



आधुनिक समाज में मानसिक स्वास्थ्य की चुनौतियां एवं समाधान

डॉ. रीता मौर्या

सहायक प्रोफेसर, समाजशास्त्र विभाग, कन्या महाविद्यालय आर्य समाज, भूड़ बरेली, उत्तर प्रदेश, भारत

DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.17121311>

Corresponding Author: डॉ. रीता मौर्या

सारांश

आधुनिक समाज में मानसिक स्वास्थ्य दुनिया भर में एक महत्वपूर्ण स्वास्थ्य चिंता के विषय के रूप में उभरा है, सभी लोगों को प्रभावित कर रहा है। विश्व स्वास्थ्य संगठन का अनुमान है कि दुनिया भर में लगभग हर आठ में से एक व्यक्ति किसी न किसी प्रकार के मानसिक समस्या से ग्रस्त है, जिसमें निराशा और चिंता आदि शामिल हैं। "पैरानॉयड सिज़ोफ्रेनिया" एक मनोवैज्ञानिक शब्द है जिसमें व्यक्ति की मानसिक स्वास्थ्य की बीमारियों को की जांच की जाती है। ऐसा माना जाता है कि इसमें पीड़ित व्यक्ति में संदेह, जुनून, निराशा, चिंता या भ्रम का स्तर इतना अधिक होता है जो उसे सही लगता है। वह वही करने लगता है जिसके परिणामस्वरूप उस व्यक्ति में अजीबोगरीब व्यवहार और अनुचित भावनात्मक प्रतिक्रियाएँ हो सकती हैं। यह एक ऐसी स्थिति है जो काफ़ी प्रचलित है जो शहरी जीवन शैली, सामाजिक अलगाव, आर्थिक तंगी और डिजिटल तकनीक के सर्वव्यापी उपयोग के कारण लोगों में बढ़ती देखी जाती है, खासकर युवाओं में इस संकट को और बढ़ा दिया है।

मानसिक स्वास्थ्य और उससे जुड़े मुद्दे दुनिया भर में शोध का विषय रहे हैं, इससे जुड़ी कई समस्याओं पर शोध सामने आ रहे हैं। आप मानसिक स्वास्थ्य को कैसे परिभाषित करते हैं और कैसे उसका समाधान करते हैं इसके कई कारण और दृष्टिकोण देखे जा सकते हैं। परिणामस्वरूप समकालीन समय में इस विषय पर चर्चा करना जरूरी हो गया है। इस अध्याय यही जानने का प्रयास किया गया है कि आधुनिक समाज में मानसिक स्वास्थ्य की चुनौतियां एवं समाधान क्या-क्या हो सकते हैं।

मूल शब्द: मानसिक स्वास्थ्य, पैरानॉयड सिज़ोफ्रेनिया, मनोवैज्ञानिक, अजीबोगरीब, भावनात्मक

प्रस्तावना

आधुनिक समाज में मानसिक स्वास्थ्य की चुनौतियां एवं समाधान को परिभाषित करना किसी चुनौती से कम नहीं, इसे कई दृष्टिकोण से समझा जा सकता है इसका सटीक अर्थ लगाना संभव नहीं इसलिए इस अध्याय को विभिन्न पहलुओं से समझने का प्रयास किया है। जैसे 1) मनोचिकित्सक: इसमें व्यक्ति को अपने विचारों और भावनाओं को समझने और नियंत्रित करने के लिए प्रशिक्षित किया जाता है, 2) दवाएं: मानसिक स्वास्थ्य निराशा से जुड़े रासायनिक असंतुलन को सुधारने के लिए विभिन्न दवाएं दी जाती हैं, 3) स्वस्थ जीवनशैली: नियमित व्यायाम, सही आहार,

पर्याप्त नींद और तनाव प्रबंधन मानसिक स्वास्थ्य सुधार में सहायक होते हैं, 4) सामाजिक समर्थन: परिवार, मित्र और समुदाय का सहयोग मानसिक स्वास्थ्य को मजबूत करने में महत्वपूर्ण होता है, इसी दिशा में कई संगठन और संस्थाएं देखने में आते हैं जैसे विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) का अनुमान है कि दुनिया भर में एक अरब लोग मानसिक समस्या के साथ जी रहे हैं। दूसरी ओर, चिंता, निराशा और आत्महत्या की बढ़ती दर, आधुनिक शहरी जीवन शैली, युवा जीवन में मानसिक समस्या को बढ़ा रही है। और "रोग नियंत्रण और रोकथाम केंद्र (सीडीसी)" के अनुसार, लगभग

20% युवाओं ने 2021 में संयुक्त राज्य अमेरिका में कुछ मानसिक बीमारी की दर्ज करवाई, जबकि 5% गंभीर मानसिक स्थितियों जैसे निराशा समस्या से ग्रस्त थे।^[1]। हर साल 700,000 लोग आत्महत्या करते हैं, मानसिक समस्या 15-29 साल के बच्चों में मृत्यु के प्रमुख कारणों में से एक बनी हुई है। (डब्ल्यूएचओ, 2021), लांसेट आयोग का मानना है कि मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं से 2030 तक वैश्विक अर्थव्यवस्था को सालाना 6 ट्रिलियन डॉलर का नुकसान हो सकता है,

विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO 2022 रिपोर्ट) के अनुसार, ग्रामीण आबादी की तुलना में शहरी निवासियों में चिंता का अनुभव होने की संभावना 21% अधिक और निराशा जैसे मानसिक निराशा का अनुभव होने की संभावना 40 प्रतिशत देखी गयी है, लैंसेट अध्ययन में पाया गया कि शहरी केंद्रों में चिंता और निराशा निराशा की व्यापकता काफी अधिक है, बड़े शहरों में 30% तक वयस्कों में मनोवैज्ञानिक संकट के लक्षण दिखाई देते हैं। (डब्ल्यूटीओ - 2022)^[2].

भारत में, राष्ट्रीय मानसिक स्वास्थ्य सर्वेक्षण (2015-16) ने बताया कि ग्रामीण क्षेत्रों में 10.6% (निमहांस, 2016) की तुलना में शहरी महानगरों में मानसिक बीमारी की व्यापकता 13.5% थी।^[3].

इस तरह समय के साथ कई संस्थाओं द्वारा मानसिक स्वस्थ से संबंधित समस्या को उजागर किया है, ये रिपोर्ट दर्शाती है कि विश्व में मानसिक समस्या कैसे एक सामाजिक चुनौती बनी हुई है। जहां लोगो की जीवनशैली, उनका सामाजिक परिवेश, और उनकी मनोवैज्ञानिक परिस्थिति को समझने का प्रयास किया जा रहा है।

आधुनिक समाज में मानसिक स्वास्थ्य

आधुनिक समाज में मानसिक स्वास्थ्य का अर्थ केवल मानसिक रोगों की अनुपस्थिति नहीं है, बल्कि यह व्यक्ति के भावनात्मक, मनोवैज्ञानिक और सामाजिक कल्याण से जुड़ा हुआ है। मानसिक स्वास्थ्य यह निर्धारित करता है कि हम कैसे सोचते हैं, महसूस करते हैं, तनाव या कठिनाइयों का सामना कैसे करते हैं, और दूसरों के साथ अपने संबंधों को कैसे निभाते हैं। यह हमारे निर्णय लेने, संबंध बनाने, कार्य में सफल होने और जीवन की चुनौतियों का सामना करने की क्षमता को प्रभावित करता है। आधुनिक समाज में मानसिक स्वास्थ्य का महत्व और भी बढ़ गया है क्योंकि

जीवनशैली में बदलाव, शहरीकरण, प्रतिस्पर्धा, सामाजिक अलगाव, तकनीकी प्रगति, और आर्थिक असुरक्षा जैसी समस्याएँ लगातार बढ़ रही हैं।

मानसिक स्वास्थ्य का अच्छा होना व्यक्ति को आत्मविश्वास, संतुलन, और जीवन में संतुष्टि प्राप्त करने में मदद करता है। वहीं, मानसिक समस्याएँ न केवल व्यक्तिगत जीवन को प्रभावित करती हैं, बल्कि परिवार, कार्यस्थल और समाज में भी तनाव, उत्पादकता में कमी और रिश्तों में दरार ला सकती हैं। आधुनिक समाज में मानसिक स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता बढ़ाने और समय पर सहायता व इलाज प्राप्त करने के लिए प्रयास करना आवश्यक हो गया है।

इस प्रकार, मानसिक स्वास्थ्य का अर्थ केवल बीमारी से बचाव ही नहीं, बल्कि मानसिक, भावनात्मक और सामाजिक रूप से स्वस्थ, जागरूक और समर्थ जीवन जीने की क्षमता से है। इस संदर्भ में कई संस्थाओं द्वारा शोध किया गया है जिसमें न सिर्फ मानसिक समस्या को उजागर किया गया है बल्कि उसकी गंभीरता को भी बताया गया है, जैसे राष्ट्रीय अपराध रिकॉर्ड ब्यूरो (NCRB) के अनुसार भारत में मानसिक स्वास्थ्य समस्याएँ और आत्महत्या गंभीर सामाजिक और सार्वजनिक स्वास्थ्य चिंताएँ बनी हुई हैं। इस समस्या की गंभीरता और देश में इसकी व्यापक प्रभाव को देखा जा सकता है। अब प्रश्न ये उठता है मानसिक स्वस्थ की समस्या और कितनी समस्याओं को जन्म दे सकती है।

(आधुनिक समाज में मानसिक स्वास्थ्य की चुनौतियां)

सामाजिक अपराध और मानसिक स्वास्थ्य

सामाजिक अपराध और मानसिक स्वास्थ्य के बीच गहरा संबंध है। मानसिक स्वास्थ्य समस्याएँ न केवल व्यक्ति के व्यक्तिगत जीवन को प्रभावित करती हैं, बल्कि उनके व्यवहार और सामाजिक संबंधों पर भी असर डालती हैं। जब किसी व्यक्ति का मानसिक स्वास्थ्य असंतुलित होता है, तो उसमें तनाव, आक्रोश, निराशा, या नियंत्रण की कमी जैसी भावनाएँ उत्पन्न हो सकती हैं, जो कभी-कभी अपराध की ओर ले जाती हैं। भारत में राष्ट्रीय मानसिक स्वास्थ्य कार्यक्रम (NMHP), जिला मानसिक स्वास्थ्य कार्यक्रम (DMHP) और हाल ही में लागू आत्महत्या रोकथाम नीति (NSPS) के तहत, मानसिक स्वास्थ्य सुधार व अपराध नियंत्रण में सहयोग मॉडल को अपनाया जा रहा है

¹ मानसिक अस्वस्थता का संक्षिप्त वर्णन, माइकल बी।)

² विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO 2022 रिपोर्ट)

³ भारत में, राष्ट्रीय मानसिक स्वास्थ्य सर्वेक्षण (2015-16)

अध्ययनों के अनुसार, मानसिक बीमारियों से जूझ रहे लोगों में सामाजिक अपराधों में संलिप्तता होने की संभावना सामान्य जनसंख्या की तुलना में अधिक हो सकती है, खासकर तब, जब उनका उपचार या देखभाल समय पर नहीं होती है। इसमें चोरी, हिंसा, नशे की लत, घरेलू हिंसा, आत्महत्या का प्रयास, या समाज विरोधी व्यवहार शामिल हो सकते हैं। हालांकि, यह भी जरूरी है कि मानसिक बीमारियों से ग्रसित हर व्यक्ति अपराधी नहीं होता; बल्कि अधिकांश लोग कभी अपराध में शामिल नहीं होते।

वहीं, अपराध करने के बाद भी व्यक्ति का मानसिक स्वास्थ्य बिगड़ सकता है। अपराध के बाद अपराधी में अपराध बोध, चिंता, अवसाद, या आत्म घृणा जैसी मानसिक समस्याएँ विकसित हो सकती हैं। जेलों या सुधार गृहों में बंद कैदियों में मानसिक बीमारियों की दर सामान्य जनसंख्या से कहीं अधिक पाई गई है। समाज में अपराध और मानसिक स्वास्थ्य के बीच इस जटिल संबंध को समझना और मानसिक स्वास्थ्य सेवाओं को अपराध रोकथाम, पुनर्वास और न्याय प्रणाली में एकीकृत करना आवश्यक है। इससे न केवल अपराध दर में कमी लाई जा सकती है, बल्कि अपराधियों के पुनर्वास और समाज में सुरक्षित पुनःस्थापन को भी बढ़ावा मिलता है। मानसिक स्वास्थ्य के प्रति संवेदनशील समाज अपराध की जड़ों को समझकर, समय पर उपचार और सहायता उपलब्ध कराकर, एक अधिक सुरक्षित और स्वस्थ वातावरण बना सकता है।^[4]

NCRB की रिपोर्ट 2022 के अनुसार में कुल आत्महत्या मामलों

NCRB की रिपोर्ट 2022 के अनुसार में कुल आत्महत्या मामलों में से 7.6% छात्र थे। 2012 से 2022 के बीच, छात्र आत्महत्या के मामलों में पुरुष छात्रों में 99% और छात्राओं में 92% की बढ़ोतरी देखी गई है। शैक्षणिक दबाव, प्रतियोगी परीक्षाओं में असफलता, सामाजिक भेदभाव, उत्पीड़न, और पारिवारिक समस्याएं छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य संकट के प्रमुख कारण हैं। मानसिक स्वास्थ्य देखभाल अधिनियम 2017 के अनुसार कानूनी प्रावधानों के बावजूद, भारत को महत्वपूर्ण चुनौतियों का सामना करना पड़ता है: सेवाओं तक सीमित पहुंच: मानसिक निराशा के लिए 75-85% अनुमानित लोग दर्ज किए गए हैं, जिसका अर्थ है कि अधिकांश जरूरतमंद लोगों को पर्याप्त देखभाल नहीं मिलती, "भारत का

राष्ट्रीय अपराध रिकॉर्ड ब्यूरो (एनसीआरबी)" आत्महत्या के आंकड़ों सहित अपराधों पर वार्षिक डेटा एकत्र करने और रिपोर्ट करने के लिए जिम्मेदार प्राथमिक एजेंसी है।^[5]

2022 में भारत में आत्महत्या की दर बढ़कर प्रति 100,000 जनसंख्या 12.4 हो गई, जो पिछले वर्ष 2021 की तुलना में 3.3% की वृद्धि दर्ज हुई है। राष्ट्रीय अपराध रिकॉर्ड ब्यूरो (NCRB) अनुसार यह 56 वर्षों में दर्ज की गई सबसे अधिक आत्महत्या दरों में से एक है। कुल आत्महत्या के मामलों की संख्या 1,64,033 से बढ़कर 1,70,924 हो गई है।^[6]

इससे अंदाजा लगाया जा सकता है कि मानसिक स्वास्थ्य पर अगर ध्यान न दिया जाए तो परिणाम कितने घातक हो सकते हैं, जहां इस रिपोर्ट से अंदाजा लगाया जा सकता है कि आत्महत्या से कदम अब लोह किस कदर तक उठा सकते हैं। जिससे छात्र वर्ग भी अछूता नहीं रहा है।

भारतीय किसान और मानसिक स्वास्थ्य मुद्दे

भारत में मानसिक स्वास्थ्य समस्याएं विशेष रूप से ग्रामीण कृषि क्षेत्र में रहने वाले किसानों के लिए एक गंभीर समस्या बन चुकी हैं। किसानों को अनेक प्रकार के आर्थिक, सामाजिक और पर्यावरणीय तनावों का सामना करना पड़ता है, जो उनके मानसिक स्वास्थ्य पर गहरा असर डालते हैं। यह तनाव निराशा, चिंता, मानसिक रोगों और आत्महत्या जैसी गंभीर मानसिक स्वास्थ्य स्थितियों में परिवर्तित हो सकते हैं। राष्ट्रीय और अंतरराष्ट्रीय सर्वेक्षणों के अनुसार, किसानों में मानसिक स्वास्थ्य समस्याएं देश के अन्य वर्गों की तुलना में कहीं अधिक सक्रिय और व्यापक हैं।

किसानों के मानसिक स्वास्थ्य संकट के प्रमुख कारणों में आर्थिक भार सबसे बड़ा है। खेती के अस्थिर आय स्रोत, कर्ज का बोझ, खराब फसल, जलवायु परिवर्तन जैसे प्राकृतिक आपदाएं किसानों के जीवन में आर्थिक असुरक्षा को जन्म देती हैं। इसके अलावा, बाजार में अस्थिर मूल्यों, सिंचाई की कमी, बीज और उर्वरक की महंगाई भी किसानों की चिंता और तनाव को बढ़ावा देती हैं। इन कारणों से निराशा, तनाव और चिंता जैसी समस्याएं बढ़ती हैं, जो कभी-कभी आत्महत्या का कारण बन जाती हैं।

भारतीय किसानों में आत्महत्या का कारण मानसिक स्वास्थ्य समस्या के साथ-साथ पारिवारिक और सामाजिक दबाव भी होता

⁴ भारत में राष्ट्रीय मानसिक स्वास्थ्य कार्यक्रम (NMHP), जिला मानसिक स्वास्थ्य कार्यक्रम (DMHP) और हाल ही में लागू आत्महत्या रोकथाम नीति (NSPS)

<https://multiresearchjournal.theviews.in>

⁵ (ADSI) रिपोर्ट, जैसे मानसिक स्वास्थ्य देखभाल अधिनियम, 2017)

⁶ (राष्ट्रीय अपराध रिकॉर्ड ब्यूरो (NCRB), NCRB की रिपोर्ट के अनुसार, 2022)

है। सामाजिक अस्वीकृति, अकेलापन, उचित चिकित्सा सुविधा का अभाव और मानसिक स्वास्थ्य से जुड़ी जागरूकता की कमी इन समस्याओं को और गंभीर बना देती है। कई बार किसान अपने मानसिक दर्द को छिपाते हैं और सहायता लेने में हिचकिचाते हैं, जिससे उनकी स्थिति बिगड़ती है। आंकड़ों के अनुसार, महाराष्ट्र, पंजाब, तमिलनाडु और मध्य प्रदेश में किसानों की आत्महत्या की घटनाएं अधिक होती हैं।

राष्ट्रीय नमूना सर्वेक्षण कार्यालय (NSSO, 2019) के अनुसार, 50% से अधिक भारतीय कृषि परिवार ऋण में हैं, जिनका औसत बकाया ऋण 74,000 रुपये प्रति परिवार है।^[7] राष्ट्रीय अपराध रिकॉर्ड ब्यूरो (NCRB) ने वर्ष 2021 में 10,881 किसान आत्महत्याओं की सूचना दी, जो उस वर्ष भारत में सभी आत्महत्याओं का लगभग 7% था।^[8] महाराष्ट्र, कर्नाटक, मध्य प्रदेश और तेलंगाना जैसे राज्य लगातार सबसे अधिक मामलों की रिपोर्ट करते हैं। भारतीय किसानों में निराशा, चिंता और मादक द्रव्यों के सेवन प्रचलित हैं। *इंडियन जर्नल ऑफ साइकियाट्री* में प्रकाशित अध्ययनों से संकेत मिलता है कि 30% तक ग्रामीण किसान नैदानिक निराशा के लक्षण प्रदर्शित करते हैं, जो राष्ट्रीय औसत से कहीं अधिक है।^[9]

मानसिक स्वास्थ्य के मुद्दे और तकनीक

आमतौर पर देखा जात है कि आज के युवा का सारा समय मोबाइल, कम्प्यूटर, और ऐसे ही अन्य आधुनिक उपकरणों के साथ बीतता है ऐसे में मानसिक स्वास्थ्य की समस्या युवाओं में आम हो चुकी है, वे न सिर्फ समय का गलत उपयोग करते हैं बल्कि कई बार तकनीकी मायाजाल का शिकार होकर इसके आदि हो जाते हैं, ये समस्या अब विश्व में अपनी जड़ें और भी गहराई में फैलाती जा रही है जिसे इन उदाहरणों से समझा जा सकता है, विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्ल्यूएचओ) और यूनिसेफ दोनों युवा लोगों की भलाई पर डिजिटल जीवन के प्रभाव के बारे में चिंताओं को उजागर करते हैं। अमेरिकी युवा अब स्कूल का कार्य छोड़कर, अकेले मनोरंजन उद्देश्यों के लिए स्क्रीन पर औसतन 7 घंटे और 22 मिनट प्रति दिन बिताते हैं। यूएस सेंटर फॉर डिजीज कंट्रोल एंड प्रिवेंशन (सीडीसी) यूथ रिस्क बिहेवियर सर्वे (2023) ने बताया कि हाई स्कूल के 42% छात्र जो दिन में कई घंटे सोशल मीडिया

का उपयोग करते हैं, वे अन्य की तुलना में ज्यादा उदासी या निराशा का अनुभव करते हैं, जो उनको मानसिक तनाव और निराशा महसूस कराता है। द लैसेट चाइल्ड एंड एडोलसेंट हेल्थ में 2022 की समीक्षा में लगातार सोशल मीडिया के उपयोग और निराशा के लक्षणों में वृद्धि के बीच महत्वपूर्ण संबंध पाया गया, खासकर छोटी लड़कियों में।

साइबरबुलिंग, डब्ल्यूएचओ (2022) की रिपोर्ट है कि तीन में से लगभग एक युवा ने ऑनलाइन अपराधों का अनुभव किया है, जो निराशा, चिंता और आत्मघाती विचारधारा से दृढ़ता से जुड़ा हुआ है। नींद में व्यवधान: ब्लू लाइट किरणों का जोखिम और देर रात तक तकनीकी उपकरणों का उपयोग अनिद्रा और खराब नींद की गुणवत्ता से जुड़ा हुआ है, जो बदले में मानसिक स्वास्थ्य की स्थिति को खराब करता है। इस संदर्भ में, डिजिटल तकनीक ने मानसिक स्वास्थ्य सेवाओं के विस्तार, जागरूकता बढ़ाने, और उपचार प्रदान करने के तरीकों को पर बल दिया है।^[10]

मानसिक स्वास्थ्य के लिए तकनीकी पहल को और अधिक समावेशी और संवेदनशील बनाने की आवश्यकता है। इसके लिए डेटा सुरक्षा कानूनों का पालन, ग्रामीण और पिछड़े क्षेत्रों में डिजिटल साक्षरता बढ़ाने, और टेक्नोलॉजी को मानसिक स्वास्थ्य पेशेवरों के सहयोग से एकीकृत करने की जरूरत है। इसके साथ ही, तकनीकी समाधानों को सांस्कृतिक और सामाजिक संदर्भों के अनुकूल बनाना भी आवश्यक होगा। इसलिए, तकनीक और मानव-केंद्रित देखभाल के बीच संतुलन बनाए रखना अत्यंत महत्वपूर्ण है ताकि मानसिक स्वास्थ्य के मुद्दों का समाधान किया जा सके और व्यापक स्तर पर मानसिक स्वास्थ्य सुधार किया जा सके।

आधुनिक समाज में मानसिक स्वास्थ्य और समाधान

आधुनिक समाज में मानसिक स्वास्थ्य एक अत्यंत जटिल और बहुस्तरीय मुद्दा बन चुका है। पिछले कुछ वर्षों में मानसिक रोगों की दर तेज़ी से बढ़ी है-चिंता, अवसाद, स्किजोफ्रेनिया, और नशे की लत जैसी समस्याएं अब खासकर शहरी समाज में आम होती जा रही हैं। इसके समकालीन समाधान एक बहुआयामी दृष्टिकोण की मांग करते हैं जिसमें व्यक्तिगत, सामाजिक, संस्थागत, और सरकारी प्रयास शामिल हों योग निद्रा (योगनिद्रा) जैसे विश्राम तकनीकें अनिद्रा और नींद की गुणवत्ता में सुधार लाती हैं। मानसिक शांति बढ़ने से मन शांत होता है और सोने में सहायता

⁷ राष्ट्रीय नमूना सर्वेक्षण कार्यालय (NSSO, 2019)

⁸ राष्ट्रीय अपराध रिकॉर्ड ब्यूरो (NCRB) 2021

⁹ इंडियन जर्नल ऑफ साइकियाट्री

<https://multiresearchjournal.theviews.in>

¹⁰ साइबरबुलिंग, डब्ल्यूएचओ (2022) की रिपोर्ट

मिलती है, जिससे पूरे दिन की तनावपूर्ण ऊर्जा कम होती है। यह मानसिक थकान और जैविक घड़ी के असंतुलन को भी ठीक करता है। ध्यान की नियमित प्रैक्टिस मस्तिष्क की ध्यान केन्द्रित क्षमता और भावनात्मक नियंत्रण को बढ़ाती है। यह व्यक्ति को भावनाओं के उतार-चढ़ाव को समझने, नियंत्रण करने और बेहतर निर्णय लेने में सहायता करता है। मनोवैज्ञानिक लचीलापन बढ़कर व्यक्ति जीवन के दबावों का सामना बेहतर ढंग से कर पाता है। योग केवल मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाने तक सीमित नहीं है; यह समुदायों में सकारात्मक, सहानुभूति, और सामाजिक सहयोग भी बढ़ाता है। समूह के रूप में योग करने से सामाजिक जुड़ाव बढ़ता है, जिससे अकेलेपन और सामाजिक कलंक कम होता है। व्यक्तिगत स्तर पर योग आत्म-प्रेम और आत्म-साक्षात्कार को बढ़ावा देता है, जिससे व्यक्ति के जीवन में संतुलन आता है। मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं का व्यक्ति, परिवार और समाज पर गहरा प्रभाव पड़ता है। अवसाद, चिंता, तनाव, स्किजोफ्रेनिया, नशा या अन्य मानसिक विकार सिर्फ व्यक्ति की सोच, भावना और व्यवहार को ही नहीं, बल्कि उनकी कार्यक्षमता, रिश्तों, शिक्षा, वित्तीय स्थिति और सामाजिक प्रतिष्ठा को भी प्रभावित करते हैं। मानसिक स्वास्थ्य संकट के कारण स्कूल व कामकाजी प्रदर्शन में गिरावट, रिश्तों में तनाव, आर्थिक समस्याएं, और – गंभीर मामलों में – आत्महत्या तक की संभावना बढ़ जाती है हालांकि मानसिक बीमारी कोई नयी समस्या नहीं है, पहले लोग इसके बारे में खुलकर बात नहीं करते थे, लेकिन अब लोग अपनी मानसिक समस्याओं के बारे में खुलकर बात कर रहे हैं। विश्व स्तर पर कई अभियान चलाए जा रहे हैं। मानसिक स्वास्थ्य को लेकर भारत द्वारा भी कई कार्यक्रम चलाए गए हैं जैसे – राष्ट्रीय कार्यक्रम, मानसिक स्वास्थ्य देखभाल अधिनियम 2017, मनोदर्पण, किरण हेल्पलाइन, मानसिक स्वास्थ्य और सामान्य विकास प्रणाली (Maanas) आदि।^[11]

भारत सरकार ने मानसिक स्वास्थ्य और सामान्य विकास को सशक्त करने के लिए कई व्यापक कार्यक्रम और नीतियाँ लागू की हैं। इन पहलों का उद्देश्य मानसिक स्वास्थ्य सेवाओं की पहुँच, गुणवत्ता और जागरूकता बढ़ाना है-विशेषकर युवाओं, बच्चों, व अवसाद या तनाव से जूझ रहे लोगों के लिए।

¹¹ – राष्ट्रीय कार्यक्रम, मानसिक स्वास्थ्य देखभाल अधिनियम 2017, मनोदर्पण, किरण हेल्पलाइन, मानसिक स्वास्थ्य और सामान्य विकास प्रणाली (Maanas) आदि।

राष्ट्रीय मानसिक स्वास्थ्य कार्यक्रम (NMHP)

- 1982 में आरंभ हुआ NMHP, भारत में मानसिक स्वास्थ्य सेवाओं को सुलभ और समावेशी बनाने का अग्रणी सरकारी कार्यक्रम है।
- इसके तहत जिला मानसिक स्वास्थ्य कार्यक्रम (DMHP) के अंतर्गत देश के ज्यादातर जिलों में अस्पताल, काउंसलिंग, दवाएँ और पुनर्वास सेवाएँ उपलब्ध कराई जाती हैं।
- इसका लक्ष्य मानसिक स्वास्थ्य को प्राथमिक स्वास्थ्य व्यवस्था का हिस्सा बनाना, जागरूकता बढ़ाना व कलंक हटाना है।

मानसिक स्वास्थ्य देखभाल अधिनियम, 2017

- यह अधिनियम (Mental Healthcare Act, 2017) मानसिक रोगियों के अधिकार, गरिमा व स्वतंत्रता की रक्षा के लिए बनाया गया है।
- इसमें बीमारी से ग्रसित व्यक्ति को उपचार, देखभाल, गोपनीयता, सूचना और पुनर्वास का अधिकार है।
- अधिनियम में आत्महत्या करने की कोशिश को अपराध की श्रेणी से बाहर किया गया और मानसिक रोगियों के लिए उचित स्वास्थ्य सेवाएं अनिवार्य की गईं।

मानसिक स्वास्थ्य और सामान्य विकास प्रणाली (Maanas)

- मानस (राज्यों में मानसिक स्वास्थ्य सहायता और नेटवर्किंग) एक दूरसंचार-आधारित डेस्क है, जो ऑनलाइन और फोन के ज़रिए मानसिक स्वास्थ्य सेवाएं उपलब्ध कराता है।
- इस प्लेटफ़ॉर्म के माध्यम से अब तक लाखों लोग प्रशिक्षित काउंसलर और विशेषज्ञों से जुड़ चुके हैं।
- यह ग्रामीण व दूर-दराज के क्षेत्रों में भी मनोचिकित्सकीय सलाह सुलभ बनाता है।

मानसिक स्वास्थ्य और योगा

मानसिक स्वास्थ्य और कल्याण एक पूर्ण और सामंजस्यपूर्ण जीवन के आवश्यक पहलू हैं। आज की तनावपूर्ण दुनिया में कई व्यक्ति खुद को चिंता, अवसाद और अन्य मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं से जूझते हुए पाते हैं। जबकि उपचार के पारंपरिक रूप लंबे समय से अस्तित्व में हैं, बढ़ती संख्या में लोग अपने मानसिक कल्याण के पोषण के लिए समग्र दृष्टिकोण के रूप में योग की ओर रुख कर रहे हैं। इस लेख में हम मानसिक स्वास्थ्य पर योग के गहरे प्रभावों का पता लगाएंगे, और यह बताएंगे कि कैसे यह प्राचीन अभ्यास

जरूरतमंद लोगों को सांत्वना, लचीलापन और उपचार प्रदान करता है।

तनाव में कमी

योग का अभ्यास करने के सबसे उल्लेखनीय लाभों में से एक इसकी तनाव के स्तर को कम करने की क्षमता है। योगासन और नियंत्रित श्वास तकनीकों में नियमित संलग्नता विश्राम प्रतिक्रिया को ट्रिगर करती है, जिससे शरीर का पैरासिम्पेथेटिक तंत्रिका तंत्र सक्रिय हो जाता है। यह प्रतिक्रिया सहानुभूति तंत्रिका तंत्र (लड़ाई-या-उड़ान प्रतिक्रिया) के प्रभावों का प्रतिकार करने में मदद करती है जिससे शांति और स्थिरता की स्थिति आती है। योग का अभ्यास करने से व्यक्तियों में बेहतर तनाव प्रबंधन कौशल विकसित होता है जिससे वे दैनिक चुनौतियों को अधिक आसानी और समानता के साथ संभालने में सक्षम होते हैं।

आत्म-सम्मान और आत्म-करुणा को बढ़ावा देना

योग और मानसिक स्वास्थ्य के बीच संबंध का एक और महत्वपूर्ण पहलू व्यसन से निपटने में योग की क्षमता है। मादक द्रव्यों के सेवन संबंधी विकारों से जूझ रहे व्यक्तियों के लिए योग एक शक्तिशाली सहायक चिकित्सा के रूप में कार्य करता है। व्यसन के शारीरिक और मनोवैज्ञानिक दोनों पहलुओं को संबोधित करके, योग व्यक्तियों को लचीलापन बनाने, आत्म-नियंत्रण को बढ़ावा देने और लालसा को कम करने में मदद करता है। यह मन-शरीर के संबंध को बढ़ावा देता है, विनाशकारी मुकाबला तंत्र को स्वस्थ विकल्पों के साथ बदलाव करता है।^[12]

योग बेहतर मानसिक स्वास्थ्य और समग्र कल्याण की दिशा में एक परिवर्तनकारी मार्ग प्रदान करता है। शारीरिक मुद्राओं, सांस नियंत्रण, ध्यान और नैतिक सिद्धांतों के एकीकरण के माध्यम से योग व्यक्तियों को आंतरिक शांति, भावनात्मक संतुलन और लचीलापन विकसित करने के उपकरण प्रदान करता है। जैसे-जैसे अधिक शोध मानसिक स्वास्थ्य पर योग के महत्वपूर्ण सकारात्मक प्रभाव को पहचानते हैं, यह तेजी से स्पष्ट होता जा रहा है कि यह प्राचीन अभ्यास मन को पोषण और उपचार करने के लिए एक मूल्यवान और समग्र दृष्टिकोण है। तो चर्टाई पर कदम रखें, गहरी सांस लें और कल्याण और मानसिक सद्भाव की एक नई भावना की ओर एक परिवर्तनकारी यात्रा शुरू करें।

निष्कर्ष

आधुनिक समाज में मानसिक स्वास्थ्य संकट को संबोधित करना एक जरूरी और जटिल चुनौती है जो समाज के सभी क्षेत्रों में सहयोग की मांग करती है। विश्व स्वास्थ्य संगठन जैसे वैश्विक संगठन, मानक निर्धारित कर सकते हैं, मार्गदर्शन प्रदान कर सकते हैं, और व्यापक मानसिक स्वास्थ्य नीतियों को विकसित करने में देशों का समर्थन कर सकते हैं; हालांकि, वास्तविक प्रगति राष्ट्रीय, क्षेत्रीय और सामुदायिक स्तरों पर प्रभावी कार्यान्वयन पर निर्भर करती है। सरकारों को सार्वजनिक स्वास्थ्य एजेंडा में मानसिक स्वास्थ्य को प्राथमिकता देनी चाहिए, पर्याप्त धन आवंटित करना चाहिए, और सभी नागरिकों के लिए गुणवत्ता देखभाल के लिए समान पहुंच सुनिश्चित करनी चाहिए, जिसमें हाशिए पर या कम सेवा वाली आबादी भी शामिल है।

स्थानीय समुदाय, स्कूल और कार्यस्थल भी मनोवैज्ञानिक कल्याण और लचीलापन को बढ़ावा देने वाले वातावरण को बढ़ावा देने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। वे प्रारंभिक समर्थन की पेशकश करने, मानसिक बीमारी से जुड़े कलंक को कम करने और तनाव और अलगाव के खिलाफ बफर करने वाले सामाजिक नेटवर्क बनाने के लिए विशिष्ट रूप से तैनात हैं। निवारक उपाय और प्रारंभिक हस्तक्षेप - जैसे स्कूल-आधारित कार्यक्रम, जन जागरूकता अभियान और सुलभ संकट सेवाएं - मानसिक स्वास्थ्य स्थितियों के दीर्घकालिक प्रभाव को नाटकीय रूप से कम कर सकती हैं।

सभी रणनीतियों के दिल में मानवीय गरिमा, सांस्कृतिक संवेदनशीलता और समावेश के प्रति प्रतिबद्धता होनी चाहिए। प्रभावी समाधान उम्र, लिंग, जातीयता और सामाजिक आर्थिक स्थिति में अनुभवों और जरूरतों की विविधता को पहचानते हैं। प्रौद्योगिकी की शक्ति का उपयोग आगे पहुंच का विस्तार कर सकता है, लेकिन इसे गोपनीयता और नैतिक उपयोग के लिए सुरक्षा उपायों के साथ संतुलित किया जाना चाहिए।

अंततः, मानसिक स्वास्थ्य संकट को हल करने का अर्थ है कि सक्रिय, दयालु और टिकाऊ प्रणालियों के निर्माण के लिए खंडित या प्रतिक्रियाशील प्रतिक्रियाओं से आगे बढ़ना। इसके लिए एक सामाजिक बदलाव की आवश्यकता होती है जो शारीरिक स्वास्थ्य और आर्थिक सफलता के रूप में कल्याण को महत्व देता है। केवल निरंतर निवेश, नवीन सोच और सामूहिक जिम्मेदारी के माध्यम से हम व्यक्तियों को सशक्त बनाने, समुदायों को मजबूत करने और एक ऐसी दुनिया बनाने की उम्मीद कर सकते हैं जहां

¹² चेतन कुमार दांडे पूर्व योग चिकित्सक एम्स, रायपुर, एमजीआईएमएस, सेवाग्राम

सभी को मानसिक, भावनात्मक और सामाजिक रूप से फलने-फूलने का अवसर मिले।

संदर्भ

1. डब्ल्यूएचओ मानसिक स्वास्थ्य कार्य योजना 2013-2020; डब्ल्यूएचओ, मानसिक स्वास्थ्य और सतत विकास,
2. स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय, भारत सरकार, विश्व बैंक, 2016, राष्ट्रीय मानसिक स्वास्थ्य और तंत्रिका विज्ञान संस्थान (एनआईएमएचएनएस), भारत।
3. डब्ल्यूएचओ मानसिक स्वास्थ्य कार्य योजना 2013-2020; डब्ल्यूएचओ, सतत विकास लक्ष्य और मानसिक स्वास्थ्य, संयुक्त राष्ट्र एसडीजी रिपोर्ट।
4. 2023, वैश्विक मानसिक स्वास्थ्य, 2018, विश्व बैंक, "मानसिक स्वास्थ्य और विकास", 2016,
5. स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय, भारत।
6. डब्ल्यूएचओ रिपोर्ट, 2022, यूनिसेफ डिजिटल वेलबीइंग
7. रिपोर्ट्स, कॉमन सेंस मीडिया सेंसस, 2021, सीडीसी यूथ रिस्क बिहेवियर सर्वे, 2023, वह लैसेट चाइल्ड एंड एडोलसेंट हेल्थ, 2022 ।
8. राष्ट्रीय अपराध रिकॉर्ड ब्यूरो (NCRB), भारत।
9. (सेंटर्स फॉर डिजीज कंट्रोल एंड प्रिवेंशन (CDC)।
10. संयुक्त राज्य अमेरिका), (जापान स्वास्थ्य, श्रम और कल्याण मंत्रालय।
11. राष्ट्रीय अपराध रिकॉर्ड ब्यूरो (NCRB), भारत सरकार
12. मानसिक अस्वस्थता का संक्षिप्त वर्णन, माइकल बी। सबसे पहले, एमडी, कोलंबिया विश्वविद्यालय, मार्क ज़िमरमैन, एमडी, दक्षिण काउंटी मनोरोग, अक्टू 2024 ।
13. (मानसिक अस्वस्थता का संक्षिप्त वर्णन, माइकल बी। सबसे पहले, एमडी, कोलंबिया विश्वविद्यालय, मार्क ज़िमरमैन, एमडी, दक्षिण काउंटी मनोरोग), (मानसिक स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता: इसके लक्षण और समस्या, मेदांता मेडिकल टीम, सितम्बर 30, 2023
14. राष्ट्रीय कार्यक्रम, मानसिक स्वास्थ्य देखभाल अधिनियम 2017, मनोदर्पण, किरण हेल्पलाइन, मानसिक स्वास्थ्य और सामान्य विकास प्रणाली (Maanas) आदि।
15. चेतन कुमार दांडे पूर्व योग चिकित्सक एम्स, रायपुर, एमजीआईएमएस, सेवाग्राम

Creative Commons (CC) License

This article is an open access article distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY 4.0) license. This license permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original author and source are credited.