



#1<sup>st</sup> PRIVATE UNIVERSITY IN BUNDELKHAND REGION



# UGC Guidelines on UNIFORM POLICY ON MENTAL HEALTH & WELL-BEING for Higher Educational Institutions

☎: 7241115081, 7241115082, 7241115083 | Toll Free Number 18008900478 | www.pkuniversity.edu

MADE WITH POSTERMYWALL.COM | CAMPUS VILLAGE IHANRA, NH-27, JHANSI-SHIVPURI HIGHWAY, TEHSIL-KARERA, DISTRICT-SHIVPURI (M.P.), PIN- 47366

## विषय-सूची (Table of Contents)

### विषय-सूची (Table of Contents)

#### अध्याय-1 : पृष्ठभूमि (Background)

1.1 मानसिक स्वास्थ्य एवं कल्याण

1.2 उद्देश्य

1.3 कार्यक्षेत्र एवं लागूता (Scope and Applicability)

1.4 उच्च शिक्षण संस्थानों में मानसिक स्वास्थ्य एवं कल्याण पारिस्थितिकी तंत्र का ढाँचा (Framework for Mental Health and Well-being Ecosystem in HEIs)

#### अध्याय-2 : प्रणाली का निर्माण — ढाँचा, भूमिकाएँ एवं उत्तरदायित्व

2.1 विश्वविद्यालय अनुदान आयोग (UGC) की भूमिका एवं उत्तरदायित्व

2.2 उच्च शिक्षण संस्थानों (HEIs) की भूमिका एवं उत्तरदायित्व

2.3 मानसिक स्वास्थ्य एवं कल्याण निगरानी समिति की भूमिका एवं उत्तरदायित्व

2.4 मानसिक स्वास्थ्य एवं कल्याण केंद्र की भूमिका एवं उत्तरदायित्व

2.5 मानसिक स्वास्थ्य पेशेवरों की योग्यताएँ

#### अध्याय-3 : उच्च शिक्षण संस्थानों में तत्परता एवं संकट प्रबंधन तंत्र

3.1 आत्महत्या रोकथाम अवसंरचना

3.2 जोखिम मूल्यांकन

3.3 संकट की स्थिति में प्रतिक्रिया

3.4 संकटोत्तर सहायता एवं पुनः एकीकरण

3.5 संस्थागत समीक्षा

3.6 डिजिटल कल्याण एवं जागरूकता पहल

#### अध्याय-4 : परिसर में मानसिक स्वास्थ्य एवं कल्याण को बढ़ावा देने हेतु सुझाई गई गतिविधियाँ

4.1 विद्यार्थियों के लिए गतिविधियाँ

4.2 शिक्षकों एवं संस्थागत नेतृत्व के लिए गतिविधियाँ

4.3 माइंडफुलनेस एवं विश्राम सत्र

4.4 जागरूकता एवं पालन दिवस

## अध्याय-5 : UGC को डेटा रिपोर्टिंग एवं जवाबदेही संक्षिप्त रूपों की सूची (List of Abbreviations)

संक्षिप्त रूप	पूर्ण रूप (अंग्रेज़ी)	हिन्दी अर्थ
CCTV	Closed-Circuit Television	क्लोज़्ड सर्किट टेलीविजन
DMHP	District Mental Health Programme	जिला मानसिक स्वास्थ्य कार्यक्रम
GoI	Government of India	भारत सरकार
HEIs	Higher Educational Institutions	उच्च शिक्षण संस्थान
ICMR	Indian Council of Medical Research	भारतीय आयुर्विज्ञान अनुसंधान परिषद
ICSSR	Indian Council of Social Science Research	भारतीय सामाजिक विज्ञान अनुसंधान परिषद
INC	Indian Nursing Council	भारतीय नर्सिंग परिषद
MHEs	Mental Health Establishments	मानसिक स्वास्थ्य संस्थान
MHP	Mental Health Professional	मानसिक स्वास्थ्य पेशेवर
MHWBC	Mental Health & Well-being Centre	मानसिक स्वास्थ्य एवं कल्याण केंद्र
MHWMC	Mental Health & Well-being Monitoring Committee	मानसिक स्वास्थ्य एवं कल्याण निगरानी समिति
MoE	Ministry of Education	शिक्षा मंत्रालय
MoHFW	Ministry of Health and Family Welfare	स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय
NMC	National Medical Commission	राष्ट्रीय चिकित्सा आयोग
NMHP	National Mental Health Programme	राष्ट्रीय मानसिक स्वास्थ्य कार्यक्रम
NRF	National Research Foundation	राष्ट्रीय अनुसंधान फाउंडेशन
NTMHP	National Tele Mental Health Programme	राष्ट्रीय टेली मानसिक स्वास्थ्य कार्यक्रम
PsyN	Psychiatric Nurse	मनोरोग नर्स
RCI	Rehabilitation Council of India	भारतीय पुनर्वास परिषद
Tele-MANAS	Tele Mental Health Assistance and Networking Across States	टेली मानसिक स्वास्थ्य सहायता एवं राज्यव्यापी नेटवर्किंग
UGC	University Grants Commission	विश्वविद्यालय अनुदान आयोग
UMMEED	Understand, Motivate, Manage, Empathize, Empower, Develop	समझना, प्रेरित करना, प्रबंधन करना, सहानुभूति रखना, सशक्त बनाना, विकास करना
WHO	World Health Organization	विश्व स्वास्थ्य संगठन

## प्रमुख शब्द एवं परिभाषाएँ

### 1. मानसिक स्वास्थ्य (Mental Health)

मानसिक स्वास्थ्य मानसिक कल्याण की वह अवस्था है, जिसमें व्यक्ति जीवन के तनावों से प्रभावी रूप से निपट सकता है, अपनी क्षमताओं को पहचान सकता है, सीख सकता है, कार्य कर सकता है तथा अपने समुदाय में सकारात्मक योगदान दे सकता है।

### 2. कल्याण (Well-being)

कल्याण एक सकारात्मक अवस्था है, जिसमें व्यक्ति एवं समाज द्वारा कम स्तर का तनाव अनुभव किया जाता है। इसके अंतर्गत अच्छा शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य, बेहतर जीवन गुणवत्ता तथा उद्देश्य एवं अर्थबोध के साथ समाज में सक्रिय भागीदारी की क्षमता सम्मिलित है।

### 3. लचीलापन (Resilience)

लचीलापन चुनौतीपूर्ण जीवन अनुभवों के प्रति सफलतापूर्वक अनुकूलन की वह प्रक्रिया एवं परिणाम है, जो संज्ञानात्मक, मनोवैज्ञानिक एवं व्यवहारिक लचीलेपन के माध्यम से विकसित होता है।

### 4. जीवन कौशल (Life Skills)

जीवन कौशल वे क्षमताएँ हैं, जो व्यक्तियों को अनुकूल एवं सकारात्मक व्यवहार अपनाने में सक्षम बनाती हैं, ताकि वे दैनिक जीवन की आवश्यकताओं एवं चुनौतियों का प्रभावी रूप से सामना कर सकें।

### 5. शीघ्र पहचान एवं हस्तक्षेप (Early Identification & Intervention)

तनाव या मानसिक संकट के प्रारंभिक लक्षणों की समय रहते पहचान करने तथा बेहतर परिणामों एवं जीवन कौशल के विकास हेतु समय पर सहकर्मी सहयोग एवं पेशेवर सहायता प्रदान करने की प्रणाली।

### 6. संकट प्रबंधन (Crisis Management)

गंभीर मनोवैज्ञानिक संकट, स्वयं या दूसरों के प्रति जोखिम अथवा अन्य आपात स्थितियों में सुरक्षा सुनिश्चित करने एवं पुनर्प्राप्ति की संभावना प्रदान करने हेतु त्वरित, अल्पकालिक एवं समन्वित कार्यवाही।

### 7. संरचित सहकर्मी सहायता (Structured Peer Support)

प्रशिक्षित छात्र मार्गदर्शकों या स्वयंसेवकों के माध्यम से छात्र-से-छात्र सहायता की सुव्यवस्थित व्यवस्था, जिसका उद्देश्य अपनत्व की भावना विकसित करना तथा जीवन कौशल को सुदृढ़ करना है।

### 8. मानसिक स्वास्थ्य एवं कल्याण केंद्र

(Mental Health and Well-being Centre)

संस्थान का प्रमुख केंद्र, जो मानसिक स्वास्थ्य सहायता एवं मार्गदर्शन, मनोवैज्ञानिक सेवाएँ, संकट सहायता तथा संस्थान के परिसर के भावनात्मक वातावरण के अनुरूप जागरूकता एवं संवर्धन कार्यक्रम प्रदान करता है।

## अध्याय-1

### पृष्ठभूमि (Background)

भारत के माननीय सर्वोच्च न्यायालय द्वारा दिनांक **25.07.2025** को *C.A. (Cr. L) No. 3177/2025, हुकदेव साहा बनाम आंध्र प्रदेश राज्य* मामले में पारित निर्णय के अनुपालन में, कार्यालय ज्ञापन सं. **1.18/32/2025-JUDL91 (CH)** दिनांक **08.05.2025** के माध्यम से भारत सरकार को निर्देशित किया गया कि वह भारत के उच्च शिक्षण संस्थानों (Higher Educational Institutions – HEIs) के लिए एक **समान (यूनिफॉर्म) मानसिक स्वास्थ्य नीति** तैयार करे।

यह नीति **UMMEED** दिशानिर्देशों, **MANODARPAN** पहल तथा **राष्ट्रीय आत्महत्या निवारण रणनीति** के आधार पर विकसित की जानी थी। माननीय न्यायालय ने अपने आदेश में यह भी रेखांकित किया कि नीतियों को **साक्ष्य-आधारित व्यवहारों** में परिवर्तित करने के दौरान कई कार्यान्वयन संबंधी चुनौतियाँ सामने आती हैं। इसी के परिणामस्वरूप, विश्वविद्यालय अनुदान आयोग (UGC) द्वारा एक **विशेषज्ञ समिति** का गठन किया गया, जिसका उद्देश्य भारत के सभी उच्च शिक्षण संस्थानों के लिए एक **समान मानसिक स्वास्थ्य एवं कल्याण नीति** तैयार करना है।

### 1.1 मानसिक स्वास्थ्य एवं कल्याण (Mental Health and Well-being)

विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) के अनुसार, मानसिक स्वास्थ्य “मानसिक कल्याण की वह अवस्था है, जिसमें व्यक्ति जीवन के तनावों से निपटने में सक्षम होता है, अपनी क्षमताओं को पहचानता है, प्रभावी रूप से सीखता एवं कार्य करता है तथा अपने समुदाय में योगदान देता है।”

मानसिक स्वास्थ्य हमारी सोचने, महसूस करने, संवाद करने, कार्य करने तथा जीवन का आनंद लेने की क्षमता के लिए आधारभूत है। यह शारीरिक, व्यक्तिगत, सामाजिक एवं संरचनात्मक कारकों—जैसे शक्तियों, तनावों एवं संवेदनशीलताओं—के जटिल अंतःक्रिया से प्रभावित होता है। मानसिक स्वास्थ्य व्यक्ति के संपूर्ण कल्याण का अभिन्न अंग है और यह इस बात पर भी निर्भर करता है कि व्यक्ति जीवन के विभिन्न चरणों में मानसिक स्वास्थ्य को किस प्रकार अनुभव करता है।

पूर्ण मानसिक स्वास्थ्य का तात्पर्य केवल मानसिक रोग की अनुपस्थिति नहीं है, बल्कि यह **उत्कर्ष (Flourishing)** की स्थिति को दर्शाता है। इसमें अच्छा शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य, रोग एवं पीड़ा से मुक्ति तथा व्यक्तिगत, शैक्षणिक, व्यावसायिक और सामाजिक जीवन में उद्देश्य, अर्थ और सक्रिय सहभागिता के साथ प्रभावी कार्यशीलता सम्मिलित है।

विद्यालय से महाविद्यालय अथवा विश्वविद्यालय में संक्रमण की अवस्था उच्च शिक्षण पारिस्थितिकी तंत्र में विशिष्ट विकासात्मक विशेषताओं एवं चुनौतियों से युक्त होती है। इस अवधि में युवाओं पर घर, सहपाठी समूह, संस्थागत वातावरण (जैसे विषय का चयन, पाठ्यक्रम, संकाय) तथा व्यापक सामाजिक परिवेश का गहरा प्रभाव पड़ता है।

इन प्रभावों के साथ-साथ सामाजिक कौशल, भावनात्मक नियमन एवं संप्रेषण क्षमताओं में परिवर्तन होता है, जो पहचान निर्माण को प्रभावित करता है। अतः छात्रों के शैक्षणिक वर्षों के दौरान उन्हें मार्गदर्शन, भावनात्मक सहयोग तथा सार्थक सामाजिक जुड़ाव प्रदान करना अत्यंत आवश्यक है। इससे युवा अपने मूल्यों एवं शक्तियों की पहचान कर पाते हैं, अपनी रुचि एवं अभिरुचि के अनुरूप कौशल विकसित करते हैं तथा शैक्षणिक संस्थानों के संरचित शिक्षण परिवेश से बाहर जीवन में बेहतर अनुकूलन कर पाते हैं।

भारत में लगभग **प्रत्येक 10 में से 1 व्यक्ति** (लगभग 10.6% जनसंख्या) किसी न किसी मानसिक स्वास्थ्य समस्या से ग्रस्त है, जबकि **15–29 वर्ष आयु वर्ग के 7.3% युवा** गंभीर मानसिक विकारों से प्रभावित पाए गए

हैं। इसी आयु वर्ग में आत्महत्या की दर **15.72 प्रति 1,00,000 जनसंख्या** दर्ज की गई है। राष्ट्रीय अपराध रिकॉर्ड ब्यूरो (NCRB) के अनुसार, आत्महत्या से होने वाली कुल मौतों में से **7.6%** छात्र आबादी से संबंधित हैं।

उच्च शिक्षण संस्थानों में विद्यार्थियों के बीच मानसिक स्वास्थ्य संकटों में मादक पदार्थों का उपयोग, मनोदशा एवं चिंता विकार, तथा आत्म-हानि से संबंधित गंभीर व्यवहार शामिल हैं।

इन चिंताओं के मद्देनज़र, भारत सरकार ने उच्च शिक्षण संस्थानों में युवाओं के मानसिक स्वास्थ्य एवं कल्याण को बढ़ावा देने हेतु अनेक पहलें एवं नीतियाँ आरंभ की हैं। स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय, शिक्षा मंत्रालय तथा विश्वविद्यालय अनुदान आयोग द्वारा **शीघ्र पहचान, समान एवं सुलभ देखभाल** तथा **सहायता-सुलभता में सुधार** के लिए विभिन्न उपाय विकसित किए गए हैं।

इसके अतिरिक्त, भारतीय आयुर्विज्ञान अनुसंधान परिषद (ICMR) द्वारा एक बहुराज्यीय **राष्ट्रीय स्वास्थ्य अनुसंधान प्राथमिकता परियोजना** प्रारंभ की गई है, जिसका उद्देश्य शैक्षणिक संस्थानों के लिए ऐसा कार्यान्वयन मॉडल विकसित करना है, जिससे आत्महत्या जोखिम (अनुभूत तनाव एवं अवसादग्रस्त लक्षण) को कम किया जा सके तथा विद्यार्थियों में सहायता-प्राप्ति व्यवहार को प्रोत्साहित किया जा सके। यह मॉडल WHO की अनुशंसाओं तथा शिक्षा मंत्रालय के UMMED दिशानिर्देशों पर आधारित है।

राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 के माध्यम से शिक्षा मंत्रालय ने यह अनिवार्य किया है कि शिक्षण परिवेश ऐसा हो जो छात्रों के समग्र विकास एवं उत्कर्ष को प्रोत्साहित करे। इसके अंतर्गत पाठ्यक्रम से जुड़ाव के साथ-साथ **लाइसेंस प्राप्त मानसिक स्वास्थ्य पेशेवरों द्वारा विश्वसनीय, सुरक्षित एवं कलंक-मुक्त परामर्श सेवाओं** की उपलब्धता सुनिश्चित की जाए। ये सेवाएँ केवल भावनात्मक संकट तक सीमित नहीं हैं, बल्कि शैक्षणिक, व्यावसायिक एवं करियर परामर्श को भी सम्मिलित करती हैं।

**MANODARPAN** पहल के अंतर्गत शिक्षा मंत्रालय द्वारा छात्रों, अभिभावकों एवं शिक्षकों को राष्ट्रीय टोल-फ्री हेल्पलाइन, मानसिक स्वास्थ्य पेशेवरों की निर्देशिका तथा *Sahyog* एवं *Paricharcha* जैसे मंचों के माध्यम से नियमित संवादात्मक सत्रों द्वारा मनोवैज्ञानिक सहायता प्रदान की जा रही है।

जुलाई 2023 में मंत्रालय द्वारा उच्च शिक्षण संस्थानों में छात्रों के भावनात्मक एवं मानसिक कल्याण हेतु एक **ढाँचागत रूपरेखा** जारी की गई, जिसके अंतर्गत केंद्रीय वित्तपोषित संस्थानों को संस्थागत तंत्र विकसित करने का निर्देश दिया गया। इसके पश्चात, **9-10 नवंबर 2024** को हैदराबाद में **प्रथम राष्ट्रीय कल्याण सम्मेलन** का आयोजन किया गया, जिसका उद्देश्य उच्च शिक्षण संस्थानों में मानसिक स्वास्थ्य एवं कल्याण को बढ़ावा देने हेतु क्रियान्वयन योग्य रणनीतियाँ एवं सर्वोत्तम प्रथाएँ विकसित करना था।

उच्च शिक्षण संस्थानों (HEIs) में मानसिक स्वास्थ्य से संबंधित पहलों को समर्थन देने हेतु सहभागिता को बढ़ावा देना तथा **मानसिक स्वास्थ्य साक्षरता एवं देखभाल का एक सुदृढ़ पारिस्थितिकी तंत्र** विकसित करना आवश्यक है।

विश्वविद्यालय अनुदान आयोग (UGC) द्वारा दिनांक **13 अप्रैल 2023** को उच्च शिक्षण संस्थानों में **शारीरिक फिटनेस, खेलकूद, छात्र स्वास्थ्य, कल्याण, मनोवैज्ञानिक एवं भावनात्मक कल्याण** को प्रोत्साहित करने हेतु दिशा-निर्देश जारी किए गए। इन दिशा-निर्देशों का उद्देश्य छात्रों में शारीरिक सुदृढ़ता को बढ़ावा देना, विभिन्न प्रकार के तनावों एवं मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं से सुरक्षा सुनिश्चित करना, छात्र समुदाय में सकारात्मक क्षमताओं का विकास करना तथा छात्रों के लिए **समर्थनकारी नेटवर्क** तैयार करना है।

ये दिशा-निर्देश **समावेशी परिसर वातावरण** को बढ़ावा देते हैं तथा मानसिक संकट की **शीघ्र पहचान एवं समय पर हस्तक्षेप** हेतु रणनीतियों पर बल देते हैं। इसके अतिरिक्त, **मालवीय मिशन शिक्षक प्रशिक्षण कार्यक्रम** के अंतर्गत शिक्षकों को प्रशिक्षित किया जाता है, ताकि वे छात्रों से संबंधित मानसिक स्वास्थ्य चिंताओं की पहचान कर सकें और प्रारंभिक स्तर पर हस्तक्षेप संभव हो सके।

इसके बावजूद, सामाजिक अलगाव, प्रदर्शन संबंधी चिंता तथा सहयोगी नेटवर्क की कमी जैसी समस्याओं के बढ़ते स्वरूप को देखते हुए, एक संरचित, समतामूलक, सहभागी एवं संवेदनशील संस्थागत प्रतिक्रिया की आवश्यकता स्पष्ट रूप से उभर रही है। साथ ही, छात्रों में प्रभावी मुकाबला रणनीतियों (Coping Strategies) को सुदृढ़ करने की भी आवश्यकता है, ताकि वे उच्च शिक्षा के विभिन्न चरणों से गुजरते हुए अथवा शैक्षणिक जीवन के पश्चात उचित अनुकूलन कर सकें।

इस नीति की दो प्रमुख दिशाएँ हैं—

1. उच्च शिक्षण संस्थानों में सभी हितधारकों के मानसिक स्वास्थ्य को प्रोत्साहित करना, तथा
2. संस्थान में अध्ययनरत वर्षों के दौरान उत्पन्न होने वाले मानसिक संकट अथवा कार्यात्मक क्षमताओं में कमी का प्रभावी प्रबंधन करना।

राष्ट्रीय शिक्षा नीति (NEP) 2020, विकसित भारत 2047 की परिकल्पना तथा संयुक्त राष्ट्र के सतत विकास लक्ष्य-3 (सभी आयु वर्गों के लिए स्वस्थ जीवन सुनिश्चित करना एवं कल्याण को बढ़ावा देना) के अनुरूप उच्च शिक्षण संस्थानों में एक मजबूत मानसिक स्वास्थ्य पारिस्थितिकी तंत्र के निर्माण हेतु सभी HEIs में एक समान (यूनिफॉर्म) मानसिक स्वास्थ्य ढाँचे की आवश्यकता है।

उपरोक्त परिप्रेक्ष्य में, मानसिक स्वास्थ्य एवं कल्याण पर एक समान नीति को इस उद्देश्य से तैयार किया गया है कि छात्र एवं शिक्षक कल्याण को गुणवत्तापूर्ण शिक्षा एवं संस्थागत उत्कृष्टता का एक प्रमुख स्तंभ बनाया जा सके। इस नीति के माध्यम से सभी उच्च शिक्षण संस्थानों में एक समान मानसिक स्वास्थ्य ढाँचे के अंतर्गत समग्र विकास को सुनिश्चित किया जाएगा।

### दिशानिर्देशों के उद्देश्य

इन दिशानिर्देशों के प्रमुख उद्देश्य निम्नलिखित हैं—

1. मनो-सामाजिक सहयोग का एक सतत पारिस्थितिकी तंत्र विकसित करना, जिसमें संवर्धन, रोकथाम, शीघ्र पहचान एवं हस्तक्षेप को समावेशी एवं सहानुभूतिपूर्ण वातावरण में एकीकृत किया जाए।
2. साक्ष्य-आधारित हस्तक्षेपों एवं मापनीय परिणामों के माध्यम से दिशानिर्देशों को व्यवहार में प्रभावी रूप से लागू करना।
3. प्रत्येक उच्च शिक्षण संस्थान में एक समर्पित मानसिक स्वास्थ्य एवं कल्याण केंद्र (MHWBC) तथा मानसिक स्वास्थ्य एवं कल्याण निगरानी समिति की स्थापना, ताकि समस्याओं की शीघ्र पहचान एवं समयबद्ध प्रबंधन के लिए स्पष्ट मार्ग उपलब्ध हो सकें।
4. छात्रों, शिक्षकों एवं कर्मचारियों को जागरूकता, पक्षधरता एवं संरचित क्षमता निर्माण के माध्यम से मानसिक स्वास्थ्य एवं कल्याण के प्रभावी संवर्धन हेतु संवेदनशील बनाना।
5. परिवार-संस्थान सहभागिता को सुदृढ़ करना, ताकि मनो-सामाजिक सहायता सुनिश्चित हो सके तथा समुदाय एवं संदर्भ सेवाओं के साथ प्रभावी समन्वय स्थापित किया जा सके।
6. निगरानी, अनुपालन एवं वार्षिक रिपोर्टिंग के माध्यम से संरचित जवाबदेही तंत्र विकसित करना।

सार रूप में, ये दिशानिर्देश विश्वविद्यालयों को प्रतिक्रियात्मक दृष्टिकोण से आगे बढ़ाकर एक सक्रिय, निवारक एवं सहभागितापूर्ण मानसिक स्वास्थ्य दृष्टिकोण अपनाने की दिशा में मार्गदर्शन प्रदान करते हैं।

यहाँ उल्लिखित प्रावधान उच्च शिक्षण संस्थानों के छात्रों, शिक्षकों तथा गैर-शिक्षण कर्मचारियों पर समान रूप से लागू होंगे। दिशानिर्देश यह सुनिश्चित करते हैं कि मानसिक स्वास्थ्य को केवल मानसिक स्वास्थ्य एवं कल्याण केंद्र तक सीमित न रखते हुए, उसे शैक्षणिक, प्रशासनिक, आवासीय एवं सह-पाठ्यक्रम गतिविधियों सहित सभी संस्थागत क्षेत्रों में एकीकृत किया जाए, जिससे यह सभी हितधारकों की साझा जिम्मेदारी बन सके।

## 1.4 उच्च शिक्षण संस्थानों में मानसिक स्वास्थ्य एवं कल्याण पारिस्थितिकी तंत्र का ढाँचा (Framework for Mental Health and Well-being Ecosystem in HEIs)

उच्च शिक्षण संस्थानों (HEIs) में मानसिक स्वास्थ्य एवं कल्याण का पारिस्थितिकी तंत्र एक बहु-स्तरीय, समन्वित एवं सहभागितापूर्ण ढाँचे पर आधारित है, जिसमें नीति निर्माण, संस्थागत नेतृत्व, पेशेवर सेवाएँ तथा छात्र-केंद्रित हस्तक्षेप एक-दूसरे से जुड़े होते हैं।

इस ढाँचे के प्रमुख घटक निम्नलिखित हैं—

### 1. नीति एवं नियामक समर्थन

- विश्वविद्यालय अनुदान आयोग (UGC)

उच्च शिक्षण संस्थानों में मानसिक स्वास्थ्य एवं कल्याण से संबंधित दिशा-निर्देश, मानक एवं निगरानी तंत्र प्रदान करता है।

- राज्य/राष्ट्रीय स्तर की मानसिक स्वास्थ्य नीतियाँ एवं कार्यक्रम

(जैसे राष्ट्रीय मानसिक स्वास्थ्य कार्यक्रम, टेली-मानस पहल आदि) संस्थानों को सहयोग प्रदान करते हैं।

### 2. मानसिक कल्याण (Mental Well-being)

मानसिक कल्याण इस ढाँचे का केंद्रीय उद्देश्य है, जिसमें छात्रों, शिक्षकों एवं कर्मचारियों का समग्र विकास, सकारात्मक मानसिक स्थिति, जीवन में उद्देश्यबोध एवं सामाजिक सहभागिता सुनिश्चित की जाती है।

### 3. मानसिक स्वास्थ्य ज्ञान, दृष्टिकोण एवं व्यवहार

(Mental Health Knowledge, Attitudes & Behaviours)

- मानसिक स्वास्थ्य साक्षरता को बढ़ावा देना
- सकारात्मक दृष्टिकोण विकसित करना
- सहयोगी एवं सहानुभूतिपूर्ण व्यवहार को प्रोत्साहित करना
- कलंक (Stigma) को कम करना

यह घटक जागरूकता कार्यक्रमों, प्रशिक्षण, कार्यशालाओं एवं संवाद के माध्यम से सुदृढ़ किया जाता है।

### 4. मानसिक स्वास्थ्य पेशेवर एवं सेवाएँ

(Mental Health Professionals & Services)

- प्रशिक्षित मानसिक स्वास्थ्य पेशेवरों की उपलब्धता
- मानसिक स्वास्थ्य एवं कल्याण केंद्र के माध्यम से परामर्श, मार्गदर्शन एवं उपचार सेवाएँ
- बाह्य मानसिक स्वास्थ्य सेवा प्रदाताओं से समन्वय एवं रेफरल व्यवस्था

### 5. संकट प्रबंधन एवं त्वरित सहायता

(Crisis Management & Support)

- मानसिक संकट की शीघ्र पहचान
- आत्म-हानि या गंभीर संकट की स्थिति में त्वरित एवं समन्वित हस्तक्षेप
- आपातकालीन सहायता, सुरक्षा उपाय एवं पुनर्वास की व्यवस्था

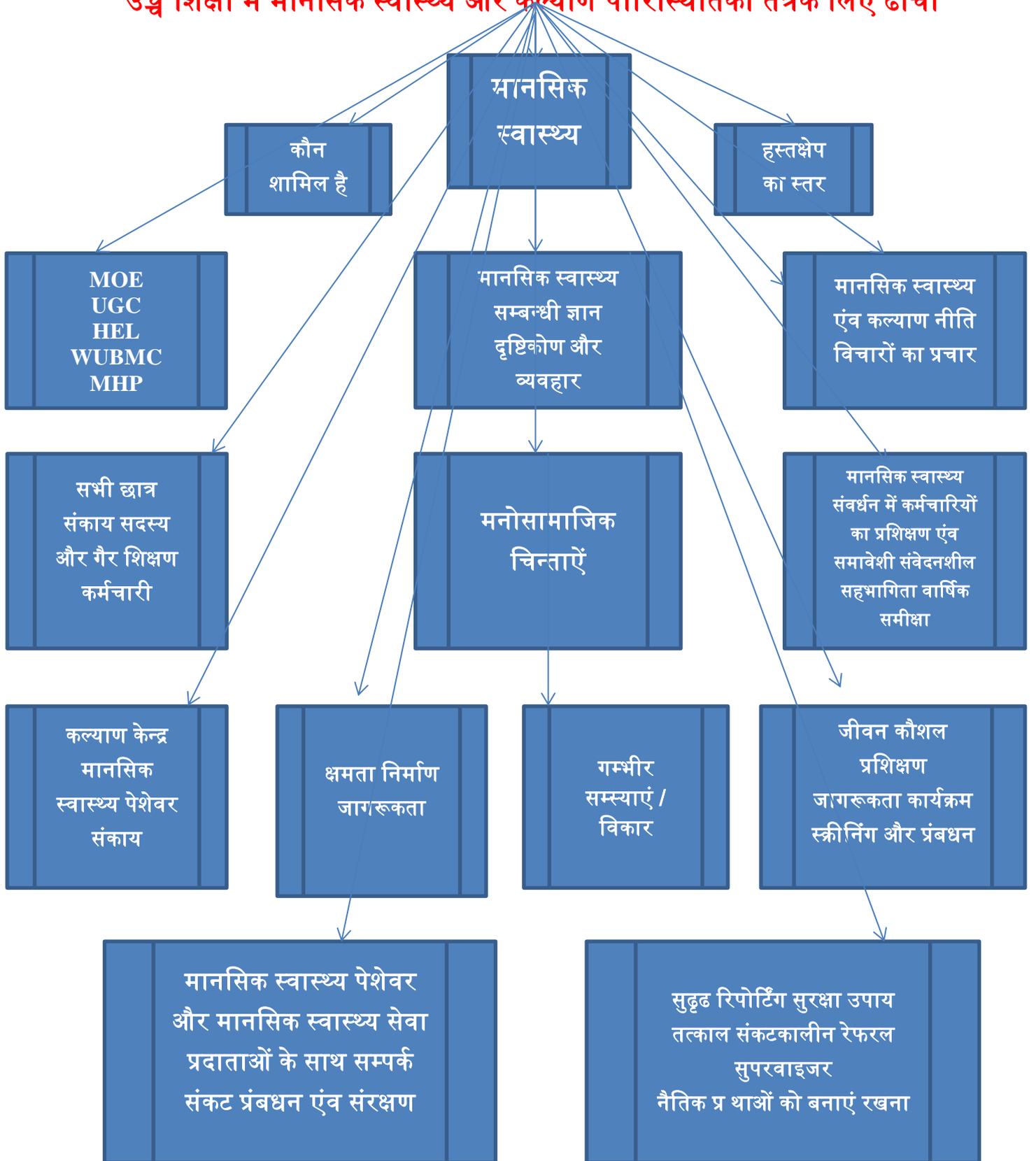
### 6. समस्याओं की पहचान एवं समाधान

(Identifying & Solving Problems)

- प्रारंभिक स्तर पर समस्याओं की पहचान
- जोखिम मूल्यांकन
- सहकर्मी सहयोग, परामर्श एवं उपयुक्त हस्तक्षेप के माध्यम से समाधान

यह समग्र ढाँचा यह सुनिश्चित करता है कि मानसिक स्वास्थ्य केवल उपचार तक सीमित न रहे, बल्कि संवर्धन, रोकथाम, शीघ्र पहचान, हस्तक्षेप एवं सतत सहयोग के माध्यम से उच्च शिक्षण संस्थानों की संस्कृति का अभिन्न अंग बने।

## उच्च शिक्षा में मानसिक स्वास्थ्य और कल्याण पारिस्थितिकी तंत्रके लिए ढाँचा



आकृति-1 : उच्च शिक्षण संस्थानों में मानसिक स्वास्थ्य एवं कल्याण पारिस्थितिकी तंत्र का ढाँचा (एक दृष्टि में)

## अध्याय-2

प्रणाली का निर्माण: ढाँचा, भूमिकाएं और जिम्मेदारियां  
मानसिक स्वास्थ्य और कल्याण पारिस्थितिकी तंत्र



आकृति-2 : मानसिक स्वास्थ्य एवं कल्याण केंद्र की संगठनात्मक संरचना का अवलोकन  
(Figure 2: Overview of the Organizational Structure of the Mental Health & Well-being Centre)

## प्रणाली का निर्माण : ढाँचा, भूमिकाएँ एवं उत्तरदायित्व

(Building the System – Framework, Roles and Responsibilities)

उच्च शिक्षण संस्थानों (HEIs) में मानसिक स्वास्थ्य एवं कल्याण को प्रभावी रूप से सुनिश्चित करने के लिए एक सुदृढ़, स्पष्ट एवं उत्तरदायी संस्थागत प्रणाली का निर्माण आवश्यक है। यह अध्याय उस ढाँचे को रेखांकित करता है, जिसके अंतर्गत नीति निर्धारण, क्रियान्वयन, निगरानी तथा सेवा प्रदाय के लिए विभिन्न स्तरों पर भूमिकाएँ एवं उत्तरदायित्व निर्धारित किए गए हैं।

यह प्रणाली निम्नलिखित प्रमुख घटकों पर आधारित है—

- नीति एवं मार्गदर्शन प्रदान करने वाली संस्थाएँ
- संस्थागत नेतृत्व एवं प्रशासन
- मानसिक स्वास्थ्य एवं कल्याण से संबंधित समर्पित संरचनाएँ
- प्रशिक्षित मानव संसाधन एवं पेशेवर सेवाएँ
- निगरानी, मूल्यांकन एवं जवाबदेही तंत्र

इस ढाँचे का उद्देश्य यह सुनिश्चित करना है कि मानसिक स्वास्थ्य एवं कल्याण संबंधी सेवाएँ संगठित, सुलभ, समन्वित तथा संवेदनशील हों और सभी हितधारकों—छात्रों, शिक्षकों एवं कर्मचारियों—तक प्रभावी रूप से पहुँच सकें।

### मानसिक स्वास्थ्य एवं कल्याण केंद्र की संगठनात्मक संरचना

मानसिक स्वास्थ्य एवं कल्याण केंद्र (Mental Health & Well-being Centre) उच्च शिक्षण संस्थान के भीतर मानसिक स्वास्थ्य सेवाओं का मुख्य केंद्रबिंदु होता है। इसकी संगठनात्मक संरचना इस प्रकार विकसित की जाती है कि—

- मानसिक स्वास्थ्य सहायता एवं मार्गदर्शन सुचारु रूप से उपलब्ध हो
- परामर्श, संकट सहायता एवं रेफरल सेवाएँ प्रभावी ढंग से संचालित हों
- संस्थागत नीतियों एवं दिशा-निर्देशों का अनुपालन सुनिश्चित किया जा सके
- विभिन्न विभागों एवं हितधारकों के बीच समन्वय स्थापित हो

### 2.1 विश्वविद्यालय अनुदान आयोग (UGC) की भूमिकाएँ एवं उत्तरदायित्व

विश्वविद्यालय अनुदान आयोग (UGC) का दायित्व उच्च शिक्षण संस्थानों (HEIs) में नियामक मानसिक स्वास्थ्य नीतियों के कार्यान्वयन की निगरानी करना, उनके अंगीकरण में आने वाली सशक्तियों एवं चुनौतियों की पहचान करना तथा नीतियों की वार्षिक समीक्षा एवं संशोधन करना है। UGC निरंतर क्षमता निर्माण को

भी समर्थन प्रदान करेगा तथा यह सुनिश्चित करेगा कि सभी HEIs में मानसिक स्वास्थ्य एवं कल्याण पर समान नीति (Uniform Policy) का कड़ाई से अनुपालन हो।

UGC की प्रमुख भूमिकाएँ निम्नलिखित हैं—

- मानसिक स्वास्थ्य एवं कल्याण नीति के कार्यान्वयन की निगरानी हेतु “MANAS” नामक एक समर्पित पोर्टल के माध्यम से सतत निगरानी करना।
- HEIs द्वारा प्रस्तुत वार्षिक प्रतिवेदन एवं फीडबैक के आधार पर गुणात्मक एवं मात्रात्मक आँकड़ों की समीक्षा करना, ताकि सभी हितधारकों के मानसिक कल्याण में सुधार, छात्र पलायन में कमी तथा जीवन हानि की घटनाओं में गिरावट जैसे ठोस परिणामों का आकलन किया जा सके।
- राष्ट्रीय शिक्षा नीति (NEP), ICMR, ICSSR, WHO तथा अन्य मंत्रालयों/संस्थाओं के साथ सहयोग कर अनुसंधान को बढ़ावा देना तथा HEIs में मानसिक कल्याण सुधार हेतु साक्ष्य-आधारित हस्तक्षेपों एवं रणनीतियों का विकास करना।
- उच्च शिक्षण संस्थानों में अपनाई गई सर्वोत्तम प्रथाओं एवं साक्ष्य-आधारित हस्तक्षेपों की पहचान, मान्यता एवं व्यापक प्रसार करना, ताकि वे अन्य संस्थानों के लिए मार्गदर्शक बन सकें।

## 2.2 उच्च शिक्षण संस्थानों (HEIs) की भूमिकाएँ एवं उत्तरदायित्व

कई उच्च शिक्षण संस्थानों ने पहले से ही पूर्णकालिक या अंशकालिक मानसिक स्वास्थ्य पेशेवरों की नियुक्ति की है तथा अपने परिसरों में छात्र परामर्श केंद्र / मानसिक स्वास्थ्य एवं कल्याण केंद्र स्थापित किए हैं। मानसिक स्वास्थ्य पर जागरूकता बढ़ाने, कलंक को कम करने तथा छात्रों को शिक्षित करने हेतु नियमित कार्यशालाएँ आयोजित की जाती हैं। कुछ संस्थान सरकारी सहायता प्राप्त अस्पतालों सहित ऑफ-कैम्पस परामर्श सेवाओं के साथ भी समन्वय स्थापित करते हैं।

HEIs की मुख्य जिम्मेदारी यह है कि वे मंत्रालयों एवं UGC द्वारा उपलब्ध कराए गए संसाधनों—जैसे हेल्पलाइन, वित्तीय सहायता, दिशा-निर्देश आदि—की पहचान कर उनका सार्थक एवं प्रभावी उपयोग करें तथा सकारात्मक मानसिक स्वास्थ्य का एक सुदृढ़ पारिस्थितिकी तंत्र विकसित करें।

HEIs के प्रमुख उत्तरदायित्व निम्नलिखित हैं—

- परिसर में समर्पित मानसिक स्वास्थ्य एवं कल्याण केंद्र (Mental Health & Well-being Centre) की स्थापना, जिसमें पर्याप्त भौतिक अवसंरचना हो।
  - परामर्श हेतु निजी एवं सुरक्षित कक्ष/स्थान
  - सत्रों के दस्तावेज़ीकरण हेतु कोडित/गुमनाम भंडारण व्यवस्था
  - छात्र के स्नातक होने के एक वर्ष बाद या संस्थागत नियमों के अनुसार नैदानिक अभिलेखों का निस्तारण
  - सेवा उपयोग से संबंधित आँकड़ों का सुरक्षित भंडारण

- केंद्र के संपर्क विवरण परिसर में स्पष्ट रूप से प्रदर्शित करना एवं वेबसाइट पर उपलब्ध कराना
  - b. निर्धारित मानकों के अनुसार **मानसिक स्वास्थ्य एवं कल्याण निगरानी समिति (MHWMC)** का गठन करना तथा समिति के सदस्यों के नाम, पदनाम एवं संपर्क विवरण संस्थान की वेबसाइट पर प्रदर्शित करना।
  - c. छात्रों की संख्या के अनुपात में आवश्यक **मानसिक स्वास्थ्य पेशेवरों** की नियुक्ति/प्रतिनियुक्ति करना।
  - d. छात्रों के अनुपात के अनुसार **शिक्षक-मार्गदर्शकों (Faculty Mentors)** की नियुक्ति करना (उदाहरण: 1:500)।
  - e. छात्रों के बीच **सहकर्मी-समर्थन (Peer Support)** हेतु प्रशिक्षित छात्रों की नियुक्ति करना (उदाहरण: 1:100)।
  - f. छात्रों की शिकायतों एवं अन्य मनो-सामाजिक चिंताओं के पंजीकरण हेतु **24x7 हेल्पलाइन** का संचालन करना।
  - g. संस्थागत हेल्पलाइन को **Tele-MANAS** एवं अन्य स्थापित राष्ट्रीय/राज्य हेल्पलाइनों से जोड़ना।
- राष्ट्रीय मानसिक स्वास्थ्य कार्यक्रम (NMHP) एवं जिला मानसिक स्वास्थ्य कार्यक्रम (DMHP) के साथ समन्वय स्थापित करना, जिनके माध्यम से बाह्य रोगी सेवाएँ, परामर्श, औषधि, सामुदायिक आउटरीच, आत्महत्या निवारण सेवाएँ, जीवन-कौशल प्रशिक्षण तथा विद्यालय/महाविद्यालय परामर्श उपलब्ध कराए जाते हैं। प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्रों में विकसित आयुष्मान आरोग्य मंदिरों के माध्यम से भी मानसिक स्वास्थ्य सेवाओं का एकीकरण सुनिश्चित करना।**
- समान मानसिक स्वास्थ्य एवं कल्याण नीति के कार्यान्वयन तथा मानसिक स्वास्थ्य पेशेवरों के प्रशिक्षण हेतु **आवश्यक वित्तीय संसाधन सुनिश्चित करना।**
- j. नीति के कार्यान्वयन से संबंधित **सूचनाएँ एवं प्रगति रिपोर्ट** UGC के समर्पित पोर्टल पर नियमित रूप से अपलोड करना।

## 2.1 यूजीसी (UGC) की भूमिकाएँ और जिम्मेदारियाँ

1. यूजीसी का प्रमुख दायित्व विनियमित मानसिक स्वास्थ्य नीतियों के क्रियान्वयन की निगरानी करना, उनके अंगीकरण में आने वाली शक्तियों एवं चुनौतियों की पहचान करना तथा प्रतिवर्ष आवश्यक **संशोधनों की समीक्षा** करना है।
2. यूजीसी सतत **क्षमता निर्माण (Capacity Building)** को समर्थन प्रदान करेगी तथा सभी उच्च शिक्षण संस्थानों (HEIs) में **मानसिक स्वास्थ्य एवं कल्याण की एकरूप नीति** के कड़ाई से अनुपालन को सुनिश्चित करेगी।
3. नीति के क्रियान्वयन की निगरानी हेतु यूजीसी **“MANAS”** नामक एक समर्पित पोर्टल के माध्यम से कार्य करेगी।

4. यूजीसी संस्थानों से प्राप्त वार्षिक प्रतिवेदन एवं फीडबैक के आधार पर गुणात्मक एवं मात्रात्मक आँकड़ों की समीक्षा करेगी, जिससे सभी हितधारकों के मानसिक कल्याण में सुधार तथा छात्र ड्रॉपआउट/जीवन-हानि में कमी का आकलन किया जा सके।
5. यूजीसी, NIMHANS, ICMR, MoE, WHO तथा अन्य मंत्रालयों/संस्थानों के साथ सहयोग कर अनुसंधान को प्रोत्साहित करेगी और मानसिक कल्याण हेतु साक्ष्य-आधारित हस्तक्षेप एवं रणनीतियाँ विकसित करेगी।
6. यूजीसी उच्च शिक्षण संस्थानों द्वारा अपनाई गई सर्वोत्तम प्रथाओं (Best Practices) और साक्ष्य-आधारित पहलों को मान्यता देकर उनका प्रसार करेगी।

## 2.2 उच्च शिक्षण संस्थानों (HEIs) की भूमिकाएँ

उच्च शिक्षण संस्थानों द्वारा निम्नलिखित दायित्वों का निर्वहन किया जाएगा:

1. संस्थान परिसर में मानसिक स्वास्थ्य एवं कल्याण केंद्र (Mental Health & Well-being Centre) की स्थापना करेंगे तथा पूर्ण भौतिक अवसंरचना सुनिश्चित करेंगे।
  - गोपनीयता सुनिश्चित करने हेतु पृथक कक्ष/स्थान
  - परामर्श सत्रों का सुरक्षित एवं गोपनीय अभिलेखीकरण
  - नैदानिक अभिलेख संस्थागत नियमों के अनुसार, छात्र के स्नातक होने के एक वर्ष बाद नष्ट किए जा सकते हैं
  - केंद्र के संपर्क विवरण परिसर एवं वेबसाइट पर स्पष्ट रूप से प्रदर्शित किए जाएँगे
2. संस्थान मानसिक स्वास्थ्य एवं कल्याण निगरानी समिति का गठन करेंगे तथा समिति के सदस्यों के नाम, पदनाम एवं संपर्क विवरण वेबसाइट पर प्रदर्शित करेंगे।
3. छात्र-संख्या के अनुपात के अनुसार मानसिक स्वास्थ्य पेशेवरों, फैकल्टी मेंटर्स (उदाहरण: 1:500) एवं पीयर-सपोर्ट छात्रों (उदाहरण: 1:100) की नियुक्ति की जाएगी।
4. संस्थान छात्रों की मनोसामाजिक समस्याओं हेतु 24x7 हेल्पलाइन संचालित करेंगे तथा इसे Tele-MANAS एवं अन्य राष्ट्रीय हेल्पलाइनों से जोड़ेंगे।
5. संस्थान राष्ट्रीय मानसिक स्वास्थ्य कार्यक्रम (NMHP) एवं जिला मानसिक स्वास्थ्य कार्यक्रम (DMHP) के साथ समन्वय स्थापित करेंगे, जिससे परामर्श, औषधि, आउटरीच एवं आत्महत्या-निवारण सेवाएँ उपलब्ध हो सकें।
6. नीति के क्रियान्वयन एवं मानसिक स्वास्थ्य पेशेवरों के प्रशिक्षण हेतु आवश्यक वित्तीय संसाधन सुनिश्चित किए जाएँगे।
7. सभी गतिविधियों एवं प्रगति की नियमित रिपोर्टिंग यूजीसी के समर्पित पोर्टल पर की जाएगी।

8. संस्थान अल्पकालिक एवं दीर्घकालिक अनुसंधान अध्ययन करेंगे, जिससे विभिन्न हितधारकों द्वारा सामना की जा रही चुनौतियों की पहचान की जा सके।

### 2.3 मानसिक स्वास्थ्य एवं कल्याण निगरानी समिति की भूमिकाएँ और जिम्मेदारियाँ

1. समिति का मुख्य उद्देश्य उच्च शिक्षा में मानसिक स्वास्थ्य नीति के प्रभावी क्रियान्वयन की निगरानी करना है।
2. मानसिक स्वास्थ्य एवं कल्याण केंद्र के सुचारु संचालन, नैतिकता संहिता एवं कानूनी सीमाओं के अनुपालन को सुनिश्चित करना।
3. केंद्रों से प्राप्त गोपनीय एवं अनाम (Anonymized) आँकड़ों का संकलन एवं भंडारण।
4. संकट, आपातकाल, उत्पीड़न अथवा अन्य गंभीर घटनाओं की रिपोर्टिंग एवं उनके प्रबंधन की जानकारी यूजीसी को प्रदान करना।
5. समिति एक नोडल अधिकारी नियुक्त करेगी, जो गतिविधियों की निगरानी, अनुपालन सुनिश्चित करने तथा संस्थान एवं यूजीसी के बीच समन्वय का कार्य करेगा।

### 2.4 मानसिक स्वास्थ्य एवं कल्याण केंद्र (MHWBC) की भूमिकाएँ

1. भावनात्मक, मनोवैज्ञानिक, सामाजिक, शैक्षणिक एवं व्यवहारिक समस्याओं की स्क्रीनिंग एवं पहचान।
2. सभी हितधारकों हेतु संवेदीकरण एवं जागरूकता कार्यक्रमों का आयोजन।
3. संकाय एवं कर्मचारियों के लिए क्षमता निर्माण प्रशिक्षण (जैसे: गेटकीपर प्रशिक्षण), जिससे जोखिमग्रस्त छात्रों की शीघ्र पहचान एवं उचित हस्तक्षेप संभव हो सके।
4. अभिभावकों हेतु संवेदीकरण कार्यक्रम, जिससे वे वयस्क बच्चों के साथ बेहतर संवाद एवं सहयोग कर सकें।
5. नियमित मानसिक स्वास्थ्य सर्वेक्षण, जीवन-कौशल विकास एवं तनाव प्रबंधन।
6. आवश्यकता पड़ने पर तत्काल सहायता, परामर्श, मनोचिकित्सकीय हस्तक्षेप एवं रेफरल सेवाएँ प्रदान करना।
7. गंभीर मामलों की तत्काल रिपोर्टिंग निगरानी समिति को करना।
8. हितधारकों के गोपनीय अभिलेखों का सुरक्षित रखरखाव, जिनकी पहुँच केवल अधिकृत व्यक्तियों तक सीमित होगी।
9. बाह्य विशेषज्ञों, अस्पतालों, मेडिकल कॉलेजों एवं आयुष्मान आरोग्य मंदिरों के साथ समन्वय।
10. नैतिक दिशानिर्देशों का पालन करते हुए अनुसंधान गतिविधियाँ करना।
11. यदि परिसर में सेवाएँ उपलब्ध न हों, तो निकटतम सरकारी/मान्यता प्राप्त सुविधाओं की सूची छात्रों, संकाय एवं अभिभावकों के साथ साझा करना।
12. Tele-MANAS, UGC एंटी-रैगिंग हेल्पलाइन, महिला हेल्पलाइन आदि का व्यापक प्रचार-प्रसार।

## 2.5 मानसिक स्वास्थ्य पेशेवरों की योग्यताएँ (Qualifications of Mental Health Professionals)

मानसिक स्वास्थ्य एवं कल्याण केंद्र (Mental Health & Well-being Centre – MHWBC) में सेवाएँ मुख्यतः निम्नलिखित प्रमाणित मानसिक स्वास्थ्य पेशेवरों द्वारा प्रदान की जाएँगी—जैसे कि लाइसेंस प्राप्त मनोचिकित्सक, क्लिनिकल साइकोलॉजिस्ट, साइकोलॉजिस्ट तथा मनोरोग सामाजिक कार्यकर्ता। ये पेशेवर संस्थान के संकाय, कर्मचारियों एवं छात्रों के लिए प्रशिक्षण, क्षमता निर्माण कार्यक्रमों तथा पर्यवेक्षण (Supervision) में भी प्रमुख भूमिका निभाएँगे।

यदि किसी स्थिति में मानसिक स्वास्थ्य पेशेवर (MHP) उपलब्ध न हों, तो एक समन्वय अधिकारी (Co-ordinating Officer) नामित किया जा सकता है, जो जागरूकता कार्यक्रमों के संचालन में सहायता करेगा तथा संकटग्रस्त छात्रों के लिए प्रथम संपर्क बिंदु के रूप में कार्य करेगा।

ऐसी स्थिति में संकाय की भूमिका निम्न तक सीमित रहेगी:

- आपातकाल की स्थिति में अलार्म उठाना
- मनोवैज्ञानिक प्राथमिक सहायता (Psychological First Aid) प्रदान करना
- विभागाध्यक्ष/संस्थान प्रमुख/छात्रावास अधीक्षक/परिवार के सदस्य या नामित संपर्क व्यक्ति को सूचित करना
- आवश्यकता होने पर अस्पताल रेफरल की तैयारी करना

### मानसिक स्वास्थ्य पेशेवरों की भूमिका

मानसिक स्वास्थ्य पेशेवर निम्नलिखित कार्यों में सहायता करेंगे:

- निदान की स्थापना के माध्यम से स्थिति की स्पष्टता प्रदान करना
- व्यक्ति की वर्तमान कार्यक्षमता का आकलन करना
- प्रबंधन योजना (Management Plan) तैयार करना
- आवश्यकता पड़ने पर उच्च स्तरीय विशेषज्ञों को रेफरल करना

मानसिक स्वास्थ्य एवं कल्याण केंद्र संस्थागत नीतियों के अनुरूप मानकीकृत एवं प्रणालीबद्ध प्रक्रियाओं के माध्यम से विशेष रूप से छात्रों को आवश्यक सहायता प्रदान करेगा।

### मानसिक स्वास्थ्य पेशेवरों की संख्या (अनुपात)

- 100 या उससे अधिक छात्रों वाले प्रत्येक शैक्षणिक संस्थान में कम-से-कम एक योग्य मानसिक स्वास्थ्य पेशेवर की नियुक्ति की जा सकती है।
- वर्तमान में उच्च शिक्षण संस्थानों हेतु 1 मानसिक स्वास्थ्य पेशेवर/साइकोलॉजिस्ट प्रति 500 छात्र का अनुपात उपयुक्त माना जा सकता है।

## मानसिक स्वास्थ्य पेशेवरों की शैक्षणिक योग्यताएँ एवं भूमिकाएँ

नीचे दी गई योग्यताओं के साथ कम-से-कम 1 वर्ष का अनुभव (किशोरों एवं युवाओं के साथ मानसिक स्वास्थ्य कार्य में) वांछनीय है:

### 1. साइकोलॉजिस्ट (Psychologist)

- योग्यता: M.A./M.Sc. (मनोविज्ञान / क्लिनिकल मनोविज्ञान / काउंसलिंग मनोविज्ञान) अथवा Ph.D. (मनोविज्ञान)
- भूमिका: मनोसामाजिक सहायता, व्यक्तिगत एवं समूह परामर्श

### 2. क्लिनिकल साइकोलॉजिस्ट (Clinical Psychologist)

- योग्यता: M.Phil. (क्लिनिकल मनोविज्ञान)
- पंजीकरण: रिहैबिलिटेशन काउंसिल ऑफ इंडिया (RCI)
- भूमिका: मनोवैज्ञानिक आकलन, मनोचिकित्सा (Psychotherapy), काउंसलरों का पर्यवेक्षण

### 3. मनोरोग सामाजिक कार्यकर्ता (Psychiatric Social Worker – PSW)

- योग्यता: M.Phil. (मनोरोग सामाजिक कार्य)
- भूमिका: मनोसामाजिक केस प्रबंधन, सामुदायिक समन्वय, छात्र-परिवार समन्वय, सामाजिक कार्य काउंसलरों का पर्यवेक्षण

### 4. मनोरोग नर्सिंग (Psychiatric Nursing – Psy N)

- योग्यता: M.Sc. (मनोरोग नर्सिंग)
- पंजीकरण: इंडियन नर्सिंग काउंसिल (INC)
- भूमिका: देखभाल परामर्श, केस प्रबंधन, नर्सिंग काउंसलरों का पर्यवेक्षण

### 5. मनोचिकित्सक (Psychiatrist)

- योग्यता: MD / DNB (मनोचिकित्सा)
- पंजीकरण: नेशनल मेडिकल कमीशन (NMC)
- भूमिका: निदान की पुष्टि, औषधीय एवं गैर-औषधीय उपचार, चिकित्सा पर्यवेक्षण

## अध्याय 3

### 3.1 आत्महत्या रोकथाम (Suicide Prevention) हेतु अवसंरचना

- सहपाठियों (Peers), संकाय सदस्यों तथा कर्मचारियों को इस प्रकार प्रशिक्षित किया जाए कि वे व्यवहार एवं संवाद में उत्पन्न तनाव/संकट के संकेतों को पहचान सकें, जैसे—  
अचानक सामाजिक व्यवहार में परिवर्तन, कक्षा में उपस्थिति में गिरावट, या असामान्य प्रतिक्रियाएँ।
- सहपाठियों तथा शिक्षण/गैर-शिक्षण कर्मचारियों को यह प्रशिक्षण दिया जाए कि वे जोखिमग्रस्त छात्र से संवेदनशीलता के साथ संपर्क कैसे करें तथा बिना जाँच-पड़ताल, उकसाने वाले या भ्रामक प्रश्नों के अपनी चिंता व्यक्त कर सकें।
- सुरक्षा की दृष्टि से संबंधित व्यक्ति (जैसे—विभागाध्यक्ष, संकाय सदस्य, छात्रावास अधीक्षक, प्रभारी अधिकारी अथवा मानसिक स्वास्थ्य पेशेवर) को तत्काल सूचित किया जाए तथा आवश्यक मार्गदर्शन/हस्तक्षेप सुनिश्चित किया जाए।
- दिशा-निर्देशों में वर्णित संकट हस्तक्षेप प्रोटोकॉल का कड़ाई से पालन किया जाए, जिसमें तृतीयक देखभाल सेवाओं को उपयुक्त रेफरल तथा आपात स्थिति की सूचना परिवार/नामित संपर्क व्यक्ति को देना शामिल है।
- संकट के पश्चात छात्र को शैक्षणिक, सामाजिक एवं भावनात्मक समर्थन उपलब्ध कराया जाए, जिससे उसकी कार्यक्षमता की पुनर्स्थापना हो सके।
- ऐसी किसी घटना के बाद छात्रों व कर्मचारियों में उत्पन्न हो सकने वाली भावनात्मक प्रतिक्रियाओं (जैसे—पूर्वाग्रही वक्तव्य, शत्रुता, भय आदि) को सक्रिय रूप से संबोधित किया जाए।
- माता-पिता को आवश्यक सहयोग प्रदान किया जाए तथा यदि ऐसी घटनाओं के बाद उनके मन में कोई चिंता उत्पन्न होती है, तो उसका संवेदनशील समाधान किया जाए।
- गोपनीय छात्र परामर्श सत्रों के लिए सुरक्षित एवं निर्दिष्ट स्थान/अवसंरचना उपलब्ध कराई जाए।
- संस्थान में पर्याप्त CCTV व्यवस्था (गोपनीयता का उल्लंघन किए बिना), उचित प्रकाश व्यवस्था, सुरक्षित स्थान एवं सुरक्षा प्रबंध छात्रावासों, पुस्तकालयों, अध्ययन क्षेत्रों तथा उच्च-जोखिम क्षेत्रों में सुनिश्चित किए जाएँ।

### 3.2 जोखिम आकलन (Risk Assessment)

- छात्र, संकाय तथा गैर-शिक्षण प्रतिनिधियों को प्रारंभिक चेतावनी संकेतों (जैसे—सामाजिक अलगाव, अनुपस्थिति, असामान्य व्यवहार, अत्यधिक उत्तेजना या जोखिमपूर्ण गतिविधियाँ) की पहचान कर संबंधित प्रभारी को रिपोर्ट करना अनिवार्य होगा।
- संभावित जोखिमग्रस्त छात्र को शांत, सहानुभूतिपूर्ण एवं बिना निर्णयात्मक रवैये के सुना जाए।
- मध्यम या उच्च जोखिम में पाए गए छात्रों को तत्काल मानसिक स्वास्थ्य एवं कल्याण केंद्र (MHWBC) अथवा आपातकालीन सेवाओं के लिए रेफर किया जाए।

#### आपात स्थितियों हेतु विशेष टिप्पणी:

यदि छात्र की सुरक्षा पर तात्कालिक खतरा हो, तो संस्थान बिना पूर्व सहमति के भी मानसिक स्वास्थ्य सेवा प्रदाताओं या आपात सेवाओं के साथ आवश्यक जानकारी साझा कर सकता है।

- सभी हेल्पलाइन एवं आपातकालीन संपर्क सूचियाँ (जैसे—टेली-मानस (Tele MANAS)) परिसर में सूचना पट्टों तथा संस्थान की वेबसाइट पर स्पष्ट रूप से प्रदर्शित की जाएँ।

### 3.3 संकट की स्थिति में प्रतिक्रिया (Responding to a Crisis Situation)

- छात्र की स्थिति के बारे में माता-पिता को सूचित किया जाए तथा उपयुक्त स्थान (जैसे—परामर्श कक्ष या निकटवर्ती अस्पताल का आपातकालीन कक्ष) पर बैठक आयोजित की जाए।
- आवश्यकता होने पर आपातकालीन चिकित्सा सेवाओं से संपर्क कर छात्र को तत्काल देखभाल उपलब्ध कराई जाए।
- तात्कालिक संकट के समाधान के बाद, छात्र एवं माता-पिता के साथ मिलकर अनुवर्ती योजना (Follow-up Plan) तैयार की जाए, जिसमें चिकित्सीय एवं मानसिक स्वास्थ्य सेवाओं की व्यवस्था शामिल हो।
- घटना का विवरण (तिथि, समय, संबंधित व्यक्ति, उठाए गए कदम) विधिवत अभिलेखित किया जाए।

### 3.4 संकटोत्तर समर्थन एवं पुनः एकीकरण (Post-Crisis Support & Reintegration)

- न्यूनतम तीन संरचित फॉलो-अप परामर्श सत्र प्रदान किए जाएँ।
- छात्र की सुरक्षित शैक्षणिक वापसी हेतु पुनः एकीकरण योजना विकसित की जाए।
- सहपाठी या संकाय मार्गदर्शन (Mentorship) सहायता उपलब्ध कराई जाए तथा दोबारा संकट उत्पन्न होने की संभावना की नियमित निगरानी की जाए।
- नामित प्रभारी अधिकारी मासिक समीक्षा करें, जिसमें सभी संकट मामलों का विश्लेषण, प्रणालीगत कमियों की पहचान तथा आवश्यक प्रशिक्षण या संरचनात्मक सुधारों की अनुशंसा की जाए।

### 3.5 डिजिटल कल्याण एवं जागरूकता पहल (Digital Well-being & Awareness Initiatives)

- संस्थान एक ऑनलाइन वेल-बीइंग पोर्टल स्थापित कर सकते हैं, जो UGC के दिशानिर्देशों के अनुरूप हो।
- पोर्टल में निम्न सुविधाएँ उपलब्ध हों:
  - आत्म-मूल्यांकन उपकरण एवं मनो-शैक्षिक संसाधन
  - तनाव, उत्पीड़न या भावनात्मक कठिनाइयों की रिपोर्टिंग हेतु डिजिटल फॉर्म
  - संस्थान की 24x7 हेल्पलाइन का सरकारी हेल्पलाइनों (जैसे—टेली-मानस एवं अन्य राष्ट्रीय हेल्पलाइन) के साथ एकीकरण, ताकि समय के बाद भी विस्तारित सहायता उपलब्ध हो सके।

## \*\*अध्याय 4

परिसर में मानसिक स्वास्थ्य एवं कल्याण को बढ़ावा देने हेतु सुझाई गई गतिविधियाँ\*\*

वार्षिक गतिविधियाँ मानसिक स्वास्थ्य को एक मूल मानव अधिकार के रूप में स्थापित करने, जीवन कौशल विकसित करने, अंतरवैयक्तिक संबंधों को सुदृढ़ करने तथा उच्च शिक्षण संस्थानों (HEIs) में लचीलापन (Resilience) विकसित करने पर केंद्रित होंगी।

### 4.1 छात्रों के लिए गतिविधियाँ

#### (क) प्रथम वर्ष के छात्र

- प्रथम सेमेस्टर में 3-4 कार्यशालाएँ आयोजित की जाएँ, जिनमें निम्न विषय शामिल हों:
  - परिसर में मानसिक स्वास्थ्य पेशेवर (MHP) एवं मानसिक स्वास्थ्य एवं कल्याण केंद्र (MHWBC) की भूमिका का परिचय
  - नए शैक्षणिक वातावरण में अनुकूलन
  - आत्म-नियमन (Self-regulation) की आदतों को बढ़ावा देना
  - सामाजिक एवं संप्रेषण कौशल विकास
  - तनाव की पहचान करना तथा सहायता कैसे और कहाँ प्राप्त करें, इसका प्रशिक्षण

#### (ख) द्वितीय एवं तृतीय वर्ष के छात्र

- लघु कार्यशालाएँ, जिनमें निम्न विषय शामिल हों:
  - अध्ययन के प्रति प्रेरणा को बनाए रखना
  - डिजिटल साक्षरता एवं ऑनलाइन सुरक्षा
  - जीवन कौशल विकास
  - तनाव से निपटने एवं विश्राम तकनीकें
  - प्रभावी समय प्रबंधन

#### (ग) अंतिम वर्ष के छात्र

- लचीलापन (Resilience) निर्माण
- अंतरवैयक्तिक संबंधों में सुधार हेतु संप्रेषण कौशल

#### (घ) सामान्य गतिविधियाँ

- जीवन कौशल एवं लचीलापन निर्माण पर समूह सत्र
- शोक एवं हानि से निपटने के कौशल
- आत्म-देखभाल हेतु “Self Check-in” तकनीक
- सोशल मीडिया पर सामान्यीकृत विचलित व्यवहारों एवं तथाकथित “Psychology Speak” पर चर्चा

### 4.2 संकाय सदस्य, संस्थागत नेतृत्व एवं गैर-शिक्षण कर्मचारियों के लिए

- शिक्षकों, गैर-शिक्षण कर्मचारियों एवं संस्थागत नेतृत्व के लिए कार्यशालाएँ:
  - लचीलापन एवं तनाव से निपटने के कौशल
  - क्रोध प्रबंधन
  - कठिन या आक्रामक छात्रों से निपटने के कौशल
  - मनोवैज्ञानिक प्राथमिक सहायता (Psychological First Aid)
  - शिक्षक-छात्र के बीच सहानुभूतिपूर्ण एवं करुणामय संवाद का विकास

- समूह गतिविधियों के रूप में:
  - माइंडफुलनेस तकनीकें
  - संरचित जर्नल लेखन अभ्यास
  - कृतज्ञता एवं समाजोपयोगी व्यवहार को बढ़ावा देना
- संकाय एवं कर्मचारियों को नियमित रूप से:
  - माइंडफुलनेस एवं विश्राम सत्रों में भाग लेने हेतु प्रोत्साहित किया जाए
  - आत्म-नियमन एवं स्वस्थ सामना रणनीतियाँ विकसित करने के अवसर दिए जाएँ
- परिसर में:
  - शांत चिंतन, ध्यान एवं माइंडफुलनेस अभ्यास हेतु समर्पित स्थान विकसित किए जाएँ
- पाठ्यक्रम में:
  - कल्याण एवं प्रसन्नता (Well-being & Happiness) की अवधारणा को क्रेडिट आधारित अथवा गैर-क्रेडिट आधारित पाठ्यक्रमों के माध्यम से समाहित किया जाए, जिससे छात्रों में सतत भावनात्मक विकास, आत्म-नियमन एवं लचीलापन विकसित हो।

### 4.3 जागरूकता एवं पर्यवेक्षण दिवस (Awareness & Observance Days)

- छात्रों के सहयोग से जागरूकता अभियान आयोजित किए जाएँ, जैसे:
  - विश्व मानसिक स्वास्थ्य दिवस
  - विश्व आत्महत्या रोकथाम दिवस
- चरित्र-बल (Character Strengths) की पहचान एवं अभ्यास पर कार्यशाला:
  - एक सप्ताह तक प्रतिदिन एक शक्ति का अभ्यास
  - अनुभवों एवं व्यवहार में आए परिवर्तनों का अभिलेखन
  - एक सप्ताह बाद फॉलो-अप सत्र
- समूह प्रतियोगिताएँ:
  - कला, निबंध, पोस्टर निर्माण आदि
  - सहपाठियों के बीच सामाजिक जुड़ाव बढ़ाने हेतु
- व्याख्यान एवं चर्चाएँ:
  - मानसिक स्वास्थ्य से जुड़े अधिकार, कर्तव्य एवं कानून
  - सूचना एवं डिजिटल सुरक्षा
  - उत्पीड़न (Harassment)
  - हेल्पलाइन की जानकारी, जागरूकता एवं उपयोग की प्रक्रिया

## \*\*अध्याय 5

### UGC को डेटा रिपोर्टिंग एवं जवाबदेही\*\*

- प्रत्येक उच्च शिक्षण संस्थान को MANAS-SETU पोर्टल के माध्यम से UGC को नियमित मानसिक स्वास्थ्य एवं कल्याण रिपोर्ट प्रस्तुत करनी होगी।
- रिपोर्ट में केवल पूर्णतः अनाम (Anonymized) डेटा शामिल होगा।  
किसी भी छात्र की पहचान संबंधी जानकारी:
  - एन्क्रिप्टेड स्वरूप में सुरक्षित रखी जाएगी
  - केवल मानसिक स्वास्थ्य एवं कल्याण केंद्र के अधिकृत कर्मियों को ही इसकी पहुँच होगी

### रिपोर्ट में निम्नलिखित जानकारी सम्मिलित की जाएगी:

- मानसिक स्वास्थ्य स्क्रीनिंग कराए गए हितधारकों की संख्या
- मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं से निदानित हितधारकों की संख्या
- आयोजित परामर्श सत्रों एवं आउटरीच कार्यक्रमों की संख्या
- बाहरी मानसिक स्वास्थ्य पेशेवरों/सेवाओं को किए गए रेफरल की संख्या
- रेफरल मामलों के फॉलो-अप की संख्या
- संकाय-मेंटोर सत्रों की संख्या एवं उनमें सम्मिलित छात्रों की संख्या
- पीयर-सपोर्ट सत्रों की संख्या एवं छात्र सहभागिता
- संकट हस्तक्षेप की प्रकृति एवं आवृत्ति (बिना व्यक्तिगत पहचान)
- संकाय, कर्मचारियों एवं पीयर-सपोर्टर्स हेतु क्षमता निर्माण कार्यक्रमों की संख्या
- छात्रों, कर्मचारियों एवं परिवारों से प्राप्त फीडबैक
- सुरक्षा ऑडिट एवं अवसंरचना अनुपालन का विवरण
- अभिभावकों एवं समुदाय के लिए आयोजित जागरूकता/संवेदीकरण सत्रों की संख्या
- हाशिए पर स्थित एवं संवेदनशील समूहों के लिए समावेशन उपाय
- संस्थान की 24x7 हेल्पलाइन एवं आपातकालीन संपर्क विवरण  
(जैसे—UGC एंटी-रैगिंग हेल्पलाइन, टेली-मानस, महिला हेल्पलाइन),  
जो वेबसाइट, परिसर, छात्रावास एवं छात्र सेवा क्षेत्रों में स्पष्ट रूप से प्रदर्शित हों।

### मानस-सेतु पोर्टल की प्रमुख विशेषताएं और कार्य:

**अनुपालन निगरानी:** यूजीसी इस पोर्टल का उपयोग उच्च शिक्षा संस्थानों द्वारा अनिवार्य मानसिक स्वास्थ्य नीतियों के कार्यान्वयन की वास्तविक समय में निगरानी करने के लिए करता है।

**डेटा जमा करना:** उच्च शिक्षा संस्थानों को इस पोर्टल के माध्यम से यूजीसी को वार्षिक, गुमनाम रिपोर्ट, छात्र कल्याण संबंधी डेटा और प्रतिक्रिया प्रस्तुत करना अनिवार्य है।

**शिकायत ट्रैकिंग:** यह पोर्टल संस्थानों के भीतर शिकायतों की ट्रैकिंग को सक्षम बनाता है, जिससे यूजीसी यह निगरानी कर सकता है कि कोई शिकायत कितने समय से लंबित है।

**अनिवार्य घटना रिपोर्टिंग:** यदि किसी शिकायत में संभावित अपराध शामिल है, तो सिस्टम स्वचालित रूप से संस्थान को 24 घंटों के भीतर एफआईआर अपलोड करने के लिए एक अधिसूचना भेजता है।

**एकीकरण:** यह 24x7 सहायता के लिए राष्ट्रीय टेली-मानस हेल्पलाइन के साथ संस्थान-स्तरीय मानसिक स्वास्थ्य सेवाओं के एकीकरण का समर्थन करता है।

**संदर्भ:**

यह पहल उच्च शिक्षा संस्थानों के लिए मानसिक स्वास्थ्य एवं कल्याण पर समान नीति का हिस्सा है, जिसका उद्देश्य प्रत्येक कॉलेज या विश्वविद्यालय में परामर्श और संकट प्रबंधन सेवाएं प्रदान करने के लिए एक "मानसिक स्वास्थ्य एवं कल्याण केंद्र" (MHWBC) स्थापित करना है।

**विभेद:**

**MANAS-SETU (यूजीसी):** कॉलेजों/विश्वविद्यालयों में मानसिक स्वास्थ्य अनुपालन की निगरानी पर केंद्रित है।

**टेली-MANAS (स्वास्थ्य मंत्रालय):** मानसिक स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं के लिए एक टोल-फ्री हेल्पलाइन (14416)।

**MANAS (एनसीबी):** एक अलग राष्ट्रीय नारकोटिक्स हेल्पलाइन ([ncbmanas.gov.in](http://ncbmanas.gov.in))।