

भारतीय समुदाय में मानसिक स्वास्थ्य की समस्या का, समाज कार्य हस्तक्षेप द्वारा निवारण

– राज कि"ोर त्रिपाठी
शोधार्थी, समाज कार्य विभाग,
लखनऊ वि"विद्यालय, लखनऊ

मानव-व्यवहार के पीछे एक ऐसी आन्तरिक भावना कार्य करती है जिससे प्रेरित होकर वह क्रिया या व्यवहार को प्रकट करता है तथा इसी प्रेरक शक्ति के फलस्वरूप व्यक्ति सदैव लक्ष्य प्राप्त करने के लिए प्रयत्न"ील व क्रिया"ील रहता है। परन्तु मानव सदैव लक्ष्य प्राप्त नहीं कर पाता है क्योंकि समाज की अनेक बाधाएँ उसे लक्ष्य मार्ग तक पहुँचने में कठिनाई उत्पन्न करती हैं। कभी-कभी व्यक्ति को स्थायी या अस्थायी रूप से प्रेरणाओं की तृप्ति में बाधाओं का सामना करना पड़ता है, जिसके फलस्वरूप उसे मानसिक अस्वस्थता की स्थिति का सामना करना पड़ता है। मानसिक स्वास्थ्य-विज्ञान, वह विज्ञान है जिसमें "मानसिक और स्नायुविक विकृतियों की रोकथाम और निराकरण के वह सभी साधन आते हैं जिससे स्वास्थ्य, व्यक्तित्व विकास, अधिकाधिक कार्य-क्षमता और सुख की प्राप्ति होती है।" इस परिभाषा से यह स्पष्ट है कि मानसिक और स्नायुविकृतियों की रोकथाम और निराकरण ही इस विज्ञान का मुख्य लक्ष्य है। इस लक्ष्य की प्राप्ति के लिए प्रत्येक व्यक्ति, समूह, समाज और राष्ट्र को प्रयास करना चाहिए। इस लक्ष्य की प्राप्ति पर नि"ीचत रूप से व्यक्ति मानसिक रूप से निरोग ही नहीं बल्कि उनकी कार्यक्षमता भी अधिक होगी, उनका समायोजन प्रभावपूर्ण होगा तथा वह सख और शान्ति का जीवन व्यतीत कर रहे होंगे। अपने दे"ी में मानसिक स्वास्थ्य की दि"ी में न महत्वपूर्ण शोधकार्य ही हुए हैं और न अधिक सुविधाएँ ही उपलब्ध हैं। इसका मुख्य कारण यह दिखाई देता है कि अपने दे"ी का जीवन-द"ीन इस प्रकार का है कि अन्य विकास"ील दे"ीों की अपेक्षा यहाँ के लोगों में मानसिक और स्नायुविक विकृतियाँ अपेक्षाकृत कम उत्पन्न होती हैं। सुविधाओं के अभाव और महत्वपूर्ण शोध कार्यों के अभाव का दूसरा प्रमुख कारण दे"ी का दुर्बल आर्थिक स्तर और राजनैतिक अस्थिरता है। इतना सब होते हुए भी आज आव"यकता इस बात की है कि मानसिक स्वास्थ्य की दि"ी में ध्यान ही न दिया जाय बल्कि प्रभावो कदम उठाये जायें अन्यथा अपने समाज, अपने राष्ट्र और अपनी संस्कृति का विकास और उन्नति सम्भव न होगा। मानसिक अस्पतालों की संख्या बहुत कम है। यद्यपि बड़े-बड़े अस्पतालों और मेडिकल कालेजों में स्नायुविक रोगों के उपचार के लिए विभाग खोले गये हैं, परन्तु इन विभागों में मनोवैज्ञानिक उपचार के साधन अत्यन्त सीमित हैं।

मानसिक स्वास्थ्य का अर्थ

मानसिक स्वास्थ्य-विज्ञान की उपर्युक्त विवेचना में मानसिक स्वास्थ्य शब्द का कई बार प्रयोग हुआ है। मानसिक स्वास्थ्य-विज्ञान को समझने के लिए मानसिक स्वास्थ्य के अर्थ को समझना आव"यक है।

लैडेल (1952) के अनुसार, "मानसिक स्वास्थ्य का अर्थ है- वास्तविकता के धरातल पर वातावरण से पर्याप्त सामंजस्य करने की योग्यता।"

कुप्पूस्वामी (1962) के अनुसार, "मानसिक स्वास्थ्य का अर्थ है- दैनिक जीवन में भावनाओं, इच्छाओं, महत्वाकांक्षाओं और आद"ी में सन्तुलन रखने की योग्यता। इसका अर्थ है- जीवन की वास्तविकताओं का सामना करने और उनको स्वीकार करने की योग्यता।"

हैडफील्ड (1952) के अनुसार, "सम्पूर्ण व्यक्तित्व का पूर्ण एवं सन्तुलित क्रिया"ीलता को ही मानसिक स्वास्थ्य कहते हैं।"

उपर्युक्त परिभाषाओं के वि"लेषण के आधार पर निष्कर्ष स्वरूप यह कहा जा सकता है कि "मानसिक स्वास्थ्य व्यक्ति की वह स्थिति है जिसमें वह वातावरण से सामंजस्य रखते हुए दैनिक जीवन में सन्तुलित व्यवहार करता है और वास्तविकताओं का सामना करता है।" संक्षेप म व्यक्तित्व की पूर्ण और सामंजस्यपूर्ण क्रिया"ीलता हो मानसिक स्वास्थ्य है। सामंजस्य या सन्तुलित क्रिया"ीलता का अर्थ है व्यक्ति के शारीरिक अवयवों में सन्तुलन रहे, व्यक्ति की विभिन्न मानसिक क्रियाओं में सन्तुलन रहे तथा शारीरिक और मानसिक क्रियाओं और प्रक्रियाओं में समन्वय रहे।

मानसिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति के लक्षण –

मानसिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति में अनेक वि"ीषताएँ होती है। ऐसे व्यक्तियों की कुछ प्रमुख वि"ीषताएँ निम्न प्रकार से हैं—

1. **आत्म-मूल्यांकन**—मानसिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति अपने गुणों और सीमाओं का सही-सही मूल्यांकन कर सकता है। उसमें विभिन्न अन्तर्निहित योग्यताएँ क्या-क्या और कितनी मात्रा में है, इसका उसे सही-सही ज्ञान होता है। पारस्परिक अन्तःक्रियाओं में वह अपनी इन्हीं योग्यताओं के आधार पर सामान्य अन्तःक्रियाएँ करने अथवा उपर्युक्त समायोजन करने में सफल होता है।
2. **आत्म-वि"वास**—मानसिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति में पर्याप्त मात्रा में आत्म-वि"वास पाया जाता है। वह जीवन की विभिन्न संघर्षमय परिस्थितियों में धैर्य नहीं खोता है, वह आत्म-वि"वास और उत्साह के साथ संघर्षमय परिस्थितियों का सामना करता है और उन परिस्थितियों पर विजय प्राप्त करने के लिए आ"ावान होता है।
3. **समायोजन"ीलता**—मानसिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति में पर्याप्त मात्रा में समायोजन"ीलता पायी जाती है। मानसिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति विभिन्न परिस्थितियों में, चाहे वह कितनी ही जटिल हों, उसका समायोजन प्रभावपूर्ण होता है। वह विभिन्न समायोजन परिस्थितियों में बड़े ही शान्तपूर्ण ढंग से स्वयं और दूसरों को प्रसन्नचित रखने का प्रयास करता है।
4. **जीवन लक्ष्य का चुनाव**—मानसिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति के जीवन के लक्ष्य समाज के मूल्यों, आकांक्षाओं के अनुसार ही नहीं होते हैं बल्कि उनके परिवार और संस्कृति की मान्यताओं और परिस्थितियों के अनुसार होते हैं। उसके जो भी जीवन लक्ष्य होते हैं, वह उन सभी लक्ष्यों को पूरा करने का प्रयास ही नहीं करता है बल्कि अधिका"ा लक्ष्यों को प्राप्त भी कर लेता है।
5. **संवेगात्मक स्थिरता**—मानसिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति में पर्याप्त मात्रा में संवेगात्मक स्थिरता पायी जाती है। उसके विभिन्न संवेग इतने नियन्त्रित होते हैं कि वह संवेग की अभिव्यक्ति परिस्थितियों के अनुसार आव"यकतानुसार ही करता है। जहाँ जितनी संवेगात्मक अभिव्यक्ति की आव"यकता होती है, वहाँ वह उसी रूप में संवेगों की अभिव्यक्ति करता है। ऐसा नहीं होता है कि वह हर समय प्रेम प्रदर्ीत करे या क्रोध या भय प्रदर्ीत करे।
6. **लैंगिक परिपक्वता**—मानसिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति का एक यह भी लक्षण है कि उसमें पर्याप्त लैंगिक परिपक्वता पायी जाती है। वह अपनी लैंगिक इच्छाओं की सन्तुष्टि केवल समाज द्वारा मान्य तरीकों और स्त्रोतों से प्राप्त करता है। वह समाज में सुसंस्कृत व्यक्तियों की तरह जीवन व्यतीत करता है और आव"यक समय और साधनों के होने पर ही अपनी काम-वासनाओं की संतुष्टि प्राप्त करता है।
7. **मुख्य कार्यों में सन्तोष**—मानसिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति अपने विभिन्न लक्ष्यों से सम्बन्धित कार्यों को करने में रुचि ही नहीं लेता है बल्कि पर्याप्त सन्तोष का अनुभव भी करता है। वह अपने कामों को करने में हमे"ा प्रसन्नचित भाव से संलग्न रहता है।

8. **नियमित जीवन**—मानसिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति का जीवन पर्याप्त रूप से नियमित होता है। सुबह से शाम तक की दिनचर्या, उसका पहनावा आदि सब नियमित तथा समाज और संस्कृति की परिस्थितियों के अनुसार होता है।
9. **अति"ाय का अभाव**—सामान्य रूप से मानसिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति में प्रत्येक प्रकार की अति"ायता का अभाव पाया जाता है। वह न अधिक सम्मान पाना चाहता है, न अधिक प्रतिष्ठा। वह न अधिक कामुक होता है और न अधिक संवेगी। किसी भी चीज की अति"ायता अच्छी नहीं होती है क्योंकि व्यवहार में एक चीज की अति"ायता व्यवहार के अन्य क्षेत्रों में असन्तुलन उत्पन्न कर देती है।

मानसिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति में उपरोक्त वि"ोषताएँ पर्याप्त मात्रा में पायी हैं। उपरोक्त वि"ोषताएँ जिस भी व्यक्ति में पर्याप्त मात्रा में हैं, हम उसे मानसिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति कह सकते हैं और यह यह वि"ोषताएँ पर्याप्त मात्रा में नहीं हैं तो हम उस व्यक्ति को मानसिक रूप से स्वस्थ नहीं कर सकते हैं।

मानसिक स्वास्थ्य—विज्ञान का क्षेत्र—

मानसिक स्वास्थ्य—विज्ञान का क्षेत्र बहुत ही व्यापक है। आयु की दृष्टि से बच्चों, कि"ोरों, युवकों और बूढ़ों तक सबके मानसिक स्वास्थ्य का अध्ययन सम्मिलित है। इसके अतिरिक्त स्त्री—पुरुषों, अमीर और गरीब सबके मानसिक स्वास्थ्य का अध्ययन सम्मिलित है। व्यक्ति को जीवन में अनेक कठिनाईयों का सामना करना पड़ता है, इन कठिनाईयों के कारण उनमें द्वन्द्व, संघर्ष और कुण्ठाएँ उत्पन्न हो सकती हैं। इन सबसे बचाव के उपायों का ज्ञान मानसिक स्वास्थ्य—विज्ञान में उपलब्ध है। मानसिक स्वास्थ्य—विज्ञान का क्षेत्र वहाँ—वहाँ है, जहाँ—जहाँ व्यक्ति को जीवन की विभिन्न परिस्थितियों में प्रभावपूर्ण समायोजन करने में, सुख—"ान्तिपूर्ण जीवन व्यतीत करने में कठिनाई और आव"यकता का अनुभव होता है। मानसिक स्वास्थ्य—विज्ञान के विभिन्न क्षेत्रों में से कुछ प्रमुख हैं। यह सर्वविदित तथ्य है कि जीवन के प्रारम्भिक कुछ वर्षों का मानसिक स्वास्थ्य में महत्वपूर्ण स्थान है। इस दि"ा में हुए अध्ययनों में यह देखा गया है कि बालक के पालन—पोषण में स्नेह, सुरक्षा, स्वतन्त्रता, क्रिया"ीलता आदि की कमी रह जाती है तो संवेगात्मक और व्यक्तित्व सम्बन्धी विकास में असामान्यता उत्पन्न हो जाती है फलस्वरूप व्यक्ति का मानसिक स्वास्थ्य भी दुर्बल या असामान्य हो जाता है।

सिगमण्ड फ्रायड का विचार है कि जब माँ बच्चे को तिरस्कृत भाव से स्तनपान कराती है या जब यह बच्चे का स्तनपान एकाएक छुड़ा देती है तो बालक पर इस प्रकार का मनोवैज्ञानिक आघात उसके व्यक्तित्व में विकृति उत्पन्न कर देता है। फ्रायड का यह भी विचार है कि इस अवस्था की असन्तुष्टियाँ उसमें बड़े होने पर अनेक मानसिक विकार उत्पन्न कर सकती हैं, जैसे—मनोविदलता, उत्साह—विषाद और चारित्रिक दोष आदि। अतः शै"ावकाल में माता—पिता का तिरस्कृत व्यवहार उनमें भविष्य में भयावह परिणाम उत्पन्न कर सकता है। अतः उत्तम मानसिक स्वास्थ्य के लिए आव"यक है कि बालक को जन्म से आगे सभी अवस्थाओं तक परिवार में उपयुक्त स्थान और मनोवैज्ञानिक वातावरण मिलना चाहिए। मनोविज्ञान"ाला इलाहाबाद द्वारा वार्तामालाओं का समायोजन किया जाता है जिनसे मानसिक स्वास्थ्य—विज्ञान की जानकारी संरक्षकों, माता—पिता और अध्यापकों को प्राप्त होती है। इस प्रकार की सूचनाएँ मनोविज्ञान"ाला द्वारा संचालित मनोविज्ञान केन्द्र द्वारा भी प्राप्त की जा सकती हैं।

मानसिक स्वास्थ्य—विज्ञान का महत्व—

संक्षेप में मानसिक स्वास्थ्य—विज्ञान का महत्व निम्न प्रकार से है—

- 1. निराकरणात्मक महत्व**—मानसिक स्वास्थ्य—विज्ञान का सबसे बड़ा महत्व यह है कि इस विज्ञान के ज्ञान की सहायता से मानसिक रोगों से ग्रस्त लोगों के लक्षणों या रोगों को दूर करने के साधन इस विज्ञान के ज्ञान में उपलब्ध हैं। इस विज्ञान में अनेक ऐसी प्रविधियाँ हैं जिनकी सहायता से मानसिक रूप से अस्वस्थ व्यक्तियों को स्वस्थ बनाया जाता है।
- 2. रोकथाम सम्बन्धी महत्व**—सामान्य बालकों, किशोरों और व्यक्तियों को मानसिक स्वास्थ्य—विज्ञान के ज्ञान की सहायता से मानसिक रोगों से ग्रस्त होने से बचाया जा सकता है। यह महत्व अधिक महत्वपूर्ण इसलिए है कि आजकल आधुनिक युग में व्यक्ति व्यस्त दिखायी देता है, उसे अपेक्षाकृत अधिक जटिल जीवन की परिस्थितियों का सामना करना पड़ता है। गरीबी, महँगाई, बेरोजगारी और राजनैतिक अस्थिरता में मानसिक और स्नायुविक विकार होने की सम्भावना अधिक होती है। अतः मानसिक स्वास्थ्य—विज्ञान की ज्ञान की सहायता से मानसिक रोगों से ग्रस्त हो रहे लोगों को रोगमुक्त किया जा सकता है।
- 3. संरक्षणात्मक महत्व**—मानसिक स्वास्थ्य विज्ञान के ज्ञान की सहायता से मानसिक रूप से स्वस्थ व्यक्तियों को इस बात की भी सहायता दी जा सकती है कि वह अपने मानसिक स्वास्थ्य को सामान्य और प्रभावशाली बनाये रखे। मानसिक स्वास्थ्य—विज्ञान में वह अनेक उपाय बताये गये हैं जिनकी सहायता से एक व्यक्ति अपने मानसिक स्वास्थ्य को बनाये रख सकता है अथवा सुरक्षित बनाये रख सकता है, साथ ही साथ वह अपने परिवार के सदस्यों और घनिष्ठ मित्रों के मानसिक स्वास्थ्य को सुरक्षित रखने में मदद कर सकता है।
- 4. सामाजिक महत्व**—मानसिक स्वास्थ्य तक वैयक्तिक समस्या के साथ—साथ एक गम्भीर सामाजिक समस्या भी है क्योंकि जिस समाज में अधिकांश व्यक्ति मानसिक और स्नायुविक रोगों से ग्रस्त हों, उस समाज के लोगों को न सुख होगा, न शांति और न ही ऐसे समाज में कोई महत्वपूर्ण सृजनात्मक कार्य होंगे। समाज में सृजन कार्य तभी होंगे और समाज की उन्नति तभी होगी जब उस समाज के सभी व्यक्ति मानसिक रूप से स्वस्थ हों। अतः मानसिक स्वास्थ्य एक सामाजिक समस्या है क्योंकि यह समाज के एकाध व्यक्ति में बल्कि किसी न किसी मात्रा में अधिकांश लोगों में पायी जाती है।
- 5. नैतिक महत्व**—मानसिक स्वास्थ्य—विज्ञान का एक यह भी महत्व है कि इसकी सहायता से एक समाज के अधिकांश लोगों को मानसिक रूप से स्वस्थ ही नहीं रखा जा सकता है बल्कि एक समाज के लोग जब स्वस्थ रहते हैं तो उनमें समाज के विभिन्न मूल्यों के साथ—साथ नैतिक मूल्यों का पर्याप्त और सामान्य ढंग से विकास होता है।

मानसिक अस्वस्थता के कारण व्यक्ति में अनेक प्रकार की प्रतिक्रियाएँ उत्पन्न हो जाती

है:

- (1) हीन ग्रन्थि का जन्म
- (2) आक्रामक व्यवहार
- (3) तनाव की अनुभूति
- (4) मानसिक लक्षण

जब व्यक्ति अपनी इच्छित प्रेरक की संतुष्टि व्यक्तिगत या सामाजिक बन्धन के कारण नहीं कर पाता तो इससे उसमें मानसिक अस्वस्थता के भाव उत्पन्न होते हैं तथा शनैः शनैः

उससे हीनता के भाव उत्पन्न हो जाते हैं। कभी-कभी मानसिक अस्वस्थता के कारण व्यक्ति विद्रोहात्मक व्यवहार का प्रदर्शन करता है या एक प्रकार के तनाव की अनुभूतिकरता है। इन प्रतिक्रियाओं के फलस्वरूप उसमें अनेक प्रकार के मानसिक लक्षण उत्पन्न हो जाते हैं। कुछ व्यक्तियों में ऐसी सूझ-बूझ होती है कि वह इन निराशाओं को दूर करने का प्रयत्न करता है। जबकि कुछ व्यक्ति निराशा हो जाने पर कुण्ठित हो जाते हैं तथा ऐसी प्रतिक्रियाएं करना आरम्भ कर देते हैं जो असमायोजित या असामान्य व्यवहार की परिचालक होती हैं।

समुदाय में मानसिक स्वास्थ्य की समस्या का निवारण—

आज के समय की भाग-दौड़ वाली संस्कृति एवं भ्रष्टाचार तथा पैस को सर्वोपरि मानने की स्थिति मानसिक अस्वस्थता को बल मिला है। आज के समुदाय में रहने वाले लोग में चिन्ता, असंतोष, तनाव, कुण्ठा, अलगाव आदि स्पष्ट दिखाई देते हैं जो मानसिक अस्वस्थता को प्रकट करते हैं। स्वास्थ्य एक ऐसी संकल्पना है जो समय, स्थिति एवं समाज के अनुरूप परिवर्तित होती रहती है। प्राचीन भारत में केवल उसी व्यक्ति को स्वस्थ माना जाता है जिसका शरीर और मस्तिष्क दोनों पूर्णरूप से सक्षम होते थे। उसके पश्चात् मध्य युग में स्वस्थता की परिकल्पना शारीरिक सक्षमता तक ही सीमित होकर रह गयी। सम्भवतः इस परिवर्तन की पृष्ठभूमि उस काल के सामाजिक वातावरण पर आधारित थी, जिसमें व्यक्ति का अस्तित्व उसकी शारीरिक बलिष्ठता पर निर्भर करता था। देश की उन्नति एवं विकास में समुदाय में रहने वाले लोगों वर्ग का महत्वपूर्ण योगदान होता है। वास्तव में एक स्थिर समाज पूर्वजों के अनुभव पर चलता है, जबकि एक प्रगतिशील समाज नव युवकों के विचारों पर।

कार्यवाही रणनीतियां

1. असामंजस्य के कारण समुदाय में तनाव बढ़ता है जिससे मानसिक अस्वस्थता की समस्याएं बढ़ती हैं।
2. मानसिक अस्वस्थता की समस्या का एक प्रमुख कारण परिवार की निम्न आय भी है।
3. समुदाय में मानसिक अस्वस्थता की समस्या को उत्पन्न करने में आन्तरिक एवं बाह्य कारकों की महत्वपूर्ण भूमिका है।
4. शहरी जीवन की व्यस्तता ने मानसिक स्वस्थता को अपूर्णनीय क्षति पहुँचायी है।

भारतीय समुदाय में मानसिक स्वास्थ्य की समस्याओं के निवारण हेतु समाज कार्य की भूमिका—

समाज कार्य आशावादी प्रयोग है। यह मनुष्यता और मनुष्य जाति की प्रतिष्ठा व मान-सम्मान पर आधारित है। यह इस विश्वास पर आधारित है कि मनुष्य के दुःखों का अंत होना चाहिये। जहां अधिकांश लोगों में यह धारणा व्याप्त है कि समुदाय के लोगों की समस्याओं का अंत नहीं हो सकता, वहीं समाज कार्यकर्ता यह मानता है कि विशेष उपचार द्वारा इनकी समस्याओं को निश्चित रूप से समाप्त किया जा सकता है। समुदाय के लोगों का कल्याण समाज कार्य के प्रमुख क्षेत्रों के अन्तर्गत सम्मिलित है। समाज कार्यकर्ता इस समस्या के समाधान हेतु यहां से कार्य शुरू करता है कि लोगों की सोच, क्षमता, कार्यशीली, शारीरिक अवस्था, पारिवारिक एवं सामाजिक स्तर को किस प्रकार प्रभावित करती है। लोगों के साथ कार्यकर्ता को कार्य के लिये कुछ दिशा निर्देशों की आवश्यकता है, जिनका विवरण निम्नवत है :-

1. अधिकांश लोगों की समस्याओं का कारण परिवार में आन्तरिक कलह, लड़ाई-झगड़ा इत्यादि है, इनके पारिवारिक परिस्थितियों में परिवर्तन की आवश्यकता है जिससे कि लोगों में परिवर्तन आने से लोगों की समस्याओं का समाधान सम्भव है।

2. जनमानस में व्यक्तित्वजन्य समस्याओं और सामाजिक असन्तुलन की समस्याओं अथवा विघटनकारी पारिवारिक परिस्थितियों से ग्रसित होते हैं। उपचार तब तक पूर्ण नहीं होगा जब तक कि इन समस्याओं का समाधान न हो।
 3. शारीरिक और मानसिक रूप से पीछिल लोगों के लिये सबसे महत्वपूर्ण बात उपचार की सही व्यवस्था तथा स्वास्थ्य सुरक्षा हेतु प्रोत्साहन प्रदान किये जाने की आवश्यकता है।
 4. लोगों और उनके परिवार के मध्य तनावपूर्ण स्थितियों तथा समाज के मध्य आये अन्तरों में परिवर्तन लाने के लिये उचित दिशा-निर्देशों एवं जागरूकता के प्रसार की आवश्यकता है।
 5. आय में असमानताओं को समाप्त करने, स्वरोजगार हेतु प्रेरित करने, बैठकों में भाग लेने, खाली समय का उपयोग करने के लिये उचित परामर्श के अभाव में उपचार सम्भव नहीं है।
 6. विभिन्न समस्याओं से ग्रसित होने के कारण इनकी जीवनचर्या प्रभावित होती है, इस हेतु इनको संगठित किये जाने के उपरान्त इनकी सोच में परिवर्तन लाने की आवश्यकता है।
 7. व्यक्तियों की मनोसामाजिक समस्याओं के निराकरण के लिये उनकी रुचि के अनुसार चिकित्सकों से परामर्श करने एवं निदान प्रस्तुत करने की आवश्यकता है।
 8. लोगों के लिये चलायी जा रही योजनाओं के विषय में समुचित ज्ञान, जागरूकता के प्रसार को उन लोगों तक सुलभता से पहुंचाने की आवश्यकता है।
 9. जनमानस के लिये पास-पड़ोस में रहने वाले लोगों को उनके उत्तरदायित्वों का बोध कराने, मनुष्यता का ज्ञान कराने की नितान्त आवश्यकता है।
- नोट— अध्ययन में निम्न तालिका-1 में वर्णित समग्र का उपयोग करते हुये अध्ययन पूर्ण किया गया।

तालिका – 1
उत्तरदाताओं की आयु एवं लिंग

आयु वर्ग (वर्षों में)	उत्तरदाताओं की संख्या		योग	प्रतिशत
	महिलाएँ	पुरुष		
18 – 23	20	23	43	14.33
23 – 28	17	41	58	19.33
28 – 33	22	25	47	15.67
33 – 38	28	40	68	22.67
38 – 43	30	19	49	16.33
43 – 48	12	23	35	11.67
योग	129	171	300	100.00
प्रतिशत	43.00	57.00	100.00	—

मानसिक स्वास्थ्य की समस्याओं के निवारण हेतु प्रयास—

अध्ययन में उपयोगित साक्षात्कार अनुसूची के विभिन्न प्रश्नों के माध्यम से सूचनाओं का संकलन किया गया। मानसिक स्वास्थ्य से सम्बन्धित महत्वपूर्ण तथ्यों के अन्तर्गत स्वयं में हीन भावना की स्थिति तथा समस्याओं का स्वयं समाधान करने की स्थिति का वर्णन क्रमशः तालिका-2 तथा तालिका-3 में वर्णित किया गया है।

तालिका – 2
स्वयं में हीन भावना की स्थिति

अनुक्रिया	संख्या	प्रतिशत
सदैव	17	5.67
ज्यादातर	57	19.00
कभी – कभी	189	63.00
कभी नहीं	37	12.33
योग	300	100.00

तालिका – 3
समस्याओं का स्वयं समाधान करने की स्थिति

अनुक्रिया	संख्या	प्रतिशत
सदैव	225	75.00
ज्यादातर	24	8.00
कभी – कभी	27	9.00
कभी नहीं	24	8.00
योग	300	100.00

समाज कार्य हस्तक्षेप : चरण तथा रणनीतियाँ

चरण	रणनीतियाँ
मानसिक स्वास्थ्य की समस्या की पहचान	<input type="checkbox"/> अनुसूची निर्माण <input type="checkbox"/> साक्षात्कार <input type="checkbox"/> अवलोकन <input type="checkbox"/> सारिणीयन
जन जागरण कार्यक्रम	<input type="checkbox"/> विचार गोष्ठियों का आयोजन <input type="checkbox"/> रैली <input type="checkbox"/> विरोधों के व्याख्यान कराना
जन सहभागिता वर्धन	<input type="checkbox"/> विरोध, मनोचिकित्सक एवं अनुभवी लोगों का सहयोग लेना <input type="checkbox"/> योजनाओं, कार्यक्रमों के विषय में अवगत कराना
मूल्यों का स्पष्टीकरण	<input type="checkbox"/> समस्याग्रस्त लोगों से संवाद <input type="checkbox"/> मूल्यों के प्रति निर्णय लेना <input type="checkbox"/> समस्या-समाधान पद्धति
समुदाय पर मानसिक अस्वस्थता के प्रभाव की जानकारी देना	<input type="checkbox"/> सामाजिक, आर्थिक व्यवस्था पर <input type="checkbox"/> स्वास्थ्य पर <input type="checkbox"/> जीवनचर्या पर

समाज कार्य प्रणालियों का प्रयोग	<input type="checkbox"/> परिवार पर <input type="checkbox"/> वैयक्तिक सेवा कार्य प्रणाली का प्रयोग <input type="checkbox"/> सामूहिक सेवा कार्य प्रणाली का प्रयोग <input type="checkbox"/> सामुदायिक संगठन प्रणाली का प्रयोग <input type="checkbox"/> सामाजिक क्रिया का आयोजन
समाज कार्य सिद्धान्तों का प्रयोग	<input type="checkbox"/> व्यक्तिकरण का सिद्धान्त <input type="checkbox"/> आत्म निर्दे"ान का सिद्धान्त <input type="checkbox"/> सहभागिता का सिद्धान्त <input type="checkbox"/> उद्दे"य प्रगटन का सिद्धान्त <input type="checkbox"/> नियन्त्रित संवेगात्मक सम्बन्ध का सिद्धान्त <input type="checkbox"/> स्वीकृत का सिद्धान्त
समाज कार्य प्रारूपों का प्रयोग	<input type="checkbox"/> समस्या-समाधान प्रारूप <input type="checkbox"/> मनोसामाजिक चिकित्सा प्रारूप <input type="checkbox"/> प्रकार्यात्मक प्रारूप <input type="checkbox"/> स्नेह प्रारूप <input type="checkbox"/> व्यवहार-सं"ोधन प्रारूप
क्रियान्वयन एवं मूल्यांकन	<input type="checkbox"/> कुंठा, तनाव एवं निरा"ा महसूस करने वाले लोगों का साक्षात्कार <input type="checkbox"/> लोगों की समस्याओं का सामाजिक निदान एवं समाधान

संदर्भ सूची-

1. राम आहूजा-सामाजिक समस्याएँ
2. गर्वमेन्ट ऑफ इण्डिया, ऐनुअल रिपोर्ट, न्यू डेल्ही, डिपार्टमेन्ट ऑफ यूथ अफेयर्स एण्ड स्पोर्ट्स, (1997-98: 1-12)।
3. गर्वमेन्ट ऑफ इण्डिया दि फर्स्ट फाइव इयर प्लान, ए समरी, न्यू डेल्ही: प्लानिंग कमी"ान, (1952 : 126)।
4. गर्वमेन्ट ऑफ इण्डिया फोर्थ फाइव इयर प्लान, न्यू डेल्ही, प्लानिंग कमी"ान, (1969 : 362-363)।
5. गर्वमेन्ट ऑफ इण्डिया, फिफथ फाइव इयर प्लान। न्यू डेल्ही, प्लानिंग कमी"ान, 1975।
6. गर्वमेन्ट ऑफ इण्डिया, सिक्स्थ फाइव इयर प्लान, न्यू डेल्ही, प्लानिंग कमी"ान, (1980 : 359)।
7. गर्वमेन्ट ऑफ इण्डिया, सेविन्थ फाइव इयर प्लान, वाल्यूम 1 एवं 2, न्यू डेल्ही, प्लानिंग कमी"ान, 1985।

8. प्रो. पी. डी. मिश्र एवं बीना मिश्र—असामान्य व्यवहार, उ. प्र. हिन्दी संस्थान, लखनऊ, पृ. 147—148।
9. डॉ० डी० एन० श्रीवास्तव—आधुनिक असामान्य मनोविज्ञान, साहित्य प्रकाशन, आगरा, पृ० 78—81 तथा 88—89
10. डॉ० रवीन्द्र नाथ मुकर्जी, 'सामाजिक शोध व सांख्यिकी', विवके प्रकाशन, दिल्ली, संस्करण—1992, पृ० 152।
11. प्रो० पी० डी० मिश्र एवं डॉ० बीना मिश्रा— व्यक्ति और समाज, द्वितीय संशोधित संस्करण, 2003, न्यू रॉयल बुक कम्पनी लखनऊ। पृ० 47।
12. प्रो० पी० डी० मिश्र— सामाजिक वैयक्तिक सेवाकार्य, उ० प्र० हिन्दी संस्थान, लखनऊ, पृ० 601, 1997।
13. डॉ० जी० के अग्रवाल— सामाजिक विघटन, साहित्य भवन पब्लिशर्स, 2003, पृ० 387।
14. डॉ० सुरेन्द्र सिंह, डॉ० पी० डी० मिश्र, डॉ० बीना मिश्रा— योग एक परिचय, सुलभ प्रकाशन, लखनऊ। पृ० 2, पृ० 5—9, 2003