



Mental Health,

विशेष मैगज़ीन

विषय सूची

1. संपादकीय – मानसिक स्वास्थ्य क्यों ज़रूरी है
2. लेख 1 – तनाव और समाधान
3. कहानी 1 – गाँव की सरिता की मुस्कान
4. लेख 2 – किशोरावस्था और मानसिक चुनौतियाँ
5. कविता – मन की खिड़कियाँ
6. कहानी 2 – होस्टल के बच्चों का बदलता जीवन
7. लेख 3 – महिलाएँ और मानसिक स्वास्थ्य
8. सुझाव – रोज़मर्रा की 10 आदतें मानसिक स्वास्थ्य के लिए
9. अनुभव – प्रशिक्षण से मिली नई दिशा
10. समापन लेख – मिलकर बढ़ाएँ मानसिक स्वास्थ्य की रोशनी

संपादकीय – मानसिक स्वास्थ्य क्यों ज़रूरी है

हमारे समाज में मानसिक स्वास्थ्य को अक्सर नज़रअंदाज़ कर दिया जाता है... मानसिक स्वास्थ्य सिर्फ बीमारी की अनुपस्थिति नहीं बल्कि एक संतुलित, सकारात्मक और उत्पादक जीवन जीने की कला है। यदि व्यक्ति का मन प्रसन्न और स्थिर है तो वह अपने परिवार, समाज और कार्यक्षेत्र में बेहतर योगदान दे सकता है। आज के समय में यह विषय और भी महत्वपूर्ण हो गया है क्योंकि तनाव, प्रतिस्पर्धा और एकाकीपन बढ़ता जा रहा है।



लेख 1 – तनाव और समाधान

तनाव हर व्यक्ति के जीवन का हिस्सा है। हम सभी कभी न कभी ऐसी परिस्थितियों से गुज़रते हैं, जहाँ हमें लगता है कि ज़िम्मेदारियाँ, चुनौतियाँ या समस्याएँ हमारी क्षमता से अधिक हैं। थोड़ी-बहुत चिंता या तनाव सामान्य है और यह हमें बेहतर काम करने के लिए प्रेरित भी करता है। लेकिन जब तनाव अत्यधिक और लगातार बना रहता है, तो यह मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य दोनों पर गहरा असर डालता है।

तनाव के मुख्य कारण

आज के समय में तनाव के कई स्रोत हैं।

1. **आर्थिक कठिनाइयाँ** – रोज़मर्रा की ज़रूरतें पूरी करना, परिवार चलाना, कर्ज़ चुकाना और भविष्य की अनिश्चितता व्यक्ति को अंदर से तोड़ देती है।
2. **रिश्तों में समस्या** – परिवार में झगड़े, वैवाहिक विवाद या दोस्तों के साथ अनबन भावनात्मक तनाव को बढ़ाते हैं।
3. **पढ़ाई का दबाव** – बच्चों और किशोरों पर अच्छे अंक लाने और प्रतियोगी परीक्षाएँ पास करने का दबाव उनकी मानसिक शांति छीन लेता है।
4. **बेरोज़गारी** – नौकरी न मिलना या अस्थायी काम होना युवाओं को निराशा और हताशा की ओर धकेलता है।

इन कारणों के अलावा भी अकेलापन, सोशल मीडिया का अत्यधिक प्रयोग, अस्वस्थ जीवनशैली और बीमारी तनाव को और बढ़ा देते हैं।

तनाव का असर

लगातार तनाव से नींद की समस्या, सिरदर्द, उच्च रक्तचाप और पाचन संबंधी परेशानियाँ हो सकती हैं। मानसिक स्तर पर यह चिड़चिड़ापन, बेचैनी, अवसाद और आत्मविश्वास में कमी पैदा करता है। लंबे समय तक चलने वाला तनाव व्यक्ति को नकारात्मक सोच और आत्मविनाशकारी व्यवहार की ओर भी ले जा सकता है।

तनाव से बचने के उपाय

तनाव को पूरी तरह समाप्त करना संभव नहीं है, लेकिन सही तरीकों से इसे नियंत्रित किया जा सकता है।

1. **समय प्रबंधन** – काम को प्राथमिकता के आधार पर बाँटना और हर कार्य के लिए समय तय करना तनाव कम करता है।
2. **ध्यान (Meditation)** – रोज़ाना कुछ मिनट ध्यान करने से मन शांत होता है और सोचने की क्षमता बढ़ती है।
3. **गहरी साँस लेने की तकनीक** – जब भी तनाव महसूस हो, तो गहरी साँस लें और धीरे-धीरे छोड़ें। इससे दिमाग को आराम मिलता है।
4. **नियमित व्यायाम** – योग, प्राणायाम या साधारण टहलना भी शरीर को सक्रिय रखता है और तनाव कम करने में मदद करता है।
5. **सकारात्मक सोच** – नकारात्मक बातों से दूरी बनाना और अच्छे अनुभवों को याद करना मन को मजबूत बनाता है।
6. **सहयोग लेना** – परिवार, दोस्तों या परामर्शदाता से खुलकर अपनी समस्या साझा करने से बोझ हल्का हो जाता है।

निष्कर्ष

तनाव जीवन की वास्तविकता है, लेकिन इसे अनदेखा करना खतरनाक हो सकता है। यदि हम समय रहते अपने तनाव को समझें और सही तकनीक अपनाएँ, तो यह हमारी क्षमता को बढ़ाने वाला कारक भी बन सकता है। संतुलित जीवनशैली, आत्म-अनुशासन और सकारात्मक दृष्टिकोण हमें न केवल तनाव से बचाते हैं, बल्कि जीवन को अधिक आनंदमय और स्वस्थ बनाते हैं।

कहानी 1 – गाँव की सरिता की मुस्कान

सरिता गाँव की एक साधारण किशोरी थी। उसके पिता खेतों में मजदूरी करते थे और माँ घर के साथ-साथ दूसरों के घरों में काम करती थी। परिवार की आर्थिक स्थिति बहुत अच्छी नहीं थी। अक्सर घर में पैसों की कमी को लेकर तनाव बना रहता था। सरिता पढ़ाई में तेज़ थी और उसकी चाहत थी कि वह भविष्य में अध्यापिका बने, लेकिन घरेलू जिम्मेदारियों और तंगहाली ने उसके मन पर बोझ



डाल रखा था।

धीरे-धीरे सरिता के अंदर चिंता और तनाव घर करने लगे। कभी-कभी उसे लगता कि उसका सपना बस सपना ही रह जाएगा। पढ़ाई पर ध्यान लगाना मुश्किल होता और कई बार वह उदास होकर अकेली बैठी रहती। परिवार वाले इसे सामान्य मानते और कहते, "ज़िंदगी ऐसी ही है, मेहनत करो सब ठीक होगा। → लेकिन सरिता के मन की उलझनें किसी को दिखाई नहीं देती थीं।

इसी बीच, उसके स्कूल में एक दिन **मानसिक स्वास्थ्य पर कार्यशाला** आयोजित की गई। कार्यशाला में एक दीदी ने बच्चों को समझाया कि जैसे शरीर को स्वस्थ रखने के लिए भोजन और व्यायाम ज़रूरी है, वैसे ही मन को स्वस्थ रखने के लिए बात करना, भावनाएँ साझा करना और सकारात्मक सोच अपनाना बहुत महत्वपूर्ण है। दीदी ने यह भी बताया कि अपनी भावनाओं को छिपाना नहीं चाहिए, बल्कि भरोसेमंद व्यक्ति से साझा करना चाहिए।

यह बात सरिता के दिल को छू गई। उसने पहली बार महसूस किया कि अपनी उदासी और डर को दबाने के बजाय उन्हें किसी से कह देना ही सच्ची ताकत है। अगले ही दिन सरिता ने हिम्मत जुटाकर अपनी कक्षा की शिक्षिका से अपनी परेशानियाँ साझा कीं। शिक्षिका ने धैर्य से सुना, उसे समझाया और हौसला बढ़ाया।

धीरे-धीरे सरिता ने अपनी सहेलियों से भी खुलकर बातें करना शुरू किया। जब भी उसे चिंता होती, वह अब उसे अपने भीतर कैद नहीं करती बल्कि साझा कर लेती। उसका बोझ हल्का होने लगा। पढ़ाई में उसका ध्यान फिर से बढ़ा और चेहरे पर मुस्कान लौट आई।

आज सरिता न केवल खुद आत्मविश्वास के साथ आगे बढ़ रही है, बल्कि दूसरों को भी प्रेरित कर रही है। वह अपनी सहेलियों से कहती है,
"डर या तनाव को दिल में मत छिपाओ। किसी भरोसेमंद से कहो। बात करने से मन हल्का होता है और समाधान भी मिलता है। →

सरिता की कहानी इस बात का सबूत है कि मानसिक स्वास्थ्य की देखभाल उतनी ही ज़रूरी है जितनी शारीरिक स्वास्थ्य की। अगर समय पर मदद और सही मार्गदर्शन मिल जाए, तो कोई भी किशोरी या किशोर अपने सपनों की ओर आत्मविश्वास से कदम बढ़ा सकता है।

लेख 2 – किशोरावस्था और मानसिक चुनौतियाँ

किशोरावस्था जीवन का वह दौर है जब शरीर, मन और सोच में बहुत तेज़ बदलाव आते हैं। यह समय न केवल शारीरिक परिपक्वता का होता है, बल्कि मानसिक और भावनात्मक विकास का भी होता है। इस अवस्था में बच्चे अपने आसपास की दुनिया को नए दृष्टिकोण से देखना शुरू करते हैं। वे अपनी पहचान बनाने, स्वतंत्र विचार व्यक्त करने और जीवन की दिशा तय करने की कोशिश करते हैं। यही कारण है कि किशोरावस्था को जीवन का सबसे संवेदनशील और चुनौतीपूर्ण समय माना जाता है।

चुनौतियाँ और दबाव

किशोरों के सामने सबसे बड़ी चुनौती **अपनी पहचान (Identity)** स्थापित करने की होती है। वे यह समझना चाहते हैं कि वे कौन हैं, उनका व्यवित्तत्व क्या है और उनका भविष्य किस दिशा में जाएगा। इसी प्रक्रिया में उन्हें कई तरह के दबावों का सामना करना पड़ता है।

1. **शैक्षिक दबाव** – अच्छे अंक लाना, प्रतियोगी परीक्षाओं की तैयारी करना और पढ़ाई में उत्कृष्ट प्रदर्शन करने का तनाव किशोरों को मानसिक रूप से थका देता है।
2. **सामाजिक दबाव** – साथियों (Peers) के बीच स्वीकार किए जाने की चाह, फैशन और व्यवहार में मेल बैठाने की कोशिश अक्सर चिंता और तनाव का कारण बनती है।
3. **परिवार की अपेक्षाएँ** – माता-पिता की उम्मीदें, “तुम्हें डॉक्टर/इंजीनियर बनना है” जैसी बातें कई बार किशोरों पर भारी पड़ती हैं।
4. **शारीरिक बदलाव** – हार्मोनल बदलाव के कारण मूड स्विंग्स, आत्म-संदेह और झिझक की समस्या सामने आती है।

माता-पिता और शिक्षकों की भूमिका

अगर इस समय माता-पिता और शिक्षक संवेदनशील रहें, तो बच्चे इन चुनौतियों को आसानी से पार कर सकते हैं। उन्हें चाहिए कि वे किशोरों की बात ध्यान से सुनें और उनकी भावनाओं का सम्मान करें। डाँट-फटकार या तुलना करने के बजाय **प्रोत्साहन और मार्गदर्शन** दें।

- माता-पिता को बच्चों को यह महसूस कराना चाहिए कि वे हर परिस्थिति में उनके साथ हैं।
- शिक्षकों को भी यह समझना होगा कि हर छात्र की सीखने की गति अलग होती है। उन्हें धैर्य और सहानुभूति के साथ पढ़ाना चाहिए।
- किशोरों को सही दिशा में ले जाने के लिए खुले संवाद, सच्ची सराहना और भावनात्मक सहयोग बहुत ज़रूरी है।

मानसिक स्वास्थ्य के लिए उपाय

- **खुली बातचीत (Open Communication)** – किशोरों को अपनी समस्याएँ बिना डर के बताने का मौका दें।
- **सकारात्मक माहौल (Positive Environment)** – घर और स्कूल में ऐसा वातावरण हो जहाँ गलती करने पर सज़ा नहीं, बल्कि सीखने का अवसर मिले।
- **तनाव प्रबंधन (Stress Management)** – योग, खेल, संगीत और रचनात्मक गतिविधियाँ मानसिक स्वास्थ्य को मज़बूत बनाती हैं।
- **सही जानकारी (Right Information)** – किशोरों को शारीरिक और भावनात्मक बदलावों के बारे में सही समय पर सही जानकारी देना आवश्यक है।

निष्कर्ष

किशोरावस्था जीवन की नींव रखने का दौर है। अगर इस समय बच्चों को सही सहयोग और मार्गदर्शन मिले तो वे आत्मविश्वासी, संतुलित और स्वस्थ व्यवित्तत्व के साथ आगे बढ़ सकते हैं। माता-पिता, शिक्षक और समाज की जिम्मेदारी है कि वे किशोरों को समझें, उनका साथ दें और मानसिक स्वास्थ्य को मज़बूत बनाने में मदद करें।

कविता – मन की खिड़कियाँ

मन की खिड़कियाँ खोलो ज़रा,
हवा का झोंका आने दो,
ग़म के बादल छँट जाएँ,
खुशियों की धूप खिलने दो।

कहानी 2 – होस्टल के बच्चों का बदलता जीवन

होस्टल के बच्चों का बदलता जीवन



एक छोटे से गाँव में आदिवासी बच्चों के लिए एक छात्रावास (होस्टल) बनाया गया था। यहाँ आसपास के गाँवों से बच्चे पढ़ने आते थे। शुरू-शुरू में बच्चों को घर से दूर रहना कठिन लगता था। माता-पिता की याद, अपने गाँव की मिट्टी, त्योहार और घर का खाना – सब कुछ उन्हें उदास कर देता था। कई बच्चे चुपचाप रहते, कुछ रोते-रोते सो जाते और कई बार पढ़ाई में भी मन नहीं लग पाता।

अकेलेपन की चुनौतियाँ :- लंबे समय तक घर से दूर रहने के कारण बच्चे अंदर ही अंदर तनाव और अकेलापन महसूस करने लगे। कई बच्चों का आत्मविश्वास घटने लगा। शिक्षकों ने देखा कि बच्चा भले ही क्लास में बैठा है, लेकिन उसका मन कहीं और है। यह स्थिति धीरे-धीरे उनके शारीरिक स्वास्थ्य और पढ़ाई दोनों को प्रभावित कर

रही थी।

बदलाव की शुरुआत :- स्थिति को समझते हुए होस्टल के शिक्षकों और वार्डन ने नया कदम उठाया। उन्होंने बच्चों के लिए खेल-कूद, नाटक और समूह गतिविधियाँ शुरू कीं। हर शनिवार को छोटे-छोटे नाटक तैयार किए जाते, जिनमें बच्चे अपनी संस्कृति, त्योहार और कहानियों को अभिनय के माध्यम से प्रस्तुत करते। इससे बच्चों को मंच पर आने का मौका मिला और उनके अंदर आत्मविश्वास बढ़ने लगा। इसके साथ ही, शिक्षकों ने मानसिक स्वास्थ्य पर चर्चा भी शुरू की। बच्चों को समझाया गया कि उदासी, डर या अकेलापन कोई कमजोरी नहीं है, बल्कि हर कोई इन भावनाओं से गुजरता है। सबसे ज़रूरी है कि हम अपनी भावनाओं को व्यक्त करें और अपने दोस्तों या शिक्षकों से साझा करें।

नए माहौल की खुशबू :-धीरे-धीरे होस्टल का माहौल बदलने लगा। जहाँ पहले चुप्पी और तनाव था, अब वहाँ हँसी और गीत गूँजने लगे। बच्चे एक-दूसरे के अच्छे दोस्त बन गए। पढ़ाई के बाद खेल का मैदान उनकी मुस्कान से भरने लगा। जो बच्चे पहले क्लास में चुप रहते थे, अब वे हाथ उठाकर सवाल पूछने लगे।

आत्मविश्वास की उड़ान :- आज वही बच्चे आत्मविश्वास से भरे हुए हैं। उन्होंने न सिर्फ पढ़ाई में प्रगति की है बल्कि खेलों और सांस्कृतिक कार्यक्रमों में भी भाग लेकर अपनी प्रतिभा दिखा रहे हैं। सबसे बड़ी बात यह है कि अब वे जानते हैं कि **मानसिक स्वास्थ्य का ख्याल रखना उतना ही ज़रूरी है जितना शारीरिक स्वास्थ्य का।**

❖ लेख 3 – महिलाएँ और मानसिक स्वास्थ्य

महिलाएँ समाज की रीढ़ मानी जाती हैं। वे घर की देखभाल करने वाली, बच्चों की परवरिश करने वाली, परिवार को जोड़कर रखने वाली और साथ ही बाहर जाकर काम करने वाली भी होती हैं। लेकिन इन सब जिम्मेदारियों के बीच महिलाओं के मानसिक स्वास्थ्य को अक्सर नज़रअंदाज़ कर दिया जाता है। मानसिक स्वास्थ्य केवल बीमारी से दूर रहने का नाम नहीं है, बल्कि यह भावनात्मक संतुलन, आत्मविश्वास और जीवन में संतुष्टि से जुड़ा हुआ है।



महिलाओं पर मानसिक दबाव के कारण

महिलाओं को कई स्तरों पर मानसिक दबाव झेलना पड़ता है। घर की जिम्मेदारियों के साथ-साथ कार्यस्थल की चुनौतियाँ उनके तनाव को बढ़ा देती हैं। ग्रामीण क्षेत्रों में महिलाओं को घरेलू हिंसा, दहेज प्रथा, बाल विवाह और भेदभाव जैसी समस्याओं से गुजरना पड़ता है, जबकि शहरी महिलाएँ नौकरी और परिवार के बीच संतुलन बनाने की जद्दोजहद में फँसी रहती हैं।

समाज में अब भी महिलाओं को बराबरी के अवसर नहीं मिलते। उनकी मेहनत और योगदान को अक्सर कम आँका जाता है। कई बार महिलाएँ अपनी भावनाओं को व्यक्त नहीं कर पातीं, जिससे उनमें अकेलापन और अवसाद बढ़ता है।

मानसिक स्वास्थ्य पर असर

लगातार दबाव और भेदभाव महिलाओं के मानसिक स्वास्थ्य को गहराई से प्रभावित करते हैं। चिंता, अवसाद, आत्मसम्मान की कमी और नींद की समस्याएँ आम हो जाती हैं। कुछ महिलाएँ तो आत्महत्या जैसे गंभीर कदम उठाने के बारे में भी सोचने लगती हैं। खासकर गर्भावस्था और प्रसव के बाद महिलाएँ "पोस्ट पार्टम डिप्रेशन" जैसी स्थितियों से गुजरती हैं, जिसे समाज में अक्सर गंभीरता से नहीं लिया जाता।

सहयोग और समाधान

महिलाओं के मानसिक स्वास्थ्य को मज़बूत करने के लिए सबसे पहले ज़रूरी है कि परिवार और समाज उन्हें बराबरी का सम्मान दें। घर के काम केवल महिला की ज़िम्मेदारी न माने जाएँ, बल्कि परिवार के सदस्य मिलकर सहयोग करें। कार्यस्थल पर महिलाओं को सुरक्षित वातावरण और समान अवसर दिए जाएँ। महिलाओं को भी चाहिए कि वे अपने लिए समय निकालें। नियमित व्यायाम, योग, ध्यान और रुचिकर गतिविधियाँ मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाती हैं। ज़रूरत पड़ने पर काउंसलिंग और विशेषज्ञ की मदद लेने में संकोच नहीं करना चाहिए।

निष्कर्ष

महिलाओं के मानसिक स्वास्थ्य पर ध्यान देना न केवल महिला के लिए, बल्कि पूरे परिवार और समाज के लिए आवश्यक है। एक स्वस्थ और आत्मनिर्भर महिला ही परिवार और समाज को आगे बढ़ाने में सक्षम होती है। इसलिए, हमें ऐसा माहौल बनाना चाहिए जहाँ महिलाएँ खुलकर अपनी भावनाएँ साझा कर सकें और मानसिक रूप से मज़बूत बन सकें।

महिलाओं के मानसिक स्वास्थ्य की देखभाल करना **साझी ज़िम्मेदारी** है – परिवार की भी और समाज की भी।

सुझाव – रोज़मर्रा की 10 आदतें मानसिक स्वास्थ्य के लिए

1. समय पर सोएँ और जागें।
2. प्रतिदिन कम से कम 30 मिनट व्यायाम करें।
3. संतुलित आहार लें।
4. सोशल मीडिया का सीमित उपयोग करें।
5. परिवार और मित्रों से नियमित बातचीत करें।
6. अपने शौक पूरे करने के लिए समय निकालें।
7. नकारात्मक विचारों को लिखकर बाहर निकालें।
8. दूसरों की मदद करें।
9. हर दिन एक चीज़ के लिए आभार प्रकट करें।
10. नियमित रूप से ध्यान और प्रार्थना करें।

अनुभव – प्रशिक्षण से मिली नई दिशा

हमारे गाँव में एक प्रशिक्षण कार्यक्रम हुआ, जहाँ हमें मानसिक स्वास्थ्य की मूल बातें सिखाई गईं। पहले हमें लगता था कि यह सिर्फ 'पागलपन' से जुड़ा विषय है, लेकिन अब समझ आया कि यह हर व्यक्ति के लिए ज़रूरी है। इससे हमें आत्मविश्वास, संवाद और सकारात्मक सोच विकसित करने में मदद मिली।

समापन लेख – मिलकर बढ़ाएँ मानसिक स्वास्थ्य की रोशनी

मानसिक स्वास्थ्य केवल व्यक्ति का निजी मामला नहीं है, बल्कि यह पूरे समाज की सामूहिक ज़िम्मेदारी है। जब तक हमारे परिवार, मोहल्ले और गाँव के लोग मानसिक रूप से स्वस्थ नहीं होंगे, तब तक समाज में वास्तविक प्रगति संभव नहीं है। शरीर की तरह ही मन को भी देखभाल और पोषण की ज़रूरत होती है। अक्सर हम बीमार होने पर तुरंत डॉक्टर के पास जाते हैं, लेकिन जब मन थक जाता है, उदासी या चिंता हमें घेर लेती है, तो हम चुप रहना या छुपाना पसंद करते हैं। यही मौन हमें और अधिक अकेलापन और तनाव की ओर धकेल देता है।

आज समय आ गया है कि हम मानसिक स्वास्थ्य को उतनी ही प्राथमिकता दें जितनी शारीरिक स्वास्थ्य को। इसके लिए सबसे पहले हमें अपनी सोच बदलनी होगी। मानसिक समस्याओं को शर्म की बात समझने के बजाय इन्हें स्वाभाविक मानना होगा। जिस तरह सिरदर्द या बुखार होना सामान्य है, उसी तरह तनाव, चिंता या अवसाद भी जीवन की परिस्थितियों से उपजने वाली अवस्थाएँ हैं। फर्क बस इतना है कि इनका इलाज दवाओं के साथ-साथ संवाद, सहयोग और सहानुभूति से होता है।

हम सभी अपने-अपने स्तर पर इस दिशा में योगदान कर सकते हैं। परिवार में खुला संवाद और अपनापन मानसिक स्वास्थ्य की सबसे बड़ी दवा है। यदि माता-पिता बच्चों से उनकी भावनाओं पर खुलकर बात करें, शिक्षक विद्यार्थियों की परेशानियों को धैर्य से सुनें और मित्र एक-दूसरे का सहारा बनें, तो बहुत सी समस्याएँ शुरू होने से पहले ही हल हो सकती हैं।

गाँव और समुदाय स्तर पर भी पहल ज़रूरी है। आँगनवाड़ी, स्कूल, पंचायत भवन या युवाओं के समूह मानसिक स्वास्थ्य पर चर्चा के लिए सुरक्षित स्थान बन सकते हैं। यहाँ लोग बिना डर के अपनी भावनाएँ साझा करें और समाधान ढूँढ़ें। इसके साथ ही हमें यह भी याद रखना चाहिए कि हर समस्या का समाधान हम खुद नहीं कर सकते। ज़रूरत पड़ने पर डॉक्टर, काउंसलर या विशेषज्ञ से सलाह लेना समझदारी है।

मानसिक स्वास्थ्य का संबंध खुशहाल जीवन, बेहतर शिक्षा और सकारात्मक संबंधों से है। जब व्यक्ति का मन प्रसन्न होता है तो वह कार्यक्षेत्र में बेहतर प्रदर्शन करता है, रिश्तों में सामंजस्य बनाए रखता है और जीवन को उद्देश्यपूर्ण तरीके से जीता है। इसलिए मानसिक स्वास्थ्य में निवेश करना वास्तव में भविष्य में निवेश करना है।

आइए, हम सब मिलकर यह संकल्प लें कि मानसिक स्वास्थ्य को न केवल अपनी, बल्कि पूरे समाज की प्राथमिकता बनाएँगे। हम एक-दूसरे को सुनेंगे, सहयोग करेंगे और सहानुभूति दिखाएँगे। हम बच्चों, किशोरों, महिलाओं और बुजुर्गों – सभी के लिए ऐसा वातावरण बनाएँगे, जहाँ मन की बात कहने में किसी को झिझक न हो। मानसिक स्वास्थ्य की यह रोशनी तभी हर घर तक पहुँचेगी जब हम सब मिलकर इसे आगे बढ़ाएँगे। क्योंकि स्वस्थ मन ही स्वस्थ समाज की नींव है, और यही नींव हमें एक खुशहाल, सुरक्षित और समृद्ध भविष्य की ओर ले जाएगी।

MENTAL HEALTH

Depression
Anxiety
Relationship
Mood
Problems
Life
Attitude
Researcher
Failures
Optimistic
Reasoning
Philosophy
Perfectionism
Goals
Emotional
Think
Worried
Feelings
Behavior
Idea
Resolution
Psychological
People
Disorder
Focused
Negative
Downward
Psychology
Empty
Explain
Theoretical
Mind
Accept
Possible
Assessment
Assess