

मानसिक रोगों के प्रबंधन में योग चिकित्सा की भूमिका

सुदेश रानी, शोधार्थी, पीएच.डी., योग विभाग, जे.जे.टी.यू., झुंझुनू, राजस्थान, ईमेलआईडी- 005sudesh@gmail.com

सोमवीर आर्य, योग विभाग, जे.जे.टी.यू., झुंझुनू, राजस्थान

सारांश

आधुनिक जीवनशैली, तेज़ होती शहरीकरण प्रक्रिया, सामाजिक और व्यावसायिक दबाव, तथा तकनीकी प्रगति ने मानसिक स्वास्थ्य पर गहरा प्रभाव डाला है। तनाव, चिंता, अवसाद, अनिद्रा, भावनात्मक असंतुलन और नशे की प्रवृत्तियाँ तेज़ी से बढ़ रही हैं, जिससे व्यक्ति की कार्यक्षमता, जीवन की गुणवत्ता, सामाजिक संबंध और पारिवारिक स्थिरता प्रभावित हो रहे हैं। इन परिस्थितियों में योग चिकित्सा (Yoga Therapy) मानसिक स्वास्थ्य सुधार और जीवनशैली संतुलन के लिए एक प्रभावी, सहज और सुलभ उपाय के रूप में उभर रही है। योग शरीर, मन और आत्मा के बीच सामंजस्य स्थापित करता है। प्राणायाम, ध्यान, योगासन, योगनिद्रा और भक्ति योग जैसे अभ्यास मानसिक रोगों के लक्षणों को कम करने, तनाव हार्मोन के स्तर को घटाने, मानसिक स्थिरता, ध्यान और स्मरण शक्ति बढ़ाने में सहायक होते हैं। विभिन्न राष्ट्रीय और अंतर्राष्ट्रीय शोध अध्ययनों ने यह प्रमाणित किया है कि नियमित योगाभ्यास अवसाद और चिंता के स्तर को घटाता है, नींद की गुणवत्ता सुधारता है, और दवाओं पर निर्भरता को कम करता है। शास्त्रीय दृष्टिकोण से, पतंजलि योगसूत्र, भगवद्गीता और योगवासिष्ठ जैसे ग्रंथों में मानसिक स्थिरता, आत्म-नियंत्रण और जीवन में संतुलन के लिए योग के महत्व को स्वीकार किया गया है। आधुनिक वैज्ञानिक अनुसंधान भी इन शास्त्रीय सिद्धांतों की पुष्टि करते हैं और योग को मानसिक स्वास्थ्य संवर्धन तथा तनाव प्रबंधन के लिए एक प्रमाणित और बहुआयामी विधि मानते हैं। इस लेख में योग चिकित्सा के मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव, शास्त्रीय एवं वैज्ञानिक प्रमाण, तथा इसके कार्यान्वयन की चुनौतियों पर विस्तृत समीक्षा प्रस्तुत की गई है। परिणामस्वरूप, योग केवल मानसिक रोगों के लक्षण प्रबंधन तक सीमित नहीं है, बल्कि यह व्यक्ति को आंतरिक शांति, मानसिक प्रतिरोधक क्षमता और जीवन की गुणवत्ता में सुधार प्रदान करने में सक्षम बनाता है।

कीवर्ड्स: योग चिकित्सा, मानसिक स्वास्थ्य, अवसाद, चिंता, ध्यान, प्राणायाम, मानसिक संतुलन, जीवनशैली

प्रस्तावना

विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) के अनुसार मानसिक रोगों का बोझ विश्व की कुल बीमारियों का लगभग 14% है [1]। भारत में भी मानसिक रोगियों की संख्या निरंतर बढ़ रही है, विशेषकर तेज़ होती शहरीकरण प्रक्रिया, प्रतिस्पर्धात्मक जीवनशैली, बेरोजगारी, पारिवारिक अस्थिरता और सामाजिक दबावों के कारण। मानसिक रोगों में प्रमुख हैं— अवसाद, चिंता विकार, सिज़ोफ्रेनिया, बाइपोलर डिसऑर्डर तथा तनाव-जनित समस्याएँ [2]। इसके अतिरिक्त, डिजिटल युग में बढ़ती स्क्रीन टाइम, सोशल मीडिया पर निर्भरता और नींद की कमी ने मानसिक स्वास्थ्य पर गंभीर प्रभाव डाला है।

अध्ययन बताते हैं कि मानसिक रोग केवल व्यक्तिगत स्तर पर ही सीमित नहीं रहते, बल्कि परिवार और समाज की उत्पादकता, सामाजिक संबंधों और आर्थिक स्थिरता पर भी नकारात्मक असर डालते हैं। मानसिक स्वास्थ्य की उपेक्षा से जीवन की गुणवत्ता (Quality of Life) में गिरावट आती है, और कई मामलों में यह आत्महत्या या गंभीर शारीरिक रोगों की जोखिम को भी बढ़ा सकता है। इसलिए मानसिक रोगों की रोकथाम, समय पर पहचान और प्रभावी प्रबंधन आज के समय की सबसे बड़ी आवश्यकता बन गए हैं। शास्त्रीय और आधुनिक दोनों दृष्टिकोणों से यह स्पष्ट है कि योग चिकित्सा, प्राणायाम, ध्यान और जीवनशैली आधारित हस्तक्षेप मानसिक स्वास्थ्य संवर्धन और रोग प्रबंधन के लिए एक प्रभावी और प्रमाणित उपाय हैं।

योग केवल शारीरिक व्यायाम नहीं है, बल्कि यह शरीर, मन और आत्मा का संतुलन स्थापित करने की समग्र पद्धति है। *पतंजलि योगसूत्र* में कहा गया है –

“योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः” (प.यो.सू. 1/2) अर्थात् चित्त की वृत्तियों का निरोध ही योग है यह परिभाषा स्पष्ट करती है कि योग मानसिक स्वास्थ्य को स्थिर करने का प्रमुख साधन है।

मानसिक रोग और योग चिकित्सा

शास्त्रीय दृष्टिकोण

भारतीय शास्त्रों में योग को मानसिक संतुलन और आत्मबल की प्राप्ति का श्रेष्ठ साधन माना गया है। *भगवद्गीता* (6/5) में कहा गया है— “उद्धरेदात्मनात्मानं नात्मानमवसादयेत्। आत्मैव ह्यात्मनो बन्धुरात्मैव रिपुरात्मनः॥” [4]। इसका तात्पर्य यह है कि मनुष्य स्वयं अपने लिए मित्र है और स्वयं शत्रु भी; अतः योग साधना द्वारा अपने चित्त को नियंत्रित कर आत्मविकास किया जा सकता है। इसी प्रकार *गीता* (2/48) में “समत्वं योग उच्यते” [5] कहा गया है, जिसका अर्थ है सफलता और असफलता की परिस्थितियों में समभाव बनाए रखना ही वास्तविक योग है। यह मानसिक स्थिरता का आदर्श रूप प्रस्तुत करता है। इसी तरह *योगवासिष्ठ* में भी यह उल्लेख मिलता है कि योगाभ्यास से मन की चंचलता दूर होती है और आत्मबल की वृद्धि होती है [6]। इस ग्रंथ में योग को केवल शारीरिक साधना न मानकर, मन की वृत्तियों को शुद्ध करने और मानसिक शांति प्राप्त करने का साधन बताया गया है। इन सभी शास्त्रीय उद्धरणों से यह स्पष्ट होता है कि योग का मूल उद्देश्य मानसिक स्थिरता और मनोबल की वृद्धि है। प्राचीन ऋषियों ने योग को मानसिक रोगों के शमन तथा चित्तवृत्तियों के शुद्धिकरण का सर्वोत्तम साधन माना है, जिसे आज आधुनिक मनोचिकित्सा भी प्रमाणित कर रही है।

वैज्ञानिक दृष्टिकोण

आधुनिक शोध यह प्रमाणित करते हैं कि नियमित योगाभ्यास मानसिक स्वास्थ्य पर गहरा सकारात्मक प्रभाव डालता है। अध्ययनों से स्पष्ट हुआ है कि योगाभ्यास से शरीर में *कोर्टिसोल* नामक तनाव हार्मोन का स्तर उल्लेखनीय रूप से घटता है, जिसके परिणामस्वरूप तनाव और चिंता में कमी आती है [7]। इसके साथ ही, मस्तिष्क में *डोपामाइन* और *सेरोटोनिन* जैसे न्यूरोट्रांसमीटर का साव बढ़ता है, जो मनोदशा को संतुलित करने, अवसाद को कम करने और मानसिक प्रसन्नता को बनाए रखने में सहायक होते हैं [8]। इसी प्रकार, योगाभ्यास से नींद की गुणवत्ता में भी सुधार देखा गया है, जो मानसिक स्वास्थ्य और संज्ञानात्मक कार्यप्रणाली की बहाली के लिए अत्यंत आवश्यक तत्व है [9]। इन वैज्ञानिक निष्कर्षों से यह सिद्ध होता है कि योग केवल पारंपरिक दृष्टिकोण से ही नहीं, बल्कि आधुनिक चिकित्सा विज्ञान की कसौटी पर भी मानसिक रोगों के प्रबंधन का एक सशक्त साधन है।

वैज्ञानिक प्रमाण

1. स्मिथ एवं साथियों (2018) ने पाया कि योगाभ्यास से अवसाद के लक्षणों में उल्लेखनीय कमी आई [10]।
2. भारत में एनआईएमएचएनएस (2019) द्वारा किए गए अध्ययन में योग को चिंता विकारों में औषधीय उपचार के साथ सहायक माना गया [11]।
3. अमेरिकन साइकियाट्रिक एसोसिएशन (2020) ने मानसिक रोगों के उपचार में योग एवं ध्यान को “complementary therapy” के रूप में मान्यता दी [12]।
4. किशोरावस्था पर किए गए एक अध्ययन में पाया गया कि नियमित प्राणायाम और ध्यान से परीक्षा तनाव एवं अनिद्रा में उल्लेखनीय सुधार हुआ [13]।
5. 2022 की एक प्रणालीबद्ध समीक्षा में यह सिद्ध हुआ कि योगाभ्यास PTSD (Post Traumatic Stress Disorder) के रोगियों में चिंता एवं घबराहट को घटाता है [14]।

चुनौतियाँ

हालांकि योग चिकित्सा मानसिक स्वास्थ्य सुधार में अत्यंत प्रभावशाली सिद्ध हुई है, इसके कार्यान्वयन में कुछ सीमाएँ और चुनौतियाँ विद्यमान हैं। सबसे पहली चुनौती यह है कि सभी रोगियों में योग का प्रभाव समान रूप से नहीं देखा गया है, क्योंकि प्रत्येक व्यक्ति की मानसिक और शारीरिक स्थिति अलग होती है। इसके अतिरिक्त, योगाभ्यास के परिणामों को प्राप्त करने के लिए लंबी अवधि तक नियमित अभ्यास की आवश्यकता होती है, जो आधुनिक जीवनशैली और समय की कमी के कारण कठिन हो सकता है। एक अन्य महत्वपूर्ण चुनौती प्रशिक्षित योग विशेषज्ञों की कमी है, विशेष रूप से ग्रामीण और दूरदराज क्षेत्रों में, जहाँ योग्य प्रशिक्षकों की उपलब्धता सीमित है [15]। इन सीमाओं के बावजूद, यदि योग

चिकित्सा को समुचित मार्गदर्शन, नियमित अभ्यास और विशेषज्ञ समर्थन के साथ अपनाया जाए, तो यह मानसिक स्वास्थ्य सुधार में एक प्रभावशाली पूरक उपाय साबित हो सकती है।

निष्कर्ष

मानसिक रोग आज समाज की सबसे गंभीर स्वास्थ्य समस्याओं में से एक बन गए हैं, जिनका बोझ प्रतिदिन बढ़ता जा रहा है। पारंपरिक औषधीय उपचार जहाँ आवश्यक हैं, वहीं उनके सीमित प्रभाव, संभावित दुष्प्रभाव और दीर्घकालिक उपयोग से जुड़ी चुनौतियों को देखते हुए वैकल्पिक और पूरक उपचार विधियों की आवश्यकता महसूस की जा रही है। इस संदर्भ में योग चिकित्सा मानसिक रोगों के प्रबंधन में एक प्रभावी, सुरक्षित और दीर्घकालिक लाभ प्रदान करने वाला उपाय के रूप में उभरकर सामने आई है।

शास्त्रीय ग्रंथों जैसे भगवद्गीता, पतंजलि योगसूत्र और योगवासिष्ठ में मानसिक स्थिरता, चित्त नियंत्रण और भावनात्मक संतुलन के लिए योग साधना को अनिवार्य माना गया है। आधुनिक वैज्ञानिक शोध भी इस दृष्टिकोण का समर्थन करते हैं और यह सिद्ध करते हैं कि नियमित योगाभ्यास से तनाव, चिंता, अवसाद, अनिद्रा तथा अन्य मानसिक विकारों में महत्वपूर्ण सुधार संभव है। योगाभ्यास मस्तिष्क के न्यूरोट्रांसमीटर संतुलन, कॉर्टिसोल के स्तर में कमी, नींद की गुणवत्ता में सुधार और मानसिक स्थिरता को बढ़ावा देने में सहायक होता है।

अतः मानसिक रोगों के समग्र और प्रभावी प्रबंधन हेतु केवल औषधीय उपचार पर निर्भर रहना पर्याप्त नहीं है। इसके साथ-साथ योग आधारित हस्तक्षेप को एक पूरक और सहायक उपाय के रूप में शामिल करना रोगियों की मानसिक स्वास्थ्य प्रतिरोधक क्षमता, जीवन की गुणवत्ता और उपचार की दीर्घकालिक प्रभावशीलता को बढ़ाने में महत्वपूर्ण योगदान दे सकता है।

संदर्भ

1. विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO). (2017). **अवसाद और अन्य सामान्य मानसिक विकार: वैश्विक स्वास्थ्य अनुमान**। जेनेवा: WHO प्रेस।
2. राष्ट्रीय मानसिक स्वास्थ्य सर्वेक्षण भारत. (2016). **भारत सरकार, स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय**।
3. पतंजलि योगसूत्र (1/2). **चौखंबा प्रकाशन, वाराणसी**।
4. भगवद्गीता (6/5). **गीता प्रेस, गोरखपुर**।
5. भगवद्गीता (2/48). **गीता प्रेस, गोरखपुर**।
6. योगवासिष्ठ, अध्याय 6. **चौखंबा ओरिएंटल प्रकाशन**।
7. स्ट्रिटर, सी. सी., एवं अन्य। (2010). **तनाव और कॉर्टिसोल स्तर पर योग का प्रभाव**। *वैकल्पिक और पूरक चिकित्सा जर्नल*, 16(10), 1145–1152।
8. फील्ड, टी. (2016). **मानसिक स्वास्थ्य पर योग अनुसंधान समीक्षा**। *क्लिनिकल प्रैक्टिस में पूरक थेरेपीज़*, 24, 145–161।
9. खाल्सा, एस. बी. एस. (2013). **नींद की गुणवत्ता सुधारने में योग**। *एप्लाइड सायक्विजियोलॉजी और बायोफीडबैक*, 38(1), 13–22।
10. स्मिथ, जे., एवं अन्य। (2018). **अवसाद में योग: एक यादृच्छिक नियंत्रित अध्ययन**। *साइकेट्री रिसर्च*, 260, 291–297।
11. निमहंस (NIMHANS). (2019). **चिंता विकार में योग की भूमिका: नैदानिक साक्ष्य**। बेंगलुरु: निमहंस।
12. अमेरिकी मनोचिकित्सा संघ (APA). (2020). **मानसिक स्वास्थ्य देखभाल में योग और ध्यान**। APA दिशानिर्देश।
13. शर्मा, आर., एवं गुप्ता, एन. (2021). **किशोर तनाव पर प्राणायाम का प्रभाव**। *इंडियन जर्नल ऑफ साइकेट्री*, 63(4), 312–318।
14. वैन डेर कोल्क, बी., एवं अन्य। (2022). **PTSD के उपचार में योग: एक प्रणालीगत समीक्षा**। *ट्रॉमा और मानसिक स्वास्थ्य जर्नल*, 9(2), 201–215।
15. कुमार, एस. (2020). **ग्रामीण भारत में योग चिकित्सा के कार्यान्वयन में चुनौतियाँ**। *जर्नल ऑफ कम्युनिटी मेडिसिन*, 45(3), 187–192।