



# स्त्री मनोरक्षा न्यूज़लेटर

नवंबर 2021 · अंक 1



निम्हांस द्वारा एक पहल

महिला एवं बाल विकास मंत्रालय, भारत सरकार द्वारा वित्त पोषित



आपको अंदर क्या मिलेगा:

## डॉ. प्रभा एस. चंद्रा द्वारा परिचयात्मक वक्तव्य

हिंसा को अनुभव करना सभी इंसानों के अधिकारों के खिलाफ है। इस दुनिया में प्रत्येक व्यक्ति का अधिकार है की वो शारीरिक, मानसिक और यौन हिंसा तथा किसी भी प्रकार की जबरदस्ती के माहौल से सुरक्षित रहे। हिंसा का सामना कर रही महिला को इसके अलावा बड़ी भावनात्मक चुनौतियों का सामना करता है जैसे शारीरिक और प्रजनन से सम्बंधित चुनौतियां। एक महिला कई बार मदद भी नहीं मांग सकती है, उसे पता नहीं होता की ये मदद कहाँ मिलेगी और कई बार उसे मानसिक समस्या और लिंग आधारित भेदभाव के दोहरे कलंक का सामना करना पड़ता है। हम में से जो इस क्षेत्र में काम कर रहे हैं, वे जानते हैं की लम्बे समय तक होने वाले ट्राuma का प्रभाव किस प्रकार आत्मविश्वास, भावनाओं को प्रबंधित करने की क्षमता, दूसरों पर विश्वास कर पाना और रिश्तो को बनाये रखने पर भी होता है।

- डॉ प्रभा एस चंद्रा द्वारा परिचयात्मक वक्तव्य।
- स्त्री मनोरक्षा: मानचित्र पर हमारी पहुंच
- डॉ. माधुरी एच.एन. द्वारा आघात सूचित देखभाल
- स्त्री मनोरक्षा चित्रावली
- परिवर्तन की आवाजें: ओएससी कर्मचारियों द्वारा योगदान
- स्त्री मनोरक्षा प्रशिक्षक कथन



हिंसा का सामना करने वाली महिलाओं को अक्सर ये सलाह या समाधान दिया जा सकता है की वो स्वयं में कुछ बदलाव करें या अपनी वास्तविकताओं को समझे बिना उन्हें अपमानजनक स्थिति को छोड़ने के लिए कहा जा सकता है। जिस महिला को अपने उस साथी से हिंसा का सामना करना पड़ता है जो उसका साथ देने के लिए था, ऐसी स्थिति बहुत ही भ्रमित, शर्मिंदा और क्रोधित करने वाली होती है और इसके साथ ही मदद लेने में सक्षम न होने की अतिरिक्त लाचारी भी होती है। लिंग आधारित हिंसा कई रूप ले सकती है और ऐसी किसी भी हिंसा का मानसिक स्वास्थ्य पर बहुत बड़ा प्रभाव पड़ सकता है।

समाज में महिलाओं के खिलाफ हिंसा का स्तर पितृसत्ता, महिलाओं की निम्न शिक्षा, अप्रभावी कानूनी व्यवस्था और पुरुष हिंसा की सामाजिक स्वीकृति के साथ बढ़ता है। ज्यादातर महिलाएं अपने साथियों, परिवार और पड़ोसियों जैसी अनौपचारिक प्रणालियों से मदद लेती हैं और सिस्टम से मदद मांगना अक्सर खराब होता है। महिलाओं को कानूनी और स्वास्थ्य प्रणालियों से मदद लेने के लिए इन पर विश्वास होना चाहिए। महिला और बाल विकास मंत्रालय द्वारा वन स्टॉप सेंटर और महिला हेल्पलाइन की स्थापना महिलाओं की सहायता करने और इन सरकारी प्रणालियों तक यथासंभव सहज तरीके से पहुंचने में उनकी मदद करने के उद्देश्य से की गई है। हिंसा का सामना करने वाली एक महिला से विभिन्न प्रकार की मदद और सलाह के लिए अलग-अलग दरवाजे खटखटाने की उम्मीद नहीं की जा सकती है, जिनमें से मानसिक स्वास्थ्य सहायता सबसे महत्वपूर्ण है।

प्रोजेक्ट स्त्री मनोरक्षा के माध्यम से, हमारा लक्ष्य काउंसलर और अन्य स्टाफ, जिसमें केस वर्कर, केंद्र प्रशासक, पैरालीगल, पैरामेडिकल स्टाफ, बहुउद्देश्यीय कार्यकर्ता, सुरक्षा गार्ड और टीम के अन्य सदस्य शामिल हैं, द्वारा वन स्टॉप सेंटर (ओएससी) में ट्रामा इन्फोर्मड स्वास्थ्य देखभाल को विकसित और मजबूत करना है। .

हमारी यह पहल लिंग आधारित हिंसा का सामना करने वाली उस प्रत्येक महिला को सक्षम बनाएगी जो सहानुभूतिपूर्ण, सहायक और साक्ष्य-आधारित प्राथमिक मानसिक स्वास्थ्य देखभाल और परामर्श सेवाएं प्राप्त करने के लिए ओएससी से संपर्क करती है। अब तक हम देश भर के 706 ओएससी के प्रशिक्षुओं के उत्साह से अभिभूत हैं और उनके समर्पण से प्रभावित हैं। हमारा लक्ष्य हर उस महिला और लड़की को व्यापक भावनात्मक समर्थन प्रदान करना है जो इन ओएससी से मदद मांगती है। हमारा उद्देश्य कानूनी रूप से और अन्य प्रणालियों के माध्यम से समर्थित करने के साथ-साथ भावनात्मक साझेदारी और भय की अभिव्यक्ति के लिए सुरक्षित स्थान प्रदान करना है। ओएससी कर्मचारियों के लिए हमारा प्रशिक्षण, वर्ग, शिक्षा, जाति, लिंग, धर्म, और विकलांगता की परवाह किए बिना हिंसा का सामना करने वाली सभी महिलाओं के चिंतन, समझ और स्वायत्तता को बढ़ाने पर केंद्रित है।

हम जानते हैं कि 'महिलाओं के खिलाफ हिंसा' के क्षेत्र में एक 'फ्रंट लाइन कार्यकर्ता' होना एक कठिन और भावनात्मक रूप से थका देने वाला काम है और ओएससी के कर्मचारियों द्वारा किए जाने वाले सभी कार्यों के लिए सराहना की जाती है। स्त्री मनोरक्षा प्रशिक्षण महिलाओं की सहायता के लिए कौशल प्रदान करने के अलावा स्वयं की देखभाल करने पर भी ध्यान केंद्रित करता है। हमें उम्मीद है कि ये न्यूजलेटर विभिन्न ओएससी को आपस में जोड़ेगा और उन्हें एक-दूसरे से सीखने में मदद करेगा और साथ ही एक-दूसरे को समर्थन भी प्रदान करेगा। इस पहले अंक में, हमने जो किया है उस पर हमने अधिक ध्यान दिया है। अगले अंक में, हम सभी फ्रंट-लाइन कार्यकर्ताओं से उनकी कहानियों और सफलताओं के बारे में सुनना चाहेंगे।

आइए, महिलाओं और लड़कियों के मानसिक स्वास्थ्य को अपनी प्राथमिकता बनाएं।

# हमारी पहुंच



राज्यों/केंद्र शासित प्रदेश जहाँ ट्रेनिंग समाप्त हो गयी है



राज्यों/केंद्र शासित प्रदेश जहाँ ट्रेनिंग चल रही है



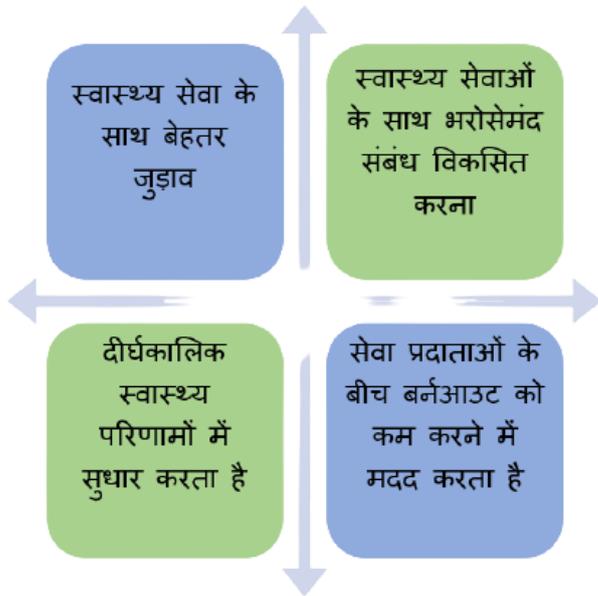
# आघात सूचित देखभाल

डॉ. माधुरी एच.एन.

अंतरंग साथी हिंसा (आईपीवी) का व्यक्तियों पर गहन प्रभाव पड़ता है, जो किसी व्यक्ति को उनके पूरे जीवन के लिए प्रभावित करती है। आईपीवी एक रोकी जा सकने वाली सार्वजनिक स्वास्थ्य समस्या है। विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्ल्यूएचओ) ने अनुमान लगाया है कि, विश्व स्तर पर, 35% महिलाओं ने शारीरिक और/या यौन आईपीवी के संपर्क का अनुभव किया है। इसकी उच्च दर होने के बावजूद भी, आईपीवी को अक्सर कम रिपोर्ट किया जाता है। IPV महिलाओं के लिए कई प्रतिकूल स्वास्थ्य परिणामों से जुड़ा हुआ है। एक महत्वपूर्ण कार्य जो स्वास्थ्य पेशेवर कर सकते हैं, वह है, आईपीवी को कम करने के लिए ट्रामा सेंसिटिव दृष्टिकोण बनाना और अगर हिंसा हुई हो तो ऐसी अवस्था में कुशलता से हस्तक्षेप करना। इसमें हिंसा और ट्रामा के बारे में पूरी हिस्ट्री लेना तथा हर प्रकार के सामाजिक और सामुदायिक संसाधनों की भली भांति एवं सावधानीपूर्वक जांच भी शामिल है।



चित्र 1: ट्रॉमा इंफॉर्मेटिव केयर फ्रेमवर्क- 4R's ( संदर्भ: SAMHSA)



चित्र 2: ट्रॉमा- सूचित देखभाल प्रदान करने के लाभ

## ट्रॉमा-सूचित देखभाल (TIC) क्या है?

टीआईसी एक समग्र दृष्टिकोण है जिसका उद्देश्य ट्रामा से पीड़ित व्यक्ति पर ट्रामा के प्रभावों का मूल्यांकन करना, ट्रामा से निपटने के लिए कदम उठाना और पीड़ित व्यक्ति को सुरक्षा की भावना का अनुभव करने के लिए सशक्त बनाना है। सेवा प्रदाताओं को रोगी की वर्तमान और पिछली स्थिति पर विचार करने की आवश्यकता है ताकि उपचार के दृष्टिकोण के साथ देखभाल प्रदान की जा सके। आघात-सूचित देखभाल "आप कितने गलत हैं" से ध्यान हटाकर आपके साथ क्या गलत हुआ है?" पर ध्यान केंद्रित करती है। यह दृष्टिकोण पीड़ित द्वारा महसूस किये जाने वाले अलगाव, शर्म और आत्म-दोष को कम करने में मदद करता है।



चित्र 3: SAMSHA पर आधारित ट्रामा इंफॉर्मेटिव दृष्टिकोण के प्रमुख सिद्धांत

## टीम स्त्री मनोरक्षा



## तुमकुर ओएससी क्षेत्र का दौरा. कर्नाटक



## हमारा विशेष ध्यान

“

- महिलाओं के खिलाफ हिंसा का मानसिक स्वास्थ्य प्रभाव
- आत्महत्या का आकलन
- हिंसा का सामना करने वाली महिलाओं के लिए मनोवैज्ञानिक प्राथमिक उपचार
- यौन उत्पीड़न का सामना करने वाली महिलाओं के लिए मनोसामाजिक समर्थन
- युगल/कपल परामर्श
- हिंसा का सामना करने वाली महिलाओं के लिए मनोवैज्ञानिक हस्तक्षेप
- टेली-परामर्श
- रेफरल बनाने सम्बंधित मुद्दे
- नारीवादी सिद्धांत और नैतिक दिशानिर्देश जो परामर्श प्रक्रिया को आकार देते हैं, को सुदृढ़ करना
- परामर्शदाताओं के लिए स्वयं की देखभाल

”

“ 30 अगस्त 2021 को, टीम स्त्री मनोरक्ष ने ओएससी, तुमकुर जिले के सरकारी अस्पताल का दौरा किया। इसका उद्देश्य ओएससी के कामकाज को समझना और प्रत्येक स्टाफ सदस्य की भूमिकाओं और जिम्मेदारियों से परिचित होना था ताकि हमें अपना पाठ्यक्रम बनाने और प्रभावी ढंग से प्रशिक्षण आयोजित करने में मदद मिल सके। ”

## वॉयस ऑफ चेंज: ओएससी स्टाफ द्वारा योगदान

आप हमें इसी तरह सिखया कीजिये  
के हमें दूसरे के मन में क्या है यह समझ  
में आना चाहिए  
आप हमें कुछ नयी तकनीक की  
जाणीव करके दीजिये  
निम्हांस के द्वारा सभी को एक जगह  
लाने की कोशिश कीजिये

हमें आपका प्रयास बहुत ही भाता है  
लेकिन निमहासन हमें सिर्फ ऑनलाइन  
ही बुलाता है

आप फिर से ऐसे सेशन रखा कीजिये  
लेकिन ऑनलाइन नहीं ऑफलाइन भी  
बुलाया कीजिये

इशरत सुल्ताना. केस वर्कर. महाराष्ट्र OSC

दर्शानि ताई तुकाराम. महाराष्ट्र OSC



## स्त्री मनोरक्ष प्रशिक्षकों की बात

"इसने मुझे एक की पेशकश की है विभिन्न की समझ सांस्कृतिक अवधारणाएं, चिंताएं और व्यावहारिक चुनौतियों का सामना करना पड़ा ओएससी स्टाफ द्वारा। प्रशिक्षण है मुझे परावर्तक का उपयोग करने की अनुमति दी अभ्यास और उदाहरण के लिए चुनौतियों से निपटें।"

-गुरिंदर प्रीत कौर

"विभिन्न प्रशिक्षण सत्रों के बाद मैंने पूरे देश के ओएससी स्टाफ के समूहों और प्रतिभागियों में जिस प्रकार का उत्साह देखा, उस उत्साह ने मुझे और अधिक तैयारी और इस विषय की पढ़ाई करने के लिए प्रेरित किया।"

-मिचू एल्सा

"कई OSC कर्मचारियों का प्रशिक्षण के बाद मैंने ये जाना की पीड़ितों का उपचार, समस्या के समाधान पर केंद्रित है और स्टाफ ने अपना ध्यान महिलाओं के मुद्दों पर केंद्रित किया है।"

-रेमी लोबो

"कई बार ओएससी स्टाफ द्वारा पूछे जाने वाले अप्रत्याशित और व्यावहारिक सवाल जैसे 'मानसिक स्वास्थ्य और पुरुषों की भूमिका' ने मुझे हिंसा को कई तरह के नजरिये से देखने के लिए प्रेरित किया।"

-मेघा सरावगी

"पाठ्यक्रम के विकास से लेकर सत्रों की प्रस्तुति और चर्चा और इतने लोगों को प्रबंधित करने के इन सभी अनुभवों ने मेरी समझ को विस्तृत किया और मैंने ये समझा की हम समाज को एक बेहतर समाज बनाने में कैसे मदद कर सकते हैं"

-लतिका रश्मी

राष्ट्रीय मानसिक स्वास्थ्य और तंत्रिका विज्ञान संस्थान (NIMHANS)  
होसुर रोड, बैंगलोर - 560029  
कर्नाटक, भारत

हमसे संपर्क करें: +91-8026995227 | +91-7019656138  
wcdcounselling@gmail.com | wcdcounselling1@gmail.com