



टिप्पणी

मानसिक स्वास्थ्य समस्याएँ

सुश्री एक्स एक बहुराष्ट्रीय कंपनी में 26 वर्षीय युवा प्रशिक्षु है। यह उसके लिए एक स्वप्निल नौकरी रही है; हालाँकि, उन्हें यू.एस.ए. प्रोजेक्ट आवंटित किया गया है जिसके कारण अधिकांश काम देर रात के दौरान करना पड़ता है। इसके साथ ही उसने हाल ही में अपने बचपन की दोस्त से सगाई की है। वह डिनर (रात्रि-भोज) और पार्टियों में मिलने के लिए काफी उत्सुक है, लेकिन वह ऐसा करने में असमर्थ है। साथ ही काम का बोझ भी बढ़ता जा रहा है। यह सब उसे बेहद उदास महसूस करा रहा है और कभी-कभी उसे मिचली भी महसूस होती है। वह अपने सपनों की नौकरी में रुचि खो रही है और कभी-कभी उसका शादी करने का भी मन नहीं करता। उसके दोस्त उसे अपने मानसिक स्वास्थ्य का ख्याल रखने और मनोवैज्ञानिक की मदद लेने की सलाह दे रहे हैं। उल्लिखित उदाहरण संतुलित स्वास्थ्य के लिए मानसिक स्वास्थ्य की देखभाल के महत्व पर प्रकाश डालता है। मनुष्य ब्रह्माण्ड का सबसे अनोखा प्राणी है। एक प्रमुख वस्तु जो इंसान को दूसरों से अलग करती है वह है उसकी सोचने और महसूस करने की क्षमता। स्वस्थ जीवन प्रत्येक मनुष्य के लिए आवश्यक है और मानसिक स्वास्थ्य जीवन का एक महत्वपूर्ण प्रथम चरण है।



अधिगम के प्रतिफल

इस पाठ के अध्ययन के बाद, शिक्षार्थी:

- मानसिक स्वास्थ्य को परिभाषित एवं वर्णित करते हैं;
- उन विभिन्न कारकों की पहचान करता है जो खराब मानसिक स्वास्थ्य का कारण बन सकते हैं;
- चिंता, अवसाद और मनोग्रसित बाध्यता व्यवहार से निपटने के लक्षण और कारण बताए गए हैं;
- मानसिक स्वास्थ्य के मुद्दों से निपटने के तरीकों को रेखांकित करते हैं; और
- स्वास्थ्य और हित बनाए रखने के लिए प्रभावी रणनीतियाँ बनाते हैं।

स्वास्थ्य और अच्छाई



टिप्पणी

23.1 मानसिक स्वास्थ्य: एक आवश्यक इकाई

मानसिक स्वास्थ्य व्यक्ति और आसपास की दुनिया के बीच संतुलन की स्थिति है, स्वयं और दूसरों के बीच सद्भाव की स्थिति है, स्वयं की वास्तविकताओं और अन्य लोगों और पर्यावरण के बीच सह-अस्तित्व है।

विश्व स्वास्थ्य संगठन मानसिक स्वास्थ्य को 'हित की स्थिति' के रूप में परिभाषित करता है जिसमें व्यक्ति को अपनी क्षमताओं का एहसास होता है, वह जीवन के सामान्य तनावों का सामना कर सकता है, उत्पादक और लाभदायक तरीके से काम कर सकता है और उसका अपने जीवन में समुदान में योगदान देने में सक्षम होता है।

- उसमें समायोजन करने की क्षमता होती है।
- उसे व्यक्तिगत क्षमता की समझ है और वह स्वयं को सार्थक और महत्वपूर्ण महसूस करता है।
- वह अपनी समस्याओं को बड़े पैमाने पर अपने प्रयास से हल करता है और अपने निर्णय स्वयं लेता है।
- उसमें व्यक्तिगत सुरक्षा की भावना होती है और वह एक समूह में सुरक्षित महसूस करता है, जिससे अन्य लोगों की समस्याओं और उद्देश्यों की समझ प्रदर्शित होती है।
- उसमें जिम्मेदारी की भावना है।
- वह प्यार दे और स्वीकार कर सकता है।
- वह कल्पना की बजाय वास्तविकता की दुनिया में रहता है।
- वह अपने व्यवहार में भावनात्मक परिपक्वता दिखाता है, और अपने दैनिक जीवन में हताशा और निराशा को सहन करने की क्षमता विकसित करता है।
- उसने जीवन का एक दर्शन विकसित किया है जो उसकी दैनिक गतिविधियों को अर्थ और उद्देश्य देता है।
- उसकी विभिन्न प्रकार की रुचियां हैं और आम तौर पर वह काम, आराम और मनोरंजन का एक संतुलित जीवन जीता है।



23.1.2 खराब मानसिक स्वास्थ्य के लक्षण

- भ्रमित सोच
- लंबे समय तक अवसाद (उदासी या चिड़चिड़ापन)
- अत्यधिक ऊँच-नीच की भावनाएँ
- अत्यधिक भय एवं चिन्ता
- सामाजिक अलगाव
- खाने या सोने की आदतों में नाटकीय परिवर्तन
- क्रोध की प्रबल भावनाएँ
- अजीब विचार (भ्रम)
- ऐसी चीजें देखना या सुनना जो वहाँ नहीं हैं (मतिभ्रम)
- दैनिक समस्याओं और गतिविधियों से निपटने में बढ़ती असमर्थता
- आत्मघाती विचार
- असंख्य अस्पष्टीकृत शारीरिक बीमारियाँ
- चिड़चिड़ापन और गुस्सैल स्वभाव
- आक्रामकता
- मादक द्रव्यों का सेवन
- खराब एकाग्रता
- आसानी से विचलित होना
- अधिक चिन्ता करना
- निर्णय लेने में कठिनाई होना
- रोजमर्रा की गतिविधियों में कम रुचि महसूस होना
- बार-बार मूड बदलना
- चीजों से अभिभूत महसूस करना



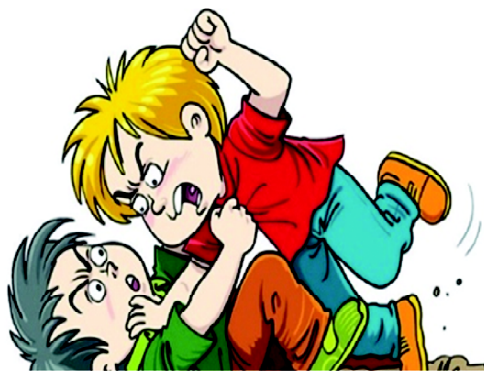
टिप्पणी

स्वास्थ्य और अच्छाई



टिप्पणी

- अश्रुपूर्णता
- थकान और ऊर्जा की कमी
- कम या ज्यादा सोना
- कम बात करना और सामाजिक गतिविधियों से बचना
- अधिक बातें करना या बहुत तेजी से बातें करना, विषयों और विचारों के बीच कूदना
- अपनी भावनाओं पर काबू पाना मुश्किल हो रहा है
- अत्यधिक शराब पीना



पाठगत प्रश्न 23.1

1. मानसिक स्वास्थ्य से आप क्या समझते हैं?
2. खराब मानसिक स्वास्थ्य के सामान्य लक्षण बताएं।
3. सही या गलत बताएं
 - अ) मानसिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति अपनी समस्याओं को काफी हद तक अपने प्रयास से ही हल करने में सक्षम होता है और अपने निर्णय स्वयं लेता है। (सही/गलत)
 - ब) खराब मानसिक स्वास्थ्य वाले व्यक्ति सामाजिक परिस्थितियों में आसानी से अनुकूलन करने में सक्षम होते हैं। (सही/गलत)

23.2 कारक, जो खराब मानसिक स्वास्थ्य का कारण बन सकते हैं

मानसिक बीमारी के कारणों के लिए कई कारक जिम्मेदार होते हैं। ये कारक किसी व्यक्ति को मानसिक बीमारी की ओर अग्रसर कर सकते हैं, मानसिक बीमारी को बढ़ा सकते हैं या उसे कायम रख सकते हैं।

23.2.1 पहले से प्रवृत्त होने के कारक

ये कारक किसी व्यक्ति की मानसिक बीमारी के प्रति संवेदनशीलता को निर्धारित करते हैं। वे प्रेरक कारकों के साथ परस्पर क्रिया करते हैं जिसके परिणामस्वरूप मानसिक बीमारी होती है।

- आनुवंशिक कल्पना
- शरीर की केंद्रीय तंत्रिका तंत्र में क्षति
- प्रतिकूल मनो-सामाजिक प्रभाव

23.2.2 अनपेक्षित कारक

ये वे घटनाएँ हैं जो किसी विकार की शुरुआत से कुछ समय पहले घटित होती हैं और ऐसा प्रतीत होता है कि उन्होंने इसे प्रेरित किया है।

- शारीरिक तनाव
- मनो-सामाजिक तनाव

23.2.3 अविरत कारक

ये कारक एक व्यक्ति में पहले से मौजूद बीमारियों को बढ़ाने या लंबा करने के लिए जिम्मेदार होते हैं। मनो-सामाजिक तनाव इसका एक उदाहरण है। इस प्रकार, मानसिक बीमारी के एटियोलॉजिकल कारक हो सकते हैं:

- जैविक कारक
- शारीरिक परिवर्तन
- मनोवैज्ञानिक कारक
- सामाजिक कारक

23.2.4 जैविक कारक

- **आनुवंशिकता:** किसी को जो विरासत में मिलता है वह बीमारी या उसके लक्षण नहीं हैं, बल्कि बीमारी की पूर्ववृत्ति है, जो कि जीन द्वारा निर्धारित होती है जो हमें सीधे विरासत में मिलती है। अध्ययनों से पता चला है कि तीन-चौथाई मानसिक दोष वाले और एक-तिहाई मानसिक रोगियों में प्रतिकूल आनुवंशिकता होती है।



टिप्पणी

स्वास्थ्य और अच्छाई



टिप्पणी

- **जैव रासायनिक कारक:** मस्तिष्क में जैव रासायनिक असामान्यताओं को कुछ मनोवैज्ञानिक विकारों का कारण माना जाता है। यह पाया गया है कि मस्तिष्क में न्यूरोट्रांसमीटर में गड़बड़ी कुछ मानसिक विकारों के विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है।
- **मस्तिष्क क्षति:** मस्तिष्क की संरचना और कार्यप्रणाली को कोई भी क्षति मानसिक बीमारी को जन्म दे सकती है। मस्तिष्क की संरचना को क्षति निम्नलिखित कारणों में से किसी एक के कारण हो सकती है: उदाहरण- मस्तिष्क का संक्रमण, मस्तिष्क के ऊतकों की चोट, रक्त शर्करा के स्तर में गड़बड़ी, ऑक्सीजन की कमी और द्रव और इलेक्ट्रोलाइट असंतुलन, मस्तिष्क ट्यूमर आदि।

23.2.5 शारीरिक परिवर्तन

यह देखा गया है कि मानसिक विकार जीवन के कुछ महत्वपूर्ण समय जैसे- यौवन, मासिक धर्म, गर्भावस्था, प्रसव, जन्म के बाद की अवधि में होने की अधिक संभावना होती है। इन अवधियों को न केवल शारीरिक (हार्मोनल) परिवर्तनों द्वारा चिह्नित किया जाता है, बल्कि मनोवैज्ञानिक मुद्दों द्वारा भी चिह्नित किया जाता है जो व्यक्ति की समायोजन क्षमता को कम कर देते हैं। इस प्रकार, इस अवधि के दौरान व्यक्ति मानसिक बीमारी के प्रति अधिक संवेदनशील हो जाता है।

23.2.6 मनोवैज्ञानिक कारक

- यह देखा गया है कि कुछ विशिष्ट व्यक्तित्व प्रकारों में कुछ मनोवैज्ञानिक विकार विकसित होने की संभावना अधिक होती है। उदाहरण के लिए, जो लोग असामाजिक हैं और जब आरक्षित (स्किलेड) लोग प्रतिकूल परिस्थितियों और मनो-सामाजिक तनावों का सामना करते हैं तो वे सिजोफ्रेनिया की चपेट में आ जाते हैं।
- मनोवैज्ञानिक कारक जैसे घर, कार्यस्थल, स्कूल या कॉलेज में तनावपूर्ण पारस्परिक संबंध, शोक, प्रतिष्ठा की हानि, नौकरी की हानि, आदि।
- समस्याग्रस्त व्यक्तित्व वाले माता-पिता के कारण बचपन की असुरक्षाएं, माता-पिता का गलत रवैया (अति-सख्ती, अति उदारता), असामान्य माता-पिता-बच्चे का संबंध, अति-संरक्षण, अस्वीकृति, अस्वस्थ तुलना), बच्चे की आवश्यक मनोवैज्ञानिक और सामाजिक आवश्यकताओं से वंचित होना, आदि।
- सामाजिक और मनोरंजक अभावों के परिणामस्वरूप बोरियत और अलगाव होता है।
- विवाह संबंधी समस्याएं जैसे जबरन कुंवारापन, शारीरिक, भावनात्मक, सामाजिक, शैक्षिक या वित्तीय असंगतता के कारण कलह, संतानहीनता, बहुत अधिक बच्चे आदि।

- अनुचित यौन शिक्षा से उत्पन्न होने वाली यौन कठिनाइयाँ, यौन कार्यों के प्रति अस्वास्थ्यकर दृष्टिकोण, हस्तमैथुन के बारे में अपराध भावनाएँ, विवाह पूर्व और विवाहेतर यौन संबंध, यौन विकृतियों के बारे में चिंताएँ।
- मानसिक रोगों के होने में कभी-कभी तनाव, हताशा और मौसमी बदलाव देखे जाते हैं।



23.2.7 सामाजिक कारक

- गरीबी, बेरोजगारी, अन्याय, असुरक्षा, पलायन, शहरीकरण
- शराबखोरी, जुआ, एकाधिक यौन साथी, टूटे हुए परिवार, तलाक, बहुत बड़ा परिवार, धर्म, परंपराएँ, राजनीतिक उथल-पुथल और अन्य सामाजिक संकट।

टिप्पणी



पाठगत प्रश्न 23.2

1. खराब मानसिक स्वास्थ्य के लिए जिम्मेदार पूर्वगामी कारकों की गणना करें?
.....
2. मानसिक बीमारियों के लिए जिम्मेदार मनोवैज्ञानिक कारकों की गणना करें?
.....
3. व्यक्ति के मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले सामाजिक कारक कौन से हैं?
.....

23.3 लक्षण, कारण और चिंता, अवसाद और मनोग्रसित बाध्यता व्यवहार से निपटने के तरीके-

मानसिक और व्यवहार संबंधी विकारों को चिकित्सकीय रूप से महत्वपूर्ण स्थितियों के रूप में समझा जाता है जो सोच, मनोदशा (भावनाओं), या व्यक्तिगत संकट और/या अनर्थ कामकाज से जुड़े व्यवहार में परिवर्तन की विशेषता होती है।

23.3.1 मनोदशा विकार

मनोदशा विकार से पीड़ित व्यक्ति इन भावनाओं को लंबे समय तक प्रतिबंधित तरीके से अनुभव करता है, एक ही भावना पर स्थिर रहता है, या इन भावनाओं की सीमा में उतार-चढ़ाव होता रहता है। उदाहरण के लिए, कोई व्यक्ति कई दिनों तक दुःखी रह सकता है या स्थिति की परवाह किए बिना वह एक दिन दुःखी और दूसरे दिन खुश रह सकता है।

स्वास्थ्य और अच्छाई



टिप्पणी

इस प्रकार, व्यक्ति के व्यवहार संबंधी लक्षणों के आधार पर मनोदशा संबंधी विकार दो प्रकार के होते हैं:

- (i) अवसाद और
- (ii) द्विध्रुवी विकार (बाई पोलर डिसऑर्डर)।

मनोदशा विकारों की विशेषता मनोदशा में गड़बड़ी या लंबे समय तक भावनात्मक स्थिति होना है। मनोदशा संबंधी विकारों के मुख्य प्रकारों में अवसाद, उन्माद और द्विध्रुवी विकार शामिल हैं। सबसे आम मनोदशा विकार अवसाद है, जो विभिन्न प्रकार के नकारात्मक मनोदशा और व्यवहारिक परिवर्तनों को आश्रय देता है। दैनिक जीवन में, हम अक्सर किसी महत्वपूर्ण नुकसान के बाद सामान्य भावनाओं को संदर्भित करने के लिए मूल्यहास शब्द का उपयोग करते हैं, जैसे किसी रिश्ते का टूटना, या किसी महत्वपूर्ण लक्ष्य को प्राप्त करने में विफलता। लोग विभिन्न तरीकों से अवसाद का अनुभव कर सकते हैं। यह आपकी जीवनशैली में हस्तक्षेप कर सकता है, जिससे आपके नियमित जीवन के विभिन्न कार्यों और गतिविधियों में हानि हो सकती है। यह रिश्तों और कुछ पुरानी स्वास्थ्य स्थितियों को भी प्रभावित कर सकता है। प्रमुख अवसादग्रस्तता विकार को उदास मनोदशा की अवधि और/या अधिकांश गतिविधियों में रुचि या आनंद की हानि के साथ-साथ अन्य लक्षणों के रूप में परिभाषित किया गया है जिसमें शरीर के वजन में बदलाव, लगातार नींद की समस्या, थकान, स्पष्ट रूप से सोचने में असमर्थता, घबराहट, सुस्त व्यवहार, मृत्यु और आत्महत्या के विचार आदि हो सकते हैं। अन्य लक्षणों में अत्यधिक अपराधबोध या नकाबिल होने की भावनाएँ शामिल हैं।



अवसाद की ओर बढ़ने वाले कारक: आनुवंशिक संरचना, आनुवंशिकता प्रमुख अवसाद और द्विध्रुवी विकारों के लिए एक महत्वपूर्ण जोखिम कारक है। उम्र भी एक जोखिम कारक है। उदाहरण के लिए, महिलाओं को विशेष रूप से प्रारंभिक वयस्कता के दौरान जोखिम होता है, जबकि पुरुषों के लिए प्रारंभिक मध्य आयु में जोखिम सबसे अधिक होता है, और वृद्ध लोगों को अधिक अवसाद का अनुभव होने की संभावना होती है। इसी तरह, लिंग भी इस विभेदक जोखिम वृद्धि में एक बड़ी भूमिका निभाता है। उदाहरण के लिए, पुरुषों की तुलना में महिलाओं में अवसादग्रस्तता विकार की रिपोर्ट होने की संभावना अधिक होती है। अन्य जोखिम कारकों में नकारात्मक जीवन की घटनाएँ, अकेलापन और सामाजिक समर्थन की कमी शामिल है।

23.3.2 उन्माद

उन्माद से पीड़ित लोग अत्यधिक उत्साही हो जाते हैं या 'श्रेष्ठ' अनुभव करते हैं, और अत्यधिक सक्रिय, अत्यधिक बातूनी और आसानी से विचलित हो सकते हैं। उन्मत्त प्रसंग शायद ही कभी अपने आप प्रकट होते हैं; वे आम तौर पर अवसाद के साथ वैकल्पिक होते हैं जिसका अर्थ है कि अवसाद के एक प्रकरण के बाद, एक व्यक्ति को उन्माद के एक प्रकरण का अनुभव होने की संभावना है। ऐसा मनोदशा विकार, जिसमें उन्माद और अवसाद दोनों बारी-बारी से मौजूद होते हैं, कभी-कभी सामान्य मनोदशा की अवधि में बाधा उत्पन्न करता है। इसे द्विध्रुवी मनोदशा विकार के रूप में जाना जाता है। जहाँ एक ही रोगी में दो अलग-अलग मनोदशा के प्रकरण होते हैं लेकिन अलग-अलग समय अवधि के दौरान। दुर्लभ मामलों में दोनों लक्षण एक साथ होते हैं जिसे मिश्रित विकार के रूप में जाना जाता है। द्विध्रुवी मनोदशा विकारों को पहले उन्मत्त-अवसादग्रस्तता विकारों के रूप में जाना जाता था। मनोदशा विकारों और गंभीर अवसाद के बीच, द्विध्रुवी मनोदशा विकारों के मामले में आत्महत्या के प्रयास जीवनकाल का जोखिम सबसे अधिक होता है। किसी व्यक्ति की मानसिक स्वास्थ्य स्थिति के अलावा कई जोखिम कारक आत्महत्या की संभावना की भविष्यवाणी करते हैं। इनमें उम्र, लिंग, जाति, श्रेणी और हाल ही में घटी नकारात्मक जीवन घटनाएं शामिल हैं।

23.3.3 चिंता विकार

आपने अपने जीवन में भय और आशंका का अनुभव किया होगा। हालाँकि, यदि कोई व्यक्ति बिना किसी विशेष कारण के लगातार भयभीत, आशंकित और चिंतित रहता है तो आप उस व्यक्ति को चिंता विकार से ग्रस्त कह सकते हैं।

चिंता विकार विभिन्न प्रकार के होते हैं जिनमें चिंता की भावना अलग-अलग रूपों में प्रकट होती है। उनमें सामान्यीकृत चिंता विकार शामिल है, जिसमें लंबे समय तक, अत्यधिक, अस्पष्टीकृत और गहन चिंता शामिल है जो किसी विशेष वस्तु से जुड़ी नहीं है। निदान के लिए लक्षणों को कम से कम छह महीने तक समझा जाना चाहिए। लक्षणों में भविष्य के बारे में चिंता और आशंका की भावनाएँ शामिल हैं; और अति सतर्कता, जिसमें खतरे के लिए आस-पास की लगातार जांच करना शामिल है। यह संचालक तनाव द्वारा चिह्नित है, जिसके परिणामस्वरूप व्यक्ति आराम करने में असमर्थ है, बेचौन है, और स्पष्ट रूप से अस्थिर और तनावग्रस्त है। चिंता विकार का एक अन्य प्रकार आकस्मिक भय है, जिसमें चिंता के बार-बार होने वाले हमले होते हैं जिसमें व्यक्ति आकस्मिक भय का अनुभव करता है। आकस्मिक भय गहन चिंता के अचानक बढ़ने को दर्शाता है, जो तब चरम पर पहुंच जाता है जब विशेष उत्तेजनाओं के विचार आने लगते हैं। ऐसे विचार अप्रत्याशित तरीके से आते हैं। नैदानिक विशेषताओं में सांस की तकलीफ, चक्कर आना, कांपना, घबराहट, दम घुटना, मतली, सीने



टिप्पणी

स्वास्थ्य और अच्छाई



टिप्पणी

में दर्द या बेचौनी, पागल हो जाने का डर, नियंत्रण खोना या मरना शामिल हैं। आप किसी ऐसे व्यक्ति से मिले होंगे या उसके बारे में सुना होगा जो लिफ्ट में यात्रा करने या किसी इमारत की दसवीं मंजिल पर चढ़ने से डरता था, या अगर उसने छिपकली देखी तो कमरे में प्रवेश करने से इनकार कर दिया। आपने स्वयं भी इसे महसूस किया होगा या किसी मित्र को दर्शकों के सामने अच्छी तरह से याद किए गए और पूर्वाभ्यास किए गए भाषण का एक शब्द भी बोलने में असमर्थ देखा होगा। इस प्रकार के डर को (दुर्भीति) कहा जाता है। जिन लोगों को (दुर्भीति) होता है उनमें विशिष्ट वस्तुओं, लोगों या स्थितियों से संबंधित अतार्किक भय होता है। (दुर्भीति) अक्सर धीरे-धीरे विकसित होता है या सामान्यीकृत चिंता विकार के साथ शुरू होता है। (दुर्भीति) को तीन मुख्य प्रकारों में बांटा जा सकता है, यानी विशिष्ट (दुर्भीति), सामाजिक (दुर्भीति) और एगोरा (दुर्भीति)। विशिष्ट (दुर्भीति), (दुर्भीति) का सबसे आम प्रकार है। इसमें अतार्किक भय शामिल हैं जैसे कि एक निश्चित प्रकार के जानवर का भय, या एक बंद जगह में रहना। दूसरों के साथ व्यवहार करते समय तीव्र, अक्षम कर देने वाला भय और शर्मिंदगी सामाजिक भय की विशेषता है।

विवृतिभीति (Agoraphobia) भीड़ से डर लगना



विवृतिभीति (Agoraphobia) वह शब्द है जिसका उपयोग तब किया जाता है जब लोगों में अपरिचित परिस्थितियों में प्रवेश करने का डर विकसित हो जाता है। जनातंक से डरने वाले कई लोग अपना घर छोड़ने से डरते हैं। इसलिए सामान्य जीवन गतिविधियों को करने की उनकी क्षमता गंभीर रूप से सीमित है। क्या आपने कभी देखा है कि कोई व्यक्ति हर बार किसी चीज को छूने पर अपने हाथ धोता है, यहाँ तक कि सिक्कों जैसी चीजों को भी धोता है, या चलते समय केवल फर्श या सड़क पर बने पैटर्न के भीतर ही कदम रखता है? मनोग्रसित बाध्यता विकार से प्रभावित लोग विशिष्ट विचारों के प्रति अपनी व्यस्तता को नियंत्रित करने में असमर्थ होते हैं या किसी विशेष कार्य या कार्यों की श्रृंखला को बार-बार करने से खुद



को रोकने में असमर्थ होते हैं जो सामान्य गतिविधियों को करने की उनकी क्षमता को प्रभावित करते हैं। मनोग्रसित व्यवहार किसी विशेष विचार या विषय के बारे में सोचना बंद करने में असमर्थता है। इसमें शामिल व्यक्ति को अक्सर ये विचार अप्रिय और शर्मनाक लगते हैं। बाध्यता व्यवहार कुछ व्यवहारों को बार-बार करने की आवश्यकता है। गिनने, ऑर्डर देने, जाँचने, छूने और धोने से जुड़ी कई मजबूरियाँ होती हैं। बहुत बार वे लोग जो किसी प्राकृतिक आपदा (जैसे सुनामी) में फँस गए हों या आतंकवादियों द्वारा किए गए बम विस्फोटों के शिकार हो गए हों, या किसी गंभीर दुर्घटना या युद्ध-संबंधी स्थिति में हों, अभिघातज उत्तर दबाव विकास (पोस्ट-ट्रॉमेटिक स्ट्रेस डिसऑर्डर/पीटीएसडी) का अनुभव करते हैं। पीटीएसडी के लक्षण व्यापक रूप से भिन्न होते हैं लेकिन इसमें बार-बार सपने आना, फ्लैशबैक, अनियंत्रित एकाग्रता और भावनात्मक शून्यता शामिल हो सकते हैं।



पाठगत प्रश्न 23.3

1. मनोदशा संबंधी विकार कितने प्रकार के होते हैं?
.....
2. चिंता विकार के विभिन्न प्रकार क्या हैं?
.....
3. दुर्भीति (फोबिया/भय) के विभिन्न प्रकार क्या हैं?

23.4 मानसिक विकार और उनका उपचार

● **व्यक्ति वृत्त (Case history) तैयार करना**

ग्रसित व्यक्ति का विशेष विकार का पूर्वव्रत इतिहास परिवार, दोस्तों, सामाजिक और व्यावसायिक परिस्थिति के साथ समायोजन पैटर्न को लक्षित करने के लिए तैयार किया जाता है।

समस्या का निर्धारण

व्यक्ति वृत्त तैयार करने के बाद मनोचिकित्सक कुछ प्रमुख समस्याओं की पहचान करता है जिन पर तत्काल ध्यान देने की आवश्यकता होती है। यह नैदानिक परीक्षणों और साक्षात्कारों के माध्यम से प्राप्त किया जाता है।

स्वास्थ्य और अच्छाई



टिप्पणी

● चिकित्सीय सत्र

समस्या की प्रकृति और गंभीरता के आधार पर मनोचिकित्सक एक केंद्रित उपचार योजना के साथ ग्रसित व्यक्ति के साथ सत्र आयोजित करता है। प्रत्येक सत्र के बाद प्रगति की निगरानी और मूल्यांकन किया जाता है, और यदि आवश्यक हो तो आगे के व्यवधानों को संशोधित किया जाता है।

● चिकित्सीय हस्तक्षेप की समाप्ति

एक बार जब यह पुष्टि हो जाती है कि सत्र से मनोचिकित्सक द्वारा निर्धारित वांछित परिणाम प्राप्त हुआ है तो इसे समाप्त कर दिया जाता है। ग्रसित व्यक्ति और परिवार के सदस्यों को घर पर सुझावों का पालन करने के लिए कहा जाता है और यदि आवश्यक हो तो ग्रसित व्यक्ति को मनोचिकित्सक के पास दोबारा जाने के लिए कहा जाता है।



पाठगत प्रश्न 23.4

1. मानसिक विकारों के उपचार के विभिन्न चरणों की व्याख्या करें।

23.5 स्वास्थ्य एवं खुशहाली बनाए रखने के लिए प्रभावी रणनीतियाँ

मानसिक स्वास्थ्य को बढ़ावा देने के विशिष्ट तरीकों में WHO (विश्व स्वास्थ्य संगठन) के अनुसार शामिल हैं।

- प्रारंभिक बचपन में मध्यवर्ती भूमिका (उदाहरण के लिए एक स्थिर वातावरण प्रदान करना जो बच्चों के स्वास्थ्य और पोषण संबंधी आवश्यकताओं के प्रति संवेदनशील हो, जिसमें खतरों से सुरक्षा, प्रारंभिक शिक्षा के अवसर और बातचीत जो उत्तरदायी, भावनात्मक रूप से सहायक और विकासात्मक रूप से प्रेरक हो)।
- बच्चों को समर्थन (जैसे जीवन कौशल कार्यक्रम, बाल और युवा विकास कार्यक्रम)।
- महिलाओं का सामाजिक-आर्थिक सशक्तिकरण (शिक्षा और माइक्रोक्रेडिट योजनाओं तक पहुंच में सुधार)।
- बुजुर्गों के लिए सामाजिक समर्थन (बुजुर्गों के लिए दोस्ती की पहल, समुदाय और दिवस केंद्र)।

- अल्पसंख्यकों, स्वदेशी लोगों, प्रवासियों और संघर्षों और आपदाओं से प्रभावित लोगों (जैसे आपदाओं के बाद मनोसामाजिक हस्तक्षेप) सहित कमजोर लोगों पर लक्षित कार्यक्रम।
- स्कूल में मानसिक स्वास्थ्य प्रचार गतिविधियाँ (उदाहरण के लिए स्कूलों में सहायक पारिस्थितिक परिवर्तन से जुड़े कार्यक्रम)।
- काम पर मानसिक स्वास्थ्य हस्तक्षेप (तनाव निवारण आदि) अधिकार
- आवास नीतियां (उदाहरण: आवास सुधार)।
- हिंसा रोकथाम कार्यक्रम (उदाहरण: शराब की उपलब्धता और हथियारों तक पहुंच को कम करना)।
- सामुदायिक विकास कार्यक्रम (एकीकृत ग्रामीण विकास)
- गरीबी में कमी और गरीबों के लिए सामाजिक सुरक्षा।
- भेदभाव विरोधी कानून और अभियान।



मानसिक विकार ग्रसित व्यक्तियों के अधिकारों, अवसरों और देखभाल को बढ़ावा देना।

स्वास्थ्य और अच्छाई



टिप्पणी

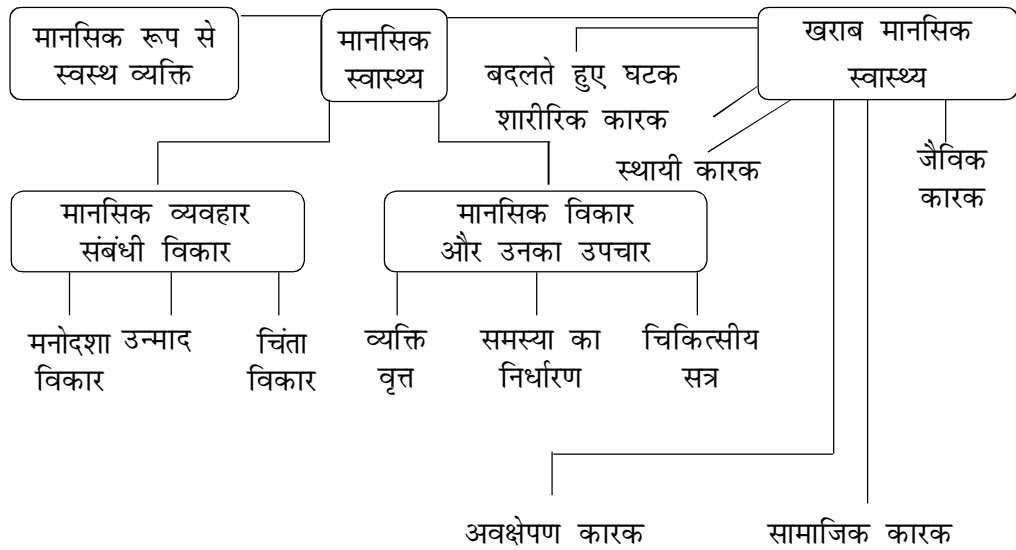


क्रियाकलाप

मानसिक स्वास्थ्य को बढ़ावा देने के लिए अपने समाज में एक अभियान चलाएँ।



आपने क्या सीखा



पाठांत प्रश्न

1. मानसिक स्वास्थ्य को परिभाषित करें।
2. मानसिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति की विभिन्न विशेषताओं की व्याख्या करें।
3. मानसिक विकारों और उनके उपचार पर संक्षेप में चर्चा करें।
4. स्वास्थ्य और हित को बनाए रखने के लिए कुछ प्रभावी रणनीतियों की गणना करें।
5. उन विभिन्न कारकों की पहचान करें जो खराब मानसिक स्वास्थ्य का कारण बन सकते हैं।
6. चिंता विकारों के विभिन्न प्रकार और उनकी नैदानिक विशेषताएं क्या हैं?
7. मनोदशा विकार के किन्हीं दो प्रकारों और उनकी विशेषताओं तथा जोखिम कारकों की व्याख्या करें।

8. मनोचिकित्सीय हस्तक्षेप की प्रक्रिया में कौन से चरण शामिल हैं?
9. खराब मानसिक स्वास्थ्य के विभिन्न लक्षण क्या हैं?
10. ऐसे कौन से मनोवैज्ञानिक और सामाजिक कारक हैं जो मानसिक विकारों के विकास में योगदान कर सकते हैं?



पाठगत प्रश्नों के उत्तर

23.1

1. मानसिक स्वास्थ्य व्यक्ति और आसपास की दुनिया के बीच संतुलन की स्थिति है, स्वयं और दूसरों के बीच सद्भाव की स्थिति है, और स्वयं की वास्तविकताओं और अन्य लोगों और परिवेश के बीच सह-अस्तित्व है।
2. खराब मानसिक स्वास्थ्य के कुछ सामान्य लक्षण हैं मादक द्रव्यों का सेवन, खराब एकाग्रता, अधिक चिंता करना, निर्णय लेने में कठिनाई होना, दिन-प्रतिदिन की गतिविधियों में कम रुचि महसूस करना, खराब मनोदशा, चीजों से अभिभूत महसूस करना, रोना आदि।
3. अ) सही
ब) गलत

23.2

1. पूर्वगामी कारक
 - आनुवंशिक संरचना
 - केंद्रीय तंत्रिका तंत्र को शारीरिक क्षति
 - प्रतिकूल मनो-सामाजिक प्रभाव
2. व्यक्तित्व का प्रकार, पारस्परिक संबंध, बचपन के मुद्दे और सामाजिक समस्याएं।
3. गरीबी, बेरोजगारी, अन्याय, असुरक्षा, पलायन, शहरीकरण, शराब, जुआ, एकाधिक यौन साथी, टूटे हुए घर, तलाक, बहुत बड़ा परिवार, धर्म, परंपराएं और राजनीतिक उथल-पुथल।



स्वास्थ्य और अच्छाई



टिप्पणी

23.3

4. अवसाद और द्विध्रुवी विकार.
5. सामान्यीकृत चिंता विकार, आकस्मिक भय विकार और फोबिया/भय।
6. विशिष्ट भय, सामाजिक भय और एगोराफोबिया।

23.4

1. चिकित्सा का चरण
 - अ) पूर्ववृत्त तैयार करना
 - ब) समस्या का निर्धारण
 - स) चिकित्सीय सत्र
 - ड) चिकित्सीय हस्तक्षेप की समाप्ति