

+ Causes of Community mental health :->

मानसिक स्वास्थ्य से संबंधित बिमारियों या समस्याओं का कारण कभी कभी विस्तृत होता है। ऐसे समस्याओं का कारण कभी-कभी कई कारणों से मिलकर बना होता है। इनमें से कुछ प्रमुख हैं। -

- i) Childhood abuse, trauma or neglect
- ii) loneliness
- iii) poverty
- iv) unemployment
- v) drug and alcohol misuse
- vi) homelessness
- vii) domestic violence
- viii) physical causes etc.

कभी-कभी व्यक्ति द्वारा अपनाया गए जीवन-शैली जैसे खानपान, नಿದ्र, दवाई आदि भी व्यक्ति के मानसिक स्वास्थ्य को काफी दूर तक प्रभावित करता है।

मानसिक स्वास्थ्य किसी व्यक्ति के जीवन गुणवत्ता को काफी प्रभावित करता है। इसलिए इसका ध्यान रखना तथा इसे संतुलित आउ रखना अति आवश्यक है और इसी में समुदाय (Community) भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

व्यक्ति एक सामाजिक प्राणी होने के नाते व्यक्ति खुद को समुदाय से अलग नहीं रख पाता है। समुदाय (Community) मानसिक स्वास्थ्य के लिए कई तत्वों (elements) को प्रदान करते हैं जिससे मानसिक समस्याओं से निजात पाया जा सके इसके से तीन प्रमुख हैं। -

1) Belonging \rightarrow (संबंध) \rightarrow समुदाय में संबद्धता का भाव उत्पन्न होता है जिससे व्यक्ति में उस समुदाय से जुड़े रहने तथा खुद को एक सामाजिक प्राणी के रूप में प्रत्यक्ष करने में आसानी होता है। जब कोई व्यक्ति किसी समुदाय का सदस्य होता है तो उसे अपनी समस्या सिर्फ अकेला नहीं लगता बल्कि दूसरे को भी वह जब अपनी समस्या से लड़ते हुए देखता है तो उसकी मानसिक स्थिति में परिवर्तन आता है।

2) Values (मूल्य) \rightarrow समुदाय में मूल्यों का आदान-प्रदान होता है। सभी साथ ही साथ लोगों को स्वयंसेवक बनने का भी मेका समुदाय के अन्तर्गत रखकर ही मिलता है।

3) Beliefs (विश्वास) \rightarrow जब व्यक्ति एक साथ समुदाय या समाज के कई व्यक्तियों के साथ अपने भावों को व्यक्त करता है चाहे वह मानसिक हो या शारीरिक तो उसके अंदर विश्वास की भावना उत्पन्न होती है कि वह अपने समस्याओं को दूर कर सकता है।

उपरोक्त तीन प्रमुख तत्व Community mental health के संयोजन को बढ़ावा देते हैं। जो व्यक्ति तब तथा स्थायी मानसिक बीमारी से ग्रस्त होते हैं उनका उपचार, पुनर्वास, तथा सहयोग की आवश्यकता समुदाय के अन्तर्गत किया जाना चाहिए। इस तरह के देखभाल (care) से उपभोगकर्तों में संतुष्टि, चिकित्सा के प्रति अनुपालन तथा मानव अधिकारों का अधिक सुरक्षा अच्छी तरह से सुरक्षा हो पाता है।

Community mental health व्यक्ति के जीवनशैली में सुधार लाता है तथा कार्यात्मक परिणाम में भी सुधार लाता है ताकि व्यक्ति के Chronic mental disorders में कमी लया जा सके और व्यक्ति सामान्य जीवन जी पाए।