

માનસિક સ્વાસ્થ્ય અને ભાવનાત્મક સુખાકારી

ડૉ. મગનલાલ એસ. મોલિયા

પ્રોફેસર અને અધ્યક્ષ

શિક્ષણશાસ્ત્ર ભવન

સૌરાષ્ટ્ર યુનિવર્સિટી

રાજકોટ-360005

ઈમેલ: msmolia99@gmail.com

M-9687693241



સારાંશ:

પ્રસ્તુત પેપર માનસિક સ્વાસ્થ્ય અને ભાવનાત્મક સુખાકારી પર છે. માનસિક સ્વાસ્થ્યને વ્યક્તિગત, સામાજિક અને આર્થિક રીતે સંપત્તિ વિકાસમાં ફાળો આપતો સકારાત્મક સ્ત્રોત માનવામાં આવે છે (WHO, 2004). સંશોધનમાં યુવાનોમાં હતાશા અને અન્ય માનસિક સ્વાસ્થ્ય સમસ્યાઓનું પ્રમાણ વધતું જોવા મળ્યું છે (યુ.એસ. ડિપાર્ટમેન્ટ ઓફ હેલ્થ એન્ડ હ્યુમન સર્વિસીસ, 1999). વિદ્યાર્થીઓના માનસિક સ્વાસ્થ્ય પર અસર કરતા પરિબલોને ઓળખવા માટે વિશ્વના વિવિધ ભાગોમાં વિવિધ અભ્યાસો હાથ ધરવામાં આવ્યા છે કારણ કે નબળા માનસિક સ્વાસ્થ્યને આત્મહત્યાના વર્તન, લાચારીની ભાવના (કે, લી, ઝિયાઓ, નોક્કેવ અને પાર્ક, 2009) અને ઓછી શૈક્ષણિક સિદ્ધિઓ (પુસ્કર અને બર્નાર્ડો, 2007) ના મુખ્ય કારણ તરીકે ઓળખવામાં આવ્યું છે. અગાઉના અભ્યાસો અનુસાર, માનસિક સ્વાસ્થ્યને પ્રભાવિત કરતા પરિબલોમાં વય અને લિંગ (ચેન, હુ, લિયુ, હુઆંગ, કો, ચેન અને ચેંગ, 2006), શૈક્ષણિક ક્ષેત્ર અને શૈક્ષણિક વર્ષ (ડાહલિન, જોનબર્ગ અને રુનસન, 2005), વ્યક્તિત્વના લક્ષણો (ગુડવિન અને ફ્રીડમેન, 2006) અને એકલતા (વાંગ, યુએન અને સ્લેની, 2009) જેવા વસ્તી વિષયક પૃષ્ઠભૂમિનો સમાવેશ થાય છે.

1. પરિચય

માનસિક સ્વાસ્થ્ય અને સુખાકારી એ સંપૂર્ણ ભાવનાત્મક, મનોવૈજ્ઞાનિક અને સામાજિક સુખાકારીની સ્થિતિનો ઉલ્લેખ કરે છે જેમાં વ્યક્તિ પોતાની ક્ષમતાઓનો અનુભવ કરી શકે છે, જીવનના સામાન્ય તાણનો સામનો કરી શકે છે, ઉત્પાદક રીતે કાર્ય કરી શકે છે અને પોતાના સમુદાયમાં અર્થપૂર્ણ યોગદાન આપી શકે છે. વિશ્વ આરોગ્ય સંગઠન અનુસાર, માનસિક સ્વાસ્થ્ય માનસિક વિકૃતિઓની ગેરહાજરી કરતાં વધુ છે - તે એકંદર સ્વાસ્થ્યનો મૂળભૂત ઘટક છે અને પરિપૂર્ણ જીવન જીવવા માટે એક સકારાત્મક સ્ત્રોત છે. સારી માનસિક સુખાકારી લોકોને સકારાત્મક સંબંધો બનાવવા, સ્થિતિસ્થાપકતા સાથે પડકારોનો સામનો કરવા, હેતુની ભાવનાનો અનુભવ કરવા, ભાવનાત્મક સંતુલન જાળવવા અને મુશ્કેલ સમયમાં પણ ખુશીની ક્ષણોનો આનંદ માણવા સક્ષમ બનાવે છે. આજના ઝડપી ગતિવાળા, ડિજિટલી કનેક્ટેડ અને ઘણીવાર અનિશ્ચિત વિશ્વમાં, માનસિક સ્વાસ્થ્ય વધુને વધુ મહત્વપૂર્ણ બન્યું છે કારણ કે વ્યક્તિઓ તણાવ, ચિંતા, બર્નઆઉટ, સામાજિક એકલતા, શૈક્ષણિક અને વ્યાવસાયિક દબાણ અને ભવિષ્ય વિશે અનિશ્ચિતતાના વધતા સ્તરનો સામનો કરે છે. જ્યારે માનસિક સ્વાસ્થ્યનું પોષણ કરવામાં આવે છે, ત્યારે તે શારીરિક સ્વાસ્થ્યને હકારાત્મક રીતે પ્રભાવિત કરે છે, રોગપ્રતિકારક શક્તિને મજબૂત બનાવે છે, નિર્ણય

લેવામાં સુધારો કરે છે, સર્જનાત્મકતામાં વધારો કરે છે અને સ્વસ્થ સંબંધો અને વધુ જીવન સંતોષ માટે પાયો બનાવે છે. તેનાથી વિપરીત, નબળું માનસિક સ્વાસ્થ્ય જીવનના દરેક પાસાને અસર કરી શકે છે - ઊંઘ અને ભૂખથી લઈને એકાગ્રતા, આત્મસન્માન અને દૈનિક કાર્ય કરવાની ક્ષમતા સુધી. તેથી, માનસિક સ્વાસ્થ્ય અને ભાવનાત્મક સુખાકારીને સમજવું, તેનું રક્ષણ કરવું અને સક્રિયપણે પ્રોત્સાહન આપવું એ ફક્ત વ્યક્તિગત બાબત નથી, પરંતુ પરિવારો, શૈક્ષણિક સંસ્થાઓ, કાર્યસ્થળો, સમુદાયો અને સમગ્ર સમાજ માટે સામૂહિક પ્રાથમિકતા છે.

અહીં કેટલાક શાંતિપૂર્ણ અને પ્રેરણાદાયી માનસિક સ્વાસ્થ્ય અને સુખાકારી છે જે માનસિક શાંતિ, સંતુલન અને આંતરિક સુખાકારીનું પ્રતિનિધિત્વ કરે છે: માનસિક સ્વાસ્થ્યની સંભાળ રાખવી એ સૌથી મૂલ્યવાન રોકાણોમાંનું એક છે જે કોઈપણ વ્યક્તિ તેમનામાં અને તેમના જીવનની ગુણવત્તામાં કરી શકે છે.

2.ભાવનાત્મક સુખાકારી

ભાવનાત્મક સુખાકારી એ માનસિક સ્વાસ્થ્યનો એક મહત્વનો ભાગ છે, જેમાં વ્યક્તિની લાગણીઓને નિયંત્રિત કરવાની અને તેના પર પ્રતિક્રિયા આપવાની ક્ષમતા સામેલ છે. તેમાં આનંદ, દુઃખ, ક્રોધ અને ભય જેવી લાગણીઓને સંતુલિત રાખવું આવે છે. જો વ્યક્તિ તેની લાગણીઓને વ્યક્ત કરી શકે અને તેને સંચાલિત કરી શકે, તો તેની ભાવનાત્મક સુખાકારી સારી માનવામાં આવે છે. ભાવનાત્મક અવ્યવસ્થા (emotional dysregulation) ત્યારે થાય છે જ્યારે લાગણીઓ અતિશય અથવા અનિયંત્રિત બને, જેમ કે ડિપ્રેશન અથવા ચિંતા વિકારમાં જોવા મળે છે.

2.1 માનસિક સ્વાસ્થ્ય પર વ્યાખ્યાઓ: મેનિન્જર (૧૯૪૫) લખે છે; ચાલો આપણે

માનસિક સ્વાસ્થ્યને વિશ્વ અને એકબીજા સાથે મહત્તમ અસરકારકતા અને ખુશી સાથે અનુકૂળ તરીકે વ્યાખ્યાયિત કરીએ..... તે એક સમાન સ્વભાવ, સતર્ક બુદ્ધિ, સામાજિક રીતે વિચારશીલ વર્તન અને ખુશ સ્વભાવ જાળવવાની ક્ષમતા છે.

ભાટિયા (૧૯૮૨) માનસિક સ્વાસ્થ્યને વ્યક્તિના રોજિંદા જીવનમાં લાગણીઓ, ઇચ્છાઓ, મહત્વાકાંક્ષાઓ અને આદર્શોને સંતુલિત કરવાની ક્ષમતા તરીકે માને છે. તેનો અર્થ જીવનની વાસ્તવિકતાઓનો સામનો કરવાની અને સ્વીકારવાની ક્ષમતા છે. કુમાર (૧૯૯૨) એ જણાવ્યું હતું કે માનસિક સ્વાસ્થ્ય એ એક સૂચકાંક છે જે દર્શાવે છે કે વ્યક્તિ તેની પર્યાવરણીય માંગણીઓ - સામાજિક, ભાવનાત્મક અથવા શારીરિક - કેટલી હદ સુધી પૂર્ણ કરી શક્યો છે.

માનસિક સ્વાસ્થ્યનો ખ્યાલ: માનસિક સ્વાસ્થ્ય તેમજ 'માનસિક બીમારી'નો ખ્યાલ નવો નથી, તેના મૂળ માણસના પ્રારંભિક પૂર્વ-ઇતિહાસમાં જોવા મળે છે. 'શરીરવાદ'ની આદિમ ખ્યાલના આધારે, 'માનસિક બીમારી'નો ખ્યાલ ઉભરી આવ્યો જે 'શરીરવાદ' (હિંદુઓના તબીબી લેખન) અથવા 'દૃષ્ટ આત્માઓ' (પ્રાચીન ઇજિપ્તની દવામાં) ના વિચારો પર આધારિત હતો. આ સંબંધમાં સૌથી જૂની માન્યતા એ હતી કે માણસ માનસિક રીતે અસંતુલિત થઈ જાય છે કારણ કે 'ક્રોધિત દેવતાઓએ તેનું મન છીનવી લીધું' (કિસ્કર, ૧૯૬૪). આ દૃષ્ટિકોણ હોમરિક સમયગાળા દરમિયાન, લગભગ ત્રણ હજાર વર્ષ પહેલાં અને ખ્રિસ્તના જન્મના એક હજાર વર્ષ પહેલાં લોકપ્રિય હતો, પાંચસો વર્ષ પછી, હિપ્પોસિએટ્સના સમયે, 'માનસિક બીમારી' ની સમસ્યાને સમજવા માટે કેટલાક વિકાસ લાવવામાં આવ્યા હતા. માનસિક સ્વાસ્થ્ય એ એક શબ્દ છે જેનો ઉપયોગ વ્યક્તિ જીવનની માંગ અને તકો સાથે કેટલી સારી રીતે સમાયોજિત થાય છે તેનું વર્ણન કરવા માટે થાય છે. જીવનની સમસ્યાઓ પ્રત્યે લોકોનું અનુકૂળન અલગ અલગ હોય છે; કેટલાક લોકો સામાજિક રીતે માન્ય રીતે સારી રીતે અનુકૂળન સાધી શકે છે અને વધુ સંતોષ મેળવી શકે છે. તેઓ 'સામાન્ય' અથવા માનસિક રીતે સ્વસ્થ લોકો છે. આમ, માનસિક સ્વાસ્થ્ય એ વ્યક્તિગત વ્યક્તિત્વ અને ભાવનાત્મક વલણનો સંતુલિત વિકાસ છે જે તેને તેના સાથી પુરુષો સાથે સુમેળમાં રહેવા સક્ષમ બનાવે છે. માનસિક સ્વાસ્થ્ય એ ફક્ત વ્યક્તિઓ વચ્ચેના સંબંધનો વિષય નથી; તે વ્યક્તિના તે સમુદાય પ્રત્યેના સંબંધનો પણ વિષય છે જેમાં તે રહે છે, તે સમાજ પ્રત્યેનો જે સમુદાયનો ભાગ છે, અને સામાજિક સંસ્થાઓ પ્રત્યેનો સંબંધ પણ છે જે મોટાભાગે તેના જીવનનું માર્ગદર્શન કરે છે, તેની જીવનશૈલી નક્કી કરે છે, અને તે કેવી રીતે કમાય છે અને તેના પૈસા ખર્ચે છે, તે કેવી રીતે સુખ, સ્થિરતા અને સુરક્ષા જુએ છે. માનસિક સ્વાસ્થ્ય એ શારીરિક સ્વાસ્થ્ય કરતાં વધુ જટિલ ખ્યાલ છે. તેને માપવું વધુ મુશ્કેલ છે. જોકે આપણે સામાન્ય રીતે માનસિક બીમારીના આત્યંતિક કિસ્સાઓને સરળતાથી ઓળખી શકીએ છીએ, પરંતુ એવી વ્યક્તિઓનું વર્ગીકરણ કરવું મુશ્કેલ છે જે અન્ય રીતે સામાન્ય છે પરંતુ અન્ય વ્યક્તિના દૃષ્ટિકોણને સમજવામાં અથવા અન્યની ભાવનાત્મક જરૂરિયાતો પ્રત્યે સંવેદનશીલ હોઈ શકે છે. જો આવી સમસ્યાઓ પૂરતી ગંભીર અને સતત હોત તો તે ચોક્કસપણે નબળા માનસિક સ્વાસ્થ્યનું સૂચક હોત.

2.2 માનસિક સ્વાસ્થ્યના લક્ષણો:

માનસિક રીતે સ્વસ્થ વ્યક્તિ અથવા સારી રીતે સમાયોજિત વ્યક્તિ પોતાના રોજિંદા જીવનમાં જે લક્ષણો ધરાવે છે અથવા વિકસાવે છે તે શ્રેષ્ઠ માનસિક સ્વાસ્થ્ય માટે માપદંડ તરીકે સેવા આપી શકે છે. તેમાં શામેલ છે:

- સારી રીતે સમાયોજિત વ્યક્તિ પાસે તેના હેતુઓ, ઇચ્છાઓ, તેની નબળાઈઓ અને મજબૂત મુદ્દાઓની થોડી સમજ અને સમજ હોય છે. તે તેના વર્તનનું નિરપેક્ષપણે મૂલ્યાંકન કરી શકે છે અને તેની ખામીઓ અને નબળાઈઓને સ્વીકારી શકે છે.
- તેને વ્યક્તિગત મૂલ્યની ભાવના છે, તે મૂલ્યવાન અને મહત્વપૂર્ણ લાગે છે. તેને આત્મસન્માન છે, અને તે જૂથમાં સુરક્ષિત અનુભવે છે.
- જૂથના સભ્ય તરીકે આ સુરક્ષા ઉપરાંત, તે અનુભવે છે કે તે ઇચ્છિત અને પ્રેમભર્યો છે. બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો, તેની પાસે વ્યક્તિગત સુરક્ષાની ભાવના છે.
- તેને સફળ થવાની તેની ક્ષમતામાં વિશ્વાસ છે; તે માને છે કે તે જે પણ હાથ ધરે છે તે વાજબી રીતે કરશે. તે મોટાભાગે પોતાની પહેલ અને પ્રયત્નો દ્વારા તેની સમસ્યાઓનું નિરાકરણ લાવે છે. તે તેના રોજિંદા જીવનમાં, વધુ કે ઓછા અસરકારક રીતે, પોતાના પર વિશ્વાસ અનુભવે છે.
- તેને તેના પર્યાવરણ અને તે શક્તિઓની થોડી સમજ છે જેનો તેણે સામનો કરવો પડશે. આ સમજણથી સજ્જ, તે આગળની યોજના બનાવે છે પણ ભવિષ્યથી ડરતો નથી. તેની પાસે વાસ્તવિકતાઓનો તર્કસંગત અને ઉદ્દેશ્યથી સામનો કરવાની ક્ષમતા છે.
- તેણે જીવનનું એક એવું ફિલસૂફી વિકસાવી છે જે તેની રોજિંદા પ્રવૃત્તિઓને અર્થ અને હેતુ આપે છે. આ ફિલસૂફી આ દુનિયાની છે અને દુનિયાથી દૂર રહેવાની અથવા છટકી જવાની વૃત્તિને નિરુત્સાહિત કરે છે. તે તેને તેની સમસ્યાઓ ઊભી થાય ત્યારે કંઈક નક્કર કરવા માટે મજબૂર કરે છે. તે જવાબદારી કે ફરજથી બચતો નથી.
- તે કાલ્પનિકતાને બદલે વાસ્તવિકતાની દુનિયામાં રહે છે. ઇચ્છાઓ કે કાલ્પનિક ભયને બદલે વાસ્તવિકતા તેના વર્તનને નિયંત્રિત કરે છે.
- તે તેના રોજિંદા જીવનમાં હતાશા અને નિરાશાઓને સહન કરવાની ક્ષમતા વિકસાવે છે.

- તે તેના વર્તનમાં ભાવનાત્મક પરિપક્વતા દર્શાવે છે. આનો અર્થ એ છે કે તે ભય, ગુસ્સો અને પ્રેમ, ઈર્ષ્યા જેવી લાગણીઓને નિયંત્રિત કરવામાં સક્ષમ છે અને તેને સામાજિક રીતે ઇચ્છનીય રીતે વ્યક્ત કરે છે.
- તેના શારીરિક સ્વાસ્થ્યની સમસ્યાઓ પ્રત્યે તેનો તર્કસંગત વલણ છે. તે સ્વસ્થ જીવનને પ્રોત્સાહન આપતી આરોગ્ય પ્રથાઓની દૈનિક દિનચર્યા જાળવી રાખે છે. તે પોષણ, ઊંઘ, આરામ, શારીરિક પ્રવૃત્તિ, વ્યક્તિગત સ્વચ્છતા અને રોગથી રક્ષણ અંગે સારી ટેવોનો અભ્યાસ કરે છે.
- તે પોતાના માટે વિચારી શકે છે અને પોતાના નિર્ણયો લઈ શકે છે. સમસ્યાઓ ઉકેલવામાં તે સ્પષ્ટ અને રચનાત્મક રીતે વિચારે છે.
- તેની પાસે વિવિધ રુચિઓ છે અને સામાન્ય રીતે તે કામ, આરામ અને મનોરંજનનું સંતુલિત જીવન જીવે છે. તેની પાસે તેના રોજિંદા કામમાંથી આનંદ અને સંતોષ મેળવવાની ક્ષમતા છે. ફોમના મતે, માનસિક રીતે સ્વસ્થ વ્યક્તિએ જીવનનો એક ઉત્સાહ વિકસાવ્યો છે જેમાં પ્રવૃત્તિ માટેની ઇચ્છાનો સમાવેશ થાય છે જે તેની પાસે રહેલી કોઈપણ સંભાવનાઓનો ઉપયોગ વર્તનના ઉત્પાદક સ્વરૂપોમાં કરવાના વલણમાં પ્રતિબિંબિત થાય છે.

2.3 માનસિક સ્વાસ્થ્યના પાયા:

માનસિક સ્વાસ્થ્યના પાયા દ્વારા આપણે કેટલાક મૂળભૂત પરિબલોનો ઉલ્લેખ કરીએ છીએ જેના પર કોઈપણ વ્યક્તિનું માનસિક સ્વાસ્થ્ય આધાર રાખે છે. આ પરિબલો નીચે મુજબ છે.

2.3.1 વારસાગત પરિબલો: આનુવંશિકતા

તે વ્યક્તિની કાચી સામગ્રી અથવા સંભાવનાઓ પૂરી પાડે છે. તે તેના માનસિક સ્વાસ્થ્ય માટે મર્યાદાઓ નક્કી કરે છે. વ્યક્તિને વારસામાં મળેલી સંભાવનાઓ વૃદ્ધિ, દેખાવ, બુદ્ધિ અને તેના જેવા સંબંધમાં સંભાવનાઓ છે. આ સંભાવનાઓનો વિકાસ અને ઉપયોગ પર્યાવરણીય તકો દ્વારા મોટા પ્રમાણમાં નક્કી થાય છે. તપાસ દર્શાવે છે કે જ્યારે વ્યક્તિને વધુ પડતા તણાવમાં મૂકવામાં આવે છે ત્યારે આનુવંશિકતા ચોક્કસ પ્રકારની માનસિક બીમારીના વિકાસ માટે પ્રેરિત કરી શકે છે. સાયકોન્યુરોસિસ અને મનોરોગી વ્યક્તિત્વના વલણોમાં પણ, વારસાગત પરિબલો ખૂબ જ મુખ્ય છે. વોલિનના શબ્દોમાં કહીએ તો, —ખામીયુક્ત આનુવંશિકતા માનસિક અને નર્વસ

રોગોના વિકાસ માટે ફળદ્રુપ જમીન પૂરી પાડી શકે છે પરંતુ જ્યાં સુધી નાના વ્યક્તિત્વના ગેરવ્યવસ્થાનો સંબંધ છે, આનુવંશિકતા ફક્ત એક પૂર્વનિર્ધારિત સ્થિતિ પૂરી પાડે છે.

2.3.2 શારીરિક પરિબલો:

શારીરિક સ્વાસ્થ્ય પરિબલો માનસિક સ્વાસ્થ્યમાં મહત્વપૂર્ણ યોગદાન આપે છે. ટદાર મુદ્રા, આકર્ષક સ્મિત, ગાલમાં રંગ, ઉલ્લાસની લાગણી વ્યક્તિગત સુરક્ષાની ભાવનાને પ્રોત્સાહન આપે છે અને અન્ય લોકો પર નોંધપાત્ર પ્રભાવ પાડે છે. વધુ શક્તિ, સારા દેખાવ અને મજબૂત સ્વાસ્થ્ય ધરાવતા લોકો વ્યક્તિત્વના લક્ષણોના વિકાસમાં સામાજિક લાભનો આનંદ માણે છે. શારીરિક સુખાકારીની લાગણી ધરાવતી વ્યક્તિ સામાન્ય રીતે સારા સ્વભાવનો આનંદ માણે છે અને ઉત્સાહી અને બૌદ્ધિક રીતે સતર્ક હોય છે. તેને જીવવાની, પ્રાપ્ત કરવાની અને ખુશ રહેવાની ઇચ્છા હોય છે. કોઈ પણ નકારી શકે નહીં કે શારીરિક સ્વાસ્થ્ય માનસિક સતર્કતામાં સુધારો કરે છે જેટલું તે પ્રેરણા અને પ્રેરણા વધારે છે. એવું જોવા મળ્યું છે કે સતત ભૂખ, વધુ પડતું કામ અથવા અનિદ્રા થાક પેદા કરે છે, જે માનસિક સ્વાસ્થ્ય પર પ્રતિકૂળ અસર કરી શકે છે. બીમાર લોકોને સ્વસ્થ લોકો કરતાં નવી પરિસ્થિતિઓમાં ગોઠવણ કરવામાં વધુ મુશ્કેલ લાગે છે. ઘણી વ્યક્તિત્વ મુશ્કેલીઓમાં વિટામિનની ઉણપ કારણભૂત પરિબલો હોવાનું જાણવા મળ્યું છે. ઉદાહરણ તરીકે, ઘાતક એનિમિયામાં, લાલ રક્તકણોની ઉણપ જોવા મળે છે અને આ ઉદાસીનતા, ચીડિયાપણું, હતાશા અને ચિંતાના લાક્ષણિક લક્ષણો ઉત્પન્ન કરે છે. ગંભીર શારીરિક ખામીઓથી પીડાતા વ્યક્તિઓને હીનતાની લાગણીઓને કારણે ગોઠવણની સમસ્યાઓ થઈ શકે છે જેનો તેઓ પૂરતો સામનો કરી શક્યા નથી. સકારાત્મક રીતે કહીએ તો, જે વ્યક્તિ ખોરાક, પીણું, દૂર કરવા, સ્નાન કરવા, શારીરિક પ્રવૃત્તિ, કામ, ઊંઘ, આરામ, આરામ, રોગ નિવારણ અને ખામીઓ સુધારવા સંબંધિત સ્વચ્છતા શાસનનું પાલન કરે છે, તેનું માનસિક સ્વાસ્થ્ય સારું રહેવાની શક્યતા વધુ હોય છે.

2.3.3 ઘર, શાળા, પડોશી અને સમુદાયની ભૂમિકા:

સામાજિક પરિબલો - સામાજિક પરિબલો તે સમાજ સાથે સંબંધિત છે જેમાં વ્યક્તિ રહે છે, ક્રિયાપ્રતિક્રિયા પ્રક્રિયાઓ અને અન્ય વ્યક્તિઓ સાથે તેની સામાજિક કામગીરી. તે સામાજિક વાતાવરણ છે જે જ્ઞાન, કુશળતા, રુચિઓ, વલણ, ટેવો, મૂલ્યો અને ધ્યેયોને આકાર આપે છે જે તે પ્રાપ્ત કરે છે. દરેક વ્યક્તિ સમાજમાં જન્મે છે જે તેના વર્તનની સામગ્રીને પ્રભાવિત કરે છે. સામાજિક પરિબલોમાંથી, સૌથી મહત્વપૂર્ણ ઘર, શાળા અને સમુદાય છે. એક માતા જે પોતાના

બાળકોને સ્નેહ અને સુરક્ષા આપે છે તે તેમના માનસિક સ્વાસ્થ્યમાં ફાળો આપે છે, જ્યારે એક માતા જે નર્વસ, તંગ, અથવા સ્વાર્થી, વધુ પડતી રક્ષણાત્મક અથવા અસ્વીકાર કરતી, વર્ચસ્વ ધરાવતી અથવા શિસ્તબદ્ધ પ્રથાઓમાં અસંગત હોય છે અથવા જે પોતાના બાળકો સાથે વ્યવહાર કરવામાં પક્ષપાતી હોય છે તે માનસિક અયોગ્યતા અથવા ખરાબ સ્વાસ્થ્યનો પાયો નાખે છે. બીજી બાજુ, એક પિતા જે પોતાનું જીવન અને સમય પોતાના પરિવાર અને બાળકો સાથે વહેંચે છે, જે પોતાના બાળકોના વિકાસમાં રસ બતાવે છે, તેમની સાથે રમે છે અથવા તેમની સાથે કામ કરે છે, તેમને માનસિક રીતે સ્વસ્થ વલણ વિકસાવવામાં મદદ કરે છે. તૂટેલા ઘરો અથવા અસ્થિર ઘરો જ્યાં માતાપિતા સતત સંઘર્ષમાં હોય છે ત્યાં મોટાભાગે બાળકોમાં ગોઠવણની સમસ્યાઓ હોય છે. બીજી બાજુ, એક સારું ઘર, જ્યાં માતાપિતા વચ્ચે સુમેળભર્યો સંબંધ હોય છે, જ્યાં માતાપિતા તેમના બાળકોની જરૂરિયાતો અને રુચિઓને સમજે છે અને જ્યાં ખુશી અને સ્વતંત્રતાનું વાતાવરણ હોય છે, તે દરેક સભ્યના માનસિક સ્વાસ્થ્યમાં મોટો ફાળો આપે છે. સમુદાય-મેકકીની ટિપ્પણી કરે છે, સમુદાય તે માળખું અને વાતાવરણ પૂરું પાડે છે જેમાં પરિવાર રહે છે અને વિકાસ કરે છે: તેથી, તેણે એક સ્વસ્થ વાતાવરણ અને ઉચ્ચતમ ગુણવત્તાની જાહેર અને સમુદાય સેવાઓનું સુવ્યવસ્થિત નેટવર્ક પૂરું પાડવું જોઈએ. આ સેવાઓ પ્રેમ અને સ્નેહ જેવી જરૂરિયાતોને સંતોષશે, આત્મીયતાની લાગણી આપશે અને જૂથ ભાગીદારી અને ભાવનાત્મક મુક્તિ માટે તકો પૂરી પાડશે.

2.3.4 બાળપણના સમયગાળામાં મૂળભૂત જરૂરિયાતોની સંતોષ:

મૂળભૂત અથવા મૂળભૂત જરૂરિયાતોની સંતોષ - શારીરિક અને સામાજિક પરિબળોની ચર્ચા પરથી એ સ્પષ્ટ થાય છે કે બાળપણ અને પછીના સમયમાં માનસિક સ્વાસ્થ્ય, આપણી મૂળભૂત અથવા મૂળભૂત જરૂરિયાતોની પૂરતી સંતોષ પર ખૂબ આધાર રાખે છે. માનસિક સ્વચ્છતા નિષ્ણાતો દ્વારા ફરીથી આ વાત બહાર લાવવામાં આવી છે.

3. માનસિક સ્વાસ્થ્યના પરિમાણો

3.3.1 ગાઢ વ્યક્તિગત સંબંધ:

આ ઘટકમાં અસંતોષકારક સ્કોર્સ અન્ય લોકો સાથે સ્વસ્થ સંબંધો માટે જરૂરી હૂંફ અને સામાજિક સંવેદનશીલતાના અભાવને પ્રતિબિંબિત કરે છે. જેમની પાસે આ હૂંફ અને સંવેદનશીલતાનો અભાવ છે તેમના સામાન્ય રીતે થોડા અથવા કોઈ સાચા મિત્રો નથી હોતા, તેઓ અન્ય લોકો સાથે કામ કરવામાં અથવા સુમેળમાં રમવામાં મુશ્કેલી અનુભવે છે, અને ભાગ્યે

જ પુખ્ત પરિચિતો હોય છે જેમના પર તેઓ વિશ્વાસ કરી શકે. ઘણી વાર લોકો ઉદાહરણ દ્વારા શીખે છે. શિક્ષક તરફથી હૂંફાળું, છૂટક, સ્વીકાર્ય રીત ઘણીવાર એવી વ્યક્તિને "બહાર ખેંચે છે" જેને વ્યક્તિગત સંબંધોમાં સમસ્યા હોય છે. જો, મૈત્રીપૂર્ણ રીતે, શિક્ષક વિદ્યાર્થીનો વિશ્વાસ મેળવી શકે છે, તો સંતોષકારક સંબંધોના મૂલ્યોની કદર કરવાનું શીખવામાં મદદ કરી શકાય છે. મોટાભાગના યુવાનોમાં સકારાત્મક ગુણો હોય છે જે, જો કેળવવામાં આવે તો, તેઓ મિત્રો બનાવવા અને લોકો સાથે સારી રીતે રહેવા માટે સક્ષમ બનશે.

3.3.2 આંતરવ્યક્તિત્વ કુશળતા:

સંતોષકારક સંપર્કો બનાવવામાં કુશળતાના અભાવને કારણે પોતાના સાથીઓની ઓળખ મેળવવાની ઇચ્છા ઘણીવાર અવરોધાય છે. વિદ્યાર્થીઓ જે કેટલીક ભૂલો કરે છે જે સામાન્ય અને જરૂરી કુશળતાના અભાવનું સૂચક છે; a) મદદની જરૂર હોય તેવા અન્ય વિદ્યાર્થીઓને મદદ કરવામાં નિષ્ફળતા, b) બીજાની સિદ્ધિ અથવા વાતચીતમાં રસ દર્શાવવામાં નિષ્ફળતા, c) બીજાના પ્રદર્શનની વાસ્તવિક ટીકા ઓછી કરવી, d) સૌજન્ય અથવા દયાના કાર્યોનો બદલો આપવામાં નિષ્ફળતા, અને e) ખરાબ રમતગમતનો પુરાવો. લોકપ્રિયતા, મોટાભાગે, આંતર-વ્યક્તિગત સંબંધોમાં કૌશલ્યનો વિષય છે. ઘણી કુશળતાની જેમ, જો શીખનાર પ્રેરિત હોય તો આંતરવ્યક્તિત્વ કુશળતા શીખવી શકાય છે. મોટાભાગના યુવાનોને જૂથ ચર્ચા દ્વારા આ કુશળતાના મૂલ્યો પ્રત્યે સભાન બનવામાં મદદ કરી શકાય છે. દરેક સતર્ક શિક્ષક એવી પરિસ્થિતિઓ શોધી શકે છે જ્યાં આ વિષય પર ટૂંકી ચર્ચા ફાયદાકારક રહેશે.

3.3.3 સામાજિક ભાગીદારી:

યુવાનો સામાન્ય રીતે તેમની ઉંમરના અન્ય લોકો સાથે રહેવાનો આનંદ માણે છે. જોકે, ક્યારેક ક્યારેક, શિક્ષકો એવા છોકરાઓ અને છોકરીઓને ઓળખે છે જેમને અન્ય લોકો સાથે ભાગીદારી ખૂબ મુશ્કેલ લાગે છે. જે પરીક્ષાર્થીઓ આ પરિસ્થિતિમાં તેમને મૂકે છે તેવા પ્રતિભાવો આપે છે તેઓ સામાન્ય રીતે a) અત્યંત ડરપોક હોવાનું જણાય છે, b) સ્કાઉટ જૂથો, શાળા સોસાયટીઓ અને શાળા પાર્ટીઓ અથવા નૃત્યો જેવી સંગઠિત જૂથ પ્રવૃત્તિઓથી દૂર રહે છે, અને c) વાંચન, ટેલિવિઝન જોવા અને દિવાસ્વપ્નો જોવામાં વધુ પડતું વ્યસ્તતા દ્વારા સામાજિક સંતોષ મેળવવા માટે. પોતાનામાં આત્મવિશ્વાસ અને સામાજિક પ્રવૃત્તિઓમાં ભાગ લેવાની ઇચ્છા એ દ્વારા ઉદાહરણરૂપ પ્રથાઓ દ્વારા બનાવી શકાય છે. a) વિદ્યાર્થીને જેમ છે તેમ સ્વીકારીને, મૈત્રીપૂર્ણ, અનુમતિશીલ રીતે, b) કુદરતી પ્રવૃત્તિઓમાં થોડી સંખ્યામાં શરમાળ અને સંયમિત વ્યક્તિઓને

એકસાથે લાવવા, c) પ્રમાણમાં નિયંત્રિત જૂથ પ્રવૃત્તિઓમાં ભાગ લેવા માટે પ્રોત્સાહન જેમાં સામાજિક કૌશલ્યનો અભાવ સ્પષ્ટ નહીં હોય, અને d) શરમાળ વ્યક્તિને એવા જૂથોમાં પ્રવેશ મેળવવા માટે પ્રોત્સાહિત કરવા જેમાં તેની જાણીતી કુશળતા સંપત્તિ હશે.

3.3.4 સંતોષકારક કાર્ય અને મનોરંજન:

આ તે મનોવૈજ્ઞાનિક પુરસ્કારોનો ઉલ્લેખ કરે છે જે વ્યક્તિ શાળામાં, કામ પર અને નવરાશના સમયની પ્રવૃત્તિઓમાં વિતાવેલા સમયમાંથી મેળવે છે. આ ઘટક એવા લોકો દ્વારા ઉદાહરણ તરીકે જોવા મળે છે જેઓ શાળામાં રસહીન અને બિનલાભકારી જીવન જીવે છે, b) જેમને શોખ હોય છે અને તેઓ મનોરંજન પ્રવૃત્તિઓમાં જોડાતા નથી, અને c) જેઓ શાળાના કામ, ઘરકામ, સંગીત પાઠ વગેરે પર અપ્રમાણસર રકમ ખર્ચ કરે છે. આ પછીના કાર્યો સ્વ-સંતોષના હેતુ માટે નહીં પરંતુ અન્ય લોકોની માંગણીઓને કારણે કરવામાં આવે છે.

3.3.5 પર્યાપ્ત દૃષ્ટિકોણ અને ધ્યેયો:

વ્યક્તિ સમાજ દ્વારા સ્વીકારવામાં આવતા દૃષ્ટિકોણ અને ધ્યેયોને કેટલી હદ સુધી સ્વીકારી શકે છે અને પોતાના બનાવી શકે છે, તે ડિગ્રી તે સમાજમાં તેના અનુકૂળનને મોટા પ્રમાણમાં નક્કી કરશે. આમ માનસિક સ્વાસ્થ્યમાં સંપત્તિ અને જવાબદારીઓનો સમાવેશ થાય છે. સંપત્તિ એ વલણ, માન્યતાઓ, આકાંક્ષાઓ, કુશળતા અને સિદ્ધિઓ છે જે સુખાકારીની ભાવનામાં ફાળો આપે છે અને જે વ્યક્તિની સંપૂર્ણ સંભાવનાઓને સાકાર કરવા તરફ પ્રગતિને ટેકો આપે છે, જ્યાં જવાબદારીઓ ભાવનાત્મક સુરક્ષા માટે ખતરો છે, જે જરૂરી સંતોષ અને ઉદ્દેશ્યોની પ્રાપ્તિમાં અવરોધ ઉભો કરે છે. માનસિક સ્વાસ્થ્યની સંપત્તિ વધારવાની જરૂર છે જ્યારે હકારાત્મક માનસિક સ્વાસ્થ્ય સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરવા માટે જવાબદારીઓ ઘટાડવાની જરૂર છે.

4. સુખાકારી

સુખાકારી, સુખાકારી એ એક જટિલ રચના છે જે શ્રેષ્ઠ મનોવૈજ્ઞાનિક કામગીરી અને અનુભવને લગતી છે. આંશિક રીતે, આ વધતી જતી જાગૃતિને પ્રતિબિંબિત કરે છે કે જેમ હકારાત્મક અસર નકારાત્મક અસરની વિરુદ્ધ નથી (કેસિઓપ્પો અને બર્નસ્ટન, 1999), સુખાકારી પણ માનસિક સ્વાસ્થ્ય બીમારીની ગેરહાજરી નથી. વીસ વર્ષથી વધુ સમયથી, મનોવૈજ્ઞાનિક સુખાકારીનો અભ્યાસ હકારાત્મક કામગીરીની બે પ્રાથમિક વિભાવનાઓ દ્વારા માર્ગદર્શન આપવામાં આવે છે. બ્રેડબર્ન (1969) ના મુખ્ય કાર્યમાંથી શોધી શકાય તેવી એક રચના, સકારાત્મક અને નકારાત્મક અસર વચ્ચે તફાવત કરે છે અને બંને વચ્ચેના સંતુલન તરીકે સુખને

વ્યાખ્યાયિત કરે છે. બીજી વિભાવના, જે સમાજશાસ્ત્રીઓમાં પ્રખ્યાત થઈ છે, તે સુખાકારીના મુખ્ય સૂચક તરીકે જીવન સંતોષ પર ભાર મૂકે છે. માનસિક સુખાકારી એ દર્શાવે છે કે લોકો તેમના જીવનનું મૂલ્યાંકન કેવી રીતે કરે છે. ડાયનર (1997) અનુસાર, આ મૂલ્યાંકન જ્ઞાનાત્મકતાના સ્વરૂપમાં અથવા અસરના સ્વરૂપમાં હોઈ શકે છે. જ્ઞાનાત્મક ભાગ એ વ્યક્તિના જીવનનું માહિતી આધારિત મૂલ્યાંકન છે, જ્યારે કોઈ વ્યક્તિ સમગ્ર જીવન સાથેના સંતોષ વિશે સભાન મૂલ્યાંકનાત્મક નિર્ણયો આપે છે. લાગણીશીલ ભાગ એ લાગણીઓ અને લાગણીઓ દ્વારા સંચાલિત સુખદ મૂલ્યાંકન છે જેમ કે લોકો તેમના જીવનની પ્રતિક્રિયામાં સુખદ/અપ્રિય મૂડનો અનુભવ કરે છે. આ પાછળની ધારણા એ છે કે મોટાભાગના લોકો તેમના જીવનનું મૂલ્યાંકન સારા કે ખરાબ તરીકે કરે છે, તેથી તેઓ સામાન્ય રીતે નિર્ણયો આપી શકે છે. વધુમાં, લોકો હંમેશા મૂડ અને લાગણીઓનો અનુભવ કરે છે, જેનો સકારાત્મક અથવા નકારાત્મક પ્રભાવ હોય છે. આમ, લોકો ઘણીવાર સભાનપણે તેના વિશે વિચારતા ન હોય તો પણ તેમની વ્યક્તિલક્ષી સુખાકારીનું સ્તર હોય છે, અને મનોવૈજ્ઞાનિક પ્રણાલી વ્યક્તિ સાથે શું થઈ રહ્યું છે તેનું વર્ચ્યુઅલ રીતે સતત મૂલ્યાંકન પ્રદાન કરે છે.

મનોવૈજ્ઞાનિક સુખાકારી અથવા સુખાકારી (આ બંને ઘણીવાર એકબીજાના બદલે વાપરવામાં આવે છે) માં આત્મસન્માન, હકારાત્મક અસર, સંતોષ, સુખાકારી, કાર્યક્ષમતા, સામાજિક સમર્થન, શારીરિક લક્ષણો, વ્યક્તિગત નિયંત્રણ અને તેના જેવા પરિબલોનો સમાવેશ થાય છે. સુખાકારી એ જીવનની ગુણવત્તાનો એક ઘટક છે જેને વ્યક્તિ અને જૂથ દ્વારા અનુભવાયેલી વ્યક્તિઓના શારીરિક, માનસિક સામાજિક સુખાકારીના સંયોજન તરીકે કલ્પના કરવામાં આવે છે. એક મહત્વપૂર્ણ પાસું એ સુખ, સંતોષ અને સંતોષ છે જે વ્યક્તિલક્ષી રીતે અનુભવાય છે જેને ઘણીવાર વ્યક્તિલક્ષી સુખાકારી અથવા માનસિક સુખાકારી કહેવામાં આવે છે. આમ સુખાકારી એ ઉદ્દેશ્યપૂર્ણ જીવન સ્થિતિને બદલે વ્યક્તિલક્ષી અનુભવ પર આધારિત છે, તેની સકારાત્મક અને નકારાત્મક બંને અસર છે અને તે વૈશ્વિક અનુભવ છે (ઓકુમ અને સ્ટોક, 1987). મનોવૈજ્ઞાનિક સુખાકારી ભાવનાત્મક સ્વાસ્થ્ય પ્રત્યે સક્રિય વલણ દર્શાવે છે. સુખાકારી એ વ્યક્તિની રોજિંદા જીવન કાર્યમાં ઘટનાઓનો સામનો કરવાની ક્ષમતા, સમાજમાં જવાબદારી અને વ્યક્તિગત સંતોષનો અનુભવ કરવાનો ઉલ્લેખ કરે છે. માનસિક સ્વાસ્થ્યના અનેક પરિમાણો છે, જેમાંથી દરેક વ્યક્તિના એકંદર સ્વાસ્થ્ય અને સુખાકારીમાં ફાળો આપે છે (કિસ્કુ કિરણ કે., 2001). હેટલર (1980) અનુસાર સુખાકારીમાં છ પરિમાણોનો સમાવેશ થાય છે જેમ કે સામાજિક,

વ્યાવસાયિક, આધ્યાત્મિક, શારીરિક, બૌદ્ધિક અને ભાવનાત્મક. સ્વાસ્થ્ય વ્યક્તિને સારી શારીરિક અને માનસિક સુખાકારીની જરૂર હોય છે. માનસિક સુખાકારી પ્રત્યક્ષ કે પરોક્ષ રીતે ઘણા મનોવૈજ્ઞાનિક પરિબલોથી પ્રભાવિત થાય છે જેમાં આત્મસન્માન અને ભાવનાત્મક પરિપક્વતા સમગ્ર જીવનકાળનો સામનો કરતી અનેક સમસ્યાઓમાં મહત્વપૂર્ણ મહત્વ ધરાવે છે, કિશોરાવસ્થાના અંતથી પ્રારંભિક પુખ્તાવસ્થા સુધીના સંક્રમણ તબક્કાની સમસ્યાઓ વ્યક્તિના વિકાસ માટે મહત્વપૂર્ણ છે. જ્યારે તેનો સામનો કરવામાં આવે છે, ત્યારે તે વર્તમાન અને ભવિષ્યમાં વિકાસલક્ષી કાર્યોની સફળ સિદ્ધિ તરફ દોરી જાય છે. રાયફ (૧૯૮૯) એ વિવિધ માપદંડો, જેમ કે સ્વાયત્તતા પર્યાવરણીય નિપુણતા, વ્યક્તિગત વિકાસ, અન્ય લોકો સાથેના સકારાત્મક સંબંધો, જીવનમાં હેતુ, સ્વ-સ્વીકૃતિ, કૌટુંબિક બંધન વગેરેના પ્રકાશમાં સુખાકારીના નિર્માણનો વ્યાપકપણે અભ્યાસ કર્યો. તેમણે PWB નું બહુપરીમાણીય મોડેલ પણ સૂચવ્યું જે પડકારજનક સમૃદ્ધિના છ મનોવૈજ્ઞાનિક પરિમાણોનું નિદર્શન કરે છે. સંયોજનમાં, આ પરિમાણો સુખાકારીની વિશાળતાને સમાવે છે જેમાં પોતાના અને વ્યક્તિના ભૂતકાળના જીવનનું સકારાત્મક મૂલ્યાંકન (સ્વ-સ્વીકૃતિ), વ્યક્તિ તરીકે સતત વૃદ્ધિ અને વિકાસની ભાવના (વ્યક્તિગત વિકાસ), એવી માન્યતા છે કે વ્યક્તિનું જીવન હેતુપૂર્ણ અને અર્થપૂર્ણ છે (જીવનમાં હેતુ), અન્ય લોકો સાથે ગુણવત્તાયુક્ત સંબંધોનો કબજો (અન્ય લોકો સાથે સકારાત્મક સંબંધો), વ્યક્તિના જીવન અને આસપાસના વિશ્વને અસરકારક રીતે સંચાલિત કરવાની ક્ષમતા (પર્યાવરણીય નિપુણતા), અને સ્વ-નિર્ણયની ભાવના (સ્વાયત્તતા). ભોગલે અને જયપ્રકાશ (૧૯૯૩) એ સંતોષના ચલો સુખાકારી સાથે ગાઢ રીતે સંબંધિત હોવાનું શોધી કાઢ્યું જ્યારે તકલીફ અને અર્થહીન નકારાત્મક પાસું અથવા ખરાબ સ્થિતિનું પ્રતિનિધિત્વ કરે છે. આમ, PWS એ સકારાત્મક અને નકારાત્મક બંને ઘટક છે. સંતોષ, સકારાત્મક અસર, સામાજિક સમર્થન અને અન્ય ઘણા પરિબલો માનસિક સુખાકારીની બહુપરીમાણીયતા સ્પષ્ટપણે દર્શાવે છે.

5. મનોવૈજ્ઞાનિક સુખાકારીના ઘટકો

મનોવૈજ્ઞાનિક સુખાકારીના ત્રણ મુખ્ય ઘટકો છે જેમ કે, સંતોષ, સુખદ અસર અને અપ્રિય અસરનું ઓછું સ્તર. મનોવૈજ્ઞાનિક સુખાકારી એવી રીતે રચાયેલ છે કે આ ત્રણ ઘટકો આંતરસંબંધિત ચલોનો વૈશ્વિક પરિબલ બનાવે છે. વૈશ્વિક સંતોષને મનોરંજન, પ્રેમ, લગ્ન, મિત્રતા વગેરે જેવા જીવનના વિવિધ ક્ષેત્રો સાથે સંતોષમાં વિભાજિત કરી શકાય છે. મનોવૈજ્ઞાનિક સુખાકારી અથવા વ્યક્તિલક્ષી સુખાકારી એ સંશોધનનું એક નવું ક્ષેત્ર છે જે સંપૂર્ણ નિરાશાથી

લઈને આનંદ અને સંપૂર્ણ જીવન સંતોષ સુધી સુખાકારીની સંપૂર્ણ શ્રેણીને સમજવા પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરે છે. વિશ્વભરના સર્વેક્ષણોમાં મોટાભાગના લોકો મુખ્યત્વે હકારાત્મક લાગણીઓનો અહેવાલ આપે છે (ડાયનર અને ડાયનર, 1996) જોકે આ રાષ્ટ્રની સંપત્તિ અનુસાર બદલાય છે, કારણ કે મોટાભાગના લોકો મોટાભાગે હતાશ નથી હોતા, સુખાકારીના હકારાત્મક સ્વરૂપોનો અભ્યાસ કરવો અર્થપૂર્ણ છે, ફક્ત સુખાકારીનો અભાવ નહીં. તેથી, માનસિક સ્વાસ્થ્ય ફક્ત માનસિક વિકારની ગેરહાજરી નથી. તેને સુખાકારીની એવી સ્થિતિ તરીકે વ્યાખ્યાયિત કરવામાં આવે છે જેમાં દરેક વ્યક્તિ પોતાની ક્ષમતાનો અહેસાસ કરે છે, જીવનના સામાન્ય તાણનો સામનો કરી શકે છે, ઉત્પાદક અને ફળદાયી રીતે કાર્ય કરી શકે છે અને પોતાના સમુદાયમાં યોગદાન આપી શકે છે."

6. નિષ્કર્ષ

માનસિક સ્વાસ્થ્ય અને સુખાકારી જીવનમાં વૈકલ્પિક વધારાના નથી - તે એક એવો પાયો છે જેના પર એક અર્થપૂર્ણ, સ્થિતિસ્થાપક અને આનંદી અસ્તિત્વનું નિર્માણ થાય છે. સ્વસ્થ મન આપણને હિંમતથી અનિશ્ચિતતાનો સામનો કરવા, અર્થપૂર્ણ સંબંધો જાળવવા, દૈનિક પ્રવૃત્તિઓમાં હેતુ શોધવા, નિષ્ફળતાઓમાંથી બહાર નીકળવા અને પડકારજનક સમયમાં પણ શાંતિ અને સંતોષની વાસ્તવિક ક્ષણોનો અનુભવ કરવા માટે સશક્ત બનાવે છે.

સતત કનેક્ટિવિટી, કામગીરીના દબાણ, તુલનાત્મક સંસ્કૃતિ, આર્થિક અનિશ્ચિતતા અને આબોહવાની ચિંતાથી ભરેલી આપણી ઝડપથી બદલાતી દુનિયામાં - માનસિક સુખાકારીનું રક્ષણ કરવું ફક્ત મહત્વપૂર્ણ જ નહીં, પણ આવશ્યક બની ગયું છે. જ્યારે આપણે તેની અવગણના કરીએ છીએ, ત્યારે તેના પરિણામો બાહ્ય રીતે ફેલાય છે: જીવનની ગુણવત્તામાં ઘટાડો, સંબંધોમાં તણાવ, ઉત્પાદકતામાં ઘટાડો, શારીરિક સ્વાસ્થ્ય સમસ્યાઓમાં વધારો અને સૌથી ગંભીર કિસ્સાઓમાં, આત્મહત્યા દ્વારા દુઃખદ નુકસાન.

સૌથી આશાસ્પદ અને સશક્ત સત્ય આ છે: માનસિક સુખાકારી એ કોઈ નિશ્ચિત મુકામ નથી જે આપણી પાસે છે અથવા નથી. આ એક ગતિશીલ, આજીવન પ્રથા છે જેને સતત, નાના, ઇરાદાપૂર્વકના નિર્ણયો દ્વારા મજબૂત બનાવી શકાય છે - મનથી શ્વાસ લેવો, આપણા શરીરને હલાવવું, સારી ઊંઘ લેવી, અન્ય લોકો સાથે પ્રમાણિક રીતે જોડાવું, સ્વસ્થ સીમાઓ નક્કી કરવી, કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત કરવી, શરમ વિના મદદ લેવી અને પોતાને દોષ વિના આરામ કરવાની મંજૂરી આપવી.

જ્યારે વ્યક્તિઓ, પરિવારો, શાળાઓ, કાર્યસ્થળો, સમુદાયો અને સરકારો માનસિક સ્વાસ્થ્યને શારીરિક સ્વાસ્થ્ય જેટલી જ ગંભીરતા અને પ્રાથમિકતા સાથે સારવાર આપવાનું શરૂ કરે છે, જ્યારે કલંક સમજણમાં ઓગળી જાય છે, જ્યારે પ્રારંભિક સહાય સરળતાથી સુલભ બને છે, અને જ્યારે સ્વ-સંભાળને સ્વાર્થી તરીકે જોવાને બદલે સામાન્ય બનાવવામાં આવે છે - ત્યારે આપણે સ્વસ્થ, દયાળુ, વધુ કડુણાપૂર્ણ અને વધુ સ્થિતિસ્થાપક સમાજ માટે પરિસ્થિતિઓ બનાવીએ છીએ. આખરે, તમારા માનસિક સ્વાસ્થ્યની સંભાળ રાખવી એ આત્મસન્માન, આત્મપ્રેમ અને જવાબદારીના સૌથી ગહન કાર્યોમાંનું એક છે જે તમે પ્રેક્ટિસ કરી શકો છો. સમર્થનની જરૂર હોવી એ નબળાઈ નથી - તે શાણપણ છે. આરામ કરવો એ ભોગવિલાસ નથી - તે જાળવણી છે. તમારી શાંતિનું રક્ષણ કરવું એ સ્વાર્થી નથી - તે જરૂરી છે. આપણે બધા માનસિક સુખાકારીને દૈનિક, સૌમ્ય, બિન-વાટાઘાટોપાત્ર પ્રાથમિકતા બનાવવા માટે પ્રતિબદ્ધ થઈએ - ફક્ત આપણા માટે જ નહીં, પરંતુ આપણે જેના જીવનને સ્પર્શીએ છીએ તે દરેક માટે.

References

- Bhatia, B. D. (1982). Mental Health in Education. Advanced Educational Psychology, Sterling Publishers Pvt. Ltd.
- Bhogale, S. and Jayprakash (1993). Indicators of Subjective Well-being in a non clinical adult sample, Psychological Studies, Vol. 38, pp. 135-141.
- Bradburn's N.M (1969). The structure of psychological well-being. Chicago: Aldine.
- Cacioppo, J.T. and Bernson, G.G. (1999). The affect system: Architecture and operating characteristics. *Current Directions in Psychological Science*, 8, 133-137. Diener and Diener (1996-97). "Psychological well-being and happiness", Vol. 5(1); 81-96, 200.
- D.C. Wang, K. T., Yuen, M. and Slaney, R. B. (2009). Perfectionism, Depression, and Life Satisfaction: A Study of High School Students in Hong Kong. *The Counseling Psychologist*, 37: 249-274.
- Goodwin, R. D. and Friedman, H. S. (2006). Health Status and the Five-Factor Personality Traits in a Nationally Representative Sample. *Journal of Health Psychology*, 11(5): 643-654.
- Hettler, B. (1980). Wellness: Encouraging a life time pursuit of excellence, *Health Values*, 8(4).
- Hoagwood, K., Jensen, P. S., Petti, T. and Burns, B. J. (1996). Outcomes of Mental Healthcare for Children and Adolescents: A Comprehensive Conceptual Model. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 35 (8): 1055 -1063.

- Kay, N., Li, K., Xiou, X., Nokkaew, N. and Park, BH. (2009). Hopelessness and Suicidal Behaviour among Chinese, Thai and Korean College Students and Predictive effects on the World Health Organization's WHOQOL-BREF. *International Electronic Journal of Health Education*, 12: 16-32.
- Kisku Kiran, K. (2011). Influence of Self Esteem and Emotional Maturity on Psychological Well-being of College Students, *Journal of Psychological Research*, pp. 14.
- Kumar, P. (1992). Mental health checklist. National Psychological Corporation, Agra.
- Menninger, K.A. (1945). Human mind. New York
- Okum and Stock (1987). Correlates and Components of Subjective Well-being, *Journal of Applied Gerontology*, Vol. 6, pp. 95-112.
- Puskar, K. R. and Bernardo, L. M. (2007). Mental Health and Academic Achievements: Role of School Nurses. *Journal for Specialists Pediatric Nursing*, 12(4): 215-223.
- Ryff, Carol, D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of Psychological well-being, *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 57(6), pp. 1069-10810.
- Turner (1975). Teacher level of questioning and problem solving in young children. Paper presented at the annual meeting of the American Educational Research Association, Washington,
- Yen, C.F., Hsu, C.C., Liu, S.C., Huang, C.F., Ko, C.H., Yen, J.Y. and Cheng, C.P. (2006). Relationships among Mental Health Status, Social Context and Demographic Characteristics in Taiwanese Aboriginal Adolescents: A Structural Equation Model. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 60: 575-583.