

मानसिक स्वास्थ्य जागरूकता माह

चर्चा में क्यों?

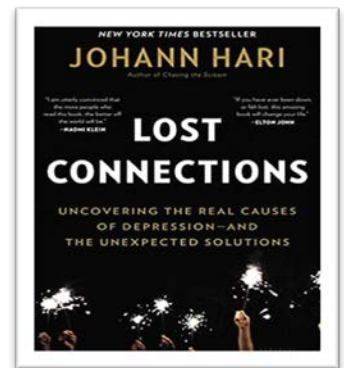
- ◆ अमेरिका में 1949 से 'मानसिक स्वास्थ्य जागरूकता माह' मनाया जा रहा है। हर साल मई के महीने में NAMI (National Alliance on Mental Illness) मानसिक स्वास्थ्य के बारे में जागरूकता बढ़ाने के राष्ट्रीय आंदोलन में शामिल होता है।

आधुनिक प्रयास

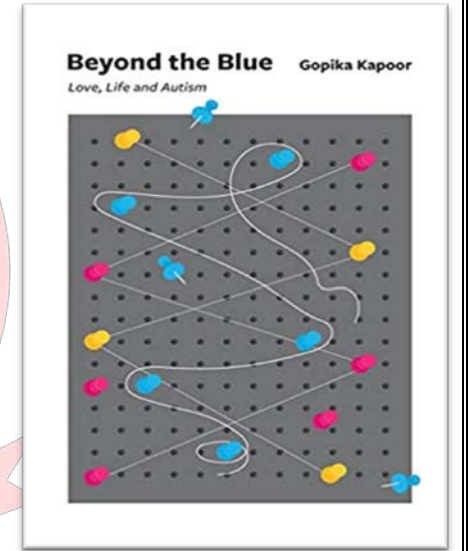
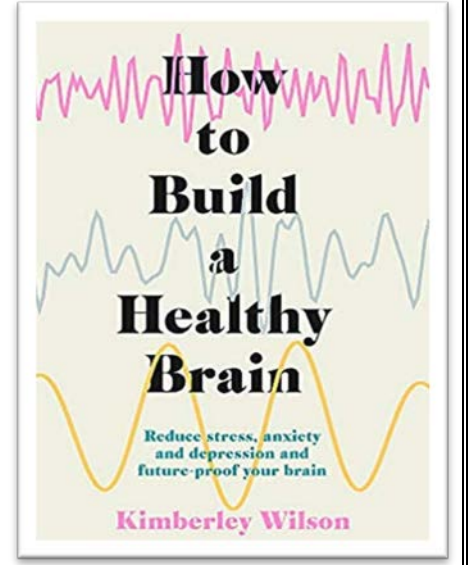
- ◆ दुनियाभर में, मानसिक स्वास्थ्य की ज़रूरतों के बीच प्रतिक्रियाएँ अभी भी अपर्याप्त हैं।
- ◆ लोगों में अपने शारीरिक स्वास्थ्य के प्रति तेजी से जागरूकता बढ़ रही है, लेकिन मानसिक स्वास्थ्य के मामलों को नजरअंदाज किया जाता है। भले ही इस विषय को अक्सर चिह्नित किया जाता है, फिर भी इस पर खुलकर कोई चर्चा नहीं की गयी है।
- ◆ इस मुद्दे की वर्जितता से लड़ने का एक सफल तरीका ज्ञानार्जन है क्योंकि जागरूकता और जानकारी मानसिक स्वास्थ्य प्रबंधन की बारीकियों को सीखने, समझने एवं स्वीकार करने की कुंजी है।
- ◆ मानसिक स्वास्थ्य पर शोध-आधारित पुस्तकें उपलब्ध हैं जो अपने स्वयं के अनुभवों को संसाधित करने, मनोविज्ञान के बारे में जानने और ऐसी तकनीकों को खोजने का एक उपयोगी तरीका हो सकती हैं जो दिन-प्रतिदिन के जीवन में मदद कर सकती हैं।
- ◆ इसके अलावा, लेखकों की कई किताबें हैं जिन्होंने इस मुद्दे से निपटने में बाधाओं का सामना किया है और उनके अनुभवों, यादों और विवरणों के बारे में पढ़ना एक शानदार अनुभव हो सकता है।

संतुलनकारी कार्य

- ◆ मानसिक स्वास्थ्य की अवधारणा पहली बार अंग्रेजी में 1843 में 'मेंटल हाइजीन' नामक पुस्तक में दिखाई दी थी।
- ◆ हालांकि, मानसिक स्वास्थ्य जागरूकता की उत्पत्ति का श्रेय अमेरिकी लेखक क्लिफोर्ड व्हिटिंगम बीयर्स को दिया जाता है, जिन्होंने 1908 में अपनी आत्मकथा ए माइंड दैट फाउंड इटसेल्फ प्रकाशित की थी, जो तीन मानसिक अस्पतालों में भर्ती होने के उनके व्यक्तिगत अनुभव पर आधारित थी।

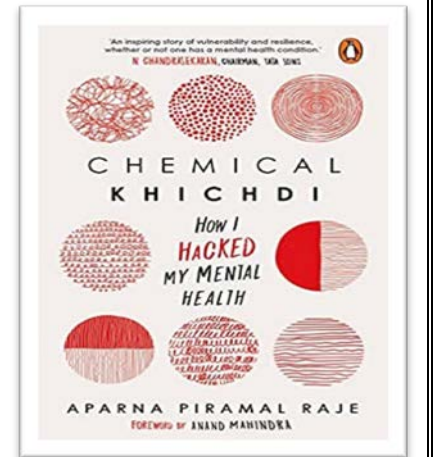


- ◆ इस पुस्तक के नतीजे थे कि कथित रूप से मानसिक विकारों वाले लोगों की देखभाल में सुधार से लेकर मानसिक रूप से बीमार लोगों की देखभाल के मानवीयकरण तक, उन गालियों, क्रूरताओं और उपेक्षा को मिटाना, जिनसे वे पारंपरिक रूप से पीड़ित थे।
- ◆ यह मुद्दा वर्तमान समय में भी दुनिया भर में मानसिक स्वास्थ्य को बढ़ावा देने में रुचि रखने वाले लोगों की एक प्रमुख चिंता बना हुआ है।
- ◆ **जोहान हरि**, वैज्ञानिक प्रमाणों के आधार पर, नौ सामाजिक और पर्यावरणीय कारणों की बात करते हैं जो लॉस्ट कनेक्शंस (2018) में अवसाद और चिंता का कारण बनते हैं। उनके अनुसार असमानता, राजनीतिक और आर्थिक अस्थिरता, गरीबी, दुर्यवहार, नौकरी छूटना, अर्थ की कमी आदि मानसिक स्वास्थ्य के मुद्दों के बड़े कारण हैं।
- ◆ 2020 में, मनोवैज्ञानिक **किम्बरली विल्सन** ने स्वास्थ्य संबंधी बातचीत के केंद्र में मस्तिष्क के साथ एक विज्ञान आधारित संकलन रखा।
- ◆ 'स्वस्थ मस्तिष्क का निर्माण कैसे करें' के लिए, उन्होंने बड़े पैमाने पर अनुसंधान को आकर्षित किया और जीवन शैली के सरल विकल्प बनाकर मस्तिष्क स्वास्थ्य की रक्षा के लिए व्यावहारिक एवं समग्र सलाह दी, साथ ही बताया कि कैसे नींद, पोषण, व्यायाम और ध्यान हर किसी की कल्याण यात्रा का एक अत्यंत महत्वपूर्ण हिस्सा है। मानसिक स्वास्थ्य, शारीरिक स्वास्थ्य से अलग - त्रुटिपूर्ण है तथा शरीर और मन की देखभाल को संतुलित करने के लिए एक व्यापक दृष्टिकोण को प्रस्तुत करने के सिद्धांतों को ध्वस्त करता है।



चिकित्सा की भूमिका

- ◆ भारतीय लेखकों की मानसिक स्वास्थ्य से सम्बंधित कई गैर-काल्पनिक पुस्तकें हैं जो प्रभावित लोगों के जीवन की झलक देती हैं और बताती हैं कि स्थितियों को नियंत्रित करने के लिए उन्होंने भय का सामना कैसे किया।
- ◆ इन पुस्तकों में लेखक चिकित्सा की भूमिका और आत्मकेंद्रित रहने वाले बच्चे और माता-पिता तथा भाई-बहनों के लिए इसके महत्व पर ध्यान केंद्रित करता है।
- ◆ भारत में आत्महत्या की दर अधिक है। पुस्तक केमिकल खिचड़ी: हाउ आई हैक माई मेंटल हेल्थ की लेखिका कहती है कि दो बच्चों की माँ ने मानसिक स्वास्थ्य के साथ अपने दो दशकों के संघर्ष के बारे में चर्चा की - कैसे उन्होंने संघर्ष किया और अंततः इससे उबर गईं। पिछले साल प्रकाशित उनकी किताब मानसिक स्वास्थ्य की स्थिति का प्रबंधन करने वाले किसी भी व्यक्ति के लिए मार्गदर्शक है।



चिंता और तनाव

- ◆ चिंता और तनाव के बीच अंतर करना आसान नहीं है।
- ◆ **साइकोलॉजिस्ट सोनाली गुप्ता** एक मानसिक स्वास्थ्य संकट के रूप में चिंता की पहचान करने के लिए सहानुभूतिपूर्ण मार्गदर्शन प्रदान करती हैं और यह कैसे काम पर, रिश्तों में और सोशल मीडिया द्वारा ट्रिगर किया जाता है।
- ◆ उनकी किताब 'एंग्जाइटी: ओवरकम इट एंड लिव विदाउट फियर' (2020) कई केस स्टडीज पर प्रकाश डालती है।
- ◆ **शेरिल पॉल की पुस्तक 'द विजडम ऑफ एंग्जाइटी: हाउ वरी एंड इंटरसिव थॉट्स आर गिफ्ट्स टू हेल्प यू हील'** (2019 में प्रकाशित) इस बात पर जोर देती है कि चिंता, किसी भी भावना की तरह, हमारी पसंद, आत्म-छवि और मौलिक मूल्यों में हमारे भरोसे को ठीक करने और नवीनीकृत करने का संकेत है।
- ◆ **अमृता त्रिपाठी और कामना छिब्वर की एक अन्य पुस्तक 'ऐज ऑफ एंग्जाइटी: हाउ टू कोप'** (2021)के अनुसार, चिंता को "नसों का दौरा" या कुछ ऐसा जो आएगा और जाएगा के रूप में बताया और चिंता को एक विकार के रूप में कैसे अलग किया जाए, जो कि उपचार की आवश्यकता होगी, के बारे में भी चर्चा की गयी।
- ◆ बातचीत महामारी और सामाजिक अलगाव की लंबी अवधि की पृष्ठभूमि में प्रासंगिक है। वह चिंता विकारों से पीड़ित लोगों के उपचार तक की यात्रा को साझा करती है, यह समझाते हुए कि रास्ते में उन्हें क्या मदद मिली।
- ◆ जब मानसिक स्वास्थ्य को एक विकसित तरीके से समझा जाता है और चर्चा की जाती है तो यह कहानी को फिर से फ्रेम कर सकता है और संवेदनशीलता के साथ सही देखभाल के लिए जगह बना सकता है। लेकिन अक्सर, मानसिक स्वास्थ्य के मुद्दों पर चोंका देने वाली चुप्पी होती है, जो पीड़ित लोगों और उनकी देखभाल करने वालों के लिए इसे और भी बदतर बना देती है।
- ◆ ससेक्स विश्वविद्यालय में 2009 के एक अध्ययन में पाया गया कि पढ़ने से तनाव 68% तक कम हो सकता है। मानसिक स्वास्थ्य पर पुस्तकें सहायक प्रणालियाँ हैं जो सीखने में रुचि रखने वालों को सलाह देती हैं।

