



मानसिक स्वास्थ्य देखभाल में परिवार की भूमिका एवं महत्त्व दिव्या सिंह



गृह विज्ञान विभाग, डॉ. राम मनोहर लोहिया अवध विश्वविद्यालय, अयोध्या, उत्तर प्रदेश

परिचय

विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) के अनुसार स्वास्थ्य का आशय केवल रोगों की अनुपस्थिति नहीं, बल्कि शारीरिक, मानसिक एवं सामाजिक दृष्टि से पूर्णतः स्वस्थ होने की अवस्था से है। मानसिक स्वास्थ्य व्यक्ति की सोचने, समझने, निर्णय लेने, तनाव का प्रभावी ढंग से सामना करने तथा समाज में सार्थक एवं उत्पादक भूमिका निभाने की क्षमता को प्रभावित करता है। स्वस्थ मानसिक अवस्था व्यक्ति को व्यक्तिगत, पारिवारिक एवं सामाजिक उत्तरदायित्वों का संतुलित एवं प्रभावी रूप से निर्वहन करने में सक्षम बनाती है। वर्तमान समय में मानसिक स्वास्थ्य वैश्विक सार्वजनिक स्वास्थ्य की सबसे गंभीर चुनौतियों में से एक बन चुका है। विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार विश्व में प्रत्येक आठ में से एक व्यक्ति किसी-न-किसी मानसिक विकार से प्रभावित है। भारत में भी मानसिक स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं की व्यापकता लगातार बढ़ रही है, जबकि उपचार का लाभ प्राप्त करने वाले व्यक्तियों की संख्या अपेक्षाकृत कम है। राष्ट्रीय मानसिक स्वास्थ्य सर्वेक्षण (National Mental Health Survey) ने भी उपचार-अंतराल को भारतीय मानसिक स्वास्थ्य व्यवस्था की एक प्रमुख चुनौती के रूप में रेखांकित किया है।

यद्यपि मानसिक स्वास्थ्य सेवाओं का विस्तार समय की आवश्यकता है, तथापि केवल चिकित्सकीय उपचार पर्याप्त नहीं माना जा सकता। उपचार की प्रभावशीलता काफी हद तक परिवार द्वारा प्रदान किए जाने वाले भावनात्मक सहयोग, धैर्य, समझ, सकारात्मक व्यवहार तथा सामाजिक समर्थन पर निर्भर करती है। यही कारण है कि आधुनिक मानसिक स्वास्थ्य देखभाल में परिवार-केंद्रित देखभाल की अवधारणा को विशेष महत्त्व दिया जा रहा है। गृह विज्ञान का मूल उद्देश्य व्यक्ति एवं परिवार के जीवन की गुणवत्ता में समग्र सुधार लाना है। इस विषय के अंतर्गत पोषण, बाल विकास, परिवार संसाधन प्रबंधन, वस्त्र एवं परिधान तथा मानव विकास के साथ-साथ मानसिक एवं भावनात्मक स्वास्थ्य को भी समान महत्त्व प्रदान किया जाता है। इसलिए मानसिक स्वास्थ्य के संरक्षण, संवर्धन एवं पुनर्वास में परिवार की भूमिका का अध्ययन

गृह विज्ञान की दृष्टि से अत्यंत प्रासंगिक तथा समसामयिक है। प्रस्तुत लेख इसी संदर्भ में परिवार की भूमिका, उसके व्यावहारिक महत्त्व तथा मानसिक स्वास्थ्य संवर्धन में उसकी सहभागिता का विश्लेषण प्रस्तुत करता है।

मानसिक स्वास्थ्य की अवधारणा

मानसिक स्वास्थ्य का अर्थ केवल मानसिक रोगों की अनुपस्थिति नहीं है, बल्कि यह ऐसी सकारात्मक मानसिक अवस्था है जिसमें व्यक्ति अपनी क्षमताओं को पहचानते हुए जीवन की चुनौतियों का प्रभावी ढंग से सामना कर सके, उत्पादक एवं उत्तरदायी जीवन व्यतीत करे तथा समाज में सार्थक योगदान देने में सक्षम हो। विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार मानसिक स्वास्थ्य व्यक्ति की भावनात्मक, मनोवैज्ञानिक तथा सामाजिक कुशलता का समग्र प्रतिबिंब है, जो उसके विचारों, भावनाओं, निर्णय क्षमता, व्यवहार तथा पारस्परिक संबंधों को प्रत्यक्ष रूप से प्रभावित करता है (WHO, 2022)। मानसिक स्वास्थ्य एक गतिशील प्रक्रिया है, जो व्यक्ति के जैविक, मनोवैज्ञानिक, सामाजिक तथा पारिवारिक कारकों से निरंतर प्रभावित होती रहती है। स्वस्थ मानसिक अवस्था व्यक्ति को तनावपूर्ण परिस्थितियों में संतुलित निर्णय लेने, सकारात्मक संबंध स्थापित करने, आत्मविश्वास बनाए रखने तथा जीवन के प्रति आशावादी दृष्टिकोण विकसित करने में सहायता प्रदान करती है। इसके प्रतिकूल मानसिक स्वास्थ्य में असंतुलन व्यक्ति के व्यक्तिगत, पारिवारिक, शैक्षिक, व्यावसायिक तथा सामाजिक जीवन पर विपरीत प्रभाव डाल सकता है। इसलिए मानसिक स्वास्थ्य का संरक्षण केवल स्वास्थ्य क्षेत्र का विषय नहीं, बल्कि परिवार, समुदाय एवं समाज की साझा जिम्मेदारी है। गृह विज्ञान के परिप्रेक्ष्य में मानसिक स्वास्थ्य का विशेष महत्त्व है, क्योंकि यह परिवार की कार्यक्षमता, पारिवारिक संबंधों की गुणवत्ता, बच्चों के व्यक्तित्व विकास, जीवन-कौशल, सामाजिक समायोजन तथा समग्र जीवन-गुणवत्ता को प्रत्यक्ष रूप से प्रभावित करता है। अतः मानसिक स्वास्थ्य को समग्र स्वास्थ्य एवं मानव विकास का अभिन्न अंग माना जाना चाहिए।

मानसिक स्वास्थ्य के प्रमुख आयाम

मानसिक स्वास्थ्य बहुआयामी अवधारणा है। इसके विभिन्न आयाम परस्पर जुड़े हुए हैं और सामूहिक रूप से व्यक्ति के समग्र मानसिक विकास को प्रभावित करते हैं। प्रमुख आयाम निम्नलिखित हैं—

1. भावनात्मक स्वास्थ्य

भावनात्मक स्वास्थ्य मानसिक स्वास्थ्य का सबसे महत्वपूर्ण आयाम है। इसका संबंध व्यक्ति की अपनी भावनाओं को समझने, उन्हें नियंत्रित करने तथा उचित ढंग से अभिव्यक्त करने की क्षमता से है। एक भावनात्मक रूप से स्वस्थ व्यक्ति जीवन में आने वाले सुख-दुःख, सफलता-असफलता तथा तनावपूर्ण परिस्थितियों का संतुलित ढंग से सामना कर सकता है। परिवार इस आयाम को विकसित करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। परिवार का स्नेहपूर्ण वातावरण, खुला संवाद तथा भावनात्मक समर्थन व्यक्ति को मानसिक रूप से सुरक्षित महसूस कराता है। इसके विपरीत उपेक्षा, हिंसा, अत्यधिक आलोचना तथा पारिवारिक तनाव भावनात्मक असंतुलन उत्पन्न कर सकते हैं, जिससे अवसाद एवं चिंता जैसी समस्याएँ विकसित हो सकती हैं (WHO, 2022)।

2. मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्य

मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्य व्यक्ति की आंतरिक मानसिक शक्ति, आत्मविश्वास, आत्मसम्मान, निर्णय क्षमता तथा जीवन के प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण को दर्शाता है। यह व्यक्ति की स्वयं के बारे में सोचने की शैली तथा समस्याओं के समाधान की क्षमता से संबंधित है। गृह विज्ञान के दृष्टिकोण से मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्य का विकास बचपन से ही सकारात्मक पालन-पोषण, उचित शिक्षा, प्रोत्साहन तथा परिवार में सम्मानजनक व्यवहार के माध्यम से होता है। जिन बच्चों को परिवार से प्रोत्साहन, प्रेम एवं सुरक्षा प्राप्त होती है, उनमें आत्मविश्वास अधिक विकसित होता है तथा वे जीवन की चुनौतियों का बेहतर ढंग से सामना कर पाते हैं (NIMH, 2024)।

3. सामाजिक स्वास्थ्य

सामाजिक स्वास्थ्य का अर्थ है व्यक्ति की समाज एवं परिवार के साथ स्वस्थ, संतुलित तथा सहयोगपूर्ण संबंध स्थापित करने की क्षमता। मनुष्य एक सामाजिक प्राणी है, इसलिए उसका मानसिक स्वास्थ्य उसके सामाजिक संबंधों की गुणवत्ता पर भी निर्भर करता है। परिवार सामाजिक व्यवहार सीखने का प्रथम विद्यालय है। माता-पिता एवं परिवार के अन्य सदस्य बच्चों को सहयोग,

अनुशासन, सहनशीलता, सम्मान, साझा उत्तरदायित्व तथा सामाजिक मूल्यों का व्यवहारिक प्रशिक्षण देते हैं। सकारात्मक पारिवारिक वातावरण व्यक्ति को समाज में सफलतापूर्वक समायोजित होने में सहायता करता है। इसके विपरीत पारिवारिक संघर्ष, सामाजिक अलगाव तथा अस्वीकृति मानसिक तनाव एवं अकेलेपन को बढ़ा सकते हैं (UNICEF, 2021)।

4. व्यवहारिक स्वास्थ्य

व्यवहारिक स्वास्थ्य व्यक्ति के दैनिक व्यवहार, निर्णय लेने की क्षमता, जीवनशैली तथा जिम्मेदार आचरण से संबंधित है। यह दर्शाता है कि व्यक्ति अपनी भावनाओं एवं विचारों को व्यवहार में किस प्रकार व्यक्त करता है। व्यवहारिक स्वास्थ्य का निर्माण मुख्यतः परिवार में प्राप्त संस्कारों एवं सामाजिक अनुभवों से होता है। परिवार में सकारात्मक अनुशासन, नियमित दिनचर्या, संतुलित आहार, पर्याप्त विश्राम तथा स्वस्थ जीवनशैली की आदतें व्यक्ति के व्यवहारिक स्वास्थ्य को सुदृढ़ बनाती हैं।

मानसिक स्वास्थ्य देखभाल में परिवार की भूमिका

परिवार व्यक्ति का पहला सामाजिक समूह तथा सबसे महत्वपूर्ण सहयोग तंत्र है। जन्म से लेकर वृद्धावस्था तक व्यक्ति के मानसिक विकास, व्यक्तित्व निर्माण, भावनात्मक सुरक्षा तथा सामाजिक अनुकूलन में परिवार की केंद्रीय भूमिका रहती है। मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं की रोकथाम, पहचान, उपचार तथा पुनर्वास के प्रत्येक चरण में परिवार का योगदान अत्यंत महत्वपूर्ण है।

1. भावनात्मक सुरक्षा प्रदान करना

परिवार प्रेम, अपनत्व, सम्मान तथा विश्वास का वातावरण प्रदान करता है। जब व्यक्ति स्वयं को स्वीकार्य एवं सुरक्षित महसूस करता है, तब उसका मानसिक स्वास्थ्य बेहतर रहता है। पारिवारिक सहयोग तनाव, चिंता एवं अवसाद के प्रभाव को कम करने में सहायक होता है (WHO, 2022)।

2. मानसिक समस्याओं की प्रारम्भिक पहचान

परिवार के सदस्य व्यक्ति के व्यवहार, भावनाओं तथा दिनचर्या में होने वाले परिवर्तनों को सबसे पहले पहचान सकते हैं। यदि समय रहते उचित चिकित्सकीय सलाह ली जाए, तो अनेक मानसिक विकारों का सफल उपचार संभव है। मानसिक स्वास्थ्य विशेषज्ञ भी प्रारम्भिक पहचान को उपचार की सफलता का महत्वपूर्ण आधार मानते हैं (NIMH, 2024)।

3. उपचार में सहयोग

मानसिक रोगों के उपचार में केवल औषधियाँ पर्याप्त नहीं होतीं। परिवार निम्न प्रकार से उपचार में सहयोग करता है-

- नियमित दवा लेने के लिए प्रेरित करना।
- चिकित्सकीय परामर्श का पालन कराना।
- सकारात्मक वातावरण बनाए रखना।
- रोगी को सामाजिक गतिविधियों में सम्मिलित करना।
- पुनर्वास प्रक्रिया में सहयोग देना।

अध्ययनों से स्पष्ट हुआ है कि जिन रोगियों को परिवार का सक्रिय सहयोग प्राप्त होता है, उनमें उपचार छोड़ने की संभावना कम तथा स्वास्थ्य लाभ की संभावना अधिक होती है (WHO, 2022)।

4. आत्मविश्वास एवं आत्मसम्मान का विकास

लगातार आलोचना, उपेक्षा या अस्वीकार का अनुभव व्यक्ति के मानसिक स्वास्थ्य को नकारात्मक रूप से प्रभावित करता है। इसके विपरीत परिवार द्वारा प्रोत्साहन, सम्मान तथा सकारात्मक प्रतिक्रिया मिलने पर व्यक्ति में आत्मविश्वास और आत्मसम्मान का विकास होता है। यही गुण मानसिक दृढ़ता को भी बढ़ाते हैं।

5. तनाव प्रबंधन में सहायता

आज के प्रतिस्पर्धी जीवन में तनाव सामान्य अनुभव है। यदि परिवार में खुला संवाद, सहयोग एवं सहानुभूति का वातावरण हो, तो तनाव का प्रभाव काफी कम हो सकता है। संयुक्त निर्णय, पारिवारिक संवाद तथा साझा समय मानसिक स्वास्थ्य को सुदृढ़ बनाते हैं।

6. बच्चों एवं किशोरों के मानसिक विकास में भूमिका

बच्चों के व्यक्तित्व निर्माण की नींव परिवार में रखी जाती है। माता-पिता का व्यवहार, अनुशासन की शैली, संवाद, स्नेह तथा प्रोत्साहन बच्चों के आत्मविश्वास, सामाजिक कौशल एवं भावनात्मक विकास को प्रभावित करते हैं। सकारात्मक पारिवारिक वातावरण बच्चों में अवसाद, आक्रामकता तथा व्यवहार संबंधी समस्याओं की संभावना को कम करता है (UNICEF, 2021)।

निष्कर्ष

मानसिक स्वास्थ्य केवल व्यक्ति की नहीं, बल्कि पूरे परिवार और समाज की जिम्मेदारी है। परिवार वह पहला स्थान है जहाँ व्यक्ति प्रेम, सुरक्षा, अपनापन और



भावनात्मक सहारा प्राप्त करता है। यदि परिवार के सदस्य एक-दूसरे की भावनाओं को समझें, खुलकर संवाद करें और कठिन समय में साथ खड़े रहें, तो मानसिक स्वास्थ्य संबंधी अनेक समस्याओं को समय रहते पहचाना और कम किया जा सकता है। आज के व्यस्त और तनावपूर्ण जीवन में मानसिक स्वास्थ्य के प्रति जागरूक होना पहले से कहीं अधिक आवश्यक है। मानसिक स्वास्थ्य से जुड़ी समस्याओं को छिपाने या शर्म का विषय मानने के बजाय उन्हें सामान्य स्वास्थ्य का हिस्सा समझना चाहिए। परिवार का सहयोग, समय पर परामर्श और सकारात्मक वातावरण व्यक्ति को मानसिक रूप से मजबूत बनाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। अंततः, स्वस्थ मन और स्वस्थ परिवार मिलकर ही स्वस्थ समाज का निर्माण करते हैं। इसलिए आइए, अपने परिवार में संवाद, संवेदनशीलता और सहयोग की संस्कृति को बढ़ावा दें तथा मानसिक स्वास्थ्य को उतनी ही प्राथमिकता दें जितनी शारीरिक स्वास्थ्य को देते हैं।

***Corresponding E-mail:**
divyasingh00506@gmail.com