



मानसिक आरोग्यासाठी आजीवन शिक्षणाची आवश्यकता

श्रीमती सुनिता काशिनाथ जगताप

संशोधक, आजीवन अध्ययन व विस्तार विभाग, सावित्रीबाई फुले पुणे विद्यापीठ, पुणे.

प्रा.डॉ.विश्वनाथ गुप्ता

आजीवन अध्ययन व विस्तार विभाग, सावित्रीबाई फुले पुणे विद्यापीठ, पुणे.

Paper Received On: 25 August 2023

Peer Reviewed On: 21 September 2023

Published On: 01 October 2023

Abstract

मानसिक आरोग्या बाबत जागरूकता निर्माण करणे ही आधुनिक युगाची गरज बनली आहे या बाबत वर्ड हेल्थ ऑर्गेनायझेशन ने आरोग्याची परिभाषा अशी केली आहे यात त्यांनी मानसिक अस्वस्थता यामध्ये एखाद्या व्यक्तीला स्वतःच्या क्षमतेचा अनुभव येतो आणि तो जीवनातल्या सर्वसामान्य ताणतणाव सांभाळून शकते नाही. अशा परिस्थितीत मानसिक आरोग्याबाबतचे तज्ञ, योगा, ध्यानधारणा, जीवनशैलीतील सकारात्मक बदल, स्वतंत्र मेडिटेशन आणि सकारात्मक प्रक्रिया अभ्यासाची करावयास सांगतात. शारीरिक आजार पेक्षा मानसिक आजार हे गंभीर असून उपचार जरा जास्त अवघड व दीर्घ मुदतीच्या असतात. उत्तम मानसिक आरोग्य ठेवण्यासाठी व्यक्तीने भावनिक, मानसिक आणि सामाजिक गरजांची काळजी घेणे गरजेचे आहे. यात स्वतःची व स्व ची काळजी घेणे, पुरेशी झोप, योग्य व्यायाम करणे, पूरक पोषक आहार घेणे, चांगले सामाजिक संबंध राखणे, सुसंवादकरणे आणि ताण-तणावाचे व्यवस्थापन करणे आणि अवघड परिस्थिती देखील सामोरे जाणे गरजेचे आहे. मानसिक आरोग्यात उदासीनता डोकेदुखी, थकवा आणि पाचन समस्यांसह निद्रानाश, अस्वस्थता आणि लक्ष केंद्रित करण्यातील अडचण निर्माण होतात या प्रसंगी समुपदेशन व औषधे देखील वापरली जातात. ज्यामुळे व्यक्तीचा स्व संवाद आणि इतरांशी संवादास व्यत्यय येतो अशा परिस्थितीतून मार्ग काढण्यासाठी व्यक्तीने सतत काहीतरी करत राहणे आवश्यक आहे त्यातील एक पर्याय म्हणजे व्यक्तीने आजीवन शिक्षण घेणे. आजीवन शिक्षणामुळे मन एकाग्र होऊन नकारात्मक विचार करण्यासाठी वेळ मिळत नाही म्हणून मानसिक आरोग्यासाठी आजीवन शिक्षणाची आवश्यकता आहे

Keywords: मानसिक आरोग्य, आजीवन शिक्षण

प्रस्तावना: मानसिक आरोग्य हा आपल्या शारीरिक आणि मानसिक आरोग्याचा एक महत्वाचा पैलू आहे आणि त्यासाठी आजीवन शिक्षण आवश्यक आहे. लोकांना मानसिक आरोग्य समजून घेण्यासाठी, समर्थन देण्यासाठी आणि स्वीकारण्यासाठी समुदाय, कुटुंब आणि वैयक्तिक स्तरावर ज्ञान, जागरूकता आणि कौशल्ये आवश्यक आहेत. मानसिक आरोग्य मानव जीवनाच्या एक महत्वपूर्ण आधारे आहे. मानसिक आरोग्य म्हणजे आयुष्यात येणाऱ्या सगळ्या बऱ्यावाईट अनुभवांना खंबीरपणे सामोरे जाणे, कुटुंबातील आणि समाजातील इतर लोकांशी चांगले नाते असणे असा अर्थ आहे. मानसिक आरोग्यामध्ये आपले भावनिक, मानसिक आणि सामाजिक कल्याण समाविष्ट आहे. आपण कसे विचार करतो, अनुभवतो आणि कसे वागतो यावर त्याचा परिणाम होतो. हे आपण तणाव कसे हाताळतो, इतरांशी कसे संबंध ठेवतो आणि निरोगी आरोग्याची निवडी करतो हे निर्धारित करण्यात देखील मदत करते. मानसिक आरोग्याचा संरक्षण करण्यासाठी आजीवन शिक्षण अत्यंत महत्वाचे आहे. आजीवन शिक्षण म्हणजे जीवनातील नातेसंबंध, जीवनातील अडचणींचं व स्वतःच्या अभिव्यक्तींची शिकवण होय.

आपल्याला मानसिक आरोग्य विकसित करण्यासाठी, आजीवन शिक्षण खास करून खास लक्ष द्यावं लागतं. एकत्रित केलेल्या सामाजिक गटांमध्ये, आपल्याला मित्रांचं, परिवारांचं, आणि अशाच इतर व्यक्तींचं समर्थन मिळते तसेच आपण सातत्याने मेडिटेशन, योग, अभ्यास, कला, संगीत, लेखन यासारख्या क्रियां करू शकतो. आपली विचारधारा सकारात्मक असावी जी आपल्याला संघर्ष सोडविण्यास मदत करते.

आजीवन शिक्षणाची गरज आपल्या मानसिक आरोग्याचं विचार करून घेतल्यास, आपल्या जीवनात आनंदाचं, संतुष्टीचं, आणि सकारात्मक वातावरण निर्माण करते. आपल्या मानसिक आरोग्याची काळजी घेतल्यास, आपण आपल्या दिवसभराचं काम करू शकतो. मानसिक आरोग्य एक जीवनाचं सुंदर प्रवास आहे. मानसिक आरोग्य आणि आजीवन शिक्षण, दोन्ही आपल्या जीवनातील महत्वपूर्ण पहिल्या आणि अंतिम धडकांतर पर्याये आहेत. मानसिक आरोग्य हे मानवी जीवनाच्या आवश्यक अंगातील एक अद्याप वाढणार्या प्रश्नपत्रिकेच्या रूपात आहे, ज्यामुळे आपल्या दिवसभराच्या कृती आणि विचारांची योग्यता निर्धारित होते. मानसिक आरोग्याची अवस्था मानवी जीवनातील सार्वजनिक आणि व्यक्तिगत क्षेत्रांमध्ये प्रभाव टाकते. मानसिक आरोग्य सुखी आणि सफल जीवनसाठी आवश्यक आहे. योग्य वातावरण, संघटनेच्या क्षमतेची वाढ, अत्यंत महत्वपूर्ण असतो किंवा सर्वसाधारणपणे आजीवन शिक्षणाच्या आदान-प्रदानाच्या अस्तित्वाच्या असे कामायला मदत करणारे आहे.

आजीवन शिक्षण हे केवळ विद्यालयातील किंवा कॉलेजातील विद्यार्थ्यांसाठीच्या विषयांच्या सीमेत नसताना, जीवनातील सर्व पहिल्या क्रीडा परिणामस्वरूप घडवणारा आणि आपल्या आत्मविकासाच्या प्रत्येक स्तरावर फुललेला संवाद आहे. या शिक्षणाच्या दृष्टीकोनाने, आपल्याला स्वतंत्रपणे विचार करण्याची, समस्यांची सामाजिक आणि मानसिक क्षमतेची विकास करण्याची, आपल्या आपल्या ध्येयांच्या दिशेने प्रावृत्त करण्याची

क्षमता आहे. मानसिक आरोग्याची काळजी घेतल्यास, स्वतंत्रपणे सोचण्याची क्षमता, सतत संघटनेच्या क्षमता, मानसिक समतोल आणि अन्य महत्वपूर्ण गुण विकसित केल्यास, आपल्या आयुष्याची सफर सुखद आणि योग्य बनविण्यात मदत करते. संक्षिप्तपणे, मानसिक आरोग्य आणि आजीवन शिक्षण हे आपल्या जीवनातील सफलतेच्या आधारभूत स्तंभ आहेत, ज्यामुळे आपल्या व्यक्तिगत आणि व्यवसायात विकासाला मदत होते.

मानसिक आजार

२१व्या शतकातील सर्वात मोठा आजार म्हणून मानसिक आजार आहे. मानसिक आरोग्य हे मेंदू, शरीर आणि मन या तिघांमध्ये असंतुलनतून निर्माण करून व्यक्ती विघटन ते सामाजिक विघटन पर्यंत होते. सध्याच्या धावपळीच्या आणि स्पर्धेच्या युगात अनेक कारणांमुळे आपल्या मानसिक आरोग्य ढासळत आहे आणि आपण आपल्या जीवनातील आनंद पासून अधिक ग्रस्त बनत चाललो आहे. मानसिक आजारात व्यक्तीच्या मनावर सतत तणाव असतो व ते अतिशय दुःखी असतात, कशातही रस नसने, इतरांशी मिळून मिसळून न राहणे, असे सर्व कारणे अति नैराश्य असल्याच्या खाणाखुणा आहेत. अशा रुग्णांची लक्षणे ओळखून तात्काळ मानसोपचार तज्ञाची मदत घेणे आवश्यक आहे. १० ऑक्टोबर हा जागतिक मानसिक आरोग्य दिन आहे.

व्याख्या: मानसिक आरोग्य म्हणजेच मनाचे आरोग्य होय .

मनोविकारांचा उगम एकतर आनुवंशिकतेत असतो किंवा व्यक्तिमत्त्व विकृतीत असतो. 'उपचारापेक्षा प्रतिबंध जास्त प्रभावी' हा नियम मानसिक आरोग्याच्या जतनासाठी जास्त लागू पडतो. मानसिक आरोग्याचे संवर्धन म्हणजेच मानसिक विकारांचे प्रतिबंधन; म्हणजेच बालमनोविकासाचे सुस्थितीकरण आहे, असे समीकरण केले जाते.

मानसिक आजाराचे नावे म्हणजे डिप्रेशन, स्किझोफ्रेनिया, कॅ टॉनिक, एंझायमटी डिसऑर्डर, बायपोलर डीसऑर्डर अशी आहेत.

मानसिक आजार होण्याचे प्रमुख कारण

अनुवांशिक व काही परिस्थितीवर अवलंबून असते त्यामुळे मानसिकतेवर विपरीत परिणाम होतो

मानसिक आजाराचे प्रमुख लक्षणे

१] मानसिक आजारी व्यक्ती संशय प्रवृत्तीच्या होतात. त्यांना आपल्याविरुद्ध कुणी काही कारस्थान करीत नाही ना असे वाटत राहते.

२] कुठला तरी विशिष्ट गोष्टीची सतत भीती वाटत राहते,

३] एकाच गोष्टी सतत मनात घर करीत राहतात,

मानसिक आरोग्यासाठी आजीवन शिक्षणाचा : उद्देश

मानसिक आरोग्याचे संरक्षण आणि समृद्धीसाठी आजीवन शिक्षण अत्यंत महत्वाचे आहे. आजीवन शिक्षणाचे उद्देश मानसिक आरोग्याच्या क्षेत्रात विविध प्रकारचं उपाय व प्रक्रिया प्रदान करणं आहे, ज्यामुळे व्यक्ती सकारात्मक आणि शांत जीवन जगू शकतो.

१] व्यक्तिमत्व विकास: आजीवन शिक्षणाचा उद्देश त्यात समाज, कुटुंब, आणि स्वयंचे मानसिक आरोग्य संरक्षण करण्यासाठी व्यक्तिमत्व विकास प्रदान करणं आहे. जीवनातील संघर्षापासून बाहेर पडताना किंवा त्यांच्या संघर्षांमध्ये समर्थन करताना, व्यक्तिमत्व विकास म्हणजे आपल्याला त्या संघर्षासाठी सकारात्मकता आणि सामर्थ्य प्रदान करणे.

२] सकारात्मक अभिवृद्धी: आजीवन शिक्षण व्यक्तीला त्याच्या मानसिक आरोग्याच्या संरक्षणाच्या दिशेने सकारात्मक अभिवृद्धीसाठी बदल अवगत करणे. यासाठी सकारात्मक विचारधारा विकसित करणे, सकारात्मक क्रिया करणे आणि सकारात्मक वातावरणात राहणे महत्वपूर्ण आहे.

३] तंत्रज्ञान व अधिगम: आजीवन शिक्षणाचा उद्देश त्याच्या विद्यार्थ्यांना मानसिक आरोग्याच्या बारेत अधिक जाणून घेतल्यास त्यांना स्वतःचं आणि इतरांचं सहारं देणे. तंत्रज्ञानाचं विकसित करणं व अधिगम करणं त्यांच्या मानसिक आरोग्याच्या संरक्षणासाठी मदत करण्यासाठी महत्वपूर्ण आहे.

४] स्वतंत्रता व आत्म-विश्वास: आजीवन शिक्षणाच्या माध्यमातून व्यक्तीला स्वतंत्रता आणि आत्म-विश्वास विकसित करणे. स्वतंत्रता हे म्हणजे तुमच्या मानसिक आरोग्याच्या जबाबदारीतून सकारात्मक निर्णय घेणं, आणि आत्म-विश्वास हे म्हणजे तुम्ही स्वतःचं मानसिक आरोग्य संरक्षण करण्यासाठी सक्षम आहात.

आजीवन शिक्षणाचा उद्देश मानसिक आरोग्याचं संरक्षण करणे, व्यक्तीला सकारात्मक दृष्टिकोन विकसित करणे आणि सकारात्मक जीवन जगू शकण्यासाठी आवश्यक आहे.

आजीवन शिक्षणाद्वारे मानसिक आरोग्य सक्षम करण्यासाठी पुढील मुद्दे मदत करू शकते:

मानसिक आरोग्य सक्षम करण्यासाठी तज्ञांचा सल्ला, मेडिसिन, योगा, व्यायाम या सोबत आजीवन शिक्षण घेत राहणे गरजेचे आहे थोडक्यात सतत काहीतरी अभ्यासून मन व्यस्त ठेवले पाहिजे.

१] मानसिक आरोग्य सक्षम करण्यासाठी एकदा शिक्षणाचा कोर्स पूर्ण केल्यानंतर, आपण आपल्या वृत्तीच्या व्यावसायिक आणि व्यक्तिगत जीवनात लागू करू शकता. आपल्याला नवीन आणि तरतूद संदेश असणे, नवीनता योजना, आणि शिक्षणाच्या दिशेने सक्रिय राहणे आपल्या मानसिक आरोग्याच्या सुधारणात महत्वपूर्ण आहे.

2] मानसिक आरोग्याच्या विषयी नवीन अनुसंधान: मानसिक आरोग्यावर अद्यापत्तिक अनुसंधानांचा अभ्यास करणे आपल्या व्यावसायिक आणि व्यक्तिगत जीवनात सक्रिय राहण्यास मदत करते. नवीन तंत्रे, उपाय, तंत्रे अभ्यास करणे मानसिक आरोग्याच्या विकासात महत्वपूर्ण आहे.

3] समर्थ विद्यार्थी: मानसिक आरोग्य सक्षम करण्यासाठी शिक्षणाची सकारात्मक अनुभवे आणि कौशल्ये आवश्यक आहेत. एक समर्थ विद्यार्थी आपल्या मानसिक आरोग्यावर सकारात्मक प्रभाव व्हावा आणि त्याचा आनंद घ्या.

4] सहाय्यक संरक्षण: आपल्या शिक्षणाच्या योजनांमध्ये एक सकारात्मक आणि सहाय्यक संरक्षण असणे महत्वपूर्ण आहे. आपल्या विद्यार्थ्यांसाठी समर्थन, मार्गदर्शन, आणि त्यांच्या स्वतंत्रतेच्या समर्थनाने मानसिक आरोग्याचा विकास होईल.

5] ज्ञान प्रदान करणे: मानसिक आरोग्यामध्ये जागरूकता आणि ज्ञान महत्त्वाची भूमिका बजावते. आजीवन शिक्षणाद्वारे, लोकांना मानसिक आरोग्याविषयी योग्य माहिती मिळते जसे की मानसिकदृष्ट्या निरोगी कसे राहावे, तणावाचा सामना कसा करावा आणि अधिकृत मदतीसाठी कुठे वळावे.

6] मानसिक समर्थन आणि वकिली: आजीवन शिक्षणादरम्यान, लोकांना मानसिक समस्यांचा सामना कसा करावा आणि इतरांनाही समर्थन कसे करावे हे शिकवले जाते. आजीवन शिक्षणामुळे लोकांना मानसिक आरोग्य समस्यांना तोंड देण्यासाठी योग्य आधार आणि संरक्षण मिळण्यास मदत होते.

7] निरोगी जीवनशैली: आजीवन शिक्षण लोकांना निरोगी जीवनशैली जगण्यास प्रोत्साहित करते, जे त्यांचे मानसिक कल्याण वाढविण्यात मदत करते. यामध्ये नियमित शारीरिक क्रियाकलाप, योगासने, ध्यान, आवश्यक पदार्थांचे सेवन आणि इतर आरोग्यदायी सवयींचा समावेश होतो.

8] स्वातंत्र्य: आजीवन शिक्षणामुळे लोकांना स्वातंत्र्याचे महत्त्व कळते. हे त्यांना त्यांच्या मानसिक आरोग्याची काळजी घेण्यासाठी, संघर्ष करण्यासाठी आणि सकारात्मक बदल घडवण्यासाठी स्वतःशी जोडलेले राहण्यास मदत करते.

सारांश: मानसिक आरोग्य समजून घेण्यासाठी, संरक्षित करण्यासाठी आणि समर्थन देण्यासाठी आजीवन शिकण्याचा सराव करणे हा आपल्या समाजातील निरोगी, सकारात्मक आणि समृद्ध जीवनाचा एक महत्त्वाचा भाग आहे. हे आपल्याला सकारात्मक होण्यासाठी आत्म-जागरूकता, आत्म-नियंत्रण आणि इतर जीवन कौशल्यांसह सुसज्ज करते.

मानसिक आरोग्य सक्षम करण्यासाठी आजीवन शिक्षणाची आवश्यकता आहे. व्यावसायिक क्षेत्रात सक्रियता, धैर्य, आणि स्थायित्वाच्या मदतीने मानसिक आरोग्य सक्षम करणे संभव आहे. आजीवन शिक्षणाच्या प्रक्रियेतील विविध तत्व, आपल्याला आपल्या मानसिक आरोग्याच्या क्षेत्रात सुरक्षितपणे अनुभवायला मदत करतात. एक नियमित व संयमित दृष्ट आजीवन शिक्षणाच्या प्रक्रियेतील सहाय्याने, आपल्याला आनंदी, समर्थ आणि समर्थ जीवन जगण्याची कला मिळवण्यात येईल.

संदर्भसूची

<https://oaji.net/articles/2022/1201-1656071862.pdf>

<https://mr.vikaspedia.in/health/mental-health/92e93e92893893f915-90693094b91794d92f>

Cite Your Article

सुनिता काशिनाथ जगताप, डॉ.विश्वनाथ गुप्ता. (2023). मानसिक आरोग्यासाठी आजीवन शिक्षणाची आवश्यकता. In Scholarly Research Journal for Humanity Science & English Language (Vol. 11, Number 59, pp. 157–162). Zenodo. <https://doi.org/10.5281/zenodo.10052429>