

विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य की ओर बढ़ते कदम

कृष्ण चंद्र चौधरी*

मस्तिष्क शरीर का एक महत्वपूर्ण अंग है, जो मनुष्य के सभी व्यवहारों एवं कार्यों का निर्धारण करता है। व्यक्ति जो भी कार्य करता है वह अपने मस्तिष्क के संकेत के अनुसार ही करता है। शारीरिक रूप से हम कितना भी स्वस्थ क्यों न हों, जब तक हमारा मन-मस्तिष्क स्वस्थ रूप से संचालित नहीं होता, तब तक हम किसी भी कार्य को सही तरीके से नहीं कर पाते हैं। साथ ही, वर्तमान परिवर्तनशील युग में व्यक्ति का जीवन अधिक जटिल बनता जा रहा है। संसार में वे ही व्यक्ति भौतिक और मनो-सामाजिक परिस्थितियों में अपने को समायोजित कर पाते हैं, जिनका मानसिक स्वास्थ्य अच्छा होता है। मानसिक स्वास्थ्य से ही हमारे भावनात्मक, मानसिक तथा सामाजिक समायोजन का निर्धारण होता है। यह हमारे सोचने, समझने, महसूस करने और कार्य करने की क्षमता को प्रभावित करता है। भारत में सामान्यतः मानसिक स्वास्थ्य पर विशेष ध्यान नहीं दिया जाता है तथा इसे काल्पनिक माना जाता रहा है। जबकि सच्चाई यह है कि जिस प्रकार शारीरिक रोग हमारे स्वास्थ्य के लिए हानिकारक होते हैं, उसी प्रकार मानसिक रोग भी हमारे स्वास्थ्य पर प्रतिकूल प्रभाव डालते हैं। इस लेख में मानसिक स्वास्थ्य की व्याख्या करते हुए विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य में अध्यापक की परामर्शदाता के रूप में भूमिका, अभिभावकों की जिम्मेदारी, मनोचिकित्सक का उत्तरदायित्व आदि की चर्चा की गई है। साथ ही, इस दिशा में 'मनोदर्पण' शिक्षा मंत्रालय, भारत सरकार की पहल विद्यार्थियों, उनके परिवारों और अध्यापकों के मानसिक स्वास्थ्य को स्वस्थ और तनावमुक्त बनाए रखने में दिए जा रहे योगदान को प्रस्तुत किया गया है।

विद्यार्थियों के सर्वांगीण विकास की प्रमुख सामाजिक इकाइयाँ विद्यालय और परिवार हैं। विद्यालय की यह जिम्मेदारी है कि वे विद्यार्थियों के शारीरिक, सामाजिक एवं मानसिक स्वास्थ्य का विकास करने के साथ-साथ उन्हें प्रोत्साहित भी करें। वर्तमान में इसी से जुड़ी उभरती हुई चुनौतियों के कारण यह ज़रूरी हो गया है कि विद्यालय विद्यार्थियों की मनोवैज्ञानिक आवश्यकताओं

पर विशेष ध्यान केंद्रित करें, जिसमें माता-पिता, विद्यालयों, अध्यापकों, परामर्शदाताओं, विशेष अध्यापकों आदि की भूमिका प्रमुख होती है।

विद्यार्थियों के मनोवैज्ञानिक विकास के अंतर्गत उनका मानसिक रूप से स्वस्थ होना आवश्यक है। अतः मानसिक स्वास्थ्य के अंतर्गत भावनात्मक, व्यावहारिक और सामाजिक कल्याण को शामिल किया जाता है। इसकी सबसे महत्वपूर्ण विशेषता

* विभागाध्यक्ष, मनोविज्ञान विभाग, सहजानंद ब्रह्मर्षि महाविद्यालय, वीर कुँवर सिंह विश्वविद्यालय, आरा 802301

‘अनुकूलनशीलता’ है, जो दैनिक जीवन की चुनौतियों का प्रभावी ढंग से सामना करने में सक्षम बनाती है। विद्यार्थियों के जीवन में सफलता प्रत्यक्ष रूप से उनके मानसिक स्वास्थ्य से जुड़ी हुई है। जो विद्यार्थी मानसिक रूप से स्वस्थ रहते हैं या मानसिक स्वास्थ्य संबंधी सहायता प्राप्त करते हैं, उनका निष्पादन बेहतर होता है, वे कुशल होते हैं और परिवर्तन को स्वीकार करते हैं। विभिन्न शोध अध्ययनों से पता चलता है कि पाँच में से लगभग एक बच्चा या किशोर तनाव, चिंता, अधिगम निःशक्तता और मादक द्रव्यों के सेवन जैसी मानसिक स्वास्थ्य संबंधी चिंता का सामना कर रहा है।

मानसिक स्वास्थ्य

वर्तमान परिप्रेक्ष्य में कोरोना महामारी के कारण मानसिक अस्वस्थता के प्रभाव से आम लोगों के सामान्य जीवन में भारी उथल-पुथल उत्पन्न हो गई है। विदित है इसका प्रभाव लोगों के भावनात्मक स्वास्थ्य पर पड़ रहा है। मानसिक रोग से पीड़ित व्यक्तियों से समाज में एक विशेष वर्ग विकसित हो रहा है, जिसे हमारे समाज में भेदभाव और कलंक माना जाता है। इसके अतिरिक्त परिवारों को मानसिक रोग से पीड़ित व्यक्तियों की देखभाल तथा उपचार के लिए भावनात्मक, वित्तीय, शारीरिक और मनो-सामाजिक बोझ को सहन करना पड़ता है। इसीलिए हमें मानसिक रोग से पीड़ित व्यक्तियों को भी स्वास्थ्य संबंधी अन्य समस्याओं से पीड़ित व्यक्तियों की तरह ही मानना है और उनके आस-पास के वातावरण को पुनर्वास एवं समुचित उपचार तथा समाज में उनकी पूर्ण भागीदारी के अनुकूल बनाना है, जिसका अनुभव हमने कोरोना काल में किया। सरकार एवं अन्य संस्थाओं द्वारा

सार्वजनिक जागरूकता हेतु मीडिया के माध्यम से समाज में फैले मनोरोग के कलंक को समाप्त करने का निरंतर प्रयास किया जा रहा है।

विभिन्न शोध अध्ययनों के आधार पर यह कहना उचित है कि एक समय अंतराल पर सभी नागरिकों के मानसिक स्वास्थ्य की जाँच आवश्यक होनी चाहिए ताकि मानसिक रोगों के कारणों का अध्ययन कर सार्थक समाधान किए जा सकें। मानसिक स्वास्थ्य किसी भी देश की उत्पादकता को सीधा-सीधा प्रभावित करता है। कोविड-19 महामारी ने देश में मानसिक स्वास्थ्य के मुद्दों को बढ़ाया है। *साइंस मेडिकल जर्नल लैंसेट* की वर्ष 2016 की रिपोर्ट के मुताबिक भारत में 10 ज़रूरतमंद लोगों में से केवल एक व्यक्ति को ही मनोचिकित्सक की सहायता मिलती है, जबकि उसके अक्टूबर 2021 के अध्ययन ने भारत में मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं में 35 प्रतिशत की वृद्धि दर बताई गई। यूनिसेफ के एक सर्वेक्षण में भी पाया गया, ‘भारत में 15 से 24 साल के किशोरों एवं वयस्कों में से 14 प्रतिशत या 7 में से 1 व्यक्ति ने अकसर उदास महसूस करने अथवा काम करने में कम रुचि होने की जानकारी दी।’ भारत में कोरोना महामारी के कारण अचानक लॉकडाउन लगने से जनसंख्या के बड़े हिस्से में मानसिक स्वास्थ्य पर प्रतिकूल प्रभाव देखा गया। नवंबर 2021 में, भारत सरकार की राष्ट्रीय अपराध रिकॉर्ड ब्यूरो (एन.सी.आर.बी.) की वार्षिक रिपोर्ट में दर्शाया गया है कि भारत में 2020 में महामारी के दौरान आत्महत्याओं में 10 प्रतिशत की वृद्धि हुई है तथा प्रतिदिन लगभग 400 भारतीयों ने आत्महत्या की।

इसके साथ ही विश्व स्वास्थ्य संगठन द्वारा वर्तमान में जारी की गई एक रिपोर्ट के अनुसार, लगभग 7.5 प्रतिशत भारतीय आबादी किसी-न-किसी रूप में मानसिक विकार से ग्रस्त है।

वैश्विक महामारी कोरोना से पहले भी, भारत में मानसिक स्वास्थ्य सेवाओं की भारी कमी थी। राष्ट्रीय मानसिक स्वास्थ्य और स्नायु विज्ञान संस्थान (निम्हांस) ने वर्ष 2016 में देश के 12 राज्यों में एक सर्वेक्षण किया था, जिससे पता चलता है कि कुल जनसंख्या का 2.7 प्रतिशत हिस्सा अवसाद जैसी किसी मानसिक विकृति से ग्रसित है और 5.2 प्रतिशत आबादी को कभी-न-कभी ऐसी समस्या से जूझना पड़ा है। साथ ही, देश के करीब 15 करोड़ लोगों की मानसिक समस्या के उपचार एवं समाधान के लिए तत्काल परामर्शदाताओं, मनोवैज्ञानिकों और मनोचिकित्सकों की नितांत आवश्यकता है। वहीं कोरोना महामारी काल में इस संख्या में निश्चित तौर पर वृद्धि हुई है और इसने सभी उम्र के लोगों में मानसिक परेशानियों को बढ़ा दिया है।

राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 में मानसिक स्वास्थ्य

राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 की प्रमुख अनुशंसाओं में बच्चों के सीखने एवं मानसिक स्वास्थ्य पर ध्यान देने पर ज़ोर दिया गया है। इसके साथ ही राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 ने संज्ञानात्मक क्षमताओं को विकसित करने देने के साथ-साथ उनके शारीरिक और मनोवैज्ञानिक कल्याण को बढ़ावा देकर, प्रत्येक बच्चे के समग्र विकास को बढ़ावा देने पर ज़ोर दिया है। यह साबित हो चुका

है कि जब विद्यार्थी शारीरिक या मानसिक रूप से स्वस्थ नहीं होते हैं तो उनकी पढ़ाई और विकास बाधित होता है।

अतः राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 भारतीय शिक्षा में एक आदर्श बदलाव को प्रस्तुत करता है। शिक्षा में उचित पोषण और अच्छे स्वास्थ्य की आवश्यकता के अनुरूप इस नीति में स्वास्थ्य संबंधी प्रस्ताव है। विद्यालयों में स्वास्थ्य शिक्षा को ध्यान में रखते हुए, राष्ट्रीय शिक्षा नीति में स्वास्थ्य और पोषण, शारीरिक शिक्षा, कल्याण, खेल, स्वच्छता आदि पर ज़ोर देते हुए पाठ्यक्रम में मानसिक स्वास्थ्य, पोषण, व्यक्तिगत और सार्वजनिक स्वच्छता, प्राथमिक स्वास्थ्य शिक्षा को सम्मिलित करने का प्रस्ताव भी शामिल है।

अध्यापक की परामर्शदाता के रूप में भूमिका और योगदान

विद्यार्थियों के जीवन में अध्यापक महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। वे ज्ञान, नैतिक समर्थन, प्रोत्साहन और स्नेह के प्रतिरूप हैं। विद्यार्थियों के भविष्य को आकार देने में अध्यापकों की भूमिका शिल्पकार की होती है और वे विद्यार्थियों को स्वावलंबी बनाते हैं। एक अध्यापक अनिवार्य रूप से शिक्षण सहायता प्रदान करता है, शिक्षण में नवप्रवर्तन कर यथासंभव मार्गदर्शन करता है। अध्यापक का विद्यार्थियों के साथ निकट संपर्क होता है, जो उन्हें विद्यार्थियों को गहराई से समझने का अवसर प्रदान करता है। विद्यालय में अध्यापक अपने विद्यार्थियों को किसी अन्य पेशेवर से अधिक जानते हैं। इसीलिए अध्यापक परस्पर विश्वास और सम्मान के आधार पर प्रत्येक विद्यार्थी के साथ मित्रतापूर्वक संबंध जोड़ने में सक्षम होते हैं।

इस प्रकार, अध्यापक विद्यार्थियों की व्यक्तिगत, भावनात्मक या परिवार संबंधी समस्याओं के प्रति समानुभूति दिखाकर मार्गदर्शन और सहायता कर सकते हैं।

अध्यापक का कार्य केवल शिक्षण तक ही सीमित नहीं है, बल्कि वे निर्देशन एवं परामर्श में भी योगदान देते हैं। इसीलिए अध्यापकों को बच्चों और किशोरों के समक्ष आने वाली व्यावहारिक और भावनात्मक चुनौतियों से निपटने के लिए समय-समय पर प्रशिक्षित किया जाता है, ताकि वे विद्यार्थियों की चुनौतियों का सामना करने एवं समग्र विकास करने में सक्षम हों। प्रायः अध्यापक, विद्यार्थियों एवं उनके माता-पिता के साथ एक मजबूत कड़ी का काम करते हैं। इस प्रकार, अध्यापकों की विद्यार्थियों की शैक्षणिक स्थिति के साथ-साथ घर की स्थिति, वित्तीय समस्या और अन्य कठिनाइयों के बारे में जानकारी तक पहुँच होती है। *राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020* में कहा गया है कि अध्यापकों की बदलती भूमिका भी नई दिशाओं की माँग करती है। नीति में मार्गदर्शन और परामर्श में अध्यापकों की सकारात्मक भागीदारी का उल्लेख है।

विद्यार्थियों की अपनी व्यक्तिगत समस्याओं को साझा करने एवं उस पर चर्चा करने के लिए अपने अध्यापकों से संपर्क करने की सबसे अधिक संभावना होती है, क्योंकि वे हमेशा संपर्क में रहते हैं। इसीलिए अध्यापकों को निर्देशन एवं परामर्श में अधिक पेशेवर और कुशल तरीके से विद्यार्थियों की समस्याओं से निपटने में सक्षम होना आवश्यक है। शिक्षा का उद्देश्य अच्छे मानव का निर्माण करना है। इसीलिए 21वीं सदी में प्रभावी शिक्षण

के साथ-साथ निर्देशन एवं परामर्श का होना भी आवश्यक है।

अभिभावकों की ज़िम्मेदारी

अभिभावकों के परामर्श से अध्यापकों को बच्चों के लिए सकारात्मक और सुविधाजनक वातावरण सुनिश्चित करने में मदद मिलती है। माता-पिता अपने बच्चों के भावनात्मक स्वास्थ्य के साथ-साथ शारीरिक स्वास्थ्य की देखभाल करते हैं। अतः अभिभावकों की ज़िम्मेदारी है कि वे भी अपने बच्चों की भावनाओं तथा व्यवहार में आए बदलावों पर ध्यान दें। बच्चों को सक्रिय रहने के लिए प्रोत्साहित करें। योग और नियमित व्यायाम को दैनिक दिनचर्या में शामिल करें, क्योंकि इससे बच्चों का शारीरिक और मनोस्वास्थ्य अच्छा होता है। अभिभावक बच्चों की बातों को सुनकर, कमियों को स्वीकार कर, शंकाओं को दूर कर, आशा पैदा कर और समस्याओं को हल कर उन्हें भावनात्मक सहयोग प्रदान करें।

परामर्शदाता, मनोवैज्ञानिक और मनोचिकित्सक का उत्तरदायित्व

राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 के पृष्ठ संख्या 7 पर उल्लेख किया गया है कि बच्चे कुपोषित और अस्वस्थ होने के कारण बेहतर तरीके से सीखने में असमर्थ होते हैं। इसीलिए बच्चों को पोषण, शारीरिक स्वास्थ्य और मनोस्वास्थ्य को स्वस्थ किया जाएगा। इस हेतु परामर्शदाताओं की भूमिका एक ऐसे सूत्रधार के रूप में है जो बच्चों और माता-पिता को सहायता प्रदान करेगी, क्योंकि परामर्शदाता एक योग्य, प्रशिक्षित एवं अनुभवी व्यक्ति होता है, जो सार्थक सहायता, भावनात्मक सहयोग और परामर्श देता है।

मनोदर्पण की पहल से विद्यार्थियों में सकारात्मक बदलाव

कोरोना महामारी के फलस्वरूप देश में विद्यालय लंबे समय तक बंद रहे हैं जिससे विद्यार्थियों की नियमित दिनचर्या बाधित हुई है और उनमें मनो-सामाजिक अलगाव बढ़ गया है। विद्यार्थियों को न केवल सीखने के नए रूप के साथ तालमेल बैठाना पड़ा है, बल्कि वे अपने दोस्तों के साथ मेलजोल से भी वंचित रहे हैं। यह सुनिश्चित करने के लिए कि महामारी के नकारात्मक प्रभाव को कम किया जा रहा है और विद्यार्थियों के सर्वांगीण विकास के लिए प्रतिबद्धता हासिल की जा रही है, इसके लिए विद्यार्थियों को मानसिक स्वास्थ्य, मनोवैज्ञानिक सहायता और भावनात्मक कल्याण के लिए 'आत्मनिर्भर भारत' कार्यक्रम के तहत 'मनोदर्पण' योजना प्रारंभ की गई है। इससे टोल-फ्री राष्ट्रीय टेलीफोन हेल्पलाइन नंबर के द्वारा विद्यार्थियों को उनके मानसिक स्वास्थ्य और कल्याण के लिए मनोवैज्ञानिक-सामाजिक सहायता और परामर्श प्रदान किया जाता है।

'मनोदर्पण' के अंतर्गत शिक्षा मंत्रालय, भारत सरकार ने विद्यालयों, महाविद्यालयों, विश्वविद्यालयों और उच्चतर शिक्षण संस्थानों के विद्यार्थियों की देशव्यापी पहुँच के लिए एक राष्ट्रीय टोल-फ्री हेल्पलाइन (8448440632) स्थापित की है, जो उन्हें उनके मानसिक स्वास्थ्य एवं भावनात्मक कल्याण और मनो-सामाजिक मुद्दों से जुड़ी समस्याओं को दूर करने के लिए टेली-परामर्श प्रदान करता है। इस अनूठी हेल्पलाइन को अनुभवी एवं पेशेवर परामर्शदाताओं, मनोवैज्ञानिकों और अन्य मानसिक स्वास्थ्य पेशेवरों के एक समूह द्वारा संचालित किया जा रहा है। इस राष्ट्रीय हेल्पलाइन के प्रबंधन के लिए

350 से अधिक अनुभवी परामर्शदाता जुड़े हुए हैं। साथ ही, इसके अंतर्गत मनो-सामाजिक सहायता प्रदान करने के लिए गतिविधियों की एक विस्तृत शृंखला शामिल है।

'मनोदर्पण' का मुख्य उद्देश्य विद्यार्थियों के जीवन को खुशहाल, प्रभावी एवं सफल रूप से जीने में सहायता करना है। शिक्षा मंत्रालय एवं राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद् द्वारा एक वेबसाइट बनाई गई है, जिसका नाम 'मनोदर्पण' है। यह वेबसाइट कोरोना महामारी के दौरान और उसके बाद मानसिक स्वास्थ्य और कल्याण के लिए मनो-सामाजिक सहायता हेतु (<https://manodarpan.education.gov.in>) प्रारंभ की गई। इस वेबसाइट में मनो-सामाजिक सहायता एवं समर्थन के लिए परामर्श, सलाहकारी और व्यावहारिक सुझाव, 'ऑनलाइन क्वेरी सिस्टम', 'इंटरैक्टिव ऑनलाइन चैट प्लेटफॉर्म', पोस्टर, वेबिनार, वीडियो, क्या करें एवं क्या न करें, कॉमिक्स, लघु फिल्मों सहित ऑडियो-विजुअल संसाधन और अकसर पूछे जाने वाले प्रश्न आदि शामिल हैं। साथ ही, 'मनोदर्पण' की गतिविधियों के लिए राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद्, नई दिल्ली में एक 'मनोदर्पण' प्रकोष्ठ की स्थापना की गई है। विभिन्न मानसिक और भावनात्मक कल्याण संबंधी मुद्दों पर हितधारकों को संवेदनशील बनाने और उन्हें सहयोग देने के उद्देश्य से पी.एम. ई-विद्या (डिजिटल माध्यम से शिक्षा) चैनलों और 'एन.सी.ई.आर.टी. अधिकारिक' यूट्यूब चैनल पर केंद्रीय शैक्षिक प्रौद्योगिकी संस्थान (सी.आई.ई.टी.), नई दिल्ली के सहयोग से वेबिनार की शृंखला और इंटरैक्टिव लाइव सत्र 'परिचर्चा' नियमित रूप से आयोजित किए जा रहे हैं।

इसके अतिरिक्त 'सहयोग' नामक लाइव इंटरैक्टिव सत्रों के माध्यम से देशभर के विद्यार्थियों, अध्यापकों और परिवारों को सहायता प्रदान की जा रही है।

मानसिक स्वास्थ्य कल्याण की दिशा में अनुपम पहल

मानसिक स्वास्थ्य की दिशा में अभी बहुत कुछ करने की आवश्यकता है। विद्यालयों को यह सुनिश्चित करने की आवश्यकता है कि विद्यार्थी मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं के जुड़े लक्षणों से अवगत हों ताकि आवश्यकता पड़ने पर वे सहायता ले सकें। बहुसंख्यक विद्यार्थी अक्सर यह समझ नहीं पाते हैं कि वे कब तनाव, अवसाद या अन्य मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं से गुजर रहे हैं। विद्यालय के स्तर पर विद्यार्थियों को यह समझने में सहायता करनी होगी कि ये मुद्दे उनके शारीरिक स्वास्थ्य के समान ही महत्वपूर्ण हैं और विद्यार्थियों द्वारा उनकी उपेक्षा नहीं की जानी चाहिए। इस प्रकार शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को समान रूप से बढ़ावा मिलने से ही स्वस्थ समाज की संकल्पना की जा सकती है।

एक कार्यदल का गठन किया गया है, जिसमें शिक्षा, मानसिक स्वास्थ्य एवं मनो-सामाजिक मुद्दों के विशेषज्ञ सदस्य हैं। इसका

उद्देश्य विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के मुद्दों, चिंताओं का अनुश्रवण, प्रचार करना और परामर्श सेवाओं, ऑनलाइन संसाधनों, हेल्पलाइन के माध्यम से कोविड-19 के दौरान एवं बाद के समय में मानसिक स्वास्थ्य, मनो-सामाजिक पहलुओं को संबोधित करने हेतु सहायता उपलब्ध कराने की सुविधा प्रदान करना है।

फलतः भारत एक ऐसे मानसिक स्वास्थ्य मॉडल पर काम कर रहा है, जो समग्र भी है और समावेशी भी, लेकिन इन प्रयासों के परिणाम तभी सामने आएंगे जब हम सभी अपने मानसिक स्वास्थ्य के प्रति जागरूक होंगे और संतुलित एवं स्वस्थ जीवनशैली अपनाएंगे। अगर हम अपनी जीवनशैली में सुधार कर प्रतिदिन योग, व्यायाम और खेल-कूद को अपनी दिनचर्या में शामिल करें तो अनेक बीमारियों से बचा जा सकता है और स्वस्थ जीवन व्यतीत किया जा सकता है। कोरोना काल में स्वच्छ आदतों का महत्व और भी बढ़ गया है। इसीलिए कोविड प्रोटोकॉल का पालन करें और सुरक्षित रहें। अतः 'मनोदर्पण' एक अनोखी पहल है— 'मन की बात एक परामर्शदाता के साथ, दे सकती है आपको हर्ष और उल्लास!'

मनो-सामाजिक सहायता और मानसिक स्वास्थ्य सेवाओं के लिए हेल्पलाइन

क्र.सं.	संस्थानों के नाम	निःशुल्क राष्ट्रीय टोल-फ्री हेल्पलाइन
1.	मनोदर्पण	8448440632
2.	निम्हांस (24×7)	08046110007
3.	कोरोना वायरस हेल्पडेस्क	9013353535
4.	राष्ट्रीय टोल-फ्री हेल्पलाइन नंबर (24×7)	1075
5.	यू.जी.सी. हेल्पलाइन नंबर	1800-111-657
6.	मानसिक स्वास्थ्य पुनर्वास हेल्पलाइन 'किरण' (24×7)	1800-599-0019
7.	राष्ट्रीय स्वास्थ्य हेल्पलाइन (24×7)	1800-180-1104
8.	भारतीय स्वास्थ्य मनोविज्ञान अकादमी टॉस्क फोर्स	अलग-अलग समय में अलग-अलग नंबर

राष्ट्रीय टेली-मानसिक स्वास्थ्य केंद्र के संचालन में संस्थानों की भूमिका

मानसिक स्वास्थ्य परामर्श और लोगों की देखभाल के लिए राष्ट्रीय टेली-मानसिक स्वास्थ्य कार्यक्रम की शुरुआत की गई है। इसके लिए देश के शीर्ष मानसिक स्वास्थ्य संस्थान निम्हांस, बेंगलुरु को नोडल केंद्र बनाया गया है तथा इस कार्यक्रम में 23 उत्कृष्ट टेली-मानसिक स्वास्थ्य केंद्रों का एक नेटवर्क भी शामिल है। राष्ट्रीय टेली-मानसिक स्वास्थ्य केंद्रों के सफल संचालन के लिए अंतर्राष्ट्रीय सूचना प्रौद्योगिकी संस्थान (आई.आई.आई.टी.), बेंगलुरु प्रौद्योगिकी सहायता प्रदान करता है। इस कार्यक्रम के तहत लोगों को पूरी तरह से निःशुल्क 24×7 मानसिक स्वास्थ्य सेवाओं तक पहुँच सुनिश्चित होगी, जो गुणवत्तापूर्ण और मानकीकृत होगी।

मानसिक समस्याएँ दूर करने का प्रयास

निम्हांस ने मनोवैज्ञानिक सहायता केंद्र के रूप में कोरोना महामारी के दौरान एक राष्ट्रीय टोल फ्री नंबर 08046110007 जारी किया। इसका उद्देश्य महामारी और तालाबंदी के दौरान मानसिक और मनोवैज्ञानिक परेशानियों से जूझ रहे लोगों को परामर्श मुहैया कराना है। अब इसी सेवा को राष्ट्रीय टेली-मानसिक स्वास्थ्य कार्यक्रम के तहत आगे बढ़ाया जा रहा है। इसके तहत सभी के लिए

गुणवत्तापूर्ण निःशुल्क मानसिक स्वास्थ्य सेवाओं तक पहुँच सुनिश्चित की जाएगी। इसके अतिरिक्त यह कार्यक्रम, देश में मानसिक स्वास्थ्य सेवा तक पहुँचने में महत्वपूर्ण भूमिका निभा रहा है।

निष्कर्ष

आज भी विद्यार्थियों में मानसिक स्वास्थ्य के प्रति समुचित सूचना और जानकारी का अभाव है। इस दिशा में शिक्षा एवं सूचना के अभाव को दूर करना नितांत आवश्यक है। अतः इसमें विभिन्न प्रकार की मानसिक समस्याओं की समय पर पहचान करना और उनका उपचार करवाना तथा इनसे होने वाली मनोशारीरिक, सामाजिक-आर्थिक एवं कानूनी जटिलताओं की समय रहते रोकथाम करना है। जब तक देश के प्रत्येक नागरिक (बच्चों, माता-पिता, वयस्कों, वृद्ध लोगों आदि) को स्वस्थ एवं संतुलित मानसिक स्वास्थ्य प्राप्त नहीं होता तब तक देश का समुचित विकास संभव नहीं है। अतः संपूर्ण स्वास्थ्य की ओर बढ़ते कदम के कारण केंद्र सरकार ने राष्ट्रीय टेली-मानसिक स्वास्थ्य कार्यक्रम की अनूठी पहल की है। भारतवर्ष में इस कार्यक्रम के माध्यम से लोग लाभ उठा रहे हैं। स्पष्ट है कि भारत सरकार ने राष्ट्रीय टेली-मानसिक स्वास्थ्य कार्यक्रम के माध्यम से देश में भविष्य की स्वास्थ्य देखभाल व्यवस्था की नींव रख दी है।

संदर्भ

- चौधरी, कृष्ण चंद्र. 2018. *प्रारंभिक बाल्यावस्था देखभाल, विकास और शिक्षा*. बिहार हिंदी ग्रंथ अकादमी, पटना.
- . 2021. कोविड-19 और मनोस्वास्थ्य. *योजना*. जून 2021. पृष्ठ संख्या 28–31. प्रकाशन विभाग, सूचना एवं प्रसारण मंत्रालय, भारत सरकार, नई दिल्ली.
- जमुआर, कृष्ण कुमार. 1972. *शिक्षा मनोविज्ञान*. बिहार हिंदी ग्रंथ अकादमी, पटना.
- निम्हांस. 2020. *मेंटल हेल्थ इन द टाइम्स ऑफ कोविड-19 पैडेमिक*. डिपार्टमेंट ऑफ साइकेट्री. निम्हांस, बेंगलुरु

पांडे, जे.पी. 2022. समग्र स्वास्थ्य के लिए शिक्षा ज़रूरी. कुरुक्षेत्र. फरवरी 2022. पृष्ठ 17–22. प्रकाशन विभाग, भारत सरकार, नई दिल्ली.

भाटिया, मनजीत सिंह. 2004. मनोरोग— गलत धारणाएँ और सही पहलू. नेशनल बुक ट्रस्ट, नई दिल्ली.

मनोदर्पण— द साइकोसोशल सपोर्ट फॉर मेंटल हेल्थ एंड वेल बीइंग ऑफ स्टूडेंट्स ड्यूरिंग द कोविड आउटब्रेक एवं बियांड. 15 मार्च 2022 को [https:// www.mohfw.gov.in](https://www.mohfw.gov.in) से लिया गया है.

वेबसाइट्स

<https://manodarpan.education.gov.in> 9 अप्रैल 2022 को देखी गई।

<https://nimhans.ac.in> 27 मार्च 2022 को देखी गई।

<https://pib.gov.in> 10 मार्च 2022 को देखी गई।

<https://www.education.gov.in> 7 मार्च 2022 को देखी गई।

<https://www.indiabudget.gov.in> 14 मार्च 2022 को देखी गई।

<https://ncert.nic.in> 8 अप्रैल 2022 को देखी गई।