

9. सामाजिक आरोग्य

उपक्रम 1

सामाजिक आरोग्य हे शब्द ऐकताच तुमच्या मनात कोणकोणत्या गोष्टी येतात हे लिहून काढा

सामाजिक आरोग्य म्हणजे काय ?

एखाद्या व्यक्तीची इतर व्यक्तींशी असणारे संबंध स्थापन करण्याची क्षमता म्हणजे सामाजिक आरोग्य. बदलत्या परिस्थिती नुसार स्वतःच्या वागण्यात बदल करणे आणि परिस्थितीशी जुळवून घेणे हेच सामाजिक आरोग्याचे लक्षण आहे.

उपक्रम 2:-

खाली दिलेल्या लक्षणांच्या आधारे तुमच्या आसपासच्या लोकांचे वर्गीकरण करा -

- सर्वांशी बोलणारे आणि मिळून मिसळून वागणारे
- कधी-कधी किंवा केवळ कामापुरते बोलणारे किंवा मिसळणारे
- अजिबात न बोलणारे

हे केल्यानंतर कोणाला कोणत्या गटात घातले ह्या मागचे कारण सांगा आणि तुम्ही स्वतः कोणत्या गटात आहात ते पण पहा.

सामाजिक आरोग्य धोक्यात आणणारे घटक

1. मानसिक ताणतणाव

- सर्व क्षेत्रांमध्ये असलेली जीवघेणी स्पर्धा
- विभक्त कुटुंब पद्धतीमुळे पालक कामावर जातात त्यामुळे मुलांना आलेला एकटेपणा
- मुलगा आणि मुलगी यामध्ये केला जाणारा भेदभाव. मुलांना दिले जाणारे स्वातंत्र्य आणि मुलींवर लादलेल्या घरगुती जबाबदाऱ्या तसेच मुलांनी घरातले कुठलेही काम न करणे वगैरे
- वाढती गुन्हेगारी आणि हिंसा .

2. व्यसनाधीनता

- कुमारवयीन मुलांमध्ये आणि मुलींमध्ये त्यांच्या समवयस्कांचा प्रभाव खूप जास्त असतो. मोठ्यांचे, पालकांचे, शिक्षकांचे ऐकण्यापेक्षा त्यांना मित्र-मैत्रिणी जवळच्या वाटतात आणि त्यांच्या चांगल्या व वाईट सवयीचे अनुकरण करणेच त्यांना योग्य वाटते
- मित्र मैत्रिणींच्या आग्रहामुळे ह्या कोवळ्या वयातच मुले तंबाखू, सिगारेट, गुटखा वगैरे अश्या सवयींच्या आहारी जातात
- ह्या व्यसनांमुळे त्यांचे आरोग्य बिघडते आणि यातील रसायनांमुळे त्यांच्या चेतासंस्थेस, स्नायूंना व हृदयास कायमची हानी होते
- दुर्धर आजार



- एड्स , क्षयरोग, महारोग तसेच अनेक मानसिक आजार याबद्दल असलेले अज्ञान ह्यामुळे सुद्धा सामाजिक आरोग्य बिघडते. वृद्ध माणसांची काळजी न घेणे त्यामुळे वृद्धश्रामाची वाढती संख्या हे सुद्धा सामाजिक आरोग्यासाठी घातक आहे

प्रसारमाध्यमे व अत्याधुनिक तंत्रज्ञानांचा अतिवापर

प्रसारमाध्यमे व अत्याधुनिक तंत्रज्ञानांचा अनावश्यक आणि अवाजवी वापर हा सामाजिक आरोग्यास घातक ठरू लागला आहे

- फोनवर जरूरी नसताना अधिक काळ बोलणाऱ्या व्यक्तींना त्याची सवयच लागते. हे एक प्रकारचे व्यसनच आहे.
- मोबाईल फोनच्या प्रारणामुळे थकवा, निद्रानाश, डोकेदुखी, विस्मरण, सांधेदुखी, दृष्टीदोष असे शारीरिक त्रास होतात.
- संगणक आणि इंटरनेटच्या सतत संपर्कात राहणाऱ्या व्यक्ती एकलकोंड्या होत जातात आणि सामाजिक जीवनापासून दूर जाऊ लागतात.
- सतत कार्टून फिल्म बघणारी मुले कधी कधी त्यातील पात्रांप्रमाणे वागू लागतात. आभासी युद्ध , गाड्यांच्या शर्यती असे विडीयो गेम्स खेळल्यामुळे मुलांचा स्वभाव नकळत नकारात्मक होत जातो. ह्या खेळांमुळे



प्रचंड वेळ फुकट जातो ज्या वेळात इंटर महत्वाचे काम केले जाऊ शकते तसेच हे खेळ कधी कधी जीवघेणे ठरतात..

- e) इंटरनेटचा उपयोग कधी कधी अयोग्य विडीयो पाहण्यासाठी पण केला जाऊ शकतो.
- f) आज –काल अपघातांचे किंवा गुन्हा घडत असताना विडीयो काढले जाण्याची प्रवृत्ती वाढते आहे. वैद्यक शास्त्राने अश्या कृतींना मानसिक आजार ठरवले आहे
- g) मोबाईल वर सेल्फी काढताना लोकांना भान रहात नाही आणि बरेच अपघात होतात.

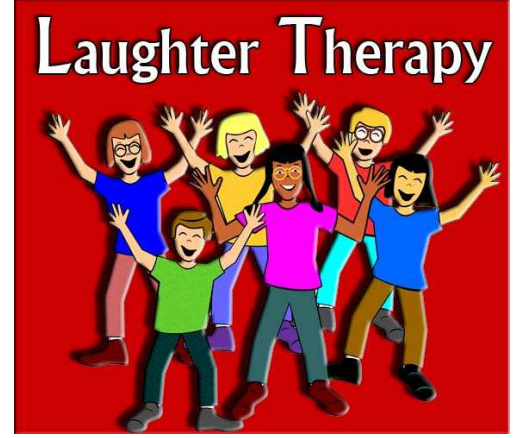
म्हणूनच मोबाईल, दूरदर्शन, इंटरनेट या प्रसार माध्यमांचा वापर सकारात्मक आणि गरजेपुरता केला पाहिजे. तासन्तास वेळ घालवून ह्या सर्वांच्या आहारी जाणे बरोबर नाही.

सायबर गुन्हे

इंटरनेट व आधुनिक तंत्रज्ञानाच्या अति वापराने सायबर गुन्हांचे प्रमाण वाढले आहे..

- a) बँक व्यवहार करताना काळजी घेतली नाही तर त्या व्यक्तीच्या नकळत त्याचे ATM पिन वापरून पैसे काढून घेतले जातात.
- b) व्यक्तींची किंवा संस्थांची गोपनीय माहिती मिळवली जाते आणि त्याचा गैरवापर केला जातो
- c) खोटे सोशल मेडिया account बनवले जाऊन लोकांना विशेषतः तरुणींना फसवले जाते
- d) दुसऱ्याने तयार केलेले लिखित साहित्य, संगणकीय प्रणाली, फोटो, विडीयो, संगीत वगैरे इंटरनेट वरून मिळवून त्याचा गैरवापर किंवा अवैध विक्री केली जाते. ह्याला पायरसी म्हणतात.
- e) इलेक्ट्रॉनिक माध्यमातून बदनामीकारक संदेश पाठवणे, अश्लील चित्रे प्रसारित करणे, प्रक्षोभक विधाने पाठवणे असाही गैरवापर केला जातो.

वरील सर्व घटना ह्या सायबर गुन्हाची उदाहरण आहेत.. ह्या गुन्हांना हाताळण्यासाठी पोलिसांना नव्याने सायबर गुन्हे कक्ष सुरु करावा लागला आहे.



ताणताणाव व्यवस्थापन



तणावातून मुक्त होण्यासाठी अनेक मार्ग आहेत

a) सार्वजनिक उद्यानामध्ये एकत्र येऊन मोठ्याने हसणारी मंडळी तुम्ही नक्कीच कधीतरी पाहिली असतील. ह्या संकल्पनेचे नाव आहे “ हास्य क्लब “ .मनमोकळे हसल्यामुळे ह्या लोकांचे ताणतणाव कमी होतात.



- b) मित्र- मैत्रिणी, पालक किंवा जवळच्या व्यक्तीकडे मन मोकळे केल्याने आणि आपल्या भावना सांगितल्याने ताण कमी होण्यास मदद होते.
- c) छायाचित्रण, चांगल्या पुस्तकांचे वाचन, पाककला, चित्रकला, संगीत असे छंद जोपासल्याने रिकामा वेळ सत्कारणी लागतो आणि सकारत्मक गोष्टींकडे मन वळू लागते.
- d) नियमितपणे व्यायाम, योग, ध्यानधारणा केल्यानेही ताण कमी होतो.
- e) ताणतणाव व्यवस्थापनाचे हे सर्व मार्ग आपण करू शकतो पण तरीही तणाव कमी ना झाल्यास औदासिन्य म्हणजे DEPRESSION येऊ शकते अश्यावेळी योग्य वैद्यकीय सल्ला तसेच समुपदेशन घेणे गरजेचे असते.

उपक्रम 3:

तणाव कमी करण्यासाठी तुम्ही काय करता?

तुमच्या वहीमध्ये ह्या गोष्टी लिहा आणि आपल्या मित्र-मैत्रिणी सोबत चर्चा करा..

सामाजिक आरोग्याच्या दिशेने काम करणाऱ्या वेगवेगळ्या अशासकीय संस्था

1. तंबाखू विरुद्ध संयुक्त चळवळ -**Unified Movement against tobacco**

- a) ही चळवळ वेगवेगळ्या अश्या 45 संघटनांनी सुरु केली होती जसे WHO, TATA ट्रस्ट वगैरे.
- b) तंबाखूची सवय कमी करण्यामध्ये ही चळवळ सक्रीय आहे.

2. सलाम मुंबई फौंडेशन **Salaam Mumbai Foundation**

- a) झोपडपट्टी तील मुलांना शिक्षण, खेळ, कला, व्यवसाय याबाबतीत सक्षम करण्यासाठी ही संस्था मुंबईतील अनेक शाळांमध्ये कार्यक्रम राबविते.

- b) ह्या संस्थेच्या कामामुळे महाराष्ट्रातील अनेक जिल्हे तंबाखू मुक्त झाले आहेत.
- c) शासनाच्या मदतीने हा कार्यक्रम मुंबईमधील जवळपास 200 शाळांमध्ये तर महाराष्ट्रातील जवळपास 14000 शाळांमध्ये राबविला जात आहे ..
- d) प्रत्येक शाळेतून तंबाखू मुक्तीची शपथ घेण्यात आली आहे.

सामाजिक आरोग्य : सराव प्रश्न

प्र. 1 : रिकाम्या जागा भरा:

1. एखाद्या व्यक्तीची इतर व्यक्तींशी असणारे संबंध स्थापन करण्याची क्षमता म्हणजे होय.
2.पदार्थांमुळे तोंड, फुफ्फुसे यांचा कर्करोग कसा होतो.
3. पदार्थांच्या किण्वनाने मिळणाऱ्या या रसायनापासून मद्यनिर्मिती होते.
4. आणि यांच्या सतत संपर्कात राहणाऱ्या व्यक्ती एकलकोंड्या होत जातात.
5. घातक आणि अनैसर्गिक कृत्ये करणारी व्यक्ती मानसिक तणावाखाली असते. वैद्यकशास्त्राने अशा कृतींना ठरवले आहे.
6. मनःस्थिती बदलण्याची ताकद असते.
7. विद्यार्थीना अध्ययनात वाढविण्यासाठी ध्यानधारणेचा खूप उपयोग होतो.

प्र. 2 : एका वाक्यात उत्तरे लिहा.

8. सामाजिक आरोग्यावर परिणाम करणाऱ्या कोणत्याही 5 घटकांची नावे लिहा.
9. सामाजिक आरोग्य धोक्यात आणणारे घटक कोणते?
10. मोबाईल फोन्सच्या प्रारणांमुळे कोणकोणते शारीरिक त्रास उद्भवतात?
11. ATM मधून पैसे काढताना कोणता क्रमांक कोणालाही दिसू देऊ नये?
12. हॅकिंग ऑफ इन्फोर्मेशन म्हणजे काय?
13. चौर्य/पायरसी म्हणजे काय?
14. खेळामुळे कोणकोणते फायदे होतात?
15. पोलिस यंत्रणेत नव्याने सुरु करावा लागलेल्या विभाग कोणता?
16. सायबर गुन्ह्यांवर नियंत्रण ठेवणारे स्वतंत्र विभाग निर्माण करणारे देशातील पहिले राज्य कोणते?
17. सार्वजनिक उद्यानात सकाळी एकत्र जमून मोठमोठ्याने हसणे, नव्यानेच लोकप्रिय झालेल्या या संकल्पनेचे नाव काय?
18. औदासिन्य, नैराश्य अशा समस्या असलेल्या व्यक्तींसाठी कोणते उपाय उपलब्ध आहेत?
19. मद्यसेवनाने मुख्यतः कोणत्या संस्थेला धोका पोहोचतो.