

मोबाइल फोन की बढ़ती आदत बन रही मानसिक स्वास्थ्य के लिए चुनौती : डा. रोहित दत्त

अम्बाला, 9 अक्टूबर (बलराम): छावनी स्थित गांधी मैमोरियल नैशनल कॉलेज के प्रांगण में सोमवार को मेंटल हेल्थ पर मनोविज्ञान विभाग और साइकोलॉजिकल काउंसलिंग सेंटर द्वारा अवेयरनेस लैक्चर का आयोजन किया गया। इस अवेयरनेस लैक्चर में करीब 45 विद्यार्थियों ने भाग लिया, जिन्हें मानसिक व शारीरिक रूप से सेहतमंद रहने के तरीके बताए गए।



गांधी मैमोरियल नैशनल कॉलेज में मेंटल हेल्थ पर आयोजित अवेयरनेस लैक्चर में विद्यार्थियों को संबोधित करती विशेषज्ञ।

कॉलेज प्राचार्य डा. रोहित दत्त ने कहा कि फिजिकल और मेंटल हेल्थ एक ही सिक्के के दो पहलू हैं। युवाओं की बढ़ती लाइफ स्टाइल के साथ तनाव के कारण बढ़ते जा रहे हैं। विशेष तौर पर मोबाइल फोन की बढ़ती आदत मानसिक स्वास्थ्य के लिए चुनौती बढ़ा रही है।

उन्होंने कहा कि आज के समय में मेंटल हेल्थ से जुड़ी समस्याएं जैसे डिप्रेशन, एंजाइटी और स्ट्रेस आदि काफी बढ़ गया है और बच्चों से बुजुर्गों तक बहुत से लोग मेंटल हेल्थ से जुड़ी समस्याओं से पीड़ित हैं।

डा. रोहित दत्त ने बताया कि किसी भी प्रकार का मेंटल डिस्टॉर्डर होने पर उसे हल्के में न लें और तुरंत चिकित्सक की राय लें। साइकोलॉजी विभागाध्यक्ष डा. अनुपमा सिहाग ने बताया कि कोरोना महामारी के बाद से तो मानसिक रोगों से जूझ रहे लोगों की संख्या बहुत तेजी से बढ़ी है और

बच्चे भी इससे अछूते नहीं हैं। छोटी-छोटी बातों पर जिद करना, चिल्लाना, पैरेंट्स की बात न सुनना, गुस्सा करना, मरने की धमकी देना या चिड़चिड़ापन जैसे लक्षण बच्चों में पाए जा रहे हैं।

बच्चों की मोबाइल से बढ़ती नजदीकी को स्वास्थ्य विशेषज्ञ काफी गंभीर मानते हैं, क्योंकि यह कई प्रकार की शारीरिक व मानसिक समस्याओं को बढ़ा रही है। उन्होंने कहा कि शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के बीच गहरा संबंध है, लेकिन अभी भी ज्यादातर लोग इस पर ध्यान नहीं देते।

आज भी कुछ लोग इस विषय पर खुलकर बात करने से कतराते हैं। इस समस्या को छिपाने की जगह इस पर ध्यान देने की जरूरत है, वर्ना आने वाले समय में मानसिक स्थिति से जूझने वाले रोगियों की स्थिति व संख्या बिगड़ सकती है। यह एक बेहद गंभीर समस्या है जिसके चलते सैकड़ों लोग आत्महत्या तक करने को मजबूर हो जाते हैं।