



INTERNATIONAL JOURNAL OF CREATIVE RESEARCH THOUGHTS (IJCRT)

An International Open Access, Peer-reviewed, Refereed Journal

मनोरोग और मानसिक स्वास्थ्य के लिए योग: आधुनिक प्रासंगिकता के साथ एक अध्ययन

गीतांजली पुरुषोत्तम पाटील, शोधार्थी, निर्वाण विश्वविद्यालय, जयपुर
डॉ. नितिन कुमार, प्रोफेसर, योग विभाग, निर्वाण विश्वविद्यालय, जयपुर

सारांश

आज मानसिक चिंताएँ अधिक व्यापक रूप से बढ़ रही हैं। यह समाज के सभी वर्ग के लोगों में आम होती जा रही है। इसके कारण आत्महत्याएँ, अपराध और नषे की प्रवृत्तियाँ भी बढ़ रही हैं। ऐसे में इन समस्याओं से छुटकारा पाने के लिए यह आवश्यक है कि हम अपनी प्राचीन चिकित्सा पद्धतियों की तरफ लौटें। इन्हीं पद्धतियों में से एक है योग। आज हम योग का उपयोग मानसिक स्वास्थ्य और मनोरोगों को ठीक करने में कर सकते हैं। यह शोध पत्र मनोरोग और मानसिक स्वास्थ्य के लिए योग की प्रासंगिकता पर केन्द्रित है।

मुख्य शब्द – योग, मनोरोग, मानसिक स्वास्थ्य

परिचय

यद्यपि आधुनिक समाज में योग को अक्सर शारीरिक व्यायाम के रूप में माना जाता है, पारंपरिक रूप से, योग अभ्यास एक बहु-घटक अनुशासन रहा है जिसमें आसन और शारीरिक व्यायाम, श्वास विनियमन तकनीक और ध्यान के अभ्यास के माध्यम से ध्यान और सचेत जागरूकता को बढ़ाना शामिल है। इन अभ्यासों के साथ अक्सर 'योग जीवन शैली' के अभ्यास में एक अलग मनोविज्ञान और दर्शन होता है। ऐतिहासिक रूप से, योग का अभ्यास एक आध्यात्मिक अनुशासन था जिसका लक्ष्य आध्यात्मिक उन्नति था और इन घटक अभ्यासों का उद्देश्य चेतना की चिंतनशील अवस्थाओं के समर्थन में मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्य और शरीर और मन के इष्टतम कामकाज की एक आदर्श स्थिति बनाना था। हालाँकि, आधुनिक समाज में, इन योग अभ्यासों का अक्सर शारीरिक फिटनेस और मनोवैज्ञानिक कल्याण को बनाए रखने के लिए और मनोवैज्ञानिक और चिकित्सा विकारों के लिए एक चिकित्सीय हस्तक्षेप के रूप में, या तथाकथित योग चिकित्सा के रूप में अधिक सीमित अनुप्रयोग में उपयोग किया जाता है, जो दोनों अंतरराष्ट्रीय स्तर पर आम जनता में अत्यधिक लोकप्रिय हो गए हैं।¹

भारत में 20वीं शताब्दी की शुरुआत में चिकित्सा के रूप में योग के व्यवस्थित उपयोग के लिए प्रलेखित साक्ष्य दिखाई देते हैं, और योग चिकित्सा की लोकप्रियता भारत और अंतरराष्ट्रीय स्तर पर लगातार बढ़ी है। योग अभ्यास के मनोवैज्ञानिक शारीरिक लाभों पर वैज्ञानिक शोध अध्ययन भी 20वीं सदी की

¹ वाहिया, मनोरोग विकारों के उपचार में पतंजलि की अवधारणाओं पर आधारित थेरेपी के साथ आगे का अनुभव, इंडियन जर्नल ऑफ साइकियाट्री, 1973;15:32/7

शुरुआत में हुए थे, और शोध के इस बढ़ते हुए समूह से पता चलता है कि योग अभ्यास के कुछ सबसे सुसंगत और पुनरुत्पादित प्रभावों में तनाव में कमी, भावना विनियमन, बेहतर मनोदशा और स्वास्थ्य, बेहतर संज्ञानात्मक कार्य, बेहतर श्वसन कार्य, बेहतर शारीरिक लचीलापन, मांसपेशियों की ताकत और न्यूरोमस्क्युलर प्रदर्शन शामिल हैं। इन अध्ययनों ने रोगी आबादी में योग की कार्रवाई के संभावित तंत्र के बारे में संकेत दिए हैं। इनमें से कई परिणाम, विशेष रूप से तनाव और मनोदशा से संबंधित, कई प्रकार के विकारों की गंभीरता के लिए प्रमुख जोखिम कारकों या योगदानकर्ताओं को प्रभावित कर रहे हैं और ये योग के चिकित्सीय लाभ का एक महत्वपूर्ण हिस्सा होने की संभावना है। हालांकि, यह भी माना जाता है कि विशिष्ट योग अभ्यास विशिष्ट विकारों के लिए विशेष रूप से प्रभावकारी हो सकते हैं, उदाहरण के लिए, ध्यान के अभ्यास के साथ चिंता और अवसादग्रस्तता विकारों में नकारात्मक चिंतन में सुधार। इसके अलावा, योग अभ्यास से शारीरिक और मानसिक फिटनेस में समग्र वृद्धि कई अप्रत्यक्ष मार्गों के माध्यम से रोग की गंभीरता में अतिरिक्त कमी प्रदान करने की संभावना है।²

योग चिकित्सा अनुसंधान बहुत हाल ही में शुरू हुआ। मनोवैज्ञानिक स्थितियों सहित जनसंख्या में योग का पहला अध्ययन 1971 में योग संस्थान के जर्नल में प्रकाशित हुआ और चिंता, अवसाद और सिज़ोफ्रेनिया के रोगियों के लक्षणों में सुधार की सूचना दी गई। उल्लेखनीय रूप से, प्रमुख भारतीय मनोचिकित्सक प्रोफेसर एन.एस. वाहिया और उनके सहयोगियों ने 1972-3 में मनोवैज्ञानिक स्थितियों के लिए योग पर कई शोधपत्र प्रकाशित किए, जिनमें इंडियन जर्नल ऑफ साइकियाट्री और अन्य जगहों पर प्रकाशित अध्ययन शामिल हैं, जिसमें उन्होंने योग को चिकित्सा के रूप में उपयोग करने के औचित्य के साथ-साथ मुंबई में सैकड़ों रोगियों पर योग के नैदानिक अनुप्रयोग के परिणाम प्रस्तुत किए। उनके द्वारा बताए गए औचित्य का आधुनिक योग चिकित्सा अनुसंधान में अभी भी महत्व है, इस बात पर जोर दिया जा सकता है कि मनोशारीरिक चिकित्सा मानसिक विकारों के उपचार के लिए एक नए दृष्टिकोण का प्रतिनिधित्व करती है। अधिकांश वर्तमान मनोचिकित्सा पद्धतियाँ समाज के साथ समायोजन का लक्ष्य रखती हैं – यानी, पर्यावरण के साथ बातचीत ऐसी होनी चाहिए जिससे आनंद मिले और दर्द से बचा जा सके।³

पतंजलि (विवेकानंद, 1966) के अनुसार, यह पर्यावरण की संतुष्टि और कुंठाओं के साथ यह व्यस्तता ही कई मानसिक विकारों का मूल कारण है। इस चिकित्सा में, उद्देश्य इस व्यस्तता को दूर करना या कम से कम करना है। इसका उद्देश्य आत्म-साक्षात्कार है – व्यक्तित्व का बेहतर एकीकरण जिसके परिणामस्वरूप व्यक्ति की रचनात्मक क्षमताएँ साकार होती हैं।⁴

योग और मानसिक स्वास्थ्य एवं मनोरोग चिकित्सा

योग चिकित्सा अनुसंधान एक तेजी से बढ़ता हुआ क्षेत्र है और मनोवैज्ञानिक स्थितियों पर अनुसंधान इसके प्रमुख उपक्षेत्रों में से एक रहा है। मानसिक स्वास्थ्य अनुसंधान के लिए योग का अधिकांश भाग अवसाद और/या चिंता पर केंद्रित रहा है और साहित्य इस हद तक बढ़ गया है कि अब इस साहित्य की समीक्षाएँ प्रकाशित हो रही हैं। मनोचिकित्सा और आम जनता में इन दो विकारों के प्रभुत्व को देखते हुए यह आश्चर्यजनक नहीं है। मानसिक स्वास्थ्य स्थितियों के लिए योग पर अनुसंधान की मात्रा में तेजी से वृद्धि के अलावा, नैदानिक परीक्षणों की गुणवत्ता में भी सुधार हो रहा है। इसके अलावा, पहले से जांचे नहीं गए कई विकारों के लिए योग की प्रभावकारिता का मूल्यांकन शुरू हो गया है और परिणाम कुछ हद तक

² देशमुख डीके. मनोविक्षिप्त, मानसिक और मनोदैहिक स्थितियों के प्रबंधन में योग, जे. योग संस्थान। 1971;16:154/8

³ वाहिया एनएस, डूंगाजी डीआर, देशमुख डीके, विनेकर एसएल, पारेख एचसी, कपूर एसएन. पतंजलि की अवधारणाओं पर आधारित एक डीकंडीशनिंग थेरेपी। इंट जे सोक साइकियाट्री। 1972;18:61/6

⁴ बुसिंग ए, खालसा एसबी, माइकलसन ए, शेरमैन केजे, टेलस एस. योग एक चिकित्सीय हस्तक्षेप के रूप में। साक्ष्य आधारित पूरक वैकल्पिक चिकित्सा। 2012

आश्चर्यजनक हैं। सिर्फ 10 साल पहले सिज़ोफ्रेनिया जैसी स्थितियों के इलाज के लिए योग के विचार को सबसे अच्छा संदिग्ध माना जाता था। अब हमारे पास पोस्ट-ट्रॉमेटिक स्ट्रेस डिसऑर्डर, सिज़ोफ्रेनिया, ऑब्सेसिव-कंपल्सिव डिसऑर्डर, नशे की लत वाले व्यवहार, ध्यान-घाटे के विकार और यहां तक कि ऑटिज़्म पर योग शोध अध्ययन हैं।

मानसिक स्वास्थ्य स्थितियों के लिए योग के एक हालिया समीक्षा पत्र के लेखक, जिसने व्यापक मीडिया ध्यान आकर्षित किया, ने एक अमेरिकी टेलीविजन साक्षात्कार में जोर देकर कहा कि यदि कोई ऐसी दवा होती जो योग के प्रभावों की नकल कर सकती, तो यह संभवतः दुनिया की सबसे अधिक बिकने वाली दवा होती, और योग के अधिक अध्ययन करना राष्ट्रीय प्राथमिकता होनी चाहिए। इसलिए मानसिक स्थितियों के लिए योग पर यह विशेष अंक समय पर है और योग की भारतीय उत्पत्ति, इस क्षेत्र में योगदान देने वाले भारतीय शोधकर्ताओं की महत्वपूर्ण संख्या और इस पत्रिका में योग अनुसंधान प्रकाशनों के इतिहास को देखते हुए भारतीय मनोरोग पत्रिका में भी उपयुक्त है। इस विशेष अंक में एक दर्जन से अधिक योग अनुसंधान रिपोर्ट हैं और आश्चर्य की बात नहीं है कि उनमें से छह अवसाद में योग का मूल्यांकन करती हैं, जो मौजूदा साहित्य में अवसाद पर योग चिकित्सा अध्ययनों की व्यापकता के अनुरूप है।⁵

बुनियादी प्रभावकारिता अध्ययनों के अलावा, यह देखना उत्साहजनक है कि इनमें से तीन अध्ययनों में जैव रासायनिक परिणाम माप शामिल हैं जो लाभ के अधिक वस्तुनिष्ठ माप और संभवतः क्रिया के तंत्र पर जानकारी प्रदान कर सकते हैं। इस अंक में एडीएचडी, मिर्गी और नींद की गुणवत्ता के लिए योग पर किए गए अध्ययन विकारों में मूल्यवान नए योगदान प्रदान करते हैं, जिनके लिए अभी भी कुछ प्रारंभिक योग अध्ययन प्रकाशित हुए हैं। संज्ञानात्मक हानि और मस्तिष्क इमेजिंग पर योग के प्रभावों का मूल्यांकन करने वाली रिपोर्ट भी स्वागत योग्य योगदान हैं और इन परिणामों के साथ ध्यान अभ्यासों पर शोध के एक लोकप्रिय और बढ़ते क्षेत्र को पूरक बनाती हैं।⁶

अंत में, मानसिक रोगियों के लिए योग पर यादृच्छिक नियंत्रित परीक्षण महत्वपूर्ण नमूना आकार के साथ आयोजित किया गया था और मेरे ज्ञान के अनुसार, इस विकार के लिए योग का पहला प्रकाशित, व्यवस्थित मूल्यांकन है। योग अभ्यासों का स्वास्थ्य सेवा प्रणाली में विभिन्न प्रकार की मानसिक स्थितियों के उपचार के रूप में एक स्थान है, कम से कम एक सहायक के रूप में यदि प्राथमिक चिकित्सा के रूप में नहीं।⁷

हालाँकि, यह मानना है कि मानसिक स्वास्थ्य में सबसे मजबूत योगदान सामान्य रूप से समाज में योग का निवारक अनुप्रयोग होगा, जो कि मानसिक स्थितियों के जोखिम कारकों पर योग अभ्यास के उत्कृष्ट लाभों के बारे में हम जानते हैं। मानसिक स्वास्थ्य रोगों को रोकना स्पष्ट रूप से अधिक लागत प्रभावी और प्रभावकारी है, बजाय इसके कि वे चिकित्सकीय रूप से महत्वपूर्ण स्थितियों के रूप में प्रकट होने के बाद उनका इलाज करें। मैं एक ऐसे भविष्य की आशा करता हूँ जिसमें योग अभ्यासों को हमारी शैक्षिक प्रणाली के भीतर एक नियमित स्वच्छता अभ्यास के रूप में लागू किया जाता है, जिसके लिए अनुसंधान के एक सहायक निकाय के पूरा होने की आवश्यकता होगी जो इस समावेशन को उचित ठहराए। अंततः, योग हमारी आधुनिक संस्कृति में एक एकीकृत और सार्वभौमिक मन-शरीर अभ्यास बनने का हकदार है।

⁵ कुवलयानंद एस. बृहदान्त्र सामग्री की स्थिति के संबंध में उड्डियान और नौली पर एक्स-रे प्रयोग, योग मीमांसा, 1924;1/15/24

⁶ खालसा एसबी, गोल्ड जे. हार्वर्ड मेडिकल स्कूल गाइड, न्यूयॉर्क: रोसेटा बुक्स, एलएलसी; 2012. योग पर आपका मस्तिष्क।

⁷ योगेंद्र जे. योग में चिकित्सा अनुसंधान, जे. योग संस्थान, 1970;16:67/71.

संदर्भ

1. बुसिंग ए, खालसा एसबी, माइकलसन ए, शेरमैन केजे, टेल्स एस. योग एक चिकित्सीय हस्तक्षेप के रूप में। साक्ष्य आधारित पूरक वैकल्पिक चिकित्सा। 2012
2. योगेंद्र जे. योग में चिकित्सा अनुसंधान, जे. योग संस्थान, 1970;16:67 / 71. •
3. कुवलयानंद एस. बृहदान्त्र सामग्री की स्थिति के संबंध में उड्डियान और नौली पर एक्स-रे प्रयोग, योग मीमांसा, 1924;1 / 15 / 24.
4. खालसा एसबी, गोल्ड जे. हार्वर्ड मेडिकल स्कूल गाइड, न्यूयॉर्क: रोसेटा बुक्स, एलएलसी; 2012. योग पर आपका मस्तिष्क।
5. देशमुख डीके. मनोविक्षिप्त, मानसिक और मनोदैहिक स्थितियों के प्रबंधन में योग, जे. योग संस्थान। 1971;16:154 / 8.
6. वाहिया एनएस. भारत में प्रचलित कुछ अवधारणाओं पर आधारित एक चिकित्सा, इंडियन जे साइकियाट्री। 1969;11:7 / 14.
7. वाहिया एनएस, डूंगाजी डीआर, देशमुख डीके, विनेकर एसएल, पारेख एचसी, कपूर एसएन. पतंजलि की अवधारणाओं पर आधारित एक डीकंडीशनिंग थेरेपी। इंट जे सोक साइकियाट्री। 1972;18:61 / 6. •
8. वाहिया, मनोरोग विकारों के उपचार में पतंजलि की अवधारणाओं पर आधारित थेरेपी के साथ आगे का अनुभव, इंडियन जर्नल ऑफ साइकियाट्री, 1973;15:32 / 7.

