



*National Seminar on Innovations In Education For Knowledge Society*

असा एक विचार प्रवाह सुरु झाला. एडॉल्फमेयर यांनी खुपयत्न प्रकेले व सर्व प्रथम 'मानसिक स्वास्थ्य विज्ञान' हा शब्दप्रयोग व्यवहारात आणावा असे सुचविले. व्यक्तीला औषधोपचाराबरोबरच मानसिक आरोग्यासंबंधी उपचारेत. व्हावअशा अपेक्षेतून मानसिक आरोग्य या संकल्पनेचा विकास झाला. वैद्यकीय शाखांममानसिकमध्ये आरोग्य व त्यावर उपाय ही शाखा विकसित झाली.

थोडक्यात व्यक्तीचे शारीरिक आरोग्य जसे उत्तम हवे. त्याचबरोबरत्याचे मानसिक आरोग्यही उत्तम हवे तरच व्यक्ती सामान्य जीवन जगू शकते. मात्रानसिकम आरोग्य बिघडले तर त्याचे दुष्परिणाम दूरवर होतात.

- Mental health is that ability by means of which we establish our adjustment with the difficult situations of life.

N. E. Cutts and N. Moselay  
ह मानसिक आरोग्य म्हणजे जीवनातील कठीण परिस्थितींशी समायोजन प्रस्थापित करण्याची क्षमता होय.

- Mental health as the adjustment of human beings to the world and to each other with a maximum of effectiveness and happiness. It is the ability to maintain an even temper an alert intelligence socially considerate behaviour and happy disposition.

K. A. Menninger

- Mental health means a complete physical, Mental and Social wellbeing and not merely the absence of disease.-- World Health Organisation

- A State of emotional and psychological wellbeing in which an individual is able to use his or her cognitive and emotion, capabilities, functions in society and meet the ordinary demands of every day life.

- व्यक्तिमत्त्वाचा समतोल व एकात्म विकास म्हणजे मानसिक आरोग्योयह.
- मानसिक आरोग्य म्हणजे संपूर्ण व्यक्तिमत्त्वाचे सुसंवादी कार्य होय.

हँडफिल्ड

- Mental health is a branch of medicine that deals with the achievements and maintainance of psychological wellbeing.
- Mental health is the full harmonius functioning of the whole personality.

- विश्वातील मानव प्राण्यांचे एक दुसऱ्याशी जास्तीतजास्त परिणामकारकतेनेम आणि आनंदाने समायोजन म्हणजे मानसिक आरोग्य होय. याशिवायधबुद्धी,साव रोगावर नियंत्रण, सामाजिक दृष्टीने विचार आणि आनंदी मनोरचना यांचसमावेश होतो.
- व्यक्ती आपली समायोजनक्षमता, आपले जीवन अधिकाधिक कार्यक्षम व स्वीयश होण्यासाठी जेव्हा वापरते तेव्हा त्या प्रक्रियेस मानिकस आरोग्यसेम्हणतात.

वॅटसन

### ३. मानसिक आरोग्याचे महत्व :-

- १) विद्यार्थ्यांना मानसिक आरोग्याचा भास झाल्याशिवाय त्यांचाविकास इष्ट प्रमाणात होऊ शकत नाही. त्यांना आपल्या वैयक्तिक व सामाजिक समस्याकार्यक्षमतेने सोडविता येण्यासाठी चांगल्या मानसिक आरोग्याची आवश्यकताआहे.
- २) मानसिक आरोग्य संवर्धनासाठी उपयुक्त असणाऱ्या सवयी, मी,नोवृत्तिष्ठा, विचारधारा त्यांच्यामध्ये विकसित होणे गरजेचे आहे.
- ३) भावी जीवन जगण्यासाठी, परिस्थितीवर मात करण्यासाठी चांगल्या आरोग्याची आवश्यकता आहे.
- ४) व्यक्तीचे संपूर्ण व्यक्तीत्व सुदृढ, आरोग्य संपन्न, आत्मविश्वास व पूण सामाजिकदृष्ट्या उपयुक्त बनविणे गरजेचे आहे.
- ५) मुलांचे शालेय जीवन हा त्यांच्या मानसिक आरोग्याच्योपनाच्यासंगा दृष्टीने महत्वाचे असते.
- ६) मानसिक आरोग्य असेल तर विविध जीवनावश्यक कौशल्ये विकसितहोतात.
- ७) वैयक्तिक मार्गदर्शन व समुपदेशन उपलब्ध करून मनावरचे ताणकरण्यासाठीमी व जीवन आनंददायी करण्यासाठी मानसिक आरोग्य महत्वाचेहेआ.
- ८) शिक्षणाचे वातावरण शुद्ध, निकोप, कल्याणकारी, विकासाभिमुखनर्भयि असणे आवश्यक आहे.
- ९) मुलांचे चारित्र्य घडविण्यासाठी मानसिक आरोग्य चांगलेणे आवश्यकस आहे.

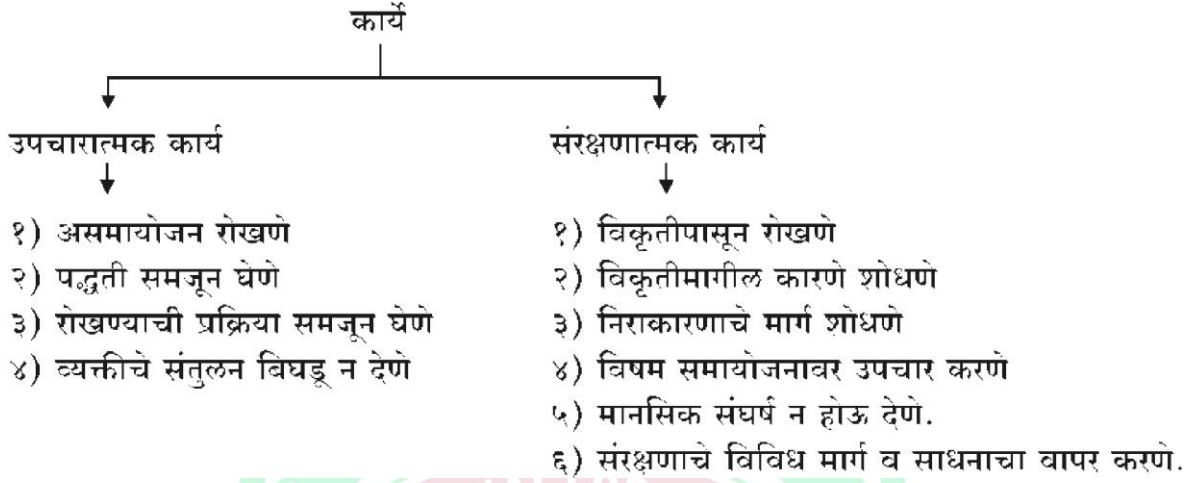
### ४. मानसिक आरोग्याचे उद्देश :-

मानसिक आरोग्य संपादन करण्याचा उद्देश केवळ मानसिक विकृतीरोगव यापासून संरक्षण करणे नाही तर मानसिक आरोग्याचे उद्देश व्यापक आहेत.

- १) प्रत्येक व्यक्तीने समाजातील घटकांशी व पर्यावरणाशी समनायोजकरणे.
- २) स्वतःचे व्यक्तिमत्व विकसित करून ते संतुलित ठेवण्याचा करणेप्रयत्न.
- ३) व्यक्तीच्या शारीरिक, बौद्धिक व भावनिक क्षेत्रात संश्लेषणात दृष्टीकोनम निर्माण करणे.
- ४) मनोविकृतीवर इलाज व उपाययोजना करणे.
- ५) व्यक्तिमत्त्वाचे संकीर्णतेपासून संरक्षण करणे.
- ६) मानसिक आरोग्याची काळजी घेणे.



५. मानसिक आरोग्याची कार्ये :-



वरील कार्यांमुळे मानसिक आरोग्य व्यक्तीच्या व्यक्तीमत्त्वात चांगल्याघटकांची भर घालते.

- १) सकारात्मक कृतींना बळकटी देते.
- २) आत्मविश्वास वाढतो.
- ३) सहकार्यभावना विकसित होते.
- ४) भावनिक संतुलन राखते.
- ५) विचाराची प्रगल्भता वाढते.
- ६) समायोजन क्षमता विकसित होते.
- ७) सकारात्मक दृष्टीकोन विकसित होतो.
- ८) व्यक्तीची कार्यक्षमता वाढते.

६. मानसिक आरोग्याची लक्षणे :-

चांगल्या मानसिक आरोग्य असलेली व्यक्ती कशी वागते, तिच्यातरांशीइ आंतरक्रिया कशा प्रकारच्या असतात, स्वतःच्या गरजांवर नियंत्रण कसठेवते, त्या मिळविताना स्वतःवर संयम असतो का, समायोजन कशी साधते, वर्तनकशाप्रकारचे असते यावरून मानसिक आरोग्याची लक्षणे ठरवतात.

१) शारीरिक गरजांची पूर्ती :-

शरीराच्या वाढ आणि विकासासाठी शारीरिक गरजांची पूर्तीहोणे आवश्यक असते. या गरजा पूर्ण करताना मानवी व्यवहार, नीतीमत्ता, मूल्ये, जिकसाम तथ्ये, नीती नियम, सामाजिक बांधीलकी यांचा विचार करून करते.

२) स्थितप्रज्ञतावृत्ती :-

व्यक्तीच्या जीवनात आनंदाचे व दुःखाचे प्रसंग येतात. आनंदाच्याीभारावूनक्षण काही वाटेले ते करीत नाही तर दुःखद प्रसंगी खचून जात नाहीलित.संतव प्रगतीच्या दृष्टीने कार्य करीत राहते.

३) **कर्तव्यदक्ष :-**

आपल्याकडे जे काम आले आहे ते प्रामाणिकपणे टाळाटाळ रता नपूर्णकरणे त्यात नाविन्यता व सर्जनशीलता निर्माण करणे.

४) **आत्मलक्षी :-**

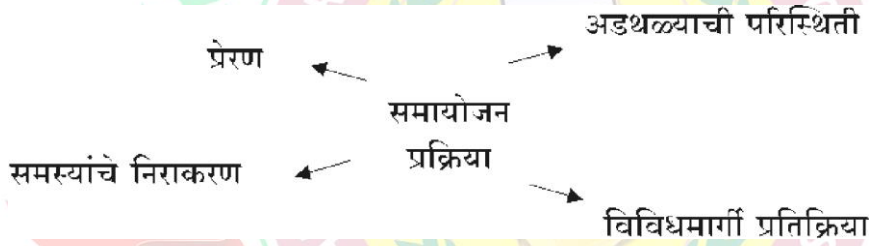
स्वतःचे व समाजाचे कर्तव्य करताना समाधान मिळेल असे कार्यकार्यातीलकरणे. चुकांचा शोध घेऊन उपाययोजना करणे, कार्य सुकर व्यवस्थितपाडूनपारस्वतःची व समाजाची प्रगती साधणे.

५) **सुरक्षितता :-**

कोणत्याही वाईट गोष्टी करत नाही. कोणतेही कार्य टाळताही. कार्यन करीत असताना जीवनमूल्यांचा आधार घेते. कोणतेही कार्य करीत असतानाकाम, विश्रांती, मनोरंजन यात समतोल राखते. अशा व्यक्ती भावनिकदृष्ट्या परिपक्वस्थिर असते.

६) **समायोजनशीलता :-**

व्यक्ती परिसराशी, मित्रांशी, कर्मचारीवर्गाशी प्रत्येक घटकाशीळवूनज घेऊन दैनंदिन व्यवहार करीत असते. आपले विचार आचार भावना यावर नियंत्रणठेवून कार्य पूर्ण करते.



७) **संतुलित व्यक्तिमत्व :-**

मानसिक आरोग्य संपन्न व्यक्तीचे व्यक्तिमत्व संतुलित असते. कारणशा अ व्यक्तीमध्ये समायोजन क्षमता जास्त असते. हे मानसिक आरोग्य व्यक्तीचेसंपन्न प्रमुख लक्षण असते.

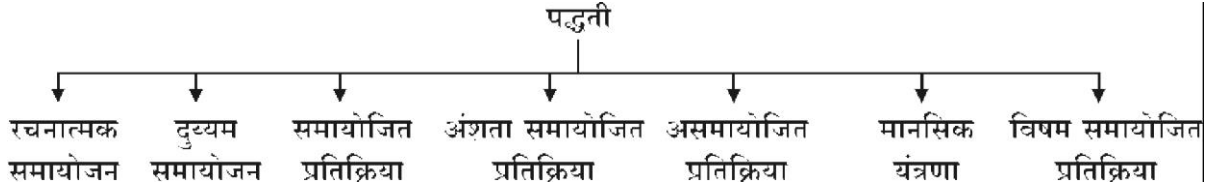
८) **तणाव कपातीकरण :-**

व्यक्तीला तिच्या गरजांची पूर्ती झाली की तणाव वाटू लागतोहे.तणावाचे प्रमाण हे गरजांच्या निकडीवर अवलंबून असते. गरजांची पूर्ती झालीव्यक्तीनाही असमाधानी राहते. अशा व्यक्ती समायोजनाशीलतेतून तणाव कपातीकरणकरतात. व्यक्तीमधील समायोजनशीलतेचे मूल्यमापन हे त्यावरील तणावग्रस्तणावरूनप्रम I केले जाते.

९. **गरजा आणि परिस्थिती यात सुसंवाद :-**

हा सुसंवाद जेवढा अधिक असतो तेवढ्या प्रमाणात समायोजनशीलतअसते त्यामुळे अशी व्यक्ती आपल्या गरजा आणि प्रेरणा यात बदल करतेपरिस्थितीशीव जुळवून घेत असते. प्रत्येक समस्येला न भीता सामोरे जाऊनवण्याचातीसोडा प्रयत्न करणे, त्याची उकल करणे, त्यात बदल करणे, आपले उद्दिष्टबदलून वाटचाल करणे व समाधान प्राप्त करणे.

७. चांगल्या मानसिक आरोग्यासाठी समायोजन पद्धती :-



प्रत्येक व्यक्ती विशिष्ट परिस्थितीत आपला जीवनकाल पूर्ण करित असते. एखादी समस्या कशी हाताळावी हे त्या व्यक्तीचे पूर्वानुभव व स्वभाव अवलंबून यावर असल्याने व्यक्ती त्यादृष्टीने प्रतिक्रिया करते. प्रत्येक व्यक्तीच्या कठीण तलाप्रसंगतोंड देण्याची ते प्रसंग हाताळण्याची एक विशिष्ट पद्धती असते त्यानुसार पुढील काहसमायोजनाच्या पद्धती आहेत.

१. रचनात्मक समायोजन :-

हा समायोजन सर्वसाधारण प्रकार आहे. यात व्यक्ती आपले कामेकअनप्रसंगांना तोंड देवून, प्रत्येक घटकांशी संघर्ष करण्यापेक्षा त्यांच्याशीसाधून,सुसंवादआपली चूक नसतानाही मौन बाळगून, आपले उद्दिष्ट कसे गाठता येईली यासाठी प्रयत्न करते आपले ध्येय उद्दिष्ट काम पूर्ण करते. अनुकूलनाने परिस्थिती हाताळतात.

उदा. शाळा, महाविद्यालयातील विद्यार्थी, कार्यालयीन कर्मचारी, शिक्षक व सर्वसामान्य व्यक्ती.

२. दुय्यम समायोजन :-

सर्वच व्यक्तींना समायोजन साधण्याचे, समस्या व कठीण प्रसंग सहजतेन हाताळण्याचे कौशल्य अवगत असतेच असे नाही. अशा व्यक्ती समस्याअधिक गुंतागुतीच्या करतात. समस्या सोडविण्यासाठी इतर दुय्य्याचामागअवलंब करतात. उदा. व्यसन, आजार.

३. समायोजित प्रतिक्रिया :-

समायोजित प्रतिक्रियांचे स्वरूप हे रचनात्मक समायोजनासारखेच अशासते. समायोजनातून व्यक्ती स्वतःच्या समाधानाचा मार्ग शोधत असते. अधिककार्य करणे, प्रयोगशाळेत तासनतास काम करणे, अहोरात्र कामात गुंतवून जीवनातील ठेवणे. अधिकातम काळ कामात मग्न राहणे.

४. अंशतः समायोजित प्रतिक्रिया :-

आपले ध्येय पूर्णतः साध्य करण्यात येणाऱ्या अडचणींवर मातन करूप्रेरण मिळविण्यासाठी, समाधान मिळविण्याचा मार्ग म्हणून अंशतः समेजनाया पावण्याची व तशी प्रतिक्रिया, वर्तन करण्यासाठी अशा प्रकारच्या व्यक्ती प्रवृत्तोतातह. दिवास्वप्न पाहतात, गैरमार्गाचा मार्ग अवलंबतात.

५. असमायोजित प्रतिक्रिया :-

अशा प्रकारच्या व्यक्ती परिस्थितीशी कोणत्याही प्रकारचे समायोजन साधु शकत नाहीत. भावनांचे दमन करतात. भावना दाबून टाकून असमजतायोप्रतिक्रिया देतात. त्यामुळे

समायोजनाची प्रक्रिया प्रलंबित राहते.

**६. मानसिक यंत्रणा :-**

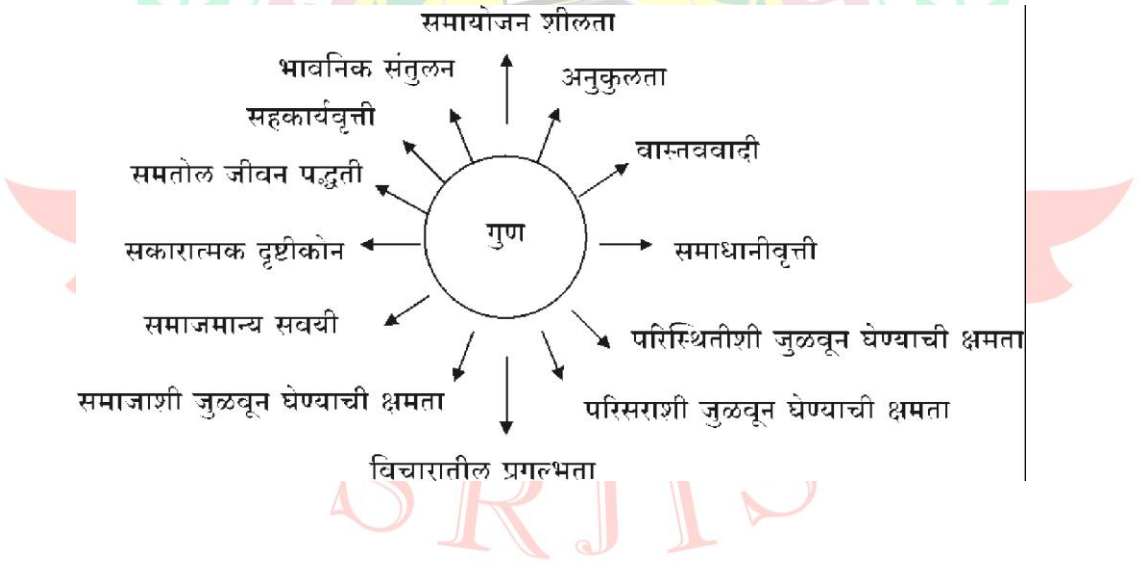
व्यक्तीला सभोवतालच्या परिस्थितीशी आंतरक्रिया करताना मसकाना विचार करून समस्या सोडवाव्या लागतात.परंतु जेव्हा मेंदूच्या आकलनशक्तीच्यालीकडेप समस्या असतात, तेव्हा समस्येची उकल करण्याची क्षमता व्यक्तीत नसते. अशाव्यक्ती मानसिक यंत्रणेचा वापर करू लागतात. परंतु हा वापर अयोग्य व अहितकारक ठरतो. मानसिक यंत्रणेचा वापर केल्याने व्यक्तीचे अनैसर्गिक वर्तन घडते. सातत्यानेरकेल्यासवापव्यक्ती विषम समायोजित बनते.

**७. विषम समायोजित प्रतिक्रिया :-**

व्यक्ती आपल्या अपशयासाठी दुसऱ्याला जबाबदार धरतात. जीवनात यशस्वी होण्यासाठी विषय समायोजित प्रतिक्रिया देतात. संरक्षणयंत्रणेचास्तीत जास्त वापर करतात. सुख व दुःख प्रसंगी सुद्धा विषमसमायोजित प्रतिक्रिया व्यक्ततात. करत्याचा विपरीत परिणाम होवून मानसिक आजार निर्माण होतात.

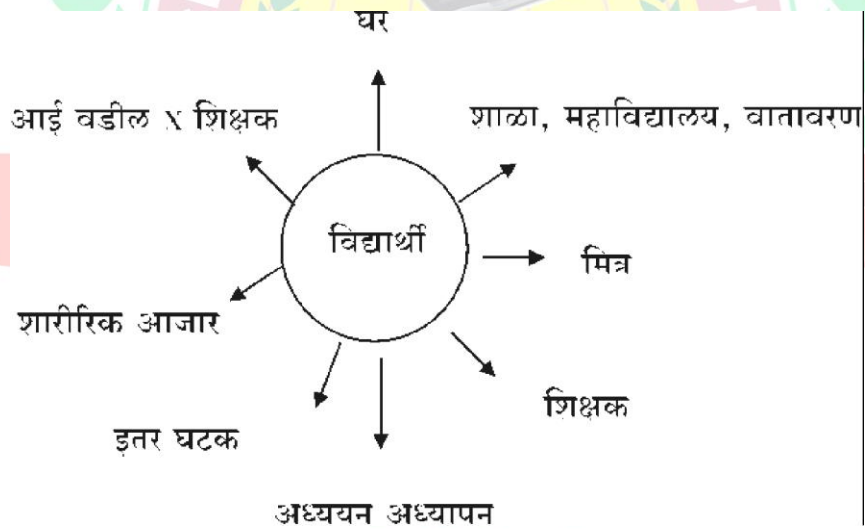
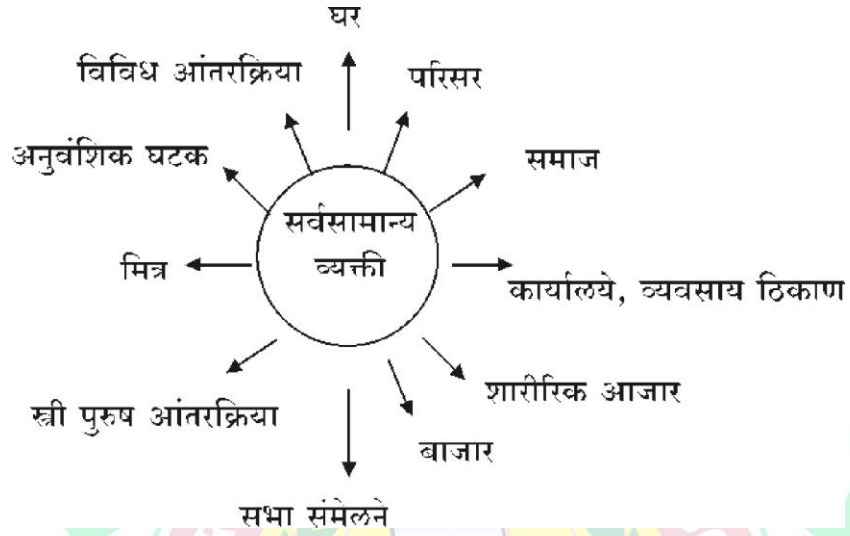
**८. चांगले मानसिक आरोग्य संपन्न व्यक्तीचे गुण :-**

व्यक्तीची समायोजन क्षमता जितकी जास्त तितकी ती व्यक्ती आरोग्य संपन्न असते.



९. मानसिक आरोग्यावर परिणाम करणारे घटक :-

मानसिक आरोग्य संकल्पनेची व्याप्ती ही लहान बालकांपासून, वृद्ध, प्रौढ स्त्रीया पुरुष व मुले यांना सामावून घेणारी आहे. त्यामुळे मानसिकवावर परिणाआरोग्म करणारे घटक अनेक आहेत.





१०. मानसिक आरोग्य बिघडण्याची कारणे :-



११. मानसिक आरोग्यासाठी उपाय :-

मानसिक आरोग्य चांगले राहण्यासाठी शारीरिक आरोग्य,िंगलेच असणे आवश्यक असते. शारीरिक आरोग्यासाठी नियमित व्यायाम, संतुलित र,आहासमायोजन, योगा, प्राणायाम करणे आवश्यक आहे. मानसिक आरोग्य चांगलेण्यासाठीहा पुढीलप्रमाणे उपाय केले पाहिजेत.

१. आरोग्य व मानसिक समाधानासाठी विश्रांती व झोप घेण्याचीपद्धती, आहारसवयी, व्यायाम, योगा करावा.
२. वैयक्तिक नियंत्रण - वैयक्तिक नियंत्रणासाठी राग व ताणाचेवस्थापनव्य करणे. वैयक्तिक आरोग्य चांगले राखणे.
३. परस्पर संबंध - व्यक्तीचा दैनंदिन जीवनात वेगवेगळ्या घटकांशीसंबंध येतो त्या प्रत्येक घटकांशी निकोप आंतरक्रिया घडल्या तरच मानसिकेव्यआराचांगले राहते.

