भा.पा हिवाळे शिक्षण संस्थेचे

ग्रामीण विकास अध्ययन केंद्र,

समाजकार्य व संशोधन संस्था, अहमदनगर.

- पेपर सादरीकरण शीर्षक -

  कोव्हिड दरम्यान आलेल्या मानसिक समस्या आणि समाजकार्यकर्त्यांचा हस्तक्षेप

- सादरकर्ता - संदीप प्रकाश कोळी
- मार्गदर्शकांचे नाव - प्रा. आसावरी झपके

प्रस्तावना

लोकांना कोरोना काळात मानसिक आरोग्य सुदृढ रहण्यास अनेक बाधा निर्माण झाल्या अनेक लोक भीतीपोटी खानपान सुद्‌धा विसरले होते तर अनेक लोक आपली दैनंदिन कार्य सुद्‌धा करीत नव्हते परिणामी मानसिक स्थिति बरोबरच आर्थिक स्थिति सुद्‌धा ढासळलेली होती त्यामुळे लोकांना अनेक समस्यांना सामोरे जावे लागले अनेकांना वेळेवर आरोग्य सुविधा मिळाल्या नाही त्यामुळे त्याचा आरोग्यावर मोठा परिणाम झाला.

व्याख्या :- “मानसिक आरोग्य म्हणजे आयुष्यात येणाऱ्या सगळ्या बऱ्यावाईट अनुभवांना खंबीरपणे सामोरे जाणे, कुटुंबातील आणि समजतील इतर लोकांशी चांगले नाते असणे असा अर्थ होतो.”

अध्ययन क्षेत्रा विषयी माहिती

भौगोलिक माहिती :- महाराष्ट्र राज्यातील बुलढाणा जिल्ह्यातील नरवेल हे गाव आहे. हे विदर्भ प्रदेशचे आहे. व हे अमरावती विभागाचे आहे. हे गाव जिल्हा मुख्यालय बुलढाणा पासून 55 किमी उत्तर दिशेला आहे तर, तालुक्याच्या ठिकाणाहून 11 की . मी अंतरावर आहे. या ग्रामातील जास्तीत जास्त लोक मुख्यता शेती व्यवसायावर आपली उपजीविका भागवतात. यांचे संपूर्ण जीवन हे शेती व शेतीपूरक व्यवसायावर अवलंबून आहे. ग्रामातील लोक शेतीमध्ये मुख्यता कापूस,सोयाबीन,तूर,हरभरा इत्यादी पिके घेतात त्याचप्रमाणे शेती बरोबरच येथील लोक शेळीपालन , दुग्धव्यवसाय , कुकुटपालन इत्यादी प्रकारचे शेतीपूरक व्यवसाय देखील करतात. त्याचबरोबर ग्रामात शेती व्यवसाय व्यतिरिक्त ग्रामातील लोक तालुक्याच्या ठिकाणी सूतगिरणी मध्ये जातात त्याचबरोबर काही लोकांचे स्वतःचे व्यवसाय देखील आहेत त्यामध्ये कीरांना दुकान, भाजीपाला, जनरल स्टोअर, हॉटेल, महा इ सेवा केंद्र इत्यादी प्रकारचे व्यवसाय ग्रामात केले जातात.

लोकसंख्या :-

नरवेल गावाची एकूण लोकसंख्या **४१३६**(२०११ च्या जनगणनेनुसार) इतकी आहे त्यात घरांची संख्या ९६४ आहे. महिला लोकसंख्या ४८.७% आहे. गावचा साक्षरता दर ७२.१% आणि महिला साक्षरता ३१.८% आहे.

अध्ययन पद्धती.

अध्ययन पूर्ण करण्यासाठी एका विशिष्ट अध्ययन पद्धतीची आवश्यकता असते. अध्ययन करण्यासाठी वेगवेगळ्या अध्ययन पद्धती असतात. जसे कि, वर्णनात्मक अध्ययन पद्धती, प्रयोगात्मक अध्ययन पद्धती, क्रियात्मक अध्ययन पद्धती, अन्वेषनात्मक अध्ययन पद्धती, विश्लेषणात्मक अध्ययन पद्धती इ. अध्ययनाच्या वेगवेगळ्या पद्धती आहेत.

सदर संशोधनाकरिता वर्णनात्मक अध्ययन पद्धतीचा उपयोग केला आहे. कारण त्याद्वारे संशोधकाने विषयासंबंधीचे वास्तविक वर्णन केले आहे.

अध्ययनासाठी **नरवेल ता. मलकापुर जि. बुलढाणा** हे परिक्षेत्र निवडण्यात आलेले आहे.

उद्दिष्टे

१) लोकांच्या मानसिक स्थितिचा आढावा घेणे.

२) मानसिक आरोग्य विषयी येत असलेल्या समस्या सोडवणे.

३) कोरोना काळात मानसिक आणि शारीरिक दृष्ट्या सदृढ रहावे यासाठी प्रयत्न करणे.

४) लोकांना कोव्हिड लस संदर्भात जागृत करणे.

५) लोकांना मानसिक आधार देणे

६) लोकांची दैनंदिन दिनचर्या बदलून योग्य कार्य करण्यास प्रवृत्त करणे.

७) कोव्हिड लस बाबत असणारी समाज, मिथक धारणा व गैरसमज यांचा शोध घेणे.

निरीक्षण

१) गावातील अनेक लोक हे नवीन गोष्टींचा स्वीकार करण्यास भीत होते

२) गावातील लोकांच्या मनात लस संदर्भात अनेक गैरसमजुती होत्या

३) लोकांना लस घेऊन प्रत्यक्ष बदल दिसून आले त्यावेळी अनेक लोक प्रेरित होऊन लस घेण्यास तयार झाले.

४) अनेक लोक लस घेत होते मात्र घरातील महिलेला लस घेण्यास नाकारत होते अशा परिस्थितीत जनजागृती करण्यात आली.

५) जनजागृती व समुपदेशन च्या माध्यमातून सकारात्मक बदल दिसून आले

केलेल्या कार्याचा संक्षिप्त आढावा

- **अशीलांना तणाव कमी करण्यासाठी लोकांना मार्गदर्शन केले**

१) थांबा श्वास घ्या. विचार करा -

हळू श्वास घेणे हा तणाव कमी करण्याचा एक चांगला मार्ग आहे, कारण हे आपल्या मेंदूला आपल्या शरीराला आराम देण्याचे संकेत देते.

२) इतरांशी कनेक्ट व्हा :-

आपला विश्वास असलेल्या लोकांशी बोलणे मदत करू शकते आपल्या जवळच्या लोकांशी नियमित सुरक्षित अंतर ठेऊन संपर्कात रहा. आपल्याला कसे वाटते हे त्यांना सांगा आणि कोणतीही चिंता सामायिक करा.

३) निरोगी दिनचर्या ठेवा :-

दरोराज वेळेवर झोपा, व वेळेवर उठा, वैयक्तिक स्वछता ठेवा, आरोग्याला पोशक आहार घ्या, व्यायाम करा, काम करण्यासाठी किंवा आराम करण्यासाठी वेळ नेमून दया, आपल्या आवडत्या गोष्टी करण्यास वेळ दया. व भीती चिंता कंटाळवाणे आणि सामाजिक अलगीकरणाचा सामना करण्यासाठी दारू आणि ड्रग्ज वापर करू नका.

४) आपल्याला आवश्यक असलेल्याची मदत घ्या.

मर्यादा :-

- ग्रामीण भागात लस संदर्भात गैरसमजुती दूर करण्यात मर्यादा आली.
- मानसिक ताण कमी करण्यासाठी लोकांना प्रेरित करण्यास मर्यादा आली.
- कोरोना काळात कार्य करीत असताना कौटुंबिक व वैयक्तिक काळजी घेण्यास मर्यादा आली.
- लोकांना दररोजच्या सवयी बदलुन नवीन काही गोष्टी करण्यास सांगण्यास मर्यादा आल्या.

केलेल्या कार्यातून झालेले बदल :-

पूर्वी	सध्या
1. नरवेल गावात कोव्हिड लस संदर्भात खूप भीती व गैरसमजुतीचे वातावरण होते परिणामी गावातील ३६ टक्के लोकांनीच लस घेतलेली होती त्यात २४ टक्के पुरुष व उर्वरित महिलांचा समावेश होता. 2. अनेक लोकांच्या मानसिकतेवर या परिस्थितीचा विपरीत परिणाम झालेला होता परिणामी आरोग्यावर परिणाम झालेला दिसून आला. 3. पूर्वी लोक इतरांशी बोलण्यास सुद्धा भीत होते. व निरर्थक काळजी करीत होते.	❖ साध्या नरवेल गावात ८९ टक्के लोकांनी लसीकरणाचा लाभ घेतलेला आहे त्यात ५० टक्के पुरुष व उर्वरित महिलांचा समावेश आहे. ❖ लोकांच्या मानसिक आधार दिल्यानंतर नियमित खानपान व व्यायाम तसेच वैयक्तिक स्वछता दिसून येते. ❖ अनेक लोक निरोगी दिनचर्या वापर करताना दिसून येत आहेत ❖ साध्य लोक सुरक्षित अंतर ठेऊन विचार विनिमय करताना दिसून येत आहे.

मूल्यांकन :-

- नरवेल गावात कोव्हिड लस संदर्भात जनजागृतीचा सकारात्मक परिणाम झालेला आहे सध्य स्थितीत ८९ टक्के लोकांचे लसीकरण झालेले आहे जो की खूप मोठा आकडा आहे.
- तसेच अनेक लोक इतरांसोबत बोलण्यास सुद्धा भीत होते असे व्यक्ति आज निसंकोचपणे सामाजिक अंतर राखून संवाद साधत आहे.
- व ज्या पद्धतीने विद्यार्थी समाजकार्य प्रशिक्षणार्थी यांनी लस संदर्भात जनजागृती केली अगदी त्याच पद्धतीने ज्या लोकांनी लस घेतली ते लोक इतरांना योग्य माहिती सांगत आहे अशा प्रकारे या मार्गदर्शनाचा फायदा झालेला दिसून येतो.

Thank You…….!!!!!