OPPORTUNITY International AUSTRALIA

ESAF
ESAF FOUNDATION
SINCE 1992

Arogyasakhi Women's Safety Module 1

अदृश्य संकट: हिंसा के विभिन्न प्रकारों का स्वास्थ्य पर प्रभाव

मॉड्यूल का बैकग्राउंड: यह उन तीन मॉड्यूल्स में से एक है, और जो आरोग्यसखियों के लिए बनाए जाएंगे। आरोग्यसखियाँ गांवों और समुदायों में काम करती हैं ताकि स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता बढ़ा सकें। स्वास्थ्य शिक्षा को बढ़ावा देने के साथ-साथ, वे महिलाओं की सुरक्षा के प्रति भी जागरूकता फैलाती हैं। आरोग्यसखियाँ हिंसा के स्वास्थ्य पर प्रभाव को समझाएंगी और महिलाओं को मदद लेने के तरीके बताएंगी।

यह मॉड्यूल आरोग्यसखियों की मदद के लिए बनाया गया है ताकि वे महिलाओं के समूहों में 30-40 मिनट तक चर्चा कर सकें। बातचीत को इस तरह से बनाया गया है कि यह सुरक्षित हो और यदि पुरुष भी चर्चा में मौजूद हों तो उन्हें भी इस मुद्दे की जानकारी प्राप्त हो सके।

आशा और राजेश की कहानी

बैकग्राउंड: 25 वर्षीय महिला आशा अपने पति और तीन छोटे बच्चों के साथ एक गांव में रहती है। आशा की शादी 17 साल की उम्र में हो गई और 24 साल की उम्र तक उन्होंने तीन बच्चों को जन्म दिया, जिनमें से सभी का वजन कम था। उसकी गर्भावस्थाओं के बीच कम अंतराल और उसकी अपनी खराब पोषण स्थिति ने उसके स्वास्थ्य पर प्रतिकूल प्रभाव डाला है।

स्वास्थय संबंधी समस्याएं : आशा को बहुत ज़्यादा खून की कमी हो गयी और उसे अत्यंत थकान महसूस होने लगी ,और उसे घर के कामों में भी कठिनाई होने लगी| उसके पोषण की कमी और बढ़ जाती है क्योंकि वह अक्सर परिवार को खाना परोसने के बाद सबसे आखिर में खुद खाती है और ठीक से भोजन नहीं कर पाती| उसे बार बार कमज़ोरी और चक्कर महसूस होता है, जिससे वो अपने बच्चों की ठीक से देख भाल नहीं कर पाती है |उसके बच्चे,जन्म के समय कम वज़न होने के कारण बार बार बीमार होते है,जिससे आशा के स्वस्थ पे और असर पड़ता है|

दुर्व्यवहार और उपेक्षा:

घर की कठिनाइयों के कारण आशा की स्तिथि और भी खराब हो गयी थी | उसका पति, राजेश उसे "किसी भी काम के लिए अच्छा नहीं मानता, क्यूंकि वह उसका और बच्चों का ठीक से ध्यान नहीं रख पाती है"। वह बार बार उसका अपमान करता,और बच्चों के खराब स्वास्थ्य और घर के कामों का सही से न होने का दोषी ठहरता है| वह घर के पैसों पर भी पूरा नियंत्रण रखता है, जिससे आशा के पास न तो पोषक खाना खरीदने के लिए पैसे होते हैं और न ही इलाज कराने के लिए। उसके सास-ससुर भी अक्सर उसके पति का साथ देते हैं और उसकी छोटी-छोटी गलतियों पर उसे ताने मारते हैं।

कभी-कभी आशा का पति उसकी परेशानी समझता है, लेकिन वह सोचता है कि सभी महिलाएँ बच्चे पैदा करती हैं, घर का काम संभालती हैं, और फिर भी अपने पति और बच्चों को खुश रखती हैं। तो फिर आशा में क्या समस्या है? वह खुद को ठीक से क्यों नहीं संभाल पाती?

जब भी वह तनाव में होता है, वह अपने किसी दोस्त को बुलाकर शराब पीने चला जाता है ताकि उसका तनाव कम हो सके। इस आदत का असर अब उसकी आमदनी पर भी पड़ने लगा है। उसे समझ नहीं आ रहा कि क्या करे और घर की हालत कैसे सुधारे।

- **तो फिर आशा को क्या समस्या है?**
- **वह खुद को ठीक से क्यों नहीं संभाल पाती?**

समूह के लिए चर्चा प्रश्न:

आशा को होने वाली चुनौतियाँ और मदद लेने में रुकावटें:

आइए, कुछ ऐसी चुनौतियों पर चर्चा करें, जिनका आशा सामना कर रही होगी, और मदद लेने में कौन-कौन सी रुकावटें हो सकती हैं:

स्वास्थ्य समस्याएं

- **शारीरिक स्वास्थ्य :** बार-बार गर्भधारण के कारण आशा को एनीमिया, निम्न रक्तचाप, थकान और चक्कर जैसी कई स्वास्थ्य समस्याओं का सामना करना पड़ रहा है।
- **बच्चों की देखभाल पर प्रभाव:** उसकी कमजोर सेहत के कारण वह अपने बच्चों की ठीक से देखभाल नहीं कर पाती, जिससे उसका तनाव और बढ़ जाता है, खासकर जब बच्चों की सेहत भी खराब हो रही हो।

आर्थिक बाधाएँ

- **आर्थिक निर्भरता:** आशा नौकरी नहीं करती, इसलिए वह पूरी तरह अपने पति पर पैसों के लिए निर्भर है।
- **संसाधनों की कमी:** उसका पति पैसे नहीं देता, जिससे वह ठीक से इलाज नहीं करवा पाती, पोषक खाना नहीं खरीद पाती, या अन्य जरूरी जरूरतें पूरी नहीं कर पाती।

स्वास्थ्य समस्याएं

- शारीरिक स्वास्थ्य
- बच्चों की देखभाल पर प्रभाव

आर्थिक बाधाएँ

- आर्थिक निर्भरता
- संसाधनों की कमी

मनोवैज्ञानिक और भावनात्मक चुनौतियाँ

दुर्व्यवहार और उपेक्षा: आशा को अपने पति और ससुराल वालों से मौखिक और मनोवैज्ञानिक दुर्व्यवहार का सामना करना पड़ता है, जो उसे ताना मारते हैं और उसके साथ दुर्व्यवहार करते हैं, जिससे उसका तनाव और चिंता बढ़ जाती है।
मानसिक स्वास्थ्य: लगातार हो रही हिंसा और उपेक्षा की वजह से आशा को मानसिक स्वास्थ्य समस्याएँ हो गई हैं, जिनमें चिंता, अवसाद और मानसिक आघात शामिल हैं।|

प्रजनन अधिकार

स्वायत्तता का अभाव (निर्णय लेने का अधिकार न होना)
आशा की उम्र और उसकी बार-बार गर्भवती होने को देखते हुए, ऐसा लगता है कि उसे बच्चे पैदा करने के बीच का समय तय करने या गर्भनिरोधक इस्तेमाल करने के फैसलों पर बहुत कम या कोई अधिकार नहीं है।

अलगाव की भावनाएँ:
असहाय और बंधी हुई: लगातार दुर्व्यवहार और समर्थन की कमी के कारण आशा असहाय और अलग-थलग महसूस करती है, वह किसी से मदद मांग पाने में खुद को असमर्थ पाती है

डर और बदनामी: अपनी बिगड़ती सेहत के बावजूद, आशा मदद मांगने से हिचकिचाती है क्योंकि उसे और हिंसा होने का डर और समाज में बदनामी का भय है।

मनोवैज्ञानिक और भावनात्मक चुनौतियाँ

- दुर्व्यवहार और उपेक्षा
- मानसिक स्वास्थ्य

प्रजनन अधिकार:

- स्वायत्तता का अभाव

अलगाव की भावनाएँ

- डर और बदनामी
- असहाय और बंधी हुई

एक दिन, काम से लौटते समय, राजेश ने अपने पड़ोसी राजू को अपनी पत्नी के साथ प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र (पीएचसी) जाते देखा। उत्सुकतावश, राजेश ने राजू से इसके बारे में पूछा और पता चला कि एक सामुदायिक स्वास्थ्य कार्यकर्ता स्वास्थ्य और बाल देखभाल पर नियमित कार्यक्रम आयोजित कर रही है, और वह भी उनमें शामिल हो सकता है।

अपने पड़ोसी के कुछ आग्रह के बाद, राजेश ने कार्यक्रम में भाग लेने का फैसला किया। वह पहले से ही आशा और बच्चों की लगातार स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं से निराश थे और उन्होंने सोचा कि शायद वे कुछ दवा देंगे जो मदद कर सकती है।

प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र

बैठक के दौरान, समुदाय कार्यकर्ता ने समझाया कि हिंसा और उपेक्षा को समझना क्यों जरूरी है और इसका महिलाओं के स्वास्थ्य और बच्चों की देखभाल पर सीधा असर कैसे पड़ता है। इस चर्चा के बाद राजेश को एहसास हुआ कि आशा जो झेल रही है, वह सही नहीं है और उसकी सेहत का संबंध उस हिंसा और उपेक्षा से है जो वह सहती रही है। पहले, राजेश हमेशा यही मानता था कि हिंसा का मतलब सिर्फ शारीरिक मारपीट है, और वह अक्सर कहता था, "मैंने उस पर कभी हाथ नहीं उठाया।

प्राथमिक
स्वास्थ्य
केंद्र

"राजेश को यह जानकर आश्चर्य हुआ कि शारीरिक हिंसा कई स्वास्थ्य समस्याएं पैदा कर सकती है, जैसे:

- चोट के निशान
- जलना
- काटना
- हड्डियों का टूटना
- टूटी हुई हड्डियाँ या दांत
- गंभीर चोटें, जैसे सिर, आंखें, कान, छाती और पेट में चोट, जिससे विकलांगता, पाचन संबंधी समस्याएं, लंबे समय तक दर्द, बार-बार सिरदर्द, मजबूरन गर्भधारण, और मजबूरन गर्भपात हो सकते हैं।

स्वास्थ्य समस्याएं

- चोट के निशान
- जलना
- काटना
- हड्डियों का टूटना
- टूटी हुई हड्डियाँ या दांत
- गंभीर चोटें जैसे सिर, आँखें, कान, छाती और पेट में चोट, जिससे विकलांगता हो सकते है।

सात ही,

- पाचन संबंधी समस्याएं
- लंबे समय तक दर्द
- बार-बार सिरदर्द
- मजबूरन गर्भधारण
- मजबूरन गर्भपात

राजेश को यह जानकर राहत मिली कि उसने कभी आशा पर हाथ नहीं उठाया, लेकिन जब उसे पता चला कि मानसिक और मौखिक दुर्व्यवहार भी गंभीर स्वास्थ्य समस्याएं पैदा कर सकता है, तो उसकी चिंता बढ़ गई। उसे समझ में आया कि यही वजह हो सकती है कि आशा अक्सर उसके कठोर शब्दों के कारण इतनी उदास और परेशान महसूस करती थी।

स्वास्थ्य कार्यकर्ता ने बताया कि लगातार चोट पहुंचाने वाली बातें करना, किसी को नीचा दिखाना, उसे बेकार महसूस कराना, उसकी शक्ल पर मजाक करना, या उसे बेटे न पैदा करने के लिए दोष देना बहुत बुरे परिणाम ला सकता है। ऐसा व्यवहार निम्नलिखित समस्याएं पैदा कर सकता है:

- अवसाद (डिप्रेशन)
- चिंता
- नींद की समस्याएं
- खाने की समस्याएं
- तनाव और चिंता की समस्या
- आत्म-सम्मान में कमी
- आत्म-हानि या आत्महत्या के विचार, प्रयास आदि।

मानसिक स्वास्थ्य समस्याएं

- अवसाद (डिप्रेशन)
- चिंता
- नींद की समस्याएं
- खाने की समस्याएं
- तनाव और चिंता की समस्या
- आत्म-सम्मान में कमी
- आत्म-हानि या आत्महत्या के विचार, प्रयास आदि।

राजेश गहरी सोच में खो गया, यह सोचते हुए कि उसने पहले कभी इन समस्याओं पर ध्यान नहीं दिया। उसे एहसास हुआ कि उसने आशा को आवश्यक इलाज के लिए भी पर्याप्त पैसे नहीं दिए थे। परिवार नियोजन और गर्भनिरोधक का विचार उसके मन में कभी नहीं आया, और आशा की खराब सेहत के बावजूद, वह अभी भी उससे बच्चों की देखभाल करने और उसके साथ करीबी रिश्ते की उम्मीद करता था।

स्वास्थ्य कार्यकर्ता से बात करने के बाद ही उसे समझ आया कि आशा की बार-बार गर्भवती होने और उनके बच्चों के खराब स्वास्थ्य और कम वजन के बीच क्या संबंध है। इस बातचीत ने उसकी आंखें खोल दीं कि उसके किए गए या न किए गए कामों का आशा और उनके बच्चों की भलाई पर कितना लंबा असर पड़ा है।

अब जब राजेश को इस समस्या की समझ आ गयी है , क्या आपको लगता है कि राजेश या आशा को कोई और बातों के बारे में जानने की जरूरत है? हम उन्हें इन चुनौतियों से निपटने के लिए क्या कदम सुझा सकते हैं?

- क्या आपको लगता है कि राजेश या आशा को कोई और बातों के बारे में जानने की जरूरत है?

- हम उन्हें इन चुनौतियों से निपटने के लिए क्या कदम सुझा सकते हैं?

इस विषय को समाप्त करते हुए, मैं आपसे पूछना चाहती हूँ कि

• कुछ समय निकल कर आसपास देखें और ध्यान दें कि क्या आपके समुदाय की कोई और महिलाएं भी ऐसी ही समस्याओं का सामना कर रही हैं।

• सोचें कि हिंसा और उपेक्षा के कारण महिलाओं और समुदाय के अन्य सदस्यों के स्वास्थ्य के बीच क्या संबंध हो सकता है।

• इस पर विचार करें कि हम एक-दूसरे की कैसे मदद कर सकते हैं और हिंसा व उपेक्षा के स्वास्थ्य पर प्रभाव के बारे में जागरूकता कैसे बढ़ा सकते हैं।

• इन बातों पर सोचते रहें, हम अगली बैठक में आशा और राजेश के साथ क्या हुआ, इस पर चर्चा करेंगे। अपना ध्यान रखें।

इस विषय को समाप्त करते हुए, मैं आपसे पूछना चाहती हूँ कि

- कुछ समय निकालकर आसपास देखें और ध्यान दें कि क्या आपके समुदाय की कोई और महिलाएं भी ऐसी ही समस्याओं का सामना कर रही हैं।

- सोचें कि हिंसा और उपेक्षा के कारण महिलाओं और समुदाय के अन्य सदस्यों के स्वास्थ्य के बीच क्या संबंध हो सकता है।

- इस पर विचार करें कि हम एक-दूसरे की कैसे मदद कर सकते हैं और हिंसा व उपेक्षा के स्वास्थ्य पर प्रभाव के बारे में जागरूकता कैसे बढ़ा सकते हैं।

ESAF

ESAF FOUNDATION

SINCE 1992

Reg. Office: Viswas Bhavan, Kundukulam Road, Mannuthy P.O Thrissur,
Kerala, India 680 651, Tel: +91 487-2371472, +91 96331 37913
Web: www.esafindia.org | E-mail: esafhq@esaf.in

Copyright © 2024 ESAF Foundation. All rights reserved.