

प्रस्तुत शोध पत्र इस विषय पर उपलब्ध साहित्य के विश्लेषण एवं समीक्षा पर आधारित है। इस शोध पत्र के से सम्बंधित कुछ प्रमुख निष्कर्ष इस प्रकार से हैं: (१) कोविड १९ का बच्चों के मानसिक स्वास्थ्य पर गंभीर प्रभाव पड़ा है; (२) इस पूरी त्रासदी से बच्चों के सामाजीकरण की प्रक्रिया सबसे ज्यादा प्रभावित हुई है; (३) महामारी की वजह से किशोरों के अंदर अंदर निराशा, हताशा, कुंठा और चिड़चिड़ापन की स्थिति बढ़ी है; (४) कोविड १९ के का लड़कियों /किशोरियों की शिक्षा पर व्यापक प्रभाव देखने को मिल रहा है इसकी वजह से उनपर घरेलू जिम्दारियां बढ़ने और जल्दी शादी होने का का संभावना भी अधिक हो गयी है।

प्रस्तावना-

कोविड-१९ ने समाज के सभी वर्गों पर प्रभाव डाला है। इससे हर उम्र और वर्ग के लोग प्रभावित हुये हैं। यह मात्र एक स्वास्थ्य संकट भर नहीं है बल्कि इसका प्रभाव जीवन के हर क्षेत्र पर पड़ा है। कोविड-१९ ने लोगों की भावनाओं और मानसिक स्थिति को भी गंभीर रूप से प्रभावित किया है।

कोविड-१९ ने बच्चों को हर प्रकार से प्रभावित किया है। महामारी के कारण करोड़ों बच्चे कई अन्य तरह संकटों से भी घिर गये हैं, गरीब बच्चों की औपचारिक शिक्षा व्यापक रूप बाधित हुई है, उनके पोषण पर असर पड़ा है और वे पहले से ज्यादा असुरक्षित हो गये हैं। महामारी के बाद लगाए गये लॉकडाउन और उसके बाद की परिस्थितियों ने बच्चों पर गहरा असर डाला है।इससे उनके शारीरिक, मानसिक स्वास्थ्य के साथ समाजीकरण की सामान्य प्रक्रिया भी प्रभावित हुई है।

कोविड १९ का बच्चों मानसिक स्वास्थ्य पर काफी गहरा प्रभाव देखने को मिला है। हमारे देश में मानसिक स्वास्थ्य पहले से ही सबसे अधिक उपेक्षित क्षेत्रों में से एक रहा है और यह तब है जब भारत में मानसिक रोगों की व्याप्तता के मामले में दुनिया के शीर्ष देशों में से एक है। 'राष्ट्रीय मानसिक स्वास्थ्य सर्वेक्षण २०१६ के अनुसार हमारे देश में करीब १४ प्रतिशत आबादी को मानसिक स्वास्थ्य के देखभाल और सहायता की जरूरत है और इसमें भी करीब दो प्रतिशत लोग गंभीर मानसिक विकार से प्रभावित हैं। कोविड के बादयह संकट और गहरा हो सकता है।शायद यही वजह है कि इन्हीं परिस्थितियों को देखते हुये 'इंडियन साइकाइट्री सोसाइटी' ने देश में कोविड संकट के बाद मानसिक संकट का खतरा पैदा होने की चेतावनी दी थी।

भारत में मानसिक स्वास्थ्य की समस्या, उपलब्ध ढांचे और सेवायें

विश्व बैंक' के अनुसार दुनिया विश्व में लगभग २० प्रतिशत बच्चे और युवा भी किसी न किसी मानसिक स्वास्थ्य की समस्या से जूझ रहे हैं। भारत में मानसिक स्वास्थ्य की समस्या लगातार बढ़ती जा रही है। १९९० से २०१७ के बीच देश में यह समस्या दोगुनी हो गई है, आज स्थिति यह है कि

देश में प्रत्येक सात में से एक व्यक्ति किसी न किसी मानसिक स्वास्थ्य कि समस्या से पीड़ित है। दिसम्बर २०१९ में द लांसेट में प्रकाशित शोध पत्र के अनुसार मध्य और उत्तर भारत की तुलना में महाराष्ट्र और पूर्वी उत्तर के राज्यों-सहित, दक्षिणी राज्यों में अवसाद के रोगियों की संख्या अधिक पायी गयी है। लेकिन इसके साथ ही यह संभावना भी जताई गयी है कि उत्तर और मध्य भारत अवसादग्रस्तता के आंकड़ों में कमी का कारण इन क्षेत्रों में मानसिक स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता का आभाव और इससे सम्बंधित सेवाओं की कमी भी हो सकता है।

भारत मानसिक स्वास्थ्य से सम्बंधित समस्याओं को लेकर स्वीकार्यता, जागरूकता, संवेदनशीलता के मामले में भी बहुत पीछे है साथ ही हमारे देश में मानसिक स्वास्थ्य देखभाल सम्बन्धी सेवाओं और ढांचे की भी भारी कमी है। भारत सरकार द्वारा जुलाई २०१९ में संसद में दी गयी जानकारी के अनुसार देश के केवल २१ राज्यों में कुल ४३ सरकारी मानसिक चिकित्सालय हैं।

केन्द्र शासित प्रदेशों की बात करें तो दिल्ली में मात्र एक मानसिक चिकित्सालय है। भारत में मनोचिकित्सक और मनोवैज्ञानिकों की भी भारी कमी है। वर्ष २०१७ में 'विश्व स्वास्थ्य संगठन' द्वारा प्रकाशित 'मैन्टल हैल्थ एटलस' के अनुसार भारत में प्रति एक लाख व्यक्तियों के लिए मात्र ०.२९ मनोचिकित्सक और ०.१५ मनोवैज्ञानिक हैं। इनमें से अधिकतर भी बड़े शहरों तक सीमित हैं, तो छोटे शहरों, कस्बों और गाँवों में मनोचिकित्सक की उपलब्धता न के बराबर है। बच्चों के मामले में तो स्थिति और भी विकराल है। 'एटलस' के अनुसार पूरे देश में मात्र ४९ बाल मनोवैज्ञानिक हैं।

इस दिशा में सरकार द्वारा किये गये प्रयासों की बात करें तो भारत सरकार द्वारा साल १९८२ में 'राष्ट्रीय मानसिक स्वास्थ्य कार्यक्रम' की शुरुआत की गई थी। इसके बाद १० अक्टूबर, २०१४ को 'राष्ट्रीय मानसिक स्वास्थ्य नीति' की घोषणा की गई। साल २०१७ में 'मानसिक स्वास्थ्य देखभाल अधिनियम, २०१७ लाया गया जोकि ७ जुलाई, २०१८ से पूरे देश में लागू है, इसने 'मानसिक स्वास्थ्य अधिनियम, १९८७ का स्थान लिया। इस अधिनियम का मुख्य उद्देश्य मानसिक रोगों से पीड़ित लोगों को मानसिक स्वास्थ्य सुरक्षा और सेवाएँ प्रदान करना है।

इस अधिनियम के अनुसार, 'मानसिक रोग' से अभिप्राय विचार, मनोदशा, अनुभूति और याददाश्त आदि से संबंधित विकारों से है, जो हमारे जीवन के सामान्य कार्यों जैसे - निष्पत्ति लेने और यथार्थ की पहचान करने आदि में कठिनाई उत्पन्न करते हैं। अधिनियम में कहा गया है कि प्रत्येक व्यक्ति को मानसिक स्वास्थ्य सेवाओं तक पहुँच का अधिकार होगा तथा मानसिक रूप से बीमार प्रत्येक व्यक्ति को गरिमा के साथ जीवन जीने का अधिकार होगा।

इस अधिनियम में आत्महत्या का प्रयास करने वाले व्यक्ति को अपराधी ना मानते हुये उसे मानसिक बीमारी से पीड़ित माना गया है तथा ऐसे लोगों पर भारतीय दंड संहिता के तहत दंडात्मक कार्यवाही नहीं की जायेगी.

कोविड-१९ का बच्चों की मानसिक स्थिति पर प्रभाव

(१) बच्चों पर सामूहिक अवसाद और चिंता का प्रभाव-

महामारी ने मानसिक स्वास्थ्य की समस्या को और जटिल बना दिया है. यूनिसेफ के अनुसार, लगभग १.५ मिलियन बच्चों और युवा किशोरों के मानसिक स्वास्थ्य पर लॉकडाउन का विपरीत प्रभाव पड़ रहा है. इससे हर वर्ग के बच्चों में दबाव और तनाव बढ़ा है जिसकी वजह से उनका मानसिक स्वास्थ्य प्रभावित हुआ है. परिवार में माता,पिता की आपसी लड़ाई को देख कर भी बच्चों में तनाव बढ़ा है. मनोचिकित्सकों का कहना है कि महामारी के दौरान सभी घर से काम भी कर रहे थे. ऐसे में उनके लिये घर और दफ्तर के काम के बीच संतुलन बिठाना मुश्किल रहा. इससे उनके दिमाग पर अतिरिक्त दबाव पैदा हुआ.

इस दौरान अभिभावकों के सामने भविष्य की चिंता बढ़ी है, अधिकतर परिवारों की आय भी प्रभावित हुई है. इस सबसे अभिभावक तनाव में आये हैं. इस वजह से ज्यादातर अभिभावक द्वारा बात-बेबात बच्चों को झिड़क देने की घटनाएं बढ़ीं हैं. इससे बच्चों पर मानसिक दबाव पड़ा है.

लॉकडाउन के समय में बड़ी संख्या में गरीब और निम्न मध्यवर्गीय परिवारों के पास आय का कोई स्रोत नहीं था जिससे इन परिवारों में निराशा और असहायता की भावना देखने को मिली. इस दौरान बड़े पैमाने पर हुये पलायन के कारण भी सामूहिक हताशा,पारिवारिक संघर्ष और बच्चों के प्रति हिंसा में बढ़ोतरी हुयी है.जिसकी वजह से इन बच्चों में अवसाद, चिंता और आत्महत्या की तरफ रुझान में तेजी आ सकती है. बड़ों के मुकाबले बच्चों और किशोरों के लिये अपने आप को मानसिक समस्याओं से उबारना कठिन होता है इसलिये महामारी के इस दौर में बच्चों के मानसिक स्वास्थ्य के लिए खासतौर से दिक्कतें हो सकती हैं.

इसी प्रकार मध्यम और उच्च मध्यम वर्ग के बच्चे भी इससे प्रभावित हुये हैं. अक्टूबर २०२० में पंजाब में कोविड का बच्चों के मानसिक स्थिति को लेकर किये गए अध्ययन में पाया गया कि इस दौरान ७३.१५ बच्चों में चिड़चिड़ापन और ५१.२५ प्रतिशत बच्चों में गुस्सा बढ़ा है. इसी प्रकार से अभिभावकों द्वारा बताया गया कि कोविड के दौरान बच्चों के खानपान,नींद,वजन के पैटर्न पर असर पड़ा है और इलेक्ट्रॉनिक गेजेट का उपयोग बढ़ा है. इस दौरान बच्चे घरों के अंदर रहने को मजबूर रहे जिससे

उनके सामाजिक विकास पर प्रभाव पड़ा है। इस अध्ययन में यह महसूस किया गया कि कोविड जैसे आपदा के दौरान बच्चों के मानसिक स्वास्थ्य को लेकर विशेष ध्यान देने की जरूरत है। लॉकडाउन के दौरान बच्चों के इनडोर और आउट डोर गतिविधियों पर बहुत गंभीर असर पड़ा जिसका उनके मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव पड़ सकता है। इस दौरान बच्चों का अपने मित्रों के साथ जुड़ाव या मिलना जुलना भी कम रहा। इसका भी उनके मानसिक स्थिति पर प्रभाव देखने को मिला है। इस अध्ययन में पाया गया है कि लगभग ५० प्रतिशत अभिभावकों ने महसूस किया कि महामारी के दौरान उनके बच्चों के मानसिक स्वास्थ्य पर हुए प्रभाव को डील करने के लिए प्रोफेशनल काउंसलर की जरूरत है।

(२) सामाजीकरण पर प्रभाव -

इस पूरी त्रासदी से बच्चों के सामाजीकरण की प्रक्रिया सबसे ज्यादा प्रभावित हुई है। बच्चों का जब विकास होता है उस दौरान उन्हें ज्यादा एक्सपोजर और सामाजिक मेलमिलाप की जरूरत होती है। बच्चों को प्रारंभिक अवस्था में एक उन्मुक्त और गतिशील वातावरण की आवश्यकता होती है लेकिन लंबे समय तक सामाजिक दूरी की वजह से बच्चों के सामाजीकरण की प्रक्रिया प्रभावित हुई है। कोविड के बाद के हालात से सामंजस्य बिटाने में बच्चों को ही सबसे अधिक कठिनाई हुयी है। कोविड ने बच्चों के सामाजिक मेलमिलाप पर रोक लगाते हुये उन्हें हर प्रकार से अलगाव में ला दिया है, वे अपने स्कूलों, दोस्तों, सहपाठियों और खेल के मैदान से दूर कर हो गये जिसकी वजह से उनके स्वभाव में चिड़चिड़ापन, चिंता और निराशा के भावना देखने को मिल रही है। पूरे समय घर पर रहने की वजह से बच्चों की शारीरिक गतिविधियां बहुत कम हो गयीं जिसका असर उनके शरीर के विकास, नींद, दिनचर्या और खान-पान की आदतों पर पड़ा है।

अधिकतर समय घर पर रहने की वजह से परिवार के तनाव, अत्यधिक निगरानी और टोका-टाकी का भी बच्चों पर नकारात्मक प्रभाव पड़ा है और उनकी निजता भी प्रभावित हुयी है। लॉकडाउन के दौरान चाइल्डलाइन के पास ९ से १५ वर्ष के बच्चों की लगातार ऐसे फोन कॉल आये जिनमें उन्होंने शिकायतें की हैं कि वे अपने अभिभावकों के रोक-टोक और आपसी झगड़े से परेशान हो गए हैं और अब वे उनके साथ नहीं रहना चाहते।

(३) किशोरों पर प्रभाव -

भारत में करीब एक चौथाई आबादी किशोरों की है। कोरोना के कारण लंबे समय तक स्कूल, कॉलेज बंद होने की वजह से किशोरों का अपने दोस्तों से संपर्क कम होना, पढ़ाई, परीक्षाओं और अपने भविष्य को लेकर अनिश्चितता की भावना की वजह से वे निरंतर चिंता, मानसिक अवसाद के शिकार हो रहे हैं। उनमें अकेलापन, उदासी, आक्रामकता और चिड़चिड़ापन की भावनाएं पैदा हुई हैं जिसके

कारण वे इन्टरनेट और नशे जैसे आत्मघाती व्यवहार के आदी भी हो सकते हैं। किशोरों में अपनी भविष्य को लेकर चिंता, अनिश्चिता अधिक देखने को मिल रही है। इस सम्बन्ध में उन्हें परिवार और शिक्षकों से भी पर्याप्त सहयोग और मार्गदर्शन नहीं मिल पाया है।

किशोरों के मानसिक स्वास्थ्य पर कोविड-१९ महामारी के प्रभाव को समझने के लिए माइंड स्पेशलिस्ट्स द्वारा किये गये सर्वेक्षण के अनुसार कोविड का किशोरों पर नकरात्मक प्रभाव पड़ा है और वे अपने आप को पहले के मुकाबले अधिक चिंतित, क्रोधित, निराश और उदास महसूस करने लगे हैं। रिपोर्ट के अनुसार आने वाले भविष्य में वे अपनी शिक्षा से सम्बंधित आशंकाओं को लेकर भी चिंतित है साथ ही वे आनलाइन शिक्षा को भी भौतिक कक्षाओं के मुकाबले पर्याप्त और प्रभावी नहीं मानते हैं।

किशोरावस्था में हामीनल परिवर्तन भी होता है जिसके कारण भी बच्चों में परेशानी और घुटन हो रही है। जैसे-जैसे बच्चे बड़े होते हैं उनकी भावनात्मक जरूरतें भी बदल जाती हैं। इस महामारी के दौर में माता-पिता, परिवार दबाव में हैं। लिहाजा बच्चे उनके साथ पहले जैसा जुड़ाव महसूस नहीं कर रहे हैं। किशोरों के व्यक्तित्व में बदलाव हो रहा है लेकिन उसे समझने और समझने वाला कोई नहीं है। इससे उनके अंदर निराशा, हताशा, कुंठा और चिड़चिड़ापन बढ़ा है, उन्हें लगता है कि कोई भी उन्हें समझ नहीं रहा है।

(४) किशोरियों पर प्रभाव -

सामाजिकरण पर प्रभाव -

महामारी के किशोरियों को बहुत ज्यादा दिक्कतों का सामना करना पड़ा है। लड़कियों को वैसे ही मुश्किल से घर से बाहर निकलने दिया जाता है। लेकिन इस लॉकडाउन के दौरान यह पूरी तरह बंद हो गया था। किशोरावस्था में शारीरिक परिवर्तन के साथ साथ मानसिक परिवर्तन भी होता है, किशोरियां इन बदलाव से उत्पन्न भावनाओं को अपने साथ के पढ़ने वाले दोस्तों से शेयर करती हैं। स्कूल में लड़कियां अपने दोस्तों से अपने मन की बात करती थी स्कूल बंद होने की वजह से इसपर भी रोक लग गयी थी जिसका प्रभाव उनके समाजीकरण पर पड़ा है।

घरेलू जिम्मेदारियों का बढ़ना- महामारी के दौरान स्कूल बंद होने की वजह से लड़कियां पूरे समय घर पर रहीं इसलिये उनके ऊपर घर के काम की जिम्मेदारी अधिक देखने को मिली है।

शिक्षा पर प्रभाव- इस महामारी का लड़कियों की शिक्षा पर भी ज्यादा प्रभाव पड़ा है। कई अध्ययन बताते हैं कि घर में मोबाइल की कमी के कारण आनलाइन क्लास करने की प्राथमिकता लड़के को दी जाती है। लड़कियों बड़ी मुश्किल से आनलाइन क्लास अटेंड कर पा रही हैं। कई लड़कियां तो अपने प्रोजेक्ट

भी पूरी नहीं कर पा रही है जिसके कारण शिक्षकों से डांट पड़ती है, जिसके चलते धीरे धीरे वो स्कूल छोड़ रही हैं। कोरोना के दौरान हुए लाकडाउन के कारण परिवार की आर्थिक स्थिति प्रभावित हुई है जिसके कारण वे लड़कों की शिक्षा को अधिक प्राथमिकता दे रहे हैं। कई परिवारों में ऐसा देखने को आया है कि वे केवल लड़कों के स्कूल फ़ीस भर रहे हैं। ग्रामीण क्षेत्रों में अधिकतर गावों में केवल माध्यमिक कक्षा तक ही शालायें होती हैं, इससे आगे पढ़ने के लिए बच्चों को दूसरे गांव या कस्बे के स्कूल जाना पड़ता है, महामारी के दौरान इस दूसरे गांव/ कस्बे में पढ़ने के लिए जाने वाली कई लड़कियों की पढ़ाई छूट गयी है। क्योंकि इस दौरान आवागमन के साधन बंद होने के कारण उन्हें परीक्षा दिलाने के लिये परिवार से कोई गया ही नहीं। यहां भी अधिकतर प्राथमिकता लड़कों को ही दी गयी।

बाल विवाह का खतरा-

महामारी में लड़कियों की शिक्षा के प्रभावित होने के चलते उनका कम उम्र में शादी होने का खतरा बढ़ गया है। राष्ट्रीय हेलपलाइन 'चाइल्डलाइन' से प्राप्त आंकड़ों के अनुसार साल २०२० में अप्रैल से लेकर अक्टूबर माह के बीच चाइल्डलाइन को बाल विवाह से सम्बंधित १८,३२४ डिस्ट्रेस कॉल्स किए गए थे। इसी प्रकार से 'चाइल्डलाइन' द्वारा लाकडाउन के दौरान देश भर में ५,५८४ से अधिक बाल विवाह रोकने के लिए हस्तक्षेप किया गया है। दरअसल कोविड के दौरान लड़कियों की पढ़ाई में बाधा पैदा होने के चलते परिवार वाले उनके विवाह की बात कर रहे हैं जबकि बच्चियों आगे पढ़ना चाहती हैं लेकिन घर की स्थिति भी सही नहीं है, यह देख कर बच्चियों भी चुप रह रही हैं।

स्वच्छता पर प्रभाव-

कोविड का लड़कियों के पोषण और स्वच्छता पर भी प्रभाव पड़ा है। स्कूल और आंगनबाड़ी से किशोरियों को हर माह सैनिटरी पैड मिलते थे लेकिन महामारी में इन सेवाओं के बंद होने की वजह से उनके सामने सैनिटरी पैड्स की अनुपलब्धता देखने को मिल है। माहवारी के दौरान जो लड़कियां हमेशा पैड का इस्तेमाल करती आई हैं उन्हें कपडा इस्तेमाल करना पड़ रहा था जिससे उन्हें परेशानी और तनाव से गुजरना पड़ा। कपड़ों के उपयोग के कारण उन्हें कई सारी शारीरिक दिक्कतों का भी सामना करना पड़ा।

कोविड के दौरान बच्चों के मानसिक स्वास्थ्य को लेकर शासन द्वारा किये गये उपाय

महामारी की वजह से पूरी दुनिया में ऐसी असाधारण स्थिति पैदा हुई जिसका लोगों ने पहले कभी अनुभव या सामना नहीं किया था। भारत में मानसिक स्वास्थ्य संसाधनों की उपलब्धता और पहुंच हमेशा से एक चुनौती रही है। कोविड ने इसे और चुनौतीपूर्ण बना दिया है। भारत सरकार और कई राज्य

सरकारों द्वारा कोविड के दौरान मानसिक स्वास्थ्य को लेकर कई कदम उठाये गये. जिसमें से प्रमुख निम्नानुसार हैं

मानसिक स्वास्थ्य पुनर्वास हेल्पलाइन 'किरण' -

भारत सरकार के सामाजिक न्याय एवं अधिकारिता द्वारा सितम्बर २०२० को २४ घंटे टोल-फ्री मानसिक स्वास्थ्य हेल्पलाइन 'किरण' की शुरुआत की गयी. इस हेल्पलाइन का उद्देश्य विशेष रूप से कोविड-१९ महामारी के मद्देनजर मानसिक रोगों की बढ़ती हुए संख्या को देखते हुए मानसिक रोग से पीड़ित लोगों को राहत और सहायता प्रदान करना है. यह हेल्पलाइन १३ भारतीय भाषाओं में उपलब्ध है. इसे २५ हेल्पलाइन केंद्रों के ७५ मानसिक स्वास्थ्य पेशेवरों द्वारा संचालित किया जा रहा है. इस हेल्पलाइन को भारत के किसी भी हिस्से, दूरसंचार नेटवर्क से टोल फ्री नंबर १८००-५९९-००१९ पर डायल करके उपयोग में लाया जा सकता है.

'मनोदर्पण' हेल्पलाइन और पोर्टल -

केंद्रीय शिक्षा मंत्रालय द्वारा २१ जुलाई, २०२० को छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य के लिए मनो-सामाजिक सहायता प्रदान करने 'मनोदर्पण' पहल शुरू की गयी. 'मनोदर्पण' के अंतर्गत एक राष्ट्रीय टोल-फ्री हेल्पलाइन (८४४८४४०६३२) और शिक्षा मंत्रालय के पोर्टल पर 'मनोदर्पण- मानसिक स्वास्थ्य और तंदुरुस्ती' नाम से एक वेब पेज भी बनाया गया है. 'मनोदर्पण' को छात्रों, अभिभावकों और अध्यापकों के मानसिक स्वास्थ्य का भी ध्यान रखते हुये शुरू किया गया है. इस वेब-पेज पर सलाहकार, व्यावहारिक सुझाव, पोस्टर, पॉडकास्ट, वीडियो, मनोसामाजिक मदद के लिए क्या करें और क्या ना करें की सूची, एफएक्वू और ऑनलाइन पूछताछ प्रणाली मौजूद हैं.

राष्ट्रीय बाल अधिकार संरक्षण आयोग की टोल फ्री टेली काउंसलिंग 'संवेदना'

राष्ट्रीय बाल अधिकार संरक्षण आयोग द्वारा नेशनल इंस्टीट्यूट ऑफ मेंटल हेल्थ एंड न्यूरो साइंसेज (निमहांस) के तकनीकी सहयोग से कोरोना संक्रमण के चलते मानसिक रूप से प्रभावित हो रहे बच्चों के लिए 'संवेदना' नाम से टोल फ्री टेली काउंसलिंग शुरू की गयी है. इसके लिए टोल फ्री नम्बर १८००-१२१२-८३० जारी किया गया है, जिस पर बच्चे कॉल कर विशेषज्ञों से बात कर सकते हैं. इस टोल फ्री नम्बर पर हर सोमवार से शनिवार तक सुबह १० से दोपहर १ बजे तक और दोपहर ३ से रात्रि ८ बजे तक बच्चे अपनी समस्याओं पर विषय विशेषज्ञों, काउंसलर से बात कर सकते हैं.

निमहांस का २४ घंटे टोल-फ्री नंबर

नेशनल इंस्टीट्यूट ऑफ मेंटल हेल्थ एंड न्यूरो साइंसेज (निमहांस) बेंगलुरु द्वारा २४ घंटे टोल-फ्री नंबर ०८० ४६११०००७ जारी किया गया है जिसपर कोई भी अपने मानसिक स्वास्थ्य को लेकर विशेषज्ञों से बात कर सकता है।

निष्कर्ष एवं सुझाव-

किसी भी समाज को सामान्य और सुचारू रूप से संचालित रहने के लिये यह जरूरी है कि सभी लोगों का मानसिक स्वास्थ्य बेहतर रहे और वे अपना योगदान दे सकें। कोविड महामारी ने हमारा ध्यान मानसिक स्वास्थ्य के महत्व और इसके संकट की ओर आकर्षित करते हुए इस बात को रेखांकित कर दिया है कि हर व्यक्ति के लिए मानसिक रूप से स्वस्थ होना कितना जरूरी है। इस महामारी ने मानसिक स्वास्थ्य के मुद्दे पर कई आयामों से चर्चा और हस्तक्षेप का रास्ता खोला है। . हमारे देश में मानसिक स्वास्थ्य के जरूरी बुनियादी ढांचे, मानव संसाधन और सामाजिक दृष्टिकोण की भारी कमी है। इस दिशा में सुधार और बढ़ोत्तरी के लिये प्रभावी कदम उठाये जाने की आवश्यकता है।

इस दिशा में नीतिगत स्तर पर कुछ सिफारिशें निम्नानुसार हैं-

समाज के मानस में इस बात को स्थापित करना कि मानसिक विकार एक वास्तविक समस्या है। शारीरिक बीमारियों की तरह इसके लिये भी इलाज की जरूरत होती है। इसी प्रकार से यदि प्रिंट, इलेक्ट्रॉनिक और सोशल मीडिया पर मानसिक रोगग्रस्त लोगों की समस्याओं को संवेदनशील ढंग से उठाया जाये तो निश्चय ही समाज का उपेक्षावादी रवैया कमजोर होगा और संवेदनशीलता में वृद्धि होगी।

* मानसिक स्वास्थ्य से संबंधित समस्याओं से निपटने के लिये उपर्युक्त क्षमताओं का विकास किया जाए और संसाधनों में वृद्धि की जाए।

* देश में पर्याप्त संख्या में मनोचिकित्सक, मनोवैज्ञानिक उपलब्ध हो सके, इसके लिये एक सीमाबद्ध लक्ष्य तय किया जाना चाहिये।

* बच्चों की शारीरिक और मनोवैज्ञानिक सुरक्षा सुनिश्चित करने के लिए हमें स्कूल काउंसलरों की आवश्यकता है कि इसलिये सभी स्कूलों में पूर्ण कालीन मानसिक स्वास्थ्य विशेषज्ञों की नियुक्ति होना चाहिए। साथ ही शिक्षकों को भी मानसिक स्वास्थ्य प्रबंधन का प्रशिक्षण अनिवार्य कर दिया जाना चाहिये।

* चरणबद्ध तरीके से सभी अस्पतालों में मानसिक स्वास्थ्य विशेषज्ञों की भर्ती की जाए। सभी प्रमुख अस्पतालों में अलग से मानसिक स्वास्थ्य के लिए परामर्श केंद्र/वार्ड और मानसिक स्वास्थ्य विशेषज्ञ होने चाहिए।

(यह शोधपत्र दिसंबर २०२१ में मुंबई विश्वविद्यालय में आनलाईन माध्यम से आयोजित ४६वें अखिल भारतीय समाजशास्त्रीय सम्मेलन में प्रस्तुत शोधपत्र का अपडेटेड वर्जन है)

संदर्भ ग्रन्थ सूची-

1. Mental health statistics: children and young people (**Access on 5 March 2022**) <https://www.mentalhealth.org.uk/statistics/mental-health-statistics-children-and-young-people>
2. The burden of mental disorders across the states of india (**Access on 5 March 2022**) [https://www.thelancet.com/journals/lanpsy/article/PIIS2215-0366\(19\)30475-4/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lanpsy/article/PIIS2215-0366(19)30475-4/fulltext)
3. भारत सरकार द्वारा जुलाई २०१९ में संसद में दी गयी जानकारी (**Access on 9 March 2022**)<http://loksabhaph.nic.in/Questions/QResult15.aspx?qref=6087&lsno=17>.
4. Mental Health ATLAS 2017 (**Access on 21 February 2022**) https://www.who.int/mental_health/evidence/atlas/profiles-2017/IND.pdf?ua=1
5. Gap in India's mental health budget (**Access on 25 February 2022**) <https://www.thehindubusinessline.com/news/national/huge-gap-in-indias-mental-health-budget/article30733494.ece>
6. Implications of COVID-19-induced nationwide lockdown on children's behaviour in Punjab, India.
7. (**Access on 21 February 2022**) <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33047842/> Impact of COVID- 19 Lockdown on the Mental Health of Adolescents in India.
8. (**Access on 24 February 2022**) <https://mindspecialists.com/impact-of-covid-19-lockdown-on-the-mental-health-of-adolescents-in-india-hindi/>