

“मानसिक स्वास्थ्य”



Dr. Sudha Tiwari

Asst. Professor (Food and Nutrition)

Govt. Girls PG College, Banda, UP

World Mental Health Day

10 October 2021

. THEME .

★ 'Mental Health in an Unequal World'





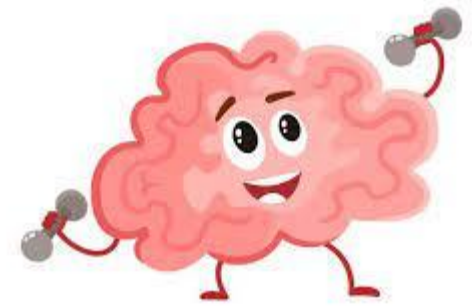
मानसिक स्वास्थ्य



- मानसिक स्वास्थ्य का आशय भावनात्मक मानसिक तथा सामाजिक संपन्नता से लिया जाता है।
- मानसिक स्वास्थ्य एक व्यक्ति को अपनी क्षमताओं का एहसास करने, विश्वास पैदा करने की अनुमति देता है कि वे जीवन में तनाव का सामना कर सकते हैं और अपने काम या कार्यों के माध्यम से अपने समुदाय के विकास में मदद कर सकते हैं।
- यह व्यक्ति के भावनात्मक व व्यवहारात्मक सामाजिक क इष्टतम स्तर से सबद्ध है। यह बाहरी वातावरण में विद्यमान परिस्थितियों के सदर्भ में व्यक्ति की आवश्यकताओं, इच्छाओं, अभिलाषाओं और दृष्टिकोण में सतुलन बनाए रखने की अवस्था है।



मानसिक स्वास्थ्य



- मानसिक स्वच्छता की अवधारणा मानसिक स्वास्थ्य स घनिष्ठ रूप स सबधित है ।
- यह मनुष्य के सोचने, समझने, महसूस करने और कार्य करने की क्षमता को प्रभावित करता है
- मानसिक विकार कई सामाजिक समस्याओं जैसे- बेरोज़गारी, गरीबी और नशाखोरी आदि को जन्म देती है।
- 'विश्व मानसिक स्वास्थ्य दिवस' विश्व में मानसिक स्वास्थ्य के मुद्दों के बारे में जागरूकता बढ़ाने और मानसिक स्वास्थ्य के सहयोगात्मक प्रयासों को संगठित करने के उद्देश्य से प्रतिवर्ष 10 अक्टूबर को मनाया जाता है।



मानसिक स्वास्थ्य

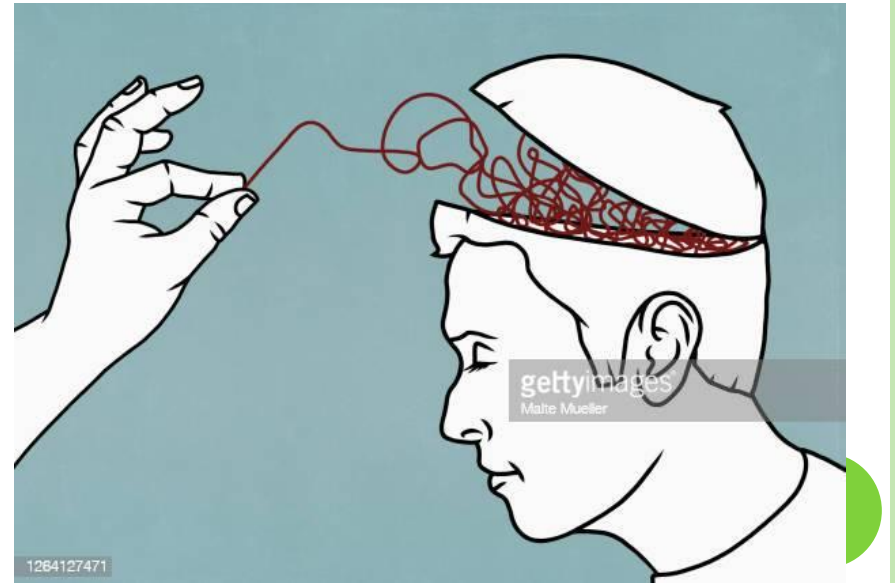


- मानसिक स्वास्थ्य में हमारे भावनात्मक, मनोवैज्ञानिक और सामाजिक कल्याण (emotional, psychological, and social well-being) शामिल हैं।
- मानसिक स्वच्छता की अवधारणा मानसिक स्वास्थ्य से घनिष्ठ रूप से संबंधित है।
- यह मनुष्य के सोचने, समझने, महसूस करने और कार्य करने की क्षमता को प्रभावित करता है।
- मानसिक विकार कई सामाजिक समस्याओं जैसे- बेरोज़गारी, गरीबी और नशाखोरी आदि को जन्म देती है।



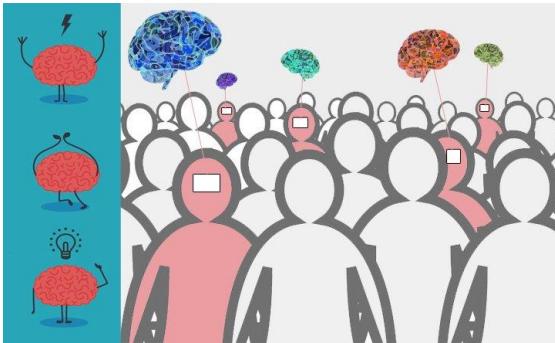
मानसिक विकार व्यक्ति

- मानसिक विकार व्यक्ति के स्वास्थ्य-संबंधी व्यवहार, फैसले, नियमित व्यायाम, पर्याप्त नींद, सुरक्षित व्यवहार आदि को प्रभावित करता है और शारीरिक रोगों के खतरे को बढ़ाता है।
- मानसिक अस्वस्थता के कारण ही व्यक्ति को बेरोजगार, बिखरे हुए परिवार, गरीबी, नशीले पदार्थों का सेवन और संबंधित अपराध का सहभागी बनना पड़ता है।



भारत में मानसिक स्वास्थ्य की स्थिति

- विश्व स्वास्थ्य संगठन की एक रिपोर्ट के मुताबिक, भारत की 7.5 फीसदी आबादी किसी-न-किसी मानसिक समस्या से जूझ रही है।
- विश्व में मानसिक और न्यूरोलॉजिकल बीमारियों की समस्या से जूझ रहे लोगों में भारत का करीब 15 प्रतिशत हिस्सा शामिल है।
- WHO के अनुमान के अनुसार, वर्ष 2020 तक भारत की लगभग 20 प्रतिशत आबादी मानसिक रोगों से पीड़ित हो जाएगी



मानसिक बीमारियों का कारण

ऐसे कई कारण हैं, जो कि मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं में योगदान करते हैं, जिनमें शामिल हैं:

- जैविक कारक (Biological factors), जैसे कि जीन या मस्तिष्क रसायन
- मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं का पारिवारिक इतिहास (Family history of mental health problems)
- जीवन के अनुभव, जैसे आघात या तकलीफ (Life experiences, such as trauma or abuse)
- जीवन में अवसाद रूपी वातावरण के कारण (Depressive Environment)



मानसिक बीमारियों का कारण

- बचपन का आघात लगने के कारण (Childhood trauma)
- तनावपूर्ण घटनाएं जैसे किसी प्रियजन को खोने के कारण (Stressful events of life)
- नकारात्मक विचारों के बढ़ने के कारण (Negative thoughts)
- अनहेल्दी आदतों जैसे कि पर्याप्त नींद न लेना या खराब खान-पान की वजह से (unhealthy lifestyle)
- ड्रग्स और अल्कोहल का दुरुपयोग से(Abusing drugs and alcohol)
- एक लंबी बीमारी के उपचार के बाद (treatment with a chronic disease)





मानसिक बीमारी के लक्षण



- ज्यादा सोचना (Over thinking)
- एंगजायटी और घबराहट (Anxiety)
- व्यक्तित्व परिवर्तन (marked personality change)
- खाने या सोने के पैटर्न में बदलाव (changes in eating or sleeping patterns)
- समस्याओं और दैनिक गतिविधियों को करने में असमर्थता (inability to cope with problems and daily activities)
- ज्यादा चिंता करना (excessive anxieties)
- लंबे समय तक अवसाद और उदासीनता (prolonged depression and apathy)
- ज्यादा गुस्सा करना या हिंसक व्यवहार करना (excessive anger or violent behaviour)
- आत्महत्या के बारे में सोचना या खुद को नुकसान पहुंचाना (thinking or talking about suicide)
- बहुत ज्यादा मूड स्विंग्स होना (extreme mood swings)
- शराब या ड्रग्स का दुरुपयोग (abuse of alcohol or drugs)



early symptoms of mental health illness



मानसिक स्वास्थ्य से जुड़ी बीमारियां



Stress



Anxiety



Schizophrenia



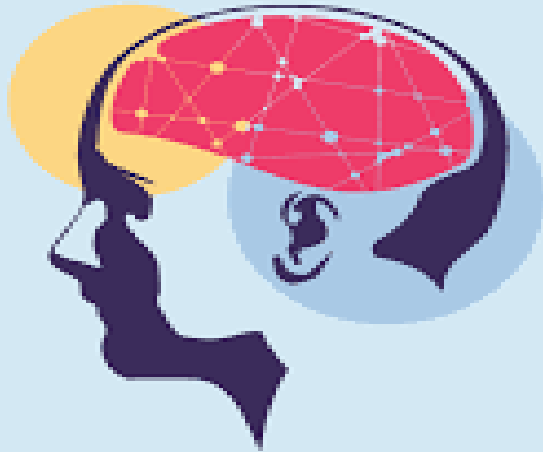
Depression



Personality Disorder



Sleep Disorder



TYPES OF MENTAL ILLNESS

1. एंग्जायटी डिसऑर्डर (Anxiety Disorders)
2. मूड डिसऑर्डर (Mood disorders)
3. सिजोफ्रेनिया (Schizophrenia disorders)



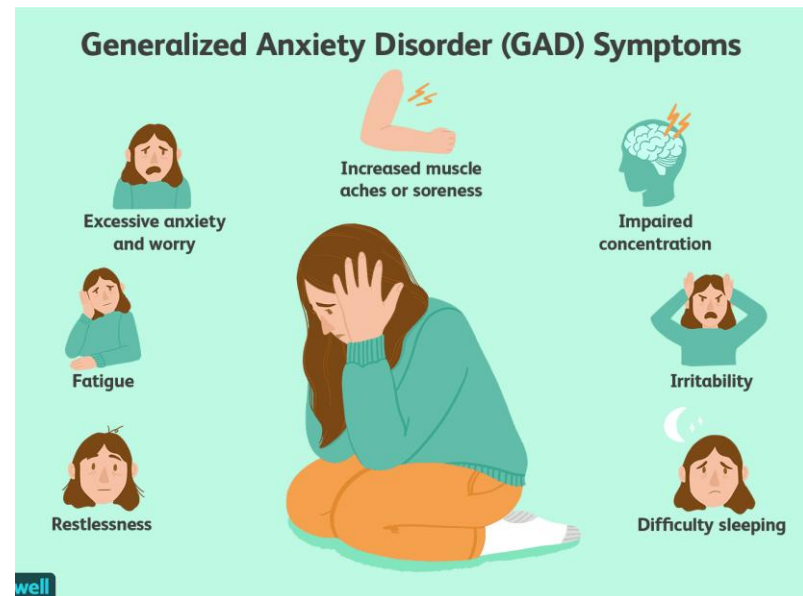
एंजायटी डिसऑर्डर (ANXIETY DISORDERS)

- मानसिक बीमारी का सबसे आम प्रकार है। इन स्थितियों वाले लोगों में गंभीर भय या चिंता होती है, जो कुछ वस्तुओं या स्थितियों से संबंधित होती है। एंजायटी डिसऑर्डर के प्रकार (Types of Anxiety Disorders) भी हैं, जैसे कि –
 - a. सामान्यीकृत चिंता विकार (Generalized anxiety disorder)
 - b. घबराहट की समस्या (Panic Disorder)
 - c. फोबिया (Phobia)
 - d. भीड़ से डर लगना (Agoraphobia)
 - e. सोशल एंजायटी डिसऑर्डर (Social Anxiety Disorder)
 - f. अलगाव की चिंता (Separation Anxiety Disorder)



A. सामान्यीकृत चिंता विकार (GENERALIZED ANXIETY DISORDER)

सामान्यीकृत चिंता विकार में लगातार और अत्यधिक चिंता शामिल होती है जो दैनिक गतिविधियों में हस्तक्षेप करती है। यह चल रही चिंता और तनाव शारीरिक लक्षणों के साथ हो सकता है, जैसे कि बेचैनी, किनारे पर महसूस करना या आसानी से थकावट, ध्यान केंद्रित करने में कठिनाई, मांसपेशियों में तनाव या नींद की समस्या।



B. घबराहट की समस्या (PANIC DISORDER)

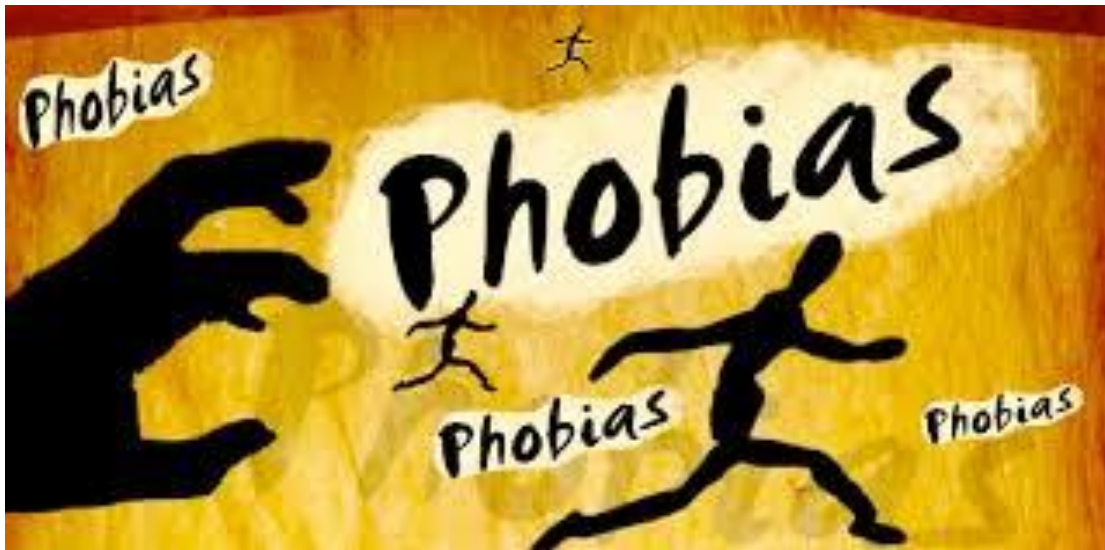
पैनिक डिसऑर्डर का मुख्य लक्षण बार-बार होने वाले पैनिक अटैक, शारीरिक और मनोवैज्ञानिक संकट का एक जबरदस्त संयोजन है। इसके कई लक्षण हैं जैसे कि

- तेज दिल की धड़कन
- पसीना आना
- थरथर कांपना या हिलाना
- सांस की तकलीफ महसूस करना
- छाती में दर्द
- चक्कर आना, हल्का-फुल्का या बेहोश होना
- घुटन का अहसास
- स्तब्ध हो जाना या झुनझुनी
- ठंड लगना
- मतली या पेट में दर्द
- मरने का डर



C. फोबिया (PHOBIA)

- फोबिया एक विशिष्ट वस्तु, स्थिति या गतिविधि का अत्यधिक और लगातार भय है जो आमतौर पर हानिकारक नहीं होता है।
- मरीजों को पता है कि उनका डर अत्यधिक है, लेकिन वे इसे दूर नहीं कर सकते।



D. भीड़ से डर लगना (AGORAPHOBIA)

- एगोराफोबिया उन स्थितियों में होने का डर है जहां से बचना मुश्किल या शर्मनाक हो सकता है। ये डर वास्तविक स्थिति बहुत परेशान करता है और कामकाज में समस्याएं पैदा करता है। एगोफोबिया से पीड़ित व्यक्ति इस डर का अनुभव कई स्थितियों में करता है। जैसे कि

- सार्वजनिक परिवहन का उपयोग करना
- खुले स्थानों में होने पर
- भीड़ वाले स्थानों में होना
- लाइन में खड़ा होने पर
- घर के बाहर अकेले रहने पर



E. सोशल एंगजायटी डिसऑर्डर (SOCIAL ANXIETY DISORDER)

- सामाजिक चिंता विकार वाले व्यक्ति को शर्मिंदगी, अपमानित, अस्वीकार किए जाने या सामाजिक संबंधों में कमी देखने के बारे में ज्यादा चिंता और असुविधा होती है।
- इस विकार वाले लोग स्थिति से बचने के लिए सार्वजनिक स्थानों पर जानें, बोलने, नए लोगों से मिलने और सार्वजनिक रूप से खाने पीने से अत्यधिक डरते हैं।



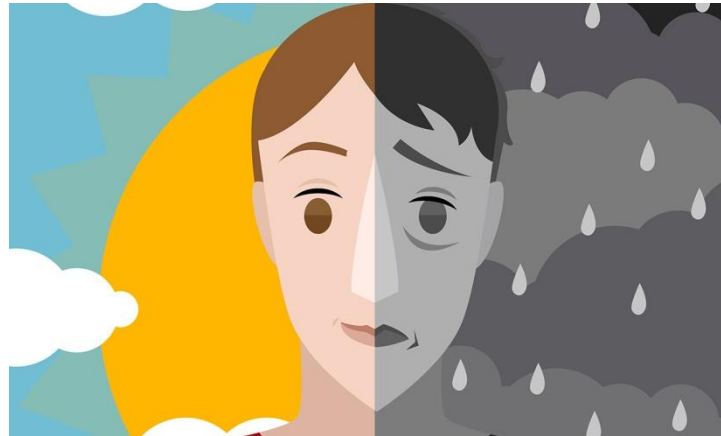
F. अलगाव की चिंता (SEPARATION ANXIETY DISORDER)

- अलगाव चिंता विकार वाले लोगों को अपने लोगों से बिछड़ने का डर रहता है।
- ऐसे लोग घर से बाहर जाने या उस व्यक्ति के बिना बाहर जाने से इनकार कर सकते हैं, या अलगाव के बारे में बुरे सपने का अनुभव कर सकते हैं।
- ये परेशानी बचपन में विकसित होते हैं, लेकिन लक्षण वयस्क होने के बाद भी रह सकते हैं।



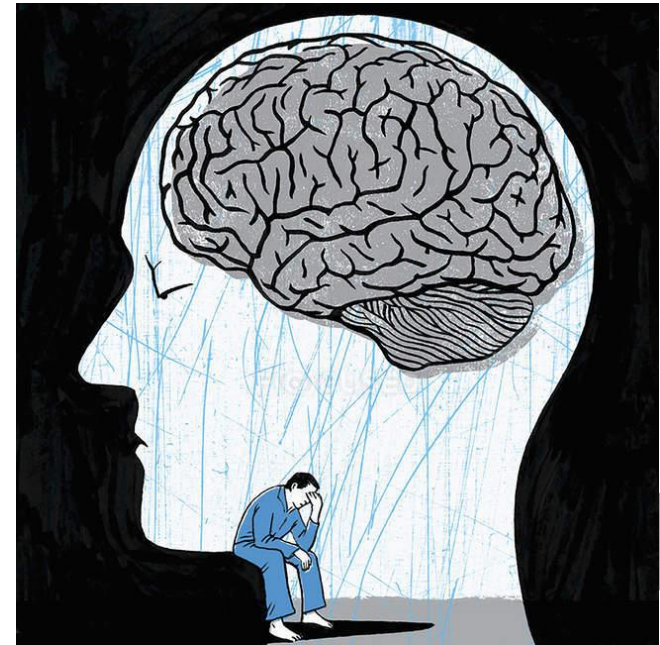
मूड डिसऑर्डर

- मूड डिसऑर्डर को भी भावात्मक विकारों या अवसादग्रस्तता विकारों के रूप में संदर्भित किया जा सकता है। इन स्थितियों वाले लोगों के मनोदशा में बहुत जल्दी बदलाव आता रहता है। इसके भी कई प्रकार होते हैं, जैसे कि
 - a. मेजर डिप्रेशन (Major depression)
 - b. बाइपोलर डिसऑर्डर (Bipolar disorder)
 - c. मौसमी भावात्मक विकार (Seasonal affective disorder)



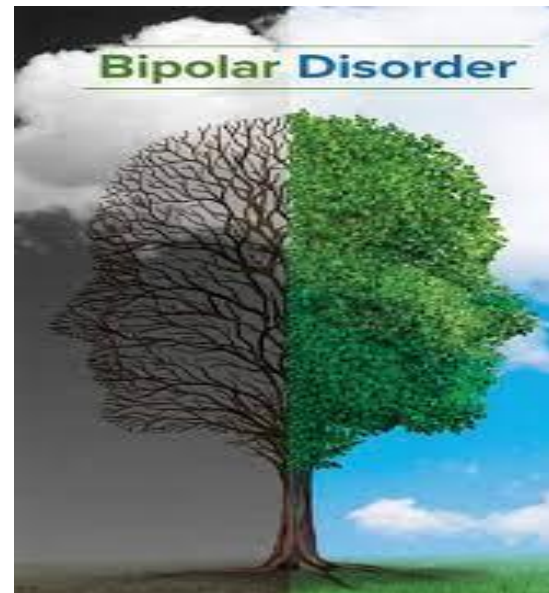
A. मेजर डिप्रेशन (MAJOR DEPRESSION)

- इस अवसाद के साथ एक व्यक्ति लगातार लो फिल करता है और उसका मूड हमेशा खराब रहता है और उन गतिविधियों और घटनाओं में रुचि खो देता है जो पहले से आनंद लेते थे।
- वे लंबे समय तक निराश या अत्यधिक उदास महसूस करता है।



B. बाइपोलर डिसऑर्डर (BIPOLAR DISORDER)

- बाइपोलर डिसऑर्डर या द्विध्रुवी विकार वाला व्यक्ति अपने मनोदशा, ऊर्जा के स्तर, गतिविधि के स्तर और दैनिक जीवन को जारी रखने की क्षमता में असामान्य परिवर्तन का अनुभव करता है।
- अच्छा महसूस करने पर वो बहुत ज्यादा एनर्जेटिक हो जाते हैं, जबकि लो मूड होने पर अवसाद में चले जाते हैं।



C. मौसमी भावात्मक विकार (SEASONAL AFFECTIVE DISORDER)

- सर्दियों और शुरुआती वसंत महीनों के दौरान जब दिन का छोटा होता है या ज्यादा अंधेरा होता है, तो ये कुछ लोगों को डिप्रेशन में डाल सकता है।
- ऐसे लोगों के लिए सबसे ज्यादा जरूरी है एक बेहतर लाइटिंग या सूर्य की रोशनी वाले कमर में रहना।



3. सिजोफ्रेनिया (SCHIZOPHRENIA DISORDERS)

- सिजोफ्रेनिया एक या कई मानसिक बीमारियों का एक समूह है जिसे समझना काफी मुश्किल है।
- सिजोफ्रेनिया के लक्षण आमतौर पर 16 से 30 साल की उम्र के बीच विकसित होते हैं।
- ऐसे व्यक्ति के विचार कई बार टूटे हुए और खोए हुए से होते हैं।
- ये लोग उन चीजों को भी अपने आस पास महसूस करते हैं, जो कि सच में दुनिया में है ही नहीं।
- सिजोफ्रेनिया के नकारात्मक और सकारात्मक लक्षण हैं। सकारात्मक लक्षणों में भ्रम, विचार विकार और मतिभ्रम शामिल हैं।
- नकारात्मक लक्षणों में प्रेरणा की कमी और खराब मनोदशा शामिल हैं।

SCHIZOPHRENIA DISORDERS



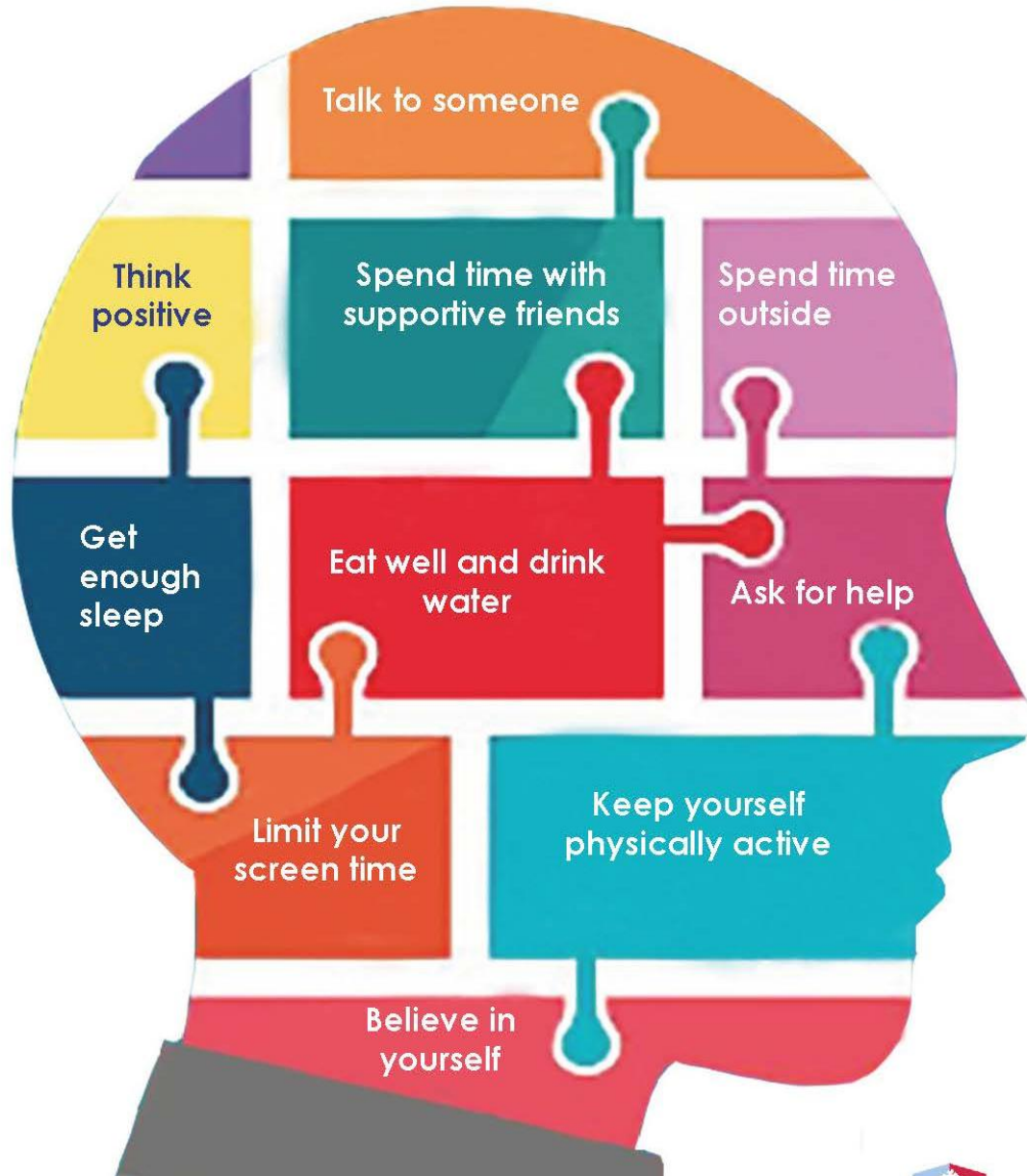
मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाने के उपाय-

TIPS FOR GOOD MENTAL HEALTH

- दूसरों से जुड़े रहें और अपने आप को अलग न समझें।
- पॉजिटिव सोचें
- शारीरिक रूप से सक्रिय रहें।
- दूसरों की मदद करते रहें।
- पर्याप्त नींद लें और समय पर सोएं और समय से जागें
- हेल्दी डाइट लें खास कर मूड को बेहतर बनाने वाली चीजों को खाएं।
- शराब, धूम्रपान और ड्रग्स से बचें।
- खूब धूप लें।
- तनाव ज्यादा न लें।
- बहुत ज्यादा सोचना बंद करें।
- एक्सरसाइज और योग करें।
- ऐसा कुछ करें जिससे आपका मन लगा रहे और आप खुश रहें।
- मिलनसार बनें।



For Good Mental Health



TIPS FOR A GOOD MENTAL HEALTH



Be Active



Eat Healthy



Meditation



Enough Sleep



Talk With Friends



Be Positive

