एक मजबूत मानसिक स्वास्थ्य रणनीति

प्रश्न पत्र- 2 (स्वास्थ्य)

स्रोत- द हिन्दू

चर्चा में क्यों ?

- दिसंबर, 2022 में, मानवाधिकार, नैतिकता और न्याय के संदर्भ में मानसिक स्वास्थ्य पर चर्चा करने के लिए 5वां वैश्विक मानसिक स्वास्थ्य शिखर सम्मेलन आयोजित किया गया।

मानसिक स्वास्थ्य के बारे में

- यह मानसिक तंदुरूस्ती की स्थिति है जो लोगों को जीवन में तनावों का सामना करने, उनकी क्षमताओं का एहसास करने और बेहतर तरीके से काम करने तथा अपने समुदाय में योगदान करने में सक्षम बनाती है।
- मानसिक स्वास्थ्य स्थितियों में मानसिक विकार और मनोसामाजिक अक्षमताओं के साथ-साथ अन्य मानसिक अवस्थाएँ शामिल हैं जो महत्वपूर्ण संकट, कामकाज में हानि या स्वयं को नुकसान पहुँचाने के जोखिम से जुड़ी हैं।
- यह स्वास्थ्य और कल्याण का एक अभिन्न अंग है जो निर्णय लेने, संबंध बनाने और हम जिस दुनिया में रहते हैं, उसे आकार देने के लिए हमारी व्यक्तिगत एवं सामूहिक क्षमताओं को आधार प्रदान करता है।
- यह एक बुनियादी मानव अधिकार है और यह व्यक्तिगत, सामुदायिक तथा सामाजिक-आर्थिक विकास के लिए महत्वपूर्ण है।

मानसिक बीमारी के कारण

- व्यक्तिगत मनोवैज्ञानिक और जैविक कारक; जैसे- भावनात्मक कौशल, पदार्थ का उपयोग और आनुवंशिकी, लोगों को मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं के प्रति अधिक संवेदनशील बना सकते हैं।
- प्रतिकूल सामाजिक, आर्थिक, भू-राजनीतिक और पर्यावरणीय परिस्थितियां; जैसे - गरीबी, हिंसा, असमानता और पर्यावरणीय अभाव आदि मानसिक स्वास्थ्य स्थितियों का अनुभव करने के जोखिम को भी बढ़ाती हैं।
- प्रारंभिक जीवन के प्रतिकूल अनुभव, जैसे- आघात या दुर्व्यवहार का इतिहास (उदाहरण के लिए, बाल शोषण, यौन हमला, साक्षी हिंसा, आदि)।
- शराब या नशीली दवाओं का उपयोग।

- अकेलेपन या अलगाव की भावना होना।

मुद्दे और चिंताएँ

- पिछले कुछ दशकों में मानसिक स्वास्थ्य समस्याएं तेजी से बढ़ी हैं।
- 2015 में, भारत सरकार ने देश में मानसिक स्वास्थ्य की व्यापकता का आकलन करने के लिए एक राष्ट्रीय मानसिक स्वास्थ्य सर्वेक्षण , 2015-16 किया।
- रिपोर्ट में 18 वर्ष से अधिक उम्र के लोगों में 10.6 प्रतिशत, 30-49 वर्ष के उत्पादक आयु वर्ग में 16 प्रतिशत की आजीवन रुग्णता ने 150 मिलियन लोगों को प्रभावित किया, जिसमें एक प्रतिशत उच्च आत्मघाती जोखिम की रिपोर्ट करते हैं।
- मानव संसाधन और उपचार सुविधाएं बहुत कम हैं।
- नीति निर्माताओं के लिए, मानसिक स्वास्थ्य एक निम्न प्राथमिकता है। इस तरह के खराब नीतिगत क्रियान्वयन को अक्सर नौकरशाहों और राजनेताओं के बीच उदासीनता के लिए जिम्मेदार ठहराया जाता है।
- नीति बनाना नीति-निर्माण का सबसे चुनौतीपूर्ण कार्य है।

सरकार की पहल

- सरकार ने कोविड के बाद के मानसिक स्वास्थ्य के मुद्दों से निपटने के लिए स्वास्थ्य सेवा प्रदाताओं के लिए व्यापक प्रशिक्षण मॉड्यूल विकसित किया है, ताकि डॉक्टरों, नर्सों, पैरामेडिकल स्वास्थ्य कर्मियों, सामुदायिक स्वास्थ्य कार्यकर्त्ताओं और अन्य अग्रिम पंक्ति के कार्यकर्त्ताओं को ज्ञान और कौशल से लैस किया जा सके, ताकि कोविड के बाद मानसिक रूप से प्रभावित लोगों को मनोवैज्ञानिक सहायता प्रदान की जा सके।
- 2017 के मानसिक स्वास्थ्य देखभाल अधिनियम द्वारा अनिवार्य रूप से, मानसिक स्वास्थ्य सेवाओं को सामान्य स्वास्थ्य सेवाओं; जैसे- राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन, PMSSY, राष्ट्रीय किशोर स्वास्थ्य कार्यक्रम, आयुष्मान भारत, PMJAY, आदि में एकीकृत किया गया है।
- **आगे की राह**
- नीति निर्माताओं को सामुदायिक-आश्रित और अधिक किफायती हस्तक्षेपों को लागू करने के लिए संसाधन प्रदान करने और नागरिक समाज संगठनों को निधि देने की आवश्यकता है।
- युवा-संचालित गतिविधियों का निर्माण किया जाना चाहिए तथा स्वयंसेवकों और व्यक्तिगत सलाहकारों को बढ़ावा दिया जाना चाहिए ,जिन्हें परिसर के भीतर मानसिक स्वास्थ्य के मुद्दों को हल करने के लिए फ्रंटलाइन समर्थन के रूप में प्रशिक्षित किया जा सकता है।
- एक अनुरूप पाठ्यक्रम स्थापित करें जो छात्रों का समर्थन करता है जो ऐसी शिक्षण पद्धति में रुचि रखता है,जो उन्हें प्रेरित करती है।
- लचीले शिक्षकों का विकास करें जो अलग-अलग जरूरतों वाले छात्रों को संभाल सकें और उनकी दुनिया से जुड़ने में गहरी दिलचस्पी लें।

- गोपनीय मामलों पर आंतरिक चिकित्सा सहायता, परामर्श और टेलीहेल्थ पेशकश प्रदान करने के लिए प्रशिक्षित पेशेवर मौजूद हैं।
- मानसिक स्वास्थ्य जागरूकता के लिए एक रोडमैप बनाने की आवश्यकता है। इसमें पारंपरिक मीडिया, सरकारी कार्यक्रम, शिक्षा प्रणाली, उद्योग और सोशल मीडिया शामिल होने चाहिए।

मुख्य परीक्षा अभ्यास प्रश्न

प्रश्न- मानसिक स्वास्थ्य के मुद्दे वर्तमान में सबसे बड़ी चुनौती बने हुए हैं।टिप्पणी कीजिए।