

महिलाओं के मानसिक रोग में योग का प्रभाव

सुरेश रामनानी¹, डॉ.लालजी पचौरी²

¹शोधार्थी, योग विभाग, रबिन्द्रनाथ टैगोर विश्वविद्यालय, भोपाल (म.प्र.) भारत

²प्रमुख, योग विभाग, रबिन्द्रनाथ टैगोर विश्वविद्यालय, भोपाल (म.प्र.) भारत

सारांश

मानसिक स्वास्थ्य अत्यंत महत्वपूर्ण एवं आवश्यक है, यह वैश्विक स्तर पर स्वस्थ शरीर का परिचायक माना जाता है। मानसिक स्वास्थ्य शरीर की स्वस्थता से कहीं अधिक आवश्यक है। मानसिक स्वास्थ्य साधारणतः समाजिक व्यवहारों में अत्यंत महत्वपूर्ण भूमिका का निर्वहन करता है। विचारों के आदान-प्रदान, भीतरी भावनाओं, धारणाओं, पारिवार में आचरण, मर्यादाओं तथा व्यवहारिक संयोजन के नियंत्रण का प्रतिनिधित्व करता है। मानसिक रोग अत्यंत गंभीरतम समस्या है, तथा अनेक रोगों की जननी है। योगानुसार यह वृत्ति की क्लिष्ट अवस्था है, जो मन के भीतर क्लिष्टता का विस्तार करती है। अपेक्षाओं, आकांक्षाओं, वासनाओं की वर्जनाओं, इच्छाओं तथा कार्य पूर्ण न होने की दशा में तनाव का मूल कारण बन जाती है। मानसिक रोगों की प्रक्रिया इतनी सूक्ष्म और जीवन की गहरी जड़ों तक समायी रहती है, कि इसके विकास की गति और निवारण की प्रक्रियाओं, विज्ञान के लिये अभी तक रहस्यात्मक प्रतीत होती हैं। यह योग-आसन, प्राणायाम, तथा शिथिलीकरण से मानसिक स्वास्थ्य प्रबंधन की सक्षमता का अध्ययन है। पारिवारिक वातावरण, वैवाहिक जीवन संबंधी तथा शारीरिक स्थिति के आधार पर, मानसिक रोग निदान का उद्देश्य लेकर, महिलाओं में चिन्ता, तनाव, निराशा आदि की विभिन्न समस्याओं से निपटने के लिये, योगिक अवधारणाओं के परीक्षण की जिज्ञासा का कारण लेकर, स्वनिर्मित 40 बिन्दुओं की पूर्व एवं पश्च, प्रश्नावली के माध्यम से, भोपाल क्षेत्र की 20 महिलाओं का चयन कर, योगाश्री संस्था भोपाल में योगाभ्यास तथा सहायक अवदानों का उपयोग करते हुये एक माह का अध्ययन किया गया। अध्ययन से संज्ञानित है कि, कुशलतम प्रयास आत्मविश्वास में वृद्धि हेतु सहायक हैं।

मुख्य शब्द –चिन्ता, मानसिक रोग, योग, वृत्ति ।

I परिचय

वर्तमान में कोरोना संबंधी वैश्विक महामारी में लॉकडाउन के चलते यह एक ज्वलंत एवं अत्यंत महत्वपूर्ण समस्या है। मानसिक रोग के कारण प्रतिवर्ष 8 लाख लोग आत्महत्या करते हैं। विश्व स्वास्थ्य संगठन के वर्ष 2016 के आँकड़ों के अनुसार हर 40 सेकेन्ड में एक व्यक्ति आत्महत्या कर रहा है। इसे ध्यान में रखते हुये विश्व स्वास्थ्य संगठन द्वारा करोड़ों रूपयों की 'मानसिक स्वास्थ्य योजना' जारी की गई है। वर्ष 2025 तक यह समस्या सबसे बड़ी और अप्रिय होगी। 22 जनवरी 2020 के मुम्बई से प्रकाशित 'टाईम्स ऑफ इन्डिया' समाचार पत्र के अनुसार कार्पोरेट कार्यालयों में प्रतिस्पर्धा-वश कर्मचारियों पर पड़ने वाले दबाव से 42 प्रतिशत कर्मचारी तनाव के साथ निराशा से पीड़ित हैं। आनेवाले समय में महामारी एवं सड़क हादसों में मरने वालों से भी कहीं अधिक मानसिक रोगियों द्वारा आत्महत्याये की जा सकती हैं।

II मानसिक रोग का इतिहास

मानसिक रोग पूर्वकाल से ही प्रचलन में हैं, हमारे धर्मग्रन्थ भी अवसाद से अहलाद की यात्रा का वर्णन कराते हैं। श्रीमद् भगवद्-गीता में, अर्जुन को अपनों से युद्ध की बात सोच-सोच कर, अवसाद की स्थिति से मुक्त कराने के लिये, 18 अध्यायों में श्रीवचनों द्वारा योग की ही शिक्षा दी गई है। धार्मिक ग्रन्थ रामायण में भी राजा दशरथ ने पत्नि कैकई के वरदान से पुत्र विरह में हुयी घोर निराशा से, अपने प्राण त्याग दिये थे। महिलाओं में प्ररूपों के अनुपात में मानसिक रोग अधिक पाया जाता है।

III मानसिक रोगों के क्रम

अपेक्षा, अपेक्षापूर्ति न होने पर दुःख, दौर्मनस्य, अंगमेंजयत्व, क्रोध, भय चिन्ता, तनाव, अवसाद आदि मानसिक रोगों के क्रम है। मानसिक रोगी के प्रमुख विचार निम्न मुख्यतः है :-

- (क) मुझे किसी मे कोई रुचि नहीं है।
- (ख) दुनियाँ मेरे किसी काम की नहीं।
- (ग) जिन्दा रहकर कुछ नहीं कर सकती
- (घ) इससे अच्छा आत्महत्या कर लेती।
- (च) कहीं कोई मार्ग नजर नहीं आता है।
- (छ) मेरे निर्णय अप्रिय होते हैं।
- (ज) मेरे जीवन को कोई और सम्भाल ले पर भरोसा भी नहीं कर सकती हूँ।
- (झ) कहीं कोई मेरी खल्ली, अनावश्यक मजाक तो नहीं उड़ा रहा है आदि।

IV योग और मानसिक स्वास्थ्य

पाँच हजार वर्ष पूर्व, महर्षि पतंजलि ऋषि द्वारा, अष्टांग योग के रचित ग्रन्थ 'पतंजलि-योगसूत्र' में दुःख और क्लेश निवृत्ति, प्रसन्नता एवं आनन्द प्राप्ति हेतु यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान, समाधि आदि बताये थे। जिनमें से केवल प्रमुख तीन अवदानों आसन, प्राणायाम और शिथिलीकरण से "महिलाओं के मानसिक रोग में योग का प्रभाव का ध्ययन किया गया है।

योग मन, इन्द्रियों तथा शरीर का अनुशासन है। शरीर की सूक्ष्म शक्तियों के संयम तथा संगठन में सहायता देता है एवं सौष्टवता, धैर्यता एकाग्रता, विवके, ज्ञान, प्रज्ञा, रितम्भरा, तथा उत्तम स्वास्थ्य प्रदायक है। मन को शुद्ध कर, अंतर्दृष्टि प्रदान करता है, क्रोध, घृणा, मानसिक आवेग आदि अवस्थाओं को समाप्त करता है। प्रबल धारणा—शक्ति के द्वारा मन प्रफुल्लित एवं आनंदित हो परम लक्ष्य प्राप्ति हेतु अग्रसर हो जाता है। योग को, व्यक्तित्व के विभिन्न पहलुओं को उन्नत करने तथा आत्म संयम बढ़ाने का आधार माना जाता है। शक्ति, विश्वास, उमंग उत्साह एवं आत्मनिर्भरता का संचार योग से सम्भव है।

(क) महिलाओं मानसिक रोग के भावनात्मक लक्षण—अपेक्षाएँ, क्रोध, चिढ़—चिढ़ापन, चिन्ता, अविश्वास, व्याकुलता, बेचैनी, उदासीनता, विपरीत अवस्थाओं से निर्मित मनोभाव, विचारों में अनियंत्रितता, नकारात्मकता एवं हीन अवस्थाओं से भरा मस्तिष्क, उद्वेलितता, कुन्टा, भय, जी—मचलना, घबराहट होना, जीवन में आशा और आनन्द से दूरी और अपने को हानि पहुँचाने तथा समाप्त कर देने वाले विचार,आदि।

(ख) महिलाओं में मानसिक रोग के व्यवहारिक लक्षण—असामान्य व्यवहार, आक्रान्त, सुस्ती, थकावट, तथा नींद नहीं आना अथवा अत्यधिक सोते रहना, किसी से बात नहीं करना, अत्यंत धीमा एवं दबा हुआ स्वर, किसी भी जगह मन नहीं लगना, दुख—प्रतीती, निर्णय लेने में असमर्थता, मेल—मिलाप नहीं, क्रोधी, दुखी, विचलितता, खीजना, शक करना, नकारात्मकता, अस्थिरता, व्याकुलता, अधीरता, अहंकार, अपमान, असहमति, उत्तेजक, घूर—घूर कर देखना, बड़बडाना, बार—बार एक ही बात को दोहराना, एकाग्रता कुछ परिस्थितियों में अधिक सक्रिय हो जाना, स्मृति का ह्रास, दूसरों की सहायता से भी अधिक क्रोधित होना।

(ग) महिलाओं में मानसिक रोग के शारीरिक लक्षण—शारीरिक थकावट, सिरदर्द, पीठदर्द, शरीर में अकड़न, बार—बार सिर को घुमाना, सिर पर हाथ फेरना, पलकों को बार—बार बन्द, करना और कभी—कभी अपलक एकटक होकर कहीं लगातार निहारते रहना आदि।

(घ) मानसिक रोगों के मुख्य कारण — अज्ञानता, शारीरिक संरचना, स्थितियाँ, स्त्रीरोग, सामाजिक परम्परायें, तथा साँस्कृतिक रूढ़िवादियाँ, दाम्पत्य, परिवार, रिश्ते, गरीबी,

प्रसवोत्तर अवस्थाएँ, चोट, रोग, वंशानुगत, कार्यस्थल, एवं अत्यधिक महात्वाकाँक्षाएँ आदि के अलावा यौन हिंसा, घरेलू हिंसा, अधिक लोभ, मोह इन सभी अवस्थाओं से शारीरिक हार्मोन असंतुलित हो जाने से मानसिक रोग पनपते हैं।

V परिकल्पना तथा प्रविधि

(क) सकारात्मक परिकल्पना के अधार पर अध्ययन किया गया।

(ख) सम्भावित स्थितियों को प्रायोगात्मक एकल समूह शोध प्रक्रिया के तहत भोपाल क्षेत्र में निवासरत 40 महिलाओं में से केवल 20 (एन.:20) सेम्पल का स्वनिर्मित 40 बिन्दुओं वाली पूर्व—प्रश्नावली के द्वारा चयन किया गया। निर्धारित—अर्जित अंकों के आधार पर मानसिक तनाव अथवा निराशा की स्थिति पाई गई। नियमानुसार व्यक्तिगत विवरण गोपनीय रखा गया। पश्च प्रश्नावली के माध्यम से परिणाम और निष्कर्ष देखे गये।

(i) मानसिक रोगों के प्रबंधन में योग — प्रमुख अवदानों—आसन, प्राणायाम और शिथिलीकरण के अभ्यासों को मिला कर लगभग एक घंटे का अभ्यास सप्ताह के पाँच दिवसों में, एक माह के लिये करवाया गया। यह अभ्यास फरवरी 2020 के 20 दिनों में करवाया गया।

(ii) आसन तथा शिथिलीकरण — आसन से दृढ़ता, मॉसल विकास, और शरीर में विपरीत परिस्थितियों को सहन करने की शक्ति का विकास होता है। कायास्थैरियम, ओमकार के उच्चारण, प्रार्थना, समस्त जोड़ों के सूक्ष्म अभ्यास, सूर्यनमस्कार के अभ्यास, सेतु, शशांक, उष्ट्रासन, गौमुखसन, नौकासन, भुजंगासन, मकर आसन, विपरीत नौकासन, पवनमुक्तासन, शवासन/योगनिद्रा आदि का अभ्यास करवाया गया।

(iii) प्राणायाम — मन को शान्त, प्रसन्नता, संयमित तथा एकाग्र करने में सहायक है। इन्द्रियों को वश में करने की योग्यता भी प्राणायाम से प्राप्त होती है। कपालभाति, नाडीशोधन, भ्राम्भरी, के पश्चात दीर्घ श्वसन, ओमकार, ध्यान, संकल्प, शान्तिपाठ और तालियाँ बजाने के बाद हारस्य किया। माह में दो बार नेती और कुंजल करवाया गया तथा माह के प्रथम सप्ताहान्त में लघुशंख प्रक्षालन करवाया गया।

(iv) अन्य अवदान — मानसिक रोग प्रभावित महिलाओं पर किये जाने वाले अध्ययन के लिये विभिन्न अन्य अवदानों का उपयोग किया गया।

सारणी:1

सहायक अवदान सूची

प्रश्नावली (पूर्व और पश्च)	बीपी. नापना	जल नेती (15 दिवस में)
कुंजल (15 दिवस में)	लघुशंख प्रक्षालन (मासिक)	यम एवं नियम (आसनों के मध्य)
वजन नापने वाली मशीन	मंत्र—साधना	थर्मामीटर

VI परिणाम एवं निष्कर्ष

योग-अभ्यास अवकाश के दिनों को छोड़कर कुल 20 दिन रहा। 20 महिलाओं में 40 से 58 वर्ष तक की आयु की महिलाएँ थीं। जिनकी औसत आयु $1002/20 = 50.1$ रही।

इस संक्षिप्त अध्ययन में चार महिलाओं का 170 से अधिक बीपी हाने के कारण उन्हें नीचे झुकने वाले आसन तथा कुंजल नहीं करवाये गये। 05 महिलायें अभ्यास कक्षाओं में आंशिक अनुपस्थित रहीं।

सारणी:2.**पारिवारिक वातावरण संबंधी अध्ययन**

स्थिति	उत्तर	%	पश्च	%
शान्त	08	40	12	60
असहयोग	07	35	05	25
असुरक्षित	05	25	03	15
योग	20	100	20	100

सारणी:3**वैवाहिक जीवन संबंधी अध्ययन**

स्थिति	पूर्व	%	पश्च	%
सुखद	10	50	13	65
ठीक-ठाक	08	40	06	30
दुखद	02	10	01	05
योग	20	100	20	20

सारणी:4**शारीरिक स्थिति संबंधी अध्ययन**

स्थिति	पूर्व	%	पश्च	%
एकाम्र	02	10	08	40
बेचैन	09	45	06	30
थकान	09	45	06	30
योग	20	100	20	100

- (i) संक्षिप्त अध्ययन में अत्यंत आंशिक परिवर्तन पश्च प्रश्नावली के अनुसार देखे गये।
(ii) महिलाओं के योग ज्ञान में वृद्धि तथा रूझान को प्रदर्शित करता है।
(iii) पूर्व में किये गये मानसिक रोग संबंधी अनेक शोध तथा इस अध्ययन के सांख्यिकीय गणना के अनुसार निष्कर्ष – मानसिक रोग का समाधान योग से सहायक औषधि के रूप में सम्भव हो सकता है। परन्तु इसके लिये और अधिक विस्तृत अध्ययन की आवश्यकता होगी।

- [6] Verywellmind,Nancy(2017), *Schimelpfenig, Medically reviewed by a board- certified physician.* गुगल सर्च, (21 अप्रैल 2020 को अवलोकित).
[7] Lifealth-Beata Diksha Chhabra (2017),गुगल सर्च, (21 अप्रैल 2020 को अवलोकित).
[8] राघवेंद्र मिश्र, (2018), *भारतीय ज्ञान परम्परा में शास्त्र का इतिहास.* मध्यभारती-74, आईएसएसएन-0947-066, पीपी-53.

“संदर्भ”

- [1] पतंजलि योग सूत्र ग्रन्थ
[2] स्वामी अवधेश्वरानन्द, आडियो प्रवचन माला
[3] श्रीमद् भगवद् गीता
[4] डॉ. राधाकृष्णन सर्वोपल्लि (2015), *महात्मा बुद्ध जीवन और दर्शन*, राजपाल पब्लिकेशन, आईएसबीएन 9788170282716
[5] J.Evid Based Complementary Altern Med. (2017), 22(4): 1017-1028. Online 30. doi: 10.1177/2156587217715927
PMCID:[1] PMC5871291PMID: 28664 77 5
गुगल सर्च, (21 अप्रैल 2020 को अवलोकित)
[6] अनिल कुमार तिवारी, (2018), *धर्म और विज्ञान का अतिविराध, मध्यभारती-74*, आईएसएसएन-0947-066, पीपी 5-23.
[7] विश्व स्वास्थ्य संगठन, (2019), गुगल सर्च, (21 अप्रैल 2020 को अवलोकित)