

भारतीय सामाजिक समस्या

:: संपादक ::

प्राचार्य डॉ.बी.यू. जाधव
प्रा.डॉ.टी.आर.फिसफिसे



NEW MAN
P U B L I C A T I O N
www.newmanpublication.com

ISBN: 978-93-91621-20-9

Title: भारतीय सामाजिक समस्या

(Bharateey Samajik Samasya)

Editors: प्राचार्य डॉ.बी.यू. जाधव, प्रा.डॉ.टी.आर.फिसफिसे

(Prin. Dr. B.U.Jadhav, Dr. T. R. Fisfise)

© Principal, Shri Shivaji College, Parbhani - 431401

First Edition : November 2021

Published by

Dr Kalyan Gangarde

for New Man Publication,

104-A, Shivram Nagar, Parbhani - 431401.

Mob. + 91 8329000732

Email: nmpublication@gmail.com

www.newmanpublication.com

Printed at

Snehal Printers and Book Binders,

104-A, Shivram Nagar, Parbhani – 431401

Mob. + 91 9730721393

This publication is an outcome of UGC STRIDE Project (Component-1) being implemented at MSP Mandal's Shri Shivaji College, Parbhani

Price: Rs 395/-

All rights reserved. No material may otherwise be copied, modified, published, or distributed without the copyright owner's prior written permission.

Academic facts, views, and opinions published in the book express the author's views solely. The author is responsible for their content, citation of sources and the accuracy of their references. The publisher cannot be held accountable for any lacks or possible violations of third parties rights.

१७. स्त्रीवादी दृष्टीकोनातून स्त्री समस्या डॉ. प्रमिला हरीदास भुजाडे (गणवीर)	८५
१८. गरिबी व गरिबी निर्मुलन योजना आणि शेतकऱ्यांचे समस्या यांचे अध्ययन प्रा.डॉ.बामणे एम.एम.	९२
१९. कोरोना काळातील मानसिक आरोग्य प्रा.डॉ.सचिन खोकले	९७
२०. कृषी व्यवसाय आणि समकालीन समस्या प्रा. डॉ. मारोती बालासाहेब भोसले	१०२
२१. डॉक्टर राम मनोहर लोहिया यांचे स्त्रीगृहवादी विचार डॉ. भालचंद्र गोविंदराव कुलकर्णी	१०९
२२. दहशतवाद - एक सामाजिक समस्या डॉ.पी.एस.लोखंडे	११६
२३. दारिद्र्य: भारतीय अर्थव्यवस्थेसमोरील एक आव्हान देविदास गोकुळ गवळी	१२१
२४. नैसर्गिक आपत्ती व्यवस्थापन आणि प्रशासन प्रा.डॉ.एम.एफ.राऊतराहे	१२७
२५. कोविड १९ मुळे भारतातील कामगारांचे स्थलांतरण, भारत - पाक फाळणीच्यावेळी झालेले स्थलांतरण तुलनात्मक अभ्यास प्रा. डॉ. मंगला गोरे	१३२
२६. बालकामगार एक सामाजिक समस्या प्रा. डॉ. देशमुख प्रकर्ष सुभाषराव	१३८
२७. भारताच्या विदेशी व्यापारातील बदलत्या प्रवाहाचा अर्थशास्त्रीय अभ्यास प्रा.डॉ.रमेश शिंदे	१४२
२८. भारतीय समाजव्यवस्था: महिलांचे राजकीय परिवर्तन प्रा.डॉ. अविनाश पांचाळ	१४७
२९. भ्रष्टाचार एक सामाजिक समस्या प्रा. शिवराणी भीमराव भूसे	१५१
३०. भ्रष्टाचार : समस्या आणि उपाय डॉ. बी.व्ही. डोंगरे	१५७
३१. लिंग समभाव आणि सामाजिक समता प्रा. प्रकाश उत्तम हनवते, प्रा. तुळशीराम चंद्रभान भोयर	१६४
३२. विषमता आणि समाजविकास प्रा.डॉ.गंगाधर रामकृष्ण भोसले	१७२

करोना काळातील मानसिक आरोग्य

प्रा.डॉ.सचिन खोकले

तत्त्वज्ञान विभाग प्रमुख

श्री मंत जनाबाई शिक्षण मंडळेचे

कला, वाणिज्य व विज्ञान महाविद्यालय, गंगाखेड जि.पुणे.

मानसिक आरोग्य म्हणजे नेमके काय? त्यात कोणकोणत्या बाबींचा, प्रक्रियांचा समावेश असतो? मानसिक सुदृढता व स्वास्थ्य का महत्त्वाचे असते? या प्रश्नांची उत्तरे जीवनविषयक योग्य पर्यायांची निवड करण्यासाठी प्रेरक ठरतील. जागतिक आरोग्य संघटनेच्या (WHO) व्याख्येप्रमाणे 'आरोग्य म्हणजे केवळ आजारचा किंवा दुर्बलतेचा अभाव नव्हे, तर त्याजोडीने शारीरिक, मानसिक व सामाजिक स्वास्थ्याची पूर्णम्यत्त्व स्थिती असणे होय.' या व्याख्येत केलेल्या मानसिक आरोग्याच्या समावेगावरून त्याचे महत्त्व आपल्या सहज लक्षात येईल. WHO ने केलेली मानसिक आरोग्याची व्याख्याही या बाबींवर प्रकाश टाकते. या व्याख्येप्रमाणे 'मानसिक आरोग्य म्हणजे अशी स्वास्थ्यस्थिती- ज्यामध्ये प्रत्येक व्यक्ती आपल्यातील क्षमता ओळखून त्याजोगे पुरेपूर वागू शकेल, दैनंदिन जीवनातील ताणतणावांचा सामना करू शकेल, सुफल व उत्पादनक्षमरीत्या कार्यरत राहिल व समाजाप्रति योगदान देऊ शकेल.' या समर्पक व्याख्येत व्यक्तीच्या जीवनातील मानसिक स्वास्थ्याचे अविभाज्य अस्तित्व आणि त्याचा सखोल व दूरगामी प्रभाव दिसून येतो.

करोना विषाणूच्या प्रादुर्भावाने सगळीकडे चिंतेचे वातावरण आहे. आता काही खरे नाही, पुढे कसं होणार, माझं परिस्थितीवर काहीच नियंत्रण नाही, परिस्थिती असहाय आहे, माझं काहीच चांगलं होणार नाही, मला आजार झाला तर.. अशा वैचारिक घालमेलीमुळे मानसिक अस्वस्थता निर्माण होत आहे. आपण अशा परिस्थितीत मनात भीती, उदासीनता, राग, चिडचिड, रडू येणे, झोप न लागणे, मनात सतत तेचतेच विचार येणे साहजिकच आहे. आपल्या भावनांना आपण कशा प्रकारे हाताळतो, हे महत्त्वाचे आहे. या भावनांना समजावून घेऊन त्याचा स्वीकार करणे अत्यंत गरजेचे आहे. अशा स्थितीत आशेचा किरण नक्की असतो. तो शोधणं, त्याबाबत सकारात्मक विचार करणं महत्त्वाचं आहे. परिस्थिती कितीही न पटणारी, अत्यवस्थ

करणारी असली तरीही ती परिस्थिती आपण सहन करू शकतो, परिस्थितीचा स्वीकार करून पुढे मार्ग काढणे योग्य ठरते. कोरोनापेले ही परिस्थिती निर्माण झाली आहे. त्यामुळे काळजी, चिंता वाटणे माझी कल्पना आहे. चिंता आणि काळजी या भावनांमध्ये फरक आहे.

चिंतेमध्ये आपण परिस्थितीविषयी महाभयंकरीकरण करता, स्वनियंत्रणाबाहेरील घटकांना महत्त्व देतो, पर्यायी विचारमगणी टाळतो, दोषारोप करतो. अशा विचारमगणीने समस्या मादवण्यान कौशल्य कमी होऊन परिस्थितीशी सामना करण्याच्या उद्दिष्टांपासून दुरावता. काळजी ही भावना संरक्षक आहे. ज्यात आपण नियंत्रणातील घटकांवर लक्ष देतो, पर्यायी विचारसारणी वापरतो. जेणेकरून समस्या उकलण्याचा विचार करून परिस्थितीचा सामना करण्याची मानसिक क्षमता वाढते. हात वागवा धुणे, मास्क वापरणे, विनाकारण बाहेर न जाणे, लहान-यांची काळजी घेणे, एकमेकांत अंतर ठेवणे हे नियंत्रणातील घटक आहेत. जणकरी आपण स्वतःची, कुटुंबाची, समाजाच्या आरोग्यासाठी महत्त्वाची धूम्रद्वारा बजावतो. दिवसभर फक्त टीव्ही, न्यूज न पाहता दिवसातून फक्त दोन ते तीन वेळा रूपरेषा बघावी.

घरामध्ये वादविवाद तंटे यांचे प्रमाण वाढले आहे, असे लक्षात आले असेल तर या गोष्टी टाळणे गरजेचे आहे. वादविवादामध्ये आपण महत्त्व प्रतिक्रिया (Reaction) देतो, प्रतिसाद (Response) नाही. मनात प्रतिक्रिया लगेच येते. स्वतःला विचार करायला वेळ द्या, प्रतिसाद विचाराने येतो. कारण प्रतिक्रियेवर कृती करू नका, विचार करा त्यावर प्रतिसाद अवलंबून आहे.

घरात राहताना एकमेकांशी संवाद साधताना जुनाट, वादग्रस्त विषय बोलण्याचे टाळावे, कोरोनाविषयी अतिरिक्त चर्चा टाळा, जेणेकरून घरातील वातावरण प्रसन्न राहिल. लहान मुलं आपल्याकडे लक्ष ठेवून असतात. घरातल्या मोठ्यांचे बोलणे, वागणे, भावना व्यक्त करणे यांवर त्यांचे बारकाईने निरीक्षण असते. त्यामुळे आलेल्या संकटास योग्य प्रकारे तोंड दिल्यास आपण लहानांसमोर एक आदर्श तयार करतो. ताण असहाय झाला असेल तर नजीकच्या मानसोपचारतज्ञांचा सल्ला घ्या.

भ्रमात राहाणे चुकीचे

मी कशाचीच काळजी करत नाही, मी आजारी पडणारच नाही, मला काहीच होत नाही अशा प्रकारचे मनात परिस्थितीबद्दल कुल्लुकीकरण करून.

भ्रमात राहणंही चुकीचं ठरेल. या परिस्थितीला आव्हान समजून, स्वतःची काळजी घेऊ या; जेणेकरून आपण कुटुंबाच्या, समाजाच्या आणि देशाच्या आरोग्यासाठी पुढाकार घेत आहोत. आपण आपल्या डॉक्टरांच्या, प्रशासनाच्या आदेशांचे काटेकोर पालन करू या आणि याही मंकातून एकजुटीने लवकर बाहेर येऊ या.

डॉक्टर व परिचारिकांचे मानसिक आरोग्य :

एक नक्कीच मान्य करावे लागेल कोरोनाच्या लढाईत डॉक्टर व परिचारिकांवर कामाचा अतिरिक्त ताण पडत आहे. शिवाय लागण होण्याची भीती वाटत राहणे स्वाभाविक आहे. एकीकडे या सर्वांच्या घराची मंडळीही निश्चितच तणावाखाली असणार तर घराच्यांच्या चिंतेमुळे ऋण व्यवस्था सांभाळणारी यंत्रणाही अस्वस्थ होणार. यासाठी कोरोनाबाधितांचा उपचार करणाऱ्या डॉक्टर व परिचारिकांच्या मानसिक स्यास्थ्याची आरोग्य विभागाकडून काळजी घेतली जात आहे. मानसोपचारतज्ञ तसेच चिकित्सालयीन मानसशास्त्रज्ञ डॉक्टर व परिचारिकांचे मनोबल वाढविण्याचे काम करत आहेत. कोरोनाशी लढणार्या प्रत्येकाला कोरोना संरक्षित पोशाख, मास्क व आवश्यक वैद्यकीय सुविधेबरोबरच पुरेशी विश्रांती मिळाली पाहिजे. त्यांना घरी जाण्यासाठी योग्य व्यवस्था करून दिली पाहिजे तसेच विश्रांतीच्या काळात त्यांना तणावातून बाहेर पडण्यासाठी मनोरंजनाचीही व्यवस्था केली पाहिजे. थेट कोरोना रुग्णांवर उपचार करणाऱ्या डॉक्टरांना तीन दिवसातून एक दिवस सुट्टी दिली जाते तर वॉर्डात काम करणाऱ्यांना पाच दिवसातून एक सुट्टी दिली जाते. विभागातील ज्येष्ठांकडून मनोबल वाढविण्याचे काम केले जात आहे.

आरोग्य विभागाने दिलेली मार्गदर्शक तत्त्वे

- * कोरोनाबाधित रुग्णांमध्ये मानसिक तणाव निर्माण होऊ नये यासाठी रुग्णालयात मानसोपचार किंवा मानसशास्त्रज्ञांनी प्रत्येक रुग्णांचे आठवड्यातून एकदा समुपदेशन करावे.
- * रुग्णातील मनोविकारांचे निदान करण्यासाठी संबंधित रुग्णालयातील डॉक्टरांसह इतर आरोग्य कर्मचाऱ्यांना प्रशिक्षण द्यावे. रुग्णांसाठी प्रशिक्षणही उपलब्ध करावे.
- * आत्महत्या करण्याचा याआधी प्रयत्न केलेले किंवा तसे विचार येत असलेल्या रुग्णांना तातडीने रुग्णालयात दाखल करून तपासणी केली जावी. मानसोपचारतज्ञांच्या देखरेखीखाली उपचार केले जावेत.

* औषधे त्यांच्याजवळ न ठेवता देखरेखीखाली दिली जावीत. तसेच इतर आवश्यक त्या उपायोजना केल्या जाव्यात.

* सातत्याने मेवा देत असलेले डॉक्टर, परिचारिका यांच्यामह आरोग्य कर्मचारी यांमध्ये मानसिक तणाव निर्माण होण्याची शक्यता आहे. तेव्हा हा तणाव दूर केला जाईल, योग्यरीती उपायोजना केल्या जाव्यात.

* मरणावधान घाबरणेना किंवा मानसशास्त्रज्ञास मदत घ्यावी. मेवा देत असलेले तज्ञाची नेमणूक करावी त्यांचे पानधन करणे निधीतून दिले जाईल, असेही यात स्पष्ट केले आहे.

प्रतिबंधात्मक उपाय : अतिसंवेदनशीलता कमी करणे - मध्या वर्तमानपर्यंत, टीव्ही, एमआयएम, समाजमाध्यमं सर्वत्र फक्त 'कोरोना व्हायरस' हा एकच एक विषय आहे. आपण त्याबाबत मानसिकदृष्ट्या इतके प्रतिवेदन घेतले जाणारे आहोत, की आपण आपल्या नकळत त्याबद्दलच जागृत राहता, तेच जास्त पाहतो, तेच जास्त ऐकतो, क्षणोक्षणी सावध राहतो, एकच एका विषयाची चर्चा करत राहतो. जणू काही आपण जीवनाच्या इतर बाजू विसरून गेलो आहोत. याचा अर्थ त्याकडे दुर्लक्ष करून बेफिकीर राहणे असे नव्हे. तर टोकाची संवेदनशीलता कमी करणे. आपल्या मानसिकदृष्ट्या कोरोनाव्यतिरिक्त इतर विषयांनाही पुरेसा वाव दिला तर नकारात्मक भावनांच्या छयेतून आपण बाहेर येऊ शकतो.

सहनशीलता (tolerance) वाढवणे-

आपल्या सर्वांनाच निश्चिततेची व सुरक्षिततेची ओढ असते. परंतु अशाश्वती व असुरक्षितता या जीवनातल्या वास्तवाचा स्वीकार जर आपण सन्मुखतेने केला तर अनिश्चिततेमुळे धास्तावून जाणार नाही. अनिश्चिततेची सहनशीलता वाढवणे म्हणजे तिच्यापासून पळ काढणे नव्हे तर तिला सन्मुखतेने तोंड देणे होय. आपण कितीही काळजी घेतली तरी आजूबाजूच्या प्रत्येक धोक्यापासून आपली सुटका होणार नाही, हे लक्षात घेतलं तर आंतकाळजी घेण्याच्या सवयीतून सुटका होईल. सध्या प्रतिबंधात्मक उपाय करण्यासाठी आपल्या प्रवासाच्या, खाण्याच्या, स्वच्छतेच्या, कामांच्या, करमणुकीच्या अशा सगळ्या सवयींत एकाएकी बदल करावा लागला आहे. पण अशी अनिश्चितता सदासर्वकाळ राहणार हे समजून घेतलं तर ही सहनशीलता वाढू शकते. अनिश्चिततेचे काही फायदेही असतात, हेही कळू शकते. मुख्य म्हणजे अशी सहनशीलता आव्हानांना तोंड द्यायला खंबीर करते.

विवेकी विचार करणं-

साथीच्या आजारात आपण विघातक भावनांमध्ये वाहून जाण्याचा धोका जास्त असतो. मनाच्या अनिश्चित अवस्थेत या भावना मनावर कब्जा करतात. सध्या सर्वत्र कोरोनाच्या माहितीचा पूर आला आहे. पण विघातक भावनांचं आधिपत्य असेल तर त्यातल्या कुठल्या खऱ्या व कुठल्या खोट्या बातम्या आहेत हे ठरवणं कठीण जातं. त्यामुळं या आजाराबद्दल रोज पसरणाऱ्या अफवांना आपण बळी पडू शकतो किंवा प्रसारमाध्यमांतून फैलावणाऱ्या नकली औषधांचा वापर करण्याची मानसिकता रुजू शकते. विवेकानं विचार करण्याची सवय आपण लावून घेतली तर फक्त विश्वासाहं माहिती स्रोतांवरच भरवसा ठेवू.

पूर्वग्रहांपासून दूर राहणं-

पूर्वग्रहांमुळं आपला दृष्टिकोन संकुचित होतो. विचार एकारलेले होतात. हा एकारलेपणा वाढत गेला तर मानसिक आरोग्य धोक्यात येऊ शकतं. आपण स्वतःला पूर्वग्रहांपासून जितकं दूर ठेवू, तेवढं आपलं मानसिक आरोग्य सदृढ राहतं.

'कोविड१९' मुळं जगात उलथापालथ झाली आहे हे खरं असलं तरी त्यामुळं होणारी मानसिक उलथापालथ आपण या उपायांनी कमी करू शकतो आणि सध्याच्या आव्हानाला समर्थपणे टक्कर देण्यासाठी लढू शकतो.

