Discuss brief objectives of Mental hygine / Mental health.

Ans) ব্যক্তিত্ব গঠনের ক্ষেত্রে মানসিক স্বাস্থ্য গুরুত্বপূর্ন ভূমিকা পালন করে, তা সম্পর্কে অস্বীকার করা যায় না, সুস্থ মানসিক স্বাস্থ্য ছাড়া কোন মানুষের সুষম বিকাশ সম্ভব নয়। মানসিক স্বাস্থ্য সম্পর্কে বিজ্ঞান সম্মত আলোচনা বা অনুশীলনই হল মানসিক স্বাস্থ্যবিজ্ঞান। মানসিক স্বাস্থ্য বিজ্ঞান সর্বদা স্বাস্থ্যের সুস্থতা নিয়েই অনুশীলন করে থাকে।

মানসিক স্বাস্থ্য বিজ্ঞান-এর সংজ্ঞা দিতে নানা শিক্ষাবিদ মতামত ব্যক্ত করেন, যা —

Crow & Crow এর মতে — "মানসিক স্বাস্থ্য বিজ্ঞান হল এক ধরনের বিজ্ঞান যা মানবকল্যান ও মানুষের বিভিন্ন সম্পর্ক নিয়ে আলোচনা করে।"

সুতরাং মানসিক স্বাস্থ্য বিজ্ঞান প্রতিরোধের মাধ্যমে মানসিক অসুস্থতা কমানোর উপায় ও মানসিক স্বাস্থ্য উন্নয়নের জন্য চিকিৎসা ব্যবস্থা নিয়ে গঠিত, অর্থাৎ বলা যেতে পারে- মানসিক স্বাস্থ্য বিজ্ঞান মানুষের মানসিক স্বাস্থ্য ভালো রাখার উপায় নিয়ে আলোচনা করে। মানসিক স্বাস্থ্য বিজ্ঞান এর কতকগুলি উদ্দেশ্য নিম্নায়িত করা হল —

1) <u>মানসিক স্বাস্থ্য সংক্রান্ত তথ্য সংগ্রহ</u> →

মানসিক স্বাস্থ্যই হল সম্পদ, যদি কোনো ব্যক্তির মানসিক স্বাস্থ্য সুস্থ না থাকে তাহলে সে ব্যক্তি সমাজে, নানা কাজে সংগতিবিধান করতে পারেনা, ভারতবর্ষের মতো উন্নয়শীল দেশে মানসিক সংক্রান্ত বিভিন্ন সমস্যা গুলি কী ধরনের?, কোন প্রকার সমস্যা বেশি দেখা যায়, এই সমস্ত তথ্য সংগ্রহ করা মানসিক স্বাস্থ্য বিজ্ঞানের কাজ।

২) সামাজিক সচেতনতা মূলক কর্মসূচী →

ভারতবর্ষের মতো দারিদ্র্য, নিরক্ষর দেশে যেখানে মানুষ দিনমজুর, কর্মচারী পরিশ্রমী হয়ে থাকে, এ অবস্থায় মানুষের মধ্যে স্বাস্থ্য সম্পর্কে সচেতনা খুবই জরুরি, তাই, মানসিক স্বাস্থ্য বিজ্ঞানের উদ্দেশ্য, যারা স্বাস্থ্য - সম্পর্কে ওয়াকিবহাল নয়, এবং নিরক্ষর, দারিদ্র ব্যক্তিদের চিহ্নিতকরন করা, তাদের জন্য ন্যূনতম মানসিক স্বাস্থ্য সম্পর্কে সচেতন করা, তারা যাতে সহজেই কোনো মানসিক রোগাক্রান্ত না হয়, তার দিকে লক্ষ্য রাখা।

৩) সমাজের কল্যান সাধনমূলক উদ্দেশ্য →

~~ভারতবর্ষের মতো~~

সমাজে নারী পুরুষ, বয়স্ক, কিশোর কিশোরী যারা মানসিক ব্যাধিগ্রস্থ, মানসিক স্বাস্থ্য ঠিক নেই, সেজন্য মানসিক স্বাস্থ্য সচেতনার জন্য Campaign আয়োজন করা, তাদের জন্য সাপ্তাহিক বা মাসিক কোনো খাদ্য সরবরাহ করার ব্যবস্থা করা, নানা কর্মসূচীর ব্যবস্থা আয়োজন করা এবং মানসিক স্বাস্থ্য সম্পর্কিত জ্ঞানমূলক কার্যকরী অনুষ্ঠানের আয়োজন করা, ফলে তারা সচেতন হবে, সমাজের উন্নয়নশীল কাজে যোগদান করবে।

৪) প্রচার ও প্রসার →

মানসিক স্বাস্থ্য সচেতনতা এই কার্যে সকলকে সহযোগীতা করতে হবে, সমাজ কেও এগিয়ে আসতে হবে, কীভাবে, মানসিক স্বাস্থ্য সংরক্ষিত করা যায়, কী ভাবে মানসিক স্বাস্থ্য সুস্থ রাখা যেতে পারে, তথ্য বিষয়ে, এমনকি কোন খাদ্য কী ভিটামিন থাকে, ~~কর~~ এ সমস্ত তথ্য প্রচার করতে হবে, এবং এক গোষ্ঠী থেকে অন্য গোষ্ঠীতে প্রসারিত করতে হবে, ফলে তারাও যেন সচেতন হতে পারে।

5) সেমিনার ও কর্মশালার আয়োজন →

নানা সেমিনার কর্মশালার মাধ্যমে প্রচার করা। বিদ্যালয়, কলেজ, নানা দূর প্রান্তে কোনো গ্রামে সেমিনারের আয়োজন করা। এমন কি, নানা মানসিক স্বাস্থ্য সম্পর্কিত অভিজ্ঞ ব্যক্তি, তাদের নিয়ে নিয়ে আসা। workshop, seminar, আয়োজন করা।

6) গবেষনা →

মানসিক স্বাস্থ্য বিজ্ঞানের অন্যতম কাজ হল, মানসিক স্বাস্থ্য সম্পর্কে নিত্যনতুন কাজ করে চলেছে। নতুন নতুন পথ উন্মোচন করছে, কারন কীভাবে আরও মানুষকে মানসিক স্বাস্থ্য সম্পর্কে সাবলম্বী করা যায়। আরও কীভাবে মানুষকে সচেতন করা যায়। এসব নানা সহজ পন্থা গবেষনা করেই চলেছে।

7) সংগতিবিধান →

যারা নেশাগ্রস্ত, যারা নানা কারনে সমাজের সাথে Adjust করতে পারে না, তারা অপসংগতি পূর্ন আচরন করে থাকে, চুরি, মিথ্যা বলা, ধ্বংসাত্মক কাজে লিপ্ত হয়। ফলে তাদের সঠিক ভাবে Adjust করতে সাহায্য করা। ফলে নানা কর্মসূচী গ্রহন করা হয় Mental hygine এর উদ্দেশ্য।

8) সুস্থ মানসিক স্বাস্থ্য সম্পর্কিত তথ্য →

নিরক্ষর মানুষদের তথ্য জ্ঞান প্রদান করা, সঠিক ভাবে জীবন অতিবাহিত করা, ভালো সুস্বাস্থ্য খাদ্য খাওয়া। ও মানসিক অসুস্থতা সম্পর্কে ওয়াকিবহাল করা, তার প্রতিকার সম্পর্কে জানানো এসব কর্মসূচী পদক্ষেপ নেওয়া।

Mental hygiene এর কাজে হল ব্যক্তিদের, তাদের মানসিক সমস্যা দূরীকরন, প্রতিকার নয়, উন্নত নাগরিকত্ব দান, এমন পরিবেশ সৃষ্টি করা যা ব্যক্তির কাছে সুবিধা জনক হয়ে ওঠে।