

Dr. Sarita Devi
Assistant Professor
Department of Psychology
Maharaja College, Ara

विद्यालयों में मनोवैज्ञानिक संवेदनशीलता और मानसिक संकट (Psychological vulnerability and distress in schools)

विद्यालयों में मनोवैज्ञानिक संवेदनशीलता और संकट को समझना और उसे प्रभावी ढंग से कम करना न केवल छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य के लिए बल्कि उनके उज्ज्वल भविष्य के लिए भी आवश्यक है।

विद्यालय केवल ज्ञान प्राप्ति का स्थान नहीं है, बल्कि यह एक ऐसा माहौल है जहाँ बच्चे सामाजिक, मानसिक और भावनात्मक रूप से विकसित होते हैं। हालांकि, कई छात्र विभिन्न मानसिक और भावनात्मक चुनौतियों का सामना करते हैं, जिससे उनकी शिक्षा, आत्म-विश्वास और समग्र व्यक्तित्व पर नकारात्मक प्रभाव पड़ सकता है।

मनोवैज्ञानिक संवेदनशीलता (Psychological Vulnerability) और इसके कारण

मनोवैज्ञानिक संवेदनशीलता का अर्थ है किसी छात्र का मानसिक या भावनात्मक रूप से अधिक प्रभावित होने की प्रवृत्ति। यह संवेदनशीलता विभिन्न कारणों से विकसित हो सकती है, जैसे:

1. व्यक्तिगत कारण

- कम आत्म-विश्वास – खुद को दूसरों से कमजोर या कमतर महसूस करना।
- अत्यधिक आत्म-आलोचना – अपने हर कार्य को लेकर नकारात्मक सोच रखना।
- अनिश्चित भविष्य को लेकर चिंता – करियर, परीक्षा और प्रतिस्पर्धा की वजह से तनाव।
- मनोवैज्ञानिक विकार – अवसाद (Depression), चिंता (Anxiety), या अन्य मानसिक समस्याएँ।

2. पारिवारिक कारण

- माता-पिता के बीच मतभेद या तलाक।
- आर्थिक समस्याएँ जिससे घर का माहौल तनावपूर्ण रहता है।
- माता-पिता का अत्यधिक कठोर या उपेक्षापूर्ण व्यवहार।
- घरेलू हिंसा या किसी प्रकार का दुरुपयोग (Abuse)।

3. शैक्षणिक दबाव और स्कूल का वातावरण



- कठिन पाठ्यक्रम और अत्यधिक होमवर्क।
- परीक्षा और अंकों को लेकर अत्यधिक चिंता।
- शिक्षक का सख्त रवैया या अपमानजनक व्यवहार।
- स्कूल में बुलिंग (Bullying) या साथियों द्वारा मजाक उड़ाया जाना।

4. सामाजिक और डिजिटल प्रभाव

- साथियों द्वारा तुलना और प्रतिस्पर्धा।
- सोशल मीडिया का प्रभाव – खुद की तुलना अन्य लोगों से करना और हीन भावना महसूस करना।
- इंटरनेट पर गलत जानकारी या नकारात्मक विचारों का प्रभाव।

विद्यालयों में मानसिक संकट (Psychological Distress) और लक्षण

मनोवैज्ञानिक संकट (Psychological Distress) तब उत्पन्न होता है जब छात्र लगातार नकारात्मक मानसिक स्थिति का सामना करते हैं। इसके कुछ लक्षण इस प्रकार हैं:

1. मानसिक और भावनात्मक लक्षण

- अत्यधिक चिंता, डर या घबराहट।
- अवसाद और उदासी की भावना।
- आत्महत्या के विचार (गंभीर स्थिति में)।
- भावनाओं को नियंत्रित करने में कठिनाई।

2. शारीरिक लक्षण

- सिरदर्द, पेट दर्द, थकान या नींद की समस्या।
- भूख कम हो जाना या अधिक खाने की आदत।
- अनियमित हृदय गति या शरीर में कंपकंपी।

3. व्यवहारिक लक्षण



- स्कूल से अनुपस्थित रहना।
- पढ़ाई में रुचि की कमी और प्रदर्शन में गिरावट।
- चिड़चिड़ापन या गुस्से में आना।
- अकेले रहना और सामाजिक गतिविधियों से बचना।
- नशीले पदार्थों का सेवन करने की प्रवृत्ति।

समाधान और रोकथाम के उपाय

1. सहायक स्कूल वातावरण

- छात्रों को एक सकारात्मक और सुरक्षित माहौल प्रदान करना।
- टीचर्स को संवेदनशीलता से पेश आने के लिए प्रशिक्षित करना।
- हर छात्र की जरूरतों को ध्यान में रखते हुए शिक्षा देना।

2. मानसिक स्वास्थ्य पर जागरूकता अभियान

- छात्रों, शिक्षकों और माता-पिता के लिए मानसिक स्वास्थ्य जागरूकता कार्यक्रम आयोजित करना।
- नियमित रूप से मानसिक स्वास्थ्य संबंधी कार्यशालाएँ (Workshops) करना।
- छात्रों को यह समझाना कि मानसिक स्वास्थ्य उतना ही महत्वपूर्ण है जितना शारीरिक स्वास्थ्य।

3. परामर्श सेवाएँ (Counseling Services) उपलब्ध कराना

- स्कूलों में पेशेवर मनोवैज्ञानिक या काउंसलर नियुक्त करना।
- जरूरतमंद छात्रों को व्यक्तिगत रूप से परामर्श प्रदान करना।
- मनोवैज्ञानिक सहायता के लिए हेल्पलाइन और संसाधन उपलब्ध कराना।

4. बुलिंग और उत्पीड़न को रोकना



- स्कूलों में सख्त एंटी-बुलिंग नीति लागू करना।
- पीड़ित छात्रों को मदद और समर्थन देना।
- छात्रों को जागरूक करना कि बुलिंग गलत है और इसके खिलाफ आवाज उठानी चाहिए।

5. माता-पिता की भूमिका

- बच्चों से खुलकर बात करना और उनकी समस्याओं को समझना।
- पढ़ाई और करियर के दबाव को कम करने की कोशिश करना।
- बच्चों के साथ गुणवत्तापूर्ण समय बिताना और उन्हें भावनात्मक समर्थन देना।

6. आत्म-देखभाल (Self-Care) को बढ़ावा देना

- योग, ध्यान और शारीरिक व्यायाम को प्रोत्साहित करना।
- स्वस्थ दिनचर्या बनाना और पर्याप्त नींद लेना।
- सकारात्मक सोच विकसित करने के लिए प्रेरित करना।

निष्कर्ष

विद्यालयों में मानसिक संकट और मनोवैज्ञानिक संवेदनशीलता एक गंभीर मुद्दा है जिसे नजरअंदाज नहीं किया जा सकता। मानसिक स्वास्थ्य को प्राथमिकता देना न केवल छात्रों के व्यक्तिगत विकास के लिए आवश्यक है बल्कि यह समाज के भविष्य को भी बेहतर बनाता है। विद्यालयों, शिक्षकों, अभिभावकों और समाज को मिलकर ऐसे कदम उठाने चाहिए जिससे छात्रों को मानसिक रूप से स्वस्थ और खुशहाल जीवन जीने का अवसर मिले।

