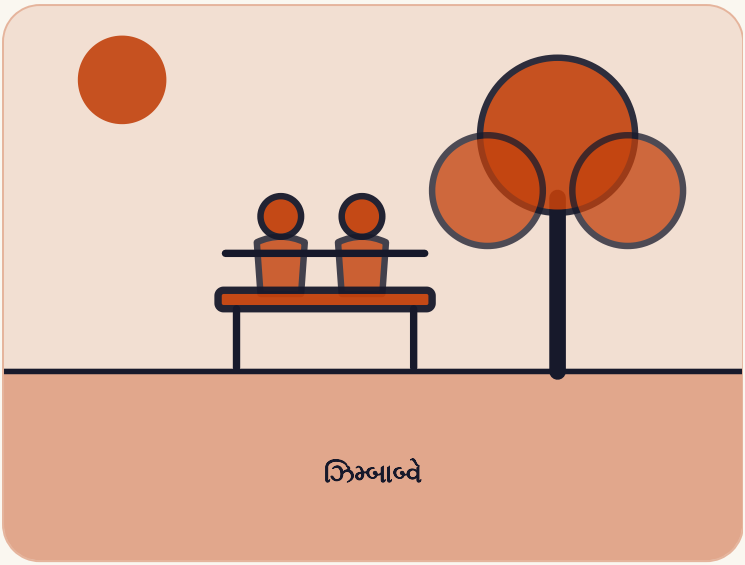

ઝિમ્બાબ્વે

જે બેન્ચ પર દાદીઓ ડિપ્રેશનની સારવાર કરે છે

ઝિમ્બાબ્વેમાં એક મનોચિકિત્સકે દાદીઓને લાકડાની બેન્ચ પર વાતચીતથી સારવાર આપતાં શીખવ્યું, અને તેને ધ્યાનથી ચકાસ્યું.

ક્યાં હરારે

કોણ ડિક્સન ચિબાન્ડા, ઝિમ્બાબ્વેના એક મનોચિકિત્સક, અને તેમણે તાલીમ આપેલી દાદીઓ

ક્યારે 2004 થી આજ સુધી

4 મિનિટનું વાંચન

પ્રકરણ પહેલું

વાર્તા

2004માં ઝિમ્બાબ્વેમાં 12.5 મિલિયનથી વધુ લોકો હતા અને જાહેર આરોગ્ય સેવામાં માત્ર બે મનોચિકિત્સકો હતા. તેમાંના એક ડિક્સન ચિબાન્ડા હતા. મનોચિકિત્સક એટલે માનસિક બીમારીની સારવાર કરતા ડૉક્ટર. બંને રાજધાની હરારેમાં કામ કરતા હતા.

તેમના દર્દીઓમાં એરિકા નામની એક યુવતી હતી, જેને ડિપ્રેશન હતું. તે પૂર્વના ઊંચાણવાળા વિસ્તારના એક ગામથી 160 માઈલથી વધુ મુસાફરી કરીને તેમને મળવા આવી હતી. તેઓ દર મહિને લગભગ એક વર્ષ સુધી મળ્યા, અને તેમણે તેને એક જૂની ડિપ્રેશન-વિરોધી દવા આપી. 2005માં એરિકાએ આત્મહત્યા કરી.

તેના મૃત્યુ પછી ચિબાન્ડાએ ખાનગી પ્રેક્ટિસની યોજના છોડી દીધી. તેઓ હરારેના સૌથી ગરીબ લોકોને મદદ કરવા માગતા હતા. પરંતુ મ્બારે, એક ગીચ વસ્તી, માં માનસિક આરોગ્ય સેવા માટે પૈસા નહોતા. ત્યાંની નર્સો કોલેરા, ટીબી અને એચઆઈવીમાં વ્યસ્ત હતી. તેઓ જે પણ બનાવે, તે ઝિમ્બાબ્વે પાસે પહેલેથી જે હતું તેનાથી જ બનવું જરૂરી હતું.

દાદીઓ અને એક બેન્ચ

1980ના દાયકાથી દાદીઓ ઝિમ્બાબ્વેના દવાખાનાઓમાં સામુદાયિક આરોગ્ય કાર્યકર તરીકે કામ કરતી હતી. 2006માં તેમને પોતાના કામમાં ડિપ્રેશન ઉમેરવા કહેવાયું. ચિબાન્ડાને પહેલાં શંકા હતી. “આ દાદીઓથી આ કેવી રીતે ચાલી શકે?” તેમણે વિચાર્યું.

> આ મહિલાઓનું ખૂબ સન્માન થાય છે. એટલું કે જો અમે તેમના વિના કંઈ કરવાનો પ્રયાસ કરીએ, તો તે નિષ્ફળ જ જવાનું.
>
> નાઇજલ જેમ્સ, મ્બારે દવાખાનાના આરોગ્ય પ્રોત્સાહન અધિકારી

પછી તેમણે જોયું કે લોકો તેમના પર વિશ્વાસ કરે છે, અને તેઓ લોકો સમજે તેવા શબ્દો વાપરે છે. શોના બોલનારા ઘણા લોકો ઉદાસ મનને કુફુંગિસિસા કહે છે, એટલે “વધુ પડતું વિચારવું.” દવાખાનાં ભરેલાં હતાં, તેથી દાદીઓ દર્દીઓ સાથે એક ઝાડ નીચે લાકડાની બેન્ચ પર બેસવા લાગી. તે ફ્રેન્ડશિપ બેન્ચ બની.

દર્દીઓ પહેલાં 14 પ્રશ્નોના જવાબ આપતા કે તેઓ કેવું અનુભવે છે. પછી દાદી સમસ્યા-ઉકેલ ઉપચાર વાપરતી, જે વાતચીતથી થતી એક ટૂંકી સારવાર છે. તે દરેક વ્યક્તિને તેની તકલીફ પાછળની સમસ્યાઓનો સામનો કરવાનો પોતાનો રસ્તો શોધવામાં મદદ કરતી. 2007માં ત્રણ દવાખાનાઓમાં પહેલું પરીક્ષણ ચાલ્યું.

573

હરારેનાં 24 દવાખાનાંના પરીક્ષણમાં દર્દીઓ

13.7%

બેન્ચના દર્દીઓ જેમને છ મહિના પછી પણ ડિપ્રેશનનાં લક્ષણો હતાં

49.9%

સામાન્ય સંભાળવાળા દર્દીઓ

પરીક્ષણમાં શું મળ્યું

2014 અને 2015માં સંશોધકોએ 24 દવાખાનાંમાં બેન્ચને ચકાસી. એક અહેવાલ મુજબ તે માટે 300થી વધુ દાદીઓને તાલીમ અપાઈ. છ મહિના પછી બેન્ચ જૂથના 13.7 ટકા લોકોમાં ડિપ્રેશનનાં લક્ષણો હતાં. સામાન્ય સંભાળવાળા જૂથમાં તે 49.9 ટકા હતું. પરિણામો 2016માં JAMA સામયિકમાં છપાયાં.

બેન્ચ દરેક માટે ઈલાજ નથી. ગંભીર ડિપ્રેશનવાળા દર્દીઓને ચિબાન્ડા અથવા બીજા કોઈ તાલીમ પામેલા મનોવૈજ્ઞાનિક જોતા. આજે કાર્યક્રમ કહે છે કે તેણે લગભગ 3,000 સામુદાયિક આરોગ્ય કાર્યકરોને તાલીમ આપી છે. તે એમ પણ કહે છે કે તેણે ઝિમ્બાબ્વેમાં 1.2 મિલિયનથી વધુ લોકોને જોયા છે. આ આંકડા કાર્યક્રમના પોતાના છે.

ક્યારે શું થયું

- **2004** ચિબાન્ડા ઝિમ્બાબ્વેના બે જાહેર મનોચિકિત્સકોમાંના એક છે.
- **2005** તેમની દર્દી એરિકા આત્મહત્યા કરે છે.
- **2006** દાદીઓને હરારેના દવાખાનાઓમાં વાતચીતથી સારવાર આપવા કહેવાય છે.
- **2007** મ્બારેના ત્રણ દવાખાનાઓમાં પહેલું પરીક્ષણ ચાલે છે.
- **2016** 573 દર્દીઓનું એક પરીક્ષણ JAMAમાં છપાય છે.

પ્રકરણ બીજું

આ વાર્તા ખાસ કેમ છે

ચિબાન્ડાએ વધુ મનોચિકિત્સકોની રાહ જોઈ નહીં. તેમણે ભરોસાપાત્ર દાદીઓને સાંભળતાં શીખવ્યું, અને પરિણામો માપ્યાં.

પરીક્ષણે બેન્ચની સરખામણી સામાન્ય સંભાળ સાથે કરી, ડૉક્ટરો સાથે નહીં. તેથી દાદીઓ ડૉક્ટરો કરતાં વધુ સારી રહી એવો દાવો હદ બહાર જાય છે.

અમારો મત

સારી સંભાળ એક બેન્ચ, એક ભરોસાપાત્ર સાંભળનાર અને જગ્યાને અનુકૂળ યોજનાથી શરૂ થઈ શકે છે.

પ્રકરણ ત્રીજું

આપણે શું શીખી શકીએ

1. **જે ભરોસો પહેલેથી છે તેનો ઉપયોગ કરો**

   દાદીઓ પોતાના સમુદાયોમાં પહેલેથી સન્માનિત આરોગ્ય કાર્યકરો હતી.

   આ અજમાવો: કંઈ નવું બનાવતાં પહેલાં પૂછો કે લોકો પહેલેથી કોના પર ભરોસો કરે છે.

2 લોકો સમજે તેવા શબ્દો વાપરો

શોના બોલનારા ઘણા લોકો જેને ડૉક્ટરો ડિપ્રેશન કહે છે તેને “વધુ પડતું વિચારવું” કહે છે.

આ અજમાવો: તમારી વાત તમારા શ્રોતાઓ જે શબ્દો વાપરે છે તેમાં કહો.

3 નાનાથી શરૂ કરો, પછી માપો

24 દવાખાનાંના પરીક્ષણ પહેલાં ત્રણ દવાખાનાંમાં એક પરીક્ષણ થયું.

આ અજમાવો: કોઈ વિચારને નાના પાયે અજમાવો, અને પરિણામો પ્રામાણિકતાથી તપાસો.

4 તમારી મર્યાદા જાણો

ગંભીર ડિપ્રેશનવાળા લોકોને તાલીમ પામેલા મનોવૈજ્ઞાનિક જોતા.

આ અજમાવો: જાણો કે તમારો વિચાર શું કરી શકે છે, અને ક્યારે વધુ મદદ માગવી.

સાથે લઈ જવા જેવો એક વિચાર

ક્યારેક માણસને જે મદદ જોઈએ છે તે એક ભરોસાપાત્ર સાંભળનાર અને બેસવાની એક જગ્યા હોય છે.

સ્રોત (અંગ્રેજીમાં)

CNN (from Mosaic, by Alex Riley)
How a wooden bench is starting a revolution in mental health

JAMA (via Europe PMC)
Effect of a Primary Care-Based Psychological Intervention on Symptoms of Common Mental Disorders in Zimbabwe: A Randomized Clinical Trial

Friendship Bench Zimbabwe
Friendship Bench Zimbabwe: home page and impact figures

હકીકત-ચકાસણી નોંધ: સ્રોતો મુખ્ય કહાણી પર સહમત છે. ચિબાન્ડાની કહાણી, એરિકા, 160 માઈલ, 2005નું મૃત્યુ, 2000ના દાયકાના મધ્યમાં પૈસા અને નર્સોની અછત, 1980ના દાયકાથી દાદીઓની ભૂમિકા, 2006ની વિનંતી, તેમની શંકા, નાઇજલ જેમ્સનું અવતરણ, કુકુંગિસિસા, લાકડાની બેન્ચ, 14 પ્રશ્નો, સમસ્યા-ઉકેલ ઉપચાર, મ્બારેના ત્રણ દવાખાનાઓમાં 2007નું પરીક્ષણ, 300થી વધુ તાલીમ પામેલી દાદીઓ અને 2016નું પ્રકાશન CNNના લેખ પરથી છે, જે Alex Riley‌ના Mosaic લેખને ફરી છાપે છે; આ એક લેખકનું વર્ણન છે, અને અમે એરિકાની કહાણી કે ચિબાન્ડાની યાદોને બીજે ક્યાંય ચકાસી શક્યા નથી. CNNનો લેખ એરિકાના મૃત્યુની તારીખ માત્ર 2005 આપે છે અને કહે છે કે તેણે આત્મહત્યા કરી; કહાણી તેને સંયમથી કહે છે અને તેથી વધુ વિગત આપતી નથી. પરીક્ષણની હકીકતો Europe PMC પરના JAMAના સારાંશ પરથી છે: સપ્ટેમ્બર 2014 થી મે 2015 સુધી હરારેનાં 24 દવાખાનાંમાં ક્લસ્ટર પરીક્ષણ, 573 દર્દીઓ (286 અને 287), છ મહિનાનું અનુવર્તન, ડિપ્રેશનનાં લક્ષણો 13.7 ટકા સામે 49.9 ટકા; નિયંત્રણ જૂથને સામાન્ય સંભાળ સાથે માહિતી અને ટેકો મળ્યો, ડૉક્ટરો નહીં. JAMAનો શોધપત્ર કહે છે કે સારવાર તાલીમ પામેલા સામાન્ય આરોગ્ય કાર્યકરોએ આપી; CNN તેમને દાદીઓ કહે છે અને કહે છે કે 300થી વધુને તાલીમ મળી, તેથી કહાણી દાદીઓ કહે છે અને સંખ્યાનો સ્રોત જણાવે છે. બીજે ક્યાંકના એવા દાવા કે દાદીઓ ડૉક્ટરો કરતાં સારી રહી, અથવા પરિણામો લક્ષણ-મુક્ત હતાં, પરીક્ષણની રચનાને વધારીને કહે છે અને વપરાયા નથી. CNN કહે છે કે બેન્ચ સામાન્ય સંભાળ કરતાં મોંઘી છે પણ પૈસા બચાવી શકે છે; કહાણી બચતનો દાવો કરતી નથી. લગભગ 3,000 સામુદાયિક આરોગ્ય કાર્યકરો અને 1.2 મિલિયનથી વધુ લોકો (1,290,861, છેલ્લું અદ્યતન ઓક્ટોબર 2026) ના આંકડા કાર્યક્રમની પોતાની વેબસાઇટ પરથી છે, સ્વતંત્ર નથી; વેબસાઇટના બીજા દાવા, જેમ કે ડિપ્રેશન અને આત્મઘાતી વિચારોમાં 88 ટકાનો ઘટાડો, વપરાયા નથી કારણ કે અમે ચકાસી શક્યા નથી કે તે કેવી રીતે મપાયા. BBC, WHO, Lancet અને Wikipediaનાં પાનાં ખૂલી શક્યાં નહીં. મનોચિકિત્સકોની સંખ્યા, 12.5 મિલિયન લોકો અને 2004 CNN પરથી છે. પિન હરારે બતાવે છે. “અમારો મત” વાળી લીટીઓ અમારું પોતાનું અર્થઘટન છે. બાકીનું બધું ઉપરના સ્રોતોમાંથી છે.