

किशोर स्वास्थ्य सलाहकारों
के लिए
प्रशिक्षण पुस्तक

(संसाधन मार्गदर्शिका)

आभार

राष्ट्रीय किशोर स्वास्थ्य कार्यक्रम के अधीन किशोरावस्था सलाहकार के लिए प्रशिक्षण पुस्तक व्यापक सलाह-मशविरे की देन है। प्रशिक्षण पुस्तक का अस्तित्व डब्ल्यूएचओ, ग्रामीण विकास संस्थान- हिमालयन इंस्टीच्यूट हॉस्पिटल ट्रस्ट एंड एडोलसेंट हैल्थ टेक्नीकल रिसोर्स ग्रुप के बेशकीमती योगदान के बिना संभव नहीं था।

अतिरिक्त सचिव एवं अभियान निदेशक (एनएचएम) सुश्री अनुराधा गुप्ता का बेशकीमती मार्गदर्शन, बहुमूल्य टिप्पणियां और उनका प्रोत्साहन हमारी प्रेरणा बना।

संयुक्त सचिव (आरसीएच) डा. राकेश कुमार ने इस पुस्तक को तैयार कराने में अपना बेशकीमती निर्देशन उपलब्ध कराया और उनकी गंभीर तकनीकी चर्चाओं में दक्षता की बदौलत प्रशिक्षण पुस्तक को अंतिम रूप देने में उल्लेखनीय योगदान मिला।

योगदान देने वालों की सूची

सुश्री अनुराधा गुप्ता

अतिरिक्त सचिव एवं अभियान निदेशक (एनएचएम)

डा. राकेश कुमार

संयुक्त सचिव (आरसीएच)

डा. सुषमा दुरेजा

उप-आयुक्त किशोर स्वास्थ्य

डा. शीतल राही

चिकित्सा अधिकारी, किशोर स्वास्थ्य

सुश्री अंशु मोहन

कार्यक्रम प्रबंधक, किशोर स्वास्थ्य

डा. किरण शर्मा

एनपीओ- किशोर स्वास्थ्य एवं विकास, डब्ल्यूएचओ

तकनीकी विशेषज्ञ

ग्रामीण विकास संस्थान- हिमालयन इंस्टीच्यूट हॉस्पिटल ट्रस्ट

सुश्री बी. मैथिली की अगुवाई में,

डा. राजीव बिजलवां, सुश्री गरिमा कपूर, डा. प्रदीप अग्रवाल, डा. राकेश कक्कड़,

डा. मालिनी श्रीवास्तव, डा. अनिल रावत और श्री विकेश सेमवाल

अडोलसेंट हैल्थ्स- टेक्नीकल रिसोर्स ग्रुप

विशेष परिचय - सुश्री ग्रेसी एंड्रूज, कंट्री मैनेजर, कोरस्टोन

अध्याय - १
परिचय

भारत में किशोरों (१०-१९ साल) का प्रतिशत बढ़ रहा है और यह कुल जनसंख्या का एक चौथाई है। किशोरावस्था को किसी व्यक्ति के जीवन में तयशुदा समय अवधि की बजाये एक दौर के रूप में पहचाना जाता है। यह दौर विकास और बदलाव का ऐसा दौर होता है जिसमें गौण, यौन, विशेषताओं से लेकर लैंगिकता तथा प्रजनन परिपक्वता, कुल सामाजिक आर्थिक और भावनात्मक निर्भरता में बदलाव से लेकर संबंधित स्वतंत्रता के पहलु शामिल रहते हैं। बदलाव के इस दौर में किशोरों को लिंग भेदभाव, जल्द शादी और बाल-बच्चों की जिम्मेदारी के साथ गर्भधारण आदि समस्याओं रूपी बहुजटिलता जैसे मुद्दों का सामना करना पड़ता है। आरटीआई/एसटीआई और एचआईवी/एड्स के उच्च जोखिम से उनके प्रजनन क्षमता और लैंगिक स्वास्थ्य जटिलता पर प्रभाव पड़ता है जिससे वे उच्च मृत्यु-दर का शिकार बनते हैं। इन सबके अलावा ये हालात उन्हें स्कूल छोड़ने, छिपते-छिपते फिरने और सामाजिक दायरे से बाहर हो जाने जैसे हालात तक ले जाते हैं।

ये किशोर भविष्य के नेता हैं। जो महत्वाकांक्षा, सक्रियता, उत्सुकता, इच्छा और अपने उज्ज्वल भविष्य के लिए बीज बोने हेतु उपजाऊ जमीन तैयार करते हैं। पर इस दौर में किशोरों को अपनी पहचान, समूह में स्वीकार्यता, अभिभावकों की मंजूरी और कुल मिलाकर सामाजिक दायरे के साथ संघर्ष करना पड़ता है। अपने जीवन के इस दूसरे दशक के दौरान वे जीवन का अर्थ, पारिवारिक विश्वासों, मूल्यों और नियमों के बारे में सवाल करने लगते हैं। उन्हें उन नियमों व प्रावधानों से चिढ़ होती है, जो उनके मुताबिक उनके आधार पर उन्मुक्त जीवन जीने के रास्ते में बाधा बनते हैं। वे कार्यवाहियों, व्यवहारों और विशेषताओं के प्रति बेहद संकुचित होते हैं और खुद को आलोचनात्मक तरीके से जांचते रहते हैं। वे आमतौर पर अपने माता-पिता की मंजूरी और अपने समूहों के बीच पीसते हैं, जो आमतौर पर उनके विचारों के उल्टे होते हैं, इससे किशोर अंदर से टूट जाते हैं या उनमें दोष और पछतावे की भावना पैदा होती है। विभिन्न मूल्य, प्रतिस्पर्धाओं और माता-पिता व किशोरों की शैलियों की नकल के बीच उत्सुकता और दबाव-माता पिता और किशोर दोनों के लिए कारण बनते हैं।

लड़के और लड़कियों दोनों का ज्ञान, दक्षता और मौजूदा माहौल में अपनी समस्याओं और चुनौतियों से निपटने का विवेक सीमित होता है। वृहद रूप में इन्हीं मुद्दों, चिंताओं और विकासात्मक बदलावों के आधार पर किशोरों को दो समूहों में बांटा जाता है। जिनमें पहला आयुवर्ग १०-१४ साल की उम्र वाला जबकि दूसरे आयु वर्ग में १५-१९ साल की उम्र वाले लोग आते हैं। किशोर समरूप वर्ग के भी नहीं होते और यही कारण है कि आयु, लिंग, विवाहित स्थिति, वर्ग, धर्म और सांस्कृतिक आधार पर उनकी परिस्थितियों में भी अंतर होता है। देश में उनकी स्थिति के आधार पर उनकी चिंताएं, जरूरतें और उज्जीदें उनके पारिवारिक सदस्यों, समुदाय और स्वास्थ्य प्रदाताओं से अलग होती हैं। किशोरों की स्वास्थ्य सेवाओं के संदर्भ में अपर्याप्त अथवा ना के बराबर या फिर गलत जानकारी के चलते उनका स्वास्थ्य और दुरुस्तगी खतरों, जटिलताओं और मुश्किल हालातों के प्रति संवेदनशील होती है।

अनीमिया और कुपोषण भी बड़े पहलू हैं जो किशोरों के विकास को प्रभावित करते हैं। किशोर लड़कियों में, कई बार पाया गया है उनमें पौष्टिकता का अभाव उनकी स्कूल में हाजरी, सीखने की दक्षता और कुल प्रदर्शन को प्रभावित करता है। भारत में किशोर लड़के कई तरह की समस्याओं में घिरे रहते हैं, उनका अपना अवरोधन उन्हें उनकी समस्याओं और जरूरतों को आसानी से उजागर करने नहीं देता। ज्यादातर बैठे रहने वाली जीवन शैली, आहार का तरीका, धूम्रपान व शराब का अत्यधिक सेवन ऐसे अहम पहलू हैं जो किशोरों की उम्र के अगले दौर में उन्हें न बताए जा सकने वाले हालात तक पहुंचा देते हैं। किशोरों को बेहद दबाव झेलना पड़ता है जो दोस्तों से अंतरसंबंधों व परिवार से लेकर गरीबी, हिंसा और सांस्कृतिक नियमों के बंधनों को अपनाने तक किसी भी रूप में हो सकता है। किशोरों को धर्म, लैंगिक भूमिकाओं, मूल्य और जातीयता जैसे कई पहलुओं से भी दो-चार होना पड़ता है। कुछ किशोरों को यौन अत्याचारों, घरेलू हिंसा और लिंग आधारित हिंसा जैसी पूर्व में घटित समस्याओं से भी निपटने में परेशानी आती है। यह आमतौर पर उनकी दुरुस्तगी और व्यवहार पर असर डालता है जिससे वे दबाव का शिकार हो जाते हैं और यदि इस शिकायत का उपचार नहीं हो पाए तो वे तनाव और खानपान में गड़बड़ी जैसी गंभीर मानसिक गड़बड़ी का शिकार होते हैं। इस बात के पुष्टता प्रमाण हैं कि किशोरों का स्वास्थ्य और दुरुस्तगी को बढ़ाने में वयस्क उनके माहौल में बेहतरी ला सकते हैं। अभिभावकों के साथ सकारात्मक संबंध और बेहतर सुरक्षात्मक पहलू माना जाता है। स्कूल का माहौल कई किस्म के नकारात्मक स्वास्थ्य नतीजों से मुकाबला करने में सक्षम माना जाता है। पारिवारिक विवाद और नकारात्मक समूह में मौजूद तत्व जोखिम व्यवहारों और तनाव बढ़ाते हैं। जानकारी का अभाव, अपूर्ण ज्ञान और सलाहकार सेवाओं की अनुपलब्धता किशोरों द्वारा स्वास्थ्य सेवाओं के सीमित इस्तेमाल के लिए जिम्मेदार उल्लेखनीय पहलू होते हैं। किशोरों के लिए सेवाओं का प्रावधान पर्याप्त निजता, गोपनीयता की कमी और सेवा प्रदाताओं के आलोचनात्मक रवैयों, जिनके पास पर्याप्त सलाहकार दक्षताओं की कमी होती है, से प्रभावित रहता है। ज्यादातर हालात में किशोरों को उनकी निजी और पारिवारिक संबंधों, शारीरिक और उनके शरीर में होने वाले मनोवैज्ञानिक बदलावों, समूह दबावों और भावनाओं से निपटने में सहयोग सामाजिक-मनोवैज्ञानिक मदद और प्रेरणा की जरूरत पड़ती है। विभिन्न मौजूदा किशोर स्वास्थ्य कार्यक्रमों से मिली सीख बताती है कि प्रभावशाली, पर्याप्त और सही सलाह किशोरों-मुखी स्वास्थ्य में गुणवत्तापूर्ण सेवाएं सुनिश्चित कराने में भूमिका निभा सकती है।

स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय द्वारा विकसित राष्ट्रीय किशोर स्वास्थ्य रणनीति के मुताबिक, भारत सरकार ने दो पूर्णकालिक सलाहकारों का प्रावधान किया है। इनमें से एक समुदायिक स्वास्थ्य केंद्रों में नियमित सलाहकार सेवाएं उपलब्ध कराएंगे जबकि दूसरा स्वास्थ्य केंद्रों की संख्या के आधार पर एक हज्जे या पखवाड़े में स्वास्थ्य केंद्रों के इलाकों के आसपास दूर तक जा-जाकर सलाहकार सेवाएं देगा। ये सलाहकार मौजूदा स्वास्थ्य व्यवस्था और किशोरों के बीच अहम कड़ी के रूप में काम करेंगे। स्वास्थ्य सलाहकारों के प्रावधान से किशोर ज्यादा आसानी और नियमित रूप से सलाहकार सेवाएं ले पाएंगे। दक्षता निर्माण के रूप में अतिरिक्त

सहायक सलाहकारों के लिए शुरुआती जांच-पड़ताल करने और सलाह सत्रों के संचालन में सहायक होगी। किशोर संबंधी मसलों पर उनकी पकड़ से उन्हें मेडिकल अधिकारियों के पास रैफरल करने में भी सहायता मिलेगी जो किशोरों के साथ इंसाफ करने में सक्षम होंगे, विशेषकर चिकित्सकीय सलाह लेने के इच्छुक किशोरों के लिए।

इन सबसे ये सलाहकार न सिर्फ स्वास्थ्यवर्धक जीवन-शैलियों, बचावात्मक उपायों, फॉलोअप और रैफरल्स आदि को बढ़ावा देंगे, बल्कि दूर तक पहुंच वाली सेवाओं को मजबूती देने, वृहद रूप में समुदाय स्तर पर संपर्क बनाने और किशोरोन्मुखी स्वास्थ्य सेवाओं की मांग पैदा करने में भी सक्षम हो जाएंगे। सलाहकार बतौर एक समन्वयक के रूप में काम करेंगे और किशोरों की समस्याएं सुलझाने, किशोरों के लिए उपयोगी वातावरण तैयार करने में मददगार होंगे। किशोरों को सलाह देते समय सलाहकारों के पास सामाजिक विज्ञान या मनोविज्ञान में स्नातकोत्तर की डिग्री और किशोर स्वास्थ्य कार्यक्रम में कम से कम दो साल का अनुभव होना जरूरी है।

किशोरों की स्वास्थ्य सेवा सलाहकार के लिए प्रशिक्षण पुस्तक तैयार करने का मुख्य उद्देश्य ज्ञान, दक्षता बढ़ाने का और सलाहकारों का अज्ञास बढ़ाना है ताकि वे किशोरों के साथ प्रभावशाली ढंग से निपट पाएं और पूरे भरोसे के साथ सलाहकार सेवाएं दे पाएं। इससे वे किशोर स्वास्थ्य एवं विकास के विभिन्न पहलुओं पर प्रभावशाली, सही और पूरी दक्षता के साथ पर्याप्त सलाह सेवाएं दे पाने में सक्षम होंगे। यह अग्रिम पंक्ति के कार्यकर्ताओं को किशोरों के लिए सामूहों के दबाव, अपने दबाव, डर, उत्सुकता से निपटने की जीवन दक्षताओं के बारे में सीख देने और इस दौरान होने वाले मनोवैज्ञानिक विभिन्न खौफ से निपटने संबंधी दक्षताओं से परिपूर्ण होने में जरूरी प्रशिक्षण देने पर भी ध्यान केंद्रित करती है। प्रशिक्षण पुस्तक नशाखोरी, धूम्रपान-शराब, जीवन-शैलियों से जुड़ी बीमारियों से निपटने की दक्षता सिखाने के अलावा संतुलित खानपान और खानपान की आदतों की अहमियत पर भी रोशनी डालती है। इस पुस्तक का इस्तेमाल आशा, एडब्ल्यूडब्ल्यूज, एएनएज्स और आईसीटीसी कार्यकर्ताओं के बी सलाहसेवा दक्षताओं में सुधार लाने में भी किया जा सकता है।

यह प्रशिक्षण पुस्तक छह दिनों की रिहायशी कार्यशाला के संचालन के हिसाब से तैयार कराई गई है। यह सहभागिता सीख और शिक्षण तकनीक पर आधारित है। सीख और तकनीकी तौर-तरीकों का चयन इच्छित नतीजे पाने की मंशा से किया गया है। इस पुस्तक के दो माड्यूल हैं - समन्वयक मार्गदर्शिका और हस्तपुस्तिका। पुस्तक का डिजाइन इस तरीके से तैयार कराया गया है कि कोई भी व्यक्ति पूरे प्रशिक्षण का संचालन कर सकता है या फिर जरूरत के मुताबिक किसी विशेष खंड विशेष का भी संचालन कर सकता है। जो भी हो, हस्तपुस्तिका सलाहकारों के लिए साहित्यिक या संदर्भगत सामग्री उपलब्ध कराती है, जो उनके ज्ञान में बढ़ोतरी करती है और उन्हें पूरे विषय के अलावा वृहद परिदृश्य का भी पता चल जाता है। किशोर स्वास्थ्य सलाहकार के लिए प्रशिक्षण पुस्तक से अग्रिम पंक्ति के कार्यकर्ताओं को वह सब समझने में मदद मिलेगी जिनका किशोरों (१०-१९ साल) से निपटना शुरू करने से पूर्व एक सलाहकार के लिए जानना

जरूरी है और यह भी कि वे कैसे किशोरों की जरूरतों व समस्याओं के निराकरण में अपनी समझ बढ़ा सकते हैं।

समन्वयक मार्गदर्शिका और संसाधन पुस्तक तैयार करते समय तमाम परिदृश्यों में किशोरों की विभिन्न चिंताओं व जरूरतों को समाहित करने में पूरी सावधानी बरती गई है। पर इस पुस्तक को देश के अलग-अलग हिस्सों में लागू करने के बाद हासिल फीडबैक और जवाबों के आधार पर इस प्रशिक्षण पुस्तक में अतिरिक्त जानकारियां डाली जा सकती हैं।

समन्वयक के नोट १.१

इस पूरी पुस्तक में छह दिनों का पूरा प्रशिक्षण कार्यक्रम शामिल है, जिसे जरूरत के मुताबिक बढ़ाया या घटाया जा सकता है। पुस्तक के किसी भी हिस्से को संपादित किया जा सकता है और संदर्भ के अनुरूप और प्रशिक्षु सलाहकार की सांस्कृतिक संवेदनशीलता के मुताबिक लिया जा सकता है। 'किशोर स्वास्थ्य सलाहकारों के लिए प्रशिक्षण पुस्तक' सलाह के सैद्धांतिक पहलुओं पर आधारित है। सिद्धांत इस बात की व्याख्या करने में मददगार है कि सलाह संबंधों में क्या होता है और यह सलाहकार को अंदाजा लगाने, आकलन करने व सलाह के नतीजों में सुधार की गुंजाइश का पता लगाने में मदद करते हैं। सिद्धांत सलाहकार को उनके ग्राहकों को समझने में मददगार होते हैं और इस तरह इनसे ऐसी तकनीकें सामने आती हैं जो सलाह के उद्देश्यों को प्राप्त करने में बेहद उपयोगी और प्रभावशाली हैं।

यह पुस्तक किशोर स्वास्थ्य सेवाओं में सलाहकारों और देश में किशोरों के साथ कार्य करने वाले अग्रिम पंक्ति के कार्यकर्ताओं की मदद करने के लिए है। यह पुस्तक किशोरों के साथ संचार के आधारभूत पहलुओं के अलावा उनमें प्रजननात्मक और लैंगिक स्वास्थ्य, पोषण संबंधी पहलुओं, गैर-संक्रामक बीमारियों, मानसिक स्वास्थ्य, लिंग, हिंसा और चोट के बारे तथा किशोरों के अभिभावकों के लिए सलाह के पहलुओं के बारे में भी सभी स्वास्थ्य एवं गैर-स्वास्थ्य सलाहकारों को जानकारी देने का अनूठा अवसर देती है। पर इस पुस्तक के इस्तेमाल के लिए समन्वयकों को निम्नलिखित अहम बिंदुओं का ध्यान रखना होगा :

१. इस पूरी प्रशिक्षण पुस्तक में इस्तेमाल शिक्षण एवं प्रशिक्षण तौर-तरीके सहभागितापूरक हैं और वयस्कों के साथ कामकाज के लिहाज से भी उपयोगी।
२. उम्मीद है कि किशोरों के साथ काम करने और उनके स्वास्थ्य मुद्दों पर सहभागियों के मुख्य समूह को पहले से कुछ ज्ञान और अनुभव होगा।
३. पूरी प्रशिक्षण पुस्तक और सत्रों में समूह चर्चा, नाटकों, मामला आधारित तरीकों व रवैयों और माथापच्ची संबंधी कसरतों की वृहद श्रृंखला का इस्तेमाल किया गया है।
४. कुल मिलाकर इस पुस्तक में संसाधन पुस्तक और समन्वयक मार्गदर्शिका शामिल है। संसाधन पुस्तक प्रतिभागियों के लिए विशेष विषयों पर सिद्धांत समझने का मौका प्रदान करती है जो किशोर स्वास्थ्य के विभिन्न मुद्दों पर उनका ज्ञान बेहतर बनाने में मददगार हैं। समन्वयक मार्गदर्शिका में आठ मुख्य माड्यूल शामिल हैं। सभी प्रतिभागियों के लिए इन सभी आठों माड्यूल पर गौर करना जरूरी है क्योंकि इनमें वे सब विषय समाहित किए

गए हैं जो प्रतिभागियों को उस ज्ञान एवं समझ से लैस करेंगे जो इसके सकल उद्देश्यों की पूर्ति के लिहाज से बेहद जरूरी हैं।

५. प्रशिक्षण से पहले समन्वयकों के लिए संसाधन पुस्तक और समन्वयक मार्गदर्शिका दोनों पर गौर कर लेना जरूरी है। प्रशिक्षण के दौरान समन्वयक को प्रतिभागियों, विशेषकर उनके संवेदनशील मुद्दों के मामले में सज्मान और गोपनीयता सुनिश्चित करनी होगी।
६. कुल मिलाकर यह पुस्तक तयशुदा कार्यक्रम पर आधारित है और इसमें हरेक सत्र के लिए निर्धारित समय-सीमा का ध्यान रखा जाना बेहद जरूरी है। कुल पुस्तक के प्रशिक्षण को व्यवस्थित किया जा सकता है या विशेष तौर पर जरूरी सत्र के लिए व्यवस्थित हो सकती है।
७. समन्वयकों को यह सुनिश्चित कर लेना चाहिए कि हरेक को अपना ज्ञान और अनुभव साझा करने का मौका मिले। समन्वयक को जाति, धर्म, लिंग और उम्र के आधार पर किसी भी तरह का भेदभाव नहीं बरतना चाहिए।
८. समन्वयकों को प्रतिभागियों के ज्ञान और अनुभव को हमेशा पहचानना और उसे सज्मानित करना होगा। किन्हीं विशेष प्रयासों या कार्य के लिए समन्वयक किसी व्यक्ति या समूह के उत्साहवर्धन के लिए पुरस्कार दे सकते हैं।

१.२ समन्वयक मार्गदर्शिका का परिचय

‘किशोरों के स्वास्थ्य सलाहकारों के लिए प्रशिक्षण पुस्तक’ का प्रयास किशोरों के स्वास्थ्य एवं विकास के तमाम दायरों पर गौर करने का रहा है। इसमें उन उपयोगी जानकारियों, ज्ञान और दक्षताओं का समावेश किया गया है जो किशोरों को सलाह देते समय जरूरी माने जाते हैं। इस पुस्तक को दो भागों में बांटा गया है- समन्वयक की मार्गदर्शिका और संसाधन पुस्तक। समन्वयक मार्गदर्शिका का मसौदा एक ऐसी कार्य पुस्तक तैयार के मकसद से तैयार कराया गया है, जिसमें संदर्भगत व्याख्याओं व गतिविधियों को निर्धारित समय अवधियों और क्रम में बेहद सुव्यवस्थित ढंग से बांटा गया है। संसाधन पुस्तक में हरेक विषय पर चर्चा समन्वयक मार्गदर्शिका के साथ तालमेल बैठते हुए की गई है।

समन्वयक मार्गदर्शिका की संकल्पना ऐसे तरीके से की गई है कि जिसमें इसका इस्तेमाल सलाहसेवा में जुटे स्वास्थ्य एवं गैर-स्वास्थ्य कर्मी दोनों आसानी से कर पाएंगे। इसमें इस्तेमाल भाषा, शब्दावली और गतिविधियों का समावेश रोजमर्रा के अनुभवों पर आधारित हैं और यह ग्रामीण और शहरी दोनों पृष्ठभूमियों वाले किशोरों की जरूरतों को पूरा करने में पूरी तरह सक्षम है। वितरण व्यवस्था सहभागिता के ऐसे सिद्धांत पर अपनाई गई है जिससे हर स्तर पर प्रतिभागियों को उनका ज्ञान, अनुभव और सीख साझा करने का भरपूर मौका मिलेगा।

समन्वयक मार्गदर्शिका को आठ मुज्य माड्यूलस में बांटा गया है और हरेक माड्यूल विषय के विस्तार पर आधारित कई सत्रों में विभाजित है। इसके हरेक सत्र में परिचय, उद्देश्य, समयावधि, जरूरी प्रशिक्षण सामग्री और जरूरी गतिविधियों के विस्तृत विवरण का समावेश किया गया है।

| माड्यूल | माड्यूल का नाम | सत्रों का विवरण |
|-------------|--|-----------------|
| माड्यूल - १ | परिचयात्मक | सत्र १-२ |
| माड्यूल - २ | किशोरों के साथ व्यवहार | सत्र ३-५ |
| माड्यूल - ३ | प्रजननात्मक एवं यौन स्वास्थ्य | सत्र ६-११ |
| माड्यूल - ४ | किशोरों के बीच पौष्टिक पहलू | सत्र १२-१४ |
| माड्यूल - ५ | गैर-संक्रामणीय रोग एवं स्वास्थ्य संवर्धन | सत्र १५-१८ |
| माड्यूल - ६ | मानसिक स्वास्थ्य | सत्र १९-२१ |
| माड्यूल - ७ | लिंग, हिंसा और चोट | सत्र २२-२३ |
| माड्यूल - ८ | अभिभावकों को सलाह | सत्र २४ |

माड्यूल - १ परिचयात्मक

परिचयात्मक सत्रों में इसके उद्देश्यों, वितरण ढांचों, आधारभूत भूमिकाओं और प्रशिक्षकों व प्रतिभागियोंकी जिम्मेदारियों समेत 'किशोरों के स्वास्थ्य सलाहकारों के लिए प्रशिक्षण पुस्तक' का सिंहावलोकन उपलब्ध है। इससे प्रतिभागियों और प्रशिक्षकों के बीच ऐसा वातावरण तैयार करने में भी मदद मिलती है जो प्रशिक्षण में हरेक को शामिल होने और जरूरी दक्षता व ज्ञान तक पहुंचने में मददगार होता है।

माड्यूल - २ किशोरों के साथ व्यवहार

व्यवहार के आधारभूत सिद्धांत, इसके जरियों और बाधाओं को इस ढंग से इसमें समाहित किया गया है कि जिससे व्यवहार के सिद्धांत को समझना आसान हो जाता है। इसके अलावा, इस अध्याय में सलाहकार की मुख्य विशेषताओं को भी उजागर करने का प्रयास किया गया है। यहां यह जानना अत्यावश्यक है कि सलाहकार की दक्षताओं में तब और निखार आता जाएगा जब उसे ऐसी सही सलाह दक्षताओं का समर्थन हासिल हो। यहां यह समझना भी जरूरी है कि किशोर आमतौर पर किसी सलाहकार के पास जाना पसंद नहीं करते, इस तरह सलाहकार को समझना चाहिए कि किशोरावस्था में स्वास्थ्य को बढ़ावा देने में उनकी क्या भूमिका रहने वाली है।

माड्यूल - ३ प्रजननात्मक एवं यौन स्वास्थ्य

प्रजननात्मक एवं यौन स्वास्थ्य पर तैयार कराया गया यह माड्यूल किशोर विकास एवं संवर्धन, मासिक चक्र और अहम गड़बड़ियों, यौन और लैंगिकता, प्रजननांगों में संक्रमण, गर्भनिरोधकों

और सुरक्षित गर्भपात के साथ-साथ किशोरियों में गर्भधारण जैसी समस्याओं आदि पर ध्यान केंद्रित करता है।

किसी किशोर की विकासात्मक विशेषताओं की व्याख्या इसमें बदलावों के अहम स्तरों को ध्यान में रखकर की गई है। किशोरों में स्वास्थ्य विकास के स्तरों पर चर्चा इसमें मौजूद है। पुरुष एवं महिला जननांगों, उनकी कार्यप्रणालियों, साफ-सफाई और लड़के-लड़कियों दोनों की यौवनावस्था पर पड़ने वाले प्रभावों पर विस्तार से चर्चा की गई है। समय पूर्व स्खलन, हस्तमैथुन, रात्रि स्राव और इनसे जुड़ी भ्रांतियों व तथ्यों के हालात पर चर्चा करके किशोर-किशोरियों में यौन एवं प्रजननात्मक स्वास्थ्य संवर्धन की समझ पैदा करने के बारे में विस्तृत चर्चा की हुई है। मासिक चक्र की गड़बड़ियों, उनकी मुज्या खूबियों और इसके लिए जरूरी सहयोग/सहायता को भी इसमें सूचीबद्ध कराया गया है। यौन एवं लैंगिकता पर पर्याप्त जानकारियों इसमें समाहित हैं। गर्भनिरोधकों, सुरक्षित गर्भपात और किशोरों में गर्भधारण को भी इसमें शामिल किया गया है। इस माड्यूल में उन मुद्दों को उठाया गया है, जिन पर सलाहकारों को यौन एवं प्रजननात्मक स्वास्थ्य व सेवाओं के बारे में अपनी जानकारी बढ़ानी चाहिए।

माड्यूल - ४ किशोर विकास एवं संवर्धन

किशोरावस्था दरअसल, शारीरिक विकास और यौन परिपक्वता के लिहाज से एक अहम दौर होता है। किशोरों के शारीरिक विकास में पोषण एक अहम पहलु होता है और यह ऐसा पहलू है जिस पर ज्यादा ध्यान दिए जाने की जरूरत है। विकास में बाधा किशोरों के लिहाज से उनके अभिभावकों के अलावा स्वास्थ्य सेवा प्रदाताओं के लिए भी सबसे बड़ी चिंता है।

इस माड्यूल में किशोरों के बीच पोषण की अहमियत पर चर्चा की गई है। इसमें उनकी विशेष जरूरतों के बारे में गौर किया गया है, फिर चाहे वे किसी भी लिंग के क्यों न हों। शरीर में पोषक तत्वों की कमी से वे कुपोषण, अति पोषण या कम पोषण जैसी शिकायतों के शिकार होते हैं। इस अध्याय में अनीमिया और कुपोषण के बारे में अहम पहलुओं की जानकारियों को साझा किया गया है।

माड्यूल - ५ गैर- संक्रमणीय बीमारियां और स्वास्थ्य संवर्धन

वृहद रूप से रोगों के दो किस्मों में बांटा जा सकता है एक संक्रमणीय और दूसरी गैर-संक्रमणीय। बीते एक दशक में विकसित देशों में बीमारियों के चलन में बड़ा बदलाव देखा गया है। वहां संक्रमणीय रोगों में तो बेहद कमी आई है पर जीवन-शैलियों से जुड़ी या गैर-संक्रमणीय बीमारियों का दायरा अचानक बढ़ता गया है। ऐसे में रोगों का वैश्विक बोझ संक्रमणी से हटकर अब गैर-संक्रमणीय रोगों पर आने लगा है। इस माड्यूल में यही चर्चा की गई है कि गैर-

संक्रमणीय रोग कौन से हैं और उनके अचानक बढ़ने के कारण क्या हैं। तेजी से हुए औद्योगिकरण के कारण सामाजिक-आर्थिक विकास, शहरीकरण, आयु ढांचे में बदलाव, बदलती जीवन-शैलियों की मौजूदगी में भारत में गैर-संक्रमणीय रोगों का बोझ तेजी से बढ़ता जा रहा है।

माड्यूल - ६ मानसिक स्वास्थ्य

विश्व स्वास्थ्य संगठन यानी डब्ल्यूएचओ ने मानसिक स्वास्थ्य को 'भला-चंगा होने के ऐसे स्तर के रूप में परिभाषित किया गया है कि जिसमें व्यक्ति को अपनी क्षमताओं के बारे में पता रहता है, वह जीवन के सामान्य दबावों को झेल सकता है, उत्पादकता से जुड़े क्रिया-कलापों में हिस्सा ले सकता है और वह समुदाय के विकास में अपना योगदान दे सकता है।'

किशोरावस्था आयु वर्ग के संदर्भ के अलावा मानसिक स्वास्थ्य के दायरे में दबावों को झेलना, लोच, सकल दुरुस्तगी का बेहतर आकलन और वयस्कता में पहुंचने तक सकारात्मक मानसिक स्वास्थ्य के लिए जमीन तैयार कराना आदि बातें आती हैं। किशोरों में दोस्तों और परिवार से निपटने के बहुत सारे दबाव रहते हैं। कुछ युवाओं के लिए दबावों में गरीबी, हिंसा, अभिभावकों की ओर से समस्याएं और उपद्रव आदि शामिल रहते हैं। किशोरों को धर्म, लिंग भूमिकाओं, मूल्य या नैतिकताओं जैसी समस्याओं की चिंताएं भी सताती हैं। कुछ किशोरों को प्रताड़नाओं जैसी पूर्व में रहीं समस्याओं से भी दो-चार होना पड़ता है।

विषय के बारे में एक समझ पैदा करते हुए ये सत्र आगे चलकर किशोरों के संदर्भगत मुद्दों, आम किस्मों और इसके चलन पर रोशनी डालते हैं। इसमें एक ऐसी चर्चा को आगे बढ़ाया गया है जिसमें 'बचावात्मक पहलुओं' और 'जोखिम पहलुओं' पर रोशनी डाली गई है। प्रभावक पहलुओं, सामान्य मुद्दों और किशोरों की समस्याएं सुलझाने में जरूरी दक्षताओं, भावनात्मक लोच के सिद्धांतों जैसी बातों को भी इसमें भावनात्मक भय और उत्सुकता के अलावा किशोरों के भले-चंगे बने रहने के जरूरी उपायों व जरूरतों आदि को भी चर्चा का विषय बनाया गया है।

माड्यूल - ७ लिंग, हिंसा और चोट

लिंग समानता से आशय पुरुषों-महिलाओं के जीवन में सामाजिक बातों, सेवाओं, संसाधनों और समान अवसरों तक एक समान पहुंच बनाए जाने की जरूरत जताई गई है। लिंग समानता से आशय उन समान मौकों से है जिनके आधार पर पुरुषों और महिलाओं के साथ व्यवहार किया जाता है। लिंग आधारित हिंसा ऐसी हिंसा है जिसे व्यक्ति के लिंगाधार के मद्देनजर बरपाया जाता है। ऐसी हिंसा के दायरे में जीवन के संवैधानिक अधिकार, स्वतंत्रता, सुरक्षा, मान-सज्मान, पुरुषों-महिलाओं के साथ समान व्यवहार, गैर-भेदभावपूर्ण रवैया, शारीरिक एवं मानसिक एकता पर हमला आदि पहलू आते हैं।

इस माड्यूल में यौन और लैंगिकता के बीच फर्क, उनकी सोच और इन बातों से निपटा कैसे जाए आदि बातों को रेखांकित करने का प्रयास किया गया है। यह कुछ लिंग आधारित भूमिकाओं और जिम्मेदारियों पर भी रोशनी डालता है। इसमें हिंसा और चोट जैसे पहलुओं पर भी गौर किया गया है, तथ्य यह है कि ये सब जान-बूझकर या अनजाने में किए गए हो सकते हैं और ये लड़के-लड़कियों में से किसी पर भी बरपाए जा सकते हैं। इस अध्याय में चोट लगने के कारणों और प्रभावक तत्वों पर भी चर्चा मौजूद है।

माड्यूल -८ अभिभावकों के लिए सलाह

किशोर संतान का अभिभावक होना एक चुनौती हो सकती है, चिंता का विषय हो सकता है और कई मर्तबा यह बड़ा मुश्किल काम हो जाता है। विकास एवं संवर्धन के दौर से गुजर रहे ज्यादातर किशोर इस दौर में कई तरह के विरोधाभासों से घिरे रहते हैं। वे किसी की बात को मानने को तैयार नहीं होते और आमतौर पर अपने अभिभावकों या भाई-बहनों से उलझते रहते हैं। ऐसे में यह अभिभावकों के लिए समझना जरूरी होता है कि वे अपने किशोर बच्चों के पालन-पोषण में कैसे मदद कर सकते हैं। उन्हें समझना चाहिए कि जिंदगी में जो पाठ उन्होंने खुद पढ़े हैं, अब उनके बच्चों को इन्हें पढ़ने की जरूरत है। यह समझना भी जरूरी है कि हरेक व्यक्ति की सीखने का तरीका अलग होता है, ऐसे में बजाय अपनी बात उन पर थोपने के, अभिभावकों को चाहिए कि वे अपने किशोर बच्चे के प्रति अच्छा दोस्त साबित होकर दिखाएं, न कि हमेशा हाथ में डंडा उठाए किसी स्कूल मास्टर की तरह पेश आए।

अध्याय - २
किशोरों के साथ व्यवहार

२.१ परिचय

यह अध्याय सलाहकारों में किशोरों (१०-१९ साल) के साथ ऐसे व्यवहार की समझ और उसके प्रभाव को विकसित करने की मंशा से तैयार किया गया है जो उनके निर्णय लेने की क्षमता को प्रभावित करने वाले पहलुओं से जुड़ा है। इससे सलाहकारों को किशोरों के बीच ऐसे हालात की संभावनाएं तलाशने में भी मदद मिलेगी जो उन्हें आगे चलकर अवैध गतिविधियों की संलिप्तता या उसके जोखिम के दायरे में झोंक सकते हैं। किशोरों को अपनी चिंताओं, समस्याओं और जरूरतों के बारे में बड़े लोगों जैसे अभिभावकों, शिक्षकों और स्वास्थ्य कर्मियों के सामने खुलकर बताने का मौका आमतौर पर अपने संबंधों, लिंग और सामाजिक-सांस्कृतिक मजबूरियों के कारण नहीं मिल पाता। ज्यादातर समय वे अपनी जिंदगी के खतरों से परिपूर्ण अवधि में दिशाभ्रमित होने के जोखिमों से घिरे रहते हैं, जिससे उनके स्वास्थ्य पर कुपोषण, नशाखोरी, जल्द गर्भधारण, यौन प्रताड़ना, आटीआई/एसटीआई आदि जैसे नकारात्मक प्रभाव पड़ते हैं।

२.२ किशोरों के साथ व्यवहार की जरूरत

किशोरों को व्यवहार और सलाहसेवाओं के जरिये समर्थन की जरूरत पड़ती है क्योंकि :

- ज्यादातर किशोर स्वभाव से शर्मीले होते हैं और निजता, गोपनीयता, विश्वास आदि के कारण अपने संदेह और भ्रमों के बारे में किसी से बात नहीं करते।
- आमतौर पर उन्हें कई चिंताएं, उत्सुकताएं सताती रहती हैं और वे अपने आयु, यौन, लिंग, ग्रामीण-शहरी, स्कूल नहीं जाने, स्कूल जाने, गर्भधारण और गैर-गर्भधारण आदि मुद्दों के आधार पर शोषण, भेदभाव के डर में जीते हैं।
- मदद लेने, स्वास्थ्य सेवाओं से लाभ उठाने में आमतौर पर किशोर झिझकते हैं। वे प्रतिक्रियात्मक और बेचैन रहते हैं।
- वे अपने शारीरिक, मनोवैज्ञानिक और भावनात्मक बदलावों को जानने के बारे में उत्सुक रहते हैं। उन्हें यह पता नहीं रहता कि उन्हें उनकी चिंताओं, समस्याओं और जरूरत संबंधी सही और पर्याप्त जानकारी कहां और कैसे मिलेगी।
- सलाह में निजी सामाजिक और मनोवैज्ञानिक समस्याओं के बारे में सहायता व मार्गदर्शन उपलब्ध कराना शामिल रहता है। सलाहकारिता दरअसल, एक ऐसी प्रक्रिया है जो इसे प्राप्त करने वाले को उसकी समस्याओं का आकलन-विश्लेषण करने के सक्षम बनाती है और इसे हल करने में बेहतर उपाय तलाशने में मदद करती है। सलाहसेवा एक ऐसी कला है जिसमें वैज्ञानिक रूप से विकसित मनोवैज्ञानिक ज्ञान और तकनीक से सामने वाले व्यक्ति के मानवीय व्यवहार को बदला जाता है। सलाह लेने वाले में आए सकारात्मक बदलावों में उसकी निजी सोच, भावना और आखिर में उसका व्यवहार या कार्रवाई उजागर हो सकती है।

२.३ सलाहदाताओं की दक्षता

सलाहदाता एक प्रशिक्षित व्यक्ति होता है, जो सलाह लेने आए व्यक्ति की समस्याओं के प्रति एक सोचे-समझे ढंग और पेशेवराना माहौल में उपाय सुझाता है। प्रभावशाली और उपयुक्त सलाह

प्रक्रिया के तहत एक सलाहकार को कुछ निश्चित किस्म के ज्ञान की जरूरत पड़ती है, विशेषकर किशोर ग्राहकों के मामले में। एक सलाहकार में निम्नलिखित गुण होने अत्यावश्यक हैं :

- विषयगत ज्ञान

सलाहकार को सबसे पहले किशोरों के बारे में उनके मुद्दों, चिंताओं और जरूरतों का आधारभूत ज्ञान होना जरूरी है। उन्हें प्रजननात्मक एवं यौन स्वास्थ्य, पोषण, मानसिक स्वास्थ्य और स्वास्थ्य संवर्धन, गैर-संक्रमणीय हालात, लिंग और नशाखोरी की प्रवृत्ति आदि जैसी किशोरों में विभिन्न विकासात्मक जरूरतों से परिचित होना चाहिए।

- व्यवहार कुशलताएं

सलाहकार को सक्रिय होकर सुनने, आंखों में आंखें डालकर बात करने, किशोर के नजरिये से उपजे हालात को समझने और इस समझ को समझाने जैसी बातों को अपनाना चाहिए। धैर्यपूर्वक बातें सुनने के बाद सलाहकार को चाहिए कि वह निष्कर्ष निकालने और किशोर के साथ अपनापन जताने में जरूरी दक्षता अपने अंदर विकसित करे। यदि किशोर को कोई सवाल हो तो वह सलाहकार उसे ध्यान से सुने और जवाब दे, उसे किशोर की भावनात्मक जरूरत को भी समझना होगा, बातचीत में उपयुक्त स्थान पर हंसी-मजाक के अंदाज में बात करनी होगी और उसकी नशाखोरी, यौन एवं प्रजननांग स्वास्थ्य मुद्दों पर चर्चा के दौरान उसे आरामदायक महसूस कराना भी जरूरी है।

- देखल देने की दक्षता

सलाहकार को समस्यागत हालात या चुनौतियों का आकलन करके किशोर को बदले अवसरों से अवगत कराना चाहिए। सलाहकार को चाहिए कि वह किशोरों को प्रोत्साहित करके उन्हें उम्र के लिहाज से उपयोगी लक्ष्य के प्रति जागृत करने के लिए उनसे निकट संपर्क बनाए। सलाहकार को चाहिए कि जब किशोर किसी समस्या में घिरे हों और उन्हें समस्या सुलझाने के रवैयों में दिक्कत आती दिखे तो वह उन्हें उनके नजरिये, आदर्श, समेत सकारात्मक स्वास्थ्य रवैयों पर चुनौती दें और सलाह देते समय लोच दिखाएं, गंभीर और उन्हें मौजूदा हालात को समझने तथा समस्याओं से निपटने में क्रियाशील विचारों की मदद लेने की सलाह दें।

- आकलन दक्षताएं

सलाहकारों में सलाह के दौरान जुटाए गए आंकड़ों के समुचित इस्तेमाल की दक्षता होना चाहिए। वह सलाहकार और किशोर के नजरिये में बदलाव के लिए समस्याओं, अवसरों की समझ रखता है। सलाहकार को ग्राहकों के साथ हालात के आकलन को साझा करना चाहिए ताकि वह उसकी समस्याओं को समझ सके। सलाहकारों के लिए महत्वपूर्ण बात यह है कि वे उनकी सीमितताओं और रेफरल के स्तर को पहचान पाने में दक्ष हों।

- नैतिकता के पेशेवर कोड को स्वीकार करना

किशोरों के सलाहकारों के पास चिकित्सकीय और सलाह के पेशे के भीतर नैतिक सिद्धांतों के अज्ञास का ज्ञान होना जरूरी है। जब भी नैतिक दायरों में टकराव हो, तो वे किशोरों और उनके मुद्दों पर गोपनीयता बनाए रखते हुए पर्यवेक्षकों या साथियों के साथ सलाह-मशविरा करें।

- स्व जागरूकता एवं स्व ज्ञान

सलाहकारों को हमेशा अपनी सीमाओं, धारणाओं, पूर्वाग्रहों, धार्मिक, सांस्कृतिक विश्वासों और आंतरिक टकरावों के संदर्भ में अपना ज्ञान और जागरूकता विकसित करते रहना चाहिए। उन्हें पता होना चाहिए कि देखभाल में सक्षम एवं संवेदनशील पेशेवरों के पास सही व गहन रेफरल के लिए किशोरों को कब भेजा जाना है, जो किशोरों के साथ प्रभावशाली ढंग से काम कर सकते हैं।

- स्व अभिव्यक्ति एवं आकलन की दक्षता

सलाहकारों को उनके अपने बारे में गंभीर सवाल पूछते रहना चाहिए ताकि युवा केंद्रित सलाहकार के रूप में उनका ज्ञान, दक्षताएं, रवैये और प्रभावशीलता में पैनापन आए। 'मैं क्या कर रहा हूँ?', 'मुझे यह कैसे पता चले कि जो मैं कर रहा हूँ वह सही है या नहीं?', 'मैं बेहतरी कैसे ला सकता हूँ?', 'क्या मुझे मदद की जरूरत पड़ने पर मदद मांगनी चाहिए?', 'क्या मैं फीडबैक के लिए अपने साथियों या पर्यवेक्षकों से कहूँ?', 'क्या अपने लिए लक्ष्य तय करते समय युवा लोगों को अपने साथ जोड़ूँ?', 'क्या किसी व्यक्ति के लिंग या यौन अनुकूलन के प्रति मैं संवेदनशील था?', 'मेरी कमजोरियां क्या हैं?', 'क्या मैंने गैर-यौनात्मक भाषा इस्तेमाल की?', 'क्या मैंने हालात व फैसलों के समय युवा व्यक्ति की भावनाओं का ध्यान रखा?', 'क्या मैंने ग्राहक के साथ गैर-मौखिक व्यवहार अपनाया?' जैसे सवाल स्व अभिव्यक्ति और स्व आकलन के लिए इस्तेमाल किए जा सकते हैं।

२.४ सलाहकार के गुण

- धैर्यपूर्वक सुनने वाला
- सहानुभूतिपूर्ण और गैर-आलोचनात्मक
- विश्वास जमाने लायक/विश्वसनीय
- शांत और धीर-गंभीर
- सज्जानजनक और स्वीकार्यता में सरल
- खुले दिमाग वाला

२.५ सलाहकारों की मुख्य दक्षताएं

| टेबल २.१ - सलाहकारों में दक्षताएं विकसित करने के लिए मुख्य संदेश | | |
|--|--------------|---|
| १. | संपर्क बनाना | <ul style="list-style-type: none">- पेशेवराना नैतिकताएं विकसित करे- संपर्क बनाने की निरंतर प्रक्रिया दोहराएं- स्वागत करते समय गरमजोशी दिखाएं और रुचि प्रदर्शित करें- भूमिकाएं और जिम्मेदारियां स्पष्ट करें- तालमेल बैठाने व पेशेवराना परिपक्वता के साथ दोस्ताना रवैया अपनाएं- निजता और गोपनीयता सुनिश्चित करें |

| | | |
|----|----------------------------|--|
| २. | सहानुभूतिपूर्ण | <ul style="list-style-type: none"> - सहानुभूति से आशय खुद को ग्राहक की जगह रखकर देखने की प्रवृत्ति से है - भावनाओं और अभिव्यक्ति पर जोर - बचावात्मक रवैया कम करें - समस्याओं से निपटने में किशोरों की दक्षता का सज्मान करें - भावनात्मक समर्थन उपलब्ध कराएं - तालमेल को बढ़ावा दें और बातचीत को आगे बढ़ाएं |
| ३. | सक्रिय श्रवण | <ul style="list-style-type: none"> - बातचीत में ध्यान लगाएं - सुनते समय रुचि जताएं - गैर-मौखिक संचार के लिए तैयार रहें - अपनी चिंताएं जताएं - तथ्य उजागर करने के लिए किशोर को ज्यादा समय दें - भागे नहीं और शांति बनाएं रखें |
| ४. | सवाल करना | <ul style="list-style-type: none"> - खुले सवाल करें, शुरुआत साक्षात्कार के रूप में करें - जवाब आने का इंतजार करें - मुज़्य समस्या का सपर्क तलाशें - जानकारी को बढ़ते रहें - बंद सवाल करें- बातचीत के बीच में विशेष जानकारी निकालने के लिए |
| ५. | जांच-पड़ताल | <ul style="list-style-type: none"> - ज्यादा जानकारी उगलवाएं - समस्या को स्पष्ट करें - भावनात्मक लोच बनाएं रखें |
| ६. | भावना | <ul style="list-style-type: none"> - भावनात्मक शब्दावाली बोलें - स्वाभाविक हालात के साथ समस्या को जोड़ें - भरोसा दिलाएं कि वे जल्द ठीक हो जाने वाले हैं |
| ७. | सकारात्मक सहयता | <ul style="list-style-type: none"> - आत्मविश्वास बढ़ाएं - भरोसा बढ़ाएं - उन्हें वैकल्पिक हल सुझाएं |
| ८. | संक्षिप्तिकरण | <ul style="list-style-type: none"> - मुज़्य बिंदुओं को दोहराएं - उन्हें अपना आकलन बताएं - दोबारा आने या रेफरल अपनाने को कहें - उन्हें भरोसा दिलाएं कि जरूरत पड़ने पर वे फोन पर आपसे कभी भी बात कर सकते हैं या निजी रूप से आकर दोबारा मिल सकते हैं |

२.६ किशोर केंद्रित सलाहकारिता के सिद्धांत

- किशोर केंद्रित मुद्दे, चिंताएं और जरूरतें
- किशोरों के आधारभूत अधिकारों का ज्ञान
- उनकी चिंताओं का सज़्मान करना और स्वीकार करना
- गैर-निर्देशात्मक सुझाव दें
- गैर-आलोचनात्मक
- उन्हें संसाधन और समस्या सुलझाने वाली दक्षताएं उपलब्ध कराएं
- तयशुदा भेदभाव से बचें

सलाह सत्र

| |
|---|
| कोई व्यक्ति चिंताएं, समस्याएं, दिक्कतें और कुछ भ्रम लेकर आता है |
| समस्या से जुड़े सभी पहलुओं पर ग्राहक के साथ सज़्मानपूर्वक चर्चा करें |
| चर्चा के आधार पर सलाहकार व्यक्ति के मजबूत और कमजोर पक्षों का आकलन करे |
| सलाहकार बहुविकल्पीय हल उपलब्ध करा सकते हैं और ग्राहक को सही फैसला लेने या हल तलाशने में मदद कर सकते हैं |
| सलाहकार एक निष्पक्ष या गैर-आलोचनात्मक व्यक्ति की भूमिका निभाता है |

२.७ सलाह की तकनीक

जैसा के पहले बताया गया है कि प्रभावशाली सलाह के लिए गोपनीयता सबसे बड़ी प्राथमिकता होती है। किशोरों को यह भरोसा दिलाया जाना चाहिए कि सलाह सत्र के दौरान उजागर हुई जानकारी को गोपनीय रखा जाएगा। किशोरों के साथ गोपनीयता बरकरार रखना ही युवाओं के मुद्दों और चिंताओं को उजागर करने का मौका देने में सबसे जरूरी प्राथमिकता है। सलाहकार को चाहिए कि वह बताए कि सलाहकार पेशे में इस बात का अच्छे से ध्यान रखना होता है कि सलाहकार और ग्राहक के बीच हुई चर्चा के दौरान सामने आई बातों को तब तक गोपनीय बनाकर रखा जाएगा जब तक कि खुद किशोर किसी अन्य के सामने उसे उजागर करने की मंजूरी नहीं दे देता। यह भी बताना चाहिए कि सलाह के दौरान इस्तेमाल किए गए दस्तावेजों को बंद फाइल में रखा जाता है जिसे सिर्फ सलाहकार या किशोरों की समस्या के विषयों से सीधे तौर पर जुड़ा कोई अन्य पेशेवर स्टाफ आदि ही देख सकता है। युवा व्यक्ति को यह पता होना चाहिए कि उसे उसका सलाह संबंधी रिकॉर्ड देखने या उसकी समीक्षा किए जाने का अधिकार है, जब भी वह चाहे ऐसा कर सकता है। यदि ग्राहक चाहे तो यह रिकॉर्ड किसी अन्य को भी दिखाने की मंजूरी उसे दी जा सकती है।

टेबल २.२ गैदर रवैया

जी: (ग्रीट) व्यक्ति का स्वागत करें।

- उन्हें आराम से बैठायें उनके प्रति सज्मान और विश्वास जतायें।
- चर्चा की गोपनीयता पर जोर दें।

ए: (आस्क) पूछें कि मैं आपकी क्या मदद कर सकता हूँ।

- उनसे पूछें कि मैं आपकी क्या मदद कर सकता हूँ।
- उनकी जिज्ञासा चिंताओं और जरूरतों को व्यक्त करने के लिए प्रेरित करें। सहायता के प्रति उनकी पहुंच सुनिश्चित बनायें। और उनके परिवार और समुदाय में मदद की पेशकश करें।
- हालात से निपटने के लिए पहले ही अमल में लाये गये उपाय तलाशें।
- व्यक्ति को उसकी भावनाएं अपने शब्दों में व्यक्त करने को प्रेरित करें।
- सज्मान दिखायें और जो वह कह रहा है उसे बर्दाश्त करें। कभी भी आलोचनात्मक रवैया नहीं अपनायें।

- ध्यानपूर्वक सुनें और दिखायें कि आप उस पर ध्यान दे रहे हैं।

- सहायक सवालों के जरिये उन्हें प्रोत्साहित करें।

टी: (टैल) उन्हें उपयुक्त जानकारी के बारे में बतायें।

- उनके सवालों के जवाब में सही और सटीक जानकारी उन्हें दें।
- स्वस्थ रहने के लिए उन्हें क्या करना चाहिए, इसकी जानकारी दें। किसी विशेष मुद्दे पर मांगी गई जानकारी के सन्दर्भ में पिछली जानकारी से उन्हें रू ब रू करायें।
- अपनी भाषा सरल रखें, महत्वपूर्ण बिंदुओं को बार-बार दोहरायें और महत्वपूर्ण पहलू उनकी समझ में आये हैं या नहीं इस बात का पता करने के लिए उनसे सवाल पूछें।
- महत्वपूर्ण जानकारी एक परिचय के रूप में उपलब्ध करवायें और यदि सज्भव हो तो वह उसे अपने साथ ले जा सकें।

एच: (हैल) निर्णय लेने में उनकी मदद करें।

- विभिन्न विकल्पों की सज्भावना खंगालें।
- ऐसे मुद्दे उठायें जो उन्होंने कभी सोचे नहीं हों। अपने विचार, मूल्य और पूर्व धारणाओं को रखते समय सावधानी बरतें ताकि आपकी सलाह का अच्छा प्रभाव पड़े।
- सुनिश्चित करें कि यह उनका अपना फैसला है, ऐसा नहीं कि वह उन पर आपके द्वारा थोपा गया फैसला लगे।
- उन्हें एक कार्य योजना बनाने में मदद करें।

ई: (एक्सप्लेन) कोई गलतफहमी हो गई हो तो बतायें।

- महत्वपूर्ण पहलुओं की समझ का पता लगाने के लिए सवाल पूछें।
- महत्वपूर्ण शब्दों और प्रमुख बिंदुओं को लेकर उन्हें व्यक्ति को दोहराने के लिए कहें।

आर: (रिटर्न) दोबारा सलाह लेने आयें या मिलने आएँ।

- दोबारा मिलने आने या अन्य एजेंसियों के पास रैफर कराने का बंदोबस्त करें।
- यदि दोबारा आने की जरूरत न हो तो उन्हें ऐसे व्यक्ति का नाम लिख कर दें, जो जरूरत के समय उनके काम आ सके।

**कदम १.
संपर्क**

- पहला संपर्क शुरू करें
- सही ढंग से व्यवहार करें
- विश्वास और गोपनीयता स्थापित करें

**कदम २.
भरोसा**

- शांत करने का प्रयास करें
- असुरक्षा की भावना को कम करें
- सही जानकारी दें
- सही सेवाओं तक पहुंचाएं

**कदम ३.
स्थिरता**

- ग्राहकों को उनके अपने खुद के अनुभव समझने में मदद करें
- तमाम बाधाओं के संकेतों की पहचान कराएं
- विशेषज्ञों को रेफर करें, यदि जरूरी है तो

**कदम ४.
जरूरतों और चिंताओं को दूर करना**

- सही जानकारी जुटाएं
- ग्राहक की चिंताओं को स्पष्ट करें
- समस्याओं का संभावित हल करें
- प्रायोगिक सहायत उपलब्ध कराएं

**कदम ५.
संबल बनें**

- सामाजिक नेटवर्क स्थापित करने में मदद करें
- बाह्य मदद के लिए ग्राहकों को प्रोत्साहित करें
- संबल के रास्ते में बाधाओं से पार पाने में सहायता करें
- सही सेवाओं तक पहुंचाएं

**कदम ६.
निपटने में सुविधा**

- दिक्कतों से निपटने की सकारात्मक दक्षताओं में जागरूकता
- ग्राहकों में नकारात्मक विचारों की पहचान कराएं
- ग्राहकों को उनके गुस्से पर काबू पाना सिखाएं

**२.८ किशोरों के बीच बातचीत का सही क्रम
(हैड्स)**

- घर
- शिक्षा/रोजगार
- खानपान का ढर्रा/आदत
- गतिविधि/आराम
- नशे/नशाखोरी
- लैंगिकता
- सुरक्षा
- खुदकुशी/अवसाद

टेबल २.३ किशोरों के बीच बातचीत का सही क्रम (हैड्स)

होम

- क्या वे जी रहे हैं ?
- वे किसके साथ रहते हैं ?
- क्या हाल ही में उनके घर के हालात में बदलाव आया है ?
- क्या वे अपने घर की हालत का अंदाजा लगा सकते हैं ?

शिक्षा/रोजगार

- क्या वे पढ़ते/काम करते हैं ?
- वे अपने प्रदर्शन का क्या अंदाजा लगाते हैं ?
- अपने शिक्षकों व साथियों/विद्यार्थियों/नियोक्ताओं और सहकर्मियों के साथ अपने रिश्तों के बारे में वे क्या अंदाजा लगाते हैं ?
- क्या हाल ही में उनकी हालत में बदलाव आया है ?
- खाली समय में वे क्या करते हैं ?

खानपान का ढर्रा/आदतें

- सामान्य दिन में वे कितनी बार खाते हैं ?

- हर बार खाने में वे क्या खाते हैं ?
- शरीर के बारे में वे क्या सोचते और अनुभव करते हैं ?

गतिविधि/आराम

- पढ़ाई/पढ़ाई के अलावा वे कौन सी गतिविधियां करते हैं ?
- सप्ताहांत या छुट्टियों के खाली समय में वे क्या करते हैं ?
- क्या वे परिजनों और दोस्तों के साथ कुछ समय बिताते हैं ?

नशे/नशाखोरी

- क्या वे तंबाकू, शराब या अन्य नशे करते हैं ?
- क्या वे नशे के टीके लगाते हैं ?
- यदि वे कोई नशा करते हैं तो वे कितनी बार, कहां ओर किसके साथ ऐसा करते हैं ?

लैंगिकता

- वे यौन और प्रजननात्मक स्वास्थ्य के बारे में क्या जानते हैं ?
- अपने मासिक चक्र के बारे में उन्हें क्या पता है ?
- क्या उनके मासिक चक्र के बारे में कोई सवाल या चिंता है ?
- लैंगिकता के बारे में उनके क्या विचार और भावनाएं हैं ?
- क्या वे यौन रूप से सक्रिय हैं, यदि ऐसा है तो उनकी यौन क्रियाओं की प्रकृति एवं संदर्भ क्या हैं ?
- क्या वे यौन एवं प्रजननात्मक समस्याओं से बचने के लिए कोई उपाय उठाते हैं ?
- क्या उन्हें कभी कोई समस्या जैसे (अवांछित गर्भधारण, संक्रमण, यौन समस्या) आई है ?
- यदि ऐसा है तो इसके लिए उन्होंने कोई उपाय अपनाया है ?
- उनकी यौन अनुकूलनता क्या है ?

सुरक्षा

- क्या वे घर, समुदाय, अपने पढ़ाई के स्थान या कामकाज की जगह, सड़क (चालकों और पैदल राहगीरों के रूप में) आदि पर सुरक्षित महसूस करते हैं ?

खुदकुशी/अवसाद

- क्या उन्हें पर्याप्त नींद आती है ?
- क्या वे बिना कारण थकावट महसूस करते हैं ?
- क्या वे अच्छे से खाते-पीते हैं ?
- वे भावनात्मक रूप से कैसा महसूस करते हैं ?
- क्या उन्हें कोई मानसिक समस्या है ? (विशेषकर अवसाद)
- यदि ऐसा है तो क्या उन्होंने इसके लिए कोई उपाय अपनाया है ?
- क्या उनके मन में कभी खुदकुशी जैसी भावना आई है ?
- क्या उन्होंने कभी खुदकुशी करने का प्रयास किया है ?

सलाहकारों के लिए मुज़्य बिंदू

- हो सकता है कि किशोर आपके पास अकेले या अपने परिजनों, दोस्तों या रिश्तेदारों के साथ आएँ। सत्र को शुरू करना आपका जिम्मेदारी है और पूछें कि क्या ग्राहक को जानकारी साझा करने के लिए निजता की जरूरत है। ग्राहक के आराम का ध्यान रखें।
- किशोर (१०-१९ साल) जटिल और आयु, लिंग, यौन, सामाजिक-सांस्कृतिक, भौगोलिक, आर्थिक पहलुओं से विपरीत समूह में होते हैं। ये समूह शहरी और ग्रामीण, स्कूल और गैर-स्कूल, गर्भवती और गैर-गर्भवती के लिहाज से भी अलग होते हैं जिनमें से कुछ आपके दास्त हो सकते हैं और कुछ नहीं, यह उनके दर्जे और समस्या पर निर्भर करेगा। शुरुआती बातचीत की मदद और विशेष रुचि लेने के बाद आपको उनके वर्गों व जरूरतों के बारे में पता चल जाएगा ताकि सलाह के दौरान उसके मुताबिक जवाब दे पाएंगे।
- सलाहकारों को हमेशा बातचीत गैर-गंभीर मुद्दों के साथ शुरू करें। उनका नाम, आवासीय पता, परिवार, शिक्षा या रोजगार, आराम संबंधी गतिविधियां, नशाखोरी (धूम्रपान, शराब या अन्य नशे), सुरक्षा, यौनता और अवसाद/खुदकुशी के बारे में पूछ सकते हैं।
- सलाहकार एक-एक करके या अपनी शुरुआती बातचीत और किशोर के साथ विकसित समझ के आधार पर संबंधित मुद्दों पर आ सकते हैं।
- किशोरों को ग्राहक के रूप में पेश आने (विशेषकर प्रजननात्मक स्वास्थ्य या आरएच) और अपने निजी मामलों पर चर्चा करने में शर्म आती है। ग्राहक, खासकर लड़कियों को अपनी भावनाएं और समस्याएं व्यक्त करने में मुश्किल आती है।
- ज्यादातर किशोरों को आरएच देखभाल पाने में शर्म महसूस होती है क्योंकि उन्हें चिंता सताती है कि कहीं कोई उन्हें वहां देख नहीं ले और उनके अभिभावकों/माता-पिता को न बता दे।
- चर्चा का विषय बनने के डर से या इसलिए कि उसे कहीं उसकी इच्छा कि विपरीत उसे वहां भेजा गया है, किशोर बचाव की मुद्रा में आते हैं।
- मदद लेने में वे आनाकानी इसलिए करते हैं कि उनके विद्रोही स्वभाव या अन्य कारणों से उनके डर या बेआरामी की भवना आती है।

केस स्टडी - १

रीमा १४ साल की जवान लड़की है, वह नियमित रूप से स्कूल आतीजाती है और आमतौर पर अन्य सांस्कृतिक/खेलकूद गतिविधियों में भी हिस्सा लेती है। घर पर वह अपनी मां की मदद करती है और स्कूल का भी काम करती है। उसे कढ़ाई और खाना बनाने का बड़ा शौक है। बाद में वह अपने में खोई रहने लगी और उसकी मां के मुताबिक, उसका मन किसी काम में नहीं लगता। जब उसके भाई के दोस्त घर पर आते हैं तो उसे बड़ा अच्छा लगता है। सलाहकार से मिलने के बाद शुरुआती बातचीत के बाद वह अपने एक भाई के दोस्त सुशील के प्रति रुचि का खुलासा कर देती है। वह बताती है कि वे दोनों इकट्ठे समय भी गुजारते हैं और नजदीकी संबंध भी हैं पर कभी यौन संबंध नहीं बनाए हैं। पर एक दिन सुशील उसे निर्वस्त्र होने को कहने लगा, वह न चाहते हुए भी उसके लिए राजी हो गई पर अब उसे पछतावा होता है।

- जब यह किशोरी सलाहकार सत्र के लिए वहां आई होगी तो उसके मन में क्या विचार चल रहे होंगे ?

- सलाह के लिए क्या टिप्स दिए जा सकते हैं ?

- क्या इस परिदृश्य में चिकित्सकीय दखल की जरूरत है ?

संकेत

सलाहकार को ग्राहक की बात धैर्यपूर्वक सुननी चाहिए।

सलाहकार को रीमा की मदद उसे दोषी मानने की भावना से उबरने में करने की जरूरत है कि वह खुद को क्यों दोषी मानती है और उसे पूछें कि क्या उसे अपनी भावनाओं पर काबू पाने के लिए किसी मदद की जरूरत है।

सलाहकार को चाहिए कि वह रीमा के दोषभाव की गहराई का आकलन करे और धैर्यपूर्वक जोखिम के बारे में बताए और इसके बचाव के तरीके सुझाए।

चर्चा में कभी भी सलाहकार को निर्णयात्मक सलाह की पेशकश नहीं करना चाहिए।

केस स्टडी - २

दिलशान १६ साल का किशोर है, वह स्कूल जाता तो है पर पढ़ाई में कभी भी अच्छा नहीं रहा। उसे खेलकूद का बड़ा शौक है। उसने बताया है कि वह एक लड़की को पसंद करता है, जो किसी अन्य जाति से है। इसके लिए उसके दोस्त उसे छोड़ते हैं और कहते हैं कि उसे ऐसा कुछ करना चाहिए जिससे वह इन कामों से बच सके। इन टिप्पणियों के बाद उसने धूम्रपान पीना शुरू कर दिया। वह हमेशा तनाव में रहता और उत्सुक रहने लगा। सत्र के दौरान भी उसने छोटे जवाब दिए और कहा कि वह जानता है कि बड़े लोगों ने क्या कहना है।

- सलाहकार ने इसमें क्या पाया ?

- इसमें क्या टिप्स दिए जा सकते हैं ?

- क्या इस परिदृश्य में चिकित्सकीय दखल की जरूरत है ?

संकेत

सलाहकार को ग्राहक की बातें ध्यान से सुननी चाहिए।

सलाहकार को चाहिए कि वह देखे कि कहीं ग्राहक में गुस्सैल प्रवृत्तियां तो नहीं जैसे कसम खाने, हिंसा या गाली-गलौच करने का संकेत या उक्त लड़की के साथ संबंध जारी रखने की इच्छा।

सलाहकार को चाहिए कि वह आराम से पूछे कि दिलशान हालात के बारे में क्या सोचता है और उसे किसी मदद की तो जरूरत तो नहीं।

- सलाहकार को उसका ध्यान अपनी ओर खींचने के लिए ढाड़स बंधाते हुए उसके प्रति सहानुभूति शब्दावली का इस्तेमाल करना चाहिए और उसकी ऊर्जा को किसी अन्य सकारात्मक कामकाज में लगाने की संभावना खंगालने की कोशिश करनी चाहिए। मिसाल के रूप में यहां दिलशान की पृष्ठभूमि एक अच्छा खिलाड़ी होने की है, ऐसे में सलाहकार को चाहिए कि वह उसे खेल पर ध्यान केंद्रित करने को प्रेरित करे, जिससे उसे अवसाद से उबरने में भी मदद मिलेगी।

- यदि ग्राहक अपनी धूम्रपान पीने की आदत छोड़ने में इच्छा जताता दिखे तो उसे पुनर्वास कार्यक्रम की भी सलाह दी जा सकती है।

- सलाहकार को चाहिए कि वह उसे इस हालात से उबरने में वैकल्पिक योजना बनाने में मदद करे।

केस स्टडी - ३

दिवी और सोनू दोनों १६ साल के हैं और जुड़वां भाई-बहन हैं। सोनू जरा छोटा था जो उसे होस्टल में डाल दिया गया था और वह हाल ही में अपनी पढ़ाई पूरी करके घर लौटा है। दिवी पहले तो बेहद उत्सुक थी पर अब ज्यादा खुश नहीं है।

वह हमेशा खुद में खोई रहती है और अपनी एक सहेली का उसे साथ अच्छा लगता है। वही उसे सलाहकार के पास जाने की सलाह देती है।

वह सलाहकार को बताती है कि पहले तो उसे अपने जुड़वां भाई अच्छा लगता था पर अब नहीं। उसे लगता है कि घर में हर किसी का ध्यान उसके भाई में ही लगा रहता है। उसे बड़ा गुस्सा आता है और वह अपने भाई की पिटाई करना चाहती है पर ऐसा नहीं करती बल्कि माता-पिता का उसकी ओर ध्यान नहीं दिए जाने की शिकायत करती है।

- सलाहकार के लिए इसमें देखने वाली बातें क्या हैं ?
- यहां कैसे टिप्स दिए जा सकते हैं ?
- क्या इस परिदृश्य में चिकित्सकीय दखल की जरूरत है ?

संकेत : सलाहकार को बात धैर्यपूर्वक सुननी चाहिए।

- सलाहकार मदद की पेशकश करनी चाहिए और बीच में आराम से टिप्पणी करनी चाहिए।
- सलाहकार को चाहिए कि वह दिवी की असल भावना उजागर करने में मदद करे।
- सलाहकार को दिवी को इस बात का विश्लेषण करने में मदद करनी चाहिए कि क्या वाकई ऐसा है कि माता-पिता उसके भाई का ही ज़्यादा रखते हैं या ऐसा सिर्फ उसे लगता है ?
- सलाहकार को दिवी को वैकल्पिक हल तलाशने में मदद करनी चाहिए कि वह खुद घर के माहौल में खुद को ढालने की अपनी ओर से पहल करेगी।

अध्याय - ३
प्रजननात्मक एवं यौन स्वास्थ्य

३.१ परिचय

किशोरावस्था (१०-१९ साल) विकास एवं संवर्धन के लिहाज से अहम स्तर है। यह बचपन से जवानी में कदम रखने वाला दौर होता है और इसमें तेजी से शारीरिक, सामाजिक एवं मानसिक बदलाव आते हैं। लैंगिकता, मानसिक और व्यवहारात्मक परिपक्वता भी इसी दौर का नतीजा होती है। किशोर विपरीत समूह होते हैं और जोखिम दर्जे और वातावरणों के माहौल में रहते हैं। उदाहरण के लिए, ये विवाहित या अविवाहित, स्कूल जाने वाले या नहीं जाने वाले, शहरी या ग्रामीण परिवेश में रहने वाले या अलग-अलग यौन अनुकूलताओं के समूहों के रूप में होते हैं। इनमें से हरेक समूह की अपनी चिंताएं और जरूरतें हुआ करती हैं। किशोरावस्था में हारमोन में बदलाव से यौवन की शुरुआत होती है, अचानक तेज गति से शारीरिक बदलाव होने लगते हैं और गौण यौन विशेषताओं का समावेश होने लगता है। मनोवैज्ञानिक और भावनात्मक बदलाव जैसे अपनी पहचान, आजादी, यौन सक्रियता और विपरीत लिंग के प्रति आकर्षण की जरूरत साथ-साथ चलती है। किशोर परिवार से बाहर निकलकर संबंध तलाशने लगते हैं। उनमें खुद को माता-पिता से दूर रखने की प्रवृत्ति प्रबल होने लगती है और अपने मित्र समूहों के बीच अपना सामाजिक दायरा बढ़ाने की ललक बढ़ती जाती है। यदि इस युवा पीढ़ी को सही ढंग से जानकारी नहीं मिले या ये समुचित ज्ञानगंगा से निर्देशित न हों तो वे ऐसे निर्णय लेने में रत्तीभर की देर भी नहीं लगाते तो उनके लिए घातक होते हैं। किशोरों में नए प्रयोग करने की प्रवृत्ति कुलांचे मार रही होती है। भले ही यह पहली नजर में देखने पर सकारात्मक पहलू नजर आता हो पर क्षमताओं के अभाव, खासकर मीडिया और अपने मित्र समूहों से मिली जानकारियों के आधार पर निर्मित जीवन दक्षताओं में कई गुना बढ़ोतरी महसूस करने लगते हैं और वे जोखिमपूर्ण व्यवहार के प्रति प्रयोग करने की दिशा में प्रवृत्त हो जाते हैं। उन्हें धूम्रपान, नशाखोरी, शराब पीने, असुरक्षित यौन संबंधों के रास्ते पर चलकर ये युवा लोग अपने शेष जीवन को नरक बना लेते हैं।

किशोरों में मृत्यु दर के बड़े कारणों में दुर्घटनाएं (अनजाने में लगी चोट से), जान-बूझकर मारे जाने और खुदकुशी के शिकार होते हैं। मौत के अतिरिक्त कारणों में नशीले पदार्थों का सेवन, तंबाकू और शराब का सेवन, जोखिमपूर्ण यौन संबंध, कुपोषण और अपर्याप्त शारीरिक गतिविधियां प्रमुख होती हैं। इन सभी किशोरों को प्रशिक्षित सलाहकारों से सलाह की जरूरत पड़ती है, पर इसके साथ यह भी किशोर गोपनीयता के तहत अपने व्यवहारों के बारे में किसी से चर्चा करना पसंद नहीं करते। अहम यह है कि इन्हें उपयुक्त और उपयोगी बचावसत्मक उपायों के बारे में जानकारियों उपलब्ध कराई जाएं। विशेष मसलों पर इन किशोरों के साथ चर्चा शुरू करने के लिए विश्वास बनाना जरूरी होता है, जो उनके आयु वर्ग के लोगों के लिए बेहद जरूरी है।

३.२ किशोरावस्था के दौरान विकास

किशोरावस्था अपने साथ व्यक्ति में कई तरह के बदलाव लाती है, जो न सिर्फ शारीरिक होते हैं बल्कि मानसिक और भावनात्मक भी होते हैं। इन सालों के दौरान किशोरों में कुछ भी सोचने की क्षमता बढ़ने लगती है, वे योजनाएं बनाने लगते हैं और दीर्घावधि योजनाएं तय कर बैठते हैं। हरेक बच्चा अपनी गति से बढ़ता है और दुनिया के बारे में उसकी अपनी सोच हुआ करती है। १०-१९

साल की आयुवर्ग वाले किशोरों में बीमारियों का बोझ, चोट और संक्रमणीय रोग बढ़ने लगते हैं और ये सब हालात डिसएबिलिटी एडजस्टेड लाइफ ईयर्स (डीएएलवाईज) के अहम कारण बनते हैं। १५-१९ साल के किशोरों के लिए रोगों का बोझ यौन व्यवहार और मानसिक स्वास्थ्य के नतीजों की दिशा में स्थानांतरित हो जाता है।

किशोरावस्था के दौरान अभिभावक अपने बच्चों में कद और वजन खूब बढ़ता देखते हैं। किशोरावस्था उम्र का ऐसी दौर होती है, जिसमें विकास प्रस्फुटित होता है और यौवन के संकेत बदलने लगते हैं। एक किशोर का कद कुछ महीनों में ही कई इंच बढ़ जाता है। यौवन संकेतों में आए बदलाव (यौन परिपक्वता) धीरे-धीरे हो सकते हैं और कई संकेत एक ही समय में सामने आने लगते हैं।

बदलावों में भिन्नता की दर की मात्रा ज्यादा रहती है। कुछ किशोरों में तो ये संकेत अन्य की तुलना में पहले या बाद में नजर आते हैं।

टेबल ३.१ किशोरों में बदलाव शारीरिक बदलाव

| लड़के | लड़कियां |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> - यौवन की शुरुआत ९.५ से १४ साल - पहला बदलाव अंडकोषों का आकार बढ़ना - अंडकोषों का आकार बढ़ने के एक साल बाद शिश्न का आकार बढ़ना शुरू होना - जांघ आदि में बाल आने की शुरुआत १३.५ साल - कच्छ के नीचे और चेहरे पर बाल आने की शुरुआत, आवाज में बदलाव और मुहांसे १५ साल की उम्र में - रात्रि स्राव की शुरुआत १४ साल से - मांसपेशियों का विकास, छाती चौड़ी होना | <ul style="list-style-type: none"> - यौवन की शुरुआत ८ से १३ साल - पहला बदलाव वक्षस्थल का विकास शुरू - वक्षस्थल के विकास की शुरुआत के थोड़े ही समय बाद - बाजुओं के नीचे और जननांग के आसपास बालों की शुरुआत १२ साल में - मुहांसे - आवाज में कोमलता आना - कूल्हों में चौड़ेपन की शुरुआत - मासिक चक्र की शुरुआत १० से १६.५ साल के बीच |
| भावनात्मक बदलाव | |
| <ul style="list-style-type: none"> - कुछ के लिए विमोह - गुस्सा - शारीरिक बदलावों के प्रति चिंता - मूड बदलना (उतार-चढ़ाव) | <ul style="list-style-type: none"> - कुछ के लिए विमोह - शर्मिलापन - अपनी खुद की पहचान का संकट - शारीरिक बदलावों के प्रति चिंता - मूड बदलना (उतार-चढ़ाव) |

सामाजिक बदलाव

- पहचान की तलाश- लिंग, मित्र समूह, सांस्कृतिक पृष्ठभूमि और पारिवारिक अपेक्षाएं
- ज्यादा आजादी की मांग, परिवार और दोस्तों के साथ संबंधों द्वारा प्रभावित
- ज्यादा जिम्मेदारी की चाहत, घर पर भी और स्कूल में भी
- नए अनुभवों की तलाश। कुछ जोखिमपूर्ण हरकतों में भी संलिप्तता
- सही और गलत के बारे में ज्यादा सोचना। अपने लिए मजबूत मूल्यों और नैतिकताओं का विकास शुरू। किशोर इस उम्र में यह भी मानते हैं कि अपने कदमों, फैसलों और नतीजों के लिए वे जिम्मेदार हैं।
- दोस्तों-सहेलियों का ज्यादा प्रभाव, खासकर व्यवहार, खुद और आत्मविश्वास के बारे में
- यौन पहचान तलाशने की शुरुआत, वे रुमानियत के लिए संबंध बनाने या मित्र के साथ आने-जाने में आनंद महसूस करते हैं। कुछ युवाओं में अंतरंगता या यौन संबंध बाद में जीवन के बाद वाले दौर शुरू होने से पहले शुरू नहीं होते।
- अलग-अलग तरीकों से व्यवहार करना। इंटरनेट, मोबाइल फोन और सोशल मीडिया ने मित्र समूहों के बीच और बाहरी दुनिया के साथ सीखने का मौका दिया।

३.३ यौवनावस्था में होने वाले लैंगिक बदलाव

यौवनावस्था में जो लैंगिक व अन्य शारीरिक परिपक्वताएं आती हैं वे हार्मोन में बदलाव का नतीजा होते हैं। जब बच्चा यौवन के करीब पहुंचता है तो दिमाग में मौजूद ग्रंथि जिसे पिशूटरी ग्लैंड के नाम से जाना जाता है, फॉलिकल हार्मोन (एफएसएच) का निर्माण बढ़ा देती है। यही हार्मोन बाद में अतिरिक्त प्रभाव का कारण बनता है। लड़कियों में एफएसएच गर्भाशय में अंडोत्सर्जन प्रक्रिया को तेज कर देते हैं। लड़कों में एफएसएच के सक्रिय हो जाने से वीर्य बनता है।

लड़कों में यह पता लगाना मुश्किल है कि उनकी जवानी कब शुरू हुई। हरेक पुरुष किशोर के मामले में यह अलग होता है और ये बदलाव पहले तो अलग-अलग आने शुरू होते हैं पर धीरे-धीरे कुछ समय बाद ये अलग नहीं होते।

लड़कियों में भी कुछ घटनाओं के माध्यम से यौवनावस्था शुरू होती है पर उनकी यौवन अवस्था में बदलाव लड़कों के मुकाबले पहले शुरू हो जाते हैं। हरेक लड़की में ऐसा अलग होता है और अलग तरह से बदलावों की प्रक्रिया चलती रहती है।

विकास के ऐसे विशेष स्तर होते हैं, जिसमें लड़के और लड़कियों के बीच गौण यौन विशेषताएं विकसित होना शुरू होती हैं (पुरुषों और महिलाओं की शारीरिक खूबियां जो प्रजनन प्रक्रिया में शामिल नहीं रहतीं उनमें आवाज, शरीर की बनावट, जांघों आदि के नीचे बाल और चहेरे पर बाल शामिल हैं)।

आमतौर पर लड़कियों में लड़कों के मुकाबले यौवन का आरंभ यानी पारंपरिक रूप से यौवन की शुरुआत, शारीरिक परिपक्वता और सामानांतर सामाजिक भूमिका परिपक्वताएं २-३ साल पहले हो जाती है पर कई मामलों में यह अलग भी होता है। यौवनावस्था शुरू होने की घटती उम्र ने किशोरावस्था का आकर भी बदल दिया है। ज्यादातर समय में किशोर निजी आकर्षण की भावना से ही घिरे रहते हैं।

सलाहकारों के लिए मुख्य बिंदू

- सलाहकारों को चाहिए कि वे किशोरावस्था के दौरान चिंताओं, समस्याओं और जरूरतों के बारे में अपने अनुभवों को साझा करें
- शारीरिक, सामाजिक और भावनात्मक बदलावों के संदर्भ में सलाहकारों को याद रखना चाहिए कि यदि किसी अंग या विकास में कोई भी ढांचागत गड़बड़ी उन्हें नजर आए तो वे स्वास्थ्य प्रदातों की जानकारी में उसे लाएं।
- सलाहकारों को इस दौरान त्वचा के रंग, मुहांसे, कद और वजन को लेकर कई तरह के चिंताओं की शिकायतें मिलेंगी, पर उन्हें चाहिए कि वे अपना ध्यान सलाहकारिता के दौरान किशोर जीवन संवर्धक पहलुओं पर ही केंद्रित किए रखें।
- सलाहकारों को किशोरों पर यह जोर देना चाहिए कि ये तमाम बदलाव अस्थायी हैं और ज्यादातर बदलावों से उनका विकास और संवर्धन परिभाषित होता है।
- सलाहकार को चाहिए कि वह कभी भी किसी किशोर के माता-पिता के आग्रहों के प्रति निवेदनात्मक न हो, वरना होगा यह कि उनका किशोर बालक या बालिका डर के मारे अपनी जानकारियां साझा करने में डरेंगी क्योंकि उन्हें लगेगा कि सलाहकार कहीं ये बातें उनके मातापिता को न बता दें।

३.५ सामान्य यौन विकास एवं व्यवहार

३.५.१ लड़के

- शिश्न में समयपूर्व कड़ापन और रात्रि स्राव

लगभग हरेक किशोर पुरुष में कभी-कभार समय पूर्व स्खलन या रात्रि स्राव की स्थिति का सामना करना पड़ता है, कम से कम जिंदगी में एक बार तो ऐसा होता ही है और ये दोनों हालात उन पुरुषों में आम बात हैं, जो जरूरत से ज्यादा हस्त मैथुन के आदी हैं।

समय पूर्व स्खलन दरअसल, यौन क्रीड़ा के दौरान साथी को चरम संतुष्टि तक पहुंचाने से पहले ही या उसकी इच्छा के विपरीत स्खलित/शिथिल हो जाना है।

किशोर लड़कों में एक बार वीर्य निर्माण शुरू हो जाने के बाद रति क्रिया में संलिस हुए बिना भी रात में सोते समय अनजाने में भी रात्रि स्राव हो जाया करता है। चूंकि ये सब रात में सोते समय होता है इसलिए इसे रात्रि स्राव कह दिया जाता है। हिंदी और मराठी में इसे स्वप्न दोष के नाम से जाना जाता है पर यह बिलकुल स्वाभाविक प्रक्रिया है, दोष नहीं है, और यह विकास की सामान्य प्रक्रिया है। इसके समुचित ज्ञान के अभाव में यह बात लड़कों में बड़ी चिंता और संदेह का सबब बनी रहती है।

- शिश्न में कड़ापन

यौन उत्तेजक विचारों, दिवास्वप्नों, उत्तेजक साहित्य, यौनांग में छुअन के कारण शिश्न में रक्त भर जाता है और यह कड़ा और यौन क्रीड़ा के लिए सज्जत बन जाता है। किशोरों में शिश्न का कड़ापन यौन विचारों या उत्तेजक भावनाओं के बिना भी संभव है।

- स्खलन

स्खलन दरअसल, यौन क्रीड़ा के चरम सुख के बाद शिश्न से होने वाला वीर्य स्राव होता है और यह यौन क्रीड़ा के दौरान सामान्य प्रक्रिया है।

- हस्तमैथुन

हस्तमैथुन अपनी यौन इच्छाओं को चरम सुख की स्थिति तक खुद अकेले लेकर जाने की प्रक्रिया है, जिसमें लोग हाथों या अन्य वस्तुओं आदि का इस्तेमाल करते हैं। भले ही यह प्रक्रिया चरम सुख तक पहुंचने की स्वाभाविक प्रक्रिया नहीं हो, पर यह असामान्य नहीं है। अंदरूनी तौर पर हस्तमैथुन उसी प्रक्रिया जैसा है जिसमें व्यक्ति सामान्य रति क्रीड़ा के दौरान करता है। इसमें मानसिक, हारमोन और शारीरिक गतिविधियां शामिल रहती हैं।

यौन विकास को लेकर कई तरह की भ्रांतियां और अवधारणाएं प्रचलित हैं।

- भ्रांतियां और तथ्य

| टेबल ३.४ अहम भ्रांतियां और तथ्य | | |
|---------------------------------|---|---|
| क्र. स. | भ्रांतियां | तथ्य |
| १. | हस्तमैथुन गलत है, क्योंकि ऐसा करना पाप है। | हस्तमैथुन दरअसल यौन संतुष्टि के लिए बिना यौन क्रीड़ा में संलिप्त हुए चरम सुख का साधन है। अपनी यौन इच्छाओं को स्वयं संतुष्ट करना कोई पाप नहीं है। हस्तमैथुन के बाद लोगों में हीनभावना आ जाती है क्योंकि उन्हें इसकी सही जानकारी नहीं होती और वे इससे जुड़ी कई भ्रांतियों के मकड़जाल में उलझे रहते हैं। |
| २. | यदि कोई किशोर लड़का ज्यादा हस्तमैथुन करता है तो वयस्क होने पर उसका यौन जीवन प्रभावित होगा | हस्तमैथुन से विवाहित जीवन पर असर नहीं पड़ता। |
| ३. | ज्यादातर लड़के हस्तमैथुन करते हैं जबकि कुछ लड़कियां भी ऐसा करती हैं | यह सच नहीं है। यह प्रक्रिया लड़के-लड़कियों दोनों के लिए सहज है क्योंकि यौन इच्छा दोनों में जागृत होती है। |
| ४. | ज्यादातर लोग शादी के बाद हस्तमैथुन करना छोड़ देते हैं | लोग शादी के बाद हस्तमैथुन करे रह सकते हैं या नहीं भी नहीं कर सकते। यह सामान्य है। ऐसी |

| | | |
|----|---|---|
| | | परिस्थितियां आ सकती हैं कि जब दोनों साथी साथ नहीं होते या उनमें से एक यौन क्रीड़ा का इच्छुक नहीं हो तो वह अपनी यौन संतुष्टि के लिए हस्तमैथुन कर सकता/सकती है। |
| ५. | हस्तमैथुन से मुहांसे आदि त्वचा रोगों की संभावना किशोरों में बढ़ती है | इसका इन बदलावों से कोई संबंध नहीं है। मुहांसे आदि तैलीय त्वचा के कारण होते हैं और कुछ साल बाद से ठीक भी हो जाया करते हैं। |
| ६. | रात्रि स्राव के दौरान वीर्य की हानि होती है और इससे शरीर कमजोर होता है | किशोर लड़कों में यह सामान्य प्रक्रिया है। इससे न तो कोई असामान्यता ही आती है और न ही कोई परेशानी होती है |
| ७. | जो लोग युवावस्था में ज्यादा हस्तमैथुन करते हैं, बाद में उन्हें मानसिक समन्याएं घेर लेती हैं | हस्तमैथुन से मानसिक समस्या नहीं आती। कई लोगों के मन में इसे लेकर गलत धारणा बैठा लेते हैं। |
| ८. | हस्तमैथुन एक खतरनाक व्यवहार है | हस्तमैथुन अपनी यौन इच्छाओं को पूर्ण करने का सुरक्षित तरीका है, इससे गर्भ नहीं ठहरता और न ही एसटीडी/एचआईवी/एड्स होने का डर है |

लड़कों के जननांगों की साफ-सफाई

- जननांगों को नियमित रूप से धोएं
- शिश्न की अग्रिम त्वचा को आराम से पीछे करके और शिश्न के मुखाग्र को अच्छे से धोएं। यदि त्वचा के नीचे के हिस्से की अच्छे से नियमित सफाई नहीं की जाए तो इससे संक्रमण होने का खतरा रहता है।
- अधोवस्त्र रोजाना बदलें
- सिर्फ सूती अधोवस्त्र ही पहनें। सिंथेटिक से बने अधोवस्त्र नमी को सोख नहीं पाते और तापमान भी ज्यादा रखते हैं
- अधोवस्त्रों आदि को रोजाना अच्छे से धोकर खुले में सुखाने चाहिए।

३.५.२ लड़कियां

- मासिक चक्र, प्रक्रियाएं, अहम गड़बड़ियां और मासिक चक्र में साफ-सफाई की अहमियत

मासिक चक्र एक स्वाभाविक प्रक्रिया है। यह ऐसा चक्र है, जो भविष्य में लड़की के शरीर को गर्भधारण करने में सक्षम बनाता है। मासिक चक्र एक ऐसा संकेत है कि उसकी प्रजननात्मक कार्यप्रणाली भलीचंगी और दुरुस्त है। यह चक्र आमतौर पर ४-५ दिन तक जारी रहता है पर अपवाद रूप में यह कम या ज्यादा भी हो सकते हैं। एक लड़की औसत रूप में एक बार मासिक

चक्र में ५० से ८० मिलीग्राम रक्त का नुकसान उठाती हैं। यदि वह शुरुआती २-३ दिनों में ३-४ पैड/रोजाना बदलने की नौबत आया चक्र ७ दिन से ज्यादा चलता है तो यह ज्यादा रक्त स्राव के लक्षण माने जा सकते हैं।

यह आम बात है कि मासिक चक्र के शुरू होने के बाद पहले कुछ सालों तक लड़कियों को कई मर्तबा इसके नहीं भी आने जैसी शिकायत आ सकती है। यह तब तक चिंताजनक नहीं है जब तक लड़की यौन रूप से सक्रिय नहीं हो जाती वरना वह गर्भधारण के जोखिम के दायरे में आ सकती है।

इस अहम शारीरिक कार्यप्रणाली पर चर्चा इसलिए जरूरी है क्योंकि बड़ी संख्या में किशोरियां अपने मासिक चक्र को लेकर चिंतित रहती हैं, पर उनमें से ज्यादातर को सिर्फ आत्मविश्वास या सलाह की जरूरत होती है। जैसे कि पूर्व में बताया गया है कि आधुनिक दौर में लड़कियों को रजोदर्शन उनकी मांओं के मुकाबले कहीं पहले ही हो जाता है पर यह डाक्टरों की सलाह का विषय नहीं है। समाज में इसे लेकर भी कई तरह की भ्रांतियां और गलत अवधारणाएं व्याप्त हैं और इस स्वाभाविक प्रक्रिया को अस्वच्छता या खराब बात कह दिया जाता है। तमाम पारंपरिक सांस्कृतिक विश्वासों और अज्ञास, जो आज भी कायम हैं, ज्यादा लाभदायक नहीं हैं और कई बार लड़कियों के समुचित विकास में ये सब बातें भ्रांतियां बाधक बनती हैं।

मासिक चक्र दरअसल, हर महीने महिला के प्रजननांगों से निकलने वाला रक्त और गर्भाशय नामक अंग से निकलने वाले टिश्यू होते हैं। हर महीने अंडाशय में मौजूद एक अंडाणु हारमोन के प्रभाव में परिपक्व होता है। यह फैलोपियन ट्यूब्स के रास्ते गर्भाशय तक पहुंचता है। वहां यूटराइन लाइनिंग परिपक्व अंडाणु (जो शिशु के रूप में विकसित होता है) की मौजूदगी में मोटा हो जाता है। ऐसा तब हो सकता है जब यह अंडाणु शुक्राणु से मिलता है। यदि अंडाणु को वीर्य द्वारा पोषित नहीं किया जाए तो गर्भाशय की अंदरूनी परत टूटने लगती है और यही मासिक चक्र के रूप में निकलने लगती है। हर महीने इस चक्र को दोहराया जाता है और इसके दोहराव की अवधि करीब २८ दिन की होती है।

| टेबल ३.५ मासिक चक्र | | |
|----------------------------|------------|---|
| | दिन | घटनाओं का विवरण |
| स्तर- १ | १-५ | मासिक चक्र : गर्भाशय की परत योनि मार्ग से स्रवित होने लगती है। यह तब होता है जब अंडाणु पोषित नहीं हो पाता (गर्भधारण नहीं) |
| स्तर- २ | ६-१३ | अंडाणु एक ओवरी में आ जाता है। गर्भाशय की परत मोटी होने लगती है। |
| स्तर- ३ | १३- १५ | अंडोत्सर्ग : परिपक्व अंडाणु अंडाशय से बाहर निकल जाता है और फैलोपियन ट्यूब में आ जाता है। यह वह समय होता है जब लड़की गर्भधारण में सक्षम होती है। |

| | | |
|------------|-----------|---|
| स्तर- ४ | १५- २८ | गर्भाशय की परत लगातार बनती रहती है। अंडाणु फैलोपियन के रास्ते निकलने लगता है। यदि इस ट्यूब में शुक्राणु इस अंडाणु से मिल जाने पर उसका पोषण हो जाता है और यह गर्भाशय की भित्ति के साथ चिपक जाता है। यदि यह पोषित नहीं हो तो अंडाणु अगले चक्र के लिए गर्भाशय को छोड़ देता है |
|------------|-----------|---|

- मासिक चक्र में साफ-सफाई

- मासिक चक्र के दौरान स्वच्छता बनाए रखने के लिए लड़कियां या तो मुलायम सूती कपड़े या सेनिटरी नेपकिन पेड्स का इस्तेमाल कर सकती हैं। इस दौरान सिंथेटिक कपड़े का इस्तेमाल नहीं किया जाना चाहिए क्योंकि वह स्राव उतना सोख नहीं पाता और त्वचा में संक्रमण का खतरा रहता है। यदि लड़की खरीद पाए तो पैड इस्तेमाल कर सकती है वरना कपड़ा/पैड अधोवस्त्र के नीचे रखा जाना चाहिए।

- यह कपड़ा या पैड दिन में २-३ बार बदला जाना चाहिए। कपड़ा और पैंटीज को साबुन-पानी के साथ समुचित ढंग से धोया जाना चाहिए और उन्हें धूप में सुखाना चाहिए। हर बार इस्तेमाल के बाद कपड़े को धोकर सुखाना चाहिए और साफ थैले आदि में सहेजकर रखना चाहिए।

- यदि पैड्स का इस्तेमाल किया जा रहा हो तो उन्हें एक कागज में लपेटकर फेंका जाना चाहिए। मासिक चक्र के दिनों में लड़की को रोजाना स्नान करना चाहिए। इन दिनों में सिर्फ स्वच्छता के इरादे से क्लिप/वैक्स आदि का इस्तेमाल नहीं किया जाना चाहिए। भले ही आजकल कई एंटीसेप्टिक साबुन, डीओडोरेंट आदि जैसे साधनों को विज्ञापित किया जा रहा है पर याद रहे कि सबसे अच्छा तरीका स्थानीय जननांगों की पानी के साथ नियमित साफ-सफाई का है।

- मासिक चक्र में गड़बड़ियां

टेबल - ३.६ मासिक चक्र में मुख्य गड़बड़ियां और जरूरी समर्थन

| | गड़बड़ी का नाम | ज़टनाओं का विवरण | समर्थन/सहायता |
|---|----------------------------|--|---|
| १ | ज्यादा या थोड़ा रक्त स्राव | हो सकता है कि किशोरावस्था के दौरान कई बार लड़कियों में कुछ महीनों तक ही नियमित रक्त स्राव होता हो या बेहद कम या बेतहाशा रक्त स्राव होता हो। समय के साथ उनका मासिक चक्र भी नियमित होता चला जाता है। | - लड़की या/उनकी माताओं को यकीन दिलाएं कि मासिक चक्र कुछ साल खुद ब खुद नियमित हो जाएगा - थोड़ा और अनियमित रक्त स्राव की स्थिति में यकीन दिलाना जरूरी है पर यदि यह देर तक चले या बड़ी मात्रा में हो तो डाक्टरी सलाह जरूरी है। - शुरुआती कुछ साल के बावजूद यदि समस्या बनी रहती |

| | | | |
|---|---------------------------|--|--|
| | | | है तो किसी स्थानीय स्वास्थ्य केंद्र में जाकर डाक्टर से जांच कराएं ताकि पड़ताल के बाद इलाज शुरू हो सके |
| २ | मासिक रक्त चक्र में दर्द | मासिक चक्र में होने वाले रक्त स्राव में गर्भाशय टूटी परतों को बाहर फेंकने के लिए सिकुड़ता है। इस सिकुड़न से पेट के नीचे दर्द या पीठ में दर्द की शिकायत आती है। रक्त स्राव शुरू होने से पहले ही यह दर्द शुरू हो सकता है या शुरू होने के तुरंत बाद भी | <ul style="list-style-type: none"> - लड़की को भरोसा दिलाएं कि दर्द एक-दो दिन में अपने आप ठीक हो जाएगा - उसे सामान्य तरीके से महसूस करने और आराम की सलाह दें - यदि दर्द असहनीय हो तो महिला डाक्टर से सलाह लेकर दर्दनिवारक दवा आदि लें - मासिक चक्र के शुरू में दर्द को कम करने के लिए दर्दनिवारक गोलियों के सेवन का मतलब यह नहीं है कि यह किसी रोग का संकेत है। |
| ३ | मासिक चक्र से पूर्व लक्षण | कुछ लड़कियों को मासिक चक्र शुरू होने से पहले ही बेआरामी महसूस हो सकती है उन्हें एक या एक ज्यादा लक्षणों से दो-चार होना पड़ सकता है, जिन्हें मासिक चक्र से पूर्व लक्षणों के नाम से जाना जाता है <ul style="list-style-type: none"> - छाती में दर्द - पेट के पूरे निचले हिस्से में दर्द - कब्जी - ऐसी भावनाएं जिन्हें नियंत्रित करना या अभिव्यक्त करना मुश्किल होता है | <ul style="list-style-type: none"> - लड़की को भरोसा दिलाएं कि घबराने की जरूरत नहीं है क्योंकि ये हारमोन में हर महीने आने वाले बदलाव के ही सामान्य लक्षण हैं और एक बार चक्र शुरू हो जाने के बाद खत्म हो जाएंगे - उसे सामान्य तरीके से व्यवहार करने, आराम करने और रोजमर्रा के कामकाज सामान्य होकर करने की सलाह दें |
| ४ | आरटीआई/एसटीआई | जननांगों से स्राव, दर्द, संक्रमण | <ul style="list-style-type: none"> - बचावात्मक - यदि यौन रूप से सक्रिय हैं तो कंडोम का इस्तेमाल करें - उपचारात्मक - दोनों साथियों को लक्षणों के आधार पर नाको के अनुरूप दिशा-निर्देशों की रोशनी में इलाज की जरूरत है |

सलाहकारों के लिए मुख्य बिन्दू

- प्रजननात्मक अंगों और शरीर में ज्यादा बदलाव सामान्य होते हैं यह किशोरों में आते रहते हैं। यदि किशोरों को कुछ असामान्य लगे तो उन्हें चिकित्सा अधिकारी के पास भेजा जाना चाहिए या स्वास्थ्य प्रदाताओं द्वारा फोन पर मदद ली जा सकती है।

- ज्यादातर किशोरों में रात्रि स्राव और स्खलन को लेकर शिकायत रहती है। इस विषय पर आपको साफ कर देना चाहिए कि यह बिल्कुल सामान्य प्रक्रिया है और ये संकेत है कि उनका प्रजननात्मक विकास अच्छा है। कई किशोर लड़के अपने शिश्न के आकार को लेकर भी पसोपेश में रहते हैं, आपको उन्हें बताना होगा कि शिश्न के आकार का उनकी प्रजननात्मक क्षमता और यौन सुख पर प्रभाव नहीं पड़ता।

- ३.६ लैंगिकता और प्रजननात्मक स्वास्थ्य

लैंगिकता मनुष्य के पूरे जीवन में एक केंद्रीय पहलू बनी रहती है और इस में यौन, लिंग पहचान और जूमिकाओं, यौन अनुकूलता, कसाव, आनंद, प्रगाढ़ता और प्रजनन इसके दायरे में आते हैं।

लैंगिकता पर जैविक, मनोवैज्ञानिक, सामाजिक, आर्थिक, राजनीतिक, सांस्कृतिक, नैतिक, कानूनी, ऐतिहासिक, धार्मिक, आध्यात्मिक पहलू का प्रभाव पड़ता है। लैंगिकता एक वृहद शब्दावली है जिसमें यौन विषय के प्रति व्यक्ति के व्यक्तित्व, सोच और व्यवहार का जोड़ शामिल रहता है। इसमें पहचान, भावना, विचार संबंध, प्रेम, प्रगाढ़ता, शारीरिक छवि, विचार, देखभाल शामिल रहती हैं जो व्यक्ति के पास मौजूद रहते हैं और वह प्रदर्शित करता है। भले ही लैंगिकता में सब कुछ शामिल रहता हो, फिर भी इनमें से सभी का ना तो अनुभव हो पाता है और ना ही व्यक्त हो पाते हैं।

लैंगिकता के नकारात्मक पहलू भी मौजूद रहते हैं और इनमें जबरदस्ती, छेड़छाड़, यौन प्रताड़ना, दुष्कर्म और वैश्यावृत्ति शामिल हैं। यौन एक आधारभूत इच्छा है जिस पर प्रजाति संरक्षण और निजी जुशी निर्भर करती हैं। यदि लैंगिकता सही ढंग से विकसित और प्रफुल्लित नहीं हो पाती तो विकास और संवर्धन की पूरी प्रक्रिया पर विपरीत असर पड़ता है।

प्रजननात्मक स्वास्थ्य दरअसल पूर्ण शारीरिक, मानसिक और सामाजिक दुरुस्तगी का प्रमाण है। यह सिर्फ किसी बीमारी या कमजोरी का अभावमात्र नहीं है, यह प्रजननात्मक प्रक्रिया से जुड़े सभी मुद्दों, इसके कामकाज और प्रक्रियाओं का मेल होती है।

यौन स्वास्थ्य में लैंगिकता और यौन संबंधों के प्रति सकारात्मक और सज्मानजनक रवैये की जरूरत पड़ती है। इसमें आनंददायक और सुरक्षित यौन अनुभवों की संभावना की जरूरत भी रहती है जो जोर-जबरदस्ती, भेदभाव और हिंसा से मुक्त हो। यौन स्वास्थ्य प्राप्त करने और उसे बनाए रखने के लिए सजी लोगों के यौन अधिकारों का सज्मान, संरक्षण और पूर्ति होनी चाहिए।

यौन संबंधों की जरूरतें/ यौन संबंधों की आवश्यकता

- रुचि दिखाना और विचार

- आपसी समझ से स्वीकार्यता और जिम्मेदारी

- स्वानुभूति
- प्रेम

लैंगिकता- मुख्य तथ्य

- लैंगिक और प्रजननात्मक अंग आपस में संबंधित होते हैं पर एक नहीं होते
- लैंगिक आकर्षण पूरी जिंदगी बना रहता है
- लड़के शारीरिक उत्तेजना के प्रति ज्यादा क्रियाशील हो सकते हैं
- लड़कियां शारीरिक उत्तेजना के प्रति ज्यादा क्रियाशील नहीं हो सकती
- पुरुषों और महिलाओं के लैंगिक क्रियाशीलता में अंतर यह है कि महिलाओं में जहां यह धीमी गति से शुरू होती है पर ज्यादा समय तक जारी रहती है, वहीं पुरुषों में यह शुरुआत जल्द होती है पर उसकी अवधि कम होती है।

३.७ लैंगिकता और किशोरावस्था

किशोर यह नहीं समझते कि लैंगिकता के मनोवैज्ञानिक, मानसिक, भावनात्मक, नैतिक, सामाजिक और कानूनी परिणाम होते हैं। किशोरों में यौन प्रवृत्ति आमतौर पर यौन आकर्षण, लोगों से मेलजोल बढ़ाने, प्रेम प्रसंग बनाने और ऐसे ही व्यवहार से घिरी रहती है। किशोरों के यौन बदलावों में :

- यौन इच्छा में बढ़ोतरी
- हस्तमैथुन करने की शुरुआत
- समलिंगी अनुभव
- विपरीत लिंग संबंध

किशोर लड़कों और लड़कियों में लैंगिकता और प्रजननात्मक स्वास्थ्य दरअसल, किशोरों के विकास का परिचय देते हैं और उन मुद्दों को पूरा करते हैं, किशोरों के वयस्कता के रास्ते पर चलने का संकेत देते हैं, जो यौवन की शुरुआत का संकेत होते हैं। मासिक चक्र और वीर्य निर्माण की शुरुआत अहम पहलू हैं जो क्रमशः लड़कियों और लड़कों में यौन विकास और प्रजननात्मक क्षमताओं के द्योतक हैं।

इसलिए, प्रजननात्मक स्वास्थ्य में जरूरी है कि लोग सुरक्षित यौन जीवन बिताएं, मुक्त इच्छा के साथ। इन सभी बातों में छिपा एक अंतिम पहलू यह भी है कि पुरुषों और महिलाओं के अधिकारों के बारे में उन्हें बताया जाए और वे परिवार नियोजन के सुरक्षित, प्रभावशाली, किफायती और अपनी पसंद के मुताबिक स्वीकार्य तौर-तरीकों तक पहुंच बना पाएं। ये अधिकार ऊर्वरकता के नियमन हैं, जो कानून और सही स्वास्थ्य देखभाल सेवाओं के अधिकार के विपरीत नहीं हैं जो महिलाओं को एक सुरक्षित गर्भधारण और बच्चे को जन्म देने की प्रक्रिया के सक्षम बनाते हैं।

३.८ किशोरों में लैंगिकता और जोखिम रवैये के नतीजे

- टीवी चैनल आदि मीडिया विकल्पों के जरिये प्रचारित पाश्चात्य संस्कृति के प्रभाव ने न सिर्फ शहरों बल्कि हमारे देश के उप-शहरों में भी सामाजिक तानाबाना बदल दिया है। अब तो गांवों में

भी इन बदलावों के संकेत साफ नजर आने लगे हैं। विभिन्न शारीरिक हारमोनल प्रभाव, यौन क्रियाएं और लैंगिकता किशोरावस्था के अहम हिस्सा बनते हैं।

- इस उम्र में किशोर पूर्ण विकसित वयस्क के रूप में शारीरिक कामकाज के लायक हो चुका होता है पर वे होते अभी बच्चे ही हैं और यौन जीवन में प्रवेश के इच्छुक नहीं होते। भारत में किशोर लड़की को जबरन यौन जीवन में धकेला जाता है, जब उसकी १६ साल से पहले ही शादी कर दी जाती है। इनमें से ज्यादातर १८ साल से कम आयु में मां बन जाती हैं। इन हालात में युवा लड़कियों का जीवन खतरों से भरा रहता है।

- अनुमति और शादी से पूर्व यौन संबंध के साथ, अविवाहित किशोरियों के मामले भी भारत में तेजी से बढ़ रहे हैं। चूंकि ज्यादातर समाजों में किशोरियों के यौन संबंधों का विषय कलंक माना जाता है, पर इसके साथ ही असुरक्षित यौन क्रियाओं के साथ जुड़े जोखिमों के बारे में युवा पीढ़ी अनजान रहती है। गर्भनिरोधक संबंधी सलाह और जानकारी के स्रोत तक पहुंच उनके लिए न के बराबर होती है।

- ऐसे में बड़ा खतरा इस बात का रहता है कि कहीं ये किशोर-किशोरियां बहुआयामी स्वास्थ्य समस्याओं का शिकार ना हो जाएं। थोड़े ही समय में किशोर यौन संक्रमण जैसे गोनरिया (जो उपचारणीय है) की चपेट में आ सकता है। पर उनमें एचआईवी के संक्रमण की चपेट में आ जाने का भी खतरा बना रहता है, हालांकि यह भी उपचारणीय है पर इसमें देरी का नतीजा एड्स जैसी घातक बीमारी के दरवाजे तक पहुंचा सकता है। यदि संक्रमित लड़की गर्भवती हो जाए तो उसके होने वाले बच्चे के भी इस घातक बीमारी की चपेट में आने का खतरा रहता है, जिससे वह बच्चा कुपोषित या समय-पूर्व प्रसव के जोखिम से भी जुड़ा हो सकता है। यह दीर्घावधि समस्याएं हैं जो आने वाली पीढ़ियों तक पहुंच सकती हैं।

- जब शादी से पूर्व गर्भधारण को जारी रखने की मंजूरी मिल जाती है तो भी इसे ज्यादा से ज्यादा समय तक छिपाए रखने की प्रवृत्ति रहती है, जिससे मां के स्वास्थ्य पर विपरीत प्रभाव पड़ता है। अविवाहित माताओं के लिए अपर्याप्त सामाजिक समर्थन होता है, जिससे उन्हें सामाजिक बहिष्कार का भी सामना करना पड़ सकता है। ऐसे में शादीशुदा किशोरी माताओं के मुकाबले अविवाहित किशोरी माताओं व उनके बच्चे को स्वास्थ्य जोखिम ज्यादा उठाने पड़ते हैं।

- यौन भावनाओं को कई तरह से अभिव्यक्त किया जा सकता है जो अपने आप में स्वास्थ्य के लिए हानिकारक नहीं होते। पर कई बार यौन इच्छाओं की अभिव्यक्ति के साथ वयस्कों की उत्सुकता या गुस्से और युवाओं की दोष भावना और शर्म का भी इसे साथ मिल जाता है। वयस्कों और युवाओं के ऐसे जवाबों से स्वस्थ यौन विकास को प्रेम-प्यार तथा जवाबदेह संबंधों के साथ संचारित करने के बारे में ज्यादा मुश्किल आती है।

- कशोर, जो यौन जबरदस्ती और प्रताड़ना के शिकार होते हैं, को विशेष देखभाल और समर्थन की जरूरत पड़ती है। आपात्कालीन गर्भनिरोधन उन सेवाओं का हिस्सा हैं, जो ऐसे हालात में उन्हें उपलब्ध कराए जाने चाहिए। स्वास्थ्य सेवा प्रदाताओं को इन मुद्दों के प्रति ज्यादा संवेदनशील होने

की जरूरत है। उन्हें इस बारे में भी जागरूक किए जाने की जरूरत है कि किशोरों के लिए जरूरी स्वास्थ्य व सामाजिक सेवाओं की पहुंच कैसे संभव बनाई जा सकती है।

समन्वयकों के लिए मुख्य बिंदू

– किशोरों की चिंताएं निकट भविष्य के इर्दगिर्द घूमती हैं, जबकि वयस्कों की चिंताएं दीर्घकालीन हुआ करती हैं। जो भी हो, किशोरों के तमाम समूहों की चिंताएं एक जैसी नहीं हो सकतीं। उदाहरण के लिए लड़कों-लड़कियों, शादीशुदा या अविवाहित किशोरों, शहरी या ग्रामीण किशोरों के हित व चिंताएं अलग हुआ करती हैं।

– उनके हितों, चिंताओं और उनके कारणों को रेखांकित करने की जरूरत को समझकर वयस्कों को उनसे निपटने में ज्यादा कारगर बनाया जा सकता है। उपयुक्त जानकारी की मदद से किशोरों को उनके शरीर के कामकाज के तरीकों और उनके संभावित नतीजों के बारे में समझाना आसान होता है। इनसे भ्रान्तियों का तो निराकरण तो होता ही है, साथ ही उन्हें दुरुस्त करना भी संभव हो जाता है।

– किशोरों को ऐसी सामाजिक दक्षताओं की जरूरत पड़ती है, जो उन्हें यौन संबंध बनाए जाने की पेशकश में सीधे नहीं करने के लिए जरूरी आत्मविश्वास से ओतप्रोत करती हैं, यदि वे ऐसा चाहते हैं तो। यदि वे यौन रूप से सक्रिय हैं तो उन्हें कंडोम के इस्तेमाल जैसी शारीरिक क्षमताओं की भी जरूरत पड़ेगी। किशोरों को सलाह-मशविरों से ज्ञात विकल्पों की पहचान कराने में मदद मिलेगी : उनमें विश्वास आएगा और उन्हें अपनी जिंदगी को ज्यादा नियंत्रित तौर-तरीकों के साथ जीने का अवसर मिलेगा।

– चूंकि किशोरावस्था में शारीरिक, मनोवैज्ञानिक और सामाजिक बदलाव आते हैं, इसलिए परिवार और समुदाय में सुरक्षित और समर्थनयुक्त माहौल मिलने से उन्हें इन बदलावों को ज्यादा सुरक्षा व भरोसे के साथ अपनाने में मदद मिलती है। सलाहकार उन्हें बता सकते हैं कि इस उम्र में यौन इच्छाएं सामान्य क्रियाएं हैं पर उन्हें ऐसे असुरक्षित यौन संबंधों से संभावित जोखिमों के प्रति भावनाओं पर नियंत्रण रखना चाहिए।

३.१ किशोरों में गर्भनिरोधन

किशोर उपलब्ध गर्भनिरोधक तौर-तरीकों में से किसी के इस्तेमाल और इन सेवाओं को प्राप्त करने के लिए उनकी विभिन्न विकल्पों तक पहुंच बनाने के पात्र हैं। किशोरों की उम्र ही इन तरीकों तक उनकी पहुंच को चिकित्सकीय तौर पर नहीं कहे जाने का एकमात्र पर्याप्त कारण नहीं होती पर इस आयु वर्ग में नसबंदी जैसे स्थाई तरीकों की सहाह वर्जनीय है। किशोरों के बीच कुछ गर्भनिरोधक उपायों के संदर्भ में कुछ चिंताएं व्यक्त की जाती हैं पर इन तरीकों को गर्भधारणा से बचाव के लिए संतुलित तरीके से इस्तेमाल की सलाह दी जाती है। बड़े लोगों को पहले से दी जाती आ रही कुछ सलाह इन युवाओं पर भी लागू होती है।

विकल्पों के चयन और किशोरों द्वारा गर्भनिरोधन में इस्तेमाल तौर-तरीकों के इस्तेमाल में सामाजिक और व्यावहारिक मुद्दे अहम होते हैं। किशोर शादीशुदा हों या अविवाहित, जो इनके

साइड इफैक्ट्स के बारे में कम बर्दाश्त करने वाले होते हैं और यही वजह है कि इन तरीकों के इस्तेमाल में अनियमितताएं भी इन्हीं लोगों के बीच पाई जाती हैं। तरीकों के चयन और इस्तेमाल पर यौन क्रीड़ाओं और यौन संबंधों को छिपाने व गर्भनिरोधकों के इस्तेमाल जैसे तमाम पहलुओं का प्रभाव पड़ता है। उदाहरण के लिए, यौन रूप से सक्रिय किशोरों, जो अविवाहित होते हैं, की जरूरत शादीशुदा किशोरों से अलग होती है और वे या तो गर्भधार्यता को टालना चाहते हैं या फिर गर्भधारण की संभावना को सीमित करना चाहते हैं।

सलाहकारों की भूमिका : गर्भनिरोधकों के तमाम विकल्प सुझाकर बेहतर संतुष्टि, स्वीकार्यता और गर्भनिरोधकों के इस्तेमाल के चलन में इजाजे को सुनिश्चित बनाया जा सकता है। तरीके के चयन के समय और उससे पहले सही शिक्षा और सलाह किशोरों को उनकी विशेष समस्याओं को दुरुस्त करने में मददगार हो सकती है, ताकि उन्हें सही जानकारी दी जा सके और वे अपने स्तर पर सही निर्णय ले सकें।

३.९ किशोरों में गर्भनिरोधकों के इस्तेमाल में बाधा

गर्भनिरोधक तरीकों तक पहुंच बनाने में बाधक पहलुओं में :

- यौन क्रियाओं की अवांछित और अनियोजित प्रकृति
- गर्भनिरोधन एवं गर्भनिरोधकों के बारे में पर्याप्त जानकारी का अभाव
- चिकित्सकीय प्रक्रियाओं का डर
- सेवाप्रदाताओं का आलोचनात्मक रवैया
- सेवाओं और परिवहन के लिए भुगतान करने की अक्षमता
- साथी या अभिभावकों द्वारा विरोध का डर
- संतान प्राप्ति का दबाव

| टेबल - ३.७ जन्म नियंत्रक तरीकों का तुलनात्मक चार्ट | | | | |
|--|---------------------------------|-----------------|--|---|
| क्र.सं. | गर्भधारण से बचाव की प्रभावशीलता | एसटीआईज से बचाव | फायदे | नुकसान |
| ऊर्वरकता जागरूकता तरीका | ७६ फीसदी | नहीं | <ul style="list-style-type: none"> - किसी दवा या उपकरण की जरूरत नहीं, पर पूरे मासिक चक्र के दौरान यौन क्रिया से परहेज - ज्यादा महंगा नहीं - धार्मिक संगठनों के सदस्यों के लिए ज्यादा स्वीकार्य - | <ul style="list-style-type: none"> - कलेंडर : तरीके के इस्तेमाल से पहले व इसके दौरान समयावधि के आंकड़ों को सहेजना - श्लेषमा : ऊर्वरकता अवधि में यौन सहजता का बंधन - परहेज के समय में बढ़ोतरी की जरूरत - चक्र की अनियमितता |

| | | | | |
|--------------|-----------|------|--|---|
| परहेज | १०० फीसदी | नहीं | <ul style="list-style-type: none"> - बेहद उपयोगी - तरीकों से कोई साइड इफैक्ट नहीं - कोई खर्च नहीं - साथियों के बीच ज्यादा प्रगाढ़ता की संभावना | <ul style="list-style-type: none"> - ज्यादा समय तक सभी यौन क्रियाओं में परहेज मुश्किल हो सकता है |
| बाहर निकालना | ७८ फीसदी | नहीं | <ul style="list-style-type: none"> - मुज्त - अन्य जन्म नियंत्रक उपायों के साथ इस्तेमाल संभव | <ul style="list-style-type: none"> - समय पर बाहर निकालना संभव नहीं - पूर्व स्खलन में वीर्य की मौजूदगी संभव |
| पुरुष कंडोम | ८४ फीसदी | हां | <ul style="list-style-type: none"> - काउंटर पर विशाल उपलब्धता - लाना-ले जाना आसान - यौन क्रीड़ा में पुरुष साथी का सक्रिय संलिप्तता, एसटीआईज से बचाव | <ul style="list-style-type: none"> - सहजता में कमी - इस्तेमाल के दौरान फट सकता है, विशेषकर गलत इस्तेमाल से |
| महिला कंडोम | ७९ फीसदी | हां | <ul style="list-style-type: none"> - महिला द्वारा नियंत्रित - पुरुषों के लिए ज्यादा आरामदायक, पुरुष कंडोम के मुकाबले संवेदनशीलता में कम कटौती - एसटीआईज से बचाव (अंदरूनी और बाह्य जननांगों को ढक लेना) - यौन क्रीड़ा से पहले रखा जा सकता है - लेटेक्स के मुकाबले ज्यादा मजबूत | <ul style="list-style-type: none"> - उतना आनंददायक नहीं - यौन क्रीड़ा के दौरान योनि आदि के भीतर जाने का खतरा - रखने/निकालने में मुश्किल - दवा या अन्य कंडोम आदि की दुकानों पर आसानी से उपलब्ध नहीं - पुरुष कंडोम से ज्यादा महंगा |

| | | | | |
|----------------------------|--|------|--|--|
| मौखिक गर्भनिरोधक (गोलियां) | ९२.९७ फीसदी | नहीं | <ul style="list-style-type: none"> - बेहद प्रभावशाली, बशर्ते सही ढंग से इस्तेमाल किया जाए - मासिक चक्र को नियमित और आरामदायक बनाने में मददगार - मासिक चक्र में दर्द, मुहांसों आदि से राहत - सहजता में बाधक नहीं | <ul style="list-style-type: none"> - हर रोज एक ही समय पर सेवन जरूरी - कुछ चुनिंदा चिकित्सकीय उपायों की मौजूदगी में स्वास्थ्य समस्याओं के कारण महिलाओं द्वारा इस्तेमाल के लायक नहीं - कई बार साइड इफैक्ट्स की शिकायत जैसे चक्कर आना, ज्यादा भूख लगना, सिरदर्द और कभी-कभार खून के थक्के |
| यूआईडी | <p>हारमोनल : ९९.९ फीसदी</p> <p>गैर- हारमोनल : ९९.२ फीसदी</p> | नहीं | <ul style="list-style-type: none"> - यौन क्रीड़ा से पूर्व कुछ भी रखने की जरूरत नहीं - कुछ हारमोन स्तर को कम नहीं करते - कुछ मासिक चक्र की परेशानियों को कम करते हैं और चक्र को आरामदायक बनाते हैं। कुछ महिलाओं के लिए चक्र बिलकुल बंद हो जाते हैं - स्तनपान के साथ इस्तेमाल के लायक - ज्यादा समय तक (५ या ज्यादा साल तक) इस्तेमाल के लायक - यूआईडी को निकाल देने के बाद गर्भधारण संभव | <ul style="list-style-type: none"> - शुरुआती ऊंची कीमत - मौखिक विकल्पों की ही तरह कुछ यूआईडी के भी साइड इफैक्ट हो सकते हैं जैसे वक्षस्थल में ढीलापन, मूड बदलना और सिरदर्द |

| | | | | |
|---|------------|------|--|---|
| आपात्कालीन गर्भनिरोधन (सुबह के बाद गोली या प्लान ख) | ८९ फीसदी | नहीं | <ul style="list-style-type: none"> - सुरक्षित यौन क्रीड़ा के ७२ घंटे के भीतर सेवन से गर्भधारण के जोखिम में ८९ फीसदी तक बचाव संभव - १५ साल तक की उम्र की लड़कियों के लिए दवाओं की दुकानों पर उपलब्ध - यौन हिंसा की शिकार किशोरी लड़कियों और महिलाओं में गर्भधारण के जोखिम से बचाव में विशेष भूमिका | <ul style="list-style-type: none"> - असुरक्षित यौन क्रीड़ा के तुरंत बाद सेवन जरूरी - चक्कर आना, उल्टी और अनियमित रक्त स्राव जैसे साइड इफैक्ट्स की संभावना |
| नसबंदी | ९९.५ फीसदी | नहीं | <ul style="list-style-type: none"> - बेहद प्रभावशाली - दीर्घावधि गर्भनिरोधन रूपी हल | <ul style="list-style-type: none"> - आमतौर पर स्थाई प्रक्रिया को उलटना महंगी (सामान्य स्थिति में लौटाना) और जटिल प्रक्रिया |

सलाहकार के लिए मुख्य बिंदू

३.१० किशोरियों में गर्भधारण और इसकी स्वास्थ्य जटिलताएं

- **किशोरियों में गर्भधारण एवं जल्द बच्चे की जिम्मेदारी में जिम्मेदार पहलू** : समाज में प्रचलित परंपराओं के कारण लड़कियों की जल्द शादी कर दी जाती है जिससे उन पर गर्भधारण और बच्चे के पालन-पोषण की जिम्मेदारी आ जाती है।
- **शिक्षा में बाधा** : किशोरावस्था में बच्चा धारण करने का भी प्रभाव पड़ता है क्योंकि थोड़ी शिक्षा या शिक्षा के अभाव में महिलाओं की जल्दी शादी कर दी जाती है और वे जल्द मां बन जाती हैं।

जबरन यौनाचार और बलात्कार : जबरन यौनाचार और बलात्कार के परिणाम सिर्फ गर्भधारण ही नहीं होते, बल्कि इन बातों का शारीरिक और मनोवैज्ञानिक असर भी पीड़ित को भुगतना पड़ता है।

सामाजिक-आर्थिक पहलू : ये पहलू लड़कियों को यौन शोषण एवं वैश्यावृत्ति की ओर धकेलते हैं और गर्भनिरोधक सेवाओं तक पहुंच के अभाव से इस जोखिम का खतरा पहले से ही रहता है। कंडोम के इस्तेमाल के लिए साथी को मना पाने में अयोज्यता से युवा लड़कियां जल्द गर्भवती हो सकती हैं।

जानकारी तक पहुंच का अभाव : इससे जल्द गर्भधारण और बच्चे को जन्म देने की मजबूरी जैसे हालात बनते हैं।

सेवाओं तक पहुंच का अभाव : इससे गर्भधारण और असुरक्षित गर्भपात जैसे जोखिमपूर्ण हालात जन्म लेते हैं।

- किशोरियों में गर्भधारण और बच्चे को जन्म देने जैसे हालात मां-बच्चे दोनों के लिए जोखिम भरे

- जैविक : एक किशोरी का शरीर खुद अभी विकसित हो रहा होता है और वह एक अतिरिक्त बोझ धारण करने में सक्षम नहीं होती। उसके शरीर को विशेष पौष्टिकता की जरूरत होती है और जब वह खुद गर्भवती हो जाती है तो उससे उसके पहले ही जरूरी पौष्टिक तत्वों की जरूरतों पर अतिरिक्त बोझ आ जाता है। ऐसे में किशोरी मां इन अतिरिक्त जिम्मेदारियों का बोझ उठाने के लिए मानसिक रूप से तैयार नहीं होती और इससे उसमें मानसिक समस्याओं जैसे तनाव और प्रसवोत्तर मनोवैज्ञानिक दबाव बढ़ते हैं।

सामाजिक-सांस्कृतिक : शादी जैसी सामाजिक मुहर के बिना गर्भधारण एक बड़ा कलंक बन जाता है और हालत और भी तब बिगड़ती है जब उसके बाद लड़की की शादी में रुकावट आती है। ऐसे हालात में उसे उतना भावनात्मक संबल नहीं मिल पाता जितना जरूरी है, जैसे पोषण, आराम, प्रसव-पूर्व डाक्टरी जांच-पड़ताल आदि।

सेवा वितरण : सेवा वितरण में खामियां ही किशोरियों को समय पर जरूरी चिकित्सकीय सेवाओं और इलाज आदि तक पहुंचने नहीं देतीं। ज्यादातर सेवा केंद्रों में अविवाहित गर्भवती लड़की के पहुंचने पर न तो उसे स्टाफ का उतना समर्थन ही मिल पाता है और न ही उसकी समस्याओं आदि के बारे पूछताछ ही वहां हो पाती है। ऐसे में यदि वह लड़की किसी तरह हिजमत जुटाकर केंद्र में पहुंच भी जाए तो उसे वहां संवेदनशील एवं तकनीकी रूप से सक्षम देखभाल का लाज नहीं दिया जाता। यही वजह है कि अविवाहित किशोरियां अपने गर्भ को ज्यादा से ज्यादा समय तक छिपाती रहती हैं जिससे डाक्टरी जांच-पड़ताल के अभाव में उनका जीवन कई किस्म के जोखिमों व खतरों में घिर जाता है।

जागरूकता की कमी : उपलब्ध स्वास्थ्य सेवाओं के प्रति जागरूकता की कमी के कारण बड़ी दिक्कत आती है। अविवाहित किशोरियों के लिए यहां भी हालात नहीं बदलते क्योंकि उन्हें प्रसवपूर्व देखभाल की अहमियत का पता ही नहीं होता। कई कारणों से किशोर महिलाएं ज्यादातर

घर पर ही प्रसव करा लेती हैं। घर में मौजूद बुजुर्ग महिलाओं को लगता है कि बच्चे को जन्म देने में मदद करने वाली गांव की दाईं ये सब आसानी से करा देगी, उसकी सेवा भी सस्ती होती है और वह मिल भी आसानी से जाती है। प्रशिक्षित नर्स या अस्पताल की याद तभी आती है जब हालात बेकाबू हो जाते हैं और जटिलता विकराल रूप ले चुकी होती है।

ऐसे हालात में जोखिम ज्यादा रहता है, इनमें प्रसव पूर्व से लेकर लेबर और प्रसवोत्तर अवधि शामिल रहती है। किशोरी माएं ज्यादातर हालात में कमजोर एवं कम वजनी बच्चे को जन्म देती हैं और इससे दोनों जच्चा-बच्चा की जिंदगी को खतरा बना रहता है। (संलग्नक - १)

सलाहकारों के लिए मुख्य बिंदू

- जो किशोर यौन गतिविधियों में संलग्न रहते हैं उन्हें गर्भनिरोधकों और जल्द गर्भनिर्धारण जांच के बारे में बताया जाना चाहिए।

- जो स्वास्थ्य प्रदाता और अन्य वयस्क जैसे उनके परिजन, जो नियमित रूप से किशोरों के संपर्क में रहते हैं उन सबकी यह जिम्मेदारी बनती है कि वे किशोरियों को ऐसा माहौल प्रदा करें जिसमें वे अपने हालात, विशेषकर यदि वे अविवाहित हैं तो वे जानकारियां उनके साथ साझा कर पाएं।

- जानकारी और सलाह उन गर्भवती महिलाओं का अधिकार है, जो स्वास्थ्य केंद्र में आती हैं। गर्भवती किशोरियों की विशेष जरूरतें, सवाल और उनकी अपनी चिंताएं हैं। उन्हें इन मुद्दों को उठाने और उनकी चर्चा का मौका दिया जाना चाहिए।

- उनकी जरूरतों का ऐसे सामाजिक-सांस्कृतिक माहौल के संदर्भ में प्रतिस्पर्धी और संवेदनशील सलाह के साथ मिलान किए जाने की जरूरत है, जिसका सामना किया जाना चाहिए, वह भी उन विकल्पों के साथ जो गर्भधारण के मामले में उपलब्ध हैं, यानी प्रसव पूर्व देखभाल और आपात्कालीन मामले में, उन खतरों के संकेत जिनके बारे में जागरूक रहने की जरूरत है आदि आदि।

- सलाह में नवजात की देखभाल और गर्भधारण की पुनरावृत्ति से बचाव के लिए मशविरा शामिल होना चाहिए। चूंकि किशोरों में एचआईवी/एड्स समेत एसटीआईज का खतरा ज्यादा रहता है, इसलिए उन्हें पूर्ण समर्पित सलाहकार एवं टैस्टिंग सेंटर (आईसीटीसी) सेवाओं को उपलब्ध कराया जाना चाहिए। ऐसे में बेहतर होगा कि अपने ग्राहकों को इन केंद्रों पर रेफर किया जाए।

- यौन सक्रियता में संलग्न किशोरों की अवस्था के अंतिम दौर में सलाहकार सबसे ज्यादा मदद कर सकते हैं। गर्भनिरोधकों के पर्याप्त इस्तेमाल या अभाव में युवाओं के बीच यौन खतरों की व्यापकता परिभाषित होती है। किशोरियों में अवांछित गर्भधारण और गर्भपात की घटनाएं धीरे-धीरे बढ़ रही हैं। मृत्युदर और रुग्णता के बड़े स्रोत असुरक्षित गर्भपात होते हैं।

- मेडिकल टर्मिनेशन ऑफ प्रेगनेंसी (एमटीपी) एक्ट को इसलिए अस्तित्व में लाया गया था ताकि महिलाओं को अवांछित गर्भधारण की मुसीबत से छुटकारा दिलाया जा सके, खासकर तब यदि उसमें सामाजिक कलंक या चिकित्सकीय जोखिम शामिल हो। इन फायदों के

अलावा इससे यह भी सुनिश्चित किया जाता है कि गर्भपात सेवाएं आसानी से उपलब्ध हों। अधिनियम का मकसद पंजीकृत डाक्टरों द्वारा कुछ चुनिंदा गर्भवतियों को उनके अवांछित गर्भ से छुटकारा दिलाने की मंजूरी देने से है। यदि गर्भपात किसी गैर-पंजीकृत डाक्टर के हाथों हो तो यह भारतीय दंड संविधा के तहत दंडनीय अपराध है। गर्भपात सिर्फ उस महिला की मंजूरी से किया जा सकता है, इसके लिए अन्य किसी की मंजूरी की जरूरत नहीं पड़ती। एमटीपी को सिर्फ सरकार द्वारा मान्यताप्राप्त केंद्रों पर ही किया जा सकता है। ये केंद्र सार्वजनिक या निजी क्षेत्र में मौजूद हो सकते हैं।

३.११ जननांग संक्रमण (आरटीआई) और यौन संक्रमण (एसटीआई)

३.११.१ आरटीआई :

आरटीआई जननांग का एक संक्रमण है। संक्रमण से महिला के वलवा, योनि, सरविक्स, गर्भाशय, ट्यूब्स और अंडाशय प्रभावित हो सकते हैं। गर्भाशय और ट्यूब में संक्रमण को पेलविक इनफ्लेमेटरी डिजीज (पीआईडी) के नाम से जाना जाता है। पीआईडी बाद में बांझपन के रूप में सामने आ सकता है।

आरटीआई में प्रजननांगों के सभी संक्रमण आते हैं, फिर चाहे वे यौन संबंधों से हों या नहीं। दूसरी ओर, पैथोजन, जो आमतौर पर यौन संबंधों के कारण ही होते हैं, (ह्यूमन इन्फ्लूएंजा, डेफिशियेंसी, वायरस हेपेटाइटिस- बी, सी, डी, आदि) हमेशा या कभी प्रजननांगों में संक्रमण के कारण नहीं बनते।

३.११.२ यौन संक्रमण (एसटीआई)

यौन संक्रमण का मतलब उन संक्रमणों से है जो एक व्यक्ति से दूसरे को मुख्य रूप से यौन संबंधों से पहुंचते हैं। कुछ एसटीआई संक्रमित रक्त चढ़ाने या एक मां से उसके अजन्मे बच्चे तक पहुंचते हैं। ये संक्रमण दो कारणों से बड़ी स्वास्थ्य समस्या बनते हैं :

- एसटीआई संक्रमित लोगों में गंभीर नकारात्मक चिकित्सकीय और मानसिक-सामाजिक प्रभावों का कारण बनते हैं। संक्रमित महिलाओं के मामले में, उसके अजन्मे बच्चे के भी संक्रमण की चपेट में आ जाने का खतरा मौजूद रहता है।

- एसटीआई, विशेषकर जननांग अलसर से यौन रूप से सक्रिय साथियों के बीच एचआईवी का खतरा बढ़ाता है। इसलिए एसटीआई से बचाव और इसका इलाज ही एचआईवी के संक्रमण को बढ़ने से रोकने का सबसे कारगर उपाय है।

३.११.३ एक किशोर में लक्षण

| टेबल ३.८ - किशोरों में लक्षण | |
|--------------------------------|----------------------------|
| लड़के-लड़कियों दोनों के लिए | |
| - जननांग अलसर (सूजन) | |
| - पेशाब जाते समय जलन | |
| - जांघों में सूजन | |
| - जननांगों में खुजली | |
| - यौन क्रीड़ा के दौरान दर्द | |
| - जननांग में सूजन | |
| - पेट के निचले हिस्से में दर्द | |
| - जननांग पर दर्द की अनुभूति | |
| किशोर लड़कियों के लिए | किशोर लड़कों के लिए |
| - असामान्य योनि स्राव | - शिश्न से स्राव |
| - पेट के निचले हिस्से में दर्द | - दर्द के साथ खुजली |
| - मासिक चक्र में बदलाव | |
| - योनि/वुलवाल में खुजली | |

यदि कोई किशोर ऐसे संकेतों/लक्षणों के साथ शिकायत लेकर आता है तो सलाहकार को चाहिए कि वह उसे एसटीआई/आरटीआई क्लिनिक में रेफर करे।

आटीआईज का खतरा बढ़ाने वाले पहलू

- खराब सामान्य स्वास्थ्य
- जननांग में अपर्याप्त साफ-सफाई
- लड़कियों में मासिक चक्र के दौरान अपर्याप्त सफाई
- प्रसव, गर्भपात या यूआईडी रखते समय सेवाप्रदाताओं द्वारा साफ-सफाई में बरती गई लापरवाही

एसटीआईज का खतरा बढ़ाने वाले पहलू

- हाल ही में असुरक्षित यौन गतिविधियों में संलिप्तता की पृष्ठभूमि
- जननांग आदि में सूजन वाले साथी के साथ यौन क्रीड़ा
- कई यौन साथी

आरटीआईज/एसटीआईज से बचाव

- जननांगों की पूरी साफ-सफाई अहम है। लड़कियों को मासिक चक्र के समय इन बातों का पूरा ध्यान रखना चाहिए।
- सुरक्षित यौन संबंधों को जिम्मेदारी के साथ बनाना। एक साथी के प्रति वफादारी

- सुरक्षित यौन संबंध- यौन क्रीड़ा में कंडोम का इस्तेमाल
- यदि किसी भी साथी को एसटीआई हो तो यौन क्रीड़ा से परहेज
- किसी भी असामान्य स्राव की अनदेखी नहीं करके
- अपनी और साथी की पूर्ण चिकित्सकीय जांच सुनिश्चित बनाना (साथी का इलाज)
- संस्थागत जैसे अस्पताल आदि में ही प्रसव का विकल्प आजमाना
- सुरक्षित गर्भपात सुविधाओं से लाभ उठाना

किशोरों में एसटीआईज का पता लगाने में द्रुत एवं सही निदान के रास्ते में बड़ी रुकावटें

- आमतौर पर किशोर उपलब्ध सेवाओं से अनजान रहते हैं। वे शर्मिले होते हैं और निजी मामलों पर चर्चा नहीं करना चाहते।
- मदद लेने में शर्म महसूस करते हैं
- जानकारी लीक हो जाने को लेकर चिंतित रहते हैं
- गंभीर नतीजों को लेकर उत्सुक रहते हैं
- अपरिचित माहौल में सुरक्षात्मक रहते हैं
- हालत बर्बाद करने में असहज महसूस करते हैं

ग्राहक शिक्षा एवं सलाह का मकसद

- उपरोक्त पहलुओं की रोशनी में सलाहकार उनमें डर कम करने और उन्हें निज़लिखित के बारे में निर्देशित कर सकते हैं :
- शुरुआती तौर पर ही बचाव या असंक्रमित ग्राहकों में संक्रमण से बचाव। आरटीआई/एसटीआई की रोकथाम में यह सबसे उपयुक्त रणनीति है और इसे सभी स्वास्थ्य देखभाल केंद्रों में आसानी से उपलब्ध कराया जा सकता है।
- मौजूदा संक्रमण का इलाज
- गौण बचाव, जिसमें संक्रमण के आगे समुदाय में फैलने से बचा जाता है और इससे ग्राहक में जटिलताएं और पुनर्संक्रमण से बचाव रहता है।
- प्री-टैस्ट सलाह और जानकारी में लाकर मंजूरी के बाद सभी एसटीआईज ग्रस्त ग्राहकों के लिए एचआईवी टैस्टिंग की सुविधा

३.१२ एचआईवी/एड्स

एचआईवी से आशय है : ह्यूमन इम्युनोडेफिशियंसी वायरस

एड्स से आशय है एक्वायर्ड इम्युनोडेफिशियंसी : अंदरूनी बीमारियों से लड़ने वाली प्रतिरोधात्मक ताकत खत्म हो जाने से शरीर के मुख्य कामकाज की क्षमता कमजोर होती जाती है

- सिंड्रोम : रोगों का समूह या सिंड्रोम

एड्स दरअसल, एचआईवी के संक्रमण से होती है। एचआईवी धीरे-धीरे शरीर में बीमारियों से लड़ने की शक्ति को खत्म कर देता है। इसका नतीजा यह होता है कि आम संक्रमण जीवन के लिए खतरा बनता जाता है, क्योंकि शरीर बीमारियों से लड़ने की प्रतिरोधात्मक शक्ति यानी

एंटीबॉडीज पैदा करने में अक्षम हो चुका होता है। एचआईवी संक्रमित व्यक्ति कई किस्म के संक्रमणों की चपेट में आ सकता है।

एचआईवी निम्नलिखित से फैलता है:

- असुरक्षित गुदा, योनि या मौखिक यौन संबंध
- गर्भकाल में, प्रसव या स्तनपान से संक्रमित मां से उसके बच्चे को
- स्वास्थ्य केंद्रों में संक्रमित खून या अन्य शारीरिक पदार्थ निकालने में इस्तेमाल सूईयों, नशेड़ियों की सूईयों के इस्तेमाल, त्वचा काटने में इस्तेमाल होने वाले उपकरणों में संक्रमण से, किसी भी तरह की संक्रमित सूईयों के इस्तेमाल से
- संक्रमित खून या अन्य रक्त पदार्थ आदि चढ़ाने से

हमारे देश में इन संक्रमणों का सबसे आम रास्ता यौन संबंधों का है और करीब ८५ फीसदी मामलों में एचआईवी इसी रास्ते से फैला होता है। हालांकि उत्तर-पूर्व भारत में यह महामारी नशेड़ियों की ही देन है।

एचआईवी संक्रमण का निदान

किसी व्यक्ति की शक्ल-सूरत या हरकतें देखकर यह बताना संभव नहीं कि उसे एचआईवी/एड्स है या नहीं। कई बार इस संक्रमण का खतरा कुछ लक्षणों की अकेले मौजूदगी से या सबके मिश्रण में छिपा होता है। जो भी हो, इन पर ही इसके निदान के लिए निर्भर नहीं रहा जा सकता क्योंकि ये आमतौर पर गैर-विशेष होते हैं और अन्य बीमारियों में भी नजर आ सकते हैं। आईसीटीसी में इसके लिए निःशुल्क निदान की सुविधा मौजूद है।

एड्स के संकेत और लक्षण

संक्रमण के संकेतों और लक्षणों के अलावा और एड्स की कुछ विशेषताएं ये हैं :

- अचानक वजन घटना शुरू होना और इसके एक महीने तक जारी रहना
- एक महीने से ज्यादा उल्टी-दस्त लगे रहना
- एक महीने से ज्यादा लगातार या रुक-रुककर बुखार आना
- एक महीने से ज्यादा खांसी रहना
- गर्दन, कच्छ या जांघ में बढ़ी हुई ग्रंथियां (लिंफ नोड्स)

नोट : यदि कोई किशोर इन संकेतों/लक्षणों के साथ सलाहकार के पास आए तो उसे चाहिए कि वह उसके पूर्व/उपरांत सलाह के लिए आईसीटीसी में रेफर कर दे। (संलग्नक - ३)

एचआईवी/एड्स से बचाव

- एक साथी के प्रति वफादारी बरतकर
- मौखिक यौन क्रीड़ा, गुदा संबंध, यौन कर्मियों के साथ संबंध जैसे अति जोखिमपूर्ण गतिविधियों से बचाव
- शेव आदि बनाने वाले रेजर, सूईयों, टुथब्रश, सिरेंज और कोई अन्य नुकीली वस्तुओं को साझा करने में परहेज
- खून हमेशा किसी अधिकृत/लाइसेंसशुदा ब्लड बैंक आदि से ही लेना

- कंडोम का सही एवं नियमित इस्तेमाल
 - एचआईवी के लिए एएनसीज को स्क्रीन करना
- नेशनल एड्स प्रीवेंशन एंड कंट्रोल पॉलिसी के मुताबिक, सभी एचआईवी टैस्ट्स स्वैच्छिक हैं, जो ग्राहक की मंजूरी पर ही किए जाने को निर्भर करते हैं, वह भी संबंधित सलाह के आदान-प्रदान और टैस्ट के नतीजों में गोपनीयता बरतते हुए।

सलाहकारों के लिए मुख्य बिंदू

- 'लैंगिकता सलाह' से आशय उन मुद्दों पर सलाह से है जो लैंगिकता के एक या एक से ज्यादा पहलुओं से जुड़ी रहती है, वह भी ग्राहकों के यौन जीवन में रेखांकित खूबियों की समझ के मकसद के साथ और यह भी कि उनके यौन एवं प्रजननात्मक स्वास्थ्य को ये पहलू कैसे प्रभावित करते हैं। ऐसी सलाहों में सलाहकारिता का ऐसा माहौल प्रदान करना होता है जहां ग्राहक रुढ़िवादिता, भेदभाव या अन्य बेइज्जती वाले व्यवहार के डर के बिना अपने यौन संबंधों और प्रगाढ़ताओं के बारे में अपनी संबंधित चिंताओं से सलाहकार को अवगत करा सके।
- लैंगिकता सलाहकारिता को ग्राहक और सलाहकार के बीच आमने-सामने बैठकर व्यवस्थित ढंग से अंजाम दिया जाना चाहिए ताकि समस्या का हल निकाला जा सके और लैंगिकता से जुड़े सवालों के जवाब दिए जा सकें। लैंगिकता संबंधी सलाह में आमतौर पर लैंगिक शिक्षा के पहलू शामिल रहते हैं।
- लैंगिकता एक संवेदनशील मुद्दा है और सलाहकार को ग्राहक के उथले और गलत जानकारीयों को विभिन्न उपलब्ध स्रोतों से प्राप्त जानकारी को दुरुस्त करके बड़े आराम से सुलझाना चाहिए। सलाहकार के लिए यह अहम है कि वह किशोरों को उनके स्तर पर निर्णय लेने में जरूर दक्षताओं से लैस करें। निर्णय लेने की सबसे अहम दक्षता यह है कि उसके हानि-लाभों के बारे में पहले से बता दिया जाए। किशोरों को ऐसा कर पाने में मदद करने में आपको ईमानदारी बरतनी होगी। उदाहरण के लिए, यौन व्यवहारों में संलिप्तता के बारे में चर्चा करते समय किशोर को फायदों- जैसे वे किसी के करीब महसूस करते हैं और अगला कदम उठाना चाहते हैं, के साथ-साथ जोखिमों- जैसे एसटीडीज, भावनात्मक नतीजों के बारे में भी विचार कर लेना चाहिए। सलाहकारों को किशोरों को जोखिमों और उसके नतीजों के बारे में सचेत कर देना चाहिए कि यदि इन यौन व्यवहारों में सतर्कता नहीं बरती गई तो क्या होगा।

अध्याय - ४
किशोरों में पोषक पहलू

टेबल ४.१ कुपोषण की किस्में - कारण और प्रभाव

| क्र.सं. | कारण | प्रभाव |
|---------|---|---|
| १. | किशोरों में कुपोषण, खानपान में परहेज और इसके परिणाम | <ul style="list-style-type: none"> - शारीरिक विकास और परिपक्वता में देरी - कम बौद्धिक विकास और कामकाज की क्षमता में कमी - हस्तमैथुन का यौन जीवन पर असर नहीं पड़ता |
| २. | आयरन की कमी और अन्य कमियां | <ul style="list-style-type: none"> - स्कूल की हाजिरी में कमी और सीखने की कमजोर क्षमता (आयरन) - भ्रूण के मानसिक विकास में कमी और समय-पूर्व प्रसव की ज्यादा संभावना (आयोडीन) - हड्डियों के विकास में कमजोरी और र्यूमेटॉयड गठिया होने का खतरा |
| ३. | किशोरियों में गर्भधारण | <ul style="list-style-type: none"> - मातृत्व में उच्च मृत्युदर और रुग्णता - समय से पूर्व प्रसव - जन्म के समय कम वजन |
| ४. | शारीरिक छवि और डायटिंग | <ul style="list-style-type: none"> - ऊर्जादायक प्रोटीन के अभाव में कुपोषण - शारीरिक क्षमता में कमी - सिरदर्द और बेचैनी |
| ५. | सामाजिक - गरीबी और लिंग | <ul style="list-style-type: none"> - भूख - असंतुलित डाइट - असमानता |

कुपोषण के संकेत और लक्षण, जो किशोरों में हो सकते हैं, उनमें :

- थकान और ऊर्जा में कमी
- उनिंदा होना
- रोगाणुओं से लड़ने की ताकत में कमी (जिससे शरीर में बीमारियों से लड़ने की प्रतिरोधात्मक शक्ति कमजोर होती है)
- सूखी, कटीफटी त्वचा, मसूढ़ों में सूजन और उनमें खून आना
- दांतों में सड़न, समस्याओं के प्रति प्रतिक्रिया में ज्यादा समय और ध्यान देने में दिक्कत
- मांसपेशियों में कमजोरी और पेट में अकड़न

- आसानी से टूटने वाली हड्डियां
- अंगों के कामकाज में दिक्कतें
- सीखने में दिक्कतें

४.५ पौष्टिकता से जुड़ा अनीमिया

हमारे खून में मौजूद हेमोग्लोबिन ऑक्सीजन के संचार और रक्त कोशिकाओं के लिए जरूरी है। हेमोग्लोबिन स्तर के सामान्य से कम (१२ जीएम फीसदी से भी कम एचबी) हो जाने से संबंधित पौष्टिकता से जुड़ी अनीमिया की शिकायत में हरेक कोशिका सैल ऑक्सीजन की कमी से जूझती है, जिससे कामकाज में दिक्कत आती है।

अनीमिया के संकेत और लक्षण

- थकान, कमजोरी
- सांस फूलना
- चेहरे, नाखूनों, जीभ और आंखों की पुतलियों में पीलापन
- ध्यान केंद्रित करने में परेशानी

किशोरावस्था के दौरान अनीमिया के प्रभावकारी पहलू

- विकास और संवर्धन प्रभावित होता है
- रोजाना के कामकाज में ध्यान केंद्रित करने में कमी
- काम करने की क्षमता में कमी, जिससे उत्पादकता घटती है
- सीखने की क्षमता सीमित होती है
- रोगों से लड़ने में प्रतिरोधात्मक शक्ति के ह्रास से संक्रमण की चपेट में आने का संकट बढ़ता है
- भूख नहीं लगने की शिकायत

इसके अलावा, किशोरावस्था में अनीमिया के दौरान महिला के पूरे जीवन चक्र पर असर बना रहता है क्योंकि लड़कियों को गर्भधारण से पूर्व कम आयरन की शिकायत से जूझना पड़ता है। चूंकि जन्म लेने वाली संतान के भ्रूण की जरूरतें पूरी करने के लिए आवश्यक आयरन को बनाने के लिए गर्भधारण का समय बेहद सीमित होता है, इसलिए जो महिलाएं गर्भधारण के समय अनीमिया से ग्रस्त रहती हैं, उनमें कम वजन (२५०० ग्राम) वाली संतानोत्पत्ति का जोखिम मौजूद रहता है। अनीमिया से ग्रस्त महिलाएं समय से पूर्व प्रसव करती हैं और/या इस दौरान उनकी मौत हो जाती है। इनके अलावा, अनीमिया ग्रस्त महिलाओं को होने वाली संतान पर एक साल से पहले ही मृत्यु का खतरा ज्यादा रहता है और वे बीमार, कुपोषित और खुद भी अनीमिया से ग्रस्त रहते हैं। इस तरह मातृत्व और कुपोषित बच्चे का पीढ़ीगत कुचक्र चलता रहता है।

इसलिए किशोरावस्था में अनीमिया से बचाव के लिए निवेश करना न सिर्फ लड़कियों के लिए बल्कि भविष्य में बच्चों के अस्तित्व, विकास और संवर्धन के लिए मौजूदा जरूरतों के लिहाज से अहम है।

पौष्टिक अनीमिया के कारण

- खुराक में आयरन का अपर्याप्त सेवन
- आयरन की गलत खपत
- खून से बड़ी मात्रा में आयरन का बह जाना

पौष्टिक अनीमिया से बचाव एवं नियंत्रण

- पर्याप्त एवं संतुलित पोषण का सेवन
- आयरनयुक्त खानपान का सेवन जैसे हरी पत्तेदार सब्जियां, पूर्ण अनाज, गिरियां आदि
- खानपान की आदतों सुधार के लिए पौष्टिकता बारे शिक्षण
- साप्ताहिक तौर पर आयरन एंड फॉलिक एसिड सप्लीमेंटेशन (डब्ल्यूआईएफएस) के साथ आईएफए गोलियां, जो १०० मिलीग्राम एलीमेंटरी आयरन और ५०० यूजी फॉलिक एसिड वाली हों।
- साल में दो बार छह महीनों तक डी-वार्मिंग प्रॉफिलेक्सेस (४०० यूजी वाली एलबेंडाजोल) के अलावा हेलमिंथेस से बचाव

- फूड सप्लीमेंटेशन (आईसीडीएस योजना)

किशोरों में बच्चों की बनिस्बत कूछ भी हटकर खाने की आदत होती है। स्कुल की छुट्टी के बाद गतिविधियों और सज्जिय स्कुल गतिविधियों के साथ किशोर रोजाना तीन बार खाना खाने के लिए बैठने में सक्षम नहीं होते। व्यस्थ दिनचर्या के कारण खाने की छुट्टी आम बात है और फिर पूरा दिन स्नैक और घर से बाहर रहकर खाते-पीते रहने की आदत बनती जाती है। कई किशोर सुबह का नाश्ता नहीं खाते पर सुबह का खानपान पूरे दिन के लिए जरूरी ऊर्जा के लिए बेहद जरूरी होता है। जब किशोर खाना नहीं खते तो वे किसी रेस्त्रां, वेंडिंग मशीन या सुविधा स्टोर से कुछ खरीदकर खाते हैं। ऐसे खानपान में फैट और चीनी बेहद ज्यादा होती है पर पौष्टिक तत्वों का सर्वथा अभाव ही रहता है। इसके अलावा, कई बार फास्ट फूड का सेवन या अस्वस्थ खानपान की आदत वजन बढ़ाती हैं।

४.६ अति पोषण

किसी व्यक्ति के वजन पर कई पहलू प्रभाव डालते हैं। ज्यादा वजन और मोटापा मुख्य रूप से खुराक में ऊर्जा व ऊर्जा के खर्च रूपी असंतुलन का नतीजा होता है। अनुवांशिक और पर्यावरणीय पहलू भी अहम होते हैं पर खुराक और शारीरिक गतिविधियों की ओर ध्यान देना भी अहम है, न सिर्फ वजन बढ़ने से रोकने के लिए बल्कि वजन घटाने और शरीर का पर्याप्त संतुलन बनाए रखने के लिए भी। किशोरों में तीन अहम पहलू होते हैं जो गंभीर बीमारियों के लिहाज से अहम होते हैं

- किशोरावस्था में जोखिम पहलुओं का विकास
- बचाव के नजरिये से पूरे जीवन में जोखिम पहलुओं पर नजर रखना
- स्वास्थ्यवर्धक एवं स्वास्थ्य के नजरिये से खराब आदतों का विकास, जो पूरे जीवन में बनी रहती हैं, उदाहरण के लिए टीवी देखते रहने के कारण शारीरिक गतिविधि का अभाव। कूछ बड़े किशोरों में तंबाकु और शराब के सेवन से उच्च रक्तचाप और अन्य जोखिमपूर्ण पहलुओं की जल्द शुरुआत, जिनमे सं ज्यादातर वयस्क होने के बाद भी बनी रहती हैं।

४.७ पौष्टिक तत्वों का आकलन

बॉडी मास इंडेक्स (बीएमआई) किशोरों में कुपोषण का आकलन करने व इस पर नजर रखने का एक उपयोगी तरीका है। युवाओं के लिए निर्धारित बीएमआई मानदंड आयु और लिंग के आधार पर अलग-अलग होते हैं। बीएमआई प्रतिशतात्मक होता है बजाय पूर्ण बीएमआई का निर्धारण करने के। सबसे वजनी बच्चों को परिभाषित करने के लिए कट-ऑफ ८५वां और ९५वां परसेंटाइल होती है। किशोरावस्था में जैसे-जैसे परिपक्वता आती जाती है, ८५ परसेंटाइल मोटे

रूप में बढ़कर २५वां बीएमआई हो जाती है, जो वयस्कों में ज्यादा वजनी होने का कट-ऑफ है। परिपक्वता के नजदीक पहुंच चुके किशोरों में १५वां परसेंटाइल मोटे रूप में बढ़कर बीएमआई ३०वें तक पहुंच जाता है जो वयस्कों में मोटापे का कट-ऑफ है।

मानवीय ढंग से बीएमआई का आकलन

ऑनलाइन केलकूलेटर या चार्ट के बिना सटीक बीएमआई के आकलन के लिए निम्नलिखित उपाय अपनाने चाहिए। मीट्रिक मापतोल के साथ :

बीएमआई का मतलब वजन जमा ऊंचाई होता है

उदाहरण :

मान लीजिये किसी किशोर का कद १.८५ मीटर है और वजन ९२ किलोग्राम, तो

- कद का वर्गमूल्य निकालें यानी इसे इसी संख्या से गुना कर दें।

इस उदाहरण का इस्तेमाल करते हुए :

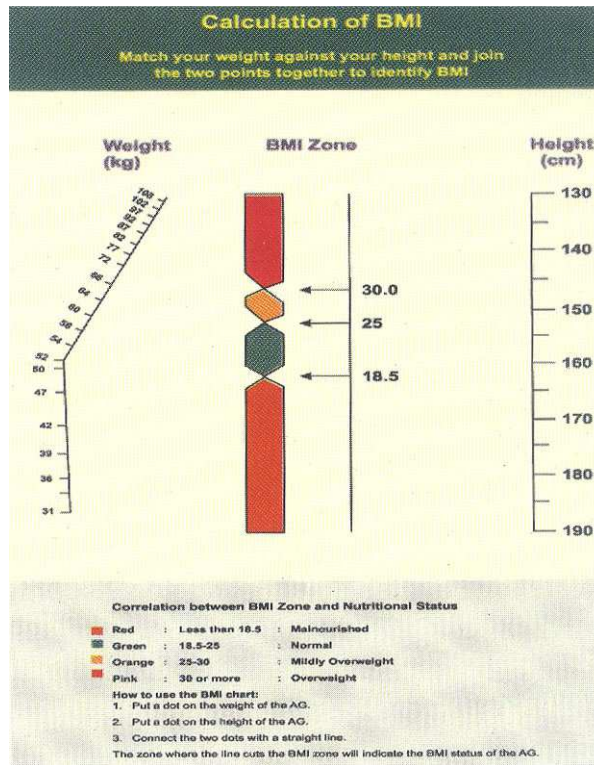
पहला कदम कद १.८५ गुना १.८५ यानी ३.४२ (दो दशमलव स्थानों तक)

- वजन को पहले कदम के बाद हासिल आंकड़ से भाग दे दें

उदाहरण का इस्तेमाल करते हुए वजन और कद वर्गित ९२ जमा ३.४२ यानी २६.९

इस उदाहरण में बीएमआई २६.९ है।

रेखाचित्र ४.१ - बीएमआई की गणना



४.८ अति वजनी

अतिरिक्त मांसपेशियों, हड्डियों, पानी या ज्यादा चर्बी के कारण ज्यादा वजनी होते हैं। दोनों बातों का मतलब है कि एक व्यक्ति का वजन उसके कद के लिहाज से स्वस्थ होने की तुलना में ज्यादा होता है।

मोटापा

मोटापा दरअसल, ऐसी स्थिति है, जिसमें जरूरत से ज्यादा चर्बी शरीर में चढ़ जाती है। इससे शरीर में इच्छित वजन की तुलना में ज्यादा वजन आ जाता है। मोटापे से कई तरह के विपरीत प्रभाव पड़ते हैं और उससे कई मामलों में पहले मौत तक हो जाती है। मोटापे से उच्च रक्तचाप, उच्च केलेस्ट्रॉल, दिल की बीमारियां, मधुमेह, गाल ब्लैडर में स्टोन और कई किस्म के कैंसर तक हो जाते हैं।

| टेबल ४.२ ज्यादा वजन - कारण और प्रभाव | |
|---|---|
| अतिवजनी और अन्य पौष्टिकता से जुड़ी गड़बड़ियां | मोटापा दिल की बीमारियां पौष्टिकता की गांठ व गालब्लैडर स्टोन मधुमेह |

४.९ खानपान की आदतें और गड़बड़ियां

खानपान की गड़बड़ियां असामान्य खानपान की आदतों द्वारा परिभाषित ऐसे हालात होते हैं जिनमें या तो अपर्याप्त या फिर ज्यादा भोजन का सेवन शामिल रहता है। यही असंतुलित खानपान किसी व्यक्ति के शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के निर्धारित तत्व बनता है। ब्यूलीमिया नरवोसा और ऐनोरेक्सिया सबसे आम खानपान की गड़बड़ियों के रूप हैं।

खानपान में गड़बड़ियों का केंद्र शारीरिक छवि में विज्ञृतियों का सबब बनता है, जैसे वजन और आकार में गड़बड़ी। किशोरों में वजन और आकार को लेकर आत्मानुभूति बहुत ज्यादा रहती है। वे कम वजन के भी हों पर उन्हें हमेशा ज्यादा वजनी हो जाने का डर सतता रहता है, फिर भले ही लक्षण कितने ही गंभीर क्यों न हों और शरीर तमाम विज्ञृतियों का प्रमाण नजर आता हो तो भी कोई बात नहीं।

किशोरों में खानपान की आदतों में गड़बड़ियों पर प्रभाव डालने वाले पहलू

- विज्ञापन
- खानपान और बेवरेज आदि का व्यवसायीकरण
- मित्र समूह का दबाव
- शारीरिक छवि
- मीडिया और आदर्श
- समय की कमी

किशोरों में ध्यान दिए जाने योग्य खानपान की मुख्य आदतें

- डाइटिंग
- रोजाना सुबह का नाश्ता नहीं करना या एक बार खाना नहीं खाना

- जंक फूड और बेवरेज
- खानपान में सब्जियों और दालों का अभाव
- खुराक में चर्बी और प्रोटीन की कमी
- कार्बोहाइड्रेट युक्त खानपान की कमी

कुछ आम खानपान की गड़बड़ियां

- **ऐनोरेक्सिया नरवोस** : खुद भूख मारना और ज्यादा वजन कम करने जैसी विशेषताएं
- **ब्यूलीमिया नरवोस** : मौज-मस्ती में खानपान के बाद शुद्धिकरण जैसी गुप्त गतिविधि को अपनाना
- **मौज-मस्ती में खानपान की गड़बड़ी** : नियंत्रण खो देने के डर से जल्दी-जल्दी खानेपीने की विशेषता, खानेपीने के बाद बेचैनी और भूख नहीं होने पर ज्यादा खाना खा लेना

४.१० स्वास्थ्यवर्धक खानपान को बढ़ावा

नियमित स्वास्थ्यवर्धक खुराक के तत्व

- चावल, गेहूं, दालें
- मौसमी सब्जियां और फल
- हरी सब्जियां और सलाद
- पानी, चर्बी की कम मात्रा
- नमक और चीनी की बेहद कम मात्रा

| टेबल ४.३ - २४ घंटों में किशोरों के लिए पौष्टिक तत्वों के खुराक संबंधी सुझाव | | | | | | |
|---|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| | पुरुष | | | महिलाएं | | |
| भोजन के तत्व | १०-१२ साल | १३-१५ साल | १६-१८ साल | १०-१२ साल | १३-१५ साल | १६-१८ साल |
| ऊर्जा (केसीएएल) | २१९० | २७५० | ३०२० | २०१० | २३३० | २४४० |
| प्रोटीन (ग्रा.) | ३९.९ | ५४.३ | ६१.५० | ४०.४ | ५१.९ | ५५.५ |
| कैल्शियम (एमजी) | ८०० | ८०० | ८०० | ८०० | ८०० | ८०० |
| आयरन (एमजी) | २१ | ३२ | २८ | २७ | २७ | २६ |

४.११ स्वास्थ्यवर्धक जीवन शैली के तीन कदम

टेबल ४.४ - स्वास्थ्यवर्धक जीवन शैली के तीन आधारभूत तथ्य

| भोजन | कसरत | नींद |
|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> - ज्यादा से ज्यादा ताजे फल-सब्जियों का सेवन करें क्योंकि इनमें जरूरी विटामिन और खनिज मौजूद होते हैं - दूध व अन्य डेयरी उत्पाद जैसे मीट, मछली, अंडा आदि संतुलित मात्रा में खाने चाहिए - ज्यादा मात्रा में चर्बीयुक्त खानपान वर्जित हैं - ज्यादा चीनी वाले पदार्थों के सेवन से बचें | <ul style="list-style-type: none"> - किसी न किसी तरह की शारीरिक कसरत करना बेहद जरूरी है। किसी खेलकुद का हिस्सा बनना न सिर्फ अच्छा शौक है, बल्कि स्वस्थ रहने का बेहतर तरीका भी | <ul style="list-style-type: none"> - अच्छी नींद लेने से कूल शारीरिक चुस्तीफूर्ति बनी रहती है। नींद का अभाव बेचैनी का कारण बनता है और मूड स्विंग की शिकायत बढ़ती है। |

समन्वयकों के लिए सलाह

- किशोरों के कद और वजन या बॉडी मास इंडेक्स पर गौर करते रहें ताकि देखा जा सके कि ये सब स्वास्थ्यवर्धक दिशा में जा रहा है या नहीं
- उन बीमारियों और हालात की जांच-पड़ताल करते रहें जो कुपोषण का कारण बन सकते हैं।
- पौष्टिकता की कमियों का आकलन करने के लिए खून की जांच करते रहें।
- पृष्ठभूमि और शारीरिक पड़ताल के आधार पर अतिरिक्त परीक्षण कराने के लिए रेफर करें।
- खानपान की किस्मों में विशेष बदलावों का सुझाव दें कि जो संबंधित व्यक्ति खा-पी रहा है। अन्य उपचार उन लोगों के लिए जरूरी हो सकते हैं जिनमें कुपोषण को बढ़ावा देने वाले विशेष बीमारी या हालात नजर आते हों।

अध्याय - ५
असंक्रमैक रोग (एनसीडी) और स्वास्थ्य संवर्धन

५.१ परिचय

पिछले दो दशकों में पूरे देश में लोगों के बीमारियों की चपेट में आने का चलन नाटकीय अंदाज में बदला है। यहां संक्रामक रोगों में उल्लेखनीय कमी आई है, जबकि कथित जीवन-शैली संबंधी बीमारियों में इजाफा दर्ज किया गया है।

ज्यादातर बीमारियों के लिए खुराक और जीवन-शैली नामक दो पहलुओं को जिम्मेदार माना जाता है। नशों का सेवन, तंबाकू का इस्तेमाल, धूम्रपान और शराब के अलावा कसरत का अभाव चुनिंदा बीमारियों को खतरा बढ़ाने वाली माना जा सकता है, विशेषकर जीवन के उत्तरार्ध में। लोगों ने अपनी जीवन-शैली बैठने की ज्यादा बना रखी है और मीटर, डेयरी उत्पादों, चीनी के खाद्य पदार्थों और शराब आदि के ज्यादा सेवन से मोटापे की दर भी बढ़ने लगी है। खुराक में इस बदलाव के कारण स्तन कैंसर, प्रोस्टेट कैंसर, एंडोमीट्रियल कैंसर और फेफड़ों का कैंसर बढ़ने के वाक्यों में बढ़ोतरी होने लगी है।

५.२ मुज़्य मुद्दे

- बच्चे और किशोर अब दुनिया की कुल जनसंख्या के एक-तिहाई हिस्से के बराबर हो गए हैं और विकसित देशों में तो इनकी संख्या आबादी का आधा हिस्सा हो गई है। दुनियाभर में एक अरब से भी ज्यादा इनका आंकड़ा आज की तारीख में किशोरों का सबसे बड़ा आंकड़ा है जो आने वाले समय में वयस्कता को पा जाएगा।

- दुर्भाग्यवश, एक गलत धारणा यह है कि एनसीडीज किशोरावस्था को प्रभावित नहीं करते पर एनसीडीज और उनसे जुड़े जोखिम पहलुओं का किशोरों के स्वास्थ्य पर बड़ा प्रभाव पड़ता है।

- किशोर आमतौर पर उन कंपनियों के निशाने पर रहते हैं जो फास्ट फूड, तंबाकू या शराब के विज्ञापन करने में जुटी हैं और आजकल कई किशोर ऐसे वातावरण में जीने को मजबूर हैं जो उनके लिहाज से सही नहीं (जैसे उनके अभिभावकों द्वारा धूम्रपान और शराब का सेवन, मित्र समूहों का दबाव)। कई स्वास्थ्य संबंधी व्यवहार जो किशोरावस्था में शुरू हो जाते हैं (तंबाकू और शराब का इस्तेमाल, मोटापा और शारीरिक निष्क्रियता) और ये सभी पहलू वयस्कों में गैर-संक्रमणीय बीमारियों की महामारी का कारण बनते हैं।

- वयस्कों में एनसीडीज से बचाव के लिए जीवन-पाठ्यक्रम एक प्रभावशाली उपाय होगा। जिंदगी में जल्द से जल्द लोगों को इन बीमारियों से बचाने और स्वास्थ्यवर्धन के प्रति प्रवृत्त करने का चलन जोर पकड़ने लगा है। किशोरावस्था ऐसा दौर होती है जब कई तरह के जोखिम व्यवहार और आदतें पनपनी शुरू हो जाती हैं और यही आगे चलकर जिंदगी में एनसीडीज के रूप में सामने आती हैं।

- जिन किशोरों में ज्यादा बैठने की आदत है, उनमें तकनीकी दखल बढ़ने से मोटापे का शिकार होने की प्रवृत्ति भी ज्यादा रहती है। किशोर स्वास्थ्यवर्धक खानपान के प्रति ध्यान नहीं देते और जंक फूड और अन्य डिब्बाबंद खानपान पर उनका जोर रहता है।

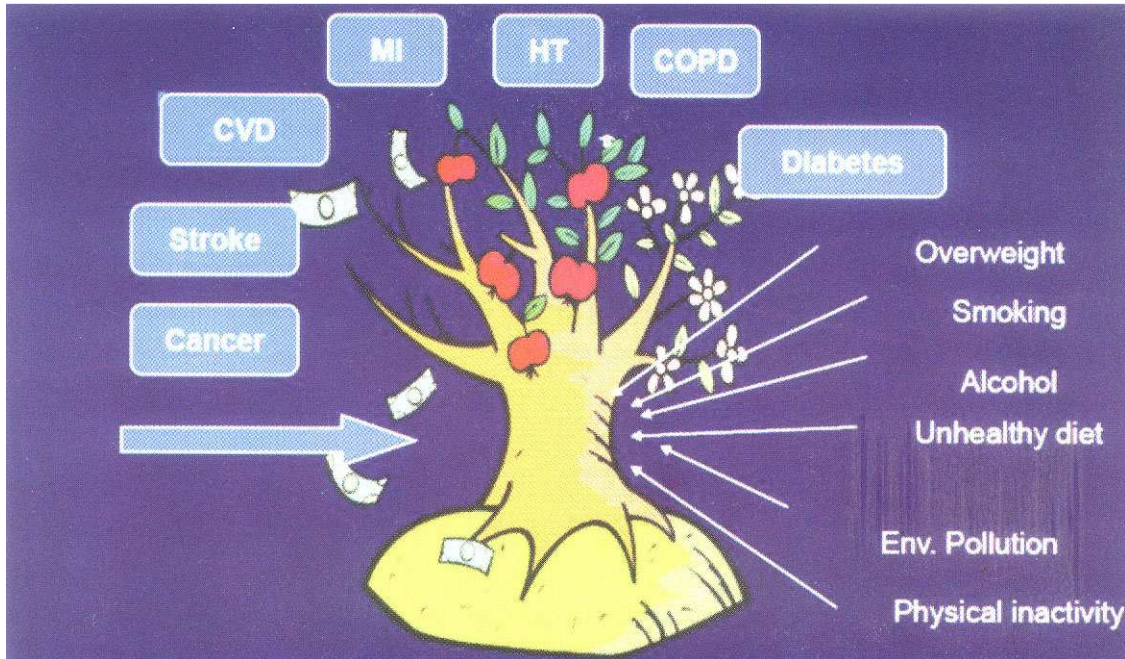
- किशोरों में तंबाकू, धूम्रपान, शराब और नशाखोरी का जोखिम ज्यादा रहता है व इनसे उनमें कुछ निश्चित किस्म की बीमारियां पनपने का भी खतरा बढ़ता है, विशेषकर जिंदगी में आगे चलकर।

- शारीरिक रूप से निष्क्रियता, ज्यादा खानपान, चीनी का ज्यादा इस्तेमाल (चॉकलेट और शीतल पेय आदि) और चर्बीयुक्त खाना करीब ५० फीसदी गैर-संक्रमणीय बीमारियों के लिए जिम्मेदार है।

५.३ मुख्य असंक्रामक बीमारियां (संलज्जक-४)

- कैंसर
- तनाव समेत दिल की बीमारियां (सीवीडी)
- अस्थमा समेत श्वास की गंभीर बीमारियां
- मधुमेह
- मोटापा
- गठिया

रेखाचित्र ५.१ - असंक्रामक रोगों से निपटना



जड़ को हिलाएं तो शाखाएं अपने-आप जमीन पर आ गिरेंगी

टेबल ५.१ - असंक्रामक रोगों के लिए जोखिम पहलू

| | |
|--|--------------------------------|
| संशोधनीय जोखिम पहलू | न सुधारे जाने योग्य जोखिम पहलू |
| अग्रणी जोखिम पहलू | - आयु |
| - तंबाकू का इस्तेमाल (किसी भी रूप में) | - यौन |
| - शराब का सेवन | - पारिवारिक पृष्ठभूमि |
| - शारीरिक निष्क्रियता या ज्यादा बैठना | - अनुवांशिक पहलू और |

- ज्यादा वजन होना/मोटापा
- उच्च रक्तचाप
- उच्च केलेस्ट्रॉल
- उच्च रक्त शर्करता का स्तर
- अन्य जोखिम पहलू
- स्वास्थ्य के लिए खराब खानपान (फल-सब्जियों का अभाव)
- दबाव
- कुछ संक्रमण जो कैंसर तक ले जा सकते हैं
- पर्यावरणीय प्रदूषण
- पेशागत हालात में विषाणुओं की मौजूदगी

५.४.१ तंबाकू का इस्तेमाल

- पुरुषों में करीब आधे और एक-चौथाई कैंसर के मामले महिलाओं में तंबाकू सेवन से जुड़े हैं। धूम्रपान का सेवन सभी कैंसरों में से करीब ९० फीसदी, तीन-चौथाई श्वास की गंभीर बीमारियों और एक-चौथाई दिल की बीमारियों के लिए जिम्मेदार है।
- इनके अलावा, फेंकी हुई धूम्रपान का सेवन (एसएचएस) बचपन में और किशोरावस्था में करने से बड़े होकर अस्थमा का बड़ा जोखिम पहलू बनते हैं।
- किशोरावस्था में धूम्रपान पीना शुरू करने वालों में २-३ गुना ज्यादा कॉर्नरी हार्ट डिजीज (सीएचडी) का, १.५ गुना ज्यादा स्ट्रोक का, १.४ गुना ज्यादा क्रॉनिक ऑब्स्ट्रक्टिव पलमोनरी डिजीज (सीओपीडी) का और १२ गुना ज्यादा खतरा फेफड़ों के कैंसर का रहता है।
- तंबाकू के सेवन के साथ ऊर्वरकता में कमी, पुरुषों और महिलाओं दोनों में देखी जाती है और यही पहलू महिलाओं में गर्भ गिरने, जल्द प्रसव, और अविकसित बच्चे के जन्म का कारण बनता है। इससे कम वजन वाले बच्चों के जन्म का भी खतरा रहता है। यह पहलू जन्मजात विकृतियों और अचानक मृत्यु हो जाने जैसे जोखिम से भी जुड़ा है।
- धूम्रपान पीने के आदी निकोटीन के आदी हो जाते हैं, जो बाद में हेरोइन या कोकीन जैसे नशों की ओर धकेलती है। निकोटीन से आदमी शांत और संतुष्ट महसूस करता है और जल्द ही धूम्रपान पीने की आदत पड़ जाती है, जैसे-जैसे कोई व्यक्ति ज्यादा धूम्रपान पीता है, उसमें ज्यादा निकोटीन की जरूरत महसूस होने लगती है और वह संतुष्टि पाने लगता है।

५.४.२ शराब

- किशोरावस्था में कई लोग शराब के साथ प्रयोग शुरू कर देते हैं, उन्हें विकास के इस गंभीर दौर पर शराब के असर के बारे में कम ही पता होता है।
- किशोरों और युवा वयस्कों पर किए गए राष्ट्रीय सर्वेक्षणों के परिणाम बताते हैं कि शराब सेवन की लत युवा लड़कों और लड़कियों दोनों में व्याप्त है।

- किशोरों द्वारा शराब सेवन का संबंध कई अल्पकालिक और दीर्घकालिक नतीजों के रूप में साबित होता है, जिनमें दुर्घटनाओं, जोखिमपूर्ण यौन व्यवहार, यौन संक्रमण, गर्भधारण, यौन प्रताड़ना, हिंसा और अन्य पदार्थों की सेवन की प्रवृत्ति में इजाफा शामिल रहता है।
- किशोरों में शराब का ज्यादा सेवन या शराब सेवन/निर्भरता के गंभीर नतीजे सामने आते हैं। उम्र के शुरुआती दौर में शराब का सेवन तुलनात्मक रूप से अल्प और दीर्घकालीन दोनों तरह के विपरीत प्रभावों का कारण बनता है।
- इससे असुरक्षित यौन संबंधों, असंज्य यौन साथियों, बड़ी संख्या में स्व-सत्यापित और चिकित्सकीय रूप से प्रमाणित एसटीआईज, गर्भधारण की दर में बढ़ोतरी होती है। इनके अलावा, शराब का नियमित एवं ज्यादा सेवन किशोरियों में गर्भपात का भी कारण बनता है। शराब को किशोरों की मृत्यु दर और विकलांगता के लिए जिम्मेदार सबसे बड़े कारक के रूप में पहचाना गया है।
- एनसीडीज के संदर्भ में शराब कैंसर, दिल की बीमारियों और लिवर संबंधी बीमारियों के साथ विशेष रूप से जुड़ा है। यह साफ तौर पर मानसिक गड़बड़ियों और एनसीडीज के हिस्से के रूप में कुछ मानसिक व्यवस्थाओं के साथ जुड़ी पाई गई है।

५.४.३ शारीरिक निष्क्रियता

- मजबूत साक्ष्य इस बात को साबित करते हैं कि शारीरिक अक्षमता बड़ी गैर-संक्रमणीय बीमारियों जैसे दिल की बीमारियों, टाइप-२ डायबिटीज और स्तन और कोलोन कैंसर समेत कई विपरीत प्रभावों का जोखिम बढ़ाती है। इससे जीवन संभाव्यता भी कम होती है।
- लोगों को शारीरिक कसरत उनके रोजमर्रा की जिंदगी का अहम पहलू बनाने के लिए प्रेरित किया जाना चाहिए।
- इनके अलावा, शारीरिक कसरत से जीवन की संभाव्यता बढ़ती है, स्ट्रोक, मधुमेह, स्तन कैंसर, कोलोन कैंसर, दबाव, दिल की बीमारियां आदि कम होती हैं।
- शारीरिक गतिविधियों को किसी भी कसरत के रूप में अपनाया जाना चाहिए या चलने-फिरने, घर से बाहर खेलने-कूदने, घर के कामकाज आदि के रूप में अपनाया जा सकता है।

५.४.४ खानपान की आदतें

- किशोरों में खानपान की मुज्य गड़बड़ी डाइटिंग, व्रत और भोजन करने से कतराने को शारीरिक छवि बनाए रखने या शारीरिक बनावट खराब हो जाने के खतरे से जोड़कर देखा जाता है।
- भले ही खानपान में गड़बड़ी के लिए कोई एक अकेला पहलू जिम्मेदार नहीं होता, बल्कि अनुवांशिक खतरों, मनोवैज्ञानिक पहलू (जैसे आत्म विश्वास, आदर्श की नकल करना), सांस्कृतिक पहलू (ऐसी संस्कृति जो दुबला-पतला होने और डाइटिंग को बढ़ावा देती है) और दबाव (वियोग) सभी मिलकर खानपान में गड़बड़ियों का कारण बनते हैं।
- किशोरों में खानपान की गड़बड़ियां निम्नलिखित रूप में सामने आ सकती हैं :

- **शारीरिक बदलाव** : वजन बढ़ना और वजन घटना, महिलाओं में मासिक चक्र में गड़बड़ी, सामान्य आलस, पीलापन, उनिंदा महसूस करना, उल्टी-दस्त लगना, नींद में परेशानी और दांतों का सड़ना।
- **व्यहरात्मक बदलाव** : नियमित रूप से वजन तोलना और मोटा होने पर टिप्पणी करना, चुनिंदा खानपान की आदतें, छरहरेपन को छिपाने के लिए जान-बूझकर खुलेडुले कपड़े पहनना, समस्या से इनकार करना, खुद का चोट पहुंचाने की प्रवृत्ति, सामाजिक एवं पारिवारिक जीवन से खुद को दूर करना।
- **मानोवैज्ञानिक संकेत** : वजन बढ़ने का डर जताना, खानपान और शरीर में बदलाव, आत्म घृणा, दोष भावना, मूड में बदलाव और प्रेरणा व जीवन के प्रति उत्साह में कमी।
- खुराक संबंधी जोखिम पहलुओं में चर्बीयुक्त खानपान/सेचुरेटेड फैट्स, चीनी, नमक, रिफाइंड अनाज, पशुओं से उत्पन्न भोजन और शराब का सेवन आदि।
- बैड फैट्स (सेचुरेटेड या ट्रांस फैट्स) संबंधी खुराक में (केक, समोसा, कचौड़ी और फास्ट फूड) से कैलेस्ट्रॉल का स्तर बढ़ता है। सेचुरेटेड फैट्स भी पशु उत्पादों में ज्यादा पाए जाते हैं।
- गुड फैट्स (अनसेचुरेटेड, पॉलिअनसेचुरेटेड और मोनोअनसेचुरेटेड) दिल के लिए अच्छे होते हैं। ये मछली, गिरियों, बीजों और सब्जियों आदि में पाए जाते हैं।
- उच्च रक्तचाप (तनाव) दिल की बीमारियों की बड़ी वजह बनते हैं। सोडियम का ज्यादा सेवन तनाव बढ़ा सकता है।
- कम फलों और सब्जियों का सेवन दुनिया में करीब २० फीसदी दिल की बीमारियों की वजह बनता है।
- भोजन नहीं करना, विशेषकर सुबह का नाश्ता
- शराब का ज्यादा सेवन और नमकीन और चटपटे मसालों वाले चर्बीयुक्त खानपान गैर-संक्रमणीय रोगों के लिए पूर्व निर्धारित तत्व माने जाते हैं।

टेबल ५.२ - जोखिम पहलू और कारण

| पहलू | कारण |
|---------------------|--|
| शराब | - मित्र समूह का दबाव |
| धूम्रपान | - अभिभावकों की नकल - बोरियत महसूस करना |
| खानपान में गड़बड़ी | - स्व अभिव्यक्ति - प्रयोग करने की इच्छा |
| शारीरिक निष्क्रियता | - पढ़ाई का दबाव - तकनीकी दखल - इनडोर खेलकूद - ज्यादातर बैठे रहने की जीवन शैली |

ऐसे तमाम जोखिम पहलू हैं जो गैर-संक्रमणीय रोगों के अलावा उनकी गंभीरता को बढ़ाते हैं।

टेबल ५.३ - संशोधनीय जोखिम पहलू

| रोग | संशोधनीय जोखिम पहलू |
|------------------|--|
| दिल की बीमारियां | - धूम्रपान, तनाव, ज्यादा चर्बीयुक्त भोजन, मधुमेह, मोटापा, ज्यादा बैठने वाली जीवन शैली, दबाव |
| कैंसर | - धूम्रपान, शराब, सौर रेडिएशन, लोनाइजिंग रेडिएशन, पर्यावरणीय प्रदूषण, संक्रामक तत्व, खुराक संबंधी पहलू, मोटापा |
| स्ट्रोक | - उच्च बीपी, बढ़ता केलेस्ट्रॉल, धूम्रपान, मोटापा/ज्यादा वजन |
| मधुमेह | - मोटापा, खुराक |

टेबल ५.४ - जोखिमपूर्ण पहलुओं को त्यागने के फायदे

- दिल के दौरों, स्ट्रोक और कैंसर के जोखिमों में कमी
- स्वाद और गंध की बेहतर अनुभूति
- रक्तचाप में कमी
- खून में ज्यादा ऑक्सीजन जैसे कम थकान का अनुभव होना और ज्यादा तरोताजा महसूस करना
- आर्थिक लाभ

सलाहकारों के लिए मुज़्य बिंदू

- सलाहकारों की भूमिका बढ़ रही है क्योंकि ज्यादा संज्ञा में बच्चे और किशोर स्वास्थ्य के लिए खराब जीवन शैली को अपनाते जा रहे हैं जैसे ज्यादा मात्रा में जंक फूड, ऐरेटेड पेय पदार्थों आदि का सेवन, जिससे खानपान की गड़बड़ियां सामने आती हैं, और शारीरिक सक्रियता व सबब बनने वाले बाहर मैदान आदि में जाकर खेलने की बजाय इनडोर खेलकुद, जंप्यूटर आदि में मन लगाना, मुकाबले की भावना से उत्पन्न दबाव, नशाखोरी, रोमांच और प्रयोग करने का रवैया।

- सलाहकारों को स्वास्थ्य के लिए खराब खानपान और इलाज पर आने वाले खर्च आदि के बीच आर्थिक संबंधों पर भी किशोरों को जागरूक करना होगा।

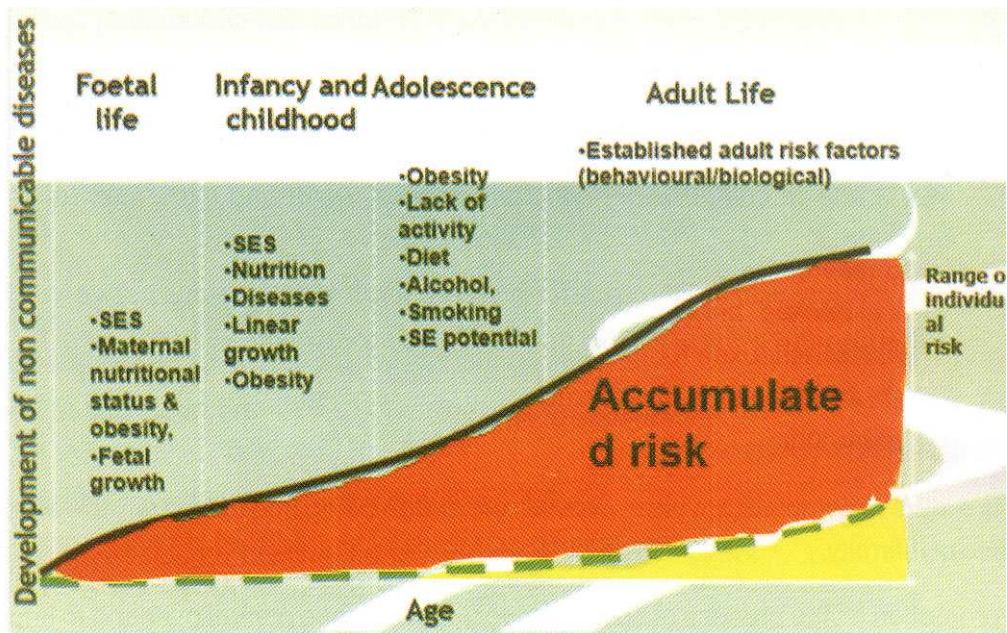
५.५ स्वास्थ्य संवर्धन

स्वास्थ्य एक पूर्ण शारीरिक, मानसिक और सामाजिक दुरुस्तगी की अवस्था है और यह सिर्फ किसी बीमारी या कमजोरी का अभावभर नहीं होती।

स्वास्थ्य संवर्धन स्वास्थ्य कारकों पर नियंत्रण और स्वास्थ्य में बेहतरी लाने की सतत प्रक्रिया है। यह किसी रोग विशेष के खिलाफ छेड़ा गया अभियान नहीं है पर विभिन्न रवैयों को अपनाकर खुद को मजबूत बनाने का तरीका है।

- **स्वास्थ्य शिक्षा** : यह सबसे किफायती दखल है। थोड़ी या किसी चिकित्सकीय दखल के बिना बड़ी संख्या में रोगों से बचा जा सकता है बशर्ते लोगों को पर्याप्त रूप से जागरूक किया जाए और समय पर जरूरी परहेज बरतने के प्रति उन्हें प्रोत्साहित किया जाए।
 - **पर्यावरणीय संशोधन** : स्वास्थ्य संवर्धन के प्रति गहन रवैये में पर्यावरणीय संशोधनों की जरूरत पड़ती है जैसे सुरक्षित पानी का प्रावधान, साफ-सफाई युक्त शौचालयों की स्थापना, कीटाणुओं और चूहों आदि पर नियंत्रण, आवासीय बेहतरी आदि। पर्यावरणीय दखल गैर-चिकित्सकीय होते हैं और इनमें डाक्टरों को शामिल नहीं किया जाता।
 - **पौष्टिकता का दखल** : खतरों के दायरे में आते समूहों, बाल पोषण कार्यक्रमों और पौष्टिकता की शिक्षा आदि के लिए इनमें भोजन वितरण और पौष्टिकता में बेहतरी शामिल रहती है।
 - **जीवन-शैली और व्यवहारात्मक बदलाव** : परंपरागत सार्वजनिक स्वास्थ्य उपाय या दखल जीवन-शैलियों में सुधार की दिशा में बेहतरी ला पाने में कामयाब नहीं हुए हैं। इस मामले में बचाव की कार्रवाई लोगों के अलावा समुदायों में स्वास्थ्य की जिम्मेदारी से जुड़ी है। डाक्टर को और दरअसल, हरेक स्वास्थ्य कर्मी को चाहिए कि वह थेरापिस्ट की बजाय एक शिक्षक के रूप में काम करे। स्वास्थ्य शिक्षा सभी स्वास्थ्य गतिविधियों का एक आधारभूत तत्व है। यह विचार, व्यवहार और लोगों की आदतें बदलने के लिए सबसे अहम है।
- चूंकि स्वास्थ्य संवर्धन तमाम तरह की गतिविधियों का समूह है, ऐसे में पूर्णता से युक्त स्वास्थ्य संवर्धन कार्यक्रम में पहला प्रयास तो लक्षित समूहों या जनसंख्या में जोखिम की जद में आए लोगों की पहचान का होना चाहिए और फिर उन तक सही संदेश पहुंचाने की शुरुआत की जानी चाहिए।

रेखाचित्र ५.२ गैर-संक्रमणीय रोगों से बचाव के लिए जीवन-पाठ्यक्रम रवैया



५.५.१ स्वास्थ्यवर्धक जीवन-शैली के अज्ञास : शारीरिक गतिविधियां

ऐसा सिद्धांत अमल में लाएं कि जिससे सभी गतिविधियों को लाभ हो और वे अपनाए जाने जरूरी हों, पर उन पर खर्च किया जाने वाला समय अलग होना चाहिए। एक नियमित अज्ञास कार्यक्रम में संलिप्त होना चाहिए। इसका मतलब किसी टीम स्पोर्ट का सदस्य बन जाना या रोजाना सैर करने जाने के लिए दोस्तों की सूची में शामिल होने से है। नियमित रूप से कसरत खुद को चुस्त-दुरुस्त बनाए रखने का सबसे अहम तरीका है। यदि कोई व्यक्ति जिंदगीभर चुस्त-दुरुस्त रहना चाहे तो यह कोई विकल्प नहीं है, बल्कि सबसे जरूरी है।

- नियमित रूप से शारीरिक कसरत मधुमेह, उच्च रक्तचाप, दिल की बीमारियों या कैंसर आदि से बचाव में सक्षम है।
- बच्चों और युवा लोगों का चुस्त रहना उनमें बाद में इन बीमारियों की संभावना को कम करता है।
- शारीरिक गतिविधियों का स्तर बढ़ाने से शरीर में चर्बी घटाने और स्वास्थ्यवर्धक वजन बरबरा रखना संभव होता है।
- हज्ते में रोजाना ३० मिनट की शारीरिक कसरत से शुरुआत करके उसकी अवधि, गहनता व नियमितता धीरे-धीरे बढ़ाकर स्वास्थ्य बेहतर बनाने की दिशा में कारगर होती है। इनके अलावा, वार्म-अप और कूल-डाउन का दौर भी होना चाहिए।
- चलना, साइकिल चलाना, जॉगिंग, डांसिंग, खेलकूद/स्पोर्ट्स, योगासन या बागवानी और घर के कामकाज में हाथ बंटाना जैसे कपड़े धोना, पोचा लगाना आदि भी अच्छी कसरतें होती हैं।

शारीरिक गतिविधियां बढ़ाकर एनसीडीज का जोखिम निज़लिखित तरीकों से कम होता है :

- रक्त मधुमेह, रक्तचाप और रक्त चर्बी को कम करना
- शरीर में ऑक्सीजन का स्तर बढ़ाना
- वजन घटाने में मदद करना
- दबाव घटाना
- दिल, मांसपेशियां और हड्डियों को मजबूत बनाना

५.५.२ स्वास्थ्यवर्धक खानपान

- नियमित रूप से खाना और स्नैक खाएं और ध्यान रहे कि आप अपने पेट में क्या डाल रहे हैं। कम चर्बी वाले डेयरी उत्पादों का ज्यादा सेवन करें, बनिस्बत उनके उच्च चर्बी वाले उत्पादों के फल और सब्जियां खूब खाएं। सफेद चीनी और आटा पूर्ण खाद्य पदार्थों से दूर रहें और जटिल कार्बोहाइड्रेट्स और मोटे अनाज का सेवन ज्यादा करें। खूब पानी पिएं और ज्यादा चीनी वाले जूस या सोडा आदि का सेवन नहीं करें।

- सही ढंग से खानपान हम सबके लिए अहम है। अल्पकाल में यह हमें बेहतर अनुभव कराएगा, हम सर्वश्रेष्ठ दिखेंगे और स्वास्थ्यवर्धक वजन बरकरार रख पाएंगे। दीर्घकाल में एक

स्वास्थ्यवर्धक, संतुलित खुराक हमारी दिल की बीमारियों के जोखिम, मधुमेह, ऑस्टियोपोरोसिस और कुछ कैंसर आदि के खतरे को कम कर सकती है। साधारण शब्दों में, संतुलित खानपान के लिए आपको जरूरी है कि विभिन्न किस्म के खानपान का सेवन करें, हरेक भोजन वर्ग में से कुछ न कुछ लें, सही मात्रा में ताकि आपके शरीर को सभी जरूरी पौष्टिक तत्व मिलते रहें और आपका वजन भी स्वस्थ बना रहे।

- खुराक संबंधी नियमन रोजाना के आधार पर तय की गई मंजिल तक पहुंचने के लिए तय किए जाते हैं। इसमें रोजाना खाए जाने वाला खानपान शामिल रहता है और इसमें जोर आरामदायक वातावरण में बैठकर रोजाना पांच अहम भोजन अवधियों को दिया जाता है।

टेबल ५.५ - एक स्वास्थ्यवर्धक खुराक में शामिल होना चाहिए

| कम मात्रा | ज्यादा मात्रा |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> - ऊर्जा-घनत्व और पौष्टिकता में कम भोजन - नमक - चर्बी - जंक फूड | <ul style="list-style-type: none"> - पौष्टिकता से भरपूर खानपान - पौध रूपी भोजन (पूर्ण अनाज, फल-सब्जियां) - खुराक फाइबर (पौध आधारित खुराक) - फल |

टेबल ५.६ - शारीरिक कसरत, संतुलित खुराक और स्वास्थ्य विकास

| १०-१४ साल | १५-१९ साल |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> - रोजाना शारीरिक गतिविधियां करें - विभिन्न रंगों वाली सब्जियां खाएं - कई किस्म के खेलकूद में हिस्सा लें - सुबह का नाश्ता करना न भूलें, सुबह के स्नैक स्कूल में ले जाएं - घर के अंदर-बाहर खेलेंकूदें। दोस्तों के साथ आनंद मनाएं - रोजाना पांच बार खाना खाने की आदत विकसित करना अहम है - ग्राह्य क्षमताओं को विकसित करना और शारीरिक चुस्तीफूर्ति को | <ul style="list-style-type: none"> - शारीरिक रूप से सक्रिय रहना शरीर और दिमाग के लिए अच्छी होता है - आपके अज़्यास और विकास दर के अनुरूप खेलकूद को अपनाएं - अपनी कसरत का कार्यक्रम बनाएं - थके बिना जॉगिंग करें (रोजाना कम से कम २० मिनट/रोजाना, कम से कम तीन दिन/हफ्ते में) - उच्च गहनता कम गहनता की अवधियों में चलना या जॉगिंग करना - मांसपेशियों की कसरत : हर कसरत के |

| | |
|---|---|
| विकसित करना। आधारभूत (दौड़ना, कूदना, ठोकर मारना, मारना, मुड़ना और फेंकना) क्षमताओं को सीखना | लिए कम से कम एक घंटा - नियमन = ३-६ दिन/हफ्ते में, कसरत के तमाम विकल्प आजमाएं - अपनी ताकत बढ़ाने के लिए, लोच पैदा करने के लिए और खुद को चुस्त-दुरुस्त बनाए रखने के लिए विशेष दक्षताएं अपनाना |
|---|---|

५.५.३ एनसीडीज से बचाव

तनाव

- नियमित रूप से रक्तचाप की जांच कराएं
- स्वास्थ्यवर्धक खानपान करें
- स्वस्थ वजन बरकरार रखें
- शारीरिक रूप से सक्रिय रहें
- शराब का सेवन बेहद सीमित रखें
- धूम्रपान नहीं पिएं
- मधुमेह से बचें या इलाज कराएं

मधुमेह

- शारीरिक गतिविधियों में ज्यादा से ज्यादा समय लगाएं
- ज्यादा फाइबर वाले खानपान को प्राथमिकता दें
- पूर्ण अनाज-दालों आदि का सेवन करें
- यदि पारिवारिक पृष्ठभूमि मधुमेह की है तो जांच कराते रहें

कैंसर

- स्वास्थ्यवर्धक खानपान
- नियमित कसरत
- शराब का सेवन वर्जित
- स्वस्थ वजन बनाएं
- रेडिएशन और विषाणुयुक्त रसायनों में संलिप्तता कम करें
- धूम्रपान या तंबाकू का सेवन पूर्ण रूप से निषिद्ध
- सूरज में जाने से बचें

५.६ स्वास्थ्य संवर्धन की भूमिका

रेखाचित्र ५.३ - जोखिम और बचावात्मक पहलुओं में संबंध

| जोखिम पहलू | बचावात्मक पहलू |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">- निजी - पोषण, कुपोषण, वजन, आयु, लिंग आदि, स्टंटिंग के खतरों में वृद्धि करते हैं- सामाजिक संदर्भ - सामाजिक-सांस्कृतिक बाधाएं, गरीबी और खराब स्वास्थ्य सेवाओं आदि उपयुक्त वातावरण का अभाव | <ul style="list-style-type: none">- निजी - जोखिम पहलुओं के नतीजों को नियंत्रित करते हैं या कम करते हैं- सामाजिक संदर्भ - बाहरी हालात को संबल और बेहतर बनाना |

| | |
|---|--------------------------------|
| पर्याप्त स्वास्थ्य संवर्धन दखल को नहीं अपनाएं | पर्याप्त स्वास्थ्य संवर्धन दखल |
|---|--------------------------------|

स्वास्थ्य संवर्धन दखल के अहम तत्व

१. स्वास्थ्यवर्धक खुराक
२. नियमित शारीरिक कसरत
३. नशीले पदार्थों के सेवन से बचाव का प्रबंधन
४. सुरक्षित यौन संबंधों को बढ़ावा देना, प्रजननांगों की साफ-सफाई और आत्मरक्षा में दक्षता
५. सामाजिक-सांस्कृतिक सुरक्षा, स्वास्थ्य की जानकारी
६. मानसिक गड़बड़ियों का प्रबंधन और जोखिम व्यवहारों के प्रबंधन के लिए सलाह-मशविरा

सलाहकारों के लिए मुख्य बिंदू

- सलाहकारों को चाहिए कि वे आसानी से उपलब्ध और किए जाने योग्य गतिविधियों को प्रोत्साहित कर स्वास्थ्यवर्धक अज्ञासों का संवर्धन करें। इससे ग्राहकों को बिना किसी बाहरी मदद के भी तत्काल स्वास्थ्यवर्धक अज्ञास शुरू करने में मदद मिलती है।
- सलाहकारों को स्वास्थ्य संवर्धन, बचावात्मक उपायों और रेफरल पर जोर देना चाहिए। सलाहकारों की एक अहम भूमिका यह है कि वे न सिर्फ रेफर करें बल्कि ग्राहकों को सही सेवाप्रदाताओं तक पहुंचाने में भी मदद करें। (सलाहकार फोन पर मिलने का समय सुनिश्चित करा सकते हैं या प्रदाताओं के सलाह देने से पहले ग्राहकों की पृष्ठभूमि के बारे में उन्हें जानकारी दे सकते हैं।)
- सलाहकारों को स्थानीय भाषा, संस्कृति और रीति-रिवाजों आदि का ज्ञान होना जरूरी है ताकि वे अपने ग्राहकों को स्वीकार्य सुझाव एवं मशविरा दे सकें।

सलाहकारों को चाहिए कि वे निम्नलिखित स्वास्थ्य संवर्धन रवैयों का इस्तेमाल किसी भी किशोर के साथ व्यवस्थित ढंग से सलाह देने के काम में करें :

रेखाचित्र ५.४ - स्वास्थ्य संवर्धन रवैया

नियमित सैर, बाहर खेलकूद और कसरत
निजी स्वच्छता की सलाह
पानी और ताजा फलों का जूस पीने पर जोर
कम चर्बीयुक्त, चीनी और नमक वाला खानपान
ज्यादा फाइबरयुक्त, हरी पत्तेदार सब्जियां, मौसमी
फल, दालों, बीन्स का खानपान
धूम्रपान, शराब और नशीले पदार्थ पीने से परहेज
सड़क पर चलते समय या साइकिल चलाते समय
सुरक्षा का ध्यान रखने की सलाह

अध्याय - ६
मानसिक स्वास्थ्य

६.१ परिचय

किशोरावस्था एक विशेष विकासात्मक दौर होता है जिसमें शारीरिक, मानसिक, हारमोनल, भावनात्मक, और व्यवहारात्मक स्तर पर उल्लेखनीय बदलाव देखने को मिलते हैं। हालांकि हरेक पहलू का स्वस्थ विकास में योगदान रहता है, साथ ही खराब मानसिक हालत किशोरों के स्वास्थ्य और विकास पर अहम प्रभाव छोड़ती है। इससे किशोरों पर विपरीत सामाजिक प्रभाव पड़ सकते हैं, जैसे शराब, तंबाकू और अवैध पदार्थों का सेवन, किशोरावस्था में गर्भधारण, स्कूल छूट जाना, व्यावहारिक गड़बड़ी और अनापशानाप व्यवहार। अब यह सर्वमान्य होता जा रहा है कि मानवीय जीवन के बचपन और किशोरावस्था में समुचित विकास से स्वस्थ मानसिक विकास संभव होता है और यह समस्याओं में घिरने से बचाव में मददगार होता है।

सामाजिक दक्षताओं, समस्याओं को हल करने की प्रवृत्ति और आत्म विश्वास से मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं से बचाव रहता है। पर सिर्फ मानसिक गड़बड़ियों से छुटकारा पा लेना ही पर्याप्त नहीं है। स्वास्थ्य कर्मियों को अपने अंदर ऐसी क्षमताएं विकसित करनी होंगी जिनसे युवा पीढ़ी में मानसिक स्वास्थ्य की पहचान जल्द से जल्द कराई जा सके। स्वास्थ्य कर्मियों को इलाज उपलब्ध कराने में भी दक्ष होना पड़ता है, जिसमें सलाह और गड़बड़ीयुक्त व्यवहार थेरापी के लिए रेफरल और जहां जरूरी लगे वहां मनोवैज्ञानिक उपचार भी उपलब्ध कराया जाना शामिल रहता है। उद्देश्य किशोरों के बीच सकारात्मक मूल्य और व्यवहार सुनिश्चित कराने पर रहना चाहिए ताकि वे फल-फूल सकें, समाज के उत्थान में योगदान दे सकें और हंसीखुशी व स्वस्थ जीवन व्यतीत कर पाएं। उन्हें किशोरों में उनकी क्षमता का पता लगाने में मदद करनी होगी जिनमें मूड और मानसिक गड़बड़ी की पहचान, संरक्षण और इलाज शामिल रहता है जो एक कामयाब वयस्क के रूप में विकसित होने में मददगार बाते हैं।

६.२ किशोरों की अहम चिंताएं

- शारीरिक, मनोवैज्ञानिक, भावनात्मक बदलाव
- भावनात्मक प्रतिक्रियाएं और नियंत्रण
- विवाद : संबंध और सामाजिकता
- पहचान के मुद्दे
- स्वतंत्रता और जिम्मेदारी
- यौन संबंधों के बारे में संदेह
- सामाजिक स्तर पर उनकी भूमिकाएं और जिम्मेदारियां
- आत्म क्षमता के बारे में अनिश्चितता

सलाहकारों के लिए याद रखने योग्य मुख्य बातें

- किशोरों के लिए सात मनोवैज्ञानिक प्रतिक्रियाएं – तार्किक अनुभाव
- तर्क-वितर्क – प्रयोगधर्मिता
- सकुचाहट – बचैनियां
- उग्रता – भड़सा

६.३ किशोरों के अहम मानसिक स्वास्थ्य मुद्दे

- दबाव एवं उत्सुकता
- दबाव
- खानपान की गड़बड़ियां
- नशाखोरी
- नशीले पदार्थों का सेवन
- खुदकुशी

खतरे के संकेत

- खतरे के संकेत हमेशा साफ नहीं होते, बल्कि कुछ सामान्य लक्षण भी उनमें शामिल रहते हैं जैसे :
 - हमेशा बेचैनी
 - गुस्सा
 - सामाजिक दायरे से कटाव
 - भूख या नींद की प्रवृत्ति में बदलाव
 - मानसिक स्वास्थ्य में गड़बड़ियां स्कूल में प्रदर्शन पर असर डाल सकती हैं, संबंधों में कड़वाहट ला सकती हैं और खुदकुशी तक पर मजबूर कर सकती हैं
 - दुर्भाग्यवश, मानसिक स्वास्थ्य से जुड़ा लगातार रहने वाला सामाजिक कलंक या उसकी अज्ञानता कुछ किशोरों और उनके परिवार वालों को मदद लेने से रोकती है।
 - मानसिक स्वास्थ्य में गड़बड़ियों का समय रहते पता लगाकर व इलाज शुरू कराकर, विशेषकर तब यदि ये सब लक्षण उजागर होने के तुरंत बाद पता चल जाए तो, किशोरों पर उसके प्रभावों को कम कर सकते हैं।

बड़े वर्ग

- व्यावहारिक गड़बड़ियां (ध्यान में कमी और व्यवहार में गड़बड़ी)
- विकासात्मक गड़बड़ियां (सीखने में दुश्वारियां)
- भावनात्मक गड़बड़ियां (दबाव और उत्सुकता)
- गंभीर मानसिक गड़बड़ियां (सनक)

६.३.१ दबाव और उत्सुकता

दबाव शरीर की प्रतिक्रिया होती है जो किसी ऐसी घटना से क्रियाशील होती है जिसमें हमारी सामान्य प्रवृत्तियां या दुरुस्तगी में हलचल मचती हो। उसके बाद वाली घटनाओं के कारण दबाव बढ़ने लगता है, जैसे भड़ास, विवाद अति बोझ महसूस करना।

दबाव के कारण

- शारीरिक, मानसिक या सामाजिक दबावों का अति बोझ
- कम समय और निर्धारित समयावधियां
- ज़ड़स
- जरूरी मदद का अभाव
- ज्यादा या अस्पष्ट उज़्मीदें
- अप्राकृतिक झटका- जैसे किसी प्रियजन की मौत
- परीक्षा का दबाव
- संबंधों में गड़बड़ी या समझ में गड़बड़ी
- हीन भावना
- विवाद

लक्षण

अलग-अलग लोग अपने ढंग से दबावों को अभिव्यक्त करते हैं, कुछ शारीरिक संकेतों से इसका पता देते हैं जबकि कुछ में ज्यादा भावनात्मक व व्यावहारिक प्रतिक्रियाएं होती हैं :

- थकावट या थकान
- मुंह सूखना, निगलने में मुश्किल
- नींद में गड़बड़ी (नींद में गड़बड़ी या ज्यादा नींद) और बुरे सपने आना
- मांसपेशियों में खिंचाव/शारीर में दर्द/सिरदर्द
- दिल की धड़कनें बढ़ जाना और तेज सांस लेना, छाती में दर्द
- पसीना आना और कंपकंपी छूटना
- शौच आदि में गड़बड़ी
- बार-बार शौच की हाजत लगना
- यौन समस्याएं
- दबाव में ज्यादा खाने की प्रवृत्ति
- जीभ का चटोरा बनते जाना
- खानपान को कमजोरी बना लेना
- हड़बड़ाहट
- भूख न लगना
- दिमाग की स्थिति खानपान की आदतों को प्रभावित करती है, जिससे अचानक वजन बढ़ने लगता है या वजन घटता जाता है।

भावनात्मक गड़बड़ियों के कारण प्रतिक्रियाएं

- बेचैनी
- मूड में उतार-चढ़ाव- दुखी होना या उत्सुक होना
- भुलक्कड़पन की प्रवृत्ति
- किसी भी काम में ध्यान लगाने में मुश्किल

व्यवहारात्मक गड़बड़ियां

- हालात के प्रति जरूरत से ज्यादा प्रतिक्रिया जताना, जोर-जोर से चिल्लाना, तर्क-वितर्क की आदत बढ़ना, नजदीकी लोगों से विवाद
- सामाजिक गतिविधियों से बचाव
- जोखिमपूर्ण व्यवहार अपनाना - तेज वाहन चलाना, धूम्रपान, शराब पीना, ज्यादा खाना

सलाहकारों के लिए बिंदू : दबाव प्रबंधन

- सकारात्मक रवैया अपनाएं
- उग्रता दिखाने की बजाय स्थिति के साथ अनुकूलता बनाएं। गुस्सैल या बचावात्मक होने की बजाय अपनी भावनाओं, विचारों या विश्वासों को पहचानें
- आरामदायक तकनीकों को सीखें व उनका अज्ञास करें, दबाव के प्रबंधन के लिए मेडिकेशन और योगासनों का प्रयोग करें
- नियमित रूप से कसरत करें। आपका शरीर परिस्थितियों से लड़ तभी अच्छे से पाएगा यदि वह दुरुस्त होगा।
- स्वास्थ्यवर्धक और संतुलित खाना खाएं
- सही ढंग से सीमाएं तय करें और जिंदगी में ज्यादा दबाव पैदा करने वाली स्थितियों से बचने के लिए ऐसे आवेदनों को सीधे ना कहना सीखें
- शौक, रुचियों और आराम के लिए समय निकालें
- पर्याप्त नींद और आराम लें। आपके शरीर को दबावपूर्ण स्थितियों के लिए तैयारी में समय की जरूरत होगी।
- सामाजिक सहायता लें
- दबाव प्रबंधन में सिद्धहस्त किसी मानसिक स्वास्थ्य विशेषज्ञ या किसी मनोवैज्ञानिक सलाहकार विशेषज्ञ से सलाह लें या जिंदगी में दबावपूर्ण हालात से निपटने के लिए स्वास्थ्यवर्धक तरीके या तकनीक सीखने के लिए बायोफीडबैक तकनीक आदि अपनाएं

६.३.२ निराशा

निराशा दरअसल, लंबे समय तक दबाव और उत्सुकता का नतीजा है। ज्यादातर समय निराशा की शुरुआत शुरुआती किशोरावस्था से ही हो जाती है और किशोरावस्था व वयस्कता दोनों हालात में परेशानी का कारण बनती है। इस कारण से ही प्रभावित वयस्कों के बारे में संदेह पैदा होता है जो महसूस करते हैं कि निराशा से उनकी किशोरावस्था से कोई लेनादेना नहीं है।

टेबल ६.१ - विभिन्न निराशा संबंधी गड़बड़ियों के लक्षण

| वर्ग | लक्षण |
|----------------------|---|
| भावनात्मक | उत्सुकता, निराशा, दुख और बेचैन मूड |
| मानसिक | रोजमर्रा की गतिविधियों में रुचि खत्म होना, नाउज़्मीदी और असहायता की भावना, खुदकुशी वाले विचार, खुदकुशी की प्रवृत्ति या प्रयास |
| व्यवहारात्मक | ध्यान लगाने में मुश्किल, बेकार के विचार, दोष भावना से ग्रस्तता, आत्म विश्वास में कमी, नकारात्मक आत्म छवि |
| शुष्क या चिड़चिड़ापन | नींद में गड़बड़ी, भूख की प्रवृत्तियों में बदलाव, असामान्य रूप से वजन बढ़ना या घटना, ऊर्जा का अभाव, उत्साह की कमी |

सलाहकारों के लिए मुख्य बिंदू

- अपने ग्राहक को स्वास्थ्यवर्धक खानपान चुनने की सलाह दें
- अपने ग्राहक को नियमित शारीरिक गतिविधि में हिस्सा लेने की सलाह दें। शारीरिक रूप से चुस्तदुरुस्त रहकर ही मानसिक स्वास्थ्य में बेहतरी लाई जा सकती है। यह रोजाना कुछ समय तक सैर के साथ शुरू करने जैसा है।
- अपने ग्राहक को पर्याप्त नींद लेने की सलाह दें
- जहां तक संभव हो, अभिभावकों को पारिवारिक विवाद कम से कम रखने की सलाह देने का प्रयास करें
- ग्राहक और अभिभावकों को शराब या अन्य नशों से दूर रहने की सलाह दें क्योंकि इनके सेवन से हालत खराब हो सकती है।
- यदि ग्राहक को अपनी भावनाएं व्यक्त करने में मुश्किल हो तो उसे डायरी/पत्रिका आदि में लिखने की सलाह दें। कई बार हालात को लिखकर बयां करना मुंह से कहने की बजाय ज्यादा आसान हो जाता है।
- ग्राहक को कुछ अन्य लोगों से बातचीत करने की सलाह दें यदि वह अपने अभिभावकों आदि बात करने को तैयार नहीं हो रहा तो जैसे चाचा-चाचियां, नजदीकी पारिवारिक दोस्त, विश्वसनीय शिक्षक या धर्म गुरु या पारिवारिक डाक्टर
- ग्राहक को इस बात के लिए प्रेरित करें कि वह सलाहकार या किसी अन्य वयस्क को उसके बारे में स्थिति का पता चलने दे क्योंकि हालात तेजी से खराब होते जा रहे हैं
- स्वीकार करें कि अच्छे-बुरे दिन आते-जाते रहते हैं

६.६.३ खानपान में गड़बड़ियां

खानपान में गड़बड़ियों से आशय उन असामान्य खानपान की आदतों से है जिनमें या तो अपर्याप्त या ज्यादा खाना खाने की प्रवृत्ति शामिल रहती है जिससे उस व्यक्ति का शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य तय होता है। ब्यूलिमिया नरवोसा और ऐनोरोक्सिया खानपान में गड़बड़ियों की सबसे आम किस्में हैं।

खानपान में गड़बड़ियों का संबंध शारीरिक छवि बिगड़ जाने की मनोवृत्ति से जुड़ा रहता है जैसे वजन या आकार को लेकर किशोरों में चिंता, अपने वजन और आकार को लेकर चिंतित रहने की प्रवृत्ति, छरहरा होने के बावजूद वजन बढ़ जाने का डर, लक्षण भले ही कितने ही खतरनाक क्यों न हों और शरीर की हालत कितनी ही पतली नजर क्यों न आती हो पर वे इन बातों को मानने को तैयार ही नहीं होते।

सलाहकारों के लिए मुज़्य बिंदू

- ईमानदारी और शांति से काम लें
- ग्राहक की बात सुनें। ग्राहक को वह सब समझने का मौका दें कि क्या चल रहा है, बजाय स्थिति को बंद करने का प्रयास करने के
- यदि ग्राहक को आपकी सलाह चाहिए तो उसे बताएं कि आप उसकी हालत के बारे में क्या सोचते हैं न कि उसे यह बताकर कि उसे क्या करना है
- बुराई करने, आलोचनात्मक, या भावनात्मक होने से बचें
- यदि आपको लगता है कि ग्राहक को आगे सहायता की जरूरत है तो उसे रेफर करें
- ग्राहक का आपके पास आने के लिए धन्यवाद करें

६.३.४ नशीले पदार्थों का इस्तेमाल

नशीले पदार्थों का इस्तेमाल नशाखोरी के भी नाम से जाना जाता है। यह नशे का नियमित इस्तेमाल है, जिसमें संबंधित व्यक्ति नशे का ज्यादा मात्रा या तरीकों में इस्तेमाल करता है जो उसके या अन्य के लिए घातक है। नशाखोरी शब्द निर्भरता की भावना से बाहर नहीं होता पर यह गैर-चिकित्सकीय संदर्भों में उसी तरीके से इस्तेमाल होता है। इस खंड में शराब, तंबाकू और अन्य नशों के बारे में बताया जाएगा, जिनसे गड़बड़ियां पैदा होती हैं और व्यक्ति निराशा में घिरता है।

६.३.४.१ शराब का सेवन

शराब के सेवन से किशोरों में गंभीर सामाजिक, चिकित्सकीय और व्यवहारात्मक समस्याएं आती हैं।

लक्षण

- शारीरिक निर्भरता
- शारीरिक और मानसिक नियंत्रण खोना

- बर्दाश्तगी कम होना
- वजन बढ़ना
- हड़बड़ाहट या झटके
- शारीरिक एवं व्यवस्थात्मक समस्याएं
- दुर्घटनाएं, चोट, दूसरों को नुकसान पहुंचाने और खुदकुशी जैसी प्रवृत्तियां

सलाहकारों के लिए बिंदू

- ग्राहक के साथ तालमेल और भरोसा बनाएं
- शराब के स्वास्थ्य पर पड़ने वाले दुष्प्रभावों के बारे में बताएं
- ऐसे व्यवहारों को अपनाने के कारणों का उल्लेख करें
- यदि ग्राहक इन आदतों को छोड़ना चाहे तो उसे मदद और समर्थन की पेशकश करें
- ग्राहक को शराब/नशाखोरी छोड़ने के विकल्प आजमाने की मंजूरी दें
- पुनर्वास केंद्रों/समर्थन समूहों के विकल्प सुझाएं जो इस आदत से उबरने में उसकी मदद कर सकते हों

६.३.४.२ तंबाकू का सेवन

सभी तरह के तंबाकूओं में निकोटीन होता है, जो लोगों को इसका आदी बना देता है और इस तरह इसके सेवन की आदत पड़ जाती है। लोग तंबाकू का सेवन अलग-अलग रूपों में करते हैं, जैसे धूम्रपान-बीड़ी पीना, चबाना और गुटका। शरीर द्वारा इन तंबाकूओं की मात्रा को संभालने की क्षमता कई पहलुओं पर निर्भर रहती है जैसे उसकी किस्म, मात्रा और नियमितता। तंबाकू सेवन से कैंसर, दिल की बीमारियां, स्ट्रोक, समय-पूर्व प्रसव, गर्भधारण में जटिलताएं, अलसर, सीओपीडी, अस्थमा होने का ज्यादा खतरा, आम खांसी और बलगम आदि की शिकायतें आती हैं।

ऐसे जोखिमपूर्ण व्यवहारों को अपनाने की ओर प्रवृत्त करने के लिए कई कारण जिम्मेदार रहते हैं जैसे उत्सुकता, मित्र समूहों का दबाव, पारिवारिक समस्याएं, तनाव, कम आत्म-विश्वास या आसानी से इनकी उपलब्धता।

लक्षण

- दिल की धड़कनें बढ़ना, सांस की दर में इजाफा और शरीर का तापमान बढ़ना
- हाजमा, भूख, नींद और मांसपेशियों में गड़बड़ी
- उत्सुकता, बचैनी और हड़बड़ाहट में इजाफा

टेबल ६.२ - धूम्रपान के प्रभाव

| अल्पकालिक प्रभाव | दीर्घकालिक प्रभाव |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> - दिल की धड़कन बढ़ना - रक्तचाप बढ़ना - उनिंदा होना - अंगुलियों और पंजों की त्वचा के तापमान में कमी - हाथों में कंपकंपी - रक्त वाहिकाओं में अड़चनें - खून और ऑक्सीजन की आपूर्ति में खराबी - खून वाहिकाओं में चर्बी और केलेस्ट्रॉल तत्वों का जमाव - खांसी और बलगम की ज्यादा शिकायत - पेट में गैस की अधिकता - भूख, स्वाद और गंध का पता न लगना - दुर्गंध - दबाव बढ़ना - विपरीत लिपिड प्रोफाइल | <ul style="list-style-type: none"> - कैंसर (धूम्रपान से संबंधित कैंसरों में फेफड़ों का, मुंह का, गले का, पेट का, ब्लैडर का, करविक्स आदि के कैंसर) - फेफड़ों की बीमारी - दिल की बीमारियां - दिल का दौरा - रक्त वहन की गड़बड़ी - अलसर - उम्र से पहले बुढ़ापे के लक्षण - भ्रूण को नुकसान - शुक्राणुओं की मात्रा में कमी से नामर्दगी आना - गर्भपात - फेफड़ों के कामकाज पर असर - संक्रमण - गंभीर ऑब्सट्रक्टिव प्यूलमनरी डिजीज |

सलाहकारों के लिए मुज़्य बिंदू

- बेहतर मिसाल दें

जिन किशोरों के अभिभावक आदि धूम्रपान के शौकीन होते हैं, उनके इस खतरे की चपेट में आने का जोखिम ज्यादा रहता है।

- आकर्षण की समझ

किशोरों में धूम्रपान की आदत एक तरह के विद्रोह या दोस्तों के किसी समूह विशेष में समाहित होने का तरीका या खुद को आराम या आजाद खयालों का महसूस करने का तरीका भी हो सकती है

- किशोरों की धूम्रपान की आदत को ना कहें

किशोरों को बताएं कि धूम्रपान की अनुमति नहीं है। आपकी यह नामंजूरी उन पर आपकी उज़्मीद से कहीं ज्यादा असरकारक साबित होगी।

किशोर को मोह के बारे में बताएं

धूम्रपान चकाचौंध का तरीका नहीं होता। किशोरों को याद दिलाएं कि धूम्रपान एक गंदी और दुर्गंधयुक्त आदत है। इसके सेवन से दुर्गंध आती है और चेहरे पर झुर्रियां आती हैं। उन्हें बताएं कि धूम्रपान के धुएं की दुर्गंध आपके बालों और कपड़ों तक में बस जाती है और दांतों में पीलापन आ जाता है।

- बताएं कि धूम्रपान महंगा व्यसन है

किशोरों को धूम्रपान पर आने वाले रोजाना, साप्ताहिक, मासिक और सालाना खर्च का हिसाब जोड़ने में मदद करें

- मित्र समूहों के दबाव की उज़्जीद

किशोरों के जो दोस्त धूम्रपान के आदी होंगे वे उन्हें भी इसे अपनाने का जोर डालेंगे पर आप उन्हें ऐसे उपाय सुझा सकते हैं कि वे उन्हें आगे से इसके लिए इनकार कर पाएं।

- इस लत को गंभीरता से लें

ज्यादातर किशोरों को लगता है कि कभी-कभार धूम्रपान से कुछ नहीं होने वाला और यह कि यदि वे इसके आदी हो जाते हैं तो उन्हें जब वे चाहें इसे बंद कर सकते हैं

- भविष्यवाणी करें

ज्यादातर किशोर सोचते हैं कि कैंसर, दिल के दौरों और स्ट्रोक दूसरे लोगों को पड़ते हैं। इसके लिए उनके प्रियजनों, दोस्तों, पड़ोसियों और हस्तियों आदि की जीती-जागती मिसाल दी जा सकती हैं, जो इसके सेवन के कारण बीमार पड़े

- सिगरेट से आगे सोचें

धुएं से रहित तंबाकू के सेवन को कई बार सिगरेट के मुकाबले कहीं कम खतरनाक या कमतर व्यसन समझ लिया जाता है। पर हकीकत से बड़ी सच्चाई कोई नहीं हो सकती और सच्चाई यह है कि किशोरों को मूर्ख नहीं बनने दें।

- मुहिम का हिस्सा बनें

किशोरों में धूम्रपान के खिलाफ सज़्त रवैया अपनाएं। स्थानीय स्तर पर और स्कूल आधारित धूम्रपान रोधी अभियानों/कार्यशालाओं आदि में हिस्सा लें।

६.३.५ खुदकुशी

अचानक पेश आए विपरीत हालात या असामान्य घटनाक्रमों, (परीक्षा में फेल हो जाने, किसी नजदीकी परिजन की मौत), गुंडागर्दी, गाली-गलौच या यौन प्रताड़ना का शिकार होने से परेशान होकर किशोर खुदकुशी जैसा आत्मघाती कदम उठा सकते हैं। लंबे समय से चली आ रही उत्सुकता और निराशाजनक गड़बड़ियां किशोरों को खुदकुशी जैसे घातक कदमों की ओर प्रवृत्त कर सकती हैं।

लक्षण (खतरे के संकेत) बताते हैं कि वह व्यक्ति खुदकुशी की ओर प्रवृत्त हो रहा है।

- नाउज़्जीदी की भावना

- परिवार या दोस्तों का साथ छूट जाना

- विचार साझा करने और चर्चा करने में कमी
- किसी काम में ध्यान नहीं लगा पाना
- आत्मघाती व्यवहार
- प्रेरणा की कमी और इच्छाशक्ति का ह्रास
- प्रसन्नता से दुखी होने या इसके विपरीत हालत में एकदम बदल जाना
- खुदकुशी या मौत जैसे विषयों पर चर्चा

सलाहकारों के लिए टिप्स

लक्षणों की पहचान करके सलाहकारों को चाहिए कि वह ग्राहक के परिजनों/दोस्तों से बात करनी चाहिए

- ग्राहक को गंभीरता से लेना
- ग्राहक को अकेला नहीं छोड़ना
- ग्राहक को सुनना और उसे उसकी भावनाएं व्यक्त करने की छूट देना
- खुदकुशी की भावना भड़काने वाले हालात की पहचान करके उसे इससे उबरने में मदद करना
- सुनिश्चित करें कि ग्राहक उन लोगों के आसपास ही रह पाए जिनके साथ वह आरामदायक महसूस करता है
- स्वास्थ्य सेवा क्षेत्र में कार्यरत किसी पेशेवर के पास उसे रेफर करें

६.४ सकारात्मक मानसिक स्वास्थ्य

- लोचयुक्त किशोरों की श्रेणी में वे आते हैं जो प्रभावशाली ढंग से चुनौतियों से निपटना जानते हों, फिर भले ही उन्हें इसमें दबाव, या मुश्किल हालात से गुजरना पड़े पर वे आगे चलकर स्वस्थ मानसिकता वाले बेहतर वयस्क के रूप में ढलने की योज्यता तो पा ही जाते हैं।
- किशोरों की सोच में लोच पैदा करने वाले कई कारक हुआ करते हैं : इनमें से सबसे अहम हैं वयस्कों के साथ देखभाल के संबंध और हर बात को आसानी से लेने की कला
- किशोर खुद भी अपना तनाव दूर करने और अपने अंदर लोच वाली सोच पैदा करने के लिए कई तरह की रणनीतियां बनाते हैं और कसरत आदि करते हैं।
- किशोरावस्था वाली उम्र में लोच वाली सोच और सामान्य भावनात्मक समझदारी की अहमियत को पहचानना बेहद जरूरी है, जो उनकी सामाजिक-भावनात्मक, सीखने और निपटने की क्षमता की ओर लक्षित होती है।

बचावात्मक पहलू

ये ऐसे पहलू हैं जो जीवन में विपरीत परिस्थितियों से निपटने में किशोरों की मदद उनकी हालात से निपटने वाली क्षमता को मजबूत बनाकर करते हैं

लोच में सहायक पहलू

- उच्च आत्मविश्वास

- समस्या निवारण में बेहतर दक्षताएं
- मित्र समूह में अच्छी पैठ
- स्थिर व्यक्तित्व
- पूर्व में भी दबावों से निपटने में योग्यता
- आध्यात्मिक रूप से सुदृढ़

सलाहकारों के लिए बिंदू : अभिभावकों के लिए सलाह

- शोध में अभिभावक-किशोर के गुणवत्तापरक संबंधों और युवा लोगों के मानसिक स्वास्थ्य के बीच मजबूत संबंध उजागर हुए हैं। स्वस्थ पारिवारिक संबंधों से किशोरों में पाई जाने वाली मानसिक अस्वस्थता की शिकायतों में कमी लाई जा सकती है। सलाहकार अभिभावकों को उनके परिवार में हरेक के बेहतर मानसिक स्वास्थ्य के लिए स्वस्थ माहौल देने की सलाह दे सकते हैं। अभिभावकों के समर्थन का किशोरों के मानसिक स्वास्थ्य पर सीधे और सकारात्मक असर पड़ता है। यहां अभिभावकों के कुछ ऐसे विचार प्रस्तुत किए जा रहे हैं जो किशोरों में मानसिक स्वास्थ्य और दुरुस्तगी को बढ़ावा देने में सहायक हैं :

- सभी बच्चों को एक समान प्यार, लगाव और देखभाल की भावना दिखाएं।
- दिखाएं कि एक अभिभावक होने के नाते आप उन बातों में रुचि लेते हैं जो उनके किशोर बच्चों के जीवन में घटित होती हैं। उनकी उपलब्धियों और मजबूत पक्षों की सराहना करें। उनके विचारों का सज्मान करें।
- मुसीबत आने पर उनका हल करें, बजाय इसके कि वे सिर उठाती चली जाएं।
- यदि आपको कोई चिंता है तो परिजनों, दोस्तों, अन्य अभिभावकों या शिक्षकों से चर्चा करें। यदि आपको लगे कि इसमें और सहायता की जरूरत पड़ेगी तो अपने सामान्य चिकित्सक से बात करें या किसी अन्य स्वास्थ्य पेशेवर से बात करें।
- यदि अभिभावकों को इनमें से कोई खतरनाक संकेत, लक्षण या चिन्ह अपने किशोर बच्चे में दिखाई दे तो उन्हें सलाहकारों से सलाह लेनी चाहिए या स्वास्थ्य पेशेवरों से सलाह करनी चाहिए।
- आत्म विश्वास डगमगाया हो, नाउज्मीदी की भावना से ग्रस्त लगे, रुआंसा दिखाई दे या प्रेरणा की कमी लगे
- राजमर्मा की गतिविधियों के साथ निपटने में दिक्कत आए
- व्यवहार में अचानक बदलाव दिखाई दे, आमतौर पर बिना किसी कारण
- खानपान और नींद में गड़बड़ी
- स्कूली प्रदर्शन में कमी या अचानक स्कूल नहीं जाने की जिद
- दोस्तों से परहेज या समाज से कटाव
- शारीरिक दर्द (सिरदर्द, पेट में दर्द या पीठ में दर्द) के बारे में टिप्पणी करे
- उग्रता दिखाए या समाज-विरोधी गतिविधियां जैसे स्कूल नहीं जाना या चोरी-चकारी करना
- वजन या शारीरिक छवि के प्रति ज्यादा बेहद उत्सुक या उम्र के अनुरूप वजन नहीं बढ़ना

- अपने बच्चे के लिए ये सब करें। अपने बच्चे को उसकी भावनाएं आपके साथ साझा करने को प्रेरित करें। आपके बच्चे को यह बात समझ में आना बेहद जरूरी है कि उसे यह नहीं लगना चाहिए कि उसे अकेले ही सभी मुसीबतों से पार पाना है और आप मिल-बैठकर समस्याओं का हल तलाश सकते हैं।

६.५ किशोरों के शारीरिक, भावनात्मक स्वास्थ्य एवं दुरुस्तगी के प्रति व्यापक सोच

तमाम अपनाई गई अनुभव दक्षताएं सलाहकारों के लिए किशोरों में मददगार होंगी। निम्नलिखित में से सभी पहलू शारीरिक विकास की बेहतरी में मददगार, संतुलित भावनात्मक जरूरतों को पूरा करने और निराशा व उत्सुकता कम करने में मददगार होंगे। ये जोखिमपूर्ण व्यवहारों को कम करने में जी मददगार हैं। शोध इस बात के गवाह हैं कि व्यावहारिक दक्षताओं से किशोरों को उनके गुस्से और वृहद आत्म नियंत्रण के बेहतर आत्म प्रबंधन में मदद मिलती है।

१. उन्नतिपरक मांसपेशियों को आराम और बॉडी स्कैन

किशोरों का शारीरिक स्वास्थ्य तनाव, उत्सुकता और भावनात्मक दबावों से प्रभावित रहता है। उदाहरण के लिए अस्थमा से ग्रस्त किशोरों को गहन भावनात्मक दौर से गुजरते समय अस्थमा को नियंत्रित करने में बड़ी मुश्किल आ सकती है। मधुमेह या पूर्व-मधुमेह से ग्रस्त किशोरों को या तो ज्यादा अनियंत्रित खानपान में संलिप्त होना पड़ सकता है या फिर जब उनका सहानुभूतिपूर्ण नाडीतंत्र सक्रिय होता है तो उन्हें अनियंत्रित रक्त शर्करा के साथ परेशानी आ सकती है।

उन्नतिपरक मांसपेशियों के आराम में प्रशिक्षु सलाहकारों को उनके अपने शारीरिक तनावों को नियंत्रित करना सीखने को मिलेगा ताकि वे इन दक्षताओं को किशोरों को सिखा पाएं। शारीरिक गतिविधियों को सज्जत फर्श पर किया जाता है और संबंधित व्यक्ति को अपना पूरा ध्यान समुचित ढंग से पूरे शरीर के अंगों पर लक्षित करना होता है। वे व्यवस्थित ढंग से उनका ध्यान हरेक मांसपेशी समूह तक लाते हैं, जिसमें सिर से इसकी शुरुआत हरेक मांसपेशी समूह के साथ होती है, पहले सिर, गर्दन और कंधे और फिर नीचे पूरे शरीर तक इसे लाया जाता है।

दखल शारीरिक स्वास्थ्य को लाभ देगा, किशोरों को उनकी बेचैनी संबंधी गड़बड़ियों से निपटने में ज्यादा प्रभावशाली ढंग से निपटने में मदद मिलेगी। इससे किशोरों को उनके परिवार पर गुस्सा निकालने की प्रवृत्ति को कम करने और ध्यान केंद्रित करने व ध्यान बेहतर ढंग से लगाने में भी मदद मिलेगी।

२. डायफ्रागमेटिक ब्रीदिंग

यह प्रक्रिया पहली कसरत है और यह शरीर की मांसपेशियों से अंदरूनी तह में नाड़ियों तक आराम पहुंचाने में बड़ी कारगर है। इस कसरत में किशोरों को धीरे-धीरे व ज्यादा प्राकृतिक तरीके से सांस लेना सिखाया जाता है, जिसमें फेफड़ों की पूरी क्षमता का इस्तेमाल करना होता है। इस कसरत से किशोरों में उत्सुकता और तनाव घटाने में मदद मिलती है और उन्हें पूरे शरीर को

स्वस्थ बनाना संभव होता है। इससे उनका गुस्सा और बेचैनी भी कम होती है। इससे उन्हें अच्छी नींद लेने में भी मदद मिलती है।

३. बौद्धिकपूर्ण जागरूकता

इस प्रक्रिया में सलाहकारों को ऐसी साधारण तकनीक से लैस करना शामिल है जिसे किसी के भी द्वारा उनके दिमाग को शांत करने, अपना ध्यान लगाने और नशे आदि जैसे नकारात्मक पहलुओं को अपनाए बिना किशोरों को उन्हें शांत करने की क्षमता विकसित करने की कला सीखने को मिलेगी। इस प्रयोग में सलाहकार सीखेंगे कि भावनाओं से ऊपर उठकर और खुद को उनसे अलग करके हुए खुद की विचारमज्ज प्रक्रिया को देखने या उस का आकलन करना सीखते समय किशोरों को किस तरह से आरामदायक मुद्रा में बैठने में कैसी मदद करनी है। (इसके लिए संदर्भ चार्ट बनाएं)। यह दक्षता लोगों को उनके निराशाजनक भावों और विचारों का प्रभावशाली ढंग से प्रबंधन करना सिखाती है। इस दक्षता का इस्तेमाल करते हुए किशोर अपने मूड पर बेहतर ढंग से नियंत्रण कर पाएंगे। किशोरों के साथ काम करते समय उनके मूड में उतार-चढ़ाव का बड़ा ध्यान रखना पड़ता है। यह उतार-चढ़ाव जैविक और सामाजिक दोनों किस्म के पहलुओं की देन होते हैं, क्योंकि उनमें व्यापक मनोवैज्ञानिक बदलाव आते हैं और वे लगातार बढ़ती सामाजिक उज्झीदों के साथ निपटना भी सीखते हैं। इस प्रक्रिया में किशोरों को उनके विचारों और भावनात्मक प्रक्रियाओं पर गौर करने और उन्हें देखने का प्रशिक्षण शामिल रहता है।

४. तनाव से निपटने के लिए तेज चलना और पूर्ण स्वास्थ्य का संवर्धन

किशोरों को इस प्रक्रिया के फायदे सिखाने में मदद करने के लिए बेहतर होगा कि यदि सलाहकार खुद भी तेज-तेज चलने और बराबर अंतराल में सांस छोड़ने के प्रभाव का अज्यास करें। इस दक्षता में किशोर तेज चलना, मुंह बंद करके बराबर अंतराल में सांस छोड़ना सीखते हैं। यह कसरत किसी भी क्षमता स्तर पर किशोरों के लिए सही है। बैठे-बैठे उच्च शर्करायुक्त और कार्बोहाइड्रेट्स वाला खानपान करने वाले किशोरों में उनकी इसी जीवन-शैली से आने वाली स्वास्थ्य समस्याओं के अलावा निराशा का उच्च जोखिम मौजूद रहता है। आधुनिक किशोर आमतौर पर अपना ज्यादातर समय स्कूल, कंप्यूटर, मनोरंजक साधनों आदि पर बैठकर गुजारते हैं। तेज चलने से किशोरों को स्वस्थ वजन बनाए रखने और शरीर द्वारा न्यूरोट्रांसमीटर सेरोटॉनिन का बेहतर स्तर उत्पन्न करने में भी मदद मिलेगी जो निराशा से निपटने में बड़ा कारगर होता है। रोचक बात यह है कि जो किशोर रोजाना करीब ३० मिनट का समय तेज कदमों से चलने के लिए निकाल पाते हैं वे पढ़ाई में भी आगे रहते हैं, उनमें चिड़चिड़ापन व बेचैनी भी कम होती है, वे काम में बेहतर ढंग से ध्यान लगा पाते हैं और उनकी आत्म छवि बेहतर बनती है और वे ज्यादा दूरदर्शी भी होते हैं।

अध्याय - ७
लिंग, हिंसा और चोट

परिचय

यौन विषय उस जैविक और मनावैज्ञानिक विशेषताओं को परिभाषित करता है, जो पुरुषों और महिलाओं के जननांगों के कारण पुरुष और महिला की परिभाषा तय करते हैं। लिंग से आशय समाज निर्मित भूमिकाओं, व्यवहारों, गतिविधियों और उन पहलुओं से है जिसमें एक समाज पुरुष और महिला के लिए सही व्यवहार तय करता है जैसे कामकाज का बंटवारा, जिम्मेदारियां और अधिकार। महिलाएं समाज में एक पोषक और देखभाल करने वाले की भूमिका में रहती हैं। पर इसके विपरीत आज भी वे प्रताड़ित और गाली-गलौच का शिकार हैं। उनके मानवाधिकारों का उल्लंघन भी गाहे-बगाहे यहां वहां व्यापक स्तरों पर होता ही रहता है। समाज का उनके प्रति यही आचरण उनमें उच्च मृत्युदर और रुग्णता का कारण बनता है। लड़कियों और महिलाओं के खिलाफ हिंसा की गतिविधियां आमतौर पर अदृश्य होती हैं क्योंकि उन्हें बंद दरवाजों के पीछे अंजाम दिया जाता है और आमतौर पर कई समाजों में सांस्कृतिक आधार पर स्वीकार्य भी होती हैं।

लैंगिकता समानता से आशय सामाजिक वस्तुओं, सेवाओं, संसाधनों तक एक-समान पहुंच और जीवन के सभी क्षेत्रों में पुरुषों व महिलाओं के लिए बराबर अवसरों से है। पुरुषों और महिलाओं के तमाम जीवन अनुभवों और जरूरतों के बीच अंतर से साफ है कि कभी महिलाओं की कुर्बानियों और तकलीफों का कोई सिला उन्हें नहीं मिला। लैंगिक समानता का उद्देश्य महिलाओं के सशक्तिकरण का है। इसलिए हम कह सकते हैं कि सच्चे अर्थों में समानता का भाव लाने के लिए जरूरी है कि एक-समान व्यवहार किया जाए। किशोरावस्था के लोग मानव जाति के कोई अपवाद नहीं हैं और वे भी इसी भेदभाव का शिकार हैं। किशोरों को जिन भेदभावों से दो-चार होना पड़ता है उनमें मुज़्य हैं -

- पोषण
- स्कूल और शिक्षा
- गतिविधियां और आराम का समय
- पेशेवराना पाठ्यक्रम और रोजगार
- आय और दिहाड़ी
- सामाजिक एवं सांस्कृतिक छूट
- अधिकार और जिम्मेदारियां

७.२ किशोरों में हिंसा

हिंसा दरअसल, शारीरिक बल या ताकत के जान-बूझकर धमकाने या असल में किसी के खिलाफ, समूह या समुदाय बरपाया गया बल है। दुनियाभर में १.५ मिलियन से भी ज्यादा लोग सालाना किसी न किसी तरह की हिंसा से मौत का ग्रास बनते हैं। इतना ही नहीं, हिंसा आमतौर पर जीवनभर के लिए असर डालती है, जिसमें पीड़ित के शारीरिक, मानसिक स्वास्थ्य व सामाजिक कामकाज पर असर पड़ता है और इससे आर्थिक एवं सामाजिक विकास बाधित होता है।

हिंसा का दायरा उनकी विशेषताओं के आधार पर तीन वृहद वर्गों में बांटा जा सकता है :

टेबल ४.१ - हिंसा की किस्म

| स्व-निर्देशित हिंसा | अंतरनिजी हिंसा | गुटीय हिंसा |
|---|---|--|
| इस हिंसा में खुदकुशी की प्रवृत्ति और खुद को चोट पहुंचाना शामिल है। खुदकुशी का व्यवहार लोगों को खुद अपने आप को खत्म करने में अपनाया जाता है। खुद को चोट पहुंचाने से आशय अपना खुद का दमन स्वयं करने से होता है। | इस किस्म की हिंसा में पारिवारिक और समुदायिक स्तर पर होने वाली हिंसा आती है। पारिवारिक स्तर पर बरपाई गई हिंसा ज्यादातर सदस्यों व प्रगाढ़ साथियों के बीच होती है। इसमें लिंग आधारित हिंसा आती है। पर समुदाय स्तर पर हिंसा में हो सकता है कि लोग एक-दूसरे को नहीं जानते हों। आमतौर पर यह हिंसा घर के बाहर बरपाई जाती है। | गुटीय हिंसा में सामाजिक, राजनीतिक और आर्थिक हिंसा आती है। इसमें संभावित मकसद लोगों के बड़े समूहों द्वारा या प्रदेशों द्वारा अपने हित साधने का रहता है। |

हिंसा किशोरों के बीच भी विकलांगता और मौत का बड़ा कारण बनती है। इसका किशोरों के शारीरिक, मनोवैज्ञानिक और भावनात्मक विकास पर सीधा नकारात्मक प्रभाव पड़ता है। इससे किशोरों का विकास एवं संवर्धन प्रभावित होता है और समाज में उनकी सामाजिक छवि भी प्रभावित होती है। यह सच है कि किशोरों में हिंसा मामलों का फीसदी शहरी और ग्रामीण दोनों जगह दोनों लिंगों के किशोरों पर पड़ता है पर महिलाएं पुरुषों के मुकाबले हिंसा का ज्यादा शिकार होती हैं और इसके लिए लिंग भेद जिम्मेदार है।

७.३ हिंसा की विभिन्न किस्में

- शारीरिक
- मनोवैज्ञानिक एवं भावनात्मक
- यौन
- रंगभेदी और जाति आधारित
- धमकी

७.४ लड़कियों के खिलाफ हिंसा

लिंग आधारित हिंसा (जीबीवी) वह होती है जो लिंग भेद के आधार पर किसी व्यक्ति पर बरपाई जाती है। इसमें जीवन, आजादी, सुरक्षा, मान-सज्जान, महिलाओं-पुरुषों के बीच समानता, गैर-भेदभाव, शारीरिक एवं मानसिक एकता जैसे संवैधानिक अधिकार का हनन होता है। इसमें महिलाओं-पुरुषों के बीच असमानता साबित होती है और परिलक्षित होती है। लिंग आधारित हिंसा और महिलाओं पर बरपाई गई हिंसा में ज्यादातर अंतर-बदला निहित होता है क्योंकि ज्यादातर लिंग आधारित हिंसा पुरुषों द्वारा महिलाओं और लड़कियों पर बरपाई जाती है। महिलाएं तो जिंदगी भर हर स्तर पर लिंग आधारित हिंसा की शिकार रहती हैं।

| टेबल ७.२ लिंग आधारित हिंसा- महिलाओं के जीवन चक्र | |
|--|--|
| दौर | मौजूद हिंसा की किस्में |
| जन्म पूर्व | लिंग चयनात्मक गर्भपात, गर्भकाल में मारपीट, जबरन गर्भधारण |
| बालपन | बालिका हत्या, भावनात्मक और शारीरिक प्रताड़ना, खानपान और चिकित्सकीय भेदभाव |
| लड़कीपन | बालिका विवाह, जननांग छेदन, परिजनों व अजनबियों द्वारा प्रताड़ना, खानपान और चिकित्सकीय भेदभाव |
| किशोरावस्था | विवाहार्थ प्रार्थना में हिंसा, आर्थिकता से जबरदस्ती यौन संबंधन बनाना (यानी स्कूल फीस), कार्यस्थल पर यौन प्रताड़ना, बलात्कार, यौन प्रताड़ना, परिजनों की मर्जी से शादी, देह व्यापार |
| प्रजननात्मक आयु | प्रगाढ़ साथियों और रिश्तेदारों द्वारा शारीरिक, मनोवैज्ञानिक और यौन प्रताड़ना, साथी द्वारा थोपा गया गर्भधारण, कार्यस्थल पर यौन प्रताड़ना, यौन प्रताड़ना, बलात्कार, विधवाओं की प्रताड़ना समेत संपत्ति हड़पना और यौन परिमार्जन अज्ञास समेत। |
| बुजुर्गियत | विधवाओं की प्रताड़ना समेत संपत्ति हड़पना और यौन परिमार्जन अज्ञास समेत जादूटोना करने जैसे आरोप, परिवार में उम्र में छोटे सदस्यों द्वारा शारीरिक एवं मनोवैज्ञानिक हिंसा, खानपान और चिकित्सकीय भेदभाव |

७.५ लड़कों के खिलाफ हिंसा

हाल ही के वर्षों में पाया गया है कि समाज में किशोर भी कई किस्म की हिंसा के शिकार होते रहे हैं। ज्यादातर मामलों में उन्हें इस हिंसा का शिकार अभिभावकों, परिजनों और मित्र समूहों के हाथों होना पड़ा है। हाल की के वर्षों में पुरुष यौन हमलों की संख्या में इजाफा हुआ है। आमतौर पर लड़कों से दुष्कर्म के मामले अदृश्य इसलिए रहते हैं कि समाज में पुरुषों के बारे में मर्दानगी और पुरुषत्व की परिभाषा हावी है। यौन हिंसा वर्चस्व, समलैंगिकता और लैंगिक कठोरता के चलन के कारण स्थिर है। शक्ति प्रदर्शन की ये व्यवस्थाएं उन पुरुष उत्तरजीवियों पर हावी रहती हैं जिन्हें शक्तिहीन, कमजोर और नामार्द के रूप में पहचाने का डर सताता रहता है और इस तरह वे चुप रह जाते हैं। जिन पुरुषों को ऐसे हमलों का शिकार होना पड़ता है, उन्हें अशक्त की संज्ञा दे दी जाती है। युवा लड़के, किशोर, पुरुष, संस्थानों में पुरुष और विकलांग पुरुष विशेषरूप से इस तरह की हिंसा के शिकार बनने के खतरे के दायरे में आते हैं। यौन हिंसा अंतरनिजता का सबसे प्रचलित रूप है। विशेषकर तब यदि हम मानें कि जो पुरुष अन्य पुरुषों के साथ शारीरिक प्रताड़ना में संलिप्त रहते हैं, उनके साथियों द्वारा वे यौन हमलों की चपेट में आने के खतरे में बने रहते हैं। किशोर पुरुष हिंसा के रूप निम्नलिखित हैं :

- घरेलू
- कार्यस्थल (कामकाजी किशोर)
- रंगभेदी और जाति आधारित हिंसा

यौन हिंसा के संदर्भ में जानकारी, जागरूकता बढ़ाकर और विशेषकर प्रताड़ित पुरुषों की पहचान के मामले बढ़ने से उन शोधकार्यों की संख्या में इजाफा हुआ है जो पुरुषों और लड़कों पर होने वाली यौन हिंसा को लेकर किए जा रहे हैं। यौन हिंसा बरपाने की साजिश रचने वाले पुरुष होते हैं। बच्चों और युवा किशोरों पर बरपाई गई यौन हिंसा में दर्ज मामलों से पता चलता है कि ९७ फीसदी साजिशकर्ता पुरुष हैं। इस तरह की हिंसा के अस्तित्व के कारणों में मुकाबले की भावना, रास्ता बनाने का तरीका, दर्जा या कई के बीच स्तर स्थापित करने की अभिव्यक्ति या चाल-चलन की शुरुआत आदि शामिल रहते हैं। चर्चित विश्वास के अलावा, ज्यादातर पुरुष साजिशकर्ता खुद को इतरलिंगकामी के रूप में पहचानते हैं और आमतौर पर महिलाओं के साथ रजामंदी से संबंध बनाते हैं।

लड़कों के साथ दुष्कर्म या यौन हिंसा के मामले सैन्य संगठनों, खेलकूद, डोरमिटरिज और भाईचारे समेत विभिन्न पुरुषों वाले कामकाजों में होते हैं। सभी पुरुष प्रधान वातावरणों में पुरुषों द्वारा महिलाओं के खिलाफ और अन्य पुरुषों के खिलाफ हिंसा की प्रवृत्ति के बीज बोए जाते हैं।

इस हिंसक संस्कृति के लिए कई पहलुओं को जिम्मेदार ठहराया जा सकता है जैसे मुकाबले की भावना, रास्ता बनाने का तरीका, दर्जा या कई के बीच स्तर स्थापित करने की अभिव्यक्ति या चाल-चलन की शुरुआत आदि। नतीजतन, यौन हिंसा के शिकार होने वाले पुरुष और लड़कों को बाद में कई तरह की मनोविकारों जैसे निराशा, हमले के बाद चिंता से तनाव (पीटीएसडी) और अन्य भावनात्मक व शारीरिक समस्याओं से जूझना पड़ता है। यौन हिंसा के बाद पुरुषों और लड़कों की प्रतिक्रियाओं में नामर्द के रूप में पहचाने का डर, सामाजिक, मित्र समूह या अपने अंदर अपनी पहचान को लेकर सवाल, समलिंगी के रूप में पहचाने का डर, शर्म की भावना या सामाजिक बहिष्कार का डर आदि मुख्य हैं।

लड़कों और पुरुषों के खिलाफ यौन हिंसा के मामले पूरी तरह छिपे-दबे रहते हैं और यह पीड़ितों समूह अनदेखी का शिकार होता है। यौन हिंसा के शिकार हुए पुरुष और लड़के प्रत्यक्ष सेवा कार्यक्रमों या संपर्क करने वाले लोगों में अपनी पहचान उजागर होने नहीं देते। यह चलन उन्हें यौन हिंसा के शिकार पुरुष पीड़ितों के लेकर बेहद भयावह भ्रांतियों के गर्त में धकेल देता है। इस बारे में जागरूकता फैलाए जाने की जरूरत है कि पुरुष पीड़ितों, उनके दोस्तों और परिवारों के अलावा उनके साथ काम करने वाले पेशेवरों के लिए अब ज्यादा संसाधन विकसित किए जा रहे हैं।

७.६ किशोरों में लैंगिक भेदभाव के जिम्मेदार पहलू

- दर्जा- असुरक्षा, यौन सक्रियता की उम्र
- शारीरिक कमजोरी - पुरुषों के मुकाबले महिलाएं कमजोर होती हैं
- सामाजिक-सांस्कृतिक दर्जा
- समाज में पुरुषों का वर्चस्व
- यौन जबरदस्ती और सशक्तिकरण का अभाव
- जन-मानस और व्यवस्थित बलात्कार
- मीडिया एवं विज्ञापन
- जानकारी और स्वास्थ्य सेवाओं तक पहुंच का अभाव
- सामाजिक-सांस्कृतिक बाधाएं

७.७ लिंग आधारित हिंसा से बचाव के उपाय

- जल्द स्कूल जाना सुनिश्चित कराएं
- लड़कियों की शिक्षा और सशक्तिकरण
- लड़के-लड़कियों के लिए लिंग आधारित हिंसा पर शिक्षित किए जाने की जरूरत

- लिंग आधारित हिंसा से बचाव के लिए जवान लड़कियों को विशेष दक्षताओं में सक्षम बनाना
- स्वास्थ्य शिक्षा एवं सुरक्षा जैसे उनके अधिकारों तक पहुंच
- लिंग संवेदी कार्यक्रम में पुरुषों की संलिप्तता
- पुनर्वास एवं समर्थक प्रक्रिया
- कानूनी सेवाओं तक आसान पहुंच
- समुदाय आधारित कार्यक्रम

9.1 हिंसा की विशेष किस्में

9.1.1 साइबर अपराध

साइबर अपराध एक अन्य कारण से अहम हैं, आमतौर पर साजिशकर्ता उसी देश के रहने वाले नहीं होते, जहां के पीड़ित होते हैं और इससे न्यायक्षेत्र के मुश्किल मुद्दे पैदा होते हैं। दुनिया में ऐसी कोई मान्यताप्राप्त संविधा नहीं है, जो साइबर अपराधों के साथ कारगर ढंग से निपट सके, ऐसे में अभियोजन असंभव हो जाता है। यही शारीरिक बाधाएं जो असल दुनिया में अदृश्य हैं और साइबर संबंध ऑफलाइन दुनिया में इंसाफ की रुकावट बनते हैं।

क्या ज्यादा सज्जत कानून इन हालात का जवाब हैं? ज्यादातर स्त्री समूह ऑनलाइन पुलिस व्यवस्था के पक्षधर नहीं हैं और संचार की निजता एवं आजादी में दखल का डर रहता है। सार्वजनिक नियंत्रण और किसी व्यक्ति के अधिकार के बीच संतुलन कायम करना ही नीतिनिर्माताओं के लिए सबसे बड़ी चुनौती है।

साइबर अपराध में शामिल हैं :

- साइबर स्थलों में या उनके माध्यम से महिलाओं के खिलाफ किए गए सभी अपराध आमतौर पर दखलंदाजी, जबरदस्ती या तंग करने की मंशा के साथ किए जाते हैं, इनमें
- सोशल नेटवर्किंग या माइक्रो ब्लॉगिंग साइट्स पर मौजूदा प्रोफाइल्स को हैक कर लिया जाना या उनका अधिग्रहण कर लिया जाना
- फर्जी पहचान बनाना या रखना
- साइबर धमकियां और प्रताड़ना (कई माध्यमों के जरिये बार-बार संदेश भोजना)
- सोशल नेटवर्क्स, चार्टरूम, ई-मेल आदि समेत

खतरे के दायरे में

- ऐसे इंटरनेट यूजर, जो साइबर कैफे, कार्यालयों, शिक्षण संस्थानों आदि में साझा कंप्यूटरों से अपना निजी डाटा डिलीट नहीं करते, वे विशेषरूप से ऑनलाइन हिंसा के खतरे के दायरे में आते हैं।

- कई साइबर कैफे पोर्नोग्राफी नेटवर्क्स के लिए मंचों के रूप में संचालित किए जाते हैं, वहां इस डाटा का इस्तेमाल आगे भेजने का काम किया जा रहा हो सकता है।

७.८.२ एमएसएम, एमएमएस और फोन पर धमकी

- ऐसी प्रताड़ना, जो दिन-रात कभी भी यसएमएस या एमएमएस की श्रृंखला जारी किए जाने के रूप में होती है। ऐसे संदेशों के विषय यौन विषयों से जुड़े होते हैं और अंदाज मक्खनबाजी या धमकियों का होता है, यह संदर्भगत होता है।

- कई मामलों में जवान महिलाएं अपने नंबर युवा पुरुषों को दे बैठती हैं, जिन्हें वे कभी-कभार ही मिली होती हैं।

- अन्य मामलों में, पुरुष सोशल नेटवर्किंग साइट्स से ये नंबर आदि हासिल कर लेते हैं।

७.९ प्रताड़ना की किस्में

प्रताड़ना कई रूपों में सामने आ सकती है - मौखिक, शारीरिक, यौन या भावनात्मक और इनमें से कोई, जिन्हें बर्दाश्त नहीं किया जाना चाहिए।

७.९.१ यौन प्रताड़ना

- यौन प्रताड़ना तब होती है जब कोई आपको अवांछित यौन संबंध बनाने पर जोर दे, विशेषकर धमकियों या जोर-जबर्दस्ती से

- स्वस्थ यौन संबंध में, साथी धमकी, दबाव या बेआरामी महसूस नहीं करता

७.९.२ भावनात्मक एवं मौखिक प्रताड़ना

- भावनात्मक एवं मौखिक प्रताड़ना को परिभाषित करना ज्यादा मुश्किल है। ऐसी प्रताड़नाओं में आमतौर पर गुस्सैल व्यवहार, भावनात्मक जवाबों को रोक लेना, सांठगांठ करके जबरदस्ती या गलत मांगें आती हैं। मौखिक प्रताड़ना आमतौर पर लक्षित व्यक्ति को अपमानित करने और उसे बेइज्जत करने की मंशा से की जाती है ताकि दूसरों के बीच उसका उपहास उड़ाया जाए।

- भावनात्मक प्रताड़ना में आमतौर पर मौखिक प्रताड़ना शामिल होती है। प्रताड़क पूरी तरह अपने लक्ष्य पर नियंत्रण पाने का प्रयास करता है, आमतौर पर वह इसमें धमकियों या उसके साथ ही बनावटी सांठगांठ रूपी हथजंड़े अपनाने लगता है।

७.९.३ शारीरिक प्रताड़ना

- शारीरिक प्रताड़ना तब होती है जब कोई आपको शारीरिक रूप से चोट पहुंचाता है, जैसे आपको मारना-पीटना या आप पर कुछ उंडेल देना

प्रताड़ना से निपटना

- हलकी-फुलकी प्रताड़ना को हंसी-मजाक में लिए जा सकता है (मामूल बात या गंभीरता से लेना अलग-अलग लोगों पर निर्भर करता है)
- यदि कोई सीमा लांघता है तो दूसरे पक्ष को यह सब रोकने का अधिकार है।
- जान-पहचान वाले लोगों के साथ बातचीत की ही सलाह दी जाती है।
- अपनी सुरक्षा के लिए पर्याप्त कदम उठाएं जैसे पुलिस से संपर्क या सुरक्षा (जहां उपलब्ध हों)

७.१० किशोरो में चोट

पिछले दशक में पाया गया है कि किशोरों को चोट लगना विकलांगता और मृत्यु का बड़ा कारण है। बड़ी संख्या में किशोरों की मौत सड़क या यातायात हादसों में होती है या वे गंभीर रूप से ज़ख्मी होते हैं। इन चोटों को मुख्य रूप से दो श्रेणियों में रखा जाता है :

- अनजाने में चोटिल होना (या सड़क हादसे), जिनमें सड़क यातायात सड़क हादसे, डूबने, झुलसने और गिरने आदि मुख्य कारण होते हैं।
- जान-बूझकर चोटिल करना, जिनमें जान-बूझकर हिंसा या लापरवाही से मारी गई चोट शामिल रहती है। कूछ चोटों को वर्गीकृत करना हमेशा किसी न किसी वजह से आसान नहीं होता। मिसाल के रूप में कई बार इस बात में फर्क करना मुश्किल होता है कि कोई बच्चा सीढ़ियों से गिर गया या फिर उसे धक्का देकर गिराया गया। यहां लापरवाही और प्रताड़ना के बीच रेखा खींचना भी मुश्किल है। जो भी हो, अनुमान लगाया जाता है कि ज्यादातर बाल एवं किशोर चोटें अनजाने में लगी होती हैं (९० फीसदी), जिनमें सड़क हादसे और डूबने के ही इनमें से करीब आधे होते हैं।

किशोरों में चोट मौत की बड़ी वजह बनती है। युवा लोगों के बीच चोटों से हुई मृत्यु दर का जोखिमपूर्ण व्यवहार के साथ घनिष्ठ संबंध रहता है, जिनमें वाहनों की टक्कर, हिंसा प्रमुख हैं। किशोरावस्था, विशेषकर युवा लड़कों के बीच चोट लगने का एक प्रमुख पहलू उनका जोखिमपूर्ण व्यवहार बनता है। हालांकि, जोखिम उठाने की प्रवृत्ति को किशोरावस्था के विकास का सामान्य हिस्सा कहा जाता है पर इनसे किशोर आए दिन जान को खतरे तक में डालते हैं। किशोरियों की बजाय किशोरों ज्यादा संख्या में चोटिल होते हैं और ये सब उनके अति जोखिमपूर्ण का ही नतीजा होता है, जिनसे वे घायल होते हैं। किशोरावस्था में चोट लगने के आम कारणों और आदतों में निम्नलिखित शामिल रहते हैं :

- शराब के सेवन से लगी चोट
- यातायात संबंधी चोट

- खेलजूद से लगी चोट
- खुदकूशी के प्रयास में लगी चोट
- झुलसना कूछ कुछ
- लड़ाई-झगड़ा या शारीरिक हमला
- सैल्फ स्टार्ट मोटरसाइकिलें

सलाहकारों के लिए टिप्स

- किशोरों को यातयात नियमों के पालन की सलाह हमेशा दें।
- फुटपाथ या सड़क किनारे चलते समय ध्यान से चलने की सलाह दें।
- दो-पहिया वाहन चलाते समय हमेशा हेलमेट का प्रयोग करें।
- तैरने जाने से पहले उपयुक्त प्रशिक्षण लें और सभी सुरक्षात्मक उपाय अपनाएं।
- किसी भी खेल में हिस्सा लेते समय सभी जरूरी सुरक्षात्मक उपाय अपनाएं और सभी जरूरी उपायों के यथास्थान इस्तेमाल को प्राथमिकता दें।

अध्याय - ८
अभिभावकों को सलाह

८.१ परिचय

किशोरों को उनके अभिभावकों से सक्रिय, सकारात्मक और सहयोगात्मक समर्थन चाहिए होता है। ज्यादातर माता-पिता के पास ऐसी पर्याप्त दक्षता नहीं होती कि वे किशोरों के विभिन्न मुद्दों को समझकर उन्हें हल कर पाएं। ऐसा पीढ़ियों के अंतर या सांस्कृतिक अंतर और सामाजिक बंदिशों के कारण होता है। कई किशोर डर के मारे अपने माता-पिता के सामने अपनी भावनाएं व्यक्त नहीं कर पाते। उन्हें लगता है कि कहीं माता-पिता नाराज न हो जाएं या हालात नियंत्रण से बेकाबू न हो जाएं। हमारे समाज में किशोरों और उनके माता-पिता के बीच संबंध बड़े नजदीक के रहते हैं। यह नजदीकियां प्रगाढ़ संबंधों तक जा सकती हैं पर यही नजदीकियां कई बार माता-पिता और किशोरों के बीच बाधाएं खड़ी कर देती हैं। सलाहकारों को इन बाधाओं को समझना होगा और सभी अभिभावकों को इन हालात से निकलने में सक्षम दक्षताओं के बारे में बताना होगा।

८.२ ऐसे अहम मुद्दे जहां अभिभावकों को सलाहकारों की सलाह की जरूरत पड़ सकती है

- किशोरों में विकास एवं संवर्धन के सभी पहलुओं को समझना
- किशोरावस्था के दौरान मनोवैज्ञानिक और भावनात्मक बदलावों को समझने की जरूरत
- किशोरों की समस्याओं और चुनौतियों की जल्द पहचान
- किशोरों को यौन विकास, यौन व्यवहार और परहेज के बारे में समझाने की दक्षता
- किशोरों की समस्याओं को आराम से और समर्थक रवैये के साथ सुनने और उन पर चर्चा करने की क्षमता
- उनकी भ्रांतियां दूर करना और उनके विकल्प सुझाना

८.३ अभिभावकों को उनके किशोरों को समझना होगा

- **सुनें और परिभाषित करें** - कई बार जब किशोर अपनी समस्याओं के बारे में माता-पिता से चर्चा करते हैं तो वे उन्हें अच्छी सीख देने में खुद को अहोभाज्य समझते हैं। बजाय इसके कि बातें साझा करने में जल्दबाजी दिखाई जाए, पहले सुनिश्चित करें कि आप उन्हें अच्छे सुन रहे हैं और वाकई समझते हैं कि वे क्या कह रहे हैं। इस बात को सुनिश्चित करने के लिए पहले यह सवाल पूछें, 'तो मैं समझ रहा हूँ कि तुम क्या कह रहे हो..'
- **कभी आलोचना नहीं करें** - किशोरों में यह गजब की समझ होती है कि उन्हें पता चल जाता है कि कब अभिभावक उन पर गौर कर रहे हैं और उनकी हरकतों पर नजर रखे हुए हैं। इसके विपरीत अभिभावकों को चाहिए कि वे खुद पर फिर से गौर करें और यह सोचें कि आपकी सहायता उन्हें आदर्शवादी न लगे या बेचैनी नहीं बढ़ाए। उन्हें समझना होगा कि किशोरों के लिए शारीरिक विकास के साथ-साथ उनका भावनात्मक एवं मानसिक विकास भी जरूरी है।
- **जरूरत से ज्यादा पहचान नहीं करें** - जिम्मेदारी लेने की होड़ में किशोरों के अनुभव को उनकी सीख के साथ मिलाने की गलती नहीं करें। यह सोचना आम गलती है और इससे अभिभावक

सलाह प्रक्रिया से दूर होते चले जाते हैं। ऐसा नहीं सोचें कि आप उनकी मदद के लिए एक-समान अनुभव साझा करने के लिए मजबूर हैं। यदि आप ऐसा करना चाहें भी तो पूरी कहानी बताने की चेष्टा नहीं करें। मिसाल के तौर पर यदि आप उनकी खानपान की आदतों से परेशान हैं तो ऐसा नहीं समझें कि आपको पूरी कहानी दोहरानी पड़े। इसकी बजाय, कहें 'मैं जानता हूँ कि तुम ऐसा इसलिए समझ रहे हो कि मैं भी ऐसे ही हालात से जिंदगी में निकला हूँ।' इससे उनसे ज्यादा जानकारी निकालना आसान होगा पर यदि वे नहीं पूछें तो बात जारी नहीं रखें।

- **खतरे और नाटक के बीच फर्क करें** - यदि आपके किशोर बच्चे हैं और विशेषकर युवा किशोर, तो असल खतरे और नाटक के बीच फर्क जानना बेहद अहम है। ऐसे में जब तक फर्क सामने नहीं आ जाता तब तक मानकर चलें कि मामला असल है। कई बार अच्छा होता है कि बात को दबा दिया जाए जब किशोर अपनी समस्या बता रहा हो। कई बार आप फर्क समझने में सक्षम नहीं होते। ऐसे हालात में किसी पेशेवर को बुलाएं जो विश्वसनीय होगा और आपको सही सलाह दे पाएगा।

- **याद रहे कि किशोर श्वेत-श्याम विचारों द्वारा रेखांकित होते हैं** - जब मुश्किल आए तो किशोर चरम सीमा तक जा सकते हैं और स्वतः अनुमान लगा लेते हैं कि यह सबसे खराब स्थिति है। हम ऐसी श्वेत-श्याम विचार में कैसे मदद कर सकते हैं? ऐसा सवाल पूछें, 'क्या तुम हमेशा इसी तरह से सोचते हो?' 'क्या तुम्हें वह समय याद है जब इतना बुरा नहीं था?' 'क्या यह वाकई बुरा है?' ऐसे सवाल पूछकर हम किशोरों को हालात के बीच वाली स्थिति में लाने का प्रयास करते हैं।

'तुम क्या करना चाहते थे?' 'तुम क्या अलग देखना चाहते हो?'

- सलाह के दौरान ये जादुई सवाल हैं। दूसरा बिंदू है, 'क्या तुम मुझे उस समय के बारे में बता सकते हो जब समस्या इतनी बड़ी नहीं थी?' ये सभी सवाल गहन सलाह से निकलकर आते हैं। ये लोगों को याद दिलाते हैं कि बदलाव संभव है और उसे पाया जा सकता है। इससे श्वेत-श्याम विचारों से बचा जा सकता है।

अभिभावकों को सलाह के दौरान सलाहकार की भूमिका

- सलाहकारों को चाहिए कि वे अभिभावकों को उनके किशोर बच्चों को स्वास्थ्य वर्धक खानपान के प्रति प्रेरित करें।

- अभिभावकों को हमेशा अपने बच्चों को नियमित शारिरिक व्यायाम के प्रति प्रेरित करना चाहिए। मिसाल के रूप में सुनिश्चित करें कि किशोर उनके साथ नियमित रूप से १-२ किलोमीटर की सैर पर जाएं

- अभिभावकों को उनके किशोर बच्चों के सोने का समय और देर रात जागने की प्रवृत्ति से बचना तय करें।

- जहां तक संभव हो अन्य पारिवारिक विवादों से बचें और सुनिश्चित करें कि किशोर शराब और नशों से दूर रहें। ऐसा करके उनमें उदासी या दर्द कम करने में

मदद मिलेगी।

- मानें कि अच्छा-बुरा वक्त आताजाता रहता है। किशोरों के डर का सज़्मान करें, उसे खारिज नया अनदेखा न करें। किशोरों के लिए यह जानना जरूरी है कि उन्हें पता हो कि वे अपने डर पर काबू पा सकते हैं। उन्हें यह भी पता होना चाहिए कि आप उनकी मदद के लिए उपलब्ध हैं।

- किशोरों को समझने दें कि बचैनी सामान्य है। अपने किशोर बच्चों के डर का सज़्मान करें। उन्हें अपनी चिंताओं से अवगत कराएं और याद दिलाएं कि अन्य युवा लोग भी बेचैन महसूस करते हैं। उन्हें आराम से वह सब करने दें जिनमें उन्हें बचैनी होती है। पर उन्हें उन हालात में नहीं झोंके जिनमें वे नहीं जाना चाहते।

- उन्हें बचैन करने वाले हालात से निपटने के लिए उनके लिए छोटी-छोटी चुनौतियां तय कर दें। मिसाल के लिए मान लीजिये कि आपका किशोर दूसरों के सामने अच्छा प्रदर्शन नहीं कर पाता। उसे परिवार के लोगों के सामने कुछ तैयारी करने को कहें या स्कूल के लिए किसी नाटक की तैयारी परिजनों के सामने करने को कहा जा सकता है।

- अपने किशोर बच्चों के डर को निकाल बाहर करने के लिए उनका साथ दें। जो भी वह करता है उसमें उसका साथ दें भले ही वह कदम कितने ही छोटे क्यों न हों। उन पर शर्मिला या उत्सुक होने का लेबल नहीं लगाएं। यदि किशोर उत्सुकतावश किसी हालात से बचता है तो उसका मजाक नहीं उड़ाएं। उसे जानने दें कि भविष्य में सब दुरुस्त हो जाएगा।

८.४ समझें कि दबाव की दहलीज कहां है

दबाव में आप जिंदगी की चुनौतियों से निपटना सीखते हैं और आपको अपना सर्वश्रेष्ठ देने की ललक पैदा होती है और आप बेहतर ढंग से मुश्किलों से निपटना सीखते हैं। शरीर का दबाव अहम है और जरूरी भी। जब ज्यादा दबाव बनता दिखाई दे तो आपको कई शारीरिक और भावनात्मक मुश्किलें आ सकती हैं। यदि कोई व्यक्ति दबाव का सामना नहीं करता तो स्वास्थ्य समस्याएं लंबे समय तक बनी रह सकती हैं और जिंदगी के साथ हालात बिगड़ते जाते हैं।

किशोरों में दबाव एक अहम पहलू है, पर फिर भी शारीरिक मुद्दों की अनदेखी की जाती है। हम जानते हैं कि शुरूआती किशोरावस्था में जल्द बदलाव आते हैं। ज्यादातर किशोर दबाव यौवन में कदम रखने, मित्र समूहों की चुनौतियों से निपटने, स्कूल के नए दायरों, पड़ोस में सुरक्षा मुद्दों और परिवार में जिम्मेदारियों के दबाव में रहते हैं। जिस तरह से किशोर इन दबावों से निपटते हैं वह उनके भविष्य में मददगार होता है।

किशोरों को अलर्ट रहने की प्रेरणा दें :

- मानें कि किशोरावस्था का दबाव आमतौर पर वयस्कों से अलग होता है

- किशोरों की बात सुनें, और देखें कि आपकी पहल का वे क्या जवाब देते हैं। कई बार सुनना ही पर्याप्त होता है।
- किशोरों को उनकी भावनाएं व्यक्त करने दें, जब वे दबाव में हों।
- किशोरों के अनुभव अन्य से अलग होते हैं, इस बात को स्वीकार करें।
- समय, अभिभावकों को समझना चाहिए कि एक ऐसा पल आएगा जब किशोर उनकी बजाय चीजों को अपने ढंग से महसूस करेंगे।

हरेक को सीखनी चाहिए नहीं कहने की कला

- पहचानें कि जिंदगी में सबसे अहम क्या है ?

हरेक को अपने शरीर की बुद्धिमत्ता सुननी चाहिए

- स्वास्थ्यवर्धक खानपान खाएं, कसरत करें और पर्याप्त नींद लेना यकीनी बनाएं।

अपनी हास्य कला को हमेशा जीवंत रखें

- दबाव कम करने में हंसी-ठिठोली कमाल का काम करती है।

८.५ अभिभावकों को उनके किशोरों के साथ निपटने में मददगार उपाय

- प्रशंसा करें

अभिभावकों को अपने किशोर बच्चों के प्रदर्शन और कामयाबी पर प्रशंसा करनी चाहिए। सीखने में दिखाए उनके उत्साह की तारीफ करें और उसे उसी रूप में स्वीकार करें। इससे दोनों के बीच विचार साझा करने के मौके बढ़ेंगे।

- परिभाषित करें

अभिभावकों को किशोरों की गतिविधियों की परिभाषा समझनी चाहिए। एक बार कारण समझ में आ जाने से उन्हें दोस्ताना तरीके से पुष्ट करने का प्रयास करें।

- सीमाएं

अभिभावकों को अपने को सीमा में नहीं बांधने के बारे में हमेशा याद रखना चाहिए। इसकी बजाय निर्देशों का पालन करें। उन्हें वैकल्पिक उपाय सुझाएं ताकि किशोर सशक्त महसूस कर पाएं और सावधानी पूर्वक हानि-लाभ के बारे में सोचकर अपने फैसले ले पाएं।

- व्यवहारात्मक विवरण

किशोरों का व्यवहार बेहद जटिल होता है। उन्हें साधारण, साफ और कार्यान्वयन रूप विकल्प सुझाने का काम अभिभावकों का है। ताकि वे भविष्य में भी अपनी चिंताएं आपसे साझा कर पाएं।

- मनोरंजक

अभिभावकों को चाहिए कि वे कुछ समय किशोर बच्चों के साथ भी गुजारें और उनके पसंदीदा कार्टून चरित्रों, किताबों, जन्मदिन, स्कूली गतिविधियों और निजी रुचियों आदि में रुचि दिखाएं।

८.६ अभिभावकों की भूमिका

अभिभावकों की भूमिका को पांच दायरों में रखा जा सकता है इनमें से हरेक के विशेष प्रभाव किशोरों पर पड़ते हैं :

- संपर्क - प्यार
- व्याहारात्मक - सीमा
- निजता का सज्मान - सज्मान
- आदर्श व्यवहार की प्रतिमूर्ति - आदर्श
- प्रावधान और फैलाव - उपलब्धता

संपर्क : अभिभावकों और किशोरों के बीच एक सकारात्मक और स्थिर बंधन किशोरों के विकास एवं संवर्धन के लिए एक अहम सुरक्षा कवच है।

व्याहारात्मक नियंत्रण : व्याहारात्मक नियंत्रण से आशय नियमन, निगरानी, संघर्ष, सीमा-रेखा, किशोरों के व्यवहार को प्रतिबंधित करने या उन्हें आकार देने के लिए अभिभावकों की कार्रवाइयों का दायरा तय करने से है। इन तमाम उपायों में किशोरों की गतिविधियों पर नजर रखना, व्याहारात्मक नियम तय करना और उदंडता दिखाने पर मिलने वाला दंड शामिल रहता है। इससे व्यवहार को साफ तरीके से परिभाषित करना आसान हो जाता है।

निजता का सज्मान करें

निजता के सज्मान से आशय किशोरों को उनके अभिभावकों या अन्य के अलावा अपने बारे में एक स्वस्थ राय बनाने में मदद से है।

टेबल : संपर्क के मानदंड, व्याहारात्मक नियंत्रण और निजता के लिए सज्मान

ये संकेतात्मक अभिभावात्मक व्यवहार हैं जिनसे किशोरों के स्वास्थ्य एवं संवर्धन को बढ़ावा देने के लिए उन्हें उत्साहित या निरुत्साहित किया जाता है।

| उत्साहवर्धक व्यवहार | निरुत्साहक व्यवहार |
|---|---|
| <p>संबंध- माता/पिता</p> <ul style="list-style-type: none"> - मेरा समर्थन करते हैं और प्रोत्साहित करते हैं -मेरे ऊपर ध्यान देते हैं और मेरी बात सुनते हैं - मेरे प्रति प्यार दिखाते हैं -मेरी तारीफ करते हैं - मुझे दुलारते हैं - मेरी आजादी की भावना का सज्मान करते हैं | <p>मनोवैज्ञानिक नियंत्रण</p> <p>माता/पिता</p> <ul style="list-style-type: none"> - मुझे डांटते हैं या नीचा दिखाते हैं (यानी यह कहकर कि मैं बेवजूफ हूं, फिजूल हूं आदि) - सार्वजनिक रूप से प्रताड़ित करते हैं (जैसे मेरे दोस्तों के सामने डांट देते हैं) - इनसान के रूप में मेरा सज्मान नहीं करते (जैसे मुझे बोलने नहीं देते, अन्य को ज्यादा महत्व देते हैं) |

- मुझे समझते हैं
- मुझ पर यकीन करते हैं
- मुझे सलाह देते हैं और मार्ग-दर्शन देते हैं
- मेरी जरूरतें पूरी करते हैं
- मुझे सामान खरीदकर देते हैं
- मेरे साथ आमतौर पर चर्चा करते हैं
- मेरे साथ समय बिताते हैं
- मेरे स्कूल के काम में मेरा हाथ बंटते हैं

व्यावहारात्मक नियंत्रण

- माता/पिता जानने की कोशिश करते हैं कि
- मेरे दोस्त कौन हैं ?
- रात में कहां जाता हूं ?
- अपने पैसे मैं कहां खर्च करता हूं ?
- खाली समय में क्या करता हूं ?
- स्कूल के बाद मैं दोपहर को कहां जाता हूं ?

- मेरी निजता को भंग करते हैं (जैसे मेरे कमरे में कभी भड़ आ धमकते हैं, मेरा सामान में फरोला-फरोली शुरू कर देते हैं)
- किसी बात के लिए मुझे जिम्मेदार ठहराते हुए मुझे दोषी ठहरा देते हैं जैसे मानो कि मैंने ही ये सब किया-धरा हो
- मुझ से बहुत अपेक्षाएं रखते हैं (स्कूल में बेहतर प्रदर्शन की, अच्छा आदमी बनने की आदि)
- बिलावजह अन्य के साथ मेरी तुलना करने लगते हैं (जैसे मेरे भाई-बहन से तुलना)
- आमतौर पर मेरी अनदेखी करते हैं (मेरी कन्नी काटते हैं, मेरे ऊपर ज्यादा ध्यान नहीं देते)

सही व्यवहार में दखलंदाजी

विकास के सभी पहलुओं में पूरे प्रभाव का इस्तेमाल करने वाले इनसान के रूप में अभिभावक इन नियमों-कायदों को अपने व्यवहार और रवैये द्वारा घरेलू माहौल में स्थापित करते हैं, और तो और व्यापक समाज के लिहाज से भी इन कायदों की परिभाषित करना शुरू कर देते हैं।

प्रावधान और सुरक्षा

परिवारिक दायरे से बाहर समुदाय में मौजूद अन्य संसाधनों तक पहुंच बनाने के लिए किशोरों की मदद करने में अभिभावक अहम भूमिका निभाते हैं।

९ संलज्जक

संलग्नक - १

गर्भधारण संबंधी जटिलताएं जो वयस्क महिलाओं की बनिस्बत किशोरियों में ज्यादा आम हैं :

| किशोरियों में गर्भधारण के दौरान आम जटिलताएं |
|--|
| प्रसव पूर्व अवधि के दौरान |
| - गर्भधारण से उपजा तनाव/प्री-एकलेंप्सिया/एकलेंप्सिया |
| - अनीमिया |
| - एसटीआई/एचआईवी संक्रमण |
| - अनीमिया की गंभरता |
| - इंट्रा यूट्रिन ग्रोथ रिटारडेशन |
| प्रसव पीड़ा और प्रसव के दौरान |
| - समय से पूर्व संतानोत्पत्ति |
| - प्रसव पीड़ा में बाधा |
| प्रसवोत्तर अवधि के दौरान |
| - मातृत्व मृत्यु दर में बढ़ोतरी |
| - अनीमिया |
| - प्रसवोत्तर का तनाव |
| - बच्चे का वजन कम होना |
| - नवजात की मृत्युदर |
| - बच्चे की अपर्याप्त देखभाल और स्तनपान |
| - प्रसवपूर्व अवधि के दौरान और प्रसवोत्तर में |
| - एसटीआईज/एचआईवी |
| शिशु के लिए सस्याएं |
| - बच्चे का वजन कम होना |
| - प्रसव-पूर्व और प्रसवोत्तर मृत्युदर |
| - बच्चे की अपर्याप्त देखभाल और स्तनपान |

गर्भकाल के दौरान, बच्चे को जन्म देने और प्रसवोत्तर अवधि में किशोरियों की देखभाल

वयस्क महिलाओं में गर्भकाल और प्रसव से कहीं ज्यादा देखभाल की जरूरत किशोरियों को पड़ती है। समस्याओं को कम से कम करने के लिए पूरा ध्यान दिया जाना चाहिए। इनमें गर्भधारण का जल्द जल्द से पता लगाया जाना, प्रभावशाली प्रसवपूर्व देखभाल, प्रसव पीड़ा के दौरान, प्रसूति काल तथा प्रसवोत्तर काल में पर्याप्त देखभाल सुनिश्चित की जानी जरूरी होती है।

- प्रसवोत्तर में देखभाल

इस प्रक्रिया में मां और बच्चे दोनों के लिए बचाव, जल्द निदान और प्रसवोत्तर जटिलताओं का समुचित इलाज शामिल रहता है। इसमें स्तनपान, पोषण, गर्भनिरोधन और शिशु देखभाल की जानकारी और सलाह शामिल रहती है। किशोरी माता को अपनी व अपने शिशु की देखभाल के लिए विशेष सहयोग चाहिए होगा।

- गर्भनिरोधन

यह समझना बेहद अहम है कि समय रहते गर्भनिरोधन सेवाओं तक पहुंच के अभाव में बार-बार अवांछित गर्भधारण नहीं होना चाहिए। गर्भधारण से बचाव और कंडोम के इस्तेमाल से दोहरे बचाव के प्रति प्रोत्साहन के लिए प्रसवोत्तर अवधि में उपयोगी उपायों की जानकारी उपलब्ध रहती है।

- किशोरी माता के लिए पोषण

शिशु को स्तनपान कराने वाली किशोरी माता के लिए पर्याप्त पोषण बेहद अहम होता है, न सिर्फ अपने लिए, बल्कि शिशु के लिए दुग्ध उत्पादन के लिए भी।

- स्तनपान

शुरुआती छह महीनों तक सिर्फ स्तनपान की सलाह दी जाती है। एक युवा किशोरी माता, विशेषकर अकेली किशोरी के लिए सफलतापूर्वक स्तनपान कराने में अतिरिक्त सहायता की जरूरत पड़ती है।

कई किशोरियों को अपने शिशु के साथ लौटने के बाद, विशेषकर यदि वे अविवाहित हैं तो, नियमित रूप से घर के दौरो के आदि के रूप में संपर्क में बनाए रखने की जरूरत पड़ती है। अविवाहित होने की सूरत में माता और उसके शिशु दोनों को प्रताड़ना और कुपोषण के जोखिम में रहना पड़ता है। ऐसे में पारिवारिक सलाह जरूरी है और इससे किशोरी माता और उसके शिशु को जीवन आधार मिलता है।

प्रसवोत्तर अवधि में समस्याएं

१. गर्भधारण से होने वाला तनाव : शोध बताते हैं कि ३०-३४ साल की महिलाओं की तुलना में ऐसे मामलों को लेकर किशोरियों के हालात में वृद्धि हुई है।

२. अनीमिया : किशोरियों में अनीमिया का जोखिम बढ़ गया है क्योंकि उन्हें पौष्टिकता के अभाव में रहना पड़ता है, खासकर आयरन और फॉलिक एसिड और मलेरिया व आंत आदि के संक्रमण से बचाव संबंधी दवाओं की कमी में।

एसटीआईज/एचआईवी : यौन रूप से सक्रिय किशोरियों में उनके जैविक व सामाजिक खतरों से एसटीआईज समेत एचआईवी संक्रमण की चपेट में आने का खतरा बढ़ जाता है। किशोरियों में उनसे उनके शिशु तक एचआईवी का संक्रमण फैलने का खतरा रहता है। अन्य एसटीआईज (साइफिलिस, गोनोरिया और क्लेमिडिया) की मौजूदगी के साथ स्थानीय सूजन वायरल का फैलाव करती है, इससे प्रसव पीड़ा के दौरान बीमारी के संक्रमण का जोखिम बढ़ जाता है।

४. मलेरिया का ज्यादा खतरा : यह खतरा पहली बार गर्भधारण करने वाली महिलाओं (किशोरियों समेत) में आम बात है और यह इस आयुवर्ग के लोगों में अनीमिया का आम कारण है। यह हालात उन्हें और उनके अजन्मे शिशु को गर्भआंत में ही मौत के मुंह तक ले जाते हैं।

प्रसव पीड़ा और प्रसूति

समय से पहले जन्म २० साल से कम उम्र की युवतियों में आम बात है क्योंकि उनके प्रजननांग परिपक्व नहीं हुए होते। गरीबी जैसे सामाजिक हालात भी समय पूर्व जन्म में अहम भूमिका निभाते हैं।

प्रसव पीड़ा में बाधा किशोरियों (१५ साल से कम) जन्म नलिका के छोटे आकार के कारण आती है, जिससे सिफालो-पेलविक डिसप्रोपोर्शन की शिकायत आती है। चिकित्सकीय एवं सर्जरी संबंधी जानकारी के अभाव में गंभीर दिक्कतें भी कई बार आ जाती हैं।

प्रसवोत्तर अवधि में समस्याएं

- **अनीमिया :** यह आम है और प्रसव के दौरान खून बह जाने से समस्या बढ़ जाती है और संक्रमण का खतरा बढ़ जाता है।
- **प्री एक्लेंपसिया :** कई शोधों में पता चला है कि प्री-एक्लेंपसिया ज्यादातर किशोरियों में होता है। लक्षण बिगड़ सकते हैं और प्रसवोत्तर अवधि के शुरुआती दिनों में ही इन्हें पहचाना जा सकता है।
- **प्रसवोत्तर का तनाव :** प्रसवोत्तर का तनाव और आम मानसिक स्वास्थ्य संबंधी समस्याएं उपरोक्त कारणों से आम होती हैं।
- **बार-बार गर्भधारण :** विशेषकर अविवाहित किशोरियों में बार-बार गर्भधारण की समस्या बढ़ सकती है और यह भरोसेमंद गर्भनिरोधकों तक सामयिक पहुंच में आने वाली बाधाओं से होता है।

शिशु को प्रभावित करने वाली समस्याएं

- **कम वजन :** किशोरी माताओं के शिशुओं में वजन में कम (२५०० ग्राम) शिशु की शिकायत आती है।
- **नवजात और प्रसवोत्तर मृत्युदर :** वयस्क माताओं के मुकाबले किशोरी माताओं के नवजात और प्रसवोत्तर मृत्युदर में बढ़ोतरी हुई है।
- **शिशु की अपर्याप्त देखभाल और स्तनपान का अज्ञास :** युवा माताओं, विशेषकर किशोरियों में जो अकेली व गरीब हैं, को अपने शिशु के प्रति पर्याप्त देखभाल सुनिश्चित करने में मुश्किल आती है। ये सब उनके देखभाल और स्तनपान में दोषपूर्ण हालात के सूरत-ए-हाल से साफ हो जाता है।

संलज्जक - २

मेडिकल टर्मिनेशन ऑफ प्रेगनेंसी एक्ट (एमटीपी)

सलाहकार यौन रूप से सक्रिय किशोरियों की मदद कर सकते हैं। गर्भनिरोधकों के अभाव या उनके गलत इस्तेमाल से किशोरियों में ऐसी यौन दिक्कतें बड़ी संख्या में आती हैं। किशोरावस्था में अवांछित गर्भधारण और गर्भपात के मामलों में धीमी गति से वृद्धि हो रही है। असुरक्षित गर्भपात प्रजननात्मक दौर में मौत और रुग्णता की बड़ी वजह बनते हैं।

मेडिकल टर्मिनेशन ऑफ प्रेगनेंसी एक्ट वर्ष १९७१ में पारित हुआ था। इसे महिलाओं को उनके अवांछित गर्भधारण से छुटकारा दिलाने, विशेषकर जहां सामाजिक कलंक या चिकित्सकीय जोखिम का सवाल हो, की आजादी देने की मंशा से लाया गया है। इन फायदों के अलावा, यह भी सुनिश्चित किया गया कि गर्भपात सुविधा आसानी से उपलब्ध हो।

अधिनियम का उद्देश्य पंजीकृत डाक्टरों द्वारा कुछ चुनिंदा किस्म के गर्भ को ही गिराने की मंजूरी देना है। यदि गर्भपात किसी गैर-पंजीकृत डाक्टर द्वारा किया जाए तो वह आईपीसी की तमाम धाराओं के तहत दंडनीय अपराध की श्रेणी में आता है।

एमटीपी के लिए जरूरी शर्तें

अधिनियम के मुताबिक, गर्भपात सिर्फ चुनिंदा परिस्थितियों में ही मान्य हो सकता है :

- (क) जहां गर्भ की समयावधि १२ हफ्तों से ज्यादा नहीं हो या
- (ख) जहां गर्भ की समयावधि १२ हफ्तों से ज्यादा हो पर २० हफ्तों से ज्यादा नहीं हो, वह भी कम से कम दो पंजीकृत डाक्टरों के दल द्वारा विश्वसनीय तरीके से बताया जाए कि
 - गर्भ को जारी रखने से महिला को शारीरिक या मानसिक असामान्यता का शिकार होना पड़ सकता है या
 - गर्भ जारी रखने में अजन्मे शिशु यानी भ्रूण में गंभीर शारीरिक या मानसिक विकार आ सकते हैं या
 - गर्भ किसी दुष्कर्म, बलात्कार या जबर्दस्ती का नतीजा हो या
 - गर्भ जारी रखने से संबंधित किशोरी या महिला को सामाजिक कलंक या वित्तीय परेशानियों से गुजरना पड़ेगा या
- (ग) यदि २० हफ्तों की गर्भ अवधि के बाद किसी अन्य पंजीकृत डाक्टर या संबंधित कोर्स पूरा करने के बाद पंजीकृत दाई के साथ सलाह-मशविरे के बाद डाक्टर इस नतीजे पर पहुंचे कि गर्भ जारी रखने से -
 - महिला की जिंदगी को खतरा हो सकता है या
 - भ्रूण को गंभीर कुपोषण का शिकार होना पड़ सकता है या
 - भ्रूण के लिए खतरनाक हो सकता है

जब तक ये सभी शर्तें सुनिश्चित नहीं करा ली जातीं तब तक कोई भी पंजीकृत डाक्टर गर्भपात नहीं कर सकती वरना उसे आईपीसी की संबंधित धाराओं के तहत दंड भोगना पड़ेगा।

- एमटीपी के लिए सहमति

किसी गर्भ का गर्भपात तभी किया जा सकता है यदि संबंधित महिला की मंजूरी हो, इसके लिए किसी अन्य की मंजूरी की जरूरत नहीं पड़ती।

गर्भवती के १८ साल से कम की किशोरी होने की सूरत में और १८ साल से ज्यादा उम्र की पर मंदबुद्धि गर्भवती किशोरी के मामले में उसके अभिभावकों से लिखित में मंजूरी लिया जाना जरूरी है।

- एमटीपी के लिए जगह

एमटीपी को सिर्फ सरकार द्वारा मान्यताप्राप्त स्वास्थ्य केंद्रों में ही करना होता है। ये केंद्र सार्वजनिक या निजी क्षेत्र में कहीं पर भी मौजूद हो सकते हैं।

- गर्भवती महिलाओं के अधिकार

जहां गर्भवती महिला अपना गर्भपात कराने का आग्रह करे तो उसे संबंधित अधिनियम के तहत इसकी जानकारी दी जानी चाहिए।

इसके अलावा, जहां गर्भपात किया गया है, वहां पंजीकृत डाक्टर को अपने अस्पताल परिसर आदि में संबंधित विवरण दर्ज करना चाहिए। हालांकि गर्भपात का आग्रह करने वाली महिला की पहचान, उसका नाम-पता गुप्त रखे जाने का प्रावधान है, जब तक कि वह खुद ये सब जाहिर किए जाने पर राजी न हो।

संलग्नक - ३

एसटीआई/आरटीआई और एचआईवी/एड्स

- पृष्ठभूमि पूछना और चिकित्सकीय जांच-पड़ताल- अनुवांशिक/मौखिक और गुदा/मलाशय संबंधी
- सही सिंड्रोम डायगनोज
- जल्द और प्रभावी इलाज, सिंगल डोज बेहतर और सीधे गौर करना
- जोखिम घटाने के लिए सलाह, स्वैच्छिक एचआईवी और सिफलिस की जांच
- कंडोम की उपलब्धता और इनके इस्तेमाल को प्रोत्साहन
- साथी से चर्चा और प्रबंधन
- कार्यक्रम के अनुरूप फिर जांच-पड़ताल के लिए आनाजाना

राष्ट्रीय एड्स उन्मूलन नियंत्रण संगठन मदद और समर्थन के लिए पूर्व और उपरांत जांच सलाह की सिफारिश करता है

पूर्व जांच सलाह का उद्देश्य

- यह सुनिश्चित करना कि जांच कराने और पूर्ण जानकारी लेने का फैसला स्वैच्छिक लिया गया है
- ग्राहक को किसी भी किस्म के नतीजों के लिए तैयार रहने के लिए तैयार करना चाहे नतीजा नकारात्मक आए या सकारात्मक
- ग्राहक को जोखिम घटाने की जानकारी देना और जांच प्रक्रियाओं समेत रणनीतियों के बारे में बताना

- ग्राहकों को बचाव उपायों और कंडोम के इस्तेमाल की सलाह देना
एचआईवी की जांच के लिए रेपिड टैस्ट किट्स का इस्तेमाल किया जाता है। यदि जांच नकारात्मक आए और ग्राहक की पृष्ठभूमि उच्च जोखिमपूर्ण पहलुओं से जुड़ी हो तो उसे ३ महीनों के बाद फिर से जांच के लिए आने की सलाह दी जाती है क्योंकि हो सकता है कि तब वह जांच के दायरे में नहीं आ पाया हो। यदि जांच का नतीजा सकारात्मक आए तो अलहदा एंटी-बॉडी डिटेक्शन तकनीक से जांच प्रक्रिया को दोहराया जाता है। ग्राहक को जांच के नतीजे बताने से पहले पूर्व सलाह दी जाती है।

उपरांत जांच सलाह के उद्देश्य

- ग्राहक को एचआईवी जांच के नतीजों के बारे में समझ और उनसे निपटने में मदद करना
- ग्राहक को आगे कोई भी जानकारी उपलब्ध कराना
- ग्राहक को यह फैसला लेने में मदद करना कि इन नतीजों को साथियों और अन्य के साथ साझा करने के लिए क्या करना है
- ग्राहक को एचआईवी/एड्स के जोखिम में आने से बचाव कम करने के बारे में बताने में मदद करना और कंडोम के इस्तेमाल से संक्रमण फैलने से रोकने के बारे में जागरूक करना, ज्यादा साथियों के साथ यौन क्रीड़ा करने से बचने और अन्य जोखिमपूर्ण व्यवहारों में परहेज बरतने में मदद करना
- ग्राहक को उनके लिए जरूरी चिकित्सकीय और सामाजिक देखभाल व संबल तक पहुंच बनाने में मदद करना
- पीएलएचए समूहों के साथ संपर्क साधना, यदि जरूरी हो तो

संलग्नक - ४

गैर-संक्रमणीय रोगों की विभिन्न किस्में

१. दिल की बीमारियां

उच्च रक्तचाप, दिल के दौरों, स्ट्रोक और र्यूमेटिक हार्ट डिजीज (विकसित देशों में व्याप्त) समेत दिल की बीमारियां (सीवीडीज) मृत्युदर और रुग्णता बढ़ाने वाले सबसे आम पहलू हैं।

- उच्च जोखिम पहलू (शराब, तंबाकू का सेवन, उच्च रक्तचाप, उच्च बॉडी मास इंडेक्स, उच्च केलेस्ट्रॉल, उच्च रक्त शर्करा, फलों-सब्जियों आदि का कम सेवन और शारीरिक निष्क्रियता) तीन-चौथाई से भी ज्यादा मौत संबंधी आंकड़ों के जिम्मेदार बनते हैं।
- प्रभावशाली नियंत्रक उपायों और स्वास्थ्य शिक्षा कार्यक्रमों के साथ उच्च जोखिम के दायरे में आए लोगों को लक्षित कर शुरू कराए गए उपायों से दिल की बीमारियों से होने वाली मौत के आंकड़ों में कमी आई है।

२. डायबिटीज मेलिटस टाइप - २

- मेटाबॉलिक बीमारियों का ऐसा समूह, जिसमें व्यक्ति को उच्च रक्त शर्करा की शिकायत रहती है, फिर चाहे वह अपर्याप्त इंसुलिन उत्पादन के कारण हो या फिर शरीर में मौजूदा कोशिकाएं इंसुलिन के प्रति ढंग से व्यवहार नहीं कर पा रही हों या दोनों सूरतों में
- दुनिया में पूरे मधुमेह से जुड़े आंकड़ों में से करीब ९० फीसदी मामले इसी किस्म के हैं

- उच्च रक्त शर्करा की शिकायत वाले रोगियों में आमतौर पर पॉल्यूरिया यानी बार-बार पेशाब आने, ज्यादा प्यास लगने और बार-बार भूख लगने की प्रवृत्ति रहती है
- ज्यादा वजनी होने के कारण शारीरिक रूप से निष्क्रियता और अनाप-शनाप कुछ भी खा-पी लेने से इस किस्म की मधुमेह की शिकायत बढ़ती है
- ज्यादातर जिन बच्चों में टाइप-२ की मधुमेह होता है, उसके परिजन को यह होता है, १५-८० फीसदी लोगों के माता-पिता को भी यही शिकायत रहती है और ७४-९० फीसदी लोग कम से कम पहले एक या दूसरे दर्जे की बीमारी रहती है।

३. कैंसर

कैंसर दुनियाभर में मौत की सबसे बड़ी वजह है।

- कैंसर से होने वाली सभी मौतों में से ७० फीसदी से ज्यादा मौत निम्न या मध्यम आय वर्ग वाले लोगों में होती है।
- भारत में प्रचलित कैंसरों में पुरुषों के लिए तंबाकू जनित कैंसर, जिनमें फेफड़ों, मुंह, लैरिक्स, ऑसेफोगस मुज़्य हैं। ज्यादातर की तरह ये सभी उपचारणीय हैं।
- भारतीय महिलाओं में तंबाकू जनित कैंसरों के अलावा सरविक्स, स्तन और गर्भाशय के कैंसर आम हैं।
- वर्तमान में भारत में मुंह के कैंसर के मामले दुनिया में सबसे ज्यादा हैं वजह यहां के लोगों में तंबाकू चबाने की आदत
- कैंसर भारत में सार्वजनिक स्वास्थ्य सेवाओं के लिहाज से एक बड़ी चिंता का विषय है और यह देश में मौत के १० बड़े कारणों में शुमार हो चुका है।
- पर्यावरणीय और व्यावहारिक जोखिम (जैसे ज्यादा वजन, फल-सब्जी का कम सेवन शारीरिक निष्क्रियता, तंबाकू का सेवन, शराब का सेवन और असुरक्षित यौन संबंध, अंदर-बाहर प्रदूषण) कैंसर से होने वाली ३५ फीसदी मौतों के संयुक्त रूप से जिम्मेदार हैं।

४. स्ट्रोक

स्ट्रोक दरअसल, चिकित्सकीय परिभाषा में एक आपात्काल होता है। स्ट्रोक तब आता है जब दिमाग को जाने वाला खून वहां पहुंचना बंद हो जाए और उसके चंद मिनटों बाद ही दिमाग की कोशिकाएं मरना शुरू हो जाती हैं।

स्ट्रोक के लक्षणों में ये मुज़्य हैं :

- अचानक शरीर का सुन्न हो जाना या चेहरे, हाथों-पैरों में कमजोरी (विशेषकर शरीर के एक हिस्से के)
- अचानक भ्रम, बोलने में दिक्कत या सुनने में परेशानी
- अचानक एक या दोनों आंखों से दिखना बंद हो जाना
- अचानक चलने-फिरने में दिक्कत, उर्निंदा होना, संतुलन या समन्वय बिगड़ जाना
- अचानक बेतहाशा सिरदर्द, वह भी बिना किसी ज्ञात कारण के