



## किशोरावस्था आणि भावनीक आरोग्य

भावना के. खापर्डे

एस. चंद्रा महीला महाविद्यालय, सडक अर्जुनी, जि. गोंदिया

Communicated : 06.09.2025

Revision : 15.09.2025  
Accepted : 25.09.2025

Published: 15.10.2025

### सारांश :

साधारणतः १३ ते १५ वर्षांचा कालावधी हा किशोरावस्थेत मोडतो. जो बालपण आणि पौढावस्था यांना जोडणारा महत्वाचा दुवा समजला जातो. या काळात शारीरिक बदल, हारमोन्स मधील बदल अगदी शिघ्रतेने पाहायला मिळतात. ही अवस्था अत्यंत संवेदनशिल असून किशोरांना अनेक ताण-तनावांना सामोरे जावे लागते. कौटुंबिक आणि शालेय वातावरण तसेच मित्रपरिवारामध्ये आपले स्थान निर्माण करण्याची धडपड सुर! असते. किशोर स्तःची दुसरुया बालकांशी तुलना करत असतो, सोबतच इतर लोकांचे अनुकरण सुद्धा करत असतो, अशातच बहुदा त्याला निराशेचा देखील सामना करावा लागतो. अशावेळी बालकांचे भावनीक आरोग्य त्याला समायोजन करण्यात मदत करते. किशोरांचे भावनीक आरोग्य उत्तम असेल तर पुढे येणारुया सर्व अवस्था योग्य प्रकारे पार पडू शकतात आणि आपला सर्वांगीण विकास योग्य प्रकारे कर! शकतो. अशावेळी पालक, कुटूंब आणि मित्रांची भुमीका फ!र महत्वाची असते.

किशोरावस्थेमध्ये मनःस्थिती अस्थिर भिन्नलिंगी व्यक्ती बदल आकर्षण निर्माण होते. अशावेळी किशोर भावनांच्या आहारी जाड!न नीराशाग्रस्त होतो आणि त्याचा प्रतिकूल परिस्थितीला सामोरे जावे लागते. नेहमी ते स्वतः आणि दुसरुयामध्ये तुलना करित असतात आणि दुसरुयाचे मत माड्याबदल काय असेल याबाबत सतत विचार करित असतात. शारीरिक परिस्थितीमुळे किशोरांच्या अनेक समस्या प्रकट होत असतात. सर्वसाधारण पणे किशोर हा आई-वडील, शिक्षक, समाज यांचेवर आपला राग व्यक्त करतो. कारण हे त्याचे वागणुकीवर नियंत्रण ठेवतात. कारण भावनीक सामर्थ्य विकसीत झालेल्या किशोरांमध्ये आत्मविश्वास असून ते समस्या सोडविण्याची क्षमता ठेवतात आणि पुढे येणारुया शैक्षणिक, व्यवसायीक आणि सामाजिक क्षेत्रात यशस्वी होतात. आधुनिक काळात डीजीटल माध्यमांचा प्रभाव, स्पर्धा, बदलती कौटुंबिक रचना, बदलणारा समाज या घटकांचा सामना त्याला वेळोवेळी करावा लागतो. त्यासाठी त्यांना योग्य पाठबळ मिळणे आवश्यक आहे. किशोरावस्थेमध्ये भावनीक आरोग्याचा अभ्यास हे बालकांच्या दृष्टीने अत्यंत आवश्यक आहे.

किशोरावस्थेत राग व्यक्त करण्याच्या विविध पध्दती आहेत. जसे टिका करणे, शिवीगाळ करणे, जेवण न करणे, ज्याचा राग येतो त्याचेशी भांडण करणे. परंतु याचा काही निश्चित कालावधी नसतो. त्यासाठी शाळा व समाज स्तरावर अनेक कार्यक्रम जसे भावनीक साक्षरता कार्यक्रम तसेच समुपदेशन, ध्यान साधना या सारखे उपाय प्रभावी ठरतात. त्याच बरोबर मानसिक आरोग्य, सेवांचा लाभ, संस्कृती, परंपरा, लिंगभेद या गोष्टींचा प्रभाव ही भावनीक आरोग्य जपण्यास मदत करते.

**प्रमुख शब्द-** हारमोन्स-संप्रेरक, समुपदेशन-मार्गदर्शन, भिन्नलिंगी-विर!ध्द लिंगी, डीजीटल-अंकात्मक, अंकासंबंधीद्ध, सामर्थ्य – योग्यता.

### प्रस्तावना :

किशोरावस्था हा एक असा टप्पा आहे, ज्यामध्ये लक्षणिय भावनीक आणि मानसिक बदल होत असतात. त्याचे परिणाम प्रोढावस्थे पर्यंत दिसून येतात. भावनीक आरोग्य म्हणजे केवळ विकार असणेच नव्हे तर सकारात्मक कल्याण आणि निरोगी संबंध निर्माण करण्याची क्षमता होय. भारतात आणि जागतिक स्तरावर मानसिक आरोग्याशी संबंधीत समस्यांच्या वाढत्या दरांमुळे सामाजिक

आणि शैक्षणिक दबाव, वाढत्या अपेक्षा, बदलती कुटूंब रचना या विषया कडे अधिक लक्ष वेधण्यात आले आहे. किशोरावस्थेमध्ये शारीरिक, बोधात्मक आणि सामाजिक बदल होत असतात. भावनीक आरोग्य म्हणजे व्यक्तीने आपल्या भावनांवर नियंत्रण ठेवून समोर आलेल्या परिस्थितीचा सामना करणे अपेक्षित असते. समोर आलेल्या आव्हानांचा योग्य सामना न झाल्यास नैराश्य, चिंता आणि वर्तणा मध्ये बदल दिसून येतात. त्याच बरोबर

सांस्कृतीक संदर्भ तसेच मानसिक आरोग्य सेवांचा लाभ स्थिरता प्रदान करण्यास उपयोगी ठरते.

### संशोधनाचे उद्देश्य:

- 1) संशोधनाचा मुख्य उद्देश्य म्हणजे किशोर वयात येणारुया विविध समस्या आणि त्यांचे स्वरूप यांचा सविस्तर अभ्यास करणे.
- 2) किशोरांच्या योग्य भावनीक विकासासाठी उपाय योजना करणे. तसेच भावी आयुष्यासाठी सक्षम बनविणे.
- 3) किशोर वया मधील असंतुलनाचे परिणाम ओळखणे.
- 4) कुटूंब, शाळा आणि समाज यांचा किशोरांच्या भावनीक आरोग्यावर होणारुया परिणामांचा अभ्यास करणे.

### भावनीक आरोग्य:— व्याख्या आणि महत्व—

भावना या संज्ञेची व्याख्या करतांना अनेक विचारवंतांच्या मध्ये मतभेद दिसून येतात.

- 1) वुडवर्थ यांचे मताप्रमाणे— प्रत्येक भावनेला आंतरिक प्रेरणा असते, त्याच प्रमाणे शारीरिक देखील म्हणजेच भावनेमुळे मनामध्ये निरनिराळे मानसिक तरंग निर्माण होतात. मानवी शरीरातील अंतःस्त्रावी ग्रंथीच्या स्तरावर परिणाम होतो आणि भावनात्मक वर्तन घडत असते.
- 2) जरसिल्ड यांचे मते— भावनेमध्ये विचार, क्रिया, प्रक्रिया आणि संकल्पनेचे व्यक्तीनिष्ठ तत्व यांचा समावेश होतो. त्यामुळे भावना आणि प्रतिक्रियेची जाणीव निर्माण होते.
- 3) गेट्स यांचे मताप्रमाणे— बालकांचा इतर विकास योग्य पध्दतीने झाला असल्यास त्याचा सर्व अवस्थांमध्ये भावनीक विकास चांगला होतो. इतर विकास आणि भावना विकास यांचा परस्परसंबंध असतो. भावनेचा परिणाम वर्तनावर दिसून येतो.

- सैध्दांतीक पार्श्वभूमी:— पियाजेचा बोधात्मक विकास सिध्दांत— ज्यामध्ये किशोरांची औपचारीक विचार

करण्याची क्षमता विकसीत होते. ज्यामुळे ते प्रत्येक परिस्थितीला मोठया आत्मविश्वासाने सामोरे जातात.

- ब्रान्फोर्नब्रेनर चा पर्यावरणीय प्रणाली सिध्दांत:— भावनीक विकास हा कुटूंब, शाळा, मित्रपरिवार आणि सांस्कृतीक मुल्य या वर अवलंबून असते.

- लवचिकता सिध्दांत:— भावनीक आरोग्य हे विविध आव्हानांचा सामना करून प्रतिकूल परिस्थितीही नव्यावे उभे राहू शकते.

### अर्थ व महत्व:—

किशोरवयीन मुलांमुलीधील भावनीक आरोग्यामध्ये त्यांना ओळखण्याची आणि व्यक्त करण्याची आणि रचनात्मक पध्दतीने स्वतःला स्थापीत करण्याची क्षमता सामावलेली असते. जो सकारात्मक संवाद आणि मानवीय कल्याणाला समर्थन देते, भावनीक आरोग्यामध्ये लवचिकता आणि समस्या समाधान या संकल्पनेचा देखील समावेश असतो. भावनीक कल्याण हे शैक्षणिक आणि सामाजिक क्षेत्रात यशस्वीपणे कार्य करण्यासाठी आणि स्वतःची ओळख विकसीत करण्यासाठी समर्थन देते.

मानवी विकासाचा नमुना साचेबद्ध असतो. विकासाच्या प्रत्येक अवस्थे प्रमाणे मानवी शरीरात तसेच मनात अनेक बदल घडत असतात. विकासाच्या विविध अवस्थे प्रमाणे विकासात्मक कार्य पार पडत असतात. त्या बदलांच्या अनुसंगानेच मानसीक आणि भावनीक बदल होत असतात. पहीली अवस्था निट पार पडली तर पुढच्या अवस्था देखील सुलभ रीतीने पार पडतात. प्रत्येक समाज आणि संस्कृतीमध्ये त्यांचे परंपरेनुसार कार्य पुर्ण करण्याची अपेक्षा किशोरांकडून केली जाते.

किशोरावस्था ही अत्यंत नाजुक आणि ताण तनाव युक्त अवस्था आहे. ज्यामध्ये सामाजिक आणि भावनीक योग्यतेचा, सामर्थ्याचा विकास होणे अत्यंत गरजेचे असते.

किशोर वयात शारीरिक आणि मानसिक बदल होत असल्यामुळे किशोरांना विविध तनावांचा सामना करावे लागते. अशावेळी विचारांमध्ये लवचीकता असणे अत्यंत गरजेचे असते. किशोर वयात शैक्षणिक दडपण, जैविक बदल, मित्रांचे प्रभाव तसेच स्वतःचे स्थान निर्माण करण्यासाठी करावा लागणारा संघर्ष, भावनांचा चढ-उतार, नविन आव्हाने स्वीकारतांना येणारे नैराश्य, चिंता या सारख्या समस्या निर्माण होऊन किशोरांच्या वर्तणामध्ये बदल होत असतो.

किशोर वयात पालकांचा आणि मित्रांचा फार मोठा सहकार्य असते. सुशिक्षित आणि सुरक्षित मित्र, शाळेचे सकारात्मक वातावरण आणि नेहमी सहकार्य करणारे पालक हे बालकांच्या विकासात महत्वाची भूमिका पार पाडतात. एखाद्या परिस्थितीत किशोरांना होणार्या बदलामुळे निराशा येण्याची शक्यता असते. अशावेळी पालक आणि मित्रांच्या योग्य मार्गदर्शनामुळे किशोरांचा आत्मविश्वास वाढतो. मानस शास्त्रज्ञांच्या मते उत्तम पालनपोषण आणि दुःख विरहीत जिवन बालकांना लाभले तर बालकांमध्ये विकृती शक्यता कमी असते. कारण अशा प्रकारचे वर्तन बालकांनी स्विकारलेले असते. अन्न वस्त्र निवारा आणि शैक्षणिक गरजा वेळीच पूर्ण होणे आवश्यक असते, त्यामुळे किशोरांमध्ये सुरक्षिततेची भावना निर्माण होते. पालकांनी आपल्या पाल्यांना समजून घेवून दुसर्या बालकांशी तुलना न करता आपल्या पाल्याची योग्यता समजून त्यांना विविध प्रकारच्या संधी उपलब्ध करून देणे अपेक्षित आहे.

### किशोरांचे भावनीक वैशिष्ट्ये:

- परंपरागत सांस्कृतिक बंधन झुगारून बाहेर पडण्याची तिव्र इच्छा.

- समाजामध्ये स्वतःची ओळख निर्माण करण्या करीता नेहमी प्रयत्नशिल राहणे.

- प्रत्येक गोष्टीवर संवेदनशिल होऊन लगेच प्रतिक्रिया देणे.

- भिन्न लिंगी व्यक्ती कडे आकर्षित होऊन मनामध्ये भावनीक अस्थिरता निर्माण होणे.

- मानसिक आरोग्याबद्दल जनसामान्यांचे समज/गैरसमज—

- मानसिक आजार असणे म्हणजे ती व्यक्ती कमकुवत आहे असे समजले जाते.

सत्यस्थिती: एखाद्याला मानसिक आजार आहे, म्हणजे ती व्यक्ती कमकुवत आहे असे होत नाही. एखाद्याला मानसिक आजार होण्याचे अनेक कारण असू शकतात. जसे— अनुवंशीकता, अपघात, ताण—तणाव इत्यादी कारणामुळे ही एखाद्याला मानसिक आजार होऊ शकतो.

- मानसिक आजाराचे उपचार करणे म्हणजे ती व्यक्ती वेडी आहे असे समजले जाते.

सत्यस्थिती: एखादी व्यक्तीला अनेक कारणामुळे मानसिक आजार होऊ शकतो, परंतु सदर व्यक्ती जर एखादे मानसोपचारतज्ञा कडे जात असेल व त्यांचे कडून समुदेशन घेत असेल तर ती व्यक्ती वेडी आहे अशी अफवा समाजात पसरविली जाते. परंतु एखाद्या व्यक्तीला आपली मानसिक व भावनिक पातळी उंचावयाची असेल व त्यामुळे त्याचे जिवनमान उंचावयाचे असेल किंवा जिवनात आलेल्या संकटावर मात करावयाचे असेल तर अशी व्यक्ती देखील मानसोपचारतज्ञांचा सल्ला घेऊ शकतो.

- केवळ औषधोपचार केल्याने मानसिक आजारावर मात केली जाऊ शकते—

सत्यस्थिती: जनमानसात अनेक प्रकारचे गैरसमज असतात. त्यातलाच एक म्हणजे मानसिक आजाराचा उपचार केवळ

औषधोपचार केल्यानेच शक्य आहे. असा एक गैरसमज जनसामान्यात असते. एखाद्या तज्ञ मानसोपचार तज्ञा कडून समुपदेशन केल्याने सुक्या मानसिक आरोग्याचा उपचार होउ! शकतो या बददल माहिती सर्वसाधारण लोकांना नसते. म्हणून ते औषधोपचार करण्यावर जास्त अवलंबून राहतात. किंवा एखाद्या तांत्रिक किंवा भोंदु बाबा कडे जाऊन त्याचे कडून मानसिक आजारावर उपचार करून घेतात. परंतु वास्तविक: अशी आहे की, काहींना औषधोपचार केल्याने आधार मिळतो तर काहींना मानसोपचार तज्ञा कडून समुपदेशन केल्याने.

■ लहान मुलांना मानसिक आरोग्य समस्या नसतात—

सत्यस्थिती: लहान मुलांमध्ये मानसिक आरोग्याची लक्षणे लवकर दिसून येतात. अशा लक्षणांचे निदान होऊन अनेकदा वैद्यकीय उपचार केले जाते. सामाजिक, मानसिक व जैविक घटकांच्या परस्परसंवादाचे उत्पादन असू शकते. रोग प्रतिबंधक केंद्र व रोग नियंत्रण च्या आकडेवारी चा अभ्यास केल्याने असे निदर्शनास येते की, सर्व मानसिक आरोग्यापैकी जवळपास ५० टक्के मुलांमध्ये १४ वर्ष वय होण्यापुर्वीच प्रथम लक्षणे दिसायला लागतात आणि जवळपास ७५ टक्के आरोग्य विकार २४ वर्ष वय होण्यापुर्वी सुर! होत असतात आणि किशोरवयीन मुले नैराश्य, चिंता आणि इतर आजारांनी घेरले जाऊ! शकतात.

■ मानसिक आरोगी हिंसेवर उतार! असतात—

सत्यस्थिती: कोणीही व्यक्ती जर हिंसक वागत असेल तर त्यामागे वेगवेगळी कारणे असू शकतात. त्यामागे मानसिक आजार हेच कारण असेल असे सांगता येत नाही. गंभीर मानसिक आजार असणारुयापैकी अगदी बोटार मोजण्या इतकेच रोगी हिंसक वर्तण करतात. परंतु अनेक मानसिक आजारी इतरांच्या हिंसाचाराचे बळी ठर! शकतात. मानसिक आजारी असलेल्या व्यक्तींना वेळेवर उपचार मिळाला व

त्यांचे समुपदेशन करण्यात आले तर ते सुक्या इतरांप्रमाणे सामान्य जिवन व्यतीत कर! शकतात. मानसिक आरोग्यांबददल ची चुकीची समजूत समाजा करीता खुपच हानि कारक आहे.

**मुख्य मानसीक व भावनीक आरोग्य समस्या:—**

● प्रत्येक किशोरामध्ये हारमोनल बदल होतात. त्यामुळे त्यांचे मध्ये नैराश्य, चिंता, आत्महत्या इत्यादींचा धोका संभवतो. किशोर वयात बालक जर तणावग्रस्त आहे तर त्याला समाजाची मान्यता लवकर मिळत नाही.

● मित्रांचा दबाव आणि छळ— किशोर वयात मित्रांचा सर्वाधिक प्रभाव दिसून येतो, त्यामुळे किशोरामध्ये नकारात्मता, व्यसनाधिनता, गुन्हेगारी आणि आक्रमता दिसून येते. अशावेळी त्यांच्या मानसिक आरोग्याचा समतोल बिघडतो.

● शैक्षणिक ताण ;तणावद्ध— स्पर्धेच्या या युगात स्वतःचे अस्तित्व निर्माण करण्यासाठी तसेच स्वतःची वेगळी ओळख निर्माण करण्यासाठी किशोरांना नेहमी ताण येत असतो. कारण पालक, शिक्षक आणि मित्रमंडळींचा ताण सतत त्यांचे मनावर येत असतो.

● कौटुंबिक संघर्ष — कुटुंबामध्ये विविध वयोगटातील व्यक्तींचा समावेश असतो आणि प्रत्येक व्यक्तींचे किशोरांकडून वेगवेगळे वर्तण अपेक्षित असते. बालक आणि पालकांमध्ये नसणारुया संवादामुळे एकटेपणा आणि गैरसमज वाढतो.

● डिजिटल प्रभाव— आजच्या आधुनिक प्रसार माध्यमांचा प्रभाव अतिशय झपाट्याने वाढत आहे. सतत ऑनलाइन चा वापर केल्याने भावनिक समतोल बिघडतो आणि निद्रा नाश तसेच विविध आजारांचा सामना किशोरांना करावे लागते.

### भावनिक आरोग्यावर प्ररिणाम करणारे घटक—

शारीरिक बदल— शरीरात हार्मोन्सच्या बदलामुळे काही परिवर्तण दिसून येतात ज्यामुळे भावनिक चढउतार वाढते. आपल्यात झालेले बदल सामान्य आहेत कि विशिष्ट या बाबत त्यांना संभ्रम असते.

कौटूंबीक वातावरण — आजच्या बदलत्या काळात कुटूंबाचे स्वरूप सुध्दा बदलत आहे. एकत्र कुटूंब पध्दती कमी होत असून एकल कुटूंब पध्दती वाढत आहे. त्यामुळे कुटूंबातील वातावरणाकडे दुर्लक्ष होत असतो आणि वातावरण हिंसक व तणावपूर्ण होत आहे.

● शैक्षणिक दबाव— परीक्षेचा ताण, अपयशाची भीती, अत्याधिक स्पर्धा, शाळेत व मित्रांमध्ये आपले स्थान निर्माण करण्या करीता किशोरांचा प्रयत्न सुर! असतो. त्यामुळे चिंता व निराशा निर्माण होते.

● आर्थिक आणि सामाजिक परिस्थिती— किशोरांच्या जिवनात समाज महत्वपूर्ण भुमीका बजावत असते. किशोर समाजमान्य व्यवहार करून समाजात आपले स्थान निर्माण करण्याचा प्रयत्न करतो. परंतु आपली आर्थिक परिस्थिती आणि समाज यामध्ये समतोल साधता साधता किशोर भावनीक दृष्ट्या कमी पडतो.

### भावनिक आरोग्याचे संवर्धन करण्याचे उपाय—

■ शैक्षणिक संस्थांची भुमीका— शाळा, महाविद्यालय तसेच इतर शैक्षणिक संस्था त्यांचे संस्थांमध्ये जीवन कौशल्य प्रशिक्षण, काउन्सिलिंग सेल, ध्यान योग कार्यक्रम इत्यादी आयोजित करणे अपेक्षित असते.

■ कौटूंबीक सहकार्य— पालकांनी किशोरांशी संवाद साधावा, त्यांचे मनोगत ऐकावे आणि भावनिक आधार द्यावा.

■ मित्रत्वाचे आरोग्यदायी संबंध— किशोरांचे मित्रत्वाशी असलेले साकारात्मक मैत्रीसंबंध आणि गटसहभाग

किशोरवयातील मुलांना आधार व आत्मविश्वास देत असतो.

■ मानसिक आरोग्य जागरूकता— किशोरांच्या काही समस्या किंवा अडचणी असल्यास अशा समस्या सोडविण्या करीता त्यांनी मानसोपचार तज्ञ किंवा शिक्षकां कडून निःसंकोच सल्ला घेतले पाहिजे.

■ भावनांची अभिव्यक्ती— विविध प्रकारचे खेळ, चित्रकला, लेखन, संगीत इत्यादींच्या माध्यमातून भावना व्यक्त करण्यास किशोरांना प्रोत्साहन देण्यात यावे.

■ शासकीय आणि सामाजिक प्रयत्न— भारतामध्ये किशोरवयीनांचे भावनिक व मानसिक आरोग्याची काळजी घेण्या करीता केंद्र सरकार कडून षाष्टीय मानसिक आरोग्य अभियान; NMHP), “Life Skills Education Program”, “Saksham Project”, आणि “POSHAN अभियान, अशा प्रकारचे कार्यक्रम चालवून किशोरवयीन मुलांचे मानसिक व भावनिक आरोग्य जपले जाते. तसेच शाळा व महाविद्यालय स्तरावर “NCC”, “NSS” या सारखे कार्यक्रम चालवून किशोर वयीनांचे व्यक्तीत्व विकास करण्याचे प्रयत्न केले जातात.

● भारतातील भावनिक आरोग्य: वास्तव आणि आकडे— भारतातील ग्रामीण भागात मानसीक समस्या साधारणतः ७ टक्क्यांच्या जवळपास असतात तर नागरी व महानगर भागात १३ ते १४ टक्के असल्याचे आढळून आले आहे.

■ भारतातील किशोरवयीन मुलांमध्ये जवळपास १४ टक्के मानसिक आरोग्याशी संबंधीत कोणतेतरी आजार असल्याचे जागतीक आरोग्य संघटनेच्या ष्वद्ध सर्वेक्षणात आढळून आले आहे.

■ किशोरवयीन मुलींमध्ये मुलांच्या तुलनेत नैराश्य, चिंता व आत्महत्येचे प्रमाण जास्त दिसून आले आहे.

■ भारतात केलेल्या २०१५-१६ च्या राष्ट्रीय मानसिक आरोग्य सर्वेक्षणानुसार किशोरवयीन मुलांमध्ये साधारणतः ७ टक्के एवढ्या संख्येत मानसिक आरोग्य विषयक समस्या आढळून येतात. त्यात ८० लक्ष ते १ कोटी १० लक्ष किशोरवयीन मुलांना नेहमीच देखभालीची गरज असते.

● साहीत्यीक आढावा:— आंतरराष्ट्रीय संशोधनातून संस्कृतीचा प्रभावही देसून येतो. पाश्चिमात्य देशातही व्यक्तीगत आत्मनिर्भरतेवर भर दिला जातो. आशिया खंडात कुटूंबाचे पाठबळ आणि सौहार्द यांना महत्व देण्यात आले आहे.

#### धोरणात्मक आणि शासकीय उपाय:—

■ राष्ट्रीय किशोर स्वास्थ्य कार्यक्रम आणि २०२४ च्या अर्थसंकल्पात मानसिक आरोग्य सेवांसाठी निधी वाढविलेला आहे.

■ किशोरवयीन मुलांच्या मानसिक आरोग्यासाठी शाळा—महाविद्यालयांमध्ये दरमहा आरोग्य तपासणी शिबीर, प्रशिक्षित मानसशास्त्रांची नेमणुक आणि शाळा—महाविद्यालय आधारीत मार्गदर्शन व समोपदेशन केंद्र सुर! करण्यात येणार आहे.

■ किशोरवयीन मुलांना नातेसंबंध, करिअर, भविष्य, आरोग्य, शिक्षण आणि ताण—तणाव यावर मात करण्यासाठी राष्ट्रीय तसेच राज्यस्तरीय आनलाईन मदत केंद्र सुर! करण्यात आले आहेत.

■ लैंगिक शिक्षण धोरण, शालेय स्तरावर विविध कार्यक्रमांचे आयोजन कर!न लैंगिक शिक्षण, किशोरांना वेळोवेळी मार्गदर्शन कर!न आपल्या भावनांवर नियंत्रण ठेवण्याचे प्रशिक्षण सुध्दा दिले जावू शकते.

#### निष्कर्ष:

किशोरवयीन मुलांचा भावनीक आरोग्य हा सामाजिक, मानसिक व शैक्षणिक तसेच आरोग्याच दृष्टीने खुप महत्वाचा विषय आहे. सरकार, समाज आणि शाळा या सर्व संस्थांनी एकत्र येवुन किशोरवयीन मुलांना सुरक्षित, प्रेमळ व समजून घेणारे वातावरण तयार करणे अपेक्षित आहे. या सर्वांमध्ये पालक, शिक्षक व समाज या सर्वांचा सहभाग घेउ!न आधुनिकीकरणाचे समारात्मक उपयोग आणि तणावमुक्त संस्कृती तयार केली तर भावी पिढी असलेल्या किशोरवयीन मुलांचे भविष्य अंधकार मुक्त होईल अशी आशा करता येउ! शकते. भावनीक आरोग्य हे प्रत्येक किशोर वयीन मुलांच्या विकासाचा केंद्रबिंदू असून किशोर वयीन मुलांना योग्य मार्गदर्शन मिळाल्यास ते ही अवस्था योग्यप्रकारे पार पाडू शकतात.

या अभ्यासातून असे स्पष्ट होते की, खुला संवाद, मानसिक आरोग्य सेवा, सहकार्य करणारे कुटूंब आणि भावनीक साक्षरता इत्यादींचा लाभ होवून किशोरांची भावनीक लवचिकता वाढते, त्यामुळे पालक, शाळा व समाज सुध्दा सुरक्षित होउ!न पोषक वातावरण निर्माण करण्यास सहायक ठरतात.

#### संदर्भ सूची :

डॉ. स्नेहा देशमुख— मानसशात्रातील किशोरवयीन विकास, पुणे विद्यापीठ,  
जोशी, एम.आर.;२०१९— मानसिक आरोग्य आणि शिक्षण,

World Health Organisation (2023) - Adolescent Mental Health Report,

UNICEF (2022) - Adolescent Wellbeing and Emotional Resilience.

डॉ. त्रिवेणी शा. फ!रकाडे/सौ. सुलभा सहास भोंगे— मातृत्व आणि बालविकास शास्त्र