

मानसिक अस्वस्थता हेतु उत्तरदायी कारक—समाज कार्य हस्तक्षेप द्वारा उपाय

— राज किशोर त्रिपाठी
शोधार्थी, समाज कार्य विभाग,
लखनऊ विश्वविद्यालय, लखनऊ

प्रस्तावना—

आज का मनुष्य दिन-प्रतिदिन भौतिकवादी होता जा रहा है। फलस्वरूप व्यक्ति का पर्यावरण भी अभौतिक से भौतिक होता जा रहा है। पर्यावरण में इस प्रकार के परिवर्तन के फलस्वरूप समाज में नयी समस्याएँ प्रारम्भ हो गयी है। यह समस्याएँ व्यक्ति के व्यवहार को सरलता से जटिलता की ओर ले जा रही हैं। आज के व्यक्ति के सामने समस्याएँ और बाधाएँ अपेक्षाकृत अधिक हैं क्योंकि प्रतिस्पर्धा के कारण उसका जीवन अधिक गतिशील और जटिल है। यही कारण है कि आज के व्यक्ति शारीरिक रोगों के साथ-साथ मानसिक रोगों से अधिक पीड़ित होने लगे हैं। अतः मानसिक स्वास्थ्य का ज्ञान ही आवश्यक नहीं है अपितु मानसिक स्वास्थ्य की रोकथाम भी आवश्यक है। व्यक्ति का जीवन की विभिन्न परिस्थितियों में प्रभावपूर्ण समायोजन मुख्यतः मानसिक स्वास्थ्य पर निर्भर करता है। मानसिक स्वास्थ्य-विज्ञान का अर्थ उस विज्ञान से है जिसमें मानसिक रोगों की रोकथाम तथा मानसिक रोगों को दूर करने के उपाय आदि का वर्णन होता है। शरीर को स्वस्थ रखने के लिए आवश्यक है कि शरीर केवल शारीरिक रोगों से ही दूर या मुक्त न हो बल्कि मानसिक रोगों से भी मुक्त हो।

मानसिक स्वास्थ्य-विज्ञान का अर्थ

लैण्डिस तथा बोल्स (1950) के अनुसार, “मानसिक स्वास्थ्य-विज्ञान, मानसिक स्वास्थ्य के रोकथाम या आरोग्य अथवा दोनों से उपायों का क्रमबद्ध प्रयोग है।”

पेज (1960) के अनुसार, “मानसिक स्वास्थ्य-विज्ञान एक शिक्षा आन्दोलन है जिसका सम्बन्ध स्नायुविक तथा मानसिक विकृतियों के निरोग और निराकरण तथा स्वस्थ व्यक्तित्व से है जिससे अधिकाधिक कार्यक्षमता और सुख की प्राप्ति हो।”

उपरोक्त परिभाषाओं के आधार पर यह कहा जा सकता है कि “मानसिक स्वास्थ्य-विज्ञान वह विज्ञान है जिसमें मानसिक और स्नायुविक विकृतियों की रोकथाम और निराकरण के वह सभी साधन आते हैं जिससे स्वास्थ्य, व्यक्तित्व विकास, अधिकाधिक कार्य-क्षमता और सुख की प्राप्ति होती है।” इस परिभाषा से यह स्पष्ट है कि मानसिक और स्नायुविक विकृतियों की रोकथाम और निराकरण ही इस विज्ञान का मुख्य लक्ष्य है।

मानसिक स्वास्थ्य-विज्ञान के सिद्धान्त—

मानसिक स्वास्थ्य-विज्ञान के नियमों या उपायों का वर्णन है जिनके द्वारा एक व्यक्ति अपने मानसिक स्वास्थ्य को बनाये रख सकता है। कुछ प्रमुख नियम निम्न प्रकार से हैं—

1. अपने और दूसरों के व्यक्तित्व के प्रति सम्मान के भाव — मानसिक स्वास्थ्य बनाये रखने के लिए व्यक्ति के लिए सर्वप्रथम आवश्यक है कि व्यक्ति अपने आत्म-सम्मान को बनाये रखे और दूसरों के आत्म-सम्मान को बनाये रखने का पूरा-पूरा प्रयास करे। इसके लिए व्यक्ति को चाहिए कि वह स्वयं संतुष्ट हो और दूसरों को भी संतुष्ट रखे।

2. अपनी तथा अन्य व्यक्तियों की सीमाओं को पहचानना — मानसिक स्वास्थ्य बनाये रखने के लिए यह भी आवश्यक है कि व्यक्ति अपनी विभिन्न शारीरिक और मानसिक योग्यताओं संबंधी सीमाओं को पहचाने तथा साथ ही इस प्रकार की सीमाओं को उन व्यक्तियों में भी पहचाने जिनसे वह व्यवहार कर रहा है, करना है अथवा करेगा। जब एक व्यक्ति अपनी सीमाओं के अनुसार और दूसरे व्यक्ति की सीमाओं को ध्यान में रखकर व्यवहार करेगा तो सफलता मिलने की सम्भावना उतनी ही अधिक होती है।

3. व्यवहार के कार्य-कारण संबंध का ज्ञान—मानसिक स्वास्थ्य को बनाये रखने के लिए यह भी आवश्यक है कि व्यक्ति को इस बात का ज्ञान कराया जाये कि प्रत्येक व्यवहार का कारण कोई न कोई वाह्य या आन्तरिक उद्दीपक होते हैं। बिना उद्दीपक/कारण के व्यवहार या अनुक्रिया कभी भी घटित नहीं होती है।

4. इस तथ्य को पहचानना कि व्यवहार सम्पूर्ण व्यक्ति का परिणाम है — मानसिक स्वास्थ्य को बनाये रखने के लिए व्यक्ति को इस बात का ज्ञान कराना भी आवश्यक है कि प्रत्येक व्यक्ति का व्यवहार उस व्यक्ति के

ज्ञानात्मक, भावनात्मक तथा क्रियात्मक पक्षों से सम्बन्धित है या उसका व्यवहार उसके सम्पूर्ण व्यक्तित्व का परिणाम है।

5. महत्वपूर्ण आवश्यकताओं की पहचान— व्यक्ति की अनेक आवश्यकताएँ होती हैं। एक व्यक्ति को यदि अपनी इन आवश्यकताओं का ज्ञान है कि उसकी आवश्यक आवश्यकताएँ क्या-क्या हैं। क्या उसकी आवश्यकताओं की पूर्ति हो सकती है अथवा नहीं। व्यक्ति को केवल उन्हीं आवश्यकताओं को महत्व देना और पूरा करने का प्रयास करना चाहिए जिन आवश्यकताओं को वह पूरा कर सकता है अथवा जिन्हें पूरा करने में योग्य है।

मानसिक स्वास्थ्य-विज्ञान की शिक्षा

(1) मानसिक स्वास्थ्य-विज्ञान की शिक्षा में सर्वप्रथम यह आवश्यक है कि व्यक्ति या व्यक्तियों को सर्वप्रथम मानसिक स्वास्थ्य विज्ञान में उनका महत्व समझाया जाय।

(2) लोगों को काम-इच्छाओं की सन्तुष्टि की शिक्षा देना। उन्हें इस बात की भी शिक्षा देना कि अनेक मानसिक रोगों का मुख कारण काम-इच्छाओं की सन्तुष्टि न होना है।

(3) लोगों को इस बात की भी शिक्षा दी जा सकती है— साधारण तथा गम्भीर मानसिक रोगों का उपचार सम्भव है। अतः आवश्यक है कि लक्षणों के उत्पन्न होते ही उनका उपचार प्रारम्भ कर दें।

(4) विभिन्न प्रकार के मानसिक रोगों के लक्षणों, उनके कारणों एवं उपचार आदि की शिक्षा आदि भी देना आवश्यक है जिससे कि लोग आवश्यकता के अनुसार प्रारम्भ में ही लक्षणों को पहचान सकें।

(5) वयस्कों और विशेष रूप से संरक्षकों को असमान्यता के कारणों का ज्ञान कराना इसलिए भी आवश्यक है कि वह बालकों में पहले से ही इस बात का ध्यान रखें कि रोग उनमें उत्पन्न ही न हों।

मानसिक अस्वस्थता के कारण

इस दिशा में हुए अध्ययनों में यह देखा गया है कि व्यक्तित्व विकास को प्रभावित करने वाले अनेक कारक मानसिक अस्वस्थता को भी प्रभावित करते हैं। मानसिक अस्वस्थता से सम्बन्धित सभी कारकों को मुख्यतः चार वर्गों में बांट सकते हैं—

(क) प्राथमिक कारक

(ख) पूर्वनिहित कारक

(ग) पुनर्बलक कारक

(घ) तात्कालिक कारक

यहाँ केवल कुछ महत्वपूर्ण कारकों का संक्षिप्त वर्णन दिया हुआ है—

1. **वंशानुक्रम—**वंशानुक्रम व्यक्ति के व्यवहार, व्यक्तित्व तथा शारीरिक मानसिक योग्यताओं के निर्माण और विकास को प्रभावित करने वाला एक आधारभूत और अतिमहत्वपूर्ण कारक है। एक बालक या व्यक्ति को अनेक गुण जो उसे उसके पूर्वजों से प्राप्त होते हैं, यह सभी गुण उसे कितनी और किस मात्रा में प्राप्त हुए हैं, यह गुणों की मात्रा और संख्या भी बालक के मानसिक स्वास्थ्य को पर्याप्त रूप से प्रभावित करती हैं। जन्म के समय ही नहीं बल्कि गर्भाधान के समय अर्थात् जन्म से लगभग नौ माह पूर्ण उपस्थित होते हैं।

2. **अन्तःस्त्रावी ग्रन्थियाँ—**नलिकाविहीन ग्रन्थियाँ वह हैं जिनके स्त्राव या हार्मोन सीधे रक्त में जाते हैं। इन ग्रन्थियों के स्त्राव मानव व्यवहार को तथा मानसिक स्वास्थ्य को महत्वपूर्ण ढंग से प्रभावित करते हैं। इन ग्रन्थियों के प्रकार यदि दोषपूर्ण होते हैं तो निश्चय ही मानव स्वास्थ्य भी असामान्य हो जाता है। जब ये ग्रन्थि तेजी से कार्य करती है तो लम्बाई तेजी से बढ़ती है फलस्वरूप व्यक्ति अशांत, चिंतित, अस्थिर और चिड़चिड़ा दिखाई देता है। इसी प्रकार से अन्य अन्तःस्त्रावी ग्रन्थियों से निकलने वाले स्त्राव भी मानव स्वास्थ्य को महत्वपूर्ण ढंग से प्रभावित करते हैं।

3. **शारीरिक अपंग—**शारीरिक रूप से अपंग बालक का समायोजन दोषपूर्ण होता है। अपंग लोगों में भय, हीनता की भावना, आक्रामकता और आत्मधिकार जैसे लक्षण उत्पन्न हो जाते हैं जो उसके मानसिक स्वास्थ्य को ऋणात्मक रूप से प्रभावित करते हैं। शारीरिक अपंगता का अर्थ शारीरिक दोषों से है; जैसे— अन्धापन, लंगड़ापन, कुरूपता, टेढ़ापन और बहरापन आदि है। इस दिशा में हुए अध्ययनों से पता चला है कि इस प्रकार के शारीरिक दोष प्रत्यक्ष रूप से व्यक्ति में असमानता उत्पन्न नहीं करते हैं। बहुधा यह देखा गया है कि इन शारीरिक दोषों से युक्त बालकों के प्रति अन्य लोगों की अभिव्यक्तियाँ तथा उस बालक की उसकी स्वयं की अभिवृत्तियाँ यदि त्रुटिपूर्ण हैं तो बालक में अनेक असामान्य लक्षण और विकार उत्पन्न हो जाते हैं।

4. **शारीरिक वंचन**—शैशवावस्था और बाल्यावस्था में दोषपूर्ण आहार बालक के शारीरिक विकास को अवरूद्ध ही नहीं करता है बल्कि ऐसे बालकों के बीमार होने की सम्भावना भी बढ़ जाती है। ऐसे बालकों की मस्तिष्क की वृद्धि भी रूक जाती है और इस प्रकार के बालकों की वृद्धि कम रह जाती है। रोबिन्स (S. Robinson, 1973) ने अपने अध्ययनों के आधार पर यह सिद्ध किया है कि अर्धभुखमरी से पीड़ित व्यक्तियों से मनोविक्षिप्तता तथा अन्य मानसिक विकारों के होने की सम्भावना अधिक होती है।
5. **परिवार**—व्यक्ति के व्यवहार और व्यक्तित्व पर उसके परिवार की अमिट छाप पड़ती है क्योंकि जन्म के समय बच्चे न सामाजिक होते हैं और न असामाजिक होते हैं। उनका मन कोरे कागज की भाँति होता है जिस पर सर्वप्रथम परिवार के अनुभवों द्वारा लिखा जाता है अथवा छाप पड़ती है। यदि बालक को परिवार में उपयुक्त वातावरण प्राप्त नहीं होता है तो बालक में विभिन्न प्रकार के शारीरिक और मानसिक विकार उत्पन्न हो जाते हैं। परिवार में रहकर बालक सर्वप्रथम अपनी माँ से, फिर पिता से और अन्त में उन लोगों से जो उसके घनिष्ठ सम्पर्क में रहते हैं अथवा उसके पालन-पोषण में महत्वपूर्ण भूमिका अदा करते हैं।
6. **अवास्तविक चाह**—कुछ माता-पिता यह चाहते हैं कि उनके बच्चे प्रत्येक कार्य में अन्य बच्चों से आगे रहे। इस प्रकार की चाह वाले व्यक्तियों को बालक की क्षमताओं की ओर ध्यान नहीं रहता है। बालक यदि बहुत प्रयास करके माता-पिता की इच्छाओं के अनुरूप कुछ करता भी है तो माता-पिता की दृष्टि में वह कुछ नहीं कर पाता है। इस अवस्था में बालक के आत्म का अवमूल्यन (Self Devaluation) होता है, उसमें तनाव, चिन्ता और कुण्ठा जैसे लक्षण उत्पन्न हो जाते हैं। इन लक्षणों के उत्पन्न होने पर उसमें अनेक प्रकार के विकार उत्पन्न हो जाते हैं।
7. **बाधित परिवार**—इन परिवारों में माता-पिता या दोनों का व्यवहार असामान्य होता है या माता-पिता आपस में झगड़ते रहते हैं। कुल मिलाकर परिवार का संवेगात्मक वातावरण अस्थिर होता है। अक्सर माता-पिता आपसी लड़ाई का क्रोध अपने बच्चों पर उतारते हैं। ऐसी स्थिति में रहने वाला बालक हमेशा तनाव में रहता है और अपने आपको असुरक्षित अनुभव करता है।
8. **विद्यालय और शिक्षा**—मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाला एक महत्वपूर्ण कारक विद्यालय और शिक्षा भी है। परिवार, पड़ोस, मित्रों, स्कूल और कालेज आदि से बालक विभिन्न प्रकार की शिक्षाएँ ग्रहण करता है। एक व्यक्ति का मानसिक स्वास्थ्य इस बात पर भी निर्भर करता है कि उसे विभिन्न व्यक्तियों और संस्थाओं से किस प्रकार की शिक्षा प्राप्त हुई है। यदि उसकी यह शिक्षा दोषपूर्ण है तो निश्चय ही वह दोषपूर्ण शिक्षा के कारण मानसिक रूप से अस्वस्थ हो जायेगा।
9. **किशोरावस्था**—किशोरावस्था के प्रारम्भ होते ही बालक के शरीर में अनेक महत्वपूर्ण परिवर्तन होते हैं। उसके शरीर के आकार, योनि ग्रन्थियों, जनेन्द्रियों और मुखकृति में अनेक महत्वपूर्ण परिवर्तन होते हैं जो उसके व्यक्तित्व और व्यवहार के निर्माण और विकास को महत्वपूर्ण ढंग से प्रभावित करते हैं। इस अवस्था में विभिन्न प्रकार के मनोवैज्ञानिक तनाव, अन्तर्द्वन्द्व और कुण्ठाएँ उत्पन्न होती हैं जिनसे विभिन्न मानसिक और स्नायुविक रोगों की आधारशिला पड़ने और होने की सम्भावना अधिक होती है।
10. **विकृतिजन्य अन्तःवैयक्तिक सम्बन्ध**—समाज में प्रत्येक व्यक्ति अनेक प्रकार के अन्तःवैयक्तिक सम्बन्धों का निर्वाह करता है। सभी अन्तःवैयक्तिक सम्बन्ध सामान्य नहीं होते हैं। कुसमायोजित व्यवहार को उत्पन्न करने में इन अन्तःवैयक्तिक सम्बन्धों का महत्वपूर्ण स्थान होता है। पति-पत्नी, माता-पिता, पिता-पुत्र आदि किसी के भी अन्तःवैयक्तिक सम्बन्ध खराब हो सकते हैं। इन खराब सम्बन्धों के कारण तनाव, चिन्ता, कुण्ठा आदि अनेक लक्षण उत्पन्न हो सकते हैं।
11. **सामाजिक प्रतिबल**—अनेक सामाजिक और सांस्कृतिक परिस्थितियाँ भी व्यक्ति के लिए सामाजिक प्रतिबल (दबावपूर्ण परिस्थितियाँ) का कार्य करती हैं। इन प्रतिबलों का केवल संगठित व्यक्तित्व वाले लोग ही समाधान कर पाते हैं। जिन व्यक्तियों का व्यक्तित्व संगठित नहीं होता है, वे व्यक्ति इनका समाधान नहीं कर पाते हैं और इनमें असामान्य व्यवहार के लक्षण उत्पन्न हो जाते हैं। अपने भारतीय समाज में बेरोजगारी, स्पृद्धा, पक्षपात, भेद-भाव के अतिरिक्त आर्थिक उथल-पुथल इतनी है कि ये सामाजिक स्थितियाँ व्यक्ति के सामने भयावह दृश्य उपस्थित करती हैं।
12. **आर्थिक समस्याएँ**—शान्तिपूर्ण जीवन निर्वाह के लिए प्रत्येक व्यक्ति को पैसे की आवश्यकता होती है और पैसा व्यवसाय से प्राप्त होता है। जब व्यक्ति का व्यवसाय उसकी रुचियों, योग्यताओं और

उद्देश्यों के अनुसार होता है, तब वह अपने व्यवसाय के साथ समायोजन कर शान्तिपूर्ण ढंग से जीवन का आनन्द लेता है परन्तु जिस व्यक्ति के पास व्यवसाय और पैसा नहीं है तो व्यक्ति अशान्ति और निकम्मेपन की भावना से भर जाता है।

समाज कार्य हस्तक्षेप द्वारा मानसिक अस्वस्थता के शोधक एवं प्रतिबन्धात्मक उपाय

मानसिक अस्वस्थता की रोकथाम करना मानसिक स्वास्थ्य विज्ञान का मुख्य कार्य है। मानसिक अस्वस्थता की रोकथाम (Prevention) के प्रमुख उपाय (Measures) अग्र प्रकार से हैं—

1. **शारीरिक और स्वास्थ्य सम्बन्धी उपाय**—यह एक प्रकार से रोकथाम के जैविक उपाय है। इस प्रकार की रोकथाम के अन्तर्गत आवश्यक है कि व्यक्ति के शारीरिक रोगों की समय-समय पर डाक्टरी परीक्षा की जाय, साथ ही साथ मानसिक रोगों की भी समय-समय पर डाक्टरी परीक्षा की जाय। इस प्रकार की डाक्टरी परीक्षाओं से समय-समय पर उत्पन्न होने वाले शारीरिक, मानसिक और स्नायुविक रोगों का चाहे वह साधारण हैं अथवा गम्भीर, उनका पता लग जाने से उनका तुरन्त उपचार सम्भव है।
2. **मनोसामाजिक उपाय**—मानसिक स्वास्थ्य को बनाये रखने के लिए यह भी आवश्यक है कि व्यक्ति के जीवन मूल्यों, अभिवृत्तियों, समायोजन के तरीकों, संवगोत्मक अभिव्यक्ति के तरीकों का व्यक्ति को पर्याप्त ज्ञान हो और इनका उसमें पर्याप्त मात्रा में विकास हो। इसके साथ-साथ उसकी अनेक मानसिक योग्यताओं और शारीरिक क्षमताओं आदि का विकास भी सामान्य रूप से चले। मनोवैज्ञानिक उपायों में कुछ प्रमुख उपाय निम्न प्रकार से हैं—

(1)**बालक का लालन-पालन**—बालक का लालन-पालन सहानुभूतिपूर्ण और प्रेममय वातावरण में होना चाहिए। साथ ही साथ बालक को उपयुक्त अनुशासन, उपयुक्त संरक्षण और उपयुक्त सामाजिक वातावरण में रखना चाहिए। लालन-पालन में उसके माता-पिता को विभिन्न प्रकार से भोजन देने के तरीकों एवं स्वच्छता और शिक्षा आदि का भी सही ढंग से ख्याल रखना चाहिए।

(2)**किशोरावस्था के पूर्व शिक्षा**—मानसिक स्वास्थ्य के लिए यह भी आवश्यक है कि किशोरावस्था के प्रारम्भ होते ही उसके संरक्षकों को चाहिए वह इस अवस्था की उसकी आवश्यकताओं को समझे और आवश्यकताओं की पूर्ति के लिए सुविधाएँ उपलब्ध करवाए। किशोरावस्था में अनेक ऐसे शारीरिक परिवर्तन होते हैं जिनका सम्बन्ध उसके मानसिक जीवन और व्यवहार से होता है। अतः इस अवस्था में किसी भी प्रकार के विकारों के उत्पन्न होते ही उनकी रोकथाम और उनका निराकरण सफलता से किया जा सकता है।

(3)**संवेगात्मक अभिव्यक्ति**—बाल्यावस्था से ही इस बात का प्रशिक्षण आवश्यक है कि विभिन्न समयों पर बालक उपयुक्त ढंग से संवेगों की अभिव्यक्ति करना सीखे। क्रोध, भय और प्रेम आदि संवेगों का नियन्त्रण किस प्रकार से करें, आदि बातों का ज्ञान बालक को उसकी आयु के बढ़ने के साथ-साथ कराना आवश्यक है जिससे उसमें इन सबका विकास उपयुक्त और पर्याप्त रूप से हो सके।

(4)**मानव जीवन में सन्तुलन**—कुछ मनोवैज्ञानिकों ने मानव जीवन में मानसिक सन्तुलन कारक को अधिक महत्व दिया है। एक व्यक्ति मानसिक सन्तुलन तभी ठीक प्रकार से बना सकता है जब वह अपने चारों ओर के वातावरण की समस्याओं से समझौता करें अथवा समायोजन करें। मानसिक स्वास्थ्य के लिए मानव जीवन में सन्तुलन आवश्यक है। सन्तुलित व्यवहार के आधार पर एक व्यक्ति अपने चारों ओर के वातावरण में प्रभावपूर्ण समायोजन कर सकता है। अतः आवश्यक है कि बालकों को मानव जीवन में सन्तुलन बनाये रखने का प्रशिक्षण दिया जाना आवश्यक है।

(5)**आत्म-सम्मान की तृप्ति**—मानसिक स्वास्थ्य को बनाये रखने के लिए आवश्यक है कि समय-समय पर व्यक्ति के आत्म-सम्मान की तृप्ति होती रहे। बालक और व्यक्तियों को इस प्रकार की शिक्षा देनी चाहिए कि वे अपने आत्म-सम्मान की रक्षा किस प्रकार करें। इसके व्यक्ति बहुधा मानसिक मनोरचनाओं का सहारा लेते हैं।

(6)**समायोजन**—मानसिक स्वास्थ्य-विज्ञान के ज्ञान के आधार पर व्यक्तियों को जीवन की जटिल परिस्थितियों में समायोजन करने के तरीकों की शिक्षा दी जानी चाहिए जिससे कि वे जीवन की विभिन्न परिस्थितियों में प्रभावपूर्ण समायोजन कर सफल जीवन निर्वाह कर सकें।

(7)**संरक्षकों का उत्तरदायित्व**—मानसिक अस्वस्थता की रोकथाम में परिवार और संरक्षकों की भी महत्वपूर्ण भूमिका होती है। संरक्षकों को चाहिए कि वे बालक को उपयुक्त मात्रा में सुरक्षा (Security), स्नेह (Affection), स्वीकृति (Acceptance), स्वतन्त्रता (Freedom) आदि प्रदान करें जिससे कि उनका सामान्य व्यक्तित्व और सामान्य मानसिक स्वास्थ्य विकसित हो सके। संरक्षकों और परिवार की थोड़ी सी लापरवाही से बालक में

चिन्ता, तनाव, असुरक्षा और कुण्ठा की भावनाएँ उत्पन्न हो सकती हैं जिससे उनमें मानसिक अस्वस्थता उत्पन्न हो सकती है।

(8) शिक्षकों का उत्तरदायित्व—मानसिक अस्वस्थता की रोकथाम में शिक्षकों और विद्यालय का भी महत्वपूर्ण दायित्व है। बालक अपने शिक्षकों से यह प्रत्याशा करते हैं कि शिक्षक उनके प्रति स्नेहयुक्त और प्रोत्साहनयुक्त व्यवहार करेंगे। बालक के स्वस्थ व्यक्तित्व विकास में परिवार के बाद विद्यालय की महत्वपूर्ण भूमिका होती है। शिक्षकों को चाहिए कि बालक के व्यवहार सम्बन्धी दोषों का समय-समय पर अवलोकन करते रहे। और उन्हें सही और सामान्य व्यवहार करना सिखायें। बालकों का व्यवहार यदि अधिक दोषपूर्ण है तो आवश्यकतानुसार मनोवैज्ञानिक से भी परामर्श लेना चाहिए।

(9) मनोरंजन की सुविधा—बालकों के स्वस्थ मानसिक विकास के लिए आवश्यक है कि उनके मनोरंजन की पर्याप्त सुविधा हो। उपयुक्त मनोरंजन से बालकों को न केवल प्रसन्नता मिलती है बल्कि उनका व्यवहार उत्साहपूर्ण बनता है। भिन्न-भिन्न आयु के लोगों के लिए भिन्न प्रकार के मनोरंजन की आवश्यकता होती है।

(10) निर्देशन और परामर्श सेवाएँ — मानसिक अस्वस्थता की रोकथाम के लिए यह भी आवश्यक है कि समय-समय पर विभिन्न प्रकार के निर्देशन और परामर्श की व्यवस्था की जाय जिससे कि मानसिक स्वास्थ्य में थोड़ी बहुत असामान्यता आदि उत्पन्न हो तो समय रहते उसका निराकरण हो जाय। बालक हो चाहे व्यक्ति उन्हें समय-समय पर निर्देशन और परामर्श सेवा मिलती रहे तो उनके मानसिक स्वास्थ्य में दोष उत्पन्न होने की सम्भावना समाप्त हो जाती है।

(11) मानसिक स्वास्थ्य-विज्ञान पर व्याख्या—मानसिक स्वास्थ्य को बनाये रखने के लिए तथा मानसिक अस्वस्थता की रोकथाम के अन्तर्गत एक उपाय यह भी है कि व्यक्तियों और बालकों को मानसिक स्वास्थ्य-विज्ञान का ज्ञान कराया जाय। उन्हें यह बताया जाय कि वे अपना और दूसरों का मानसिक स्वास्थ्य कैसे बनाये रख सकते हैं। इस ज्ञान को उपलब्ध कराने में विशेषज्ञों के व्याख्यानों का आयोजन किया जा सकता है।

(12) निर्देशन-केन्द्रों की स्थापना—मानसिक अस्वस्थता की रोकथाम का एक उपाय यह भी है कि निर्देशन-केन्द्रों की स्थापना की जाय जिससे सभी आयु के लोगों को समयानुसार और आवश्यकतानुसार विभिन्न प्रकार की निर्देशन सेवाएँ उपलब्ध हो सकें।

(13) मनोवैज्ञानिक सेवाएँ—मानसिक अस्वस्थता की रोकथाम में मनोवैज्ञानिक सेवाएँ भी लाभप्रद हैं। मानसिक अस्वस्थता के निदान और रोकथाम में मनोवैज्ञानिक की सेवाएँ भी ली जा सकती हैं।

मानसिक अस्वस्थता का उपचार

मानसिक अस्वस्थता के उपचार के दो महत्वपूर्ण स्तर हैं— (1) सर्वप्रथम मानसिक अस्वस्थता का निदान कहते हैं। निदान के अन्तर्गत मानसिक अस्वस्थता के कारणों का पता लगाया जाता है। (2) कारणों का पता लगाने के बाद विभिन्न मनोवैज्ञानिक विधियों के द्वारा उपचार किया जाता है। साधारण मानसिक अस्वस्थता या साधारण मानसिक रोगों के उपचार में अथवा समायोजन दोषों के उपचार में निम्नलिखित पद्धतियाँ उपयोगी हैं—

1. वातावरण में परिवर्तन (Change in environment)
2. सुझाव (suggestion)
3. युक्तिपूर्ण तर्क (rational persuasion)
4. पुनर्शिक्षण (Re-education)
5. क्रीड़ा उपचार पद्धति (Play Therapy)
6. व्यावसायिक चिकित्सा पद्धति (Occupational Therapy)
7. पारिवारिक उपचार पद्धति (Family Therapy)
8. सामूहिक उपचार पद्धति (Group Therapy)
9. रोगी केन्द्रित उपचार पद्धति (Client Centered Therapy)
10. मनोविश्लेषण (Psychoanalysis)

तालिका –1
परिवार के सदस्यों की वैवाहिक स्थिति

वैवाहिक स्थिति	संख्या	प्रतिशत
विवाहित	923	39.31
अविवाहित	1028	43.78
विधवा / विधुर	58	2.47
तलाकशुदा	78	3.32
पुनर्विवाह	97	4.13
पृथक	164	6.99
योग	2348	100.00

उपरोक्त तालिका के अनुसार वर्तमान अध्ययन में कुल 2348 व्यक्तियों को सम्मिलित किया गया है। इनकी मानसिक स्थिति का अध्ययन किया गया तथा समाज कार्य हस्तक्षेप के माध्यम से उपाय सुझाये गये। अध्ययन में पाया गया कि खाली समय का उपयुक्त उपयोग कर मानसिक स्वास्थ्य को अनुकूल बनाये रखने में महत्वपूर्ण भूमिका का निर्वहन करता है। मानसिक स्वास्थ्य कार्यक्रम में इस तथ्य का भी कार्यक्रम होना चाहिए कि लोग खाली समय किस प्रकार व्यतीत करें। इसके लिए आवश्यक है कि उनके मनोरंजन के स्वस्थ साधन उपलब्ध हों तथा साथ ही साथ उन्हें खाली समय में रचनात्मक कार्यों की ओर लगाया जाये। उपरोक्त कार्यक्रमों की सहायता से मानसिक स्वास्थ्य को बनाये रखने का प्रयास किया जा सकता है तथा उत्पन्न होने वाले रोगों की रोकथाम भी की जा सकती है।

संदर्भ सूची—

1. प्रो० पी० डी० मिश्र, डॉ० बीना मिश्रा—योग तथा मानसिक स्वास्थ्य, न्यू रॉयल बुक कम्पनी, लखनऊ।
2. प्रो० सुरेन्द्र सिंह, प्रो० आर० बी० एस० वर्मा—भारत में समाज कार्य का क्षेत्र, न्यू रॉयल बुक कम्पनी, लखनऊ।
3. प्रो. पी.डी. मिश्र एवं बीना मिश्र—असामान्य व्यवहार, उ. प्र. हिन्दी संस्थान।
4. डॉ० रवीन्द्र नाथ मुकर्जी, 'सामाजिक शोध व सांख्यिकी', विवेक प्रकाशन, दिल्ली।
5. प्रो० पी०डी० मिश्र—सामाजिक वैयक्तिक सेवाकार्य, उ०प्र० हिन्दी संस्थान।
6. डॉ० सुरेन्द्र सिंह, डॉ० पी० डी० मिश्र—समाज कार्य, इतिहास दर्शन एवं प्रणालियाँ, न्यू रायल बुक कम्पनी, लखनऊ।
7. डॉ० कृपाल सिंह सूदन—समाज कार्य (सिद्धान्त एवं अभ्यास), नव ज्योति—सिमरन पब्लिकेशन्स, लखनऊ।
8. सामाजिक परिवर्तन एवं सामाजिक विघटन, डा.जी.के. अग्रवाल।
9. सामाजिक अनुसंधान, राम आहूजा।
10. सामाजिक अनुसंधान, डा.ए.एन.सिंह एवं डा. वी.के. सिंह।
11. सांख्यिकी के सिद्धांत, डा.ए.एन.सिंह एवं नेहा गर्ग।
12. सामाजिक सामूहिक कार्य, डा.पी.डी. मिश्र, उत्तर प्रदेश हिन्दी संस्थान।
13. अपराधशास्त्र, डा.डी.एस. बघेल, विवेक प्रकाशन, दिल्ली।
14. राम आहूजा—सामाजिक समस्याएँ।
15. डॉ० जी० के अग्रवाल—सामाजिक विघटन, साहित्य भवन पब्लिशर्स।