



मानसिक आरोग्य शिक्षण व शिक्षकाची भूमिका

डॉ. उज्ज्वला दा. लोणकर
प्राचार्य , शारदाबाई पवार महिला शिक्षणशास्त्र महाविद्यालय,
शारदानगर.तालुका: बारामती. जिल्हा : पुणे.

प्रस्तावना :

मानसिक आरोग्य शिक्षण व शिक्षकाची भूमिका : देशाच्या विकासासाठी आपले आरोग्य फार गरजेचे आहे. आरोग्य ही सुखी जीवनाची गुरुकिल्ली आहे.जागतिक आरोग्य संघटनेने (WHO) ने आरोग्याची परिभाषा पुढीलप्रमाणे दिली आहे. शारीरिक, मानसिक, सामाजिक आणि अध्यात्मिक स्वस्थता असणे आणि फक्त आजार किंवा दौर्बल्याचा अभाव नाही.वर्ल्ड हेल्थ ऑर्गनायझेशन (WHO) मानसिक आरोग्याची परिभाषा पुढीलप्रमाणे केली आहे.“मानसिक स्वस्थता ज्यामध्ये एकाद्या व्यक्तीला स्वतःच्या क्षमतेचा अनुभव येतो,ती जीवनातले सर्व सामान्य ताणतणाव सांभाळू शकते. उत्पादन काम करू शकते आणि समाजाला योगदान देऊ शकते.” यावरून मानसिक आरोग्य हे व्यक्तीच्या स्वस्थतेची आणि सामाजिक प्रभावी कार्यासाठीची संस्थापना आहे.

मानसिक आरोग्याचा उद्देश :

केवळ मनोविकृती, आजार, रोग यापासून मुक्तता हा उद्देश नसून समाजातील घटकांशी, पर्यावरणाशी समायोजन करून व स्वतःचे व्यक्तिमत्व विकसित करण्याचा ते संतुलित ठेवण्याचा उद्देश असतो. व्यक्तीच्या वैयक्तिक प्रगतीसाठी व्यक्ती शारीरिक, मानसिकदृष्ट्या सशक्त, सुदृढ असली पाहिजे. समाजाच्या राष्ट्राच्या विकासात संपन्नतेमध्ये आरोग्य संपन्न व्यक्तीचे योगदान महत्वपूर्ण असते.व्यक्तीचे आरोग्य स्व उन्नतीबरोबर राष्ट्र उन्नतीसाठी मोलाची भर घालते, ते एक साधन ठरते.

४५०० लाखा पेक्षा जास्त लोक मानसिक विकाराच्या शिकार आहेत. वर्ल्ड हेल्थ ऑर्गनायझेशननुसार २०२० साली औदासिन्यचा दबाव पूर्ण जगात दुस—या क्रमांकावर असेल. मानसिक आरोग्याचा जागतिक दबाव हे विकसित आणि विकास होणा—या देशाच्या उपचार क्षमतेपेक्षा जास्त असेल.

आज भारतात २६ कोटी लोक मानसिक आजाराचा सामना करीत आहेत. जगातल्या आनंदी देशाच्या यादीत भारत १११ व्या क्रमांकावर आहे.मानसिक तणावाच्या बाबतीत भारत हा पहिल्या १५ देशांच्या यादीत आहे.

मानसिक आरोग्यची लक्षणे :

मानसिक आरोग्य संपन्न व्यक्तीचे वागणे, आंतर क्रिया, गरजा, समायोजनशीलता याबाबतीत सुतंलन असते.

१. गरजा व परिस्थितीत सुसंवाद
२. शारीरिक गरजांची पूर्ती.
३. स्थितप्रज्ञता वृत्ती.— कोणी नावे ठेवली, कुणी उणीदुणी केली तरी दुखावले न जाणे.
४. कर्तव्यदक्षता.
५. आत्मलक्ष्मी.
६. सुरक्षितता.
७. समायोजनशीलता.— इतरांबरोबर जुळवून घेता येते.
८. विविधमार्गी प्रक्रिया.
९. समस्यांचे निराकरण.
१०. संतुलित व्यक्तीमत्व.
११. तणावविरहित.— जीवनातले ताण—तणाव, काळजी सहन करण्याची क्षमता असणे.
१२. त्या माणसाचे मन शांत असते.
१३. आपल्याला आयुष्यात काय करायचे आहे हे ठरविणे.

शालेय आरोग्य शिक्षणाची व्याप्ती :

१. आरोग्यदायक शालेय परिसर.
२. आरोग्याचे ज्ञान.
३. आरोग्य सेवा.
आरोग्याचे ज्ञान :
१. अभ्यासक्रातील आशय व दैनंदिन जीवन यांची सांगड
२. मानव शरीर.
३. आहार.
४. स्वच्छता.
५. प्रथमोपचार.
६. आपत्ती व्यवस्थापन.
७. शरीर स्वच्छता व निगा.

आरोग्य सेवा :

जसजसे वय वाढते तसतसे बालकाच्या शरीरात अनेक बदल घडत जातात. शरीर बदलाचे परिणाम मानसिक आरोग्यावरही होत असतात. त्यासाठी शारीरिक आरोग्याबरोबर मानसिक आरोग्यही संतुलित ठेवण्यासाठी प्रयत्न करणे गरजेचे आहे. शरीर स्वास्थ्यामुळे बौद्धिक प्रगती घडून येऊ शकते. सुदृढ शरीर ही एक नैसर्गिक देणगी आहे. शरीर हे एक यंत्र आहे. त्यात बिघाड होऊ शकतो. त्यासाठी वेळच्या वेळी त्याची देखभाल, दुरूस्ती करण्यासाठी आरोग्य सेवा महत्वाची मानली जाते.

उत्तम आरोग्यासाठी व्यायाम महत्वाचा आहे. शालेय विद्यार्थ्यांमध्ये आरोग्याबाबतचे पुरेसे ज्ञान निर्माण करणे गरजेचे आहे. आजची विद्यार्थ्यांची जीवन शैली आरोग्य समृद्धतेच्या विरोधात आहे. दूरदर्शनसमोर

तासनतास बसणे,सतत मोबाईलचा वापर,मैदानी खेळाकडे दूर्लक्ष,बैठेपणामुळे व्यायाम, हालचाल नाही त्यामुळे पचन नाही,भूक न लागणे असे दुष्ट चक्र सुरू होते.

चांगल्या सवयी लावण्यासाठी शाळा हे प्रभावी माध्यम व साधन होऊ शकते. येथे शाळेने पुढाकार घेणे आवश्यक आहे.

आरोग्याची व्याप्ती :

१. आरोग्य तपासणी.
२. आरोग्याचे मूल्यमापन व दर्जा ठरविणे.
३. आरोग्य शिक्षणासाठी सहकार्य मिळविणे.
४. पालकांना मार्गदर्शन.
५. शारीरिक व्यंगाची तिब्रता कमी करणे.
६. श्रोग प्रतिबंधक उपाय.
७. प्रथमोपचार तरतुद.
८. पोषक संतुलित आहार उपलब्धता.

आरोग्य शिक्षणाची व्याप्ती ही मोठी आहे.प्रत्यक्षात विद्यार्थ्यांकडून त्याची अम्मलबजावणी कशी, किती प्रमाणात होते हे पाहणे गरजेचे आहे.केवळ आरोग्याचे ज्ञान, चांगल्या सवयी हे केवळ ज्ञानाचा भाग म्हणून न राहता विद्यार्थ्यांच्यामनावर बिंबविणे , कृतीत आणणे, वर्तनातून दिसणे अभिप्रेत आहे.

शालेय आरोग्य शिक्षणाचे महत्व :

शालेय जीवनाशी विद्यार्थ्यांचा मोठा कालावधी निगडीत असतो.शाळा ही समाजाची छोटी प्रतीकृती असते. या समाजाचा आरोग्य संपन्न विद्यार्थी म्हणजे खरी संपत्ती होय.

१. शालेय जीवनातील संस्कार व सवयी दिर्घकाल टिकणा—या असतात.त्यासाठी योग्य त्या आरोग्य सवयी शाळेतून लावल्या बेल्या पाहिजेत. संसर्गजन्य रोगाचे , स्वच्छतेचे महत्व, आहार,जेवणाच्या सवयी या संस्कारातून विकसित होतात.
२. निरोगी शरीर व निरोगी स्वास्थ्यामुळे व्यंग,आजार यावर मात करून शालेय जीवनाचा उपयोग घेण्याच्या दृष्टिने शारीरिकदृष्ट्या विद्यार्थ्यांना सक्षम करणे.
३. शालेय वातावरणातून शारीरिक, मानसिक, भावनिक, सामाजिक, नैतिक इ. सर्वांगिण हातभार लागतो. समायोजन, सहकार्य, नेतृत्व इ. गुणांचा विकास होऊन निकोप वातावरण निर्माण करण्यास मदत होते.
४. विद्यार्थ्यांच्या उद्बोधनातून पालकांचेही उद्बोधन पर्यायाने समाजाचे आरोग्य राखण्यास मदत होते.

मानसिक आरोग्यासाठी शिक्षकाची भूमिका :

१. शिक्षक हा मुख्याध्यापक व इतर व्यवस्थापन यातील दुवा असतो.त्यामुळे आरोग्यविषयक सोयी सुविधा उपलब्ध करून देणे,विद्यार्थ्यांच्या आरोग्य विषयक समस्या लक्षात घेऊन त्यावर त्वरीत व योग्य उपाययोजना करण्याचा प्रयत्न शिक्षकाने करावा.
२. आरोग्यदायक परिसर निर्मितीसाठी स्वच्छतेचे महत्व सांगणे,शुध्द पाण्याचे महत्व, शुध्द पाणी करण्याच्या पध्दती,परिसर स्वच्छतेचे उद्बोधन वेळोवेळी केल्यास विद्यार्थ्यांकडून पालकांचेही उद्बोधन होईल आणि सामाजिक परिसर स्वच्छतेस हातभार लागेल.

३. आरोग्याविषयीचे ज्ञानदान हे शिक्षकाचे कर्तव्य आहे.यामध्ये स्वच्छतेच्या सोयी,चौरस आहार,प्रथमोपचार,व्यायाम,खेळ,क्रिडा यांचे महत्व शिक्षकाने समजाऊन दिले पाहिजे. विद्यार्थ्यांमध्ये प्रसंगावधान राखणे,धीटपणा, आत्मविश्वास आणणे, व्यायाम , सकस आहार हा भावी जीवनाच्या आरोग्याचा पाया असतो.हे पटवून देणे.खेळासाठी,व्यायामासाठी चौरस, सकस आहारासाठी विद्यार्थ्यांना प्रेरित,प्रोत्साहित केले पाहिजे.
४. शिक्षकाने व्यवस्थापनाच्या मार्फत विद्यार्थ्यांच्या वेळोवेळी वैद्यकीय तपासणी करून घेण्यास मार्गदर्शन करणे,संसर्गजन्य रोग,साथीचे आजार याचा प्रसार कसा होतो हे लक्षात आणून दिले पाहिजे. आजार,रोग झाल्यास कोणती काळजी घेतली पाहिजे याचे मार्गदर्शन करणे.
५. विद्यार्थ्यांचे शारीरिक आरोग्य जितके महत्वाचे तितकेच मानसिक आरोग्य ही महत्वाचे आहे.त्यासाठी सतत सतर्क राहिले पाहिजे.त्यासाठी मानसिक गरजांची पूर्ती होण्यास मदत करणे महत्वाचे आहे.विद्यार्थ्यांच्या निकोपवाढीसाठी प्रेम, आपुलकी, सहानुभूती, सुरक्षितता या मानसिक गरजांच्या पूर्तीसाठी औपचारिकरित्या शिक्षकाने प्रयत्न केले पाहिजेत, प्रसंगनिर्मिती केली पाहिजे.
६. योग्य, पुरेसा आणि वेळेत आहार घेणे.
७. स्वतःची व परिसराची स्वच्छता ठेवणे.
८. चांगल्या सवयी लावून घेणे.
९. नियमित व्यायामक करणे.
- १०.ताणतणाव व काळजी कमी करणे.

संदर्भ

१. गाडगीळ स्वाती (२००६), आरोग्य शिक्षण,सुविचार प्रकाशन मंडळ,पुणे.
२. फडके वासंती, (१९९४),अध्यापनाची प्रतिमाने, नूतन प्रकाशन,पुणे.
३. जगतान ह.ना. (२००५), शैक्षणिक मानसशास्त्र, नित्यनूतन प्रकाशन,पुणे.
४. कुलकर्णी डी.आर. (२००९), प्रगत शैक्षणिक मानसशास्त्र,विद्या प्रकाशन,नागपूर.
5. mr.vikaspedia.in
6. <https://aasantosh.com>
7. <https://dainikprabhat.com>
- 8- <https://www.loksatta.com>