

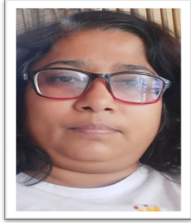
कोविड-19का मानव पर मनोवैज्ञानिक प्रभाव

Psychological Impact of Covid-19 On Humans

Paper Submission: 10/12/2021, Date of Acceptance: 21/11/2021, Date of Publication: 23/12/2021

सारांश

महामारी के इतिहास पर दृष्टि डाले तो यह स्पष्ट हो जाता है कि लगभग हर सौ साल के अंतराल से कोई ना कोई महामारी विकराल रूप लेती रही है अतः विश्व के सभी देश आपदा प्रबंधन प्रणाली का विकास अपने अपने तरीके से करते आ रहे हैं। ये महामारी एक नियत समय अवधि तक तबाही मचाती है। वर्तमान में कोविड-19 वैश्विक महामारी के रूप में व्याप्त हो चुकी है इस महामारी की लंबी समयावधि के फलस्वरूप मानव समुदाय पर अत्यधिक मनोवैज्ञानिक दबाव बना है लॉक डाउन की लंबी समयावधि के कारण सामाजिक बंधन में शिथिलता आने से मानसिक तनाव बढ़ा है कोरोना की पहली लहर के बाद में डेल्टा वेरिएंट का आना और वर्तमान वर्ष 2021 में कोरोना के ओमिक्रोन वेरिएंट का दस्तक देना मानव समुदाय के लिए अत्यधिक चिंता का विषय बना हुआ है। यद्यपि 2019 से 2021 तकके इस दौर में मानव प्रजाति को बचाने के लिए मानव का संघर्ष भी उल्लेखनीय है, डॉक्टर नर्स और अन्य कोरोना योद्धाओं ने अपनी जिंदगी की परवाह किए बिना मानव प्रजाति को बचाने के लिए समूचे प्रयास किए।



रुचि जायसवाल
असिस्टेंट प्रोफेसर
जन्तुविज्ञान विभाग,
राजकीय स्नातकोत्तर
महाविद्यालय चरखारी,
महोबा, उत्तर प्रदेश, भारत

If we look at the history of the epidemic, it becomes clear that almost every hundred years, some epidemic has been taking a serious form, so all the countries of the world have been developing the disaster management system in their own way. This epidemic causes havoc for a fixed time period. Due to the long duration of this epidemic, there has been a lot of psychological pressure on the human community. Delay in social bonding due to long period of lock down has led to increased mental stress, the arrival of delta variants after the first wave of corona and the knocking of the oomicron variant of corona in the current year 2021 remains a matter of great concern to the human community. However since 2019 Human struggle to save human species is also noteworthy in this period till 2021, doctor nurse and other corona warriors made all efforts to save human species without caring for their lives.

मुख्यशब्द : एपिडेमिक संक्रामक बीमारी, एंग्जाइटी डिसऑर्डर, मनोवैज्ञानिक दुष्प्रभाव।

Keywords: Epidemic Infectious Disease, Anxiety Disorder, Psychiatric Side Effects.

प्रस्तावना

कोविड वैक्सीन का आना मानव समुदाय के लिए कुछ राहत की बात है। कोविड-19 के कारण वैश्विक अर्थव्यवस्था सामाजिक तालमेल गरीबी, भुखमरी, मानसिक तनाव, स्वास्थ्य संबंधी अन्य समस्याएं बढ़ती चली जा रही है। विकासशील देशों में गरीबी, भुखमरी, बेरोजगारी, पलायन, शैक्षणिक संस्थाओं का बंद रहना, अत्यधिक चिंताजनक होता जा रहा है। वर्तमान अनुसंधान का उद्देश्य महामारी के दौरान मानव समुदाय पर पड़ने वाले मनोवैज्ञानिक दुष्प्रभावों का अध्ययन कर उनका समाधान एवं मैनेजमेंट करना है, ताकि हमारा सामाजिक आर्थिक एवं जैविक विकास निर्बाध रूप से होता रहे एवं भविष्य में पुनः कोई महामारी आती है, तो हम अपनी प्रजाति को बिना किसी दुष्प्रभाव के बचा सके और विकास के पथ पर निर्बाध चलते रहे।

कोविड 19 के एक संक्रामक बीमारी होने के कारण हमेशा इस बात से मन आशंकित रहता है की पता नहीं कब इस बीमारी से व्यक्ति संक्रमित हो जाएगा यदि स्वास्थ्य में थोड़ी सी भी नरमी हो तो पूरे परिवार और आसपास का माहौल तनाव ग्रस्त हो जाता है अक्टूबर 2021 से चीन जैसे देशों में तीसरी लहर शुरू हो चुकी है भारत में भी इसके केस दिन प्रतिदिन बढ़ते जा रहे हैं और अनिश्चितता का माहौल है यद्यपि 100 करोड़ लोगों के वैक्सीनेशन का लक्ष्य भारत सरकार के द्वारा पूर्ण कर लिया गया है किंतु वायरस के लगातार रूप परिवर्तन के कारण अभी भी इस बीमारी के फैलने की आशंका बनी हुई है वैक्सीन इस पर कितना प्रभावी होगा इससे भी मानव आशंकित है। इस महामारी से कब निजात मिलेगी? इसको लेकर मन आशंकित है और ऐसे में सभी तनाव में हैं डर और बेचैनी का माहौल मानव समुदाय में लगातार बना हुआ है। और इस कारण मानव के मन मस्तिष्क भावनाओं एवं शरीर पर नकारात्मक प्रभाव हावी हो रहा है।

मानव मन और व्यवहार पर प्रभाव

व्यक्ति अकारण ही क्रोध करने लगता है चिंतित रहता है की उसके करीबी बीमारी से ग्रस्त न हो जाए हमेशा अपने भावी जीवन एवम परिवार के भविष्य के प्रति आशंकित रहता है। डर बेचैनी घबराहट उदासी उलझन चिड़चिड़ाहट कई व्यक्तियों में इस दौरान देखी जा रही है कई लोग जो सिगरेट तंबाकू शराब और नशीले पदार्थों का सेवन करते हैं वे इनकी ओर, और ज्यादा आकृष्ट होते हैं झुल्लाहट चीखना खीजना आदि समस्या से ग्रस्त हो जाते हैं और कुछ बिल्कुल उदास होकर मौन धारण कर लेते हैं।

दिमाग पर असर

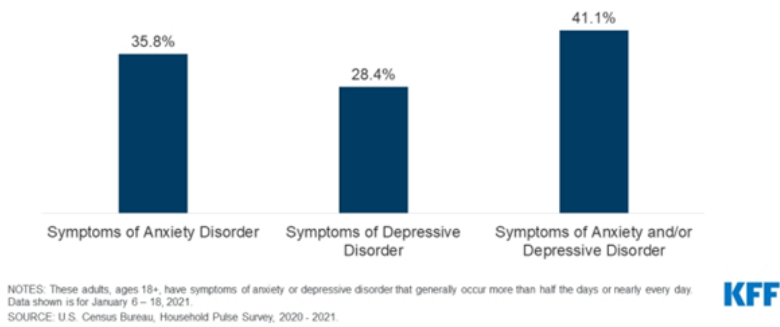
दिमाग किसी अनहोनी की आशंका से ग्रस्त हो जाता है और मन में भविष्यके प्रतिबुरेविचारआने लगते हैं सही गलत मेंव्यक्ति अंतर नहीं कर पाता की एकाग्रचित्ततामें व्यवधान उत्पन्न होता है नींद न आनेकी समस्या चक्कर आना और हर वक्त कॉविड 19के बारे में सोचते,सुनने,देखनेसे, तथा परिवारऔर समाज में अपनों के काल कवलित होने से हताशा के भाव मन में आने लगते हैं मानसिक तनाव और अवसाद की स्थिति कई लोगों में देखी गई है। लो अत्यधिक भयभीत हैं कि यदि महामारी के कारण उनकी मृत्यु होती है तो उनके परिवार का क्या होगा। यदि यह महामारी इसी तरह से जारी रही तो रोजगार की समस्या भी विकराल रूप ले लेगी। बच्चों की शिक्षा से संबंधित समस्याएं भी मानसिक तनाव का एक कारण रही। शिक्षण संस्थाओं के बंद हो जाने से तथा ऑनलाइन अध्यापन जारी रहने से बच्चे मोबाइल के साथ ज्यादा समय बिता रहे हैं, तथा कई विद्यार्थी शिक्षण कार्य ना करके मोबाइल गेम में अपना समय बर्बाद कर रहे हैं तथा मोबाइल की लत का शिकार बनते जा रहे हैं जिससे शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य पर असर पड़ रहा है। मोबाइल के घातक रेडिएशन से एकाग्रता में कमी सर में दर्द यादाश्त की कमी जैसी कई समस्याएं सामने आती जा रही हैं नीचे दिए गए फिगर वन और फिगर टू के सर्वे से स्पष्ट परिलक्षित होता है कि जहां जनवरी- जून 2019 में केवल 11% लोग ही यूएस में अवसादग्रस्त (एंग्जाइटी डिसऑर्डर)थे किंतु यह प्रतिशत जनवरी 2021 में बढ़कर41.1% हो गया।

Figure 1
Average Share of Adults Reporting Symptoms of Anxiety Disorder and/or Depressive Disorder, January-June 2019 vs. January 2021



Figure 2

Share of Adults Reporting Symptoms of Anxiety or Depressive Disorder During the COVID-19 Pandemic



उपरोक्तफिगर वन और फिगर टू का डाटा जो कि एनएचएस अर्ली रिलीज प्रोग्राम एंड यू एस सेंसस ब्यूरो हाउसहोल्ड पल्स सर्वे, तथा यूएस सेंसस ब्यूरो हाउसहोल्ड पल्स सर्वे 2020-21 से लिया गया है से स्पष्ट होता है कि अवसाद और मानसिक तनाव जैसी परेशानियां कोविड-19 के दौरान जनमानस पर हावी हो रही हैं।

कोरोना जनित मानसिक तनाव से शरीर पर पड़ने वाले नकारात्मक प्रभाव

उर्जा हीन महसूस करना, हमेशा थकान का बना रहना सिर में दर्द बना रहना, प्रतिरक्षा तंत्र की कार्य क्षमता प्रभावित होना, डायबिटिक मरीज की ब्लड शुगर अनियंत्रित होना, ब्लड प्रेशर में उतार चढ़ाव होना, हार्टबीट का बढ़ना शरीर की पाचन क्षमता का प्रभावित होना। बच्चों में आउट डोर खेलों से वंचित रहने स्कूल न जाने के कारण शारीरिक और भावनात्मक परवर्तन देखा जा रहा है कई बच्चे मोबाइल गेम्स की लत का शिकार बनते जा रहे साथ ही खान पान की आदतों में बदलाव से मोटापा बढ़ता जा रहा है वे भी चिड़चिड़ा, हट उदासी, बेचैनी, झुझुलाहट जैसी समस्याओं से जूझ रहे हैं।

| | |
|---|---|
| मानसिक तनाव से बचने के तरीके | मानसिक स्वास्थ्य का शारीरिक स्वास्थ्य पर गहरा असर पड़ता है यदि मन स्वस्थ होता है तो शरीर की प्रतिरक्षा प्रणाली भी सुचारू रूप से कार्य करती है।कोविड 19के कारण पूरा मानव समुदाय अत्यधिक मानसिक तनाव से गुजर रहा है इस मानसिक तनाव से बचने के निम्न उपाय हैं |
| योग आसन व्यायाम ध्यान | भारत के पुरातन समृद्ध ज्ञान के प्रकाश में, वैदिक साहित्य के अनुसरण द्वारा यज्ञ हवन,करके एवम आयुर्वेद चिकित्सा विज्ञान, योगासन,ध्यान के माध्यम से व्यक्ति अपनी आंतरिक ऊर्जा एवम इम्यूनिटी को सुदृढ़ कर सकता है। |
| संतुलित भोजन | एक वयस्क व्यक्ति को ताजे पानी,फल एवम सब्जी,अंकुरित अनाज , साबुत अनाज आयोडाइज्डनमक की कम मात्रा लगभग 5ग्राम प्रतिदिन 180ग्राम के लगभग अनाज दाल लगभग 160 ग्राम प्रतिदिन तले भोजन के बदले उबला या कम तेल में पका भोजन लेना चाहिए . प्रोसेस्ड औरपैकभोजनसे बचना चाहिए। पानी की पर्याप्त अधिक मात्रा ग्रहण करनी चाहिए। |
| अध्यात्मवाद यज्ञ हवन | यज्ञ और हवन हमारी भारतीय वैदिक संस्कृति का एक अभिन्न हिस्सा है भैषज यज्ञ के द्वारा कई बीमारियों से छुटकारा पाया जा सकता है यज्ञ की समिधा में गाय का घी गाय के गोबर के कंडे एवं औषधीय हवन सामग्री जैसे की अगर, तगर, जटामांसी, हाउबेर Hauber (Juniperus Communis), नीम पत्ती या छाल, तुलसी, गिलोय, कालमेघ, भुई आंवला, जायफल, जावित्री, आज्ञाघास, कड़वी बछ, नागरमोथा, सुगंध बाला, लौंग, कपूर, कपूर तुलसी, देवदारु, शीतल चीनी, सफेद चंदन, दारुहल्दी। उपरोक्त सब सामग्री को समान मात्रा में मिला कर उपयोग किया जा सकता है। |
| संगीत | संगीत से मानसिक तनाव दूर होता है मानसिक तनाव का शरीर के प्रतिरक्षा तंत्र पर घातक प्रभाव पड़ता है और प्रतिरक्षा तंत्र के कमजोर होने पर मनुष्य आसानी से कोरोना वायरस की चपेट में आ जाता हैसंगीत और नृत्य के माध्यम से शरीर को एवं मन को स्वस्थ बना सकते हैं। |
| रचनात्मक कार्य | कोरोना वायरस सेसंबंधित जानकारियों को रचनात्मकता के द्वारा जैसेपोस्टर भाषण संगीत ऑडियो वीडियो आदि के माध्यम से लोगों से साझा कर सकते हैं जो कि उनको सुरक्षित बनाने में बेहद कारगर साबित हो रहे हैं |
| बागवानी | कोरोना वायरस से हो रहा है मानसिक तनाव को दूर करने में बागवानी की महत्वपूर्ण भूमिका है बागवानी करने से होने वाले शारीरिक श्रम के माध्यम से व्यायाम होता है जिससे शरीर स्वस्थ रहता है तथा मन भी प्रसन्न रहता है |
| घरेलू जानवर | घरेलू जानवर भी तनाव कम करने में सक्षम होते हैं।किंतु इन जानवरों की समुचित देखरेख और सावधानी तथा पर्याप्त साफ सफाई, एनिमल का वेस्ट डिस्पोजल का ध्यान रखना भी आवश्यक है |
| सकारात्मक सोच एवं घरेलू कार्य करना | घरेलू कार्य करना एवम्परिवार के साथ रहनेका सुखदअहसास एवम हर पलको बखूबी जीने कि सकारात्मक सोच भी कोविड-19 से लड़ने के लिए कारगर साबित हो रही है। |
| अपनी दिनचर्या बनाए रखना | अपने प्रतिदिन के दैनिक कार्य करने से और शरीर दोनों स्वस्थ और प्रसन्न रहते हैं जिससे हमारी प्रतिरोधक क्षमता में भी वृद्धि होती हैजो कि हमें कई प्रकार की बीमारियों से बचाती है भारत सरकार के स्वास्थ्य मंत्रालय द्वारा कोरोना से बचाव के विभिन्न उपाय जारी किए गए हैं। जो निम्न है |
| सामान्य उपाय | आयुष मंत्रालय शरीर की प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने के लिए एवं कोरोना वायरस से बचाव के विभिन्न उपायों के लिए कुछ दिशा निर्देश प्रदान करता है जो कि निम्न है : <ol style="list-style-type: none"> 1. दिन भर गर्म पानी पीना 2. 30 मिनट के योगासन प्राणायाम ध्यान का दैनिक अभ्यास करना 3. भोजन में हल्दी जीरा धनिया लहसुन का प्रयोग करना |
| प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने के उपाय | <ol style="list-style-type: none"> 1. प्रतिदिन 10 ग्राम च्यवनप्राश डायबिटीज के रोगी शुगर फ्री च्यवनप्राश ले। 2. तुलसीसौंठ ,मुनक्का ,दालचीनी ,कालीमिर्च से बना काढ़ा प्रतिदिन पिए यदि आवश्यकता हो तो गुड या काला नमक मिला सकते हैं 3. दूध में हल्दी मिलाकर पीने के भी दिशा निर्देश दिए गए हैं। |
| आसान आयुर्वेदिक प्रक्रियाएं | <ol style="list-style-type: none"> 1. सुबह-शाम दोनों नासिका में तिल या नारियल का तेल या घी लगाएं। 2. एक चम्मच तिल या नारियल का तेल मुंह में लेकर कुल्ला करके थूक दें। |

सूखी खांसी और गले में खराश होने पर

पानी में पुदीना या अजवाइन डालकर भाप ले। दिन में दो-तीन बार गुड या शहद में लौंग का पाउडर ले। उपर्युक्त उपायों में से कोई भी उपाय को व्यक्ति आजमा सकता है यह उपाय विभिन्न आयुर्वेदिक वैद्य की सलाह से आयुष मंत्रालय ने जारी किए हैं।

उद्देश्य

शोध पत्र का उद्देश्य वर्तमान में कोविड 19 के कारण मानव समाज पर पढ़ने वाले मानसिक दबाव का अध्ययन करना है और विभिन्न प्रकार के उपायों के द्वारा इस समस्या का समाधान खोजना है ताकि मानसिक दबाव से निजात पाकर इंसान आसानी से इस महामारी का सामना कर उबर सके।

निष्कर्ष

वर्तमानमें कोविड-19 की परिस्थिति में जबकि डेल्टा वेरिएंट भी समाज में अपने पांव पसार रहा है ऐसे समय में हर व्यक्ति इस आशंका से ग्रस्त है कि कब इसकी चपेट में आ जाए अपने मानसिक तनाव से निजात पाने के लिए व्यक्ति विशेष को संगीत योग ध्यान एवं रचनात्मक कार्यों पर ध्यान देना होगा अपनी इम्यूनिटी बढ़ाने के लिए जरूरी है कि व्यक्ति अपनी दिनचर्या को बनाए रखें एवं ताजा पौष्टिक भोजन ले प्रसन्न रहें और नकारात्मक खबरों से दूर रहे एवं इस बात का विश्वास रखे कि हमारा शरीर इस तरह के वायरस से निपटने में सक्षम है कोई अतिरिक्त प्रयास करने की जरूरत नहीं यदि समुचित सावधानी बरती जाए जैसे कि मास्क का उपयोग एवं 6 फीट की दूरी। डायबिटीज हृदय एवं किसी गंभीर बीमारी से ग्रस्त व्यक्ति को कुछ अतिरिक्त सावधानियां बरतनी चाहिए उन्हें डॉक्टर की सलाह के अनुसार अपनी बीमारी से संबंधित दवाइयों समय पर लेते रहना चाहिए ताकि कोविड-19 उन पर हावी ना हो सके। प्रतिदिन सुबह शाम ब्रश करने के पश्चात गुनगुने पानी से गरारे कर लिए जाएं तो वायरल लोड शरीर से काफी कम हो जाता है और बचे हुए वायरस को हमारा शरीर खत्म कर देता है घरेलू जानवर जैसे कुत्ते बिल्ली खरगोश तोते आदि मानसिक तनाव को काफी हद तक कम करते हैं मनपसंद संगीत की धुनपर नृत्य करना बागवानी करने से भी तन और मन दोनों ही स्वस्थ रहते हैं, यह कुछ ऐसे उपाय हैं जिससे कि मानव समाज में व्याप्त घोर मानसिक तनाव से आसानी से निजात पाई जा सकती है एवं शीघ्र ही मानव समुदाय अपनी इच्छाशक्ति के बल पर इस महामारी से उबर सकता है।

संदर्भ

1. जनसत्ता 5 मई 2021u नेशनल इंस्टीट्यूट ऑफ हेल्थ . कोरोनावायरस डिसेज 2019कोविड-19 ट्रीटमेंट गाइडलाइंस2021 (इंटरनेट पब्लिकेशन)
2. वर्ल्ड हेल्थ ऑर्गेनाइजेशनकोविड-19 क्लीनिकल मैनेजमेंट : लिविंग गाइडेंस।2021 (इंटरनेट पब्लिकेशन)
3. The Implications of COVID-19 for Mental Health and Substance Use Nirmita Panchal , Rabah Kamal , Cynthia Cox Follow @cynthiacox on Twitter , and Rachel Garfield Follow @RachelLGarfield on Twitter Published: Feb 10, 2021
4. एनएचएस अर्ली रिलीज प्रोग्राम एंड यू एस सेंसस ब्यूरो हाउसहोल्ड पल्स सर्वे,
5. यूएस सेंसस ब्यूरो हाउसहोल्ड पल्स सर्वे 2020-21
6. https://www.cdc.gov/nchs/data/nhis/early_release/ER_mental_health-508.pdf
7. ब्रह्मवर्चस शोधसंस्थान की किताब 'यज्ञ चिकित्सा'