

## માનસિક સ્વાસ્થ્ય (Mental Health)

Dr. Amit B. Parmar & Dr. Yogesh A. Jogsan

Department of Psychology  
Saurashtra University, Rajkot.

Received: March 31, 2018

Accepted: May 04, 2018

### પ્રસ્તાવના :

માનવ અસ્તિત્વ માટે સૌથી પાયાની બાબત તે સ્વાસ્થ્ય ધરાવવું અને તેની જાળવણી કરવી તે છે. ઇશ્વરે માનવીને શરીર અને મન આપ્યા છે. આપણે શરીરને સાચું રાખવા માટે સરસ ખોરાક, સાચું પાણી, કસરત વગેરે કરીએ છીએ તેવી રીતે જો મનને સાચું રાખવું હોય તો માનસિક સ્વાસ્થ્યને જોખમતી બાબતો દૂર રહેવું જોઈએ. આપણે શરીરમાં કોઈ પણ પ્રકારની ખામી આવે કે તુરતજ ડોક્ટર પાસે જઈએ છીએ, પરંતુ મનમાં કોઈ ખામી દેખાય તો વ્યક્તિ તેની સંપૂર્ણ નોંધ લેતી નથી તેથી માનસિક અસ્વસ્થતા અનુભવે છે.

આપણે આપણાં સ્વાસ્થ્યને હંમેશા શારીરિક સ્વાસ્થ્ય સાથે સરખાવીએ છીએ. શરીર રોગ મુક્ત એટલે તંદુરસ્તી તેથી જ કહેવાય છે. પહેલું સુખ જાતે નર્યા માત્ર શારીરિક સ્વાસ્થ્ય નહીં પણ માનસિક સ્વાસ્થ્યની પૂર્ણતા પણ જરૂરી છે. કેટલાક શારીરિક રોગ થવાનું મૂળ પણ માનસિક અસ્વાસ્થ્યતા કે માનસિક કારણોમાંથી જન્મે છે. જેમકે ગેસ, અલ્સર, હૃદયના ઘબકારા વધવા, દમ, વગેરે શારીરિક રોગોના કારણો માટે માનસિક કારણો જેવા કે ચિંતા, ક્રોધ, સંઘર્ષ, ભય વગેરે હોય છે.

### માનસિક સ્વાસ્થ્ય એટલે શું ?

દરેક વ્યક્તિને જીવન માટે માનસિક સ્વાસ્થ્ય જરૂરી છે. આ ઉપરાંત દેશના વિકાસ માટે પણ માનસિક રીતે સ્વસ્થ વ્યક્તિઓ જરૂરી છે. આજે જીવમાં સફળ થનાર વ્યક્તિ માનસિક સ્વાસ્થ્ય હોય તો જ તે સફળ થઈ શકે વ્યક્તિના જીવનમાં શારીરિક સ્વાસ્થ્યતાની જેમ માનસિક સ્વાસ્થ્ય પણ જરૂરી છે. અને આજકાલ વિષે લોકો પણ ખૂબ જાગૃત થયા છે. આપણા ધાર્મિક ગ્રંથોમાં પણ સ્વાસ્થ્યનું મહત્વ દર્શાવ્યું છે. તેમાં પણ સ્વચ્છતામાં પ્રભુતાની વાસ તેથી જ જ્યાં વધુ સારી સ્વાસ્થ્યતા હશે ત્યાં રહેતાં લોકોનું માનસિક સ્વાસ્થ્ય પણ સાચું જોવા મળે છે. વિશ્વ આરોગ્ય સંસ્થા (WHO)ના અનુસાર સંપૂર્ણ શારીરિક, માનસિક, સામાજિક અને આધ્યાત્મિક સુખાકારીની અવસ્થા, માત્ર રોગની ગેરહાજરી.

“માનસિક સ્વસ્થ્ય એટલે માનસિક શાંતિ”

### માનસિક રીતે સ્વસ્થતાના લક્ષણો

માનસિક રીતે સ્વસ્થ વ્યક્તિના ચોક્કસ લક્ષણો કહેવા મુશ્કેલ છે. તેમ છતાં અહીં નીચે મુજબ મનોવૈજ્ઞાનિકો દ્વારા આપેલા કેટલા લક્ષણો છે.

- પર્યાપ્ત સલામતીની લાગણી.
- પોતાની જાતનું યોગ્ય મૂલ્યાંકન.
- પોતાના આવેગો પર નિયંત્રણ.
- વાસ્તવિક જીવન જીવવું.
- પોતાના વ્યક્તિત્વનું સંગઠન અને સુસંગતા.
- પર્યાપ્ત જીવનના લક્ષ્યો.

- અનુભવોમાંથી શીખવાની ક્ષમતા.
- મિત્રો કે સગા સંબંધી સાથે શાંતિપૂર્ણ સંબંધ.
- કંઈક નવીન કરવાની ભાવના. આ ઉપરાંત વિવિધ લક્ષણો પણ માનસિક રીતે સ્વસ્થ સંબંધ.

#### માનસિક સ્વાસ્થ્યને જોખમાવનારી બાબત.

- ચિંતા
- દમન
- સામાજિક સમાર્યાજનો અભાવ.
- શારીરિક સ્વાસ્થ્યનો અભાવ.
- આવેગ શીલતા, કામ, ક્રોધ, દવેષ, વગેરે આવેગો વારંવાર વ્યક્તિની દિનચર્યામાં જોવા મળતા હોય છે. એનું મન અશાંત થઈ જાય છે.
- શાળા, સ્કૂલ, કોલેજ, મગજને નુકશાન અકાલીન પરિપક્વતા અથવા વિકાસ, ગરીબી, મોંઘવારી, કૌટુંબિક હિંસા, બેરોજગારી વસ્તી વધારો, રહેવાની અસુવિધા, કુદરતી આપત્તિ વગેરે પરિબળો માનસિક સ્વાસ્થ્યને જોખમનાર પરિબળો હોઈ શકે.
- માનસિક સ્વાસ્થ્યમાં સુધારા લાવવા માટેની માર્ગદર્શિકા.
- ચિંતા કરવી નહીં.
- વર્તમાન કાળમાં રહેતા શીખો.
- ઇચ્છાઓનું દમન ના કરવું.
- વધુ પડતા આવેગશીલ બનવું જોઈએ નહીં.
- મનપસંદ પ્રવૃત્તિમાં રસ લેવો.
- આધ્યાત્મિક પુસ્તકો વાચવા.
- સંગીતની પ્રવૃત્તિમાં રસ લેવો.
- આજનું કાર્ય આજે જ કરો.
- બીજા સાથે રહેતા શીખો.
- જપ, ધ્યાન કરો.
- કસરત કરો.
- હકારાત્મક વિચારો કરો.
- આરોગ્યપ્રદ ખોરાક લેવો.
- યોગ્ય નિંદરા.
- સમયનું મેનેજમેન્ટ કરવું જોઈએ.

#### સમાપન :

આ બધી ચર્યાના પાયામાં એક જ બાબત છે કે બધા જ પ્રકારના સ્વાસ્થ્યની જાળવણી માટે અલગ અલગ પ્રયત્ન કરવાને બદલે મૂળભૂત રીતે માનસિક સ્વાસ્થ્ય જાળવણીનું આયોજન કરવામાં આવે તો તે વધુ વાસ્તવિક યથાર્થ અને કિંમતી છે. અને સારા માનસિક સ્વાસ્થ્ય વગરની બધી જ સિધ્ધીઓ નકામી અને અયોગ્ય છે.