छपते छपते

वेब पत्रिका

वर्ष 3, अंक 25 | 15 अगस्त 2021 | भारतीय स्वतंत्रता दिवस विशेषांक

मानसिक स्वास्थ्य दिवस के अवसर पर विशेष लेख

मानसिक स्वास्थ्य पर खुलकर करें बात, झिझकें नहीं

■ मीनू बुधिया

मानसिक स्वास्थ्य को हमारी दैनंदिनी की व्यस्तताओं के बीच हमेशा दोयम महत्व दिया जाता रहा है। हम अपने शरीर की देखभाल, इसकी जरूरतों के प्रति जितने सजग रहते हैं, उतना मानसिक स्वास्थ्य के प्रति नहीं रहते। ऐसा क्यों? इसके पीछे कई वजहें हैं। पहली वजह तो यही है कि हम मानसिक स्वास्थ्य को कभी गंभीरता से लेते ही नहीं। हमें लगता है कि यह कोई बड़ी समस्या नहीं है। हम इसे नजरअंदाज करते रहते हैं। हम यह भी नहीं समझ पाते कि मानसिक स्वास्थ्य के बारे में बात करने में झिझक क्यों? हम इसे छुपाने की कोशिश क्यों करते हैं