आखिर हम अपनी मानसिक तकलीफ को अनदेखी क्यों कर देते हैं?

स्मिता रवि और उनके दो बच्चे ऐसा छोटा परिवार है. स्मिता एक गृहिणी है, वो अपने घर के लिए जो सब कर सकती है वो करती है ताकि उसके रहते घर में किसी चीज की कमी ना महसूस हो. अकेले सब संभालने के चक्कर में खुद कितना तनाव महसूस कर रही है ये उसे भी नहीं पता. लेकिन जैसे समय बीतता गया, तनाव के कारण उसका काम में ध्यान नहीं लग रहा है यह उसे भी समझ आ रहा है. अब धीरे-धीरे ऐसा होने लगा है कि वो चीज़ें यहां-वहां रखकर भूल जाती है, और कभी-कभी दिन के कामों के बारे में सोचकर ही उसे थकावट महसूस होने लगती है. बात करने के लिए कोई नहीं. दोनों बच्चे अपनी पढ़ाई और खेल-कूद में व्यस्त होते है और स्मिता को लगता है वो यह सारी बातें बच्चों को अगर बता भी दे तो वो समझ नहीं पाएंगे. स्मिता रवि को भी ये नहीं बता पा रही है क्योंकि उसे पता है कि रवि खुद ही दिनभर बाहर के कामों में व्यस्त रहता है ताकि घर में किसी चीज़ की कमी ना हो.

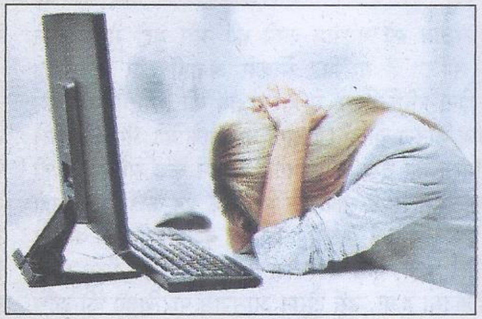
स्मिता को कई बार एक अजीब सी कमी खलती रहती है. काश, कोई होता जिसको वो अपनी सारी बातें बता पाती, जो उसके तनाव उसके चिंता को अनावश्यक समझकर न टाले. ऐसा कोई जो उसके चिंता का मज़ाक न उड़ाए, उसे समझे और उसकी बातों को महत्व दे.

हम अक्सर हमारी रोज़मर्रा की जिंदगी के तान-तनाव को नज़रअंदाज़ कर देते हैं. उसी तनाव में हम अपने खाने, सोने और सेहत पर ध्यान नहीं देते. हमारे आस-पास वालों से बात करना बंद कर देते हैं या कभी उन पर एकदम से गुस्सा हो जाते हैं. हम यह नहीं सोचते कि यह चिंता, ये तनाव भी हमारे सेहत के लिए शारीरिक रोग जितने हानिकारक बन सकते हैं. हम क्यों मानसिक तकलीफों को नजरअंदाज कर देते हैं? क्यों यह सोच लेते हैं कि मानसिक तकलीफों का हमें खुद ही सामना करना है? हम क्यों मदद मांगना कमजोरी समझ लेते हैं?

जब हमें शारीरिक स्तर पर कुछ परेशानी महसूस होती है तब हम चिकित्सक के पास दौड़े चले जाते हैं फिर जब मानसिक स्तर पर कुछ परेशान कर रहा हो तब क्यों नहीं?

यह 'क्यों' का जवाब हम दुनिया की बातों में ढूंढते हैं, और पता है दुनिया क्या कहती है?

अपनी सारी तकलीफों से लड़ तू
खुद को कमजोर ना समझ तू
ना साथ ले ना मदद मांग



यह खुद को शर्मिंदा ना कर तू
बहादुरी दिखा अकेले आगे बढ़ तू
ताकतवर बन सबसे एक कदम आगे चल तू

इस व्याख्यान पर क्यों? का चिन्ह नहीं लगाते है, हम इसी को सच मान लेते हैं

सच कौन बताएगा?
मदद मांगने से ईमान कम नहीं हो जाएगा?

मुक्ता मानसिक स्वास्थ्य हेल्पलाइन का मानना है कि शारीरिक तकलीफों के लिए जैसे हम बेझिझक डॉक्टर के पास जाते हैं, वैसे ही मानसिक स्तर पर महसूस कर रहे किसी भी बात पर चर्चा करने के लिए हमें झिझक महसूस नहीं होनी चाहिए.

मानसिक तनाव के लिए जरूरी नहीं कि हमें हमेशा इलाज की जरूरत होगी. कई बार हमें हमारा मन हल्का करने के लिए ऐसा कोई चाहिए होता है जो हमारी बात समझे, सहानुभूति व्यक्त करे और हमें आगे बढ़ने की हिम्मत दे. जब स्मिता ने मुक्ता मानसिक स्वास्थ्य हेल्पलाइन को कॉल किया, अपना नाम बिना बताये उसने उसकी परेशानियों के बारे में बात की और समुपदेशक के साथ दिनचर्या में कुछ छोटे बदलाव लाने कि चर्चा की. उसे जो तनाव खाए जा रहे थे, उन सबका खुद सामना करने की हिम्मत मिली. बहुत ही कम लोगों की लाइफ स्ट्रेस फ्री होती है.

अगर स्मिता जैसे कोई और अपनी मन की दुविधा को लेकर किसी से बात करना चाहे, तो वे मुक्ता मानसिक स्वास्थ्य हेल्पलाइन पर कॉल कर उनके प्रशिक्षित समुपदेशक से बात कर सकते हैं. यहां किसी भी प्रकार की चिंता, चाहे वह ऑफिस में बहुत ज्यादा काम हो, घर में किसी से नोंक-झोंक हो या स्कूल-कॉलेज परीक्षा का टेंशन ये सब स्ट्रेस मैनेज करने में सहारा ले सकते है. यहां आपको एक सहायक आश्वासक जगह मिलेगी, जहां आप मुफ़्त में अपना मन हल्का कर सकेंगे, और आप अपनी परेशानी के बारे में मिलकर हल सोच पाएंगे.

सोमवार से शनिवार दोपहर 12 से रात 8 के बीच कोई भी इस मुफ़्त मानसिक स्वास्थ्य हेल्पलाइन पर कॉल कर सकता है. यहाँ आप हिंदी मराठी और अंग्रेजी में चर्चा कर सकते हैं.

हेल्पलाइन का नंबर है
788-788-9882