

आशा और रवि की मन की बात



ART BY RISHI





आशा और रवि बचपन से दोस्त हैं ...



वे एक दूसरे को हर
बात बताते हैं |



स्कूल अक्सर छात्रों के लिए स्वास्थ्य की जांच करवाती है।

स्वास्थ्य जाँच का मतलब सिर्फ़ दाँत और आँख ? कभी हमारे मन की तकलीफ़ के लिए जाँच क्यूँ नहीं होती ? कोई नहीं पूछता कि हम कैसा महसूस कर रहे हैं...



वे यह बात पता करने के लिए एक शिक्षक के पास गए।





कुछ समय बाद, रवि
आशा से दूर रहने
लगा और बातचीत
भी कम कर दिया ।



मुझे रवि पर बहुत
गुस्सा आ रहा है, लेकिन
पता नहीं वह किस हाल में है ?

आशा यह समझ नहीं पाई, और वह काफ़ी उदास थी ।
वह रवि से मिलना और बात करना चाहती थी ।

कुछ दिनों बाद...

मुझे पता है कि यह थोड़ी अजीब सी बात है, मगर पिछले कई दिनों से मुझे कुछ भी करने का मन नहीं कर रहा। यहाँ तक कि बिस्तर से उठने तक की शक्ति भी नहीं है। मैंने तुम्हें इसलिए नहीं बताया क्योंकि मुझे पता है तुम्हारी अपनी परेशानियाँ हैं। मैं इस सब को ले कर बहुत उदास और परेशान हूँ।

रवि, मैं तुम्हारी दोस्त हूँ, और तुम मुझसे हर बात कह सकते हो !



तुम्हें अपनी मन की बातें मुझसे छुपानी नहीं चाहिए। इसमें तुम्हारी कोई गलती नहीं है।



मुझे पता है की मुझे तुमसे पहले ही बात करनी चाहिए थी।



बातों-बातों में आशा ने हर्ष से रवि की बात की |

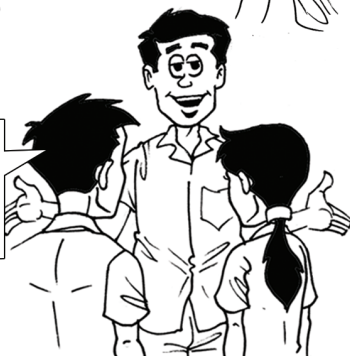


“आजकल भी जब मैं परेशान होता हूँ...”



“...मैं गाने सुनता हूँ...”

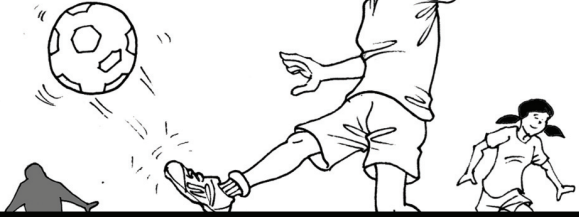
“...अपने दोस्तों से या मम्मी-पापा से बात कर लेता हूँ...”



“...या सैर या व्यायाम करता हूँ...”

“.....स्कूल में, मैं स्कूल-सलाहकार से भी बात करता था। ऐसा कुछ करने की कोशिश करता हूँ जिससे मुझे खुशी मिले। हमारे मुश्किलें अलग-अलग होती हैं, और हम सब जूझने के लिए अलग उपाय अपनाते हैं।”

हर्ष की सलाह से, और कुछ अलग कोशिशों के बाद, आशा और रवि ने कुछ तरकीबें अपनाईं।



आशा ने देखा की स्कूल सलाहकार से बात करने से, और फुटबॉल खेलने से उसका मन लगा रहता है, और उसे घर की परेशानियों से कुछ राहत मिलती है।



रवि ने गिटार बजाना शुरू किया, जिससे उनको बहुत खुशी मिलती है।

आशा और रवि अब हमेशा एक दूसरे को अपनी मन की बात बताते हैं।

हमारे रोज़ के संघर्षों का हमारे मानसिक स्वास्थ्य पर गहरा असर होता है | रवि और आशा ने अब अपनी मुश्किलों से जूझने के लिए काफ़ी उपाय अपनाए हैं | कुछ लोगों को अपने दोस्तों से या घरवालों से मदद मिलती है और कुछ को डॉक्टर या सलाहकार से मदद मिलती है | मदद माँगने में कोई शर्म नहीं है | मानसिक स्वास्थ्य उतना ही ज़रूरी है जितना की शारीरिक स्वास्थ्य, और मानसिक स्वास्थ्य का ख़्याल रखना भी आवश्यक है ||

SUPPORTED BY



PUBLIC
HEALTH
FOUNDATION
OF INDIA



LONDON
SCHOOL of
HYGIENE
& TROPICAL
MEDICINE



IN COLLABORATION WITH



LET'S MAKE MENTAL HEALTH A PRIORITY.

JOIN US.
THE PRIDE PROJECT ENABLES
A DIALOGUE WITH YOUNG
PEOPLE IN INDIA AROUND
ISSUES OF MENTAL HEALTH.

#ME4MentalHealth
www.phfi.org