

योग और मानसिक स्वास्थ्य: एक समीक्षा

डॉ. दीपिका शर्मा, सह प्रोफेसर

जगन नाथ विश्वविद्यालय, एन.एच.12, चाकसू बाईपास, टोंक रोड

जयपुर-303901 (राजस्थान)

E-mail: jhanvishsh09@gmail.com

सार

प्रभावी जनसंख्या मानसिक स्वास्थ्य संवर्धन दृष्टिकोणों की आवश्यकता तत्काल है क्योंकि मानसिक स्वास्थ्य संबंधी चिंताएँ वैश्विक स्तर पर बढ़ रही हैं और वर्तमान एलोपैथिक उपचार व्यवस्थाएँ लोगों को मानसिक स्वास्थ्य की स्थिति में लाने के लिए अपर्याप्त है (उद्धरण)। तनाव को सफलतापूर्वक कम करने से स्वास्थ्य को बढ़ावा देने और बीमारी को रोकने की क्षमता है। दुनिया भर में, योग मन और शरीर के लिए एक सुलभ, स्वीकार्य और लागत प्रभावी अभ्यास के रूप में लोकप्रियता प्राप्त कर रहा है। लोग मानसिक स्वास्थ्य सुधार के लिए योग की ओर रुख कर रहे हैं क्योंकि वे निम्न के लिए प्राथमिकता देते हैं नैदानिक हस्तक्षेप के विपरीत स्व-उपचारय दवा की तुलना में अधिक प्रभावकारिता माना जाता है। यह कम दुष्प्रभाव दवा के प्रति प्रतिक्रिया की कमी। योग का अतिरिक्त लाभ यह है कि यह शारीरिक फिटनेस में सुधार करता है और आत्मनिर्भरता को प्रोत्साहित करता है। इस संक्षिप्त लेख में हम मानसिक स्वास्थ्य संवर्धन, बीमारी की रोकथाम और अवसाद के उपचार के रूप में योग के प्रमाण पर चर्चा करते हैं।

कीवर्ड: मानसिक, स्वास्थ्य, जीवन की गुणवत्ता, योग्य, अवसाद, संवर्धन

परिचय

विश्व स्वास्थ्य संगठन का अनुमान है कि 2020 तक अवसाद वैश्विक रोग भार में इस्केमिक हृदय रोग (उद्धरण) के बाद दूसरा सबसे बड़ा योगदानकर्ता होगा। चिंता का निदान भी पहले की तुलना में अधिक दर पर किया जा रहा है। निदान में इन वृद्धि के बावजूद, उपचार व्यवस्थाओं में आम तौर पर दवा उपचार शामिल होते हैं जो आगे की बीमारी को रोकने या मानसिक स्वास्थ्य को बढ़ावा देने के लिए पर्याप्त नहीं होते हैं। मानसिक स्वास्थ्य संबंधी चिंताओं को प्रभावी ढंग से संबोधित करने के लिए एक व्यापक दृष्टिकोण की आवश्यकता होती है जो समस्याओं की जड़ को संबोधित करता है।

पंतजलि के अनुसार योग मन को नियमित करने की प्रक्रिया है। योग मत को शांति करने का एक कुशल उपाय है। यह मन में उठने वाले विचारों भावनाओं को रोकने की एक कठोर, यांत्रिक या स्थूल प्रक्रिया नहीं, बल्कि कुशल व सूक्ष्म प्रक्रिया है। योग के द्वारा लोगों को बेहतर मानसिक स्वास्थ्य की ओर जाया जा सकता है।

योग क्या है?

योग के आठ अंगों वाले मार्ग में शामिल हैं: यम (नैतिक संहिता), नियम (आत्म-अनुशासन), आसन (आसन), प्राणायाम (जीवन शक्ति को बढ़ावा देने वाली सांस की क्रियाएँ), प्रत्याहार (संवेदी उत्थान) (एकाग्रता), ध्यान (ध्यान), समाधि (आनन्द की स्थिति)। योग के मूल शब्द का अर्थ संस्कृत में “जुड़ना” है। मन और शरीर तथा व्यक्तिगत और सामूहिक स्वयं को जोड़ना इस प्राचीन दक्षिण एशियाई अभ्यास का सार है। योग दर्शन का मानना है कि प्रत्येक जीवन रूप अंतरसंबंधित और एकजुट है। “योग दुनिया में मौजूद है क्योंकि सब कुछ जुड़ा हुआ है”।

योग का सबसे बड़ा उद्देश्य सभी जीवन रूपों के साथ करुणा और एकता और एकता की गहरी भावना पैदा करना है। योग एक व्यक्तिगत गतिविधि है जिसके सामाजिक निहितार्थ हैं। जो लोग नियमित रूप से योग में भाग लेते हैं वे आमतौर पर दुनिया के साथ शांत और अधिक उचित तरीके से बातचीत करते हैं। अधिक सकारात्मक सामाजिक संपर्क और संबंध व्यक्तिगत योग अभ्यास के प्रभावों में से एक है। सुलभ या पूरक योग कक्षाएं कम आय वाले लोगों को आंतरिक शांति और स्वस्थ शरीर के लाभों का अनुभव करने का अवसर प्रदान करती हैं। जब योग जैसी प्रथाएँ सभी के लिए सुलभ होती हैं, तो बड़े प्रभाव संभव हैं। प्रभावों को बढ़ा-चढ़ाकर बताए बिना, इस तरह की बड़े पैमाने पर जनसंख्या मानसिक कल्याण पहलों के संभावित परिणाम समाज में कम हिंसा, कम लत, एक और दूसरों के साथ प्रमाणिक होने की अधिक क्षमता है।

योग और मानसिक स्वास्थ्य पर सहकर्मि-समीक्षित साहित्य का संक्षिप्त सारांश

जैसा कि पंतजलि सूत्र में उल्लेख किया गया है: “योग मन को शांत करने का अभ्यास है”। सकारात्मक मानसिक स्वास्थ्य “एक ऐसी भलाई की स्थिति है जिसमें प्रत्येक व्यक्ति अपनी क्षमताओं का एहसास करता है, जीवन के सामान्य तनावों का सामना कर सकता है, उत्पादक और फलदायी रूप से काम कर सकता है, और अपने समुदाय में योगदान करने में सक्षम होता है। हमने उन लेखों की खोज की, जो स्वस्थ लोगों के लिए मानसिक कल्याण को बढ़ावा देने के रूप में योग की जांच करते हैं। हालाँकि इस क्षेत्र का अधिकांश साहित्य कैंसर और अन्य बीमारियों से पीड़ित लोगों के जीवन की गुणवत्ता में सुधार करने पर केंद्रित है। मानसिक स्वास्थ्य और योग पर साहित्य व्यक्तिगत मानसिक स्वास्थ्य असंतुलन के प्रति उसी तरह पक्षपाती है जैसे शारीरिक स्वास्थ्य पर साहित्य व्यक्तिगत बीमारी के प्रति पक्षपाती है।

हमें विभिन्न मानसिक स्वास्थ्य विकारों के उपचार के रूप में योग पर लगभग 30 समीक्षा लेख (2002-2014) मिले, जिनमें प्रमुख अवसाद ग्रस्तता विकार (MDD), चिंता विकार, जुनूनी बाध्यकारी विकार (OCD), सिजोफ्रेनिया और अन्य शामिल हैं। अवसाद के उपचार के रूप में योग के लिए सबसे महत्वपूर्ण परिणाम थे। निर्णायक साक्ष्य-आधारित सिफारिशों के लिए और अधिक शोध की आवश्यकता है। अब तक, सहकर्मि-समीक्षित साहित्य मानसिक स्वास्थ्य संवर्धन और विशेष रूप से अवसाद के उपचार के रूप में योग के लिए आशाजनक प्रतीत होता है।

जीवन की गुणवत्ता और अवसाद पर योग के प्रभावों का अध्ययन

यह पाया गया है कि योग स्वस्थ और बीमार लोगों में जीवन की गुणवत्ता को बढ़ाता है। एक समीक्षा अध्ययन में पाया गया कि योग तनाव, जीवन की गुणवत्ता, मनोदशा की स्थिति, हृदय गति परिवर्तनशीलता, फुफ्फुसीय कार्य आदि जैसे मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य उपायों को बेहतर बनाने में व्यायाम की तुलना में उतना ही प्रभावी या उससे बेहतर है। एक मेटा-विश्लेषण ने निष्कर्ष निकाला कि चूँकि वजन बढ़ना और विषाक्तता विभिन्न औषधीय उपचारों के नकारात्मक प्रभाव है, इसलिए योग गंभीर मानसिक बीमारी के लिए एक प्रभावी और कम विषाक्त सहायक उपचार हो सकता है। एक अध्ययन में योग ने जेल की आबादी के भीतर व्यक्तिपरक कल्याण, मानसिक स्वास्थ्य और कार्यकारी कामकाज में सुधार किया। विभिन्न अध्ययनों में योग ने गर्भवती महिलाओं के जीवन की गुणवत्ता में सुधार किया और उनके पारस्परिक संबंधों को बढ़ाया। पिछले कुछ वर्षों के अध्ययनों से पता चलता है कि योग स्तन कैंसर के उपचार के दौरान मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्य में सुधार कर सकता है। साथ ही एंटीसाइकोटिक-स्थिर रोगियों में स्वास्थ्य संबंधी जीवन की गुणवत्ता में भी सुधार कर सकता है।

हल्के से मध्यम एमडीडी के उपचार में, आशाजनक परिणाम संकेत देते हैं कि योग को मोनोथेरेपी के रूप में लागू किया जा सकता है। लेवल टू साथ योग को एक सहायक चिकित्सा के रूप में उपयोग करने का समर्थन करता है।

कई अध्ययनों से यह निष्कर्ष है कि: (a) एमडीडी में हल्के से मध्यम अवसादग्रस्तता लक्षणों को सुधारने में योग बिना किसी उपचार के बेहतर है। (b) गंभीर एमडीडी में योग टीसीए (ट्राइसाइक्लिक एंटीडिप्रेसेंट्स) जितना ही प्रभाव है, (c) अवसादग्रस्तता लक्षणों के लिए एंटी-डिप्रेसेंट्स के साथ योग अकेले एंटी-डिप्रेसेंट्स से बेहतर है।

योग के साथ रोगियों के अनुभव

दूसरों के साथ जुड़ाव और साझा अनुभव

“साझा अनुभव सामना करने के लिए महत्वपूर्ण था, साझा चेतना थी, जब हर कोई एक साथ था, तो यह आपको हर चीज से जुड़ाव की भावना महसूस कराता है। आप दूसरों की स्थिति के साथ संपर्क में महसूस करते हुए वहाँ से बाहर निकलते हैं, न केवल मेरे साथ क्या हो रहा है, बल्कि हर चीज के साथ क्या हो रहा है, जो बहुत आश्चर्य करने वाला है। जब आप उदास अवस्था में होते हैं, तो आप बहुत अकेला महसूस करते हैं, लेकिन संपूर्ण और संपूर्ण का हिस्सा महसूस करना ही वह जगह है जहाँ वास्तव में मूल्य है।”

तनाव और चिंतन से निपटना

“मैं योग से पहले की तुलना में अक्सर अपने बारे में अच्छा महसूस करती हूँ। मैंने सकारात्मक पर ध्यान केंद्रित करना सीखा, बजाय इसके कि मैंने क्या गलत किया, क्या नहीं किया, या फिर कुछ भी नहीं कर सकती।”

सपत्तिकरण और क्षमता

“यह मुझे अन्य चीजों को आजमाने की प्रेरणा देता है जो मैंने पहले नहीं की होगी, इसने मुझे यह एहसास दिलाया है कि मैं यह कर सकता हूँ, मैं यह अपने लिए कर सकता हूँ।”

योग कैसे काम करता है?

योग को स्वास्थ्य संवर्धन, रोग निवारण, उपचार, पूनर्वास और उपषामक हस्तक्षेप के रूप में प्रभावी बनाने वाले तंत्रों को पूरी तरह से समझा नहीं जा सका है। विभिन्न शोधकर्ताओं का अनुमान है कि योग तंत्रिका तंत्र, हृदय प्रणाली और जीन अभिव्यक्ति को सकारात्मक रूप से प्रभावित करके काम करता है। योनि तंत्रिका की उत्तेजना के परिणामस्वरूप स्वायत्त तंत्रिका तंत्र की पैरासिम्पैथेटिक गतिविधि बढ़ जाती है और मस्तिष्क में GABA (एक न्यूरोट्रांसमीटर) गतिविधि भी बढ़ जाती है। शारीरिक व्यायाम के अन्य रूपों की तरह, सांस लेने और शरीर की हरकतों का हृदय स्वास्थ्य पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है। नियंत्रण के साथ योग के दीर्घकालिक अभ्यासियों में जीन अभिव्यक्ति की तुलना करने वाले अध्ययनों से पता चलता है कि योग प्रतिरक्षा कोषिकाओं में जीन अभिव्यक्ति प्रोफाइल को सकारात्मक रूप से प्रभावित करता है।

योगिक दृष्टिकोण से, सांस मन और शरीर के बीच एक सेतु है। धीमी डायाफ्रामिक सांस लेना लगभग सभी योग रूपों में आम है। मन को शांत करने की कुंजी सांस को धीमा और गहरा करना है। योग का अभ्यास मानसिक स्थिरता, शांति और शांति को पुनः प्राप्त करने में मदद करता है, मुख्य रूप से इस तरह की सांस लेने की वजह से। अभ्यासकर्ता इस शांति और मौन के माध्यम से आंतरिक रूप से जुड़ने से सक्षम होते हैं। लगभग सभी योग अभ्यास, जिनमें आसन (मुद्राएँ), प्राणायाम (जीवन शक्ति अभ्यास), ध्यान (ध्यान) शामिल है। शांति और अंदर की आवाज सुनने को प्राप्ताहित करते हैं। खुद के प्रति और दूसरों के प्रति दयालु और कोमल होना मैट पर और उसके बाहर अभ्यास का हिस्सा है। एक योगिक कहावत कहती है कि एक लचीले शरीर के माध्यम से हम एक लचीला दिमाग प्राप्त करते हैं। इससे लोगों को अधिक धैर्यवान, क्षमाशील, क्रोध और उदासी से कम प्रवण बनने में मदद मिलती है। इसके अतिरिक्त, योग अभ्यासकर्ताओं को आंशिक रूप से प्रकृति की नकल के माध्यम से उनके प्राकृतिक स्व के “घर” लाता है। कई आसन जानवरों और पौधों की नकल करते हैं जैसे कि वृक्ष मुद्रा, श्वान मुद्रा, बिल्ली मुद्रा, सौंप मुद्रा और अन्य।

योग कक्षा का अंतिम भाग श्वसन है, शव मुद्रा, जिसमें लोग अपने हाथ और पैर खोलकर गहरी विश्राम अवस्था में लेट जाते हैं। यह अक्सर कक्षा का सबसे लोकप्रिय भाग होता है, आंशिक रूप से इसलिए क्योंकि यह शरीर के हिलने और काम करने के बाद होता है। आयुर्वेदिक चिकित्सक समाज की व्यस्त जीवनशैली

के उपचार के रूप में अपने लगभग सभी रोगियों को श्वासन की सलाह देते हैं। श्वासन में गहरी साँस लेने के साथ शरीर के प्रत्येक अंग को व्यवस्थित रूप से षिथिल किया जाता है। जबकि कुछ लोग श्वासन के दौरान सो सकते हैं, लेकिन इसका उद्देश्य शरीर के अधिकांश भाग के आराम करने के दौरान चेतना के बनाए रखना है। विस्तार और कोमलता की भावना भौतिक चिंताओं से लगाव को छोड़ने में मदद करती है। हालाँकि हम भारत के बाहर इस पर चर्चा नहीं करते हैं, श्वासन का प्रतीकवाद आंशिक रूप से इस धारणा पर आधारित है कि श्वा पूरी तरह से शांत है। भारतीय दर्शन के अनुसार मृत्यु जीवन और पुनर्जन्म के चक्र का हिस्सा है। मन और शरीर को मृत्यु का अनुकरण करने की अनुमति देकर, सभी चिंताओं और आसक्तियों को छोड़ना संभव हो जाता है।

इसके अलावा, योग अभ्यासियों को खुले दिल का अनुभव करने के लिए प्रोत्साहित करता है। कई योग दार्शनिक इस पूरे अभ्यास को प्रतीकात्मक रूप से हमारे दिलों से जुड़ने के बारे में मानते हैं। चक्र प्रणाली के भीतर, हृदय सात चक्रों के बीच में स्थित है। अध्र चक्रासन (पीठ मोड़ना), कपोतासन (कबूतर मुद्रा), और उष्ट्रासन (ऊँट मुद्रा) जैसे आसन छाती के केंद्र के विस्तार को प्रोत्साहित करते हैं जो अनाहत चक्र, योगिक हृदय केंद्र का स्थान है। योग में विजुअलाइजेशन और प्राणायाम भी खुले दिल को प्रोत्साहित करते हैं। इसका प्रभाव अक्सर कम निर्णय, स्वयं और दूसरों की अधिक स्वीकृति और जीवन के प्रति अधिक आरामदेह दृष्टिकोण होता है।

निष्कर्ष

योग का अभ्यास बेहतर जनसंख्या मानसिक स्वास्थ्य को बढ़ावा देने का वादा करता है। यह स्वीकार्य, सुलभ, लागत प्रभावी है और आत्मनिर्भरता को प्रोत्साहित करता है। योग एक व्यक्तिगत स्वास्थ्य को बढ़ावा देने वाला अभ्यास है जिसे समूहों में किया जा सकता है और समुदायों द्वारा समर्थित किया जा सकता है। ताई ची, चीगोंग, ध्यान और इसी तरह के अन्य समग्र अभ्यासों की तरह, इसमें एक सामुदायिक घटक शामिल है। कार्यस्थलों, स्कूलों और अन्य समूह सेटिंग्स में एक साथ योग का अभ्यास करने से जनसंख्या मानसिक स्वास्थ्य को बढ़ावा मिलता है, जबकि योग मानसिक बीमारी के सामाजिक निर्धारकों को संबोधित नहीं करता है, यह उन लोगों के लिए आंतरिक शांति की अधिक भावना को बढ़ावा देता है।

जो भाग लेते हैं। ऐसा प्रतीत होता है कि गति और योग के अन्य पहलुओं के साथ संयोजन में गहरी धीमी साँस लेना लोगों को शांति को अधिक भावना लाने की योग की क्षमता के केंद्र में है। यह स्वास्थ्य में सुधार, देखभाल में सुधार और लागत को कम करने के ट्रिपल उद्देश्य को पूरा करता है। एक हालिया लेख में सवाल किया गया है कि क्या पारिवारिक चिकित्सकों द्वारा अपने रोगियों को योग की सिफारिश करने के लिए पर्याप्त सबूत मौजूद है। साक्ष्य-आधारित उत्तर, “हाँ, योग चिंता और अवसाद के लक्षणों को कम कर सकता है (सिफारिश की ताकत [SOR] बी. यादृच्छिक नियंत्रित परीक्षणों की व्यवस्थित समीक्षा (RCTs), महत्वपूर्ण विविधता के साथ)। विभिन्न योग हस्तक्षेपों और विविध अध्ययन आबादी का उपयोग करके कई आरसीटी में, योग आमतौर पर चिंता और अवसाद के लिए समग्र लक्षण स्कोर में लगभग 40% सुधार करता है, दोनों अकेले और एक सहायक उपचार के रूप में। यह कोई हानिकारक दुष्प्रभाव पैदा नहीं करता है।” कुछ मामलों में योग मुफ्त में सिखाया जाता है जैसे कि भारत और अन्य देशों में योग क्लब। हालाँकि

यह हर किसी के लिए नहीं हो सकता है, एक अनुशासित दृष्टिकोण के माध्यम से मानसिक स्वास्थ्य असंतुलन वाले या बिना किसी व्यक्ति को योग के अभ्यास के माध्यम से अधिक मानसिक आसानी और विश्राम महसूस हो सकता है।

संदर्भ

- पाण्डेय, रामशुक्ल; शिक्षा मनोविज्ञान, आर. लाल. बुक डिपो, मेरठ 2023
- राष्ट्रीय शिक्षा नीति, मानव संसाधन विकास मंत्रालय, नई दिल्ली 1985
- सरीन एवं सरीन; शैक्षिक, अनुसंधान विधियाँ, अग्रवाल पब्लिशन्स, आगरा, 2007-08
- सिंह, कृष्णवीर; शोध समीक्षा और मूल्यांकन इंटरनेशनल रिसर्च जनरल जयपुर, 2008
- सक्सेना, निर्मल; शैक्षिक प्रौद्योगिकी एवं कक्षा-कक्ष प्रबन्ध, मलिक एण्ड कम्पनी, नई दिल्ली, जयपुर 2007
- शर्मा के.के.; शर्मा प्रभा, चतुर्वेदी सुधा, गर्ग ओ.पी.; शिक्षा शब्दकोष, स्वाति पब्लिकेशन्स, जयपुर, 2005
- शर्मा, आर.ए.; शिक्षा अनुसंधान, सूर्या पब्लिकेशन्स, मेरठ, 2004
- <https://yogainternational.com/>
- <https://www.heek.com/yoga/best-yoga-design>
- <https://www.yogapoint.com/>
- <https://www.yogajournal.com/>