

21/02/2026

TOPIC:-
मनोचिकित्सा तकनीकें:
मायड की विश्लेषण चिकित्सा

Dr. Anam Kumar Ray
Assistant Professor
Dept of Psychology
V.R. College Rosea Samastipur
Semester (V) 2023-2027
Paper (MCU VII) 2023-2027

* मानसिक स्वास्थ्य हमारे सम्पूर्ण स्वास्थ्य के लिए -
महत्वपूर्ण है क्योंकि मानसिक स्वास्थ्य की दशा व्यक्ति
के सोचने, समझने, अनुभव करने और दैनिक जीवन की भी
प्रभावित करती है। व्यक्ति अपने जीवन में आने वाले
उत्तर-चढ़ावों के साथ इसे समझने में मदद करता है। स्वयं
के भावनात्मक सन्तुलन के लिए क्या प्रयास करता है।
मानसिक स्वास्थ्य दूसरों के साथ सम्बन्धों के निर्माण
पर भी प्रभाव डालता है।

किस प्रकार के लोगों के सम्बन्ध
जोड़ और किन से सम्बन्ध न रखे इसकी निर्णय -
हमारा अच्छे मानसिक स्वास्थ्य पर निर्भर करती है।
व्यक्तिगत सन्तुष्टि उत्पादक काम और सार्थक सम्बन्धों
के लिए अच्छे मानसिक स्वास्थ्य आवश्यक है।
अदि मानसिक स्वास्थ्य की अपेक्षा की जाती है।
तो कई तरह की समस्याएँ उत्पन्न हो जाती हैं। जो
किसी के जीवन के गुणवत्ता को गम्भीर रूप से
प्रभावित करती हैं।

सन्तुलित और स्वस्थ जीवन
को बनाए रखने के लिए आवश्यक है कि आत्म
देख बाल की जायें। सहायता प्रणाली और व्यवसायिक
चिकित्सकों की सहायता से मानसिक स्वास्थ्य की
प्राथमिकता देना महत्वपूर्ण है। मनोचिकित्सा जिस
होठ और पैरों के रूप में भी जाना जाता है।
यह ऐसी विधि है जिसका उपयोग मनोचिकित्सकों
मनोवैज्ञानिक या अन्य मानसिक स्वास्थ्य के विषय
में जानकारी रखने वालों से बात करके समस्याओं को दूर किया
जाता है। इत्यादि (Dr. Anam Kumar Ray)