<u>परिसर में बढ़ती आत्महत्याओं की घटनाओं और उनसे जुड़ी मानसिक चुनौतियों पर एक निर्वाक</u>

“गंगा की लहरों में बहता हुआ राख का साँप टूट-फूटकर बिखर चुका था और नदी फिर उसी तरह बहने लगी, जैसे कभी कुछ हुआ ही न हो।”

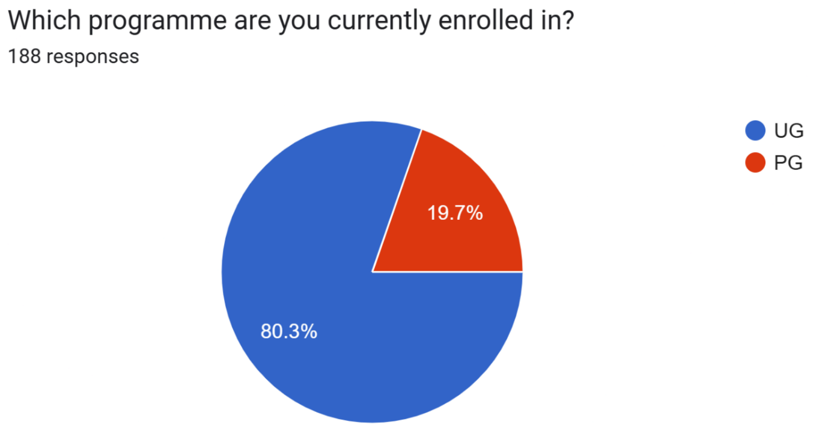
पिछले दो वर्षों में कैंपस परिसर में **9** आत्महत्याएँ हुईं। दिवंगत आत्माओं में **2** अंडरग्रेजुएट छात्र, **5** पोस्टग्रेजुएट छात्र एवं **2** स्टाफ सदस्य थे। इन घटनाओं के बाद परिसर और लोगों में खूब आक्रोश उठा, शोकसभा का आयोजन हुआ, 10 दिनों तक लोगों ने प्रशासन से खूब सवाल-जवाब किए, पर फिर क्या? फिर लोग अपने जीवन की रोज़मर्रा की कश्मकश में खो गए, और उनके साथ ही खो गई बदलाव की उठी आवाज़। अक्सर यही होता है। हमारे समाज में घटित दुखद घटनाओं के खिलाफ हम आवाज़ उठाते हैं, नारे लगाते हैं, लेकिन हमारे जज़्बातों का शोर घटना होने के चंद दिनों तक ही सिमट कर रह जाता है।

कैंपस समुदाय में बढ़ती अवसाद की स्थिति एवं आत्महत्या जैसी घटनाओं को बढ़ावा देने वाले विविध कारणों को समझना अपने-आप में ही एक गहन चिंतन का विषय है। शायद हमने एक समुदाय के रूप में इस मुद्दे पर उतनी बात ही नहीं की, जितनी करनी चाहिए थी।

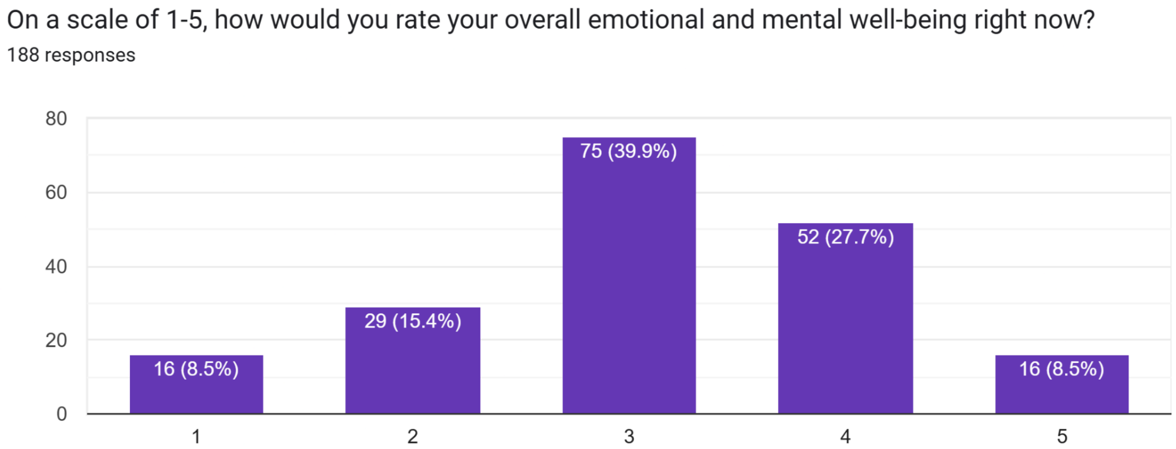
यहाँ निर्वाक हमारी कोशिश है इस विषय को निष्पक्ष तरीके से समझने की एवं एक सार्थक चर्चा की शुरुआत करने की।

समस्या को केवल घटनाओं के माध्यम से नहीं, बल्कि आँकड़ों में समझने के उद्देश्य से, हमारी निर्वाक की टीम ने कैंपस में एक सर्वे किया। इस सर्वे का उद्देश्य किसी निष्कर्ष को थोपना नहीं, बल्कि यह समझना था कि छात्र स्वयं अपनी मानसिक स्थिति और कैंपस के अनुभवों को किस प्रकार देखते हैं।

इस सर्वे में कुल **188** छात्रों ने भाग लिया, जिनमें **UG** और **PG** दोनों वर्गों का प्रतिनिधित्व शामिल था। प्रतिक्रिया-दाताओं का वितरण निम्नलिखित ग्राफ़ में दर्शाया गया है।



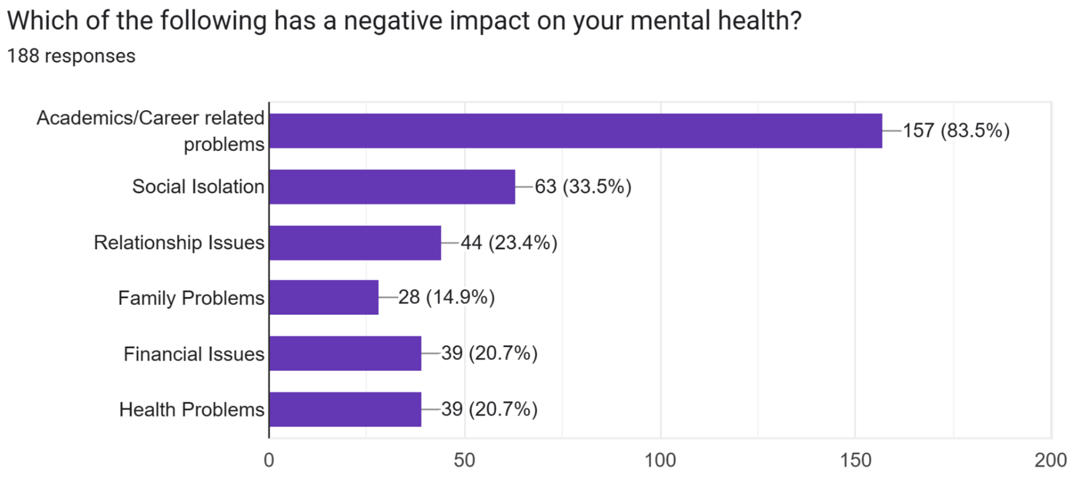
सर्वे का पहला प्रश्न छात्रों से उनकी वर्तमान मानसिक और भावनात्मक स्थिति का स्व-मूल्यांकन था, जिसमें उनसे 1 से 5 के पैमाने पर अंक देने को कहा गया
(1 - अत्यंत खराब, 10 - अत्यंत अच्छी)



पहली नज़र में यह वितरण संतुलित प्रतीत हो सकता है। हालाँकि, प्रतिक्रियाओं के विश्लेषण से यह स्पष्ट होता है कि लगभग हर चार में से एक छात्र अपनी मानसिक स्थिति को नकारात्मक रूप में अनुभव कर रहा है।यह अनुपात किसी अपवाद की ओर नहीं, बल्कि एक ऐसी वास्तविकता की ओर संकेत करता है जिसे लंबे समय से सामान्य मान लिया गया है।

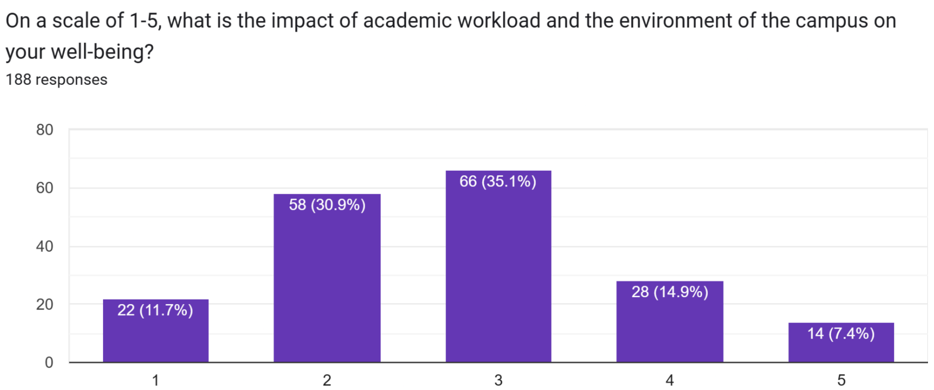
इस मानसिक स्थिति के पीछे के कारणों को समझने के लिए, सर्वे में छात्रों से यह भी पूछा गया कि उनके मानसिक स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव डालने वाले प्रमुख कारक कौन-से

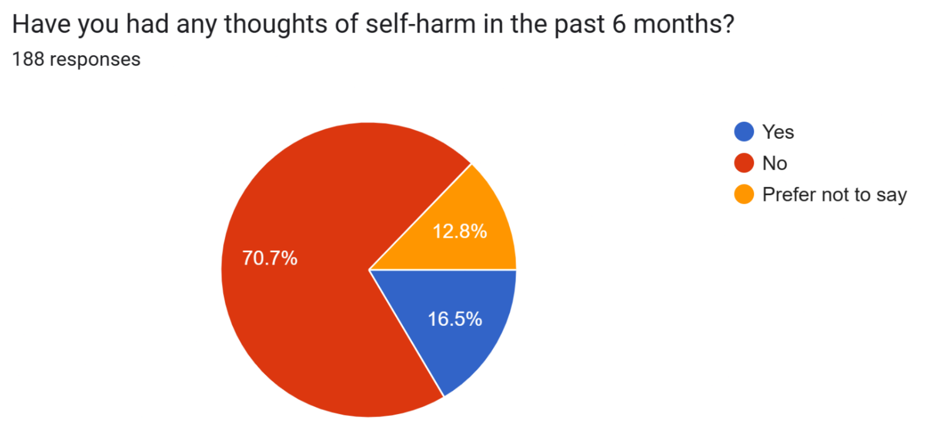
हैं।



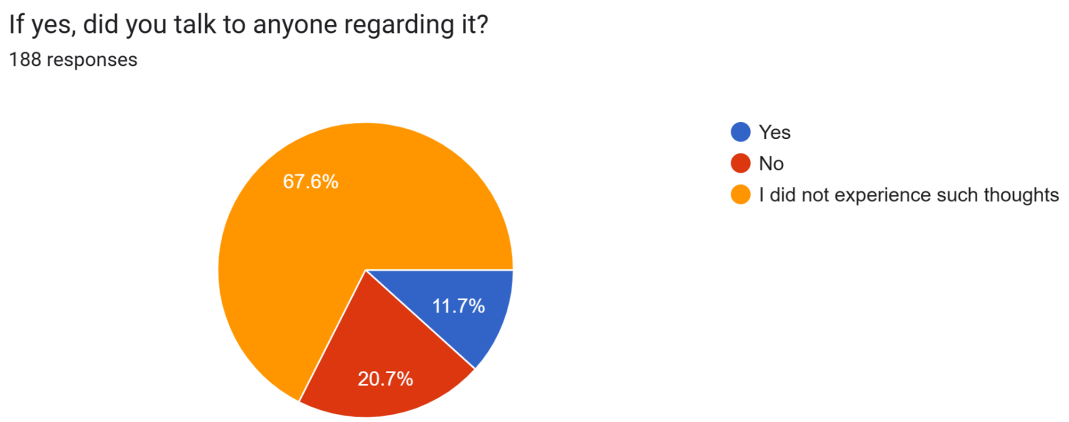
अधिकांश छात्रों ने अकादमिक और करियर से जुड़ी समस्याओं को मानसिक तनाव का मुख्य कारण बताया। इसके साथ-साथ सामाजिक अलगाव, रिश्तों, आर्थिक और स्वास्थ्य संबंधी समस्याएँ यह संकेत देती हैं कि मानसिक दबाव एक-आयामी नहीं, बल्कि बहु-स्तरीय अनुभव है।

जब छात्रों से अकादमिक कार्यभार और कैंपस के वातावरण के प्रभाव के बारे में पूछा गया, तो बहुत कम छात्रों ने इसे स्पष्ट रूप से सकारात्मक बताया। अधिकांश प्रतिक्रियाएँ यह दर्शाती हैं कि कैंपस का अनुभव या तो तटस्थ है या मानसिक रूप से बोझिल। यह प्रश्न उठना स्वाभाविक है कि क्या यह वातावरण छात्रों को संबल देता है, या केवल उनसे निरंतर अनुकूलन और सहनशीलता की अपेक्षा करता है।





सर्वे के अनुसार, **16.5%** छात्रों ने पिछले छह महीनों में आत्म-हानि से जुड़े विचारों का अनुभव किया है। इसके साथ ही, **12.8%** छात्रों द्वारा “कहना नहीं चाहते” का विकल्प चुनना यह दर्शाता है कि यह विषय अब भी असहजता और चुप्पी से घिरा हुआ है।

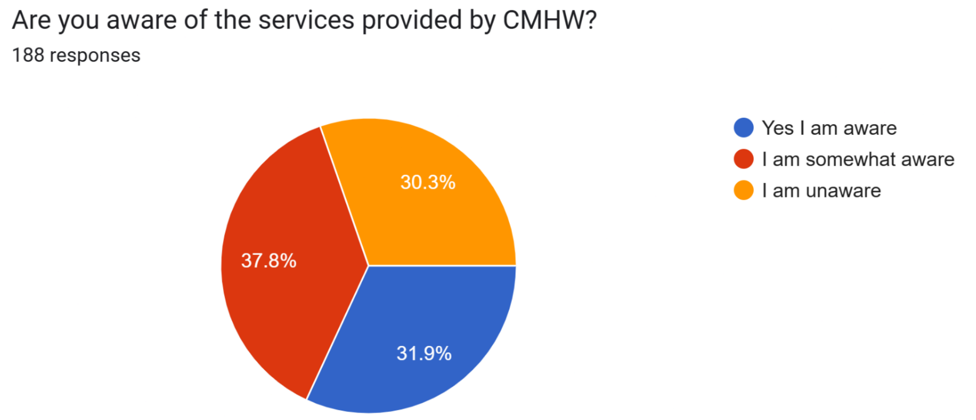


सर्वे में यह भी सामने आया कि केवल **11.7%** छात्रों ने ऐसे विचारों के बारे में किसी से बात की, जबकि **20.7%** छात्रों ने अनुभव होने के बावजूद इस विषय पर संवाद नहीं किया। यह स्पष्ट करता है कि समस्या केवल मानसिक पीड़ा की नहीं, बल्कि भरोसे और सुरक्षित संवाद की कमी से भी जुड़ी है।

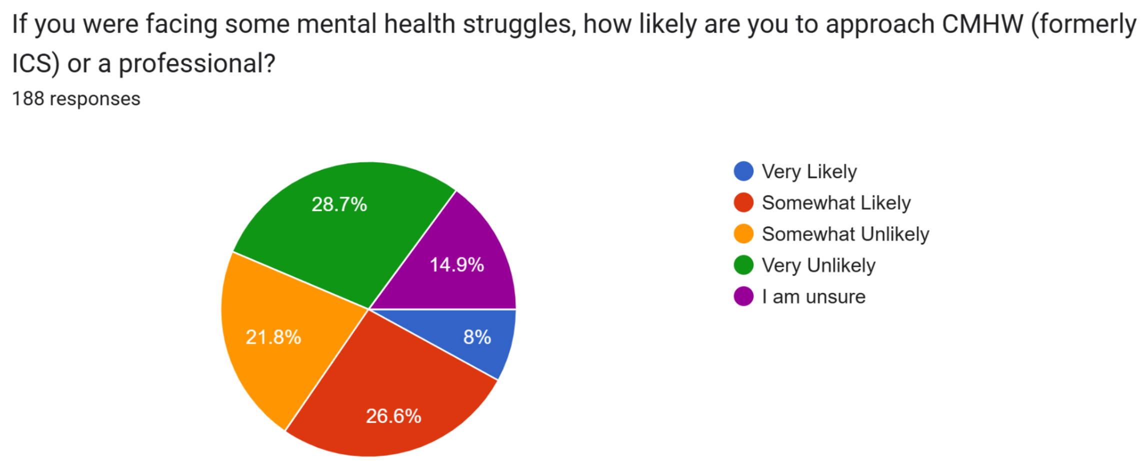
बढ़ती घटनाओं को मद्देनज़र रखते हुए, परिसर पर मानसिक कल्याण हेतु सेवाओं को बढ़ाने के लिए, 1 दिसंबर से इंस्टीट्यूट काउंसलिंग सर्विस **(ICS)** को पुनर्गठित कर मानसिक स्वास्थ्य एवं कल्याण केंद्र ***(CMHW)*** के रूप में स्थापित किया गया है। इस परिवर्तन के अंतर्गत **CMHW** के संचालन समय को भूत में **11:00 AM–7:00 PM** से बढ़ाकर **10:00 AM–9:00 PM** कर दिया गया है, ताकि छात्र समुदाय को अधिक सेवाएँ उपलब्ध हो सकें। CMHW में अब हेड – क्लिनिकल (मनोचिकित्सक) का पद भी सृजित किया गया है, जो सभी

क्लिनिकल गतिविधियों का नेतृत्व करेंगे, जबकि हेड – एडमिनिस्ट्रेशन समग्र प्रशासनिक प्रबंधन की जिम्मेदारी संभालेंगे। साथ ही, मनोचिकित्सकों के पैनल को और सशक्त करने हेतु एक महिला मनोचिकित्सक को हाल ही में शामिल किया गया है।

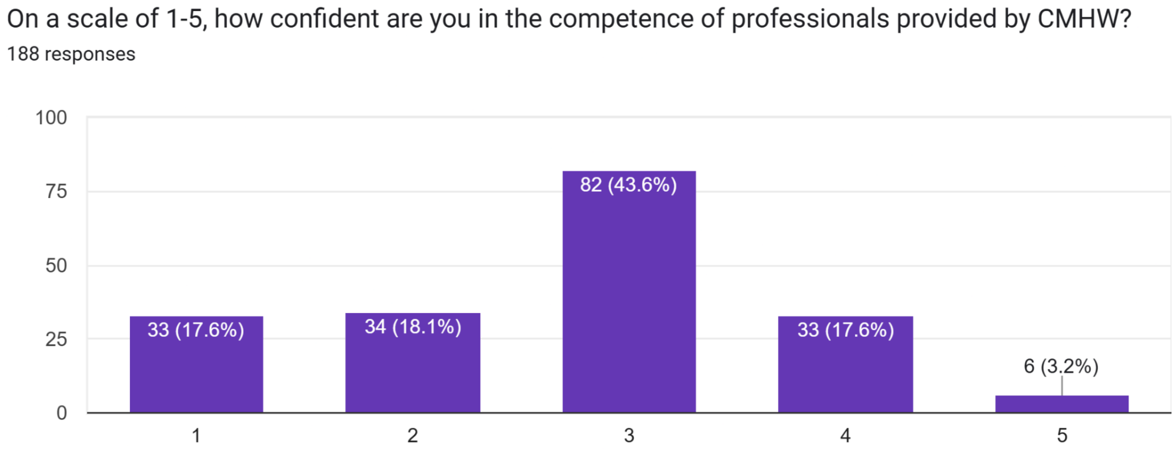
हाल के संरचनात्मक परिवर्तनों के बावजूद, सर्वे के उत्तर यह संकेत देते हैं कि **CMHW** की सेवाओं को लेकर छात्र समुदाय में जागरूकता सीमित है। केवल लगभग एक-तिहाई छात्रों ने स्वयं को इन सेवाओं के प्रति पूर्णतः जागरूक बताया, जबकि एक बड़ा वर्ग या तो आंशिक रूप से परिचित है या पूरी तरह अनभिज्ञ है।



जब छात्रों से यह पूछा गया कि यदि वे मानसिक स्वास्थ्य से जुड़ी किसी समस्या का सामना कर रहे हों, तो CMHW या किसी पेशेवर से संपर्क करने की उनकी संभावना कितनी होगी, तो प्रतिक्रियाएँ स्पष्ट रूप से विभाजित दिखाई दीं। केवल एक सीमित प्रतिशत छात्रों ने सहायता लेने की उच्च संभावना व्यक्त की, जबकि एक प्रमुख हिस्सा या तो संकोच में है, अनिश्चित है, या सहायता लेने की संभावना को कम मानता है।



CMHW द्वारा उपलब्ध कराए गए काउंसलर्स की दक्षता को लेकर छात्रों से 1 से 5 के पैमाने पर विश्वास स्तर पूछा गया।



सर्वे में छात्रों से यह भी पूछा गया कि मानसिक स्वास्थ्य सहायता लेने में कौन-से विचार या धारणाएँ बाधा के रूप में कार्य करती हैं। प्रतिक्रियाओं के अनुसार, सबसे प्रमुख बाधाएँ मानसिक स्वास्थ्य से जुड़ा सामाजिक कलंक और निर्णय का भय, तथा कैंपस में उपलब्ध सहायता की गुणवत्ता पर विश्वास की कमी रहीं।
ये उत्तर यह संकेत देते हैं कि समस्या केवल संसाधनों की उपलब्धता की नहीं, बल्कि धारणाओं, भरोसे और सामाजिक स्वीकार्यता की भी है।
यह खंड किसी निष्कर्ष की घोषणा नहीं करता,बल्कि उस अंतर को रेखांकित करता है जो नीतिगत परिवर्तन और छात्र अनुभव के बीच बना हुआ है।

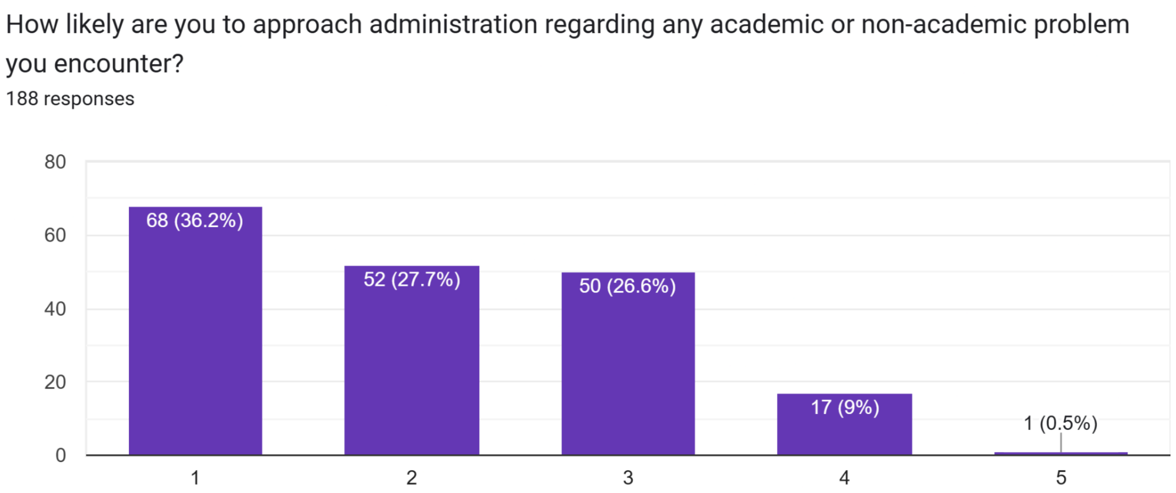
मानसिक स्वास्थ्य से जुड़े विषयों पर खुले संवाद को प्रोत्साहित करने के उद्देश्य से **CMHW** ने **“Dialogues”** श्रृंखला की शुरुआत की है। इस श्रृंखला का पहला कार्यक्रम **IIT** कानपुर की पत्रकारिता छात्र समूह ***Vox Populi*** के सहयोग से आयोजित किया गया।
इस संवादात्मक सत्र में **CMHW** के प्रमुख संचालक डॉ**.** सुधांशु सिंह, डॉ**.** आलोक बाजपेई सहित अन्य प्रशासनिक अधिकारी उपस्थित रहे, जिन्होंने कैंपस समुदाय द्वारा उठाए गए प्रश्नों पर चर्चा की और उनके समाधान प्रस्तुत करने का प्रयास किया।

कार्यक्रम के दौरान परामर्श सेवाओं, विशेष रूप से पूर्ववर्ती **Institute Counseling Service (ICS)** की संरचना, परामर्शदाताओं की संख्या तथा उनकी गुणवत्ता से जुड़े प्रश्न भी सामने आए, जिन पर खुलकर विचार-विमर्श किया गया।

छात्रों में पढ़ाई की वजह से होने वाले तनाव को समझने के लिए हमने प्रोफेसर अर्क वर्मा सर से बात की। जिन्होंने बताया कि “अगर पढ़ाई का दबाव है, तो आप इतने बड़े संस्थान में पढ़

रहे हो, तो होना भी चाहिए। हम विद्यार्थियों की बातें ध्यान से सुनते हैं और परिस्थिति के हिसाब से उनकी खबर भी लेते हैं। द्विपक्षीय वार्तालाप से कम्युनिकेशन गैप कम किया जा सकता है।"

यह बात सुनने में तो सही लगती है, पर जब सर्वे में छात्रों से यह पूछा गया कि वे किसी अकादमिक या गैर-अकादमिक समस्या के समाधान हेतु प्रशासन से संपर्क करने की कितनी संभावना रखते हैं, प्रतिक्रियाओं से यह स्पष्ट होता है कि अधिकांश छात्र प्रशासन को एक सुलभ और सुरक्षित माध्यम के रूप में नहीं देखते। यह दूरी संवाद की कमी नहीं, बल्कि भरोसे की कमी की ओर संकेत करती है।



जब अधिकांश छात्र समस्या होने पर प्रशासन से संपर्क करने से बचते हैं, तब यह प्रश्न उठता है कि क्या संस्थागत संरचना वाकई सुलभ और सुरक्षित महसूस होती है?
यह समझने के लिए कि छात्र प्रशासन से संपर्क करने से क्यों हिचकिचाते हैं, सर्वे में उनसे यह भी पूछा गया कि कौन-से विचार या आशंकाएँ उनके लिए बाधा का कारण बनीं।
प्रतिक्रियाओं के अनुसार, सबसे प्रमुख कारणों में संभावित दुष्परिणामों का भय, समय पर या प्रभावी कार्रवाई न होने की आशंका, और यह भावना कि प्रशासन समस्याओं को गंभीरता से नहीं लेगा,
मुख्य रूप से सामने आए।

यह बात हुई प्रशासन की, छात्रों के अकादमिक जीवन की, परंतु छात्र अक्सर पढ़ाई के अलावा अपना अधिकांश समय क्लब्स में देते हैं, जहाँ उनके दोस्त भी बनते हैं और पढ़ाई के तनाव को भुलाया जा सकता है। पर क्या सच में छात्र अपने तनाव को भूल पाते हैं या वहाँ पर भी अच्छा प्रदर्शन करने का एक नया तनाव मिल जाता है?

इस विषय पर जब हमने हिंदी साहित्य सभा के पूर्व समन्वयक छायांक गर्ग से बात करी तो उन्होंने यह बताया कि हमने हर चीज़ को इतना प्रतिस्पर्धापूर्ण बना दिया है कि कई बार क्लब्स में कुछ कार्यक्रम केवल छात्रों के मनोरंजन के लिए होते हैं, पर उनमें भी अच्छा करने की कोशिश में हम आनंद लेना भूल जाते हैं।
पर यह बात नज़रिए की भी हो जाती है...

जब हमने एक **Y25** छात्र से बात करी तो उसके अनुसार भले ही क्लब्स में प्रतिस्पर्धा का माहौल हो, पर्याप्त मौके नहीं मिलते हों, पर फिर भी नए दोस्त बन जाते हैं और कुछ नया सीखने को मिलता है।
इसलिए किसी क्लब को अवसाद का कारण नहीं ठहराया जा सकता।

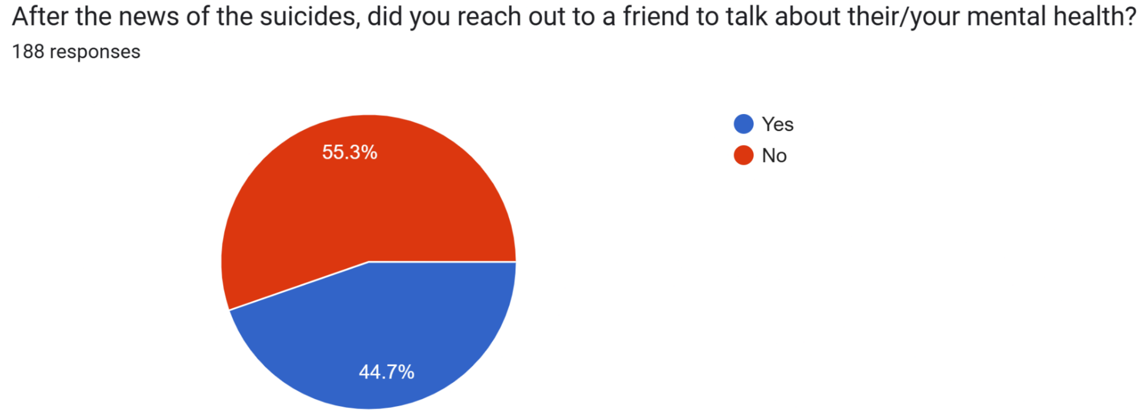
छायांक ने अपने साक्षात्कार में एक और बात बताई—
"आधी से ज़्यादा कैंपस जनता को यह नहीं पता कि अपने दोस्तों को परेशानियों में सांत्वना कैसे देनी है।"
उनके अनुसार कुछ नए आयोजन होने चाहिए, जिनमें अपने दोस्तों को सांत्वना देना, एक-दूसरे से बात करना सिखाया जाए।
ऐसा ही एक सुझाव हमें एक पीएचडी छात्र से मिला। उनका मानना यह था कि हम सभी के पास बहुत काम होते हैं, इसलिए हमें अपने मानसिक आरोग्य का ध्यान रखते हुए रोज़ योग करना चाहिए। और अगर संभव हो तो संस्थान के द्वारा भी साप्ताहिक रूप से कम से कम एक घंटे के लिए हर हॉल में ध्यान के आयोजन होने चाहिए।

जब इन सुझावों को लेकर हमने जिमख़ाना के अध्यक्ष अयान गुप्ता से बात की तो उन्होंने बताया कि- सुधार की कोशिश की जा रही है, जैसे महिला मनोवैज्ञानिकों की संख्या में बढ़ोतरी लाना, अकादमिक पाठ्यक्रम में बदलाव लाना, और **CMHW** की पहुँच बढ़ाना।

"हम मानते हैं कि प्रशासन में उपस्थित त्रुटियों के कारण परिसर के छात्रों की समस्याओं में बढ़ोतरी होती है। पर केवल व्यवस्था के ख़िलाफ़ आवाज़ उठाना क्या इस समस्या का समाधान है? जैसा कि सीएचएमडब्ल्यू के काउंसलर्स ने संवाद में बताया कि परिसर हमारे परिवार के समान है और इसलिए हमें अपने साथ-साथ दूसरों को समझने की कोशिश भी करनी चाहिए। अगर हम मेस में किसी से रोज़ मिलते हैं और अचानक कई दिनों तक उस व्यक्ति से मिलना नहीं हो पाता, तो उसके बारे में जानने की कोशिश करना क्या इंसानियत के तौर पर हमारा कर्तव्य नहीं है?

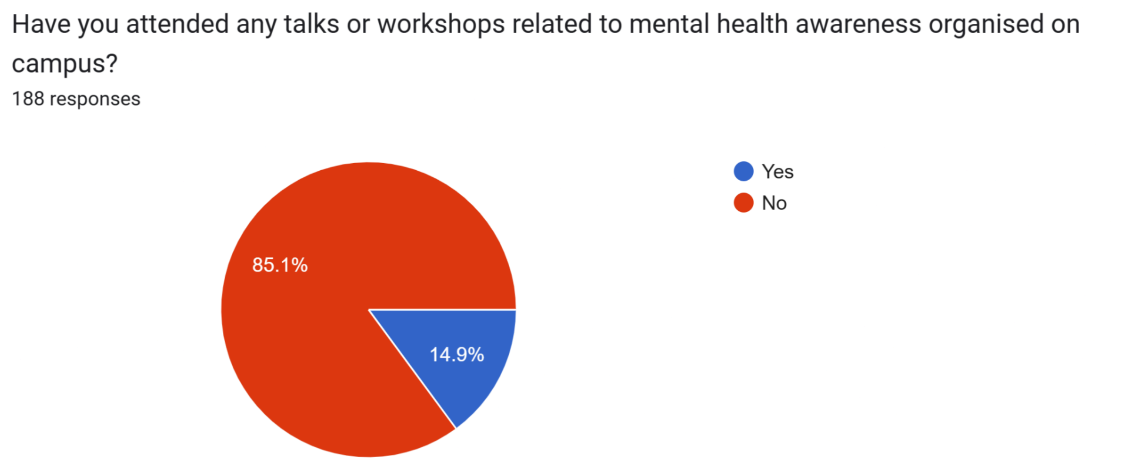
संवेदनशीलता को बढ़ाना, मानवीयता को जगाना और एक-दूसरे के दुख-दर्द को समझने की कोशिश करना, भरोसा करना—शायद इस समस्या को जड़ से मिटाने में मदद कर सकता है। आपके द्वारा उठाया गया एक छोटा कदम बहुत बड़ा साबित हो सकता है।

इन भावनाओं की व्यापकता के बावजूद,सर्वे के अनुसार, **55.3%** छात्रों ने किसी मित्र से इस विषय पर बातचीत नहीं की,जबकि केवल **44.7%** छात्रों ने ही किसी से संपर्क किया।



इसी क्रम में, मानसिक स्वास्थ्य जागरूकता से जुड़े आयोजनों में भागीदारी के आँकड़े भी विचारणीय हैं। सर्वे के अनुसार, **85.1%** छात्रों ने कैंपस में आयोजित मानसिक स्वास्थ्य से संबंधित वार्ताओं या कार्यशालाओं में भाग नहीं लिया। यह स्थिति दर्शाती है कि जागरूकता से जुड़े प्रयासों और छात्र समुदाय की भागीदारी के बीच अब भी एक स्पष्ट अंतर बना हुआ है।

ये निष्कर्ष यह दर्शाते हैं कि हालाँकि मानसिक स्वास्थ्य को लेकर भावनाएँ, असहजता और चिंता व्यापक रूप से मौजूद हैं, पर उन पर प्रतिक्रिया देने की सामूहिक प्रवृत्ति अभी विकसित होनी शेष है। समुदाय के रूप में, यह आत्ममंथन आवश्यक है कि क्या हम केवल महसूस करते हैं, या एक-दूसरे तक पहुँचने और सहारा बनने की ज़िम्मेदारी भी निभाते हैं



।

प्रशासन पे सवाल उठे, इस निर्वाक में हमने चर्चा की, पर इस दुविधा का समाधान हम एक जुट होकर ही कर सकते है। प्रशासन में बदलाव लाये जा रहे है, परन्तु जड़ से यह समस्या तभी खत्म होगी, जब आप एक दूसरे का ध्यान रखेंगे। एक दूसरे से बात करिये, और अपने आस पास के लोगो का ध्यान रखिये। जैसा कि किसी कवि ने कहा है,

क्यों हो परेशान, कुछ बतलाते, हम भी कुछ उसको सुलझाते,
चेहरे पर तुम्हरे देख उदासी, कैसे हम भी खुश रह पाते।

संदर्भ :

https://drive.google.com/drive/folders/1rXLkXMnhcUfwIIWxTLGqQ_QTcq2yobiz?dmr=1&ec=wgc-drive-globalnav-goto

https://docs.google.com/spreadsheets/d/1p228veTdqyIyM3fGTBIFnpyzmPGZdqUtyVDmHH5I7Xc/edit?resourcekey=&gid=1485542879#gid=1485542879