

## ताण : मानसिक व सामाजिक शालेय आरोग्य

डॉ. संजय बबन देवकर

सौ. निर्मलाताई थोपटे शिक्षणशास्त्र महाविद्यालय, भोर , जि. पुणे

### प्रस्तावना :

जागतिकीकरणामुळे मानसिक विकारांची व्याप्ती वाढली आहे . प्रचंड वेगाचा नाद सर्वांसाठी घातक ठरत आहे . कोठे थांबायचे, हेच माहित नसल्याने केवळ पळत रहायचे ही भूमिका मानसिक विकारांना आमंत्रण देत आहे . मोबाईल, लॅपटॉप, संगणकाकडे घरातील ग्रहिणी सवतीकडे पाहावे तसे पाहू लागली आहे . कारण तिचा पती घरात आल्यावरही तिचा राहत नाही . घरी येऊन तो कधी मोबाईल, कधी लॅपटॉप, तर कधी संगणकावर बसलेला असतो . कार्यालयाने मर्यादा ओलांडून घरात प्रवेश केल्याने कौटुंबिक स्वास्थ्याला धक्का बसला आहे . परिणामी सुखवस्तू कुटुंबामधील मानसिक आजारांची व्याप्ती वाढत आहे .

झपाटयाने बदलत चाललेल्या जीवनशैलीबरोबर येणाऱ्या मानसिक ताणतणावांनी समाज व्यापू लागला आहे . कोणताही वर्ग या तणावापासून दूर नाही . काही काळापूर्वी मानसोपचारतज्ज्ञांकडे जाणेही टाळणारे लोक आता मोठ्या संख्येने मानसोपचारतज्ज्ञांचा सल्ला घेऊ लागले आहेत . वेगवान जीवन, जीवघेणी स्पर्धा, नोकरीतील अस्थिरता, छोट्या कुटुंबामुळे संवादाचा अभाव यामुळे मानसिक ताण वाढत आहे . शहरी व ग्रामीण भागांतील मानसिक ताण असलेल्या रूग्णांचे प्रमाण जवळ जवळ सारखे आहे . शहरी भागांत बदलती जीवनशैली, खाजगी क्षेत्रातील नोकऱ्यांमधील असुरक्षितता, कामाच्या ठिकाणचे ताणतणाव, वैयक्तिक पातळीवरील समस्या, समजावून घेण्यासाठी उपलब्ध नसलेला मित्रपरिवार आणि विभक्त कुटुंबपद्धती यांचा प्रभाव ही त्यामागील कारणे आहेत . ग्रामीण भागांवरही शहरी राहणीमानाचा वाढता प्रभाव, शेतीतून मिळणारे अत्यल्प उत्पन्न, त्यामुळे होणारी आर्थिक ओढाताण यातून तणाव वाढत आहे . शेतकऱ्यांच्या आत्महत्येमागेही मानसिक तणाव हेही एक कारण आहे . आदिवासींमध्येही तणाव वाढत आहे . अंधश्रद्धा हे त्याचे प्रमुख कारण आहे . या अंधश्रद्धेमुळेच ठाणे जिल्ह्यात जव्हार येथे १०० आदिवासींमध्ये मानसिक आजाराची लागण झाल्याचे आढळले आहे .

शालेय ताण व मानसिक आरोग्य गेल्या काही काळापासून मोठ्यांबरोबरच लहानांनाही हा ताण सोसावा लागत आहे . मानसिक ताणतणावाचे प्रमाण शालेय विद्यार्थ्यांमध्ये विशेष जाणवते . हा घटक उपचारापासून दूर असला तरी येत्या काही वर्षांमध्ये हाच घटक उपचारांसाठी तज्ज्ञांकडे मोठ्या संख्येने वळू शकतो . वाट पाहण्यापेक्षा

आतापासूनच त्यावर उपाय केले तर उपचारांची वेळ येणार नाही . प्रत्येक शहरामधील सर्व शाळांमध्ये सध्या केवळ शारीरिक व बौद्धिक चाचण्यांपासून अनेक प्रकारच्या आवडीनिवडीपर्यंत सगळे निरीक्षण होते; पण मुलांच्या मनोवस्थेचे निरीक्षण होत नाही . शाळेतील अव्वल स्थानासाठी मुलांवर दबाव टाकताना पालक स्वतःच्या पात्रतेचा, घरातील वातावरणाचा आणि मुलांच्या क्षमतेचा विचार करत नाही . मध्यमवर्गीयांमध्ये तर मुलांना 'तुला हवे ते देऊ; पण नंबर सोडायचा नाही,' असे सांगितले जाते . यातूनच काही मुलांच्या आवडीनिवडी, पात्रता यांची दखल पालकांकडून घेतली जात नाही .

### महाराष्ट्राचे मन बनतेय तणावग्रस्त

वेगवान जीवन, जीवघेणी स्पर्धा, नोकरीतील अस्थिरता, छोट्या कुटुंबांमुळे संवादाचा अभाव ... मानसिक ताण वाढण्याची ही काही ठळक कारणे . महाराष्ट्रातील दोन टक्के नागरिक या तणावाला बळी पडून मनोरुग्ण झाले आहेत, उर्वरितांपैकीही असंख्य जण मनोशारीरिक विकारांच्या मार्गावरच प्रवासी झाले आहेत ... कशांमुळे निर्माण होत आहेत हे ताण तणाव ? काय होताहेत याचे परिणाम ? कशी करता येईल यावर मात ?

### बदलती जीवनशैली जीवघेणी स्पर्धा

शहरीकरण आणि औद्योगिकीकरण गेल्या काही वर्षात झपाट्याने वाढले . जग पळते आहे तर मी मागे का, हा प्रश्न प्रत्येकास पडला आणि पात्रता, मर्यादा याचा विचार न करता सगळे पळू लागले . आता हेच पळणारे मानसिक रोगाचे धनी झाले आहेत ...

### जीवघेणी स्पर्धा

पहिला क्रमांक मिळविण्यासाठी मुलांवर दबाव टाकताना पालक स्वतःच्या पात्रतेचा, घरातील वातावरणाचा आणि मुलांच्या क्षमतेचा विचार करत नाही . शाळांमध्ये मुलांचे मानसिक आरोग्य जपण्यासाठी शासन, पालक, शाळा यांचे एकत्रित प्रयत्न आवश्यक आहेत .

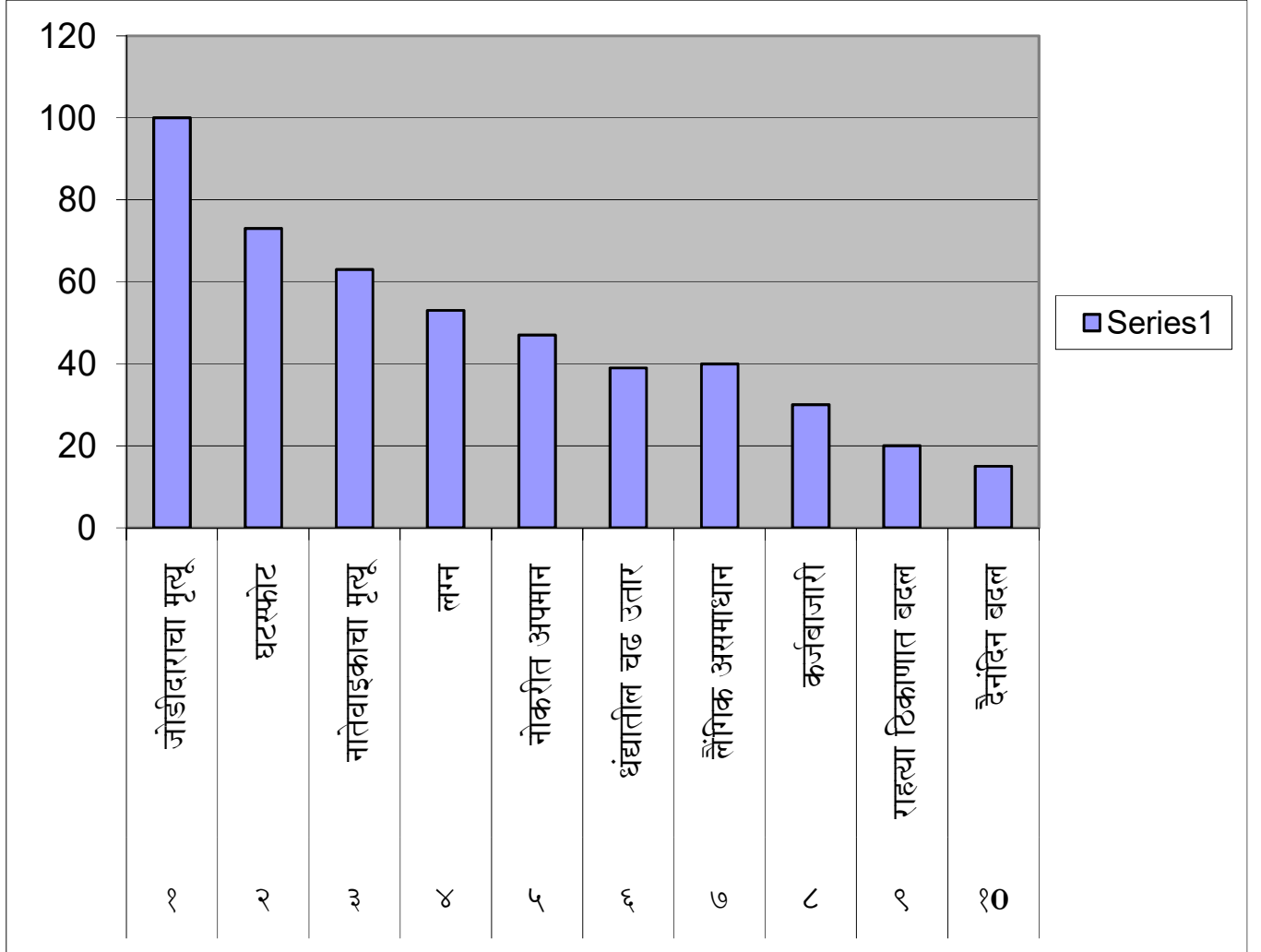
### संवादाचा अभाव

मोबाईल, लॅपटॉप, संगणक यांकडे घरातील गृहिणी एखादया सवतीकडे पहावे तसे पाहू लागली आहे . कार्यालयाने मर्यादा लोलांडून घरात प्रवेश केल्याने कौटुंबिक स्वास्थाला धक्का बसला आहे . त्याचा परिणाम म्हणून सुखवस्तू कुटुंबामधल मानसिक आजारांची व्याप्ती वाढत आहे .

### ताण येतो कसा ?

मानसिक तणाव हा जीवनाचा अविभाज्य भाग बनू लागला आहे . जगण्याची स्पर्धा जिंकण्यासाठी आज प्रत्येक जण या तणावाला तोंड देत आहे . हा तणाव म्हणजे काय ? तो कसा निर्माण होतो ? त्याची कारणे काय

? त्याला सामोरे कसे जाता येईल, हे समजून घेतले तरच तणावावर मात करता येईल .  
तीव्रता किती ?



वॉशिंग्टन विद्यापीठातील ज्येष्ठ मानसोपचारतज्ज्ञ होल्मस आणि राहे यांनी केलेल्या अभ्यासानुसार, याला 'सोशल रिअॅडजेस्टमेंट स्केल' म्हणतात .

मनोशारीरिक विकार म्हणजे काय ?

- १) मधुमेह, रक्तदाब, हृदयविकार, पित्त आणि पोटाचे विकार, त्वचारोग, संधिवात, थायरॉईड, दमा आदी विकार
- २) विघडलेली मानसिक कारणे आणि लक्षणे दडलेली असतात पण ती जाणवत नाहीत .
- ३) ज्या विकारांमध्ये मानसिक कारणे आणि लक्षणे दडलेली असतात पण ती जाणवत नाहीत .
- ४) मन अस्वस्थ, उदास, नैराश्य, भीती; सर्वच बाबतींत निराशा वाटू लागते .

- ५) परिस्थिती चिघळते आणि रूग्ण औषधोपचारास नीट दाद देत नाही .
- ६) याचसाठी या मनोशारीरिक विकारांनी जगातल्या तज्ज्ञांचे लक्ष वेधले .
- ७) या विकारांचा अभ्यास करण्यासाठी अमेरिकेत बोर्ड ऑफ सायकोसोमॅटिक मेडिसिन संस्थेची स्थापना झाली आहे .

### ताण कोणते ?

- १) युस्ट्रेस आणि डिस्ट्रेस
- २) पहिल्या प्रकारात शरीर व मनाला बळ मिळते .
- ३) तणावामुळे कार्य तत्परता येते .
- ४) काम झाल्यावर तणाव नाहिसा
- ५) दुसऱ्या प्रकारात ताणला नकारात्मक प्रतिसाद
- ६) मानसिक आणि शारीरिक स्थिती ढासळते .
- ७) त्यातून शारीरिक विकारांचा उगम .

### बळी कोण ?

- १) अतिघाई, अड्डाहास धरणारी
- २) कामात झोकून पण तणावात काम करणारी
- ३) अतिमहत्त्वकांक्षा
- ४) क्षुल्लक कारणावरून सतत चिडचिड करणारी
- ५) घडाळयाच्या काट्याप्रमाणे वागणारी
- ६) मनासारखे झाले नाही तर मनात कुडणारी
- ७) आक्रमक स्वभाव असणारी

### बचाव कोणाचा ?

- १) सॅन फ्रान्सिस्को येथील प्रख्यात हृदयरोगतज्ज्ञ मेअर फ्रेडमन आणि रे सोजमन यांच्याकडून व्यक्तिमत्त्वाचे पैलू आणि त्याचा या विकारांशी संबंध सिद्ध .
- २) शांत आणि स्थिर स्वभावाची
- ३) कशाचीही चिंता न करता आरामात राहणारी .
- ४) यश - अपयशाचा विचार न करणारी .

## मानसिक तणावातून निर्माण होणारे मनोशारीरिक विकार

मज्जा संस्था तीन प्रकारच्या असतात

- १) मध्यवर्ती
- २) परिघवर्ती
- ३) स्वयंशासित

पहिल्या दोन्ही मज्जासंस्था आपल्या आदेशानुसार काम करतात, तर स्वयंशासित मज्जासंस्था आपल्या मर्जीप्रमाणे काम करीत असते. प्रत्येक प्रसंगानुरूप तिचे स्वरूप बदलत असते. अशा वेळी मज्जा संस्था किती कार्यक्षम आहे, त्यावर त्या प्रसंगावरील प्रतिसाद अवलंबून असतो. विशिष्ट ताणाच्या प्रसंगी हायपोथॅलॅमस, पिट्यूटरी, थायरोईड व अन्य ग्रंथी उत्तेजित होतात. अॅन्ड्रेनॅल्स ग्रंथीतून पाझरणाच्या अॅन्ड्रेनॅलिनमुळे हृदयाची धडधड वाढणे, रक्तदाब वाढणे, घाम सुटणे आदी क्रीया घडतात. म्हणजे आपण ज्या ज्या वेळी तणावग्रस्त परिस्थितीला सामोरे जातो, त्या वेळी आपली दगदग, मनावरचा ताण, चिंता वाढून स्वयंशासित मज्जासंस्थेला कामाला लावतो आणि त्यातून त्या संस्थेमध्ये विस्कळीतपणा येतो. ताणाचा मुकाबला झाला नाही तर ही संस्था थकून मनोशारीरिक विकार सुरू होतात लहान-मोठ्या, सुख-दुःखाच्या प्रसंगाला आपण कसा प्रतिसाद देतो, त्यावर मनोशारीरिक विकार जडणार की नाही, हे ठरते.

## मानसिक आरोग्य व सामाजिक आरोग्य उपाय

- १) कौटुंबिक आणि बाहेरही परस्परांशी संवाद
- २) वादविवाद टाळून कुटुंबात निकोप वातावरण
- ३) व्यक्तिमत्त्वाचा विकास करणे.
- ४) मानसोपचार केंद्रांमध्ये वाढ. केरळप्रमाणे प्राथमिक आरोग्य केंद्रे आणि उपचार केंद्रावर मानसोपचार तज्ज्ञ नेमणे.
- ५) सामाजिक पातळीवर जागृती करण्यासाठी मानसिक आरोग्यतपासणी शिबीरांचे आयोजन करणे. मानसिक आजारांबाबत असलेले गैरसमज दूर करणे. मानसिक आरोग्यावर सार्वत्रिक चर्चा घडवून आणणे.
- ६) शाळा, महाविद्यालये, पालक, शिक्षक मानसोपचार तज्ज्ञ यांच्याशी समन्वयाने एकत्रित प्रयत्न.
- ७) परीक्षांच्या प्रमाणात बदल करणे, परफॉर्मन्स कमी असणाऱ्या मुलांशी संवाद साधून त्याला पुढे आणण्यासाठी प्रयत्न करणे, पालकांशी संपर्कात राहणे. मुलांमध्ये आत्मविश्वास केंद्रीत करणे.

### संदर्भ ग्रंथसूची

Buch, M.B., “Fourth Survey of Research in Education,” NCERT, New Delhi 110010, 1991.

Kochhar, S.K., “Educational and Vocational Guidance in Secondary Schools,” sterling publishers, Delhi, 1967.

### मराठी संदर्भ ग्रंथसूची

दुनाखे, अरविंद., “शैक्षणिक व व्यावसायिक मार्गदर्शन आणि समुपदेशन,” नित्य नूतन प्रकाशन, पुणे - ३०, २००७ .

### साहित्य संदर्भ

वृत्तपत्र ‘सकाळ’, १० जानेवारी २०१० पुणे आवृत्ती .