

विश्व मानसिक स्वास्थ्य दिवस
प्रेस विज्ञापित, 10 अक्टूबर, 2017

10 अक्टूबर को पूरे विश्व में मानसिक स्वास्थ्य दिवस मनाया जाता है। इस दिन मानसिक रोगों के बारे में जागरूकता फैलाने के लिए पूरे विश्व में कई तरह के कार्यक्रम आयोजित किये जाते हैं। समस्त चिकित्सकीय रोगों में मानसिक बीमारियों के होने की दर सर्वाधिक है और अब यह रोगियों की संख्या एवं वित्तीय दायित्व के मामले में अन्य चिकित्सकीय बीमारियों के समतुल्य है। वर्तमान समय में हमारे देश में मानसिक बीमारियों के प्रसार की दर 10 प्रतिशत होने के साथ लगभग 150 मिलियन भारतीय किसी न किसी मानसिक बीमारियों से ग्रस्त है, इनमें से 1.9 प्रतिशत गम्भीर मानसिक रोगों से पीड़ित है। नेशनल हेल्थ सर्वे 2015-16 के अनुसार हमारे उत्तर प्रदेश में 6.1 प्रतिशत लोग मानसिक बीमारियों से ग्रस्त है। इनमें गम्भीर मानसिक बीमारियों, सामान्य मानसिक समस्याएं एवं कई तरह की व्यवहारिक समस्याएं शामिल हैं। मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं से ग्रस्त इतनी बड़ी जनसंख्या के लिए उपलब्ध सेवायें बिल्कुल ही अपार्याप्त हैं। विश्व स्वास्थ्य संगठन की वर्ष 2014 की एक रिपोर्ट के अनुसार भारत में प्रति लाख जनसंख्या पर मात्र 0.3 मनोचिकित्सक उपलब्ध हैं, जबकि अमेरिका जैसे विकसित देशों में यह अनुपात 7 प्रति लाख से ज्यादा है। भारत में यह अनुपात वर्ष 2017 में सुधर कर 1.5 मनोचिकित्सक प्रति लाख हुआ है किन्तु अभी भी हमें लम्बा सफर तय करना है। यह कमी मनोचिकित्सकों की संख्या के साथ-साथ मनोचिकित्सकीय नर्सिंग स्टाफ की संख्या, मनोचिकित्सकीय सामाजिक कार्यकर्ता एवं अन्य पैरामेडिकल स्टाफ की संख्या समेत कई सेवाओं में है।

मानसिक स्वास्थ्य सेवाओं की आवश्यकता एवं उपलब्धता के मध्य ज्यादा अन्तराल होने के कारण सामुदायिक स्तर पर मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं की रोकथाम एवं प्रबन्धन के सन्देश का प्रचार-प्रसार अत्यन्त आवश्यकता है। विश्व मानसिक स्वास्थ्य दिवस का आयोजन इस दिशा में एक प्रयास है।

साधारण भाषा में मानसिक स्वास्थ्य का रोजमर्रा के कार्यों को सम्पन्न कर पाने की योग्यता एवं समस्त मनोरंजक घटनाओं में आनन्द लेने की क्षमता, परिवार बनाने, सन्तानोत्पत्ति एवं उनके पालन-पोषण कर पाने की क्षमता, उद्देश्यपरक कार्य करने एवं नियम-कानून के उल्लंघन से दूर रहने की क्षमता के रूप में परिभाषित किया जा सकता है। विश्व स्वास्थ्य संगठन ने मानसिक स्वास्थ्य को न केवल मानसिक बीमारियों की अनुपस्थिति बल्कि मानसिक शारीरिक एवं सामाजिक कुशलक्षेम के रूप में परिभाषित किया है।

यदि मानसिक, शारीरिक एवं सामाजिक कुशलक्षेम की सामान्य मानसिक स्वास्थ्य की परिभाषा से तुलना की जाये तो यह स्पष्ट हो जाता है कि रोगों की अनुपस्थिति के अतिरिक्त व्यक्ति के अन्दर मानसिक स्वास्थ्य के इन चार घटकों को पूरा करने की क्षमता होनी चाहिए। इनमें से किसी से भी विचलन की परिणति, व्यक्तिगत, पारिवारिक, सामाजिक एवं वृहद रूप से सामुदायिक स्तर पर असामान्यता होती है। यही कारण है कि न केवल गम्भीर मानसिक बीमारियों, बल्कि बेचैनी, गैर सामाजिकता, हिंसा, आत्महत्या, बलात्कार, हत्या करने की प्रवृत्ति इत्यादि के रूप में व्याप्त असामान्य व्यवहार की रोकथाम हेतु भी मानसिक स्वास्थ्य को प्राथमिकता दिया जा रहा है। मानसिक स्वास्थ्य की महत्ता को प्रत्येक व्यक्ति को समझना चाहिए तथा मानसिक रोगों के बारे में निम्न जानकारी होनी चाहिए-

1. मानसिक बीमारियाँ भूत-प्रेत, पाप या दैवीय अभिशाप का परिणाम नहीं हैं।
2. मानसिक बीमारियों का इलाज सम्भव है एवं इलाज से मानसिक रोगों से ग्रस्त व्यक्ति, सामान्य व्यक्तियों की तरह ही जीवन जी सकता है।
3. स्वस्थ व्यवहार को अपनाने से शारीरिक एवं मानसिक बीमारियों की रोकथाम की जा सकती है।
4. यह मानसिक रोगों से संबंधित बोझ को कम कर सकता है तथा समाज में व्याप्त अशांति हिंसा की बढ़ती हुयी प्रवृत्ति, आत्महत्या एवं लैंगिक हिंसा इत्यादि का प्रबन्धन कर सकता है।

इस महान दिवस पर मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं की महत्ता के बारे में जन-सामान्य को जागरूक करने के उद्देश्य से आइये.....हम एक दूसरे से हाथ मिलाते हैं.....
