

জাতীয় শিক্ষানীতি (NEP-2020) অনুসারে ত্রিপুরা বিশ্ববিদ্যালয়ের স্নাতক স্তরের
(4 years) Major Course in Education-এর নতুন পাঠ্যক্রম অনুযায়ী লিখিত।

মানসিক স্বাস্থ্য, স্বাস্থ্যবিজ্ঞান এবং শিক্ষা

(Mental Health, Hygiene and Education)

Tripura University (A Central University)

6th Semester, Major: ED-602C

Dr. Pranab Kumar Chakrabarti

MSc (Psychology), BT, PhD
Ex-Professor, Dean and Head of the Department
Calcutta University (Dept. of Education)
Ex-Reader Burdwan University
Ex-Lecturer, Govt. College of Education, Nagaland

Dr. Pranay Pandey

MSc (Computer Science), MA (Education), BEd (Gold Medalist)
MEd (Gold Medalist), PGDGC, MPhil (Education) (Gold Medalist)
Diploma in Inclusive Education, PhD (Education)
Assistant Professor, Dept. of Education, Bhattar College, Dantan (Autonomous)
Former Assistant Professor, School of Education, Adamas University



রীতা পাবলিকেশন™

প্রকাশক ও পুস্তক বিক্রেতা

25B, বেনিয়াটোলা লেন, কলকাতা-700 009

www.ritapublication.in

পাঠ্যক্রম (Syllabus)

TRIPURA UNIVERSITY (A Central University)

Major Course Code: ED-602C
6th Semester, Credits: 4, Max. Marks: 100 (60 + 40)

MENTAL HEALTH, HYGIENE AND EDUCATION

Unit-I: Understanding Mental Health and Mental Hygiene

- Meaning, nature and importance of mental health
- mental hygiene: meaning, nature, scope; relation between mental health, mental hygiene and education
- Common emotional issues: anxiety, sadness; their impact on mental health
- Biological, social, and psychological factors influencing mental health
- Adolescence and mental health
- Development of mind: Freudian concept

Unit-II: Stress and Stressors

- Meaning, nature and types of stress
- Effects of stress on mental health and stress management
- Conflict: meaning and sources
- Fear in students and remedies
- Angers in students and remedies

Unit-III: Psychology of Adjustment

- Defence mechanism
- Basic needs of students
- Unconscious mind
- Delinquency problem behaviour
- Maladjustments: causes, treatment and mental disease
- Instincts and libidinal development

Unit-IV: Preservation of Mental Health and Wellness

- Role of yoga in preservation of mental health and attaining mental well-being
- Role of parents, teachers to preserve mental health and well-being
- Symptoms of good mental health.
- Sex education and its importance in mental health and hygiene
- Role of sleep, nutrition, exercise, and friendship in mental wellness

সূচিপত্র (Contents)

1. মানসিক স্বাস্থ্য ও মানসিক স্বাস্থ্যবিজ্ঞান অনুধাবন (Understanding Mental Health and Mental Hygiene) ... 1-62

1.1. মানসিক স্বাস্থ্যের অর্থ, প্রকৃতি ও গুরুত্ব (Meaning, Nature and Importance of Mental Health) 1

- 1.1.1. মানসিক স্বাস্থ্যের অর্থ (Meaning of Mental Health) 2
- 1.1.2. মানসিক স্বাস্থ্যের ধারণা (Concept of Mental Health) 4
- 1.1.3. মানসিক স্বাস্থ্যের প্রকৃতি (Nature of Mental Health) 5
- 1.1.4. মানসিক স্বাস্থ্যের বৈশিষ্ট্য (Characteristics of Mental Health) 7
- 1.1.5. মানসিক স্বাস্থ্যের গুরুত্ব (Importance of Mental Health) 9

1.2. মানসিক স্বাস্থ্যবিজ্ঞানের অর্থ, প্রকৃতি ও পরিধি (Meaning, Nature and Scope of Mental Hygiene) 11

- 1.2.1. মানসিক স্বাস্থ্যবিজ্ঞানের অর্থ (Meaning of Mental Hygiene) 11
- 1.2.2. মানসিক স্বাস্থ্যবিজ্ঞানের প্রকৃতি (Nature of Mental Hygiene) 13
- 1.2.3. মানসিক স্বাস্থ্যবিজ্ঞানের পরিধি (Scope of Mental Hygiene) 15
- 1.2.4. মানসিক স্বাস্থ্যবিজ্ঞানের গুরুত্ব (Importance of Mental Hygiene) 17

1.3. মানসিক স্বাস্থ্য, মানসিক স্বাস্থ্যবিজ্ঞান এবং শিক্ষার পারস্পরিক সম্পর্ক (Relation between Mental Health, Mental Hygiene and Education) 18

1.4. সাধারণ আবেগজনিত সমস্যাসমূহ: উদ্বেগ ও বিষাদ; মানসিক স্বাস্থ্যের উপর এদের প্রভাব (Common Emotional Issues: Anxiety, Sadness; Their Impact on Mental Health) 21

- 1.4.1. উদ্বেগ এবং মানসিক স্বাস্থ্যের উপর এর প্রভাব (Anxiety and Its Impact on Mental Health) 22
 - উদ্বেগের অর্থ ও সংজ্ঞা (Meaning and Definition of Anxiety) 22
 - উদ্বেগের প্রকৃতি (Nature of Anxiety) 23
 - উদ্বেগের ধরন (Types of Anxiety) 25
 - উদ্বেগের কারণসমূহ (Causes of Anxiety) 26
 - উদ্বেগের লক্ষণ (Symptoms of Anxiety) 27
 - মানসিক স্বাস্থ্যের উপর উদ্বেগের প্রভাব (Impact of Anxiety on Mental Health) 28

- 1.4.2. বিষাদ এবং মানসিক স্বাস্থ্যের উপর এর প্রভাব
(Sadness and Its Impact on Mental Health) 30
- বিষাদের অর্থ ও সংজ্ঞা (Meaning and Definition of Sadness) 30
 - বিষাদের প্রকৃতি (Nature of Sadness) 31
 - বিষাদের কারণসমূহ (Causes of Sadness) 32
 - বিষাদের লক্ষণ (Symptoms of Sadness) 35
 - মানসিক স্বাস্থ্যের উপর বিষাদের প্রভাব
(Impact of Sadness on Mental Health) 36

1.5. মানসিক স্বাস্থ্যকে প্রভাবিতকারী জৈবিক, সামাজিক ও মনস্তাত্ত্বিক উপাদানসমূহ (Biological, Social and Psychological Factors Influencing Mental Health) 38

- 1.5.1. জৈবিক উপাদানসমূহ (Biological Factors) 39
- 1.5.2. সামাজিক উপাদানসমূহ (Social Factors) 40
- 1.5.3. মনস্তাত্ত্বিক উপাদানসমূহ (Psychological Factors) 41

1.6. কৈশোর এবং মানসিক স্বাস্থ্য (Adolescence and Mental Health) 41

1.7. মনের বিকাশ: ফ্রয়েডীয় ধারণা (Development of Mind: Freudian Concept) 44

- প্রশ্নোত্তরে অনুশীলনী 47

2. পীড়ন ও পীড়ক (Stress and Stressors) 63-119

2.1. পীড়নের অর্থ, প্রকৃতি ও প্রকারভেদ (Meaning, Nature and Types of Stress) 65

- 2.1.1. পীড়নের অর্থ (Meaning of Stress) 66
- 2.1.2. পীড়নের প্রকৃতি (Nature of Stress) 68
- 2.1.3. পীড়নের প্রকারভেদ (Types of Stress) 70
- ইতিবাচক পীড়ন (Eustress) 70
 - নেতিবাচক পীড়ন (Distress) 70
- 2.1.4. পীড়নের বৈশিষ্ট্য (Characteristics of Stress) 73
- 2.1.5. পীড়নের প্রতিক্রিয়া (Stress Reaction) 74
- 2.1.6. পীড়নের ব্যক্তিগত বৈষম্য (Individual Differences in Stress) 75
- 2.1.6.1. আশঙ্কার বিষয় (Object of Threat) 75
- 2.1.6.2. আশঙ্কার মাত্রা (Degree of Threat) 76

- 2.1.6.3. ব্যক্তিগত অনুভবমূলক বৈশিষ্ট্য
(Individual Affective Characteristics) 78
- 2.1.7. ব্যক্তিগত ও পরিবেশগত পীড়ন
(Personal and Environmental Stress) 79
- 2.1.7.1. পরিবেশগত পীড়ন (Environmental Stress) 79
1. ভৌত পরিবেশ (Physical Environment) 80
 2. জৈব পরিবেশ (Biological Environment) 81
 3. সামাজিক পরিবেশ (Social Environment) 82
- 2.1.7.2. ব্যক্তিগত পীড়ন (Personal Stress) 83

2.2. মানসিক স্বাস্থ্যের উপর পীড়নের প্রভাব এবং পীড়ন ব্যবস্থাপনা (Effects of Stress on Mental Health and Stress Management) 86

- 2.2.1. মানসিক স্বাস্থ্যের উপর পীড়নের প্রভাব
(Effects of Stress on Mental Health) 87
- 2.2.2. পীড়ন প্রশমনের কৌশল (Coping Strategies of Stress) 89
- 2.2.2.1. হোমস ও রাহে-র কৌশল (Strategies of Holmes and Rahe) 89
- 2.2.2.2. ল্যাজারাস ও ফোকম্যান-এর কৌশল
(Strategies of Lazarus and Folkman) 91

2.3. দ্বন্দ্ব: অর্থ ও উৎসসমূহ (Conflict: Meaning and Sources) 94

- 2.3.1. দ্বন্দ্বের অর্থ (Meaning of Conflict) 94
- 2.3.2. দ্বন্দ্বের বৈশিষ্ট্য (Characteristics of Conflict) 96
- 2.3.3. দ্বন্দ্বের উৎসসমূহ (Sources of Conflict) 98
- 2.3.4. দ্বন্দ্বের সমাধান (Conflict Resolutions) 99

2.4. শিক্ষার্থীদের মধ্যে ভীতি এবং তার প্রতিকার (Fear in Students and Remedies) 101

2.5. শিক্ষার্থীদের মধ্যে ক্রোধ এবং তার প্রতিকার (Anger in Students and Remedies) 104

- প্রশ্নোত্তরে অনুশীলনী 106

3. সংগতিবিধানের মনোবিজ্ঞান (Psychology of Adjustment) 120-214

3.1. প্রতিরক্ষণ কৌশল (Defence Mechanism) 120

3.2. শিক্ষার্থীদের মৌলিক চাহিদা (Basic Needs of Students) 123

3.3. অচেতন মন (Unconscious Mind) 125

3.4. অপরাধজনিত সমস্যার আচরণসমূহ (Delinquency Problem Behaviour) 127

- 3.4.1. অপরাধপ্রবণ শিশু (Delinquent Child) 127
- 3.4.2. বিভিন্ন ধরনের অপরাধমূলক আচরণ
(Various Types of Delinquent Behaviour) 128
- 3.4.3. অপরাধপ্রবণ শিশুর বৈশিষ্ট্য
(Characteristics of the Delinquent Child) 128
- 3.4.4. অপরাধপ্রবণ শিশুর শনাক্তকরণ
(Identification of the Delinquent Child) 129
- 3.4.5. অপরাধপ্রবণ শিশুর প্রতিরোধ ও প্রতিকারমূলক ব্যবস্থা
(Prevention and Treatment of the Delinquent Child) 130

3.5. অপসংগতি: কারণ এবং চিকিৎসা (Maladjustments: Causes and Treatment) 131

- 3.5.1. অপসংগতির অর্থ (Meaning of Maladjustments) 132
- 3.5.2. অপসংগতির কারণসমূহ (Causes of Maladjustments) 133
 - 3.5.2.1. ব্যক্তিগত কারণ (Personal Causes) 134
 - 3.5.2.2. সামাজিক কারণ (Social Causes) 136
 - 3.5.2.3. বিদ্যালয়কেন্দ্রিক কারণ (School Centred Causes) 137
 - 3.5.2.4. অন্যান্য ব্যক্তিগত ও মানসিক কারণ
(Other Personal and Psychological Causes) 140
- 3.5.3. অপসংগতির চিকিৎসা (Treatment of Maladjustments) 141

3.6. মানসিক বৈকল্য (Mental Disorders) 143

- 3.6.1. সিজোফ্রেনিয়া (Schizophrenia) 144
 - 3.6.1.1. সিজোফ্রেনিয়ার ঐতিহাসিক প্রেক্ষাপট
(Historical Background of Schizophrenia) 144
 - 3.6.1.2. সিজোফ্রেনিয়ার লক্ষণ (Symptoms of Schizophrenia) 146
 - 3.6.1.3. সিজোফ্রেনিয়ার কারণসমূহ (Causes of Schizophrenia) 149
 - 3.6.1.4. সিজোফ্রেনিয়ার প্রকারভেদ (Types of Schizophrenia) 151
 - 3.6.1.5. সিজোফ্রেনিয়ার চিকিৎসা (Treatment of Schizophrenia) 152
 - A. ভেষজ ও ওষুধনির্ভর চিকিৎসা
(Drug or Medicine based treatment) 152
 - B. ইলেকট্রোকনভালসিভ থেরাপি
(Electro-Convulsive Therapy or ECT) 153

- C. সাইকোডায়নামিক চিকিৎসা পদ্ধতি
(Psychodynamic Therapy) 153
- D. আচরণমূলক চিকিৎসা পদ্ধতি (Behaviour Therapy) 154
- 3.6.2. উদ্বেগজনিত বিশৃঙ্খলা (Anxiety Disorder) 156
- 3.6.2.1. উদ্বেগজনিত বিশৃঙ্খলার অর্থ (Meaning of Anxiety Disorder) 156
- 3.6.2.2. উদ্বেগজনিত বিশৃঙ্খলার লক্ষণ (Symptoms of Anxiety Disorder) 157
- 3.6.2.3. উদ্বেগজনিত বিশৃঙ্খলার কারণসমূহ (Causes of Anxiety Disorder) 158
- 3.6.2.4. উদ্বেগজনিত বিশৃঙ্খলার প্রকারভেদ (Types of Anxiety Disorder) 159
1. বিচ্ছিন্নতার উদ্বেগজনিত বিশৃঙ্খলা
(Separation Anxiety Disorder) 159
 2. নির্বাচনধর্মী নীরবতা (Selective Mutism) 159
 3. নির্দিষ্ট অমূলক ভীতি (Specific Phobia) 159
 4. সামাজিক উদ্বেগজনিত বিশৃঙ্খলা (Social Anxiety Disorder) 160
 5. আতঙ্কজনিত বিশৃঙ্খলা (Panic Disorder) 161
 6. অ্যাগোরারফোবিয়া (Agoraphobia) 162
 7. সামান্যীকৃত উদ্বেগজনিত বিশৃঙ্খলা
(Generalized Anxiety Disorder) 162
 8. মাদকসেবনের উদ্বেগজনিত বিশৃঙ্খলা
(Substance Anxiety Disorder) 163
- 3.6.2.5. উদ্বেগজনিত বিশৃঙ্খলার চিকিৎসা (Treatment of Anxiety Disorder) 163
- 3.6.3. বিষাদজনিত বিশৃঙ্খলা (Depressive Disorder) 165
- 3.6.3.1. বিষাদজনিত বিশৃঙ্খলার লক্ষণ
(Symptoms of Depressive Disorder) 165
- 3.6.3.2. বিষাদজনিত বিশৃঙ্খলার কারণসমূহ
(Causes of Depressive Disorder) 166
- 3.6.3.3. বিষাদজনিত বিশৃঙ্খলার প্রকারভেদ (Types of Depressive Disorder) 167
- A. বিপর্যস্ত মেজাজের অবনমন সংক্রান্ত বিশৃঙ্খলা
(Disruptive Mood Dysregulation Disorder) 167
 - B. গুরুতর অবসাদজনিত বিশৃঙ্খলা (Major Depressive Disorder) 168
 - C. অবিচল অবসাদজনিত বিশৃঙ্খলা
(Persistent Depressive Disorder) 168
 - D. প্রাক-মাসিক ডিসফোরিক বিশৃঙ্খলা
(Premenstrual Dysphoric Disorder) 168
 - E. মাদক সৃষ্ট অবসাদজনিত বিশৃঙ্খলা
(Substance Induced Depressive Disorder) 169

- 3.6.3.4. বিষাদজনিত বিশৃঙ্খলার চিকিৎসা
(Treatment of Depressive Disorder) 169
- A. মনঃসমীক্ষণমূলক চিকিৎসা (Psychoanalytic Therapy) 169
- B. প্রজ্ঞামূলক ও আচরণমূলক চিকিৎসা
(Cognitive and Behaviour Therapy) 170
- C. তড়িতাঘাতমূলক চিকিৎসা
(Electroconvulsive Therapy or ECT) 171
- D. ওষুধের মাধ্যমে চিকিৎসা (Drug Therapy) 171
- 3.6.4. ব্যক্তিত্বের বিশৃঙ্খলা (Personality Disorder) 172
- 3.6.4.1. ব্যক্তিত্বের বিশৃঙ্খলার অর্থ (Meaning of Personality Disorder) 172
- 3.6.4.2. ব্যক্তিত্বের বিশৃঙ্খলার কারণসমূহ
(Causes of Personality Disorder) 172
- 3.6.4.3. ব্যক্তিত্বের বিশৃঙ্খলার প্রকারভেদ (Types of Personality Disorder) 173
- 3.6.4.4. ব্যক্তিত্বের বিশৃঙ্খলার চিকিৎসা
(Treatment of Personality Disorder) 179

3.7. প্রবৃত্তি এবং যৌনকামনার বিকাশ (Instincts and Libidinal Development) 181

- 3.7.1. প্রবৃত্তির ধারণা (Concept of Instincts) 182
- 3.7.2. প্রবৃত্তির প্রকৃতি বা বৈশিষ্ট্য (Characteristics of Instincts) 183
- 3.7.3. যৌনকামনার ধারণা (Concept of Libido) 185
- 3.7.4. যৌনকামনার বিকাশ (Libidinal Development) 186
- 3.7.5. মনোবিশ্লেষণ তত্ত্বে লিবিডোর গুরুত্ব
(Importance of Libido in Psychoanalytic Theory) 188
- প্রাপ্তবয়স্কের অনুশীলনী 191

4. মানসিক স্বাস্থ্য এবং সুস্থতার সংরক্ষণ (Preservation of Mental Health and Wellness) 215-280

4.1. মানসিক স্বাস্থ্য সংরক্ষণ এবং মানসিক সুস্থতা অর্জনে যোগব্যায়ামের ভূমিকা (Role of Yoga in Preservation of Mental Health and Attaining Mental Well-being) 216

- 4.1.1. মানসিক সুস্থতার ধারণা (Concept of Mental Well-being) 218
- 4.1.2. আধুনিক জীবনে মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যার প্রেক্ষাপট
(Mental Health Issues in Modern Life) 220
- 4.1.3. যোগব্যায়ামের অর্থ ও ধারণা (Meaning and Concept of Yoga) 222

- 4.1.4. দেহ ও মনের সমন্বয়ে যোগব্যায়ামের ভূমিকা
(Role of Yoga in Harmonizing Body and Mind) 224
- 4.1.5. মানসিক চাপ ও উদ্বেগ নিয়ন্ত্রণে যোগব্যায়াম
(Yoga in Managing Stress and Anxiety) 226
- 4.1.6. আবেগীয় ভারসাম্য রক্ষায় যোগব্যায়ামের গুরুত্ব
(Importance of Yoga in Emotional Balance) 228
- 4.1.7. আত্মসচেতনতা ও আত্মনিয়ন্ত্রণ বিকাশে যোগব্যায়াম
(Yoga in Developing Self-Awareness and Self-Control) 229
- 4.1.8. শিক্ষার্থীদের মানসিক সুস্থতা উন্নয়নে যোগব্যায়াম
(Yoga for Improving Students' Mental Well-being) 231
- 4.1.9. আধুনিক মনোবিজ্ঞান ও চিকিৎসাবিজ্ঞানে যোগব্যায়ামের গুরুত্ব
(Importance of Yoga in Modern Psychology and Medicine) 232
- 4.1.10. মানসিক স্বাস্থ্য সংরক্ষণে যোগব্যায়ামের সামগ্রিক তাৎপর্য
(Overall Significance of Yoga in Preserving Mental Health) 234

4.2. মানসিক স্বাস্থ্য ও সুস্থতা সংরক্ষণে পিতামাতা এবং শিক্ষকদের ভূমিকা (Role of Parents, Teachers to Preserve Mental Health and Well-being) 236

- 4.2.1. মানসিক স্বাস্থ্য ও সুস্থতা সংরক্ষণে পিতামাতার ভূমিকা (Role of Parents to Preserve Mental Health and Well-being) 237
- 4.2.2. মানসিক স্বাস্থ্য ও সুস্থতা সংরক্ষণে শিক্ষকদের ভূমিকা (Role of Teachers to Preserve Mental Health and Well-being) 239

4.3. মানসিক সুস্বাস্থ্যের লক্ষণসমূহ (Symptoms of Good Mental Health) 242

4.4. যৌন শিক্ষা এবং মানসিক স্বাস্থ্য ও পরিচ্ছন্নতায় এর গুরুত্ব (Sex Education and its Importance in Mental Health and Hygiene) 245

- 4.4.1. যৌন শিক্ষার অর্থ (Meaning of Sex Education) 245
- 4.4.2. যৌন শিক্ষার উদ্দেশ্য (Objectives of Sex Education) 246
- 4.4.3. মানসিক স্বাস্থ্যরক্ষায় যৌন শিক্ষার ভূমিকা
(Role of Sex Education in Mental Health) 248
- 4.4.4. পরিচ্ছন্নতা ও স্বাস্থ্যকর অভ্যাসে যৌন শিক্ষার গুরুত্ব (Importance of Sex Education in Hygiene and Healthy Practices) 249
- 4.4.5. যৌন শিক্ষার মাধ্যমে শিশু ও কিশোরদের সচেতনতা (Awareness among Children and Adolescents of Sex Education) 251

- 4.4.6. নিরাপদ যৌন আচরণ এবং মানসিক স্থিতিশীলতা
(Safe Sexual Behaviour and Mental Stability) 252
- 4.4.7. যৌন স্বাস্থ্য ও প্রজনন স্বাস্থ্য সচেতনতা
(Sexual and Reproductive Health Awareness) 254
- 4.4.8. যৌন শিক্ষা এবং সামাজিক মানসিক স্বাস্থ্য
(Sex Education and Social Mental Health) 255
- 4.4.9. শিক্ষাপ্রতিষ্ঠানে যৌন শিক্ষার গুরুত্ব
(Importance of Sex Education in Educational Institutions) 256

4.5. মানসিক সুস্থতায় ঘুম, পুষ্টি, শরীরচর্চা এবং বন্ধুত্বের ভূমিকা (Role of Sleep, Nutrition, Exercise and Friendship in Mental Wellness) 258

- 4.5.1. মানসিক সুস্থতায় ঘুমের ভূমিকা
(Role of Sleep in Mental Wellness) 259
- 4.5.2. মানসিক সুস্থতায় পুষ্টির ভূমিকা
(Role of Nutrition in Mental Wellness) 260
- 4.5.3. মানসিক সুস্থতায় শরীরচর্চার ভূমিকা
(Role of Exercise in Mental Wellness) 262
- 4.5.4. মানসিক সুস্থতায় বন্ধুত্বের ভূমিকা
(Role of Friendship in Mental Wellness) 263
- **প্রশ্নোত্তরে অনুশীলনী 265**

