

## fexhiz % I kekftd igy

fexhiz jksx l s l EcflU/kr cgr l h xyr /kkj.kk, j 0; fDr ds thou dks i Hkkfor djrh gA ; s /kkj.kk, j u fl QZ bykt ; k funku ds {ks= ea gA cfYd 0; fDr ds ekufld , oa l kekftd dk; {ks= ea Hkh i pfyr gA buds dkj.k vDI j fexhiz dk ejht viuh {kerkvka dk l gh : lk l s fodkl ugha dj i krk gA Hkkjr ea djhc 90 yk [k yks fexhiz l s i Hkkfor gA brus l kjs Ykkska dh ; kx; rkvka dks l gh : lk l s BLrky dj i kus ds fy, Tk: jh gS fd l ekt ea fexhiz ds fofHUU i gymka dh l gh tkudkj nh tk, A bl h mnas ; l s bl vkys [k ea fexhiz l s l Ecfl/kr dN l kekftd igymka ds ckj ea rF; ka dks mtkj fd; k x; k g&

fexhiz , oaf' k{kk

fexhiz l s xfl r cPpk i <kbz l s l Ecfl/kr dbz l kjh xyr /kkj.kk vka dk f'kdj gsrk gS A bl Mj l s fd dgha ml s j kLrs ea nksj u i M+ tk, vDI j vfHkHkkod ml s Ldny ugha Hkstrs l kFk gh f'k{kd Hkh ml s j [kuk ugha pgrA ; g xyr /kkj.kk Hkh gS fd i <kbz&fy [kkbz ij tkj ugha nsuk pfg, A ; gk; g Tkkuuk t: jh gS fd &

■ fexhiz l s i Hkkfor cPps dks l keU; f'k{kk i kus dk ekfyd vf/kdkj gS

■ ; fn cPps dks fl QZ fexhiz gS l kFk ea vl; dkbz l eL; k tS & ekufld elnrk l j czy i klyl h vkfn ugha gS rks ml s l keU; Ldny ea f'k{kk i kus dk vol j feyuk pfg, A

■ fexhiz l s i Hkkfor vf/kdkk cPpka ea l keU; cf) i kbz tkrh gA buds i <us dh {kerk ckdh cPpka dh rjg gh gsrh gA dHkh&dHkh fexhiz l s l EcflU/kr xyr /kkj.kk vka ds dkj.k ekrk&fi rk ; k v/; ki d cPps dh i <kbz ij tkj ugha nrs ftl ds dkj.k cPps i <kbz ea detkj gks tkr gA

■ ; g t: jh gS fd cPps dks ml dh chekj h l s l Ecfl/kr izuka , oaftKkl kvka dk l gh mUkj fn; k tk, vl; Fkk og Mj ; k 'kez egl l dj l drk gA

■ bu cPpka dks l keU; cPpka dh rjg gh l; kj djuk pfg, A vuqkfl r ; k fl QZ bl Hk; l s fd MkVus ; k ml dh ckr u ekuus l s ml s nksj k vk tk, xk ml s dN u dguk mfpr ugha gA

■ ; fn d{kk ea cPps dks fexhiz dk nksj k i M+ rks ml s ?kjk dj ?kj ugha Hkstruk pfg, A i kFkfed pfdRl k ds fu; eka dk ikyu dj dN nj NkM+ nus ij cPpk , dne l keU; gks tkr gA

fexhiz Nir dh chekj h ugha gS vr% nil js cPpka dks bl chekj h ds yxus dk [krjk ugha gA l k/kkj.k cPpka ds l kFk esytksy djus vkj nil js dk; Zea ea Hkx yus l s bu cPpka ea vkRefo'okl dh Hkkouk vk, xh vkj l kFk gh l keU; cPpka ds eu l s fexhiz dk Hk; ; k xyr /kkj.kk, a Hkh nij gkxhA bl l s l ekt ea bu ykkska ds ifr l kdkj kRed eukofr c<xhA

## fexhiz , oa [kydin

[kyus dh izfr cPpka ea LokHkkfod : lk l s fo | eku gsrh gA [ky cPps ds l okxh.k fodkl dks i Hkkfor djrk gA ij vdl j vfHkHkkod fexhiz l s xfl r cPps dks [ky&din ea Hkx ugha yus nrs gA os Mj rs gS fd [ky ds nksj ku nksj k i M+ us lkj pks/ yxus dk Mj jgsxA ; g tkuuk t: jh gS fd&

■ fl QZ fexhiz dh chekj h dk gsuok fd l h cPps dks [kydin ea Hkx yus l s jklus dh otg ugha gsuok pfg, A

■ fexhiz dh chekj h ; fn fu; a.k ea gS rks cPpk gj rjg ds [kyka ea Hkx ys l drk gA

■ rjkdh] ?kM+ okjh] i gkM+ ij p<us ; k i kuh ds [kyka ea Hkx yus ds fy, ; g t: jh gS fd

vk l & ikl tks yks gA mlga bl ckr dh tkudkj h gks fd 0; fDr dks fexhiz dk nksj k vkus ij mlga D; k djuk gA

■ vl; izdkj ds [ky tS s Qvcky] Vful ] fOdsV] gkMh] , FkyfVDI oxjg fexhiz ds ejht l perki wZ [ky l drs gA bl ds cgr gh vPNs mnkgj.k bxySM fOdsV Vhe ds Hkri wZ dl rku VKUuh xax , oanf{k.k vOhd ds gj QuekSyk f[kykMh tkMh jkMh gA

■ l k/kkj.kr; k Vsyhfootu ns[kus ; k ohfM; ks xe [kyus l s dkbz i j s kkuh ugha gsrh fl QZ bl ckr dk /; ku j [kuk pfg, fd dejs ea jks kuh dh mfpr 0; oLFk gkA Vsyhfootu de l s de vkB QhV dh nij h ij gks rFk chp ea ; fn fd l h xMeMh ds dkj.k n' ; cgr rsth l s vk tk jga gk rks dN nj ds fy, l s/ can dj fn; k tk, A

■ ftl cPps dks fexhiz gS ml ds l kFk vl; cPps [kydin l drs gA [kydin ea Hkx yus ij cPps dk vkRefo'okl c<rk gS vkj ; g cPps ds fy, uqI ku dh ctk, Qk; neln gsrk gA ; g /; ku jgsfd mfpr fuxjkuh] nksj s ij fu; a.k rFk l j f{kr l k/kuka 1/4 tS %& l j {kk cS V 1/2 ds l kFk fexhiz ds ejht ik; % gj rjg ds [kyka ea l fO; : lk l s Hkx ys l drs gA

## fexhiz vkj jkstxkj %

l ekt ea Qsh xyr /kkj.kk vka Hk; , oa i wZ xzka ds dkj.k fexhiz l s i Hkkfor 0; fDr dks jkstxkj i klr djus ea dbz rjg dh dfBukbz ka dk l keuk djuk i M+ k gA vDI j dbz ckj ; s ejht viuh chekj h ds ckj s ea crkus dh fgEer ugha dj i krs vkj dk; l ds nksj ku vpkud dHkh nksj k i M+ tkus ij mlga vi us dk; l l s gkFk /kkuok i M+ tkrk gA ; g t: jh gS fd fexhiz vkj

jkstxkj lca/kh dñ rF;ka dh l gh tkudkj dh  
 l ekt ea ipkj&id kj fd; k tk, A  
 ■ fexhZ ds ejht fdl h Hkh rjg ds dk; Z dks  
 l qerkiwòd dj l drs gA  
 ■ l keku; r% l s l keku; 0; fDr; ka dh gh rjg  
 ftEenkjh vPNh rjg fuHkkrS gA  
 ■ vDI j ejhtka ea nkj k i Mús l s igys nkj s dk  
 vkHkkl gks tkrk gS vkj os l g f{kr LFkku ij cB l drs  
 gA  
 ■ dbZ ckj nkj s fl QZ jkr ea uhan ds l e; gh  
 vkrs gA vr% fnu ea 0; fDr fdl h Hkh dk; Z dks dj  
 l drk gA  
 ■ vDI j nkj s ds nkj ku 0; fDr i hNs dh vkj  
 fxjrk gS ftl l se'khu ij fxj dj nqkVukxLr gkus  
 dh l EHkkouk de jgrh gA  
 ■ dñ gh , s l s dk; Z gS ftl s fexhZ ds jksxh dks  
 ugha djuk pkfg, tS s %& l koZtfud okguka dks  
 pykuk] Áph txgka ij dke djuk jkr dh M; w/h  
 yuk ; k fctyh ds 'kDr'kkyh ; = ; k [kEHka ij  
 p<dj dke djuk vkfnA  
 /; ku jgs dy&dkj [kkuka ea nqkVukxLr gkus dh nj  
 l keku; 0; fDr; ka dh rnyuk ea fexhZ ds ejhtka ea  
 dgha de gA nqkVuk dh otg fexhZ dk jksx ugha  
 oju-eud; dh ykijogh gA

**fexhZ vkj 'kknh**

l ekt ea vDI j yks fexhZ l s xfl r 0; fDr ; k  
 ml ds ifjokj ea obkfgd l Ecu/k LFkkr djus l s  
 drjkrS gA bl /kkj.kk ds i hNs dñ xyrOgfe; k;  
 iæ[k gA tS s fd ; g jksx vupkf'kd gA ; g tkuuk  
 t: jh gS fd fexhZ dk jksxh 'kknh dj l drk gS vkj  
 og obkfgd thou dh l Hkh ftEenkfj; k; fuHkk l drk  
 gA  
 ■ fexhZ l s i Hkkfor ekrk&fi rk ds T; knkrj cPps

LoLFk , oa l keku; i k; s tkrS gA  
 ■ ; fn ekrk&fi rk ea fdl h , d dks fexhZ gS rks  
 cPps ea fexhZ gkus dh l EHkkouk fl QZ 3&4 ifr'kr  
 gkrh gA ; fn nksuka vfHkHkkodka ea fexhZ gks rks ; g  
 l Hkkouk 10 l s 19 ifr'kr gks l drh gA  
 ■ l keku; ; kSu thou ea fexhZ fdl h idkj dh  
 ck/kk ugha i gopkrh gA fexhZ ds dñ j kfx; ka ea ; kSu  
 bPNk dh deh vf/kdrj eukoS k fud dkj . kka l s gkrh  
 gS u fd fexhZ ds pyrA  
 ■ fexhZ efgykva dh ekfl d /keZ , oa i rtuu  
 {kerk dks i Hkkfor ugha djrk gS  
 ■ dñ efgykva ea ekfl d /keZ ds nkj ku fexhZ  
 ds nkj s dh l Hkkouk c<+ l drh gA ij bl nkj ku  
 nok dh ek=k ugha c<kuh pkfg, A  
 ■ xHkzLkFk ds nkj ku ek; dks MkDVj l s l ykg  
 dj t: jr i Mús ij nok ea ; k [kj kd ea ifjorZu  
 djuk i M+ l drk gA  
 ■ fexhZ dh nok dk l ou djrs gq cPps dks nwk  
 fi yk; k tk l drk gA  
 ■ tks efgyk, a fexhZ dh jkdFkke ds fy, nok, a  
 yrh gA mlga xHkZ fujk'kd nok dh ek=k dk blræky  
 l keku; l s dñ T; knk djuk i M+ l drk gA  
 ; g tkuuk t: jh gS fd fexhZ dk jksxh fl QZ dñ  
 {k.kka ds fy, , d l keku; 0; fDr l s vyx gkrk gA  
 og fexhZ l s de vkj l ekt ea 0; klr fexhZ l s tMh  
 xyr /kkj.kkva l s vf/kd nqk k i krk gA fexhZ dk  
 bykt fl QZ nok dk l ou gh ugha cfYd , d l gh  
 l kekt d pruk dk gkuk Hkh vko'; d gA

&Mko , l 0 gd futkeh  
 &Mko vydk futkeh

**fexhZ % l kekt d i gyw**



केन्द्रीय मनचिकित्सा संस्थान  
 राँची-834006  
 झारखण्ड, भारत