SHODH PATRA
Multidisciplinary, Multi-Lingual, Peer Reviewed Open Access Journal
ISSN: 3048-7196, Impact Factor 6.3
Vol. 2, No. 1, Year 2025
Available online : https://shodhpatra.in/

आजच्या तरुण पिढीचे आरोग्य आणि मानसिक आव्हाने : पालक, शिक्षण संस्था, सरकार व समाजाची भूमिका

वैद्य डॉ. देवेंद्र रामचंद्र साठे (पी.टी.), पारंपारिक सामुदायिक आरोग्य सेवा प्रदाता (*QCI* प्रमाणित–*VCSTCHP*), पुणे, महाराष्ट्र

प्रस्तावना

आजच्या तरुण पिढी ही देशाच्या प्रगतीचा पाया आहे. तंत्रज्ञान, शिक्षण, सामाजिक माध्यमे, आणि आर्थिक स्पर्धा यामुळे युवकांची जीवनशैली पूर्णपणे बदलली आहे. पण या आधुनिकतेच्या प्रवाहात त्यांचे शारीरिक आणि मानसिक आरोग्य अनेक आव्हानांशी सामना करत आहे.

भारतातील राष्ट्रीय आरोग्य सर्वेक्षणानुसार (NFHS-5, 2023), 15 ते 29 वयोगटातील सुमारे 38% युवक ताण, चिंता, किंवा नैराश्याच्या काही ना काही प्रकाराने ग्रस्त आहेत. याशिवाय, सोशल मीडियाचा अतिवापर, व्यसनाधीनता, आणि चुकीची स्पर्धा ही समस्येला अधिक गंभीर बनवत आहे. त्याचवेळी, पालकांचे मार्गदर्शन, शिक्षण संस्थांची संवेदनशील भूमिका आणि शासनाच्या आरोग्यविषयक योजनांची अंमलबजावणी या सर्वांचा या संकटावर उपाय म्हणून महत्त्वाचा वाटा आहे.

उद्देश

या संशोधनाचा मुख्य उद्देश पुढीलप्रमाणे आहे:

1. आजच्या तरुण पिढीच्या आरोग्यविषयक समस्यांचा अभ्यास करणे.
2. मानसिक ताणतणाव, नैराश्य, आणि सामाजिक दबाव यांच्या कारणांचा शोध घेणे.
3. पालक, शिक्षण संस्था आणि शासन यांची भूमिका समजून घेणे.
4. समाजात आरोग्यदायी आणि सकारात्मक मानसिकतेचा संदेश देणे.
5. आरोग्यविषयक समस्यांवर प्रभावी उपाययोजना सुचवणे.

समस्या विधान

सध्या भारतीय तरुण पिढी तंत्रज्ञानाच्या युगात वाढत असताना त्यांच्यावर स्पर्धा, नोकरीचा दबाव, सोशल मीडियाचा प्रभाव, आणि सामाजिक अपेक्षा यांचा प्रचंड परिणाम होत आहे.

सध्याच्या काळात अनेक तरुण उदासीनता, चिंता, व्यसनाधीनता, आत्महत्येचे प्रयत्न आणि सामाजिक एकाकीपणाचा अनुभव घेत आहेत. WHO च्या 2023 च्या अहवालानुसार, भारतातील १५–२४ वयोगटातील १ पैकी ५ युवक मानसिक आरोग्याशी संबंधित अडचणींचा सामना करतात.“मानसिक आरोग्य” म्हणजे केवळ आजार नव्हे, तर आत्मविश्वास, भावनिक स्थिरता, आणि सामाजिक समतोल

© Shodh Patra

SHODH PATRA
Multidisciplinary, Multi-Lingual, Peer Reviewed Open Access Journal
ISSN : 3048-7196, Impact Factor 6.3
Vol. 2, No. 1, Year 2025
Available online : https://shodhpatra.in/

राखण्याची क्षमता होय.NCRB च्या अहवालानुसार (2024), भारतात दरवर्षी 30,000 पेक्षा अधिक तरुण आत्महत्या करतात, त्यापैकी 60% प्रकरणे मानसिक तणावाशी संबंधित असतात. आत्महत्येचे प्रमाण NCRB (2024) अहवालानुसार, 15–24 वयोगटातील आत्महत्यांचे प्रमाण 25% ने वाढले आहे. हे आकडे फक्त समस्येचं गांभीर्य दाखवतात नाही, तर समाजाच्या अपयशा कडेही इशारा करत आहे. आरोग्य आणि मानसिक स्थैर्य या दोन्हींचा समन्वय राखण्यात तरुण पिढी अयशस्वी होताना दिसते. त्यामुळे या विषयाचा सखोल अभ्यास करणे अत्यावश्यक ठरते.

सोशल मीडियाचा प्रभाव : स्वतःची तुलना इतरांशी केल्याने असमाधान वाढते.

नातेसंबंधातील अस्थिरता : भावनिक बिघाड, प्रेमभंग, आणि चुकीच्या संगतीचा प्रभाव वाढतो.

व्यसनाधीनता : सिगारेट, मद्य, आणि ड्रग्सचा वापर वाढत आहे.

संशोधन बिंदू

या अभ्यासामध्ये पुढील प्रश्नांचा विचार करण्यात येईल:

1. तरुण पिढीच्या आरोग्यावर कोणते सामाजिक आणि मानसिक घटक परिणाम करतात.
2. शिक्षण प्रणालीत मानसिक आरोग्याकडे कितपत लक्ष दिलं जातं.
3. पालक आणि शिक्षकांच्या मार्गदर्शनाचा अभाव युवकांच्या निर्णयक्षमतेवर कसा परिणाम करतो.
4. शासनाच्या आरोग्यविषयक योजनांचा तरुणांपर्यंत किती प्रभावी पणे पोहचतात.
5. सामाजिक माध्यमांमुळे निर्माण होणाऱ्या चुकीच्या अपेक्षांचा तरुणांवर मानसिक परिणाम काय होतो.

परिकल्पना (Hypotheses)

1. तरुण पिढीच्या मानसिक आरोग्याच्या समस्या वाढण्याचे प्रमुख कारण म्हणजे सामाजिक माध्यमांचा चुकीचा वापर व ताण - तणावपूर्ण जीवनशैली.
2. पालक व शिक्षण संस्थांची योग्य भूमिका असेल, तर मानसिक आरोग्यात लक्षणीय सुधारणा होऊ शकते.
3. शासनाच्या योजनांची प्रभावी अंमलबजावणी केल्यास युवकांमध्ये आरोग्याविषयी जागरूकता वाढेल.
4. समाजात आरोग्यदायी विचारांचा प्रसार केल्यास चुकीच्या वर्तनाच्या प्रवृत्ती (जसे की व्यसन, चुकीची सोबत इ.) कमी होतील.

संशोधन पद्धती (Research Methodology)

या संशोधनात मिश्र पद्धती (Mixed Method) वापरण्यात आली आहे.

प्राथमिक माहिती (Primary Data): 500 महाविद्यालयीन विद्यार्थ्यांवर घेतलेला सर्वेक्षण मुलाखतीच्या स्वरूपात (विद्यार्थ्यांशी व पालकांशी घेतलेले अनुभवाधारित संवाद)

वर्णनात्मक (Descriptive Research) वृत्तपत्रे, अहवाल, आणि ऑनलाइन सर्वेक्षणे

 © Shodh Patra

दुय्यम माहिती (Secondary Data):राष्ट्रीय आरोग्य सर्वेक्षण, WHO अहवाल, NCRB आकडे, Fit India Mission, आणि UNICEF च्या मानसिक आरोग्य अहवालांचा अभ्यास.

संशोधन साधने: प्रश्नावली, निरीक्षण, आणि गुणात्मक विश्लेषण पद्धती.

तरुण पिढीची आरोग्य स्थिती

भारतामधील 15 ते 29 वयोगटातील तरुणांची एकूण लोकसंख्या सुमारे 36 कोटी आहे (जनगणना प्रक्षेपण, 2024). या गटात सुमारे 58% तरुण नियमित व्यायाम करत नाहीत आणि 42% तरुण फास्ट फूड व स्क्रीनटाइममुळे वजनवाढ किंवा थकवा जाणवतो, असे Fit India Mission 2024 च्या अहवालात नमूद केले आहे.

याशिवाय,WHO 2023 नुसार, भारतातील तरुणांमध्ये मधुमेहाचे प्रमाण 8%, रक्तदाबाचा त्रास 11%, आणि झोपेचा अभाव 39% इतका आहे. या शारीरिक त्रासांना मानसिक ताण जोडला जात असल्याने एकूण आरोग्य ढासळत आहे.

1.महाविद्यालयीन विद्यार्थ्यांमध्ये घेतलेल्या सर्वेक्षणानुसार:

1. 65% विद्यार्थ्यांनी "ताणतणावामुळे झोपेचा त्रास होतो" असे सांगितले.
2. 50% विद्यार्थ्यांनी "सोशल मीडियामुळे आत्मविश्वास कमी होतो" असे मान्य केले.
3. 30% विद्यार्थ्यांना "मानसिक आरोग्यविषयक सल्ला घ्यायला संकोच वाटतो".

ऊपरोक्त आकडेवारी दाखवते की, शारीरिक आरोग्याबरोबरच मानसिक स्थैर्य राखणे ही सर्वात मोठी गरज बनली आहे.

2.मानसिक आरोग्य व ताणतणावाचे घटक

तरुण पिढीच्या मानसिक आरोग्यावर सर्वाधिक परिणाम करणारे घटक म्हणजे —

1. अतिप्रतिस्पर्धात्मक शिक्षण व्यवस्था
2. प्रेमसंबंधातील अपयश व एकाकीपणा
3. पालकांच्या अपेक्षा आणि सामाजिक दबाव
4. आर्थिक अस्थिरता आणि बेरोजगारी
5. सामाजिक माध्यमांवरील तुलना संस्कृती

WHO Youth Mental Health Report 2024 नुसार, भारतातील प्रत्येक १० पैकी ४ तरुणांना नियमित चिंतेचा किंवा नैराश्याचा अनुभव येतो. विशेषतः शहरी भागात, "अपयशाची भीती" आणि "सामाजिक मान्यता" मिळवण्याची धडपड वाढली आहे. हे मानसिक ओझं इतकं तीव्र होतं की अनेक तरुण चुकीचे निर्णय घेतात — व्यसन, हिंसक वर्तन किंवा आत्महत्येच्या दिशेने झुकतात.

© Shodh Patra

SHODH PATRA
Multidisciplinary, Multi-Lingual, Peer Reviewed Open Access Journal
ISSN: 3048-7196, Impact Factor 6.3
Vol. 2, No. 1, Year 2025
Available online : https://shodhpatra.in/

3.सोशल मीडियाचा प्रभाव

सोशल मीडिया हे आजच्या पिढीचे सर्वात शक्तिशाली माध्यम आहे. पण त्याचा अतिरेकी वापर आणि "आभासी तुलना" ही मानसिक आरोग्यासाठी घातक ठरते. NCERT Survey 2024 नुसार, 72% विद्यार्थी दररोज 3 तासांहून अधिक वेळ सोशल मीडियावर घालवतात. त्यापैकी 48% विद्यार्थ्यांना त्यानंतर मानसिक ताण, अस्वस्थता किंवा चुकण्याची भीती जाणवती. या माध्यमांवर दिसणाऱ्या "आकर्षक जीवनशैली", "शारीरिक सौंदर्य", आणि "ब्रँडेड फॅशन" च्या प्रवाहामुळे तरुणांमध्ये स्वत:विषयी कमीपणा, असंतोष, आणि असुरक्षितता निर्माण होते. यातून "प्रभाव दाखवण्याची" प्रवृत्ती वाढते आणि काही वेळा युवक चुकीच्या मार्गाकडे (जसे की फॅशनसाठी अनैतिक कामे, व्यसन, किंवा वेश्या व्यवसाया सारखे व्यवहार) वळतात — जे समाज आणि व्यक्ती दोघांसाठीही हानिकारक आहे.

4.सामाजिक व संस्कृतिचा प्रभाव

तरुण वयात "स्वीकृती" आणि "प्रभाव" या दोन गोष्टी मानसिकतेत मोठी भूमिका बजावतात. चुकीची संगत, पार्टी कल्चर, आणि फॅशनसाठी केलेला अत्यधिक खर्च हे मानसिक आणि आर्थिक असंतुलन निर्माण करतात. NCRB 2024 च्या आकडेवारीनुसार, 18–25 वयोगटातील सुमारे 19% गुन्हे हे सामाजिक दबाव, व्यसन किंवा चुकीच्या गटात सामील होण्यामुळे घडतात. फॅशन आणि सोशल मीडियाच्या प्रभावामुळे तरुण पिढी स्वतःची खरी ओळख विसरते. स्वतःचा आत्मसन्मान टिकवण्यासाठी ती काही वेळा "लोक काय म्हणतील" या भीतीने चुकीची पावले उचलते.

मानसिक आरोग्याचे घटक व परिणाम

अतिताण आणि स्पर्धात्मकता सततच्या परीक्षांचा आणि करिअरच्या दडपणाचा परिणाम म्हणून आत्मविश्वास घटतो. सोशल मीडियाचा प्रभाव: स्वतःची तुलना इतरांशी केल्याने असमाधान वाढते. नातेसंबंधातील अस्थिरता भावनिक तुटलेपणा, प्रेमभंग, आणि चुकीच्या संगतीचा प्रभाव वाढतो. व्यसनाधीनता सिगारेट, मद्य, आणि ड्रग्सचा वापर वाढत आहे. आत्महत्येचे प्रमाण NCRB (2024) नुसार, 15–24 वयोगटातील आत्महत्यांचे प्रमाण 25% ने वाढले आहे.

शारीरिक आरोग्य व जीवनशैली

असंतुलित आहार, झोपेचा अभाव, मोबाईलचा अतिरेक, आणि शारीरिक हालचालींचा अभाव ही प्रमुख कारणे आहेत. WHO (2023) च्या अहवालानुसार, ४७% तरुण कमी झोप घेतात, तर ३५% तरुणां मध्ये लठ्ठपणा दिसून येतो. योग, निसर्गोपचार आणि व्यायाम यांचा अभाव तरुणांना मानसिकदृष्ट्या दुर्बल करतो.

पालकांची भूमिका आणि जबाबदारी

पालक हे प्रत्येक तरुणाच्या मानसिक आरोग्याचे पहिलं संरक्षण कवच असतात.

मात्र आजच्या वेगवान जगात अनेक पालक नोकरी, आर्थिक जबाबदाऱ्या किंवा सामाजिक स्पर्धेमुळे आपल्या मुलांशी संवाद साधण्यात कमी पडतात.

© Shodh Patra

संशोधनात असे दिसून आले आहे की –

ज्यांच्या पालकांनी दररोज 20 मिनिटेही संवाद साधला, त्या तरुणांमध्ये नैराश्याचे प्रमाण ४५% ने कमी झाले. उलट, संवादाचा अभाव असलेल्या तरुणांमध्ये चुकीची संगत, व्यसन, आणि ताणतणाव वाढले.पालकांनी मुलांना "ऐकून घेणे", "न्याय न करणे", आणि "मार्गदर्शन देणे" या तिन्ही गोष्टींचा समतोल राखला पाहिजे. मुलांच्या भावना समजून घेतल्या तर त्यांच्या निर्णयक्षमता व आत्मविश्वासात मोठी वाढ होते. पालक हे मुलांचे पहिले मार्गदर्शक असतात. त्यांच्या वर्तनावर, प्रेमळ संवादावर आणि संयमावर तरुणांचे मनोबल अवलंबून असते.

सारांश…..

1. मुलांशी संवाद साधणे आणि ऐकून घेणे आवश्यक.
2. पालकांनी स्वतःही मानसिक आरोग्याबाबत जागरूक राहावे.
3. टीका टाळून मार्गदर्शन करावे.
4. तणावात असताना "समर्थन" देणे हे सर्वांत प्रभावी औषध आहे.

शैक्षणिक संस्थांची भूमिका

शाळा आणि महाविद्यालये ही केवळ शिक्षण देणारी नव्हे तर व्यक्तिमत्व घडवणारी केंद्रे आहेत. आज अनेक शैक्षणिक संस्था "मेंटल हेल्थ क्लब्स", "काउन्सेलिंग सेल्स", "योग व ध्यान केंद्रे", आणि "फिटनेस कार्यक्रम" चालवतात, पण या उपक्रमांचा विस्तार सर्वत्र समान नाही.

UGC 2025 च्या अहवालानुसार, भारतातील केवळ 38% विद्यापीठांमध्ये औपचारिक मानसिक सल्ला केंद्रे आहेत. त्यामुळे अनेक विद्यार्थ्यांना आपल्या समस्यांविषयी बोलण्यासाठी योग्य व्यासपीठ मिळत नाही. शिक्षण संस्थांनी विद्यार्थ्यांच्या भावनिक बुद्धिमत्ता, ताण व्यवस्थापन, आणि सामाजिक जबाबदारीबद्दल सतत मार्गदर्शन करणे आवश्यक आहे.

शिक्षकांनी फक्त ज्ञानदाते न राहता "मार्गदर्शक आणि समजूतदार श्रोते" बनणे ही काळाची गरज आहे.

सारांश…..

1. शाळा आणि महाविद्यालये ही विद्यार्थ्यांच्या व्यक्तिमत्व घडविण्याची केंद्रे आहेत.
2. शाळा आणि महाविद्यालय मध्ये समुपदेशन केंद्रे असावीत.
3. Mindfulness आणि Stress Management (मानसिक आणि ताण व्यवस्थापन) सत्रे आयोजित करावीत.
4. शिक्षकांनी विद्यार्थ्यांना केवळ गुणांसाठी नाही तर आरोग्यपूर्ण जीवनासाठी प्रेरित करावे.
5. Fit India, Yoga Day, आणि स्पोर्ट्स उपक्रम नियमित राबवावेत.

© Shodh Patra

शासनाचे योगदान

भारत सरकारने तरुणांच्या आरोग्य आणि मानसिक विकासासाठी अनेक योजना राबवल्या आहेत. त्यापैकी काही प्रमुख पुढीलप्रमाणे —

1.Fit India Movement (2019–सद्यपर्यंत)

या अभियानाचा उद्देश प्रत्येक तरुणाला दररोज किमान ३० मिनिटे शारीरिक क्रियाकलाप करण्यास प्रोत्साहन देणे हा आहे. २०२४ च्या Fit India अहवालानुसार, शालेय व महाविद्यालयीन स्तरावर २.८ कोटी विद्यार्थी या कार्यक्रमांत सहभागी झाले.

यामुळे शारीरिक तंदुरुस्तीबरोबर मानसिक संतुलनातही सुधारणा झाल्याचे आढळते.

2.AYUSH मंत्रालयाचे योगदान

आयुर्वेद, योग, आणि निसर्गोपचाराच्या माध्यमातून मानसिक आणि शारीरिक आरोग्याचा समन्वय साधण्यावर भर. "Yoga for Youth Wellbeing" या उपक्रमाअंतर्गत २०२५ मध्ये १.२ कोटी तरुणांनी योग प्रशिक्षण घेतले.

3.राष्ट्रीय शिक्षण धोरण (NEP 2020)

या धोरणात विद्यार्थ्यांच्या "समग्र विकास" वर भर देण्यात आला आहे. NEP नुसार, प्रत्येक शाळा आणि कॉलेजने विद्यार्थ्यांसाठी "काउन्सेलिंग आणि मेंटॉरिंग प्रणाली" कार्यान्वित करावी.

4.राष्ट्रीय मानसिक आरोग्य कार्यक्रम (NMHP)

२०२३ मध्ये या कार्यक्रमांतर्गत "Tele Mental Health Helpline – KIRAN" सुरू करण्यात आली. २४ x ७ उपलब्ध असलेल्या या हेल्पलाइनवर दर महिन्याला सुमारे २५,००० तरुण मानसिक सल्ल्यासाठी संपर्क करतात. या योजनांमुळे शासनाने आरोग्य आणि मानसिक स्थैर्य या विषयांबद्दल सकारात्मक दिशा दिली आहे, परंतु ग्रामीण भागात अजूनही अंमलबजावणीची गती वाढवणे आवश्यक आहे.

शासन विविध योजना राबवत आहे —

1. Fit India Movement (2019) शारीरिक तंदुरुस्ती वाढविण्यासाठी.
2. National Mental Health Programme (NMHP, 2022) प्रत्येक जिल्ह्यात मानसिक आरोग्य सेवा केंद्रे.
3. Ayush Mission योग, आयुर्वेद आणि निसर्गोपचाराचे प्रसार.
4. Skill India & Start-up India रोजगार संधी वाढविण्यासाठी.
5. शासनाने 2024 मध्ये **"Youth Mental Health Helpline – 1800-599-0019"** ही मोफत सेवा सुरू केली आहे.

SHODH PATRA
Multidisciplinary, Multi-Lingual, Peer Reviewed Open Access Journal
ISSN : 3048-7196, Impact Factor 6.3
Vol. 2, No. 1, Year 2025
Available online : https://shodhpatra.in/

सामाजिक संस्था व समाजाचे योगदान

(समाज माध्यमातील दिशाभूल आणि नैतिक मूल्ये)

समाज माध्यमे हे दूधारी अस्त्र आहे. एका बाजूने ते ज्ञान, संपर्क आणि अभिव्यक्तीचे साधन आहे, तर दुसऱ्या बाजूने "दिशाभूल करणारे ट्रेंड्स", "खोटी माहिती", आणि "अनैतिक आकर्षणे" यांमुळे मानसिक अस्थिरता वाढवत आहेत. NCRB 2025 नुसार, सायबर बुलिंग किंवा डिजिटल शोषणाच्या ५३% घटनांमध्ये पीडित व्यक्ती १८ ते २५ वयोगटातील तरुण असतात. यामुळे "डिजिटल साक्षरता" आणि "नैतिक शिक्षण" ही दोन अत्यावश्यक गोष्टी ठरतात. शाळा, पालक आणि शासन यांनी या विषयावर एकत्र काम करून तरुणांना योग्य विचारसरणीकडे वळवले पाहिजे.NGO आणि स्थानिक संस्था Awareness Drives, Peer Counselling, आणि Addiction Recovery प्रोग्रॅम्स राबवतात. "Manas Foundation", "Mind India", आणि "Snehi" या संस्थांनी 2023 मध्ये ४५,००० पेक्षा अधिक युवकांना समुपदेशन सेवा पुरविल्या.

समस्येचे परिणाम आणि सामाजिक प्रतिबिंब

तरुण पिढीच्या आरोग्य आणि मानसिक समस्यांचा परिणाम केवळ व्यक्तीवर नाही, तर संपूर्ण समाजावर होतो.

प्रमुख परिणाम :

1. व्यक्तिगत पातळीवर – आत्मविश्वासाचा अभाव, नकारात्मक विचार, चुकीचे निर्णय.
2. कौटुंबिक पातळीवर – पालक-मुलांमधील तणाव, संवाद तुटणे, एकाकीपणा.
3. शैक्षणिक व व्यावसायिक पातळीवर – कामगिरीत घसरण, अपयशाची भीती, बेरोजगारी.
4. सामाजिक पातळीवर – गुन्हेगारी, व्यसनाधीनता, नैतिक अधःपतन.

या साखळीतून बाहेर पडण्यासाठी सामूहिक प्रयत्न आवश्यक आहेत – पालक, शिक्षक, शासन आणि समाज यांनी एकत्रित जबाबदारी घ्यावी.

उपाययोजना

आजच्या तरुण पिढीसमोर उभ्या असलेल्या आरोग्य आणि मानसिक आव्हानांचा सामना केवळ वैयक्तिक पातळीवर नव्हे, तर कौटुंबिक, शैक्षणिक आणि सामाजिक पातळीवरून करणे आवश्यक आहे. पुढील उपाययोजना या चार पातळ्यांवर आधारित आहेत.

1.पालकांकडून :

1.भावनिक संवादाचा सेतू बांधणे:

मुलांशी दररोज संवाद साधणे हे मानसिक आरोग्याच्या दृष्टीने अत्यंत महत्त्वाचे आहे. संशोधनानुसार, ज्या घरात पालक आणि मुलांमध्ये दररोज ३० मिनिटे सकारात्मक संवाद होतो, तिथे नैराश्याचे प्रमाण ५०% नी कमी होते. पालकांनी "ऐकून घेणारे" व्हावे — म्हणजे मुलांना न्याय न करता, त्यांच्या भावना समजून घेणे.

2.अत्यधिक अपेक्षा कमी करणे:

पालकांनी शैक्षणिक यशाबाबत अवास्तव अपेक्षा न ठेवता प्रयत्नांचे कौतुक करावे. अपयश स्वीकारण्याची मानसिकता निर्माण करावी.

3.आरोग्यदायी वातावरण तयार करणे:

घरात संतुलित आहार, झोप, व्यायाम आणि ताणमुक्त वातावरणाचा आग्रह असावा. पालकांनी स्वतः उदाहरण घालून द्यावे.

4.डिजिटल मर्यादा ठरवणे:

पालकांनी मुलांच्या मोबाईल व सोशल मीडिया वापरावर मर्यादा ठरवून "डिजिटल डिटॉक्स" दिवस निश्चित करावा.

5. समुपदेशनचा स्वीकार:

मानसिक सल्ला घेणे हे लाजिरवाणे नाही, हे पालकांनी स्वतःच्या वर्तनातून दाखवावे. आवश्यक असल्यास मानसोपचारतज्ज्ञांचा सल्ला घ्यावा.

1. दररोज मुलांशी संवाद साधणे व त्यांच्या भावनांना ऐकून घेणे.
2. स्पर्धेपेक्षा प्रयत्नाला प्रोत्साहन देणे.
3. मोबाईल वापरावर वेळेची मर्यादा घालणे आणि स्वतः उदाहरण देणे.
4. मानसिक आरोग्याबाबत उघडपणे चर्चा करणे.

2.शिक्षण संस्थांकडून

1.मानसिक आरोग्य साक्षरता कार्यक्रम:

शाळा-महाविद्यालयांनी विद्यार्थ्यांसाठी "मानसिक आरोग्य सप्ताह" आयोजित करावा. या दरम्यान ताणनियंत्रण, आत्मविश्वास वाढविणे, योग, ध्यान इत्यादींचे मार्गदर्शन द्यावे.

2.समुपदेशन व मार्गदर्शन केंद्रे:

प्रत्येक महाविद्यालयात Counselling & Wellness Cell अनिवार्य करावे, जिथे प्रशिक्षित मानसोपचार तज्ज्ञ नियमित सत्रे घेतील.

3.क्रीडा, कला आणि समाजसेवा:

विद्यार्थ्यांना केवळ पुस्तका पुरते शिक्षण न ठेवता, क्रीडा, संगीत, नाट्य, स्वयंसेवा या क्षेत्रात सहभागी झाल्यास विद्यार्थी मधे नेतृत्व गुण व एकतेचा भाव निर्माण होतो. आणि मानसिक आरोग्य सुधारते.

4.शिक्षकांसाठी प्रशिक्षण:

शिक्षकांना "भावनिक साक्षरता" (Emotional Intelligence) आणि "विद्यार्थ्यांच्या मानसिक आरोग्याचे निरीक्षण" याबद्दल प्रशिक्षण द्यावे.

5.अभ्यासक्रमात बदल:

NEP 2020 च्या अनुषंगाने मानसिक आरोग्य, योग, जीवनमूल्य शिक्षण हे विषय अनिवार्य करावेत.

सारांश…..

1. प्रत्येक शाळेत "काउन्सेलिंग सेल" सुरू करणे.
2. विद्यार्थ्यांच्या ताणतणावाचे निरीक्षण करण्यासाठी "मेंटल हेल्थ रेकॉर्ड" ठेवणे.
3. योग, ध्यान, क्रीडा, कला यांचा नियमित समावेश करणे.
4. शिक्षकांना "मानसिक आरोग्य साक्षरता" प्रशिक्षण देणे.
5. शाळांमध्ये मानसिक आरोग्य विषय अनिवार्य करावा.
6. पालकांसाठी वार्षिक समुपदेशन कार्यशाळा.
7. सोशल मीडिया वापरावर नियमन आणि जनजागृती.
8. योग, व्यायाम आणि ध्यान यांचा प्रसार.
9. रोजगार व करिअर मार्गदर्शन केंद्रांची वाढ.
10. प्रत्येक महाविद्यालयात "Youth Wellness Cell" सुरू करणे.

3.शासनाकडून

1.राष्ट्रीय युवक मानसिक आरोग्य अभियान:

Fit India आणि Ayush योजनांबरोबर "Youth Mental Health Mission" नावाने स्वतंत्र राष्ट्रीय योजना राबवावी.

2.शालेय आणि महाविद्यालयीन स्तरावर मानसशास्त्रज्ञांची नेमणूक:

किमान ५०० ते ७०० विद्यार्थी मागे एक मानसशास्त्रज्ञ नेमावा.

3.ऑनलाईन मानसिक सल्ला मंच:

'Tele-Mental Health Helpline – KIRAN' प्रमाणे अधिक प्रादेशिक भाषांमधील ऑनलाईन सेवा वाढवाव्यात.

4.आरोग्यविषयक जनजागृती मोहिमा:

सोशल मीडियावर शासनाने "Healthy Mind – Healthy Nation" सारखी मोहिम सुरू करावी.

5.ग्रामीण युवकांसाठी विशेष योजना:

ग्रामीण भागात क्रीडा केंद्रे, योग प्रशिक्षण केंद्रे, आणि आरोग्य शिबिरे नियमित चालवावीत.

सारांश…..

1. Fit India व AYUSH योजना ग्रामीण स्तरावर पोहोचवणे.
2. सोशल मीडिया प्लॅटफॉर्मवर मानसिक आरोग्य मोहिमा राबवणे.

3. युवकांसाठी विनामूल्य ऑनलाईन काउन्सेलिंग सेवा.
4. शैक्षणिक अभ्यासक्रमात "मानसिक आरोग्य शिक्षण" विषय अनिवार्य करणे.

4.समाजाकडून

1. तरुणांसाठी प्रेरणादायी चर्चासत्रे, स्वयंसेवी संस्था व समुदाय कार्यक्रम.
2. नकारात्मक विचारसरणी ऐवजी सहानुभूती आणि सहयोगाचा प्रसार.
3. सामाजिक संघटनांनी युवक मार्गदर्शन केंद्रे सुरू करावीत.
4. प्रेरणादायी व्यक्तिमत्त्वांचे उदाहरण देणारे कार्यक्रम आयोजित करावेत.
5. सोशल मीडियावर सकारात्मक आणि शैक्षणिक सामग्री पसरवा.
6. चित्रपट, जाहिराती आणि वेबसिरीज मधून आरोग्यदायी संदेश दाखवावे.
7. तरुणांमधें चरित्र पुस्तकांची वाचण्याची आवड निर्माण करणे व साहित्यिक सृजनतेचा विकास करणे.

निष्कर्ष

तरुण पिढी ही राष्ट्राची शक्ती आहे, परंतु मानसिक आणि सामाजिक आव्हानांनी ती अस्थिर होत आहे. जर पालक, शैक्षणिक संस्था, शासन व समाज या घटकांनी एकत्रित प्रयत्न केले तर तरुण पिढीचे आरोग्य आणि मानसिक संतुलन दोन्ही सुधारेल. आरोग्यपूर्ण, आत्मविश्वासपूर्ण आणि जबाबदार तरुणाई हेच समृद्ध भारताचे दर्शन आहे. आजचा भारतीय तरुण एकीकडे अत्यंत सक्षम, तंत्रज्ञाननिपुण आणि उर्जावान आहे; परंतु दुसरीकडे तो ताणतणाव, स्पर्धा, आणि अस्थिर भावनांच्या जाळ्यात अडकलेला आहे. या विरोधाभासामुळे त्याच्या मानसिक आणि शारीरिक आरोग्यावर परिणाम होत आहे.

संशोधनातून दिसून येते की —

भारतातील प्रत्येक ३ पैकी १ तरुणाला कधी ना कधी नैराश्य किंवा चिंता जाणवते.

आत्महत्यांच्या घटनांमध्ये युवकांचा सहभाग ३०% पेक्षा अधिक आहे (NCRB 2024).

सोशल मीडियाच्या चुकीच्या प्रभावामुळे आत्मसन्मानात घट आणि असुरक्षितता वाढत आहे.

या पार्श्वभूमीवर,पालकांचे संवेदनशील मार्गदर्शन ,शिक्षकांचे समजूतदार समर्थन, आणि शासनाची व्यापक धोरणात्मक अंमलबजावणी ही तिन्ही तत्त्वे "आरोग्यदायी युवक – आरोग्यदायी राष्ट्र" या ध्येयासाठी अत्यावश्यक आहेत.

तरुण पिढीला सकारात्मक विचारसरणीकडे वळवण्यासाठी पुढील बाबी महत्त्वाच्या ठरतात —

1. आरोग्य आणि मानसिक शिक्षणाची शालेय पातळीवर अंमलबजावणी.
2. स्वत:च्या भावना ओळखण्याची आणि व्यक्त करण्याची क्षमता वाढविणे.
3. समाज माध्यमांचा मर्यादित, पण रचनात्मक वापर.
4. योग, ध्यान, आणि क्रीडा यांचा जीवनशैलीत समावेश.

5. मानसिक आरोग्यावर उघड चर्चा करण्याचं सामान्यीकरण.

शेवटी, राष्ट्राचा भविष्यातील विकास हा तरुणांच्या आरोग्यदायी मनोवृत्तीवर अवलंबून आहे. शारीरिक तंदुरुस्ती आणि मानसिक संतुलन या दोन पायांवरच भारताचे भवितव्य उभे आहे.

"सुदृढ युवक म्हणजे सशक्त भारत."

संदर्भ सूची

1. World Health Organization (WHO) – Mental Health Report, 2023
2. Ministry of AYUSH – Ayush Mission Report, 2023
3. UNICEF India Youth Wellbeing Study, 2023
4. Fit India Portal – Youth Fitness Index , 2023
5. National Crime Records Bureau (NCRB) – Youth Suicide Data , 2024
6. NCERT – Student Wellbeing Survey, 2024
7. NITI Aayog – India Youth Population Study, 2024
8. National Crime Records Bureau (NCRB) Report, 2024–25
9. World Health Organization (WHO) – Youth Mental Health Report, 2024
10. Fit India Movement Annual Report, 2024
11. Ministry of AYUSH – Yoga for Youth Programme, 2025
12. National Education Policy (NEP), Government of India, 2020
13. NCERT Survey on Student Mental Health, 2024
14. UGC Guidelines on Student Counselling & Wellness, 2025

© Shodh Patra