Lions International
District 3232J (Saurashtra-Kutch)
તા. ૦૯.૦૬.૨૦૨૬

DR. HARDIK MEHTA
District Governor (2026-27)

માનસિક સ્વાસ્થ્ય : સમજણ અને જાગૃતિ

District Officer
LION SHIV BHAGVAN BANKA
Home Club : Bhavnagar West
Mobile : 98252 86384

માનસિક સ્વાસ્થ્ય આપણા જીવનનો ખુબ જ મહત્વનો ભાગ છે. જેમ શરીરનું સ્વાસ્થ્ય સારું હોય તો આપણે કામ કરી શકીએ છીએ, તેમ મનનું સ્વાસ્થ્ય સારું હોય તો જીવનમાં આનંદ, શાંતિ અને પ્રગતિ અનુભવી શકીએ છીએ.

માનસિક સ્વાસ્થ્ય એટલે શું ?

જે રીતે આપણે શરીરના સ્વાસ્થ્યની કાળજી રાખીએ છીએ, તેવી જ રીતે આપણા વિચારો, લાગણીએ, વર્તન અને તણાવને સંભાળવાની ક્ષમતાને માનસિક સ્વાસ્થ્ય કહેવામાં આવે છે. સારા માનસિક સ્વાસ્થ્ય વાળા વ્યક્તિ જીવનની મુશ્કેલીઓનો યોગ્ય રીતે સામનો કરી શકે છે, સકારાત્મક રીતે વિચારી શકે છે અને સંબંધોમાં સુમેળ જાળવી શકે છે.

માનસિક અસ્વસ્થતાના સામાન્ય લક્ષણો

- વારંવાર ચિંતા, ગભરાટ કે ડર લાગવો.
- મન ઉદાશ રહેવું, રસ ઓછો થવો.
- ઊંઘમાં તકલીફ, થાક અથવા ઉર્જાનો અભાવ.
- નાના વિષય પર ગુસ્સો આવવો અથવા ચીડિયાપણું.
- એકાગ્રતા ઘટવી, કામમાં મન ન લાગવું.
- ખુદ પર વિશ્વાસ ઓછો થવો.

કારણો

અતિ તણાવ, કામનું દબાણ, આર્થિક ચિંતાઓ, સંબંધોમાં તણાવ, લાંબા સમયથી બીમારી, એકલતા, મોબાઈલ/સોશિયલ મીડિયાનો વધારે ઉપયોગ, તથા જીવનમાં મોટા ફેરફારો માનસિક અસ્વસ્થતાના કારણ બની શકે છે.

કઈ રીતે કાળજી રાખવી ?

- નિયમિત વ્યાયામ અને યોગ કરો.
- સરવાળો અને પૌષ્ટિક આહાર લો.
- પૂરી ઊંઘ લો (દિવસે 7-8 કલાક).
- પરિવાર અને મિત્રો સાથે સમય વિતાવો, મનની વાત શેર કરો.
- મોબાઈલ અને સોશિયલ મીડિયાનો ઉપયોગ મર્યાદિત કરો.
- ધ્યાન (મેડિટેશન), પ્રાણાયામ અને સકારાત્મક વિચારધારા અપનાવો.
- નશીલા પદાર્થો થી દૂર રહો.

ક્યારે નિષ્ણાતની મદદ લેવી ?

જો ચિંતા, ઉદાસીનતા, તણાવ અથવા અન્ય માનસિક લક્ષણો લાંબા સમય સુધી રહે, રોજિંદા જીવનમાં અસર કરે અથવા પોતાનો કે બીજા માટે હાનિકારક વિચારો આવે, તો તરત જ મનોચિકિત્સક (સાયકિયાટ્રિસ્ટ) અથવા કાઉન્સેલરની સલાહ લેવી જરૂરી છે. સમયસર સારવારથી વ્યક્તિ સંપૂર્ણપણે સારું જીવન જીવી શકે છે.

સમાજમાં જાગૃતિની જરૂર

માનસિક સ્વાસ્થ્ય અંગે હજુ પણ ઘણા લોકોમાં ભ્રમ અને ખોટી માન્યતાઓ છે. તેને "દુર્બલતા" કે "શરમ" માનવાની જગ્યાએ, તેને સામાન્ય માનવ આરોગ્યનો ભાગ તરીકે સ્વીકારવો જોઈએ.
જાગુતિ, સહાનુભૂતિ અને યોગ્ય માર્ગદર્શનથી ઘણાને નવી આશા અને સકારાત્મક જીવન મળી શકે છે.

સાચું માનસિક સ્વાસ્થ્ય, સુખી પરિવાર, સશક્ત સમાજ અને ઉજ્જવળ રાષ્ટ્ર તરફનું મહત્વનું પગલું છે.
ચાલો, માનસિક સ્વાસ્થ્ય અંગે વાત કરીએ, જોડાઈએ અને જાગૃતિ ફેલાવીએ.

Yours
Lion Shiv Bhagvan Banka
Mobile : 98252 86384

BROTHERHOOD BEYOND BOUNDARY