NEW ERA AGRICULTURE MAGAZINE

किशोरों के मानसिक स्वास्थ्य पर अवसाद (डिप्रेशन) का प्रभाव

*डॉ सुमेधा चौधरी[1], आयुषी मिश्रा[2], दिव्या कौशिक[3], आकांक्षा नंदन[4]

प्रस्तावना:

आज के समय में, किशोरों के बीच मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं का प्रमाणिक बढ़ता जा रहा है, और इसका सबसे बड़ा कारण है- अवसाद। यह लेख किशोरों के बीच अवसाद के प्रभाव को समझने और अवसाद उनके मानसिक स्वास्थ्य को कैसे प्रभावित कर रहा है, और इस समस्या को हल करने के उपाय के बारे में जानकारी प्रदान करेगा।

प्रभावित क्षेत्र:

स्कूली दबाव और परीक्षा की तनाव:किशोरों के लिए स्कूल और परीक्षा का माहौल अक्सर दबावपूर्ण होता है। जब वे स्कूल जाते हैं, तो उन्हें अधिक अध्ययन करना पड़ता है, परीक्षा का डर सताता है, और उन पर ऊँची अपेक्षाएं रखी जाती हैं। यह सभी किशोरों के मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव डाल सकते हैं। स्कूल और परीक्षा के दबाव न केवल शिक्षात्मक दृष्टि से होता है, बल्कि मानसिक स्वास्थ्य को भी प्रभावित करता है। जब किशोरों को अतिरिक्त अध्ययन करना पड़ता है और वे अपने सोशल और खेल के समय को छोड़कर पढ़ाई में लगे रहते हैं, तो उनका मानसिक दबाव बढ़ जाता है। परीक्षा के डर से उन्हें नींद नहीं आती, उनका खान-पान ठीक से नहीं होता, और वे तनाव में रहते हैं। इसका असर उनके सामाजिक जीवन और व्यक्तिगत संबंधों पर भी होता है। इस समस्या का समाधान करने के लिए हमें किशोरों के साथ संवाद को बढ़ावा देना होगा। उन्हें समझाना चाहिए कि उन्हें समय-समय पर आराम लेना और मनोरंजन के लिए समय निकालना भी जरूरी है। परीक्षा के डर को दूर करने के लिए मेंटल हेल्थ प्रोफेशनल्स की सलाह लेना भी मददगार साबित हो सकता है।

सामाजिक दूरी: आधुनिक समय में, सोशल मीडिया और इंटरनेट के प्रयोग के कारण किशोरों की सामाजिक दूरी बढ़ गई है। यह विचारों के साथी बनाने की क्षमता को कम कर सकता है और अकेलापन की भावना को बढ़ा सकता है।

परिवारिक तनाव: परिवार मानव जीवन की आधारशिला होता है, जो हमें संबल और समर्थ बनाने में मदद करता है। लेकिन कई बार परिवार में विवाद, निराशा, और संघर्ष की स्थिति उत्पन्न होती है, जो किशोरों के

डॉ सुमेधा चौधरी[1], आयुषी मिश्रा[2], दिव्या कौशिक[3], आकांक्षा नंदन[4]
[1]अध्यापिका, मानव विकास और परिवार अध्ययन विभाग,
[2,3] एवं [4] शोधार्थी, मानव विकास और परिवार अध्ययन विभाग,
चन्द्रशेखर आज़ाद कृषि एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय, कानपुर, यू.पी

मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित कर सकती है। जब परिवार के सदस्यों के बीच में असंतुलन होता है, तो यह किशोरों के लिए एक अत्यधिक तनावपूर्ण और असुरक्षित माहौल बना सकता है।

जब परिवार का साथ नहीं मिलता है, तो यह किशोरों को अकेलापन महसूस करने के कारण उन्हें डिप्रेशन के प्रति संवेदनशील बना सकता है। परिवार के माहौल में निरंतर झगड़े और असंतोष न केवल किशोरों के बीच असुरक्षा का माहौल बनाते हैं, बल्कि उनका शिक्षा, आत्मविश्वास, और सामाजिक संबंधों पर भी गहरा प्रभाव पड़ता है।

परिवार के भीतर संतुलित और समर्थ माहौल का अहम अंग होने के लिए, हमें एक-दूसरे के साथ समय बिताने, बातचीत करने, और समस्याओं को संज्ञान में लेने की आवश्यकता है। परिवार के सदस्यों के बीच विश्वास, समझौता, और समर्थन का माहौल बनाने से, हम किशोरों के मानसिक स्वास्थ्य को सुनिश्चित कर सकते हैं और उन्हें स्थायी और सुरक्षित माहौल में विकसित कर सकते हैं।

उपाय:

सामाजिक समर्थन: किशोरों को सामाजिक समर्थन की आवश्यकता होती है, ताकि वे अपनी भावनाओं को साझा कर सकें और साथ में हंसी और खुशियाँ बाँट सकें।

परिवार का समर्थन: परिवार का साथ और समर्थन किशोरों के जीवन में एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। परिवार एक सुरक्षित, स्थायी और साथी माहौल प्रदान करता है जो किशोरों को मजबूत और स्वास्थ्यवर्धक बनाता है। परिवार के सदस्यों के साथ समय बिताना, खेलना, और बातचीत करना किशोरों को अच्छा लगता है और उनका मानसिक स्वास्थ्य सुधारता है। परिवारीय गतिविधियों में भाग लेने से, किशोर अपने जीवन में ज्यादा उत्साहित और संतुष्ट महसूस करते हैं। परिवार के सदस्यों के साथी बनने से, किशोरों का आत्मविश्वास बढ़ता है और वे अपनी सार्थकता की भावना महसूस करते हैं। परिवार के सदस्यों का साथ और समर्थन उन्हें संजीवनी शक्ति प्रदान करता है, जो किशोरों को कठिनाइयों का सामना करने में मदद करता है।

अतः, हमें यह समझना चाहिए कि परिवार का समर्थन किशोरों के मानसिक स्वास्थ्य और विकास के लिए कितना महत्वपूर्ण है। हमें समय-समय पर अपने परिवार के सदस्यों के साथ संवाद करना और उनका समर्थन करना चाहिए, ताकि हमारे किशोरों का मानसिक स्वास्थ्य सुधार सके और वे सकारात्मक तरीके से अपने जीवन को निर्माण कर सकें।

व्यायाम और योग: व्यायाम और योग का अभ्यास न केवल शारीरिक स्वास्थ्य को बल्कि मानसिक स्वास्थ्य को भी सुधारता है। नियमित व्यायाम करना और योग का अभ्यास करना मानसिक तनाव को कम करता है, मन को शांति और सामंजस्य देता है, और डिप्रेशन जैसी मानसिक समस्याओं को दूर करने में मदद करता है।

व्यायाम करने से शारीरिक क्षमता बढ़ती है और शारीरिक संतुलन बना रहता है। इसके साथ ही, व्यायाम करने से शरीर में हर्मोन और न्यूरोट्रांसमीटर की सही मात्रा बनी रहती है, जिससे मानसिक स्वास्थ्य को सुधारने में मदद मिलती है। योग भी मानसिक स्वास्थ्य को सुधारने का अच्छा उपाय है। योगाभ्यास करने से शारीरिक और मानसिक तनाव कम होता है, और ध्यान और आत्म-संयम में सुधार होती है। योग के आसन और प्राणायाम से शरीर का प्राणिक तंत्र संतुलित होता है, जिससे अवसाद जैसी समस्याओं का सामना करने की क्षमता बढ़ती है।

अतः, हमें व्यायाम और योग का नियमित अभ्यास करना चाहिए। यह हमारे शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को सुधारता है और हमें जीवन में ऊर्जावान और संतुष्ट बनाए रखता है।

मानसिक स्वास्थ्य चिकित्सक की सहायता:

डिप्रेशन जैसी मानसिक समस्याओं के मामले में, एक मानसिक स्वास्थ्य चिकित्सक से परामर्श लेना अत्यंत महत्वपूर्ण हो सकता है। डिप्रेशन एक गंभीर समस्या हो सकती है, जो शारीरिक, मानसिक, और आत्मिक स्तर पर प्रभाव डाल सकती है। इसलिए, एक विशेषज्ञ चिकित्सक के साथ संपर्क करना उपयुक्त होता है। मानसिक स्वास्थ्य चिकित्सक के माध्यम से प्राप्त परामर्श और उपचार अत्यंत प्रभावी हो सकते हैं। चिकित्सक किशोर की स्थिति को विस्तार से जांचेंगे और उन्हें सही तरीके से निर्देशित करेंगे। वे उपयुक्त चिकित्सा और परामर्श प्रदान करके किशोर को उसके मानसिक स्वास्थ्य को संतुलित रखने में मदद कर सकते हैं। मानसिक स्वास्थ्य चिकित्सक न केवल चिकित्सा प्राधिकरण होते हैं, बल्कि वे किशोर के भावनात्मक और मानसिक संतुलन की दृष्टि से भी मदद करते हैं। चिकित्सक किशोर की बात सुनेंगे, उनके विचारों को समझेंगे, और उन्हें विशेषज्ञ जानकारी और समर्थन प्रदान करेंगे।

निष्कर्ष: किशोरों के मानसिक स्वास्थ्य पर डिप्रेशन का प्रभाव अत्यंत चिंताजनक है। इस आधुनिक युग में, किशोरों का जीवन तेजी से बदल रहा है, और उन्हें इस बदलाव के साथ निपटना अक्सर चुनौतीपूर्ण होता है। शिक्षा, समाज, और परिवार के प्रति अपेक्षाएं, साथ ही

तकनीकी उन्नति और सामाजिक मीडिया का प्रभाव, सभी इस समस्या को बढ़ाते हैं। इस समस्या को हल करने के लिए, हमें समाज के सभी क्षेत्रों का सहयोग आवश्यक है। शिक्षा, सरकार, सामाजिक संगठन, और परिवार सभी को मिलकर किशोरों के मानसिक स्वास्थ्य की दिशा में कदम उठाने की आवश्यकता है। उपर्युक्त उपायों का अनुसरण करके, हम किशोरों को मानसिक स्वास्थ्य की सुरक्षा और समर्थन प्रदान कर सकते हैं। उन्हें सही जानकारी और समर्थन प्राप्त करने के लिए उन्हें साथी बनाना जरूरी है।

किशोरों के मानसिक स्वास्थ्य को समय पर सहारा प्रदान करना अत्यंत महत्वपूर्ण है। यह हमें एक स्वस्थ और सकारात्मक समाज की दिशा में कदम बढ़ाने में मदद करेगा।