

Depression among women working in unorganized sector in Coimbatore

A Pro Bono Project by Dr. J.S. Santhosh | September 2023- January 2024

Pro Bono Project Report

Organization

Bharathiar University- Coimbatore.

Programme Coordinator

Dr.F.X. Lovelina Little Flower

Professor & Head, Department of Social Work, Bharathiar University- Coimbatore.

Programme Facilitator

Dr. J.S.Santhosh

Head and Assistant Professor, Department of Social Work- KCLAS, Coimbatore.

Topic: Depression among women working in unorganized sector in Coimbatore

Duration: September 2023- January 2024

Major Activities:

1. Psycho-Education [Group Session] to the women suffering from mild-moderate depression in the project areas Somaiyampalayam and Narasipuram Panchayat Villages in Coimbatore
2. Individual Counselling and Psychotherapy to the clients in Somaiyampalayam and Narasipuram Panchayat Villages in Coimbatore.
3. Validating the Psycho-education part of the Intervention Module.

Context

The Department of Social Work, Bharathiar University, Coimbatore is implementing the research project titled, "Depression in Women- A therapeutic approach to enhance the mental health and quality of life among working women in the unorganized sector and economically weaker sections", sponsored and catalyzed by the Department of Science and Technology (DST) - SEED division, Government of India. The following are the objectives of the research project: 1. To measure the levels of depression in working women in unorganized sector and from economically weaker sections, 2. To study Mental Health Status and Quality of life of working women in unorganized sector, 3. To offer

therapeutic intervention to working women to lessen the symptoms of depression, 4. To assess the impact of Intervention among working women the in unorganized sector. The research design is Quasi-Experimental with one group pretest posttest design. The research focuses on working women in unorganized sectors. A baseline survey was conducted in which 1728 working women participated. The survey was done in the project intervention area in Coimbatore in the five adopted villages by Bharathiar University [Somaiyampalayam, Narasipuram, Santhegoundapalayam, Jagirnaickenpalayam and Anaikatti].

Fifty women having mild/moderate levels of depression selected for intervention purposes. An Integrated Social Work Intervention Module containing psychotherapies (like CBT, REBT), Interpersonal Therapy, Psycho-education, Art therapy and Support Group activities like Yoga/ meditation will be delivered by mental health professionals, art therapists and by yoga experts. Pre-posttest will be conducted to assess the effectiveness of the intervention.

Given the aforementioned context of the project, Dr. J.S.Santhosh obtained permission from the University officials, Dr. F.X. Lovelina Little Flower, Principal Investigator- DST SEED Project to involve in the project as a Pro Bono. The scope of the activity includes psycho-education to the clients through group therapy, individual counselling and validation of the modules prepared for the project.

Activities carried out by Dr. J.S.Santhosh the Programme Facilitator under Pro Bono:

I. Psycho-Education to 54 Clients [Through Group sessions]

Psycho-education is a key part of managing depression. It involves learning about the condition, its symptoms, causes, and treatment options. This empowers to take an active role in recovery process. The objective of the psycho-education session is to,

a. **Reduce stigma:** Understanding depression as a medical condition, not a personal weakness, can be very helpful, b. **Improves self-management:** Learning coping skills and strategies allows to manage symptoms more effectively, c. **Increases treatment adherence:** Knowing what to expect from therapy can help stay committed to treatment plan, d. **Empowering :** Psycho-education fosters a sense of control over mental health. As a mental health facilitator, the sessions focused on i. **Symptoms of depression:** Understanding the emotional, physical, and behavioral changes associated with depression. ii. **Causes of depression:** Exploring biological, psychological, and social factors that contribute to depression, iii. **Treatment options:** Learning about therapy (e.g., CBT), medication, and lifestyle changes used to manage depression, iv. **Relapse**

prevention: Identifying early warning signs of depression and developing strategies to prevent relapse.

Depression flyer was designed, developed and was given to the clients at Somaiyampalayam and Narasipuram Panchayat villages. There were around 54 clients in these villages and group sessions were conducted. The Psycho-education session consisted of the introduction to health and mental health, orientation on symptoms of depression such as feeling of sadness, crying spells, decreased energy, withdrawal behavior, irregular sleep, aches & pains, tiredness, poor concentration and suicidal thoughts. Sensitization about women specific depression like post-partum depression and at the time of menopause was also told. The session dealt with causes of depression and where to seek for help was also informed [State help-line number: 104], for emergency care approach the Physician at primary health center. In total during the pro bono period 6 Group Sessions [2 session per Group] were conducted. Each session was around 45 mins to 60 mins.

II. Individual Counselling & therapy

During the Pro bono period, Counselling & Psychotherapy was given to 8 clients [3 Clients in Narasipuram and 5 Clients in Somaiyampalayam] The sessions begins with a small introduction and the therapist notes the reported feeling of the client like general sense of low motivation and continued difficulty in sleeping etc., The therapist acknowledged these challenges and highlighted the client's commitment to attending therapy, which is a positive step towards improvement. The therapist gave Cognitive Behavioural Therapy [CBT] to the clients and these are the following areas where focus and attention was drawn.

A. Identifying Cognitive Distortions: The focus of the session shifted towards exploring negative thought patterns that might be contributing to Client's depressive symptoms. The therapist introduced the concept of "cognitive distortions," which are unhelpful ways of thinking that can make situations seem worse than they are.

Through guided exercises, the Clients' identified some of their own cognitive distortions. For example, one client admitted to engaging in "all-or-nothing thinking," where she viewed failures as complete defeats.

B. Challenging Negative Thoughts: The therapist then introduced strategies to challenge these negative thoughts. Together, they examined the evidence for and against the Client's distorted thinking. For instance, discussion were made such as in recent situations where one achieved positive outcomes despite initial setbacks. This process

helped the Clients recognize that their initial negative interpretations weren't always accurate reflections of reality.

C. Behavioral Activation: The therapist introduced the concept of behavioral activation, a core principle of CBT. Discussions were linked between activity levels and mood. The clients acknowledged that their motivation to engage in activities previously enjoyed had decreased due to their depression. The therapist collaboratively developed a plan for the Clients to gradually reintroduce these activities back into their routine. This included setting small goals, achievable goals.

D. Action Plan and Next Steps: The sessions will be concluded with a summary of the key points discussed. The clients usually commits to practice techniques for challenging negative thoughts and implementing the behavioral activation plan. The therapist assigned homework exercises to track thought patterns and monitor progress with the activities. The sessions also focused on building upon these initial steps and further developing coping mechanisms for managing their depression.

III. Validation of the Intervention Modules.

Validation of the Modules used for Intervention was carried out by Dr. J.S.Santhosh on 23.09.2023 along with the Four field experts [Three Psychologists and One Psychiatric Social Worker]. The Modules contain sessions on Psycho-Education, CBT and Interpersonal Therapy. To minimize the researcher bias, a test for content validity from subject experts was considered very important in the process of module development. For establishing content validity of the Intervention Modules, Lynn's (1986) method of Content Validity was employed to obtain content validity index (CVI) as it was found to be more appropriate for the current study and the one most commonly used in health sciences especially in validating training modules. The field experts, who are not part of the study took part in the content validation process. A self-prepared Likert-type questionnaire form was used and the Experts were asked to rate each item in terms of its relevancy (1= not relevant; 2= somewhat relevant; 3= quite relevant and 4 = highly relevant). I-CVI was calculated as the number of experts rating the item either 3 or 4 (i.e., the ordinal scale being dichotomized into "relevant and not relevant") divided by the total number of experts. The analysis indicated the I-CVI mean value of 0.85 which is higher than the recommended I-CVI value of 0.78 (Lynn 1986), and hence it was concluded that the content of the Intervention Module is valid and practical to be used for the project with no revision.

Photos





சமூகப் பணியியல் துறை
பாரதியார் பல்கலைக்கழகம்
கோயம்புத்தூர் - 641046



பெண்களுக்கான விழிப்புணர்வு படிவம்

மனம் சோர்வாக உள்ளதா என்ன?
உங்கள் நெருங்கிய தோழிகளிடம்
மனம் திறந்து பேசுங்கள்



நம்மில் பலருக்கும் அவ்வப்பொழுது மனச்சோர்வு ஏற்படுவது இயற்கையே. இது சில மனசி நோய்களிலோ அல்லது சிலதினங்களிலோ நம்மை விட்டு நீங்கி விடுகிறது.

ஆனால் மனச்சோர்வு நோய் (Depression) உள்ளவர்களுக்கு இத்தகைய உணர்வு பல வாரங்கள் மற்றும் மாதங்கள் நீடிக்கும். இதனால் அவர்களின் தினசரி வாழ்க்கை, குடும்ப வாழ்க்கை மற்றும் அலுவலக வேலை எல்லாமே பாதிப்படையும்.



நிதியுதவி
அறிவியல் மற்றும் தொழில் நுட்பத்துறை (DST),
சமயங்கு அதிகாரம் மற்றும் மேம்பாட்டிற்கான அறிவியல் (SEED)
இந்திய அரசு

மன சோர்வு நோயின் அறிகுறிகள்



அழுது கொண்டேயிருப்பது



எப்போதும் சோகமாகவும் மன சஞ்சலத்துடன் இருப்பது



குறைந்த ஆற்றல்



எதிலும் நாட்டம் & மகிழ்ச்சி இல்லாமை



தூக்கமின்மை



உடல் / தலைவலி, சோர்வு



கவனம் செலுத்ததல் இயலாமை



தற்கொலை எண்ணம் மிகுதல்

மற்றும் பிற அறிகுறிகள்

- சிறு விசயங்களில் கூட முடிவு எடுக்க முடியாத நிலை.
- முன்பு எளிதாக செய்த வேலைகளை கூட செய்ய முடியாத நிலை.
- பசியின்மை. அதனால் உடல் எடை குறைதல்.
- தாம்பத்திய உறவில் நாட்டமின்மை.
- தன்னம்பிக்கை இல்லாமை.
- தாழ்வு மனப்பான்மை, எதிர்காலத்தை பற்றிய வெறுமையான உணர்வு.
- எளிதில் எரிச்சல் அடைதல், மற்றும் குற்ற உணர்வு
- நண்பர்கள் மற்றும் உறவினர்களை சந்திக்கும் ஆர்வம் குறைந்து தனிமையை நாடுதல்.

மன அழுத்தம் உள்ள ஒருவருக்கு எப்படி உதவுவது?



அவர்கள் விருட்டும் செயல்களில் பங்கேற்பதை ஊக்குவிக்கவும்



அவர்களிடம் நீங்கள் கூறவேண்டியதற்கு நீங்கள் நேசிக்கப்படுகிறீர்கள், நீங்கள் தகுந்த சிகிச்சையின் மூலம் நலமாக உணர்வீர்கள்



பொறுமையாக இருங்கள், பாசத்தைக் காட்டுங்கள் மற்றும் ஆதரவை வழங்குங்கள்



அவர்கள் கூறுவதைக் கவனமாகக் கேளுங்கள்



மனநல சிகிச்சை பெற உதவவும்

மனசோர்வுடன் காணப்படும் ஒருவருக்கு தன் குடும்பம் மற்றும் நண்பர்களின் துணை அவர்களை மன சோர்விலிருந்து மீட்டெடுக்க முக்கிய பங்காற்றுகிறது.

உடல் நலத்தைப்போல மனநலத்திற்கும் முக்கியத்துவம் அளிக்க வேண்டும்

- இந்தியாவில் சுமார் 4.5 சதவீதம் பேர் அதாவது 20 பேரில் ஒருவர் என்ற விகிதத்தில் மனசோர்வு நோயால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளனர்.
- இவ்வகை நோயால் பெண்களே அதிகம் பாதிக்கப்பட்டுள்ளனர்.
- பெண்களில் சிலருக்கு கர்ப்பகாலங்களிலும், குழந்தை பிறந்த பின்பும், மாதவிடாய் நிறுத்தத்தின் போதும் மனச்சோர்வு ஏற்படக்கூடும்.

மனசோர்வு பாதிப்பிற்கான காரணங்கள் குடும்பப் பிரச்சனை, பாலியல் பிரச்சனை, வேலையில்லா நிலை, மாபியல் பிரச்சனை, ஏமாற்றம், தோல்வி, சந்தேகம், போட்டி பொறாமை, போதைப் பழக்கம் போன்றவையாகும்.



உதவிக்கு எங்கே செல்வது ?
உடல் நலம் பாதித்தால் உடனே மருத்துவரைப் பார்க்கிறோம் ஆனால் மனநலம் பாதித்தால் மருத்துவரிடம் செல்லத்தயங்குகிறோம் காரணம் அதை அவமானமாகவும் களங்கம் ஏற்பட்டுவிடும் என்றும் நினைக்கின்றோம்.

ஆகையால் மனநலம் சம்பந்தப்பட்ட பிரச்சனைகளுக்கும் அருகிலுள்ள மருத்துவரை நாடுவது நல்லது மேலும் மருத்துவ தகவலுக்கு 104 என்ற இலவச எண்ணுக்கு அலைபேசி மூலம் தொடர்பு கொள்ளுங்கள்.



பொது நலம் கருதி வெளியிடுவோர்
சமூகப் பணியியல் துறை
பாரதியார் பல்கலைக்கழகம்
கோயம்புத்தூர் - 641046.



நிதியுதவி
அறிவியல் மற்றும் தொழில் நுட்பத்துறை (DST),
சமயங்கு அதிகாரம் மற்றும் மேம்பாட்டிற்கான அறிவியல் (SEED)
இந்திய அரசு

தகவல் : தேசிய மனநலம் மற்றும் நரம்பியல் அறிவியல் நிறுவனம் (NIMHANS), பெங்களூரு.