



ISSN Print: 2394-7500
ISSN Online: 2394-5869
Impact Factor: 8.4
IJAR 2017; 3(4): 910-913
www.allresearchjournal.com
Received: 24-01-2017
Accepted: 28-03-2017

डॉ सीमा गुसा

एसोसिएट प्रोफेसर,
मनोविज्ञान विभाग
गोकुलदास हिंदू गर्ल्स
कॉलेज मुरादाबाद

Corresponding Author:

डॉ सीमा गुसा

एसोसिएट प्रोफेसर,
मनोविज्ञान विभाग
गोकुलदास हिंदू गर्ल्स
कॉलेज मुरादाबाद, उत्तर
प्रदेश, भारत

वृद्धावस्था एवं मानसिक स्वास्थ्य

डॉ सीमा गुसा

सारांश

वृद्धावस्था को जीवन की अंतिम अवस्था के रूप में भी जाना जाता है वृद्धावस्था में व्यक्ति की शारीरिक और मानसिक शक्ति का ह्रास होने लगता है। अनेक वृद्ध जो उत्साही प्रवृत्ति के होते हैं वे शारीरिक अक्षमता आ जाने पर अपनी कमियों को स्वीकारते हुए मानसिक दृढ़ता, सृजनात्मकता व कौशल इत्यादि का प्रदर्शन करते हैं। इस अवस्था में व्यक्ति की अधिगम क्षमता, सृजनात्मक क्षमता एवं स्मरण शक्ति भी क्षीण होने लगती है। जिससे शारीरिक क्षति के साथ-साथ उनका मानसिक स्वास्थ्य भी प्रभावित होने लगता है अतः वृद्धावस्था में स्वयं को स्वस्थ रखने के लिए व्यक्ति प्रयासरत रहता है और अनेक मानसिक व शारीरिक निदानात्मक प्रक्रियाओं को अपनाता है। इस दृष्टिकोण को ध्यान में रखते हुए प्रस्तुत शोध पत्र में वृद्धावस्था में मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले कारकों एवं मानसिक स्वास्थ्य को बनाए रखने वाले कुछ महत्वपूर्ण तथ्यों पर प्रकाश डाला गया है।

कूटशब्द: वृद्धावस्था, मानसिक स्वास्थ्य, शारीरिक स्वास्थ्य।

प्रस्तावना

वृद्धावस्था की संकल्पना

सामान्यतः जीवन की अंतिम अवस्था को वृद्धावस्था माना जाता है। अर्थात् 61 वर्ष से मृत्यु तक की अवस्था वृद्धावस्था है जिसे सेंट्रोको, 1997 ने 3 वर्गों में विभाजित किया है-

1. द यंग ओल्ड- 65 से 75 वर्ष।
2. ओल्ड ओल्ड- 75 से 85 वर्ष।
3. द ओल्डेस्ट ओल्ड- 85 वर्ष से ऊपर।

वृद्धावस्था में मानसिक स्वास्थ्य: वृद्धावस्था में व्यक्ति की शारीरिक व मानसिक शक्ति का ह्रास होने लगता है उसकी अधिगम क्षमता रचनात्मक क्षमता एवं स्मरण शक्ति भी क्षीण होने लगती है

अनेक वृद्ध जो उत्साही प्रवृत्ति के होते हैं वे शारीरिक अक्षमता आ जाने पर अपनी कमियों को स्वीकारते हुए मानसिक दृढ़ता, सृजनात्मकता व कौशल इत्यादि का प्रदर्शन करते हैं और परिवार तथा समाज में अच्छी प्रकार से समायोजन करते हैं ऐसे वृद्ध ना तो परिवार पर बोझ बनते हैं और ना ही समाज पर। किंतु अनेक वृद्ध जो कि समायोजन करने में असफल रहते हैं वे शारीरिक और मानसिक रूप से तनावग्रस्त रहने लगते हैं और उनका मानसिक स्वास्थ्य नकारात्मक रूप से प्रभावित होने लगता है।

सामान्यतः यह समझा जाता है कि जब व्यक्ति किसी भी प्रकार की मानसिक बीमारी से मुक्त होता है तो वह मानसिक रूप से स्वस्थ होता है और इसी अवस्था को मानसिक स्वास्थ्य कहा जाता है। किंतु ऐसा आवश्यक नहीं है कि मानसिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति में कोई भी मानसिक बीमारी के लक्षण ना हो। आधुनिक नैदानिक मनोवैज्ञानिकों ने मानसिक स्वास्थ्य की परिभाषा समायोजन शीलता के अभाव के रूप में दी है। स्ट्रेंज, 1965, ने मानसिक स्वास्थ्य को परिभाषित करते हुए कहा है कि "मानसिक स्वास्थ्य से तात्पर्य ऐसे सीखे गए व्यवहार से होता है जो सामाजिक रूप से अनुकूलित होते हैं, और जो व्यक्ति को अपने जीवन के साथ पर्याप्त रूप से मुकाबला करने की अनुमति देते हैं"। अर्थात् मानसिक स्वास्थ्य की मूल कसौटी समायोजन करने में सहायक व्यक्ति का अर्जित व्यवहार है। यह एक संतुलित मनोदशा की अवस्था है जिसमें व्यक्ति अपने जीवन के विभिन्न हालातों में सामाजिक एवं शारीरिक रूप से एक मान्य व्यवहार बनाए रखता है।

वृद्धावस्था में मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले कारक

- शारीरिक स्वास्थ्य और मानसिक स्वास्थ्य में घनिष्ठ संबंध होता है जिस व्यक्ति का शारीरिक स्वास्थ्य अच्छा होता है उनमें सामान्यतः चिंता,

संघर्ष, विरोधाभास आदि नकारात्मक तत्व नहीं होते हैं और उसे कार्य करने में भी संतोष अधिक होता है।

- आवश्यकताएं अनेक होती हैं जिन की पूर्ति मानसिक स्वास्थ्य को उत्तम रखने में सहायक होती है किंतु यदि व्यक्ति की सभी प्रमुख आवश्यकताएं पूरी नहीं हो पाती है तो उसमें मानसिक द्वंद्व, संघर्ष उत्पन्न हो जाता है जिससे उसका मानसिक स्वास्थ्य प्रभावित होता है।
- जिन व्यक्तियों के वंशानुक्रम में मानसिक विकृति पाई जाती है उनमें अनेक प्रकार की मानसिक विकृतियां होने की संभावना होती है।
- परिवार का क्लेश पूर्ण वातावरण अथवा परिवार से समायोजन ना कर पाने के कारण भी व्यक्ति मानसिक रूप से अस्वस्थ हो सकता है।
- कई बार रिटायरमेंट के कारण व्यक्ति में आर्थिक असुरक्षा का भाव उत्पन्न हो जाता है यदि उसके ऊपर कई जिम्मेदारियां होती हैं तो वह तनावग्रस्त रहने लगता है जिससे उसका मानसिक स्वास्थ्य प्रभावित होता है।
- वृद्धावस्था में व्यक्ति अपने संवेग पर नियंत्रण नहीं कर पाता है जिससे उसमें क्रोध और आवेश की अधिकता दिखाई देती है।
- इसके अतिरिक्त अनेक आकस्मिक कारक या पूर्व अप्रिय अनुभव होते हैं जो कि व्यक्ति में तनाव उत्पन्न करते हैं और उसके मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करते हैं।

वृद्धावस्था में मानसिक स्वास्थ्य बनाए रखने के कारक

वृद्धावस्था में स्वयं को स्वस्थ बनाए रखने के कुछ विचारणीय तथ्य हैं जिनका अनुसरण करके वृद्ध व्यक्ति स्वयं को स्वस्थ रख सकते हैं और लंबी आयु पा सकते हैं कुछ मुख्य कारक/तथ्य निम्नांकित हैं:-

1. अपने शरीर एवं उम्र के प्रति अपने विचारों एवं नजरिए को बदलें: वृद्धावस्था के साथ-साथ व्यक्ति

की मानसिक शारीरिक शक्ति का ह्रास होने लगता है जिससे व्यक्ति में नकारात्मक भावों की वृद्धि होने लगती है। ऐसे में यदि व्यक्ति अपने शरीर के कमीनों की ओर ध्यान ना दे कर इस आयु कि ऊर्जा परिवर्तन, बुद्धिमत्ता व परिपक्वता के रूप में प्रत्यक्षीकरण करे व सकारात्मक विचार रखे तो उसे अपनी अक्षमताएं नहीं दिखाई देंगी। एकांत में स्वयं से अपनी आयु संबंधी व परिस्थितियों से संबंधित चिंतन करें यदि चिंतन में नकारात्मक विचार आ रहे हैं तो यह हानिकारक हो सकता है अतः स्वयं को मानसिक व शारीरिक शक्ति को बढ़ाने वाला समझे।

2. **तनावमुक्त रहें, ध्यान व योग को अपनाएं:** ध्यान एक ऐसा सरल व शक्तिशाली साधन है जो व्यक्ति को तनाव मुक्त करता है एवं गहन विश्राम की स्थिति में ले जाता है। इसमें रोगी को किसी विचार, उद्दीपक, शब्द, पदार्थ या मानसिक दशा पर ध्यान केंद्रित करने को कहा जाता है। वृद्धावस्था में अनेक कारणों से शारीरिक व मानसिक बीमारी एवं समस्याएं बढ़ जाती हैं ऐसे में ध्यान व मनन रक्तचाप, हृदय गति, श्वसन गति व चय -अपचय क्रियाओं के साथ-साथ मानसिक तनाव को भी समाप्त करता है ध्यान के द्वारा मस्तिष्क का पोषण होता है। नियमित ध्यान से शरीर तनाव मुक्त रहता है। यह आध्यात्मिक शक्ति प्रदान करता है और इससे विचारों में शुद्धता व चिंतन में स्पष्टता आती है।
3. **आरामदायक नींद:** नियमित रूप से आरामदायक नींद लेना स्वास्थ्य बनाए रखने की महत्वपूर्ण कुंजी है। आधुनिक समय में जहां व्यक्ति अत्यधिक व्यस्त व भागम भाग जीवन जी रहा है और इसके कारण पर्याप्त नींद नहीं ले पाता है, परिणाम स्वरूप व्यक्ति में तनाव, हताशा, मोटापा व मानसिक असंतुलन पैदा होता है सामान्यतः 8 घंटे की नींद आवश्यक मानी जाती है। जिन वृद्धों में नींद की कमी हो जाती है वह स्वयं को थका हुआ व चिड़चिड़ा अनुभव करते हैं। वृद्धावस्था में अच्छी नींद अत्यधिक

आवश्यक है जिसके लिए हल्का-फुल्का व्यायाम सैर, साइकिलिंग, ध्यान व पुस्तक पढ़ना आदि क्रियाओं को अपने व्यवहार में सम्मिलित किया जा सकता है।

स्वस्थ भोजन: वृद्धावस्था में शरीर के पोषण के लिए स्वस्थ भोजन अत्यधिक आवश्यक हैं। स्वस्थ संतुलित भोजन शरीर व लंबी आयु में सहायक होता है। कहते हैं स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मन का वास होता है अर्थात् स्वस्थ और संतुलित भोजन को अपनाने से शरीर स्वस्थ रहेगा और स्वस्थ शरीर से मानसिक स्वास्थ्य भी उत्तम रहेगा।

4. **मित्रता एवं क्रियाशीलता:** अनेक अध्ययनों से ज्ञात हुआ कि जो वृद्ध अपने परिवार व समाज में नाते रिश्ते निभाते हुए समय व्यतीत करते हैं वह अपेक्षाकृत अधिक स्वस्थ रहते हैं। यह भी देखा गया है कि अकेलापन व्यक्ति में तनाव व अवसाद पैदा करता है जिससे शारीरिक व मानसिक रोग उत्पन्न हो जाते हैं। इसी प्रकार रिटायरमेंट के बाद अनेक व्यक्ति स्वयं को बोझ समझते हुए अलग-थलग रहने लगते हैं। अतः वृद्धावस्था में अपने सामान आयु और रुचि युक्त समूहों के कार्यक्रमों को करना चाहिए व उनमें शामिल होना चाहिए जिससे व्यक्ति में पुनः क्रियाशील बने रहने की इच्छा जागृत होती है जो उनको स्वस्थ बनाए रखने में सहायक होती है।
5. **व्यायाम:** नियमित व्यायाम भी स्वस्थ मस्तिष्क व स्वस्थ शरीर के लिए आवश्यक है। व्यायाम से वृद्ध व्यक्ति तनाव के अनुभव से दूर रह सकते हैं तथा उससे शरीर पर पड़ने वाले दुष्प्रभाव से भी बच सकते हैं। नियमित व्यायाम से बौद्धिक कार्य शक्ति तथा वैयक्तिक नियंत्रण की शक्ति में भी वृद्धि होती है। जबकि चिंता अवसाद तनाव व शत्रुता की भावना में कमी आती है।
6. **बचपन का अनुभव करें व युवामन को विकसित करें:** वृद्धावस्था में अपने मन को ऊर्जावान व स्वस्थ बनाए रखने के लिए बचपन की अच्छी वरुचि पूर्ण बातों को सोचें व बच्चों के साथ

खेलें। यह क्रियाएं आनंद वर्धक होती हैं बचपन की क्रियाओं का अनुभव करके व्यक्ति युवा मन को विकसित कर सकता है जिससे व्यक्ति में आनंद व शक्ति की वृद्धि होती है और तनाव व अवसाद भी दूर रहता है ।

निष्कर्ष

अतः यह स्पष्ट है कि अनेक परिस्थितियां व वातावरणीय कारक जैसे धनाभाव, रिटायरमेंट, शारीरिक अस्वस्थता, प्रमुख आवश्यकताओं के संतुष्टि ना होना या परिवार में समायोजन का ना होना इत्यादि कारक वृद्धावस्था में मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करता है। स्वस्थ जीवन जीने के लिए वृद्धावस्था में व्यायाम, ध्यान, पूर्ण नींद स्वस्थ भोजन, क्रियाशील जीवन शैली आदि को अपने व्यवहार में सम्मिलित करना चाहिए एवं नकारात्मक विचारों से बचना चाहिए। ऐसा करने से ही वृद्धावस्था में मानसिक स्वास्थ्य को उन्नत बनाया जा सकता है।

References

1. Carson RC, *et al.* Abnormal psychology and modern life, Pearson education, 2000.
2. Gupta S, Kapoor P. Approaches to stress management in modern era, Annu books Meerut, 2018.
3. Mathur SS, Mathur A. Swasthya Manovigyan Agrawal publication, 2014-15.
4. Seyle H. Stress in health and disease Woburn m. a. Butterworth, 1976.
5. Singh AK. Modern abnormal psychology, Motilal Banarasi Das Delhi, 2001.
6. Singh AK. Psychology of personality, Motilal Banarasi Das New Delhi, 2000.
7. WWW.hindilibraryindia.com
8. WWW.researchgate.net