2.3

मानसिक स्वास्थ्यः चुनौतियाँ, आंकड़े और समाधान

डॉ. प्रीति पांडे

मानसिक स्वास्थ्य, व्यक्ति के समग्र स्वास्थ्य और भलाई का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है। इसके महत्व को समझने और मानसिक स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं के प्रति जागरूकता बढ़ाने की दिशा में पिछले कुछ दशकों में कई महत्वपूर्ण कदम उठाए गए हैं। फिर भी, यह विषय अभी भी व्यापक चर्चा और समझ की आवश्यकता रखता है। इस लेख में हम मानसिक स्वास्थ्य की चुनौतियों, विभिन्न रिपोर्टों के आंकड़ों और समाधान के प्रयासों पर चर्चा करेंगे।

प्रमुख शब्द

मानसिक, स्वास्थ्य, अवसाद, चिंता विकार, बच्चों का मानसिक स्वास्थ्य, युवाओं का मानसिक स्वास्थ्य, COVID-19, मानसिक स्वास्थ्य, सेवाएं, WHO, एटलस, राष्ट्रीय मानसिक स्वास्थ्य नीति, तकनीकी नवाचार, टेलीहेल्थ सेवाएं, संज्ञानात्मक–व्यवहार थेरेपी (CBT), कलंक, सांस्कृतिक संवेदनशीलता, सूचकांक, वैश्विक मानसिक स्वास्थ्य प्रयास, महामारी, जागरूकता, आत्महत्या, रोकथाम, मानसिक स्वास्थ्य कानून

असिस्टेंट प्रोफेसर, मनोविज्ञान विभाग, गोकुल दास हिंदू गर्ल्स डिग्री कॉलेज, मुरादाबाद
DOI: https://doi.org/10.31995/Book.AB321-N24.Chapter2.3

मानसिक स्वास्थ्य की चुनौतियाँः

मानसिक स्वास्थ्य विकार विभिन्न प्रकार के होते हैं, जिनमें अवसाद, चिंता विकार, बाइपोलर डिसऑर्डर, स्किज़ोफ्रेनिया और ओसीडी (ऑब्सेसिव कंपल्सिव डिसऑर्डर) प्रमुख हैं। विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) के अनुसार, दुनिया भर में चार में से एक व्यक्ति अपने जीवनकाल में किसी न किसी मानसिक स्वास्थ्य समस्या का सामना करेगा।

1. अवसाद और चिंताः

अवसाद और चिंता विकार सबसे आम मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं में से हैं। अवसाद दुनिया भर में लगभग 280 मिलियन लोगों को प्रभावित करता है, जबकि चिंता विकार से लगभग 264 मिलियन लोग पीड़ित हैं। WHO की एक रिपोर्ट के अनुसार, अवसाद विकलांगता का प्रमुख कारण है और आत्महत्या के मामलों में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

2. बच्चों और युवाओं में मानसिक स्वास्थ्यः

बच्चों और युवाओं में मानसिक स्वास्थ्य की स्थिति चिंता का विषय है। यूनीसेफ की एक रिपोर्ट के अनुसार, दुनिया भर में हर सात में से एक किशोर मानसिक स्वास्थ्य विकार से ग्रसित है। यह आंकड़ा और भी चिंताजनक हो जाता है जब हम यह देखते हैं कि इन विकारों का अक्सर समय पर पता नहीं चल पाता और इलाज नहीं हो पाता।

मानसिक स्वास्थ्य पर COVID-19 का प्रभावः

COVID -19 महामारी ने मानसिक स्वास्थ्य संकट को और भी गंभीर बना दिया है। लॉकडाउन, सामाजिक दूरी, और आर्थिक अनिश्चितता ने मानसिक स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव डाला है। 'द लैंसेट' में प्रकाशित एक अध्ययन के अनुसार, महामारी के पहले वर्ष के दौरान विश्व स्तर पर चिंता और अवसाद की व्यापकता में 25% की वृद्धि हुई। अमेरिका में, जून 2020 में, 40% वयस्कों ने मानसिक स्वास्थ्य या मादक द्रव्यों के सेवन के साथ संघर्ष करने की रिपोर्ट की, जिसमें 31% ने चिंता या अवसाद के लक्षणों का अनुभव किया।

मानसिक स्वास्थ्य सेवाओं और देखभाल तक पहुँचः

मानसिक स्वास्थ्य सेवाओं तक पहुँच एक महत्वपूर्ण मुद्दा बना हुआ है। WHO के मानसिक स्वास्थ्य एटलस 2020 के अनुसार, मानसिक स्वास्थ्य देखभाल प्रावधान में महत्वपूर्ण अंतराल है, विशेष रूप से निम्न और मध्यम आय वाले देशों में। उदाहरण के लिए, निम्न–आय वाले देशों में प्रति 100,000 जनसंख्या पर मानसिक स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं की औसत संख्या 1.6 है, जबकि उच्च–आय वाले देशों में यह

संख्या 70.2 है। इसके अतिरिक्त, मानसिक स्वास्थ्य सेवाओं को अक्सर सीमित वित्त पोषण प्राप्त होता है, कई देशों में अपने स्वास्थ्य बजट का 2% से भी कम मानसिक स्वास्थ्य देखभाल पर आवंटित करते हैं।

मानसिक स्वास्थ्य में सुधार के लिए वैश्विक प्रयासः

मानसिक स्वास्थ्य के महत्व को पहचानते हुए, अंतर्राष्ट्रीय संगठन, सरकारें और गैर–सरकारी संगठन (NGOs) मानसिक स्वास्थ्य देखभाल और सहायता प्रणालियों को बढ़ाने के लिए काम कर रहे हैं। WHO की व्यापक मानसिक स्वास्थ्य कार्य योजना 2013-2030 का उद्देश्य मानसिक भलाई को बढ़ावा देना, मानसिक स्वास्थ्य विकारों को रोकना, देखभाल प्रदान करना, पुनर्प्राप्ति को बढ़ावा देना, और मानसिक स्वास्थ्य विकारों वाले व्यक्तियों के लिए मृत्यु दर, बीमारी और विकलांगता को कम करना है।

1. राष्ट्रीय नीतियाँ और रणनीतियाँ

कई देशों ने अपनी जनसंख्या की आवश्यकताओं को पूरा करने के लिए राष्ट्रीय मानसिक स्वास्थ्य नीतियाँ और रणनीतियाँ लागू की हैं। उदाहरण के लिए, ऑस्ट्रेलिया की राष्ट्रीय मानसिक स्वास्थ्य और आत्महत्या रोकथाम योजना में प्रारंभिक हस्तक्षेप, एकीकृत देखभाल, और सामुदायिक–आधारित समर्थन पर ध्यान केंद्रित किया गया है। 2021 में, ऑस्ट्रेलियाई सरकार ने मानसिक स्वास्थ्य और आत्महत्या रोकथाम पहलों के लिए $2.3 बिलियन आवंटित किए। इसी तरह, यूके का पांच साल का मानसिक स्वास्थ्य के लिए आगे का दृष्टिकोण मानसिक स्वास्थ्य सेवाओं और परिणामों में सुधार के लिए एक रणनीतिक दृष्टिकोण की रूपरेखा प्रस्तुत करता है, जिसमें 2020-2021 तक प्रति वर्ष £1 बिलियन का निवेष करने की प्रतिबद्धता है।

2. तकनीकी नवाचार

तकनीकी प्रगति ने मानसिक स्वास्थ्य देखभाल में सुधार में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई है। टेलीहेल्थ सेवाओं, मोबाइल अनुप्रयोगों, और ऑनलाइन थेरेपी प्लेटफार्मों ने मानसिक स्वास्थ्य समर्थन तक पहुँच का विस्तार किया है, विशेष रूप से दूरस्थ और वंचित क्षेत्रों में। उदाहरण के लिए, टेलीमेडिसिन ने मानसिक स्वास्थ्य पेशेवरों को ग्रामीण क्षेत्रों के रोगियों को परामर्श और थेरेपी सत्र प्रदान करने में सक्षम बनाया है, यात्रा की आवश्यकता को कम किया है और देखभाल तक पहुँच में सुधार किया है। अमेरिका में, टेलीहेल्थ के माध्यम से मानसिक स्वास्थ्य यात्राओं में 2020 में पिछले वर्ष की तुलना में 56% की वृद्धि हुई।

डिजिटल मानसिक स्वास्थ्य हस्तक्षेप, जैसे संज्ञानात्मक–व्यवहार थेरेपी (CBT) ऐप्स, स्व–सहायता संसाधन और मार्गदर्शित थेरेपी कार्यक्रम प्रदान करते हैं। ये उपकरण विशेष रूप से उन व्यक्तियों के लिए लाभकारी हो सकते हैं जो कलंक

या अन्य बाधाओं के कारण व्यक्तिगत थेरेपी की तलाश करने से हिचकिचाते हैं। हालाँकि, यह सुनिश्चित करना आवश्यक है कि डिजिटल स्वास्थ्य समाधान साक्ष्य–आधारित हों और व्यापक मानसिक स्वास्थ्य देखभाल प्रणालियों में प्रभावी ढंग से एकीकृत हों। उदाहरण के लिए, "Woebot" ऐप कृत्रिम बुद्धिमत्ता का उपयोग करके CBT प्रदान करता है और चिंता और अवसाद के लक्षणों को कम करने में प्रभावी रहा है।

मानसिक स्वास्थ्य सूचकांक और डेटा

कई सूचकांक और रिपोर्ट वैश्विक मानसिक स्वास्थ्य की स्थिति पर मूल्यवान अंतर्दृष्टि प्रदान करते हैं। इंस्टीट्यूट फॉर हेल्थ मेट्रिक्स एंड इवैलुएशन (IHME) द्वारा संचालित ग्लोबल बर्डन ऑफ डिजीज (GBD) स्टडी, मानसिक स्वास्थ्य विकारों की व्यापकता और प्रभाव पर व्यापक डेटा प्रदान करती है। GBD 2019 रिपोर्ट के अनुसार, मानसिक स्वास्थ्य विकारों ने वैश्विक बीमारी के बोझ का 13% हिस्सा लिया, जिसमें अवसाद विश्व स्तर पर विकलांगता का प्रमुख कारण था।

WHO द्वारा प्रकाशित मानसिक स्वास्थ्य एटलस, देशों में मानसिक स्वास्थ्य संसाधनों, नीतियों और सेवाओं पर डेटा प्रदान करता है। 2020 का संस्करण मानसिक स्वास्थ्य देखभाल में प्रगति को उजागर करता है लेकिन निवेश और नीति कार्यान्वयन की आवष्यकता को भी रेखांकित करता है। उदाहरण के लिए, रिपोर्ट में कहा गया है कि केवल 51% WHO सदस्य देशों के पास एक स्वतंत्र मानसिक स्वास्थ्य नीति या योजना है, और केवल 40% के पास एक मानसिक स्वास्थ्य कानून है।

कलंक और सांस्कृतिक विचारः

मानसिक स्वास्थ्य देखभाल की तलाश में कलंक एक महत्वपूर्ण बाधा बनी हुई है। मानसिक स्वास्थ्य विकारों के बारे में गलत धारणाएँ और प्रभावित व्यक्तियों के प्रति नकारात्मक दृष्टिकोण लोगों को मदद और समर्थन प्राप्त करने से रोक सकते हैं। जन जागरूकता अभियानों और शिक्षा पहलों के माध्यम से कलंक से लड़ना और मानसिक स्वास्थ्य मुद्दों की समझ को बढ़ावा देना महत्वपूर्ण है। उदाहरण के लिए, जापान में "मेन्टल हेल्थ फर्स्ट एड" कार्यक्रम मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं का अनुभव करने वाले लोगों को प्रारंभिक समर्थन प्रदान करने के लिए व्यक्तियों को प्रशिक्षित करता है, जिससे कलंक को कम किया जा सकता है और प्रारंभिक हस्तक्षेप को प्रोत्साहित किया जा सकता है।

सांस्कृतिक कारक भी मानसिक स्वास्थ्य के प्रति धारणाओं और दृष्टिकोणों को आकार देने में भूमिका निभाते हैं। विभिन्न संस्कृतियों में मानसिक स्वास्थ्य विकारों के कारणों और उपचारों के बारे में भिन्न–भिन्न मान्यताएँ हो सकती हैं। उदाहरण के लिए, कुछ संस्कृतियों में मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं को आध्यात्मिक या धार्मिक

दृष्टिकोण से देखा जाता है, जबकि अन्य में इन्हें शारीरिक या जैविक समस्याओं के रूप में समझा जाता है। इस प्रकार, मानसिक स्वास्थ्य सेवाओं को प्रभावी बनाने के लिए सांस्कृतिक संवेदनशीलता और समझ की आवश्यकता होती है।

निष्कर्षः मानसिक स्वास्थ्य पर ध्यान देने की आवश्यकता

मानसिक स्वास्थ्य एक जटिल और बहुआयामी मुद्दा है, जो व्यक्तिगत, सामाजिक, और आर्थिक स्तर पर गहन प्रभाव डालता है। विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) के अनुसार, चार में से एक व्यक्ति अपने जीवनकाल में मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं का सामना करेगा। यह आंकड़ा बताता है कि मानसिक स्वास्थ्य विकार कितने सामान्य हैं और इसके प्रति जागरूकता बढ़ाने की कितनी आवष्यकता है। COVID-19 महामारी ने मानसिक स्वास्थ्य की चुनौतियों को और भी बढ़ा दिया है। 'द लैंसेट' की एक रिपोर्ट के अनुसार, महामारी के पहले वर्ष के दौरान वैश्विक स्तर पर चिंता और अवसाद की व्यापकता में 25% की वृद्धि हुई। यह आंकड़ा दर्शाता है कि वैश्विक संकट के दौरान मानसिक स्वास्थ्य समर्थन की कितनी आवश्यकता है। अमेरिका में, जून 2020 में, 40% वयस्कों ने मानसिक स्वास्थ्य या मादक द्रव्यों के सेवन के साथ संघर्ष करने की रिपोर्ट की, जिसमें 31% ने चिंता या अवसाद के लक्षणों का अनुभव किया।

बच्चों और युवाओं में मानसिक स्वास्थ्य विशेष ध्यान देने योग्य है। यूनीसेफ की रिपोर्ट के अनुसार, दुनिया भर में हर सात में से एक किशोर मानसिक स्वास्थ्य विकार से ग्रसित है। यह गंभीर स्थिति बताती है कि बच्चों और युवाओं के मानसिक स्वास्थ्य पर विशेष ध्यान देना कितना आवश्यक है। मानसिक स्वास्थ्य सेवाओं की पहुँच एक महत्वपूर्ण मुद्दा बनी हुई है। WHO के मानसिक स्वास्थ्य एटलस 2020 के अनुसार, निम्न–आय वाले देशों में प्रति 100,000 जनसंख्या पर मानसिक स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं की औसत संख्या 1.6 है, जबकि उच्च–आय वाले देशों में यह संख्या 70.2 है।

मानसिक स्वास्थ्य सुधार के लिए वैश्विक प्रयास जारी हैं। WHO की व्यापक मानसिक स्वास्थ्य कार्य योजना 2013–2030 का उद्देष्य मानसिक भलाई को बढ़ावा देना, मानसिक स्वास्थ्य विकारों को रोकना, और मानसिक स्वास्थ्य विकारों वाले व्यक्तियों के लिए मृत्यु दर, बीमारी, और विकलांगता को कम करना है। ऑस्ट्रेलिया और यूके जैसे देशों ने राष्ट्रीय मानसिक स्वास्थ्य नीतियाँ और रणनीतियाँ लागू की हैं, जो प्रारंभिक हस्तक्षेप, एकीकृत देखभाल, और सामुदायिक–आधारित समर्थन पर ध्यान केंद्रित करती हैं।

तकनीकी नवाचार, जैसे टेलीहेल्थ सेवाएं और मोबाइल एप्स, मानसिक स्वास्थ्य देखभाल में सुधार में महत्वपूर्ण भूमिका निभा रहे हैं। ये तकनीकी समाधान विशेष रूप से दूरस्थ और वंचित क्षेत्रों में मानसिक स्वास्थ्य सेवाओं की पहुँच बढ़ाने में सहायक साबित हो रहे हैं। उदाहरण के लिए, "Woebot" ऐप, जो कृत्रिम बुद्धिमत्ता का उपयोग करके संज्ञानात्मक –व्यवहार थेरेपी (CBT) प्रदान करता है, चिंता और अवसाद के लक्षणों को कम करने में प्रभावी रहा है।

अंततः, मानसिक स्वास्थ्य को प्राथमिकता देना आवश्यक है। यह केवल रोगों का इलाज नहीं है, बल्कि एक स्वस्थ समाज के निर्माण की नींव है। मानसिक स्वास्थ्य सेवाओं की पहुँच बढ़ाने, कलंक से लड़ने, और जागरूकता बढ़ाने के समन्वित प्रयासों के माध्यम से हम सभी के लिए बेहतर मानसिक स्वास्थ्य सुनिश्चित कर सकते हैं। मानसिक स्वास्थ्य को समग्र स्वास्थ्य और भलाई के हिस्से के रूप में स्वीकार करना और इसके प्रति संवेदनशील दृष्टिकोण अपनाना हमारी सामूहिक जिम्मेदारी है।

संदर्भ

1. **'विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO)**: मानसिक स्वास्थ्य पर WHO की रिपोर्टों ने मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं की व्यापकता और उनकी गंभीरता पर प्रकाश डाला है। WHO की रिपोर्ट के अनुसार, दुनिया भर में चार में से एक व्यक्ति अपने जीवनकाल में किसी न किसी मानसिक स्वास्थ्य समस्या का सामना करेगा।
2. **'द लैंसेट'**: COVID-19 महामारी के दौरान मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव के बारे में एक अध्ययन, जिसने चिंता और अवसाद की व्यापकता में 25% वृद्धि को दर्शाया।
3. **'यूनीसेफ'**: बच्चों और युवाओं में मानसिक स्वास्थ्य विकारों की स्थिति पर यूनीसेफ की रिपोर्ट, जो बताती है कि दुनिया भर में हर सात में से एक किशोर मानसिक स्वास्थ्य विकार से ग्रसित है।
4. **'WHO मानसिक स्वास्थ्य एटलस 2020'**: यह रिपोर्ट मानसिक स्वास्थ्य सेवाओं की उपलब्धता और पहुँच के बारे में महत्वपूर्ण डेटा प्रदान करती है, विशेष रूप से निम्न–आय वाले देशों में मानसिक स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं की कमी पर जोर देती है।
5. **'ऑस्ट्रेलिया की राष्ट्रीय मानसिक स्वास्थ्य और आत्महत्या रोकथाम योजना'**: ऑस्ट्रेलिया में मानसिक स्वास्थ्य सेवाओं और आत्महत्या रोकथाम के लिए किए गए प्रयासों का विवरण।
6. **'यूके का पाँच साल का मानसिक स्वास्थ्य दृष्टिकोण'**: यूके सरकार द्वारा मानसिक स्वास्थ्य सेवाओं और परिणामों में सुधार के लिए निर्धारित रणनीति।