

## Mental health nursing - 01

Q. मानसिक स्वास्थ्य क्या है? मानसिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति की विशेषताएँ लिखिए।

अथवा

मानसिक स्वास्थ्य क्या है? मानसिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति के गुण लिखिए।

What is mental health? Write down the characteristics of mentally healthy person.

उत्तर- मानसिक स्वास्थ्य (Mental Health) मानसिक स्वास्थ्य व्यक्ति के सम्पूर्ण स्वास्थ्य स्तर का महत्वपूर्ण पक्ष है।

यह एक आधारभूत कारक है जो शारीरिक स्वास्थ्य की रक्षा के साथ-साथ सामाजिक प्रभावपूर्णता में भी योगदान देता है।

यह स्वास्थ्य का सामान्य स्तर है। मानसिक स्वास्थ्य के दो महत्वपूर्ण पक्ष हैं- व्यक्तिगत और सामाजिक।

व्यक्तिगत और सामाजिक रूप से समायोजन की योग्यता को ही मानसिक स्वास्थ्य कहा जाता है।

विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) के अनुसार

मानसिक स्वास्थ्य व्यक्ति की वह क्षमता है जिसके द्वारा वह दूसरों से सुसंगत संबंधों का निर्माण करता है एवं अपने सामाजिक, आध्यात्मिक व भौतिक परिवेश के परिवर्तनों में भाग लेता है।

मानसिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति की विशेषताएँ  
(Characteristics of Mentally Healthy Person) -

मानसिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति की मुख्य विशेषताएँ निम्नलिखित हैं-

1. मानसिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति को अपने उद्देश्यों, इच्छाओं, कमजोरियों तथा विशेषताओं के विषय में अंतः ज्ञान होता है।

वह अपने व्यवहार का वास्तविक मूल्यांकन कर सकता है और अपनी कमियों तथा कमजोरियों को स्वीकार कर सकता है।

2. वह व्यक्तिगत गुणों से अवगत होता है, उचित ढंग से और महत्वपूर्ण अनुभव करता है।

वह आत्म सम्मानित, सम्पन्न और समूह में स्वयं को सुरक्षित होने का अनुभव करता है।

3. उसमें व्यक्तिगत सुरक्षा की भावना होती है। ऐसा

व्यक्ति अनुभव करता है कि दूसरों को उसकी जरूरत है और वे उसे प्यार करते हैं।

4. उसे अपने जीवन में सफलता का विश्वास होता है। उसे विश्वास होता है कि वह जो भी काम करेगा, उसे अच्छे ढंग से करेगा।

वह स्वयं को दैनिक जीवन में आत्म-विश्वास से भरपूर महसूस करता है।

5. मानसिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति अन्य लोगों के साथ समायोजन कर सकता है।

उसे दूसरों के उद्देश्यों और समस्याओं का ज्ञान होता है, वह प्यार दे सकता है और प्यार को स्वीकार कर सकता है तथा लम्बी अवधि की दोस्ती कर सकता है जो संतुष्टिदायक और घनिष्ठ हो।

6. इस प्रकार के व्यक्ति को अपने वातावरण का ज्ञान होता है और वह यह भी जानता है कि उसे किन लोगों से सम्बन्ध रखना पड़ेगा, वह वास्तविकता का तर्कसंगत और उचित ढंग से सामना कर सकता है।

7. मानसिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति का अपना ही जीवन-दर्शन होता है, जो उसके दैनिक जीवन के कार्यों को अर्थ और उद्देश्य प्रदान करता है।

यह जीवन-दर्शन उसके अपने संसार से सम्बन्धित होता है।

इसके कारण वह अपनी समस्याओं को हल करने के लिए ठोस कदम उठाता है। वह अपनी जिम्मेदारियों और कर्तव्यों से भागता नहीं है।

8. मानसिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति कल्पनाओं के सहारे नहीं, बल्कि वास्तविकता में जीता है।

9. वह अपने व्यवहार में भावनात्मक परिपक्वता दिखाता है।

वह डर, क्रोध, प्यार, ईर्ष्या जैसी भावनाओं को नियंत्रित कर सकता है और उन्हें सामाजिक रूप से वांछनीय ढंग से प्रकट कर सकता है।

10. वह अपने शारीरिक स्वास्थ्य की समस्याओं के प्रति तर्क संगत दृष्टिकोण रखता है।

वह अपने स्वास्थ्य को ठीक रखने के लिए दैनिक जीवन में अच्छी आदतें अपनाता है।

वह पौष्टिक भोजन, विश्राम, शारीरिक क्रियाओं, व्यक्तिगत सफाई तथा रोगों से सुरक्षा आदि बातों का ध्यान रखकर अपने स्वास्थ्य को बनाए रखता है।

11. वह अपने बारे में सोचने की योग्यता रखता है और

अपने निर्णय स्वयं लेता है।

वह अपनी समस्याओं का समाधान रचनात्मक ढंग से और अच्छी प्रकार से सोच कर करता है।

12. उसकी विभिन्न रूचियां होती हैं और वह प्रायः अपने काम, विश्राम और मनोरंजन में अच्छी तरह संतुलन बनाए रखता है।

Mental Health Mental health is an important aspect of a person's overall health level.

It is a basic factor that contributes to social effectiveness along with protecting physical health.

This is the general level of health. Mental health has two important aspects - personal and social.

The ability to adjust personally and socially is called mental health.

According to the World Health

Organization (WHO),

Mental health is the ability of a person by which he builds consistent relationships with others and participates in the changes in his social, spiritual and physical environment.

Characteristics of Mentally Healthy Person -

The main characteristics of a mentally healthy person are as follows:

1. A mentally healthy person has an inner knowledge about his objectives, desires, weaknesses and characteristics.

He can realistically evaluate his behavior and accept his shortcomings and weaknesses.

2. He is aware of personal qualities, feels

appropriate and important. He feels self-respectful, accomplished and secure in the group.

3. He has a sense of personal security. Such a person feels that others need and love him.

4. He is confident of success in his life. He is confident that whatever work he does, he will do it well.

He feels full of self-confidence in daily life.

5. A mentally healthy person can adjust with other people.

He understands the goals and problems of others, he can give and accept love and can make long-term friendships which are satisfying and close.

6. Such a person has knowledge of his

environment and he also knows with whom he will have to deal, he can face reality in a rational and reasonable manner.

7. A mentally healthy person has his own philosophy of life, which gives meaning and purpose to his daily life activities.

This philosophy of life is related to his own world. Due to this, he takes concrete steps to solve his problems. He does not run away from his responsibilities and duties.

8. A mentally healthy person lives in reality, not in fantasies.

9. He shows emotional maturity in his behavior.

He can control emotions like fear, anger, love, jealousy and express them in a socially desirable manner.



10. He has a rational approach towards the problems of his physical health.

He adopts good habits in daily life to maintain his health.

He maintains his health by taking care of nutritious food, rest, physical activities, personal hygiene and protection from diseases.

11. He has the ability to think about himself and takes his own decisions.

He solves his problems creatively and by thinking well.

12. He has various interests and he often maintains a good balance between his work, rest and recreation.

Q. मानसिक विकार को परिभाषित कीजिए।

अथवा

मानसिक अस्वस्थता को परिभाषित कीजिए।

Define the mental illness.

उत्तर- मानसिक विकार (Mental Illness)

मानसिक स्वास्थ्य व्यक्ति की सम्पूर्ण स्थिति का एक महत्वपूर्ण पक्ष है। मानसिक विकार केवल मस्तिष्क जैसे अंग की कार्य प्रणाली में गड़बड़ी के कारण नहीं होते हैं।

इसका अर्थ है कि व्यक्ति की विकार-ग्रस्त और अव्यवस्थित मनोजैविक प्रणाली।

शारीरिक, मानसिक, सामाजिक और आत्मिक स्वास्थ्य में विकार पैदा होने पर मानसिक रोग पैदा हो जाते हैं। इस कारण व्यक्ति जीवन की परिस्थितियों से पर्याप्त समायोजन नहीं कर पाता है।

मानसिक रोग से ग्रस्त व्यक्ति सामाजिक मान्यताओं के अनुसार जीवन की समस्याओं को सुलझाने की योग्यता खो बैठता है।

वह वास्तविकता को स्वीकार नहीं कर पाता है।

आधुनिक धारणा के अनुसार मानसिक रोग को व्यवहार का ढंग माना जाता है. इसे रोग परिपूर्णता नहीं माना जाता है।

Mental health is an important aspect of a person's overall condition. Mental disorders are not caused only by

disturbances in the functioning of an organ like the brain.

This means the person's disordered and disorganized psychobiological system.

Mental diseases arise when there is a disorder in physical, mental, social and spiritual health. Due to this, a person is unable to adjust adequately to the circumstances of life.

A person suffering from mental illness loses the ability to solve life's problems according to social norms.

He is unable to accept reality.

According to modern perception, mental illness is considered a way of behavior. It is not considered a complete disease.