पाठ 10

स्वास्थ्य : शारीरिक, मानसिक, सामाजिक स्वास्थ्य

किशोरावस्था शारीरिक एवं मानसिक परिवर्तनों की अवस्था है। शारीरिक विकास, पोषण, स्वास्थ्य जैसे मुद्दों पर जागरूक होने और कुछ विशिष्ट व्यवहारों को अपनाने से किशोर शारीरिक, मानसिक और सामाजिक रूप से स्वस्थ बन सकते हैं एवं विकासोन्मुखी समाज का निर्माण कर सकते हैं।

स्वास्थ्य, जीवन का आधार है। जीवन का विकास स्वास्थ्य पर निर्भर करता है। स्वास्थ्य, मानव जीवन को अधिक प्रसन्नता, शान्ति एवं संतुष्टि प्रदान करता है। स्वास्थ्य का सीधा सम्बन्ध हमारे मस्तिष्क से होता है। ''स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मस्तिष्क निवास करता है।'' तभी हमारे अन्दर उत्तम विचारों का जन्म होता है। ये विचार हमारे व्यक्तिगत व्यवहार एवं कार्यशैली को प्रभावित करते हैं। स्वस्थ व्यक्ति ही समाज, राज्य एवं राष्ट्र का आधार होता है।

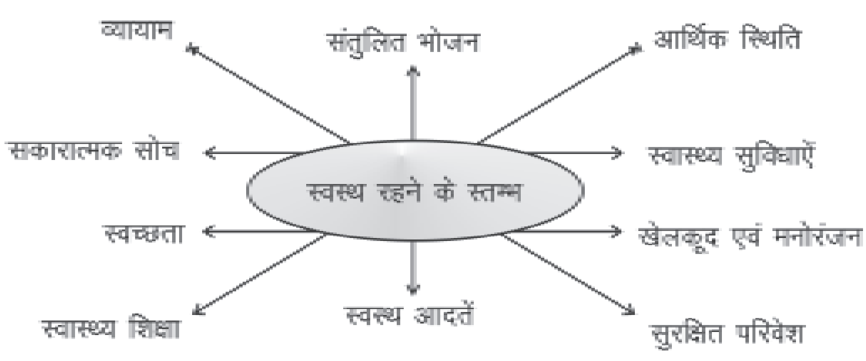
स्वास्थ्य (Health)

विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) के अनुसार, ''स्वास्थ्य का तात्पर्य केवल रोग एवं अपंगता का न होना ही नहीं है, बल्कि यह व्यक्ति के शारीरिक, मानसिक एवं सामाजिक सामंजस्य की पूर्णता का प्रतीक है।'' स्वास्थ्य पूरी तरह शारीरिक, मानसिक एवं सामाजिक सन्तुलन की स्थिति है।

- **शारीरिक स्वास्थ्य –** शरीर का निरोग रहना एवं सभी अंगों एवं क्रियाओं का सामान्य कार्य करना ही शारीरिक स्वास्थ्य है।
- **मानसिक स्वास्थ्य –** अपनी मनःस्थिति को समझना और व्यवहार में सामंजस्य रखना ही मानसिक स्वास्थ्य है। वही मन स्वस्थ कहा जा सकता है जो मानसिक संघर्षो और भावनात्मक कुंठाओं को समझ कर उन पर नियन्त्रण कर सके। स्वस्थ मन की पहचान है ''अन्दर एवं बाहर का सामंजस्य'' अर्थात् मन की भावनाओं एवं दूसरों के साथ किये जाने वाले व्यवहार में सामंजस्य। मानसिक स्वास्थ्य बनाये रखने में सामाजिक सरोकार, मनोरंजन, रचनात्मक कार्य आदि सहायक होते हैं।
- **सामाजिक स्वास्थ्य –** स्वस्थ व्यक्ति ही स्वस्थ समाज का निर्माण करता है। दूसरों से संवाद करने एवं सम्बन्ध बनाये रखने की क्षमता तथा स्वयं, परिवार, समाज एवं देश के सन्दर्भ में अपनी जिम्मेदारी समझना ही सामाजिक स्वास्थ्य है।

स्वस्थ रहने के प्रमुख स्तम्भ

आज के किशोर ही कल के नागरिक होंगे। अतः स्वयं को स्वस्थ रख कर स्वस्थ समाज एवं स्वस्थ राष्ट्र का निर्माण करना किशोरों की जिम्मेदारी है। स्वस्थ रहने के प्रमुख स्तम्भों को इस चित्र में दर्शाया गया है। ये स्तम्भ एक–दूसरे के पूरक हैं तथा एक दूसरों पर प्रभाव डालते हैं –



चित्र 10.1

जीवन व्यवहार का हमारे स्वास्थ्य पर सकारात्मक / नकारात्मक प्रभाव पड़ता है। समुचित पोषण, आहार–विहार, व्यायाम, अभ्यास, स्वास्थ्य एवं स्वच्छता सम्बन्धी अच्छी आदतों को अपना कर हम अच्छे स्वास्थ्य का वरण कर सकते हैं तथा सुखद एवं निरोग जीवन व्यतीत कर सकते हैं। इसी प्रकार यदि हमारा जीवन व्यवहार सामंजस्य पूर्ण नहीं है, खान–पान, रहन–सहन की आदतें अनियमित हैं, हम दुर्व्यसनों में लिप्त हैं तो हमारा जीवन अनेक रोगों एवं व्याधियों से ग्रसित हो सकता है।

किशोरावस्था में अच्छे स्वास्थ्य का महत्त्व

किशोरावस्था जीवन का एक ऐसा पड़ाव है जब शरीर और मन में सबसे अधिक परिवर्तन होते हैं। इसलिए इस अवस्था में विकास की सम्भावनाएँ सबसे अधिक होती हैं। इस अवस्था में स्वास्थ्य एवं पोषण सम्बन्धी पहलू व्यक्ति को जीवन पर्यन्त प्रभावित करती हैं।

किशोरावस्था में ही व्यक्ति में खान–पान, आहार–विहार एवं जीवन व्यवहार सम्बन्धी आदतों का विकास होता है। यदि इस अवस्था में हमारा व्यवहार एवं आदतें स्वास्थ्य के प्रतिकूल हों तो जीवन पर्यन्त अनेक रोगों से पीड़ित हो सकते हैं तथा चाहते हुए भी हमें इसमें सुधार करना मुश्किल होता है। इसी प्रकार यदि हम इस अवस्था में अच्छी आदतों एवं जीवन व्यवहार को अपनाएँ तो हमारा जीवन दीर्घायु तक स्वस्थ एवं सुखद रह सकता है।

किशोरावस्था में स्वास्थ्य को विपरीत रूप से प्रभावित करने वाला जीवन व्यवहार –

- दुःख, चिन्ता, असफलता, जीवन के साथ चलने वाले आवश्यक पहलू हैं। इन्हें अपने स्वभाव का स्थाई स्वरूप बनाकर हम अपना मानसिक स्वास्थ्य खराब कर देते हैं।
- अनियमित भोजन, अपर्याप्त भोजन, असन्तुलित भोजन, अपर्याप्त नींद, असमय नींद, दुर्व्यसन, आलस्य आदि शारीरिक स्वास्थ्य को प्रभावित कर अनेक रोगों को पनपने का मौका देते हैं।
- अपने व्यक्तिगत स्वार्थ हेतु ऐसा व्यवहार जो परिवार व समाज के दूसरे लोगों को प्रभावित करे जैसे – झूठ, चोरी, छल, धोखा, मारपीट, छेड़छाड़, हिंसक व्यवहार स्वयं के शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ को प्रभावित करने के साथ–साथ समाज के स्वास्थ्य को भी बिगाड़ता है।

चित्र 10.2

किशोरावस्था में अच्छे स्वास्थ्य हेतु सकारात्मक व्यवहार

- प्रसन्न एवं खुश रहना, अपने व्यवहार से दूसरों को प्रसन्न करना, आशावान् एवं सकारात्मक सोच, मानसिक स्वास्थ्य को विकसित करने वाली आदतें हैं।
- व्यक्तिगत स्वच्छता, पूरक एवं सम्पूर्ण पोषाहार, निर्धारित एवं निश्चित जीवन शैली द्वारा तथा दुर्व्यसनों से दूर रहकर शारीरिक रूप से स्वस्थ रहा जा सकता है।
- आपसी सद्व्यवहार, सहयोग, भाईचारा, शान्ति और सहकार, सहनशीलता एवं सहिष्णुता सामाजिक स्वास्थ्य को बढ़ावा देते हैं।

महत्त्वपूर्ण बिन्दु

- स्वास्थ्य पूरी तरह शारीरिक, मानसिक एवं सामाजिक सन्तुलन और पूर्णता की स्थिति है।
- व्यक्ति का स्वास्थ्य उसके खान–पान, आर्थिक स्थिति, परिवेश, शिक्षा, आदत, व्यक्तिगत स्वच्छता आदि से प्रभावित होता है।
- यह जरूरी है कि हम स्वास्थ्य के महत्त्व को पहचानें और अच्छी आदतों को अपनाएँ।

जानें, समझें और करें

1. अच्छे स्वास्थ्य से आप क्या समझते हैं ?

....

....

2. आप में अच्छे स्वास्थ्य के कौन–कौन से लक्षण हैं ?

....

....

3. निम्नलिखित प्रश्नों का उत्तर हाँ अथवा नहीं में दीजिए –

क्र.सं.	प्रश्न	हाँ	नहीं
1.	क्या मनपसन्द कपड़े पहनने से आपका आत्मविश्वास बढ़ता है ?		
2.	क्या घबराहट में आप बहुत जल्दी असंन्तुलित हो जाते हैं ?		
3.	क्या आप दूसरों को स्वस्थ देखकर उनके जैसा रहने का प्रयास करते हैं ?		
4.	क्या आपके अनुसार स्वस्थ रहकर ही अच्छी शिक्षा प्राप्त की जा सकती है ?		
5.	क्या आप अक्सर अपने आपको बीमार महसूस करते हैं ?		
6.	क्या आपको खेलना अच्छा लगता है ?		
7.	क्या परिवार में सभी सदस्य आपसे प्रसन्न रहते हैं ?		

''शरीर को रोगी और दुर्बल रखने के समान दूसरा कोई पाप नहीं है।'' – लोकमान्य तिलक

''तुम्हारा हित कोई नहीं करेगा। स्वयं अपने हित की रक्षा करना सीखें।'' – सुकरात