

मानसिक स्वास्थ्य: समाज का अनदेखा आईना

आंकाक्षा यादव

एम.सी. प्रथम वर्ष

हमारी रोज़मर्रा की ज़िंदगी में 'स्वास्थ्य' का मतलब ज़्यादातर लोग सिर्फ़ शरीर की सेहत से लगाते हैं। सुबह की दौड़, जिम की शसैपज़, अगू ष्टै, वजन कम करने के गूज़े—ये सब सुनने और करने को तो हर कोई तैयार है। लेकिन जब बात आती है मानसिक स्वास्थ्य की, तो अचानक खामोशी छा जाती है। आज भी बहुत से लोग मानते हैं कि मानसिक समस्या पर बात करना कमजोरी की निशानी है। यही सोच समाज के लिए सबसे बड़ा खतरा है।

मन की चुप्पी: सबसे बड़ी बीमारी -

शरीर और मन दो पहियों की तरह हैं। अगर एक भी डगमगाए तो सफ़र पूरा नहीं हो सकता। तनाव, चिंता, अवसाद या अकेलापन—ये अदृश्य बीमारियाँ इंसान को भीतर से खोखला कर देती हैं। शारीरिक बीमारियों के लिए दवा और इलाज तुरंत उपलब्ध है, लेकिन मानसिक समस्याओं पर लोग चुप रह जाते हैं या मज़ाक बना देते हैं। यही चुप्पी सबसे बड़ी बीमारी है।

बदलाव की शुरुआत घर से -

समाज की पहली इकाई परिवार है। अगर घर में समझ और खुला माहौल हो तो मानसिक स्वास्थ्य की आधी समस्याएँ वहीं खत्म हो जाती हैं। जब बच्चे डर के बिना अपनी बात कह सकें, बुजुर्गों की भावनाओं को नज़रअंदाज़ न किया जाए, और युवाओं को सहारा मिले—तो बड़ी समस्याएँ भी छोटी पड़ जाती हैं। छोटी-छोटी आदतें, जैसे बातचीत करना और हौसला बढ़ाना, किसी भी बड़ी मानसिक समस्या को जन्म लेने से रोक सकती हैं।

शिक्षा का अधूरा पाठ -

स्कूल और कॉलेज हमारे भविष्य की नींव रखते हैं, लेकिन वहाँ मानसिक स्वास्थ्य की शिक्षा अब भी गायब है। बच्चों को पढ़ाया तो जाता है कि दिमाग़ कैसे काम करता है, लेकिन ये नहीं सिखाया जाता कि दिमाग़ का बोझ कैसे हल्का किया जाए। अगर शिक्षा में मानसिक स्वास्थ्य को विषय की तरह शामिल किया जाए तो बच्चे तनाव, गुस्से और उदासी को

संभालना सीखेंगे और समाज ज़्यादा संतुलित बनेगा।

सरकार और जनता की साझेदारी -

बदलाव तभी आएगा जब सरकार और जनता दोनों साथ चलें। सरकार को हेल्पलाइन, काउंसलिंग सेंटर और जागरूकता अभियान लाने होंगे और जनता को इन्हें अपनाना होगा। मानसिक स्वास्थ्य व्यक्तिगत ही नहीं बल्कि सामूहिक ज़िम्मेदारी है।

तकनीक और संतुलन की चुनौती -

आज मोबाइल और सोशल मीडिया ज़िंदगी का हिस्सा बन चुके हैं। लेकिन अति हो जाए तो यही सबसे बड़ा दुश्मन बन जाते हैं। स्क्रीन से चिपके रहना दिमाग़ को थका देता है, तुलना आत्मविश्वास घटाती है और आभासी दुनिया असली रिश्तों की जगह ले लेती है। इसका हल सिर्फ़ एक है—संतुलन। तकनीक का इस्तेमाल ज़रूरी है, लेकिन उसे अपनी ज़िंदगी का मालिक न बनने दें।

असली सफलता का राज-

क्या सफलता सिर्फ़ पैसा, ऊँचा पद और पहचान है? अगर सब कुछ होने के बावजूद मन खाली है और अपनों का साथ नहीं है तो ये सफलता अधूरी है। मानसिक स्वास्थ्य सिखाता है कि असली सुख रिश्तों में है—लोगों से जुड़े रहना, अपनी भावनाएँ बाँटना और दूसरों को सुनना ही इंसान को मज़बूत बनाता है।

निष्कर्ष -

मानसिक स्वास्थ्य कोई 'लैलै' नहीं, बल्कि हर इंसान की बुनियादी ज़रूरत है। अगर हम सचमुच मज़बूत समाज चाहते हैं तो शरीर के साथ मन की सेहत को भी प्राथमिकता देनी होगी। बदलाव की शुरुआत खुद से करनी होगी, फिर घर-परिवार से, और धीरे-धीरे पूरे समाज से। हमें मानसिक स्वास्थ्य को अब और अनदेखा नहीं करना चाहिए, क्योंकि मन की सेहत ही असली ताकत है।
