



ISSN Print: 2394-7500
 ISSN Online: 2394-5869
 Impact Factor: 5.2
 IJAR 2017; 3(6): 1240-1241
 www.allresearchjournal.com
 Received: 21-04-2017
 Accepted: 29-05-2017

डॉ० सीमा कुमारी

प्राचार्या शिक्षा विभाग (गृह विज्ञान)
 संत बुनियाद स्वामी विद्याभगत
 महिला महाविद्यालय, किशनपुर
 युसूफ, सरायरंजन (समस्तीपुर)
 बिहार, भारत

बुढ़ापे से जुड़ी समस्याएं एवं इससे निपटने के तरीके

डॉ० सीमा कुमारी

सारांश:

भारतीय वृद्ध व्यक्तियों (60 वर्ष और उससे अधिक आयु) की विकास दर विश्व के अन्य भागों की तुलना में अपेक्षाकृत अधिक तेज है। 1991 में, समाज के इस हिस्से की आबादी 56.7 मिलियन थी, जो 2011 में दोगुनी हो गई, यानी 103 मिलियन और अगले चार दशकों में 316 मिलियन तक तिगुना होने की उम्मीद है। जीवन प्रत्याशा में वृद्धि, मृत्यु दर में कमी और दीर्घायु होना किसी भी देश के लिए निश्चित उपलब्धियाँ हैं, लेकिन साथ ही वे एक चुनौती बन जाते हैं यदि उचित स्वस्थ का, देखभाल, सहायता और प्रबंधन का पता नहीं लगाया जाता है। उम्र में उन्नति के साथ एक व्यक्ति शारीरिक, जैविक और कार्यात्मक शक्ति में गिरावट का सामना करता है जो उन्हें रोग और विकलांगता के विकास के लिए अधिक संवेदनाशील बनाता है। इसके अलावा बदलते परिवारिक और सामाजिक परिपक्ता उनके समग्र स्वास्थ्य की स्थिति के लिए खतरा है। एक अध्ययन की रिपोर्ट के अनुसार इस आबादी का एक बड़ा वर्ग स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं से पीड़ित है। वृद्ध व्यक्तियों की देखभाल में व्यक्तिगत, परिवारिक और सामाजिक परीक्षणों सहित भारी चुनौतियाँ हैं, जिन पर तुरंत काम करने की आवश्यकता है। यह लेख उसी के प्रबंधन के लिए स्वास्थ्य देखभाल चुनौतियों और व्यावहारिक रणनीतियों के बारे में एक साक्ष्य आधारित सारांश प्रदान करता है।

प्रस्तावना:

भारत 29 राज्यों और 9 केन्द्र शासित प्रदेशों के साथ दुनिया के सबसे बड़े लोकतंत्रों में से एक चीन के बाद दूसरा सबसे बड़ा आबादी वाला देश है और एक संक्रमणकालीन चरण का सामना कर रहा है। बदलते जनसांख्यिकीय परिदृश्य और जनसंख्या अनुमानों से संकेत मिलता है कि भारतीय वृद्ध व्यक्तियों की विकास दर विश्व के अन्य क्षेत्रों की तुलना में अपेक्षाकृत अधिक है। इससे यह भी इंगित होता है कि भारत में मृत्यु दर में गिरावट आ रहे हैं। वर्तमान में देश में वृद्ध व्यक्तियों (60 वर्ष और उससे अधिक आयु वर्ग) की आबादी तेज गति से बढ़ रही है। अनुमानों से पता चलता है कि 2050 तक जनसंख्या का यह सेगमेंट दुनिया की पुरानी वयस्क आबादी के अनुपात के समान होगा। 2011 की जनगणना के अनुसार पुराने व्यक्तियों की कुल आबादी का 6.64 प्रतिशत हिस्सा है। दो दशकों के भीतर देश में वृद्ध व्यक्तियों की आबादी दोगुनी हो गई है यानी 1991 में 56.7 मिलियन से 2011 में 103 मिलियन और अगले चार दशकों में यानी 316 मिलियन के होने की उम्मीद है। जन्म के समय जीवन प्रत्याशा 49.7 (पुरुष-50.5, महिला-49.0) वर्ष 1970-75 से बढ़कर 63.5 (पुरुष-62.6, महिला-64.2) वर्ष 2002-2006 में और वर्ष 2012 में 67.1 हो गई है। इन परिवर्तनों ने निर्भरता अनुपात को प्रभावित किया और यह संकेत दिया है कि आल्ड डिपेंडेंसी अनुपात (ODR) वृद्धि पर है, अर्थात् 1991 में 122 से 2011 में जनसंख्या उम्र बढ़ने को केवल एक उपलब्धि के रूप में नहीं बल्कि देश के लिए सबसे बड़ी चुनौतियों में से एक माना जा सकता है। जीवन में वर्षों को जोड़ना हमेशा जीवन की खुशहाली, समृद्धि और गुणवत्ता के रूप में नहीं होता है। आबादी के इस खंड द्वारा अलगाव, बहिष्करण और हाशिरण का अनुभव भी किया जाता है। इन सामान्य कारकों में से कुछ न केवल सामाज में वृद्ध व्यक्तियों की स्थिति को कमजोर करते हैं, बल्कि उनके समग्र स्वास्थ्य, विशेष रूप से मानसिक स्वास्थ्य और जीवन की गुणवत्ता को भी खतरे में डालते हैं। यह पहलू समाज, विशेष रूप से भारत जैसे विकासशील देशों में सामाजिक, आर्थिक और स्वास्थ्य की देखभाल मांगों पर अत्यधिक बोझ डालता है।

मनों सामाजिक परिवर्तन और भारतीय पुराने व्यक्तियों की स्थिति

स्वतंत्रता के बाद, भारतीय मनो सामाजिक परिवेश में कई बदलाव देखे गए हैं। शहरीकरण, औद्योगीकरण और कई और आधुनिक प्रतिष्ठान अस्तित्व में आए हैं। यहां तक कि देश के गांवों और दुरदराज के इलाकों में भी प्रभाव पड़ा है। पारिवारिक और सामाजिक परिवेश में विभिन्न स्तरों पर संबंध धीरे-धीरे रूपांतरित हो गए हैं जिन्होंने पारंपरिक भारतीय मूल्यों को कुछ हद तक मिटा दिया

Corresponding Author:

डॉ० सीमा कुमारी

प्राचार्या शिक्षा विभाग (गृह विज्ञान)
 संत बुनियाद स्वामी विद्याभगत
 महिला महाविद्यालय, किशनपुर
 युसूफ, सरायरंजन (समस्तीपुर)
 बिहार, भारत

है और जिसे देश की शुरुआत में उसके सांस्कृतिक मूल्यों और विवाह, सहकर्मी समूह, संदर्भ समूह आदि जैसे संस्थानों के लिए प्रशंसा की गई थी, वे कमजोर हो गए हैं। इससे बड़े वयस्कों के रहने की व्यवस्था पर सीधा असर पड़ा है। भारत में इन मनोसामाजिक और सांस्कृतिक परिवर्तनों ने कई अन्य मुद्दों को भी जन्म दिया है।

बेहतर स्थिति और अवसरों के साथ-साथ मैट्रिक लाभों के लिए युवा पीढ़ी दूर जा रहे हैं और पुराने वयस्कों को अपने पैतृक स्थानों पर बहुत कम या कोई व्यक्तिगत कर्मियों, सामाजिक समर्थन के साथ छोड़ दिया जाता है। भारतीय अध्ययनों में बताया है कि संयुक्त परिवारों में मनोवैज्ञानिक समस्याओं के विकास के लिए परमाणु परिवारों में व्यक्ति अधिक संवेदनशील होते हैं। इसके अलावा वर्तमान समाज में यह स्पष्ट है कि पारस्परिक संबंध किसी व्यक्ति के आर्थिक मूल्य के आधार पर विकसित किए जाते हैं जो अक्सर बड़े वयस्कों के मानसिक स्वास्थ्य को नकारात्मक तरीके से प्रभावित करते हैं। पुराने वयस्कों के लिए कर्तव्यपरायणता देखभाल और सम्मान कई बार एक पुरानी परंपरा के रूप में देखा जाता है। अकेलापन बुढ़ापे के लिए एक बड़ा खतरा माना गया है और इसे एक बीमारी माना जा सकता है। आधुनिकीकरण के नाम पर पारंपरिक जीवन शैली इस हद तक आगे बढ़ गई कि भारत सरकार ने 2007 में एक अधिनियम पारित किया "The Maintenance And Welfare Of Parents And Senior Citizen ACT, 2007"

भारतीय वृद्ध वयस्कों का स्वास्थ्य और देखभाल : चुनौतियाँ

वर्तमान जनसांख्यिकीय रूझान, विशाल स्वास्थ्य संबंधी समस्याएं, बढ़ती स्वास्थ्य देखभाल लागत, वित्तीय मुद्दों और वृद्ध वयस्कों को देखभाल के लिए उपलब्ध सेवाएं भारतीय वृद्ध वयस्कों की स्वास्थ्य देखभाल को बढ़ावा देने की राह में कुछ महत्वपूर्ण चुनौतियाँ हैं, इसके अलावा व्यक्तिगत, पारिवारिक और सामाजिक चुनौतियाँ भी बुजुर्गों के स्वास्थ्य और देखभाल को प्रभावित करती हैं।

व्यक्तिगत चुनौतियाँ

जब उनकी स्वास्थ्य संबंधी समस्याएं शुरू होती हैं तो वृद्ध वयस्क अपनी गिरती शारीरिक क्षमताओं के बारे में जानते हैं। हालांकि, उनमें से अधिकांश एक या दूसरे कारणों के कारण प्रारंभिक चरण में इसकी रिपोर्ट नहीं कराते हैं और कभी कभी अपने परिवार के सदस्यों के साथ भी इस पर चर्चा करने के इच्छुक नहीं होते हैं। इसके अलावा घातक विचार उनके स्थितियों को स्वीकार करने के लिए प्रेरित करते हैं और वे मानते हैं कि ऐसी परिस्थितियों के प्राकृतिक क्रम का एक हिस्सा है। वे सामान्य रूप से स्वास्थ्य, व्यक्तिगत आवश्यकताओं और जीवन के प्रति नाकारात्मक दृष्टिकोण भी विकसित करते हैं।

आमतौर पर आर्थिक रूप से निर्भर या अकेले बड़े वयस्क भावनात्मक और मनोवैज्ञानिक असुरक्षा महसूस करते हैं। भारतीय वृद्ध वयस्कों का एक बड़ा हिस्सा निरक्षर है, और इस प्रकार उनमें से कई वित्तीय मामलों को सम्भालने में असमर्थ हैं और वे अक्सर अपने देखभाल करने वाले या सहायक के बारे में चिंतित या संदिग्ध रहते हैं और अंततः अपने जीवन के लिए भय या खतरा विकसित करते हैं।

पारिवारिक चुनौतियाँ

वर्तमान परिदृश्य में पारिवारिक संबंध तेजी से बदल रहा है। दिन-ब-दिन परिवार का आकार छोटा होता जा रहा है। लोग बिना किसी रोक-टोक के अकेले या अपने पार्टनर के साथ रहना पसंद करते हैं, सामाजिक अब व्यक्तिवादी दृष्टिकोण को प्राथमिकता दे रहा है।

DINK (डबल इनकम नो किड्स) संस्कृति भी विकसित होने लगी है। परिवारों के सदस्यों को अपने बड़ों के लिए मुश्किल से ही समय मिलता है, हर कोई आर्थिक और सामाजिक स्थिति

हासिल करने के पीछे है। अभी अधिकांश युवा अपनी आर्थिक जरूरतों और समाजिक स्थिति को पूरा करने के लिए दूर जा रहे हैं। परमाणु परिवारों का उभरना और आधुनिकीकरण के कारण पारंपरिक जीवन शैली धीरे धीरे खत्म होता जा रहा है। परिवार के लोगों में इस तरह के बदलाव पुराने वयस्कों की देखभाल और स्वास्थ्य प्रबंधन में बड़ी चुनौतियों में से एक है।

समाजिक चुनौतियाँ

सामान्य भारतीय संस्कृति और समाज मूल्यों पर आधारित था। संयुक्त परिवार की व्यवस्था और कृषि अर्थव्यवस्था हमारे समाज के आधार थे। लोग जिम्मेदारियों, वित्तीय लाभ, सामाजिक दायित्वों आदि को साझा करने में खुश थे और पुराने वयस्कों को उनकी युवा पीढ़ी द्वारा ना केवल परिवार में बल्कि समाज में भी पूजा जाता था। पिछले 50 वर्षों में आर्थिक और तकनीकी परिवर्तनों की वजह से शहरीकरण, औद्योगिकरण और विकास हुआ परिणाम स्वरूप समाज भी बदल गया। बड़े वयस्क अक्सर इस तरह के परिवर्तनों से असहज व्यक्ति महसूस करते हैं। अधिकांश बड़े वयस्क ड्रेसिंग स्टाइल, सामाजिक संपर्क, कार्यबल में महिलाओं की भागीदारी, माता पिता के बच्चों से बंध आदि का सामना करने में असमर्थ होते हैं। वे अपने मूल्यों को वर्तमान प्रवृत्तियों के साथ तुलना करते हैं और चिंतित हो जाते हैं। और इस प्रकार वे समाज से अलग अलग महसूस करते हैं।

मानसिक स्वास्थ्य की चुनौतियों को कम करने के संभावित तरीके

यह वयापक रूप से स्वीकार किया जाता है कि बड़े वयस्कों में अस्वस्थ उम्र बढ़ने से मानसिक बीमारियों के विकास का जोखिम होता है। वृद्ध वयस्कों की स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं के साथ साथ अन्य चुनौतियाँ फार्माकोलोजिकल और गैर-फार्माकोलोजिकल हस्तक्षेप की आवश्यकता उत्पन्न करती हैं। मानव अधिकारों और स्थायी वयस्कों की देखभाल और प्रबंधन सुनिश्चित करने के लिए स्वास्थ्य संबन्धन और संरक्षण गतिविधियों को प्रोत्साहित करना आवश्यक होगा। जैसे :

1. विशेष स्वास्थ्य देखभाल सेवाओं का विकास करना
2. वृद्ध वयस्कों का उचित मूल्यांकन और प्रबंधन
3. राष्ट्रीय अनुसंधान क्षमता में विस्तार
4. स्वस्थ और सक्रिय उम्र बढ़ने को बढ़ावा देना
5. वृद्ध वयस्कों के कल्याण के लिए प्रशिक्षण प्रावधान

निष्कर्ष

किसी भी स्थिति के सुधार की दिशा में पहला कदम अपने अस्तित्व के बारे में जागरूकता पैदा करना है। इसके अलावा स्वास्थ्य जागरूकता कार्यक्रमों में नियमित जांच और बीमारी का समय पर पता लगाना और उपचार शामिल होना चाहिए। इसके लिए ठोस प्रचार और समाज के वृद्ध और युवा सदस्यों के पूर्ण सहयोग की आवश्यकता है। उम्र बढ़ने के प्रति एक सकारात्मक दृष्टिकोण विकसित करना और प्रक्रिया से जुड़े परिवर्तनों के बारे में तथ्यों को स्वीकार करना और उसे सामायोजित करना आवश्यक है। एक स्वस्थ दृष्टिकोण विकसित करने से नकारात्मक प्रभावों को कम किया जा सकता है। वे धार्मिक कार्यक्रमों और सामाजिक कार्यों में भी शामिल हो सकते हैं जिससे उन्हें सेवानिवृत्ति के बाद खाली समय को निपटाने में मदद मिलेगी।

संदर्भ

1. चंद्रमौलीC भारत की जनगणना 2011 रजिस्ट्रर जनरल और जनगणना आयुक्त, भारत। गृह मंत्रालय। 2013।
2. जेम्स के एस, सत्यनारायण के एम भारत में जनसांख्यिकी परिवर्तन, आयु संरचना संक्रमण और उम्र बढ़ने: मुद्दे और चुनौतियाँ
3. योजना-मासिक विकास पत्रिका।
4. भारत जनसांख्यिकी प्रोफाइल। 2013।
5. भारत में सामाजिक समस्याएं-राम अहुजा