- **ब्रज लोक गीतों में ...** / *डॉ. नृत्य गोपाल* 111
- **जकिया जुबैरी की ...** / *निर्मल रानी* 114
- **समाज का ध्वनिग्राहक कवि** / *निशा नाग* 116
- **भारतीय सिनेमा और ...** / *पल्लवी* 119
- **कुबेरनाथ राय के ...** / *प्रदीप कुमार तिवारी* 122
- **सिक्किम में हिंदी का ...** / *डॉ. प्रदीप त्रिपाठी* 124
- **मॉरीशस ...** / *प्रो. सच्चिदानंद चतु.-प्रियंका कु.* 127
- **सामाजिक-सांस्कृतिक ...** / *प्रियंका राय* 130
- **संत कवि गुरु नानक ...** / *डॉ. राजेश कुमार शर्मा* 133
- **नवजागरण और भारत-दुर्दशा** / *राजकुमार शर्मा* 136
- **जाम्भोजी महाराज ...** / *डॉ. राजमोहिनी सागर* 139
- **छायावादी काव्य में ...** / *डॉ. रीतामणि वैश्य* 142
- **आदिवासी केंद्रित ...** / *डॉ. रूपेश कुमार* 145
- **भारतीय साहित्य में ...** / *साधना वर्मा* 149
- **भिखारी ठाकुर के ...** / *डॉ. संगीता राय* 152
- **पिंजर उपन्यास में ...** / *शरिफुज जामान* 154
- **हिंदी साहित्य में व्यंग्य ...** / *शिलाची कुमारी* 157
- **जीवन से ...** / *डॉ. सुनील कुमार सुधांशु* 159
- **स्त्री शोषण का ...** / *सुनील कुमार यादव* 162
- **किसानी संस्कारों ...** / *सूर्यनाथ सिंह* 165
- **नई सदी की प्रमुख ...** / *डॉ. तारु एस. पवार* 169
- **आदिवासी जीवन ...** / *डॉ. प्रेमी मोनिका तोपनो* 172
- **आत्मकथाओं में लैंगिक ...** / *उमा मीना* 176
- **दलित कथाकार ...** / *वीरेन्दर* 179
- **हिंदी दलित कहानियाँ ...** / *विजय कुमार* 182
- **विवाह-विच्छेद एवं ...** / *विकास कुमार सिंह* 185
- **हिंदी नवजागरण ...** / *डॉ. विनय कुमार गुप्ता* 187
- **अंबेडकर का ...** / *डॉ. वीरेंद्र सिंह कश्यप* 189
- **युग प्रवर्तक के ...** / *अखिलेश यादव* 192
- **माध्यमिक स्तर ...** / *अमित कुमार दूबे* 194
- **जनतांत्रिक मूल्य : ...** / *डॉ. अश्विनी कुमार* 197
- **दुष्यंत कुमार का ...** / *आजाद* 200
- **चीन में हिंदी ...** / *धारवाडकर* 203
- **21वीं सदी के नाटकों ...** / *ज्ञानेश पांडेय* 206
- **हिंदी उपन्यासों ...** / *जैनेंद्र चौहान* 209
- **रमेशचंद्रशाह की ...** / *कृपा शंकर* 212
- **जैनदर्शन में कर्मवाद** / *छाया* 214
- **''समकालीन संदर्भ ...** / *नमित कुमार सिंह* 218
- **दिल्ली की शहरीकरण ...** / डॉ. गगन दीप 221
- **क्या भूलूँ क्या याद ...** / *नूतन सतपथी* 224
- **छायावादी कवियों ...** / *डॉ. जी. पद्मावती* 227
- **इक्कीसवीं सदी की ...** / *डॉ. पठान रहीम खान* 230
- **स्त्री मुक्ति का 'हंस'** / *प्रिया कौशिक* 234
- **पारसी रंगमंच के नाटक ...** / *डॉ. राखी उपाध्याय* 237
- **बौद्ध पारिस्थितिकी की ...** / *डॉ. रणजीत कुमार* 240
- **रेणु के कथा ...** / *रश्मि शर्मा* 243
- **जयप्रकाश कर्दम के ...** / *डॉ. जी.वी. रत्नाकर* 246
- **स्त्री के स्तर को सुधारने ...** / *रीना कुमारी* 248
- **धूमिल के काव्य का ...** / *शेख हीना अनवर* 251
- **जनजातियों के भिन्न ...** / *स्मृतिरेखा नायक* 254
- **रहीम के नीतिकाव्य ...** / *डॉ. सुधीर कुमार शर्मा* 257
- **भास कृत उदयनकथाश्रित ...** / *सुमन कुमारी* 260
- **आधुनिक समाज एवं ...** / डॉ. उदय कुमार 263
- **उत्तर प्रदेश के जनपद ...** / *उमेश कुमार तिवारी* 265
- **सुशीला टाकभौरे की ...** / *उषा यादव* 270
- **निराला की काव्य-भाषा : ...** / *डॉ. वर्षा गुप्ता* 273
- **राम कथा में वाल्मीकि ...** / *मीना कुमारी* 276
- **रसोपासना की पवित्रता** / *डॉ. पवन सचदेवा* 279
- **हिंदी फिल्मी ...** / *डॉ. प्रीति प्रकाश प्रजापति* 282
- **पूर्वोत्तर भारत केंद्रित ...** / *संजीव मण्डल* 285
- **कुमाउनी काव्य के ...** / *मुरली मनोहर भट्ट* 289
- **नई सदी की हिंदी ...** / *वीरेश बिसनल्लि* 294
- **लोहिया के समाजवादी ...** / *डॉ. मृदुला शर्मा* 296
- **सरदार पटेल के ...** / *डॉ. दीपक कुमार अवस्थी* 299
- **प्रतिलोम सत्ताओं का ...** / *हेमंत कुमार* 303
- **महादेव टोप्पो के ...** / *डॉ. रवि कुमार गोंड़* 307
- **साठोत्तरी कविता ...** / *डॉ. महावीर सिंह वत्स* 311
- **रचना और आलोचना ...** / *डॉ. बीना जैन* 312
- **औरत : मीडिया ...** / *डॉ. अजय सिंह चौहान* 315
- **हबीब ...** / *अशोक बैरागी-डॉ. दीपिका श्रीवास्तव* 318
- **वर्तमान में मानसिक ...** / *डॉ. अमिता जैन* 321
- **राष्ट्रीय शिक्षा ...** / *प्रो. बनवारी लाल जैन* 324

वर्तमान में मानसिक रोगों के लक्षण, कारण तथा उपाय

डॉ. अमिता जैन

मानसिक रोगों की बढ़ती संख्या ने व्यक्ति, समाज व देश को प्रभावित किया है। मानसिक रोगों की संख्या कोविड-19 वैश्विक महामारी के बाद तेजी से फैली है। व्यक्ति में भय, तनाव, अनिद्रा आदि के कारण यह रोग तेजी से बढ़ा है। इच्छाएँ, आकांक्षा और आवश्यकताओं की पूर्ति के अभाव के कारण मानसिक ग्रस्तता बड़ी है। आज मानसिक रोग गंभीर समस्याएँ के रूप में उभर कर हमारे समक्ष उपस्थित है, मानसिक रोगों के प्रति जागरूक किया जाना अत्यंत आवश्यक है। मानसिक रोगों से ही अनेक शारीरिक रोगों का उद्‌भव हो रहा है। मानसिक रोग के क्या लक्षण है? उसके फैलने के क्या कारण हैं? और बचने के कौन-कौन से उपाय हैं? आदि विचारणीय बिंदुओं को इस आलेख में समाहित किया है।

मूल शब्द : मानसिक रोग,तनाव, शारीरिक रोग, वैश्विक महामारी, मानसिक अस्वस्थता

उद्देश्य : मानसिक स्वास्थ्य से अवगत कराना।

मानसिक रोग के लक्षण, कारण एवं उपायों से रूबरू करवाना।

प्रस्तावना : मानसिक रोग व्यक्ति में तेजी से फैल रहे हैं। यह रोग व्यक्ति को नाखुश, निराशा, काम में मन नहीं लगना, कुसमायोजी, निरुत्साही, विचलित व्यवहार, चिंतापरक प्रक्रियाएँ, सामान्य प्रत्याशायों की अलग क्रियाएँ, दुःखदायी तथा विघटनकारी कार्य करना, काल्पनिक बीमारियों में चिंतित रहना, आवेगशीलता का बढ़ना, बिना कारण क्रोधित होना, स्वयं तथा समाज के लिए चुनौती बनना, उत्पादी एवं खुश रहने की क्षमता का अभाव, शारीरिक रूप से अस्वस्थ रहना, विरोधाभासी आदि क्रियाओं में संलिप्त व्यक्ति मानसिक रोगों के शिकार हो रहे हैं। वैश्विक महामारी कोविड-19 के बाद मानसिक रोगियों की संख्या में वृद्धि हुई है। मानसिक रोगी कैसे वातावरण में बढ़ रहे हैं? उनके बढ़ने के क्या कारण हैं? उनके रोकने के क्या उपाय हैं? आदि विषयों पर चिंतन तथा मनन किया जाना आवश्यक है। स्वस्थ व्यक्तियों से ही देश का विकास संभव है, बीमारू देशों ने कभी भी अपना विकास नहीं किया है। मानसिक मजबूती के लिए अपने आप पर भरोसा रखना बहुत जरूरी है। मेडिटेशन करना और खुश रहना मानसिक रूप से स्वस्थ रहने के आसान तरीके हैं।

मानसिक रोग

कोरोना से पहले 8 से 10% रोगी थे अब 15 से 17% की संख्या बढ़ी है। इसमें अज्ञात डर, तनाव, अनिद्रा, काम में मन कम लगना, भूख नहीं लगना, नौकरी खोने का डर, बेवजह के डर आदि लक्षणों वाले मरीजों का ग्राफ बढ़ा है। 15 से 40 वर्ष के लोगों में मानसिक रोग के लक्षण बड़े हैं। मानसिक स्वास्थ्य भी शारीरिक स्वास्थ्य से ज्यादा महत्त्वपूर्ण है। कोरोना से पूर्व व्यक्ति की जो इच्छाएँ पूर्ण हो रही थी वो आर्थिक अभाव, व्यवसाय तथा नौकरी चले जाने के बाद नहीं हो रही हैं। इच्छाएँ, आकांक्षा और आवश्यकताओं की पूर्ति नहीं होने के कारण मानसिक ग्रस्तता बढ़ रही है। भागदौड़ भरी जिंदगी, टूटते परिवार, टूटते रिश्ते व प्रतिस्पर्धा के कारण मानसिक स्वास्थ्य गंभीर चुनौती बनकर उपस्थित हुआ है। मानसिक तनाव, डिप्रेशन व चिंता अधिक होने पर भी लोग इलाज नहीं करवाते, इस स्थिति में हमें परामर्श लेना चाहिए। जीवन शैली तथा आनुवांशिक कारणों से यह रोग कभी-कभी आता है। मानसिक रोग से ही व्यक्ति विक्षिप्त सा हो जाता है। इससे लोग परामर्श लेने से कतराते हैं। मानसिक रोग 300 से भी अधिक प्रकार का होता है। काम को बोझ समझना, भागदौड़ की जिंदगी,अनर्गल विचार, तनाव में रहना, अनिद्रा के शिकार आदि ने मानसिक रोगियों की संख्या को बढ़ाया है। विदेशों में यह रोग सबसे अधिक है। भारत में भी यह रोग अपने पैर पसार रहा है। इससे बचने के हमें प्रयास करने चाहिए अन्यथा मानसिक ग्रस्तता आत्महत्या, खुदखुशी और विक्षिप्तता की ओर ले जाती है। 2016 की रिपोर्ट हमें बताती है कि 15 से 29 वर्ष के लोगों में यह बीमारी अधिक फैल रही है। मानसिक रोग, मानसिक ग्रस्तता तथा मानसिक अस्वस्थता से बचने के लिए विश्व मानसिक स्वास्थ्य दिवस 10 अक्टूबर को आयोजित किया जाता है ताकि लोगों में मानसिक स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता बनी रहे। मानसिक अस्वास्थ्य आधुनिक समाज की बड़ी समस्या के रूप में उभरकर हमारे समक्ष आ रहा है। हृदय रोग एवं कैंसर में भी अस्वास्थ्य ने अपनी भूमिका स्थापित कर ली है। यह बहुआयामी प्रक्रिया के रूप में भी प्रकट होने लगा है।

मानसिक अस्वस्थता के लक्षण

थकान महसूस करना, विषादी रहना, सक्रियता कम होना, गुमशुम रहना, अकेले में रहना, अनर्गल बातें करना, असंवेदनशील होना, बात-बात पर गुस्सा करना, चिड़चिड़ापन होना, दांत पीसना, पैर पीटना, डांट फटकारना, प्रतिकूल मनोवृति, वातावरण को नकारात्मक ढंग से देखना, अतार्किक चिंतन, अतार्किक बातें करना, आत्मविश्वास कमजोर दिखाई देना, नकारात्मक पूर्वाग्रह,

स्वतः चिंतन के दोष, निराशावादी प्रवृत्तियों का संग्रह, असाधारण अनुक्रिया, पेट में गड़बड़ी, रक्तचाप में वृद्धि, नींद न आना, अविशिष्ट अनुक्रिया, बीमारी की अवस्था, दुर्भाग्यपूर्ण घटना, व्यक्ति नियंत्रण के बाहर होता है, शारीरिक व मानसिक रूप से क्षुब्ध, एकाग्रता की क्षमता कम, आक्रामकता बढ़ना, चिंता, डर आशंकाएँ, परेशानी आदि अप्रिय सांवेगिक क्रियाएँ, कुंठा, हृदय गति का असामान्य होना, श्वसन गति में परिवर्तन, मुंह सूखा होने का अनुभव आदि।

मानसिक अस्वस्थता के कारण-कोविड -19 के बाद मानसिक अस्वस्थता के अनेक कारण हमारे समक्ष उपस्थित हुए हैं जो एस प्रकार है :

नौकरी छूट जाना

व्यवसाय खत्म होना

प्रियजन की मृत्यु

प्राकृतिक विपदा यथा आगजनी, रोग, भूकम्प आदि

वैवाहिक अलगाव

झगड़ा होना / मनमुटाव होना

दैहिक अस्वास्थ्य

व्यावहारिक कठिनाई

पर्यावरणीय उलझन जैसे शोरगुल, बक बक, अपराध आदि

घरेलू उलझन जैसे बर्तन धोना, खाना बनाना, कपड़े धोना, बच्चों पर ध्यान देना आदि।

कार्य उलझन जैसे कार्य असंतुष्टि, पदोन्नति के अवसर न होना आदि

कार्य की अधिकता

ऊब का भाव

भूमिका संघर्ष

अपने प्रति उचित मनोवृत्ति का अभाव

अन्य लोगों में स्नेह का अभाव

सुरक्षा का अभाव

पर निर्भरता

जिन्दगी के प्रति समन्वित दृष्टिकोण का अभाव

अनुभवों की संकुचनशीलता

अकल्याणकारी संवेग

मानसिक असमन्वय

असमायोजन

सांवेगिक अनियंत्रण तथा अस्थिरता

असंयमी

गुण - दोषों की परख का अभाव

आत्मविश्वास तथा आत्मबल का अभाव

संतोषजनक संबंधों में कमी

तनाव, भग्नाशा व संघर्ष में रहना

शारीरिक बीमारियाँ

हमेशा विरोधाभास में रहना

स्पष्ट जीवन लक्ष्य का अभाव

असामाजिक वातावरण

मानसिक रोगों से बचने के उपाय-मानसिक रोगों में बढ़ोतरी हो रही है इससे निजात पाने के निम्न उपाय हैं :

मनोरोग विशेषज्ञों से परामर्श लें

उन चीजों की या कार्यों की तलाश करना जो सर्वाधिक खुशी प्रदान करें

लोगों की सहायता करें और लोगों से समय-समय पर सहायता माँगे

मद्यपान तथा नशीले पदार्थों का सेवन न करें

संतुलित और पौष्टिक भोजन का सेवन करें

7 से 8 घंटे नींद ले

नियमित व्यायाम करें

सुखद क्रियाएँ करें

प्रसन्न रहने वाले मित्रों,साथियों, रिश्तेदारों से विचार विमर्श करें

मुक्त रूप से मन में आने वाले विचारों को अभिव्यक्त करें

10 कियाओं की सूची बना ले उनमें से सुखद क्रियाओं का चयन करें

प्रतिदिन एक से दो क्रियाओं में अधिक समय व्यतीत करें

भ्रमण, मनोरंजन क्रियाएँ, हंसी मजाक, स्वाध्याय, गाना, बजाना, पशु पक्षियों को दाना डालना और उत्पादक कार्य करना आदि

रचनात्मक कार्य करना

विषादी व्यवहार तथा कथनों को नजरअंदाज करना

सामाजिक व्यवहार तथा कौशल क्षमता में वृद्धि करें

सामाजिक उपचार कार्यक्रम में सहभागिता निभाना जैसे भाषण करना, घर पर कुछ कार्य करने के लिए देना, वर्ग क्रियाएँ करना आदि

सामाजिक कौशल का अधिक से अधिक विकास करें

सामाजिक या पारिवारिक विषद परिस्थितियों से बचना तथा उनमें परिवर्तन करने का प्रयास करना

दुख भरी प्रतिक्रियाओं को कम से कम याद करने का प्रयास करें

वाद विवाद को श्रेष्ठ व्यक्ति के माध्यम से सुलझाने का प्रयास करें

सामाजिक समर्थन तंत्र को मजबूत बनाने का प्रयास करें

सामाजिक प्रभावशीलता का संवर्धन करना अधिक से अधिक क्रियाएँ में सक्रिय होना

सामाजिक सरोकार बढ़ाना

प्रत्येक घंटे में नवीन क्रियाएँ करना

धार्मिक पुस्तकों का स्वाध्याय करना

महापुरुषों के प्रवचन/ वीडियो सुनना

व्यवहारात्मक क्रियाओं में सकारात्मकता को बढ़ाना

सकारात्मक अभिवृत्ति रखना

अपने चिंतन को अभिलेखित करना

नकारात्मक पूर्वाग्रहों से बचना

स्वतः चिंतन के दोषों की पहचान और उनसे बचने का प्रयास करना

पूर्वाग्रहित शैली को बदलने का प्रयास करना

आत्म निंदा की प्रवृत्ति को कम करें तथा आत्मसम्मान बढ़ावे

आसन, प्राणायाम, मुद्रा, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान का अधिक उपयोग करें

तनाव के उद्दीपकों से बचना, जिसे देखकर तनाव होता है उस वस्तु या व्यक्ति या स्थान को नहीं देखें।

कोविड-19 की महामारी या रोग के बारे में बढ़ा चढ़ाकर कहने वालों से बचना

छिद्रान्वेषी लोगों से बचना

आनन्दम गतिविधि उपलब्ध कराना

निष्कर्ष

मानसिक रोग तनाव, अनिद्रा, काम में मन नहीं लगना, भूख कम लगना, डरते हुए रहना आदि लक्षण के रूप में प्रकट हो रहा है। अनर्गल विचार, नकारात्मक सोच, आवेग, आवेश आदि बहुआयामी रूप में मन के अंदर प्रवाहित होता रहा है, जिसका प्रभाव हमारे स्वास्थ्य पर पड़ रहा है। मानसिक रोगों के विविध लक्षण हैं, जैसे : गुमशुम रहना, काम

में निष्क्रियता आना, चिड़चिड़ापन होना, असंवेदनशील होना, अतार्किक बातें करना, निराश बैठे रहना, बीपी तथा शुगर की बीमारी होना, आक्रामकता बढ़ना, पेट में गड़बड़ी होना आदि रूप में परिलक्षित है। यह मानसिक रोग वैश्विक महामारी कोविड-19 के बाद नौकरी से मुक्त होना, आर्थिक स्थिति का नाजुक होना, घरेलू समस्याएँ, रोजगार का अभाव, प्राकृतिक विपदा, कोरोना पीड़ित होने पर अकेले में रहना, मौलिक वातावरण का अभाव आदि के कारण व्यक्ति के स्वास्थ्य पर विपरीत प्रभाव पड़ा है। उससे बचने के लिए व्यक्ति मनोचिकित्सक का परामर्श, खुशी प्रदान करने वाले व्यक्तियों से संपर्क करना, प्रसन्न रखने वाले परिजन, मित्रों और रिश्तेदारों से बातचीत करना, संतुलित भोजन करें, नियमित योग, प्राणायाम तथा व्यायाम करें। निंदा, आलोचना करने वाले व्यक्तियों से कम बात करना, नकारात्मक पूर्वाग्रहों से बचने का प्रयास करना, सकारात्मक सोच, सृजनात्मक तथा मौलिक कार्य करना, कार्य में व्यस्त रहना, नवीन कार्य करना, बुरे विचारों को कम से कम स्मृति में लाना आदि क्रियाकलाप व्यक्ति को मानसिक रूप से स्वस्थ रखने में सक्षम हैं।

संदर्भ ग्रंथ सूची :

पांडे, राम शकल (2003) शिक्षा मनोविज्ञान, आर लाल बुक डिपो मेरठ।

सिंह, अरुण कुमार (2006), उच्चतर सामान्य मनोविज्ञान, मोतीलाल बनारसी दास बंग्लो रोड दिल्ली।

मंगल, एस. के. (2008) शिक्षा मनोविज्ञान, प्रेंटिस हॉल ऑफ इंडिया न्यू दिल्ली।

अरुण, कुमार (2010) मनोविज्ञान के संप्रदाय एवं इतिहास, मोतीलाल बनारसीदास बंगलुरु रोड दिल्ली।

राजस्थान पत्रिका, 3 दिसंबर 2020

सहायक आचार्य

शिक्षा विभाग, जैन विश्व भारती संस्थान

लाडनूं, नागौर