Journal of Research and Development
Peer Reviewed International, Open Access Journal.
ISSN : 2230-9578 | Website: https://jrdrvb.org Volume-17, Issue-10(I)| October- 2025

Original Article

तरुणांचे मानसिक आरोग्य आणि विकसित भारत

डॉ. सुधाकर शिवाजी जाधव
विभागप्रमुख, मानसशास्त्र विभाग, सुंदरराव मोरे महाविद्यालय
पोलादपूर जिल्हा रायगड
Email-ssjadhav1674@gmail.com

Manuscript ID:
JRD -2025-171011
ISSN: 2230-9578

Volume 17
Issue 10(I)
Pp. 59-64
October 2025

Submitted: 14 Sept. 2025
Revised: 24 Sept. 2025
Accepted: 08 Oct. 2025
Published: 31 Oct. 2025

गोषवारा :

जगामध्ये भारताची लोकसंख्या जवळपास 140 कोटी आहे एकूण लोकसंख्येच्या पटीत 65%तरुणांची संख्या असल्याने भारताला जगातील सर्वात तरुण राष्ट्र असे संबोधले जाते. या तरुण शक्तीला योग्य प्रकारे मार्गदर्शन झाले, तर भारताला विकसित राष्ट्राच्या दिशेने नेणे शक्य होईल. मात्र विकसित भारताचे स्वप्न साकारण्यासाठी तरुणांचे मानसिक , भावनीक आरोग्य सुदृढ असणे अत्यावश्यक आहे. बदलत्या जीवनशैलीमुळे, वाढत्या स्पर्धात्मक वातावरणामुळे आणि डिजिटल जगाच्या प्रभावामुळे तरुणांमध्ये मानसिक आरोग्याशी संबंधित समस्या वाढत चालल्या आहेत. या निबंधात आपण तरुणांच्या मानसिक आरोग्याचा अर्थ, त्यातील आव्हाने, सामाजिक व शैक्षणिक परिणाम, मानसिक आरोग्य आणि विकसित भारत यातील संबंध तसेच संशोधनाधारित उपाययोजना यांचा सविस्तर आढावा घेऊ.

कूट शब्द :मानसिक आरोग्य, तरुण पिढी, तणाव नियोजन, डिजिटल जीवनशैली, आत्मनिर्भर भारत, रोजगार, उद्योजकता, कुटुंब, समाज, विकसित भारत

प्रस्तावना

भारताची लोकसंख्या 140 कोटी ही जगातील सर्वात मोठ्या लोकसंख्यांपैकी एक आहे ,आणि या लोकसंख्येत जवळपास 65% तरुण आहेत. हेच भारताचे जनसांख्यिकीय लाभांश (Demographic Dividend) मानले जाते. परंतु ही प्रचंड शक्ती राष्ट्रनिर्मितीत वापरण्यासाठी तरुण मानसिकदृष्ट्या निरोगी असणे आवश्यक आहे. मानसिक आरोग्याविना शारीरिक बळाचा उपयोग होत नाही.जागतिक आरोग्य संघटनेनुसार, मानसिक आरोग्य म्हणजे व्यक्तीची स्वतःच्या क्षमतांची जाणीव ठेवून त्या क्षमतांचा वापर समाज आणि स्वतःच्या जीवनासाठी करणे. मानसिक आरोग्य ज्ञानाच्या अभावामुळे , भारतातील मोठ्या प्रमाणात तरुण हे नैराश्य, तणाव, चिंता आणि एकाकीपणा यांचा अनुभव घेत आहेत. संशोधन दर्शवते की, मानसिकदृष्ट्या सक्षम तरुण नवोन्मेषक, उद्योजक, जागतिक नेते म्हणून उदयास येतात. याउलट मानसिक दुर्बलता देशाच्या सामाजिक संरचनेला आणि प्रगतीला मागे खेचते.

Creative Commons (CC BY-NC-SA 4.0)
This is an open access journal, and articles are distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International Public License, which allows others to remix, tweak, and build upon the work noncommercially, as long as appropriate credit is given and the new creations ae licensed under the idential terms.

Quick Response Code:

Website:
https://jrdrvb.org/

Address for correspondence:
डॉ. सुधाकर शिवाजी जाधव विभागप्रमुख, मानसशास्त्र विभाग,सुंदरराव मोरे महाविद्याल ,पोलादपूर जिल्हा रायगड

How to cite this article:
सुधाकर शिवाजी जाधव,(2025). तरुणांचे मानसिक आरोग्य आणि विकसित भारत , Journal of Research & Development, 17(10(I)), 59-64

Journal of Research and Development
Peer Reviewed International, Open Access Journal.
ISSN : 2230-9578 | Website: https://jrdrvb.org Volume-17, Issue-10(I)| October- 2025

उद्दिष्टे

1. मानसिक आरोग्याची परिभाषा व त्याचे तरुणांमध्ये महत्त्व अधोरेखित करणे.
2. तरुणांचे मानसिक आरोग्य बिघडवणाऱ्या प्रमुख कारणांचा अभ्यास करणे.
3. मानसिक आरोग्य व विकसित भारत यातील नातेसंबंध सादर करणे.
4. भारतीय समाजातील मानसिक आरोग्याबाबतची सध्यस्थिती व अडथळे तपासणे.
5. मानसिक आरोग्य संवर्धनासाठी उपाययोजना मांडणे.
6. भविष्यातील भारताच्या विकासासाठी मानसिकदृष्ट्या मजबूत पिढी सुनिश्चित करण्याचे मार्ग दर्शवणे.
7 . मानसिक आरोग्याबाबत योग्य मार्गदर्शन प्रणाली अवलंबणे .

मानसिक आरोग्याची व्याख्या आणि महत्त्व

मानसिक आरोग्य म्हणजे मन, भावना आणि विचार या तिन्हींचा संतुलित विकास. एक मानसिकदृष्ट्या सक्षम व्यक्ति परिस्थितीनुसार योग्य निर्णय घेऊ शकते, समस्यांना सामोरे जाऊ शकते आणि समाजात योगदान देऊ शकते. मानसिक आरोग्य हे शैक्षणिक प्रगती, व्यावसायिक यश, सामाजिक सौहार्द आणि वैयक्तिक आनंदासाठी तितकेच आवश्यक आहे. मानसिक आरोग्य वैयक्तिक व सार्वजनिक जीवनामध्ये अतिशय महत्त्वाची भूमिका पार पाडते, वेगवेगळया समस्या हाताळताना सक्षम मानसिकता महत्त्वाची असते त्यातून सामाजिक आणि सांस्कृतिक सलोखा योग्य प्रकारे राहतो.

भारतातील तरुणांची संख्या ही एक ताकद असून जर ती मानसिक दुर्बलतेकडे झुकली तर ही ताकदच राष्ट्रासाठी मोठे आव्हान ठरू शकते. सध्या नैराश्य ,आत्महत्या, स्वतःला व समाजाला धोका तयार करणे आभाशी जगात राहणे. अशा अनेक प्रकारच्या घटना घडत आहेत त्यातून प्रगतीच्या ऐवजी अधोगती होताना दिसत आहे ,म्हणून “ मानसिक आरोग्य " हे विकसित भारताच्या उभारणीत मुख्य खांब म्हणून स्वीकारणे गरजेचे आहे.

तरुणां समोरील मानसिक आव्हाने

शैक्षणिक दडपण आणि करिअरची शर्यत-

भारतातील शिक्षणपद्धती अजूनही “'गुण-आधारित यश ” या संकल्पनेशी घट्ट बांधलेली आहे. शालेय जीवनापासूनच विद्यार्थ्यांना शर्यतीच्या घोड्याप्रमाणे चांगले गुण, प्रवेश परीक्षा, आणि नोकरी मिळवण्याची शर्यत लावली जाते. IIT, NEET, UPSC यांसारख्या स्पर्धा परीक्षा ही केवळ ज्ञानाची चाचणी नसून अनेक तरुणांसाठी मानसिक दबावाचे एक महत्त्वाचे कारण ठरते. संशोधनानुसार (NCRB अहवाल), महत्त्वाचे म्हणजे वरील परीक्षांमध्ये असणाऱ्या उपलब्ध जागांची संख्या आणि उमेदवारांची संख्या त्याच्यामध्ये फार तफावत आहे . परिणामी जेवढे विद्यार्थी या परीक्षा पास होण्यासाठी प्रयत्न करतात त्यापैकी जवळपास 80 ते 90 टक्के तरुणांना अपयश येते ,यातून दरवर्षी हजारो विद्यार्थी आत्महत्येच्या मार्गाला लागतात आणि त्यातील बहुतेक केवळ शैक्षणिक अपयशामुळे निराश होतात. एक अपयश म्हणजे संपूर्ण जीवनाचा पराभव असा समज समाजामध्ये खोलवर रुजलेला आहे. यामुळे तरुणांचे आत्मसन्मान, जीवनाकडे पाहण्याचा दृष्टीकोन आणि मानसिक स्थैर्य यावर गंभीर परिणाम होतो. म्हणून तरुणांनी नवीन उद्योग .व्यवसाय किंवा क्षेत्राकडे स्वतःला सिद्ध करणे आवश्यक आहे .

रोजगारातील असुरक्षितता

भारताचा GDP वाढत असला तरी रोजगारनिर्मितीचा वेग अपेक्षेइतका नाही. तंत्रज्ञानाच्या प्रगतीमुळे ऑटोमेशन आणि आर्टिफिशियल इंटेलिजन्सच्या काळात अनेक पारंपरिक नोकऱ्या लुप्त होत आहेत. तरुण शिक्षण पूर्ण करूनदेखील योग्य नोकरी मिळवण्यात कमी पडतात. स्पर्धा प्रचंड असल्याने अपूर्ण/तात्पुरत्या नोकऱ्यांवर समाधान मानावे लागते. ही रोजगारातील असुरक्षितता आणि दीर्घकाळ बेरोजगारी तरुणांच्या आत्मविश्वासाचे हनन करते. मनोबल खचल्यामुळे नैराश्य, चिंता विकार आणि सामाजिक अलिप्तता वाढते. दीर्घकालीन दृष्टीकोनाने पाहता, मानसिकदृष्ट्या अस्वस्थ तरुण ही राष्ट्रीय उत्पादकता आणि आर्थिक विकासाला बाधा आणणारी परिस्थिती आहे. स्वतःमधील क्षमता ,कौशल्य, ज्ञान याची पडताळणी करून योग्य क्षेत्रामध्ये स्वतःला सिद्ध करणे अपेक्षित आहे .बऱ्याच वेळा पारंपारिक नोकरी व्यवसाय याकडे आकर्षण असल्यामुळे व स्वतःला सिद्ध न करता आल्यामुळे असुरक्षिततेच्या वातावरण निर्माण होताना दिसत आहे .

Journal of Research and Development
Peer Reviewed International, Open Access Journal.
ISSN : 2230-9578 | Website: https://jrdrvb.org Volume-17, Issue-10(I)| October- 2025

डिजिटल व्यसन आणि सोशल मीडिया दडपण-

आधुनिक भारतातील सर्वात मोठे वास्तव म्हणजे "डिजिटल व्यसन " इंटरनेट, गेमिंग, सोशल मीडिया यांमुळे तरुणांचे विचार, वर्तन आणि जीवनशैली यांच्यावर प्रभाव पडतो. एका सर्वेक्षणानुसार सरासरी तरुण दिवसात 5 ते 6 तास मोबाईलवर घालवतो. इन्स्टाग्राम, फेसबुक, यूट्यूब यांवर सतत दिसणाऱ्या "आभासी यशकथा" तरुणांच्या मनात तुलना, असमाधान आणि न्यूनगंड निर्माण करतात. "लाईक्स" आणि "फॉलोअर्स" मिळवण्याची धडपड ही एक "मानसिक स्पर्धा " बनली आहे. त्यामुळे आत्मसन्मान कमी होतो, वास्तविक नात्यांना धक्का बसतो आणि एकाकीपणाचे प्रमाण वाढते. आज प्रत्येकाच्या मोबाईल मध्ये फेसबुक पासून इन्स्टापर्यंत जवळपास आठ ते दहा सोशल मीडिया उपलब्ध आहे ,या सोशल मीडियावर कोणत्याही प्रकारच्या वास्तववादी संकल्पना दाखवल्या जात नाहीत .रिल्स मधली लाईफ आणि रियल लाईफ या मधला जोपर्यंत फरक तरुणांना समजणार नाही तोपर्यंत तरुण स्वतःला सिद्ध करू शकणार नाही. बऱ्याच वेळा अल्प कालावधीसाठी पाहिलेली रील्स दिवसभर त्यावर विचार करायला होते ,परिणामी स्वतःला सिद्ध करण्यासाठी तरुणांकडे वास्तववादी दृष्टिकोन राहत नाही. आज जवळपास 60 टक्के पेक्षा जास्त तरुण हा सोशल मीडियावर अवलंबून आहे सोशल मीडिया किती विध्वंस करू शकतो, हे आपण नेपाळ , श्रीलंका, फ्रान्स, बांगलादेश या देशांच्या अधोगतीवरून समजू शकतो, म्हणून सोशल मीडियाचा वापर तरुणांनी गरजेपुरता आणि जपून करणे गरजेचे आहे .

कुटुंबीय व सामाजिक दबाव

भारतीय कुटुंब रचना ही परस्पर अवलंबित स्वरूपाची आहे ,आजही स्वतःपेक्षा कुटुंबाचा जास्त विचार केला जातो .सध्या भारतात मध्यमवर्गीय कुटुंबांची संख्या वाढत चाललेली आहे नव श्रीमंत किंवा पहिली पिढी पारंपारिक क्षेत्र सोडून नवीन क्षेत्रांमध्ये स्वतःला सिद्ध करू पाहत आहे ,त्यामुळे बऱ्याच वेळा आचार विचार, चाली रीती ,रूढी परंपरा यामध्ये तफावत दिसते. नवविचार वादी समूह जुन्या गोष्टी जुगारू पाहतो आहे ,तर जुना समूह हा त्यांच्या पारंपारिक विचाराला चिटकून असल्यामुळे बऱ्याच वेळा संघर्ष कौटुंबिक पातळीवर निर्माण होताना दिसत आहे, मानसशास्त्रीय भाषेत पीडीतील अंतर संघर्ष असे म्हणतात .

भारतातील सामाजिक रचना सामूहिक आहे, म्हणजेच तरुणांचे निर्णय बऱ्याचदा फक्त त्यांचे वैयक्तिक नसतात तर कुटुंबीय आणि समाजाचे अपेक्षाभारित असतात. करिअर निवड, विवाह, जीवनशैली — प्रत्येक पातळीवर तरुणांना "इतर काय म्हणतील?" हा दबाव जाणवतो. विशेषतः ग्रामीण-शहरी पार्श्वभूमी किंवा परंपरा आणि आधुनिकतेतील संघर्षामुळे तरुणांमध्ये मानसिक गोंधळ निर्माण होतो. असे दबाव अनेकदा तरुणांच्या स्वतंत्र विचारांची कोंडी करतात आणि त्यातून मानसिक दडपण, असमाधान आणि आक्रमक , समाज विरोधी ,बंडखोर वर्तन दिसून येते.

मानसिक आरोग्याबद्दलची जागरूकतेचा अभाव

भारतासारख्या देशांमध्ये मानसिक आजारावर आज हि प्रचंड मत भिन्नता आहे, कॅन्सर सारख्या भयानक शारीरिक आजारापेक्षा , मानसिक आजार हा भयानक मानला जातो ,बऱ्याच वेळा मानसिक समस्या विषयी सामाजिक पातळीवर वाच्यता केली जात नाही किंवा उपचार करण्यासाठी असहमती दर्शवली जाते. आज अशा आजाराकडे बहुदा भुत पच्छाष , दैवी शक्ती ,अशा संकल्पनेतून पाहिले जाते. योग्य शारीरिक, मानसिक उपचारापेक्षा तंत्र-मंत्र, बुवाबाजी आशा घटकांचा आधार घेतला जातो, परिणामी हा आजार कमी होण्यापेक्षा त्याची तीव्रता आणि परिणाम वाढताना दिसत आहे. म्हणून सामाजिक पातळीवर मानसिक आरोग्याच्या बाबतीत जनजागृती खूप महत्त्वाची आहे.तसेच आजही मानसिक आजार हा समाजात "कमकुवतपणा" किंवा "लज्जास्पद" म्हणून पाहिला जातो. नैराश्य, चिंता विकार, बायपोलर डिसऑर्डर, किंवा ADHD यांसारख्या आजारांविषयी योग्य माहिती नसल्यामुळे तरुण उपचार घेण्याऐवजी समस्या लपवतात. भारतीय समाजात मानसोपचारक किंवा समुपदेशक यांच्याकडे जाणे हे चुकीचे मानले जाते. त्यामुळे बरेच तरुण वर स्पष्ट केल्याप्रमाणे "अनुचित स्व-उपचार "करतात किंवा परिस्थिती गंभीर होईपर्यंत मदत घेत नाहीत. परिणामी समस्या अधिक बिकट होते.

मानसिक आरोग्य आणि विकसित भारत – परस्परसंबंध

नवोन्मेषासाठी मानसिक उर्जा -

विकसित राष्ट्रांची ओळख म्हणजे नवोन्मेष आणि तंत्रज्ञानातील नेतृत्व. स्थिर आणि मुक्त विचार असलेले तरुणच नवीन कल्पना मांडू शकतात. मानसिक आरोग्याशी सुसंवाद साधलेला मेंदूच संशोधन, उद्योजकता आणि तंत्रज्ञानातील अद्ययावत प्रयोग करतो.

Journal of Research and Development
Peer Reviewed International, Open Access Journal.
ISSN : 2230-9578 | Website: https://jrdrvb.org Volume-17, Issue-10(I)| October- 2025

मानसिक आरोग्य खालावल्यास ही उर्जा कमी होते. मानसिक आरोग्याच्या बाबतीत योग्य प्रकारे काळजी घेण्यासाठी कार्यशाळा,समुपदेशन शाळा तसेच शालेय अभ्यासक्रमामध्ये मानसिक आरोग्याच्या संदर्भामध्ये योग्य जाणीव करून देणारे आणि मानसिक आरोग्य सद्रड करणारा अभ्यासक्रम लागू करणे खूप महत्त्वाचे आहे .

आर्थिक प्रगती

मानसिकदृष्ट्या सक्षम तरुण हेच उद्योग, वाणिज्य आणि सेवा क्षेत्रामध्ये मुख्य आधार असतात. मानसिक विकारग्रस्त तरुणांमुळे कामकाजातील उत्पादकता कमी होते. developed nations प्रमाणे भारतालाही “मानसिक आरोग्यात गुंतवणूक ” करून कार्यक्षमता वाढवावी लागेल.आर्थिक सक्षमता वाढवण्यासाठी मानसिक ,भावनिक आरोग्य खूप महत्त्वाचे आहे. सध्या झटपट आर्थिक सक्षमता निर्माण करण्याकडे प्रत्येकाचा कल आहे, त्यामुळे शॉर्टकट्स ,मधले मार्ग ,हॅरेटिक्स वापरून झटपट आर्थिक सुबत्ता निर्माण करण्याचा प्रयत्न केला जात आहे. परंतु त्याचा परिणाम नकारात्मक होताना दिसतो आहे ,म्हणून योग्य प्रकारे मानसिक क्षमता वाढवून सक्षम उद्योग व्यवसाय नोकरी केल्यास, आर्थिक सक्षमता वास्तववादी मिळेल ,बऱ्याच वेळा शॉर्टकट्स वापरल्यामुळे आत्महत्या नैराश्य एकलकोंडेपणा अशा मानसिक आजाराने ग्रस्त असणारे तरुण आपला दिसत आहेत. बरेच तरुण शेतकरी ,विद्यार्थी, उद्योजक नकारात्मक मानसिकतेचा परिणाम म्हणून स्वतःला विनाशाकडे / आत्महत्येकडे / नैराश्याकडे घेऊन जाताना दिसत आहे.

सामाजिक स्थिरता -

मानसिकदृष्ट्या आरोग्यदायी पिढी समाजातील असमानता व विभाजन टाळून शांतता व सौहार्दाची स्थापना करते. मानसिक ताण व निराशेतून निर्माण होणाऱ्या विकृती समाजात हिंसा व अस्थैर्याला कारणीभूत ठरतात. आज भारतासारख्या खंडप्राय देशामध्ये असंख्य जाती ,धर्म ,संस्कृती व्यवस्था आहेत. यामध्ये वेगवेगळ्या कारणातून परस्पर विरोधी मतप्रवाह आहेत ,आज पाहता नोकरीमध्ये आरक्षण ,जातीय व्यवस्थेमधले आरक्षण ,शैक्षणिक, राजकिय , सामाजिक ,आरक्षण अशा प्रश्नांनी गंभीर समस्या सामाजिक बाबतीत निर्माण होताना दिसत आहेत ,म्हणून समाज व्यवस्था सक्षम करण्यासाठी जात ,धर्म विरहित विचार असणारी समाज व्यवस्था निर्माण होणे आवश्यक आहे. त्यातून खऱ्या अर्थाने मानसिक आरोग्य सामाजिक बाबतीत वाढण्यासाठी मदत होऊ शकते .

लोकशाही मूल्यांचे जतन -

विकसित भारताची पायाभरणी म्हणजे “लोकशाही मूल्ये ” संवाद साधू शकणारे, विवेकाने निर्णय घेणारे आणि भावनांवर नियंत्रण ठेवणारे नागरिकच लोकशाही अधिक स्थिर करतात. त्यामुळे मानसिक आरोग्य हे राजकीय स्थैर्याशी थेट जोडलेले आहे. लोकशाहीच्या तत्त्वानुसार प्रत्येकाचे हक्क कर्तव्य आणि जबाबदाऱ्या याबाबतीत जाणीव करून दिल्यास आणि त्याचे योग्य पालन केल्यास मानसिक आरोग्याच्या बाबतीत फारशा गंभीर समस्या निर्माण होऊ शकणार नाहीत, लोकशाहीची विचारधारा की खऱ्या अर्थाने सर्वांना सुजलाम सुफलाम करणारी आहे ,पण बऱ्याच वेळा याचा अर्थ सोयी सोयीनुसार बदलून न्यायापेक्षा अन्यायाकडे अधिक कल दिसतो ,परिणामी मानसिक आरोग्याच्या बाबतीमध्ये नकारात्मकता दिसते, म्हणून लोकशाहीच्या विचारांचे योग्य पद्धतीने जतन करणे व आचरण करणे महत्त्वाचे आहे, तरच मानसिक आरोग्य सकारात्मक होण्यास मदत होईल .

उपाययोजना – संशोधनसिद्ध दिशा

शैक्षणिक सुधारणा -

शैक्षणिक पद्धतीत केवळ गुणांना नव्हे तर मानसिक आरोग्य संवर्धनात्मक उपक्रमांना स्थान द्यावे. प्रत्येक शाळा व महाविद्यालयामध्ये “जीवनकौशल्य शिक्षण ” “माइंडफुलनेस कार्यक्रम ” आणि “करिअर समुपदेशन ” सुरू करणे उपयुक्त ठरेल. शाळांमध्ये मानसिक आरोग्याचे धडे अगदी पहिल्या अवस्थेपासून, महाविद्यालय शिक्षणापर्यंत प्रत्येक वयाला अनुसरून होणारा मानसिक, भावनिक ,शारीरिक बदल स्पष्ट केला, व त्याला अनुसरून कशाप्रकारे समायोजन करावे ते स्पष्ट केले ,तर निश्चित मानसिक आरोग्यात सुधारणा झाल्याशिवाय राहणार नाही .

मानसिक आरोग्यासाठी तंत्रज्ञानाचा योग्य वापर -

डिजिटल साक्षरता मोहिमा राबवून “सतत ऑनलाइन उपस्थिती" ही मानसिक आरोग्यास घातक ठरू शकते हे स्पष्ट करणे आवश्यक आहे. विशिष्ट “ डिजिटल डिटॉक्स " आठवडे शैक्षणिक संस्थांमध्ये लागू करता येतील.तसेच कुटुंब व सामाजिक व्यवस्थेमध्ये “नो मोबाईल, टीव्ही झोन " किंवा ‘ विशिष्ठ कालावधी मध्ये टीव्ही आणि मोबाईलचा वापर नाही .’ असे निश्चित केले आणि तर रोज दोन किंवा तीन

Journal of Research and Development
Peer Reviewed International, Open Access Journal.
ISSN : 2230-9578 | Website: https://jrdrvb.org Volume-17, Issue-10(I)| October- 2025

तास टीव्ही मोबाईल बंद ठेवले तर, कौटुंबिक, सामाजिक, वैयक्तिक मानसिक आरोग्यामध्ये सुधारणा होण्यास निश्चित मदत होईल .काही खेडेगावांमध्ये अशा प्रकारचे उपक्रम यशस्वी होताना दिसत आहे .याविषयी जनजागृती करून शैक्षणिक आणि कौटुंबिक सामाजिक वातावरण मानसिक आरोग्याच्या दृष्टीने सक्षम बनू शकते .

समुपदेशन व मानसोपचार केंद्रे -

अमेरिकेत प्रत्येक विद्यापीठात कॅम्पस काउन्सेलर असतात. भारतातही प्रत्येक महाविद्यालय, जिल्हास्तरीय केंद्रे आणि कार्यस्थळांवर मानसोपचारक व समुपदेशक उपलब्ध करून देणे अत्यंत गरजेचे आहे. समुपदेशन किंवा मानसोपचार केंद्र योग्य सल्ला किंवा मार्गदर्शन देण्यासाठी उपलब्ध झाल्यास त्याचा परिणाम समस्येचे निराकरण वेळेमध्ये होऊ शकेल, आणि त्याचा परिणाम मानसिक आरोग्य निश्चित सुधारण्यासाठी होऊ शकतो .

योग व ध्यान -

योग, प्राणायाम आणि ध्यान या प्राचीन भारतीय पद्धती आज शास्त्रीय दृष्टिकोनातूनही परिणामकारक ठरल्या आहेत. नियमित ध्यान केल्यामुळे ताणतणाव, चिंता विकार आणि नैराश्य यामध्ये लक्षणीय घट आढळते. खरे तर भारत हा देश ऋषीमुनी योग आणि योगी यांचा आहे योग्य प्रकारे योग्य योग ध्यानधारणा किंवा योग्य साधना केल्यास मानसिक आरोग्य सत्र होण्यास मदत होते आज जगामध्ये योग ही एक उपचार पद्धती म्हणून नावारूपाला आलेली आहे त्याचे मूळ भारतीय संस्कृतीमध्ये असून सुद्धा भारतीय तरुण त्याचा वापर करताना दिसत नाहीत .

कौटुंबिक व सामाजिक समर्थन-

मानसिक आरोग्यासाठी सर्वात पहिला आधार म्हणजे कुटुंब. कुटुंबामध्ये सुसंवाद ,एकमेकांना भावनिक, आधार एकमेकांना मानसन्मान असणे आवश्यक आहे. कुटूबातून प्रत्येक तरुणाला निर्णय घेण्याचे स्वातंत्र्य, प्रोत्साहन आणि संवाद उपलब्ध करून दिल्यास मानसिक सुदृढता वाढते.

त्या शिवाय सामाजिक पाठिंबा हा खूप महत्त्वाचा आहे कारण प्रत्येक व्यक्तीची ओळख ही समाजामध्ये होत असते म्हणून समाजानेही मानसिक आजाराविषयी जागरूकता वाढवून कलंक दूर करणे आवश्यक आहे.

सरकारी धोरणे -

" राष्ट्रीय मानसिक आरोग्य अभियान" अंतर्गत तरुणांसाठी विशेष हेल्पलाइन, ई-काउन्सेलिंग सुविधा, महाविद्यालयीन विद्यार्थ्यांसाठी मानसिक आधार केंद्रे, आणि रोजगार-केंद्रित मानसिक आरोग्य योजना लागू केल्यास विकसित भारताचे ध्येय साध्य होण्यास मदत होईल. आज जगातील बऱ्याच देशांमध्ये व्यक्तीचे जीवनमान मानसिक आरोग्य उंचावण्यासाठी वेगवेगळ्या संकल्पना मांडल्या जातात उदाहरणार्थ जागतिक बाबतीत आत्ता सध्या "हॅप्पीनेस इंडेक्स ", " जागतीक आनंद निर्देशांक " ही संकल्पना निर्माण झालेली आहे. या जागतिक आनंद निर्देशांकामध्ये भारत हा खूप पाठीमागे असणारा देश आहे ,हा निर्देशांक वाढवण्यासाठी योग्य उपाययोजना करून मानसिक आरोग्यामध्ये सुधारणा करणे शक्य आहे .

वैयक्तिक काळजी / दक्षता -

स्वतः मानसिक आरोग्य सदृढ ठेवण्यासाठी स्वतःहून काही उपाययोजना करणे आवश्यक आहे ,यामध्ये सकारात्मक जीवनशैली, नको असणाऱ्या गोष्टी कल्पना विचारातून काढून टाकने ,आनंदी राहण्याचा प्रयत्न करणे, दुसऱ्या वरती स्वतःची मते न लागणे, सामाजिक व्यवस्थेमध्ये मिसळणे, मनोरंजन ,छंद जोपासणे आवडीनिवडी जोपासणे ,स्वतःला काय योग्य वाटते याचा प्रथम विचार करणे ,स्वतःच्या शारीरिक मानसिक क्षमता ,ओळखून योग्य व्यवसाय नोकरी क्षेत्र निवडणे.

समारोप -

विकसित भारताची कल्पना केवळ आर्थिक शक्ती किंवा औद्योगिक प्रगतीमध्ये मर्यादित नाही, तर तो सर्वांगीण विकास आहे. समाजातील तरुण मानसिक आरोग्याच्या दृष्टीने सुदृढ असतील तर भारत जगात सर्वात प्रगत राष्ट्र म्हणून ओळखले जाईल. ही जबाबदारी सरकार, समाज, शैक्षणिक संस्था आणि प्रत्येक कुटुंबावर आहे.

निष्कर्ष

मानसिक आरोग्य ही तरुण पिढीची ऊर्जा, सर्जनशीलता आणि आत्मविश्वास या तिन्ही गोष्टींना चालना देणारी शक्ती आहे. विकसित भारताच्या वाटचालीत मानसिकदृष्ट्या बळकट तरुण हेच सर्वात मोठे भांडवल ठरणार आहे. त्यामुळे मानसिक आरोग्य संवर्धन हा राष्ट्रीय अजेंड्यातील प्रमुख मुद्दा असणे आवश्यक आहे. आज या विषयावर गंभीर चर्चा झाली नाही, तर "जनसांख्यिकीय लाभांश" हीच आपल्या प्रगतीसाठी अडथळा बनेल.

संदर्भ

1. National Mental Health Survey of India, 2016.
2. Ministry of Health and Family Welfare, Government of India – National Mental Health Programme Reports.
3. WHO (World Health Organization), Mental Health Action Plan (2013-2030).
4. Pew Research Center Reports on Digital Impact (2019).
5. International Labour Organization (ILO), Youth Employment Trends, India, 2022.
6. National Education Policy (NEP) 2020 Document.
7. National Crime Records Bureau (NCRB), Student Suicides Report, 2020.
8. Indian Journal of Psychiatry – Various Research Papers on Youth and Mental Health.