



INTERNATIONAL JOURNAL OF CREATIVE RESEARCH THOUGHTS (IJCRT)

An International Open Access, Peer-reviewed, Refereed Journal

युवा और मानसिक स्वास्थ्य

Dr. Shalini Yadav, Assistant Professor in Political Science, G.C.Sidhrawali.

वर्तमान समय में अनेक बीमारियां, वायरस, बढ़ता प्रदूषण हमारे शारीरिक स्वास्थ्य के लिए खतरा बनता जा रहा है। इन बाहरी खतरों से हमारे शारीरिक स्वास्थ्य के लिए अनेक समस्याएं उत्पन्न हो रही हैं। लेकिन इससे भी गंभीर समस्या हमारे मानसिक स्वास्थ्य की है। आज मानसिक स्वास्थ्य एक बड़ी चुनौती बनता जा रहा है। अवसाद, तनाव, चिंता हमारे सामाजिक जीवन, घरेलू जीवन, पढ़ाई और हमारे भविष्य को प्रभावित कर रहे हैं। सामाजिक दबाव, शैक्षणिक दबाव, पारिवारिक मुद्दे, महामारी का प्रभाव, अलग पहचान बनाने की इच्छा, पहचान और अलगाव के कारण हमारा मानसिक स्वास्थ्य पर दबाव बढ़ रहा है। युवावस्था (10 से 29 वर्ष) हमारे जीवन का संवेदनशील दौर होता है। इस दौर में युवाओं में असीम उर्जा, जोश, उमंग, भविष्य के लिए सपने इस दौर को रंगीन और खुशहाल बनती है। दूसरी तरफ यही वह समय है जब हमारे समक्ष सबसे ज्यादा चुनौतियां होती हैं। हमें सबसे ज्यादा मानसिक दृढ़ता की आवश्यकता होती है। परन्तु वर्तमान समय में युवाओं में मानसिक तनाव उनके जीवन पर प्रतिकूल प्रभाव डाल रही हैं। इस का प्रमुख कारण मानसिक स्वास्थ्य संबंधी चुनौतियां हैं। हाल ही के वर्षों में मानसिक स्वास्थ्य विकारों के कारण समाज में नकारात्मक प्रभाव देखने को मिले हैं। जो चिंता का विषय है।

मानसिक स्वास्थ्य क्या है ? मानसिक स्वास्थ्य समग्र स्वास्थ्य का ही अभिन्न अंग है। मानसिक स्वास्थ्य एक ऐसी अवस्था है जिसमें भावनात्मक, मनोवैज्ञानिक और सामाजिक रूप से परिपूर्ण होता है। यह लोगों के सोचने, कार्य करने और महसूस करने के तरीके को प्रभावित करता है और साथ ही उन्हें जीवन के रोजमर्रा के तनाव से निपटने में मदद करता है। कभी-कभी इस शब्द का प्रयोग मानसिक बीमारियों की अनुपस्थिति के रूप में भी किया जाता है। रोग नियंत्रण एवं रोकथाम केंद्र के अनुसार खराब मानसिक स्वास्थ्य और मानसिक बीमारी एक समान नहीं है। बहुत से लोग मुख्य रूप से शारीरिक स्वास्थ्य पर ध्यान केंद्रित करते हैं अक्सर मानसिक स्वास्थ्य को अनदेखा करते हैं। जब आप अपने मानसिक स्वास्थ्य का ख्याल रखते हैं तो आप अपने शारीरिक स्वास्थ्य के बारे में सकारात्मक विकल्प चुनते हैं के लिए बेहतर ढंग से तैयार होते हैं।

मानसिक विकार स्वास्थ्य में होने वाले ऐसे परिवर्तन हैं जो विचारों भावनाओं और व्यवहार की असामान्यताओं के संयोजन से चिन्हित होते हैं। जिससे अक्सर रोगी के आसपास के लोगों के साथ संबंध बनाना मुश्किल हो जाता है। अवसाद, चिंता, बाइपोलर डिसऑर्डर, मनोविकार और खाने संबंधी विकार ऐसी बीमारियों के उदाहरण हैं। जिसे विशेषज्ञों के अनुसार हर चार में से एक वास्यक अपने जीवन के किसी न किसी पड़ाव पर हल्के या गंभीर रूप से पीड़ित होगा। इसके अलावा विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार 10 से 19 वर्ष की आयु के हर सातवें बच्चे या किशोर में से इस से ग्रसित होता है। आधे मामले में विकारों की शुरुआत 14 वर्ष की आयु से पहले हो जाती है।

किशोरावस्था एक अनूठा और विकास का समय होता है गरीबी, दुर्व्यवहार, हिंसा जैसे शारीरिक और भावनात्मक सामाजिक परिवर्तन किशोरी के मानसिक स्वास्थ्य पर समस्याओं के प्रति संवेदनशील बना सकते हैं। किशोर को प्रतिकूल परिस्थिति से बचाना, उनके लिए सामाजिक- भावनात्मक शिक्षा और मनोवैज्ञानिक कल्याण को बढ़ावा देना, मानसिक स्वास्थ्य की देखभाल तक उनकी पहुंच सुनिश्चित करना अनिवार्य हो गया है। किशोरावस्था से व्यस्क होने तक उनके मानसिक स्वास्थ्य का कल्याण होना अत्यंत महत्वपूर्ण है। एक अनुमान के अनुसार 10 से 14 वर्ष के 4.1 प्रतिशत और 15 से 19 वर्ष के 5.30% किशोर चिंता विकार से पीड़ित हैं। अनुमान के अनुसार 10 से 14 वर्ष के किशोर

में 1.3 प्रतिशत और 15 से 19 वर्ष के किशोर में 3.4257 % अवसाद से पीड़ित है और यह है उनके मनोदशा में तेजी से और अप्रत्यक्ष रूप से परिवर्तन लाता है । किशोर अवस्था और युवावस्था में 15 से 29 वर्ष में आत्महत्या मृत्यु का तीसरा प्रमुख कारण है।

मानसिक तनाव को लेकर समाज में कई गलत धारणाएं फैली हुई है जो लोगों को मदद लेने से रोकते हैं । जैसे

*मानसिक तनाव केवल कमजोर लोगों को होता है। स्वस्थ लोगों को मानसिक तनाव नहीं होता। शारीरिक स्वास्थ्य अनिवार्य है।

* समय के साथ तनाव अपने आप ठीक हो जाएगा।

* मानसिक तनाव कोई असली बीमारी नहीं है। तनाव में दवा लेना गलत है ।

*काउंसलिंग सबसे गंभीर मामलों के लिए होती है ।

*मानसिक तनाव होने पर इंसान पागल हो जाता है । मानसिक तनाव को सीधा मानसिक विकार या बीमारी के साथ जोड़कर देखा जाता है।

*पुरुषों को मानसिक तनाव नहीं होता । मानसिक तनाव को महिलाओं के साथ जोड़ा जाता है। यहां भी हमें लैंगिक भेदभाव देखने को मिलता है।

*बच्चों और युवाओं को मानसिक तनाव नहीं होता ।

*धार्मिक या आध्यात्मिक उपाय ही मानसिक तनाव को दूर करने के लिए पर्याप्त है। लेकिन वास्तविकता यह है कि मानसिक तनाव एक इलाज योग्य समस्या है और मदद मांगना सबसे पहले स्वस्थ होने के लिए आवश्यक है।

युवाओं में मानसिक तनाव के प्रमुख कारण :

*पढ़ाई और करियर का बढ़ता दबाव। वर्तमान समय में पढ़ाई और करियर युवाओं में सबसे बड़ा तनाव का कारण है, सबको पढ़ाई में अक्ल और श्रेष्ठ करियर की चाहा है।

* रोजगार और भविष्य की अनिश्चितताएं। युवाओं को अपने अनुसार रोजगार न मिल पाना और रोजगार के संबंध में अनिश्चितताएं उनके तनाव को बढ़ाती है।

*पारिवारिक अपेक्षा और दबाव। पारिवारिक दबाव और युवाओं से उनकी क्षमता से अधिक पारिवारिक अपेक्षा उनके मानसिक स्वास्थ्य पर अनुचित प्रभाव डालती है।

* सोशल मीडिया और डिजिटल दबाव जैसे लाइक्स फॉलोवर्स का तनाव, *साइबर बुलीइंग ।

*आर्थिक समस्याएं जैसे गरीबों, संसाधनों का अभाव आदि।

*रिश्तों की समस्याएं, युवावस्था में आकर्षण महत्वपूर्ण पहलू होता है। प्रेम में, रिश्ते में मिली अवेहलना उनका मानसिक तनाव की स्थिति में डाल देती है ।

*आत्मविश्वास की कमी और पहचान का संकट।

*समय प्रबंधन और जीवन शैली का सही ना होना। आधुनिकता का अंधा अनुकरण और जीवन शैली में अनियमित मानसिक तनाव को जन्म देती है।

*स्वास्थ्य संबंधी कारण ,(जैसे हार्मोनल बदलाव, मानसिक स्वास्थ्य पर खुलकर बात ना कर पाना) आदि।

मानसिक तनाव के निवारण के लिए सबसे प्रमुख पड़ाव मानसिक तनाव की पहचान करना है। अक्सर मानसिक स्वास्थ्य के संबंध में लोग बात करने से झिझकते हैं । इसको मानसिक विकार के रूप में लेते हैं।

मानसिक स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए सबसे अनिवार्य है मानसिक तनाव की पहचान करना। मानसिक तनाव की पहचान में सबसे पहले **भावनात्मक लक्षण** जैसे बार-बार चिंता या घबराहट महसूस होना, छोटी-छोटी बातों पर गुस्सा आना, उदास रहना, निराशा, अकेलापन आत्मविश्वास की कमी और ध्यान केंद्रित करने में परेशानी।

शारीरिक लक्षण सर दर्द, पेट दर्द, थकान, नींद ना आना, बहुत ज्यादा या कम सोना, बहुत ज्यादा या कम खाना, दिल की धड़कनें तेज होना।

व्यवहार में बदलाव लोगों से दूरी बनाना, पढ़ाई और काम में रुचि कम होना, नशे की आदत, मोबाइल या सोशल मीडिया से लत लगना, जिम्मेदारियां से बचाना।

सोच में बदलाव नकारात्मक सोचना, बार-बार असफलता का डर, भविष्य को लेकर निराशा, खुद को दूसरे से कम समझना।

सबसे गंभीर चेतावनी खुद को नुकसान पहुंचाना, लंबे समय तक चुप रहना या असामान्य व्यवहार करना आदि।

युवाओं को मानसिक तनाव से लड़ने के लिए प्रेरित करना वर्तमान समय में अभिभावकों और समाज की प्रमुख जिम्मेदारी है। उनको प्रेरित करें कि वह खुलकर बात करें। मजबूत बने, अपनी भावनाएं व्यक्त करना, अपनी कमजोरी को छिपाने की बजाय उनको दूर करने के उपाय ढूंढें। उनको सही जानकारी और जागरूकता प्रदान करें। मानसिक तनाव के विषय में समझाएं, सफल लोगों को प्रेरणादायक कहानी साझा करें। काउंसलिंग और थेरेपी को सामान्य और सभी के लिए स्वीकरणीय बनाएं। छोटी-छोटी उपलब्धियों की सराहना करें, तुलना करने से बचें। छोटे और व्यावहारिक लक्ष्य प्राप्त करने के लिए उत्साहित करें। आत्मविश्वास और आत्मसम्मान को बढ़ाने के लिए सकारात्मक गतिविधियों से जोड़ें। संगीत, कला, लेखन, सामूहिक गतिविधियां में भाग लेने के लिए प्रेरित करें। शौक को पूरा करने के लिए प्रेरित करें। अकेलेपन से दूर रखें। अगर तब भी तनाव से मुक्ति नहीं मिलती तो पेशेवर काउंसलर्स/ मनोवैज्ञानिक से मिलकर मदद प्राप्त करें। उन्हें यह महसूस कराए कि वह जरूरी है। उनके जीवन का एक उद्देश्य है। उनके मार्गदर्शन बने, उनमें आशावादी सोच का विकास करें।

मानसिक स्वास्थ्य के लिए जागरूकता कैसे फैलाएं? यह विषय उतना ही जरूरी है जितना की मानसिक स्वास्थ्य के बारे में पहचान करना। मानसिक स्वास्थ्य पर खुलकर बात करना और सही जानकारी पहुंचाना, जागरूकता फैलाने का सबसे प्रभावित तरीका है। शिक्षा और संवाद के द्वारा। स्कूल, कॉलेज, कार्यस्थल में मानसिक स्वास्थ्य पर विभिन्न सेमिनार करवाया जाए, वर्कशॉप्स करवाई जाए। मानसिक स्वास्थ्य को बच्चों के पाठ्यक्रम का हिस्सा बनाया जाए। खुलकर चर्चा और वाद विवाद करवाई जाए जहां वह अपनी बात कह सकें। सामाजिक माध्यमों का सही उपयोग करें। सोशल मीडिया का सकारात्मक प्रयोग करें और सोशल मीडिया पर तथ्यात्मक जानकारी साझा करें। छोटी वीडियो बनाकर जागरूकता फैलाएं। मानसिक तनाव को एक कलंक ना माने उसे शारीरिक बीमारी के समान ही एक बीमारी समझें। तनाव को पागलपन जैसे नाम ना दे। मुश्किल समय में प्रभावशाली लोगों की अनुभव को साझा करें। मानसिक स्वास्थ्य की आवश्यकता को देखते हुए काउंसलरो की सेवा निशुल्क हो। सबसे महत्वपूर्ण है परिवार और अभिभावकों की भूमिका बच्चों की भावनाओं को समझें। उनसे संवाद करें, उनकी तुलना ना करें। समय पर मदद लेने के लिए उनको प्रेरित करें, बात छुपाने से रोके, उनके व्यवहार को पहचानने।

मानसिक स्वास्थ्य पर हालिया रिसर्च के प्रमुख क्षेत्र प्रारंभिक पहचान, सामाजिक निर्धारकों पर ध्यान रखना, शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य का जुड़ाव, सामुदायिक और एकीकृत देखभाल, अनुसंधान में निवेश है। इस संवेदनशील दौर में खास ध्यान देना जरूरी है ताकि भविष्य सुरक्षित और खुशहाल बना सके। समाज को मानसिक स्वास्थ्य जैसे अनचाहे विकार से मुक्त किया जा सके। तभी हम समाज को सुरक्षित और खुशहाल बना सकेंगे।

संदर्भ :

1) <https://www.clinicbarcelona.org> इस

2) 2021 ग्लोबल बर्डन ऑफ़ डिजीज (ऑनलाइन डाटाबेस) सिएटल

Maइंस्टीट्यूट फॉर हेल्थ मैट्रिक्स एंड इवोल्यूशन; 2024

3) <https://vizhub.healthdata.org/gbd-results/>, 13 August 2025.

4) WHO वैश्विक स्वास्थ्य अनुमान 2000-2021

5) <https://continentalhospital.com>

6) <https://mentalhealth.bmj.com>

7) <https://joghnp.scholarasticahq.com,10,june,2022> (भारत में मानसिक स्वास्थ्य देखभाल के प्रति दृष्टिकोण को समझना: साहित्य की एक व्यवस्थित समीक्षा और राष्ट्रीय मानसिक स्वास्थ्य कार्यक्रम का अवलोकन)

