संचार ब्रीफ्स

विज्ञान और समाचार: स्वास्थ्य व अनुसंधान संचार

ब्रीफ #14: **मानसिक स्वास्थ्य**

- **मानसिक स्वास्थ्य** कल्याण एक स्थिति है जिसमें एक व्यक्ति अपनी क्षमताओं का एहसास करता है, जीवन के सामान्य तनावों का सामना कर सकता है, उत्पादक रूप से काम कर सकता है और अपने या अपने समुदाय में योगदान करने में सक्षम है।
- **मानसिक बीमारी या मानसिक विकार** आमतौर पर असामान्य विचारों, भावनाओं, व्यवहार और दूसरों के साथ संबंधों के संयोजन में प्रदर्शित होता है। वे विशिष्ट स्थितियों जैसे सिज़ोफ्रेनिया, द्विध्रुवी विकार, अवसाद या जुनूनी-बाध्यकारी विकार का उल्लेख करते हैं।
- **मादक द्रव्यों** के सेवन का तात्पर्य शराब और अवैध दवाओं सहित मानसिक या हानिकारक पदार्थों के हानिकारक उपयोग से है

***स्रोत**: विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्ल्यूएचओ)*

डब्ल्यूएचओ के अनुसार, मानसिक स्वास्थ्य मानसिक विकारों की अनुपस्थिति से अधिक है

सतत विकास लक्ष्यों (एसडीजी लक्ष्य) का मानसिक स्वास्थ्य और मादक द्रव्यों के सेवन से सीधा संबंध है:

- **लक्ष्य 3.4:** "2030 तक, रोकथाम और उपचार के माध्यम से गैर संचारी रोगों से एक तिहाई समय से पहले मृत्यु दर को कम करना और मानसिक स्वास्थ्य और कल्याण को बढ़ावा देना।"
- **लक्ष्य 3.5:** "मादक पदार्थों के सेवन और शराब के हानिकारक उपयोग सहित मादक द्रव्यों के सेवन की रोकथाम और उपचार को मजबूत करें।"

राष्ट्रीय मानसिक स्वास्थ्य सर्वेक्षण 2015-2016 के मुख्य आँकड़े: राष्ट्रीय मानसिक स्वास्थ्य सर्वेक्षण एक राष्ट्रीय प्रतिनिधि सर्वेक्षण है जो भारत के 12 राज्यों में (39,532 व्यक्ति) राष्ट्रीय मानसिक स्वास्थ्य और तंत्रिका विज्ञान संस्थान (NIMHANS) बेंगलुरु द्वारा किया जाता है। 12 सर्वेक्षण किए गए राज्यों में शामिल हैं: असम, छत्तीसगढ़, गुजरात, झारखंड, मध्य प्रदेश, मणिपुर, पंजाब, राजस्थान, केरल, तमिलनाडु, पश्चिम बंगाल, उत्तर प्रदेश। सर्वेक्षण के मुख्य निष्कर्ष:

मानसिक स्वास्थ्य विकार

- सर्वेक्षण में शामिल आबादी का लगभग **10%** प्रभावित हुआ
- 30 से 40 वर्ष की आयु के **पुरुष** सबसे अधिक प्रभावित होते हैं
- न्यूरोसिस और तनाव संबंधी विकार **महिलाओं** को पुरुषों से **लगभग दोगुना प्रभावित करते हैं**
- कम आय, खराब शिक्षा, और सीमित रोजगार के साथ गृहणियों में अधिक पाया जाता है

डिप्रेशन

- भारत में **20 में से एक व्यक्ति** डिप्रेशन से पीड़ित है
- 40-49 वर्ष के आयु वर्ग में और शहरी मेट्रो में रहने वालों में महिलाओं में डिप्रेशन अधिक बताया गया

आत्महत्या

- लगभग **1%** लोगों ने उच्च जोखिम आत्महत्या की सूचना दी

मादक द्रव्यों का सेवन

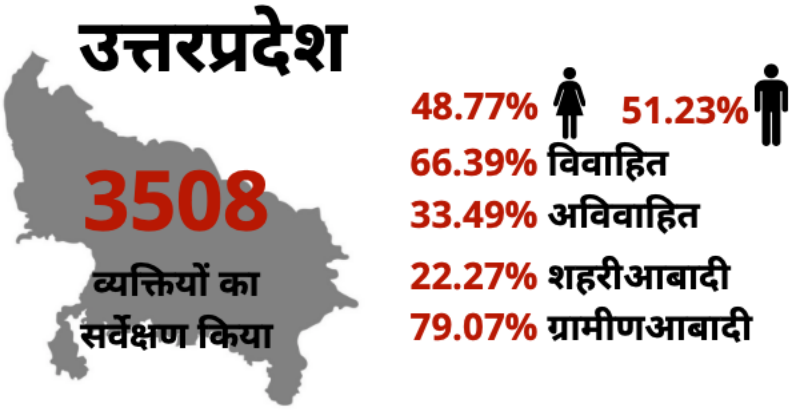
- सर्वेक्षण में सभी राज्योंमें 18 साल से ऊपर की **22.4%** आबादी में प्रचलित है

~80% मानसिक स्वास्थ्य विकारों से पीड़ित व्यक्तियों ने **>12 महीनों** तक बीमारी की उपस्थिति के बावजूद **कोई इलाज नहीं कराया|**

केरल को छोड़कर, अन्य सभी राज्यों ने **प्रति लाख आबादी पर कम से कम 1 मनोचिकित्सक** की आवश्यकता को पूरा नहीं किया|

→ सभी मानसिक विकारों के लिए एक विशाल उपचार अंतर मौजूद है →

राष्ट्रीय मानसिक स्वास्थ्य सर्वेक्षण 2015-2016 से उत्तर प्रदेश के लिए सांख्यिकी पर स्पॉटलाइट:



- **किसी भी मानसिक रुग्णता** की **मौजूदा** व्यापकता*: **6.08%**
- **किसी भी मानसिक रुग्णता** की **जीवनकाल** की व्यापकता*: **7.97%**
- पदार्थ उपयोग विकारों की व्यापकता: **16.36%,** जिनमें से तम्बाकू उपयोग विकार अकेले **16.06%** योगदान करते हैं
- स्किज़ोफ्रेनिया और अन्य मानसिक विकारों का मौजूदा प्रसार: **0.09%**

आत्महत्या के लिए उच्च जोखिम पर जनसंख्या: **0.93%**

- यूपी में **146 लाख प्रति लाख जनसंख्या** स्वास्थ्य कर्मचारियों का घनत्व केरल में **995** है
- यूपी में मानसिक स्वास्थ्य सेवाएं प्रदान करने के लिए राज्य और जिला स्तर पर प्रति लाख जनसंख्या पर **0.1** चिकित्सा अधिकारी प्रशिक्षित
- यूपी में मानसिक स्वास्थ्य के **12 प्रशिक्षण संस्थान** मनोचिकित्सा में स्नातकोत्तर पाठ्यक्रम प्रदान करते हैं, तमिलनाडु में **19**
- मानसिक स्वास्थ्य में **सीमित** जन जागरूकता गतिविधियों की सूचना दी गई

*** तंबाकू के उपयोग के विकारों को छोड़कर*

मानसिक स्वास्थ्य और कोविड-19

हार्वर्ड टी.एच. चैन स्कूल ऑफ पब्लिक हेल्थ - इंडिया रिसर्च सेंटर एंड प्रोजेक्ट संचार ने वेबिनार की एक श्रृंखला आयोजित की और मानसिक स्वास्थ्य से संबंधित नीचे दिए गए विषयों पर ध्यान केंद्रित किया:

- प्रोजेक्ट संचारऔर हार्वर्ड टी. एच.चैन स्कूल ऑफ पब्लिक हेल्थ - इंडिया रिसर्च सेंटर द्वारा 'युवा लोगों के मानसिक स्वास्थ्य पर कोविड-19 का प्रभाव' पर वेबिनार
- 'मानसिक स्वास्थ्य और कोविड-19: युवा लोगों के लिए नकल रणनीतियाँ' पर वेबिनार, प्रोजेक्ट संचार, हार्वर्ड टी.एच. चैन स्कूल ऑफ पब्लिक हेल्थ - इंडिया रिसर्च सेंटर और अमेरिकी वाणिज्य दूतावास जनरल, मुंबई

"कोविड-19 की वजह से बच्चे अपनी दिनचर्या, सामान्य गतिविधियों, उन पर रहने वाले नियंत्रण, खेल, दोस्तों-सहपाठियों से मेल-जोल और सामाजिक अवसरों से दूर हैं। उनका ध्यान रखने वालों को उनकी दिनचर्या बहाल करने की कोशिश करनी चाहिए, तनाव दूर करने वाली गतिविधियों में समय बिताएं, विभिन्न तरह के कलंक या भ्रांतियों को दूर करने की कोशिश करें। इस बात का ध्यान रखें कि बच्चों को कोविड-19 से संबंधित अनावश्यक सूचनाओं से बचाना है। साथ ही बच्चों को शारीरिक गतिविधियों और स्वास्थ्य गतिविधियों में शामिल करें। महिला और बाल विकास मंत्रालय के सहयोग से चाइल्ड लाइन फाउंडेशन ने एक टोलफ्री चाइल्ड लाइन नंबर उपलब्ध करवाया है- **1098098**; भारत सरकार का व्हाइस एक्टिवेटेड चाइल्ड हेल्पलाइन नंबर है- **080-46110007**"

- डॉ. शेखर शेषाद्री

मनोचिकित्सक और प्रोफेसर, बाल और किशोर मनोविज्ञान विभाग, निमहांस, बेंगलूरू, भारत

"घर में ऐसा एक कोना बनाएं जहां टीवी और इंटरनेट जैसे कोई साधन नहीं हों और कोशिश कीजिए कि **दो साल से छोटे बच्चों** को एक पल के लिए भी कोई फोन या टैब आदि ना दें यानी उनके लिए **स्क्रीन टाइम जीरो हो**। बच्चों का व्यक्तित्व और स्वभाव दोनों ही अलग होते हैं, उसे समझिए। बच्चों को वही आश्वासन दें जो व्यवहारिक हों और शारीरिक दूरी की जरूरतों को देखते हुए अभिभावक इन दिनों उन चीजों पर ध्यान केंद्रित करें जो उनके नियंत्रण में हों। बच्चों के लिए तैयार किए जा रहे नीतिगत समाधान में उनके मानसिक स्वास्थ्य का ध्यान रखना बहुत जरूरी है, वह भी उसकी आर्थिक स्थिति के संदर्भ का ध्यान रखते हुए।"

- डॉ. कर्स्टन कोएनन

प्रोफेसर, मनोचिकित्सा महामारी विज्ञान, सामाजिक और व्यवहार विज्ञान विभाग, हार्वर्ड टी एच चैन स्कूल ऑफ पब्लिक हेल्थ

संदर्भ:

- नई दिल्ली: स्वास्थ्य मंत्रालय, भारत सरकार; 2014. स्वास्थ्य मंत्रालय (MOH)। भारत की राष्ट्रीय मानसिक स्वास्थ्य नीति: नए रास्ते, नई आशा। https://nhm.gov.in/images/pdf/National_Health_Mental_Policy.pdf
- गुरुराज जी, एट अल। भारत का राष्ट्रीय मानसिक स्वास्थ्य सर्वेक्षण, 2015-16: सारांश। बेंगलुरु, नेशनल इंस्टीट्यूट ऑफ मेंटल हेल्थ एंड न्यूरो साइंसेज, NIMHANS पब्लिकेशन नंबर 128, 2016।
- कर एसके, शर्मा ई, अग्रवाल वी, सिंह एसके, दलाल पीके, सिंह ए, गोपालकृष्ण जी, राव जीएन। उत्तर प्रदेश, भारत में मानसिक बीमारियों की व्यापकता और स्वरूप: राष्ट्रीय मानसिक स्वास्थ्य सर्वेक्षण 2015-16 से निष्कर्ष। एशियाई जे मनोरोग। 2018 दिसंबर; 38: 45-52। doi: 10.1016 / j.ajp.2018.10.023। एपब 2018 अक्टूबर 30. पीएमआईडी: 30412821।

यह आपके काम को कैसे सूचित कर सकता है?

मानसिक विकारों के लिए प्रभावी उपचार के अस्तित्व के बावजूद, एक धारणा है कि वे अनुपचारित हैं या कि मानसिक विकार वाले लोग कठिन हैं, बुद्धिमान नहीं हैं, या निर्णय लेने में असमर्थ हैं। यह कलंक दुर्व्यवहार, अस्वीकृति, अलगाव का कारण बन सकता है और समर्थन मांगने से लोगों को बाहर कर सकता है। पत्रकारों के रूप में, आपकी रिपोर्टिंग नागरिकों को मानसिक स्वास्थ्य के मुद्दों की पहचान करने और उनसे निपटने और मानसिक बीमारियों को नष्ट करने में मदद कर सकती है। अधिक संसाधनों के लिए यहां हमारे डैशबोर्ड पर जाएं।

प्रोजेक्ट 'संचार' का लक्ष्य लोक स्वास्थ्य के क्षेत्र में संचार के लिए साक्ष्य का उपयोग करने की क्षमता तैयार करना और इसे संबंधित लोगों की आदत में शामिल करवाना है। इसके लिए 'संचार' वैज्ञानिक रूप से प्रमाणित स्रोतों से प्राप्त राष्ट्रीय स्तर के आंकड़ों को आंकता है और उन्हें आसानी से समझ आने लायक स्वरूप में उपलब्ध करवाता है।

HARVARD T.H. CHAN SCHOOL OF PUBLIC HEALTH
India Research Center