

कृषि कुंभ
हिंदी मासिक पत्रिका

खण्ड 03 भाग 10, (मार्च, 2024)
पृष्ठ संख्या 10-12



कार्यस्थल में दे मानसिक स्वास्थ्य को प्राथमिकता

आयुषी मिश्रा¹ एवं डॉ. मुक्ता गर्ग²

¹शोध छात्रा, ²डीन

सामुदायिक महाविद्यालय,

चन्द्रशेखर आजाद कृषि एवं प्रौद्योगिक विश्वविद्यालय कानपुर, उत्तर प्रदेश, भारत।

Email Id: ayushimishra061@gmail.com

हमारे देश में कार्यस्थल में मानसिक स्वास्थ्य को प्राथमिकता देना कभी भी अधिक महत्वपूर्ण नहीं समझा गया है। ज्यादातर मामलों में, लोग यह मानने से डरते हैं कि उन्हें मानसिक स्वास्थ्य संबंधी कोई समस्याएं हैं क्योंकि उन्हें लगता है कि दूसरे उन्हें 'अजीब' व्यवहार का समझेंगे मजाक बनाएंगे या उन्हें छोड़ देंगे इन्हीं कारणों से कई लोग अपनी समस्या दूसरों को बताने से कतराते हैं। कुछ अध्ययन बताते हैं, की कई विकसित और विकासशील देशों में हर चार में से एक व्यक्ति किसी न किसी प्रकार के मनोरोग का शिकार है। भारत देश में चिंता-तनाव और अवसाद के केस तेजी से बढ़ रहे हैं, इस खतरे को देखते हुए विशेषज्ञों को चिंता है कि आने वाले 5-8 वर्षों में मानसिक स्वास्थ्य चिकित्सा क्षेत्र पर बड़ा दबाव आ सकता है।

विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्ल्यूएचओ) के अनुसार 15 प्रतिशत भारतीय वर्किंग व्यक्ति मेंटल डिसऑर्डर की चपेट में आ चुका है। वही जीनियस कंसल्टेंट्स द्वारा किए गए एक हाल ही के सर्वे में यह बात सामने आई है कि काम से होने वाला तनाव, कर्मचारियों में चिंता और डिप्रेशन की सबसे बड़ी वजह है। जिसमें 77% उत्तरदाताओं ने इस बात को सच

मानते हुए इस पर अपनी सहमति भी जाहिर की है। जिससे पता चलता है कि तनाव भारतीय आबादी के तकरीबन एक चौथाई हिस्से को प्रभावित कर रहा है। इस सर्वे से यह बात भी सामने आई है कि पिछले साल की आर्थिक अनिश्चितताओं, जैसे नौकरी छूटना, तनखाह कटना और मानसिक स्वास्थ्य जैसे मुद्दों ने इस तनाव के स्तर को बढ़ाने में काफी योगदान दिया है।

अब स्थिति इतनी खराब हो गई है कि भारत, दुनिया में सबसे ज्यादा आत्महत्या के मामले वाला देश बन गया है, दस साल पहले चीन शीर्ष पर था, लेकिन अब भारत में सबसे ज्यादा लोग आत्महत्या कर रहे हैं। राष्ट्रीय अपराध रिकॉर्ड ब्यूरो (एनसीआरबी) के डेटा के अनुसार, साल 2021 में 1.64 लाख से अधिक लोगों ने आत्महत्या की, 2020 में यह आंकड़ा 1.53 लाख था। इस रिपोर्ट के मुताबिक साल 2021 में कुल 42,004 दिहाड़ी मजदूरों ने आत्महत्या कीं, इनमें 4,246 महिलाएं भी शामिल थीं, वहीं आत्महत्या करने वाले लोगों में एक बड़ा वर्ग उन लोगों का था जो सेल्फ-एम्प्लॉयड थे यानी जिनका खुद का रोजगार था। इस वर्ग में कुल 20,231 लोगों ने आत्महत्याएं कीं जो कुल आत्महत्या की

घटनाओं का 12.3 प्रतिशत है। इन 20,231 लोगों में से 12,055 खुद का बिजनेस चलाते थे और 8,176 लोग अन्य तरह के स्वरोजगारों से जुड़े थे। यह चिंताजनक आंकड़े वर्कप्लेस पर मेंटल हेल्थ को बेहतर करने पर जोर देते हैं।

ऑफिस में हो रहे तनाव को कैसे पहचाने

यदि आप मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं से प्रभावित हो रहे हैं। तो सबसे पहले आप में कुछ लक्षण दिखाई देने लगेंगे।

- उदास/चिंतित/तनावग्रस्त महसूस करना
- भ्रमित सोच या असावधानी
- काम के माहौल से तालमेल बिठाने में परेशानी
- दोस्तों और गतिविधियों से पीछे हटना
- थकान, कम ऊर्जा या नींद की समस्या

कार्यस्थल में मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं के कारण

कुछ महत्वपूर्ण मानसिक स्वास्थ्य समस्याएं हैं जिनका कर्मचारियों को कार्यस्थल पर सामना करना पड़ता है।

काम का ज्यादा बोझ

ज्यादा काम का बोझ हृदय रोग, उच्च रक्तचाप और थकावट का कारण बन सकता है। काम का अधिक बोझ व्यक्ति की मानसिक शांति और आचरण को भंग कर देता है, जिसके परिणामस्वरूप मानसिक ध्यान, प्रेरणा और कर्तव्यों पर ध्यान केंद्रित करने में परेशानी होती है।

नौकरी की असुरक्षा

नौकरी की असुरक्षा नौकरी की संतुष्टि, संगठन के प्रति प्रतिबद्धता और कंपनी छोड़ने के इरादे को नकारात्मक रूप से प्रभावित करती है। जो कर्मचारी अपनी नौकरी के बारे में असुरक्षित महसूस करते हैं। नौकरी की असुरक्षा कई लोगों के लिए काम से संबंधित तनाव का एक प्रमुख स्रोत है।

सहकर्मियों से विवाद

सहकर्मियों के साथ अच्छा व्यापार ना होने के कारण व्यक्ति अधिक तनाव और चिंता महसूस करते हैं। जिसकी वजह से कार्यस्थल में अविश्वास का वातावरण बना जाता है जो की टीम वर्क और समन्वय को प्रभावित करता है। इस के परिणाम भी अवांछनीय हो सकते हैं जैसे समूह सामंजस्य और उत्पादकता में कमी, जो टीम के अस्तित्व को भी खतरे में डाल सकता है।

परफोर्मेंस को लेकर होने वाला तनाव

कोरोनावायरस महामारी के दौरान बहुत लोगों ने अपनी नौकरियां गवां दी। ऐसे में कर्मचारियों के दिमाग पर काफी जयदा नकारात्मक प्रभाव पड़ा है। यह देखा गया है कि कर्मचारियों पर हर समय बेहतर प्रदर्शन करने का दबाव रहता है। जिससे कभी कभी लोग भावनात्मक रूप से हतास हो जाते हैं। कार्यस्थल में मानसिक स्वास्थ्य को बढ़ावा देने के लिए कुछ महत्वपूर्ण कदम हैं।

कर्मचारियों को सूचित करना कि सहायता उपलब्ध है

कंपनी में अपने कर्मचारियों के लिए सुनिश्चित करना चाहिए की किसी भी तरह की सहायता लोग आपके साथ हैं

- तनाव प्रबंधन से संबंधित मानसिक स्वास्थ्य लोगों में जागरूकता प्रदान करें।

- प्रबंधकों को प्रशिक्षित करें कि यदि वे भावनात्मक संकट के संकेत देखते हैं तो कैसे आगे बढ़ना है।

निर्णय लेने में कर्मचारियों को शामिल करना

निर्णय लेने की प्रक्रिया में कर्मचारियों की भागीदारी दर्शाती है कि संगठन उनके विचारों और इनपुट का सम्मान करता है और उन पर भरोसा करता है। यह कर्मचारियों को अपने क्षेत्रों में संतुष्ट और सम्मानित महसूस करने की अनुमति देता है।

कर्मचारियों को पहचानना और पुरस्कृत करना

कंपनी में योगदान के लिए कर्मचारियों को बोनस, मूल्यांकन और पुरस्कार के रूप में पुरस्कृत और मान्यता प्रदान की जानी चाहिए। यह इनाम देने वाली गतिविधि कर्मचारियों का समर्थन करती है और कंपनी पर लंबे समय तक अच्छा प्रभाव डालती है।

नौकरी का प्रदर्शन और उत्पादकता

नौकरी का प्रदर्शन केवल यह दर्शाता है कि कर्मचारी ने उन्हें सौंपे गए कार्यों को पूरा कर लिया है। नौकरी की उत्पादकता आउटपुट और कंपनी में आपके योगदान पर केंद्रित है।

किसी के काम से जुड़ाव

काम पर सकारात्मक व्यवहार या सकारात्मक मानसिकता से सकारात्मक नौकरी के परिणाम निकल सकते हैं। काम में अत्यधिक व्यस्त रहने वाले कर्मचारी ऊर्जावान, प्रतिबद्ध और अपने कार्यों में पूरी तरह से लीन रहते हैं।

सहकर्मियों के साथ संचार

जब किसी संगठन के पास अच्छा कार्यस्थल संचार होता है तो कर्मचारियों के लिए कई फायदे होते हैं। यह कर्मचारियों को उनके कार्यस्थलों में अधिक चुस्त बनने में

सक्षम बनाता है। संचार कंपनी में कर्मचारियों के प्रतिधारण, जुड़ाव और प्रेरणा को बढ़ाता है।

कार्यस्थल पर इन सब बातों को ध्यान में रखना चाहिए देश में मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं के बढ़ते गंभीर मामलों के लिए लोगों को समय पर इलाज न मिल पाना जागरूकता की कमी प्रमुख कारण माना जा सकता है। चूंकि लोगों के मन में आज भी मानसिक स्वास्थ्य को लेकर अब भी रूढ़िवादी सोच है, जैसे— लोग क्या सोचेंगे, कहीं मुझे पागल न समझ लिया जाए, मानसिक स्वास्थ्य का इलाज काफी महंगा है, मनोचिकित्सकों से मिलने का मतलब मेरा दिमाग काम नहीं कर रहा है, आदि के चलते लोग समय पर डॉक्टर के पास नहीं जाते हैं, ऐसे में समस्या समय के साथ बढ़ती चली जाती है। मानसिक स्वास्थ्य को लेकर व्याप्त भ्रम और स्टिग्मा के चलते लोग अपनी समस्याएं दूसरों के साथ शेयर नहीं करना चाहते, इस तरह की सोच को बड़ी चुनौती के तौर पर देखा जा रहा है। दुर्भाग्य से भारत अन्य देशों की तुलना में मानसिक स्वास्थ्य की दिशा में किए जा रहे प्रयासों में अभी पीछे है। दुनिया के ज्यादातर देश अपने सकल घरेलू उत्पाद का लगभग 5–18% मानसिक स्वास्थ्य पर खर्च करते हैं, जबकि भारत का इस दिशा में खर्च 0.05 फीसदी ही है। इसके अलावा भारत में मानसिक स्वास्थ्य विशेषज्ञों की कमी भी बड़ी चुनौती है। 1.3 बिलियन (130 करोड़) की आबादी के लिए मात्र 10,000 ही मान्यताप्राप्त मनोचिकित्सक हैं। इस दिशा में आगे बढ़ने के लिए लोगों को जागृत करने के लिए आज हम सबको और भी प्रयास करने की जरूरत है।