



# INTERNATIONAL JOURNAL OF CREATIVE RESEARCH THOUGHTS (IJCRT)

An International Open Access, Peer-reviewed, Refereed Journal

## आधुनिक जीवनशैली एवं मानसिक स्वास्थ्य

डॉ० सीता मिश्रा

असि० प्रोफेसर (मनोविज्ञान)

सकलडीहा पी०जी० कॉलेज,

सकलडीहा, चन्दौली

ईमेल— seetamishra1673@gmail.com

आयुर्वेद के अनुसार स्वास्थ्य ही जीवन की सबसे बड़ी पूँजी है। प्राचीन समय की तुलना में वर्तमान समय में लगभग हर एक व्यक्ति किसी न किसी स्वास्थ्य सम्बन्धी समस्याओं से ग्रस्त है। बच्चों का जन्म से ही चिकित्सक के पास आना—जाना लगा रहता है।

शारीरिक स्वास्थ्य के साथ—साथ लोगों के मानसिक स्वास्थ्य सम्बन्धी समस्याएँ भी समय के साथ बढ़ी है। आधुनिक जीवनशैली मनुष्य के मानसिक स्वास्थ्य पर काफी बुरा प्रभाव डाल रहा है। भले ही मनुष्य ने कई तरह के आविष्कार अपने जीवन को आसान बनाने हेतु कर लिये हैं परन्तु आधुनिक युग में जीवनशैली ठीक ना होने की वजह से मनुष्य के स्वास्थ्य पर बुरा प्रभाव पड़ रहा है।

चिड़चिड़ापन, अनिद्रा, तनाव, डिप्रेशन एवं अन्य मानसिक बीमारियाँ आज के दौर में सामान्य हो चली है। सामान्य जीवन में एक—दूसरे से होड़ लेने, भाग—दौड़ वाली जिन्दगी एवं रूतबे को बनाये रखने के लिए लोग मानसिक तनाव एवं अवसाद से ग्रस्त हो रहे हैं। खासतौर पर युवावर्ग इसका ज्यादा शिकार हैं।

### तनाव का शारीरिक अंगों पर प्रभाव :

प्रत्येक मनुष्य में तनाव झेलने की सीमित क्षमता होती है। तनाव जब लम्बे समय तक रहता है तो विभिन्न अंगों पर उसका काफी दुष्प्रभाव पड़ता है। जैसे—

1. Stress या तनाव का सबसे ज्यादा प्रभाव हृदय की कार्य क्षमता पर पड़ता है जिससे रक्तचाप सम्बन्धी समस्याएँ आती हैं।
2. तनाव से मस्तिष्क के कार्य प्रणाली पर बुरा प्रभाव पड़ता है।
3. तनाव का आमाशय एवं आँतों पर बुरा प्रभाव पड़ता है जिसके फलस्वरूप लीवर (यकृत) सम्बन्धी समस्याएँ भी जन्म लेती हैं।
4. तनाव की वजह से आँखों पर बुरा प्रभाव पड़ता है।
5. तनाव से रक्तचाप बढ़ने पर वृक्क (किडनी) सम्बन्धी समस्याएँ भी जन्म लेती हैं।
6. अत्यधिक तनाव के कारण मधुमेह की समस्या उत्पन्न होती है।

अतः यह निष्कर्ष निकलता है कि मनोदैहिक समस्याओं के रोकथाम हेतु मानसिक स्वास्थ्य का सही होना आवश्यक है।

### मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले कारक :

1. अत्यधिक कार्य का दबाव।
2. आर्थिक तंगी।
3. सामाजिक जीवन में हैसियत बनाने की होड़।
4. आपसी रिश्तों में मनमुटाव जिसका मूल कारण सम्वादहीनता है।
5. प्रतियोगी परीक्षाओं इत्यादि में असफलता का डर।

6. बेरोजगारी ।
7. किसी विशेष तरह की शारीरिक समस्या के कारण होने वाला तनाव ।
8. अधिक शोरगुल वाले स्थान पर निवास ।
9. शहरी जीवनशैली जिसमें शारीरिक श्रम कम मानसिक बोझ ज्यादा है ।

तनाव जितना अधिक रहेगा हमारे शरीर को स्ट्रेस हारमोन कॉर्टिसोल से प्रभावित होना होगा जिसका असर सफेद रक्त कणिकाओं की कार्य क्षमता पर भी पड़ता है ।

### तनाव प्रबन्धन :

तनाव या Stress को दूर रखने एवं बचने के निम्न उपाय अपनाने चाहिए—

1. परिस्थितियों का सामना पॉजीटिव एटीट्यूड के साथ करें ।
2. कितना भी तनाव या कार्य का बोझ हो रिलैक्स होने का समय निकालें ।
3. तनाव के कारणों के बारे में अपने नजदीकी दोस्तों, रिश्तेदारों से बातें करें ।
4. छः से आठ घंटे की भरपूर नींद लें ।
5. देर तक जागने या सोने से बचें ।
6. योग, प्राणायाम तथा व्यायाम अवश्य करें ।

विभिन्न शोधों में यह पाया गया है कि नियमित व्यायाम, खेलकूद इत्यादि से हमारे हैप्पी हारमोन्स जैसे— एन्डोरफीन, सेरेटोनीन, डोपामाइन एवं ऑक्सीटोसीन का सन्तुलन हमारे शरीर में बना रहता

है। जो हमारे मूड को बेहतर बनाने के साथ-साथ हमें ऊर्जावान रखता है।

7. समय से पौष्टिक भोजन लें एवं अपने दिनचर्या को नियमित रखें।
8. हर एक कार्य को प्लान बनाकर ससमय निपटाएँ।
9. वाद-विवाद से बचें।
10. मनपसंद संगीत सुनें।
11. परिवार व दोस्तों के साथ समय जरूर बिताएँ।
12. किसी भी प्रकार के नशे से दूर रहें।
13. चिन्तन करें पर चिन्ता न करें।

इस प्रकार अगर हम तनाव व चिन्तामुक्त रहें तो हमारा मानसिक स्वास्थ्य सदैव अच्छा रहेगा एवं हमारा जीवन सुखमय रहेगा।

### **निष्कर्ष :**

उपर्युक्त विवरणों से यह स्पष्ट होता है कि स्वस्थ समाज के निर्माण के लिए शारीरिक स्वास्थ्य के साथ-साथ मानसिक स्वास्थ्य का भी बेहतर होना आवश्यक है। अत्यधिक तनाव की वजह से व्यक्तियों में विभिन्न मनोविकार उत्पन्न होने के साथ-साथ नशाखोरी की भी प्रवृत्ति बढ़ती है। नशे के कारण विभिन्न पारिवारिक एवं सामाजिक समस्याएँ उत्पन्न होती हैं जिनका समाधान करना लगभग असम्भव हो जाता है। तनाव से मानसिक योग्यताएँ पूरी तरह प्रभावित होती हैं जिस कारण समाज को उन योग्यताओं का उचित सहयोग नहीं मिल पाता। यदि व्यक्ति तनाव रहित होगा तो समाज भी तनाव रहित होगा एवं व्यक्तियों की योग्यताओं का सम्पूर्ण फायदा

समाज को मिलेगा एवं एक स्वस्थ समाज तथा स्वस्थ राष्ट्र का निर्माण होगा।

**सन्दर्भ ग्रन्थ :**

1. मिल्स, आर0सी0 (1995), रियलाइजिंग मेन्टल हेल्थ टुवार्ड ए न्यू साइकोलॉजी ऑफ रेसिलिएंसी, सल्बर्गर एण्ड ग्राहम पब्लिशिंग लिमिटेड।
2. Altchiler, L. and Motta, R. (1994). Effect of aerobic and non-aerobic exercise on anxiety, absenteeism and job satisfaction.
3. Dyer, J.B. and Crouch (1988). Effect of Running and other activities on Moods perceptual and Motor skills.

