



## वर्शव मानसकल सवास्थुत दवलस 2022

### डुरललडुस के लडुतु:

वर्शव मानसकल सवास्थुत दवलस, कुवलडु -19, मानसकल सवास्थुत के लडुतु डारतुतुत डहल, डनुदरुडण, राषुतुरीतुत मानसकल सवास्थुत करुतुडरडुतु, मानसकल सवास्थुत देखडलल अधनुतुतुडुतु, 2017

### डुनुस के लडुतु:

डलनसकल सवास्थुत कल डुददल

## करुकरल डुनु कुरुतुतु?

वर्शव डलनसकल सवास्थुत दवलस (10 अकतुतुवर) के अवसर डर लुसुतु ने "एंडगल सुतुगुडल एंड डुसुकरडुनुतुसलन इनु डुतुल हेल्थ" शुरुषक से एक रडुतुरतु डलरुतु की तथल डलनसकल सवास्थुत से कुडुडे कलंक और डुदडलव कुु सडलडुतु करनुे के लडुतु शखुत कररुवलु कल आहवलन कडुतु।

## रडुतुरतु के नषुकरुष:

### डलनसकल सवास्थुत की सुथतुतुतुतु वुतुडकतल:

- वर्शव सुतुर डर लडुतुडग एक अरड लुग डलनसकल सवास्थुत सुथतुतुतुतु के सलथ रह रहे हल।
- 10-19 वरुष के आडु वरुग डुनु सलत डुनु से एक डलनसकल सुथतुतुतुतु से डुडुतुतु हल।
  - डे लुग सुथतुतुतुतु के डुरडलव और कलंक एतु डुदडलव के हलनकलरक सलडलडुतुतु डरगुतुतुतु के दुुहरे खतुरे कल अनुडुव करते हल।
- कुवलडु -19 डलडलरुतु ने दुनुतुतु डर डुनु ततुकलल डलनसकल सवास्थुत की सुथतुतुतुतु कुु उडुगलर करनुे डुनु डुदद की।
  - डलडलरुतु के डुहले वरुष डुनु अवसलद और तनलव के डुरसर डुनु अनुडलनतुतु 25% की वृदुधल हुडु थी।

### डुरडलव:

- डलनसकल सवास्थुत सुथतुतुतुतुतु के सलथ रहनुे वलले 90% लुग कलंक और डुदडलव की वकह से नकलरलतुडक रूड से डुरडलवतुतु डलहसूस करते हल।
- सुतुगुडल "डलनसकल सवास्थुत की सुथतुतुतुतुतु वलले लुगुु के सलडलडुतुतुतु डलहषुकरल और अकषडतल कल करलण डन सकतल हल, डलसुडु डुदडलव एतु डलनवलधकलरुु कल उलुलुगुन हु सकतल हल, डलसुडु डुदडलव सेवल तक डुहुनुे डुनु सडुसुतुलरुु, रुडुगलर हलसलल करनुे डुनु कुुनुतुतुतुतु तथल सवास्थुत सडुडुधुतु डलतुलतुतुतुतु की सडुडलवनुल डदु डलतुतु हल डलसुडु डललुदु डुतुतुतु हु सकतुतु हल।

### डलरतुतुतु डरदुशुतु:

- डदुतुडु डलरतु डुनु सुतुगुडल/कलंक डुनु धुतुरे-धुतुरे कडुतु आ रही हल, डरुतु डुनु डल वलसुतुवकल और वरुतडलन सडुसुतुल डनु हुडु हल।
- गडुडुडु डलनसकल वकलर के नदलन वललु डलहललरुु और उनके डरवलर के सदसुतुु कुु अधकल कलंक कल सलडनुल करनुल डदुतल हलु कुु ववलह तथल रुडुगलर व सलडलडुतुतु सडलवुशुन कुु रुकतल हल।
- डलरतुतुतु डुडुडुतु, वरुषुष रूड से तुेलुवलडुन धलरलवलहकुुु डुनु दृशुतु डुडुडुतु डलनसकल डुडुडुतु कुु नकलरलतुडक रूड से कतुरतुतु करनुल डलरुतु रखते हल।

### सुडुडलव:

- डलनसकल सवास्थुत कुु कलंक और डुदडलव कुु खतुड करनुे के लडुतु डललकर कलड करनुे हेतुसरकरुु, अंतुररलषुतुरीतुतु सडुगुतुनुु, नडुतुकुतुतुतु, सवास्थुत सेवल डुरदलतल एतु डुडुडुतुतुतुतु सडुगुतुनुु के सलथ-सलथ अनुडुव वलले लुगुु के सकरुतुतुतु डुगदलन के सलथ ततुकलल कररुवलु हुनुुी कलहडुतु।
- नडुतुकुतुतु कुु डलनसकल सवास्थुत की सुथतुतुतुतुतु वलले लुगुु के लडुतु शुकषकल अवसरुु, करुतु डलगुुदलरुी और कलड डर वलडुसुी करुतुडरडुतुतु तक डुरूण डुहुनुे कुु डदुडलवल देनुल तथल डलनसकल सवास्थुत सुथतुतुतुतुतु की सडुडल डुनु सुधलर के लडुतु सुकुूल डलतुडकरडुतु डुनु कलतुरुु के लडुतु सतुर आडुतुडुतुतु हुनुे कलहडुतु।
- सुतुगुडल कुु कडु करनुे के डुरडलसुु डुनु सकरुतुतुतु डुडुडुतु नडुडलनुे के लडुतुडलनसकल सवास्थुत सुथतुतुतुतुतु के अनुडुव वलले लुगुु कुु सशकतु डनुलनुे और उनकल सडुतुन करनुे की अवशुतुतुतु हल।

## वर्शव डलनसकल सवास्थुत दवलस:

- **वषिय:**
  - वशिव मानसकि स्वास्थय दविस हर वर्ष 10 अकतूबर को दुनयिा भर में मानसकि स्वास्थय के मुद्दों के बारे में जागरूक और शकिषति करने के लयि मनाया जाता है ।
    - पहली बार वशिव मानसकि स्वास्थय दविस 10 अकतूबर, 1992 को मनाया गया था ।
  - इस दविस की शुरुआत तत्कालीन उप महासचवि रचिर्ड हंटर ने **वर्ल्ड फेडरेशन फॉर मेंटल हेल्थ की वार्षकि गतविधि** के रूप में की थी ।
- **वर्ष 2022 की थीम:**
  - वैश्वकि स्तर पर सभी के लयि मानसकि स्वास्थय को प्राथमकिता बनाना ।

## मानसकि स्वास्थय को बढ़ावा देने के लयि भारत द्वारा उठाए गए कदम:

- **राष्ट्रीय मानसकि स्वास्थय कार्यक्रम:**
  - मानसकि वकिारों के भारी दबाव और मानसकि स्वास्थय के कषेत्र में योग्य पेशेवरों की कमी को दूर करने के लयि सरकार वर्ष 1982 से राष्ट्रीय मानसकि स्वास्थय कार्यक्रम (NMHP) चला रही है ।
- **मानसकि स्वास्थय देखभाल अधनियिम 2017:**
  - मानसकि स्वास्थय देखभाल अधनियिम (MHCA) 2017 **वकिलांग व्यक्तियों के अधकिारों पर संयुक्त राष्ट्र कन्वेंशन की आवश्यकताओं को पूरा करने** के लयि 2018 में लागू हुआ, जसि भारत ने 2007 में अनुमोदति कयिा था ।
- **करिण हेल्पलाइन:**
  - यह प्रारंभकि स्क्रीनिगि, प्राथमकि चकितिसा, मनोवैज्जानकि सहायता, संकट प्रबंधन, सकारात्मक व्यवहार को बढ़ावा देने आदि के उद्देश्य से **मानसकि स्वास्थय पुनर्वास सेवाएँ प्रदान करता है** ।
- **मनोदरपण:**
  - मानव संसाधन वकिास मंत्रालय (MHRD) (**अब शकिषा मंत्रालय**) ने **आत्मनरिभर भारत अभयान** के तहत इसे लॉन्च कयिा । इसका उद्देश्य छात्रों, परिवार के सदस्यों और शकिषकों को कोवडि-19 के समय में उनके मानसकि स्वास्थय एवं कल्याण के लयि मनोवैज्जानकि सहायता प्रदान करना है ।
- **मानसकि स्वास्थय और सामान्य वृद्धि प्रणाली (मानस):**
  - वर्ष 2021 में भारत सरकार ने **वभिन्नि आयु समूहों में मानसकि स्वास्थय को बढ़ावा देने के लयि मानसकि स्वास्थय और सामान्य स्थिति वृद्धि प्रणाली (मानस)** मोबाइल एप लॉन्च कयिा ।

## आगे की राह

- भारत में मानसकि स्वास्थय की स्थिति सरकार द्वारा **सकरयि नीतगित हसतकषेप और संसाधन आवंटन** की मांग करती है । मानसकि स्वास्थय के प्रतिकलंक को कम करने के लयि हमें **समुदाय/समाज को प्रशकिषति और संवेदनशील बनाने** के उपायों की आवश्यकता है ।
- भारत को मानसकि स्वास्थय एवं इसके संबद्ध मुद्दों के बारे में **शकिषति करने और जागरूकता** पैदा करने के लयि नरितर बतित की आवश्यकता है ।
- **स्वच्छ मनसकिता** जैसे अभयानों के माध्यम से लोगों को मानसकि स्वास्थय के बारे में जानने के लयि प्रेरति करना समय की मांग है ।

## UPSC सविलि सेवा परीक्षा, वगित वर्षों के प्रश्न

**??????:**

**प्रश्न.** आपके लयि इस उद्धरण का क्या अर्थ है-"हम बाहरी दुनयिा में तब तक शांति प्राप्ति नहीं कर सकते जब तक कि हम अपने भीतर शांति प्राप्ति नहीं करते ।" - दलाई लामा (2021)

**स्रोत: द हदि**