

स्त्री मनोरक्षा



न्यूज़ लेटर

राष्ट्रीय मानसिक स्वास्थ्य और तंत्रिका विज्ञान संस्थान (NIMHANS)
होसुर रोड, बेंगलूर - 560029
कर्नाटक, भारत
हमसे संपर्क करें: +91-8026995227 | +91-7019656138
wcdcounselling@gmail.com | wcdcounselling1@gmail.com

"ऑरेंज द वर्ल्ड': आइए बात करते हैं महिलाओं के मानसिक स्वास्थ्य और उनके साथ होने वाली हिंसा के बारे में



परियोजना स्त्री मनोरक्षा , निम्हांस में महिलाओं के साथ होने वाली हिंसा के खिलाफ अंतर्राष्ट्रीय उन्मूलन दिवस 25 नवंबर,2021 को मनाया गया।



महिलाओं के खिलाफ हिंसा के अंतर्गत अंतर्राष्ट्रीय उन्मूलन दिवस मनाने के लिए, स्त्री मनोरक्षा परियोजना ने एक दिवसीय ऑनलाइन सम्मेलन का आयोजन किया। इस सम्मेलन में 'ऑरेंज द वर्ल्ड' (यूनेस्को, 2020) के नारे को अपनाया गया। सम्मेलन का विषय 'लेट्स टॉक अबाउट मेंटल हेल्थ एंड वायलेंस अगेस्ट वीमेन' ('Let's Talk About Mental Health & Violence Against Women') था।

सम्मेलन की शुरुआत डॉ. माधुरी एच.एन. तथा डॉ. किमनिहत/किम्नेहाट वैफेई द्वारा दिए गए दो मुख्य वक्तव्यों के साथ हुई। ये दो वक्तव्य थे, "लिंग आधारित हिंसा के बारे में मानसिक स्वास्थ्य चिकित्सकों को क्या जानने की आवश्यकता है?" और 'लिंग आधारित हिंसा के क्षेत्र में काम करने वाले पेशेवरों को मानसिक स्वास्थ्य के बारे में क्या जानने की जरूरत है?'।

इसके बाद, निम्हांस की निदेशक डॉ प्रतिमा मूर्ति ने स्त्री मनोरक्षा परियोजना की आधिकारिक वेबसाइट [nimhanstreemanoraksha.in] का शुभारंभ किया, जो मानसिक स्वास्थ्य चिकित्सकों, प्रशिक्षुओं, शोधकर्ताओं और अधिवक्ताओं द्वारा महिलाओं के मानसिक स्वास्थ्य के क्षेत्र में और उनके खिलाफ हिंसा के क्षेत्र में प्रयोग किए जाने वाले संसाधनों के एक माध्यम के रूप में काम करेगा।

इस कार्यक्रम को आगे बढ़ाते हुए सम्मेलन ने एक पैनल के रूप में परिचर्चा शुरू की जिसका शीर्षक था 'मानसिक स्वस्थ और घरेलु हिंसा के क्षेत्र में सामने आने वाली जमीनी चुनौतियां'। इस परिचर्चा में शामिल होने वाले पैनलिस्टों में संगठ, गोवा से सुश्री देविका गुप्ता, टीआईएसएस, मुंबई, से डॉ अपर्णा जोशी, स्नेह मुंबई से डॉ. नायरीन दारूवाला, अवेक्षा, बैंगलोर से विदुषी अस्थाना, और मॉडरेटर के रूप में स्त्री मनोरक्षा परियोजना की प्रमुख डॉ. प्रभा एस चंद्रा उपस्थित थे।

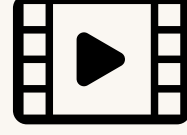
डॉ वीणा सत्यनारायण की अध्यक्षता में एक ब्लिट्ज पेपर प्रस्तुतिकरण भी किया गया। इस प्रस्तुतिकरण के अंतर्गत मानसिक स्वास्थ्य पर काम कर रहे 12 पेशेवरों ने महिलाओं के खिलाफ लिंग आधारित हिंसा और मानसिक स्वास्थ्य पर इसके होने वाले प्रभाव पर ध्यान केंद्रित करते हुए अपना शोध प्रस्तुत किया।

इसके उपरांत स्त्री मनोरक्षा परियोजना के अंतर्गत प्रशिक्षण प्राप्त कर चुके ओएससी कर्मचारियों ने प्रशिक्षण के बारे में अपनी समझ और विचार साझा किये और ये भी बताया की वे अपने अपने क्षेत्रों में हिंसा का सामना करने वाली महिलाओं के लिए एक ट्रामा इन्फॉर्म वातावरण बनाने के लिए क्या क्या करना चाहते हैं। इस सत्र की अध्यक्षता डॉ. अरविंद राज ने की।

इस सम्मेलन में सभी के द्वारा बहुत सहज और सक्रिय भागीदारी निभाई गई। स्त्री मनोरक्षा परियोजना टीम के सभी सदस्यों द्वारा बहुमूल्य प्रतिक्रियाओं, अंतर्दृष्टि और अनुभवों के आदान-प्रदान के साथ इस सम्मेलन को एक सफल रूप दिया गया।



मानसिक स्वास्थ्य और घरेलु हिंसा के क्षेत्र में सामने आने वाली जमीनी चुनौतियां - एक परिचर्चा



पैनलिस्ट: डॉ. नायरीन दारूवाला, डॉ. अपर्णा जोशी, देविका गुप्ता, विदुषी अस्थाना

पैनल चर्चा के मुख्य अंश

हिंसा के इरादे से ध्यान हटाकर हिंसा के प्रभाव की ओर ध्यान एकाग्र करे।

महिलाओं के खिलाफ होने वाली हिंसा (VAW) को आर्थिक दृष्टि से परे देखने की जरूरत है।

महिलाओं में मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाली हिंसा के मामले में विभिन्न क्षेत्रों को एक साथ आने की आवश्यकता है।

महिलाओं के खिलाफ होने वाली हिंसा में पीड़ितों को एक केंद्रित और एकलक्ष्य समर्थन की आवश्यकता है।

महिलाओं के खिलाफ होने वाली हिंसा में सेवा प्रदाताओं के लिए पर्यवेक्षण और प्रशिक्षण को जारी रखने की आवश्यकता है।

चिकित्सा की प्रक्रिया में नॉन जजमेंटल दृष्टिकोण को हटाते हुए एक सकारात्मक दृष्टिकोण को अपनाना

हिंसा का सामना करने वाली महिलाओं के लिए सुरक्षित और समावेशी स्थान प्रदान करना

लिंग आधारित हिंसा के उन्मूलन के लिए चिंतनशील प्रक्रियाओं की आवश्यकता

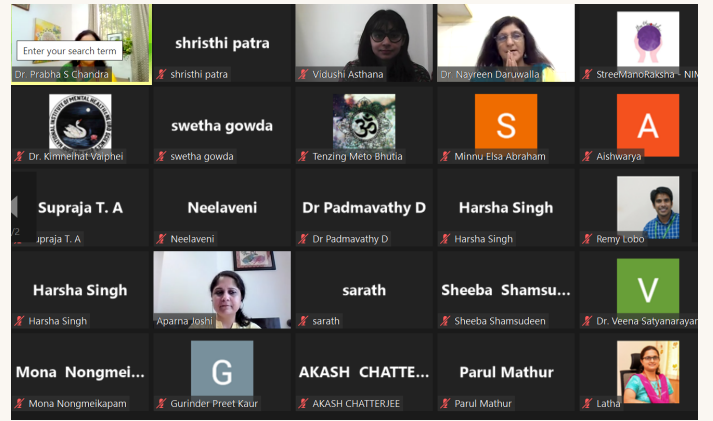
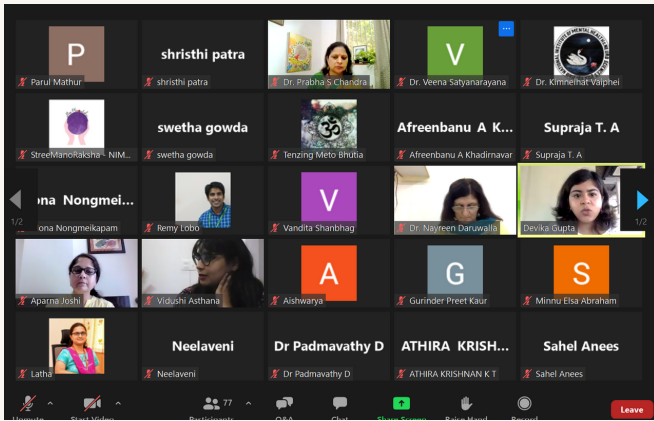
महिलाओं के खिलाफ होने वाली लिंग आधारित हिंसा में पीड़ितों को एक केंद्रित और एकलक्ष्य समर्थन की आवश्यकता है।

पीड़िता की जरूरतों की पहचान करना और लिंग आधारित हिंसा में मानसिक स्वास्थ्य और आवश्यकताओं के बीच के अंतर को कम करना।

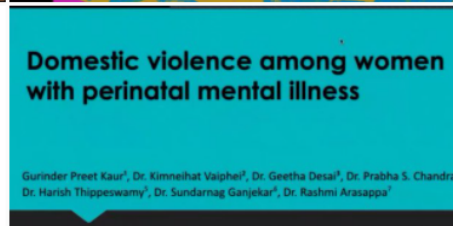
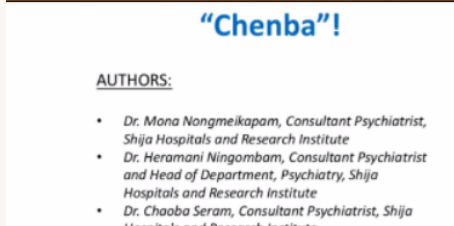
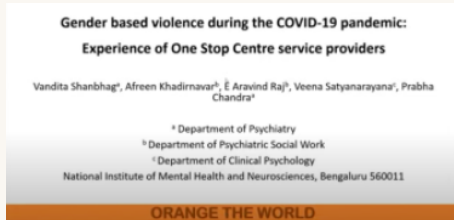
उत्पीड़न के विभिन्न स्तरों के बारे में सेवा प्रदाताओं को संवेदनशील बनाना

मानसिक स्वास्थ्य सेवाओं का विकेंद्रीकरण

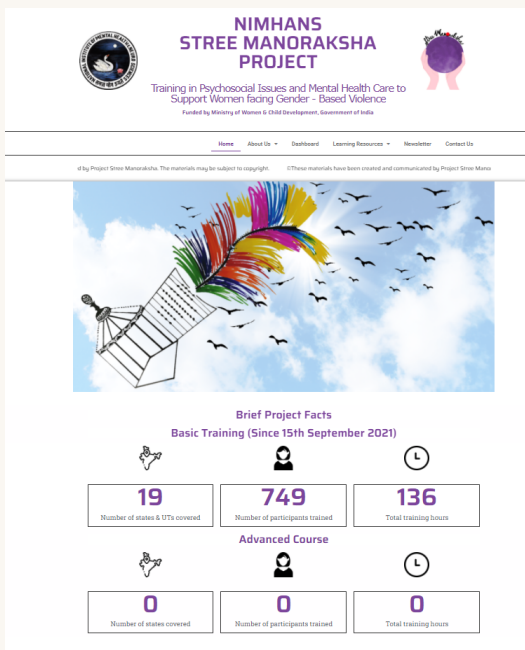
सम्मेलन के हाइलाइट्स [चित्र प्रस्तुति]



बुलिडज प्रस्तुति



स्त्री मनोरक्षा वेबसाइट और समाचार पत्र का शुभारंभ, अंक 1



ओएससी स्टाफ के विचार और आकांक्षाएं



तेनजिंग मेटो भूटिया, आईटी समन्वयक, सिक्किम: सत्र के दौरान प्राप्त हुई वीडियो-आधारित शिक्षण सहायक सामग्री के द्वारा PTSD और इसके प्रभावों के बारे में हमारी समझ और व्यापक हुई। ये सब सीखना केवल किसी व्यक्ति के ऊपर हमला, हिंसा और तनाव की स्थिति तक ही सिमित नहीं है बल्कि स्वस्थ दिमाग और निर्णय लेने की क्षमता को सीखने के लिए भी जरूरी है। इन सत्रों ने सिखाया की आत्म-देखभाल एक प्राथमिकता है। अंत में, मैंने महसूस किया है कि मेरे शब्दों और दृष्टिकोण में किसी व्यक्ति को सँभालने और तोड़ने, दोनों की शक्ति है।



अजीना आर. सिवन, केसवर्कर, केरल: अच्छी काउंसलिंग एक पीड़िता को सही और प्रभावी निर्णय लेने में मदद करती है और उनके भ्रम को दूर करती है। हम सभी जानते हैं की यौन हिंसा से गुजर रहे पीड़ित न केवल शारीरिक रूप से नहीं बल्कि मानसिक शोषण और दुर्व्यवहार से भी गुजर रहे होते हैं। ऐसे में एक काउंसलर मानसिक सहायता और भविष्य के लिए प्रेरणा दे सकता है और इस सत्र में भाग लेकर मुझे आशा है कि मैं भविष्य में पीड़ितों को सहानुभूति और समझ के साथ बेहतर मदद प्रदान कर सकती हूँ



दीपक नेगी, पैरालीगल कर्मी, हिमाचल प्रदेश : इस चार दिवसीय प्रशिक्षण से हमारी सोच, भावनाओं, और गतिविधियों में फर्क आया। प्रशिक्षकों के ज्ञान, शैली, और तकनीक पूरी तरह से अद्भुत थे और इसने मुझे ओएससी में कुछ ऑन-फील्ड काउंसलिंग में कठिनाईओं पर काबू पाने में मदद की। इस सीखे गए व्यावहारिक कौशल का उपयोग मैं मेरे पूरे जीवन में दोस्तों, परिवार और विशेष रूप से मेरे क्लाइंट के साथ करूँगा।



इशरत सुल्ताना, केसवर्कर, महाराष्ट्र: मैं कॉमन मानसिक स्वास्थ्य विकार जैसे चिंता, अवसाद, PTSD, आत्महत्या, आत्म-नुकसान और गंभीर मानसिक स्वास्थ्य विकार के बीच अंतर करने में सक्षम थी और उन महिलाओं के साथ अधिक सहानुभूति और नॉन जजमेंटल तरीके से बात करने में सक्षम थी जिन्होंने यौन हिंसा का सामना किया है। मैंने कपल परामर्श और टेली-परामर्श के प्रभावी तरीके सीखे। मैं अब आत्म-देखभाल का अभ्यास करती हूँ जिसने हमारी टीम में सुधार किया है और अब हम एक दूसरे के पूरक बनकर जिम्मेदारियां निभाते हैं।



पूर्णिमा साहू, केसवर्कर, छत्तीसगढ़: 4 दिवसीय प्रशिक्षण के माध्यम से हमने सीखा है कि कैसे हम PTSD और पैनिक डिसऑर्डर के विभिन्न लक्षणों की पहचान करके सहायता की योजना बनाएं। इस प्रशिक्षण ने हमारे और पीड़ितों के आत्मविश्वास का स्तर बढ़ाया है। जो लोग पहले इस विषय में असहज महसूस करते थे, अब खुलकर इस पर बात कर सकते हैं। ग्राउंडिंग तकनीक और LIVES मॉडल का ज्ञान हमें बेहतर ढंग से सुनने, समझने और समर्थन प्रदान करने के लिए सक्षम बनाता है



मीरा सिंह, पैरालीगल वॉलंटियर, झारखंड: शुरुआत में जब पीड़ित लोग OSC में उनकी समस्याओं के साथ आए, उस रात मुझे सोने में परेशानी होती थी। प्रशिक्षण में भाग लेने के बाद, मुझे एहसास हुआ कि मैं मेरे काम को अपने मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य को प्रभावित करने नहीं दे सकती। मुझे उन पीड़ितों को सहानुभूति और धैर्य के साथ सुनने के मूल्य का एहसास हुआ जो इस ट्राuma से बाहर आना चाहते हैं और जीवन को फिर से शुरू करना चाहते हैं।