

# मानसिक स्वास्थ्य

## मानसिक स्वास्थ्य विज्ञान अर्थ एवं परिभाषा-

मानसिक स्वास्थ्य विज्ञान का शाब्दिक अर्थ एवं मस्तिष्क को स्वस्थ व निरोग रखने वाला विज्ञान।

स्किनर के अनुसार-मानसिक स्वास्थ्य विज्ञान का मुख्य संबंध अधिक स्वस्थ मानव संबंधों के विकास से इसका अर्थ है व्यक्तियों के व्यवहार के संबंध में अर्जित ज्ञान को दैनिक जीवन में प्रयोग करना।

## मानसिक स्वास्थ्य विज्ञान के कार्य एवं उद्देश्य-

- 1-मानसिक स्वास्थ्य की रक्षा करना
- 2-मानसिक दोषों का उपचार करना
- 3-मानसिक रोगों की रोकथाम करना

मानसिक स्वास्थ्य विज्ञान के उद्देश्यों के अनुसार इसके 3 रूप हो सकते हैं

- 1-निकारणआत्मक पहलू
- 2-निरोधात्मक पहलू
- 3-संरक्षणात्मक पहलू

## मानसिक स्वास्थ्य का अर्थ-

मानसिक स्वास्थ्य का अर्थ है मानसिक रोगों एवं दोषों का अभाव तथा मानसिक कार्य व्यवस्था का सम्यक संचालन अर्थात वह व्यक्ति मानसिक रूप से स्वस्थ है जिसके मानसिक रोगों उलझन हो निराशा विश्वास आदि से रहित मानसिक व्यापार संतुलित एवं व्यवस्थित रूप से पाया जाता है।

## मानसिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति की विशेषताएं-

- 1-शारीरिक स्वास्थ्य के प्रति जागरूक
- 2-व्यक्तिगत सुरक्षा की भावना
- 3-आत्म मूल्यांकन की छमता
- 4-आत्मविश्वास
- 5-सामंजस्य की योग्यता
- 6-निर्णय करने की योग्यता
- 7-सहनशीलता

8-आत्मासम्मान की भावना

9-संवेगात्मक परिपक्वता

10-जीवन दर्शन

11-वातावरण का ज्ञान

12-वास्तविकता की स्वीकृति

13-कार्य संतुष्टि