Dr•Navin Chandra Sharma
Assistant Professor
Dept of psychology
Maharaja Bahadur Ram Ran Vijay Prasad Singh College Ara
Date; 21/02/2026

Class: P.G Semester - 4th

Clinical Psychology,

Topic :-
मानसिक स्वास्थ्य तथा मानसिक रोग में अन्तर **(Difference between Mental Health and Mental Illness):**

मानसिक स्वास्थ्य तथा मानसिक रोग दोनों दो भिन्न संप्रत्यय (Concepts) हैं। मानसिक स्वास्थ्य वास्तव में मानसिक रोग का अभाव नहीं है। जो व्यक्ति मानसिक रोग से मुक्त तो, वह मानसिक रूप से स्वस्थ भी हो, आवश्यक नहीं है। संभव है कि मानसिक रोग से युक्त व्यक्ति भी मानसिक रूप से अस्वस्थ हो। जैसे मानसिक रोग से मुक्त व्यक्ति विभिन्न पूर्वधारणाओं (Prejudices) तथा मनोग्रथियों (Complex) से पीड़ित हो तो उसे हम अवश्य ही मानसिक रूप से अस्वस्थ मानेंगे। दूसरी ओर मानसिक रोग से पीड़ित होने पर भी कोई व्यक्ति मानसिक रूप से स्वस्थ हो सकता है। जैसे स्नायुविकृति से पीड़ित होने पर भी काई व्यक्ति पूर्वधारणाओं एवं मनोप्रथियों से मुक्त हो सकता है और इस अर्थ में हम उसे मानसिक रूप से स्वस्थ्य करेंगे।
जहाँ तक मानसिक स्वास्थ्य एवं मानसिक रोग में अन्तर का प्रश्न है मानसिक स्वास्थ्य की कसोटियों (criteria) के आलोक में दोनों के बीच निम्न अन्तर देखा जा सकता है-

(**1)** आत्म मूल्यांकन एवं आत्म-स्वीकृति **(Self evaluation and self acceptance):**
मानसिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति में आत्म-मूल्यांकन तथा आत्म-स्वीकृति का गुण पाया जाता है। व्यक्ति अपने गुणों तथा दोषों एवं सीमाओं का ज्ञान रखता है। विशेषकर जबकि मानरोग से पीड़ित व्यक्ति न तो आत्म-मूल्यांकन होकर सकता है और न ही वह अपने दोषों सीमाओं को पहचानता है। इन गुणों के प्रति उनमें उदासीनता या तटस्थता का भाव पाया जाता है।

(2**)** संतोषजनक पारस्परिक सम्बन्ध **(Satisfactory interpersonal relationships):**
एक स्वस्थ व्यक्ति का अपने परिवार तथा समाज के लोगों के साथ संतोषजनक संबंध होता है। असंतोष जनक संबंध उसे विचलित करता है। अतः वह आपसी संबंधों को अपने अनुकूल संतोषजनक बनाने का प्रयास करता है। ऐसा करने में वह सक्षम की होता है।

दूसरी ओर मानसिक रोग से ग्रस्त व्यक्तियों में संबंधों की सुदृढ़ता एवं स्थिरता, संतोषजनक या असंतोषजनक कोई महत्व नहीं रखता। स्पष्टतः उसके आपसी संबंध सेतोष जनक नहीं होते हैं। उनके आपसी संबंधों में अस्थिरता पायी जाती है।

(**3)** अच्छा शारीरिक स्वास्थ्य **(Good physical health**):
मानसिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति के लिए शारीरिक रूप से स्वस्थ रहना भी आवश्यक है। उन्नत मानसिक स्वास्थ्य के लिए अच्छा शारीरिक स्वास्थ्य का होना आवश्यक है। मानसिक रोगी का शारीरिक स्वास्थ्य अच्छा हों आवश्यक नहीं है क्यों कि वह अपने स्वास्थ्य पर ध्यान नहीं दे पाता अतः मानसिक रोगी मानसिक रोग से तो ग्रस्त रहता ही है उसके शारीरिक रूप भी अस्वस्थ रहने की संभावना रहती है।

4) निश्चित एवं सकारात्मक जीवन लक्ष्य **(Definite and Positive life goal)**:
मानसिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति का एक निश्चित एवं सकारात्थक जीवन लक्ष्य होता है और वह लक्ष्य प्राप्ती के लिए प्रयासरत भी रहता है जबकि मानसिक रोगी व्यक्ति का कोई निश्चित एवं सकारात्मक जीवन लक्ष्य नहीं होता है। वास्तव में उसके लक्ष्य अस्पष्ट एवं सकारात्मक स्वरूप का होता है जो मानसिक रोगी की बड़ी पहचान है। सराको (Saraco, 1989) ने अस्पष्ट अथवा नकारात्यक जीवन लक्ष्य (Vagne and negative life goal) को मानसिक अस्वस्थता की पहचान कहा है।

(**5)** सुरक्षा भाव **(Feeling of Security)**:
मानसिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति में यह भावना तोब होती है कि यह समाज का स्वीकृत सदस्य है तथा लोग उसके भाव का आदर करते है वह दूसरों के साथ निःशकोच अन्तःक्रिया करता है। समूह के दवाव के बावजूद वह अपनी इच्छाओं को दमित नहीं करना चाहता। दूसरी और मानसिक रोग सेशात व्यक्ति में सामाजिक स्वीकृति के प्रति किसी प्रकार का उत्साह नहीं देखा जाता। अन्य लोगों के साथ उसकी अन्तः क्रिया भी स्वतंत्र रूप से नहीं होती। पूरी तरह खुलकर यह समाज में सक्रिय नहीं होता। वह सामाजिक क्रिया कलापों से अलग थलग पड़ा रहता है या उदासीन रहता है।

(6) वास्तविक प्रत्यक्षण **(Realistie Perceptions)**:
मानसिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति का प्रत्यक्षण वस्तुनिष्ट होता है अर्थात यह बस्तु, परिस्थिति, व्यक्ति आदि का प्रत्यक्षण उसके उसी रूप में करता है। प्रत्यरूप में काल्पनिक तथ्यों का सहारा नहीं लेता। इसक सम्वन्ध जीवन की वास्तविकता से होता है जबकि मानसिक रोगी का प्रत्यश्य दोषपूर्ण होता है, आत्मगत होता है तथा उसके प्रत्यक्षण काल्पनिक तथ्यों पर आधारित होता है।

(7) वर्त्तमान एवं भविष्य की ओर ध्यान एवं रूचि **(Attention and interest toward the present and future):**
मानसिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति की एक महत्वपूर्ण विशेषता यह है कि उसके ध्यान तथा रूचि की दिशा वर्तमान तथा भविष्य की समस्याओं की ओर होता है। वह अपने वर्तमान एवं भविष्य को संवारने की दिशा में तत्पर रहता है जबकि मानसिक रोग से ग्रस्त व्यक्ति की रूचि तथा ध्यान क दिशा अतीत की होती है या भविष्य को अंतर। वर्तमान में उसकी रूचि तथा ध्यान नहीं रहता है।

(8) उत्पादी एवं खुश रहने की क्षमता **(Ability to be productive and happy):**
मानसिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति समाज का एक उत्पादी (Productive) व्यक्ति होती है। उसमें कुछ न कुछ अर्जन करने की क्षमता होती है। अपने उत्पादी कार्य से इन्हें खुशी होती है। उत्पादी कार्य में वे अच्छा उत्साह एवं मनोवल का प्रदर्शन करते हैं और खुश रहते हैं। अपने प्रति इनका विश्वास सकारात्मक होता है। दूसरी ओर मानसिक रोग से ग्रस्त व्यक्ति की मनोदशा प्रायः खुशी से दूर होती है। उत्पादी या रचनात्मक कार्यों में इनकी कोई रूचि नहीं होती। यदि ये कुछ करते भी है तो वह निरूद्धेश्य होता है। रचनात्मक तुला पर से निष्क्रिय होते हैं।

(**9)** तनाव एवं अति संवेदनशीलता की अनुपस्थिति **(Absence of tension and hypersensibility):**
मानसिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति में मानसिक तनाव साधारणतः नहीं उत्पन्न होता, यदि कभी तनाव उत्पन्न होता, यदि कभी ननाव उत्पन्न होता भी है तो ऐसे लोग शीघ्र ही उसपर नियंत्रण कर लेते हैं। तनाव का प्रभाव अपने पर नहीं पड़ने देते। दूसरों ग की गई आलोचना या प्रशंसा से भी ऐसे लोग वहुत प्रभावित नहीं होते। इनमें अति संवेदनशीलता नहीं होती। संवेदनात्मकरूप से परिपक्व होते हैं। दूसरी ओर मानसिक रोग से ग्रस्त व्यक्ति तुनक मिजाजी होता है। वे अति संवेदन शीलता से पीड़ित होते हैं। आलोचना एवं प्रशंसा से ये शिघ्र प्रभावित होते हैं।

(**10)** निश्चित जीवन लक्ष्य **(Definite philosophy of life):**

मानसिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति का एक निश्चित जीवन दर्शन होता है। ये जीवन में कुछ ठोस सिद्धान्त चनाये रखते है और उसी सिद्धान्त पर चलते रहने का हर संभव प्रयास करते हैं। ये विरोधी विचारों तथा संघर्षों से यथासंभव चचने का प्रयास करते हैं। ऐसा व्यक्ति तादात्यय संकटावस्था (identify erises) से मुक्त रहता है। इससे भिन्न मानसिक रोग से ग्रस्त व्यक्ति का कोई निश्चित जीवन लक्ष्य नहीं होता है। इनके जीवन में कोई सिद्धान्त नहीं होते। जीवन सिद्धान्त हीन एवं व्यवहार उद्देश्यहीन होते हैं। ये हमेशा किसी न किसी तरह के संघर्ष में उलझे रहते हैं। ये सदा तादात्मय संकटावस्था (identity erise) में रहते हैं। इनकी अपनी कोई ठोस पहचान नहीं होती।

(**11)** विनोद का भाव **(Feeling of human):**
मानसिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति की एक विशेषता उसका विनोद भाव है। वह स्वयं तो हँसता ही है दूसरों को भी हँसाता है, प्रसन्न रखता है। ऐसे व्यक्ति में मनोग्रधियों की कमी होती है स्वभाव सरल एवं विनोदप्रिय होता है। जबकि मानसिक रोगी व्यक्ति में प्रायः विनोद भाव का अभाव होता है वह प्रायः शांत या खिल रहता है। विनोद उसे प्रभावित भी नहीं करता ।

इस तरह देखा जाता है कि मानसिक रूप से स्वस्थ एवं अस्वस्थ व्यक्ति की उपयुक्त विशेषतायें व्यक्ति में जितनी अधि क होगी वह मानसिक रूप से उतना ही स्वस्थ होगा और इन विशेषताओं को न्यूनता की भाषा जितनी अधिक होगी व्यक्ति उसी अनुपात में मानसिक रोगी होगा।