**World Mental Health Day 2023:** **विश्व मानसिक स्वास्थ्य दिवस 2023**

हर साल 10 अक्टूबर को वर्ल्ड मेंटल हेल्थ डे मनाया जाता है. इस दिन को मनाने का मकसद लोगों को जागरूक करना है. ताकि लोग इस पर खुल कर बात कर सकें.

**World Mental Health Day 2023: History**

**विश्व मानसिक स्वास्थ्य दिवस 2023:**

इस दिन को सलाम की शुरुआत सबसे पहले संयुक्त राष्ट्र (यूनाइटेड नेशन) में हुई थी। इसके बाद इसे लेकर देश-विदेश में लोगों की राय जानी गई। ताकि लोगों को इसके बारे में पता चले कि मेंटल हेल्थ को खुश रहना है और किसी को अगर हेल्प की जरूरत है तो उसकी मदद की जा सके। इसकी शुरुआत संयुक्त राष्ट्र (यूनाइटेड नेशन) के उपाध्यक्ष रिचर्ड हंटर और वर्ल्ड फेडरेशन फॉर मेंटल हेल्थ ने मिलकर की थी। इसकी शुरुआत में वर्ल्ड फेडरेशन फॉर मेंटल हेल्थ में करीब 150 लोग थे। इतिहासविश्व मानसिक स्वास्थ्य दिवस की अवधारणा पहली बार 1992 में दक्षिण अफ्रीका के केप टाउन में आयोजित वर्ल्ड फेडरेशन फॉर मेंटल हेल्थ कांग्रेस में सुझाई गई थी। प्रस्तावित अवधारणा के अनुमोदन के बाद, 10 अक्टूबर 1992 को पहला मानसिक स्वास्थ्य दिवस मनाया गया। इसके अलावा, यह दिन 1948 में विश्व मानसिक स्वास्थ्य महासंघ के गठन की याद में भी मनाया जाता है। यह संगठन एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है दुनिया भर में मानसिक स्वास्थ्य जागरूकता को आगे बढ़ाने और मानसिक स्वास्थ्य स्थितियों से निपटने वाले व्यक्तियों के अधिकारों की वकालत करने में।

Theme for 2023 :क्या है इस साल की थीम:

इस बार वर्ल्ड मेंटल हेल्थ डे की थीम "मेंटल हेल्थ इज़ ए यूनिवर्सल ह्यूमन राइट (मानसिक स्वास्थ्य एक सार्वभौमिक मानव अधिकार है)"। हर साल इस दिन को सलाम के लिए एक खास थीम डिसाइड की जाती है। जब 1994 में इस दिन की शुरुआत तब हुई जब इसकी थीम दुनिया भर में मानसिक स्वास्थ्य सेवाओं की गुणवत्ता में सुधार था। विदेशों के कई ऑफिस में भी काउंसलिंग का चलन बढ़ा है. वहां मानसिक स्वास्थ्य सप्ताह (Mental Health Week) मनाया जाता है. ताकि ऑफिस के लोगों की परेशानी के बारे में पता लगाया जा सके.

आजकल लोग ज्यादातर हो रहे मानसिक रोगी:

यहां देखें भागदौड़, लाइफस्टाइल और कंपनी की वजह से लोग ज्यादातर तनाव या स्ट्रेस के शिकार हो रहे हैं। सिर्फ यंगस्टर ही नहीं हर वर्ग के लोग मानसिक रोग के शिकार हो जाते हैं। एक दस्तावेज़ लाइफ़ के लिए आपकी ख़ुशी बहुत ज़रूरी है। अगर आप स्ट्रेस-एंग्जायटी के शिकार हैं तो इससे आपके स्वास्थ्य पर सबसे पहले असर होगा।

**दिमाग को खुश रखने के लिए अपने रूटीन में शामिल करें ये चीजें :**

हर दिन डोमिनिक डायट अपनी रूटीन में शामिल करें।

योग या सलाह के लिए समय निकालें।

अगर घर से दूर रहते हैं तो अपने परिवार से वीडियो कॉल और फोन पर बातें करें।

वीकेंड पर दोस्तों के साथ सामूहिक मूवी या पार्टी का प्लान करें।

अगर आपको घूमना पसंद है तो महीने में एक बार कहीं बाहर घूमने का प्लान बनाएं।

कुकिंग पसंद है तो अपनी पसंद की छुट्टी के दिन कोई व्यंजन बताएं।

अगर आपको प्लानिंग का शौक है तो ये भी कर सकते हैं। प्लानटिंग स्ट्रेस ख़त्म हो जाता है.

आप किसी भी हॉबी क्लास को जॉइन कर सकते हैं जैसे- सिंगिंग, डांसिंग, पेंटिंग, पॉटरी।

सप्ताहांत पर दोस्तों के साथ खरीदारी भी कर सकते हैं।

# घूमना-फिरना कैसे रख सकता है आपको मेंटली हेल्दी :

1. तनाव कम होता है

जब लाइफ में बहुत स्ट्रेस होता है तो समझ नहीं आता कि किस चीज से यह दूर किया जाए, ऐसे में दोस्तों के साथ या सोलो ट्रिप पर निकल जाएं। सायर-सपाटा हमें डेली रूटीन से दूर ले जाता है। नए एक्सपीरियंस मिलते हैं, जो स्ट्रेस दूर जाने में बेहद उत्साहित होते हैं।

2. संपत्ति को फिर से प्राप्त करना है

विजिटिंग-फ़िरने से हमारे अंदर की बैटरी भी बाहर निकलती है। जिसका एक उदाहरण आप स्टोर से जुड़ी रीलों में देख सकते हैं। कैसे लोग अलग-अलग तरह के सजावटी सामान बना रहे हैं, जो अद्भुत है। हमारे माइंड के रासायनिक दुष्प्रभाव को सक्रिय करने का काम करता है।

3. भावनात्मक स्थिरता में सुधार

यात्रा के दौरान आने वाली तरह-तरह की मिसाल हमें पहले से ज्यादा स्थिर और मजबूत बनाने का काम करती है। अंतःक्षेपण और हर तरह के अनुभव करने का अवसर मिलता है, जिससे हम जीवन में आने वाली विपरीत परिस्थितयों का सामना आसानी से कर सकते हैं।

4. नए विकल्प बनाने में सहायक

शॉपिंग के दौरान आप नए-नए लोग मिलते हैं। नए लोगों से मिलना-जुलना, दोस्ती करना, सोशल नेटवर्किंग को बढ़ाना और बढ़ावा देना और बढ़ावा देने के अवसर भी प्रदान किए जा सकते हैं। वहीं अकेले यात्रा करना आपको मानसिक रूप से मजबूत बनाने का काम करता है, जिसमें मानसिक रूप से जुड़े कई अध्ययन शामिल हैं।