

घर और कार्यस्थल पर मानसिक स्वास्थ्य का समर्थन करना



जब कोई आपसे पूछता है कि आपका काम कैसा चल रहा है, तो कितनी संभावना है कि आप एक साधारण सा जवाब देंगे, “बहुत बढ़िया, धन्यवाद। आप कैसे हैं?”

आपको सचमुच अच्छा महसूस हो सकता है, लेकिन यदि आप तनावग्रस्त, क्रोधित, दुखी, चिंतित या किसी अन्य कठिन भावना से ग्रस्त हों, क्या तब भी आप ऐसा ही कहेंगे/कहेंगी?

अधिकांश मामलों में, अपने अंतरंग घरे के अंदर या बाहर, हममें से कई लोग अपनी सच्ची भावनाओं को साझा करने में सहज महसूस नहीं करते हैं। इसी तरह, हममें से कई लोग, इस डर से कि कहीं हद पार न हो जाए या वे ज़्यादा ध्यान देने वाला न समझने लगें, अपने किसी मित्र या सहकर्मी पर अपनी बात साझा करने के लिए दबाव डालने में सहज महसूस नहीं करेंगे।

लेकिन कठिन भावनाओं और कठिन समय के बारे में बातचीत से बचना — चाहे वह अस्थायी हो या चल रहा हो — मानसिक स्वास्थ्य से जुड़े कलंक को बढ़ा सकता है।

कलंक से निपटना

बहुत से लोग परिस्थितिजन्य या दीर्घकालिक डिप्रेशन, एंग्जायटी या अन्य मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं के साथ जी रहे होते हैं। वैश्विक स्तर पर, अनुमानतः 15% कामकाजी आयु वर्ग के वयस्कों और 12% लोगों को मानसिक स्वास्थ्य विकार है।^{1,2} उनमें से अधिकांश उपचार के बिना ही रह जाते हैं।

नकारात्मक दृष्टिकोण, विश्वास और रुढ़िवादिता व्यक्तियों, सामुदायिक प्रणालियों और नीतियों के बीच, यहां तक कि मानसिक स्वास्थ्य अधिकारों की रक्षा करने के कानूनों वाली संस्कृतियों में भी बने रहते हैं। यह कलंक बहुत से लोगों को सहायता लेने से रोकता है। वहीं, कुछ लोगों को यह एहसास ही नहीं हो पाता कि उन्हें मदद की ज़रूरत है, जबकि अन्य लोग इस गलत धारणा से ग्रस्त होते हैं कि मदद की ज़रूरत कमज़ोरी की निशानी है।

अन्य लोगों के पास मानसिक स्वास्थ्य संसाधनों तक पहुंच ही नहीं है।

इन सभी कारणों से ही प्रत्येक वर्ष 10 अक्टूबर को विश्व मानसिक स्वास्थ्य दिवस मनाया जाता है। विश्व स्वास्थ्य संगठन सहित विभिन्न वैश्विक और राष्ट्रीय संगठन और संस्थाएँ मानसिक स्वास्थ्य के महत्व के बारे में जागरूकता बढ़ाने, समर्थन जुटाने और ज़रूरतमंद लोगों के लिए नीतियाँ और प्रणालियाँ बनाने में मदद करने के लिए एक साथ आती हैं।



10 अक्टूबर
विश्व मानसिक
स्वास्थ्य दिवस है

वैश्विक स्तर पर, अनुमान है कि:

15%
कामकाजी आयु वर्ग के वयस्क

12%
आम लोग

मानसिक स्वास्थ्य विकार से जूझ रहे हैं।

मानसिक स्वास्थ्य को समझना

आपका मानसिक स्वास्थ्य आपके शारीरिक स्वास्थ्य जितना ही महत्वपूर्ण है — और वे आपके समग्र स्वास्थ्य और तंदुरुस्ती के लिए भी उतने ही महत्वपूर्ण हैं। शारीरिक स्वास्थ्य की तरह ही, मानसिक स्वास्थ्य आपके जीवन के सभी क्षेत्रों को प्रभावित कर सकता है, जिसमें आपका समग्र स्वास्थ्य, रिश्ते, करियर और वित्त शामिल हैं।

मानसिक स्वास्थ्य में आपकी भावनात्मक, मनोवैज्ञानिक और सामाजिक भलाई शामिल है। यह आपके सोचने, महसूस करने और कार्य करने के तरीके को प्रभावित करता है। आप तनाव को कैसे संभालते हैं, दूसरों से कैसे संबंध बनाते हैं और स्वस्थ विकल्प कैसे चुनते हैं यह सब निर्धारित करने में भी यह मदद करता है। मानसिक स्वास्थ्य स्थितियों के कुछ आम लक्षणों में शामिल हैं:

- अत्यधिक चिंता या डर
- लगातार उदासी, निराशा या “खालीपन” की भावना
- चिड़चिड़ापन या क्रोध सहित मूड में अत्यधिक परिवर्तन
- खाने की आदतों, ऊर्जा स्तर या नींद के पैटर्न में बदलाव
- शराब या अन्य पदार्थों का अधिक सेवन
- लगातार शारीरिक दर्द और पीड़ा
- दैनिक गतिविधियों को करने या दैनिक समस्याओं और तनाव को संभालने में असमर्थता

अधिकांश लोग इस तरह की भावनाओं का अनुभव समय-समय पर करते हैं। अगर ये भावनाएँ स्थाई बनी रहती हैं और आपके दिन-प्रतिदिन के कामकाज में बाधा डालती हैं, तो यह मानसिक स्वास्थ्य विकार का संकेत हो सकता है, जो एक उपचार योग्य चिकित्सा स्थिति है।

मानसिक स्वास्थ्य स्थितियाँ जैविक, मनोवैज्ञानिक और सामाजिक कारकों के परिणामस्वरूप विकसित हो सकती हैं। किसी भी लिंग, किसी भी पृष्ठभूमि और सभी भौगोलिक क्षेत्रों में किसी भी परिस्थिति के लोगों को मानसिक स्वास्थ्य संबंधी चिंताओं और स्थितियों का अनुभव हो सकता है।

स्रोत

1. World Health Organization. Mental health at work. 28 सितंबर, 2022 को प्रकाशित।
2. World Health Organization. Mental disorders. 8 जून, 2022 को प्रकाशित।
- American Psychiatric Association. Stigma, prejudice and discrimination against people with mental illness. मार्च, 2024 को समीक्षा की गई।
- European Institute for Gender Equality. Gender differences in mental disorders begin early in life. 10 जुलाई, 2024 को एक्सेस किया।
- Jed. How to follow your instincts when worried about a friend.
- Mayo Clinic. Male depression: Understanding the issues. 14 फरवरी, 2024 को प्रकाशित।
- Mayo Clinic. Mental illness – symptoms and causes. 22 दिसंबर, 2022 को प्रकाशित।
- Mental Health Foundation. Physical health and mental health. 18 फरवरी, 2022 को अपडेट किया गया।

यह ध्यान रखना महत्वपूर्ण है कि: एक ही मानसिक स्वास्थ्य विकार अलग-अलग लोगों में अलग-अलग तरीके का दिख सकता है। उदाहरण के लिए, डिप्रेशन से पीड़ित पुरुष और महिला दोनों को ही उदासी, निराशा या थकान महसूस हो सकती है, बहुत ज़्यादा नींद आ सकती है या उन्हें सोने में कठिनाई हो सकती है, और पाचन संबंधी समस्याओं जैसी शारीरिक समस्याएँ हो सकती हैं।

लेकिन, डिप्रेशन से पीड़ित महिलाओं की तुलना में, चिड़चिड़ा, गुस्सैल और लड़ाकू होने की संभावना पुरुषों में ज़्यादा होती है। उनमें “पलायनवादी व्यवहार” उत्पन्न होने की संभावना ज़्यादा होती है, जैसे लंबे समय तक काम करना या खेल या अन्य गतिविधियों पर बहुत ज़्यादा समय और ध्यान केंद्रित करना। वे महिलाओं की तुलना में खतरनाक तरीके से गाड़ी चलाने या शराब या ड्रग्स का दुरुपयोग करने जैसे जोखिम भरे व्यवहार में शामिल होने की भी अधिक संभावना रखते हैं।

मानसिक स्वास्थ्य और भलाई को बढ़ावा देना

कई सिद्ध तरीके आपके मानसिक और भावनात्मक स्वास्थ्य को पोषित करने में मदद कर सकते हैं, जिनमें शामिल हैं:

- सक्रिय रूप से तनाव को मैनेज करना, आशावाद बनाए रखना और लचीलापन विकसित करना। उदाहरण के लिए, तनाव को मैनेज करने के लिए, काम पर और अपने निजी जीवन में खुद को ज़्यादा व्यस्त रखने से बचें।
- ऐसी चीज़ें करें जो आपको तनाव मुक्त होने में मदद करें, जैसे कि आराम करने, अपने शरीर को हिलाने, हँसने और मज़ेदार गतिविधियों में भाग लेने के लिए समय निकालना।
- अपने जीवन में खुशी और सकारात्मकता जोड़ने के लिए उन्नति कर रहे लोगों के साथ सार्थक सामाजिक संबंध बनाएँ।
- जीवन में, यहाँ तक कि जब समय कठिन हो तब भी, अच्छाई को याद रखने के लिए कृतज्ञता अपनाएं।
- ध्यान रखें, मानसिक स्वास्थ्य स्थिति का उपचार संभव है। अगर आप या आपका कोई करीबी मानसिक स्वास्थ्य संबंधी चिंता का सामना कर रहा है, तो किसी मेडिकल या मानसिक स्वास्थ्य पेशेवर से सलाह लें।

Optum

इस कार्यक्रम का उपयोग आपातकालीन या तत्काल देखभाल आवश्यकताओं के लिए नहीं किया जाना चाहिए। आपातकालीन स्थिति में, यदि आप संयुक्त राज्य अमेरिका में हैं तो 911 पर कॉल करें, और यदि आप संयुक्त राज्य अमेरिका से बाहर हैं तो स्थानीय आपातकालीन सेवा फ़ोन नंबर पर कॉल करें या निकटतम एम्बुलेटरी और आपातकालीन कक्ष सुविधा में जाएँ। यह कार्यक्रम डॉक्टर या पेशेवर की देखभाल का विकल्प नहीं है। हितों के टकराव की संभावना के कारण, उन मुद्दों पर कानूनी परामर्श प्रदान नहीं किया जाएगा जिनमें Optum या उसके सहयोगियों, या ऐसी किसी भी इकाई के खिलाफ कानूनी कार्रवाई शामिल हो सकती है जिसके माध्यम से कॉल करने वाले को प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष रूप से ये सेवाएँ प्राप्त हो रही हैं (उदाहरण के लिए, नियोजन या स्वास्थ्य योजना)। हो सकता है कि यह कार्यक्रम और इसके सभी घटक, विशेष रूप से परिवार के 16 वर्ष से कम आयु के सदस्यों के लिए सेवाएँ, सभी स्थानों पर उपलब्ध न हो और इनमें बिना किसी पूर्वसूचना के परिवर्तन किए जा सकते हैं। भावनात्मक कल्याण समाधान संसाधनों संसाधनों का अनुभव और/या शैक्षिक स्तर, अनुबंध आवश्यकताओं या देश की नियामक आवश्यकताओं के आधार पर भिन्न हो सकता है। कवरेज बहिष्करण और सीमाएँ लागू हो सकती हैं।

© 2024 Optum, Inc. सर्वाधिकार सुरक्षित। Optum® अमेरिका और अन्य अधिकार क्षेत्रों में Optum, Inc. का एक पंजीकृत ट्रेडमार्क है। अन्य सभी ब्रांड या उत्पाद नाम उनके संबंधित मालिकों की संपत्ति के ट्रेडमार्क या पंजीकृत चिह्न हैं। Optum एक समान अवसर देने वाला नियोजक है।

WF14178131.145003-072024 OHC

- Mental Health Foundation. Stigma and discrimination. 4 अक्टूबर, 2021 को अपडेट किया गया।
- National Institute of Mental Health. Men and mental health – National Institute of Mental Health.
- Stanford Report. Why asking for help is hard, but people want to help more than we realize. 8 सितंबर, 2022 को प्रकाशित।
- World Federation for Mental Health, founder of World Mental Health Day – October 10th. 17 अप्रैल, 2024 को प्रकाशित।
- World Health Organization. Gender and health. 24 मई, 2021 को प्रकाशित।