भारत सरकार

स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय

स्वास्थ्य और परिवार कल्याण विभाग

लोक सभा

अतारांकित प्रश्न संख्या: 3369

07 अगस्त, 2026 को पूछे जाने वाले प्रश्न का उत्तर

व्यापक निद्रा विकार

†3369. थिरु डॉ. एस. जगतरक्षकनः

क्या **स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्री** यह बताने की कृपा करेंगे कि:

(क) क्या सरकार ने देश में अनिद्रा सहित बदलती जीवन शैली, कार्यस्थल पर तनाव और अनियमित दिनचर्या से जुड़े व्यापक निद्रा संबंधी विकारों से उत्पन्न बढ़ती जन-स्वास्थ्य चुनौती की जांच की है, यदि हां, तो तत्संबंधी ब्यौरा क्या है;

(ख) सरकार द्वारा जागरूकता अभियानों, निवारक स्वास्थ्य देखभाल पहलों और प्राथमिक स्वास्थ्य परिचर्या प्रणालियों में निद्रा की दवा के एकीकरण के माध्यम से निद्रा से जुड़ी स्वास्थ्य संबंधी चिंताओं को दूर करने के लिए क्या उपाय किए गए हैं;

(ग) निद्रा संबंधी विकारों की व्याप्तता और शारीरिक स्वास्थ्य, मानसिक स्वास्थ्य, उत्पादकता और जीवन की गुणवत्ता पर उनके प्रभाव के संबंध में क्या प्रवृत्तियां पाई गई हैं; और

(घ) क्या सरकार ने निद्रा से संबंधित स्थितियों से निपटने के लिए मौजूदा स्वास्थ्य देखभाल अवसंरचना, विशेषज्ञ सेवाओं और नैदानिक सुविधाओं की पर्याप्तता का आकलन किया है और इस पर टिप्पणियां की हैं, यदि हां, तो तत्संबंधी ब्यौरा क्या है?

उत्तर

स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय में राज्य मंत्री

(श्री प्रतापराव जाधव)

(क) से (घ): राष्ट्रीय मानसिक स्वास्थ्य एवं तंत्रिका विज्ञान संस्थान (निमहांस) द्वारा वर्ष 2016 में राष्ट्रीय मानसिक स्वास्थ्य सर्वेक्षण (एनएमएचएस) संचालित किया गया था। सर्वेक्षण ने मानसिक स्वास्थ्य उपचार कार्यक्रमों के निष्कर्ष संकेतकों और भावी निर्देशों को निर्धारित करने के मूल्यांकन में स्वास्थ्य संबंधी विकारों की व्याप्तता तथा उपचार-अंतराल से संबंधित महत्वपूर्ण आँकड़े उपलब्ध कराए हैं। भारतीय आयुर्विज्ञान अनुसंधान परिषद (आईसीएमआर) साक्ष्य-आधारित मनोसामाजिक कार्यकलापों तथा समुदाय-आधारित दृष्टिकोणों पर विशेष ध्यान देते हुए मानसिक स्वास्थ्य के विभिन्न क्षेत्रों में शोध को आगे बढ़ाता है।

मानसिक विकारों के बढ़ते भार के समाधान के लिए भारत सरकार देश में राष्ट्रीय मानसिक स्वास्थ्य कार्यक्रम (एनएमएचपी) का कार्यान्वयन कर रही है। राष्ट्रीय मानसिक स्वास्थ्य कार्यक्रम के अंतर्गत जिला मानसिक स्वास्थ्य कार्यक्रम (डीएमएचपी) को देश के 767 जिलों में लागू करने की स्वीकृति प्रदान की गई है, जिसके लिए राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन के माध्यम से राज्यों/संघ राज्य क्षेत्रों को सहायता उपलब्ध कराई जाती है। डीएमएचपी के अंतर्गत सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र (सीएचसी) तथा प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र (पीएचसी) स्तर पर अन्य बातों के साथ-साथ वरिष्ठ नागरिकों सहित सभी के लिए बहिरंग रोगी सेवाएँ, स्वास्थ्य का आकलन, परामर्श/मनोसामाजिक कार्यकलाप, गंभीर मानसिक विकारों से ग्रस्त व्यक्तियों के लिए सतत परिचर्या एवं सहायता, औषधियों की उपलब्धता, आउटरीच सेवाएँ, एम्बुलेंस सेवाएं आदि सुविधाएं उपलब्ध कराई गईं। इसके अतिरिक्त, जिला स्तर पर 10 बिस्तरों वाली अंतरंग रोगी (इन-पेशेंट) सुविधा का भी प्रावधान है।

सरकार प्राथमिक स्वास्थ्य देखभाल स्तर पर मानसिक स्वास्थ्य परिचर्या सेवाओं के सुदृढ़ीकरण के लिए भी निरंतर कदम उठा रही है। सरकार द्वारा 1.8 लाख से अधिक उप-स्वास्थ्य केंद्रों (एसएचसी) एवं प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्रों (पीएचसी) को आयुष्मान आरोग्य मंदिरों में उन्नत किया गया है। इन आयुष्मान आरोग्य मंदिरों के माध्यम से प्रदान की जाने वाली व्यापक प्राथमिक स्वास्थ्य परिचर्या सेवाओं के पैकेज में मानसिक स्वास्थ्य सेवाओं को भी सम्मिलित किया गया है। आयुष्मान भारत के अंतर्गत आयुष्मान आरोग्य मंदिरों में मानसिक, तंत्रिका संबंधी एवं मादक द्रव्य उपयोग से उत्पन्न विकारों (एमएनएस) के प्रबंधन हेतु विभिन्न श्रेणियों के स्वास्थ्यकर्मियों के लिए परिचालन दिशानिर्देश एवं प्रशिक्षण मैनुअल जारी की गई हैं। इसके अतिरिक्त, आयुष्मान आरोग्य मंदिरों में आरोग्य संबंधी कार्यकलापों, जो सजगता, मानसिक तनाव मुक्ति तथा स्वस्थ जीवनशैली संबंधी व्यवहारों को बढ़ावा देकर बेहतर नींद एवं समग्र स्वास्थ्य में योगदान देती हैं, को भी प्रोत्साहित किया जाता है।

'फिट इंडिया' तथा अन्य सामुदायिक स्वास्थ्य संवर्धन एवं आरोग्य संबंधी अभियानों जैसी पहलें शारीरिक गतिविधियों तथा स्वस्थ जीवनशैली, जो स्वस्थ नींद की आदतों को बनाए रखने के लिए महत्वपूर्ण हैं, को प्रोत्साहित करती हैं।

उपरोक्त के अतिरिक्त, देश में गुणवत्तापूर्ण मानसिक स्वास्थ्य संबंधी परामर्श एवं परिचर्या सेवाओं तक पहुँच को और अधिक सुदृढ़ करने के उद्देश्य से भारत सरकार ने 10 अक्टूबर, 2022 को राष्ट्रीय टेली-मानसिक स्वास्थ्य कार्यक्रम (नेशनल टेली मेंटल हेल्थ प्रोग्राम) का शुभारंभ किया। दिनांक 27.07.2026 की स्थिति के अनुसार, 36 राज्यों/संघ राज्य क्षेत्रों में 53 टेली-मानस प्रकोष्ठ स्थापित किए गए हैं। राज्यों द्वारा चयनित भाषाओं के आधार पर टेली-मानस सेवाएँ 20 भाषाओं में उपलब्ध हैं। अब तक हेल्पलाइन पर 42 लाख से अधिक कॉलों का सफलतापूर्वक समाधान किया गया है।

राष्ट्रीय टेली-मानसिक स्वास्थ्य कार्यक्रम (एनटीएमएचपी) के अंतर्गत तनाव, चिंता, अवसाद तथा अन्य मानसिक स्वास्थ्य संबंधी स्थितियों से जुड़ी नींद संबंधी समस्याओं का सामना कर रहे व्यक्तियों को चौबीसों घंटे निःशुल्क टेली-मानसिक स्वास्थ्य परामर्श, मनोवैज्ञानिक सहयोग, स्वस्थ नींद संबंधी आदतें एवं स्लीप हाइजीन के संबंध में मार्गदर्शन तथा आवश्यकता पड़ने पर उपयुक्त स्वास्थ्य संस्थानों के लिए रेफरल सुविधा उपलब्ध कराई जाती है। इसके अतिरिक्त, नियमित परामर्श के दौरान टेली-मानस परामर्शदाता स्वस्थ नींद की आदतों एवं स्लीप हाइजीन सहित व्यवहारगत उपायों को अपनाने के लिए भी प्रोत्साहित करते हैं।

विश्व मानसिक स्वास्थ्य दिवस (10 अक्टूबर, 2024) के अवसर पर सरकार द्वारा टेली-मानस मोबाइल एप्लिकेशन का भी शुभारंभ किया गया। टेली-मानस एक व्यापक मोबाइल प्लेटफॉर्म है, जिसे मानसिक स्वास्थ्य एवं मानसिक आरोग्य से लेकर विभिन्न मानसिक विकारों तक सहायता प्रदान करने के उद्देश्य से तैयार किया गया है। इसके अतिरिक्त, पहले से उपलब्ध ऑडियो कॉल सुविधा को और सुदृढ़ करते हुए सरकार ने टेली-मानस के अंतर्गत वीडियो परामर्श (वीडियो कंसल्टेशन) सुविधा भी प्रारंभ की है।

*****