

## Effectiveness of prevention and Promotion efforts :->

WHO के अन्तर्गत आने वाले Department of Mental Health तथा Substance Dependence का एक मात्र प्रमुख लक्ष्य उस वक्त Mental health को विश्वस्तरीय पर बढ़ावा देना था, इस Department का प्रमुख कार्य Mental disorder का prevention तथा Mental health का promotion करना था, इस कार्य के आधार पर ही बृहद् धुरे विश्व में मानसिक स्वास्थ्य के संस्थानों को स्थापित कर सके।

अब बात करते हैं prevention तथा promotion की प्रभावशीलता के बारे में, prevention तथा promotion की प्रभावशीलता काफी ज़रूरतों तक विस्तृत रूप से फैला हुआ है जो इस प्रकार है:—

- 1) Pregnancy and preinatal period  $\Rightarrow$  Community mental health workers के द्वारा poor child care, child abuse, postnatal depression को दूर करने की कोशिश की जाती है तथा child-parent attachment एवं good parenting skills को promote किया जाता है,



pregnancy के दौरान माँ में होने वाले शारीरिक तथा मानसिक परिवर्तन, Breast-feeding से संबंधित सुझाव, पर्याप्त पोषणयुक्त भोजन तथा दूध से दूर रहने से संबंधित सुझाव दिए जाते हैं।

2) For Children, adolescents and Schools :-> स्कूल आधारित पाठ्यक्रम, स्कूल के वातावरण में सुधार, शिक्षकों को प्रशिक्षण के द्वारा समस्या की पहचान करना आदि Community mental health workers के द्वारा किया जाता है।

- \* Training के द्वारा शिक्षकों में मानसिक रोग की पहचान करने से संबंधित स्किल (Skills) को विकसित किया जाता है।

- \* Aggressive behaviour तथा Violence को parents training द्वारा कम किया जा सकता है तथा good behaviour को promote किया जाता है primary तथा middle school level से ही।

- \* Psychosocial interventions जैसे CBT तथा family based group intervention से Anxiety disorder को बढ़ने से रोका जा सकता है।

- \* स्कूल के बच्चों में body size image को विकसित करने से उनमें Negative self image विकसित होने से रोका जा सकता है।

- \* Life Skills training के द्वारा Students में self efficacy में वृद्धि तथा drug / substance abuse तथा behavioural problems में कमी लानी जा सकती है।

- \* Resilience building school program से Secondary school के बच्चे तथा युवा में depression तथा Suicide की भावना को कम किया जा सकता है।



3) For adults and elderly  $\Rightarrow$  Adults तथा elder stage में होने वाली समस्याओं का prevention तथा सुरक्षात्मक उपायों का promotion community mental health workers के द्वारा किया जाता है।

- \* अधिक से अधिक आत्महत्या जैसे कदम Adults के द्वारा psychiatric disorders से जुड़ने के कालवरूप उठाया जाता है। ऐसे में Antidepressant तथा Anti-psychotic drugs के द्वारा individuals के मानसिक बीमारी को दूर करने की कोशिश की जाती है।
- \* Short cognitive behavioural program के द्वारा Post-traumatic disorder को दूर किया जाता है।
- \* Dysfunctional marital communication training के द्वारा युवा जोड़े में विवाह विच्छेद या विवाह से संबंधित समस्या को दूर करके अच्छे संबंध की शैली की training दी जाती है।
- \* job loss, depression, anxiety, तथा इससे संबंधित दूसरे समस्या जैसे Alcoholism, marital stress, child abuse को बढ़ावा देता है अतः community workers के द्वारा ऐसे समस्याओं को prevent करके counselling की व्यवस्था अच्छे मानसिक स्वास्थ्य को promote करने के लिए किया जाता है।
- \* pre-retirement के दौरान counselling, social problems तथा depression को कम करता है।
- \* विधवा में अकेलेपन से उत्पन्न अवसाद, समायोजन समस्या को दूर करने के लिए window-to-window program को प्रचलित किया गया जिससे उन्हें दूसरों से सहयोग की प्रतीति हो।