



मानसिक आरोग्य संवर्धनात पर्यावरण आणि AI ची भूमिका एक अभ्यास

प्रा. डॉ. रामकिसन बेलनुर

सहा. प्राध्यापक मानसशास्त्र विभाग,
मत्स्योदरी कला, वाणिज्य व विज्ञान महाविद्यालय, अंबड
मो. नं. 9420403404

गोषवरा:

मानवाच्या सर्वात महत्वाचा आणि जवळचा मुदा म्हणजे आरोग्य होय. मानसिक आरोग्य हे आरोग्यातील एक महत्वाचा भाग असलेले आरोग्य आहे. यानुसार आजच्या युगात मानसिक आरोग्य संवर्धनासाठी पर्यावरण आणि AI ची भूमिका एक अभ्यास हा विषय निवडण्यात आला आहे. वाढत्या स्पर्धात्मक युगात पर्यावरण आणि AI या दोन्ही घटकाची आवश्यकता आहे. या संशोधनामध्ये दुय्यम संसाधनांचा वापर करण्यात आला आहे. तसेच प्रत्यक्ष मानसिक आरोग्य क्षेत्रातील कार्य करणाऱ्या तज्ञांचा अनुभव विचारात घेण्यात आला आहे. तेव्हा संशोधनांती असे दिसून आले आहे की, मानसिक आरोग्य संवर्धनात पर्यावरणाबरोबरच AI ची भूमिका महत्वाची आहे.

मुख्य शब्द: मानसिक आरोग्य, पर्यावरण, मानसशास्त्र, AI.

प्रस्ताविक:

मानसशास्त्र हे मानव व मानवेत्तर प्राण्यांच्या वर्तनाचे अभ्यास करणारे शास्त्र आहे. यामध्ये मानसिक आरोग्य विषयक वर्तनाचे कार्य-कारण अभ्यासले जाते. मानसिक आरोग्य संदर्भात अनेक वर्षांपासून शास्त्रीय पध्दतीने निदान-उपचार, कार्य-कारण, आरोग्य संवर्धनासाठी उपाय इत्यादींचा अभ्यास करत आहे. बदलत्या काळानुसार मानवी वर्तन देखील बदलत आहे. यामुळे आरोग्य संवर्धनासाठी नवनवीन समस्या व त्यांच्या उपायाचा विचार देखील होत असलेला दिसून येतो.

पूर्वी मानव जंगलात राहत असे, त्यामुळे तेव्हा त्याचे मानसिक आरोग्य हे सभोवताली असलेल्या हिंस्र प्राण्यांमुळे तसेच पर्यावरणीय बदलांमुळे प्रभावीत होत होते. प्रगती करत असताना कामामुळे, वेळेचा अभाव, स्पर्धा, यश-अपयश, सत्ता-संपत्ती, इत्यादींमुळे मानसिक आरोग्य प्रभावीत होत आहे. यावर मात करण्यासाठी तंत्रज्ञानाची मानवाने सोबत घेतली आहे. तरी देखील मानवी



आरोग्यात सुधारणा किंवा समाधानकारकता दिसून येत नाही. कारण नवनवीन समस्या तयार होत आहेत. आता पुन्हा नवनवीन उपाय देखील शोधले जात आहेत. AI मुळे वेळेची बचत होत आहे. अनेक घटकाचा सर्वांगी विचार काही सेकंदात AI करून रोगांचे कार्य-कारण स्पष्ट करताना दिसून येत आहे.

संशोधनाची उद्दिष्ट:

- मानसिक आरोग्य संवर्धनात पर्यावरण आणि AI ची भूमिका अभ्यासणे.

संशोधनाची गृहितक:

- मानसिक आरोग्य संवर्धनात पर्यावरण आणि AI ची भूमिका महत्वाची आहे.

संशोधन पध्दती:

सदरील संशोधन हे अप्रयोगिक पध्दतीचे आहे. यामध्ये द्वितीय संसाधनांचा वापर करण्यात आला आहे. यामध्ये संशोधन प्रबंध, वर्तमानपत्रे, संशोधन पत्रे, संबंधीत माहिती पुस्तके, इत्यांचीचा वापर करण्यात आला आहे. तसेच प्रत्यक्ष मानसिक आरोग्य क्षेत्रातील कार्य करणाऱ्या डॉक्टर, मनोविकारतज्ञ, मानसोपचारतज्ञ, समुपदेशक इत्यादींचा अनुभव विचारात घेण्यात आला आहे. यासाठी AI वरून मुलाखत पध्दतीचा वापर करण्यात आला आहे.

विषय विवेचन:

सदरील संशोधनात मानवी वर्तनातील आरोग्य विषयक विचार केला असता पारंपारिक (पर्यावरण) आणि (AI) आधुनिक तंत्र याचा विचार करण्यात आला आहे. पर्यावरण हे मानवी निर्मितीच्या आधीपासून आहे. तर AI हे मानवनिर्मित तंत्रज्ञान आहे. या दोन्हीचा मानवी आरोग्य सुधारण्यासाठी वापर करण्याचा नवीन विचार आजकाल होत असलेला दिसून येत आहे.

अ) मानसिक आरोग्य व पर्यावरण:

मानव हा निसर्गाचाच एक भाग आहे. त्यामुळे मानसिक आरोग्य व पर्यावरण यांचा जवळचा संबंध आहे. निसर्गाच्या सानिध्यात राहिल्याने मानवी मेंदुतील cortisol या तणाव वाढवणाऱ्या रसस्त्राव (हार्मोनस) पातळी कमी होते असे दिसून आले आहे. आरोग्य सुधारण्यासाठी मानसोपचार तंत्र पर्यावरण पुरक Eco therapy ही परंपारीक पध्दत वापरली जाते. यामध्ये निसर्गाच्या सानिध्यात मानवाचे मानसिक आरोग्य सुधारणा होते. निसर्गात फिरल्याने मेदूला शांतता लाभते. नैसर्गिक आवाजाचा वापर मानवी ताण-तणाव कमी करण्यासाठी होते असे दिसून आले आहे. बागकाम करणारे काम करताना रोपाची काळजी घेतात. यामधून त्यांना कार्य समाधान मिळते. जगात अनेक संस्कृतीत अनेक पध्दतीने निसर्गपूजा केली जाते. भारतात नागपंचमीला नागाची पुजा, पोळा



हा बैलाचा, नारळी, कोजागीरी पोर्णिमा इत्यादीचा परिणाम समाधान कारक भावना तयार होतात. जपान मध्ये **forest Bathing** ही जंगलातील अंधोळ म्हणून करण्याची परंपरा दिसून येते.

आधुनिक काळात पर्यावरण पुरक घराचे बंधकाम करण्याची पध्दती दिसून येते. यामुळे लोकांना समाधानकारक भावना तयार झाल्याचे अनुभव येत आहे. रंग देताना निळा आणि हिरवा यामुळे देखील घराची पर्यावरणपुरक रचना करताना दिसून येत आहे. यामधुन तणाव मुक्ती करण्याचा प्रयत्न दिसून येतो. तसेच मानसिक आरोग्य संवर्धनास मदत होत असल्याचे दिसून येत आहे.

फायदे:- पर्यावरणीय उपचार पध्दतीने शाश्वत आरोग्य सुधारणा होते. नैसर्गिक साधन संपत्तीचा सदुपयोग होतो. मानव पर्यावरणाला सुधारण्यासाठी कार्य करतो.

तोटे:- खुपच वेळ खाणारी उपचार पध्दती आहे. यामध्ये अनेक मनोविकृतीवर उपचार करणे शक्य नाही.

आ) **मानसिक आरोग्य आणि AI टुल:**

आजच्या आधुनिक युगात एक नविन समिकरण बनू पाहत आहे. ते म्हणजे मोबाईलचे तंत्रज्ञान होय. यामध्ये सर्व क्षेत्रात आता AI चा वापर सुरू झाला आहे. या मधून मानवी जीवन सुखकर करण्याचा प्रयत्न चालू आहे. "घंटो का काम मिंनटोमे" या म्हणी प्रमाणे आजकाल लोक कमी वेळ जास्त काम करतात. AI मुळे आरोग्य विषयक अनेक माहितीचे संस्करण करण्याची प्रक्रिया लवकर होत आहे. एखाद्या आजाराचे निदान असे की, आजाराचा इतिहास, उपचार पध्दती, इत्यादीचा अचुक वापर AI करताना दिसून येत आहे. यामुळे या क्षेत्रात दिवसेंदिवस AI टुलचा वापर वाढतांना दिसून येत आहे.

स्मार्ट वॉच किंवा फिटनेस बॅल्ट या तंत्राचा वापर करून आपल्या संभाव्य आजाराचा अंदाज देखील यामुळे घेता येतो. मानवाच्या हातात असलेला मोबाईल आता स्मार्ट झाला आहे. यामध्ये अनेक नवनवीन ऍप्स उपलब्ध झाले आहेत. यामुळे मानवी जीवन सुखकर, आनंदी, मनोरंजनात्मक, माहितीपूर्ण माहिती मिळवण्याचा प्रयत्न केला जात आहे. AI टुल आरोग्य विषयक महत्वाचे सध्या उपलब्ध असलेले काही App मध्ये wysa हे एका मित्रा प्रमाणे मानवाला आनंदी ठेवण्यासाठी मदत करतो. Headspace हा ध्यानधारणा साठी मदत करणारे AI टुल आहे. Youper हे भावनिक आरोग्याचा सहाय्यक म्हणून काम करते. Calm यामुळे झोप येण्यास मदत होते. Woebot हा मित्राप्रमाणे दररोज विचारपुस करतो, तसेच CBT तंत्राचा वापर देखील करतो. Nature Sounds मुळे नैसर्गिक आवाज देखील मिळतात. या व अशा अनेक AI तंत्रामुळे



देखल मानसिक आरोग्य संवर्धनात मदत होते. कार्य- कारण शोधण्यास मदत होत आहे. येणाऱ्या काळात AI प्रगत होत जाईल त्याच बरोबर अनेक नवनवीन तंत्रज्ञान तयार होईल.

फायदे:- आरोग्य विषय संपूर्ण माहिती एका क्लिकवर उपलब्ध झाली आहे. विषयतज्ञाना अनेक वर्ष अभ्यास करून होणारे निदान काही सेकंदात हा AI करत असल्याचे दिसून येते. महागडी फी आणि वेळ यांची बचत होते. त्वरित मदत उपलब्ध होते.

तोटे:- आरोग्य संदर्भात मिळणारी माहिती ही उपचारासाठी वापरताना व्यक्ती सापेक्ष फरक असतो. ती सर्वांना समान पध्दतीने वापरण्यात येते. गोपनीयता आणि नैतिकता धोक्यात येते. मानवी संवादाचा अभाव यामध्ये दिसून येतो. डेटा चोरीची भीती असते.

वरील विषय विवेचनावरून असे दिसून येते की, प्रत्येक उपचार पध्दतीचे काही फायदे आणि तोटे असले तरी देखील काही खालील निष्कर्ष दिसून येतात.

निष्कर्ष:-

- 1) मानवी आरोग्य संवर्धनामध्ये पर्यावरण आणि AI यांची भूमिका महत्वाची आहे.
- 2) मानवी मानसिक आरोग्यात सामान्य पातळीवरील निदानावरच या पर्यावरण आणि AI ची मदत घेणे चांगले आहे.

शिफारशी:-

पर्यावरणामुळे मानसिक आरोग्य संवर्धनात मानवी मनाची आणि निसर्गाशी आपले नाते संतुलित असणे आवश्यक आहे. AI हे एक साधन म्हणून उत्तम आहे. त्याच्या वापरावर फायदे आणि तोटे अवलंबून आहे. आरोग्य विषयक काळजी घेतांना तज्ञांची मदत घेणे आवश्यक आहे.

संदर्भ सुची:-

- 1) डॉ. मानसी राजहंस (2004), अपसामान्याचे मानसशास्त्र, उन्मेष प्रकाशन, पुणे.
- 2) डॉ. जसदीप निकम (संपादक), (2015) *पर्यावरण अभ्यास EVS201 मानव्यविद्या व सामाजिकशास्त्रे विद्याशाखा*, यशंतराव चव्हाण महाराष्ट्र मुक्त विद्यापीठ, नाशिक.
- 3) रा.र. बोरूडे (2009) संशोधन पध्दती, विद्या प्रकाशन, पुणे.
- 4) ठाकरे वसंत (2012), पर्यावरण जाणीव, विकास सांकेत प्रकाशन, पुणे.
- 5) यादव केंदारनाथ (2006), पर्यावरण शिक्षा, अर्जन पब्लिशिंग हाऊस, नई दिल्ली.
- 6) www.google.com
- 7) Gemini (App)