222hi19

19

मानसिक स्वास्थ्य और स्वच्छता

आप स्वास्थ्य शब्द से तो काफी हद तक परिचित ही होंगे। आमतौर पर हम इसे प्रभावशाली शारीरिक स्थिति या शारीरिक क्रियाओं के संबंध में ही समझते हैं। जब हम स्वास्थ्य की अवधारणा का मन के संदर्भ में उपयोग करते हैं तब हम 'मानसिक स्वास्थ्य' शब्द का प्रयोग करते हैं। वास्तव में, हमें शारीरिक और मानसिक दोनों तरह के स्वास्थ्य की आवश्यकता होती है। आप को यह ज्ञात होना चाहिए कि हमारा शरीर तभी अपनी सभी क्रियाएं भलीभांति कर पाने में सक्षम हो सकता है जब हमारी मनोदशा संतुलित और स्वस्थ हो । इस पाठ को पढ़ने के पश्चात् आप मानसिक स्वास्थ्य और स्वच्छता के अर्थ को समझ सकेंगे। इस के अतिरिक्त आप कमजोर मानसिक स्वास्थ्य को दर्शाने वाली आदतों और व्यवहार को और अच्छे स्वास्थ्य के प्रोत्साहक कारकों को भी जान सकेंगे। अंत में आप समय का कुशल प्रबंधन करने की प्रभावशाली कूटनीतियां सीख सकेंगे ताकि आप को सर्वोत्तम परिणाम मिले।

उद्देश्य

इस पाठ को पढ़ने के बाद आप :

- मानसिक स्वास्थ्य और स्वच्छता की अवधारणाओं को स्पष्ट कर सकेंगे;
- मानसिक स्वास्थ्य को मानसिक अस्वस्थता और मानसिक रोग से भिन्न रूप में समझ सकेंगे;
- कमजोर मानसिक स्वास्थ्य के व्यवहारवादी लक्षण स्पष्ट कर सकेंगे;
- अच्छे स्वास्थ्य को बनाए रखने में सहायक स्वास्थ्य व्यवहारों का वर्णन कर सकेंगे; और
- समय के कुशल प्रबंधन करने हेतु विभिन्न कूटनीतियां सीख सकेंगे।

19.1 मानसिक स्वास्थ्य और स्वच्छता की अवधारणा

बहुधा स्वास्थ्य का प्रयोग व्यक्ति की शारीरिक, मानसिक, सामाजिक और अध्यात्मिक कुशलता के संदर्भ में किया जाता है। अतः मानसिक स्वास्थ्य, स्वास्थ्य की व्यापक अवधारणाा का ही एक तत्व है। यह व्यक्ति के भावनात्मक व व्यवहारात्मक सामंजस्य के इष्टतम स्तर से संबद्व है। यह बाहरी वातावरण में विद्यामान परिस्थितियों के संदर्भ में व्यक्ति की आवश्यकताओं, इच्छाओं, अभिलाषाओं और दृष्टिकोण में संतुलन बनाए रखने की अवस्था है।

मानसिक स्वच्छता की अवधारणा मानसिक स्वास्थ्य से घनिष्ठ रूप से संबंधित है। स्वच्छता की अवधारणा को हम रोगों और बीमारियों से बचाने के लिए किसी व्यक्ति को स्वयं अपने रहन–सहन और कार्य करने के स्थान को साफ सुथरा रखने के संदर्भ में प्रयोग करते हैं। जब हम इस अवधारणा को मन के क्षेत्र में विस्तार से देखते हैं तो इसे अच्छे, प्रभावशाली और सक्षम मानसिक स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए आवश्यक व्यवहारवादी, भावनात्मक और सामाजिक कौशल को विकसित करने, कायम रखने और प्रोत्साहन देने की कला के रूप में पाते हैं। व्यक्ति दैनिक जीवन में मानसिक व व्यवहारत्मक स्तर पर निम्नलिखित कूटनीतियों का पालन कर इन कौशलों को प्राप्त कर सकता है।

अ. **यथार्थ संपर्कः** अच्छे मानसिक स्वास्थ्य को बनाने के लिए स्वयं की प्रतिक्रियाओं, भावनाओं, और योग्यताओं की यथार्थवादी समीक्षा करनी आवश्यक है। यदि आप यथार्थ में जिएंगे तो दैनिक जीवन में बहुत सी निराशाओं और कुंठाओं से बचे रहेंगे।

ब. **आवेग नियंत्रणः** स्वस्थ सामंजस्य स्थापित करने में सक्षम व्यक्ति का उसके व्यवहार और उत्तेजना पर अच्छा नियंत्रण होता है। इसलिए अच्छा मानसिक स्वास्थ्य स्थापित करने हेतु यह आवश्यक है कि आपका अपने उत्तेजनापूर्ण व्यवहार पर पूर्ण नियंत्रण हो।

स. **आत्म–सम्मानः** स्वयं के बारे में जागरूक होने को आत्म संप्रत्यय कहते हैं। यह भावनाओं, विश्वासों और मूल्यों को व्यक्त करने के अर्थ में कहे गए 'मैं' या 'मुझसे' सम्बन्धी सभी कथनों को सम्मिलित करता है। अतः आत्म मनोभाव का अर्थ स्वंय के प्रति जागरूकता का कुल योग है। आत्म सम्मान आत्म का मूल्यांकनात्मक तत्व है। आत्म के प्रति किया गया किसी का व्यक्तिगत मूल्यांकन सकरात्मक या नकारात्मक हो सकता है। व्यक्तिगत पूर्णता या सकरात्मक आत्म संप्रत्यय के अर्थ का पता होना मानसिक स्वास्थ्य के लिए महत्वपूर्ण होता है।

द. **सकरात्मक विचारः** मानसिक स्वास्थ्य की गुणवत्ता इस बात पर निर्भर करती है कि हम अपने विचारों को सकरात्मक दिशा देते हैं या नकारात्मक। नकारात्मक विचार नकारात्मक भाव पैदा करते हैं जैसे क्रोध, नफरत, ईर्ष्या, डर और निराशा। इन नकारात्मक संवेगों का हमारे मन पर अस्वास्थ्यकर प्रभाव पड़ता है। यह हमारी हारमोन प्रणाली पर भी हानिकारक प्रभाव डालता है। इसीलिए अच्छे मानसिक स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए हमें सकारात्मक विचारधारा की क्षमता को बढ़ाना चाहिए जो कि सकरात्मक संवेग जैसे प्रेम, प्रसन्नता, आशा, करुणा, समानुभूति और आशावाद को जागृत करती है। ये संवेग

टिप्पणी

जीवन में आने वाली विभिन्न चुनौतियों का सामना करने हेतु हमारे सामर्थ्य को प्रबल बनाते हैं।

क्रियाकलाप 19.1

अपने मानसिक स्वास्थ्य का मूल्यांकन करें:

यह आपके लिए काफी रोचक होगा यदि आपको कहा जाए कि कुछ दैनिक गतिविधियों के संदर्भ में पूछे गए कथनों का उत्तर देकर आप अपने मानसिक स्वास्थ्य का मूल्यांकन कर सकते हैं। इन में से कुछ कथन निम्नलिखित है। प्रत्येक कथन के लिए तीन विकल्प दिए गए हैं जो स्वीकृत, अनिश्चित, अस्वीकृत हैं। प्रत्येक कथन को पढ़ने के बाद निर्णय लें कि वह आपको स्वीकृत है या अस्वीकृत। यह भी हो सकता है कि आप निर्णय नहीं ले पाएं कि आपको कोई विशेष कथन स्वीकृत है या अस्वीकृत, ऐसी स्थिति में आप अनिश्चित का विकल्प चुन सकते हैं। अपने कथन को व्यक्त करने के लिए किसी एक विकल्प पर घेरा लगाएं जो आप के विचार और व्यवहार का सर्वश्रेष्ठ सूचकांक हो।

	स्वीकृत	अनिश्चित	अस्वीकृत
1. मैं अपनी जिंदगी से संतुष्ट व खुश हूँ	3	2	1
2. मेरा जीवन बहुत सुखी है।	3	2	1
3. मैं अपने परिवार जनों के बीच रह कर भी अकेलापन महसूस करता हूँ	1	2	3
4. मैं अपनी क्षमताओं के प्रति आश्वस्त हूँ।	3	2	1
5. मैं उतना प्राप्त करने में सक्षम नहीं रहा, जितना मैंनें चाहा।	1	2	3
6. मैं स्वंय को दूसरों की तुलना में कम सक्षम व निपुण मानता हूँ।	1	2	3
7. मैं बहुत बुद्धिमान व निपुण हूँ।	3	2	1
8. मैं मिलनसार नहीं बनना चाहता।	1	2	3
9. आमतौर पर लोग स्वार्थी होते हैं।	1	2	3
10. मुझमें जीने के लिए उत्साह नहीं है।	1	2	3
11. आमतौर पर लोगों पर विश्वास कर लेता हूँ और मुझे उनके साथ रहने में कोई परेशानी नहीं होती।	3	2	1

12. मैं सुख के भाव का अनुभव करता हूँ।	3	2	1
13. मुझे अपने परिवारजनों व अन्य लोगों से पर्याप्त प्रेम व संतुष्टि मिलती है।	3	2	1
14. जीवन में कोई भी समस्या आने पर मैं ज्यादातर अपनी समस्याओं का समाधान ढूंढ ही लेता/लेती हूँ और परस्पर– विरोधी परिस्थितियों में अधिक समय तक नहीं उलझा रहता।	3	2	1
15. मेरा जीवन में कोई उद्देश्य नहीं हैं, जीवन बहुत ही धीमी गति से चल रहा है।	3	2	1

कुन्जी:

प्रत्येक कथन पर विचार देने के पश्चात, चुने हुए सभी विकल्पों से प्राप्त हुए अंकों को जोड़ लें. इन 15 मदों का कुल योग ही आप का मानसिक स्वास्थ्य अंक है।

व्याख्या

प्राप्तांक	आपका मानसिक स्वास्थ्य
36–45	अच्छा
26–35	औसत
15–25	निम्न

पाठगत प्रश्न 19.1

1. स्वास्थ्य शब्द से आप क्या समझते हैं?

2. मानसिक स्वास्थ्य और मानसिक स्वच्छता के बीच में परस्पर संबंध की व्याख्या करें?

3. अच्छे मानसिक स्वास्थ्य और स्वच्छता को बनाए रखने के लिए हम किन कूटनीतियों को अपना सकते हैं?

19.2 मानसिक स्वास्थ्य, मानसिक अस्वस्थता और मानसिक रोग

मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर तरीके से समझने के लिए आप को मानसिक अस्वस्थता और मानसिक रोग का अर्थ भी समझना आवश्यक है। मानसिक अस्वस्थता को किसी भी व्यक्ति में सकरात्मक मानसिक स्वास्थ्य के गुणों के अभाव के रूप में परिभाषित किया जा सकता है। उदाहरण के लिए, यदि आपके सामने कोई हमेशा ही दूसरों के प्रति नकरात्मक भाव और दृष्टिकोण को दर्शाये तो आप समझ सकते हैं कि वह व्यक्ति अस्वस्थ मानसिक स्थिति को दर्शा रहा है। मानसिक रोग एक विस्तृत शब्द है जो अधिकतर सभी प्रकार की व्यावहारिक असमान्यताओं को सम्मिलित करता है जो कि दोषपूर्ण प्रत्यक्षीकरण, चिन्तन, संवेग, दृष्टिकोण के कारण उत्पन्न होते हैं। ऐसे व्यक्तियों को समाज में दूसरे व्यक्तियों के साथ सामंजस्य स्थापित करने में कठिनाई होती है। इस पाठ में हम मानसिक रोगों के वर्गों के बारे में चर्चा करेंगे।

पाठगत प्रश्न 19.2

1. मानसिक अस्वस्थता और मानसिक रोग में क्या अंतर होता है?

19.3 कमजोर मानसिक स्वास्थ्य के सूचक/लक्षण

मनुष्य होने के नाते हमें स्वस्थ मानसिक स्वास्थ्य बनाए रखने की आवश्यकता है। फिर भी, हम में ऐसे कुछ व्यवहार और आदतें दिखाई देती हैं, जो कि कमजोर मानसिक स्वास्थ्य की अवस्था की ओर खींचकर ले जाती है। इस प्रकार के व्यवहार हल्के चिड़चिड़ेपन से लेकर गंभीर रूप की व्यग्रता और अवसाद तक हो सकते हैं। मुख्य व्यवहार जो कमजोर मानसिक स्वास्थ्य को दर्शाने वाले सूचक हैं, वे निम्नलिखित हैं:–

1. अव्यवस्थित और असंगठित दिनचर्या।
2. गुस्सैल और चिड़चिड़ा व्यवहार।
3. क्रोधित और आक्रामक व्यवहार।
4. अशांति।
5. बढ़ी हुई या अपर्याप्त भूख और अपच।
6. अनियमित निद्रा स्वरूप जैसे कि अनिद्रा, अशांत निंद्रा, अत्यधिक निद्रा।
7. कमजोर अंतरवैयक्तिक संबंध।

8. चिंता और परेशानी।
9. स्वयं व दूसरों के प्रति नाकरात्मक दृष्टिकोण।
10. संबंधों से पलायन।
11. अनियमित और अस्वभाविक शारीरिक स्थितियां (उदाहरण स्वरूप रक्त चाप, हृदय की धड़कन, स्पंदन दर)।
12. ड्रग का अत्यधिक प्रयोग (उदाहरण स्वरूप शराब, उपशामक दवाएं जिसे तनाव में लोग लेते हैं और विभ्रांतिजनक औषधियां।
13. सिगरेट पीना और तंबाकू का अन्य रूपों में प्रयोग करना।

उपरोक्त मानसिक स्वास्थ्य के लिए चेतावनी हैं। यदि किसी व्यक्ति के व्यवहार में उपर्युक्त व्यवहारों की आवृति देखने को मिलती है या फिर वह किसी एक ऐसी स्थिति में लंबे समय तक रहता है तो संम्भव है कि वह विभिन्न मानसिक विकारों का शिकार हो जाए।

पाठगत प्रश्न 19.3

1. कमजोर मानसिक स्वास्थ्य के कोई चार लक्षण बताइए।

2. व्यक्ति के कौन से व्यवहार अच्छा स्वास्थ्य बनाए रखते है।

19.4 अच्छे स्वास्थ्य को बनाए रखने वाले व्यवहार

आधुनिक जीवन में वैज्ञानिक और तकनीकी प्रगति ने आराम के लिए बहुत सी सुविधाओं का सृजन किया है। फिर भी यदि हम इन सुविधाओं पर अपनी निर्भरता को और अधिक बढ़ाते गए तो हमारी जीवनशैली बहुत अधिक निष्क्रिय और कमजोर हो जाएगी। जीवन में जोखिम से उभरने के लिए हमें कुछ सावधानियां बरतनी चाहिए और ऐसे व्यवहार को ग्रहण करना चाहिए, जो कि अच्छे स्वास्थ्य को उभारने और बनाए रखने के लिए लाभकारी है। आयुर्वेद, भारतीय औषधि का विज्ञान है, जो कि जीवनशैली के चार पहलुओं से संबंधित है और अच्छे स्वास्थ्य को सुनिश्चित करता है। आहार, विहार, आचार और विचार इसमें सम्मिलित हैं। कुछ विशेष बातों का पालन करने से स्वस्थ और सुखकारी जीवन को प्राप्त करना सुनिश्चित हो जाता है। आइए इन सभी पहलुओं की विस्तार से समीक्षा करें–

(1) **आहारः** भोजन जीवन का सब से महत्वपूर्ण पहलू है। मांसाहारी भोजन की तुलना में

शाकाहारी भोजन हमारे स्वस्थ शरीर के लिए अधिक सुरक्षित और स्फूर्तिदायक होता है। बेहतर स्वास्थ्य के लिए ताजा फल और रेशेदार सब्जियों को खाना चाहिए। तैलीय, मासालेदार, अस्वास्थ्यकर खाद्य पदार्थ और संसाधित भोजन, मोटापा, उच्च रक्तचाप, हृदय रोग, मधुमेह, आमाशय अल्सर और कैंसर तक उत्पन्न कर सकता है। हमारे रोज के आहार में हरी सब्जियां, ताजे फल, फली, शहद, दही, दूध, मक्खन सम्मिलित होना चाहिए जो विटामिन, खनिज पदार्थ, आयरन, तंतु और आक्सीकरण रोधी शक्ति प्रदान करते हैं। इसके अतिरिक्त रोज लिए जाने वाले प्रत्येक वर्ग का भोजन संतुलित अनुपात में विभाजित होना चाहिए। हमें भोजन का एक निश्चित समय भी निर्धारित कर लेना चाहिए। भोजन को अच्छी तरह चबा कर और नियत्रिंत मात्रा में खाना भी स्वास्थ्य के लिए हितकर होता है।

(2) **आचार:** व्यक्ति अपनी दिनचर्या में तीन प्रकार की गतिविधियों में लिप्त रहता है। मौसम की मांग के अनुसार आहार लेना और दैनिक गतिविधियाँ करना ऋतुचर्या कहा जाता है। इसका तात्पर्य है कि मौसम के अनुसार भोजन लेना और गतिविधियां करना। हमें मौसम के अभिलक्षणों के अनुसार ही भोजन लेना चाहिए व अन्य क्रियाओं को करना चाहिए। इसीलिए ग्रीष्म ऋतु में हमें कम तेल वाला हल्का भोजन खाना चाहिए और तरल पदार्थ जैसे दही, फल, जूस, चावल, करी और फली अधिक मात्रा में खाना चाहिए। वहीं शीत और शरद ऋतु में मीठे व नमकीन भोजन को अत्यधिक मात्रा में लेना चहिए जैसे दूध से बने पदार्थ, सब्जियों का सूप, घी, चावल और तैलीय पदार्थ। वसन्त ऋतु में हल्का और कम तेल वाला भोजन खाना चाहिए। चने और चावल बनाते समय कम तेल का प्रयोग करें। बरसाती मौसम में खट्टा, नमकीन और मीठा भोजन लेना चाहिए।

दिनचर्या और रात्रिचर्या का संबंध दिन और रात के समय के अनुसार भोजन लेने और गतिविधियों को करने से है। सूर्योदय से पहले सुबह जल्दी उठ जाना चाहिए। जागने से बाद सब से पहले पानी पीना चाहिए। इस से मलमूत्र त्यागने में आसानी होती है और यह कब्ज दूर करने का भी अच्छा उपाय है। मलमूत्र त्यागना, दांत साफ करना और शरीर की मालिस नहाने से पहले ही करनी चाहिए। 24 घंटों के चक्र में प्रत्येक गतिविधि के लिए उचित समय निर्धारित कर लेना आवश्यक है।

(3) **विहार:** व्यायाम और सुबह की सैर करना विहार के सबसे प्रमुख तत्व होते हैं। यह शरीर को हल्का और शक्तिशाली बनाते हैं। यह हमारी प्रतिरोधक क्षमता और कार्य करने की योग्यता को बढ़ाते हैं। व्यायाम करते समय पसीने के द्वारा शरीर के विषैले तत्व निकल जाते हैं। व्यायाम व्यक्ति की भूख बढ़ाता है। स्वास्थ्य संबंधित समस्याएं जैसे कि हृदय रोग, मधुमेह आदि प्रतिदिन व्यायाम करने से नियंत्रित हो जाते हैं। व्यायाम करने से बुढ़ापे को अधिक समय तक टाला जा सकता है और यह कमजोरी होने से बचाता है। यह रक्त शुद्धिकरण करने में सहायक है, क्योंकि अधिक आक्सीजन लेने और कार्बनडाईआक्साइड छोड़ने से शरीर से मृत कोशिकाएं निकल जाती हैं। मनोरंजनात्मक गतिविधियां जैसे कि संगीत भी अच्छे स्वास्थ्य को बनाए रखने में सहायक है।

(4) **विचारः** सही विचारों से ही अच्छी और सकरात्मक मानसिक स्थिति को बनाए रखा जा सकता है। जो व्यक्ति मानसिक रूप से ठीक और स्वस्थ होता है, उसमें आत्म संतुष्टि, उदार समझ, आलोचना को स्वीकार करने की योग्यता, दूसरों की भावनात्मक आवश्यकताओं को समझने और आत्म नियंत्रण करने का सामर्थ्य होता है। ऐसे व्यक्ति लालच व काम भावना से विचालित नहीं होते और न ही डर, गुस्सा, लगाव, ईर्ष्या, अपराधबोध और चिंता के प्रभुत्व से पराजित होते है। सामाजिक मोर्चे में सकरात्मक सोच वाले व्यक्ति अच्छी दोस्ती का आनन्द प्राप्त करते हैं और सभी से सम्मान अर्जित करते हैं।

इसी प्रकार से ऊपर बताए गए स्वास्थ्य प्रोत्साहक व्यवहारों का पालन करके व्यक्ति अच्छा, स्वस्थ व सुखी जीवन बनाए रखने में सफल हो सकता है।

क्रियाकलाप

स्वास्थ्य को प्रोत्साहना देने वाले सिद्वांतों का संक्षेप में वर्णन कीजिए। 19.1 में लिए गए परीक्षण से तुलना कीजिए। अपने स्वास्थ्य को प्रोत्साहन देने के लिए आप किन उपायों को ग्रहण करना चाहेंगे।

19.5 समय प्रबंधन करने हेतु रणनीति

आप जानते हैं कि हमारे पास सभी गतिविधियों को करने के लिए मात्र 24 घंटे होते है। आमतौर पर हम गातिविधियों को उपलब्ध समय के अनुसार संगठित करने में असमर्थ होते है। जिससे दबाव, तनाव और निराशा उत्पन्न होती हैं। यह इसीलिए होता है क्योंकि हम गतिविधियों के लिए निर्धारित समय आबंटित नहीं करते। इस आदत के परिणाम स्वरूप प्रायः अनुपयुक्त समय पर अनुपयुक्त गतिविधि की जाती है। इसके लिए हम अपनी प्राथमिकताओं और महत्व के अनुसार 24 घंटों की गतिविधियों का कार्यक्रम बना सकते हैं। दिनचर्या को योजनापूर्ण तरीके से गठित करना ही गतिविधि कार्यक्रम कहलाता है। गतिविधियों का कार्यक्रम निर्धारित करने से पहले हमें 24 घंटों में की जाने वाली गतिविधियों की सूची बना लेनी चाहिए। इसके बाद हमें इन गतिविधियों का महत्व के अनुसार क्रम निर्धारित करना चाहिए। उदाहरण स्वरूप पढ़ने , खेलने और सोने के लिए उचित ढंग से समय व्यवस्थित करना चाहिए। गतिविधियों के कार्यक्रम बनाने के अतिरिक्त, डायरी में गतिविधियों को क्रम से सूचीबद्ध करके इनका पालन करना भी समय का उचित प्रबंधन करने की अच्छी तकनीक है। इस पहलू को अधिक स्पष्ट करने के लिए समय प्रबंधन करने के मूलभूत सिद्वान्तों की एक–एक करके चर्चा करते हैं–

अपने समय की व्यवस्था करें–

गतिविधि	कूटनीति
1 कार्यों की सूचि बनाना	आप एक रात पहले ही कार्यों की अग्रिम योजना बना सकते हैं। अगले दिन पूर्ण करने वाले सभी कार्यों की सूची बना लें। जो भी कार्य करने हो उन्हें सोच– समझ कर सूचीबद्ध करें।
2 सूची में प्राथमिकता निर्धारित करें	तैयार की गई सूची में प्राथमिकता निर्धारित करें। सबसे कठिन कार्य को सबसे पहले करने की योजना बनाएँ और आसान कार्यों को दिन के बाकी समय में करने के लिए रखें; जब आप थकावट और कम ऊर्जा महसूस कर रहे हों। उन घंटों का सबसे सर्वोतम लाभ उठाएं जब आप सर्वोतम कार्य कर सकते हों।
3 निर्विध्न समयावधि को पहचानें	कुछ कार्यों में अनवरत सावधानी और निर्विध्न समयावधि की आवश्यकता पड़ती है। ऐसे कार्यों के लिए वह समयावधि निर्धारित करनी चाहिए जहां आप बिना किसी बाधा के निर्विध्न समय दे सकें।
4 लचीला कार्यक्रम	स्वयं को अनियोजित कार्यों को करने के लिए भी तैयार रखना चाहिए जिसकी आपने अपेक्षा भी न की हो। इसीलिए, इन आकस्मिक कार्यक्रमों को संचालित करने के लिए तैयार रहना चाहिए।
5 व्यायाम के लिए समय	व्यायाम और योग के लिए अपने दैनिक कार्यक्रम में कुछ समय निकाल लें। इस तरह की गतिविधियों के लिए समय निकालना अच्छे मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य बनाए रखने में हितकर होता है और परिणामस्वरूप कार्य करने की क्षमता और उत्पादकता में वृद्वि होती है।
6 खाली समय में की जाने वाली गतिविधियां	दिन का कुछ समय खाली रखें या खाली समय में बिताने के लिए कोई गतिविधि की योजना बनाएं। यह हमारी दिनचर्या में मानसिक और शारीरिक आराम देता है, और दिनचर्या में विराम लगाता है। उदाहरण स्वरूप संगीत सुनना, टेलीविजन पर पसंदीदा कार्यक्रम देखना, बागबानी, चित्रकला, पसंदीदा खेल खेलना इत्यादि।

क्रियाकलाप

समय प्रबंधन

अपनी दैनिक गतिविधियों के लिए एक समय सारणी बनाइए। अब ऐसे तरीकों की सूचि बनाइए जिसके द्वारा आप अपने समय का अत्यधिक कुशलतम प्रबंधन कर सकें।

आप ने क्या सीखा

- स्वास्थ्य का संबंध किसी की शारीरिक, मानसिक, सामाजिक और अध्यात्मिक स्वास्थ्य की अवस्था से है। मानसिक स्वास्थ्य, स्वास्थ्य की ही विस्तृत अवधारणा का एक तत्व है। यह किसी व्यक्ति के भावनात्मक और व्यवहारात्मक सामंजस्य स्थापित करने के उच्चतम स्तर से संबधित है।

- स्वच्छता शब्द का संबंध अस्वस्थता और रोगों से बचने के लिए किसी व्यक्ति की स्वयं को और रहन–सहन की क्रियाओं में और कार्य करने के स्थान को साफ सुथरा रखने के व्यवहार से है। जब हम इस अवधारणा को मन के क्षेत्र में विस्तार से देखते हैं तो इसे कुशल मानसिक स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए आवश्यक व्यवहारवादी, भावनात्मक और सामाजिक कौशल को विकसित करने, उसे बनाये रखने और प्रोत्साहन देने की कला के रूप में पाते हैं।

- मानसिक अस्वस्थता को किसी व्यक्ति में सकारात्मक मानसिक स्वास्थ्य की अनुपस्थिति के रूप में परिभाषित किया जा सकता है। मानसिक अस्वस्थता एक विस्तृत वर्ग है जिसमें सभी प्रकार के व्यावहारिक विकार सम्मिलित हैं; जो कि दोषपूर्ण प्रत्यक्षीकरण, संवेग, विचारधारा, दृष्टिकोण के कारण उत्पन्न होते हैं।

- आयुर्वेद, भारतीय औषधि का विज्ञान है, यह जीवनशैली के चार पहलुओं से सबंधित है जो कि अच्छे स्वास्थ्य को बनाए रखने में सहायक हैं। यह आहार, विहार, आचार, और विचार हैं। इस प्रकार के व्यवहारों का अनुसरण करने से निश्चय ही स्वस्थ और सुखकारी जीवन प्राप्त किया जा सकता है।

- आमतौर पर हम उपलब्ध समय में गतिविधियों को संगठित नहीं कर पाते। यह बहुत दबाव, तनाव और निराशा उत्पन्न करते है। उचित संरचना वाली दिनचर्या में गतिविधि कार्यक्रम का निर्माण करना सम्मिलित है।

पाठांत प्रश्न

1. कुशल मानसिक स्वच्छता को प्राप्त करने के लिए मुख्य कूटनीतियां कौन सी है?

2. कमजोर मानसिक स्वास्थ्य के सूचकों का वर्णन करें।

3. समय प्रबन्धन की किन्हीं तीन कूटनीतियों का वर्णन करे।

पाठगत प्रश्नों के उत्तर

19.1

1. स्वस्थ रहने की अवस्था, मानसिक स्वास्थ्य, स्वास्थ्य की अवधारणा का ही एक भाग है तथा भावनात्मक और व्यवहारात्मक विकास के इष्टतमीकरण से संबद्व है ।

2. मानसिक स्वच्छता को संगत व्यवहार, सामाजिक कौशल के संदर्भ में मानसिक स्वास्थ्य को पुनःनिर्मित करने के अर्थ में समझा जा सकता है ।

3. यथार्थ संदर्भ, आवेग नियंत्रण, आत्म सम्मान और सकारात्मक विचार मुख्य कूटनीतियां हैं।

19.2

मानसिक अस्वस्थता, सकारात्मक मानसिक स्वास्थ्य की अनुपस्थिति से संबंधित है, और मानसिक विकारों में दोषपूर्ण मनोवैज्ञानिक कार्यपद्धति के कारण उत्पन्न विकार इसमें सम्मिलित हैं।

19.3

1. असंगठित दिनचर्या, चिड़चिड़ापन, और अक्रामक व्यवहार, अशांत निद्रा, व्यग्रता या चिंता, दूसरों के प्रति नकारात्मक दृष्टिकोण, संबंध विच्छेद, असामान्य शारीरिक स्थितियां, ड्रग्स व सिगरेट का अत्यधिक प्रयोग।

2. आहार, विहार, आचार, विचार

पाठांत प्रश्नों के लिए संकेत

1. अनुभाग 19.1 से संबंधित

2. अनुभाग 19.3 से संबंधित

3. अनुभाग 19.5 से संबंधित