

मानसिक स्वास्थ्य विज्ञान (MENTAL HYGIENE)

प्रायः लोग मानसिक स्वास्थ्य और मानसिक स्वास्थ्य विज्ञान को एक-दूसरे का पर्याय समझ लेते हैं, परंतु ऐसा नहीं है। मानसिक स्वास्थ्य और मानसिक स्वास्थ्य विज्ञान में वही अन्तर होता है जो शारीरिक स्वास्थ्य और शारीरिक स्वास्थ्य विज्ञान में होता है। वास्तव में मानसिक स्वास्थ्य तथा मानसिक स्वास्थ्य विज्ञान में साध्य और साधन का अन्तर पाया जाता है। मानसिक स्वास्थ्य व्यक्ति की वह योग्यता है जिसके द्वारा वह वातावरण में विभिन्न विषमताओं के साथ समायोजन संतोषजनक ढंग से करता है। मानसिक स्वास्थ्य का उद्देश्य व्यक्ति में समायोजन करने की क्षमता उत्पन्न करना है। इसके विपरीत मानसिक स्वास्थ्य विज्ञान वह साधन है जिसके द्वारा इस समायोजन को प्राप्त किया जाता है। मानसिक स्वास्थ्य विज्ञान उन सिद्धान्तों की जानकारी प्रदान करता है जिनके द्वारा मानसिक स्वास्थ्य का संरक्षण किया जा सकता है तथा विद्यालय, परिवार व समाज में निरोधात्मक, निदानात्मक तथा उपचारात्मक कार्यक्रमों का विकास किया जा सके।

मानसिक स्वास्थ्य एक प्रक्रिया है और मानसिक स्वास्थ्य विज्ञान उस प्रक्रिया का एक शास्त्र अथवा विज्ञान है जो मानसिक स्वास्थ्य की प्राप्ति की प्रक्रियाओं का अध्ययन करता है तथा व्याधियों के निरोध का उपाय बतलाता है। मानसिक स्वास्थ्य की प्रक्रिया आजीवन चलती है। मानसिक स्वास्थ्य विज्ञान वह साधन है जिसके द्वारा व्यक्ति का मानसिक स्वास्थ्य सचेष्ट बनाया जाता है। यह मानसिक स्वास्थ्य की प्राप्ति के साधन तथा उपाय प्रदान करता है।

मानसिक स्वास्थ्य विज्ञान की परिभाषाएँ (DEFINITIONS OF MENTAL HYGIENE)

कोलेसनिक के अनुसार—“मानसिक स्वास्थ्य विज्ञान व्यक्ति को स्वयं और अन्य को शांतिपूर्ण जीवन-यापन करने में असमर्थ बनाने वाली दशाओं की एक व्यवस्था है।”

✓ क्रो एवं क्रो के अनुसार—“मानव कल्याण से सम्बन्ध रखने वाला एक विज्ञान मानसिक स्वास्थ्य विज्ञान है और यह मानव सम्बन्ध के सभी क्षेत्रों में व्याप्त रहता है।”

“Mental hygiene is a science that deals with human welfare and prevades all fields of human relationship.”

—Crow and Crow

✓ ड्रेवर के अनुसार—“मानसिक स्वास्थ्य विज्ञान का अर्थ मानसिक स्वास्थ्य के नियमों का अन्वेषण और इसके परिरक्षण उपायों को अपनाना या इनका समर्थन करना है।”

“Mental hygiene means investigation of the laws of mental health and the taking or advocacy of measures for its prevention.”

—James Drever

ड्रेवर के अनुसार—“मानसिक स्वास्थ्य विज्ञान का अर्थ मानसिक स्वास्थ्य के नियमों का अन्वेषण और इसके परिरक्षण उपायों को अपनाना या इनका समर्थन करना है।”

✓ मानसिक स्वास्थ्य विज्ञान के उद्देश्य एवं प्रयोजन
(AIMS AND PURPOSES OF MENTAL HYGIENE)

मानसिक स्वास्थ्य विज्ञान मानसिक अव्यवस्थाओं अथवा रोगों के रोकथाम और उपचार तक ही अपने आपको सीमित नहीं रखता बल्कि व्यक्ति के मानसिक स्वास्थ्य की उन्नति करने और उनके संरक्षण का भी पूरा ध्यान रखता है। इस प्रकार मानसिक स्वास्थ्य विज्ञान के तीन महत्वपूर्ण पक्ष स्पष्ट होते हैं, क्रो एवं क्रो ने इन्हीं पक्षों को आधार मानते हुए मानसिक स्वास्थ्य विज्ञान के अग्र तीन प्रमुख उद्देश्य बताए हैं—

पक्ष	मानसिक स्वास्थ्य विज्ञान के प्रमुख उद्देश्य
1. निरोधात्मक (Preventive)	व्यक्तित्व के सम्पूर्ण विकास और जीवन सम्बन्धी अनुभवों के बीच पारस्परिक सम्बन्ध को अच्छी प्रकार समझते हुए मानसिक विकारों (Mental Disorders) की रोकथाम करना।
2. संरक्षणात्मक (Preservative)	व्यक्तिगत और सामूहिक मानसिक स्वास्थ्य को बनाए रखना अथवा उसका संरक्षण करना।
3. उपचारात्मक (Curative)	मानसिक रोगों के उपचार के लिए चिकित्सा सम्बन्धी विभिन्न उपायों की खोज करना और उन्हें प्रयोग में लाना।

अपने पहले चरण में मानसिक स्वास्थ्य विज्ञान ऐसे निरोधात्मक उपाय बताता है जिनसे हम मानसिक रोगों, विकारों और कुसमायोजन को उत्पन्न करने वाली परिस्थितियों से अपने आपको दूर रख सकें। इस दृष्टि से यह कुछ निम्न उद्देश्यों पर बल देता है—

- I. व्यक्तिगत और सामाजिक कुसमायोजन से सम्बन्धित विभिन्न कारणों की ओर संकेत करना।
- II. आवश्यकताओं, अभिप्रेरणाओं, इच्छाओं और अभिप्रेरणाओं के आपसी सम्बन्ध, भग्नाशाओं (Frustrations), तनाव और कुंठाओं आदि की जानकारी देना।
- III. संवेगात्मक और सामाजिक रूप से समायोजित होने के लिए विभिन्न उपाय और तरीके सुझाना।
- IV. मानसिक अन्तर्द्वन्द्व, तनावों और कुंठाओं से निपटने के लिए उपाय सुझाना और इस प्रकार मानसिक चिन्ताओं और संवेगात्मक परेशानियों से मुक्ति प्रदान करना।

अपने दूसरे चरण में, मानसिक स्वास्थ्य विज्ञान मानसिक स्वास्थ्य की उन्नति करने और उसका संरक्षण करने सम्बन्धी सभी सम्भव उपायों की ओर संकेत करता है। इस दृष्टि से मानसिक स्वास्थ्य विज्ञान कुछ निम्न बातों को पूरा करने के लिए तरीके और उपाय ढूँढ़ने का प्रयत्न करता है—

- I. व्यक्ति की सम्पूर्ण शक्तियों व योग्यताओं को विकसित करना।
- II. विशिष्ट मानसिक रोगों और अव्यवस्थाओं के उपचार के लिए विभिन्न उपाय सुझाना।
- III. मानसिक रूप से रोगियों, अशान्त और कुसमायोजित व्यक्तियों के पुनः व्यवस्थापन और पुनः समायोजन के लिए विभिन्न उपाय सुझाना।

इस प्रकार से मानसिक स्वास्थ्य का उद्देश्य अपने पूर्णरूप में मानसिक स्वास्थ्य प्राप्त करना और सभी प्रकार से मानसिक क्षमताओं और योग्यताओं का यथेष्ट करना है। परन्तु मानसिक स्वास्थ्य की प्राप्ति को मानसिक स्वास्थ्य विज्ञान का अन्तिम और सर्वोच्च लक्ष्य नहीं माना जाता है। वास्तव में मानसिक स्वास्थ्य की प्राप्ति तो एक ऐसा आधार व मंच है जिस पर चढ़ कर कुछ महान उद्देश्यों की प्राप्ति की जा सकती है। मानसिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति में कुछ इस प्रकार की आवश्यक योग्यताएँ और क्षमताएँ विकसित हो जाती हैं जो सामाजिक रूप से सक्षम और संवेगात्मक रूप से स्थिर, एक अच्छे संतुलित व्यक्तित्व के रूप में उभरने में सहायता करती हैं। ऐसे व्यक्ति न केवल अपने साथ बल्कि दूसरे सभी व्यक्तियों के साथ समायोजित होने में पूरी तरह समर्थ होते हैं। ये अनावश्यक, चिन्ताओं, कुण्ठाओं, मानसिक प्रभावों तथा अन्तर्द्वन्द्वों और भग्नाशाओं का शिकार नहीं होते और इस तरह से सुख और संतोष का जीवन जीते हैं।