



मानसिक स्वास्थ्य एवं आत्महत्या - सामाजिक एवं मनोवैज्ञानिक विश्लेषण

नितेश कुमार मौर्य,¹ विवेक कुमार मौर्या² एवं डॉ० मनीष कुमार साहू³

¹शोध छात्र, शिक्षाशास्त्र विभाग, राजकीय महिला महाविद्यालय, अहिरौला, आजमगढ़

²शोध छात्र, मनोविज्ञान विभाग, टी. डी. पी. जी. कालेज, जौनपुर

³असिस्टेंट प्रोफेसर, समाजशास्त्र विभाग, बद्री विशाल पी०जी० कॉलेज, फर्रुखाबाद

¹Corresponding Author Email: niteshsgm1997@gmail.com

²Email: vivekmauryapsy@gmail.com

³Email: mksahu1122@gmail.com

सार संक्षेप-

मानसिक स्वास्थ्य व्यक्ति के संपूर्ण जीवन का एक महत्वपूर्ण पहलू है, जोकि उसके विचार, भावनाएँ एवं व्यवहार को प्रभावित करता है। मानसिक स्वास्थ्य स्थिति संतुलित होने पर व्यक्ति जीवन की चुनौतियों का सामना बेहतर ढंग से कर पाता है, जबकि मानसिक विकार उसे अवसाद, चिंता एवं 'आत्मघाती प्रवृत्ति' की ओर धकेल सकते हैं। हाल के वर्षों में आत्महत्या की घटनाओं में वृद्धि 'मानसिक स्वास्थ्य संकट' की गंभीरता को दर्शाती है। मानसिक स्वास्थ्य एवं 'आत्महत्या' के बीच गहरा संबंध है। अवसाद, तनाव, मानसिक विकार एवं मादक पदार्थों की लत आत्महत्या के प्रमुख कारण हैं। 'आर्थिक असुरक्षा, सामाजिक अलगाव, पारिवारिक समस्याएँ एवं कार्यस्थल पर उत्पीड़न' जैसे सामाजिक कारक आत्महत्या की संभावना को बढ़ाते हैं। वहीं बचपन में आघात, कम आत्म-सम्मान एवं निराशा जैसी मनोवैज्ञानिक स्थितियाँ व्यक्ति को आत्महत्या के लिए प्रेरित करती हैं। आत्महत्या न केवल व्यक्तिगत क्षति है, अपितु परिवार एवं समाज के लिए भी एक भावनात्मक तथा सामाजिक संकट बन जाती है। आत्महत्या के प्रभाव परिवार को भावनात्मक रूप से तोड़ देते हैं तथा समाज में भय एवं असहायता की भावना को जन्म देते हैं। इसके रोकथाम के लिए व्यक्तिगत, सामाजिक एवं सरकारी स्तर पर प्रयास आवश्यक है। अतः इस शोध पत्र का मुख्य उद्देश्य 'मानसिक स्वास्थ्य' व आत्महत्या के बीच संबंध का सामाजिक एवं मनोवैज्ञानिक विश्लेषण करना है। यह अध्ययन आत्महत्या के कारणों, प्रभावों एवं रोकथाम के उपायों को समझने में मदद करेगा।

मुख्य शब्द- मानसिक स्वास्थ्य समस्याएँ, आत्महत्या, समाज, मनोवैज्ञानिक परिप्रेक्ष्य, तनाव, अवसाद

परिचय-

WHO संविधान में कहा गया है "स्वास्थ्य एक ऐसी स्थिति है जिसमें शारीरिक, मानसिक एवं सामाजिक कल्याण पूरी तरह से होता है, तथा यह केवल बीमारी या दुर्बलता की अनुपस्थिति तक सीमित नहीं है (WHO, n.d.)"। इस परिभाषा

का एक महत्वपूर्ण संदर्भ यह है कि “मानसिक स्वास्थ्य सिर्फ मानसिक विकारों या अक्षमताओं का न होना नहीं है, वरन यह व्यक्ति की संपूर्ण मानसिक एवं भावनात्मक स्थिति का परिणाम है, जिसमें मानसिक संतुलन, आत्म स्वीकृति एवं सकारात्मक सामाजिक संबंध शामिल है।” मानसिक स्वास्थ्य किसी व्यक्ति के जीवन का एक महत्वपूर्ण घटक है, जोकि उसकी सोच, भावनाओं एवं व्यवहार को प्रभावित करता है (रोजी एवं अन्य, 2021, कैटाल्डो एवं अन्य 2021; खलफ एवं अन्य, 2023); यह न केवल व्यक्ति की आंतरिक स्थिति को परिभाषित करता है, अपितु उसकी सामाजिक एवं व्यावसायिक जीवन की गुणवत्ता को भी निर्धारित करता है। मानसिक स्वास्थ्य संतुलित होने पर व्यक्ति तनाव को बेहतर ढंग से प्रबंधित कर सकता है, जबकि मानसिक असंतुलन अवसाद, चिंता एवं आत्मघाती प्रवृत्तियों को जन्म दे सकता है (एल्बोजन एवं अन्य, 2021; शिपमैन एवं अन्य 2023)।

‘आत्महत्या’ के अधिकांश मामलों में अवसाद, निराशा, मानसिक विकार, आर्थिक तंगी, सामाजिक उपेक्षा एवं पारिवारिक तनाव जैसे कारक प्रमुख भूमिका निभाते हैं (तस्फी एवं मोस्टोफा, 2024, अजीज एवं अन्य, 2025)। यह केवल एक व्यक्तिगत निर्णय ही नहीं बल्कि एक सामाजिक समस्या भी बन चुकी है, जिसके पीछे मनोवैज्ञानिक एवं सामाजिक कारण छिपे होते हैं (गोटो एवं अन्य, 2022)। कई बार व्यक्ति समाज में अकेलापन महसूस करता है; जिससे वह मानसिक रूप से टूट जाता है। इसके अलावा, बेरोजगारी, गरीबी, ऋणग्रस्तता एवं सामाजिक बहिष्कार भी आत्महत्या के पीछे प्रमुख कारक होते हैं (मैथ्यू एवं अन्य, 2022)। मानसिक स्वास्थ्य का संकट भी युवाओं में विशेष रूप से बढ़ता जा रहा है (बंटन एवं अन्य, 2021; मैकगौरी एवं अन्य, 2022)। पढ़ाई का तनाव, नौकरी का दबाव, असफल प्रेम संबंध, ऑनलाइन बदमाशी (Cyber-bullying) एवं सोशल मीडिया पर बढ़ती प्रतिस्पर्धा युवाओं को मानसिक रूप से अस्थिर कर रही है (चाकर मेंगु एवं मेंगु, 2023; कांग एवं अन्य, 2024)। इसके अतिरिक्त, बुजुर्गों में अकेलापन एवं स्वास्थ्य संबंधी समस्याएँ भी ‘आत्महत्या’ के मामलों को बढ़ा रही है (ट्रैगेंटजोपोलू एवं जियानौली, 2021, डी-लियो, 2022)। अतः वर्तमान शोध पत्र का उद्देश्य यह है कि मानसिक स्वास्थ्य एवं ‘आत्महत्या’ के बीच संबंध का विश्लेषण करना तथा ‘आत्महत्या’ रोकथाम एवं मानसिक स्वास्थ्य को सुदृढ़ करने के उपायों का अध्ययन करना।

‘मानसिक स्वास्थ्य संकट’ तथा ‘आत्महत्या’ के बीच गहरा संबंध है (कु एवं अन्य, 2021, जी एवं अन्य, 2022)। ‘मानसिक विकार’ व्यक्ति के सोचने, महसूस करने तथा निर्णय लेने की क्षमता को प्रभावित करते हैं, जिससे कि वह जीवन को नकारात्मक रूप में देखने लगता है (सिंह, 2021)। अवसाद, चिंता, द्विध्रुवीय विकार एवं मादक पदार्थों का सेवन ‘आत्महत्या’ और ‘मानसिक स्वास्थ्य’ मुख्य कारण है (अरमुन एवं अन्य, 2021); ‘आत्महत्या’ एवं ‘मानसिक स्वास्थ्य समस्या’ (एम०एच०पी०) के मुख्य कारण निम्नवत हो सकते हैं –

अवसाद (Depression), अवसाद ‘आत्महत्या’ एवं ‘खराब मानसिक स्वास्थ्य’ के सबसे बड़े कारणों में से एक है (हार्वे एवं अन्य, 2021, एजक्यू एवं अन्य, 2022)। अवसादग्रस्त व्यक्ति में निराशा, ऊर्जा की कमी एवं आत्महीनता की भावना प्रबल हो जाती है। कई बार व्यक्ति अपने जीवन को बेकार मानने लगता है, जिससे कि आत्मघाती विचार उत्पन्न होते हैं। अवसादग्रस्त व्यक्ति सामाजिक मेलजोल से कटने लगता है तथा अकेलापन महसूस करता है। नींद में कमी, भूख न लगना एवं नकारात्मक विचारों का हावी होना भी आत्महत्या की संभावना को बढ़ा देता है। अवसाद के कारण निर्णय क्षमता प्रभावित होती है; जिससे व्यक्ति आवेग में आकर आत्महत्या जैसा कदम उठा सकता है (जैन एवं अन्य, 2022)।

चिंता, चिंता विकार (Anxiety disorder) भी 'एम०एच०पी०' एवं 'आत्महत्या' का एक प्रमुख कारण है (कालीन, 2021, एजक्यू एवं अन्य, 2022)। अत्यधिक चिंता करने वाला व्यक्ति हमेशा भयभीत एवं बेचौन रहता है। जब यह स्थिति गंभीर रूप ले लेती है, तो व्यक्ति को घबराहट के दौरे (Panic Attack) पड़ सकते हैं, जिससे वह मानसिक रूप से कमजोर हो जाता है व आत्महत्या करने का निर्णय ले सकता है। चिंता से ग्रस्त व्यक्ति को हमेशा भविष्य को लेकर असुरक्षा का भय रहता है। निरंतर चिंता मानसिक थकान एवं अवसाद को जन्म देती है; जिससे आत्महत्या का जोखिम बढ़ता है (एजक्यू एवं अन्य, 2022)।

द्विध्रुवीय विकार (bipolar disorder), द्विध्रुवीय विकार एक मानसिक रोग है, जिसमें व्यक्ति का मूड अत्यधिक रूप से बदलता रहता है (टोंडो एवं अन्य, 2021)। कभी वह अत्यधिक खुश एवं उत्साहित रहता है; तो कभी गहरे अवसाद में चला जाता है। इस विकार के दौरान व्यक्ति के आत्मघाती विचार प्रबल हो सकते हैं। मैनिक अवस्था (उत्तेजना) में व्यक्ति जोखिम भरे कार्य कर सकता है, जबकि अवसादग्रस्त अवस्था में 'आत्महत्या' का प्रयास कर सकता है। द्विध्रुवीय विकार से पीड़ित व्यक्ति में आत्महत्या का जोखिम सामान्य व्यक्ति की तुलना में 20 गुना अधिक होता है (बौरीन, 2024)।

मादक पदार्थों का सेवन, नशीली दवाओं एवं शराब का सेवन मानसिक स्वास्थ्य को गंभीर रूप से प्रभावित करता है (अरमून एवं अन्य, 2021)। मादक पदार्थों का अधिक सेवन व्यक्ति के निर्णय लेने की क्षमता को कम कर देता है, जिससे वह आवेग में आकर आत्महत्या कर सकता है (कोपलैंड एवं अन्य, 2023)। शराब का अत्यधिक सेवन व्यक्ति को अवसादग्रस्त कर सकता है। ड्रग्स के प्रभाव में व्यक्ति हिंसक या आत्मघाती हो सकता है। नशे की लत से ग्रस्त लोग निराशा में 'आत्महत्या' की प्रवृत्ति अपना सकते हैं (लीन एवं अन्य, 2021, मार्टिनोटी एवं अन्य, 2021)।

सामाजिक अलगाव, समाज में उपेक्षित महसूस करना 'खराब मानसिक स्वास्थ्य' एवं 'आत्महत्या' का एक बड़ा कारण हो सकता है (ब्लेजक्रेज फर्नांडीज एवं अन्य, 2023)। एकाकीपन व्यक्ति को मानसिक रूप से कमजोर बना देता है। अकेलापन महसूस करने वाले व्यक्ति में आत्मघाती विचार अधिक आते हैं। सामाजिक बहिष्कार तथा उपेक्षा मानसिक तनाव को बढ़ाता है। वृद्धावस्था में अकेलेपन का अनुभव 'आत्महत्या' की संभावना को बढ़ाता है (मोटिलन-टौडिक एवं अन्य, 2022, डी-लिओ, 2022)। समाज से कटाव व्यक्ति में निराशा को जन्म देता है, जिससे उसकी आत्मघाती प्रवृत्ति में वृद्धि हो सकती है।

आर्थिक तंगी, आर्थिक समस्याएँ भी मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करती हैं। नौकरी छूटना, ऋणग्रस्तता एवं आर्थिक तंगी के कारण व्यक्ति 'आत्महत्या' का निर्णय ले सकता है (मैथ्यू एवं अन्य, 2022, क्लेवेरिया, 2022)। किसानों की 'आत्महत्या' का एक प्रमुख कारण ऋणग्रस्तता है। बेरोजगारी के कारण युवा मानसिक तनाव में आकर 'आत्महत्या' कर सकते हैं (शांद एवं अन्य, 2021; अमीरी, 2022, मैथ्यू एवं अन्य, 2022)। आर्थिक अस्थिरता व्यक्ति को निराशा एवं अवसाद में धकेल सकती है। आर्थिक तंगी के कारण व्यक्ति को भविष्य अंधकारमय नजर आने लगता है, जिससे वह जीवन समाप्त करने का निर्णय ले सकता है।

संबंधों में विफलता, रिश्तों में तनाव, तलाक, ब्रेकअप या वैवाहिक असफलता 'आत्महत्या' का कारण बन सकती है (ब्योर्नस्टेड एवं अन्य, 2021)। असफल प्रेम संबंध व्यक्ति को गहरे अवसाद में डाल सकते हैं। पारिवारिक कलह तथा तलाक से व्यक्ति मानसिक रूप से टूट सकता है। अकेलापन एवं भावनात्मक असंतुलन आत्मघाती प्रवृत्ति को जन्म दे

सकता है। रिश्तों में विफलता के बाद व्यक्ति को समाज में अपमान का सामना करना पड़ता है, जिससे उसकी आत्मछवि को गहरी ठेस पहुँचती है तथा वह 'आत्महत्या' जैसा घातक कदम उठा सकता है (क्यूस्टा एवं अन्य, 2021)।

आत्महत्या रोकथाम के उपाय-

'आत्महत्या' एक गंभीर सामाजिक एवं 'मानसिक स्वास्थ्य समस्या' है, जिसकी रोकथाम के लिए प्रभावी एवं व्यापक उपायों की आवश्यकता होती है (गणेशन एवं अन्य, 2021)। सबसे पहले, 'मानसिक स्वास्थ्य सेवाओं' की सुलभता तथा सुदृढ़ता सुनिश्चित करना आवश्यक है। अवसाद, तनाव एवं अन्य मानसिक विकारों से ग्रस्त लोगों के लिए मनोचिकित्सकों एवं काउंसलर्स की सहायता उपलब्ध करानी चाहिए। संकट में फंसे व्यक्ति को त्वरित सहायता देने के लिए 24X7 हेल्पलाइन सेवाएँ होनी चाहिए, जैसे भारत में किरण (1800-599-0019) हेल्पलाइन (24X7 टोल-फ्री मेंटल हेल्थ रिहैबिलिटेशन हेल्पलाइन किरण) 13 भाषाओं में मौजूद 'आत्महत्या रोकथाम' में मददगार है (मिनिस्ट्री ऑफ़ सोशल जस्टिस एवं एंपावरमेंट, 2020)। प्राथमिक एवं सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्रों (PHC व CHC) में 'मानसिक स्वास्थ्य सेवाओं' की उपलब्धता सुनिश्चित की जानी चाहिए, जिससे कि ग्रामीण एवं पिछड़े क्षेत्रों में भी ये सेवाएँ पहुँच सकें। इसके अलावा, जागरूकता एवं शिक्षा अभियान चलाना आवश्यक है। विद्यालयों तथा कॉलेजों में 'मानसिक स्वास्थ्य' शिक्षा दी जानी चाहिए, जिससे कि युवा अवसाद, चिंता व आत्महत्या के संकेत पहचान सकें। टेलीविजन, रेडियो तथा सोशल मीडिया पर 'आत्महत्या रोकथाम' के लिए 'जागरूकता अभियान' चलाए जाने चाहिए, जिससे कि समाज में संवेदनशीलता बढ़े। साथ ही, मानसिक रोगों को लेकर फैली भ्रांतियों को दूर करना भी आवश्यक है, जिससे कि लोग इसे कमजोरी नहीं अपितु एक बीमारी के रूप में समझें।

सामाजिक सहयोग एवं समर्थन भी 'आत्महत्या रोकथाम' में महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकता है। 'आत्महत्या' का विचार रखने वाले व्यक्ति को परिवार एवं दोस्तों का भावनात्मक सहयोग मिलना चाहिए। उनकी भावनाओं को गंभीरता से सुनना आवश्यक है। समाज में 'आत्महत्या' को कलंकित मानने के बजाय इसे 'मानसिक स्वास्थ्य समस्या (MHP)' के रूप में देखने की आवश्यकता है। 'आत्महत्या' का प्रयास कर चुके लोगों के लिए काउंसलिंग सत्र आयोजित किए जाने चाहिए, जिससे कि वे जीवन के प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण विकसित कर सकें। 'आत्महत्या के जोखिम कारकों' की पहचान एवं समय पर हस्तक्षेप भी आवश्यक है। इसीलिए अवसादग्रस्त, मानसिक रोगी, अकेले रहने वाले बुजुर्ग, नशे की लत से पीड़ित तथा बेरोजगार लोगों की पहचान कर उन्हें 'मानसिक स्वास्थ्य सहायता' प्रदान करनी चाहिए। साथ ही, 'आत्महत्या' का संकेत देने वाले व्यक्ति की मनोदशा को समझकर तत्काल सहायता दी जानी चाहिए। इसके अलावा आत्मघाती व्यक्तियों की पहुँच से आग्नेयास्त्र, विष एवं नशीली दवाओं को दूर रखना भी आवश्यक है।

सरकार एवं कानून की भूमिका भी 'आत्महत्या' रोकथाम में महत्वपूर्ण है। सरकार को 'मानसिक स्वास्थ्य सेवाओं' को सुलभ बनाने के लिए प्रभावी नीतियों लागू करनी चाहिए। भारत में 2017 में मानसिक स्वास्थ्य अधिनियम पारित किया गया था, जिसमें 'आत्महत्या' के प्रयास को अपराध मानने के बजाय 'मानसिक स्वास्थ्य समस्या' माना गया (वडलमणि एवं गौड़ा, 2019; मिश्रा एवं गल्होत्रा, 2018, कुमार, 2018)। आर्थिक तंगी के कारण आत्महत्या करने वाले किसानों एवं बेरोजगार युवाओं के लिए सरकार को वित्तीय सहायता तथा ऋण माफी जैसी योजनाएँ लागू करनी चाहिए, इसके साथ ही

साइबरबुलिंग, मानसिक उत्पीड़न तथा घरेलू हिंसा के मामलों में त्वरित कानूनी कार्रवाई कर 'आत्महत्या' के मामलों को निश्चित रूप से रोका जा सकता है।

सामाजिक एवं पारिवारिक समर्थन भी 'आत्महत्या' रोकथाम में अहम भूमिका निभा सकता है (म्यूएलर एवं अन्य, 2021; मॉर्टन एवं अन्य, 2021, हाउ एवं अन्य, 2022)। यह कह सकते हैं कि 'आत्महत्या' का विचार रखने वाले व्यक्ति को परिवार एवं दोस्तों का भावनात्मक सहयोग मिलना चाहिए। उनकी भावनाओं को गंभीरता से समझना आवश्यक है। इस हेतु समुदाय में समर्थन समूह एवं सहायता केंद्रों की स्थापना से 'मानसिक स्वास्थ्य सेवाओं' को बेहतर बनाया जा सकता है। साथ ही, परिवार में संवाद एवं विश्वास का माहौल 'आत्महत्या' के विचार को रोकने में मदद कर सकता है। आत्मघाती विचारों की रोकथाम के लिए 'मानसिक स्वास्थ्य सेवाओं' की सुलभता, जागरूकता अभियान, सामाजिक सहयोग एवं सरकारी प्रयासों का समन्वय आवश्यक है, जिससे कि समाज में 'आत्महत्या' की घटनाओं को कम किया जा सके।

मानसिक स्वास्थ्य सुदृढ़ करने के उपाय-

'मानसिक स्वास्थ्य' को मजबूत बनाए रखना जीवन की गुणवत्ता को बेहतर बनाने के लिए आवश्यक है। स्वस्थ मानसिक स्थिति व्यक्ति को तनाव, चिंता एवं अवसाद से बचाती है। मानसिक स्वास्थ्य को सुदृढ़ करने के लिए कुछ प्रभावी उपाय अपनाए जा सकते हैं। सबसे पहले, 'सकारात्मक जीवनशैली' अपनाना जरूरी है। 'नियमित व्यायाम' एवं 'योग' करने से तनाव व चिंता कम होती है (कोल एवं अन्य, 2022)। 'संतुलित' एवं 'पौष्टिक आहार' मस्तिष्क को स्वस्थ बनाए रखता है। पर्याप्त नींद (7-8 घंटे) लेना आवश्यक है, क्योंकि नींद की कमी मानसिक थकान को बढ़ा सकती है। मानसिक विश्राम के लिए 'ध्यान (मेडिटेशन)' एवं 'प्राणायाम' करना चाहिए, जिससे मन शांत रहता है तथा तनाव कम होता है (गुप्ता, 2025)। गहरी साँस लेने के व्यायाम से मस्तिष्क को अधिक ऑक्सीजन मिलती है, जिससे तनाव में कमी आती है। इसके अलावा, व्यक्ति को 'सकारात्मक सोच' अपनानी चाहिए। नकारात्मक विचारों से बचें एवं अपनी कमजोरियों को स्वीकार कर आत्म-स्वीकृति विकसित करें। 'सामाजिक संबंध' मजबूत बनाए रखना भी 'मानसिक स्वास्थ्य' के लिए आवश्यक है (गुप्ता एवं शर्मा, 2021)। परिवार एवं दोस्तों के साथ समय बिताने से भावनात्मक सहयोग मिलता है, जिससे कि व्यक्ति अकेलापन महसूस नहीं करता। समाज में सक्रिय भागीदारी करना चाहिए, जैसे- स्वयंसेवा या समूह गतिविधियों में शामिल हों। इसके अतिरिक्त, मानसिक संतुलन बनाए रखने के लिए आवश्यकता पड़ने पर मनोचिकित्सक या काउंसलर की मदद लेना चाहिए। मानसिक तनाव बढ़ने पर अपनी भावनाएँ खुलकर व्यक्त करना चाहिए। अतः, 'मानसिक स्वास्थ्य' को मजबूत बनाए रखने के लिए संतुलित जीवनशैली, व्यायाम, सकारात्मक सोच तथा सामाजिक संबंध महत्वपूर्ण हैं। आत्म-देखभाल एवं जरूरत पड़ने पर पेशेवर सहायता लेना मानसिक स्वास्थ्य को सुदृढ़ बनाए रखने में मदद करता है।

इस प्रकार हम यह कह सकते हैं कि 'मानसिक स्वास्थ्य' एवं 'आत्महत्या' के बीच का संबंध काफी जटिल व गहरे स्तर पर है (मोइट्रा एवं अन्य, 2021; हार्वे एवं अन्य, 2021)। वर्तमान समाज में मानसिक विकारों को लेकर जो भ्रांतियों एवं कलंक फैले हुए हैं, उनका प्रभाव न केवल व्यक्तियों पर, अपितु पूरी समाज पर पड़ता है। 'मानसिक स्वास्थ्य' के मुद्दे को अक्सर नजरअंदाज किया जाता है, तथा इसे कमजोरियों से जोड़कर देखा जाता है, जबकि यह एक गंभीर बीमारी है, जिसे सही समय पर उपचार व समर्थन की आवश्यकता होती है। इसके साथ ही 'मानसिक स्वास्थ्य' में गहरी गिरावट,

जैसे अवसाद, चिंता, एवं तनाव, अक्सर 'आत्महत्या के विचारों' का कारण बनते हैं (कुलाक बेज्जा एवं अन्य, 2021)। अवसादग्रस्त व्यक्ति को जीवन में कोई उम्मीद नहीं दिखती, तथा उसे लगता है कि वह समाज पर बोझ बन चुका है। इसके परिणामस्वरूप, वह 'आत्महत्या' को ही अंतिम विकल्प के रूप में देखता है। हालांकि, समाज में इस विषय पर खुलकर बात करने की कमी एवं मानसिक रोगों को लेकर मानसिकता की संकीर्णता 'आत्महत्या' की बढ़ती दर का एक प्रमुख कारण है। इसके अलावा, समाज की भूमिका भी इस पर काफी असर डालती है।

जब लोग मानसिक समस्याओं के बारे में बात करने से डरते हैं या खुद को कमजोर मानते हैं, तो उनका मानसिक स्वास्थ्य और खराब हो सकता है (क्यूब एवं रोजेनक्रांज़, 2021)। समाज को इस मुद्दे पर खुलकर बात करनी चाहिए तथा मानसिक स्वास्थ्य को एक गंभीर समस्या के रूप में स्वीकार करना चाहिए। 'आत्महत्या' रोकने के लिए 'मानसिक स्वास्थ्य' को प्राथमिकता देना आवश्यक है। इसके लिए शिक्षा प्रणाली में 'मानसिक स्वास्थ्य' को एक महत्वपूर्ण विषय के रूप में शामिल किया जाना चाहिए। स्कूलों एवं कॉलेजों में छात्रों को मानसिक स्वास्थ्य की जानकारी दी जानी चाहिए, जिससे कि वे बचपन से ही मानसिक विकारों को समझ सकें तथा समय रहते उपचार प्राप्त कर सकें। साथ ही, समाज में 'आत्महत्या' के प्रति संवेदनशीलता एवं समझ विकसित करनी चाहिए, जिससे कि लोग 'आत्महत्या' को एक बीमारी के रूप में पहचानें न कि कमजोरी के रूप में।

निष्कर्ष-

'मानसिक स्वास्थ्य संकट' एवं 'आत्महत्या' का आपस में गहरा संबंध है। 'आत्महत्या' को केवल व्यक्तिगत निर्णय मानने के बजाय इसे मानसिक व सामाजिक समस्या के रूप में देखा जाना चाहिए। समाज में 'मानसिक स्वास्थ्य' को लेकर जागरूकता बढ़ाना, सहानुभूतिपूर्ण रवैया अपनाना एवं 'मानसिक स्वास्थ्य' सेवाओं को सुलभ बनाना 'आत्महत्या' की रोकथाम के लिए अत्यंत आवश्यक है। मानसिक स्वास्थ्य को प्राथमिकता देकर 'आत्महत्या' की घटनाओं में कमी लाई जा सकती है, जिससे कि समाज को एक स्वस्थ एवं सुरक्षित दिशा में आगे बढ़ाया जा सकता है।

संदर्भ सूची-

- [1] Amiri, S. (2022). Unemployment and suicide mortality, suicide attempts, and suicide ideation: A meta-analysis. *International Journal of Mental Health*, 51(4), 294-318. <https://doi.org/10.1080/00207411.2020.1859347>
- [2] Armoon, B., Soleimanvandiazar, N., Fleury, M. J., Noroozi, A., Bayat, A. H., Mohammadi, R., ... & Fattah Moghaddam, L. (2021). Prevalence, sociodemographic variables, mental health condition, and type of drug use associated with suicide behaviors among people with substance use disorders: a systematic review and meta-analysis. *Journal of addictive diseases*, 39(4), 550-569. <https://doi.org/10.1080/10550887.2021.1912572>
- [3] Azcue, Naiara, J. C. Gómez-Esteban, M. Acera, B. Tijero, T. Fernandez, N. Ayo-Mentxakatorre, T. Pérez-Concha et al. "Brain fog of post-COVID-19 condition and Chronic Fatigue Syndrome, same medical disorder?." *Journal of Translational Medicine* 20, no. 1 (2022): 569. <https://doi.org/10.1186/s12967-022-03764-2>
- [4] Aziz, F., Bukhari, S. U. P., Mazhar, F., Shamim, M., Ashiq, R., Khan, D. A., & Rafique, M. (2025). Mental Health Issues: Reasons And Strategies For Action From The Lens Of Youngsters In Sindh. *The Research of Medical Science Review*, 3(2), 218-228. <http://www.thermsr.com/index.php/Journal/article/view/590>
- [5] Benton, T. D., Boyd, R. C., & Njoroge, W. F. (2021). Addressing the global crisis of child and adolescent mental health. *JAMA pediatrics*, 175(11), 1108-1110. <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2021.2479>

- [6] Bjornestad, A., Cuthbertson, C., & Hendricks, J. (2021). An analysis of suicide risk factors among farmers in the Midwestern United States. *International journal of environmental research and public health*, 18(7), 3563. <https://doi.org/10.3390/ijerph18073563>
- [7] Blázquez-Fernández, C., Lanza-León, P., & Cantarero-Prieto, D. (2023). A systematic review on suicide because of social isolation/and loneliness: does COVID-19 make a difference?. *Journal of Public Health*, 45(3), 680-688. <https://doi.org/10.1093/pubmed/fdad001>
- [8] Bourin, M. (2024). Bipolar Disorder and Suicide. *Archives of Bipolar Disorder and Suicide and Anxiety*, 10(2), 071-074. <https://doi.org/10.17352/2455-5460.000097>
- [9] Çakar-Mengü, S., & Mengü, M. (2023). Cyberbullying as a manifestation of violence on social media. *Multidisciplinary Perspectives In Educational And Social Sciences* Vi, 47. <https://iksadyayinevi.com/wp-content/uploads/2024/01/MULTIDISCIPLINARY-PERSPECTIVES-IN-EDUCATIONAL-AND-SOCIAL-SCIENCES-VI.pdf>
- [10] Cataldo, I., Lepri, B., Neoh, M. J. Y., & Esposito, G. (2021). Social media usage and development of psychiatric disorders in childhood and adolescence: a review. *Frontiers in psychiatry*, 11, 508595. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2020.508595>
- [11] Claveria, O. (2022). Global economic uncertainty and suicide: Worldwide evidence. *Social Science & Medicine*, 305, 115041. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2022.115041>
- [12] Cole, A. K., Pearson, T., & Knowlton, M. (2022). Comparing aerobic exercise with yoga in anxiety reduction: an integrative review. *Issues in Mental Health Nursing*, 43(3), 282-287. <https://doi.org/10.1080/01612840.2021.1965269>
- [13] Copeland, A., Stafford, T., Acuff, S. F., Murphy, J. G., & Field, M. (2023). Behavioral economic and value-based decision-making constructs that discriminate current heavy drinkers versus people who reduced their drinking without treatment. *Psychology of Addictive Behaviors*, 37(1), 132. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/adb0000873>
- [14] Cuesta, I., Montesó-Curto, P., Metzler Sawin, E., Jiménez-Herrera, M., Puig-Llobet, M., Seabra, P., & Toussaint, L. (2021). Risk factors for teen suicide and bullying: An international integrative review. *International journal of nursing practice*, 27(3), e12930. <https://doi.org/10.1111/ijn.12930>
- [15] De Leo, D. (2022). Late-life suicide in an aging world. *Nature aging*, 2(1), 7-12. <https://doi.org/10.1038/s43587-021-00160-1>
- [16] Elbogen, E. B., Lanier, M., Blakey, S. M., Wagner, H. R., & Tsai, J. (2021). Suicidal ideation and thoughts of self-harm during the COVID-19 pandemic: The role of COVID-19-related stress, social isolation, and financial strain. *Depression and anxiety*, 38(7), 739-748. <https://doi.org/10.1002/da.23162>
- [17] Ganesan, B., Al-Jumaily, A., Fong, K. N., Prasad, P., Meena, S. K., & Tong, R. K. Y. (2021). Impact of coronavirus disease 2019 (COVID-19) outbreak quarantine, isolation, and lockdown policies on mental health and suicide. *Frontiers in psychiatry*, 12, 565190. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2021.565190>
- [18] Goto, R., Okubo, Y., & Skokauskas, N. (2022). Reasons and trends in youth's suicide rates during the COVID-19 pandemic. *The Lancet Regional Health–Western Pacific*, 27. [https://www.thelancet.com/journals/lanwpc/article/PIIS2666-6065\(22\)00182-1/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lanwpc/article/PIIS2666-6065(22)00182-1/fulltext)
- [19] Gupta, K. (n.d.). The Path to Inner Harmony: Integrating Yoga, Pranayama, and Meditation for Personal Growth. In S. Mukherjee, P. J. Heeralal, Y. Bhutia, M. N. Sarif, & A. Goon (Eds.), *Reviving Ancient Wisdom: Weaving the Indian Knowledge System into Modern Education* (pp. 120-139). N. B. Publications. https://www.researchgate.net/profile/Ankhi-Goon/publication/389603797_Reviving_Ancient_Wisdom_Weaving_the_Indian_Knowledge_System_into_Modern_Education/links/67ca8b61d75970006506a1a5/Reviving-Ancient-Wisdom-Weaving-the-Indian-Knowledge-System-into-Modern-Education.pdf#page=140
- [20] Gupta, M., & Sharma, A. (2021). Fear of missing out: A brief overview of origin, theoretical underpinnings and relationship with mental health. *World journal of clinical cases*, 9(19), 4881. <https://doi.org/10.12998/wjcc.v9.i19.4881>
- [21] Harvey, S. B., Epstein, R. M., Glozier, N., Petrie, K., Strudwick, J., Gayed, A., ... & Henderson, M. (2021). Mental illness and suicide among physicians. *The Lancet*, 398(10303), 920-930. [https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(21\)01596-8/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(21)01596-8/fulltext)

- [22] Hou, X., Wang, J., Guo, J., Zhang, X., Liu, J., Qi, L., & Zhou, L. (2022). Methods and efficacy of social support interventions in preventing suicide: a systematic review and meta-analysis. *BMJ Ment Health*, 25(1), 29-35. <https://doi.org/10.1136/ebmental-2021-300318>
- [23] Jain, P., Srinivas, K. R., & Vichare, A. (2022). Depression and suicide analysis using machine learning and NLP. In *Journal of Physics: Conference Series* (Vol. 2161, No. 1, p. 012034). IOP Publishing. <https://doi.org/10.1088/1742-6596/2161/1/012034>
- [24] Ji, S., Li, X., Huang, Z., & Cambria, E. (2022). Suicidal ideation and mental disorder detection with attentive relation networks. *Neural Computing and Applications*, 34(13), 10309-10319. <https://link.springer.com/article/10.1007/s00521-021-06208-y>
- [25] Kalin, N. H. (2021). Anxiety, depression, and suicide in youth. *American journal of psychiatry*, 178(4), 275-279. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.2020.21020186>
- [26] Kang, H., Wang, Y., Wang, M., Al Imran Yasin, M., Osman, M. N., & Ang, L. H. (2024). Navigating digital network: Mindfulness as a shield against cyberbullying in the knowledge economy era. *Journal of the Knowledge Economy*, 15(3), 13233-13271. <https://doi.org/10.1007/s13132-023-01604-2>
- [27] Khalaf, A. M., Alubied, A. A., Khalaf, A. M., Rifaey, A. A., Alubied, A., & Rifaey, A. (2023). The impact of social media on the mental health of adolescents and young adults: a systematic review. *Cureus*, 15(8), 1-10. https://assets.cureus.com/uploads/review_article/pdf/176889/20230904-18910-555yiy.pdf
- [28] Ku, B. S., Li, J., Lally, C., Compton, M. T., & Druss, B. G. (2021). Associations between mental health shortage areas and county-level suicide rates among adults aged 25 and older in the USA, 2010 to 2018. *General hospital psychiatry*, 70, 44-50. <https://doi.org/10.1016/j.genhosppsych.2021.02.001>
- [29] Kube, T., & Rozenkrantz, L. (2021). When beliefs face reality: An integrative review of belief updating in mental health and illness. *Perspectives on Psychological Science*, 16(2), 247-274. <https://doi.org/10.1177/1745691620931496>
- [30] Kułak-Bejda, A., Bejda, G., & Waszkiewicz, N. (2021). Mental disorders, cognitive impairment and the risk of suicide in older adults. *Frontiers in psychiatry*, 12, 695286. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.695286>
- [31] Kumar, M. T. (2018). Mental healthcare Act 2017: Liberal in principles, let down in provisions. *Indian journal of psychological medicine*, 40(2), 101-107. https://doi.org/10.4103/IJPSYM.IJPSYM_23_18
- [32] Lin, M., Chen, J., Li, S., Qin, Y., Wang, X., Liu, Y., ... & Li, J. (2021). Risk factors for suicidal tendency in people with epilepsy in China: a case-control study. *Scientific reports*, 11(1), 2742. <https://doi.org/10.1038/s41598-021-81870-9>
- [33] Martinotti, G., Schiavone, S., Negri, A., Vannini, C., Trabace, L., De Berardis, D., ... & Di Giannantonio, M. (2021). Suicidal behavior and club drugs in young adults. *Brain sciences*, 11(4), 490. <https://doi.org/10.3390/brainsci11040490>
- [34] Mathieu, S., Treloar, A., Hawgood, J., Ross, V., & Kölves, K. (2022). The role of unemployment, financial hardship, and economic recession on suicidal behaviors and interventions to mitigate their impact: a review. *Frontiers in public health*, 10, 907052. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.907052>
- [35] McGorry, P. D., Mei, C., Chanen, A., Hodges, C., Alvarez-Jimenez, M., & Killackey, E. (2022). Designing and scaling up integrated youth mental health care. *World Psychiatry*, 21(1), 61-76. <https://doi.org/10.1002/wps.20938>
- [36] Ministry of Social Justice & Empowerment. (2020). 24x7 Toll-Free Mental Health Rehabilitation Helpline Kiran (1800-599-0019) launched in 13 Languages. <https://pib.gov.in/PressReleaseIframePage.aspx?PRID=1652240>
- [37] Mishra, A., & Galhotra, A. (2018). Mental healthcare act 2017: need to wait and watch. *International Journal of Applied and Basic Medical Research*, 8(2), 67-70. https://doi.org/10.4103/ijabmr.IJABMR_328_17
- [38] Moitra, M., Santomauro, D., Degenhardt, L., Collins, P. Y., Whiteford, H., Vos, T., & Ferrari, A. (2021). Estimating the risk of suicide associated with mental disorders: A systematic review and meta-regression analysis. *Journal of psychiatric research*, 137, 242-249. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2021.02.053>
- [39] Morton, M., Wang, S., Tse, K., Chung, C., Bergmans, Y., Ceniti, A., ... & Rizvi, S. (2021). Gatekeeper training for friends and family of individuals at risk of suicide: a systematic review. *Journal of community psychology*, 49(6), 1838-1871. <https://doi.org/10.1002/jcop.22624>

- [40] Motillon-Toudic, C., Walter, M., Séguin, M., Carrier, J. D., Berrouguet, S., & Lemey, C. (2022). Social isolation and suicide risk: Literature review and perspectives. *European psychiatry*, 65(1), e65.
- [41] Mueller, A. S., Abrutyn, S., Pescosolido, B., & Diefendorf, S. (2021). The social roots of suicide: Theorizing how the external social world matters to suicide and suicide prevention. *Frontiers in psychology*, 12, 621569. <https://doi.org/10.1192/j.eurpsy.2022.2320>
- [42] Rossi, R., Jannini, T. B., Socci, V., Pacitti, F., & Lorenzo, G. D. (2021). Stressful life events and resilience during the COVID-19 lockdown measures in Italy: association with mental health outcomes and age. *Frontiers in Psychiatry*, 12, 635832. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.635832>
- [43] Shand, F., Duffy, L., & Torok, M. (2021). Can government responses to unemployment reduce the impact of unemployment on suicide?. *Crisis*. <https://doi.org/10.1027/0227-5910/a000750>
- [44] Shipman, K., Burrell, D. N., & Huff Mac Pherson, A. (2023). An organizational analysis of how managers must understand the mental health impact of teleworking during COVID-19 on employees. *International Journal of Organizational Analysis*, 31(4), 1081-1104. <https://doi.org/10.1108/IJOA-03-2021-2685>
- [45] Singh, A. (2021). *Mental Health and Mental Disorders*. Psycho Information Technologies.
- [46] Tasfi, J. T., & Mostofa, S. M. (2024). Understanding complex causes of suicidal behaviour among graduates in Bangladesh. *BMC public health*, 24(1), 560. <https://doi.org/10.1186/s12889-024-17989-x>
- [47] Tondo, L., Vázquez, G. H., & Baldessarini, R. J. (2021). Prevention of suicidal behavior in bipolar disorder. *Bipolar disorders*, 23(1), 14-23. <https://doi.org/10.1111/bdi.13017>
- [48] Tragantzopoulou, P., & Giannouli, V. (2021). Social isolation and loneliness in old age: Exploring their role in mental and physical health. *Psychiatriki*, 32(1), 59-66. <https://doi.org/10.22365/jpsych.2021.009>
- [49] Vadlamani, L. N., & Gowda, M. (2019). Practical implications of Mental Healthcare Act 2017: Suicide and suicide attempt. *Indian journal of psychiatry*, 61(Suppl 4), S750-S755. https://doi.org/10.4103/psychiatry.IndianJPsychiatry_116_19
- [50] World Health Organization (WHO). (n.d.). Mental Health. <https://www.who.int/data/gho/data/themes/theme-details/GHO/mental-health>
- [51] Wright, A., Fisher, P. L., Baker, N., O'Rourke, L., & Cherry, M. G. (2021). Perfectionism, depression and anxiety in chronic fatigue syndrome: A systematic review. *Journal of psychosomatic research*, 140, 110322. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2020.110322>

Cite this Article:

नितेश कुमार मौर्य, विवेक कुमार मौर्या एवं डॉ० मनीष कुमार साहू, " मानसिक स्वास्थ्य एवं आत्महत्या - सामाजिक एवं मनोवैज्ञानिक विश्लेषण", *Naveen International Journal of Multidisciplinary Sciences (NIJMS)*, ISSN: 3048-9423 (Online), Volume 1, Issue4, pp. 29-37, February-March 2025.

Journal URL: <https://nijms.com/>

DOI: <https://doi.org/10.71126/nijms.v1i4.35>



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).