



वातावरण आणि मानसिक आरोग्य

प्रा. श्रीम. शारदा शामराव पाटील.

शिक्षणशास्त्र विभाग,
कर्मवीर हिरे कला, शास्त्र, वाणिज्य आणि शिक्षणशास्त्र
महाविद्यालय, गारगोटी.

गोषवारा:

मानसिक आरोग्यावर वातावरणाचा मोठा परिणाम होतो. वातावरण जर आरोग्यदायी असेल तर व्यक्तीच्या मनाचा विकास होतो. आणि भोवतालचे वातावरणजर प्रदूषणयुक्त, भ्रष्टाचारी, हुकूमशाही वृत्तीचे, व्यसनी, रोगराईचे असेल तर मानसिक अनारोग्य वाढीस लागते. मानसिक आरोग्य हे जन्मपूर्व व जन्मोत्तर अशा दोन भागांमध्ये विभागलेले असते. बालकाचा जन्मपूर्व विकास योग्य होण्यासाठी मातेचे आरोग्य यामध्ये शारीरिक व मानसिक दोन्ही उत्तम असले पाहिजे. त्याचबरोबर मातेला पोषक आहार, योग्य त्यावेळी आरोग्य तपासणी झाली पाहिजे. मातेचे मन हे आनंदी असले पाहिजे. जन्मपूर्व विकास जर योग्य झाला तर जन्मोत्तर विकास ही चांगला होतो. पण जन्मपूर्व विकास योग्य झाला नाही तर असे बालक जन्मानंतर कुपोषित होते. जन्मोत्तर अवस्थेत जन्मापासून मृत्यूपर्यंत ज्याच्याशी व्यक्तिचा संबंध येतो त्यासर्वांचा समावेश होतो.

संशोधन संज्ञा- मानसिक आरोग्य, वातावरण, गर्भावस्था, जन्मोत्तरअवस्था, कुटुंब, शाळा, समाज.

प्रस्तावना:

बालकाच्या सर्वांगीण विकासाचे अनुवंशिकता आणि वातावरण हे दोन महत्त्वपूर्ण पैलू आहेत. अनुवंशिकतेच्या माध्यमातून बालकाला लाभलेली गुणवैशिष्ट्ये अधिक समृद्ध होण्यास योग्य वातावरणाची गरज असते. जागतिक आरोग्य संघटनेने (WHO)आरोग्याचेचार प्रकार सांगितले आहेत. १.शारीरिक २.मानसिक ३.सामाजिक ४.आध्यात्मिक

‘निरोगी शरीरात निरोगी मन वास करते’ यातील एक बिघडले तर त्याचा वाईट परिणाम दुसऱ्यावर होतो म्हणून व्यक्तीचे शारीरिक तसेच मानसिक आरोग्य चांगले असणे महत्वाचे आहे. मानसिक आरोग्य हे भोवतालच्या वातावरणाशी जोडलेले असते. वातावरण म्हणजे मानवाच्या सभोवतालची परिस्थिती. ही परिस्थिती मानवाच्या प्रत्येक गोष्टीवर परिणाम करत असते. वातावरणामध्ये व्यक्तीच्या जन्म निश्चिती पासून मृत्यूपर्यंत ज्याच्याशी संबंध येतो ते सर्व. यामध्ये गर्भावस्था, घर, शाळा, समाज यांचा समावेश होतो.

गरज:

मानसिक आजार हे जागतिक आरोग्यसंकट आहे. हे लक्षणीय रुग्णतेत परिणाम करते आणि व्यक्ती, कुटुंबे आणि समुदायांच्या आरोग्याच्या सामाजिक निर्धारकांवर प्रभाव पाडणारा एक प्रमुख घटक आहे. जगभरातील अंदाजे ४५० दशलक्ष लोक कोणत्याही वेळी मानसिक, न्यूरोलॉजिकल किंवा वर्तणुकीच्या समस्यांनी प्रभावित होतात. मानसिक आरोग्याची काळजी घेणे एखाद्या व्यक्तीची जीवनाचा आनंद घेण्याची क्षमता टिकवून ठेवू शकते. आजच्या ताण-तणावाच्या काळात मानसिक आरोग्य उत्तम असणे अतिशय आवश्यक बनले आहे. कोविड-१९ जागतिक महामारीत मानवाच्या सभोवतालचे वातावरण निराशाजनक व अनिश्चिततेचे बनले आहे. यात टिकून राहायचे असेल तर मानसिक आरोग्य चांगले असणे संपूर्ण मानव जातीला गरजेचे आहे.

संशोधन पद्धती:

प्रस्तुत शोधनिबंध साठी दुय्यम साधन सामग्रीचा वापर करण्यात आला आहे. त्यामध्ये प्रामुख्याने पुस्तके, वर्तमानपत्रे, इंटरनेट वरील वेबसाईटचा वापर करण्यात आला आहे.

उद्दिष्टे:

१. मानवाच्या सभोवतालच्या वातावरणात कोणकोणत्या बाबींचा समावेश होतो याची माहिती करून देणे.
२. मानसिक आरोग्याची संकल्पना समजावून देणे.
३. मानसिक आरोग्य कोणकोणत्या घटकावर अवलंबून असते हे सांगणे.
४. वातावरण आणि मानसिक आरोग्याचा परस्पर संबंध समजावून देणे.

मानसिक आरोग्य म्हणजे काय ?



जागतिक आरोग्य संघटनेच्या (डब्ल्यूएचओ) विश्वासू स्रोतानुसार:

"मानसिक आरोग्य ही एक कल्याणाची स्थिती आहे ज्यात एखाद्या व्यक्तीला आपल्या स्वतःच्या क्षमतांची जाणीव होते, जीवनाच्या सामान्य तणावांना तोंड देऊ शकते, उत्पादकतेने काम करू शकते आणि आपल्या समुदायात योगदान देण्यास सक्षम आहे."

डब्ल्यूएचओच्या प्रतिपादनानुसार मानसिक आरोग्य हे "मानसिक विकार किंवा अपंगत्वाच्या अनुपस्थितीपेक्षा जास्त आहे." मानसिक आरोग्य म्हणजे केवळ सक्रिय परिस्थिती टाळणेच नव्हे तर चालू असलेल्या निरोगीपणाची आणि आनंदाची काळजी घेण्याबद्दल आहे.

एखाद्या व्यक्तीला मानसिक आजार झाला आहे की नाही हे विश्वसनीयपणे दर्शविणारी कोणतीही शारीरिक चाचणी किंवा स्कॅन नाही. तथापि, लोकांनी मानसिक आरोग्य विकाराची संभाव्य चिन्हे म्हणून खालील लक्ष वेधले पाहिजे:

१. मित्र, कुटुंबीय आणि सहकाऱ्यांकडून माघार घेणे

प्रा. श्रीम. शारदा शामराव पाटील.

२. खूप जास्त किंवा खूप कमी झोपणे, जास्त किंवा खूप कमी खाणे
३. निराश वाटणे, सातत्याने कमी ऊर्जा असणे
४. अल्कोहोल आणि निकोटीनसह मूड बदलणारे पदार्थ वापरणे
५. वारंवार नकारात्मक भावना प्रदर्शित करणे
६. दैनंदिन कामे पूर्ण करण्यास असमर्थ असणे
७. सतत विचार किंवा आठवणी असणे जे नियमितपणे पुन्हा प्रकट होतात
८. स्वतःला किंवा इतरांना शारीरिक इजा पोहोचवण्याचा विचार करणे
९. आवाज ऐकणे, भ्रम अनुभवणे

स्वरूप-

अ) गर्भावस्थेतील वातावरण-

मुलाच्या जन्मनिश्चिती पासून त्याच्या विकासाला सुरुवात होते. मातेचे शारीरिकआरोग्य, वय, पोषक आहार, विविध आजार, शारीरिक व मानसिक धक्का याचा गर्भाच्या वाढीवर परिणाम होतो. याशिवाय शरिराची काळजी, व्यायाम व विश्रांती, रोगप्रतिबंधक लसी, आरोग्य तपासणी, प्रवास या बाबतीतही योग्य ती काळजी घेतली तरच हा कालावधी आनंददायी व सुसह्य होतो.

काही मानसिक आजार हे अनुवंशिक असतात. उदा. नैराश्य किंवा स्किझोफ्रेनिया. त्याचप्रमाणे संबंधित जनुके नसलेल्या किंवा मानसिक आजाराचा कौटुंबिक इतिहास नसलेल्या लोकांना अजूनही मानसिक आरोग्याच्या समस्या असू शकतात. परंतु काही जनुके आणि जनुकप्रकारांमुळे एखाद्या व्यक्तीला जास्त धोका असतो.

कर्करोग, मधुमेह आणि दीर्घकालीन वेदना यांसारख्या अंतर्निहित, जीवन बदलणा-या शारीरिक आरोग्याच्या समस्यांमुळे तणाव, नैराश्य आणि चिंता यांसारख्या मानसिक आरोग्याची परिस्थिती विकसित होऊ शकते.

ब) जन्मोत्तर वातावरण-

कुटुंब- कुटुंबातील वातावरण हे मुलांच्या शारीरिक व मानसिक आरोग्यासाठी महत्त्वाचे असते. लहान मुलेही फारच संवेदनशील आणि नाजूक असतात. त्यामुळे पालकांच्या वागण्याचा, त्यांच्यातील संबंधाचा मुलाच्या मनावर परिणाम होतो. म्हणूनच पालकांचे आपापसातील संबंध हे चांगले आरोग्यदायी असले पाहिजेत. कुटुंबातील वातावरण हे सगळ्या प्रकारच्या चिंतापासून मुक्त असले पाहिजे. बालकाला कुटुंबात सुरक्षित वाटले पाहिजे. घरामध्ये मानसिक आरोग्यासाठी अनेक घटना घडत असतात. त्यामध्ये मुलाला कसं वाढवलं जातं, बालक-पालक संबंध कसे आहेत, भावंडामधील संबंध आणि मुलाचे कुटुंबातील स्थान यांचा समावेश होतो. कुटुंबात जर मुलाला लोकशाही पद्धतीने वाढवले असेल तर ते मूल बाहेर समाजात समायोजन करते. लोकांच्या कडे बघण्याचा त्याचा दृष्टीकोन सकारात्मक असतो. मुलाच्या आत्मविश्वास वाढीसाठीही मदत करते.

हुकूमशाही पद्धतीने ज्या घरात मुलांना वाढवले जाते तेथील मुले ही मानसिक दृष्ट्या कमकुवत बनतात. ही मुले स्पर्धेला घाबरणारी, संशयी, चिंताग्रस्त, संवेदनशील व अंतर्मुखी

बनतात. त्यामुळे त्यांचे मानसिक आरोग्य बिघडते. कुटुंबातील असे वातावरण भावना व्यक्त करण्यासाठी योग्य नसते. त्यामुळे मुलांच्यामध्ये आत्मविश्वासाचा अभाव येतो. त्यांच्यात नकारात्मकता येते. म्हणूनच मुलांमध्ये प्रेम, आवड, समजूतदारपणा निर्माण करण्यासाठी पालकांचा दृष्टिकोन महत्त्वाचा आहे. भावनिक उबदारपणाचा अभाव, दुभंगलेली घरे, पालकांची दीर्घकालीन अनुपस्थिती, पालकांचे व मुलांचे शत्रुत्व, पालकांकडून आपुलकीचा अभाव, त्यांनी केलेले वर्तन नियंत्रण निरोगी मनाच्या विकासासाठी प्रतिकूल वातावरण तयार करते. कुटुंबातील लिंगभेदभाव हा ही मुलीच्या वाढीवर प्रतिकूल परिणाम करतो. तिच्यात न्यूनगंड निर्माण करतो. त्याचबरोबर पालक आपल्या मुलांची क्षमता व आवड लक्षात न घेता मुलांवर आपल्या महत्त्वाकांक्षालादत असतात त्या मुलांच्या मनात चिंता निर्माण करतात. जी मुले आपल्या पालकांच्या अपेक्षा नुसार जगण्याचा प्रयत्न करतात ती सतत तणावाच्या स्थितीत असतात. जेव्हा पालकांच्या अपेक्षापर्यंत ही मुले येऊ शकत नाहीत तेव्हा त्यांना कमी पणा जाणवतो ज्यामुळे तो मानसिक आजारी होतो.

म्हणून घरी अनुकूल वातावरण उपलब्ध करून देणे पालकांचे कर्तव्य आहे. नैराश्य आणि असुरक्षिततेच्या कोणत्याही भावना टाळण्यासाठी विशेषतः पौगंडावस्थेतील मुलांच्या गरजा पूर्ण केल्या पाहिजेत. पालकांनी आपल्या मुलांना कधीही नाकारू नये. त्यांच्यावर प्रेम करावे. मुलांशी व्यवहार करताना लोकशाहीवादी असले पाहिजे. ते फार कठोर किंवा जास्त नरमाईचे असू नये. कारण दोन्ही सामंजस्यपूर्ण विकासासाठी हानिकारक आहेत. पालकांनी आपल्या महत्त्वाकांक्षा मुलांवर लादू नयेत. पालकांच्यामध्ये एकमेकांबद्दल आपुलकी, आदर असला पाहिजे. त्यामुळे मुलांच्या सुरक्षितता आणि आत्मसन्मानाच्या भावनेच्या विकासासाठी वातावरण तयार होते. हे सर्व मुलांच्या मानसिक आरोग्याला प्रोत्साहन देते.

कुटुंब बालकाच्या विकासाची पाठशाळा आहे. जीवनाला आवश्यक असणारे प्राथमिक स्वरूपाचे शिक्षण कुटुंबातूनच मिळते. बालकाची आई-वडील आणि इतर कुटुंबियांशी होणारी आंतरक्रिया महत्त्वाची आहे. बालकाचे कौतुक करणा-या, त्याच्या विकासात मनापासून सहकार्य करणाऱ्या व्यक्ती बालकासाठी पोषक वातावरण तयार करतात. एरिक्सन यांच्या मते -

‘ बालकांमध्ये आत्मविश्वासाची भावना आई-वडील निर्माण करू शकतात. त्यामुळे बालकाला सुरक्षित वाटते. बालकात सुरक्षित भावना संक्रमित केल्यास विकास गतिमान होतो’

शाळा -मुलांच्या व्यक्तिमत्त्वाला आकार देण्यात घरानंतर शाळेचा जास्त प्रभाव आहे. शाळेतही सर्वात महत्त्वाचा घटक म्हणजे शाळेचे वातावरण. शाळेतील विद्यार्थ्यांच्या मानसिक आरोग्यावर परिणाम करणाऱ्या घटकांमध्ये शाळेतील वातावरण, अभ्यासक्रम, अध्यापन पद्धती, शिक्षकांचे व्यक्तिमत्व आणि मानसिक आरोग्य, सहकाऱ्यांचा प्रभाव, खेळ, करमणूक, शिस्त, लैंगिक शिक्षण, मूल्यशिक्षण, समृद्ध अभ्यासक्रम, संतुलित ग्रहपाठ यांचा समावेश होतो. शाळेचे वातावरण खालील घटकांवर अवलंबून असते-

अ) शाळेचे ठिकाण- शाळेच्या ठिकाणाचा शिक्षक आणि विद्यार्थ्यांवरही परिणाम होतो. शाळा जर गावापासून दूर, शांत ठिकाणी असेल तर विद्यार्थ्यांचे अध्ययन व शिक्षकांचे अध्यापन चांगले होते. शाळेचा आकार, फर्निचर, प्रकाश व्यवस्था, शाळेभोवतालचा निसर्ग यासारख्या

भौतिक गोष्टींचा मुलांच्या मानसिक आरोग्यावर, वाढीवर परिणाम होतो. म्हणून शाळाशहरापासून, गोंगाटापासून दूर, शांत, निसर्गरम्य ठिकाणी असावी. शाळेमध्ये विद्यार्थ्यांसाठी बसण्याची योग्य व्यवस्था असावी. शाळेमध्ये प्रकाश व्यवस्था चांगली असावी.

ब) शाळेचे प्रशासन- शाळेचे प्रशासनही मानसिक आरोग्याला हितकारक असले पाहिजे. संस्थाचालक, शासन, मुख्याध्यापक, शिक्षक, शिक्षकेतर कर्मचारी, विद्यार्थी, पालक यांचे संबंध लोकशाहीवादी असले पाहिजेत. विद्यार्थी हा केंद्रबिंदू मानून सर्वांनी त्यानुसार आपले वर्तन ठेवले पाहिजे. शाळेचे सर्व कार्यक्रम, तासिका विद्यार्थ्यांच्या मानसिकतेला धरून आयोजित केल्या पाहिजेत. शाळेत येणे विद्यार्थ्यांना आनंददायी वाटले पाहिजे.

क) मानसशास्त्रीय घटक- ज्या शाळा व्यावसायिक दृष्टिकोन समोर ठेवून चालवल्या जातात त्या केवळ विद्यार्थ्यांच्याच मानसिक आरोग्यावर नव्हे तर शिक्षकांच्या मानसिक आरोग्यावर ही नकारात्मक परिणाम करतात. शाळेचे वातावरण जात, धर्म, पंथ, लिंगभेद, गरीब-श्रीमंत भेद यापासून मुक्त असले पाहिजे. शाळेत मुला-मुलींना समानतेची वागणूक मिळाली पाहिजे. वर्गातही शिक्षक-विद्यार्थी आणि विद्यार्थी विद्यार्थ्यांमधील संबंध मैत्रीपूर्ण निरोगी असले पाहिजेत. अनुकूल वातावरण मानसिक आरोग्याला प्रोत्साहन देते आणि शेवटी निरोगी व्यक्तिमत्त्वाकडे घेऊन जाते. जे शिक्षक लोकशाहीवादी असतात ते विद्यार्थ्यांना चर्चेत सहभागी करून घेतात, त्यांच्या मताला विचाराला मान देतात पण जे शिक्षक हुकूमशाही वादी असतात ते आपल्या मतावर ठाम असतात, विद्यार्थ्यांचे विचार नियंत्रित करतात, त्यामुळे विद्यार्थ्यांच्या सर्जनशीलतेला अडथळा निर्माण होतो. विद्यार्थ्यांच्या मानसिक आरोग्याला चालना देण्यासाठी शिक्षकांनी पुढील गोष्टी लक्षात ठेवल्या पाहिजेत-

१) शिक्षक-विद्यार्थी संबंध- शिक्षक हे विद्यार्थ्यांचे दुसरे पालक असतात. विद्यार्थ्यांच्या मानसिक आरोग्यावर त्यांच्या शिक्षकांच्या मनोवृत्ती आणि वर्तनाचा प्रभाव पडतो. म्हणून शिक्षकांचे वर्तन सहानभूतीपूर्ण असले पाहिजे. त्याने निःपक्षपाती असले पाहिजे. विद्यार्थ्यांना समजून घेतले पाहिजे. त्यांना मदत आणि मार्गदर्शन केले पाहिजे.

२) शिस्त - शाळा किंवा महाविद्यालयातील शिस्त विद्यार्थ्यांच्या मानसिक आरोग्यावर महत्त्वाचा प्रभाव टाकते. शिस्त ही कठोर आणि पक्षपाती असू नये. त्यामुळे विद्यार्थ्यांमध्ये मानसिक अस्वास्थ्य निर्माण होते. विद्यार्थ्यांनी स्वयंशिस्त पाळावी तीच मुलांच्या मध्ये जबाबदारीची भावना निर्माण करते.

३) खेळ -शाळेमध्ये वेगवेगळ्या प्रकारचे खेळ खेळण्यासाठी क्रीडांगण असले पाहिजे. त्यामुळे विद्यार्थी खेळखेळतील. त्या माध्यमातून त्यांचे शारीरिक आरोग्य तर उत्तम राहिलच पण त्याबरोबर निर्णयतक्षमता, संघटन कौशल्य, निरोगी स्पर्धा, अपयश पचवण्याची ताकद त्यांच्यात येईल जे मानसिक आरोग्यासाठी महत्त्वाचे आहे.

४) करमणूक - शाळेत सांस्कृतिक वातावरण हवे. विद्यार्थ्यांना आपल्यातील कलागुण दाखवण्यासाठी शाळेने वेगवेगळ्या प्रकारच्या कार्यक्रमांचे आयोजन करावे. त्यामध्ये सहली,

महापुरुषांची जयंती, पुण्यतिथी, वेगवेगळ्या प्रकारचे दिन उदाहरणार्थ मानवी हक्क दिन, महिला दिन, स्नेहसंमेलने, प्रबोधनपर कार्यक्रम, जनजागृतीसाठी प्रचारफे-या यासारखे कार्यक्रम करावेत.

५) **लैंगिक शिक्षण-** कुमारवयातील शारीरिक बदलांमुळे मुलांमध्ये लैंगिक भावना निर्माण होतात त्याविषयी त्यांच्या मनात कुतूहल असते. हे कुतूहल शमविण्यासाठी त्यांना विश्वासात घेऊन शरीर रचना, भूमिका, वेगवेगळ्या वयातील बदल याबद्दलची माहिती द्यावी, जेणेकरून लैंगिक संबंधाबद्दल निरोगी दृष्टिकोन विकसित होण्यास मदत होईल. त्या भावना दडपल्या गेल्या तर मानसिक विकृती निर्माण होते. त्यामुळे त्यांना लैंगिक शिक्षण द्यावे.

६) **मूल्यशिक्षण-** विद्यार्थ्यांच्यात मूल्यांचा अभाव असल्यामुळे अप्रामाणिकपणा, भ्रष्टाचार, व्यसनाधीनता निर्माण होते. त्यातून मानसिक विकार, तणाव निर्माण होतात. म्हणून शाळेने, शिक्षकांनी मुलांच्यामध्ये वेगळी मूल्ये कशी संस्कारित होतील हे पाहावे. चांगल्या सवयी विद्यार्थ्यांना लावाव्यात. अहितकारक स्पर्धेपासून त्यांना परावृत्त करावे.

७) **समृद्ध अभ्यासक्रम-** अभ्यासक्रमाद्वारे विद्यार्थ्यांच्या व्यक्तिमत्त्वाचा विकास शाळा आणि शिक्षक करत असतात. त्यामुळे अभ्यासक्रम समृद्ध असला पाहिजे. अभ्यासक्रमामध्ये शारीरिक, मानसिक, भावनिक, बौद्धिक विकासासाठी योग्य त्या उपक्रमांची तरतूद केली पाहिजे. तरच विद्यार्थ्यांचा मानसिक विकास होईल.

८) **संतुलित गृहपाठ -** जर मुलाला जास्त गृहपाठ दिला तर त्याला खोड्या करण्यास वेळच मिळणार नाही कारण तो खूप व्यस्त असेल असा विचार करणे अयोग्य आहे. त्यांना जर जास्त गृहपाठ दिला तर त्यांच्या मनावर वाईट परिणाम होतो. विद्यार्थी चिंताग्रस्त होतो. म्हणून त्यांना आवश्यक तेवढाच गृहपाठ दिला पाहिजे. तो वैविध्यपूर्ण आणि काळजीपूर्वक तयार केलेला असला पाहिजे.

९) **अध्यापन पद्धती-** अयोग्य अध्यापन पद्धती विद्यार्थ्यांच्या मनात असमाधान आणि तणाव आणतात. म्हणून शिक्षकांनी अध्यापनासाठी मानसशास्त्रीय पद्धती अवलंबण्याचा प्रयत्न करावा. प्रवास पद्धत, चर्चा पद्धत, आधार पद्धत, क्रमान्वित अध्ययन पद्धत, कथाकथन पद्धत, गटचर्चा यासारख्या पद्धतींचा अवलंब करावा. स्वयं अध्ययनाची सवय मुलांना लावावी. त्यामुळे मुलांच्यामध्ये आत्मविश्वास निर्माण होतो आणि तो मानसिक आरोग्यासाठी महत्त्वाचा आहे.

१०) **शिक्षकांचे मानसिक आरोग्य -** शिक्षकांचे मानसिक आरोग्य हे विद्यार्थ्यांच्या मानसिक आरोग्यासाठी महत्त्वाचे आहे. शिक्षकच मानसिक दृष्ट्या योग्य नसेल, निरोगी नसेल तर तो विद्यार्थ्यांना मार्गदर्शनाच्या बाबतीत कमी पडतो. अपुरे वेतन, अपुऱ्या अध्यापन सुविधा, नोकरीची शाश्वती नसणे, बदली, वरिष्ठांचा त्रास यासारख्या अनेक समस्या शिक्षकांच्या मनात संघर्ष आणि तणाव निर्माण करतात, निराशा निर्माण करतात. म्हणून शिक्षक हे चिंतामुक्त असावेत. जेणेकरून ते विद्यार्थ्यांचे मानसिक आरोग्य उत्तम जाणू शकतील व राखू शकतील.

निरोगी सामाजिक वातावरण - निरोगी सामाजिक वातावरणात व्यक्तीचा विकास होतो. आज भ्रष्टाचार, औद्योगिकीकरण, शहरीकरण, हिंसाचार, साथीचे रोग, प्रदूषण यामुळे समाजजीवन ढवळून निघाले आहे. त्यातच धार्मिक, जातीय तेढ तरुणांच्या मानसिक आरोग्याला बिघडवते आहे.

प्रा. श्रीम. शारदा शामराव पाटील.

म्हणून या सगळ्यापासून समाज मुक्त असला पाहिजे. तरच व्यक्तीचा आणि समाजाचा दोघांचाही विकास होईल.

पर्यावरणीय/भौतिक वातावरण-भौतिक वातावरणामध्ये भूभाग, हवामान, पाऊस, वनस्पती, प्राणी, पक्षी यासारख्या गोष्टींचा समावेश होतो. पर्यावरणाचा मानवी जीवनावर विधायक तसेच विघातक परिणाम होतो. आधुनिकीकरण, औद्योगिककरणामुळे हवा, ध्वनी, माती, जल प्रदूषण होत आहे. विषारी वायूंच्या उत्सर्जनामुळे ग्लोबल वॉर्मिंगचा धोका हा संपूर्ण मानव जातीला भेडसावत आहे. त्यामुळे अनेक शारीरिक, मानसिक समस्या निर्माण झाल्या आहेत. यासाठी आपण वेळीच सावध होऊन त्यावर योग्य उपाय योजना केली नाही तर त्याचे गंभीर परिणाम आज आपल्याला भोगायला लागत आहेत तसेच पुढेही लागतील.

सूचना:

१. १.गर्भवती मातेची योग्य ती काळजी कुटुंबातील सदस्यांनी व स्वतः मातेने घेतली पाहिजे.
२. कुटुंबात मुलांना वाढवताना पालकांचा दृष्टिकोन लोकशाहीवादी असला पाहिजे.
३. शाळेने विद्यार्थ्यांच्या मानसिक आरोग्यासाठी विद्यार्थी हा केंद्रबिंदू मानून उपक्रम आयोजित करावेत.
४. समाजात जर व्यक्तीचे मानसिक आरोग्य उत्तम राहायचे असेल तर तो समाज भ्रष्टाचारमुक्त, प्रदूषणमुक्त असावा.

निष्कर्ष:

योग्य मानसिक आरोग्य असणे हे गरजेचे आहे. त्यासाठी समाजातील सर्व घटकांनी प्रयत्न केले पाहिजेत. मुलांची कुटुंबात आणि शाळेत योग्य ती काळजी घेतली पाहिजे. त्याचबरोबर समाजातील व्यक्तीला योग्य तो मान, योग्य ते वातावरण मिळाले पाहिजे. अविश्वास, अन्याय, चिंता यामुळे प्रत्येकजण दुःखी होतो आणि मानसिक आजाराची शिकार होतो. म्हणूनच घरात, शाळेत, समाजात, कामाच्या ठिकाणी वातावरण हे शांतता, आपुलकी आणि समजूतदारपणाचे असले पाहिजे. जे मानवाच्या निरोगी मानसिक विकासासाठी आवश्यक आहे.

संदर्भ:

१. शिवाजी विद्यापीठ, कोल्हापूर दूरशिक्षण केंद्र : 2011 मानवी विकास
२. डॉ. सुरेश करंदीकर, शैक्षणिक मानसशास्त्र: फडके प्रकाशन, कोल्हापूर, 2013
३. त्रिवेणी फरकाडे, सुलभा गोंगे, बाल विकासाचे मूलतत्वे, विकासाची मुलतत्वे मुलतत्वे पिंपळापुरे अँड कंपनी पब्लिशर्स नागपूर 2007
४. कुलकर्णी के.वि., शैक्षणिक मानसशास्त्र श्री. विद्या प्रकाशन, पुणे 30 , 1977
५. जगताप डॉ. ह. ना., शैक्षणिक व प्रायोगिक मानसशास्त्र नूतन प्रकाशन, पुणे, 1988
६. पारसनीस डॉ. न. रा., प्रगत शैक्षणिक मानसशास्त्र, नूतन प्रकाशन, पुणे, 1996