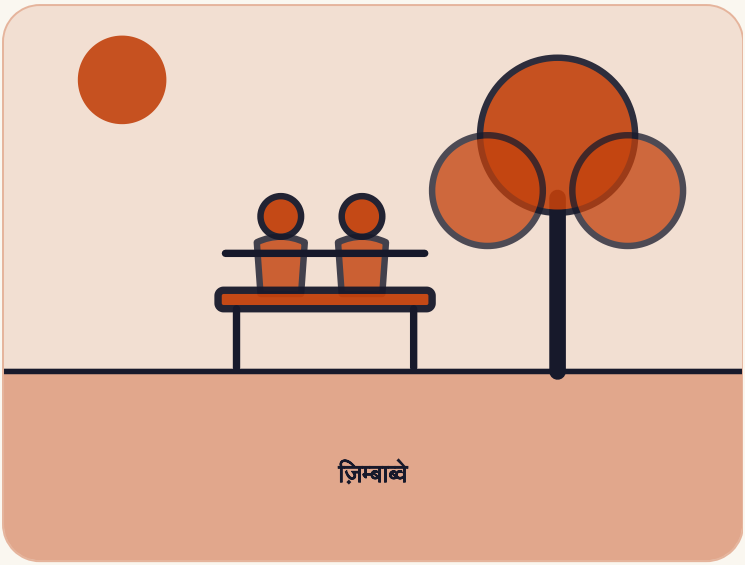

ज़िम्बाब्वे

वह बेंच जहाँ दादियाँ अवसाद का इलाज करती हैं

ज़िम्बाब्वे में एक मनोचिकित्सक ने दादियों को लकड़ी की बेंच पर बातचीत से इलाज देना सिखाया, और उसे सावधानी से परखा।

कहाँ हरारे

कौन डिक्सन चिबांडा, ज़िम्बाब्वे के एक मनोचिकित्सक, और वे दादियाँ जिन्हें उन्होंने प्रशिक्षित किया

कब 2004 से आज तक

4 मिनट में पढ़ें

पहला अध्याय

कहानी

2004 में ज़िम्बाब्वे में 12.5 मिलियन से ज़्यादा लोग थे और सार्वजनिक स्वास्थ्य सेवा में सिर्फ़ दो मनोचिकित्सक थे। उनमें से एक डिक्सन चिबांडा थे। मनोचिकित्सक वह डॉक्टर होता है जो मानसिक बीमारी का इलाज करता है। दोनों राजधानी हरारे में काम करते थे।

उनके मरीज़ों में एरिका नाम की एक युवती थी, जिसे अवसाद था। वह पूर्वी ऊँचे इलाक़े के एक गाँव से 160 मील से ज़्यादा सफ़र करके उनसे मिलने आई थी। वे हर महीने लगभग एक साल तक मिले, और उन्होंने उसे एक पुरानी अवसाद-रोधी दवा दी। 2005 में एरिका ने आत्महत्या कर ली।

उसकी मौत के बाद चिबांडा ने निजी क्लिनिक खोलने की योजना छोड़ दी। वे हरारे के सबसे ग़रीब लोगों की मदद करना चाहते थे। लेकिन म्बारे, एक भीड़-भरी बस्ती, में मानसिक स्वास्थ्य सेवा के लिए पैसा नहीं था। वहाँ की नर्सें हैज़ा, टीबी और एचआईवी में व्यस्त थीं। वे जो भी बनाते, उसे उन्हीं चीज़ों से बनना था जो ज़िम्बाब्वे के पास पहले से थीं।

दादियाँ और एक बेंच

1980 के दशक से दादियाँ ज़िम्बाब्वे के क्लिनिकों में सामुदायिक स्वास्थ्य कार्यकर्ता के रूप में काम करती थीं। 2006 में उनसे कहा गया कि वे अपने काम में अवसाद को भी जोड़ लें। चिबांडा को पहले शक था। “भला इन दादियों से यह कैसे चल पाएगा?” उन्होंने सोचा।

> इन महिलाओं का बहुत सम्मान है। इतना कि अगर हम इनके बिना कुछ भी करने की कोशिश करें, तो वह नाकाम होकर रहेगा।
>
> निगेल जेम्स, म्बारे क्लिनिक में स्वास्थ्य संवर्धन अधिकारी

फिर उन्होंने देखा कि लोग उन पर भरोसा करते हैं और वे ऐसे शब्द इस्तेमाल करती हैं जो लोग समझते हैं। शोना बोलने वाले कई लोग उदास मन को कुफुंगिसिसा कहते हैं, यानी “ज़्यादा सोचना।” क्लिनिक भरे थे, इसलिए दादियाँ मरीज़ों के साथ एक पेड़ के नीचे लकड़ी की बेंच पर बैठने लगीं। वह फ़्रेंडशिप बेंच बन गई।

मरीज़ पहले 14 सवालों के जवाब देते थे कि वे कैसा महसूस करते हैं। फिर दादी समस्या-समाधान थेरेपी इस्तेमाल करती थीं, जो बातचीत से होने वाला एक छोटा इलाज है। वह हर व्यक्ति को उसकी परेशानी की जड़ वाली समस्याओं से निपटने का अपना रास्ता खोजने में मदद करती थीं। 2007 में तीन क्लिनिकों में पहला परीक्षण चला।

573

हरारे के 24 क्लिनिकों में हुए परीक्षण के मरीज़

13.7%

बेंच के मरीज़ जिनमें छह महीने बाद भी अवसाद के लक्षण थे

49.9%

सामान्य देखभाल वाले मरीज़

परीक्षण में क्या मिला

2014 और 2015 में शोधकर्ताओं ने 24 क्लिनिकों में बेंच को परखा। एक रिपोर्ट के अनुसार इसके लिए 300 से ज़्यादा दादियों को प्रशिक्षित किया गया। छह महीने बाद बेंच समूह के 13.7 प्रतिशत लोगों में अवसाद के लक्षण थे। सामान्य देखभाल वाले समूह में यह 49.9 प्रतिशत था। नतीजे 2016 में JAMA पत्रिका में छपे।

बेंच हर किसी के लिए इलाज नहीं है। गंभीर अवसाद वाले मरीज़ों को चिबांडा या कोई दूसरा प्रशिक्षित मनोवैज्ञानिक देखता था। आज कार्यक्रम का कहना है कि उसने लगभग 3,000 सामुदायिक स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं को प्रशिक्षित किया है। वह यह भी कहता है कि ज़िम्बाब्वे में उसने 1.2 मिलियन से ज़्यादा लोगों को देखा है। ये आँकड़े कार्यक्रम के अपने हैं।

कब क्या हुआ

- **2004** चिबांडा ज़िम्बाब्वे के दो सार्वजनिक मनोचिकित्सकों में से एक हैं।
- **2005** उनकी मरीज़ एरिका आत्महत्या कर लेती है।
- **2006** दादियों से हरारे के क्लिनिकों में बातचीत वाला इलाज देने को कहा जाता है।
- **2007** म्बारे के तीन क्लिनिकों में पहला परीक्षण चलता है।
- **2016** 573 मरीज़ों वाला एक परीक्षण JAMA में छपता है।

दूसरा अध्याय

यह कहानी ख़ास क्यों है

चिबांडा ने और मनोचिकित्सकों का इंतज़ार नहीं किया। उन्होंने भरोसेमंद दादियों को सुनना सिखाया, और नतीजे मापे।

परीक्षण ने बेंच की तुलना सामान्य देखभाल से की, डॉक्टरों से नहीं। इसलिए यह दावा कि दादियाँ डॉक्टरों से बेहतर रहीं, हद से आगे जाता है।

> **हमारी राय**
> अच्छी देखभाल एक बेंच, एक भरोसेमंद सुनने वाले और जगह के हिसाब की योजना से शुरू हो सकती है।

तीसरा अध्याय

हम क्या सीख सकते हैं

1. **जो भरोसा पहले से है, उसे इस्तेमाल कीजिए**
   दादियाँ अपने समुदायों में पहले से सम्मानित स्वास्थ्य कार्यकर्ता थीं।
   यह आज़माएँ: कुछ नया बनाने से पहले पूछिए कि लोग पहले से किस पर भरोसा करते हैं।

2 ऐसे शब्द इस्तेमाल कीजिए जो लोग समझें

शोना बोलने वाले कई लोग जिसे डॉक्टर अवसाद कहते हैं, उसके लिए "ज़्यादा सोचना" कहते हैं।

यह आज़माएँ: अपनी बात उन शब्दों में कहिए जो आपके सुनने वाले इस्तेमाल करते हैं।

3 छोटे से शुरू कीजिए, फिर मापिए

24 क्लिनिकों के परीक्षण से पहले तीन क्लिनिकों में एक परीक्षण हुआ।

यह आज़माएँ: किसी विचार को छोटे पैमाने पर आज़माइए, और नतीजे ईमानदारी से जाँचिए।

4 अपनी सीमाएँ जानिए

गंभीर अवसाद वाले लोगों को प्रशिक्षित मनोवैज्ञानिक देखता था।

यह आज़माएँ: जानिए कि आपका विचार क्या कर सकता है, और कब और मदद माँगनी है।

साथ ले जाने वाली एक बात

कभी-कभी इंसान को जिस मदद की ज़रूरत होती है, वह एक भरोसेमंद सुनने वाला और बैठने की एक जगह होती है।

स्रोत (अंग्रेज़ी में)

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

तथ्य-जाँच नोट: स्रोत मुख्य कहानी पर सहमत हैं। चिबांडा की कहानी, एरिका, 160 मील, 2005 की मौत, 2000 के दशक के मध्य में पैसे और नर्सों की कमी, 1980 के दशक से दादियों की भूमिका, 2006 का अनुरोध, उनका संदेह, निगेल जेम्स का उद्धरण, कुफुंगिसिसा, लकड़ी की बेंच, 14 सवाल, समस्या-समाधान थेरेपी, म्बारे के तीन क्लिनिकों में 2007 का परीक्षण, 300 से ज़्यादा प्रशिक्षित दादियाँ और 2016 का प्रकाशन CNN के लेख से हैं, जो Alex Riley के Mosaic लेख को दोबारा छापता है; ये एक लेखक का बयान हैं, और हम एरिका की कहानी या चिबांडा की यादों को कहीं और नहीं जाँच सके। CNN का लेख एरिका की मौत की तारीख़ सिर्फ़ 2005 बताता है और कहता है कि उसने आत्महत्या की; कहानी इसे संयम से कहती है और इससे ज़्यादा ब्योरा नहीं देती। परीक्षण के तथ्य Europe PMC पर JAMA के सार से हैं: सितंबर 2014 से मई 2015 तक हरारे के 24 क्लिनिकों में क्लस्टर परीक्षण, 573 मरीज़ (286 और 287), छह महीने का अनुवर्तन, अवसाद के लक्षण 13.7 प्रतिशत बनाम 49.9 प्रतिशत; नियंत्रण समूह को सामान्य देखभाल के साथ जानकारी और सहयोग मिला, डॉक्टर नहीं। JAMA का शोधपत्र कहता है कि इलाज प्रशिक्षित आम स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं ने दिया; CNN उन्हें दादियाँ कहता है और कहता है कि 300 से ज़्यादा प्रशिक्षित हुईं, इसलिए कहानी दादियाँ कहती है और संख्या का स्रोत बताती है। कहीं और के ये दावे कि दादियाँ डॉक्टरों से बेहतर रहीं, या कि नतीजे लक्षण-मुक्त थे, परीक्षण की बनावट को बढ़ा-चढ़ाकर कहते हैं और इस्तेमाल नहीं हुए। CNN कहता है कि बेंच सामान्य देखभाल से महँगी है पर पैसा बचा सकती है; कहानी बचत का दावा नहीं करती। लगभग 3,000 सामुदायिक स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं और 1.2 मिलियन से ज़्यादा लोगों (1,290,861, अंतिम अद्यतन अक्टूबर 2026) के आँकड़े कार्यक्रम की अपनी वेबसाइट से हैं, स्वतंत्र नहीं; वेबसाइट के अन्य दावे, जैसे अवसाद और आत्मघाती विचारों में 88 प्रतिशत की कमी, इस्तेमाल नहीं हुए क्योंकि हम जाँच नहीं सके कि उन्हें कैसे मापा गया। BBC, WHO, Lancet और Wikipedia के पन्ने नहीं खुल सके। मनोचिकित्सकों की संख्या, 12.5 मिलियन लोग और 2004 CNN से हैं। पिन हरारे दिखाता है। “हमारी राय” वाली पंक्तियाँ हमारी अपनी व्याख्या हैं। बाकी सब ऊपर दिए स्रोतों से है।