

# कोरोना महामारी के दौरान स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले मनोवैज्ञानिक कारण तथा सुझाव

**डॉ. तनु शर्मा**

**सहायक प्रोफेसर, एसएसआर कॉलेज ऑफ आर्ट्स, कॉमर्स एंड साइंस, सिलवासा**

## सारांश

इस अध्ययन के पीछे का उद्देश्य उन मनोवैज्ञानिक कारकों का गंभीर रूप से विश्लेषण करना है जो कोरोना (COVID-19) महामारी के दौरान किसी व्यक्ति के मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित कर सकते हैं। महामारी के प्रकोप ने पूरी दुनिया में सभी के जीवन को पूरी तरह से बदल दिया है। बड़ी संख्या में मानव आबादी अपने जीवन को बचाने की दृष्टि से लॉकडाउन में हैं। एक सामाजिक प्राणी होने के नाते मनुष्य के लिए लंबे समय तक घर में बंद रहना मुश्किल होता है। इसके अलावा COVID-19 की गंभीरता, अवधि और प्रभाव लोगों के मानसिक स्वास्थ्य पर प्रतिकूल प्रभाव डालते हैं। कोविड-19 महामारी के प्रकोप के इस वैश्विक संकट में अपने मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य की देखभाल करने की जिम्मेदारी हर किसी की बन जाती है। अनिश्चितता, विकृत दिनचर्या, आर्थिक दबाव और सामाजिक कारावास, महामारी किस हद तक चलेगी और भविष्य में किन समस्याओं का सामना करना पड़ सकता है आदि, उदास भावनाओं को बढ़ाता है। इस अध्ययन में असहजता और दुःख जैसे मनोवैज्ञानिक कारण के साथ-साथ वह मुद्दे जो इस स्थिति के तनाव और दबाव से निपटने के लिए आवश्यक विश्वसनीय अहसास के महत्व को कम कर सकते हैं, पर भी प्रकाश डाला गया है।

कोरोना वायरस के बारे में संक्षिप्त परिचय के साथ शुरुआत करते हुए उन कारकों पर शोध करने का प्रयास किया है जो किसी व्यक्ति की शारीरिक और मानसिक स्थिति को बेहतर बनाने में मदद कर सकते हैं। अंत में व्यक्तियों के बीच कोरोना वायरस के कारण होने वाले तनाव को दूर करने के लिए कुछ प्रभावी सामना करने की रणनीतियों का भी सुझाव दिया गया है।

## परिचय

महामारी के इस समय में शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को बनाए रखना महत्वपूर्ण है और इसे एक चुनौती के रूप में स्वीकार करने की जरूरत है। अच्छी सेहत केवल तभी प्राप्त की जा सकती है जब कोई व्यक्ति अच्छा मानसिक स्वास्थ्य और शारीरिक स्वास्थ्य प्राप्त करने में सक्षम हो। वर्तमान अध्ययन, लॉकडाउन अवधि के दौरान लोगों में मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य से संबंधित जागरूकता पैदा करने का एक प्रयास है। मनुष्य को उनके अनुकूली प्रकृति के कारण सभी प्रजातियों में बुद्धिमान माना जाता है। लेकिन कभी-कभी अत्यधिक चिंता और निराशावाद की भावना इतनी ज्यादा बढ़ जाती है कि यह शांति और ज्ञान की भावनाओं पर हावी हो जाती है, और अचानक से एक गंभीर स्थिति उत्पन्न कर देती है।

2019 के अंत तक, कोरोना वायरस नामक वायरस ने लोगों को बीमार करना शुरू कर दिया। बीमारी को कोरोना वायरस (COVID-19) के रूप में जाना जाता है। संक्रमण जल्दी से फैलता है और अब कई देशों में लोगों को प्रभावित कर चुका है। कोरोना वायरस के लक्षण सामान्य फ्लू के लक्षण जैसे की बुखार, खांसी और सांस लेने में असुविधा हैं। कुछ लोगों के गले में खराश होती है, लक्षण कुछ हद तक सर्दी या मौसम के फ्लू वायरस के समान होते हैं। संक्रमण कुछ व्यक्तियों में जो पहले से किसी बीमारी से ग्रस्त हैं या जिन्हें चिकित्सा संबंधी समस्याएँ हैं काफी गंभीर हो सकते हैं।

## **2019-nCoV प्रकोप के दौरान तनाव**

जीवन की जरूरतों को पूरा करने की भागदोड़ में मानसिक और शारीरिक तनाव होना बहुत सामान्य है। प्रत्येक व्यक्ति कठिन परिस्थितियों में विशिष्ट रूप से प्रतिक्रिया करता है और किसी व्यक्ति को आपातकाल के दौरान दबाव और तनाव महसूस होने की संभावना होती है। चिंता की कुछ मात्रा आपको स्थिति के बारे में सचेत रहने और तदनुसार सावधानी बरतने में मदद करती है। माइंडफुल होना हमेशा माइंडलेस रहने से बेहतर है। इन परिस्थितियों में अपने और परिवार के सदस्यों के बारे में चिंता करना स्वाभाविक है। ध्यान केंद्रित करने में कठिनाई, खाने और सोने की नियमित आदतों में परिवर्तन, ये सभी मानसिक स्वास्थ्य की स्थिति को बिगड़ने के लिए रोगजनक कारकों के रूप में कार्य कर सकते हैं।

**COVID-19 के दौरान किसी व्यक्ति पर मनोवैज्ञानिक कारकों का प्रभाव** - कुछ मनोवैज्ञानिक कारक कठिन परिस्थितियों के दौरान नकारात्मक भावनाओं से निपटने में महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकते हैं।

**आशावाद/निराशावाद**- एक संकट के दौरान एक आशावादी व्यक्ति में उम्मीद होगी की, भविष्य में चीजें बेहतर होंगी, इलाज की उम्मीद, चिकित्सा बल पर भरोसा और पहले की तरह सामान्य होने वाली हर चीज में विश्वास रहता है। इसके विपरीत निराशावादी महसूस करेंगे कि भविष्य में और अधिक बुरे परिणाम होंगे और स्थिति खराब हो जाएगी क्योंकि कोई इलाज नहीं है, और दुनिया खत्म हो जाएगी।

आशावाद एक व्यक्ति के कार्यों को विनियमित करने में मदद करता है, इसलिए व्यक्तिगत रूप से स्वास्थ्य और खुशी को महत्व देता है, खासकर जब लोग कठिन जीवन परिवर्तनों का सामना करते हैं। जब कठिनाइयों का सामना करना पड़ता है, तो आशावादी अपने शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य पर सकारात्मक प्रभाव रखने वाली गतिविधियों में सक्रिय रूप से संलग्न होकर अपने प्रयासों को जारी रखने की कोशिश करते हैं। इसके विपरीत निराशावादी, आत्मविश्वास की कमी और नकारात्मक उम्मीदों को दिखाते हैं और निष्क्रिय हो जाते हैं या अपने प्रयासों को छोड़ देते हैं। आशावाद को संभवतः एक व्यक्तिगत संसाधन के रूप में माना जाता है जो संकट की स्थिति के प्रतिरोध को बढ़ावा देता है।

शोध अध्ययनों से पता चला है कि चुनौतीपूर्ण जीवन स्थितियों के दौरान आशावाद प्रेरणा का एक स्रोत है जो कार्रवाई शुरू करने में मदद करता है जिससे सकारात्मक परिणाम प्राप्त होते हैं, खासकर जब हम कठिनाइयों का सामना करते हैं। आशावादी बुरी घटनाओं को अस्थायी और विशिष्ट स्थितियों तक सीमित मानते हैं। वे खुद को मजबूत नकारात्मक भावनात्मक प्रतिक्रियाओं से बचाते हैं जो आत्मविश्वास को कम

कर सकते हैं और प्रभावी मुकाबला करने में हस्तक्षेप कर सकते हैं। इसके विपरीत; निराशावादी हिम्मत हारकर कोशिश करना छोड़ देते हैं जिसके दुष्परिणाम हो सकते हैं। तनाव से निपटने के लिए आशावादी होना बेहतर है। वे निराशावादियों की तुलना में सक्रिय रणनीतियों का उपयोग करने और समस्याओं को सुलझाने पर ध्यान केंद्रित करने की तुलना में अधिक संभावना रखते हैं।

**अंतर्मुखी/बहिर्मुखी-** लॉकडाउन बहिर्मुखी लोगों के लिए, जो दुनिया के साथ मिलनसार, निवर्तमान, उत्साह-लाभकारी और सक्रिय रूप से जुड़े हुए हैं एक चुनौती है। व्यक्तित्व विशेषता अंतर्मुखता रखने वालों को घर पर रहना आसान होगा। अंतर्मुखी अपनी भावनात्मक अभिव्यक्ति में आरक्षित, और विचारशील दूसरों से काफी अलग-थलग हैं। अलग-अलग व्यक्तित्व विशेषताओं वाले व्यक्ति इस स्थिति का विभिन्न रूप से अनुभव करेंगे परिणामस्वरूप उनके स्वास्थ्य पर भी इसका प्रभाव पड़ेगा।

**न्यूरोटिसिज्म/इमोशनल स्टैबिलिटी-** अत्यधिक विक्षिप्त भावनाओं वाले व्यक्ति कठिन परिस्थितियों में तनावग्रस्त, चिंतित, मूडी और अधिक भावनात्मक रूप से प्रतिक्रियाशील होते हैं। वे क्रोध और अवसाद जैसे अक्सर नकारात्मक भावनाओं का अनुभव करते हैं तथा बहुत ही असुरक्षित महसूस करते हैं। जबकि विक्षिप्तता के विपरीत, भावनात्मक रूप से स्थिर व्यक्ति शांत और रचना करते हैं, भावनात्मक रूप से नियंत्रित होते हैं, और सुरक्षित, कम प्रतिक्रिया और लगातार नकारात्मक भावनाओं से अपेक्षाकृत मुक्त महसूस करते हैं।

**धार्मिकता/गैर-धार्मिक-** संकट के दौरान नैतिक या आध्यात्मिक जीवन समर्थन देता है। एक विश्वास प्रणाली से खींची गई ताकत मुश्किल समय के दौरान तनाव मुक्त कर सकती है। ईश्वर की प्रार्थना और विश्वास रखने से नकारात्मक भावनाओं से निपटने में मदद मिलती है। शोधकर्ताओं ने खुशी और धार्मिक भागीदारी के बीच छोटे सकारात्मक संबंध और धर्म और शारीरिक स्वास्थ्य के बीच मजबूत संबंध को पाया है। धर्म के स्वास्थ्य लाभों में एक लंबा जीवन है और हृदय रोग की कम संभावना है। सकारात्मक भावनाओं, आशावाद और जीवन में उद्देश्य और अर्थ के विचारों को बढ़ावा देने, सामाजिक सहायता और कई धर्मों और आध्यात्मिक परंपराओं द्वारा स्वस्थ जीवन शैली को प्रोत्साहित करने में धर्म की भूमिका से विभिन्न संभावनाओं को समर्थन मिला है। हम सभी जानते हैं कि अतीत में हमारे ऋषि मुनि, ईश्वर से इच्छित कामना की पूर्ति के लिए पहाड़ों या गुफाओं में एकांत में वर्षों तक तपस्या करने चले जाते थे। इस तरह से सोचना कि हमारे अकेले घर में रहने का उद्देश्य सुरक्षित जीवन के लिए, भगवान का आशीर्वाद प्राप्त करना और एक वायरस मुक्त पृथ्वी का होना भी है, नकारात्मक भावनाओं को कम करने में सहायक हो सकता है।

**प्रो-सोशल बिहेवियर/असामाजिक बिहेवियर -** प्रो-सोशल या स्वैच्छिक व्यवहार वह सामाजिक आचरण है, जो "समाज या अन्य सभी को लाभान्वित करने, साझा करने, सहयोग करने और स्वयं सेवा करने के लिए लाभान्वित करता है"। अपना, अपने साथियों का और अपने परिवार का ध्यान रखते हुए दबाव को सहने और तनाव से मुकाबला करने में यह आपकी सहायता कर सकता है। दूसरों की मदद करने से आपका समुदाय भी मजबूत हो सकता है। प्रो-सामाजिक व्यवहार आपको सकारात्मक महसूस करने में मदद करता है।

दूसरों के साथ जुड़ने से सामाजिक समर्थन मिलता है जो मानसिक स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए बेहद महत्वपूर्ण है। संभवतः हमारे मनोवैज्ञानिक कल्याण के लिए सबसे बड़ा खतरा यह है कि एक COVID-19 हमें एक दुसरे से अलग रहने पौर विवश करता है। मनुष्य सामाजिक प्राणी हैं और हमें अपने समूहों में दूसरों के साथ रहना मानसिक मजबूती प्रदान करता है। वीडियो चैट जैसी सुरक्षित तरीकों से सामाजिक संपर्क प्राप्त कर कुछ हद तक अकेलेपन को दूर किया जा सकता है। जिन लोगों पर आप भरोसा करते हैं, उनकी चिंताओं और भावनाओं के बारे में बात करने से आपको संकट से राहत मिल सकती है। साक्ष्य बताते हैं कि मानसिक स्वास्थ्य के लिए सामाजिकता महत्वपूर्ण है। प्रो-सोशल बिहेवियर समाज को फायदा पहुंचाने वाले सकारात्मक गुणों की खेती करता है। असामाजिक व्यवहार के विरोध के रूप में, सामाजिक व्यवहार को बढ़ावा देने के लिए भी अवांछित सामाजिक प्रथाओं के साथ कम करने की आवश्यकता हो सकती है। शोध यह भी बताते हैं कि अपने बारे में अच्छा महसूस करना सामाजिक व्यवहार में योगदान कर सकता है। जो लोग खुश या सफल महसूस करते हैं, वे मूल रूप से सहायता देने के लिए प्रवण होते हैं। अपने पसंदीदा गीत को सुनकर, या किसी महत्वपूर्ण कार्य को सफलतापूर्वक पूरा करने से आप आनंदित और सक्षम महसूस कर सकते हैं जिससे किसी अन्य व्यक्ति की ज़रूरत में मदद करने की संभावना बढ़ जाती है। इस प्रभाव को अक्सर " डू गुड फील गुड " प्रभाव के रूप में जाना जाता है।

**रेज़िलिएंट/वल्नरेबल-** रेज़िलिएंस विपत्ति, त्रासदी, खतरों, या यहाँ तक कि तनाव के कुख्यात स्रोतों जैसे कि परिवार और रिश्ते के मुद्दों, गंभीर समस्याओं, या काम से संबंधित और मौद्रिक तनावों को समायोजित करने की दिशा में सहायता करता है। यह मुश्किल परिस्थितियों से सामना कर वापस सामान्य जीवन जीने का प्रतीक है। रयफ और सिंगर के अनुसार रेज़िलिएंस "चुनौती, मानसिक या शारीरिक स्वास्थ्य में सुधार, रखरखाव, या सुधार है"।

विभिन्न शोधों से पता चला है कि आमतौर पर व्यक्ति रेज़िलिएंस दिखाते हैं क्योंकि यह सामान्य है, असाधारण नहीं। रेज़िलिएंट होने का अर्थ यह नहीं है कि कोई व्यक्ति परेशानी या दर्द का सामना नहीं करता है। भावनात्मक पीड़ा और दुःख उन लोगों में आम है जो अपने जीवन में महत्वपूर्ण कठिनाई या चोट से गुजर चुके हैं। रेज़िलिएंस एक विशेषता नहीं है जो व्यक्तियों के पास है या नहीं है। बल्कि इसमें ऐसे विचार, व्यवहार और कार्य शामिल होते हैं जिन्हें व्यक्ति सीख और विकसित कर सकता है। रेज़िलिएंस की स्थापना में मनोवैज्ञानिक संसाधन शामिल हैं, यह व्यक्तियों को बदलती परिस्थितियों में अपने स्वयं की महत्वपूर्ण परिभाषाओं को बदलने, स्वायत्तता और आत्म दिशा की भावना, और अपनी क्षमताओं को पहचानने में मदद करती है। सामाजिक संसाधन भी रेज़िलिएंस के लिए महत्वपूर्ण हैं, जिसमें दूसरों के साथ गुणवत्ता वाले संबंध शामिल हैं जो अंतरंगता और सामाजिक समर्थन प्रदान करते हैं। रेज़िलिएंस अपेक्षाकृत कम समय के भीतर नकारात्मक अनुभवों से वापस "बाउंस बैक" की प्रक्रिया है।

उम्र बढ़ने पर भी प्रतिकूलता के हालात में रेज़िलिएंस प्रतिक्रियाओं के लिए मजबूत समर्थन प्रदान करता है। आनुभविक निष्कर्षों ने साबित किया है कि वास्तव में कोई भी व्यक्ति अपनी रेज़िलिएंस को बनाए रखने या बढ़ाने में सक्षम हैं, तथा इससे वे विभिन्न जीवन की चुनौतियों का सामना कर सकते हैं। संकल्पशील व्यक्ति अपने संयम और आत्मविश्वास को पुनः प्राप्त करने और अपने जीवन के साथ आगे बढ़ने में सक्षम होते हैं।

कोई भी जीवन उथल-पुथल, निराशाओं, संघर्षों और त्रासदियों के बिना नहीं है। आघात के बाद जीवन की कठिनाइयों में कई मूल्यवान सबक सीखे जा सकते हैं, और यह तथ्य कि कई लोग दिल का दौरा या स्ट्रोक पीड़ित होने के बाद स्वस्थ जीवन शैली को अपनाते हैं। चुनौती का सामना करना और काबू करना व्यक्तिगत विकास और विकास के लिए एक महत्वपूर्ण शक्ति है।

## **सुझाव और निष्कर्ष**

तनाव के स्तर को नियंत्रित करने के लिए किए जाने वाले उपाय, इससे निपटने के लिए स्व-देखभाल रणनीतियों को सीखना और इस वैश्विक संकट के दौरान अन्य मनोवैज्ञानिक-सामाजिक मुद्दों से कैसे निपटना है, इस खंड में चर्चा की गई है। तनाव जीवन की कठिनाइयों के लिए एक सामान्य मनोवैज्ञानिक और शारीरिक प्रतिक्रिया है।

COVID-19 महामारी के दौरान, एक व्यक्ति चिंता, तनाव, दुःख, भय और अकेलेपन का अनुभव कर सकता है। आत्म-देखभाल की रणनीतियों को सीखना और अपने बारे में, अपने दोस्तों और अपने परिवार की देखभाल करना तनाव से मुकाबला करने में सहायक है।

नियमित दिनचर्या बनाए रखना, अधिक से अधिक मानसिक स्वास्थ्य के लिए महत्वपूर्ण है। साथ ही आपको आनंद देने वाली गतिविधियों के लिए समय निश्चित करना मदद कर सकता है। मीडिया से COVID-19 के बारे में बार-बार खबरों को देखने या सुनने से बीमारी के बारे में चिंता बढ़ सकती है।

अपने जीवन में सकारात्मक चीजों पर ध्यान केंद्रित करने का चयन करें, जैसे कि आशा की भावना को बनाए रखना और परिवर्तनों को स्वीकार करना। सार्वजनिक स्थानों पर सामाजिकता को सीमित करें, लेकिन सुनिश्चित करें कि आपको कुछ ताज़ी हवा और धूप मिलती रहे, गहरी साँस लें, या ध्यान करें। गहरी साँस लेना न केवल चिंता से निपटने में मदद करता है, बल्कि संभावित संक्रमण के जवाब में आपके फेफड़ों को मजबूत रखने में भी मदद करता है। एक संतुलित दिनचर्या चुनें। कैफीन कम करे क्योंकि यह तनाव और चिंता को बढ़ा सकता है। तंबाकू, शराब और दवाओं से दूरी बनाए रखें। चूंकि COVID-19 फेफड़ों को प्रभावित करता है, तम्बाकू धूम्रपान से फेफड़े की बीमारी का खतरा अधिक हो सकता है।

स्वस्थ रहना न केवल आपके मानसिक स्वास्थ्य के लिए बल्कि COVID-19 के लिए आपकी रेज़िलिएंस के लिए भी महत्वपूर्ण है। नियमित शारीरिक व्यायाम से चिंता कम हो सकती है और मानसिक शक्ति बढ़ सकती है। अपने लिए अलग से समय निर्धारित करें। वास्तव में, शांत समय के कुछ क्षण भी ऊर्जा प्रदान कर सकते हैं और मन को शांत और बेचैनी को कम करने में मदद कर सकते हैं। कई व्यक्तियों को अभ्यास, ध्यान या योग करने से लाभ होता है। संगीत या कुछ अच्छा साहित्य पढ़ें।

सर्वोत्तम प्रयासों के बावजूद, यदि कोई असहायता, उदासी, क्रोध, चिड़चिड़ापन, निराशा या चिंता होती है, तो सरकारी या निजी सहायता केंद्रों से मनोवैज्ञानिक मदद ली जा सकती है।