



आधुनिक जीवनशैली एवं मानसिक स्वास्थ्य

डॉ. रेनु चौहान

असिस्टेंट प्रोफेसर- समाजशास्त्र,

एस. बी. डी. (पी. जी.) कॉलेज धामपुर, बिजनौर, (यू. पी.)



शोध-सार।

आज की भागदौड़ की जिंदगी में अधिकांश लोग मानसिक रूप से अस्वस्थ हैं चिंताएं तनाव, उलझनें, निराशाएँ, उद्विग्नता तथा विभिन्न प्रकार की समस्याएं मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करती हैं। विकासशील देशों की अपेक्षा विकसित देशों में लोग मानसिक रूप से ज्यादा अस्वस्थ हैं क्योंकि विकासशील देशों में लोगों को जीने के लिए अधिक श्रम एवं संघर्ष करना पड़ता है। यू.एस. के अस्पतालों में आधे से अधिक रोगी मानसिक रूप से परेशान एवं अस्वस्थ होते हैं। वर्तमान युग में भीड़-भाड़ वाली जिंदगी में व्यक्ति एकदम अकेला एवं स्वयं में केंद्रित होकर रह गया है दिन-प्रतिदिन मानवीय मूल्यों के ह्रास होने से व्यक्ति में निराशा, अकेलापन, असंतोष, उत्तरदायित्वों की कमी, धन की बढ़ती चाहत इत्यादि ने जन्म ले लिया है। जिससे व्यक्ति अशांत, निराशा, उद्विग्न, चिंताग्रस्त, परेशान एवं मानसिक रूप से बीमार एवं रोगग्रस्त हो गया है। वर्तमान समय में जीवन के मूल्यों से धन का मूल्य बढ़ गया है। जिससे लोगों में धन अर्जित करने के प्रति ज्यादा लालसा हो गई है। धन अर्जित करने के उद्देश्य से जुटे लोगों में प्रेम, सहानुभूति, दया, सहयोग, सद्भाव, सामाजिक मेलभाव इत्यादि का सख्त अभाव हो गया है। निरन्तर नए ज्ञान एवं तकनीकी के विकास के साथ-साथ मानव में भी संघर्ष करने की क्षमता बढ़ गई है। जिसका दुष्परिणाम सामने है -मानसिक अस्वस्थता। ऐसे प्रयोग में जिनमें शारीरिक गतिविधि, मस्तिष्क स्कैन और मेमोरी टेस्ट शामिल थे। उन्होंने यह पाया कि प्रतिभागियों ने एक ही व्यायाम सत्र से सामान्य तरह के संज्ञानात्मक लाभों और बेहतर स्मृति का अनुभव किया यही लाभ लंबे समय तक व्यायाम करने पर भी देख गए इस शोधपत्र में इस समस्या के कारण व निवारण पर विचार किया गया है।

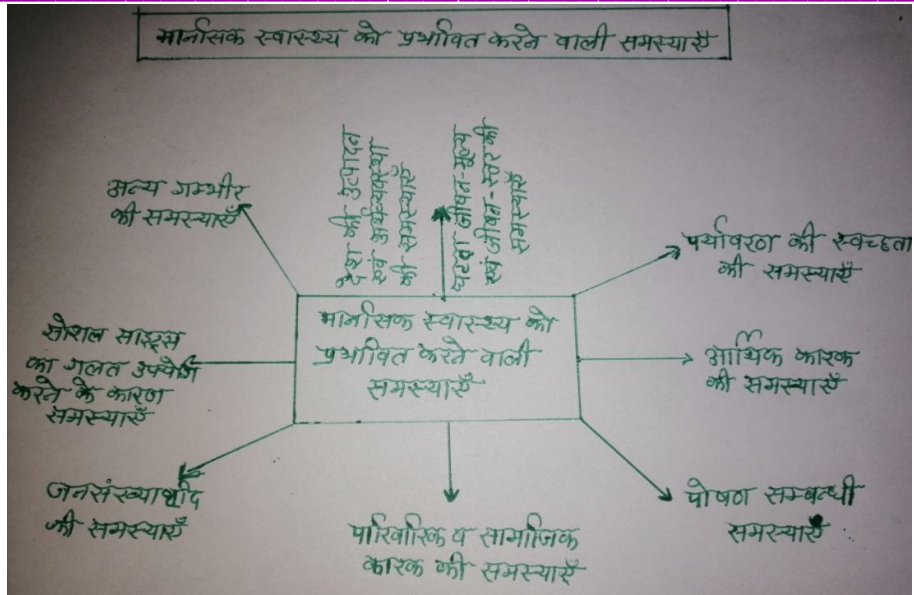
विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) के अनुसार, "स्वास्थ्य रोग या निर्बलता का मात्र अभाव ही नहीं है, बल्कि शारीरिक, मानसिक तथा सामाजिक हित की पूर्ण अवस्था है।"

मानसिक स्वास्थ्य संपूर्ण स्वास्थ्य का एक बहुत ही महत्वपूर्ण अवयव है। जब किसी व्यक्ति का शरीर स्वस्थ तो निश्चित ही वह व्यक्ति मानसिक रूप से स्वस्थ होगा। शारीरिक स्वास्थ्य एवं मानसिक स्वास्थ्य में अटूट एवं अन्योन्याश्रय संबंध है। यह दोनों ही स्वास्थ्य के अवयव एक दूसरे पर आधारित एवं निर्भर हैं परंतु विश्व स्वास्थ्य संगठन **WHO** की परिभाषा के अनुसार स्वास्थ्य मात्र बीमारियों की अनुपस्थिति ही नहीं है बल्कि व्यक्ति को शारीरिक मानसिक एवं सामाजिक रूप से स्वस्थ रहना है मानसिक स्वास्थ्य एवं शारीरिक स्वास्थ्य को पृथक पृथक नहीं किया जा सकता है क्योंकि एक दूसरे पर निर्भर हैं

आज की भागदौड़ की जिंदगी में अधिकांश लोग मानसिक रूप से अस्वस्थ है चिंताएं तनाव, उलझनें, निराशाएँ, उद्विग्नता तथा विभिन्न प्रकार की समस्याएं मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करती हैं। विकासशील देशों की अपेक्षा विकसित देशों में लोग मानसिक रूप से ज्यादा अस्वस्थ है क्योंकि विकासशील देशों में लोगों को जीने के लिए अधिक श्रम एवं संघर्ष करना पड़ता है। यू.एस. के अस्पतालों में आधे से अधिक रोगी मानसिक रूप से परेशान एवं अस्वस्थ होते हैं। वर्तमान युग में भीड़-भाड़ वाली जिंदगी में व्यक्ति एकदम अकेला एवं स्वयं में केंद्रित होकर रह गया है। दिन-प्रतिदिन मानवीय मूल्यों के ह्रास होने से व्यक्ति में निराशा, अकेलापन, असंतोष उत्तरदायित्वों की कमी धन की बढ़ती चाहत इत्यादि ने जन्म ले लिया है। जिससे व्यक्ति अशांत, निराश उद्विग्न, चिंताग्रस्त, परेशान एवं मानसिक रूप से बीमार एवं रोगग्रस्त हो गया है। वर्तमान समय में जीवन के मूल्यों से धन का मूल्य बढ़ गया है। जिससे लोगों में धन अर्जित करने के प्रति ज्यादा लालसा हो गई है। धन अर्जित करने के उद्देश्य से जुटे लोगों में प्रेम, सहानुभूति, दया, सहयोग सद्भाव, सामाजिक मेलभाव इत्यादि का सख्त अभाव हो गया है। निरन्तर नए ज्ञान एवं तकनीकी के विकास के साथ-साथ मानव में भी संघर्ष करने की क्षमता बढ़ गई है। जिसका दुष्परिणाम सामने है - मानसिक अस्वस्थता।¹

न्यूरो ट्रांसमिटर्स- रोगों का संबंध में न्यूरोट्रांसमिटर्स नामक विशेष रसायनों के असामान्य संतुलन में पाया गया है न्यूरोट्रांसमिटर्स मस्तिष्क में नाड़ी कोशिकाओं को एक दूसरे से संचार करने में सहायता करते हैं। यदि ये रसायन असंतुलित हो जाए या ठीक से काम ना करें तो संदेश मस्तिष्क में से सही प्रकार से नहीं गुजरते हैं। जिसमें मानसिक रोग के लक्षण उत्पन्न हो जाते हैं।

45 करोड़ से भी अधिक लोग मानसिक विकारों से ग्रस्त हैं **WHO** के अनुसार वर्ष 2020 तक अवसाद विश्व भर में दूसरे सबसे बड़े रोजगार का कारण होगा। (मरे और लोपेज 1996) मानसिक स्वास्थ्य का वैश्विक भार विकसित और विकासशील देशों की उपचार की क्षमताओं से काफी परे होगा। मानसिक अस्वस्थता के बढ़ते भार से संबंधित सामाजिक और आर्थिक लागत ने मानसिक स्वास्थ्य को बढ़ावा देने और साथ ही मानसिक रोगों के निवारण और उपचार की संभावनाओं पर ध्यान केंद्रित किया है। इस प्रकार मानसिक स्वास्थ्य का संबंध बर्ताव से जुड़ा है उसे शारीरिक स्वास्थ्य और जीवन की गुणवत्ता का मूल समझा जाता है।²



आधुनिक जीवन शैली का सबसे बड़ा साइडफेक्ट है। यह तनाव महज विचारों का नहीं है। बल्कि भावनात्मक और शारीरिक भी हैं। पूरे सप्ताह आठ-नौ घंटे प्रतिदिन कार्य करने वाला व्यक्ति अपने तनावों से निजात पाना चाहता है। वो किसी ऐसे मनोरंजन को चाहता है। जहां वह दुनिया के सब रंजोगम भूल जाए। वीक एंड पर ऐसा प्रतीत होता है जैसे कोई त्यौहार हो। साइकोलॉजिस्ट डॉ. एंडरसन का जिन्होंने सोशल मीडिया विशेषकर फेसबुक पर सबसे ज्यादा रीसर्च की है।

फेसबुक एक ऐसा माध्यम है जहां बच्चों से लेकर दादा, दादी, नाना, नानी सबके अकाउंट खुले हुए हैं। एक गरीब आदमी से लेकर राष्ट्रपति, प्रधानमंत्री, फिल्मी सितारे सभी वहां मौजूद हैं एवं सभी नए-पुराने दोस्तों, रिश्तेदारों, पड़ोसियों सबसे आसानी से बात की जा सकती है, अगर कम शब्दों में कहें तो पूरा विश्व आपके सामने नेट पर मौजूद है। फेसबुक पर घंटे पलों के समान बीत जाते हैं। दोस्तों के साथ - साथ इस पर आप अपने दुश्मनों भी नजर रख सकते हैं। टेक्नोलॉजी की इस अनोखी देने से एक ऐसी बीमारी भी गहरा रही है। जिसकी परछाइयां दिखाई देनी शुरू हो गई हैं। एक ऐसी ही समस्या का नाम है एफ.ए.डी. यानि फेसबुक एडिक्शन डिसऑर्डर। पूरे विश्व में लगभग तीन सौ पचास मिलीयन लोग इसका शिकार हैं।

बेंगलुरु के नैशनल इंस्टीट्यूट ऑफ मेंटल हेल्थ एंड न्यूरो साइसेज द्वारा कराए गए शोध से यह बात सामने आई है। कि इसने लोगों की सोने के समय और अवधि को बुरी तरह से प्रभावित किया है।

शोध के मुताबिक, व्हाट्सएप और फेसबुक के कारण लोग हर दिन डेढ़ घंटे से ज्यादा देरी से सोने जाते हैं। शोध से यह जानकारी सामने आई है कि लोग इंटरनेट के इस्तेमाल के कारण डेढ़ घंटे देरी से उठते भी हैं।

भारतीय जर्नल ऑक्युपेशनल एंड एनवायमेंटल मेडिसिन में जनवरी में प्रकाशित इस शोध के नतीजे कहते हैं कि सोने के बीच भी लोग 4 बार अपने फोन चेक करते रहते हैं। डॉक्टर्स इसके लिए सिर्फ एक ही सुझाव देते हैं - वह है सोते वक्त अपने फोन और दूसरे डिवाइस को बंद रखना। डॉक्टर्स का कहना है कि सोने में खलल पड़ने या नींद कम से आप हृदय रोग और एंक्जायटी का शिकार हो जाती हैं। 2015 में प्रकाशित एक शोध के मुताबिक, गुडगांव के एक निजी अस्पताल का कहना था कि हृदय रोग से पीड़ित 90% युवा स्लीपिंग डिसऑर्डर से पीड़ित है।

शोधकर्ता डॉक्टर मनोज शर्मा ने बताया 58.5 प्रतिशत लोगों ने माना कि वे व्हाट्सएप के कारण देर रात जागे रहते हैं। उन्होंने कहा, 'इसके बाद सबसे अधिक लोग फेसबुक (32.6%) से प्रभावित है, जीमेल इस्तेमाल करने वालों की संख्या भी 45.3 प्रतिशत है।'

इधर, श्री बालाजी मेडिकल साइंस एंड हॉस्पिटल के न्यूरोफिजिशियन डॉ सुरेश कुमार बताते हैं कि उनके पास ऐसी मरीजों की संख्या बढ़ी है जिन्हें देर से नींद आती है। सामान्यतः रात 10:00 से सुबह 6:00 बजे तक सोने की जगह लोग रात 3:00 बजे से 11:00 बजे तक सोए रहते हैं उन्होंने कहा, 'यह सिर्फ वयस्कों के साथ नहीं है, बल्कि बच्चे भी रात 11:00 बजे सोते हैं।'

कैथरीन ने शोध में स्नातक कर रहे 269 छात्रों को शामिल किया था, जो एक से ज्यादा डेटिंग ऐप इस्तेमाल कर रहे थे।³

ज्यादा तनाव बढ़ा सकता है पागलपन का खतरा !

जिंदगी में तनावपूर्ण घटनाओं जैसी बच्चे की मौत, तलाक या नौकरी से निकाले जाने का बुरा असर दिमाग पर पड़ता है। जो इसे बूढ़ा बना सकता है। अमेरिका की रिसर्च टीम ने यह दावा किया है।

50 साल की उम्र के 1300 लोगों पर उन्होंने याददाश्त और सोचने की क्षमता जांचने के लिए टेस्ट किया।

हालांकि स्टडी में पागलपन के खतरे को लेकर ज्यादा जोर नहीं दिया गया विशेषज्ञों ने कहा इसके के लिए अलग-अलग फैक्टर हो सकते हैं।

यह रिपोर्ट लंदन में अलजाइमर एसोसिएशन की अंतरराष्ट्रीय कॉन्फ्रेंस में पेश की गई।

हालांकि रिसर्च में तनाव और पागलपन के खतरे की बात को पुख्ता तौर पर नहीं कहा गया। तनावपूर्ण जिंदगी का असर दिमाग के फंक्शन पर होता है जो धीरे-धीरे आदमी को पागलपन की ओर ले जाता है।

थ्योरी यह है कि तनाव की वजह से जलन और सूजन जैसी समस्याएं बढ़ती है जिसके चलते धीरे धीरे पागलपन की स्थिति भी बन सकती है इस मुद्दे पर साउथएण्टन यूनिवर्सिटी के शोधकर्ता टेस्ट कर रहे हैं।

विस्कॉन्सिन स्कूल ऑफ मेडिसिन यूनिवर्सिटी की स्टडी में पाया गया कि शुरुआती जिंदगी में लिया गया तनाव और रहने की जगह का असर भी लोगों को पागलपन की ओर ले जा सकता है।

अल्जाइमर सोसाइटी के रिसर्च के डायरेक्टर डॉ. डॉउंग ब्राउन ने कहा चिंता और तनाव जैसी स्थितियों को अलग-अलग परखना कठिन है यह सभी धीरे धीरे पागलपन के खतरे को बढ़ाते हैं।

ब्रिटेन में करीब 850000 लोग इस समस्या से पीड़ित हैं। इनमें से आमतौर पर ज्यादातर लोग 65 साल की उम्र पार कर चुके हैं। लेकिन इन्हीं में से करीब 42000 लोग ऐसे हैं, जो उनसे कम उम्र के हैं।⁴

विश्व स्वास्थ्य संगठन द्वारा मानसिक स्वास्थ्य को मजबूत करने का प्रयास

विश्व स्वास्थ्य संगठन मानसिक स्वास्थ्य को मजबूत और बढ़ावा देने में सरकारों को सहयोग प्रदान करता है (WHO) ने मानसिक स्वास्थ्य को बढ़ावा देने के लिए प्रमाण का मूल्यांकन किया है। और सरकारों के साथ इस जानकारी को बांटने और प्रभावकारी रणनीतियों को नीतियों और योजनाओं में एकीकृत करने के लिए काम कर रहा है। बाल्यकाल की शुरुआत में हस्त से उदाहरण के लिए गर्भवती स्त्री के लिए घरेलू मुलाकातें विद्यालय- पूर्व मानसिक सामाजिक गतिविधियां प्रतिकूल स्थित ग्रस्त आबादियों के लिए संयुक्त पोषण और मानसिक सामाजिक सहायता।

- 1 बच्चों को सहायता (उदाहरण के लिए कौशल निर्माण कार्यक्रम शिशु एवं युवा विकास कार्यक्रम)
- 2 स्त्रियों का सामाजिक आर्थिक सशक्तिकरण (उदाहरण के लिए शिक्षा और सूक्ष्म रीड योजनाओं तक पहुंच को बेहतर बनाना)
- 3 वृद्ध आबादियों के लिए सामाजिक सहारा (उदाहरण के लिए मित्रता बढ़ाने की पहल, वृद्धों के लिए सामुदायिक और दिवस केंद्र)
- 4 कमजोर तबकों के लिए बनाए गए कार्यक्रम जिनमें अल्पसंख्यक, मूलनिवासी, प्रवासी विवादों और विपदाओं से प्रभावित लोग शामिल हैं। (उदाहरण के लिए विपदाओं के बाद मानसिक सामाजिक हस्तक्षेप)
- 5 विद्यालयों में मानसिक स्वास्थ्य को बढ़ावा करने वाली गतिविधियाँ (उदाहरण के लिए स्कूलों में परिस्थिति वैज्ञानिक परिवर्तनों को समर्थन और बच्चों के लिए मित्रवत स्कूल)
- 6 कार्यस्थल पर मानसिक स्वास्थ्य हस्तक्षेप (उदाहरण के लिए तनाव निवारण कार्यक्रम)
- 7 आवास नीतियां (उदाहरण के लिए आवास में सुधार)
- 8 हिंसा निवारण के लिए कार्यक्रम (उदाहरण के लिए सामुदायिक पुलिस की पहल) और सामुदायिक विकास कार्यक्रम (उदाहरण के लिए उदाहरण के लिए देखभाल करने वाले समुदाय की पहल एकीकृत, ग्रामीण विकास)⁵

निष्कर्ष-

'कुछ भी नहीं हुआ है और कुछ भी नहीं होगा। जो कुछ है ,वह है।'

यह बहुत ही महत्वपूर्ण सूत्र है।सारे शास्त्र इस सूत्र में समाहित हो सकते हैं यदि तुम सिर्फ यह 3 पंक्तियां समझ पाओ ,तो फिर कुछ भी समझने को बाकी नहीं रह जाता है ।अपने जीवन का बचपन से लेकर अब तक देखो। क्या हुआ ?बहुत सारी बातें हुई ,लेकिन असल में क्या हुआ ?तुम वैसे के वैसे बने रहे ,चेतना वैसी की वैसी रही ,और जो कुछ भी घटा वह सतह पर घटा ,जैसे की कोई सपना हो यदि अब तक तुम्हारे साथ कुछ नहीं हुआ तो फिर भविष्य में कुछ भी कैसे घट सकता है?

सिर्फ वर्तमान हैं ;अतीत और भविष्य सपने हैं यदि तुम एक छड़ के लिए भी इस वास्तविकता में गहरे ,उतर सको और तुम देख सको की असल क्या है आंखों में आंखें डालकर, तुम अपनी सारी माथापच्ची पर हंस दोगे ।तुम क्या कर रहे हो तुम कुछ असंभव करने की कोशिश कर रहे हो ?-तुम सत्य से संघर्ष कर रहे हो ।सत्य है ;कुछ होना नहीं ,बस चेतना ! कुछ भी भविष्य में नहीं है ,जो है अभी और यहां है ।यह हमेशा यहां है ही ।तुम्हें बस देखने भर की जरूरत है -और एक बार तुम देख यह लो ,सारी चिंताएं ,सारे तनाव विदा हो जाते हैं ।तब तुम खुद को अपने अपने ही जूतों के फीतों से खींचना बंद कर बीटल 200 देते हो ।तब तुम बस विश्रांत हो जाते हो ।तब कोई तनाव नहीं रहे जाता। इसकी जगह ,तुम आनंदित होने लगते हो ,तब तुम जैसे हो उसमें आशीष से भर जाते हो।⁶

अंत में मेरे शोध का सार का तात्पर्य है यह है कि मानसिक तनाव से बचने के लिए हमें प्रतिदिन , प्रणायाम योग व ध्यान आदि को अपनी दिनचर्या में शामिल करना चाहिए यह हमारे जीवन खुशी पैदा करने वाले हारमोनस साव और उच्च फिटनेस स्तर के साथ व्यायाम करने से दिमाग भी जवान रहने में मदद मिलती है एक हालिया शोध में यह खुलासा किया गया है शोधकर्ताओं ने पाया है कि व्यायाम एक ही सत्र से हम सभी के संज्ञानात्मक कार्यों और स्मृति में सुधार हो सकता है इसके अलावा हम सभी को तनाव मुक्त होने के लिए बागवानी संगीत व जिस कार्य से हमें खुशी या शांति मिले वह कार्य करने चाहिए तभी हम तनाव मुक्त हो सकेंगे।

संदर्भ सूची

1. श्रीमती वृंदा सिंह ,2003 ,जन स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण ,प्रकाशक पंचशील प्रकाशन फिल्म कॉलोनी चौड़ा रास्ता जयपुर 302 - 003, पृष्ठ संख्या 5
2. नेट सर्चिंग
3. संजय भारती अप्रैल 2017 वर्ष 8 अंक 7 :यैस ओशो, बस एक ही डर.. लोग क्या कहेंगे! मुद्रक ,प्रकाशक व संपादक सेलिब्रिटेस बी 10 ,सनशाइन टावर पॉपुलर हाइट्स रोड कोरेगांव पार्क पुणे 411 001 पृष्ठ संख्या 48-49

4. संजय भारती अप्रैल 2017 वर्ष 8 अंक 7 :यैस ओशो, बस एक ही डर.. लोग क्या कहेंगे! मुद्रक ,प्रकाशक व संपादक सेलिब्रिटेस बी 10 ,सनशाइन टावर पॉपुलर हाइट्स रोड कोरेगांव पार्क पुणे 411 001 पृष्ठ संख्या 51
5. नेट सर्चिंग
6. संजय भारती अगस्त 2017 वर्ष 8 अंक 11यैस ओशो, संतुलित जीवन सूत्र, मुद्रक,प्रकाशक व संपादक :, सेलिब्रिटेस बी 10,सनशाइन टावर पॉपुलर हाइट्स रोड कोरेगांव पार्क पुणे 411001 पृष्ठ संख्या 51.



डॉ. रेनु चौहान

असिस्टेंट प्रोफेसर- समाजशास्त्र, एस. बी. डी. (पी. जी.) कॉलेज धामपुर, बिजनौर,
(यू. पी.)