

মানসিক স্বাস্থ্য / Concept of Mental Health:
মানসিক স্বাস্থ্যই অস্বাস্থ্য-দৈহিক, মানসিক এবং
আত্মিক সুষ্টতাক বুঝায়, কোন কোন বোঝা সুষ্টতাক
বুঝায়।" — WHO

মানসিক স্বাস্থ্য হৈছে এক বৈশিষ্ট্য যাতে
ব্যক্তি সন্তোষজনকভাবে বিভিন্ন চাহিদার মোকা-
দারায়, আত্মপূরণ, দৈহিক অস্বাস্থ্যের ক্ষেত্রে
আত্মিক বিষয়ে সমাধাধান করে থাকে তার
বুঝায় হয়। মানসিক স্বাস্থ্য ব্যক্তি একজন
স্বাধীনভাবে সন্তোষজনকভাবে নিজের সমাধাধান করে
স্বাধীন, বন্ধু এবং সমাজের বিকাশের উন্নয়ন
করে থাকে।

মানসিক স্বাস্থ্যের চারটি মূল অঙ্গ:

1. আবেগিক স্থিতি / Emotional Stability.
2. আত্মিক সমাধাধান / Overall Adjustment.
3. স্ব-শাসন / Autonomy.
4. নিরাপত্তা-নিরাপত্তাহীনতা / Security-Insecurity.

5) স্ব- ধারণা (Self Concept)

6) বুদ্ধি (Intelligence) . etc.

মানসিক স্বাস্থ্যৰ গুৰুত্বপূৰ্ণতা/Need and Importance of Mental Health:

1) কাঙ্ক্ষণীয় ব্যক্তিত্বৰ বিকাশত সহায়ক/Helps in the development of desirable personality:

মানসিক স্বাস্থ্যই বুদ্ধি, চৰিত্ৰগুণ- আৰু
অস্বাভাৱিত ব্যক্তিত্বৰ বিকাশত সহায় কৰে।

2) সঠিক আৱেগিক বিকাশত সহায়ক/Helps in proper Emotional Development:

মানসিক স্বাস্থ্যবান ব্যক্তিক জনে আৱেগিক বেচ
খুজি আৰু বেচ বিজৰ আৱেগত লিপিবদ্ধতা
প্ৰদৰ্শন কৰে।

3) সঠিক সামাজিক বিকাশত সহায়ক/Helps in proper social development:

খুজি মানসিক স্বাস্থ্যই ব্যক্তি জনক সামাজিক সু-অৱস্থা
পৰি তোলাত সহায় কৰে।

4) উন্নত মানের মানসিক বিকাশের সহায়ক / Help in proper mental development : সুস্থ মানসিক স্বাস্থ্যই ব্যক্তিক চরিত্রের গুরুত্বপূর্ণ অংশ এবং আচরণ পরিচালনা করতে সহায়ক করে ।

5) উন্নত মানের সামাজিক চরিত্রের সহায়ক / Helps in seeking proper adjustment : সুস্থ মানসিক স্বাস্থ্যই ব্যক্তিক চরিত্রের গুরুত্বপূর্ণ অংশ এবং আচরণ পরিচালনা করতে সহায়ক করে ।

6) জীবন গড়ার সহায়ক / Helps in seeking Goals of life .

7) সামাজিক প্রগতির সহায়ক / Helps in Progress of the Society ,

8) মানসিক রোগের প্রতিরোধের সহায়ক / Helps in the prevention of mental illness . etc.