ಮಂಡ್ಯ ಧರ್ಮಕ್ಷೇತ್ರ
DIOCESE OF MANDYA
Bishop's House, Kalenahalli P.O – 571 402, Mandya District, Karnataka, India
Phone: +91 7338657382
Bengaluru Office: Regional Pastoral Centre, Santhome Church, Hulimavu, Bannerghtta Road, Bengaluru – 560 076, Karnataka, India

Ref. M/BP/CIR/4.2026 July 03, 2026

മാനസിക ആരോഗ്യം – കാലത്തിന്റെ അനിവാര്യത

പ്രിയപ്പെട്ട വൈദികരേ, സിസ്റ്റേഴ്സ്, ഇടവകജനമേ,

മനുഷ്യജീവിതനന്മയുടെ ഒരു പ്രധാനഭാഗമാണ് മാനസിക ആരോഗ്യം. നമ്മുടെ ചിന്തകളെയും വികാരങ്ങളെയും ബന്ധങ്ങളെയും നമ്മുടെ ജോലിയെയും കുടുംബത്തിലുള്ള പങ്കാളിത്തത്തെയും സ്വാധീനിക്കുന്നത് നമ്മുടെ മാനസിക ആരോഗ്യവുമാണ്. ആരോഗ്യമുള്ള മനസ് പ്രപഞ്ചത്തിൽ അത്ഭുതങ്ങൾ സൃഷ്ടിക്കും. ശാരീരിക ആരോഗ്യം പരിരക്ഷിക്കുന്നതുപോലെതന്നെ വളരെ ശ്രദ്ധയോടെ, നല്ല ധാരണയോടെ, മുടക്കം കൂടാതെ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട ഒരു മേഖലയാണ് മാനസിക ആരോഗ്യം. ക്രിസ്തുവിന്റെ സമാധാനം നമ്മുടെ ഹൃദയങ്ങളെ ഭരിക്കണം.

ഇന്നത്തെ സമൂഹത്തിൽ മാനസിക ആരോഗ്യവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട വെല്ലുവിളികൾ വർദ്ധിച്ചുവരുന്നതായി നാം കാണുന്നു. കുട്ടികൾ, യുവജനങ്ങൾ, മാതാപിതാക്കൾ, കുടുംബങ്ങൾ, അധ്യാപകർ, വയോജനങ്ങൾ തുടങ്ങി സമൂഹത്തിന്റെ എല്ലാ തലങ്ങളിലും മാനസിക സമ്മർദ്ദം, ഏകാന്തത, വിഷാദം, ബന്ധങ്ങളിലെ പ്രശ്നങ്ങൾ, ലഹരി ആശ്രയം, ആത്മഹത്യാപ്രവണതകൾ തുടങ്ങിയ പ്രശ്നങ്ങൾ വർദ്ധിച്ചു വരുന്നു. ശാരീരികാരോഗ്യം പോലെതന്നെ മാനസികാരോഗ്യവും ദൈവം നമുക്ക് നൽകിയ അമൂല്യമായ വരദാനമാണ്. പലപ്പോഴും ലജ്ജയും തെറ്റിദ്ധാരണകളും കാരണം മാനസിക ബുദ്ധിമുട്ടുകൾ അനുഭവിക്കുന്നവർ സഹായം തേടാൻ മടിക്കുന്നു. എന്നാൽ, സമയോചിതമായ പിന്തുണയും പ്രൊഫഷണൽ സഹായവും അനേകം ജീവിതങ്ങളെ പ്രത്യാശയിലേക്ക് നയിക്കുവാൻ സഹായിക്കുന്നു.

ശാരീരിക ബുദ്ധിമുട്ടുകൾ നേരിടുമ്പോൾ അവ ഭേദമാക്കുവാൻ നാം ഏറ്റെടുക്കുന്ന പരിശ്രമങ്ങളുടെ നൂറിലൊന്നുപോലും പരിശ്രമങ്ങൾ മാനസികാരോഗ്യം തിരിച്ചു പിടിക്കുവാൻ നാം ഏറ്റടുക്കുവാൻ സന്നദ്ധരല്ല എന്നുള്ളത് വളരെ ദുഃഖകരമായ കാര്യമാണ്. ഈ കാര്യത്തിന്റെ ഗൗരവസ്വഭാവം മനസ്സിലാക്കി, ഭാരതത്തിലെ കത്തോലിക്കാ മെത്രാൻസമിതി വളരെ ഉത്തരവാദിത്തബോധത്തോടെ ഈ പ്രശ്നം നേരിടാൻ ഓരോ രൂപതയോടും അവിടത്തെ ജനങ്ങളോടും ആഹ്വാനം ചെയ്യുന്നു. അവ എന്താണെന്ന് നമുക്ക് പരിശോധിക്കാം. മാനസിക ആരോഗ്യങ്ങളെക്കുറിച്ചും ആത്മഹത്യയെക്കുറിച്ചുമുള്ള നമ്മുടെ ധാരണകൾക്ക് മാറ്റം വരുത്തുക. മാനസിക ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങളെക്കുറിച്ച് സംസാരിക്കുവാൻ സാധിക്കുന്ന തുറന്ന വേദികൾ ഇടവകകളിൽ സൃഷ്ടിക്കുക. ആവശ്യമായ അജപാലനസഹായങ്ങൾ ഇടവകജനങ്ങൾക്ക് ലഭ്യമാക്കുക. എല്ലാവരേയും ഉൾക്കൊള്ളുവാൻ സാധിക്കുന്ന ആവാസവ്യവസ്ഥിതികൾ ദേവാലയത്തിനുള്ളിലും പുറത്തും സംജാതമാക്കുക. നമ്മളെല്ലാവരും ഒരു തീർത്ഥാടനസഭയാണെന്ന് ബോധ്യമുണ്ടാക്കുക എളുപ്പമുള്ള കാര്യമല്ല.

ഇവയെക്കുറിച്ച് സംസാരിക്കുമ്പോൾ നമ്മൾ മുന്നോട്ട് വയ്ക്കേണ്ട ഒരു ആശയം വൈദികരും, സിസ്റ്റേഴ്സും, അധ്യാപകരും, അത്മായനേതാക്കളും, കുടുംബങ്ങളും, ശുശ്രൂഷകരും മാനസികാരോഗ്യത്തിന്റെ സ്വഭാവത്തെക്കുറിച്ച് മനസ്സിലാക്കി അപഗ്രഥനം ചെയ്യുവാൻ സാധിക്കുന്ന വ്യക്തികളായി മാറുക എന്നുള്ളതാണ്. അവൾ ഒരു മാനസികരോഗിയാണ്, അവൻ ഒരു മാനസികരോഗിയാണ് എന്നുപറഞ്ഞ് മുദ്രകുത്തി മാറ്റി നിറുത്തുന്നതിനേക്കാൾ നല്ലത് യേശുവിന്റെ സുവിശേഷം നമ്മോട് ആവശ്യപ്പെടുന്ന സൗഖ്യദായകരായി നമുക്ക് എങ്ങനെ മാറുവാൻ സാധിക്കും എന്നുള്ളതാണ്. മാനസിക ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങളെക്കുറിച്ച് എല്ലാവിധ അറിവുകൾ ഇല്ലെങ്കിലും അവർക്ക് എവിടെനിന്ന് സഹായം ലഭിക്കുമെന്നും, ആ യാത്രയിൽ ഇടവകസമൂഹത്തിന് അവർക്ക് എങ്ങനെ ഒരു താങ്ങായി മാറാമെന്നും തിരിച്ചറിയുന്നതും പ്രവർത്തിക്കുന്നതും എത്രയോ സുവിശേഷബന്ധിതമായ ശുശ്രൂഷയാണ്.

മാനസികാരോഗ്യരംഗത്ത് പ്രവർത്തിക്കുന്ന വിദഗ്ദ്ധരാൽ സമ്പന്നമാണ് മണ്ഡ്യ രൂപത. അവരുടെ വിശകലനങ്ങൾ സ്വീകരിക്കുകയാണ് ആദ്യ നടപടി. നമ്മുടെ രൂപതയിൽ മാർട്ടിൻ

ಮಂಡ್ಯ ಧರ್ಮಕ್ಷೇತ್ರ
DIOCESE OF MANDYA
Bishop's House, Kalenahalli P.O – 571 402, Mandya District, Karnataka, India
Phone: +91 7338657382
Bengaluru Office: Regional Pastoral Centre, Santhome Church, Hulimavu, Bannerghtta Road, Bengaluru – 560 076, Karnataka, India

തട്ടാംപറമ്പിലച്ചന്റെയും മിസിസ് സൂസമ്മ ചക്കാലക്കലിന്റെയും നേതൃത്വത്തിലുള്ള ആരോഗ്യപരിപാലനകമ്മീഷനാണ് ഈ ദൗത്യം ജൂലൈ മാസം മുതൽ ആരംഭിക്കുക. രൂപതയുടെ നേതൃത്വത്തിൽ ഒരു Catholic Mental Health Ministry Core Team രൂപീകരിക്കുകയും അതിന്റെ നേതൃത്വത്തിൽ വൈദികർ, സമർപ്പിതർ, മാനസികാരോഗ്യ വിദഗ്ദ്ധർ, അധ്യാപകർ, ആരോഗ്യപ്രവർത്തകർ, യുവജനങ്ങൾ, സന്നദ്ധപ്രവർത്തകർ എന്നിവരുടെ സഹകരണത്തോടെ പ്രവർത്തനങ്ങൾ ഏകോപിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യും.

കൂടാതെ, നമ്മുടെ രൂപതയിൽ പ്രത്യേകിച്ചും സാമ്പത്തികമായി പുറകോട്ട് നിൽക്കുന്നവരുടെ കുടുംബങ്ങളിൽ മാനസികാരോഗ്യം നഷ്ടപ്പെട്ടവരെ ചികിത്സിക്കുവാൻ സന്നദ്ധമായ സ്ഥാപനങ്ങളുടെ വിശദാംശങ്ങളും ഇടവകകളിൽ ലഭ്യമാക്കുക എന്നതാണ് രണ്ടാമത്തെ നടപടി.

ഈ ശുശ്രൂഷയുടെ ഭാഗമായി മാനസികാരോഗ്യ ബോധവത്ക്കരണപരിപാടികൾ, വിദ്യാർത്ഥികൾക്കും യുവജനങ്ങൾക്കുമായി പരിശീലനങ്ങൾ, മാതാപിതാക്കൾക്കായുള്ള Mindful Parenting ക്ലാസ്സുകൾ, ലഹരി വിരുദ്ധ ബോധവത്ക്കരണം, ബന്ധങ്ങളെയും കുടുംബജീവിതത്തെയും സംബന്ധിച്ച പരിശീലനങ്ങൾ, ആവശ്യക്കാർക്ക് കൗൺസിലിങ്ങും, മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശങ്ങളും, റഫറൽ സേവനങ്ങളും, സന്നദ്ധപ്രവർത്തകരുടെ പരിശീലനവും രൂപീകരണവും എന്നിവ സംഘടിപ്പിക്കുന്നതാണ്. കൗൺസിലർമാർ, സൈക്കോളജിസ്റ്റുകൾ, സൈക്യാട്രിസ്റ്റുകൾ, സോഷ്യൽ വർക്കർമാർ, അധ്യാപകർ, ആരോഗ്യപ്രവർത്തകർ, യുവജനങ്ങൾ, മറ്റ് സന്നദ്ധപ്രവർത്തകർ എന്നിവരെ ഈ ശുശ്രൂഷയുടെ ഭാഗമാകുവാൻ സാദരം ക്ഷണിക്കുന്നു.

'മാനസികാരോഗ്യ ശുശ്രൂഷ ഒരു പരിപാടി മാത്രമല്ല; ഇന്നത്തെ കാലഘട്ടത്തിൽ സഭയ്ക്ക് ഏല്പിക്കപ്പെട്ട കരുണയുടെ ദൗത്യമാണ്'. ഈ പുതിയ ശുശ്രൂഷയ്ക്കായി നിങ്ങളുടെ പ്രാർത്ഥനയും സഹകരണവും അഭ്യർത്ഥിക്കുന്നു.

'നിങ്ങൾ ക്രിസ്തുവിന്റെ ശരീരവും ഓരോരുത്തരും അതിലെ അവയവങ്ങളുമാണ്' (1കോറി 12:27). മറ്റുള്ളവരുടെ മാനസികാരോഗ്യ വളർച്ചയ്ക്കായി ക്രിസ്തുവിന്റെ സ്നേഹം നമ്മെ പ്രചോദിപ്പിക്കട്ടെ. പൗലോസ് ശ്ലീഹായുടെ വാക്കുകളോടെ ഈ ലേഖനം ഞാൻ അവസാനിപ്പിക്കട്ടെ; 'നന്മ ചെയ്യുന്നതിൽ നമുക്ക് മടുപ്പ് തോന്നാതിരിക്കട്ടെ. എന്തെന്നാൽ, നമുക്ക് മടുപ്പ് തോന്നാതിരുന്നാൽ യഥാകാലം വിളവെടുക്കാം. ആകയാൽ, നമുക്ക് അവസരം ലഭിച്ചിരിക്കുന്നതുകൊണ്ട്, സകലമനുഷ്യർക്കും പ്രത്യേകിച്ച്, വിശ്വാസത്തിൽ ഒരേ കുടുംബത്തിൽ അംഗങ്ങളായവർക്ക് നന്മ ചെയ്യാം' (ഗലാ 6:9–10).

ഈശോ നമ്മെ ബലപ്പെടുത്തട്ടെ.

സ്നേഹത്തോടെ,

സെബാസ്റ്റ്യൻ പിതാവ്
മണ്ഡ്യ രൂപത മെത്രാൻ

ഈ സർക്കുലർ 2026 July 5-ാം തീയതി നമ്മുടെ രൂപതയിലെ എല്ലാ പള്ളികളിലും വിശുദ്ധ കുർബാന മധ്യേ വായിക്കുകയും ബന്ധപ്പെട്ട ഫോറങ്ങളിൽ ഉചിതസമയത്ത് റിപ്പോർട്ട് ചെയ്യുകയും സോഷ്യൽ മീഡിയ വഴി എല്ലാവരേയും അറിയിക്കുകയും ചെയ്യുമല്ലോ.