JETIR.ORG ISSN: 2349-5162 | ESTD Year : 2014 | Monthly Issue
JOURNAL OF EMERGING TECHNOLOGIES AND INNOVATIVE RESEARCH (JETIR)
An International Scholarly Open Access, Peer-reviewed, Refereed Journal

किशोरावस्था में मानसिक स्वास्थ्य से सम्बन्धित समस्याओं का अध्ययन

Kishoravastha mein Maanshik Svaasthy se Sambandhit Samasyaon ka Addhayan

रेनु रावत शोध छात्रा मनोविज्ञान विभाग
एम0बी 0पी0जी0 कालेज हल्द्वानी नैनीताल

डा0 कमला तिवारी असिसस्टेट प्रोफेसर मनोविज्ञान विभाग
एम0बी0पी0जी0 कालेज हल्द्वानी नैनीताल

अमुर्त

किशोरावस्था मनुष्य के जीवन का बंसतकाल का माना जाता हैं जिसकी आयु 12 से 19 वर्ष होती है लेकिन कई व्यक्तियों में इनकी आयु 22 वर्ष होती हैं यह एक तूफानी अवस्था है जिसमें बच्चों का विकास तेजी से होता है, जिसमें शारीरिक परिवर्तन के साथ साथ मानसिक परिवर्तन होते है, यह समय उनके लिए जोशपूर्ण एवं उत्साह से भरा समय होता हैं। जिसमें बच्चों के सामने अनेक समस्याएँ आती हैं। आज के समय में बच्चों में स्कूल, पढाई और बिगडते माहौल की वजह से बच्चों में तनाव देखा जा रहा है । एक स्टडी के अनुसार भारत में 5 करोड से अधिक बच्चे मानसिक समस्याओं जूझ रहे हैं। जिसमें अधिकाशं समस्याऐं परिवार में माता पिता के झगडें, घरेलू हिसा, पढाई में कम अंक लाना, अधिकतर मोबाइल का उपयोग इत्यादि। इन्हीं समस्याओं से बच्चे अधिकतर िंचंता, अकेले रहना, सही निर्णय नहीं ले पाना, नकरात्मक दृष्टिकोण, परिवार द्वारा प्रेशर, मादक द्रव्य आदि बडे कारक मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित कर रहे हैं। जिससे कि वह ईटिग डिसआर्डर, व्यक्तित्व विकार, मूड डिसआर्डर, तनाव पूर्ण जीवनशैली, चिंता ग्रस्त बीमारियों से ग्रसित रहते हैं। जिससे बच्चों की दिनचर्या में कार्य करने में कठिनाई महसूस होती हैं।

प्रत्येक वर्ष 10 अक्टूबर को राष्ट्रीय मानसिक स्वास्थ्य दिवस मनाया जाता हैं, जिसमें मानसिक स्वास्थ्य के प्रति बच्चों एंव बडों सभी आयु के व्यक्तियों को सम्मिलित किया जाता हैं जिसमें मानसिक स्वास्थ्य के प्रति जागरूक किया जाता हैं। किशोरावस्था

में इन समस्याओं अधिकतर ध्यान इसलिए दिया जाता है क्योंकि इस अवस्था में शारीरिक एंव मानसिक परिवर्तन की शुरूआत एंव परिवर्तन होते हैं।

मानसिक स्वास्थ्य के समस्याओं के समाधान हेतु मनोवैज्ञानिक, मनोचिकित्सक, काउसंलर आदि की सहायता से समस्याओं का निवारण किया जा सकता हैं। जिसमें माइण्डफुलनेस थेरपी, संज्ञानात्मक व्यवहार चिकित्सा आदि थेरेपी की सहायता से मानसिक स्वास्थ्य सम्बंधि्ंात समस्याओं को धीरे धीरे करके समाप्त किया जा सकता हैं।

कीवर्डस : किशोरावस्था, मानसिक स्वास्थ्य और समस्याएँ

परिचय

प्राचीन काल में किशोरावस्था का इतना महत्वपूर्ण स्थान नहीं था। सर्वप्रथम इस शब्द का प्रयोग 15वीं शताब्दी में हआ। जिसकी उत्पत्ति लैटिन शब्द के एडोलसेंट से हुआ हैं। जिसका अर्थ **बडा होना या परिपक्वता की ओर बढना** हैं। वर्तमान काल में किशोरावस्था को एक महत्वपूर्ण स्थान मिल गया और यह अवस्था को जीवन का बसंतकाल या तूफानी अवस्था माना गया हैं। यह जीवन के विकास की तृतीय अवस्था हैं, जिसकी आयु प्राय 13 से 19 वर्ष की होती हैं किसी किसी व्यक्ति में यह आयु 22 वर्ष तक मानी जाती हैं जिसमें शारीरिक, मानसिक, और मनोवैज्ञानिक विकास होता हैं। इसे जीवन का सबसे कठिन काल माना जाता हैं। **स्टेनले हाल के अनुसार किशोरावस्था बडे सघर्ष, तनाव, तूफान तथा विरोध की अवस्था हैं।**

किशोरावस्था में शारीरिक विकास का अर्थ व्यक्ति के आंतरिक एंव बाहय अंगो का विकास, हडडियों का विकास, आवाज में परिवर्तन इत्यादि। इसी दौरान जब व्यक्ति में शारीरिक विकास की प्रकिया प्रारभ हो जाती हैं, तो उसके साथ साथ मानसिक एवं मनोवैज्ञानिक विकास में जो व्यक्ति के व्यवहार से सबधित है। जिसमें शारीरिक विकास का प्रभाव व्यक्ति के मस्तिष्क एंव व्यवहार में पडता हैं। मानसिक एवं मनोवैज्ञानिक विकास में व्यक्ति के सोचने विचार करने, चिंतन, समस्या समाधान, भविष्य की ओर सजगता, किसी कार्य को करने की जिज्ञासा की प्रवृत्ति पायी जाती हैं। जब व्यक्ति इस अवस्था में पहुच जाता हैं तो वह परिवार के नियमों से ंस्वतत्र होना चाहते है उन्हें सही और गलत का अनुभव नहीं होता, उनका यह समय या तो सही दिशा की ओर ले जाता हैं, या गलत दिशा की ओर। अधिकाश बच्चे गलत दिशा की ओर चले जाते हैं जिससे कि उनको आगे जीवन में बहुत सी समस्याओं का सामना करना पडता है। इनके अनेक कारण हो सकते हैं, जैसे कि बच्चों पर ध्यान नहीं देना, छोटी छोटी बातों पर टोकना, अधिकाश से अधिक उम्मीदें, अधिक फोन में व्यतीत करना आदि समस्याओं से बच्चे तनाव, चिंता, व्यक्तित्व विकार, अकेले रहना, अवसाद, समस्याओं को शेयर नहीं करना जिससें कि व्यक्ति में मानसिक स्वास्थ्य सम्बन्धित समस्याओं की शुरूआत होने लगती है। और कभी कभी यह समस्याऐं इतनी बढ जाती हैं जिसका समाधान करना मुश्किल हो जाता हैं। और उनकी यही समस्याऐं आत्महत्या का रूप ग्रहण कर लेती हैं। शोधों के अनुसार मानसिक स्वास्वथ्य से ग्रसित 70 प्रतिशत से अधिक बच्चे और किशोरों को उचित ध्यान नहीं मिल पाता हैं। अधिकांश बच्चों में चिंता, तनाव, आत्महत्या की प्रवृत्ति पायी जाती हैं। और इन्हीं समस्याओं का बढना व्यक्ति को हिंसात्मक प्रवृत्ति को जन्म देता हैं। जिससे वह जिनका मुख्य कारण माता पिता द्धारा बच्चों को समय नहीं दे पाना, महामारी के दौरान सामाजिक अलगाव, शरीर के विकास में समायोजन न कर पाना, इत्यादि।

ग्लोबल डिजीज के बर्डन में 16 प्रतिशत बीमारिया किशोरों के मानसिक स्वास्थ्य से जुडी हैं जिसमें करीब 14 साल की आयु से मानसिक स्वास्थ से सम्बन्धित समस्याऐं की शुरूआत होती हैं। वर्तमान की समस्याओं को ध्यान में रखते हुए इस अवस्था को तनाव एंव सघर्ष की अवस्था कहा जा सकता हैं।

मानसिक स्वास्थ्य

डब्लू एच ओ के अनुसार मानसिक स्वास्थ्य एक ऐसी स्थिति हैं, जिसमें व्यक्ति को अपनी क्षमताओं का एहसास होता है, इस स्थिति में व्यक्ति दूसरों के साथ सकरात्मक तरीके से बातचीत कर सकता है और साथ ही तनाव की समस्या से निपटने की क्षमता भी रखता हैं। एक अच्छे और स्वस्थ मानसिक स्वास्थ्य का संकेत यह है कि व्यक्ति अपनी दिन प्रतिदिन की सामान्य समस्याओं का निवारण करने की क्षमता रखता है वर्तमान के समय में मानसिक समस्याऐं होना आम बात हो गयी है जिसमें तनाव, अवसाद, चीजों को याद नहीं रख पाना, नींद नहीं आ पाना, जैसी समस्याए हैं। यह समस्याए केवल बच्चों में ही नहीं बल्कि बडों में भी हैं। इसलिए सभी समस्याओं के निवारण प्रत्येक वर्ष 10 अक्टूबर को मानसिक स्वास्थ्य दिवस मनाया जाता हैं । जिसमें विभिन्न प्रकार के कार्यक्रमों को आयोजित किया जाता हैं जिसमें मानसिक स्वास्थ्य के प्रति जागरूक किया जाता हैं

म्नोविज्ञान में इन समस्याओं के निवारण हेतु कुछ उपाय बताये हे जिसमें इन समस्याओं का निदान कर सकते हैं इसमें माइण्डफुलनेस चिकित्सा डठब्ज् एक सज्ञानात्मक चिकित्सा है जिसमें व्यक्ति के जीवन के आस पास की घटनाओं या परिस्थियों के प्रति जाग्ररूकता पैदा कर सके। इस प्रकार की चिकित्सा को कही भी किया जा सकता। यह एक प्रकार की ध्यान एकत्र करने की प्रक्रिया है। जिसमें व्यक्ति को तनाव मुक्त , अवसाद, चिंता अिद समस्याओं को दूर कर सकती हैं।

वेनटर्ब ¼2023½ के अध्ययन में बताया कि MBCT मनोदशा और मानसिक विकारों और वयस्कों के लक्षण और कार्यप्रणाली में सुधार करती हैं। निष्कर्ष में बताया कि MBCTऔर CBT दोनों चिकित्साओं की सहायता से लाभकारी साबित हुआ।

नीलअमानी ¼2023½ के अध्ययन में बताया कि उच्च शिक्षा में तनाव, चिंता और अवसाद होना विघार्थियों के लिए एक सामान्य बात हैं, लेकिन इसका प्रभाव उनके शैक्षिक प्रदर्शन में नकारात्मक रूप से पड रहा है। माइण्डफुलनेस चिकित्सा के अभ्यास से विघार्थियों की जीवनशैली, शारीरिक एंव मनोवैज्ञानिक रूप से होने वाले तनाव धीरे धीरे कम हो रहा है।

शोधकर्ताओं के शोध में यह भी पाया गया है कि सामान्य किशोर मस्ष्तिक जो पहले से ही असंतुलित होता है। उन्हें तनाव के दौरान और भी चुनौती मिलती हैं।

अध्ययन का उददेश्य

- किशोरावस्था में होने वाले मानसिक एंव शारीरिक परिवर्तनों का अध्ययन।
- किशोरावस्था में मानसिक स्वास्थ्य की समस्याऐं का अध्ययन ।
- किशोरावस्था में मानसिक स्वास्थ्य की समस्याऐं से सम्बिंधत समस्याओं का निवारण।

निष्कर्ष

इन समस्याओं की शुरूआत ही किशोरावस्था से होती है। जिनकी प्रारम्भिक आयु 14 वर्ष है। जिसमें तनाव, चिंता, अवसाद एक महत्वपुर्ण कारक हैं। इन कारकों का प्रभाव उनके शारीरिक स्वास्थ्य, मानसिक स्वास्थ्य, और मनोवैज्ञानिक रूप से पडता

है। जिससे उनकी जीवन शैली, परिवार, शिक्षा और नौकरी इत्यादि में नकरात्मक रूप से गहरा प्रभाव पडता हैं। जिससे जीवनशैली समायोजन करना मुश्किल हो जाता हैं, और इन समस्याओं के निवारण के लिए परिवार का जागरूक होना बहुत ही महत्वपूर्ण है। सज्ञांनात्मक चिकित्सा, माइण्डफुलनेस चिकित्सा से इन समस्याओं का निवारण सभवं हैं। जिससे उनकी जीवनशैली और स्वस्थ और खुशी उनके जीवन में सकरात्मक प्रभाव पडता हैं।

संदर्भ सूची

Maharana, Nilamani & Goswami, Rupashree & Behera, Deepak. (2023). Impact of Mindfulness to Relieve Stress, Anxiety, and Depression among the University Students of Odisha. International Journal of Multidisciplinary Approach Research and Science. 1. 429-437. 10.59653/ijmars.v1i03.206.

Weintraub, M. J., Denenny, D., Ichinose, M. C., Zinberg, J., Morgan-Fleming, G., Done, M., Brown, R. D., Bearden, C. E., & Miklowitz, D. J. (2023). A randomized trial of telehealth mindfulness-based cognitive therapy and cognitive behavioral therapy groups for adolescents with mood or attenuated psychosis symptoms. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 91(4), 234–241.

https://www.stylecraze.com/hindi/mansik-swasthya-kya-hai-in-hindi

https://www.kailasheducation.com/2021/09/kishoravastha-arth-paribhasha-visheshta.html

https://www.narayanahealth.org/blog/your-childs-mental-health

https://massculturalcouncil.org