



मानसिक स्वास्थ्य पर लिंग आधारित हिंसा (जीबीवी) का प्रभाव

मानसिक स्वास्थ्य क्या है?

मानसिक स्वास्थ्य का तात्पर्य खुशहाली की स्थिति से है। मानसिक स्वास्थ्य में हमारी अपनी भावनाओं के साथ साथ, दूसरों से जुड़ाव की भावनाएँ, हमारे विचार और हमारी सोच और जीवन के उतार-चढ़ाव को प्रबंधित करने में सक्षम होना शामिल है।

मानसिक रोग/ बीमारी क्या है?

मानसिक बीमारी एक विशिष्ट स्थिति है जो किसी व्यक्ति के महसूस करने, सोचने या व्यवहार करने के तरीके पर नकारात्मक प्रभाव डालती है। मानसिक बीमारी के उदाहरणों में चिंता, अवसाद, द्विध्रुवी विकार और सिज़ोफ्रेनिया शामिल हैं।

मानसिक रोग से कौन प्रभावित है?

मानसिक बीमारी सभी उम्र, शिक्षा, आय स्तर और संस्कृतियों के लोगों को प्रभावित करती है; हालाँकि, नस्लवाद, गरीबी, बेघरता, भेदभाव, लिंग-आधारित हिंसा जैसी प्रणालीगत (सिस्टम के अनुसार) असमानताएँ, मानसिक स्वास्थ्य को खराब कर सकती हैं और मानसिक बीमारी के लक्षणों पर असर कर सकती हैं, खासकर अगर मानसिक स्वास्थ्य सहायता तक पहुँचना मुश्किल हो।

महिलाओं के मानसिक स्वास्थ्य पर लिंग आधारित हिंसा (जीबीवी) का प्रभाव

—लिंग आधारित हिंसा मानवीय गरिमा पर एक अनवरत हमला है, जो लोगों को उनके मानवाधिकारों से वंचित करती है। हिंसा से मुक्ति एक मौलिक मानव अधिकार है, और



लिंग आधारित हिंसा व्यक्ति के आत्म-मूल्य और आत्म-सम्मान की भावना को कमजोर करती है। लिंग आधारित हिंसा प्रत्येक व्यक्ति की भलाई और उनकी पूर्ति और आत्म-विकास के अधिकार की प्राप्ति में बाधा है।

—लिंग आधारित हिंसा का सामना करने वाली महिलाओं में अवसाद से पीड़ित होने की संभावना 2.4 गुना और चिंता से पीड़ित होने की संभावना 4 गुना अधिक होती है।

—लिंग आधारित हिंसा से बचे लोगों में अवसाद, सामान्यीकृत चिंता और अभिघातजन्य (ट्रामा के बाद का समय) तनाव विकार (पोस्ट टॉमेटिक स्ट्रेस डिसऑर्डर- पीटीएसडी) विकसित हो सकता है। पीटीएसडी एक चिंता विकार है जो किसी दर्दनाक घटना का अनुभव करने के बाद विकसित हो सकता है और हफ्तों, महीनों या उससे अधिक समय तक जारी रह सकता है।

—भेदभाव महिलाओं के मानसिक स्वास्थ्य पर अल्पकालिक (कम समय के लिये) और दीर्घकालिक (लंबे समय के लिये) दोनों तरह से नकारात्मक प्रभाव डाल सकता है।

—महिलाएं भी अपने साथ भेदभाव किए जाने पर निराश हो सकती हैं और शक्तिहीन महसूस कर सकती हैं और उस गुस्से को अंदर ही अंदर रख कर उदास और चिंतित हो सकती हैं। वे कभी-कभी समस्याओं के लिए खुद को भी दोषी मानती हैं, भले ही यह वर्तमान और व्याप्त संस्था की गलती हो।

—सांस्कृतिक मानदंड और अपेक्षाएं भी कलंक, हिंसा और बहिष्कार का कारण बन सकती हैं, जिससे महिलाएं हमले के प्रति अधिक संवेदनशील हो जाती हैं और समाज में उनकी आवाज दब जाती है, जिससे मानसिक स्वास्थ्य पर और दबाव पड़ता है।

सामना करने की रणनीतियां

—सामना करने की रणनीतियाँ वे कौशल हैं जिनका उपयोग लोग सकारात्मक मानसिक स्वास्थ्य और अच्छी सेहत (मानसिक) प्राप्त करने के लिए मानसिक स्वास्थ्य की चुनौतियों से निपटने के लिए करते हैं। इन समस्याओं का सामना करने के कई रूप के कौशल उपयोगी हैं। लोग अपने विचारों, भावनाओं और कार्यों को नियंत्रण में लाने के लिए अपने



व्यक्तिगत कौशल का उपयोग कर सकते हैं, और जब वे ऐसा करते हैं, तो वे पाते हैं कि वे मानसिक रूप से स्वस्थ महसूस करते हैं और यहां तक कि फलना- फूलना भी शुरू कर देते हैं।

—मानसिक स्वास्थ्य से संबंधित मुद्दों का सामना करने की ये तरकीबें आवश्यक रूप से इन तनावों को दूर नहीं कर सकती हैं या मानसिक बीमारी जैसी चुनौतियों को खत्म नहीं करती है, लेकिन वे चुनौतियों के बावजूद लोगों को अच्छी तरह से काम करने में काफी मददगार साबित होती हैं।

— सामना या मुकाबला करने की रणनीतियों में **निम्नलिखित सुझाव** शामिल हो सकते हैं:

—अवसाद या चिंता की जांच के लिए अपने डॉक्टर से मिलें।

—ध्यान(मैडिटेशन) करना या ध्यान के विकल्पों का उपयोग करना।

—दुर्व्यवहार के सभी पहलुओं पर स्वयं को शिक्षित करना।

—अपने साथ दुर्व्यवहार करने वाले से (मानसिक और भावनात्मक रूप से) अलग होना।

—घरेलू हिंसा को दूर करने के लिए हॉटलाइन पर कॉल करना।

—घरेलू हिंसा सुरक्षा योजना भरना। सहयोगी मित्रों (ऑनलाइन भी), परिवार के सदस्यों और स्थानीय घरेलू हिंसा कार्यक्रमों का एक नेटवर्क बनाना जिसमें सहायता समूह शामिल हों।

—तनाव पर ध्यान दें और इसे कम करने के लिए गहरी सांसें लें और इसका अभ्यास करते रहें।

—नकारात्मक विचारों को पकड़कर उनके स्थान पर स्वस्थ विचारों को रखें।

—आपके और दूसरों के बीच उचित और स्वस्थ सीमाएँ निर्धारित करना और बनाए रखने की कोशिश करें।

—अरोमाथेरेपी से आराम पायें।

—जर्नलिंग, पढ़ना आदि जैसी सुखदायक गतिविधियों से तनाव कम करना।

—स्वस्थ , पौष्टिक और सही खाना खायें ।

—सही मात्रा में नींद लें।

—शराब और नशीले पदार्थों से बचें।

—ऐसी चीज़ें ढूंढना जो आपको कृतज्ञ (शुक्रगुजार) बनाती हैं।

—प्रत्येक दिन में खुशी के छोटे-छोटे पल ढूँढें और खुद भी बनायें।