

9. सामाजिक स्वास्थ्य



- सामाजिक स्वास्थ्य
- तनाव का व्यवस्थापन

- सामाजिक स्वास्थ्य को खतरे में लानेवाले घटक



विचार कीजिए ।

आपको आपके बुजुर्ग हमेशा बताते हैं की, “घर से बाहर निकलो, अन्य लोगों से रिश्तेदारों से मिलो, मैदानी खेल खेलो, लगातार दूरदर्शन, फोन, इंटरनेट में समय व्यतीत मत करो ।”

आपकी उम्र के सभी लड़के-लड़कियों को हर घर में ऐसा ही उपदेश क्यों दिया जाता होगा ? तकनीकी के इस युग में हमारे जीवनशैली में परिवर्तन आया है । प्रत्येक व्यक्ति सिर्फ स्वयं के दैनिक कार्य में अपने पसंदीदा उद्योग में ही व्यस्त रहता है । वैज्ञानिक दृष्टि से यह कितना योग्य है ?

पिछली कक्षाओं में हमने शारीरिक स्वास्थ्य, स्वच्छता और तंदुरस्त रहने के महत्त्वों का अध्ययन किया है किंतु स्वास्थ्य की व्याप्ति वहाँ पूर्ण नहीं होती है ।



करके देखिए ।

अपनी कक्षा के मित्र-सहेलियों का पूरे सप्ताह निरीक्षण कीजिए और निम्न समूह में वर्गीकरण कीजिए ।

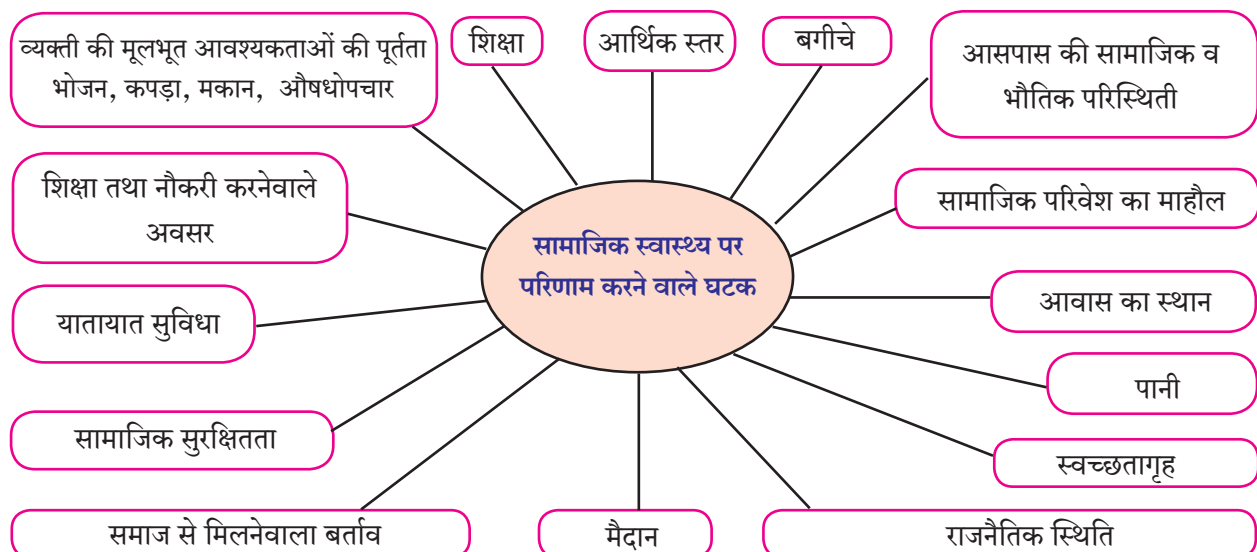
1. सभी के साथ बहुत बातें करनेवाले
2. सिर्फ काम के लिए बोलनेवाले
3. बिल्कुल ही बातें न करनेवाले ।

उपरोक्त प्रकारों में छात्रों के मित्र / सहेली कौन हैं उन्हें नोट कीजिए और आप स्वयं किस समूह में हैं इसकी भी खोज कीजिए ।



निरीक्षण कीजिए और चर्चा करो ।

निम्न सारणी का निरीक्षण कीजिए । दर्शाए अनुसार विभिन्न घटकों तथा सामाजिक स्वास्थ्य का संबंध किस प्रकार है, इस पर चर्चा कीजिए ।



9.1 सामाजिक स्वास्थ्य पर परिणाम करनेवाले घटक

सामाजिक स्वास्थ्य (Social health)

सामाजिक स्वास्थ्य से संबंधित अनेक पहलुओं में से आपने सिर्फ एक ही पहलु का विचार उपरोक्त कृती में किया। एक व्यक्ति की अन्य व्यक्ति के साथ संबंध स्थापित करने की क्षमता का अर्थ ही सामाजिक स्वास्थ्य। परिवर्तित सामाजिक परिस्थिति के अनुसार स्वयं के वर्तन में अनुकूलन करना ही सामाजिक स्वास्थ्य का लक्षण है। सामाजिक स्वास्थ्य उत्तम होने के लिए व्यक्तित्व में गंभीरता, मित्र तथा रिश्तेदारों का बड़ा संग्रह होना, हम उम्र के साथ या अकेले में समय योग्य प्रकार से व्यतित करना, अन्य लोगों के प्रति विश्वास, आदर और लोगों को स्वीकार करने की प्रवृत्ति आदि घटक महत्वपूर्ण माने जाते हैं। सामाजिक स्वास्थ्य पर विभिन्न घटकों का परिणाम होता है। ये हमने देखा है। -

सामाजिक स्वास्थ्य खतरों में लानेवाले घटक

मानसिक तनाव (Mental stress)

बढ़ती हुई जनसंख्या के साथ शिक्षा, नौकरी एवं व्यवसाय के अवसर में बड़े पैमाने पर स्पर्धा बढ़ गई है। विभक्त परिवारपद्धति, नौकरी/व्यवसाय के लिए घर से बाहर रहनेवाले माता-पिता इन कारणों से कुछ बच्चे बचपन से ही अकेलापन महसूस करते हैं तथा मानसिक तनाव का सामना करते हैं।

कुछ घरों में लड़को को स्वतंत्रता दी जाती है परंतु लड़कियों पर बंधन लगाए जाते हैं। घर के कार्य में लड़कों को छूट दी जाती है तो लड़कियों को “आदत होनी चाहिए” इसलिए कार्य करने ही पड़ते हैं। इतना ही नहीं ताजा/बासी भोजन, विद्यालय का माध्यम इन संबंधी एक ही घर के भाई-बहनों में भेदभाव किया जाता है। ‘ऐसा मत करो’ इस प्रकार के अर्थ का उद्बोधक विज्ञापन क्या आप देखते हैं? समाज में भी किशोरावस्था की लड़कियों को मजाक, छेड़छाड़, विनयभंग जैसी बिनावजह दी गई परेशानियों का सामना करना पड़ता है। ऐसी स्त्री-पुरुष असमानता के कारण लड़कियों में तनाव की समस्या उत्पन्न होती है।



9.2 मानसिक तनाव

समाज में बढ़ती अव्यवस्था, अपराध और हिंसा के कारण वर्तमान में प्रत्येक व्यक्ति को तनाव का सामना करना पड़ रहा है। इसी समय “शीघ्र और आसान उत्पन्न के साधन” ऐसा दृष्टिकोण रखनेवाले इस अपप्रवृत्ति का शिकार हो जाते हैं और उस व्यवस्था का भाग बन सकते हैं। सामाजिक अस्वास्थ्य का यह घातक दुष्परिणाम है।

व्यसनाधिनता (Addiction)

किशोरावस्था के लड़के-लड़कियों में हम-उम्र का प्रभाव अधिक होता है। पालक, शिक्षकों की सलाह की अपेक्षा सहेलियों के साथ अधिक समय रहना, उनकी अच्छी-बुरी आदतों का अनुकरण करना उन्हें उचित लगता है। कभी हम-उम्र के आग्रह से, कभी ऊँचे रहन-सहन के आकर्षण कारण तो कभी आसपास के बड़ों का अनुकरण करने के कारण बच्चे छोटी उम्र में ही तंबाकू, गुटखा, सिगरेट जैसे तंबाकूजन्य पदार्थ, नशीले पदार्थ और शराब इनका स्वाद लेकर देखते हैं। परंतु ऐसे घातक पदार्थों की आदत लगकर आगे उसका रूपांतरण व्यसनाधिनता में होता है। अस्थायी रूप से नशा देनेवाले कुछ वनस्पतीजन्य नशीले पदार्थ और कुछ रसायन मानवी तंत्रिका तंत्र, पेशीय तंत्र तथा हृदय पर दुष्परिणाम करके स्थायीरूप से हानी पहुँचाते हैं। तंबाकूजन्य पदार्थ से मुँह, फेफड़ों का कर्करोग होता है, यह हमने पिछली कक्षा में देखा है।



9.3 व्यसनाधिनता

दुर्धर रोग (Chronic diseases)

एड्स, टीबी, कुष्ठरोग और मानसिक विकृत व्यक्ति, उस प्रकार से वृद्ध, व्यक्तियों की उचित देखभाल न करने के कारण हर दिन वृद्धाश्रमों की संख्या बढ़ रही है। ये सभी बातें सामाजिक स्वास्थ्य को हानिकारक साबित हो सकती है।



विचार कीजिए।

नीचे दिए गए चित्र में दर्शायी गई घटना क्या उचित है? आपके विचार प्रस्तुत कीजिए।



9.4 एक घटना



बताइए तो !

नशीले पदार्थ, शराब इनके प्रभाव से जग को भूलकर अस्वच्छ जगह पर लुढ़कते हुए व्यक्ति क्या आपने कभी देखे हैं? सबसे बुद्धिमान मनुष्य प्राणी की ऐसी दयनीय स्थिति क्या आपको उचित लगती है।

विषैले शराब का सेवन करने से अनेक लोगों की मृत्यु के समाचार आपने पढ़े होंगे, ऐसा क्यों होता है?

पदार्थ के किण्वन से मिलनेवाले अल्कोहल रसायन द्वारा मद्यनिर्मिती होती है। परंतु यह प्रक्रिया गलत विधि से करने पर विषैले रसायनों का निर्माण होता है। मद्यसेवन यह अस्थायी नशा है मात्र उसका दुष्परिणाम स्थायी रूप से होता है। अल्कोहल के कारण तंत्रिका तंत्र (विशेषतः मस्तिष्क). यकृत की कार्यक्षमता और मनुष्य की आयु कम होती है। किशोरावस्था के बच्चों के मस्तिष्क विकास में मद्यसेवन से रूकावट निर्माण होती है। मस्तिष्क की स्मृतिक्षमता, अध्ययनक्षमता कम होती है। व्यसनी मनुष्य ठीक ढंग से सोच भी नहीं सकता, इस कारण उसे शारीरिक अस्वास्थ्य के साथ मानसिक, सामाजिक व पारिवारिक समस्या का सामना करना पड़ता है।

प्रसारमाध्यम और अत्याधुनिक तकनीकों का अधिक उपयोग (Media and overuse of modern Technology)



निरीक्षण कीजिए

नीचे उदाहरण के तौर पर 1998 और 2017 वर्षों के क्रीडांगण पर खेलने के संदर्भ में दो व्यंगचित्र दिए हैं। व्यंगचित्र का निरीक्षण करके आपके विचार प्रस्तुत कीजिए।



9.5 विभिन्न स्थिति



तुलना करो

दैनिक जीवन व्यतित करते समय 24 घंटों में किए गए विविध कार्यों का वर्गीकरण करो। हमारे स्वास्थ्य के लिए दिया गया समय तथा अन्य कार्यों के लिए दिया गया समय तथा कार्य दो समूह बनाकर उनकी तुलना कीजिए।

प्रसारमाध्यम और अत्याधुनिक तकनीक का अतिसंपर्क और अनावश्यक रूपसे बड़े पैमाने पर उपयोग वर्तमान में सामाजिक स्वास्थ्य की दृष्टि से चिंताजनक विषय बन रहा है। इसी प्रकार मोबाइल फोन पर घंटों तक समय व्यतीत करनेवाले व्यक्ति को अपने आसपास का ध्यान नहीं रहता यह भी एक व्यसन का ही प्रकार है और इस कारण सामाजिक स्वास्थ्य खतरे में आ रहा है।

मोबाइल फोन्स की विकिरणों से थकान, सिरदर्द, निद्रानाश, विस्मरण, कानों में आवाज घूमना, जोड़ों का दर्द और इसी के साथ दृष्टिदोष जैसी शारीरिक पीड़ाओं का निर्माण होता है। इसके अतिरिक्त चिंताजनक बात यह है कि ये किरणें प्रौढ़ व्यक्ति के हड्डियों की अपेक्षा बालकों के हड्डियों में अधिक धँस जाती हैं। संगणक तथा इंटरनेट के निरंतर संपर्क में रहनेवाले व्यक्ति अकेले हो जाते हैं। समुदाय के अन्य व्यक्ति, रिश्तेदारों से वे लोग वार्तालाप नहीं कर सकते। सिर्फ स्वयं के बारे में सोचने की आदत से लगभग स्वमग्न (Selfishness) आत्मकेंद्रित (Autism) हो जाते हैं। उनकी अन्य लोगों के प्रति संवेदनशीलता कम होती है। इस प्रवृत्ति के दूरगामी दुष्परिणाम होने से ऐसे व्यक्ति किसी जरूरतमंद को मदद नहीं करते तथा इस कारण उन्हें भी किसी से मदद मिलने की संभावना कम होती है।



थोड़ा याद कीजिए

1. क्या आपको याद है बचपन में दूरदर्शन पर शुरू हुई कार्टून फिल्मस् की विदेशी धारावाहिक अचानक बंद हुई थी?
2. ऑनलाईन ब्ल्यू व्हेल इस गेमसंबंधी क्या घटित हो रहा है, इसकी जानकारी प्राप्त कीजिए।

कार्टून फिल्मस् देखनेवाले बच्चे कभी-कभी फिल्मस् के कलाकार जैसा आचरण करते हैं। युद्ध, गाड़ियों की प्रतियोगिता (विशेषतः उनमें जान बुझकर की गई दुर्घटना) ऐसे व्हिडियो गेम्स खेलनेवाले बच्चों की मानसिक स्थिती, स्वभाव जाने अनजाने वैसे ही नकारात्मक होने लगती है। मोबाइल और संगणक पर उपलब्ध कुछ गेम्स बहुत समय नष्ट करते हैं, आर्थिक करते हैं और कभी कभी मृत्यु का कारण भी बन जाते हैं।

इंटरनेट का सूचनाजाल आसानी से उपलब्ध होने के कारण उसका उपयोग सकारात्मक कामों के साथ कभी-कभी अयोग्य व्हिडियो देखने के लिए किया जाता है। परंतु इन माध्यमों पर शासन का नियंत्रण है। छोटे बच्चों के लिए अयोग्य वेबसाइट फिल्मस्, कार्टून शासन की ओर से बंद किए जाते हैं।

- मोबाइल फोन पर सेल्फी निकालते समय समुद्र या खाई में गिर कर, उसी प्रकार चलती रेल के नीचे आकर मृत्यु होने के समाचारों में आजकल क्यों वृद्धि हुई?
- रास्ते पर हुए दुर्घटनाग्रस्त व्यक्ति को मदद करने के बजाए उस दृश्य का व्हिडियो चित्रीकरण करके उसे व्हाट्स अप, फेसबुक पर भेजने वालों में स्पर्धा लगी है, ऐसे व्यक्तियों की मानसिकता क्या है?
- स्वयं के इच्छानुसार पढ़ाई नहीं करते ऐसे बच्चे को डराने, धमकाने और मारनेवाले पालक, छोटे बच्चों को मारपीट करनेवाले घरेलू नौकर इनके व्हिडियो क्लिप्स समाज में प्रसारण माध्यमों पर बारबार देखने को क्यों मिलते हैं?



9.6 मोबाइल को देखते हुए भोजन करने वाला लड़का



9.7 रास्ते पर सेल्फी अर्थात् दुर्घटना को आमंत्रण



निरीक्षण कीजिए

संलग्न चित्र का निरीक्षण कीजिए। क्या यह उचित हैं? क्यों?

ऐसी घातक और अप्राकृतिक कृती करनेवाले व्यक्ति मानसिक तनावग्रस्त रहते हैं और यह कृती मतलब उस तनाव का विस्फोट या प्रस्तुतिकरण होता है। चिकित्सकीय दृष्टि से ऐसी कृती करनेवाले को मानसिक रोगी कहा जाता है।

सेल्फी निकालने वाले व्यक्ति को स्वयं के आसपास के विश्व का ध्यान नहीं रहता, धोखा नहीं समझता है, इन विकारों को “सेल्फीसाईड” कहा जाता है। पारिवारिक अत्याचार, आत्महत्या करने से पहले दूसरों को संदेश भेजनेवाले और आत्महत्या करने के व्हिडियो क्लिप्स भेजनेवाले भी मानसिक दृष्टि से बीमार होते हैं और दूसरों की सहानुभूती मिलने के लिए ऐसे काम करते हैं।

इसलिए मोबाईल फोन, टी.व्ही., इंटरनेट, संचारमाध्यमों का उपयोग सकारात्मक तथा आवश्यकतानुसार कीजिए। घंटों समय व्यतित करके इन माध्यमों के ‘काल का ग्रास’ मत बनिए।



9.8 दुर्घटना का चित्रीकरण करनेवाले पादचारी

सायबर अपराध (Cyber crimes)



इंटरनेट मेरा मित्र

www.cyberswachhtakendra.gov.in इस वेबसाईट पर देखें।

- ◆ मोबाईल फोन पर बैंको में से हमें शा संदेश आते हैं, कि आपका आधारकार्ड/ पॅनकार्ड / क्रेडिट कार्ड / डेबिट कार्ड नंबर तथा व्यक्तिगत जानकारी किसी को न बताए।
- ◆ ATM से पैसे निकालते समय अथवा खरीददारी करते समय यदि आप कार्ड का उपयोग करते है तो अपना PIN नंबर किसी को देखने मत दीजिए, इस प्रकार की सूचना क्यों दी जाती हैं?
- ◆ वेबसाईट्सपर अच्छी वस्तुएँ दिखाकर वास्तव में खराब एवं बिघड़े हुए उपकरण भेजकर ग्राहकों को फँसाया जाता है।
- ◆ बैंकों के डेबिट / क्रेडिट कार्ड्स के पिन नंबर का उपयोग करके ग्राहकों के खातों में से पैसों का व्यवहार परस्पर किया जाता है।
- ◆ शासन की, संस्थाकी या कंपनियों की इंटरनेट पर उपलब्ध महत्वपूर्ण, गोपनीय जानकारी संगणकीय प्रणाली द्वारा प्राप्त करके उसका गलत इस्तेमाल किया जाता है इस प्रकार को Hacking of information कहा जाता है।
- ◆ झूठे फेसबुक अकाउंट खोलकर अपनी झूठी जानकारी देकर युवा लड़कियों को फँसाकर शारीरिक, आर्थिक शोषण करना ऐसे अपराध आजकल अधिक मात्रा में बढ़ रहे हैं।
- ◆ दूसरों द्वारा तैयार किए गए सॉफ्टवेअर्स, फोटो, व्हिडियो, संगीत आदि इंटरनेट से लेकर उसका दुरुपयोग करना, अवैध विक्री करना ऐसे अपराधों को चौर्य/पायरसी कहते हैं।



9.9 ग्राहकों को फँसाना

- ◆ इलेक्ट्रॉनिक साधनों का उपयोग करके बदनामीकारक संदेश भेजकर, अश्लील चित्र प्रसारित करना, प्रक्षोभक (भड़कीले) संदेश भेजना इस प्रकार का भी दुरुपयोग होता है।
- ◆ ई-मेल, फेसबुक, व्हाट्स ऑप इन माध्यमों द्वारा अपने विचार और जानकारी का आदान-प्रदान तेज गति से होता है। परंतु उसी समय अपना अकाउंट, फोन नंबर एवं व्यक्तिगत जानकारी अपने आप फैल जाती है और संबंधित व्यक्ति तक पहुँचकर अनुचित संदेश आना, ऐसे व्यवहार या अनुचित बातों की शुरुआत होती है। उसमें से कुछ संदेश इंटरनेट व्हायरस के माध्यम से मोबाईल और संगणक यंत्रावली खराब या बंद कर करते हैं।

उपरोक्त दी गई सभी घटनाएँ सायबर अपराधों के उदाहरण हैं। इस प्रकार के अपराध करना यह एक मानसिक विकृति है। अपराधों के परिणाम भुगतने वालों को भी मानसिक परेशानियों का सामना करना पड़ता है। पुलिस विभाग में सायबर अपराध कक्ष' यह नए से निर्माण किया गया विभाग है। वहाँ पर उपस्थित तज्ञ/ज्ञानी सायबर अपराधों की जानकारी इकट्ठा कर के इंटरनेट की मदद से अपराधों के कारणों को ढूँढ़कर अपराधियों की खोज करते हैं।



क्या आप जानते हैं?

सूचना तंत्रज्ञान कानून 2000 : (IT act 2000) यह 17 अक्टोबर 2000 से लागू हुआ और 2008 में उसमें सुधार किया गया। सायबर अपराध करनेवाले व्यक्ति को 3 साल कैद और 5 लाख रु. तक का जुर्माना और कठोर सजा होती है। सायबर अपराधों पर नियंत्रण रखने के लिए महाराष्ट्र सरकार देश में अग्रणी हो कर संबंधित स्वतंत्र विभाग बनानेवाला देश का यह पहला राज्य है।

तनाव प्रबंधन (Stress management)

सार्वजनिक उद्यानों में सुबह इकट्ठा होकर जोर-जोर से हँसनेवाले लोगों को क्या आपने देखा है? नए से लोकप्रिय होनेवाली इस संकल्पना का नाम हास्य मंडल (Laughter club) है। जोर-जोर से खिल-खिलाकर हँसकर यह लोग स्वयं का तनाव हलका करते हैं।

तनाव प्रबंधन के लिए हँसना, सुसंवाद, मित्र/दोस्त, सहेलियाँ, हम उम्र के भाई-बहन व शिक्षक सबका बहुत महत्व है। नजदीकी व्यक्ति के पास मन हलका करना, मन की बातें लिखना, हँसना इस प्रकार के विभिन्न प्रकारों व्यक्त करने से तनाव कम करने में सहायता होती है।



9.10 हास्यमंडल

वस्तुओं का संग्रह करना, छायाचित्रण, उच्च प्रति की पुस्तकें पढ़ना, चित्र निकलाना, रंगोली, नृत्य इस प्रकार छंद रखने से हम खाली समय का सदूपयोग कर सकते हैं। सकारात्मक बातों की ओर मन तथा उर्जा का उपयोग करने से नकारात्मक घटक अपने आप दूर जाते हैं।



बताइए तो !

विद्यालय में पढ़ते समय आप संगीत, शारीरिक शिक्षा, चित्रकला इन कालखंडों का इंतजार क्यों करते हो ?

आनंददायी संगीत सीखना, सुनना, गाना गाना इससे हमें आनंद मिलता है और तनाव दूर होता है। संगीत में मानसिक स्थिति को बदलने की ताकत होती है। मैदानी खेलों का भी महत्व अतुलनीय है। खेल खेलने से शारीरिक कसरत, नियमों का पालन करना, सांघिक भावना, एकसाथ मिलकर काम करना तथा अकेलापन नष्ट होकर व्यक्ति समाजाभिमुख होना ऐसे अनेक लाभ होते हैं।

नियमित रूप से व्यायाम, स्नायु की मालिश करना, स्पा करना इत्यादी, इन उपायों से भी तनाव कम होता है। योग यह केवल आसन तथा प्राणायाम इतना ही मर्यादित नहीं है, बल्कि उससे नियम, संतुलित और पौष्टिक आहार, ध्यान धारणा ऐसे अनेक घटकों का समावेश है। दीर्घ श्वासोच्छ्वास, योगनिद्रा, योगासन इनसे शरीर को फायदा होता है। ध्यान करने से मन को एकाग्र करने की आदत लगती है। स्वभाव में सकारात्मकता आती हैं। विद्यार्थियों के अध्ययन में एकाग्रता बढ़ाने के लिए ध्यानधारणा का अधिक उपयोग होता है। समय का प्रबंधन, स्वयं के कार्य का नियोजन और निर्णय लेने की क्षमता यह गुण स्वयं में अपनेआप विकसित करना अर्थात: सामाजिक दृष्टि से सशक्त, आदर्श व्यक्तिमत्त्व को तैयार करना ऐसा कह सकते हैं।

तनाव दूर करने के सभी मार्ग अपने हाथ में हैं, परंतु किसी कारणवश वे सफल नहीं हुए तो उदासीनता (Depression), नैराश्य (Frustration) ऐसी गंभीर समस्याएँ जन्म लेती हैं। ऐसे व्यक्तियों के लिए उचित चिकित्सकीय सलाह, समुपदेशन (Counselling), मानसोपचार यह उपाय उपलब्ध है। उसी प्रकार अनेक अशासकीय संघटना (NGO's) सहायता करती हैं। उनमें से कुछ की जानकारी लेंगे।

1. तंबाकू विरोधी संयुक्त अभियान

विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO), टाटा ट्रस्ट ऐसे 45 नामांकित संस्थाओं ने मिलकर यह अभियान शुरू किया है। तंबाकू सेवन करने पर नियंत्रण, तंबाकू विरोधी कार्य करनेवालों को मार्गदर्शन ऐसे विभिन्न उद्देश्यों के लिए यह अभियान कार्यरत है।

2. **सलाम मुंबई फाऊंडेशन, मुंबई :** झोपड़पट्टियों में रहनेवाले बच्चों को शिक्षा, खेल, कला, व्यवसाय आदि बातों में सक्षम करने के लिए यह संस्था मुंबई के अनेक विद्यालयों में कार्यक्रम का आयोजन करती है। शिक्षा, स्वास्थ्य एवं जीवनमान सुधारने में मदद कर विद्यार्थियों को विद्यालय में पढ़ने के लिए सक्षम बनाती है। इस ट्रस्ट के निरंतर प्रयासों के कारण महाराष्ट्र के अनेक जिले तंबाकू मुक्त हुए हैं। सन 2002 से यह संस्था, समाज तंबाकूमुक्त हो इसके लिए शहरी और ग्रामीण भागों के विविध विद्यालयों में कार्य कर रही है। सरकार की मदद से यह कार्यक्रम मुंबई के लगभग 200 विद्यालयों में तो शेष महाराष्ट्र के 14000 विद्यालयों में चलाया जा रहा है। शासन परिपत्रक के अनुसार प्रत्येक विद्यालय से तंबाकूमुक्त की शपथ ली गई है।

शासन के प्रयत्न / योजनाएँ

समस्याग्रस्त, किसी भी परेशानी का सामना करने वाले बच्चों के लिए पुलिस, समुपदेशक इनके फोन नंबर पर फोन करके अपनी समस्याएँ बता सकते हैं। उन्हें उचित मदद की जाती है। आपके शहर में समुपदेशन करनेवाले समुपदेशक, विद्यार्थियों को मदद करनेवाली विभिन्न संस्थाओं को भेट देकर उस संदर्भ में अधिक जानकारी प्राप्त करिए।



इसे सदैव ध्यान में रखे

प्रकृति यह मनुष्य का सबसे नजदीकी मित्र है। बागवानी कार्य, पक्षी निरीक्षण, प्रकृति के साथ समय व्यतीत करना, एक पालतू प्राणी को पालना, ऐसे शौक के कारण विचार प्रणाली सकारात्मक होकर आत्मविश्वास बढ़ता है। आसपास की घटना के प्रति सजगता (mindfulness) का विकास करना, मन की नकारात्मक भावना (उदा. बदला) हो तो उसे नष्ट करने का निश्चय करना ऐसे मानसिक व्यायाम से सामाजिक स्वास्थ्य प्राप्त किया जाता है।



9.11 समुपदेशन

स्वाध्याय

1. रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए ।

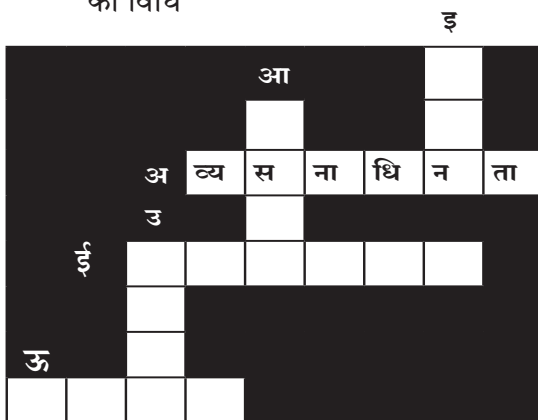
- अ. हास्य मंडल.....दूर करने का एक उपाय है ।
 आ. मद्यसेवन करने से मुख्यतः.....संस्था को धोखा पहुँचता है ।
 इ. सायबर अपराधियों पर नियंत्रण रखने के लिए यह कानून है ।

2. उत्तर दीजिए ।

- अ. सामाजिक स्वास्थ्य निर्धारित करनेवाले घटकों के नाम बताइए ।
 आ. इंटरनेट, मोबाईल फोन इनसे हमेशा संपर्क में रहनेवाले व्यक्तियों में कौन-कौन से बदलाव होते हैं ?
 इ. सायबर अपराध की घटनाओं से सामान्य इंसान को कौनसे दुष्परिणामों का सामना करना पड़ता है ?
 ई. अन्य लोगों से सुसंवाद करने के महत्त्व बताइए ।

3. निम्नलिखित शब्द पहली हल कीजिए ।

- अ. मद्य, तंबाकूजन्य पदार्थों का निरंतर सेवन
 आ. इस ओप के कारण साईबर अपराध होने की संभावना ।
 इ. तनाव को नष्ट करने का एक उपाय
 ई. स्वास्थ्यवर्धक जीवन बिताने के लिए आवश्यक
 उ. विभिन्न घटकोंस्वास्थ्य पर परिणाम होता है ।
 ऊ. रसोई घर में विभिन्न व्यंजकों को निर्माण करने की विधि



4. तनाव कम करने के विभिन्न उपाय कौन-से हैं?

5. प्रत्येक प्रश्न के तीन उदाहरण दीजिए ।

- अ. तनाव को कम करनेवाले शौक ।
 आ. सामाजिक स्वास्थ्य को धोखा पहुँचानेवाले रोग ।
 इ. मोबाईल फोन के अत्यधिक उपयोग से होनेवाली शारीरिक तकलीफें ।
 ई. सायबर अपराध कक्ष में आनेवाली घटनाएँ ।

6. आप क्या करोगे? क्यों?

- अ. आपका काफी खाली समय इंटरनेट/मोबाईल गेम्स, फोन इनमें व्यतीत होता है ।
 आ. पड़ोसी लड़के को तंबाकू खाना पसंद है ।
 इ. तुम्हारी बहन बहुत कम बातें करती है और अकेली रहती है ।
 ई. घर के आसपास खाली जगह है उसका उचित उपयोग करना है
 उ. आपके मित्र को हमेशा सेल्फी निकालने की आदत लगी है ।
 ऊ. बारहवीं कक्षा में पढ़नेवाले आपके भाई को पढ़ाई का अधिक तनाव आया है ।

7. यदि घर में कोई वृद्ध व्यक्ति काफी दिनों से बीमार है तो घर के वातावरण में क्या अंतर पड़ता है? आप वातावरण कैसे अच्छा रखेंगे?

उपक्रम :

आप जिस बस्ती में रहते हैं वहाँ सामाजिक स्वास्थ्य निर्धारित करनेवाले कौन-कौन से घटक हैं? उनकी सूची बनाइए और उनमें आवश्यक सुधार करने के लिए कौन-से प्रयत्न करने चाहिए तथा उन्हें अपनाइए ।

