

গোট

৬

মানসিক স্বাস্থ্য আৰু স্বাস্থ্যবিজ্ঞান

MENTAL HEALTH AND HYGIENE

বিষয়সূচী

- প্ৰস্তাবনা (Introduction)
- মানসিক স্বাস্থ্য আৰু স্বাস্থ্য বিজ্ঞান (Mental Health and Hygiene)
- মানসিক স্বাস্থ্য আৰু স্বাস্থ্য বিজ্ঞানৰ অৰ্থ (Meaning of Mental Health and Mental Hygiene)
- মানসিক স্বাস্থ্যৰ প্ৰধান উদ্দেশ্যাবলী (Main Objectives of Mental Health)
- মানসিকভাৱে স্বাস্থ্যবান লোক (Mentally Healthy Individual)
- মানসিকভাৱে স্বাস্থ্যবান লোকসকলৰ বৈশিষ্ট্যাবলী (Characteristics of Mentally Healthy Individual)
- মানসিক স্বাস্থ্যৰ সংৰক্ষণ (Mental Preservation of Mental Health)
- মানসিক স্বাস্থ্যবিজ্ঞান (Mental Hygiene)
- মানসিক স্বাস্থ্য বিজ্ঞানৰ বিভিন্ন সংজ্ঞা (Different definitions of Mental Hygiene)
- মানসিক স্বাস্থ্য-বিজ্ঞানৰ উদ্দেশ্যাবলী (Purposes of Mental Hygiene)
- মানসিক স্বাস্থ্য-বিজ্ঞানৰ বিশেষ কাৰ্য (Functions of Mental Hygiene)
- মানসিক স্বাস্থ্য-বিজ্ঞানৰ লক্ষ্যসমূহ (Aims of Mental Hygiene)
- মানসিক স্বাস্থ্যবিজ্ঞানৰ পৰিসৰ (Scope of Mental Hygiene)
- মানসিক স্বাস্থ্য আৰু স্বাস্থ্যবিজ্ঞানৰ গুৰুত্ব (Importance of Mental Health and Hygiene)
- মানসিক স্বাস্থ্যৰ ক্ষাত গৃহ পৰিবেশৰ ভূমিকা।
- উপযুক্ত মানসিক স্বাস্থ্যৰ বিকাশত বিদ্যালয়ৰ ভূমিকা (Role of School for Proper Mental Health)
- মূল বিবেচ্য বিষয় (Key Points)
- প্ৰশ্নাবলী (Questions)

এই অধ্যায়টো পঢ়াৰ পিছত ছাত্ৰ-ছাত্ৰীসকল সমৰ্থ হ'ব—

- মানুহৰ মানসিক জগতৰ বিষয়ে বিতংভাৱে জানিবলৈ।
- মানসিক স্বাস্থ্যৰ বিষয়ে সুন্দৰভাৱে জানিবলৈ।
- মানসিক স্বাস্থ্য-বিজ্ঞানৰ ধাৰণা লাভ কৰিবলৈ।
- মানসিকভাৱে স্বাস্থ্যবান ব্যক্তিসকলৰ বৈশিষ্ট্যাবলীৰ বিষয়ে জ্ঞান আহৰণ কৰিবলৈ।
- উপযুক্ত মানসিক স্বাস্থ্যৰ বিকাশৰ বাবে বিদ্যালয়ৰ ভূমিকাৰ বিষয়ে উপলব্ধি কৰিবলৈ।

স্বাস্থ্য হৈছে এগৰাকী ব্যক্তিৰ সম্পূৰ্ণ দৈহিক, মানসিক আৰু সামাজিক সমৃদ্ধিৰ বিশেষ অৱস্থা আৰু ই কেতিয়াও একমাত্ৰ ৰোগ বা দৌৰলৰ অনুপস্থিতি নহয়।

— বিশ্বস্বাস্থ্য সংস্থা।

প্ৰস্তাৱনা :

আমি ইতিমধ্যে মনোবিজ্ঞানৰ ধাৰণাসমূহৰ বিষয়ে ভালকৈ জানিব পাৰিছো। মনোবিজ্ঞানে মানুহৰ মনৰ বিষয়ে প্ৰণালীবদ্ধভাৱে আলাপ-আলোচনা কৰে। মানুহৰ নানা ধৰণৰ ক্ৰিয়া-কলাপ, মানসিক প্ৰক্ৰিয়াসমূহ, অভিজ্ঞতাসমূহ আৰু বিভিন্ন পৰিস্থিতিত প্ৰকাশিত মানৱ আচৰণ সমূহৰ বিষয়ে মনোবিজ্ঞানে সুন্দৰভাৱে আলাপ-আলোচনা কৰে। এনেবোৰ বিষয়ৰ লগত মানুহৰ বিকাশ সম্পৰ্কীয় সকলো কথাৰে সম্পৰ্ক আছে। এনে বিকাশ বুলি কোৱা কথাষাৰৰ লগত মানুহৰ দৈহিক আৰু মানসিক দিশৰ পৰিবৰ্তনৰ কথাবোৰ গভীৰভাৱে সম্পৰ্কযুক্ত হৈ আছে।

মানুহৰ দেহ-মানসিক সকলোপ্ৰকাৰৰ কাৰ্যকলাপৰ লগত মানসিক স্বাস্থ্যৰ সম্পৰ্ক আছে। মানসিক স্বাস্থ্যৰ লগত মানৱ আচৰণৰ প্ৰকাশৰ দিশটো গভীৰভাৱে সম্পৰ্কযুক্ত। অৰ্থাৎ, আমাৰ কাৰ্যকলাপসমূহৰ বিচাৰ বিশ্লেষণৰদ্বাৰা আমি আমাৰ মানসিক স্বাস্থ্যৰ বিষয়ে উপলব্ধি কৰিব পাৰো। দেহ-মানসিক অৱস্থাই মানৱ আচৰণৰ প্ৰকৃতি নিৰ্ধাৰণ কৰে। সুন্দৰ আচৰণৰ দ্বাৰা সুস্থ মানসিক স্বাস্থ্যৰ কথা অনুভৱ কৰিব পাৰো।

মানসিক স্বাস্থ্য আৰু স্বাস্থ্য-বিজ্ঞান (Mental Health and Hygiene) :

মানসিক বুলি কোৱা কথাষাৰৰ দ্বাৰা সাধাৰণতে মনৰ লগত জড়িত হৈ থকা কথা বতৰা সমূহৰ বিষয়ে বুজোৱা হয়। একেদৰে স্বাস্থ্য বুলি কোৱা কথাষাৰৰ দ্বাৰা অসুস্থতাৰ পৰা মুক্ত অথবা নিৰোগী দেহ-মানসিক অৱস্থা এটাৰ কথা বুজোৱা হয়। এনেবোৰ দৃষ্টিভংগীৰ পৰা স্বাস্থ্য বুলি কোৱা কথাষাৰৰ দ্বাৰা মানসিক তথা দৈহিক ভাৱে সম্পূৰ্ণ ৰোগ মুক্ত

অৱস্থা এটাৰ কথাকে সূচোৱা হয়। অৰ্থাৎ এগৰাকী লোকৰ কোনো বেমাৰ আজাৰহীন অথবা নিৰোগী মানসিক অৱস্থা এটাকে মানসিক স্বাস্থ্য বুলি কোৱা হয়। Hygiene (স্বাস্থ্যবিজ্ঞান) বুলি কোৱা শব্দটো মূলত গ্ৰীকশব্দ 'Hygiene' ৰ পৰা অনা হৈছে। এই Hygiene শব্দটোৰ অৰ্থ হৈছে 'of health' স্বাস্থ্যৰ কথা বতৰা। স্বাস্থ্যবিজ্ঞানৰ দ্বাৰা অতি সৰলভাৱে এগৰাকীলোকৰ চাৰিওফালৰ সামগ্ৰিক অৱস্থাটো অসুস্থতা অথবা বেমাৰ আজাৰ হ'ব নোৱাৰাকৈ পৰিস্কাৰ পৰিচ্ছন্ন কৰি ৰখা কথাটোকে বুজোৱা হয়। এনে চিন্তাৰ্চা অনুসৰি স্বাস্থ্য বুলি কোৱা কথাষাৰৰ দ্বাৰা জীৱননিৰ্বাহৰ বিশেষ কলা এটাৰ কথাকে বুজোৱা হয়। অৱশ্যে স্বাস্থ্যকৰ জীৱন নিৰ্বাহৰ সকলো কথা নানা উপাদানৰ ওপৰত নিৰ্ভৰশীল। উদাহৰণ স্বৰূপে বংশগতি আৰু পাৰিপাৰ্শ্বিকতাৰ উপাদান সমূহ হৈছে এনে কিছুমান উপাদান যিবোৰে স্বাস্থ্যসন্মত জীৱন নিৰ্বাহৰ ওপৰত বাককৈ প্ৰভাৱ পেলায়। মানসিক স্বাস্থ্য আৰু স্বাস্থ্যবিজ্ঞান কম বেছি পৰিমাণে এগৰাকী ব্যক্তিৰ মানসিক অথবা মনোজগতৰ লগত জড়িত শক্তি সামৰ্থ্যসমূহৰ প্ৰণালীবদ্ধ ব্যৱহাৰৰ ওপৰত নিৰ্ভৰশীল। প্ৰায়োগিক ক্ষেত্ৰত এনে কাৰ্য বৰ সহজ প্ৰকৃতিৰ নহয় আৰু এটা সুন্দৰ ব্যক্তিগত জীৱনৰ বাবে এনে ক্ৰিয়া প্ৰক্ৰিয়া অতিকৈ গুৰুত্বপূৰ্ণ। এখন সুন্দৰ আৰু আৰসাম্য সমাজ জীয়াই ৰখাৰ বাবে মানসিক স্বাস্থ্যৰ গুৰুত্ব অসীম।

বৰ্তমান কালত মানসিক স্বাস্থ্যৰ কথাটোৱে সকলো ক্ষেত্ৰতে বিশেষ গুৰুত্ব লাভ কৰিছে। সমাজৰ প্ৰতিটো ক্ষেত্ৰতে আমি সততে এনে বহু সংখ্যক লোক পাও যিসকলে বিভিন্ন ধৰণৰ মানসিক সমস্যাৰ দ্বাৰা আত্ৰণস্ত হৈ আছে। সাধাৰণতে এনে নানা প্ৰকৃতিৰ মানসিক

সমস্যাবোৰৰ কাৰণ হৈছে অতি গতিশীলভাৱে পৰিৱৰ্তিত হৈ থকা জীৱন প্ৰণালী। অৰ্থাৎ জীৱন প্ৰণালীৰ গতিশীল পৰিবৰ্তনে আমাৰ মানসিক জীৱনলৈ নানা সমস্যা আৰু প্ৰত্যাহ্বান আনিছে। বৰ্তমান কালত আমি এখন অতি গতিশীল পৃথিৱীত বসবাস কৰিছোঁ। আমি বাস কৰা এই পৃথিৱীখন আধুনিক বিজ্ঞান আৰু প্ৰযুক্তিবিদ্যাৰ গতিশীল পৰিবৰ্তন আৰু উন্নতিৰ বাবে অধিক প্ৰত্যাহ্বানমূলক হৈ উঠিছে। আমি বসবাস কৰা সামাজিক ক্ষেত্ৰখনত সকলো ধৰণৰ বস্তুগত পৰিবৰ্তনৰ লগে লগে সামাজিক পৰিবৰ্তনৰ গতিও অতি ক্ষীপ্ৰ হৈ পৰিছে। সামাজিক মানদণ্ড সামাজিক প্ৰথা, পৰম্পৰা, প্ৰমূল্যবোৰৰ ক্ষেত্ৰটো গতিশীল পৰিবৰ্তনৰ প্ৰভাৱ পৰিছে। এনে পৰিবৰ্তনবোৰে আমাৰ জীৱন প্ৰক্ৰিয়া অতি গতিশীল কৰি তুলিছে। এনে পৰিস্থিতিত যি সকল লোকে মানসিক ভাৱে স্বাস্থ্যৱান অথবা যিসকলৰ নতুন প্ৰত্যাহ্বানবোৰৰ মুখামুখি হোৱাৰ ক্ষমতা আছে তেওঁলোকে জীৱনৰ সমস্যা সমূহৰ মুখামুখি হোৱাৰ ক্ষেত্ৰটো কৃতকাৰ্য হৈছে। কিন্তু যিসকল লোক মানসিকভাৱে দুৰ্বল তেওঁলোকে জীৱনৰ প্ৰত্যাহ্বান সমূহৰ মুখামুখি হোৱাৰ ক্ষেত্ৰটো ব্যৰ্থ হৈছে। ফলস্বৰূপে এনে লোকসকলে মানসিক চাপ, আৱেগিক সমস্যাৰ মাজত জীৱন অতিবাহিত কৰি জীৱনৰ নানা অৱস্থাৰ লগত প্ৰণালীবদ্ধ প্ৰক্ৰিয়াৰে সমাযোজন কৰাৰ ক্ষেত্ৰতো ব্যৰ্থ হৈছে। এনে লোক সকলৰ মানসিক সমস্যাবোৰ অধিক আৰু এওঁলোকে সাহসেৰে জীৱনৰ সমস্যা সমূহৰ মুখামুখি হোৱাৰ বাবে উপযুক্ত নহয়। বয়সৰ লগত জড়িত সমস্যা, আৱেগিক সমস্যা সমাযোজনৰ সমস্যা আদি এনে কিছুমান বিশেষ সমস্যা যিবোৰৰ উৎপত্তি হয় দুৰ্বল মানসিক স্বাস্থ্যৰ বাবে। গতিকে মানসিক স্বাস্থ্য সুন্দৰভাৱে বজাই ৰখাতো সকলোৰে প্ৰধান কৰ্তব্য।

মানসিক স্বাস্থ্য আৰু স্বাস্থ্য বিজ্ঞানৰ অৰ্থঃ (Meaning of Mental Health and Mental Hygiene):

মানসিক স্বাস্থ্য, স্বাস্থ্য বিজ্ঞান আৰু মানসিক সমস্যা অথবা মানসিক অসুস্থতা আদিৰ দৰে ধাৰণাসমূহ একেবাৰে নতুন ধাৰণা বুলি ক'ব নোৱাৰি। এনে সকলো গুৰুত্বপূৰ্ণ ধাৰণাৰ লগত কম বেছি পৰিমাণে সকলো লোকৰে সম্পৰ্ক আৰু পৰিচয় আছে বুলি ক'ব পাৰি।

আমি ইতিমধ্যে আলোচনা কৰিলো যে মানসিক স্বাস্থ্য হৈছে কোনো বেমাৰ আজাৰৰ পৰা মানসিকভাৱে মুক্ত হৈ থকা এটা বিশেষ অৱস্থা। ইয়াৰ দ্বাৰা এগৰাকী ব্যক্তিৰ বেমাৰ অথবা আঘাতহীন মানসিক অৱস্থা এটাৰ কথা বুজোৱা হয়। ইয়াতকৈ চমুভাৱে ক'বলৈ হলে মানসিক স্বাস্থ্যৰ দ্বাৰা এগৰাকী ব্যক্তিৰ সুস্থ মানসিক অৱস্থা এটাৰ কথাকে বুজোৱা হয়। হিলগাৰ্ডৰ (Hilgard - 1962) ভাষাত 'মানসিক স্বাস্থ্য হৈছে মানসিক ৰোগৰ অনুপস্থিতি অধিক সদৰ্থকভাৱে ক'বলৈ হ'লে ই হৈছে সমাযোজন, ফলদায়ক পূৰ্বাভিমুখীনতা আৰু আগ্ৰহ আদিৰ দ্বাৰা বিশেষভাৱে চিহ্নিত কৰা এটা অৱস্থা (Mental health means absence of mental illness : more positively, a state characterized by adjustment, a productive orientation and zest - Hilgard)। মানসিক অসুস্থতাৰ কথা বুজাবলৈ গৈ তেওঁ আকৌ কৈছে 'মানসিক অসুস্থতাই আৱেগিক, অভিপ্ৰায়মূলক আৰু সামাজিক অপসমাযোজন, যিবোৰ দৈনন্দিন জীৱনৰ সাধাৰণ আচৰণৰ স্থান লোৱাৰ বাবে অতি জটিল হিচাপে গণ্য কৰা হয়, তাৰ কথাকে সূচায়।

মনোবিজ্ঞানীসকলে মানসিক স্বাস্থ্যসম্পৰ্কে বিভিন্ন ধৰণৰ ব্যাখ্যা আগবঢ়াইছে। অৱশ্যে এনে ব্যাখ্যা সমূহে মানসিক স্বাস্থ্য সম্পৰ্কে কোনো এটা স্পষ্ট ধাৰণা প্ৰদানৰ ক্ষেত্ৰত সফল হোৱা বুলি ক'ব

নোৱাৰি। যি কি নহওঁক মানসিক স্বাস্থ্যৰ বিশেষ উদ্দেশ্যবলী আলোচনা কৰি এই বিষয়ে এটা স্পষ্ট ধাৰণা গ্ৰহণ কৰিব পাৰি।

মানসিকভাৱে স্বাস্থ্যৱান লোক (Mentally Healthy Individual) :

সাধাৰণতে যিবোৰ লোকে জীৱন প্ৰক্ৰিয়াৰ নানা অৱস্থাৰ লগত কোনো গুৰুতৰ সমস্যাহীনভাৱে সমাযোজন কৰিবলৈ সমৰ্থ হয় তেনেবোৰ লোককে মানসিক ভাৱে স্বাস্থ্যৱান লোক বুলি ক'ব পাৰি। জীৱনৰ নানা পৰিবেশ, পৰিস্থিতি আৰু কাৰ্যকলাপৰ মুখামুখি হোৱাৰ ক্ষেত্ৰত মানসিকভাৱে স্বাস্থ্যৱান লোক এগৰাকীয়ে কোনো অস্বাভাৱিকতা প্ৰদৰ্শন নকৰে। এনে লোকসকল ব্যক্তিত্ব সমাযোজনৰ কোনো গুৰুতৰ সমস্যাৰ দ্বাৰা আক্ৰান্ত নহয়। সংক্ষিপ্তভাৱে মানসিক দিশৰ পৰা স্বাস্থ্যৱান লোকসকল হয় :

- ক) শাৰীৰিকভাৱে স্বাস্থ্যৱান;
- খ) মনোবৈজ্ঞানিকভাৱে শক্তিশালী;
- গ) আৱেগিকভাৱে স্থিৰ;
- ঘ) সামাজিকভাৱে সু-সমাযোজিত;
- ঙ) সিদ্ধান্ত গ্ৰহণৰ ক্ষেত্ৰত অতি আত্মবিশ্বাসী প্ৰকৃতিৰ।

মানসিকভাৱে স্বাস্থ্যৱান লোকসকলৰ বৈশিষ্ট্যবলী (Characteristics of Mentally Healthy Individual)

মানসিকভাৱে স্বাস্থ্যৱান লোকসকলৰ বিশেষ কিছুমান বৈশিষ্ট আছে। এনে বৈশিষ্ট্যসমূহ হৈছে তলত দিয়া ধৰণৰ :

- ১) এওঁলোক শক্তিশালী ব্যক্তিত্বৰ অধিকাৰী;

- ২) এওঁলোক আৱেগিকভাৱে স্থিৰ;
- ৩) এওঁলোক শাৰীৰিকভাৱে সবল প্ৰকৃতিৰ;
- ৪) এওঁলোকৰ বিশেষ কোনো সমাযোজনৰ সমস্যা নাই;
- ৫) এওঁলোক মানসিক ৰোগৰ পৰা মুক্ত।
- ৬) এওঁলোক অতি শক্তিশালী প্ৰনোদনমূলক (Motivational) শক্তিৰ অধিকাৰী।

মানসিক স্বাস্থ্যৰ সংৰক্ষন : (Preservation of Mental Health) :

ব্যক্তিত্বৰ সু-সামঞ্জস্য বিকাশৰ বাবে মানসিক স্বাস্থ্যৰ বিশেষ গুৰুত্ব আছে। এটা সুন্দৰ জীৱন যাপন কৰাৰ বাবে প্ৰতিগৰাকীলোকে সুন্দৰ স্বাস্থ্যৰ অধিকাৰী হোৱা উচিত। ব্যক্তিগত তথা সামাজিক জীৱনৰ প্ৰগতিৰ বাবে সমাজত বসবাস কৰা প্ৰতিগৰাকী লোকে মানসিক স্বাস্থ্য সুস্থ প্ৰকৃতিৰ হোৱা উচিত। সুস্থ মানসিক স্বাস্থ্য অবিহনে কোনো ব্যক্তিয়ে শান্তিপূৰ্ণ ভাৱে জীৱন অতিবাহিত কৰিব নোৱাৰে। শিক্ষাৰ ক্ষেত্ৰতো সুস্থ মানসিক স্বাস্থ্যৰ বিশেষ প্ৰয়োজন আছে। আমাৰ শিশুসকল যদিহে মানসিক দিশৰ পৰা দুৰ্বল প্ৰকৃতিৰ হয়, তেওঁলোকে কেতিয়াও তেওঁলোকৰ মানসিক শক্তি সামৰ্থ সমূহ সুন্দৰভাৱে ব্যৱহাৰ কৰিব নোৱাৰে। গতিকে প্ৰতিগৰাকী শিশুৰে মানসিক ভাৱে শক্তিশালী কৰি তোলাৰ বাবে অভিভাৱক সকল ল'ৰাছোৱালীৰ প্ৰতি সহানুভূতিশীল হোৱাটো বিশেষভাৱে প্ৰয়োজনীয়। এওঁলোকে নিজৰ নিজৰ ল'ৰাছোৱালী সকলৰ আৱেগিক দিশৰ বিকাশৰ প্ৰতি অতি সচেতন দৃষ্টি দিয়া উচিত। শিশুসকলৰ শিশু সুলভ আচৰণৰ প্ৰতি কঠোৰ আচৰণ প্ৰদৰ্শন কৰাৰ

সলনি বিবেচনাপূৰ্ণ তথা সহানুভূতিশীল মনোভাৱ প্ৰদৰ্শন কৰাটো বিশেষভাৱে জৰুৰী। মানসিকভাৱে বিশৃংখল আচৰণ পূৰ্ণ শিশুসকলৰ চিকিৎসাৰ বাবে মনোবিজ্ঞানী সকলে বিভিন্ন ধৰণৰ কাৰ্য্যবীতি আৰু নীতি নিৰ্দিষ্টভাৱে প্ৰদান কৰিছে।

কাৰ্যাৱলী

বিভিন্ন পণ্ডিত আৰু বিশেষজ্ঞই মানসিক স্বাস্থ্য আৰু স্বাস্থ্য-বিজ্ঞানৰ অৰ্থ কি ভাবে প্ৰদান কৰিছে সেই বিষয়ে তোমালোকৰ মাজত আলোচনা কৰা। মানসিকভাৱে বোগাক্ৰান্ত লোকসকলৰ ওপৰত এটা জৰীপ চলোৱা আৰু তেনেলোকসকলৰ আচৰণবোৰ তালিকাভুক্ত কৰিবলৈ প্ৰচেষ্টা চলোৱা। সুস্থ মানসিক স্বাস্থ্যৰ বাবে আমি কি কৰা উচিত?

এওঁলোকৰ মতে, ভাল পুষ্টি, ভাল শাৰীৰিক স্বাস্থ্য-বিজ্ঞান, সংগীত, খেলা ধূলা, ধ্যান আৰু বিভিন্ন প্ৰকাৰৰ অৱসৰমূলক কাৰ্য যেনে : চাইকেল চলোৱা, খোজকঢ়া, শিক্ষামূলক ভ্ৰমণত অংশ গ্ৰহণ, সদাৰ্থক মনোভাৱ, উৎসাহ প্ৰদান বন্ধুত্বপূৰ্ণ আচৰণ ইত্যাদি বিশেষ। কিছুমান পদক্ষেপ যিবোৰ মানসিকভাৱে অসুস্থ শিশুসকলক সহায় আগবঢ়োৱাৰ বাবে অতি প্ৰয়োজনীয়। সতেজ বায়ু, শান্তিপূৰ্ণ পৰিবেশ আৰু নিয়মমতে আহাৰ গ্ৰহণৰ ব্যৱস্থা কৰাটোও মানসিকভাৱে অসুস্থ শিশুসকলক সোনকালে নিজৰ সমস্যাৰ পৰা আৰোগ্য লাভত সহায় কৰাৰ বাবে প্ৰয়োজনীয়। সংক্ষিপ্তভাৱে, মানসিকভাৱে অসুস্থ লোকসকলৰ বাবে আপোন লোকসকলৰ সহায়-সহযোগিতা আৰু সমৰ্থন অধিকভাৱে জৰুৰী। মানসিক স্বাস্থ্যৰ দৰ্শন মূলতঃ স্বাস্থ্যপূৰ্ণ জীৱন প্ৰক্ৰিয়াৰ লগত ঘনিষ্ঠভাৱে উলপন্ধি কৰিব লাগিব। মানসিক স্বাস্থ্যৰ নীতিসমূহ, মূলত এটা ভাল জীৱন যাপনৰ বাবে শাৰীৰিক ভাৱে

যোগ্য কৰি ৰখাৰ কাৰণে প্ৰয়োজনীয় নীতি নিয়ম মানি চলা আৰু অনুশাসন বজাই ৰখাৰ প্ৰক্ৰিয়াৰ লগত জড়িত। আমাৰ শাৰীৰিক যোগ্যতা সাধাৰণতে মানসিক যোগ্যতৰ ওপৰত নিৰ্ভৰশীল। গতিকে এটা স্বাস্থ্যকৰ জীৱনৰ বাবে তামি শাৰীৰিক আৰু মানসিক এই দুয়োদিশৰ পৰা বেমাৰ আজাৰৰ উত্তেজনা অৱসাদ আৰু মানসিক বোজা (illness, tension, depression and stress) আদিৰ পৰা মুক্ত হ'ব লাগিব।

মানসিক স্বাস্থ্য বিজ্ঞান : (Mental Hygiene) :

ইতিমধ্যে মানসিক স্বাস্থ্য সম্পৰ্কীয় ধাৰণাটো নিশ্চিতভাৱে সকলোৰে ক্ষেত্ৰত স্পষ্ট হৈ উঠিছে। মানসিক স্বাস্থ্য বুলি কোৱা কথাখিনিৰ লগত আন এটা পৰিভাষাৰ অৰ্থাৎ স্বাস্থ্য-বিজ্ঞানৰ গভীৰ সম্পৰ্ক আছে।

জানিবলগীয়া

স্বাস্থ্য বিজ্ঞানৰ ইংৰাজী পৰিভাষা হৈছে Hygiene। এই Hygiene শব্দটো গ্ৰীকভাষাৰ 'hugiene' নামৰ শব্দটোৰ পৰা আহিছে, যাৰ অৰ্থ হৈছে 'of health' এনে দিশৰ পৰা স্বাস্থ্যবিজ্ঞান বুলি কোৱা কথাষাৰৰ দ্বাৰা বেমাৰ আজাৰ অথবা বোগ-ব্যাদি বাধা দিয়াৰ বাবে নিজক আৰু নিজৰ পৰিবেষ্টনীটোক পৰিষ্কাৰ কৰি ৰখাৰ প্ৰক্ৰিয়া এটাক বুজোৱা হয়। আন কথাত স্বাস্থ্যবিজ্ঞান হৈছে স্বাস্থ্যৰক্ষাৰ কলা কৌশল সমূহ জনাৰ ক্ষেত্ৰত সহায় আগবঢ়োৱা বিজ্ঞান। লোকবিশ্বাস অনুসৰি Hygiene শব্দটোৰ লগত গ্ৰীক দেৱী 'Hygeia' ৰ নাম জড়িত হৈ আছে। পৌৰাণিক ব্যাখ্যা অনুসৰি Hygeia (হাইজেইয়া) আছিল স্বাস্থ্য অথবা স্বাস্থ্যৱান জীৱন নিৰ্বাহৰ দেৱী।

আধুনিক দৃষ্টিভংগীৰ ফালৰ পৰা স্বাস্থ্যবিজ্ঞানৰ দ্বাৰা সাধাৰণভাৱে 'জীৱন নিৰ্বাহৰ এটা বিশেষ কলা'ৰ কথাৰ সূচোৱা হয়। এই কলাই আমাৰ মন আৰু শৰীৰ সুন্দৰ আৰু স্বাস্থ্যৱান কৰি ৰখাৰ বাবে অতিকৈ প্ৰয়োজনীয়। এটা স্বাস্থ্যৱান জীৱন বুলি কোৱা কথাষাৰৰ দ্বাৰা বেমাৰ আজাৰৰ পৰা মুক্ত শাৰীৰিক আৰু মানসিক অৱস্থা এটাৰ কথাৰ সূচোৱা হয়।

আধুনিক কালত, গতিশীল সামাজিক পৰিৱৰ্তনৰ বাবে, আমাৰ জীৱন প্ৰক্ৰিয়া অতি সহজ আৰু আৰামপূৰ্ণ হৈ উঠিছে। প্ৰযুক্তিৰ পৰিৱৰ্তন সমূহে আমাৰ সামাজিক জীৱনৰ বস্তুগত দিশটোলৈ নানা পৰিৱৰ্তন কঢ়িয়াই আনিছে। এনে পৰিৱৰ্তন সমূহে আমাৰ জীৱন আৰু সভ্যতালৈ নানা ধৰণৰ পৰিৱৰ্তন আনিছে। এনে পৰিৱৰ্তনবোৰে সভ্যতাৰ প্ৰক্ৰিয়াক উন্নতিৰ দিশলৈ আওঁৱাই নিয়াৰ ক্ষেত্ৰটো বিশেষভাবে সহায় কৰিছে। আমাৰ সভ্যতাৰ প্ৰক্ৰিয়াই অধিক গতিশীলতা লাভ কৰাৰ লগে লগে আমাৰ জীৱন প্ৰক্ৰিয়াত খেলি-মেলি, সমস্যা আদিও বাঢ়িছে। সভ্যতাৰ অগ্ৰগতিয়ে মানুহৰ জীৱন প্ৰক্ৰিয়া কিছু জটিল কৰি তোলে। আৰু এই জীৱন প্ৰক্ৰিয়াৰ জটিলতাই মানবীয় বান্ধোনৰ ওপৰতো প্ৰভাৱ পেলায়। ফল স্বৰূপে মানুহৰ মানসিক সমস্যাসমূহো বাঢ়ি যায়। মানসিক জীৱনৰ জটিলতাই আমাৰ জীৱন সংঘাত পূৰ্ণ আৰু প্ৰত্যাছানমূলক কৰি তোলে। ফলত আমাৰ জীৱন প্ৰক্ৰিয়াত মানসিক উত্তেজনা, দ্বন্দ, বোজা (tension, conflict, stress) ইত্যাদিৰ প্ৰভাৱ গুৰুতৰ হৈ উঠে।

প্ৰযুক্তিৰ উন্নতিৰ বাবে বৰ্তমান কালত আমাৰ জীৱন শিল্পগত দিশত ভালেখিনি আগবাঢ়ি গৈছে। এনে উন্নতিয়ে কম বেছি পৰিমাণে আমাক শাৰীৰিক

শ্ৰম কম কৰাৰ বাবেও সুবিধা প্ৰদান কৰিছে। ফলত প্ৰায়বোৰ মানুহেই জীৱনৰ প্ৰায়বোৰ ক্ষেত্ৰতে কমবেছি পৰিমাণে ভাৰসাম্যহীন মনোদৈহিক সমস্যাৰ মুখামুখি হবলৈ বাধ্য হৈছে। এনে সমস্যাই প্ৰায়বোৰ লোকৰ ক্ষেত্ৰত মনোদৈহিক বিশৃংখলতাৰ দৰে সমস্যাবো সৃষ্টি কৰিছে। এনে অৱস্থাৰ বাবে মানসিক বিকাশৰ প্ৰক্ৰিয়া কম-বেছি পৰিমাণে জটিল হৈ উঠিছে। স্বাস্থ্যকৰ জীৱনৰ বাবে প্ৰয়োজনীয় জ্ঞান অভিজ্ঞতা প্ৰদান কৰা বিজ্ঞান হিচাপে মানসিক স্বাস্থ্য বিজ্ঞানে শান্তিপূৰ্ণ জীৱন নিৰ্বাহৰ বাবে প্ৰয়োজনীয় সকলো বিষয় খৰচি মাৰি আলোচনা কৰাৰ ক্ষেত্ৰত সহায় আগবঢ়ায়।

সংক্ষিপ্তভাবে মানসিক স্বাস্থ্য বিজ্ঞানে :

- ☐ মানসিক ৰোগৰ কাৰণসমূহৰ বিষয়ে অধ্যয়ন কৰে।
- ☐ তেনে ৰোগসমূহৰ নিবাৰণৰ বাবে প্ৰয়োজনীয় উপায় অথবা নিবাৰণমূলক উপায় সমূহৰ বিষয়ে জনা আৰু ব্যৱহাৰিকভাৱে সেইবোৰ প্ৰয়োগ কৰাৰ বিষয়ে অধ্যয়ন কৰে।
- ☐ স্বাস্থ্যকৰ জীৱন নিৰ্বাহৰ কলা কৌশলৰ বিষয়ে জনাত সহায় কৰে।
- ☐ মূল্যবোধ সমূহৰ গুৰুত্ব উপলব্ধি পূৰ্ণ কৰা আৰু সুন্দৰ তথা সু-সামঞ্জস্য পূৰ্ণ কৰা আৰু জীৱন নিৰ্বাহৰ বাবে সেইবোৰ ব্যৱহাৰ কৰাৰ বিষয়ে জ্ঞান প্ৰদান কৰে।

মানসিক স্বাস্থ্য বিজ্ঞানৰ বিভিন্ন সংজ্ঞা (Different definitions of Mental Hygiene) :

মনোবিজ্ঞানী সকলে মানসিক স্বাস্থ্য-বিজ্ঞানৰ নানা সংজ্ঞা আগবঢ়াইছে। এনে সংজ্ঞাসমূহৰ বিশেষ কিছুমান সংজ্ঞাৰ বিষয়ে তলত উল্লেখ কৰা হ'ল :

কোভিলেৰ মতে, 'মানসিক স্বাস্থ্যবিজ্ঞান নিৰাৰণ আৰু শীঘ্ৰ চিকিৎসাৰ মাজেৰে আৰু মানসিক স্বাস্থ্যৰ উন্নতি ঘটোৱাৰ বাবে মানসিক অসুস্থতাৰ ঘটনা দমনৰ বাবে উপযুক্ত কাৰ্যপন্থা সন্নিৱিষ্ট কৰি লোৱা বিজ্ঞান।'

সিঙৰ মতে, 'মানসিক স্বাস্থ্য-বিজ্ঞান হৈছে মানসিক ৰোগ আৰোগ্য তথা নিৰাৰণ কৰা, ব্যক্তিত্বৰ বিশৃংখলা আৰোগ্য তথা নিৰাৰণ কৰা, সমযোজন প্ৰক্ৰিয়াক ভাৰসাম্যপূৰ্ণ কৰি তোলাৰ বাবে অন্যান্য অস্বাভাৱিকতা আতৰ কৰা আৰু ব্যক্তিত্বৰ সুন্দৰ বিকাশৰ বাবে ব্যৱহাৰ সংহিতা আৰু আৰোগ্য কৰাৰ উপায় সম্পৰ্কীয় বিজ্ঞান।'

ক্ৰো আৰু ক্ৰোৰ দৃষ্টিভংগী অনুসৰি, 'মানসিক স্বাস্থ্য-বিজ্ঞান হৈছে এনে এটা বিজ্ঞান যিয়ে মানৱ কল্যাণৰ সৈতে জড়িত আৰু মানুহৰ সম্পৰ্কৰ সকলো ক্ষেত্ৰকে সামৰি লয়।'

হেড্‌ফিল্ডৰ মতে, 'মানসিক স্বাস্থ্য-বিজ্ঞান মানসিক স্বাস্থ্যৰ ৰক্ষা কৰা আৰু মানসিক বিকাৰ নিৰাৰণ কৰা প্ৰক্ৰিয়াৰ সৈতে জড়িত বিজ্ঞান।'

ওপৰত উল্লেখ কৰা সংজ্ঞাসমূহ অনুধাবন কৰি আমি সংক্ষিপ্তভাৱে আমাৰ নিজস্ব ধ্যান ধাৰণাৰে মানসিক স্বাস্থ্য-বিজ্ঞানক সুস্থ মানসিক স্বাস্থ্যৰ ওপৰত জোৰ দিয়া আৰু মানৱ কল্যাণৰ কাৰ্যকলাপ সামৰি লোৱা বিজ্ঞান হিচাপে অভিহিত কৰিব পাৰো। সুন্দৰ মানবীয় সম্পৰ্কৰ সকলোবোৰ গুৰুত্বপূৰ্ণ কথা বতৰাকে ই সামৰি লয়।

মানসিক স্বাস্থ্য-বিজ্ঞানৰ উদ্দেশ্যাবলী (Purpose of Mental Hygiene) :

মানসিক স্বাস্থ্য-বিজ্ঞানে প্ৰণালীবদ্ধভাৱে মানসিক স্বাস্থ্য বজাই ৰখাৰ ওপৰত গুৰুত্ব প্ৰদান কৰে। এনে প্ৰক্ৰিয়াৰ বাবে সমাজত বসবাস কৰা সকলোলোকৰে মাজত সুন্দৰ মানবীয় সম্পৰ্ক আৰু বান্ধোন বজাই ৰখাৰ ওপৰত ই বিশেষ গুৰুত্ব প্ৰদান

কৰে। মানবীয় সম্পৰ্ক আৰু বান্ধোন সুদৃঢ়ভাৱে বজাই ৰখাৰ বাবে প্ৰচেষ্টা চলোৱাৰ ক্ষেত্ৰত উৎসাহ উদ্দীপনা যোগোৱাৰ উপৰিও মনোবিজ্ঞানী ক্ৰো আৰু ক্ৰোৰ মতে মানসিক স্বাস্থ্য বিজ্ঞানৰ অন্যান্য উদ্দেশ্যসমূহ হৈছে তলত দিয়া ধৰণৰ :

ক) ব্যক্তিত্ব বিকাশ আৰু জীৱনৰ অভিজ্ঞতা সমূহৰ মাজত সঙ্গীৰ হৈ থকা সম্পৰ্ক সমূহৰ বিষয়ে উপযুক্ত বোধৰ বিকাশ ঘটোৱা।

খ) ব্যক্তি আৰু দলৰ মানসিক স্বাস্থ্যৰ নিৰাৰণ আৰু উন্নতি ঘটোৱাৰ বাবে কাৰ্য সম্পাদন কৰা।

গ) মানসিক ভাৱে অসুস্থ লোক সকলক প্ৰয়োজনীয় সহায় আগবঢ়োৱাৰ বাবে বিশেষ কলা কৌশলৰ আৱিষ্কাৰ আৰু প্ৰয়োগ ঘটোৱাত সহায় আগবঢ়োৱা।

সাধাৰণভাৱে ক'বলৈ গ'লে ইয়াৰ প্ৰধান উদ্দেশ্যসমূহ হৈছে—

মানসিক স্বাস্থ্য বিজ্ঞানৰ প্ৰধান উদ্দেশ্যাবলী (Main objectives of Mental Health) :

মানসিক স্বাস্থ্যৰ প্ৰধান উদ্দেশ্যাবলী হৈছে প্ৰতিগৰাকী লোককে তলত দিয়া স্বাস্থ্য সম্পৰ্কীয় দিশসমূহ জনা আৰু উপলব্ধিত সহায় কৰা।

- * সুন্দৰভাৱে মানসিক স্বাস্থ্যৰ লগত সম্পৰ্কিত সমস্যা সমূহ জনা আৰু বুজাত সহায় কৰা।
- * সুন্দৰ মানসিক স্বাস্থ্যবিজ্ঞানৰ অনুশীলনৰ কথাবোৰ বুজিপোৱাত সহায় কৰা।
- * মানসিক অসুস্থতাৰ কাৰণবোৰ জনা আৰু তেনে সমস্যাসমূহৰ চিকিৎসাৰ প্ৰক্ৰিয়াবোৰ জনা আৰু বুজি পোৱাত সহায় কৰা।
- * সামাজিক পৰিবেশৰ লগত সুন্দৰ সমযোজন প্ৰক্ৰিয়া সমূহৰ বিষয়ে জনা আৰু বুজাত সহায় কৰে।
- * ভাৰসাম্য আবেগময়তা অথবা মানসিক বিকাৰগ্ৰস্ততাৰ প্ৰয়োজনীয়তাৰ বিষয়ে জনা আৰু বুজি উঠাত সহায় কৰা।

* অতি সুন্দৰ আৰু ভাৰসাম্য মানসিক বিকাশৰ কলা কৌশল সমূহৰ বিষয়ে জনাত সহায় কৰে।

মানসিক স্বাস্থ্য-বিজ্ঞানৰ বিশেষ কাৰ্য (Functions of Mental Hygiene) :

মানসিক স্বাস্থ্য বিজ্ঞানৰ প্ৰধান কাৰ্যসমূহ মূলত তিনিটা বিশিষ্ট প্ৰক্ৰিয়াৰে আলোচনা কৰিব পাৰি। সেয়া হ'ল :

ক) প্ৰতিবোধমূলক কাৰ্য (Preventive Functions) : মানসিক স্বাস্থ্যবিজ্ঞানৰ মূল কাম হৈছে মানসিক অসুস্থতা, ব্যক্তিত্বৰ বিকাৰ আৰু সমাযোজনৰ সমস্যা সমূহ নিৰাৰণ কৰা। মানসিক স্বাস্থ্যবিজ্ঞানে মানৱ শিশুৰ মানসিক অসুস্থতাৰ কাৰণবোৰ, ব্যক্তিত্বৰ বিকাৰ আৰু সমাযোজনৰ সমস্যা সমূহৰ বিষয়ে বুজি পোৱাৰ ক্ষেত্ৰত সহায় আগবঢ়োৱা। মানসিক স্বাস্থ্য, ব্যক্তিত্বৰ বিকাৰ আৰু সমাযোজন প্ৰক্ৰিয়াৰ জড়িত সমস্যা সমূহ নিৰাৰণ কৰাৰ বাবে লব লগা উপায়সমূহ উদ্ঘাটন কৰি উলিওৱাৰ ক্ষেত্ৰত মানসিক স্বাস্থ্য-বিজ্ঞানৰ জ্ঞানে বিশেষভাৱে সহায় আগবঢ়ায়। মানৱ শিশুৰ মানসিক অসুস্থতা, ব্যক্তিত্বৰ বিকাৰ আৰু সমাযোজন সম্পৰ্কীয় সমস্যা সমূহ সমাধান কৰাৰ বাবে নিৰাৰণমূলক উপায় হিচাপে বিশেষজ্ঞ সকলে বিশেষ কিছুমান উপায়ৰ কথা উল্লেখ কৰিছে। এনে উপায় সমূহ হৈছে :

- ক) উপযুক্ত পুষ্টিসাধন;
- খ) কিশোৰ-কিশোৰী সকলৰ বাবে পূৰ্বৱৰ্তী শিক্ষাৰ ব্যৱস্থা কৰা;
- গ) আৱেগিক আৰু সামাজিক প্ৰয়োজনীয়তাৰ বিকাশ ঘটোৱা;
- ঘ) বৃত্তীয় সমাযোজন;
- ঙ) উপযুক্তভাৱে জীৱন নিৰ্বাহৰ পদ্ধতিৰ বিষয়ে প্ৰশিক্ষণ প্ৰদান কৰা;

২) প্ৰতিকাৰমূলক কাৰ্য (Curative Function):

মানসিক স্বাস্থ্য-বিজ্ঞানৰ আৰোগ্যমূলক কাৰ্যহে মূলত চিকিৎসা কৌশল সমূহৰ ওপৰত গুৰুত্ব প্ৰদান কৰে। মানসিক স্বাস্থ্য-বিজ্ঞানে মানুহৰ অকল মানসিক অসুস্থতাৰ সমস্যাসমূহ উপলব্ধি কৰা, ব্যক্তিত্বৰ বিকাৰ আৰু সমাযোজনৰ সমস্যাসমূহ উপলব্ধি কৰাৰ ক্ষেত্ৰত সহায় নকৰে। ই এনে সমস্যাসমূহৰ পৰা হাত সৰাৰ বাবে চিকিৎসাসম্পৰ্কীয় কৌশল সমূহ জনাৰ ক্ষেত্ৰতো আমাক সহায় আগবঢ়ায়।

৩) সংৰক্ষণমূলক কাৰ্য (Preservative Function) :

ব্যক্তি আৰু সমাজৰ বাবে মানসিক স্বাস্থ্যৰ সংৰক্ষণ কথাটো বিশেষভাৱে গুৰুত্বপূৰ্ণ। সুস্থ মানসিক স্বাস্থ্য অবিহনে ব্যক্তিগত জীৱন প্ৰক্ৰিয়া তথা সামাজিক জীৱন প্ৰক্ৰিয়াৰ উন্নতি কেতিয়াও সম্ভৱ নহয়। মানসিক স্বাস্থ্য বিজ্ঞানৰ সংৰক্ষণমূলক কাৰ্যকলাপে মানসিক স্বাস্থ্যৰ গুৰুত্ব উপলব্ধি, আৰু ইয়াৰ সংৰক্ষণৰ বাবে লব লগা উপায়, কৌশল আৰু প্ৰক্ৰিয়াসমূহৰ বিষয়ে প্ৰণালীবদ্ধ জ্ঞান প্ৰদান কৰে। মানৱ জীৱন আৰু মানৱ সমাজৰ কল্যাণ সাধন কৰাটোৱে মানসিক স্বাস্থ্য বিজ্ঞানৰ সংৰক্ষণমূলক কাৰ্যৰ মূল লক্ষ্য।

কাৰ্যাৱলী

মানসিক স্বাস্থ্য-বিজ্ঞানৰ ধাৰণা ব্যাখ্যা কৰা। বিশেষ কিছুমান সংজ্ঞা বিশ্লেষণ কৰা আৰু মানসিক স্বাস্থ্য-বিজ্ঞানৰ উদ্দেশ্য আৰু কাৰ্যসমূহ নিৰ্ধাৰণ কৰিবলৈ প্ৰচেষ্টা চলোৱা।

মানসিক স্বাস্থ্য-বিজ্ঞানৰ লক্ষ্যসমূহ (Aims of Mental Hygiene) :

মানসিক স্বাস্থ্য-বিজ্ঞানৰ লক্ষ্যসমূহ অতি বহল আৰু বিস্তাৰিত প্ৰকৃতিৰ। এনে লক্ষ্যসমূহ আমি

তলত দিয়া ধৰণে সুনিৰ্দিষ্টভাৱে উল্লেখ কৰিব পাৰো।

ক) মানসিক স্বাস্থ্যবিজ্ঞানে মানসিক স্বাস্থ্য সংৰক্ষণ কৰাৰ ক্ষেত্ৰত সহায় কৰে।

খ) পৰিবেশৰ লগত সুন্দৰভাৱে সমযোজন কৰিব পৰা ধৰণে ব্যক্তিত্ব বিকাশৰ বাবে চেষ্টা চলায়।

গ) ভাৰসাম্য আৰু সু-সামঞ্জস্য ব্যক্তিত্বৰ বিকাশৰ বাবে মানসিক স্বাস্থ্য বিজ্ঞানে মানসিক দোষ-ত্রুটি সমূহ নিৱাৰণ কৰাৰ প্ৰচেষ্টা চলায়।

ঘ) ব্যক্তিত্বৰ বিশৃংখলা সমূহৰ যিবোৰে মানসিক সমস্যাৰ সৃষ্টি কৰি মানসিক ৰোগৰ কাৰণ হিচাপে পৰিগণিত হয় সেইবোৰৰ চিকিৎসাৰ ক্ষেত্ৰত সহায় আগবঢ়ায়।

মানসিক স্বাস্থ্য-বিজ্ঞানৰ পৰিসৰ (Scope of Mental Hygiene) :

মানসিক স্বাস্থ্য-বিজ্ঞানৰ পৰিসৰ অতি বহল ধৰণৰ। মানসিক স্বাস্থ্য বিজ্ঞানে মানসিক বিশৃংখলা অথবা মানসিক আলোড়নৰ কাৰণসমূহ জনাৰ ক্ষেত্ৰত সহায় আগবঢ়ায়। মানসিক স্বাস্থ্য-বিজ্ঞানৰ জ্ঞানৰ সহায়ত মানসিক ৰোগৰ কাৰণবোৰৰ কথা সুন্দৰভাৱে বুজিব পাৰি। মানসিক সমস্যাসমূহ আতৰ কৰাৰ বাবে সংৰক্ষণমূলক উপায়সমূহৰ বিষয়ে জনাৰ ক্ষেত্ৰত মানসিক স্বাস্থ্যবিজ্ঞানে সহায় কৰে। সকলো ধৰণৰ মানসিক বিশৃংখলাৰ পৰা পৰিত্ৰাণ পোৱাৰ বাবে উপযুক্ত পদক্ষেপ গ্ৰহণৰ কাৰণে মানসিক স্বাস্থ্য-বিজ্ঞানৰ জ্ঞান বিশেষভাৱে গুৰুত্বপূৰ্ণ। ইয়ে সুন্দৰ মানসিক স্বাস্থ্যৰ গুৰুত্ব উপলব্ধিৰ ক্ষেত্ৰতো সহায় আগবঢ়ায়।

মানসিক স্বাস্থ্য বিজ্ঞানৰ জ্ঞানৰ দ্বাৰা-ব্যক্তিত্বৰ

বিকাশৰ প্ৰক্ৰিয়াৰ বিষয়েও সুন্দৰভাৱে উপলব্ধি কৰিব পাৰি। প্ৰণালীবদ্ধভাৱে ব্যক্তিত্ব বিকাশৰ উপায় আৰু প্ৰণালীসমূহৰ কথা উপলব্ধিতো মানসিক স্বাস্থ্য বিজ্ঞানৰ জ্ঞানে সহায় আগবঢ়ায়। মানসিক স্বাস্থ্য বিজ্ঞানৰ জ্ঞানৰ দ্বাৰা সু-সামঞ্জস্য প্ৰক্ৰিয়াৰে ব্যক্তিত্ব বিকাশৰ গুৰুত্ব আৰু প্ৰক্ৰিয়াৰ বিষয়ে জানিব পাৰি। মানসিক স্বাস্থ্য-বিজ্ঞানৰ জ্ঞানৰ দ্বাৰা সমযোজনৰ প্ৰক্ৰিয়াৰ কথাবোৰো ভালদৰে উপলব্ধি কৰিব পাৰি। মানসিক স্বাস্থ্য-বিজ্ঞানে সমযোজন প্ৰক্ৰিয়াৰ দ্বাৰা নানা ক্ৰিয়া বিধি অৰ্থাৎ মানসিক অথবা প্ৰতিৰক্ষা ব্যৱস্থা (Mental or defence mechanism) যিবোৰ মানসিক উত্তেজনা বা দ্বন্দ্বৰ (tension or conflict) উপশম ঘটোৱা অথবা সুস্থিৰ মানসিক স্বাস্থ্যৰ বাবে গ্ৰহণ কৰা হয়, সেইবোৰৰ বিষয়ে অধ্যয়ন চলায়। এনে ব্যৱস্থা সমূহ হৈছে - অৱদমন, নিৰোধ, বোধন, অৱবোধন, পৰিৱৰ্তন, উন্নীতকৰণ, যুক্তিযুক্তকৰণ (repression, supression, inhibition, regression, conversion, sublimation, rationalization) ইত্যাদি। সুন্দৰ মানসিক স্বাস্থ্যৰ বাবে গুৰুত্বপূৰ্ণ সকলোবোৰ সমযোজন প্ৰক্ৰিয়াৰ লগত মানসিক স্বাস্থ্য বিজ্ঞানৰ সম্পৰ্ক আছে। সামগ্ৰিকভাৱে, মানসিক স্বাস্থ্যবিজ্ঞানৰ পৰিসৰ মূলত প্ৰণালীবদ্ধ মানসিক জীৱনৰ বিকাশ আৰু ব্যক্তিত্ব বিকাশৰ প্ৰক্ৰিয়াৰ লগত গভীৰভাৱে সম্পৰ্কযুক্ত হৈ আছে।

মানসিক স্বাস্থ্য আৰু স্বাস্থ্য-বিজ্ঞানৰ গুৰুত্ব (Importance of Mental Health and Hygiene)

সকলো লোকৰ বাবে মানসিক স্বাস্থ্য-বিজ্ঞানৰ বিশেষ গুৰুত্ব আছে। সুস্থ মানসিক স্বাস্থ্য অবিহনে কোনো মানুহে শান্তিপূৰ্ণ আৰু সুখী জীৱন যাপন

কৰিব নোৱাৰে। গতিকে, মানসিক স্বাস্থ্য আৰু স্বাস্থ্য-বিজ্ঞানৰ গুৰুত্ব উপলব্ধি কৰাৰ বাবে মানসিক স্বাস্থ্য আৰু স্বাস্থ্য-বিজ্ঞানৰ জ্ঞান সকলোৰে বাবে জৰুৰী। মানসিক স্বাস্থ্যৰ জ্ঞান আৰু স্বাস্থ্য-বিজ্ঞানৰ জ্ঞানে আমাক তলত দিয়া ধৰণে সহায় কৰে।

ক) মানসিক স্বাস্থ্যৰ গুৰুত্ব উপলব্ধি কৰাত সহায় কৰে।

খ) নিজকে মানসিকভাৱে স্বাস্থ্যৱান কৰি ৰখাৰ কৌশল সমূহ জনাত সহায় কৰে।

গ) মানসিকভাৱে স্বাস্থ্যৱান লোকসকলৰ বৈশিষ্ট্যৱলীৰ বিষয়ে জনাত সহায় কৰে।

ঘ) মানসিক সমস্যাসমূহৰ পৰা হাত সৰাৰ বাবে উপায় বিচাৰি লোৱাত সহায় কৰে।

সমান্তৰালভাৱে মানসিক স্বাস্থ্য-বিজ্ঞানৰ জ্ঞানে আমাক তলত দিয়া কথাবোৰ উপলব্ধি কৰাত সহায় কৰে :

১) মানসিক ৰোগসমূহ কম বেছি পৰিমাণে বংশানুক্ৰমিকভাৱে হস্তান্তৰিত হয়।

২) মানসিক ৰোগ কেতিয়াও জীৱনৰ কোনো বেয়া কামৰ ফল হিচাপে উদ্ভৱ নহয়।

৩) পূৰ্ব-লক্ষণ হিচাপে এনে ৰোগৰ সৃষ্টি নহয়।

৪) উপযুক্ত চিকিৎসাৰ সহায়ত মানসিক ৰোগসমূহ নিৰাময় কৰিব পাৰি।

৫) মানসিক ৰোগসমূহৰ চিকিৎসা সম্ভৱ।

৬) মানসিক ৰোগ সমূহে মানুহক অস্বাভাৱিক ভাৱে আচৰণ কৰিবলৈ বাধ্য কৰায়।

গৃহ পৰিবেশত শিশুৰ মানসিক স্বাস্থ্য ৰক্ষা ব্যৱস্থা (Provision for keeping Mental Health of the Child at home) :

শিশুৰ মানসিক স্বাস্থ্য ৰক্ষাৰ সকলোতকৈ গুৰুত্বপূৰ্ণ স্থান হৈছে গৃহ পৰিবেশ। সুস্থ গৃহ পৰিবেশে মানসিক স্বাস্থ্যৰ এক সুস্থ বুনীয়াদ গঠন কৰে। শিশুৰ বিভিন্ন আবেগিক প্ৰয়োজন সমূহ পৰিয়ালৰ লোকসকলে পূৰণ কৰিবৰ বাবে যথাসম্ভৱ যত্নপৰ হ'ব লাগে। ইয়াৰ বাবে পৰিয়ালৰ লোকসকলৰ মাজত বুজা-পৰাৰ এক আন্তৰিক সম্পৰ্ক থাকিব লাগে। শিশুৱে গৃহ পৰিবেশত এক নিৰাপত্তাৰ ভাব উপলব্ধি কৰিব লাগে। এই নিৰাপত্তাবোধে শিশুৰ মনত আত্মবিশ্বাসৰ ভাব জাগ্ৰত কৰি সুস্থ আৰু শক্তিশালী ব্যক্তিত্ব গঠনত সহায় কৰে। গৃহ পৰিবেশ সাধাৰণতে অৱদমন মুক্ত হ'ব লাগে। অৰ্থাৎ অসুস্থ অৱদমনৰ প্ৰভাৱৰ পৰা শিশুক আতৰাই ৰাখিব লাগে। সেইদৰেই গৃহ পৰিবেশত পিতৃ-মাতৃয়ে নিজৰ সন্তানৰ প্ৰতি গ্ৰহণ কৰা অনুশাসন ব্যৱস্থাৰ ওপৰত শিশুৰ মানসিক স্বাস্থ্য নিৰ্ভৰ কৰে। মুঠতে গৃহ পৰিবেশত শিশুৰ স্বাস্থ্য ৰক্ষাৰ বাবে তলত উল্লেখ কৰা দিশসমূহৰ প্ৰতি চকু দিব লাগে —

- শিশুক উপযুক্তভাৱে মৰম আৰু ভালপোৱা প্ৰদান কৰিব লাগে।
- শিশুক সততে সমালোচনা কৰিব নালাগে বা আনৰ লগত তুলনা কৰিব নালাগে।
- শিশুৰ ভৱিষ্যৎ সম্পৰ্কে অত্যাধিক উদ্বিগ্ন হ'ব নালাগে।
- গৃহ পৰিবেশ সদায় গণতান্ত্ৰিক বিধৰ হ'ব লাগে।

- শিশুৰ যুক্তি সংগত প্ৰয়োজনসমূহ যথাসম্ভৱ পূৰণ কৰিব লাগে।
- শিশুৰ মনত আত্মবিশ্বাসৰ ভাব গঢ়ি তুলিব লাগে।
- গৃহ পৰিবেশৰ অনুশাসন ব্যৱস্থা অত্যন্ত কঠোৰ অথবা একেবাৰে নিয়ন্ত্ৰণহীন হ'ব নালাগে।
- প্ৰয়োজন সাপেক্ষে শিশুক নিৰ্দেশনা প্ৰদান কৰিব লাগে।

কাৰ্য্যবলী

মানসিক স্বাস্থ্য-বিজ্ঞানৰ জ্ঞানে আমাক কিভাবে সহায় কৰে? মানসিক স্বাস্থ্য আৰু স্বাস্থ্য-বিজ্ঞানৰ সাহিত্যসমূহ আমি কিয় অধ্যয়ন কৰা উচিত? তোমাৰ শিক্ষকৰ লগত আলোচনা কৰা।

উপযুক্ত মানসিক স্বাস্থ্যৰ বিকাশত বিদ্যালয়ৰ ভূমিকা (Role of School for proper Mental Health) :

সুস্থ-সবল সমাজ এখন গঢ়াৰ বাবে মানসিক স্বাস্থ্যৰ প্ৰয়োজনীয়তা অধিক। শান্তিপূৰ্ণ জীৱন অতিবাহিত কৰাৰ বাবে মানুহক সুস্থ মানসিক স্বাস্থ্যৰ প্ৰয়োজন। সুস্থ মানসিক স্বাস্থ্যৰ অধিকাৰী নোহোৱাকৈ আমি কেতিয়াও শান্তিপূৰ্ণ জীৱন অতিবাহিত কৰিব নোৱাৰো। গতিকে বিদ্যালয় সমূহে আমাৰ সমাজৰ ভবিষ্যৎৰ নাগৰিক সকলৰ স্বাস্থ্যৰ শিক্ষাৰ ওপৰত বিশেষ গুৰুত্ব দিয়া উচিত। মানসিক ৰোগৰ পৰা মুক্তি পোৱাৰ বাবে স্বাস্থ্য আৰু স্বাস্থ্য-বিজ্ঞানৰ প্ৰণালীবদ্ধ জ্ঞানৰ প্ৰয়োজন অধিক। স্বাস্থ্য আৰু স্বাস্থ্য বিজ্ঞানৰ জ্ঞানে মানসিক ৰোগ নিৰাময় কৰাৰ বাবে লবলগীয়া উপায় সমূহৰ জ্ঞান প্ৰদান কৰে।

সামাজিক অনুষ্ঠান হিচাপে মানুহৰ বিদ্যায়তনিক আৰু সামাজিক জীৱনৰ বিকাশৰ বাবে বিদ্যালয়ে নানা ধৰণৰ ভূমিকা পালন কৰে। সমান্তৰালভাৱে মানসিক অসুস্থতা নিৰাৰণ কৰা আৰু মানসিক জীৱনৰ সংৰক্ষণ আৰু বিকাশৰ বাবে বিদ্যালয়ে নানা ধৰণৰ ভূমিকা পালন কৰে। চমুকৈ এই সকলোবোৰৰ বাবে বিদ্যালয়ে তলত দিয়া ভূমিকা সমূহ পালন কৰে

- ১) বিদ্যালয়ে মানৱ শিশুক মনোদৈহিক শক্তি সামৰ্থ্য আৰু গুণাৱলীৰ বিকাশৰ ক্ষেত্ৰত সহায় আগবঢ়ায়;
- ২) সুস্থ মানসিক স্বাস্থ্যৰ মূল্য উপলব্ধিত সহায় কৰে;
- ৩) মানসিক জীৱনৰ সমস্যাবোৰ জনাৰ ক্ষেত্ৰত সহায় কৰে;
- ৪) ব্যক্তিত্বৰ গুণাৱলী আৰু শক্তি সামৰ্থ্যৰ বিকাশত সহায় কৰে;
- ৫) সকলো লোককে আবেগিকভাৱে শক্তিশালী কৰি তোলাত সহায় আগবঢ়ায়;
- ৬) উপযুক্তভাৱে সমাযোজন কৰা প্ৰয়োজনীয়তা উপলব্ধি কৰা আৰু ইয়াৰ বাবে প্ৰয়োজনীয় উপায়সমূহৰ বিষয়ে জনাত সহায় কৰে;
- ৭) শান্তিপূৰ্ণ জীৱন যাপনৰ বাবে সকলো প্ৰকাৰৰ মূল্যবোধৰ মূল্য উপলব্ধিত সহায় কৰে;
- ৮) বিদ্যালয়ে সু-সামঞ্জস্য আৰু ভাৰসাম্যপূৰ্ণ ব্যক্তিত্বৰ বিকাশৰ ক্ষেত্ৰত প্ৰয়োজনীয় সকলো সহায় আগবঢ়ায়।

কাৰ্য্যবলী

তুমি নিজকে মানসিকভাৱে স্বাস্থ্যবান বুলি অনুভৱ কৰানে? যদি কৰা কিয়? উপযুক্ত মানসিক স্বাস্থ্যৰ বিকাশত বিদ্যালয়ৰ ভূমিকাৰ বিষয়ে আলোচনা কৰা।

সাৰাংশ

- অতি সৰলভাৱে মানসিক স্বাস্থ্য হৈছে কোনো বেমাৰ আজাৰ বাৰ আঘাতৰ পৰা মানসিকভাৱে মুক্ত হৈ থকা এটা বিশেষ অৱস্থা। আন কথাত ইয়াৰ দ্বাৰা এগৰাকী ব্যক্তিৰ বেমাৰ আজাৰহীন অথবা আঘাতহীন মানসিক অৱস্থা এটাৰ কথা বুজোৱা হয়।
- এখন সুন্দৰ আৰু সমতাপূৰ্ণ সমাজৰ বাবে মানসিক স্বাস্থ্যৰ গুৰুত্বপূৰ্ণ প্ৰয়োজনীয়তা আছে।
- স্বাস্থ্য-বিজ্ঞান হৈছে এটা স্বাস্থ্যকৰ জীৱন নিৰ্বাহৰ কলা স্বাস্থ্যকৰ জীৱনৰ দ্বাৰা বেমাৰ আজাৰৰ পৰা মুক্ত শাৰীৰিক আৰু মানসিক অৱস্থা এটাৰ কথাকে সূচোৱা হয়।
- এগৰাকী ব্যক্তি যিয়ে কোনো গুৰুতৰ সমস্যা নোহোৱাকৈ বিভিন্ন অৱস্থাৰ লগত সমাযোজন কৰিবলৈ সমৰ্থ হয় তেনে লোক গৰাকীকে স্বাস্থ্যবান ব্যক্তি হিচাপে অভিহিত কৰিব পাৰি।
- সুস্থ মানসিক স্বাস্থ্য অবিহনে আমি শান্তিপূৰ্ণ জীৱন যাপন কৰিব নোৱাৰো।

প্ৰশ্নাৱলী (Questions)

- ১। মানসিক স্বাস্থ্য বিজ্ঞান বুলিলে কি বুজা?
- ২। হাইজিন শব্দটো মূলত ——— শব্দ।
- ৩। স্বাস্থ্য-বিজ্ঞান পৰিভাষাই কি বুজায়?
- ৪। মানসিক স্বাস্থ্যৰ সংজ্ঞা দিয়। মানসিক স্বাস্থ্যৰ যিকোনো চাৰিটা উদ্দেশ্যৰ বিষয়ে উল্লেখ কৰা।
- ৫। মানসিক অসুস্থতাৰ যিকোনো দুটা কাৰণৰ বিষয়ে উল্লেখ কৰা।
- ৬। মানসিকভাৱে অসুস্থলোক সকলক সহায় কৰাৰ যিকোনো উপায়ৰ কথা উল্লেখ কৰা।
- ৭। মানসিক স্বাস্থ্য-বিজ্ঞানে কি অধ্যয়ন কৰে?
- ৮। মানসিক স্বাস্থ্য-বিজ্ঞানৰ যিকোনো দুটা সংজ্ঞা প্ৰদান কৰা।
- ৯। মানসিক স্বাস্থ্য-বিজ্ঞানৰ যিকোনো দুটা উদ্দেশ্যৰ কথা উল্লেখ কৰা।
- ১০। মানসিক স্বাস্থ্য-বিজ্ঞানৰ কাৰ্যসমূহ কি কি?
- ১১। মানসিক স্বাস্থ্য-বিজ্ঞানৰ যিকোনো তিনিটা লক্ষ্যৰ বিষয়ে উল্লেখ কৰা।
- ১২। মানসিক স্বাস্থ্য-বিজ্ঞানৰ পৰিসৰ ব্যাখ্যা কৰা।
- ১৩। মানসিক স্বাস্থ্য-বিজ্ঞানে আমাক কি দৰে সহায় কৰে?
- ১৪। মানসিকভাৱে স্বাস্থ্যবান লোক এগৰাকী কোন?
- ১৫। এগৰাকী মানসিকভাৱে স্বাস্থ্যবান লোকৰ যিকোনো তিনিটা বৈশিষ্ট্যৰ বিষয়ে লিখা।
- ১৬। উপযুক্ত মানসিক স্বাস্থ্যৰ বিকাশত স্কুলৰ ভূমিকা বৰ্ণনা কৰা।
- ১৭। মানসিক অসুস্থতা নিৰাৰণত বিদ্যালয়ৰ যিকোনো চাৰিটা ভূমিকাৰ কথা উল্লেখ কৰা।