

महिलांचे आरोग्य आणि सामाजिक स्वास्थ्य

डॉ. वैशाली पुंजाराम सूर्यवंशी,
सहाय्यक प्राध्यापक,
विश्वसत्य शिक्षणशास्त्र महाविद्यालय,
ओझर (मिग), ता. निफाड, जि. नाशिक.

ती अशी उंचावता
नम जरासे वाकले
पसरली जोत्स्ना चित्री
अन् चंद्र तारे झाकले

गवसणी झाली आभा
ते तेज इतके फाकले
स्वर्णिमा तो स्पर्शण्याला
कर रवीने टाकले

झेपली उत्तुंग जरी ती
पाय दारी राखले
कवळीले ब्रम्हांड तिने
हो. मागू नका दाखले !

संदर्भ: दैनिक सकाळ 8मार्च 2011

मीरा सिरसमकर

आज २९ व्या शतकातील स्त्री च्या जबाबदाऱ्या ह्या वाढलेल्या आहेतच, स्वतंत्र होण्याच्या ध्यासापाची हमारभच विणलेल्या जाळ्यात अडकली आहे. पूर्वीची स्त्री घर सांभाळायची, घरातील चोरण्याच्या ध्यासापाशी वित्र कुटुंब, घरात वडीलधारी मंडळी असल्यामुळे कामांची वाटणी व्हायची. घरातील महत्वाच्या निर्णयापर्य वही दिला फारसा विचार करावा लागत नसे. परंतु आजच्या नारीची भूमिका बदलली आहे. तिने घराबाहेर पाऊल वरूते परंतु तिचे घर मात्र सुटले नाही. दुहेरी जबाबदाऱ्यांमुळे ती पुरती अडकुन गेली आहे.

स्त्रीच्या जबाबदाऱ्या

कौटुंबिक

शैक्षणिक

नोकरी / व्यवसाय

हया सर्व गोष्टींचा परिणाम तिच्या शारीरिक आणि मानसिक आरोग्यावर होवू लागला.

आरोग्याचे दोन प्रकार

शारीरिक आरोग्य-

मानसिक आरोग्य -

व्यक्तीच्या दैनंदिन गरजा पूर्ण न झाल्यास त्याचा परिणाम मानसिक आरोग्यावर व मानसिक आरोग्याचा शारीरिक आरोग्यावर परिणाम होणारच.

गरजांची पूर्तता न होणे

संघर्ष

मानसिक तणाव

शारीरिक आरोग्य

मानसिक आरोग्य

इंटर्स : विकासाचे व अध्ययनाचे मानसशास्त्र तृतीयावृत्ती, डॉ.एस. के. चव्हाण.

गरजांचेही दोन प्रकार आहेत.

गरजांचे दोन प्रकार

वैयक्तिक

भूक, तहान, विश्रांती

झोप, कामवासना,

मल-मूत्र विसर्जन,

वेदनांपासून मुक्ती

सामाजिक

प्रतिष्ठेचा अभाव,

सुरक्षेची भावना,

वात्सल्याची भावना,

स्नेह, प्रेम

मानसिक तणावाची लक्षणे

Healthy mind in healthy body असे नेहमी म्हटले जाते. त्यामुळे जेव्हा मानसिक स्वास्थ्य मानसिक ताणतणाव वाढीस लागतो. वाण दिसण्याचे समजण्याचे साधन म्हणजे माणसाचे शरीर प्रत्येक आजाराची लक्षणे असतात तशीच मानसिक ताणतणावाचीही काही लक्षणे असतात.

लक्षणे

- स्नायूंची ताठस्ता
- त्वचा संवेदनशील होणे
- शरीर दुखणे
- अपचन
- झोप न येणे
- खाण्याच्या संबंधित बदल
- व्यसनाधीनता वाढणे

- लहरीपणा
- चिडचिड
- एकाग्रता नष्ट होणे

संदर्भ शैक्षणिक मानसशास्त्र प्रथमावल्ली (२०१०) डॉ. बरकले. डॉ. पिचड

सामाजिक स्वास्थ्य-

मनुष्य हा समाजशिल प्राणी आहे. समाजाशिवाय तो राहू शकत नाही. आपोआपच मनुष्याचा आरोग्याचा सामाजिक स्वास्थ्यावर परिणाम होणारच.

मनुष्य समाज हे दोन्ही घटक एकमेकांवर अवलंबून आहेत. समाज प्रत्येक व्यक्तीवर अवलंबून वाहे तसेच व्यक्तिगत स्वास्थ्य हे सामाजिक स्वास्थ्यावर अवलंबून आहे.

सामाजिक स्वास्थ्याचे घटक

- सामाजिक संबंध
- सामाजिक स्थान
- सामाजिक भूमिका व जबाबदारी
- समायोजन
- सामाजिक वस्तुस्थिती
- सामाजिक विधायक वर्तन

संदर्भ - मानसिक स्वास्थ्य स्वरूप आणि परिपोष, (Y.C.M.O.U.) प्रा. सुमिधा लेले, प्रा.विणा संत

- सामाजिक स्थान - प्रत्येक व्यक्तीचे समूहात स्थान असते प्रत्येक व्यक्तीचे समूहातील स्वास्थ्यदी असावे. त्यात तणाव नसावा
- सामाजिक संबंध - सामाजिक संबंध औपचारिक व अनौपचारिक पातळीवर संबंध प्रस्थापित करणे विवरक टिकवून ठेवण्यास आवश्यक ती सामाजिक कौशल्ये आत्मसात करून त्यांचा वापर करणे मे समाजातील प्रत्येक व्यक्तीच्या संदर्भात सहकार्य देवाण-घेवाण, संवाद तडजोड यांची जाणीव सामाजिक संबंध विकसित करणे
- सामाजिक भूमिका व जबाबदारी- समाजामध्ये वावरतांना आपण समाजाचे काही देणे लागतो नाची जाणीव असावी. एकमेकांना सहकार्य करणे व समाजातील काही घटकांची जबाबदारी प्रत्येकाने स्वीकारायला हवी.
- सामाजिक विधायकवर्तन - समाजातील प्रत्येक व्यक्तीचे वर्णन हे निस्वार्थी बुद्धीचे वर्तन असावे. यांचा फायदा निरपेक्ष भाव निस्वार्थी वृत्ती दूसऱ्याबद्दल आस्था, कळकळ सामाजिकनियमानुसार बर्तन उदा. वेशभूषा वर्तणूक
- सामाजिक वस्तुस्थितीचा - सामूजिक जस्तुस्थितीनुसार व्यक्तीने समाजातील बदलांचा स्वीकार केला पाहिजेउदा. आदर्श, धर्म, जात, मूल्य, आदर्श वस्तुस्थितीचा स्वीकार करायला हवा.

- समायोजन - यात दोन प्रकार वैयक्तिक व सामाजिक समायोजन वैयक्तिक समायोजन साधू नएकत्यास कुरामायोजन होते. मानसिक स्वास्थ्य बिघडते.

मानसिक स्वास्थ्य

"मानसिक अनारोग्याचा अभाव, उत्पादकता, घनात्मक अभिवृत्ती, समायोजनाची तयारी हथा गुणांनी युक्त वर्तन म्हणजे मानसिक स्वास्थ्य होय."

मानसिक स्वास्थ्य -

"व्यक्तिची इतरांबरोबर सुसंवाद करता येण्याची, एकताणतेने सहसंबंध प्रस्थापित करण्याची किंवा परिस्थितीतील बदलांमध्ये योगदान करण्याची क्षमता म्हणजे मानसिक स्वास्थ्य होय."

मानसिक आरोग्याचे घटक

सामाजिक

शारीरिक

बौद्धिक

आर्थिक

भावनिक

सदर्भ- मनस्वास्थ्य स्वरूप आणि परिपोष(Y.C.M.O.U.)

मानसिक तणावाची कारणे -

शारीरिककारणे

- शारीरिक व्याधी
- मोठे आजार
- वैयक्तिक कमतरता

आर्थिककारणे

- दारिय
- नोकरी / व्यवसायात अशाश्वती

भावनिककारणे

- भांडणे
- घरातील व्यक्तीचे एकमेकांशी असलेले संबंध
- लैंगिक संबंध
- मानसिक धक्का

सामाजिक कारणे

- सामाजिक भेद
- सामाजिक विषमता

- सामाजिक कमी
- अंधश्रद्धा विरुद्ध विज्ञान

बौद्धिककारणे

- व्यक्तीगत भेद
- कुवतीनुसार क्षमता

संदर्भ - शैक्षणिक मानसशास्त्र प्रथमावृत्ती २०१० डॉ. बरकले, डॉ. पिचड

हिरा नुसता चमकत नाही तर त्यावर पैलू पाडले की, त्याची प्रथा अधिकच वाढते व त्यास झळाळी येते. वाणाने गहिलांच्या कलागुणांचा विकास तसेच आत्मज्ञानात भर पडून व्यक्तिगत विकास आवश्यक आहे. देवाचे काम अधिक चमकदार व प्रभावी होण्यासाठी तिचे आरोग्य चांगले असणे गरजेचे आहे. कारण मानके शालेयावरच सामाजिक स्वास्थ्य अवलंबून आहे.

महिला मानसिक शारीरिक आरोग्य सामाजिक स्वास्थ्य

गरजांची पूर्तता न झाल्यास त्याचा शारीरिक व मानसिक आरोग्यावर परिणाम होतोच.

आजची स्त्री जरी घराच्या व बाहेरच्या जबाबदाऱ्या पार पाडत असली तरी स्वतःच्या आरोग्याच्या संबंधीत ती फारशी दक्ष दिसत नाही.

उदा. महाविद्यालयीन युवती व स्त्रियांचे H.B. चे प्रमाण 78 ते 100 विद्यार्थिनीपैकी 4 ते 5 विद्यार्थिनींचे H.B. प्रचा पुढे असलेले आढळते. जी स्त्री भावी जीवनात आई होणार आहे ती आपल्या आरोग्याबाबत दक्ष असलेली दिसत नाही

महाविद्यालयातील स्वच्छतागृह, तसेच गहिलाकक्षाच्या समस्या ह्या समस्यांचा आरोग्यावर परिणाम प्रत्याशिवाय राहत नाही. त्याचा परिणाम आपोआपच सामाजिक स्वास्थ्यावर होणार आहे.

प्रत्येक व्यक्तीचे जसे सामाजिक समूहात स्थान असते तसेच स्त्रीचे देखील आहे. तिला स्वतःचे हरिताव आहे पण तिच्या स्थानाची दखल घेतली गेली नाही तर आपोआपच मानसिक तणाव निर्माण होवून मनसिक आरोग्य बिघडण्याची शक्यताही जास्त आहे व त्याचा परिणाम हा सामाजिक स्वास्थ्यावर होणारच आहे. समाजातील एकूण स्त्री-पुरुष यांचे औपचारिक व अनौपचारिक संबंध हे चांगले असावेत. स्त्रीला अगन दर्जा, आरक्षण, या गोष्टी फक्त कागदावरच असून उपयोग नाही तर प्रत्यक्षात आपल्याला दिसायला मात स्त्रीला समान वागणूक मिळाली तर ती शारीरिक व मानसिक रित्या स्वस्थ्य राहून सामाजिक स्वास्थ्य उत्तम राहण्यास मदत होणार आहे.

दैनंदिन जीवन जगत असतांना प्रत्येकाला वेगवेगळी भूमिका व जबाबदाऱ्या पार पाडाव्या लागतात या स्त्री ही प्रत्येक भूमिकेत सरस असावी असाच सर्वांचा दृष्टिकोन असतो त्या संदर्भात एकमेकांना सहकार्य बनणे, मदत करणे ह्यासारख्या गोष्टींचा अभाव दिसून येतो. तिची भावनिक ओढाताण होते त्यातूनच स्वास्थ्य निवळते. सदा. स्त्रीयांची दैनंदिन कामे.

सामाजिक विधायक वर्तन : हे सामाजिक नियमांनुसार असावे हे नियम लिखित किंवा अलिखित असू एकवीर

निवाधिक विधायक बर्तन : है सामाजिक निस्त्री-स्त्री यांनी एकमेकांशी वागतांना ह्या सामाजिक नियमांचे भान ठेवणे आवश्यक आहे.

उदा.वर्तमानपत्रातून स्त्रियांच्या (महिलांच्या) मानसिक छळाच्या बातम्या लैंगिक शोषणाच्या बातम्या यांचा मिजार करता सामाजिक निघाले आहे. स्त्री होना दिसते. नात्कार, खून, एकाकी प्रेमासारख्या विधिक सारा इन निघाले पोसीयांकडे उपभोगाची वस्तू म्हणून केला जाणारा वारणा घटनांमुळे होणाऱ्या समस्या वावा स्वास्थ्यावर परिणाम होतो.

सामाजिकवस्तूस्थितीचा स्वीकार प्रत्येकाने करायला हवा, आजची स्त्री स्वतंत्र झाली आहे. तिने आपल्या दिशा विस्तारल्या जाहेव अनेक क्षेत्रे पारायांत केलेली आहेत ही वस्तूस्थिती समाजाने साली राहे. तिने आपल्या दिशा वस्तूस्थितीनुसार बदलांचा स्वीकार करायला हवा.

उदा. स्त्री-पुरुष, मुलगा-मुलगी हे समान आहेत. आज देशात स्त्री घुण हत्येवर जी बंदी केली गेली आहे हे त्याचेउदाहरण म्हणता येईल.

स्त्रीयांचे घटणारे परिणाम - 1000 मागे 900-950 वर येवून ठेपलेली मुलींचा जन्मदर ही वस्तुस्थिती आहे परंतु मुलगा-मुलगी समानता, आदर्श, मूल्ये याची जाणीव न ठेवल्यास समतोल ढासळून सामाजिक स्वास्थ्य बिघडणार

मानसिक व शारीरिक आरोग्य उत्तम राहण्यासाठी व्यक्तीला समायोजन साधाये लागते. समायोजन साधू नशकल्यास कुरामायोजन होते. समायोजन साधण्यासाठी मानसिक तणावाचे व्यवस्थापन करणे आवश्यक आहे.

तणावाचे व्यवस्थापन-

- तणावाला कारणअसणाऱ्या स्थितीवरून जागृती
- तभावासाठी दिल्या जाणाऱ्या भावनिक प्रतिक्रिया कमी करणे
- ताणतणाव वाढविणाऱ्या स्थितीची दखल
- तणायाविरुद्धच्या प्रतिक्रिया कमी करणे सौम्य करणे
- तणाव कसा कमी करता येईल याचा विचार
- तणाव सहन करण्यासाठी शरीर तयार करणे
- तुम्ही कशात बदल करू शकता याचा विचार
- भावनिक पाठबळ वाढविणे

संदर्भ - शैक्षणिक मानसशास्त्र प्रथमावृत्ती (२०१०) डॉ. बरकले, डॉ. पिचड

स्त्रियांच्या मानसिक आरोग्य / शारीरिक आरोग्य याचा परिणाम सामाजिक आरोग्यावर होतो. सामाजिक स्वास्थ्य जर चांगले असेल तरच आपल्या आजुबाजूचे वातावरणही पोषक राहणार आहे यात शंकाच नाही.

संदर्भ सूची:-

- "शैक्षणिक मानसशास्त्र", प्रथमावृत्ती (२०१०), डॉ. रामदास बरकले, डॉ. नलिनी पिचड
- मनस्वास्थ्य स्वरूप आणि परिपोष", (Y.C.M.O.U.) सुमिधा लेले, विणा संत (भाग 1)
- "विकासाचे व अध्ययनाचे मानसशास्त्र", तृतीयावृत्ती (२००९), डॉ. एस. के. चव्हाण ४. व्यक्तिमत्व समस्या आणि मानसिक आरोग्य", भाग 3, डॉ. भरत देसाई, डॉ. चंद्रकांत देशपांडे.
- शिक्षणाचे मानसशास्त्रीय अधिष्ठान", द्वितीय आवृत्ती (१९७८), आफळे रा.वा., बापट भ.वे.
- "शिक्षणाचे अधिष्ठान, मानसशास्त्रीय", पहिली आवृत्ती (१९९१), (V.C.M.O.U.) बेळे, बापट, सोर, डॉ. बरकले.
- "शिक्षणाचे मानसशास्त्रीय यथार्थ दर्शन", पहिली आवृत्ती (१९९४), (Y.C.M.O.U.) बेळे, कुमठेकर, डॉ. बरकले, जगताप.
- "शैक्षणिक व प्रायोगिक मानसशास्त्र", सहावी आवृत्ती (२०००), दांडेकर वा.ना.
- शैक्षणिक व प्रायोगिक मानसशास्त्र", पहिली आवृत्ती (१९७८), जगताप ह.ना.
- www.Mental.com
- www.Mental.phycl.Net



GOEIJR