

Q. बालों की देखभाल क्या है? बालों की देखभाल के उद्देश्य लिखिए।

What is care of hair? Write purpose of care of hair.

उत्तर- बालों की देखभाल मरीज की सम्पूर्ण व्यक्तिगत स्वच्छता बनाए रखने के लिये शरीर के अन्य भागों के साथ-साथ बालों की स्वच्छता का भी ध्यान रखना जरूरी होता है।

बालों को स्वच्छ, सुन्दर एवं स्वस्थ रखने के लिये उनकी देखभाल करना आवश्यक होता है।

उन्हें स्वस्थ बनाए रखने हेतु उन्हें अच्छी तरह से धोकर, तेल लगाकर मालिश करनी चाहिए।

कंघी करने से व्यक्ति या रोगी को स्वस्थता का अनुभव होता है तथा उसका सौन्दर्य बढ़ता है।

मरीज के बालों पर रोग या विशेष औषधियाँ विशेष प्रभाव डाल सकते हैं, इसलिए बीमारी के दौरान बालों की देखभाल अति आवश्यक होती है।

उद्देश्य (Purpose) -

1. बालों को स्वच्छ एवं सुन्दर बनाने हेतु।
2. बालों को जूँ, खुजली, संक्रमण आदि से बचाने हेतु।
3. बालों के झड़ने या गिरने की रोकथाम हेतु।
4. रक्त परिवहन को प्रोत्साहित करने हेतु।
5. बालों में से रूसी, धूल, मिट्टी व गन्दगी को दूर करने हेतु।
6. बालों को उलझने से रोकने हेतु।
7. बालों की वृद्धि को बढ़ावा देने हेतु।
8. बालों का निरीक्षण करने हेतु।
9. बालों के सौन्दर्य को बढ़ावा देने हेतु।

10. मरीज को स्वच्छता का भाव व अनुभव कराने हेतु।

Answer- Hair care:

To maintain complete personal hygiene of the patient, it is important to take care of hair hygiene along with other parts of the body.

To keep hair clean, beautiful and healthy, it is necessary to take care of it.

To keep them healthy, they should be washed thoroughly, applied oil and massaged.

By combing, a person or patient feels healthy and his beauty increases.

Diseases or special medicines can have special effects on the hair of the patient, hence hair care is very important during the illness.

Purpose -

1. To make hair clean and beautiful.
2. To protect hair from lice, itching, infection etc.
3. To prevent hair loss or fall.
4. To encourage blood transport.
5. To remove dandruff, dust, mud and dirt from hair.
6. To prevent hair from getting entangled.
7. To promote hair growth.
8. To inspect the hair.
9. To promote the beauty of hair.

10. To make the patient feel and experience cleanliness.

Q. बालों की देखभाल में नर्स का क्या उत्तरदायित्व है?

What is the responsibility of nurse in patient's hair care?

उत्तर- चाहिए- प्राथमिक मूल्यांकन (Preliminary Assessment) रोगी का प्राथमिक मूल्यांकन निम्न प्रकार करना

1. सबसे पहले मरीज के हिलने-डुलने, उठने-बैठने से संबंधित स्थिति के बारे में जानने के लिये चिकित्सक निर्देश पढ़ें।
2. मरीज की स्वयं की क्षमता का मूल्यांकन करें।
3. मरीज के सिर और बालों की हालत व अवस्था को देखें।
4. मरीज की मानसिक क्षमता का भी मूल्यांकन करें।
5. उपयोग में आने वाले सामान को व्यवस्थित करें।

सामान की तैयारी (Preparation of the Articles) -

1. 2 जग गर्म व ठंडे पानी के लिये
2. 1 छोटा मग बालों में पानी डालने के लिये
3. 2 मैकिनटोश बिस्तरों को गन्दा होने से बचाने के लिये
4. 2 बाथ टॉवल - एक बाल सुखाने के लिये, दूसरा तकिये को गंदा होने से बचाने के लिये
5. शैम्पू - बाल धोने के लिये
6. किडनी ट्रे - व्यर्थ पानी या कुल्ला एकत्रित करने हेतु
7. तेल कंघी बालों को कंघी करने हेतु

प्रक्रिया (Procedure) -

1. सर्वप्रथम मरीज को प्रक्रिया के बारे में समझा दें।
2. बिस्तर के पास अपनी सुविधानुसार सारा सामान रख लें।
3. स्क्रीन लगाकर मरीज को प्राइवैसी प्रदान करें।
4. मरीज को बाथ ब्लैंकेट (bath blanket) से ढंक दें व मरीज को आरामदायक स्थिति प्रदान करें।
5. मरीज के कंधों के नीचे मैकिनटोश लगा दें।
6. यदि मरीज स्वयं धोने में सक्षम हो तो उसे पास ही कुर्सी या स्टूल पर बिठा दें।
7. यदि मरीज असमर्थ हो तो उसे बिस्तर पर ही आराम से बिठा दें या उसे फाउलर्स स्थिति में रखें।
8. दूसरे मैकिनटोश को सिर के नीचे इस प्रकार लगाएँ कि उसकी नाली सी बन जाए और बाल्टी में गंदा पानी एकत्रित हो जाए।
9. अब मरीज के बालों में शैम्पू लगाएँ तथा अंगुलियों के पोरों (finger tips) से मालिश करते हुए साफ करें।
10. अब साफ पानी से बालों को अच्छी तरह धोएँ जिससे शैम्पू निकल जाएँ।
11. बालों को तौलिए से अच्छी तरह पोंछ कर सुखा लें।
12. फेस टॉवल से चेहरा पोंछ दें।

मरीज एवं सामान की बाद की देखभाल (After care of the patient and articles) -

1. मरीज के सिर के नीचे से मैकिनटोश हटा लें।
2. रूई, स्पंज वगैरह पेपर बैग में डालें।
3. मरीज को आरामदायक स्थिति प्रदान करें।
4. मरीज को स्वच्छ कपड़े पहना दें।

5. मरीज के बिस्तर को सुव्यवस्थित करें।
6. सारा सामान यूटिलिटी रूम में पहुँचा दें।
7. व्यर्थ सामान फेंक दें एवं गन्दे कपड़े लॉन्ड्री में भेज दें।
8. पूरी विधि नर्सिंग रिकॉर्ड में लिखें।
9. बाल सूखने पर आराम से बालों को तेल डालकर, मालिश करके कंघी कर दें एवं बालों को बाँध दें।
10. अब अपने हाथ धोएँ और रोगी को आराम करने दें।

Answer- Should- Preliminary Assessment: Preliminary assessment of the patient should be done as follows.

1. First of all, read the doctor's instructions to know about the patient's condition related to movement, sitting and sitting.
2. Assess the patient's own abilities.
3. Observe the condition and condition of the patient's head and hair.
4. Also evaluate the mental capacity of the patient.
5. Organize the items you use.

Preparation of the Articles -

1. 2 jugs for hot and cold water
2. 1 small mug to add water to hair
3. 2 Mackintosh to keep the beds from getting dirty
4. 2 bath towels – one to dry hair, the other to keep the pillow from getting dirty

5. Shampoo – for washing hair
6. Kidney Tray – To collect waste water or rinse aid
7. Oil comb for combing hair

Procedure -

1. First explain the procedure to the patient.
2. Keep all the stuff near the bed as per your convenience.
3. Provide privacy to the patient by installing a screen.
4. Cover the patient with a bath blanket and provide a comfortable position to the patient.
5. Place macintosh under the patient's shoulders.
6. If the patient is able to wash himself, then make him sit on a chair or stool nearby.
7. If the patient is unable, then make him sit comfortably on the bed or keep him in Fowler's position.
8. Place the second macintosh below the head in such a way that it forms a drain and the dirty water gets collected in the bucket.
9. Now apply shampoo to the patient's hair and clean it by massaging with finger tips.
10. Now wash the hair thoroughly with clean water to remove the shampoo.
11. Dry the hair thoroughly with a towel.
12. Wipe the face with a face towel.

After care of the patient and articles -

1. Remove the macintosh from under the patient's head.
2. Put cotton, sponge etc. in a paper bag.
3. Provide comfortable position to the patient.
4. Dress the patient in clean clothes.
5. Arrange the patient's bed.
6. Deliver all items to the utility room.
7. Throw away useless items and send dirty clothes to the laundry.
8. Write the complete procedure in the nursing record.
9. When the hair is dry, gently apply oil to the hair, massage it, comb it and tie the hair.
10. Now wash your hands and let the patient rest.

Q. त्वचा की देखभाल को विस्तारपूर्वक समझाइए।

Describe the skin care in detail.

उत्तर- त्वचा की देखभाल त्वचा शरीर की प्रथम रक्षा पंक्ति होती है एवं शरीर का सबसे बड़ा अंग होती है।

त्वचा शरीर का सुरक्षात्मक तथा महत्वपूर्ण भाग होता है।

त्वचा चोटों और बीमारियों से शरीर को बचाती है।

त्वचा सुरक्षात्मक कार्य करने के साथ-साथ स्रवण (secretion), स्पर्श, संवेदन तथा शरीर के तापमान को बनाये रखने और उत्सर्जी पदार्थों के निष्कासन में भी सहायक होती है।

अतः त्वचा की देखभाल उतनी ही आवश्यक होती है जितनी की शरीर के अन्य भाग की होती

है।

उद्देश्य (Purpose) -

1. मरीज को तरो-ताजा व स्वच्छ महसूस कराने हेतु।
2. मरीज को आराम दिलाने हेतु।।
3. मरीज की चिंता व थकान को दूर करने हेतु।
4. मरीज को अच्छी नींद के लिए प्रेरित करने हेतु।
5. मरीज को बिस्तरी घाव से दूर करने व बचाने हेतु।
6. शरीर को धूल व जीवाणुओं से मुक्त करने हेतु।
7. शरीर से पसीने की दुर्गंध को दूर करने हेतु।
8. शरीर के तापमान को बनाए रखने हेतु।
9. त्वचा साफ व स्वच्छ रखने हेतु।
10. त्वचा द्वारा उत्सर्जी पदार्थों के निष्कासन को बढ़ाने हेतु।

सामान की तैयारी (Preparation of the Articles) -

1. मिटेन (Mitten) - त्वचा को साफ करने के लिये।
2. स्पॉजिंग क्लॉथ (Sponging cloth) त्वचा को साफ करने के लिये।
3. फेस टॉवल चेहरा आदि पोंछने हेतु।
4. 2 जग- गर्म व ठंडा पानी रखने हेतु।
5. मैकिनटोश - बिस्तर को बचाने हेतु।
6. तौलिया - शरीर पोंछने के लिए।
7. स्क्रीन या पर्दा मरीज को एकांत दिलाने हेतु।

8. लॉन्ड्री बैग गन्दे वस्त्रों को डालने हेतु।
9. पेपर बैग या किडनी ट्रे व्यर्थ पदार्थ को एकत्रित करने हेतु।
10. डेटॉल - संक्रमण रहित बनाने हेतु।
11. प्रशामक (emollient) त्वचा को मुलायम बनाने हेतु।

प्रक्रिया (Procedure) -

1. सर्वप्रथम हाथ धोएँ।
2. मरीज को प्रक्रिया के बारे में बताएँ।
3. मरीज को एकांत व आरामदायक स्थिति प्रदान करें।
4. सारा सामान बिस्तर एवं मरीज के पास सुविधाजनक रूप से रख दें।
5. एक बाल्टी में गर्म व ठंडा पानी मिलाकर रखें एवं हाथ के पृष्ठ भाग पर से पानी का सहनशील तापक्रम देखें।
6. शरीर के हिस्सों को निम्न क्रम से पोंछें जैसे- चेहरा, गर्दन, दूरस्थ भुजा, उदर, पीठ, दूरस्थ पैर समीपस्थ पैर, जघन क्षेत्र आदि।
7. मिटेन से चेहरा, गर्दन एवं कानों को साफ करें।
8. फेस टॉवल से चेहरा पोंछें।
9. पीठ को पोंछने के लिए मरीज को अधोमुख या करवट के बल लिटा दें।
10. मिटेन को गीला कर कंधों से लेकर नितम्बों तक पोंछें।
11. पीठ को पोंछने के बाद सूखी टॉवल से पोंछकर मिथिलेट स्प्रिट या पाउडर लगा दें, दाब व्रणों पर विशेष ध्यान दें।
12. रोगी को ऊपर के वस्त्र पहना दें एवं कम्बल से ओढ़ा दें।
13. यदि मरीज सक्षम है तो अपने जघन क्षेत्र (pubic area) को स्वयं साफ करे।
14. यदि सक्षम नहीं है तो नर्स द्वारा जघन क्षेत्र को पोंछना चाहिए।

15. नाखूनों को काटकर पेपर बैग में डालकर दें।
16. प्रक्रिया के बाद दस्ताने उतारकर हाथ धोलें।

मरीज एवं सामान की बाद की देखभाल (After care of the Patient) -

1. मरीज को साफ वस्त्र पहना दें।
2. मरीज को आरामदायक स्थिति प्रदान करें।
3. सभी सामान यूटिलिटी रूम में पहुँचा दें।
4. गन्दे कपड़ों को लॉन्ड्री में भेज दें।
5. प्रक्रिया का समय नर्स के रिकॉर्ड में दर्ज करें।
6. मरीज एवं उसके परिजन को त्वचा के देखभाल के विषय में शिक्षा प्रदान करें।
7. बाद में हाथ धोएँ।

Answer: Skin care:

Skin is the first line of defense of the body and is the largest organ of the body.

Skin is a protective and important part of the body.

The skin protects the body from injuries and diseases.

Along with performing protective functions, the skin also helps in secretion, touch, sensation, maintaining body temperature and elimination of excretory substances.

Therefore, skin care is as important as any other part of the body.

Purpose -

1. To make the patient feel fresh and clean.

2. To provide comfort to the patient.
3. To relieve the patient's anxiety and fatigue.
4. To encourage the patient to sleep well.
5. To remove and save the patient from bed sores.
6. To free the body from dust and bacteria.
7. To remove the bad smell of sweat from the body.
8. To maintain body temperature.
9. To keep the skin clean and clear.
10. To increase the removal of excretory substances through the skin.

Preparation of the Articles -

1. Mitten – To clean the skin.
2. Sponging cloth to clean the skin.
3. Face towel to wipe face etc.
4. 2 jugs – To keep hot and cold water.
5. Macintosh – To save the bed.
6. Towel – to wipe the body.
7. Screen or curtain to provide privacy to the patient.
8. Laundry bag to put dirty clothes.
9. Paper bag or kidney tray to collect waste material.
10. Dettol – To make it infection free.
11. Emollient to soften the skin.

Procedure -

1. First of all wash hands.
2. Explain the procedure to the patient.
3. Provide privacy and comfortable conditions to the patient.
4. Keep all the items conveniently near the bed and the patient.
5. Mix hot and cold water in a bucket and check the tolerable temperature of the water on the back of the hand.
6. Wipe the body parts in the following order like face, neck, distal arm, abdomen, back, distal leg, proximal leg, pubic area etc.
7. Clean the face, neck and ears with mittens.
8. Wipe the face with a face towel.
9. To wipe the back, make the patient lie face down or on his side.
10. Wet the mitten and wipe it from shoulders to buttocks.
11. After wiping the back, wipe it with a dry towel and apply methylated spirit or powder, pay special attention to pressure sores.
12. Dress the patient in outerwear and cover him with a blanket.
13. If the patient is capable, he should clean his pubic area himself.
14. If not able, the pubic area should be wiped by the nurse.
15. Cut your nails and put them in a paper bag.
16. After the procedure, remove gloves and wash hands.

After care of the Patient -

1. Dress the patient in clean clothes.
2. Provide comfortable position to the patient.
3. Deliver all items to the utility room.
4. Send dirty clothes to the laundry.
5. Record the time of the procedure in the nurse's record.
6. Provide education about skin care to the patient and his family.
7. Wash hands afterward.

Q. आदत क्या होती है? अच्छी आदतों के कुछ उदाहरण लिखिए

What is habit? Write some examples of good health habits.

उत्तर - आदत (Habit) -

किसी व्यक्ति या मनुष्य का व्यवहार एवं सक्रियता जिसे बार-बार दोहराने पर स्वचालित हो जाता है उसे आदत कहते हैं, आदतें सकारात्मक एवं नकारात्मक भी हो सकती हैं।

अच्छी स्वास्थ्य आदतें (Good health habits) -

यह व्यक्ति की सकारात्मक आदतें होती हैं जिसके कारण व्यक्ति में बीमारियों की रोकथाम (prevention of disease) एवं स्वास्थ्य की उन्नति (promotion of health) होती है।

अच्छी आदतों के कुछ उदाहरण (Some example of good health habits)

1. प्रातः काल जल्दी उठना एवं रात को जल्दी सोना।

2. नियमित रूप से व्यायाम करना।
3. शारीरिक स्वच्छता का ध्यान रखना।
4. प्रतिदिन कम से कम 6-8 घंटे सोना व अच्छी नींद लेना।
5. पर्याप्त मात्रा में तरल पदार्थ एवं पानी पीना।
6. नियमित रूप से पैदल चलने की आदत।
7. सही स्थिति में बैठकर भोजन ग्रहण करना।
8. अधिक चटपटा, तैलीय एवं वसायुक्त भोजन का सेवन नहीं करना।
9. आवश्यकता से अधिक भोजन नहीं करना।
10. शराब के सेवन से दूर रहना व तम्बाकू एवं धूम्रपान आदि को त्यागना।
11. एक नियमित दिनचर्या का पालन करना, सभी दैनिक कार्य उसी दिनचर्या के अनुसार करना।
12. साफ व उबला पानी पीना।
13. सड़क का खुला खाना न खाना।
14. टायलेट इस्तेमाल के बाद साबुन से हाथ धोना।
15. खाना खाने से पहले व बाद में हाथ व मुँह धोना।
16. प्रतिदिन दिन में दो बार दंतमंजन (ब्रश) करना।
17. छोंकते या खांसते समय रूमाल का प्रयोग करना।
18. पुस्तक पढ़ते समय पुस्तक आंखों से 12 से 16 इंच की दूरी पर रखना।
19. आंख, नाक, मुँह व कानों में अंगुली न डालना।
20. अपने घर व आसपास के वातावरण को स्वच्छ रखना।
21. अपने वैवाहिक जीवन साथी के अलावा किसी और से शारीरिक संबंध नहीं बनाना। अन्यथा गर्भावस्था व HIV संक्रमण का खतरा रहता है।

Answer - Habit -

The behavior and activity of a person or human being which becomes automatic by repeating it again and again is called habit, habits can be positive as well as negative.

Good health habits -

These are positive habits of a person due to which prevention of diseases and promotion of health occurs in the person.

Some examples of good health habits

1. Waking up early in the morning and sleeping early at night.
2. Exercising regularly.
3. Take care of physical hygiene.
4. Sleep at least 6-8 hours every day and have good sleep.
5. Drink adequate amount of fluids and water.
6. Habit of walking regularly.
7. Eating while sitting in the right position.
8. Do not consume spicy, oily and fatty food.
9. Not eating more than required.
10. Stay away from alcohol consumption and give up tobacco and smoking etc.
11. Following a regular routine, doing all the daily tasks according to

the same routine.

12. Drinking clean and boiled water.
13. Do not eat open street food.
14. Washing hands with soap after using toilet.
15. Washing hands and face before and after eating.
16. Brushing teeth twice a day.
17. Using handkerchief while sneezing or coughing.
18. While reading a book, keep the book at a distance of 12 to 16 inches from the eyes.
19. Do not put fingers in eyes, nose, mouth and ears.
20. Keeping your home and surrounding environment clean.
21. Do not have physical relations with anyone other than your marital life partner. Otherwise there is a risk of pregnancy and HIV infection.

Q. बीमारी से बचाव एवं रोकथाम के विभिन्न स्तरों को लिखिए।

Write different stages of prevention of disease.

उत्तर- शरीर में होने वाली बीमारी की रोकथाम हेतु तीन स्तरों पर उपाय किये जा सकते हैं-

1. प्राथमिक रोकथाम (Primary prevention)
2. द्वितीयक रोकथाम (Secondary prevention)
3. तृतीयक रोकथाम (Tertiary prevention)

1. प्राथमिक रोकथाम (Primary Prevention)

प्राथमिक रोकथाम में मरीज को शारीरिक एवं मानसिक रूप से स्वस्थ रखने के लिए बीमारी से पहले उसकी रोकथाम हेतु विचार किया जाता है।

किसी बीमारी के उत्पन्न होने से पूर्व उसकी रोकथाम हेतु उपाय करने से बीमारी होने की संभावना कम हो जाती है, जैसे- टीकाकरण (immunization) द्वारा बच्चों में कई जानलेवा बीमारियों की रोकथाम की जाती है।

संतुलित आहार (balanced diet) द्वारा कुपोषित जनित बीमारियों की रोकथाम की जा सकती है।

स्वास्थ्यकर जीवन शैली को अपनाकर उच्च रक्तचाप, डायबिटीज, मोटापा जैसी बीमारियों को होने से रोका जा सकता है।

2. द्वितीयक रोकथाम (Secondary Prevention)

द्वितीयक रोकथाम में बीमारी के उत्पन्न होने के बाद उसकी शुरूआती अवस्था में ही उसका उचित निदान (appropriate diagnosis) तथा उपचार द्वारा बीमारी के बाद उत्पन्न होने वाली जटिलताओं (complication) की भी रोकथाम करना शामिल है।

इस स्तर में बीमारी का शीघ्र निदान एवं उचित उपचार शामिल है।

बीमारी की रोकथाम, स्वास्थ्य प्राप्ति को बढ़ाना, संक्रामक रोगों को फैलने से रोकना तथा अयोग्यता को सीमित रखना आदि द्वितीयक रोकथाम के अन्तर्गत आता है।

3. तृतीयक रोकथाम (Tertiary Prevention)

किसी बीमारी की शुरूआती अवस्था के आगे बढ़ जाने के कारण उसके द्वारा होने वाली अपंगताओं एवं कष्टों को कम करने हेतु किए जाने वाले उपाय तृतीयक स्तर की रोकथाम में शामिल हैं।

इसके अन्तर्गत व्यक्ति को शारीरिक, मानसिक, सामाजिक रूप से स्वास्थ्य की प्राप्ति एवं स्वास्थ्य की पुर्नस्थापना आदि सम्मिलित होती है।

मुख्य रूप से पुर्नवास संबंधी सेवाएँ (rehabilitation services) शामिल हैं।

Answer: To prevent diseases occurring in the body, measures can be taken at three levels -

1. Primary prevention
2. Secondary prevention
3. Tertiary prevention

1. Primary Prevention: In primary prevention, prevention is considered before the disease to keep the patient physically and mentally healthy.

Taking measures to prevent a disease before it occurs reduces the possibility of the disease occurring, for example, many fatal diseases in children are prevented through vaccination. Diseases caused by malnutrition can be prevented by a balanced diet.

By adopting a healthy lifestyle, diseases like high blood pressure, diabetes, obesity can be prevented.

2. Secondary Prevention:

Secondary prevention includes proper diagnosis of the disease in its early stages and prevention of complications arising after the disease through treatment.

This level includes early diagnosis of the disease and appropriate treatment.

Preventing disease, enhancing health, preventing the spread of infectious diseases and limiting disability etc. come under secondary prevention.

3. Tertiary Prevention:

Tertiary level prevention includes measures taken to reduce the disabilities and suffering caused by a disease as it progresses from its initial stage.

Under this, attainment of physical, mental, social health of a person and restoration of health etc. are included.

Mainly includes rehabilitation services.

Q. मानसिक स्वास्थ्य को परिभाषित करें।

Define mental health.

उत्तर- मानसिक स्वास्थ्य व्यक्ति की क्षमता अथवा योग्यता होती है जिसके द्वारा वह विपरीत परिस्थितियों में भी परिवेश के साथ प्रभावी समायोजन स्थापित कर लेता है।

परिभाषाएँ (Definitions) -

• विश्व स्वास्थ्य संगठन (W.H.O.) के अनुसार-

मानसिक स्वास्थ्य किसी व्यक्ति की दूसरे व्यक्ति के साथ सौहार्दपूर्ण संबंध विकसित करना, उसमें भाग लेना अथवा भौतिक एवं सामाजिक परिवर्तनों में रचनात्मक सहयोग प्रदान करने की क्षमता होती है।

• भाटिया एवं क्रेग (Bhatia and Craig) के अनुसार

मानसिक स्वास्थ्य समायोजन की प्रक्रिया है जिसमें समझौता, अनुकूलन विकास एवं निरंतरता शामिल है।

• पी.वी. ल्यूकन (P.V. Lewkan) के अनुसार

मानसिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति वह है जो स्वयं सुखी हो अपने पड़ोसियों के साथ शांतिपूर्वक रहता हो।

अपने बच्चों को स्वस्थ नागरिक बनाता है और आधारभूत कर्तव्यों को करने के बाद भी उसमें इतनी शक्ति बच जाती है कि वह समाज के हित के लिये कुछ भी कर सकता है।

- कट्स और मोसले के अनुसार

मानसिक स्वास्थ्य वह योग्यता है जिसमें हम जीवन की कठिन परिस्थितियों से अपना सामंजस्य स्थापित कर सकते हैं।

Answer-

Mental health is the ability or capability of a person through which he makes effective adjustment with the environment even in adverse circumstances.

Definitions -

- According to the World Health Organization (W.H.O.), mental health is the ability of a person to develop harmonious relationships with others, participate in them, or provide constructive support in physical and social changes.

- According to Bhatia and Craig,

mental health is a process of adjustment which includes compromise, adaptation, development and continuity.

- P.V. According to P.V. Lewkan,

a mentally healthy person is one who is happy himself and lives

peacefully with his neighbors.

He makes his children healthy citizens and even after performing the basic duties, he still has so much energy left that he can do anything for the benefit of the society.

• According to Cutts and Moseley, mental health is the ability in which we can adjust to the difficult situations of life.

Q. मानसिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति की विशेषताएं या लक्षण लिखिए।

Write characteristics of mentally healthy person.

उत्तर- मानसिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति की विशेषताएं निम्नलिखित हैं-

1. स्वस्थ व्यक्ति में आत्म मूल्यांकन की क्षमता पाई जाती है।
2. मानसिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति आंतरिक अर्न्तद्वन्द्वों से स्वतंत्र होता है।
3. मानसिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति में विभिन्न परिस्थितियों में बेहतर समायोजन शीलता की क्षमता पाई जाती है।
4. मानसिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति विपरीत परिस्थितियों को अपने ऊपर हावी नहीं होने देता है।
5. मानसिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति को स्वयं में मौजूद गुण एवं दोषों की भली-भाँति पहचान होती है।
6. मानसिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति अपने जीवन में कुछ लक्ष्यों का निर्धारण करके चलते हैं।
7. मानसिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति का जीवन संतोषी तथा अनुशासित होता है।
8. उसके जीवन में नियमित दिनचर्या तथा अच्छी आदतें पाई जाती हैं जिन्हें पूरा करने के लिये वह लगातार प्रयासरत रहता है।
9. मानसिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति में भावनात्मक स्थिरता पाई जाती है।

10. मानसिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति का प्रेम, घृणा, भय, चिंता, आश्चर्य आदि संवेगों पर पूर्ण नियंत्रण होता है तथा वह इनका प्रदर्शन उचित समय पर ही करता है।
11. मानसिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति संस्कृति द्वारा स्वीकार्य तरीकों से ही अपनी यौन इच्छाओं की पूर्ति करते हैं।
12. मानसिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति की इच्छाएँ संतुलित तथा सीमित होती हैं।
13. मानसिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति की भूख एवं नींद दोनों ही संतुलित मात्रा में होती हैं।
14. मानसिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति अपने मुख्य कार्यों को पूरी लगन एवं रूचि के साथ सम्पन्न करता है।
15. मानसिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति एक वयस्क, संतुलित और सामाजिक व्यक्ति की तरह व्यवहार करता है।
16. मानसिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति का जीवन बड़ा ही संतुष्टिप्रद होता है।

Answer- Following are the characteristics of a mentally healthy person-

1. The ability to self-evaluate is found in a healthy person.
2. A mentally healthy person is free from internal conflicts.
3. A mentally healthy person has the ability to adjust better in different situations.
4. A mentally healthy person does not let adverse circumstances dominate him.
5. A mentally healthy person is well aware of the merits and demerits present in himself.
6. Mentally healthy people move forward by setting some goals in their life.
7. The life of a mentally healthy person is satisfying and disciplined.

8. Regular routine and good habits are found in his life, which he constantly tries to fulfill.
9. Emotional stability is found in a mentally healthy person.
10. A mentally healthy person has complete control over the emotions like love, hate, fear, worry, surprise etc. and he displays them only at the appropriate time.
11. Mentally healthy people satisfy their sexual desires only in ways acceptable to the culture.
12. The desires of a mentally healthy person are balanced and limited.
13. A mentally healthy person has balanced appetite and sleep.
14. A mentally healthy person completes his main tasks with full dedication and interest.
15. A mentally healthy person behaves like an adult, balanced and social person.
16. The life of a mentally healthy person is very satisfying.

मानसिक अस्वस्थता के कारण लिखिए।

Write down the causes of mental illness.

उत्तर- मानसिक अस्वस्थता के कारण निम्नलिखित हैं-

1. संक्रमण (Infection) (मानसिक विकास को अवरूद्ध करने वाले विषाणु के कारण)
2. तनाव, भावनात्मक तनाव (Stress)
3. चोट (Trauma)
4. आनुवांशिकता (Hereditary)
5. नशीली औषधियाँ (Sedative drugs)

6. सूक्ष्म पोषक तत्व
7. चिंता (Anxiety)
8. विकलांगता (Disability)
9. विखंडित परिवार (Divided family)
10. अवसाद (Depression)

Answer: The reasons for mental illness are as follows:

1. Infection (due to viruses that block mental development)
2. Stress, emotional stress
3. Trauma
4. . Hereditary
5. Sedative drugs
6. Micronutrients
7. Anxiety
8. Disability
9. Divided family
10. Depression

Q. मानसिक आरोग्य को परिभाषित करें व इसके उद्देश्य लिखिए।

Define mental hygiene and write its purposes.

उत्तर - मानसिक आरोग्य में व्यक्ति के रोगों को दूर करना तथा रोगों की रोकथाम शामिल है।

मानसिक आरोग्य का शाब्दिक अर्थ मानसिक क्रियाओं से संबंधित निरोग या रोगहीन दशा

को कायम करने वाला विज्ञान है।

परिभाषाएँ (Definitions)

- शिक्षा शब्द कोष (Dictionary of education) के अनुसार

मानसिक आरोग्य वह विज्ञान है जो मानसिक स्वास्थ्य की उन्नति (promotion of mental health) तथा मानसिक विकार (mental disorder) को रोकने के नियमों तथा व्यवहारों (principles and practices) का अध्ययन करता है।

- ड्रेबर के अनुसार -

मानसिक स्वास्थ्य का अर्थ मानसिक स्वास्थ्य के नियमों की खोज करना तथा उसे बनाए रखने के उपाय करने से है।

- हैडफील्ड के अनुसार

मानसिक आरोग्यता का संबंध मानसिक स्वास्थ्य को बनाए रखने तथा मानसिक असंतुलन को रोकने से है।

मानसिक आरोग्य के उद्देश्य (Purpose of Mental Hygiene)

1. व्यक्ति के मानसिक स्वास्थ्य की रक्षा करना।
2. व्यक्ति के मानसिक दोषों का निराकरण करना।
3. व्यक्ति के मानसिक रोगों का पता लगाना अथवा रोकथाम करना।
4. मानसिक रोगियों का उपचार एवं पुर्नवास।
5. बच्चों के मानसिक विकास को बढ़ावा देना।

Answer - Mental health includes the removal of a person's diseases and prevention of diseases.

The literal meaning of mental health is the science of maintaining a healthy or disease-free condition related to mental activities.

Definitions

- According to the Dictionary of education,

mental health is the science that deals with mental health. Rules and practices for promotion of mental health and prevention of mental disorders (principles and practices).

- According to Drebber -

Mental health means discovering the rules of mental health and taking measures to maintain it.

- According to Hadfield, mental health is related to maintaining mental health and preventing mental imbalance.

Purpose of Mental Hygiene

1. To protect the mental health of the individual.
2. To resolve the mental defects of the person.
3. To detect or prevent mental diseases of a person.
4. Treatment and rehabilitation of mentally ill patients
5. To promote mental development of children.