

No. 1

January 2016



A Way of Life

মানস

একটি বিশিষ্ট জীবনচর্যা

Regn. No. S/35603 of 1982-83 under West Bengal, Act. No.XXVI of 1961

MANAS, Village: Teghari, P.O. Madanpur, Dist. Nadia,

West Bengal, India, Pin 741 245

Phone : +91 9831318265, 8902707053, 9903456655

E-mail: manas1981bengal@gmail.com, Website: [http://: mentalhealthmanas.com](http://mentalhealthmanas.com)

80G exemption under order U/S12AA(1) (b) (i) of the Income Tax Act, 1961



OUR GOAL

For the last 34 years MANAS has been working to establish a self-sufficient, comprehensive and creative humans space with the most diverse actives, amenities and opportunities. The principle component being the constitution of an ABODE to live in and to provide a community life for the mentally disturbed persons in an environment of love, empathy, understanding, comradeship and team-spirit wherein through enjoyable work, recreation and also in a materially useful manner contribute to their own healing and relay the torch of healing to similar unfortunate hapless victims. Our view of health is based on ideas of collective responsibility; citizenship and empowerment. The mentally ill people must be accepted as full and equal members of society. The aim is to create a vibrant and creative atmosphere with immense healing effects on the sufferers. Manas always received its nourishment from PEOPLE'S SCIENCE AND PEOPLE'S HEALTH MOVEMENT initiated in Bengal in the late seventies.



OUR PEOPLE

Year long activities of MANAS are made possible due to the time and energy offered by our dedicated volunteers. Some of our regular volunteers are victims of mental illness themselves. After their treatment at MANAS they are enjoying a fair amount of control over their illness and have joined the work force of MANAS. Most regular and active work force of MANAS(MANAS BONDHU) comes from nearby villages and towns of Nadia district of the state of West Bengal.

These friends of MANAS(MANAS BONDHU) participate in all the activities of the organization like running the dispensary, keeping the accounts, and helping in the kitchen to run the canteen, Shilpa Kendra (rehabilitation activities), KHANIKA (short stay home), & organic farming efficiently. They are running the establishment and the estate successfully for the last decade.

আমাদের কথা

মানস স্বাস্থ্য শিবিরে নদীয়া জেলার বিভিন্ন গ্রাম থেকে মনোরোগে আক্রান্ত মানুষেরা ছুটে আসেন চিকিৎসার জন্য। মানস তাদের গভীর ভরসার জায়গা। তাই বহু কষ্ট করে সময় হাতে নিয়ে এই সব প্রান্তিক গ্রামীণ মানুষেরা বৈজ্ঞানিক মানসিক চিকিৎসার সাহায্য চায়। একসময় যারা ঝাড়-ফুক-ওঝা গুণিণ দিয়ে অবৈজ্ঞানিক চিকিৎসার মাধ্যমে 'পাগলের' চিকিৎসা করাতেন, আজ তাদের বৈজ্ঞানিক চিকিৎসার সাহায্যে মানসিক রোগের উপশমের অভিজ্ঞতা হচ্ছে। এর ফলে দায় ও দায়িত্ব আমাদের আরো বাড়ছে। এইসব রোগী ও

তাদের পরিবারের বহু ভরসার জায়গা আজ 'মানস'। চিকিৎসা, সমবেদনা, সহানুভূতির মাধ্যমে এই ভরসার জায়গাটা ধরে রাখাটা আজ ভীষণ দরকার। মানসে যারা প্রতিদিন এই কাজের সঙ্গে যুক্ত তাদের দায়িত্ব ও দায়বদ্ধতাই পারে এই সব মানসিকভাবে বিধ্বস্ত, বিচলিত মানুষদের সঠিক সাহায্যের হাত বাড়িয়ে দিতে। সাপ্তাহিক স্বাস্থ্য শিবিরে রোগীর সংখ্যা ক্রমশই বাড়ছে। এখন সপ্তাহে মঙ্গল, বুধবার (দু'পর্যায়ে) এবং মাসে দুটি বৃহস্পতিবার মানসে মানসিক স্বাস্থ্যশিবির বসে। প্রতি শিবিরে চল্লিশ জন (নতুন-পুরানো) রোগী দেখা হয়। ফোনের মাধ্যমে রোগীর নাম নথিভুক্তের ব্যবস্থা আছে। এর সঙ্গে চলে ওষুধ বিতরণের কাজ। গড়ে প্রতি শিবিরে একশোজন মানুষকে ওষুধ দেওয়া হয়।

ক্ষণিকা

চোদ্দজন আবাসিক চিকিৎসার সুযোগ নিয়েছেন। প্রত্যেক মানসিক অসুস্থ আবাসিকদের জন্য শারীরিক-মানসিক স্বাস্থ্যের দিনলিপি ও স্বাস্থ্য সম্পর্কিত তথ্য নথিভুক্ত করা হয়। আবাসিকদের নির্দিষ্ট খাদ্য পরিবেশ করা হয়। খাদ্য তালিকা নথিভুক্ত, শয্যা, জামাকাপড়, ব্যক্তিগত পরিচ্ছন্নতা পাঠ, ঘর-বাথরুম পরিষ্কারের প্রতি নজর দেওয়া হয়। দায়িত্বপ্রাপ্ত সমাজকর্মীরা যথাযথ উদ্যোগ নিয়ে প্রতিদিনের কাজ করে থাকেন।

সভাঘর

ক্ষণিকার তিনতলায় সভাঘরের কাজ শেষ। মানসের নিয়মিত অনুষ্ঠান এখানে চলছে। এখন থেকে এই সভাঘরে প্রশিক্ষণ, কর্মশালা, আলোচনা করার ব্যবস্থা থাকছে। আমরা একটা এলসিডি প্রজেক্টর ও ল্যাপটপ সংগ্রহ করতে পেরেছি। সভাঘরে মাইক্রোফোনের ব্যবস্থা এখনও করে উঠতে পারা যায় নি।



ক্যান্টিন

এই বছরে ক্যান্টিন থেকে ১৫,০১০টি মিল ক্ষণিকার সদস্য, অতিথি ও কর্মীদের সরবরাহ করা হয়েছে। প্রতিদিনের খাদ্য তালিকায় সুস্বাদু খাদ্যের ওপর গুরুত্ব দেওয়া হয়েছে। প্রতিদিনের খাদ্যতালিকা ও খরচ খাতায় নথিভুক্ত হয়। পরিচ্ছন্ন ক্যান্টিন পরিষেবায় নজরদারি রাখা হয়।

শিল্পকেন্দ্র

সমাজকর্মীদের উদ্যোগে শিল্পকেন্দ্রের কাজ চলছে। আবাসিকদের শিল্পকেন্দ্রের কাজে লাগানো হচ্ছে। শিল্প কেন্দ্রে যেসব জিনিস তৈরি হচ্ছে—হলুদ, জিরে-ধনের গুঁড়ো গুঁড়ো সাবান, ফিনাইল, টয়লেট ক্লিনার, হ্যান্ডওয়াশ (লিকুইড), ডিটারজেন্ট (লিকুইড), ডিসওয়াশ। শিল্পকেন্দ্রের তৈরি জিনিসের একটা স্থায়ী প্রদর্শনী ও বিক্রির কেন্দ্র ব্যবস্থা এখনও কার্যকরী করা যায়নি।

মানসমেলা ২০১৪

৪ জানুয়ারি, ২০১৪ এবারের মানস মেলা হয়। ‘বোধিপথ’ সংস্থার উদ্যোগে ও সাহায্যে সুন্দরভাবে মেলা প্রাঙ্গন সাজানো হয়। মানসিক রোগের সচেতনতা বৃদ্ধির উপ পোস্টার প্রদর্শনী করা হয়। মেলা চলে সকাল ১১টা থেকে বিকেল ৫টা। সারাদিন গান, নাটক, কবিতা পাঠে মানসের সহযোগী বন্ধু, সাথী ও আবাসিকরা অংশগ্রহণ করেন। মানস মেলায় এবার যারা স্টল দেন—‘অঙ্কলিঙ্ক’, ‘বোধিপথ’ ‘দীক্ষা এডুকেশন ট্রাস্ট’, ‘বইকল্প’, শ্রমজীবী স্বাস্থ্য উদ্যোগ—চেঙ্গাইল, ‘প্রচেষ্টা’, বিজ্ঞান দরবার, কাঁচড়াপাড়া। প্রতিবন্ধী শিশুদের ওপর একটি স্টলও ছিল। বগুলা সাংস্কৃতিক সংস্থা একটি নাটক মঞ্চস্থ করে। মানসের দেওয়াল পত্রিকা ‘প্রমিতি’ ২০১৫ সংখ্যা প্রকাশ পায়। রাজীব গার্হ ট্রেনিং স্কুলের ছাত্রীদের উপস্থিতি মেলার আকর্ষণ বাড়িয়ে তোলে। মানস-এর নিজস্ব স্টলের মাধ্যমে পুস্তক প্রদর্শনী, বিক্রি ও শিল্পকেন্দ্রের উৎপাদিত দ্রব্য সামগ্রী বিক্রি করা হয়।

বিশেষ শিশুদের (Special Child) প্রশিক্ষণ শিবির

১ মে, ২০১৪ বিশেষ শিশুদের জন্য এক প্রশিক্ষণ শিবিরের উদ্বোধন করা হয়। এই বিশেষ শিশুদের প্রশিক্ষণ শিবিরে ১৫জন শিশু নাম নথিভুক্ত করেছে। প্রতি শনিবার এই প্রশিক্ষণ শিবিরে এই শিশুরা উপস্থিত থেকে প্রশিক্ষণ নেয়। বিশেষ শিশুদের পরিবারের অভিভাবকরা কীভাবে এইসব শিশুদের দেখাশোনা করবে তারও পরামর্শ দেওয়া হয়।

ট্রেনিং

রাজীব গান্ধী নার্সিং ট্রেনিং স্কুলের সেবিকারা একমাস ধরে মানসে এসে হাতেকলমে মনোরোগের ট্রেনিং নেয়। প্রশিক্ষণরত সেবিকারা সমাপ্তির দিনে একটি মনোজ্ঞ সাংস্কৃতিক অনুষ্ঠান করেন।

এম পি বিড়লা ইনস্টিটিউট অফ ফান্ডামেন্টাল রিসার্চ পরিচালিত এমপি বিড়লা অবজারভেশন ক্যাম্প মানসে বসে এপ্রিল মাসে ২৬ ও ২৭। এই কর্মশালায় আকাশ পর্যবেক্ষণ হাতে কলমে প্রশিক্ষণ দেওয়া হয়। অধ্যাপক অমলেন্দু বন্দ্যোপাধ্যায়ের নেতৃত্বে ক্যাম্পটি পরিচালিত হয়।

স্বাস্থ্য শিবিরের একক বছরের স্বাস্থ্য শিবিরের চিকিৎসা প্রাপ্ত মনোরোগীর খতিয়ান					
সাল	মোট রোগী	নতুন	পুরনো	পুরুষ	মহিলা
২০১১-১২	৩০৪৩	৭৫৪	২২৮৯	১৫৩৬	১৫০৭
২০১২-১৩	৩৯৯৫	৮৫৮	৩১৩৭	১৯৮৯	২০০৬
২০১৩-১৪	৩৯৫৫	৮০৯	৩১৪৬	১৯৩১	২০২৪
২০১৪-১৫	৪০২০	৮১৫	৩২০৫	২০৬০	১৯৬০

World Mental Health Day 2015

Dignity and Mental Health

"All human beings are born equal in dignity and in rights"

The preamble of the UN Convention on the Rights of persons with disabilities states that:

"... discrimination against any person on the basis of disability is a violation of the inherent dignity and worth of the human person"

What is dignity?

Dignity refers to an individual's inherent value and worth and is strongly linked to respect, recognition, self worth and the

possibility to make choices. Being able to live a life with dignity stems from the respect of basic human rights including:

- 1 Freedom from violence and abuse;
- 1 Freedom from discrimination
- 1 Autonomy and self determination
- 1 Inclusion in community life and
- 1 Participation in policy making

"we, persons with mental health problems, are facing high level of stigma and discrimination. When tagged as having a mental health problem, we experience social deprivation- losing our jobs, losing social prestige and becoming isolated from family and society" Matrika Devkota, Nepal

The dignity of many people with mental health conditions is not respected

- 1 Frequently they are locked up in institutions where they are isolated from society and subject to inhumane and degrading treatment
- 1 Many are subjected to physical, sexual and emotional abuse and neglect in hospitals and prisons, but also in their communities.
- 1 They are very often deprived of the right to make decisions for themselves. Many are systematically denied the right to make decisions about their mental health care and treatment, where they want to live, and their personal and financial affairs.
- 1 They are denied access to general mental health care. As a consequence they are more likely to die prematurely, compared with the general population.
- 1 They are often deprived of access to education and employment opportunities. Stigma and misconceptions about mental health conditions means that people also face discrimination in employment and are denied opportunities to work and make a living. Children with mental health conditions are also frequently excluded from educational opportunities. This leads to marginalization and exclusion from employment opportunities in later life.
- 1 They are prevented from participating fully in society. They are denied the possibility to take part in public affairs, to vote or stand for public office. They are not given the opportunity to participate in decision making processes on issue affecting them, such as mental health policy and legislative or service reform. In addition, access to recreational and cultural activities is often denied to people with mental health conditions.

"So it's a double-edged sword when you've got mental health problems. You're labeled. At home you've got a label, and you're labeled in the system, so there's not a great deal of dignity afforded to you." Service User, United Kingdom

How can we promote the rights and dignity of people with mental health conditions?

In health-care system we need to provide better support and care for people with mental health conditions by:

- 1 Providing community-based services, encompassing a recovery approach that

Mr. Bhaskar Banerjee, President, Mr. Paban Mukhopadhyay, Secretary,
Mr. Ratan Ch. Dey, Treasurer.

Member : Dr. Jyotirmoy Samajdar, Dr. Amit K. Sarkar, Mr. Mrinal Biswas, Mr. Jaharlal Roy, Mr. Debkumar Ghosh, Mr. Asim Sen, Mr. Pradip Sharma, Mr. Tapas Mukhopadhyay, Mrs. Rekha Banerjee, Dr. Pinaki Sarkar, Mrs. Dipti Mukherjee (Som), Mr. Chiraranjan Paul, Mrs. Nandita Sarkar, Mr. Barid Tarafdar.