



राष्ट्रीय किशोर स्वास्थ्य कार्यक्रम

FAQS

Frequently Asked Questions

अक्सर पूछे जाने वाले प्रश्न

Handbook for Skill Development of Counsellors

परामर्शदाताओं के कौशल विकास हेतु पुस्तिका

वर्ष-2019

लखनऊ, उत्तर प्रदेश



FORD
FOUNDATION





राष्ट्रीय किशोर स्वास्थ्य कार्यक्रम

FAQS

Frequently Asked Questions

अक्सर पूछे जाने वाले प्रश्न

Handbook for Skill Development of Counsellors

परामर्शदाताओं के कौशल विकास हेतु पुस्तिका

वर्ष-2019

लखनऊ, उत्तर प्रदेश



FORD
FOUNDATION



कार्यदल एवं सहयोगी

- डॉ. ओ.पी. वर्मा, नोडल-आर.के.एस.के., संयुक्त निदेशक, परिवार कल्याण महानिदेशालय, उ.प्र.
- डॉ. मनोज कुमार शुक्ल, महाप्रबन्धक, किशोर स्वास्थ्य, एन.एच.एम., उ.प्र.
- डॉ. हरिओम दीक्षित, महाप्रबन्धक, आर.बी.एस.के., एन.एच.एम., उ.प्र.
- डॉ. सुनील मेहरा, अधिशासी निदेशक, ममता हेल्थ इन्स्टीट्यूट फॉर मदर एंड चाइल्ड, नई दिल्ली
- डॉ. ऊषा सक्सेना, (सेवानिवृत्त प्रोफेसर) राज्य स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण संस्थान, उ.प्र.
- डॉ. आनन्द अग्रवाल, उपमहाप्रबन्धक, किशोर स्वास्थ्य, एन.एच.एम., उ.प्र.
- श्री इन्द्रजीत सिंह एवं श्री सौरभ तिवारी, तकनीकी सलाहकार, आर.के.एस.के., उ.प्र.
- सुश्री सोनल राय, एडोलसेन्ट विशेषज्ञ, यू.पी-टी. एस.यू., लखनऊ
- श्री मुरारी चंद्रा, उप निदेशक, ममता हेल्थ इन्स्टीट्यूट फॉर मदर एंड चाइल्ड, नई दिल्ली
- डॉ. काजी नजमुद्दीन, सहायक निदेशक, ममता एच.आई.एम.सी., लखनऊ
- श्री अयन चक्रवर्ती, सहायक निदेशक, ममता एच.आई.एम.सी., नई दिल्ली
- श्री गुलाम हसन खान, प्रवीर गोयल (आर.एम.) एवं सुश्री शिल्पा जैन, सुश्री रेणुका शर्मा (एस.पी.एम.), ममता एच.आई.एम.सी.

विषय सूची

संदेश	6
एफ.ए.क्यू. पुस्तिका के बारे में...	7
अक्सर पूछे जाने वाले प्रश्न (एफ.ए.क्यू.) पुस्तिका, एक परिचय...	8
1. पुस्तिका के उपयोग एवं संवाद कौशल हेतु कुछ मुख्य बातें	10
2. शारीरिक, मानसिक एवं भावनात्मक विकास / बदलाव	16
3. जननांगों की स्वच्छता	30
4. प्रजनन, यौन संचारित संक्रमण एवं एच.आई.वी.	34
5. असुरक्षित यौन सम्बन्ध एवं गर्भ धारण	40
6. पोषण एवं एनीमिया (खून की कमी)	46
7. गैर संचारी रोग (एन.सी.डी.) तथा नशीले पदार्थों का सेवन	50
8. मानसिक स्वास्थ्य	54
9. जेण्डर, लिंग एवं लैंगिकता	58
10. अभिभावकों के साथ	64

पंकज कुमार
आई.ए.एस.
मिशन निदेशक



राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन
उत्तर प्रदेश

विशाल कम्पलेक्स,
19-ए, विधान सभा मार्ग, लखनऊ - 226 001
फोन नं० :- (0522) 2237496, 2237522 (DID)
फैक्स नं० :- 0522 - 2237574, 2237390
ई.पी.बी.एक्स नं० :- 0522 - 2237595, 2237383
ई-मेल :- mdupnrhm@gmail.com

संदेश

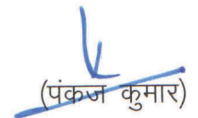


प्रिय परामर्शदाता,

आप जानते हैं कि भारतवर्ष में किशोरों की संख्या 22 प्रतिशत है जोकि पूरी जनसंख्या का लगभग 1/5 हिस्सा है। किशोर हमारे देश के भावी नागरिक हैं। राष्ट्रीय किशोर स्वास्थ्य कार्यक्रम के अन्तर्गत किशोर-किशोरियों को उनके बेहतर शारीरिक, मानसिक विकास हेतु परामर्श दिया जा रहा है। उनका निर्णय परिवार, समाज तथा देश के निर्माण में महत्वपूर्ण योगदान देता है।

किशोर-किशोरियों के स्वास्थ्य पर उनके शारीरिक, मानसिक, सामाजिक एवं भावनात्मक बदलाव का प्रभाव पड़ता है। आर्थिक, सामाजिक कारण, कुपोषण, छोटी उम्र में शादी, किशोरों द्वारा नशील पदार्थों का सेवन, अवसाद, मानसिक तनाव, एचआईवी, एड्स से सम्बन्धित अवधारणायें आदि किशोर-किशोरियों के जीवन को प्रभावित करती हैं। किशोरों को अपने जीवन के बारे में निर्णय लेने में मदद करने के लिये परामर्शदाता की अहम भूमिका है। आप किशोरों एवं समाज के बीच एक महत्वपूर्ण कड़ी हैं। यह पुस्तिका आपके ज्ञान, कौशल एवं गुणवत्ता परक परामर्श हेतु राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन, उ०प्र० लखनऊ के मार्गदर्शन में तैयार की गयी है। इस पुस्तिका को तैयार करने में ममता हेल्थ इन्स्टीट्यूट फार मदर एंड चाइल्ड की विशेष भूमिका रही है।

आशा है कि आप परामर्श के दौरान इस पुस्तिका के सही उपयोग द्वारा किशोरों को उचित जानकारी प्रदान कर उनको श्रेष्ठ निर्णय लेने में मदद करेंगे। आपका यह प्रयास देश के किशोरों का सही मार्गदर्शन कर उनको, उनके परिवार, समाज एवं देश को सही दिशा की ओर ले जाने में मदद करेगा।


(पंकज कुमार)

एफ.ए.क्यू. पुस्तिका के बारे में...



भारत युवाओं का देश है जहां करीब 22% प्रतिशत जनसंख्या 10–19 वर्ष आयु वर्ग में आती है। इस जनसंख्या को समुचित स्वास्थ्य सेवा एवं शिक्षा प्रदान कराना विकास की अपार संभावना का द्वार खोल सकता है। इसके महत्व को समझते हुए भारत सरकार द्वारा बहुआयामी राष्ट्रीय किशोर स्वास्थ्य कार्यक्रम चलाया जा रहा है, जिसके अन्तर्गत किशोर प्रजनन स्वास्थ्य के साथ-साथ पोषण, मानसिक स्वास्थ्य, जेण्डर आधारित हिंसा, नशीले पदार्थों का दुरुपयोग एवं असंक्रामक बीमारियों पर भी सेवा एवं जानकारी प्रदान किये जाने का प्रावधान है।

उपलब्ध आंकड़े व किशोर स्वास्थ्य पर हमारे दो दशकों से अधिक का कार्यानुभव, प्रभावी परामर्श को किशोर स्वास्थ्य एवं विकास का प्रमुख चरण मानते हैं। हमारी संस्था उत्तर प्रदेश में राज्य सरकार के सहयोग से किशोर स्वास्थ्य कार्यक्रम को सफल बनाने की दिशा में कार्य कर रही है।

यह पुस्तिका इस दिशा में एक प्रयास है जो राज्य में कार्य कर रहे परामर्शदाताओं को किशोर स्वास्थ्य के विभिन्न आयाम पर अक्सर पूछे जाने वाले प्रश्नों के व्यावहारिक एवं वैज्ञानिक उत्तर प्रदान कराने का कौशल विकसित करेगी। परामर्शदाता किशोरों से प्रश्नों के उत्तर जेंडर संवेदनशीलता और सामाजिक परिप्रेक्ष्य को ध्यान में रखते हुए कर सकेंगे।

किशोरों एवं युवाओं के स्वास्थ्य सम्बन्धी बहुत सारी जानकारियां वेबसाइट: www.youthcuriosity.org पर भी उपलब्ध हैं, जिनका उपयोग हम समय-समय पर अपना ज्ञान बढ़ाने के लिए कर सकते हैं।

मैं आशा करता हूँ कि यह पुस्तिका राज्य के करोड़ों किशोर-किशोरियों तक उनके स्वाभाविक प्रश्नों एवं जिज्ञासाओं के समाधान में एक कारगर साधन साबित होगी। मैं राज्य सरकार को इस दिशा में उठाये गये कदम के लिए धन्यवाद देता हूँ।

डॉ. सुनील मेहरा

अधिशासी निदेशक

ममता हेल्थ इन्स्टीट्यूट फॉर मदर एंड चाइल्ड



किशोर–किशोरियों द्वारा

अक्सर पूछे जाने वाले प्रश्न (एफ.ए.क्यू.) पुस्तिका, एक परिचय...

किशोर स्वास्थ्य के महत्व को देखते हुए राष्ट्रीय किशोर स्वास्थ्य कार्यक्रम के अंतर्गत प्रदेश में जनपद एवं ब्लॉक स्तर पर किशोर स्वास्थ्य परामर्शदाता कार्यरत है। इन सभी परामर्शदाताओं को राष्ट्रीय प्रशिक्षकों द्वारा भारत सरकार के माध्यम से विकसित प्रशिक्षण पुस्तिका (रिसोर्स बुक) का उपयोग करते हुए किशोर स्वास्थ्य के 6 महत्वपूर्ण विषयों—प्रजनन एवं यौन स्वास्थ्य, पोषण, गैर संचारी रोग (एन.सी.डी.), मानसिक स्वास्थ्य, जेण्डर हिंसा तथा चोट एवं नशावृत्ति पर प्रशिक्षण दिया गया है।

किशोर स्वास्थ्य क्लिनिक के पर्यवेक्षकों एवं परामर्शदाताओं के अनुभवों से संज्ञान में आया है कि क्लिनिक पर आने वाले किशोर–किशोरियों द्वारा कई बार ऐसे प्रश्न पूछे जाते हैं जिनका उत्तर देते समय सही शब्द, संकेत या परिस्थिति के अनुसार सही जानकारी न होने के कारण काउंसलर (परामर्शदाता) स्वयं को अत्यंत असहज स्थिति में पाते हैं। ऐसी विषम परिस्थितियों से निपटने के दृष्टिगत यह अक्सर पूछे जाने वाले प्रश्न (एफ.ए.क्यू.) पुस्तिका विकसित की गई है।

समय के साथ यह महसूस किया जाने लगा कि परामर्शदाताओं को उन प्रश्नों की समुचित और वैज्ञानिक रूप से जानकारी देने के तरीकों के बारे में बताया जाए, जो अक्सर किशोर किशोरियों के द्वारा पूछे जाते हैं।

इस पुस्तिका में परामर्शदाताओं हेतु उन विषयों पर चर्चा की गयी है जिसकी आवश्यकता परामर्श के दौरान विशेष रूप से पड़ती है। विश्वास है यह पुस्तिका किशोर स्वास्थ्य के परामर्श हेतु परामर्शदाताओं के कौशल विकास में सहयोग करेगी।

डॉ. मनोज कुमार शुक्ल
महाप्रबन्धक, किशोर स्वास्थ्य
राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन, उत्तर प्रदेश



पुस्तिका के उपयोग एवं संवाद कौशल हेतु कुछ मुख्य बातें

1

पुस्तिका के उपयोग एवं संवाद कौशल हेतु कुछ मुख्य बातें

प्रभावी परामर्श हेतु एक कुशल परामर्शदाता में मुख्य रूप से आपको किशोर-किशोरी हेतु परामर्श के मूल सिद्धान्त एवं परामर्शदाता के गुण की जानकारी होनी चाहिए। इस पुस्तिका में परामर्शदाता के गुण के साथ साथ किशोर-किशोरियों द्वारा अक्सर पूछे जाने वाले प्रश्न एवं उनके उत्तर व्यावहारिक एवं वैज्ञानिक जानकारी के आधार पर शामिल किये गये हैं। इस पुस्तिका में दिये गये प्रश्न एवं उनके उत्तर कई अवसरों पर आपको परामर्श में सहायता करेंगे। जैसे:

- ए.एफ.एच.एस. क्लिनिक पर, जब आप किशोर या किशोरी को परामर्श (एकल परामर्श) दे रहे होंगे।
- स्कूल में आउटरीच गतिविधि के दौरान, जब आप किशोर समूह के साथ चर्चा कर रहे होंगे।
- समुदाय में आउटरीच गतिविधि में बैठक के दौरान, किशोर समूहों के साथ चर्चा करने में, आदि।

परामर्शदाता के गुण –

परामर्शदाता एक प्रशिक्षित व्यक्ति होता है जो कि परामर्श लेने वाले की समस्याओं को एक नियत स्थान पर सुनता है और उन्हें हल करने में सहायता करता है। उचित एवं सही परामर्श देने (विशेषकर किशोर-किशोरी को) के लिए परामर्शदाता में निम्न गुण या कौशल होने चाहिए—

1. विषय का ज्ञान

- परामर्शदाता को किशोर-किशोरी से जुड़े मुद्दों, समस्याओं तथा आवश्यकताओं के विषय में भरपूर, तथ्यपरक, सामयिक एवं प्रमाणिक जानकारी होनी चाहिए।
- किशोरों से जुड़े विभिन्न मुद्दों जैसे कि प्रजनन एवं यौन स्वास्थ्य, पोषण, मानसिक स्वास्थ्य, स्वास्थ्य संवर्धन, गैर संचारी बीमारियां, लिंग भेद एवं मादक पदार्थों के सेवन के विषय में विस्तृत जानकारी होनी चाहिए।

2. संचार कौशल

- परामर्शदाता को ध्यान एवं धैर्यपूर्वक सुनने की कला आनी चाहिए। ध्यानपूर्वक सुनने के बाद परामर्शदाता को कही गयी बातों का सार निकालने, उसे समस्या से जोड़ने तथा उसको व्यक्त करने की कला आनी चाहिए।
- उसे परामर्श के लिए आने वाले व्यक्ति से आंखें मिलाकर बात करनी चाहिए तथा उसे यह आभास कराना चाहिए कि परामर्श के लिए आने वाला व्यक्ति परामर्शदाता के लिए बहुत महत्वपूर्ण है।
- परामर्शदाता को लाभार्थी की समस्या को किशोर-किशोरी के परिप्रेक्ष्य एवं दृष्टिकोण में समझना चाहिए। सहानुभूति नहीं समानुभूति पूर्वक समस्या का विश्लेषण कर उसे किशोर-किशोरी को बताना चाहिए।

- यदि किशोर-किशोरी कोई प्रश्न पूछते हैं तो परामर्शदाता को उस पर बहुत ही ध्यानपूर्वक सोच-विचार कर उत्तर देना चाहिए। उसे परामर्श के दौरान बताये गये भावनात्मक मुद्दों पर ध्यान देना चाहिए।
- परामर्शदाता को समस्याग्रस्त परिस्थिति की कल्पना करनी चाहिए तथा किशोर-किशोरी को वर्तमान परिस्थिति में उपलब्ध अवसरों को पहचानने में मदद करनी चाहिए।
- परामर्शदाता को किशोर-किशोरी को प्रोत्साहित कर उनकी आयु के अनुसार सही लक्ष्य तय करने एवं अन्य विकल्पों को चुनने में उनकी मदद करनी चाहिए।
- उसे किशोर-किशोरियों के विचारों तथा उनके आदर्शों पर विचार-विमर्श कर सकारात्मक एवं स्वस्थ क्रिया-कलापों को अपनाने हेतु प्रोत्साहित करना चाहिए।

3. वार्तालाप में कैसे हस्तक्षेप करें

- परामर्श के दौरान लचीला व्यवहार रखें, कठोर न बनें। परामर्शदाता में वर्तमान परिस्थिति को रचनात्मक नजरिये से देखने एवं समझने तथा समस्या के सही प्रकार से समाधान की कला होनी चाहिए।

4. सही निष्कर्ष निकालने की कला

- परामर्शदाता को परामर्श के दौरान एकत्रित जानकारियों को सही अर्थों में समझने की योग्यता होनी चाहिए। एक कुशल परामर्शदाता समस्या का समाधान जानता है। उसमें परिस्थितियों को परामर्शदाता एवं किशोर-किशोरी के नजरिये से देखने की कला होती है।
- परामर्शदाता को समस्या के विषय में अपने ज्ञान तथा आंकलन से किशोर-किशोरी को अवगत कराना चाहिए ताकि वह अपनी समस्या के मूल कारण को समझ सके।
- परामर्शदाता के लिए अपनी सीमाओं को जानना अत्यन्त जरूरी है तथा वह इस बात से भी अवगत हो कि कब व किन परिस्थितियों में उसे एक किशोर-किशोरी को उचित सेवा प्राप्त करने के लिए रेफर करना है।

5. व्यावसायिक नैतिक मूल्यों का पालन

- किशोर-किशोरी के परामर्शदाता को चिकित्सा एवं परामर्श के नैतिक सिद्धान्तों का ज्ञान होना चाहिए।
- जब कभी नैतिक दायित्वों में टकराव पैदा हो तो उन्हें अपने वरिष्ठों या साथियों से विचार-विमर्श करना चाहिए किन्तु इस बात का ध्यान रहे कि किशोर-किशोरी की गोपनीयता एवं निजता भंग न हो।

6. किशोर-किशोरी हेतु परामर्श के मूल सिद्धान्त

- किशोर-किशोरी आपके पास परामर्श हेतु अपने परिवार, मित्रों एवं रिश्तेदारों के साथ आ सकते हैं। यह आपकी जिम्मेदारी है कि आप परामर्श की शुरुआत करने से पूर्व उन्हें उचित वातावरण उपलब्ध करायें तथा किशोर-किशोरी से पूछें कि वे अपनी समस्या पर एकान्त में चर्चा करेंगे या सबके सामने।
- पुरुष परामर्शदाता किशोरी को तथा महिला परामर्शदाता किशोर को परामर्श देते समय किसी अन्य महिला सहयोगी की उपस्थिति कक्ष में सुनिश्चित करें।

- किशोर—किशोरी उम्र, लिंग, जाति, सामाजिक एवं सांस्कृतिक, भौगोलिक तथा आर्थिक स्थिति के आधार पर एक दूसरे से भिन्न होते हैं। वे शहरी/ग्रामीण, शिक्षित/अशिक्षित, गर्भवती होने या न होने के आधार पर बंटे होते हैं। इनमें से कुछ अपनी समस्या तथा परिस्थिति के आधार पर आपसे मित्रतापूर्ण व्यवहार कर सकते हैं पर कुछ मित्रवत नहीं भी हो सकते हैं। शुरूआती वार्तालाप और अवलोकन के आधार पर आप उनकी समस्या को पहचानने योग्य होने चाहिए तथा उसी के आधार पर उनको परामर्श देंगे।
- परामर्शदाता को हमेशा सबसे पहले साधारण व सरल मुद्दों पर चर्चा करनी चाहिए। प्रश्नों का क्रम इस प्रकार हो सकता है— नाम, निवास, परिवार, शिक्षा या रोजगार, मनोरंजन से जुड़ी गतिविधियां, मादक पदार्थों के सेवन (धूम्रपान, शराब तथा ड्रग्स), सुरक्षा, यौन व्यवहार तथा अवसाद अथवा आत्महत्या। आप किशोर—किशोरी के साथ हुए वार्तालाप के अनुसार अपने प्राथमिक अवलोकन के आधार पर चरणबद्ध तरीके से अथवा सीधे ही सम्बन्धित मुद्दे पर चर्चा कर सकते हैं।
- किशोर—किशोरी कई विषयों जैसे यौन एवं प्रजनन स्वास्थ्य विषय पर परामर्श लेने में संकोच महसूस करते हैं तथा अपने व्यक्तिगत मुद्दों पर चर्चा करने से कतराते हैं। उन्हें इस बात की चिन्ता होती है कि उनका कोई जानने वाला उन्हें देख लेगा तथा उनके माता—पिता अथवा अभिभावक को बता देगा। अतः गोपनीयता परामर्श की पहली प्राथमिकता है।
- कभी—कभी किशोर—किशोरी चर्चा के केन्द्र बिन्दु होने के कारण सुरक्षात्मक या असहयोगात्मक रवैया अपना सकते हैं क्योंकि उसे उसकी इच्छा के विरुद्ध रेफर किया गया होता है। उग्र स्वभाव अथवा असहजता व भय के कारण किशोर—किशोरी परामर्श नहीं लेना भी पसंद कर सकते हैं। किशोर—किशोरी को यह विश्वास दिलाना चाहिए कि जो भी जानकारी परामर्श के दौरान दी गयी है वह पूर्ण रूप से गोपनीय रहेगी।
- परामर्श सत्र के दौरान सदैव किशोर—किशोरी की निजता एवं गरिमा का सम्मान किया जाना चाहिए। यदि लाभार्थी किसी प्रश्न का उत्तर नहीं देना चाहता है तो उसे विवश नहीं किया जाना चाहिए।
- परामर्श एक सतत प्रक्रिया है। परामर्श एक सत्र अथवा अनेक सत्रों तक जारी रह सकता है। अतः लाभार्थी को परामर्श में पूरा समय दिया जाना चाहिए। लाभार्थी को परामर्श हेतु दुबारा कब बुलाया जाना है इसका उचित निर्णय लाभार्थी की सुविधानुसार लेना चाहिए।

7. आत्म—निरीक्षण एवं स्वज्ञान

- परामर्शदाता को किसी भी दायरों, पक्षपात, पूर्वाग्रहों, धार्मिक एवं सांस्कृतिक विश्वासों, अन्तर्द्वंद, स्थानीय रीति—रिवाजों की जानकारी होनी चाहिए।
- उन्हें यह ज्ञान होना चाहिए कि किशोर—किशोरी को सहायता के लिए कब किसी प्रशिक्षित व्यक्ति के पास भेजना है।
- परामर्शदाता को हमेशा नई जानकारियों को एकत्रित करने के लिए तथा अपने ज्ञान को बढ़ाने के लिए तत्पर रहना चाहिए। ज्ञान, कौशल तथा व्यवहार में सुधार के लिए सतत आत्म निरीक्षण करते रहना चाहिए जिससे कि वे एक अच्छे परामर्शदाता बन सकें।
- आप अपने परामर्श में गुणात्मक सुधार के लिए आत्म—निरीक्षण एवं मूल्यांकन करने हेतु निम्न बिन्दुओं पर हमेशा ध्यान दें। आत्म निरीक्षण व मूल्यांकन हेतु कुछ प्रश्न महत्वपूर्ण होते हैं
 - मैं कैसा परामर्श दे रहा हूँ?
 - मैं कैसे पता करूँ कि मैं जो परामर्श दे रहा हूँ वह फायदेमंद है या नहीं?

- मुझे परामर्श के किस पहलू पर सुधार की आवश्यकता है?
- क्या मैंने जरूरत के समय किसी और से मदद ली?
- क्या मैं अपने सहकर्मियों एवं वरिष्ठों से फीडबैक लेता हूँ?
- क्या मैं किशोर-किशोरियों की इच्छा के अनुसार उनके लक्ष्य तय करता हूँ?
- क्या मैं किशोर-किशोरी के लैंगिक एवं यौन झुकाव के प्रति संवेदनशील था?
- मेरे परामर्श में क्या खूबियां तथा क्या खामियां थीं?
- क्या मेरी भाषा यौन मुद्दों के अनुकूल थी?
- क्या मैंने किशोर-किशोरी के निर्णय व परिस्थितियों के बारे में उनकी भावनाओं का पता किया?
- क्या मैंने उनकी अन्य गतिविधियों पर ध्यान दिया?




शारीरिक, मानसिक एवं भावनात्मक विकास/बदलाव


2

शारीरिक, मानसिक एवं भावनात्मक विकास/बदलाव


? मेरी लम्बाई कब बढ़ेगी?

 किशोरों को बताएं कि लम्बाई बढ़ने का सम्बन्ध उम्र, आनुवांशिकी, पोषण के स्तर और शारीरिक क्रियाकलापों से है। उनसे उम्र के साथ लम्बाई के संबंध पर चर्चा करें, जो लड़को एवं लड़कियों में अलग-अलग होता है। उन्हें बताएं कि किशोरावस्था में कौन से शारीरिक विकास और परिवर्तन होते हैं वयस्क की ऊंचाई जीन्स/आनुवंशिक गुणों पर निर्भर होती है। अपनी अधिकतम ऊंचाई तक पहुंचने के लिए, पर्याप्त शारीरिक गतिविधि के साथ प्रोटीन, कैल्शियम और विटामिन डी युक्त पौष्टिक भोजन खाएं।

? मेरे चेहरे पर मुँहासे क्यों हैं?

 किशोरावस्था के दौरान होने वाले शारीरिक परिवर्तनों को समझा कर शुरुआत करें। उन्हें बताएं कि मुँहासे होना किशोरावस्था का हिस्सा है और लगभग हर किसी को मुँहासे होते हैं। तैलीय और छिद्रयुक्त त्वचा, चिंता या तनाव, तेलयुक्त भोजन जंक फूड खाने, प्रदूषण, गंदगी और धूल के कारण भी मुँहासे हो सकते हैं। यदि आप त्वचा को स्वच्छ रखेंगे, स्वस्थ खाना खाएंगे और शारीरिक क्रियाकलाप करेंगे तो आप एक अच्छी त्वचा बनाए रख सकते हैं। सौंदर्य प्रसाधनों का उपयोग करने से बचें। यदि मुँहासे के कारण दर्द होता है तो तो डॉक्टर से परामर्श करें।

? मैं इतना काला क्यों हूँ? मैं गोरा कैसे हो सकता हूँ/सकती हूँ?

 त्वचा के रंग के मुद्दों के साथ बहुत सारे किशोर आपके पास आयेंगे। उन्हें बताएं कि कभी-कभी समाज हमें गोरा, लंबा, काले लंबे बालों वाला आदि जीवन के मानकों के आधार पर मान्यता देता है किन्तु काला और गोरा होना जैविक कारकों पर आधारित है और हमारा उन पर कोई नियंत्रण नहीं है। कुछ मामलों में आप मनोवैज्ञानिक तनाव, चिंता और अवसाद से ग्रसित हो सकते हैं जिसका आपके स्वास्थ्य पर विपरीत प्रभाव पड़ सकता है। आप इन रूढ़िवादी सोच से ऊपर उठकर अपनी अच्छी देखभाल करें और इस भेदभाव के खिलाफ अन्य किशोरों को भी जागरूक करें। वैसे भी आन्तरिक सौंदर्य ही वास्तविक सौंदर्य है एवं बाहरी सौंदर्य से श्रेष्ठ है।

पूर्ण जानकारी के अभाव व सामाजिक दबाव के कारण हम गोरे होने की क्रीम का उपयोग और डॉक्टरों और सौंदर्यकारियों के पास जाना शुरू कर देते हैं। त्वचा का रंग आनुवंशिकी पर आधारित है। सौंदर्य प्रसाधनों का प्रयोग सामान्यतः तात्कालिक लाभ प्रदान करता है, सौंदर्य प्रसाधन वास्तविक गोरेपन हेतु आपकी कोई सहायता नहीं कर सकते हैं।

? किशोरावस्था के समय क्या-क्या बदलाव होते हैं?



परिपक्वता हमारे वृद्धि एवं विकास पर निर्भर करती है और यह किशोर और किशोरियों के लिए अलग हो सकती है। किशोर और किशोरियों के शरीर में निम्न बदलाव उनकी परिपक्वता को दर्शाते हैं।

किशोरियों के लिए:— आप तेजी से बढ़ेंगी, आपके कूल्हो की चौड़ाई बढ़ेगी और आपके स्तनों का आकार बढ़ना शुरू हो जाएगा, आपकी त्वचा अधिक तेलयुक्त हो जाएगी, और आपके चेहरे पर मुँहासे आने लगेंगे, आपकी योनि और कांख के आसपास बाल बढ़ेंगे, आपको पहली बार मासिक धर्म शुरू होगा।

किशोरों के लिए:— आपकी लम्बाई और वजन बढ़ेगा, आपके हाथ और कंधे मजबूत और बड़े हो जाएंगे और आपके लिंग और वृषण का आकार बढ़ेगा, आपकी त्वचा तैलीय हो जाएगी, और आपके चेहरे पर मुँहासे हो सकते हैं, आपके लिंग के आसपास, बगल में, और अंततः आपके चेहरे पर या आपकी छाती पर बाल बढ़ेंगे, आपकी आवाज फट कर गम्भीर और गहरी हो जाएगी, आपका लिंग अधिक बार उत्तेजित होगा, आपको गीले सपने या स्खलन हो सकते हैं।

इन परिवर्तनों के साथ-साथ अन्य बदलाव भी होते हैं, जो शारीरिक नहीं होते। उदाहरण के लिए आपमें यौन भावनाएं विकसित होने लगती हैं और विपरीत लिंग के प्रति आकर्षण बढ़ने लगता है और आप इस बात का अधिक ध्यान रखना शुरू कर देते हैं कि आप कैसे दिखते हैं। आपमें अधिक आत्मविश्वास विकसित होने लगता है, आप किसी के दबाव में नहीं आना चाहेंगे और आप एक ऐसे वयस्क व्यक्ति के रूप में दिखाना चाहते हैं जो स्वयं अपने निर्णय ले सकता है।



मैं 15 वर्ष का लड़का हूँ। मैं लम्बा और मोटा होना चाहता हूँ।



लड़को में विकास एवं वृद्धि 21 वर्ष की अवस्था तक होती है इसके साथ यह भी देखा जाता है कि 14-18 वर्ष के बच्चों की लम्बाई अचानक से बढ़ती है। अभी आप 15 वर्ष की अवस्था में हैं अतः जल्द ही आप अपनी लम्बाई में वृद्धि पायेंगे। कोई परेशानी की बात नहीं है। जहां तक मोटाई की बात है मोटा होना स्वास्थ्य के लिये हितकर नहीं है। सामान्यतः लम्बाई बढ़ने के बाद ही मोटापा बढ़ता है। अतः आप इन सभी बातों से बेफिक्र होकर अपनी पढाई पर ध्यान दें। बाहर के खेलकूद में हिस्सा लें तथा पर्याप्त संतुलित भोजन ग्रहण करें।




मेरी आयु 13 वर्ष है लेकिन मैं 9 वर्ष जैसा दिखता हूँ। मेरी 11 वर्ष की बहन मुझसे लम्बी है ऐसा क्यों?




लड़को और लड़कियों के लिए किशोरावस्था अलग-अलग समय पर शुरू होती है। अक्सर लड़के, लड़कियों की अपेक्षा किशोरावस्था में देर से प्रवेश करते हैं। इसके अलावा लड़कों में भी किशोरावस्था अलग-अलग समय पर शुरू होती है। इस अवस्था में शरीर के आकार एवं नाप में विशेष

बदलाव नजर आते हैं। लड़कियों में ये बदलाव लगभग 10 से 12 वर्ष में शुरू हो जाते हैं और शुरू होते ही काफी तेज होते हैं। लड़को में बदलाव 12–13 वर्ष में नजर आने लगते हैं किन्तु लड़को की लम्बाई मध्य किशोरावस्था (14–16) में ज्यादा बढ़ती है। आपको बिलकुल चिन्ता नही करनी चाहिए क्योंकि शीघ्र ही आप स्वयं में बदलाव देखेंगे और आपकी लम्बाई बढ़ने लगेगी। सुगठित स्वस्थ शरीर के लिये स्थानीय तौर पर आसानी से उपलब्ध सुपाच्य पौष्टिक एवं नियमित आहार लेना आवश्यक है।

? एक महिला गर्भधारण कैसे करती है?

 बतायें कि मासिक धर्म शुरू होना इस बात का एक संकेत है कि लड़की शरीर बच्चा पैदा करने के लिए तैयार हो रहा है। मासिक धर्म की शुरुआत अण्डकोष से अण्डाणुओं के निकलने की शुरुआत को भी चिन्हित करता है। हालांकि, मासिक धर्म शुरू होने का यह मतलब नहीं है कि महिला यौन सम्बन्ध के लिए या गर्भवती होने के लिए पर्याप्त रूप से परिपक्व है परन्तु जिस लड़की का मासिक धर्म शुरू हो गया है वह गर्भ धारण कर सकती है। एक महिला गर्भधारण तब करती है, जब यौन सम्बन्ध के बाद परिपक्व अंडे फैलोपियन ट्यूब में पुरुष शुक्राणु के साथ मिलते हैं। यह तब संभव है, जब अंडे रिलीज होने से पहले या उसके आस-पास यौन संबंध स्थापित होता है। यदि ओव्युलेशन के दौरान रिलीज अंडा निषेचित नहीं होता है तो यह मर जाता है और इसके बाद ही गर्भाशय की झिल्ली टूटकर योनि के माध्यम से निकल जाती है, इस पूरी प्रक्रिया को ही मासिक धर्म कहते हैं। एक परामर्शदाता के रूप में आप वैज्ञानिक वीडियो का भी उपयोग कर किशोरियों को पूरी प्रक्रिया समझा सकते हैं। यह किशोरियों को उम्र के अनुसार अपने स्वास्थ्य संबंधित निर्णय लेने में मदद करेगा।


? स्वप्न दोष रात्रि स्राव या गीला सपना क्या है?

 सर्वप्रथम उन्हें बताये कि स्वप्न दोष वास्तव में कोई दोष नहीं है। यह एक स्वाभाविक प्रक्रिया है जो लगभग हर किशोर के साथ होती है। अधिकांश किशोर स्वप्न दोष से संबंधित परेशानियों के साथ आयेंगे।

उन्हें बतायें प्रजनन अंगों में एक थैली होती है जिसमें वीर्य इकट्ठा होता है और इसी में शुक्राणु भी आते हैं। जब यह थैली भर जाती है तो हमारा शरीर वीर्य का कुछ हिस्सा बाहर निकाल देता है। आम तौर पर यह सोते समय ही होता है इसीलिये इसे रात्रि स्राव या गीला सपना कहते हैं। कुछ लोग इसे भ्रान्ति/दुष्प्रचारवश स्वप्नदोष भी कहते हैं। वास्तव में यह एक पूर्णतः स्वाभाविक एवं प्राकृतिक प्रक्रिया है।


किशोरों से इस बारे में बात करते समय हमेशा बातचीत की गोपनीयता सुनिश्चित करें और इस प्रक्रिया और उससे सम्बन्धित विज्ञान के बारे में संवेदनशीलता के साथ बतायें। आप उनको स्वप्न दोष की जगह पर रात्रि स्राव शब्द का उपयोग करने के लिए प्रोत्साहित करें। किशोर को झिझक से मुक्त होने के लिये प्रेरित करें, और आश्वस्त करें कि प्रत्येक पुरुष भले ही इसकी चर्चा न करें परन्तु कभी न कभी इस अवस्था का अनुभव करता है।

? मुझे गीले सपने होते हैं, क्या स्वप्न दोष होने से मेरे शुक्राणु की संख्या खत्म हो जाएगी?

 नहीं, रात्रि स्राव से आपके शुक्राणुओं की संख्या कम या खत्म नहीं होती है। यौवन की शुरुआत से पुरुष वृषण लगातार अरबों शुक्राणुओं का उत्पादन करते हैं। शरीर में शुक्राणुओं और वीर्य की नियमित आपूर्ति होती रहती है। आवश्यक स्तर से अधिक उत्पादित वीर्य का स्खलन ही रात्रि स्राव है।

रात्रि स्राव, गीला स्वप्न जिसे भ्रान्तिवश कुछ लोग स्वप्न दोष भी कहते हैं किशोर अवस्था की एक सामान्य घटना है। आम तौर से किसी स्वप्न के दौरान वीर्य स्खलन होने के कारण इसे स्वप्न दोष का नाम भी दिया गया है। इसके लिये कोई भी भ्रम अथवा गलतफहमी न रखें।


? कैसे पता चलता है कि एक महिला गर्भवती होने के लिए तैयार हैं?

 लड़कियों में माहवारी का शुरु होना इस बात का एक संकेत है कि उनका शरीर बच्चे को पैदा करने के लिए तैयार हो रहा है। हालांकि, माहवारी शुरु होने का यह मतलब नहीं है कि वह यौन सम्बन्ध या गर्भवती होने के लिए पर्याप्त रूप से तैयार है।


किशोरावस्था में गर्भाशय भी इतना परिपक्व नहीं होता है जिसमें कि वो एक बच्चे के वजन को संभाल सके। इसके अलावा एक किशोरी की योनि बहुत ही कोमल होती है और बहुत ज्यादा नहीं फैल सकने के कारण प्रसव के दौरान फट सकती है। 18 वर्ष की उम्र में वयस्क होने के समय महिला का शरीर परिपक्व हो चुका होता है। इसीलिये विवाह एवं यौन सम्बन्ध स्थापित करने की सहमति की वैधानिक आयु भी 18 वर्ष निर्धारित की गयी है।

एक बच्चे को जन्म देना केवल गर्भवती होने और जन्म देने के लिए शरीर के तैयार होने का सवाल नहीं है। इसमें बच्चे की जिम्मेदारी साझा करने के लिए एक साथी के होने, परिवार की देखभाल करने के लिए पर्याप्त आय और रहने के लिए एक पर्याप्त जगह होना भी आवश्यक है। कई मामलों में बच्चा जल्दी होने से लड़की को अपनी शिक्षा जारी रखने में समस्या उत्पन्न होती है, जो उसके अपने लिए कई अवसरों को बंद कर देती है।


? कभी कभी मेरे स्तनों में दर्द क्यों होता है?

 स्तनों का विकास लड़कियों में यौवन के प्रारम्भिक लक्षणों में से एक है। यह 8 से 13 वर्ष के बीच शुरु होता है और 13 से 18 वर्ष के बीच पूरा होता है। तकनीकी रूप से इस दौरान स्तन के चारों ओर की मांसपेशियों के खिंचाव के कारण सीने में दर्द पैदा होता है। साथ ही जिन लड़कियों में मासिक धर्म प्रारम्भ हो जाता है। हार्मोनल कारणों से स्तन में समय-समय पर हल्का दर्द रह सकता है। यदि स्तन में कोई गांठ है या निपल से रक्त या मवाद का कोई स्राव होता है तो तत्काल किसी महिला चिकित्सक से सम्पर्क कर परामर्श लेने को कहें।


? लिंग उत्तेजित होने का मतलब क्या है और ऐसा क्यों होता है?

 जैसे जैसे किशोर बड़े होते हैं, न केवल उनके शरीर की बनावट में परिवर्तन होता है, बल्कि उनके विचारों और भावनाओं में बदलाव आता है। एक किशोर के रूप में आपमें विपरीत लिंग के साथियों के लिए भावनाये विकसित होने लगती है और आप उन यौन भावनाओं से अवगत होते हैं। आप अपने शरीर में भी इसे महसूस कर सकते हैं। लड़कों में यौन भावनाओं का एक लक्षण लिंग का उत्तेजित होना होता है। लड़कियों में, योनि का गीला होना एक लक्षण है। यह सभी भावनायें पूरी तरह से सामान्य हैं और यौन परिपक्वता की ओर जाने का एक स्वाभाविक हिस्सा है। उन्हें यह बतायें कि, यौन भावनाओं या लिंग उत्तेजित होने का मतलब यह नहीं है कि आपको यौन संबंध बनाने ही चाहिए। आप उन्हें यौनिकता के शारीरिक, आर्थिक और सामाजिक पहलू से अवगत करा सकते हैं।


? मुझे योनि से सफेद रंग का स्राव होता है? क्या यह असामान्य या हानिकारक है? क्या मुझे इसके बारे में डॉक्टर से बात करनी चाहिए?

 ज्यादातर योनि स्राव पूरी तरह से सामान्य होता है। इसकी मात्रा गंध और रंग में भिन्नता हो सकती है, उदाहरण के लिए अंडा उत्सर्जन, स्तनपान या यौन उत्तेजना होने पर अधिक स्राव निकलता है। इन परिवर्तनों से चिंतित होने की आवश्यकता नहीं है। यदि निजी स्वच्छता नहीं रखती हैं या आप गर्भवती हैं तो गंध भिन्न हो सकती है। अगर योनि स्राव का रंग या गंध काफी असामान्य लगता है, खासकर अगर यह योनि में खुजली या जलन के साथ है, तो संक्रमण की स्थिति हो सकती है। इस हालत में आप एएफएचएस (किशोर मैत्री स्वास्थ्य सेवा) क्लिनिक में सम्पर्क करें।


? क्या स्तन आकार में समान नहीं होते हैं?

 आमतौर पर दोनों स्तनों के बीच आकार में थोड़ा अंतर होता है। स्तनों का आकार और आकृति उम्र के साथ बदलते हैं।

? क्या योनि मार्ग लचीला और पेशीय होता है?


 हाँ, योनि मार्ग लचीला और पेशीय होता है क्योंकि यह प्रसव के दौरान फैलता है जिससे बच्चा बाहर निकल सके।

? यदि किसी लड़की को माहवारी नहीं हुई है, तो क्या वह निश्चित रूप से गर्भवती है?


 नहीं, जब लड़कियों को पहली बार माहवारी शुरू होती है, तो वह अक्सर अनियमित होती है और कभी-कभी एक या दो महीने भी छूट सकते हैं। माहवारी का होना, चिंता, परेशानी, बीमारी,

अनियमितता, पोषण या व्यायाम पर भी निर्भर करता है। यदि ज्यादा दिन तक माहवारी न हो, तो डॉक्टर से परामर्श लेना चाहिए। यौन संबंध बनाने या संभोग के बाद माहवारी का नही आना गर्भावस्था का संकेत हो सकता है।


? क्या स्तनपान कराने वाली महिलाओं को गर्भनिरोधक की आवश्यकता है?

 जो महिलाएं अपने बच्चे को स्तन पान कराती हैं उनमें भी माहवारी विलम्बित हो जाती है। अनन्य स्तनपान कराने वाली महिलाओं को प्रसव के 06 माह बाद तक भी माहवारी नहीं आती है, ऐसी महिलाओं को पति के साथ संसर्ग के समय कंडोम या किसी अन्य गर्भनिरोधक का प्रयोग करना चाहिए अन्यथा कभी-कभी बिना मासिक आये भी गर्भधारण हो सकता है।


? क्या फैलोपियन ट्यूब्स दो छोटे ट्यूब्स हैं जिसके माध्यम से अंडे गर्भाशय में जाते हैं?

 हाँ, सभी महिलाओं एवं लड़कियों में गर्भाशय होता है। गर्भाशय में दो नलियों के द्वारा दो अण्डकोष जुड़े रहते हैं जिनमें बहुत से कच्चे अण्डे रहते हैं। लगभग 9 से 16 वर्ष की आयु में अण्डे पकना शुरू हो जाते हैं। हर महीने एक अण्डा अण्डकोष से निकलकर फैलोपियन ट्यूब में से होता हुआ गर्भाशय में पहुंचता है। अण्डे के नली में बढ़ने के साथ ही गर्भाशय में अन्दर की दीवार पर मांसपेशियों और खून की परत चढ़ने लगती है। धीरे-धीरे यह मांसपेशियां और खून की दीवार मोटी होती जाती है। यदि गर्भ ठहर जाये तो यह परत गर्भ को पोषण देती है। गर्भ न ठहरने पर गर्भाशय की दीवार पर बनी हुई यह परत शरीर के किसी काम की नहीं होती। इसलिए यह परत टूटने लगती है और योनि से खून आने लगता है। इसे ही हम माहवारी कहते हैं।


? क्या पुरुषों में प्राथमिक यौन ग्रंथि वृषण है?

 हां, वृषण एंड्रॉजन नामक नर हार्मोन और शुक्राणु का उत्पादन करते हैं। वृषण दो अंडे के आकार वाले अंग हैं, जो एक लटकने वाली थैली में स्थित होते हैं जिन्हें वृषणकोष कहा जाता है। वृषणकोष लिंग के नीचे स्थित होते हैं।


? क्या सुबह के समय लिंग का उत्तेजित होना असामान्य है? क्या मुझे इसके बारे में डॉक्टर से बात करनी चाहिए? क्या ऐसा होने का मतलब है कि उस आदमी ने अधिक सेक्स किया है?

 सुबह के समय लिंग का उत्तेजित होना सामान्य है कई लोग अपने जीवन काल में कभी कभी सुबह के समय उत्तेजित लिंग के साथ जागते हैं इसका मतलब यह नहीं है कि वे अधिक सेक्स करते हैं। यह सोने के दौरान हो सकता है और एक प्राकृतिक अवस्था है।


? क्या वीर्य रक्त से बना है, क्या वीर्य की गुणवत्ता और मात्रा भिन्न होती है?

 नहीं, वीर्य एक गाढा, सफेद या हल्के पीले रंग का तरल पदार्थ है जो शुक्राणु और अन्य एंजाइम्स से बना होता है, लेकिन रक्त से नहीं। वीर्य की गुणवत्ता और मात्रा प्रत्येक पुरुष में भिन्न होती है और यौन उत्तेजना तथा यौन सम्बन्ध के चरम पर वीर्य लिंग से बाहर आता है


? क्या नींद के दौरान शिश्न से वीर्य का निकलना स्वप्न दोष है क्या यह असामान्य है?

 रात को नींद के समय वीर्य का निकलना उत्सर्जन या रात्रि स्राव सामान्य प्रक्रिया है जो आमतौर पर कई बार यौवन के दौरान होती है।


? मेरे साथी कहते हैं कि ऐसे समय सेक्स करना जरूरी है क्या ये सच है? लिंग उत्तेजित होने की स्थिति में क्या करें?

 अक्सर सोकर उठने पर लिंग उत्तेजित हो जाता है। किसी महिला या लड़की के सम्बन्ध में रोमानी विचार या आंतरिक सम्बन्धों के बारे में सोचने पर भी ऐसा होता है। यह निश्चित रूप से गलत है कि जब भी लिंग उत्तेजित हो जाता है, तब सेक्स करना पड़ता है। उत्तेजित लिंग अवस्था में सेक्स करना आवश्यक नहीं है। सो कर उठने के कुछ समय बाद या अंतरंग सम्बन्ध के विचार दिमाग से निकाल देते ही लिंग सामान्य अवस्था में आ जाता है।

? क्या हस्तमैथुन करने से व्यक्ति पागल हो सकता है?


 हस्तमैथुन यौन अभिव्यक्ति की एक सामान्य अवस्था है। अधिकांशतः सभी उम्र के लोग हस्तमैथुन करते हैं। कुछ लोग हस्तमैथुन को उनके मूल्यों के खिलाफ मानकर नहीं करते हैं परन्तु यह असामान्य नहीं है। हस्तमैथुन किसी व्यक्ति को पागल नहीं करता। यदि आप ऐसा करते हैं तो आप सामान्य हैं और यदि आप ऐसा नहीं करते हैं तो भी आप सामान्य हैं। यदि हस्तमैथुन करने से आपके दैनिक कार्यों में कोई रुकावट नहीं आती तो इसमें कुछ भी अनुचित नहीं है। हस्तमैथुन पुरुष/लड़के और महिला/लड़कियां दोनों के लिए सामान्य है और इससे किसी भी प्रकार की बिमारी लिंग का पतलापन, टेढ़ापन या पागलपन नहीं होता है। समाचार पत्रों एवं नीम-हकीम द्वारा हस्तमैथुन को मानव शरीर के लिए खतरनाक बताने का दुष्प्रचार किया जाता है।

? क्या बहुत अधिक हस्तमैथुन करने से किसी लड़के के शुक्राणु कम हो सकते हैं। क्या वो भविष्य में पिता नहीं बन पायेगा?

 एक बार जब किसी किशोर को यौवन के दौरान शुक्राणु बनना शुरू होता है, तो कभी बंद नहीं होते हैं। अतः भले ही वह अक्सर हस्तमैथुन करता है, तो भी उसके शरीर में शुक्राणुओं


की कमी नहीं होती है। हस्तमैथुन करने से किसी भी प्रकार का दुष्परिणाम, बीमारी, वीर्य का पतला होना, शुक्राणु कम होना आदि बीमारी नहीं होती। हस्तमैथुन भविष्य में पिता बनने में कोई प्रभाव नहीं डालता है। यह सामान्य है और अनुचित नहीं है।

? माहवारी क्या है?

 महिलाओं में योनि मार्ग/गर्भाशय से प्रत्येक माह रक्त निकलता है जिसे माहवारी या पीरियड कहते हैं। इसे माहवारी चक्र भी कहते हैं क्योंकि यह हर महीने होता है। यह प्रक्रिया किशोरावस्था में शुरू होकर 45 से 50 वर्ष की उम्र तक लगातार चलती रहती है।


यह एक प्राकृतिक तथा सामान्य प्रक्रिया है। यह किशोरियों की यौन परिपक्वता का लक्षण है। माहवारी के होने का तात्पर्य है कि किशोरी गर्भवती होने के काबिल हो चुकी है। अगर वह असुरक्षित यौन संबंध बनाएगी (बिना कंडोम इस्तेमाल किए या गर्भनिरोधक गोली खाए) तो वह गर्भवती हो सकती है।

? माहवारी होने का कारण क्या है?

 प्रत्येक महीने माहवारी शुरू होने से लगभग 2 सप्ताह पहले, किसी एक अंडाशय से एक अंडा परिपक्व होकर निकलता है और फेलोपियन ट्यूब (अण्डवाहिनी नली) के रास्ते धीरे-धीरे गर्भाशय की ओर बढ़ता है। इसी समय प्रोजेस्टीरॉन तथा एस्ट्रोजेन हॉर्मोन के कारण गर्भाशय की अंदरूनी परत में रक्त तथा उतकों की मात्रा बढ़ती है जिससे यह परत मुलायम तथा गद्देदार हो जाती है। फर्टिलाइजेशन (निषेचन) न होने की दशा में गर्भाशय के भीतर यह मुलायम गद्देदार परत नष्ट होकर माहवारी के रूप में योनि मार्ग से बाहर निकलती है।


सरल शब्दों में गर्भाशय आने वाले मेहमान (भ्रूण) के लिए बिस्तर तैयार करता है। इस दौरान अगर महिला असुरक्षित यौन संबन्ध बनाती है तो यौन संबन्ध के समय योनि में छोड़े गए वीर्य से शुक्राणु फेलोपियन ट्यूब में जाकर अंडे से मिल जाता है और अण्डे का निषेचन हो जाता है। यह निषेचित अण्डा धीरे-धीरे गर्भाशय में आ जाता है और गर्भाशय की अंदरूनी परत में चिपक जाता है। निषेचित अण्डा यहीं से अपनी खुराक (रक्त तथा उतकों से) प्राप्त करता है और धीरे-धीरे विकसित होकर योनि मार्ग से बच्चे के रूप में जन्म लेता है। अगर अण्डे और शुक्राणु का मिलन नहीं होता तो गर्भाशय की अंदरूनी परत के गद्देदार रहने की जरूरत नहीं होती। इसलिए यह परत धीरे-धीरे टूटकर योनि मार्ग से माहवारी के रूप में बाहर आ जाती है और फिर से गर्भाशय की अंदरूनी परत पतली हो जाती है। इसी तरह हर महीने माहवारी होती रहती है।

? क्या माहवारी की शुरुआत का मतलब यह है कि एक लड़की शादी और गर्भधारण के लिए तैयार है?


 माहवारी की शुरुआत केवल एक लड़की की गर्भवती होने की शारीरिक क्षमता को दर्शाती है न कि बिना किसी जोखिम और जटिलताओं के गर्भावस्था को पूरा करने और एक बच्चे को जन्म

देने की समग्र परिपक्वता को। कम से कम 20 वर्ष की आयु प्राप्त करने से पहले एक महिला को अपना पहला गर्भाधारण नहीं करना चाहिए। हमारे समाज में बाल विवाह इतने बड़े पैमाने पर होते हैं कि किशोरी बालिकाओं में अनियोजित और असुरक्षित गर्भधारण का उच्च जोखिम होता है। किशोरावस्था में गर्भावस्था के कारणों और परिणामों पर विस्तार से चर्चा करें।


? मेरी सहेलियां कहती हैं कि जब लड़की की माहवारी शुरू हो जाती है तो उसकी लम्बाई बढ़ना बंद हो जाती है, क्या यह सही है?

 लड़कियां प्रारंभिक किशोरावस्था 10 से 13 वर्ष में अचानक बदलाव का अनुभव करती हैं। इसी अवस्था में उनकी लम्बाई ज्यादा बढ़ती है जो बाद में धीरे-धीरे कम हो जाती है। माहवारी शुरू होने पर बढ़वार एकदम बंद नहीं हो जाती। लड़कियों में माहवारी अक्सर मध्य किशोरावस्था में शुरू होती है और उस समय तक उनका शारीरिक विकास काफी हो चुका होता है परन्तु माहवारी शुरू होने के बाद भी उनमें थोड़ा विकास होता रहता है इसलिए आपने जो सुना वो सत्य नहीं है।


? क्या लड़कों को भी माहवारी (पीरियड) होते हैं?

 नहीं, लड़कों को लड़कियों की तरह पीरियड नहीं होते हैं। पीरियड शुरू होना इस बात का एक संकेत है कि लड़की वयस्कता की ओर जा रही है। लड़कों के लिए, वयस्कता की ओर जाने का संकेत है दाढ़ी मूँछ का आना, आवाज भारी होना तथा समय-समय पर रात्रि स्राव का होना। हालांकि रात्रि स्राव किसी पैटर्न या चक्र का पालन नहीं करते हैं, वे अनियमित रूप से होते हैं।


? केवल लड़कियों को ही माहवारी क्यों होती है?

 महिला प्रजनन प्रणाली की शारीरिक रचना को समझाएं और उसे बताएं कि यह एक प्राकृतिक और चक्रीय प्रक्रिया है और इसके बारे में चिंतित और भयभीत होने जैसा कुछ भी नहीं है। पुरुषों को माहवारी इसलिए नहीं आती है क्योंकि उनमें स्त्रियों के जैसे प्रजनन अंग नहीं होते। पुरुषों के प्रजनन अंग स्त्रियों के प्रजनन अंगों से भिन्न होते हैं।

? माहवारी होने पर मुझे दर्द क्यों होता है?

 जैविक रूप से, गर्भाशय की परत, जो कि एक निषेचित अंडे को प्राप्त करने के लिए तैयार थी, अगर कोई निषेचित अंडा नहीं आता है तो टूट जाती है। गर्भाशय की मांसपेशियां संकुचित होने लगती हैं ताकि गर्भाशय की टूटी हुई परत को योनि के मुँह की ओर ले जा सके। माहवारी के दौरान दर्द गर्भाशय के इन संकुचन के कारण होता है। दर्द कम करने के कई विकल्प हैं जिनमें उचित आराम, पेट पर गर्म पानी की बोतल का उपयोग करना या चिकित्सकीय देखरेख में दर्द निवारक गोली का सेवन।


? मैं अपनी माहवारी (पीरियड) के दौरान अधिक सावधान कैसे हो सकती हूँ?

 माहवारी के दौरान सैनिटरी नैपकिन का उपयोग करना आवश्यक है। कई बार, सभी सावधानी बरतने के बाद भी कपड़ों पर दाग हो जाते हैं, इसलिए किसी को इसके बारे में ज्यादा चिंता नहीं करनी चाहिए क्योंकि यह सभी किशोरियों और महिलाओं के साथ होता है। किसी को भी इससे शर्मिंदगी या नीचा महसूस नहीं करना चाहिए बल्कि इसके प्रबंधन के तरीकों के बारे में सोचना चाहिए (स्कूलों में बदलने के लिए अतिरिक्त कपड़े का अनुरोध, स्कूल से छुट्टी ले कर घर जाएं और पोशाक बदल लें, सैनिटरी नैपकिन के लिए पूछें)। हमेशा अपने बैग में सैनिटरी नैपकिन रखें। एक परामर्शदाता के रूप में आप माहवारी प्रबंधन के लिए निम्न चार्ट को ध्यान में रखें यह आपको उपयुक्त सुझाव देने में मदद करेगा।


किशोरियों में माहवारी के प्रबंधन हेतु कुछ महत्वपूर्ण बिन्दु

- उचित जानकारी प्रदान करने के लिए स्कूलों को महिला शिक्षक या सलाहकार रखने की सलाह दी जायें
- सस्ते सैनिटरी नैपकिन उपलब्ध कराएं। सैनिटरी नैपकिन के लिए एक अलग बजट निर्धारित करें। हाथ धोने के लिए साबुन दें।
- विद्यालयों में लड़कियों के लिए अलग वॉशरूम हो और प्रयोग किए गए सैनिटरी नैपकिन के निस्तारण की व्यवस्था की जाये।
- माहवारी से जुड़े मिथको और कलंक के खिलाफ समुदाय को शिक्षित किया जाना चाहिए।

? मैं अपनी माहवारी का प्रबंधन करने के लिए क्या उपयोग करूँ?


 माहवारी का प्रबंधन करने के लिए कई लोग सैनिटरी नैपकिन का उपयोग करते हैं। आप अपने रक्त प्रवाह का प्रबंधन करने के लिए कपड़े का उपयोग भी कर सकते हैं लेकिन कुछ चीजों को ध्यान में रखें। रक्त को अवशोषित करने के लिए हमेशा ताजा, साफ और सूखा कपड़ा या सैनिटरी नैपकिन का उपयोग करें। यदि आप कपड़े का उपयोग करते हैं, तो उपयोग के बाद इसे धो लें और अगली बार उपयोग के लिए सीधे सूर्य के प्रकाश में सुखाकर रखें। यदि आप सैनिटरी नैपकिन का उपयोग करते हैं, तो उपयोग के बाद नैपकिन को एक अखबार में अच्छी तरह लपेट कर कचरे के डिब्बे में फेंक दें या बिना किसी जोखिम के इनसिनरेटर में डालकर इसे खत्म किया जा सकता है, इसके अतिरिक्त गढ़े में दबाया जा सकता है जिससे कि यह वातावरण को दूषित नहीं करेगा।

? मेरी सहेलियां मुझे बताती हैं कि मेरी माहवारी नियमित होनी चाहिए और हर 30 दिनों के अंतराल पर आनी चाहिए। माहवारी अक्सर समय पर होती है, लेकिन कभी-कभी इसमें देरी होती है और 6 से 7 सप्ताह बाद आती है। मैं चिंतित हूँ। क्या कुछ गड़बड़ है?


 माहवारी के शुरुआती चरणों में जो 11-14 साल के आसपास शुरू होता है, पिट्यूटरी ग्रंथि के हार्मोन में उतार-चढ़ाव होता है जिससे अंडाशय द्वारा स्रावित हार्मोनों में भी परिवर्तन

होता है। युवा लड़कियों में यह उतार-चढ़ाव विलंबित या बार-बार माहवारी के रूप में सामने आता है। 16-17 वर्ष की उम्र तक, मासिक धर्म चक्र को स्थिर होना चाहिए। फिर, मासिक धर्म की समाप्ति से पहले, अर्थात् रजोनिवृत्ति पर लगभग 43 से 45 वर्ष की आयु में हार्मोनों के घटने के कारण भी इसी तरह के उतार-चढ़ाव सामने आते हैं। हालांकि, यदि आपकी माहवारी 16 वर्ष से अधिक आयु के बाद भी अनियमित हो तो एक स्त्रीरोग विशेषज्ञ से परामर्श करना उचित होगा। इसके अलावा, मासिक धर्म चक्र विभिन्न महिलाओं में भिन्न होता है। कुछ में 30-दिवसीय चक्र होता है, कुछ में 27 या 28 दिन होते हैं और कुछ में 35 दिनों के अंतराल पर भी हो सकते हैं। यह चक्र की स्थिरता है जो नियमितता निर्धारित करती है, अवधि के बीच दिनों की संख्या नहीं। वास्तविकता में, बड़ी संख्या में महिलाओं को नियमित चक्र कभी नहीं होता है। जिनमें नियमित होता भी है तो, वे अधिक काम या भावनात्मक तनाव के कारण अचानक एक समय के लिए अनियमित हो सकते हैं। अतः आप माहवारी को नियमित रखने के लिए पर्याप्त पोषण लें। भोजन में हरी सब्जियां, दूध, दही, फल और अंकुरित दालें, आयरन युक्त पदार्थों को शामिल करें, साथ ही नियमित व्यायाम करें।


? मेरी माहवारी कब बंद होगी?

 माहवारी की शुरुआत किशोरावस्था में होती है और सामान्यतः 45 से 55 वर्ष की आयु के बीच माहवारी बंद होती है।

? क्या मैं अपनी माहवारी के दौरान गर्भवती हो सकती हूँ?


 हाँ, आप अपनी माहवारी के दौरान गर्भवती हो सकती हैं। ओव्यूलेशन चक्र हमेशा नियमित नहीं होते हैं। यदि विशेष रूप से छोटे ओव्यूलेशन चक्र और लंबी अवधि के होते हैं, तो शुक्राणु माहवारी के दौरान भी अंडे को निषेचित कर सकते हैं। इसलिए संभोग के दौरान हमेशा कंडोम के उपयोग की सिफारिश की जाती है।

? मेरी माँ मुझे बाहर जाने और खेलने के लिए मना करती है। क्या मुझे अपनी माहवारी के दौरान तनावयुक्त गतिविधि से बचना चाहिए?


 डॉक्टरों की राय में मासिक धर्म के दौरान लड़की आम दिनों की तरह ही हर गतिविधि कर सकती हैं। हालांकि कुछ लड़कियों को इस दौरान पेटदर्द या थकान का सामना करना पड़ सकता है। इसके कारण गतिविधि का स्तर कम हो सकता है।

सलाहकार को चाहिए कि किशोरी बालिकाओं की माँ को भी मासिक धर्म प्रक्रियाओं और स्वच्छता प्रबंधन के बारे में समझाएं। काउंसलर को विभिन्न मिथकों और गलत बातों के बारे में माँ को भी संवेदनशील बनाना चाहिए जो कि अप्रत्यक्ष रूप से बच्चे के स्वास्थ्य को प्रभावित कर सकते हैं।


? माहवारी के दौरान मुझे बहुत कम रक्तस्राव होता है। यह समस्या कितनी गंभीर है? क्या यह भविष्य में मेरे गर्भधारण के अवसरों को प्रभावित कर सकता है? क्या मैं बच्चे को जन्म देने में समर्थ बन सकती हूँ?

 जब तक मासिक धर्म में हर महीने नियमित रूप से रक्तस्राव हो रहा है, आपको चिंता करने की आवश्यकता नहीं है। साथ ही रक्तस्राव की मात्रा उम्र और पोषण के स्तर पर भी निर्भर करती है यदि आपका मासिक अभी शुरू हुआ है तो कुछ सालों तक अनियमित रह सकता है अतः आपको चिन्ता करने की कोई जरूरत नहीं है। हालांकि माहवारी के दौरान बहुत कम रक्तस्राव कुछ एंडोक्राइनल समस्या का संकेत हो सकता है, जो थायरॉइड, पिट्यूटरी, हाइपोथैलमिक, डिम्बग्रंथि या गर्भाशय के कारण हो सकता है। कुछ दवाएं जैसे उच्च रक्तचाप की दवाईया, एंटी-हिस्टामीनिक या लंबे समय तक ओरल पिल्स का उपयोग आदि के कारण भी माहवारी में कम रक्तस्राव हो सकता है। सुनिश्चित करें कि आप मनोवैज्ञानिक समस्या या तनाव से संबंधित समस्याओं से पीड़ित नहीं हैं। यदि जल्दी से जांच करा ली जावे और ठीक से इलाज किया जा रहा है तो कोई कारण नहीं है कि आप बच्चे पैदा नहीं कर सकती। यह भी सुनिश्चित करें कि आपको एनीमिया तो नहीं है। अपने पोषण स्थिति की देखभाल करें।


? क्या माहवारी के दौरान यौन संबंध रखना स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है?

 हालांकि कुछ लड़कियों और महिलाओं को माहवारी के दौरान संभोग करने में असहज महसूस हो सकता है, पर माहवारी के दौरान यौन संबंध रखना स्वास्थ्य के लिए हानिकारक नहीं है, अपितु यह माहवारी में ऐंठन को दूर करने में मदद कर सकता है। हालांकि वैज्ञानिक रूप से यह अभी सिद्ध नहीं हुआ है पर शोधकर्ताओं ने माहवारी के दौरान यौन सम्बंध रखने से एंडोमेट्रियोसिस में कमी, हृदय रोग, स्ट्रोक और स्तन कैंसर की संभावना में कमी, स्वस्थ प्रतिरक्षा प्रणाली, माहवारी चक्र की नियमितता, दर्द में कमी और लंबे जीवन सहित कई अन्य स्वास्थ्य लाभ पाये हैं।


? क्या माहवारी के दौरान स्नान करना हानिकारक है और ठंडी चीजे प्रतिबंधित है?

 नहीं, इसके विपरीत, रोजाना स्नान करना जरूरी है क्योंकि माहवारी के दौरान निजी स्वच्छता का और अधिक ध्यान रखना महत्वपूर्ण है। स्नान करते समय योनि को धोया जाना चाहिए। माहवारी शुरू होने से स्नान बंद करने अथवा ठंडी चाजें न लेने में कोई सम्बन्ध नहीं है, बल्कि इसमें अधिक बार स्नान करना बेहतर है। लड़कियों के लिए माहवारी स्वच्छता बहुत महत्वपूर्ण है। पुरुष एवं महिला दोनों में यौन अंगों को शरीर के अन्य हिस्सों की तुलना में अधिक सफाई की आवश्यकता होती है। इस दौरान किसी भी खाद्य पदार्थ की रोक नहीं है। सुपाच्य एवं पौष्टिक भोजन स्वास्थ्य के लिए हितकर रहता है। दर्द में गुनगुने पेय पदार्थ आरामदायक होते हैं।

? माहवारी के दौरान मुझे बाल धोने के लिए मना क्यों किया जाता है?

 माहवारी के दौरान आपके बाल धोने या स्नान न करने का कोई कारण नहीं है। वास्तव में, गर्म पानी से अच्छी तरह स्नान करने से माहवारी में ऐंठन और तनाव को दूर करने में मदद मिल सकती है।

 खेलने या घरेलू काम के दौरान मैं जल्दी थक जाती हूँ। क्या यह माहवारी के कारण है?

 माहवारी एक प्राकृतिक और चक्रीय प्रक्रिया है और इसके बारे में चिंतित और भयभीत होने जैसा कुछ भी नहीं है। आप सामान्य नियमित गतिविधियां कर सकती हैं। हांलाकि कुछ लड़कियों को इस दौरान पेटदर्द या थकान का सामना करना पड सकता है, परन्तु खेलने या घरेलू काम के दौरान थकना माहवारी से सम्बन्धित नहीं है। इसके अन्य कारण जैसे एनीमिया हो सकता है। इसके लिए डॉक्टर से सम्पर्क करना चाहिए।




जननांगो की स्वच्छता


3

जननांगों की स्वच्छता

? हम अपने शरीर को साफ कैसे रख सकते हैं?


 रोजाना स्नान करना हमारी जिन्दगी का अहम हिस्सा है। हमें साबुन/शैंपू आदि की मदद से पूरी तरह अच्छे से स्नान करना चाहिए। नहाने से आशय बालों और निजी अंगों की साफ-सफाई से भी है। साबुन/शैंपू घरेलू नुस्खों से बाल धोना या उनकी सफाई सप्ताह में कम से कम तीन बार जरूरी है ताकि डेंडरफ या अन्य संक्रमणों से बचाव हो। इसके लिए घर में उपलब्ध आटे का चोकर/बेसन में दही मिलाकर या साफ पानी में हल्की सी हल्दी डालकर भी इस्तेमाल में लायी जा सकती है। बाजार में ऐसे विशेष उत्पाद जैसे मुलतानी मिट्टी आसानी से मिल जाती है। ये घरेलू नुस्खे शरीर और बालों को साफ रखने में कारगर हैं और उन्हें कोमल व चमकदार बनाते हैं। रोजाना स्नान, निजी अंगों की पानी, साबुन आदि से सफाई जरूरी है।

? महिला को जननांगों की नियमित साफ-सफाई कैसे करनी चाहिए?

 महिला के जननांगों की सामान्य पानी से सफाई जरूरी है यदि साबुन लगाया जा रहा हो तो यह ज्यादा तीखा या जलनयुक्त नहीं होना चाहिए। योनि से दुर्गंध सामान्य है और उसे नियमित स्वच्छता की आदत अपनाकर दूर रखा जा सकता है। साथ ही माहवारी के दिनों में साफ-सफाई का विशेष ध्यान रखा जाना चाहिए।


माहवारी के दौरान रोज स्नान करें। सूती साफ कपड़े, सेनेटरी पैड, नैपकिन, टैम्पून या अन्य किसी का प्रयोग करें और आवश्यकतानुसार बदलें ताकि मासिक धर्म का खून कपड़ों पर नहीं लगे। संक्रमण से बचाव के लिए सफाई आवश्यक है। कपड़ों को साबुन से धोकर धूप में सुखाया जाए ताकि कीटाणु मर जाएं।

? किशोरों को शिश्न और अण्डकोषों की सफाई कैसे करनी चाहिए?

 नहाते समय शिश्न और अण्डकोषों के मूल भागों को धोना नहीं भूलें क्योंकि वहां जमा पसीने से दुर्गंध आने लगती है। रोजाना सामान्य पानी से सफाई जरूरी है यदि साबुन लगाना हो तो कम लगायें ताकि जलन या सूजन की शिकायत नहीं आयें। किशोरों को चाहिए कि वे शिश्न की अग्रिम त्वचा को आराम से थोड़ा पीछे खिसकाकर उसके नीचे छिपी गंदगी को धोयें। यदि नियमित रूप से ऐसा नहीं किया जाये तो शिश्न के अग्रिम भाग के आसपास गंदगी जमने लगती है और उसमें कीटाणुओं आदि से दुर्गंध आना शुरू हो जाती है। एक चिपचिपा पदार्थ स्मेग्मा एकत्र हो जाता है और बैक्टीरिया पनपने लगते

हैं और लगातार खुजली व जलन होती है। यदि यह समस्या बढ़ जाये तो उसका अग्रिम भाग लाल भी हो सकता है, और दर्द के कारण सूजन भी हो सकती है। शिश्न की त्वचा के नीचे टेलकॉम पाउडर आदि नहीं लगाना चाहिए।

? साबुन से हाथ धोना क्यों जरूरी है और नाखूनों की सफाई क्यों जरूरी है?

 हम अपने शरीर और खूबसूरती का तो बड़ा ध्यान रखते हैं पर हर बार शौच आदि के बाद और खाना खाने से पहले हाथों की सफाई भी उतनी ही अहम है। साबुन से हाथ धोने की आदत से डायरिया, पीलिया और टाइफाइड आदि संक्रमणों से बचा जा सकता है। नाखून काटना नहीं भूलें। हाथ और पैरों के नाखूनों की साफ-सफाई पर भी ध्यान देना चाहिए। ये भी संक्रमण के कारण हो सकते हैं। नाखून लम्बे हैं तो उन्हें हर रोज साफ करना चाहिए और उनके नीचे छिपी मैल आदि हटानी चाहिए। हाथ के अलावा हमें पैरों के नाखून और उनकी साफ-सफाई पर भी ध्यान देना चाहिए। यह भी संक्रमण का कारण हो सकता है।




प्रजनन अंग, यौन संचारित
संक्रमण एवं एच.आई.वी.

4


प्रजनन अंग, यौन संचारित संक्रमण एवं एच.आई.वी.

? किशोरों को यौन संबंधों से दूर रहने के लिए क्यों कहा जाता है?


 किशोरावस्था कई परिवर्तनों की अवस्था उस समय के दौरान आपका शरीर, आपकी आकांक्षाएं और आपके विचार बहुत बदलते हैं। किशोरावस्था वह समय है जिस समय आपका शरीर परिपक्व हो रहा होता है और आप अपने भविष्य के जीवन की नींव बनाते हैं। किशोरों को आमतौर पर माता-पिता, शिक्षकों, वयस्कों और सलाहकारों द्वारा बताया जाता है कि वे यौन संबंध नहीं बनायें क्योंकि बाद में इसकी वजह से कई समस्याएं हो सकती हैं। कम उम्र में गर्भवती होने में बहुत सारी समस्याएं आती हैं। यह लड़की के स्वास्थ्य के लिए खतरनाक होता है, क्योंकि उसका शरीर अभी तक बच्चों को जन्म देने के लिए तैयार नहीं है। लड़के पर भी समय से पहले बहुत सारी जिम्मेदारियां आ सकती हैं। किशोरावस्था में यौन संबंध न रखने का एक अन्य कारण यौन संक्रमित बीमारी या एचआईवी/एड्स से संक्रमित होने का खतरा भी है। इन रोगों से बहुत दर्द, अन्य तकलीफें, बांझपन या मृत्यु भी हो सकती है।

विवाह से पहले किसी भी प्रकार के यौन सम्बन्ध को सामाजिक मान्यता प्राप्त नहीं है। यदि आप यौन सम्बन्ध बनाना ही चाहते हैं, तो सुनिश्चित करें कि पुरुष अपने आप को कंडोम से तथा महिला या गर्भ निरोधक गोलियों के उपयोग से सुरक्षित रखें। परन्तु यह ध्यान रखें कि गर्भ निरोधक गोलियाँ केवल गर्भ ठहरने से रोकेंगी जबकि कन्डोम द्वारा यौन संचारी रोगों से भी बचा जा सकता है।


? बिना किसी जोखिम के यौन संबंध सुनिश्चित करने के लिए मैं क्या कर सकता हूँ?

 सुरक्षित यौन संबंध/सेक्स वह है, जिसमें अवांछित गर्भधारण, यौन संचारित बीमारियों या एचआईवी/एड्स का कोई खतरा नहीं होता है। सुरक्षित यौन सम्बन्ध में शारीरिक संपर्क भी शामिल है, जिसमें योनि में लिंग का प्रवेश नहीं होता है। योनि में लिंग के प्रवेश के बिना यौन इच्छा को संतुष्ट करने के कई तरीके हैं जिनमें चुंबन, स्नेह, हाथ पकड़ना और हस्तमैथुन शामिल है। ये सब पूरी तरह सुरक्षित हैं। जब आप संभोग करते हैं तो आपको यह सुनिश्चित करना होगा कि आप आवश्यक सावधानी जैसे कंडोम, गर्भ निरोधक गोलियाँ, इमर्जेन्सी कन्ट्रासेपटिव (पोस्ट क्वाइटल पिल) का प्रयोग करें। ध्यान रखें, कण्डोम के अलावा कोई भी गर्भ निरोधक साधन गर्भधारण से सुरक्षा तो प्रदान करा सकता है परन्तु संक्रमण से नहीं।


? एचआईवी कितना खतरनाक है?

 काउंसलर को एचआईवी और एड्स पर बुनियादी जानकारी से चर्चा शुरू करनी चाहिए। एच.आई.वी. का पूरा नाम ह्यूमन इम्यूनो डिफिशिएन्सी वायरस है। यह विषाणु जैसे-जैसे शरीर में बढ़ता है व्यक्ति की रोगों से लड़ने की क्षमता को खत्म कर देता है। यह वायरस इतने सूक्ष्म होते हैं कि उन्हें आँखों से तो क्या साधारण माइक्रोस्कोप से भी नहीं देखा जा सकता है। किसी व्यक्ति के शरीर में एच.आई.वी. का वायरस मौजूद होता है तो उसे एच.आई.वी. संक्रमित व्यक्ति कहा जाता है। जब यह वायरस शरीर में सक्रिय होता है तब वह मानव के खून में उपस्थित सफेद रक्त कणिकाओं को अपना निशाना बनाता है। सफेद रक्त कणिकाएं ही हमें रोगों से लड़ने की शक्ति देती हैं। एच.आई.वी. का वायरस धीरे-धीरे इन सफेद रक्त कणिकाओं की संख्या को कम करता जाता है। जिसके कारण हमारा शरीर रोगों से लड़ने की शक्ति खोता जाता है। ऐसी स्थिति में कई तरह के संक्रमण शरीर में आसानी से बीमारी के रूप में प्रस्तुत होते हैं। यह खतरनाक है और यह मौत का कारण भी बन सकता है। आपने सुना भी होगा कि एड्स लाइलाज है और जानकारी ही बचाव है।


? एचआईवी या एड्स कैसे हो जाता है?

 एचआईवी संक्रमित व्यक्ति के साथ असुरक्षित यौन संबंध के माध्यम से, एचआईवी संक्रमित माँ से बच्चे को, एचआईवी संक्रमित इंजेक्शन और एचआईवी संक्रमित रक्त के चढ़ाने से एचआईवी एवं बाद में एड्स हो सकता है।

? मैं एचआईवी से कैसे बच सकता हूँ?


 आप स्वयं को सुरक्षित सम्भोग हेतु कण्डोम का इस्तेमाल, संक्रमित सुई व संक्रमित रक्त के आदान-प्रदान से बचाव कर एचआईवी से बचा सकते हैं। एचआईवी संक्रमित महिला या पुरुष भी आई0सी0टी0सी0 केन्द्रों पर उपचार प्राप्त कर सामान्य जीवन जी सकते हैं। यौन संबंध बनाते समय सुनिश्चित करें कि प्रत्येक बार आप नये कंडोम का उपयोग करें। कंडोम एसटीआई और अवांछित गर्भधारण के खिलाफ भी रक्षा करता है। याद रखें कि यदि आप कंडोम के उपयोग के बारे में अपने साथी से बात करने में असहज हैं, तो आप सेक्स के लिए तैयार नहीं हैं।

? मेरी सहेलियां लम्बी हो रही हैं। उनके स्तनों का विकास हो रहा है और उनकी माहवारी भी आ रही है। पर मुझमें ये सब नहीं हो रहा! क्या मेरे साथ कुछ गड़बड़ है क्या मैं एचआईवी पॉजिटिव हूँ?


 काउंसलर को कुछ चिंताएँ हास्यास्पद लग सकती हैं परन्तु हर प्रश्न एक किशोर के लिए बड़ी चिंता और संदेह है। हमें परामर्श कौशल का बहुत गंभीरता से पालन करना चाहिए। यह जानने की कोशिश करें कि ये चिंताएँ कहाँ से उत्पन्न हो रही हैं, इनका मूल या आधार क्या है? हो सकता है

कि उस व्यक्ति को आधी-अधूरी जानकारी मिली हो, सम्भवतः उसे माहवारी जनित तनाव हो। बतायें कि एचआईवी आपकी प्रतिरक्षा प्रणाली को प्रभावित करता है लेकिन आपकी वृद्धि को नहीं। पूछें कि क्या आप हर समय बीमार रहते हैं? जब आप बीमार होते हैं तो क्या आपको भूख नहीं लगती? हो सकता है कि प्रश्नकर्ता अपनी पारिवारिक या स्वास्थ्य की स्थिति के कारण तनाव में हों? तनाव उसके विकास को प्रभावित कर सकता है। विकास की दर आनुवांशिकता पर भी निर्भर होती है परिणामस्वरूप आपके शरीर को विकसित होने में अधिक समय लग सकता है। यदि प्रश्नकर्ता को एचआईवी सम्बन्धी जोखिम रहा हो तो उसे आस-पास स्थित ICTC सेंटर पर जाने कि सलाह दे सकते हैं। वह इसे एक महत्वपूर्ण नियमित जांच मानकर जांच करा सकता है।


? क्या मैं अपने साथी को चुंबन करके एचआईवी ग्रसित हो सकती हूँ?

 सामान्यतः चुम्बन से एचआईवी/एड्स नहीं फैलता। यदि आप का साथी एचआईवी पॉजिटिव है एवं साथी के मुंह में घाव है, तो संभावना है कि आप वायरस को संचरित कर सकते हैं। हालांकि, मुंह में घाव नहीं होने पर चुंबन सुरक्षित है। बहुत बार हमें अपने साथी की एचआईवी स्थिति की जानकारी नहीं होती है और अकसर लोग इसे छुपाते भी हैं अतः प्रत्येक को अपनी सुरक्षा का ध्यान रखना चाहिए।


? क्या एचआईवी पॉजिटिव व्यक्ति चुम्बन द्वारा वायरस को अपने एचआईवी-नकारात्मक साथी में संचरित कर सकता है?

 हाँ, एक एचआईवी पॉजिटिव व्यक्ति जिसके मुंह में घाव है, तो बहुत संभावना है कि वो एचआईवी को संचरित कर सकते हैं। अतः साथी को अपनी सुरक्षा का ध्यान रखना चाहिए।


? मेरा प्रेमी मुझपर यौन संबंध बनाने के लिए दबाव बनाता है। मैं नहीं चाहती क्योंकि मैं तैयार नहीं हूँ। मुझे डर है कि मैं गर्भवती या एचआईवी ग्रसित हो सकती हूँ। मैं कैसे कहूँ कि मैं यौन सम्बन्ध में देरी करना चाहती हूँ?

 यौन सम्बन्ध में देरी से संबंधित लाभों के बारे में चर्चा करें। बहुत बार पुरुष दुर्भावना अथवा यौन इच्छा की संतुष्टि के लिये महिला पर यौन संबंध बनाने के लिए दबाव बनाता है। पुरुष से दृढ़ता से बात करने से मदद मिल सकती है। दृढ़ता एक महत्वपूर्ण जीवन कौशल है जिससे आप यौन सम्बन्ध नहीं करने या इसमें देरी के लिए कह सकते हैं। दृढ़ता यह कहने का साहस है कि 'यौन सम्बन्ध बुरा नहीं है, लेकिन मैं अभी तक तैयार नहीं हूँ'। अपने साथी से सीधे बात कहना, सराहना करना और अपने आप को महत्व देना सीखें और यौन सम्बन्ध से इन्कार या देरी करने के लिए पर्याप्त दृढ़ता महसूस करें। योनि में लिंग के प्रवेश के बिना यौन इच्छा को संतुष्ट करने के भी कई तरीके हैं जिनमें चुंबन, स्नेह, हाथ पकड़ना और हस्तमैथुन शामिल हैं। एचआईवी/एड्स के फैलने के जोखिम, कारण पर चर्चा करें।


? जब मैं कंडोम का उपयोग करता हूँ, तो क्या मुझे 100 प्रतिशत सुरक्षा मिलती है?

 यदि आप हर बार यौन सम्बन्ध स्थापित करते समय कंडोम का सही तरीके से इस्तेमाल करते हैं, तो आपको एचआईवी, एसटीडी और अवांछित गर्भधारण के खिलाफ सबसे प्रभावी संरक्षण मिलता है। प्रत्येक यौन सम्बन्ध के दौरान एक नया कंडोम उपयोग करें। यह 100 प्रतिशत सुरक्षित तो नहीं है परन्तु सही तरीके से प्रयोग करने पर सुरक्षा का प्रतिशत बढ़ जाता है।


? यह मेरे लिए बहुत चिन्ता की बात है कि मेरा बड़ा भाई एचआईवी पॉजिटिव है। अक्सर कई लोग एचआईवी ग्रस्त लोगों के बारे में असहज बातें कहते हैं। मुझे अब बहुत डर लगता है। मैं इसका सामना कैसे करूँ?

 दुर्भाग्य से, बहुत से लोग समझ नहीं पाते हैं कि एचआईवी से संक्रमित व्यक्ति कैसा महसूस करता है और इसी लिये अक्सर भेदभावपूर्ण टिप्पणियां और पक्षपातपूर्ण व्यवहार किया जाता है। महत्वपूर्ण है कि विश्वास से ओत-प्रोत रहें। एचआईवी पॉजिटिव व्यक्ति के साथ रहने या उसे सहयोग प्रदान करने से कोई खतरा नहीं है। स्वयं, परिवार एवं समाज की सुरक्षा के लिये एचआईवी सम्बन्धित भ्रान्तियों को दूर करने का प्रयास करें और एचआईवी के कलंक के खिलाफ काम करें।

? जबसे मुझे पता लगा कि मैं एचआईवी पॉजिटिव हूँ, मुझे खुद को मारने का मन करता है। ऐसी भावनाओं से बचने के लिए और मदद के लिए मैं कहाँ जाऊँ?

 खेद है कि आप एचआईवी पॉजिटिव हैं। एचआईवी पॉजिटिव होना जीवन का अन्त नहीं है। आशा है कि आप ICTC केन्द्र पर जाकर परामर्श एवं उपचार की सुविधा ले रहे होंगे। दुख के समय जब आप ज्यादातर समय अकेले होते हैं और आपके पास कोई बात करने वाला नहीं होता तो आपको अपना जीवन समाप्त करने का विचार आता है। अपने सलाहकार या पीयर एजुकएटर से बात करें जो आपको अपने साथियों के साथ जोड़ने में मदद कर सकता है। आप स्वयं को अपनी पसंद के कार्यों में व्यस्त रखें ऐसा करने से नकारात्मक विचार आपके दिमाग में नहीं आयेंगे। आप अपने क्षेत्र में किशोर स्वास्थ्य क्लिनिक पर भी जा सकते हैं ताकि आप उनकी गतिविधियों में शामिल हो सकें। आप विशेष हैं और आप महत्व रखते हैं। इन नकारात्मक विचारों को अपने पर हावी न होने दें।

? क्या एचआईवी के साथ सामान्य जीवन जीना संभव है?

 बेशक यह संभव है। एचआईवी का अर्थ आपके जीवन और खुशी का अंत नहीं है। सकारात्मक जीवन प्रक्रियाओं को अपनाने की कोशिश करें और अपने एचआईवी स्थिति के बारे में ईमानदार रहें। अपनी पसंद के कार्य करें, अपनी रुचियों पर ध्यान केन्द्रित करें। आपको कोई प्यार देने वाला और प्यार करने वाला मिल ही जाएगा।




असुरक्षित यौन सम्बन्ध एवं गर्भधारण

5


असुरक्षित यौन सम्बन्ध एवं गर्भधारण

? मेरी दोस्त प्रिया ने स्कूल आना बंद कर दिया है। वह कहती है कि वह गर्भवती है। उसके माता-पिता ने उसकी शादी तब कर दी थी जब वह 12 वर्ष की थी। वह केवल 16 साल की है। मेरी माँ का कहना है कि वह माँ बनने के लिए बहुत छोटी है और यह उसके लिए खतरनाक है। क्या माँ बनना खतरनाक होता है?

 माँ बनना एक सुखद अहसास होता है बशर्ते माँ सही उम्र में बना जाये। 18 वर्ष से कम आयु की लड़कियाँ शारीरिक और भावनात्मक रूप से इतनी विकसित नहीं होती कि वे शादी करें और गर्भधारण कर सकें। जल्दी गर्भधारण में एनीमिया, प्रसवोत्तर अवसाद, स्वास्थ्य संबंधी जटिलता, जन्मजात कमजोरी या नवजात मृत्यु, जन्म के समय बच्चे के वजन में कमी, प्रसव करने में कठिनाई जैसी कई जोखिम होते हैं। यही कारण है कि लड़कियों को 18 साल की उम्र के बाद शादी करनी चाहिए और 21 वर्ष की आयु के बाद माता बनना चाहिए।

पूछें कि जो खुद ही बच्चा है, क्या वह बच्चे की जिम्मेदारी निभा सकता है। अब उनके साथ किशोरावस्था में गर्भधारण के जोखिम को साझा करें और उन्हें ज्ञान परक निर्णय लेने में सहायता करें। परामर्शदाता को सूचना, शिक्षा एवं संचार की सामग्री का उपयोग लाभार्थी को निर्णय तक पहुंचाने में करना चाहिए। एक परामर्शदाता के रूप में, उम्र के अनुसार लड़की को सभी प्रजनन अधिकारों को समझाया जाना चाहिए जैसे सही आयु में विवाह, सेक्स का अधिकार, गर्भधारण को जारी रखने अथवा गर्भपात का अधिकार, यौन उत्पीड़न का विरोध करने और मूल प्रजनन स्वास्थ्य सेवाओं का अधिकार। उन्हें बताएं कि किशोर लड़कियों में मातृ मृत्यु दर चार गुना अधिक है एवं किस प्रकार कम आयु में विवाह खराब प्रजनन स्वास्थ्य की ओर ले जाता है और कुछ मामलों में मौत का कारण भी बनता है। अतः माँ उसी उम्र में बना जाये जब मातृत्व की जिम्मेदारी को निभा सकें।

? क्या शादी से पहले शारीरिक सम्बन्ध/सेक्स करना गलत है? हमारे माता-पिता बहुत नाराज होंगे यदि उन्हें पता चल जाएगा कि लड़कियों के लड़कों के साथ संबंध हैं।


 यह एक बहुत संवेदनशील मुद्दा है लेकिन अगर महत्वपूर्ण तथ्यों और पक्ष और विपक्ष की जानकारी प्रदान की गई हो तो इसका उत्तर आसानी से दिया जा सकता है। उन्हें बताएं कि भारतीय समाज में विवाह से पूर्व शारीरिक सम्बन्ध/सेक्स करना सामाजिक रूप से अमान्य है।

उन्हें बताएं कि, यौन संभोग के लिए आदर्श आयु 18 वर्ष या उससे अधिक मानी जाती है। भारत में, आपराधिक कानून अधिनियम के अनुसार सेक्स के लिए सहमति की आयु 18 वर्ष और उससे अधिक है। इसका मतलब यह है कि कोई भी आपको आपकी इच्छाओं के खिलाफ किसी के साथ यौन संबंध

रखने के लिए मजबूर नहीं कर सकता है। 18 वर्ष और उससे अधिक एक उपयुक्त उम्र मानी जाती है क्योंकि इस समय पुरुष और महिला के प्रजनन अंग परिपक्व हो जाते हैं और रिश्ते को संभालने के लिए व्यक्ति भावनात्मक रूप से तैयार होता है। भारत में लड़कियों के लिए विवाह की आयु 18 वर्ष और लड़कों के लिए 21 वर्ष है।

एक परामर्शदाता के रूप में उन्हें यह भी बताएं कि सेक्स क्या है, सुरक्षित यौन व्यवहार क्या है, वे कहां से सही जानकारी प्राप्त कर सकते हैं और गर्भनिरोधक प्राप्त करने और उन्हें उपयोग करने के तरीके क्या हैं। उन्हें विश्वास में लें और उनसे हमेशा 18 साल और उससे ऊपर होने तक इंतजार करने और सेक्स करने के लिए सुरक्षित तरीके का इस्तेमाल करने के लिए कहें।

? किशोर— मेरी बहन राधा 18 साल की है और शादीशुदा है। वह शहर में काम करती है। लेकिन हाल ही में उसे पता चला कि वह गर्भवती है, लेकिन बच्चा करने के लिए तैयार नहीं है। वह कहती है कि वह गर्भपात कराना चाहती है। इस बात से मेरे परिवार के लोग बहुत परेशान हैं और उससे बात नहीं कर रहे हैं। मुझे लगता है कि उसे मेरी जरूरत है लेकिन मुझे नहीं पता कि उसकी मदद कैसे करनी है।

 गर्भपात और उसको लेकर बहुत सी गलत धारणाएं प्रचलित हैं, क्योंकि इसे असांस्कृतिक और अधार्मिक माना जाता है। इसी कारण से आधे से ज्यादा गर्भपात असुरक्षित होते हैं। गर्भपात कराने में कुछ भी अवैध और अनैतिक नहीं है क्योंकि गर्भावस्था को जारी रखने या नहीं रखने का आपका कानूनी अधिकार है। परिवार को कम उम्र में शादी और उसके माँ और बच्चे पर पड़ने वाले प्रभाव के बारे में बताया जा सकता है। बच्चा एक जिम्मेदारी होता है और उसे तभी पैदा करना चाहिए जब माँ पूरी तरह से मानसिक और शारीरिक रूप से तैयार हों, अन्यथा माँ व बच्चे (मातृ मृत्यु व शिशु मृत्यु) की मृत्यु हो सकती है। परिवार को इस बात के लिए तैयार करना होगा कि यदि वो स्वस्थ बच्चा चाहते हैं तो माँ के निर्णय का साथ देना चाहिए।


एमटीपी अधिनियम के अनुसार, दो डॉक्टरों से आवश्यक अनुमोदन के साथ भारत में 20 सप्ताह तक गर्भपात कानूनी मान्यता प्राप्त है। यदि आप 18 वर्ष और उससे अधिक उम्र की हैं तो आपको पति या माता-पिता की अनुमति की आवश्यकता भी नहीं है।

आंकलन करें कि गर्भवती महिला किस कारण से गर्भपात कराना चाहती है। एक मित्र या परिवार के सदस्य के रूप में आप उसे उच्च गुणवत्ता वाली वित्तीय, कानूनी या चिकित्सा सहायता प्रदान करने में सहायता कर सकते हैं। आप उसे अधिक जानकारी प्राप्त करने के लिए सही लोगों से जुड़ने में उसकी सहायता कर सकते हैं।


प्रजनन स्वास्थ्य के लिए महिलाओं के अधिकारों को समझाने के लिए परिवार के किसी सदस्य के साथ एकल परामर्श सत्र करें। अनियोजित बच्चे होने पर जटिलताएं और प्रसवोत्तर अवसाद पैदा हो

सकता है। उन्हें बताएं कि भारत में गर्भपात कानूनी है और उचित और सुरक्षित तरीके से किया जाना चाहिए, साथ ही उन्हें असुरक्षित गर्भपात से होने वाले नुकसान के बारे में बतायें जो उन्हें निर्णय लेने में मदद करेंगे।

? मुझे गर्भपात कराने से डर लगता है। मैंने फिल्मों में देखा है, इस प्रक्रिया में कभी-कभी जीवन चला जाता (जान का खतरा) है। मुझे बेहतर विकल्प चाहिए।

 गर्भपात के बारे में शिक्षा बहुत ही संवेदनशील मुद्दा है और सलाहकारों को इसके बारे में युवा वयस्कों और समुदाय को समझाने में संवेदनशील भाषा के उपयोग को ध्यान में रखना चाहिए। सबसे पहले, व्यक्ति के अधिकार की सुरक्षा के लिए गोपनीयता का आश्वासन दें और विशेष जानकारी के लिए आरकेएसके मॉड्यूल में दिए गए सभी तथ्यों का उपयोग करें। दूसरा, जेण्डर शिक्षा के साथ समावेश करते हुए व्यापक लैंगिक शिक्षा में गर्भपात शिक्षा को हिस्सा बनायें। तीसरा, गर्भपात के बारे में मिथकों को खारिज करने में मदद करने के लिए युवा लड़के और लड़कियों और नवविवाहित लड़कियों से बात करने के लिए स्कूल या क्लिनिक का उपयोग करें। चौथा, उन्हें एमटीपी अधिनियम के बारे में बताएं कि कैसे लड़कियों को बिना किसी प्रतिरोध के कानूनी तौर पर और वित्तीय रूप से सहायता प्राप्त हो सकती है। गर्भपात कानूनी है (जब एक प्रशिक्षित स्वास्थ्य अधिकारी द्वारा किया जाता है) और यह एक अत्यंत सुरक्षित प्रक्रिया है।


? पति और पत्नी: मैंने और मेरी पत्नी जिसकी उम्र 18 वर्ष है ने 6 महीने पहले ही शादी की है। हमने पाया कि वह गर्भवती है और हम बच्चे के लिए तैयार नहीं हैं। हमारे लिए सर्वोत्तम विकल्प क्या है?

 एक परामर्शदाता के रूप में आपको युवा नवविवाहित दंपति का सामना करना होगा, जो एमटीपी के संबंध में अपनी सहायता लेने आएंगे लेकिन उनमें इसके बारे में उचित या पूरी जानकारी का अभाव होगा। उन्हें आश्वस्त करें कि आप उनके साथ हैं और इसे निजी और गोपनीय रखा जाएगा। उन्हें चिंतामुक्त करने और आरामदायक रखने में मदद करने के लिए उनके साथ विश्वास बनाने की कोशिश करें।

उन्हें बताएं कि—


1. एमटीपी अधिनियम के अनुसार भारत में दो डाक्टरों के अनुमोदन के साथ 20 सप्ताह तक गर्भपात कानूनी है। हालांकि 12 सप्ताह के गर्भ का गर्भपात सुरक्षित रहता है।
2. गर्भावस्था के सप्ताह के आधार पर दो प्रकार के गर्भपात होते हैं चिकित्सा गर्भपात और सर्जिकल गर्भपात।
3. प्रशिक्षित डॉक्टरों द्वारा किए गए गर्भपात अत्यंत सुरक्षित है और किसी भी तरह से प्रजनन क्षमता को प्रभावित नहीं करते हैं।
4. यदि आप 18 वर्ष की हैं तो आपको अनुमति की आवश्यकता नहीं है।
5. अनियोजित बच्चा पैदा करने से प्रसवोत्तर अवसाद होता है। सुरक्षित गर्भपात विधियों को अपनाकर शारीरिक और मानसिक रूप से स्वस्थ महसूस करेंगे।

? मेरी उम्र 18 वर्ष है मेरी 9 महीने पहले शादी हुई है। मैं अपना पहला बच्चा अभी नहीं चाहती हूँ। मेरे ससुराल वाले मुझ पर बच्चे के लिए दबाव डाल रहे हैं। मैं क्या करूँ? मैं उन्हें अपनी बात किस प्रकार बता सकती हूँ?

 आप अपने पति व ससुराल वालों को समझायें कि आप अभी बच्चा नहीं चाहती हैं क्योंकि अभी आप छोटी हैं। अभी शरीर पूरी तरह परिपक्व नहीं हुआ है ऐसे में बच्चा भी कमजोर होगा और दोनों के स्वास्थ्य को खतरा होगा। एक युवा जोड़े के रूप में एक दूसरे को जानने और समझने में कुछ समय व्यतीत करना चाहिए। भारत सरकार का परिवार नियोजन कार्यक्रम भी शादी के बाद दो साल तक बच्चा न पैदा करने की सलाह देता है। इसके लिए सरकार परिवार नियोजन के विभिन्न साधन निःशुल्क उपलब्ध कराती है।

इसके अंतर्गत निरोध/कन्डोम (यौन संक्रमण से भी बचाता है), गर्भनिरोधक गोलियां (माला-N, छाया, एइजी-पिल्स) अंतरा इंजेक्शन एवं कॉपर टी/आई.यू.सी.डी. समस्त स्वास्थ्य केन्द्रों पर उपलब्ध है। बच्चा कुछ समय बाद होगा तो उसका पालन पोषण अच्छे से हो पायेगा। आप भी स्वस्थ रहकर अपने बच्चे की अच्छी तरह देखभाल कर पाएंगी और बच्चा भी स्वस्थ रहकर अपने जीवन में उन्नति करेगा।

? पत्नी: मेरी सास कहती हैं कि गर्भपात कराना गलत है। यह अनैतिक है और समाज में स्वीकार्य नहीं है?

 एक परामर्शदाता के रूप में आप व्यापक गर्भपात शिक्षा के लिए एक सत्र का आयोजन कर सकते हैं। सुरक्षित गर्भपात के बारे में सभी प्रासंगिक तथ्य और जानकारी साझा करें। सुरक्षित गर्भपात, परिवार नियोजन के तरीकों को अपनाने, गर्भधारण में देरी, सेक्स के लिए सहमति देने का अधिकार और निकटतम पीएचसी और सीएचसी में प्रजनन सेवाओं की उपलब्धता पर उन्हें संवेदनशील बनाएं।




पोषण एवं एनीमिया (खून की कमी)

6


पोषण एवं एनीमिया (खून की कमी)

? मेरी दोस्त कविता को 2 सप्ताह से अधिक समय से बुखार है। डॉक्टरों का कहना है कि उनकी प्रतिरक्षा प्रणाली (इम्यून सिस्टम) कमजोर है और ठीक होने के लिए सामान्य से अधिक समय लगेगा। प्रतिरक्षा प्रणाली क्या है और उसे ठीक होने के लिए अधिक समय क्यों लगेगा।


 प्रतिरक्षा प्रणाली एक प्राकृतिक रक्षा प्रणाली है जो शरीर को ऐसे संक्रमण से बचाती है जो किसी के शरीर के लिए खतरा है। व्यक्ति स्वस्थ और संतुलित भोजन करके शरीर की प्रतिरक्षा प्रणाली को बनाये रखता है।

कविता को सलाह दें कि उसकी प्राकृतिक रोग प्रतिरक्षा प्रणाली कमजोर होने के कारण सभी दवाइयों को उसे ठीक करने के लिए सामान्य से कठिन काम करना पड़ रहा है। उसे मौसम के अनुसार प्रोटीन और लौहयुक्त पौष्टिक भोजन खाना चाहिए। वास्तव में, आपको उसे बताना चाहिए कि ठीक होने के बाद भी उसे पौष्टिक भोजन लेना चाहिए।

? हमें आपकी पुस्तकों में दिखाए गए भोजन नहीं मिलते हैं? हम स्वस्थ कैसे रह सकते हैं?


 यह स्पष्ट है कि पोषण किशोर स्वास्थ्य और उनकी प्रतिरक्षा प्रणाली के लिए बहुत महत्वपूर्ण है। परामर्शदाताओं को अनाज, मसालों, सब्जियों और फलों पर क्षेत्रीय जानकारी एकत्र करनी चाहिए और फिर इन सामग्रियों के तत्वों और महत्व के आधार पर लाभार्थियों को सिखाना चाहिए। इससे उन्हें घर में अपने भोजन का प्रबंधन करने में मदद मिलेगी। परामर्शदाता मौसमी आहार चार्ट को विकसित करने की कोशिश करें। स्थानीय भोजन और उसके विभिन्न किस्मों के महत्व को भी दिखा सकते हैं। यह समझना बहुत आवश्यक है कि स्थानीय तौर पर उपलब्ध खाद्य पदार्थ अधिक महत्वपूर्ण एवं स्वास्थ्यवर्धक है।

? मुझे हमेशा थकान महसूस होती है, नींद आती है और कमजोरी महसूस होती है, क्या मुझे मानसिक बीमारी है?


 यह बहुत अच्छा है कि आप अपने मानसिक स्वास्थ्य की परवाह करते हैं, लेकिन कुछ मामलों में हमें अपने भोजन की आदतों को भी देखना चाहिए। परामर्शदाता के तौर पर एक विस्तृत आहार की जानकारी लें और ऊंचाई और वजन को मापें। जांचें कि यह आयु के अनुरूप उचित है या नहीं। ये उपाय आपको बताएंगे कि कभी-कभी संतुलित आहार की कमी के कारण व्यक्ति कमजोरी और सुस्ती के लक्षण महसूस कर सकता है।

क्लाइंट के साथ बैठें और भोजन के सभी आवश्यक घटक को शामिल करने के लिए आहार योजना बनाएं।


? एनीमिया क्या है? स्कूलों में आई.एफ.ए. की गोलियाँ क्यों मिलती हैं?

 शरीर के खून में लौह तत्व के आभाव को एनीमिया कहा जाता है। आपके शरीर में लौह तत्व बढ़ाने के लिए आई0एफ0ए0 की गोलियाँ एक पूरक हैं। लड़की में माहवारी धर्म की शुरुआत होने के बाद उसके शरीर से खून का नुकसान होता है। शरीर में हीमोग्लोबिन का स्तर बनाए रखने के लिए, लौह तत्व समृद्ध आहार के साथ, उसे आईएफए गोलियाँ वितरित की जा रही हैं। चूंकि स्वास्थ्य शिक्षा सुनिश्चित करने के लिए स्कूल सबसे अच्छी जगह है, अतः किशोरियों में एनीमिया की समस्या से लड़ने एवं जमीनी स्तर की कार्रवाई करने के लिए भारत सरकार द्वारा विपस योजना संचालित है।


? एनीमिया के मुख्य कारण क्या हैं?

 लौह तत्व का अपर्याप्त उपभोग/अवशोषण/संग्रह, बार-बार डाइटिंग करना, नियमित भोजन नहीं करना, नशीले पदार्थों का उपभोग, अधिक/लम्बी माहवारी, शारीरिक विकास के दौरान पौष्टिक आहार का अभाव, किशोरावस्था में गर्भधारण, परजीवी/कृमि संक्रमण एनीमिया के मुख्य कारक हैं।

? मुझे मोटा दिखना पसंद नहीं है। काश मैं पतली लड़कियों की तरह हो सकती।


 एक परामर्शदाता के रूप में यह आत्मसम्मान और शरीर की छवि से संबंधित बहुत ही संवेदनशील विषय है। किशोरों को बताएं कि प्रत्येक व्यक्ति का शरीर अलग प्रकार का है और आनुवंशिकी पर आधारित है। हमें अपने आप की दूसरों से तुलना नहीं करनी चाहिए बल्कि जो हम हैं उसे स्वीकार करना चाहिए। किशोरावस्था के दौरान शरीर में होने वाले शारीरिक और मानसिक परिवर्तन के बारे में उन्हें समझाएं। उनके आहार सेवन का इतिहास लें और देखें कि समस्या कहाँ है। उन्हें संतुलित भोजन, खेलकूद और व्यायाम या योग द्वारा फिट रहने के लिए प्रोत्साहित करें। शरीर का आकार देखने के बजाय फिटनेस पर ध्यान केंद्रित करें।

? मैं फिल्म अभिनेत्री की तरह दिखना चाहती हूँ। वे गोरी और लंबी होती हैं। मुझे उनके जैसा दिखने के लिए क्या खाना चाहिए?


 इस उम्र में आकर्षक दिखना एक स्वाभाविक इच्छा है। ज्यादातर लड़कियाँ अपनी दिखावाट के बारे में पहले से चिंतित रहती हैं और एक रूढ़िवादी तरीके से छरहरी, गोरी, लंबी, लंबे बाल वाली दिखना चाहती हैं। इन विचारों के कारण वे सौंदर्य प्रसाधनों का उपयोग करती हैं और बदले में घर पर पकाया भोजन करना बंद करके अपनी शारीरिक जरूरतों को नुकसान पहुंचाती हैं। ऐसा कोई

भोजन नहीं है जो आपको गोरा या पतला बना सकता है। केवल और केवल प्रोटीन और लौह तत्व से समृद्ध संतुलित आहार आपको फिट रख सकता है। शरीर का प्रकार आनुवांशिकी पर आधारित है जिसे परिवर्तित नहीं किया जा सकता है। हाँ इसे स्वस्थ जरूर रखा जा सकता है। इसके लिए आप संतुलित आहार लें और प्रतिदिन 30–40 मिनट व्यायाम करें।


? अधिकांश फिल्मी सितारों का शरीर सुगठित होता है और वे बहुत सी चीजें करने में सक्षम होते हैं। मैं उनके जैसे शरीर पाने के लिए क्या करूँ?

 लड़के भी मांसपेशीय शरीर को लेकर पहले से चिंतित रहते हैं। पतले लड़कों का अक्सर उनके साथियों द्वारा मजाक उड़ाया जाता है, जो उनके भावनात्मक और मानसिक स्वास्थ्य पर लगातार असर डालता है। क्लाइंट को सम्पूर्ण आहार लेने की सलाह दें और उसे अपने लिए आहार चार्ट तैयार करने के लिए परामर्श दें। किशोर को फिट और स्वस्थ होना चाहिए। फिल्म सितारों को एक निश्चित तरीके से देखने की आवश्यकता होती है। एक युवा व्यक्ति के तौर पर घर पर पकाया हुआ अच्छा स्वस्थ भोजन खाने की कोशिश करें और खेल, योग आदि जैसी शारीरिक गतिविधि करें।

? मेरे आँखों के नीचे काले घेरे हैं क्या यह एक समस्या है?

 आँखों के नीचे काले घेरे पर्याप्त संतुलित आहार की कमी को दर्शाते हैं। आप संतुलित आहार लें और साफ पानी पियें। संतुलित आहार के लिए आंगनबाड़ी कार्यकर्ता से सम्पर्क करें।

? मुझे घर का खाना पसन्द नहीं आता। बाहर का फास्टफूड चाईनीस, मोमोस एवं कोल्ड ड्रिंक अधिक पसंद है। क्या यह एक समस्या है?

 किशोरावस्था में सामान्यतः किशोर चटपटे, मसालेदार एवं तैलीय खाना पसंद करते हैं। भोजन में उपलब्ध पोषक तत्व उनकी प्राथमिकता नहीं होती। यह समस्या या बीमारी नहीं है। बाजार के फास्टफूड चाईनीस, मोमोस एवं कोल्ड ड्रिंक में पोषक तत्व नहीं के बराबर होते हैं। जंक फूड की अधिकता लाभ के स्थान पर शरीर को नुकसान भी कर सकते हैं। आप सर्वांगीण विकास के लिए संतुलित आहार लें और साफ पानी पियें। संतुलित आहार के सम्बन्ध में विस्तृत जानकारी के लिए किशोर स्वास्थ्य काउंसलर एवं आंगनबाड़ी कार्यकर्ता से सम्पर्क करें।




गैर संचारी रोग (एन.सी.डी.) तथा नशीले पदार्थों का सेवन

7


गैर संचारी रोग (एन.सी.डी.) तथा नशीले पदार्थों का सेवन

? मेरे कुछ मित्र सिगरेट पीते हैं। वे अक्सर मुझे इसका इस्तेमाल करने के लिए कहते हैं। मुझे नहीं पता कि यह एक अच्छी बात है या बुरी। मैं अपने दोस्तों को पसंद करता हूँ और वे मजेदार हैं। मैं क्या करूँ?


 एक सलाहकार के रूप में सीधे तौर पर यह बात कहें कि किसी भी रूप में तम्बाकू का प्रयोग करना गलत बात है। तंबाकू मुँह, दिल, गले और फेफड़ों को सीधा नुकसान पहुंचाता है। किशोरों के बीच तंबाकू के उपयोग के सभी तथ्यों को साझा करें। ज्ञान बढ़ाने में सहायता के लिए आप कुछ ऑडियो विजुअल एड्स दिखा सकते हैं। आपके धूम्रपान करने वाले दोस्तों में फेफड़ों की बीमारी तपेदिक (टी0बी0) तथा कैंसर होने का बहुत जोखिम है। किसी भी प्रकार के तम्बाकू का उपभोग ठीक नहीं है!

कभी-कभी हमारे दोस्त हमें मस्ती के नाम पर चीजों का उपभोग करने के लिए प्रेरित करते हैं, लेकिन यह बहुत खतरनाक है और इनके दीर्घकालिक प्रभाव हैं। आप दोस्तों से बात कर सकते हैं और अगर उन्हें अधिक जानकारी की आवश्यकता है तो उन्हें किशोर स्वास्थ्य क्लिनिक में लाएं। आप संवेदीकरण दिवस का आयोजन करके अपने मित्रों और स्कूल में नशे के दुष्प्रभाव के प्रति जागरूकता बढ़ाने में सहायता कर सकते हैं।

? जब हम अल्कोहल पीते हैं तो हम किस प्रकार की बुरी चीजों में शामिल होते हैं?

 शराब या किसी भी अन्य नशीले पदार्थ का उपयोग हमारे सोचने, निर्णय लेने और तर्क करने की क्षमता को सीधे प्रभावित करता है। हम अक्सर उलझन में होते हैं और खुद के लिए बेहतर निर्णय लेने में सक्षम नहीं होते हैं। हमें लगता है कि हम जो कर रहे हैं सही है और जब कोई व्यक्ति हमें टोकता है तो हम क्रोधित होते हैं और लड़ाई करते हैं। शराब के कारण, हम दूसरे को नकारात्मक बातें कहते हैं, हम हर बार चीजों को भूल जाते हैं। हम अकारण लोगों से लड़ते हैं, स्वयं को गाली देते हैं, काम पर या स्कूल नहीं जाते हैं। हम निर्णय नहीं कर पाते हैं कि हमारे लिए क्या अच्छा और क्या बुरा है।

? शराब पीना आधुनिक है और इन दिनों फैशन में है। आप फिल्मों और गाने में देख सकते हैं। इन दिनों हर कोई पीता है, तो हम क्यों नहीं?

 फिल्में व्यावसायिक लाभ के लिए बनाई जाती हैं। अतः उनमें दिखाई जाने वाली हर चीज यथार्थ नहीं होती है। फिल्मों के अभिनेता और अभिनेत्रियां वास्तविक जीवन में ऐसे नहीं होते हैं। भ्रामक

विज्ञापन, मित्रों द्वारा नशे की लत की कोशिश करने का दबाव, दोस्तों के बीच लोकप्रियता हासिल करने की प्रेरणा और नई चीजों के इस्तेमाल की उत्सुकता युवाओं को मादक पदार्थों के दुरुपयोग के लिए विशेष रूप से कमजोर बनाती है। इन फिल्मों के साथ समस्या यह है कि वे केवल शराब का आनंद वाला हिस्सा दिखाते हैं। वर्तमान समय में भारत सरकार के दिशानिर्देशानुसार इस प्रकार के दृश्यों के दौरान वैधानिक चेतावनी भी दिखाई जाती है। मीडिया और सिनेमा के प्रभाव में संतुलन बनाने के लिए घर, विद्यालयों और सहकर्मियों के बीच किशोरों के साथ स्वस्थ चर्चा के लिए माहौल बनाने का प्रयास करें। सुनिश्चित करें कि किशोर यह समझें कि शराब और अन्य मादक पदार्थों के गंभीर परिणाम होते हैं। इस तथ्य पर चर्चा करें कि किशोर दिमाग और शरीर से, शराब के प्रभाव को संभालने के लिए तैयार नहीं हैं। वास्तविक जीवन में शराब पीने वालों की जिदगी और उनके सामाजिक, आर्थिक प्रभाव पर भी चर्चा कर सकते हैं। कानून के अनुसार 18 वर्ष से कम उम्र के लोगों को मादक पदार्थ एवं तम्बाकू के उत्पाद बेचना और सेवन करना गैरकानूनी है। पता लगायें कि किशोर किसी भी अंतर्निहित मुद्दे का सामना तो नहीं कर रहा, क्योंकि शराब के साथ फिल्में देखना ही कम आयु में शराब पीने के जोखिम कारकों में से एक है।




मानसिक स्वास्थ्य


8

मानसिक स्वास्थ्य


? किशोरों के लिए मानसिक तनाव क्या है?

 कार्यक्षेत्र या जीवन की किसी भी समस्या से उत्पन्न होने वाली स्थिति ही मानसिक तनाव है। प्रत्येक व्यक्ति परिस्थिति के अनुसार उदास और खुश महसूस करता है। सामान्य से अधिक खुशी एवं उदासी का होना तनाव का लक्षण है। किशोरों में यह तनाव ज्यादा हो सकता है क्योंकि यही वह समय है जब वह शारीरिक, मानसिक एवं लैंगिक बदलाव के दौर से गुजर रहे होते हैं। इस उम्र में उनको यदि सही जानकारी नहीं मिलती है तो वह तनाव का रूप ले सकती है। साथ ही यह समय उनके पढ़ने और सफल होने का भी होता है। सही और समुचित मार्गदर्शन का आभाव, इस दशा में भी मानसिक तनाव का कारण हो सकता है। यदि आप अवसाद या मानसिक तनाव से ज्यादा समय से ग्रसित हैं तो यह आपके संबंधों में समस्या पैदा करता है। सिगरेट, शराब, ड्रग्स या अन्य कोई नशा आपके व्यवहार को अनियंत्रित करते हैं। मानसिक तनाव या अवसाद आपके विचारों, भावनाओं, व्यवहार और सम्पूर्ण स्वास्थ्य पर बुरा असर डालता है।

? किशोरावस्था के दौरान मानसिक अवसाद विकसित करने वाले कारण क्या हैं?

 कभी-कभी किशोर परिवार में बड़ी समस्याओं, वित्तीय कारणों, अशिक्षा, भविष्य की अनिश्चितता, पीयर प्रेशर, पारिवारिक दबाव, प्रेम सम्बन्ध और गर्लफ्रेंड व बॉयफ्रेंड से संबंध विच्छेद जैसे कारणों से गंभीर रूप से मानसिक तनाव व खिन्नता महसूस करते हैं। इसके अतिरिक्त अस्वस्थता भी मानसिक अवसाद को बढ़ाती है। इससे पहले कि यह अन्य समस्याओं को और बढ़ा दे, मानसिक तनाव का इलाज करना महत्वपूर्ण है।


? किशोरों के लिए मानसिक तनाव के जोखिम कारक क्या हैं?

 मानसिक तनाव के जोखिम कारक निम्न हैं:-

- आनुवांशिक प्रवृत्तियां— तनाव का पारिवारिक इतिहास
- परिवार के सदस्य/मित्र की लम्बी बीमारी या असामयिक मौत
- वित्तीय समस्याएं
- नौकरी व निजी संबंधों में समस्या
- कमजोर आत्म सम्मान
- मौसमी या हार्मोन्स में परिवर्तन

- लत/गलत आदतें
- लगातार असफलताएं या अपेक्षित सफलताएं प्राप्त न होना
- पारिवारिक/सामाजिक सहयोग की कमी

? किशोरावस्था में तनाव के क्या लक्षण हैं?


 मानसिक तनाव का कोई एकमात्र लक्षण नहीं है। प्रारम्भिक मानसिक तनाव को पहचानने के लिए सूक्ष्म पर्यवेक्षण की आवश्यकता है। मानसिक तनाव के कुछ चिन्हित लक्षण निम्नवत् हैं:-

- अनिद्रा
- चिड़चिड़ापन
- अत्याधिक क्रोध
- एकाकी रहना
- जरूरत से ज्यादा दुखी होना
- निराशावादी दृष्टिकोण
- स्वयं को दोषी व बेकार मानना
- हिंसात्मक/आपराधिक प्रवृत्ति होना आदि।


? मेरा मन बहुत परेशान रहता है मुझे खुद ही नहीं मालूम कि ऐसा क्यों होता है?

 युवावस्था में मन के बेचैन और परेशान होने के बहुत से कारण हो सकते हैं। शारीरिक विकास के प्रति जिज्ञासा, हार्मोनल बदलाव के कारण मानसिक अवस्था में बदलाव मुख्य कारण होते हैं जिसका उत्तर युवा मन खोजता है पर उसे उसकी सही जानकारी कोई प्रदान नहीं करता। इन सभी के कारण मन बेचैन रहता है। यह हमारे समाज में युवाओं के प्रति एक सामान्य सा दृष्टिकोण है। आप अपने हम उम्र साथियों के साथ मेलजोल बढ़ायें, उनसे अपने मन की बात बतायें तथा अपने आस-पास के आशा, आंगनबाड़ी, ए.एन.एम. तथा लिंक वर्कर्स के सामने अपनी बात को प्रस्तुत करें, हमें विश्वास है कि आपकी समस्या का समाधान मिल जायेगा। माता-पिता को अपने बच्चों के साथ मित्रवत् व्यवहार रखते हुए संवाद स्थापित करने के लिए प्रोत्साहित करें।


? कोई गलती मन को बार-बार परेशान करती है इसके लिए क्या करें, मेरी जिन्दगी रुक सी गई है।

 यह एक विडम्बना है कि हमारे समाज में युवाओं के विकास से जुड़ी बहुत सी बातों को एक गलती मान लिया जाता है। किशोर यौन सम्बन्धों के प्रति जिज्ञासु होते हैं और जब समाज से उनकी जिज्ञासा का समाधान नहीं मिलता तो वे उस व्यक्ति के सम्पर्क में चले जाते हैं, जो उनको गुमराह कर सकते हैं। अतः आप अपनी गलती को एक गुमराह की गयी घटना मानें, जो शायद समुचित जानकारी के अभाव के कारण हुई होगी। इस तरह की घटना बहुत से किशोरों के साथ होती है परन्तु वे आगे बढ़ते रहते हैं। अच्छा होगा कि आप भी इसे एक सीख समझकर अपने साथियों को सही जानकारी देने का कार्य करें।


? मुझे किसी से बात करने का मन नहीं करता है, लोग मुझे लड़की कहते हैं?

 समाज में लड़के-लड़कियों से अलग-अलग तरह के व्यवहार की अपेक्षा की जाती है। लड़कियों से अपेक्षा होती है कि वे अपने मन की बात विशेषकर जब वह यौनिकता से जुड़ी हो तो व्यक्त न करें। परन्तु किशोरावस्था में लड़के भी इस स्थिति से गुजरते हैं। जब उन्हें लगता है कि कोई उनके मन की बात का जवाब नहीं दे सकता तो वे अपने आपको अकेला रखने का प्रयास करते हैं। वहीं कुछ लड़के इस अवस्था में अपनी जिज्ञासा की जानकारी के लिए उन व्यक्तियों के सम्पर्क में आ जाते हैं जो उनको गलत सलाह भी देते हैं। शायद यही कारण है कि लड़के अधूरी जानकारी प्राप्त कर यौनिकता के प्रति गलत व्यवहार प्रदर्शित करते हैं। उन साथियों को लड़की बोलकर मजाक उड़ाते हैं जो अपनी भावना को ना तो व्यक्त करते हैं और ना ही उनकी तरह व्यवहार को उचित समझते हैं। आप अपनी जगह पर सही हैं। आप अपने आपको अकेला रखने की बजाय खेल-कूद आदि से जोड़ें जिससे आपकी अलग पहचान होगी और मित्र आपको स्वीकार करेंगे जो आपके व्यक्तित्व के विकास में सहायक होगा।

? मैं किसी लड़की को देखता हूँ तो मुझे बहुत गुस्सा आता है?

 किशोरावस्था में अक्सर किसी भी बात पर किशोर गुस्सा जाहिर करते हैं जो उनके मन-मुताबिक नहीं होती। हमारा समाज युवाओं को अपने विपरीत लिंग के साथ मेल-जोल को अच्छा नहीं मानता। इस समय लड़के-लड़कियों से और लड़कियां लड़कों से मेलजोल बढ़ाना चाहती हैं। बहुत बार इसमें असफल होने पर या समाज की बाधाओं को देखकर वे गुस्सा भी करते हैं। वास्तव में आपको अपने गुस्से पर संयम रखना चाहिए। अपने परिवार में बहन तथा माँ से ज्यादा बात करें जिससे आपको उन्हें समझने में मदद मिल सके।

? मेरे चेहरे पर बहुत से फोड़े-फुन्सियां हैं, मुझे लगता है ये इसलिए है क्योंकि मैं टी.वी. पर अतरंग दृश्य और पत्रिकाओं में कामुक दृश्य देखकर उत्तेजित हो जाता/जाती हूँ। मेरे दोस्त कहते हैं कि यह सब मेरी अत्यधिक यौन इच्छाओं के कारण है। क्या यह सच है?

 जो आपने दोस्तों से सुना है वो एक मिथ्या है तथा उसमें कोई सच्चाई नहीं है। किशोरावस्था के दौरान पसीने व तेल की ग्रन्थियां सक्रिय हो जाती है। जिससे अधिक मात्रा में पसीने व तेल का उत्पादन होने लगता है। पसीने व तेल के कारण चेहरे और शरीर के अन्य भागों पर कीटाणु पनपने लगते हैं जिससे फोड़े-फुन्सियां पैदा होती हैं। चूंकि यह प्रक्रिया किशोरावस्था में होती है अतः इसे यौन उत्तेजना का परिणाम मान लिया जाता है। वास्तविकता में यौन उत्तेजना का फोड़े-फुन्सियों से कोई संबंध नहीं है।




जेण्डर, लिंग एवं लैगिंकता

9


जेण्डर, लिंग एवं लैगिंकता

? मेरे माता-पिता सोचते हैं कि मेरे भाई की शिक्षा अधिक महत्वपूर्ण है और यही वजह है कि वे उन्हें निजी स्कूल और मुझे स्थानीय सरकारी स्कूल में भेजते हैं।


 हमारे समाज में, माता-पिता और समाज अक्सर लड़कों को महत्व देते हैं और लड़की को कमजोर मानते हैं। इसलिए वे पुरुषों को सर्वोत्तम भोजन, शिक्षा, स्वास्थ्य देखभाल, मनमर्जी के कपड़े पहनने की आजादी देते हैं और महिलाओं को इस तरह के काम करने से रोकते हैं। यह पुरुषों और महिलाओं के बीच असमानता की सोच के कारण है। समझें कि यह जेण्डर आधारित भेदभाव है और किशोरियों और महिलाओं के शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य पर इसका बहुत बड़ा प्रभाव पड़ता है। उन्हें चाहिए कि बेहतर संवाद और निर्णय कौशल का उपयोग करके अपने माता-पिता को जेंडर आधारित भेदभाव के बारे में बतायें। उनको बिना गलत साबित किये विश्वास दिलाना होगा कि समान शिक्षा प्रदान कराना उनके लिये गर्व की बात हो सकती है।

माता-पिता को इस मुद्दे के बारे में संवेदनशील बनाएं और यह सुनिश्चित करें कि वे अपनी बेटी के जीवन में प्रतिबंध नहीं लगायें। बेटियां बेटों के समान हर मोर्चे पर कंधे से कंधा मिला रही हैं, उन्हें समान अवसर दिया जाना चाहिए।

? मुझे यह पसंद नहीं है कि मेरे भाई को घर का कोई भी काम नहीं करना पड़ता है।


 ज्यादातर परिवार मानते हैं कि यह खाना पकाना, सफाई, धुलाई आदि करना लड़को का काम नहीं है। समाज सोचता है कि लड़कियों को घर का काम करना चाहिए जबकि लड़कों को घर के लिए पैसा कमाने के लिए काम करना चाहिए। यह दो लिंगों के बीच असमानता की शक्ति के कारण है। अपने माता-पिता और भाई को समझाएं, कि सभी को खाना पकाना, धुलाई, सफाई, अध्ययन करना, ड्राइव करना और पैसा कमाना आना चाहिए। इन गतिविधियों का एक पुरुष या महिला होने के साथ कुछ भी सम्बंध नहीं है। हमें यह जानना आवश्यक है कि खुद को कैसे साफ रखें, बेहतर भविष्य के लिए स्वयं को शिक्षित करें, कैसे बेहतर जीवन जीने के लिए खुद कमाएं और खायें। यह हर नागरिक का मूल कर्तव्य और अधिकार है।

? एक लड़का है जो कभी-कभी मुझे फोन पर गंदे चुटकुले और गंदे चित्र भेजता है। मैं अपने माता-पिता को नहीं बता सकती। वे केवल मुझे दोष देंगे। मैं क्या करूँ?

 याद रखें कि यह यौन उत्पीड़न का मामला है और किसी भी परिस्थिति में इसे अनदेखा नहीं किया जाना चाहिए। ज्यादातर मामलों में लड़कियां चुप्पी साध लेती हैं और इस मुद्दे पर ध्यान नहीं देती हैं। लेकिन याद दिलाये कि "उनके पास कार्रवाई करने की शक्ति है"। यह मुश्किल है क्योंकि यह आपको सुखियों में ले आता है लेकिन आप मदद ले सकती हैं। लड़की को आश्वस्त करें कि उसकी समस्या गंभीर है। गोपनीयता और निजता को ध्यान में रखें। माता-पिता और स्कूल के हेडमास्टर से संपर्क करें और उन्हें लड़के के खिलाफ कार्रवाई करने के लिए प्रोत्साहित करें। अपराधी (इस मामले में लड़का) के बारे में भी जानकारी लेना याद रखें।

दुर्व्यवहार और उत्पीड़न नाजुक मुद्दे हैं और किसी भी हालत में इनको नजरअंदाज नहीं किया जाना चाहिए। ज्यादातर मामलों में लड़कियों को दंडित किया जाता है और बाहर जाने से प्रतिबंधित कर दिया जाता है। इस मुद्दे के बारे में माता-पिता को संवेदनशील बनाएं और यह सुनिश्चित करें कि वे अपनी बेटी के जीवन में प्रतिबंध नहीं लगायें।


? मेरी कक्षा के लड़के मेरे शरीर का मजाक उड़ाते हैं और मुझे लकड़ी (लकड़ी की छड़ी) कहते हैं क्योंकि मैं पतला हूँ और लड़कियों की तरह मेरी आवाज पतली है। वे मुझे स्कूल क्रिकेट टीम के लिए भी खेलने नहीं देते हैं। मैं क्या कर सकता हूँ?

 प्रत्येक व्यक्ति अद्वितीय है। कोई भी दो लोग एक जैसे नहीं होते हैं। विभिन्न लोगों के लिए विकास अलग-अलग होता है। सबसे पहले, समझें कि आपकी शारीरिक संरचना दूसरों से अलग है और अनुवांशिक कारकों पर आधारित है। पौष्टिक भोजन खाएं और जितना हो सके उतना शारीरिक व्यायाम करें।


आपकी कक्षा के साथी आपका मजाक उड़ाते हैं क्योंकि पुरुषत्व/पुरुष लिंग के बारे में उनकी एक ही सोच है। पारंपरिक रूप से यह माना जाता है कि पुरुषों का शरीर मजबूत व लंबा तथा आवाज भारी होती है, वे परिवार के लिए आजीविका कमाते हैं। उन्हें आपको परेशान न करने दें। वे जो भी कहते हैं, उसके बावजूद अपने लक्ष्य की ओर आगे बढ़ने की कोशिश करें। यदि आपको जरूरत है तो अपने कोच या किसी अन्य से अतिरिक्त सहायता प्राप्त करें। अगर आपको लगता है कि वजन ही एक मुद्दा है, तो जरूरत होने पर डॉक्टर से परामर्श करें।

? मैं एक बार अपनी कक्षा में एक लड़के से बात कर रही थी और उसके बाद पूरी कक्षा ने मुझे चिढ़ाया और मुझे उसकी प्रेमिका बुलाते हैं। लेकिन मैं केवल एक


असाइनमेंट के बारे में बात कर रही थी। एक लड़का और लड़की सिर्फ बात क्यों नहीं कर सकते?

 किशोरावस्था के दौरान विपरीत लिंगों के बीच हमेशा आकर्षण होता है। हालांकि, एक लड़का और एक लड़की सिर्फ दोस्त हो सकते हैं। समाज अक्सर इसे नकारात्मक तरीके से देखता है और ऐसे कारणों से युवा लड़कियों के आने-जाने पर प्रतिबंध लगाये जाते हैं। यदि आपको लगता है कि आप अपने वार्तालाप या जीवन शैली के बारे में आश्वस्त हैं, तो दूसरों की आपके बारे में या आपकी पसंद के बारे में क्या सोच है इसकी परवाह नहीं करें।


? एक लड़का है जो हमेशा मेरा पीछा करता है और हमारे फोन पर मिस कॉल भेजता है। क्या मुझे उसके बारे में शिकायत करनी चाहिए, परन्तु उसने मेरा कुछ भी बुरा नहीं किया है?

 लड़कियों का पीछा करना, गंदी तस्वीरें भेजना, मिस कॉल करना, फ्लिर्टियां कसना, इत्यादि महिलाओं या युवा लड़कियों के प्रति अपना प्यार दिखाने का सकारात्मक रास्ता नहीं है। यह ठीक नहीं है। ये उत्पीड़न और लिंग हिंसा के अप्रत्यक्ष तरीके हैं। आप उनके खिलाफ पूरी तरह से कार्रवाई कर सकती हैं और माता-पिता, परामर्शदाता या शिक्षक जैसे अधिकारियों से बात कर सकती हैं।

? मेरे माता-पिता कहते हैं कि लड़कों से दोस्ती करना या नजदीकियां बढ़ाना गलत है और मुझे लड़कों से दूर रहना चाहिए।


 समझ लें कि लड़कें और लड़कियां अच्छे दोस्त हो सकते हैं और उन्हें एक-दूसरे की मदद करनी चाहिए। लड़कों से दूर रहना समस्या का हल नहीं है। लड़कों और लड़कियों को सह-शिक्षित होना चाहिए। दोस्ती या प्यार में होने का मतलब शारीरिक सम्बन्ध बनाना ही नहीं है। विपरीत लिंग के प्रति यौनाकर्षण एक व्यक्ति के जीवन में एक महत्वपूर्ण और व्यक्तिगत विकास है। एक स्वस्थ यौन और प्रजनन वाला जीवन जीने के महत्व पर जब आप सुनिश्चित हों कि आप शारीरिक भावनात्मक और कानूनी रूप से तैयार हैं, आपने इसके लिए सहमति दी है और सावधानी बरती है तो आप अपने साथी के साथ यौन संबंध रख सकती हैं।

? मेरी माँ कहती है, जो भी आप हमें सिखा रहे हैं वह गलत है और आप हमें बुरी लड़कियां बना रहे हैं। कोई भी हमसे शादी नहीं करेगा।


 यौन और प्रजनन स्वास्थ्य अधिकारों पर शिक्षा केवल हमें एक बेहतर और स्वस्थ इंसान बनाती है। किशोरों के यौन और प्रजनन अधिकारों का जवाब देते समय एक विशाल सांस्कृतिक गलतफहमी होती है। समाज कामुकता या लिंग के बारे में लोगों को अपने विचार साझा करने के लिए या खुले तौर

पर बात करने पर कलंकित करता है। लेकिन यह एक प्रमाणित तथ्य है कि काम्प्रीहैन्सिव सैक्सुएलिटी एजुकेशन (सी0एस0ई0) में प्रशिक्षित युवाओं को बेहतर और स्वस्थ जीवन मिलता है। सी0एस0ई0/यौन शिक्षा ने किशोरों को सूचित और स्वस्थ फैसले लेने की अनुमति दी है। ऐसे मामलों में काउंसलर्स को माता-पिता को एक परामर्श के लिए आमंत्रित करना चाहिए और सभी शिक्षण सहायक उपकरणों (आई0ई0सी0) का इस्तेमाल करते हुए उन्हें बचपन से किशोरावस्था तक के परिवर्तनों के बारे में बताना चाहिए।

? फिल्मों में, लड़कियां इस तरह के छोटे कपड़े पहनती हैं और हर समय पार्टी करती हैं और इसी वजह से उन्हें परेशान किया जाता है और दुर्व्यवहार होता है। उन्हें यह सब नहीं करना चाहिए।

 सिनेमा एवं फिल्में पूर्णतः वास्तविक जीवन को प्रतिबिम्बित नहीं करते। समाज चीजें कैसे समझता है सिनेमा और फिल्मों में इसका अंश मात्र है। काउंसलर को लिंग निर्धारण में महिलाओं और पुरुषों को दी गई भूमिकाओं की अवधारणा समझानी चाहिए। किसी के कपड़े, भोजन, रंग, यौन अभिविन्यास, धर्म आदि उन्हें चोट पहुंचाने या परेशान करने का अधिकार नहीं देते हैं। हम सभी को शिक्षा, स्वास्थ्य, समानता और शोषण के खिलाफ एक बुनियादी अधिकार प्राप्त हैं। हमें निश्चित रूप से किसी की ट्रेसिंग के लिए कोई भी फैसला देने या बनाने से बचना चाहिए। हमें पहले व्यक्ति के रूप में एकजुट होना चाहिए और एक स्वस्थ और बेहतर जीवन जीने के लिए काम करना चाहिए। काउंसलर को यह समझाना चाहिए कि हमें मोबाइल फोन, टेक्स्ट मैसेज, न्यूज चैनल या सिनेमा पर प्राप्त होने वाली सभी जानकारी प्रामाणिक नहीं होती हैं। भले ही समाज महिलाओं और लड़कियों को कमजोर मानता है और अक्सर किसी ना किसी बहाने से परेशान करना और उन्हें झूठे आरोपी के रूप में पेश करता है, किन्तु यह सत्य नहीं है।

? मेरे पिता मुझे चमकदार रंग पहनने नहीं देते। वह मुझे बालों को नहीं खोलने के लिए कहते हैं। जब वह यह सब कहते हैं तो मुझे बहुत बुरा लगता है। मुझे नहीं पता क्या करना है?

 काउंसलर को जेण्डर और लिंग का भेद समझाना चाहिए और हमें कैसे रूढ़िवादिता और उनके लिंग के अनुसार निर्धारित भूमिका को रोकना है। परामर्शदाता एक सत्र में माता-पिता को भी आमंत्रित कर सकता है और उसे संवेदित कर सकता है। इसके आधार पर होने वाले रूढ़िवादी व्यवहारों के विभाजन को समझना चाहिये। कपड़े और रंग भी रूढ़िवादी विचारधारा का हिस्सा हैं और उनका वास्तविकता से कोई सरोकार नहीं है। पूर्वाग्रह विभिन्न तरीकों से प्रकट होते हैं। वे वर्षों पुराने परंपरागत और सांस्कृतिक नियमों में निहित हैं। इस टिप्पणी में पिता अपने परिवार में महिलाओं की भूमिका के बारे में पूर्वाग्रह से ग्रस्त है और वह उनकी रक्षा करने के लिए यह नहीं चाहते कि वह कुछ चीजें करें। वह वास्तव में उसके खिलाफ भेदभाव कर रहे हैं और भावनात्मक रूप से उसे चोट पहुंचा रहे हैं। पूर्वाग्रहों में गंभीर मानसिक स्वास्थ्य समस्याएं हो सकती हैं जैसे डर, शर्मिंदगी, दुःख, आत्महत्या, जोखिम भरा व्यवहार आदि। जानकारी के लिए खुले रहें और यथासंभव संतुलित और निष्पक्ष होने का प्रयास करें। रूढ़िवादिता और पूर्वाग्रहों से बचें और आपकी सूचना तन्त्र को विस्तृत करें।

? मेरी कक्षा में एक लड़की है, मुझे नहीं पता कि उसे कैसे बताना है कि मैं उसे पसंद करता हूँ?



काउंसलर को यह परिदृश्य देते हुए शुरुआत करनी चाहिए कि विपरीत लिंग की ओर आकर्षित होना एक सामान्य बात है और किशोरावस्था का एक हिस्सा है। कुछ संस्कृतियों में, दोस्त और परिवार किशोरो की भावनाओं का मजाक उड़ाते हैं और शर्मिंदा करते हैं और कुछ परिवारों में विपरीत लिंग के साथ किसी भी प्रकार का संयोग अस्वीकार कर दिया जाता है विशेषकर लड़कियों के साथ। लड़कों या लड़कियों को अपनी भावनाओं के बारे में ईमानदार होना चाहिए और दोस्ती समझ बूझकर से शुरू करनी चाहिए। परामर्शदाता को अस्वीकृति के बारे में भी समझाना चाहिए। किशोर जीवन में अस्वीकृति एक महत्वपूर्ण हिस्सा है, चाहे वह रिश्ता हो, दोस्ती हो, कैरियर हो, या पढ़ाई हो।

? मुझे पसंद नहीं है कि मेरी बहन लड़के से बात करे या अपने दोस्तों के साथ बाहर जाये। उसे घर के काम में घर की मदद करनी चाहिए। घर के एक आदमी के रूप में मैं अपने परिवार की देखभाल कर सकता हूँ, मैं काफी हूँ।



जेण्डर के तौर पर समाज के विचार में महिला के मुकाबले पुरुष मजबूत होते हैं और महिलाओं को घर एवं घरेलू कर्तव्यों से जोड़ा जाता है। अक्सर पुरुषों को परिवार की आजीविका कमाने वाला माना जाता है और उसे दुर्व्यवहार, परेशान करने आदि जैसी चीजों से दूर रहना है।

काउंसलर परिवार और भाई के साथ एक सत्र में "लड़की और परिवार के बीच उसकी जरूरतों, सपनों और भविष्य की संभावनाओं" के बारे में खुलकर बातचीत कर सकता है। उनके संवाद में पूर्वाग्रहों और भेदभाव को पहचानें और उनको यह बेहतर रूप से समझने में मदद करें कि कैसे पूर्वाग्रहों का व्यक्ति के जीवन पर दीर्घकालिक प्रभाव हो सकता है। पुरुष और महिलाओं दोनों को घरेलू गतिविधियों में योगदान करना चाहिए। वे कैरियर बनाकर एक स्वस्थ जीवन जी सकते हैं। पुरुषों और महिलाओं दोनों को स्वास्थ्य सेवाओं और शिक्षा तक समान पहुंच का अधिकार है।




अभिभावकों के साथ

10

अभिभावकों के साथ


? मैं नहीं चाहता कि मेरी बेटी आपके पास आगे भी आये। आप उसे अनैतिक बातें सिखा रहे हैं और उसे खराब कर देंगे।

 सर्वप्रथम आप अभिभावक का अपने बच्चों की सुरक्षा को ध्यान में रखने के लिए सम्मान करें। उन्हें बतायें कि आप वही कर रहे हैं जो टीवी, मोबाइल, वीडियो आदि के आने से आवश्यक हो गया है। हर लड़की को उचित प्रजनन और यौन स्वास्थ्य सम्बन्धी सूचनाएं एवं सेवाएं प्राप्त करने का अधिकार है। सरकार बच्चों को सही जानकारी देना चाहती है जिससे बच्चे अपने आप को सुरक्षित कर सकें। आप अभिभावकों को यौन स्वास्थ्य और किशोर गर्भावस्था से संबंधित कुछ आंकड़ें भी दे सकते हैं। उनको आश्चस्त करें कि हम वैज्ञानिक जानकारी प्रदान करते हैं जो किशोरों की जिंदगी को उन्नत बना सकती है। आप अभिभावक को कुछ सूचना सामग्री भी प्रदान कर सकते हैं जो उनको सही निर्णय लेने में मदद करेगी।

आप जितनी अधिक एवं उचित जानकारी देते हैं उतनी ही जागरूकता ला सकते हैं। परामर्शदाता के रूप में आपको मुखर होना होगा। आर.के.एस.के. से संबंधित प्रचार प्रसार सामग्री का उपयोग करके किशोरावस्था में गर्भधारण के तथ्यों और स्वास्थ्य परिणामों के बारे में बात करें। कानून के मुताबिक, 18 वर्ष से कम उम्र की लड़की और 21 साल से कम उम्र के लड़के की शादी करना अवैध है।

समूह में या अकेले परामर्श सत्र में, उन्हें बताएं कि यौन स्वास्थ्य भी शारीरिक या मानसिक स्वास्थ्य के तरह ही महत्वपूर्ण है। सही जानकारी किशोर-किशोरियों को सशक्त बनाती है न कि उन्हें बिगाड़ती है। हमारे सत्र शोध और तथ्यों पर आधारित हैं जो किशोरावस्था में गर्भधारण के कारण होने वाली समस्याओं के विश्लेषण पर आधारित है।

? आप यह सब कह कर हमारे गांव की बेटियों को खराब कर रहे हैं। यह उन्हें अनैतिक काम करने के लिए आकर्षित करेगा। हमारा गांव बहुत ही सुरक्षित है। यहाँ ऐसा कुछ भी नहीं होता है। आपको हमारे गांव में इस बारे में चिंता करने की आवश्यकता नहीं है।

 अपने गांव की उन्नति के प्रति उनकी भावना के लिए प्रशंसा कर उनको धन्यवाद दें। साथ ही बतायें कि अपने गांव और समाज में आपके प्रयास से बच्चे सुरक्षित हैं। अब तो सभी युवा शिक्षा और रोजगार के लिए बाहर जा रहे हैं ऐसे में उनको सही वैज्ञानिक जानकारी उचित निर्णय लेने में मदद करेगी। सरकार ने इसी को ध्यान में रखकर राष्ट्रीय किशोर स्वास्थ्य कार्यक्रम प्रारंभ किया है।

उपयुक्त जानकारी का अभाव और सेवाओं की अनुपलब्धता युवा लोगों को यौन जोखिम व्यवहार के लिए आकर्षित करता है। शिक्षा और अच्छी स्वास्थ्य योजना उन्हें सूचित विकल्प चुनने और बेहतर निर्णय लेने के लिए प्रेरित करता है। एक परामर्शदाता के रूप में आपको समुदाय के नेताओं और अभिभावकों के बहुत अधिक प्रतिरोध का सामना करना पड़ सकता है, लेकिन उन्हें किशोर स्वास्थ्य के महत्व के बारे में समझाने में संकोच न करें। इसके बाद सूचना सामग्री की मदद से उनको परामर्श दें जिससे वे सही निर्णय ले सकें।

साथिया सलाह



साथिया 10 से 19 वर्ष के बीच के किशोर-किशोरियाँ हैं जो अपने हम उम्र के किशोर-किशोरियों को किशोरावस्था से जुड़े विषयों पर तकनीकी रूप से सही जानकारी देते हैं। यह मोबाईल एप्लीकेशन साथिया की मदद के लिए तैयार की गई है, इसका उपयोग साथिया द्वारा अन्य किशोर-किशोरियों को जानकारी एवं सलाह उपलब्ध कराने के लिए किया जाएगा। कोई भी किशोर-किशोरी स्वयं भी अपने मोबाईल या कम्प्यूटर पर इस एप्लीकेशन को डाउनलोड कर सीधे जानकारी प्राप्त कर सकते हैं। अधिक जानकारी के लिए यह एप्लीकेशन साथिया हेल्पलाइन से भी जोड़ती है जिससे सलाहकार से ज्यादा जानकारी प्राप्त की जा सकती है।

State Programme Management Unit, National Health Mission – Uttar Pradesh
16, A.P. Sen Road, Mandi Parishad Bhawan, Charbagh, Lucknow-226001.
Toll Free- 104, E-mail: gmrksk2019@gmail.com