

7. कोविड-19 का छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव

श्रीमति मीना साहू

सहायक प्राध्यापिका,
ग्रेसियस कालेज ऑफ एजुकेशन, वेलभाठा अभनपुर (छ.ग.).

सारांश-

वर्तमान समय में हम सभी एक ऐसी आपदा से गुजर रहे हैं जिसका असर हमारे शरीर के साथ-साथ हमारे मन पर भी पड़ रहा है। ऐसे समय में खुद को शारीरिक रूप से स्वस्थ रखने के साथ-साथ अपने मन को भी स्वस्थ रखना जरूरी है। कोरोना वायरस महामारी की रोकथाम के लिए अपनाए गए लॉकडाउन और सोशल डिस्टेंसिंग जैसी तकनीकों ने दुनिया भर में मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं को बढ़ा दिया है।

सभी लोगों का स्वास्थ्य शांति और सुरक्षा की प्राप्ति के लिए सर्वोपरि है और यह लोगों और राज्यों के पूर्ण सहयोग पर निर्भर करता है। स्वस्थ होने के लिए इनमें से किसी भी क्षेत्र की उपेक्षा नहीं की जानी बहुत महत्वपूर्ण है। लेकिन कोविड-19 के दौर में मानसिक स्वास्थ्य अधिक महत्वपूर्ण प्रतीत होता है, क्योंकि प्रत्येक व्यक्ति किसी न किसी समस्या से ग्रस्त है, ये समस्याएं उसके व्यक्तिगत, पेशेवर या सामाजिक जीवन से जुड़ी हैं।

व्यायाम को कई मायनों में स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद माना जाता है। पिछले 2 दशकों में इस क्षेत्र में व्यापक शोध हुए हैं और लोगों को निश्चित रूप से नियमित व्यायाम से काफी लाभ हुआ है हम सोच सकते हैं कि मन-शरीर संबंध का क्या मतलब है। इसे समझने का सबसे अच्छा तरीका फलू को समझना है। क्या फलू सिर्फ शरीर को प्रभावित करता है या इसका मन पर भी असर होता है और हम विचार, भावना और अहसास के स्तर पर कैसा महसूस करते हैं? इसका सबसे निश्चित उत्तर यह है कि हमारा पूरा अस्तित्व प्रभावित होता है। लेकिन इसका उल्टा भी सच है। भावनात्मक चिंता से शरीर की समस्याएँ भी हो सकती हैं, जिसके परिणामस्वरूप आमतौर पर दर्द और पीड़ा जैसे शारीरिक लक्षण होते हैं, जिनकी व्याख्या मेडिकल भाषा में नहीं की जाती है।

व्यायाम करना मन-शरीर संबंध को बढ़ाने का सबसे ठोस और यथार्थवादी तरीका है, शायद इसलिए क्योंकि बुद्ध ने कहा था, शरीर को स्वस्थ रखना एक कर्तव्य है... अन्यथा हम मन को मजबूत और स्पष्ट नहीं रख पाएंगे। हमारा शरीर कई रसायनों का घर है। कुछ रसायन खुशी, उत्साह और प्रेरणा देते हैं, कुछ उदासी और हीनता। हमें खुशी ढूँढनी होगी इससे पहले कि शरीर में खुशी देने वाले रसायनों की कमी हो जाए और उदासी हावी हो जाए।

कोविड-19 का दौर

परिचय-

कोरोना ने पूरी दुनिया को गंभीर चोट पहुंचाई है। इससे बचने के लिए अपनाई गई रणनीति में लॉकडाउन सबसे बेहतर साबित हुआ है। इसकी शुरुआत चीन से हुई, लेकिन इसकी सफलता को देखते हुए दूसरे देशों ने भी इसी तरह का लॉकडाउन मॉडल अपनाया।

दूसरी ओर कोविड-19 की इस महामारी के दौरान अधिकांश लोग मानसिक स्थिति से जुड़ी समस्याओं से ग्रस्त हैं, वास्तव में यह सभी लोगों के लिए एक कठिन समय है। वैसे तो कोविड 19 को शारीरिक बीमारी कहा जाता है लेकिन यह दौर मानसिक समस्याओं के लिए भी खतरनाक है। इस समय हम सभी एक ऐसी आपदा से गुजर रहे हैं जिसका असर हमारे शरीर के साथ-साथ हमारे दिमाग पर भी पड़ रहा है। ऐसे समय में खुद को शारीरिक रूप से स्वस्थ रखने के साथ-साथ अपने दिमाग को भी स्वस्थ रखना जरूरी है। कोरोना वायरस महामारी की रोकथाम के लिए अपनाए गए लॉकडाउन और सोशल डिस्टेंसिंग जैसे उपायों ने दुनियाभर में मानसिक स्थिति की समस्याओं को बढ़ा दिया है। इस महामारी के दौरान असुरक्षा और चिंता बढ़ी है। एक ओर महामारी ने दिखा दिया है कि स्वास्थ्य अपने आप में एक सामाजिक मुद्दा हो सकता है। लेकिन निजी स्तर पर मानसिक स्थिति पर बात होती रहती है।

मानसिक स्थिति विशेषज्ञों का कहना है कि दुनिया भर में फैली इस महामारी की वजह से कुछ मामलों में वायरस से संक्रमित लोगों में तीव्र घबराहट पैदा हो जाती है। यह कई बार डिप्रेशन का रूप ले लेती है। यह कुछ लोगों को आत्महत्या के कगार पर भी ले जाती है।

विशेषज्ञों के अनुसार, घबराहट, संक्रमण का डर, अत्यधिक बेचौनी, लगातार आश्वासन की तलाश करने वाला व्यवहार, नींद में गड़बड़ी, अत्यधिक चिंता, असहाय होने की भावना और आर्थिक मंदी का डर लोगों में अवसाद और चिंता के मुख्य कारक हैं। विशेषज्ञों का कहना है कि नौकरी छूटने का डर, वित्तीय बोझ, लंबी अवधि को लेकर अनिश्चितता और इसलिए भोजन और अन्य आवश्यक वस्तुओं के खत्म होने का डर इन चिंताओं को बढ़ाता है। कोविड-19 के प्रकोप के बाद से, मनोवैज्ञानिक स्थिति की समस्याओं पर सहायता मांगने वाले व्यक्तियों की संख्या ऑनलाइन मंचों पर भी बढ़ रही है। इनमें बेचौनी से लेकर अकेलेपन और काम के लिए अपनी उपयोगिता को लेकर चिंता तक सभी मुद्दे शामिल हैं।

मनुष्य की सांस ही कोरोना वायरस के संक्रमण का माध्यम है। जिसके द्वारा यह एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में फैलता है। लॉकडाउन ने इसके प्रसार को काफी हद तक नियंत्रित कर दिया है। सभी के द्वारा सामना की जाने वाली सबसे आम भावना भय है। यह हमें चिंतित, घबराया हुआ बनाता है और संभवतः हमें ऐसी बातें सोचने, कहने या करने के लिए मजबूर कर सकता है जिन्हें हम सामान्य परिस्थितियों में उचित नहीं मानते। कोरोना वायरस रोग 2019 (COVID-19) महामारी लोगों के लिए तनावपूर्ण भी हो सकती है।

कुछ नई बीमारियों और क्या हो सकता है, इसका डर और चिंता अक्सर भारी पड़ जाती है और वयस्कों और बच्चों में तीव्र भावनाएँ पैदा करती है। सामाजिक दूरी जैसी सार्वजनिक स्वास्थ्य गतिविधियाँ लोगों को अलग-थलग और अकेला महसूस करा सकती हैं और इससे तनाव और चिंता बढ़ सकती है। हालाँकि, COVID-19 के प्रसार को कम करने के लिए ये क्रियाएँ आवश्यक हैं।

स्वास्थ्य क्या है?

विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्ल्यूएचओ) के अनुसार स्वास्थ्य पूर्ण शारीरिक, मानसिक और सामाजिक कल्याण की स्थिति हो सकती है, न कि केवल बीमारी या दुर्बलता की अनुपस्थिति। अपनी एक अन्य परिभाषा में डब्ल्यूएचओ ने कहा कि स्वास्थ्य के सर्वोत्तम प्राप्त करने योग्य मानक का आनंद जाति, धर्म, राजनीतिक विश्वास, आर्थिक या सामाजिक स्थिति के भेदभाव के बिना प्रत्येक व्यक्ति के मूल अधिकारों में से एक है। सभी लोगों का स्वास्थ्य शांति और सुरक्षा की प्राप्ति के लिए महत्वपूर्ण है और यह व्यक्तियों और राज्यों के पूर्ण सहयोग पर निर्भर करता है।

कल्याण के आयाम – संपूर्ण स्वास्थ्य को परिभाषित करने के लिए हमें कल्याण के विभिन्न आयामों को जानना होगा। व्यक्तिगत स्वास्थ्य के मुख्यतः छः पहलू हैं—

1. शारीरिक
2. मानसिक
3. भावनात्मक
4. सामाजिक
5. आध्यात्मिक



कोविड-19 का दौर

अच्छे होने के लिए, इनमें से किसी भी क्षेत्र की उपेक्षा नहीं की जानी चाहिए। लेकिन कोविड-19 की अवधि में मनोवैज्ञानिक स्थिति अधिक महत्वपूर्ण प्रतीत होती है क्योंकि प्रत्येक व्यक्ति कुछ समस्याओं से प्रभावित होता है, ये समस्याएँ उसके व्यक्तिगत, पेशेवर या सामाजिक जीवन से संबंधित होती हैं। प्रसिद्ध मनोवैज्ञानिक मास्लो ने अपने बहुत प्रसिद्ध सिद्धांत प्रेरणा के सिद्धांत में आवश्यकताओं के बारे में बताया था।

मास्लो की आवश्यकताओं का पदानुक्रम मनोविज्ञान में एक प्रेरक सिद्धांत भी हो सकता है जिसमें मानवीय आवश्यकताओं का पाँच-स्तरीय मॉडल शामिल है, जिसे अक्सर पिरामिड के भीतर पदानुक्रमित स्तरों के रूप में दर्शाया जाता है। पदानुक्रम के सबसे निचले स्तर से ऊपर की ओर, इच्छाएँ हैं— शारीरिक, सुरक्षा, प्यार और अपनापन, सम्मान और आत्म-साक्षात्कार। इस लॉकडाउन अवधि के दौरान लोग अपनी जरूरतों को पूरा करने के लिए संघर्ष कर रहे हैं, अलग-अलग स्तर पर, किसी की शारीरिक जरूरतें हैं, तो किसी की सुरक्षा की जरूरत है। अधूरी इच्छा असंतोष का कारण बन जाती है और संतुष्टि की कमी खराब मनोवैज्ञानिक स्थिति का कारण बन जाती है।

मानसिक स्वास्थ्य क्या है?

विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) के अनुसार, मानसिक स्थिति "एक ऐसी स्थिति है जिसमें व्यक्ति अपनी क्षमताओं को पहचानता है, जीवन के पारंपरिक तनावों को प्रभावित कर सकता है, उत्पादक और फलदायी ढंग से काम कर सकता है, और अपने समुदाय में योगदान देने की स्थिति में होता है"। दूसरे शब्दों में "मानसिक स्वास्थ्य भावनाओं, सोच, संचार, सीखने, लचीलेपन और आत्म-सम्मान के लिए प्रेरणा है"। मनोवैज्ञानिक स्थिति रिश्तों, व्यक्तिगत और भावनात्मक कल्याण और समुदाय या समाज में योगदान देने के लिए भी महत्वपूर्ण है।

मानसिक स्वास्थ्य का तात्पर्य संज्ञानात्मक, व्यवहारिक और भावनात्मक कल्याण से है। यह इस बारे में है कि लोग कैसे सोचते हैं, महसूस करते हैं और व्यवहार करते हैं। लोग कभी-कभी मानसिक विकार की अनुपस्थिति के लिए मानसिक स्वास्थ्य शब्द का उपयोग करते हैं।

ईमानदारी से जीवन जीने के लिए शारीरिक स्वास्थ्य जितना जरूरी है, उतना ही जरूरी है मानसिक स्वास्थ्य। लेकिन आजकल की व्यस्त दिनचर्या में कई ऐसे कारक हैं जो सीधे तौर पर हमारी मानसिक स्थिति को प्रभावित करते हैं। भारत में 7.5 प्रतिशत आबादी किसी न किसी तरह की मानसिक बीमारी से पीड़ित है, लेकिन उनके इलाज के लिए 4,000 विशेषज्ञ उपलब्ध हैं। अनुमान है कि अगले साल तक भारत के लगभग 20 प्रतिशत लोग किसी न किसी तरह की मानसिक बीमारी से पीड़ित होंगे।

मानसिक बीमारियाँ सभी स्वास्थ्य संबंधी विकारों का छठा हिस्सा हैं। यदि मानसिक बीमारियों की व्यापकता और इसलिए उपचार प्राप्त करने वाले रोगियों का अनुपात देखा जाए, तो यह अनुपात 70 प्रतिशत से अधिक है।

तनाव, अवसाद, स्मृति हीनता, आदि कई मानसिक स्थितियाँ हैं जिनसे मनुष्य पीड़ित हैं और उनकी मनोवैज्ञानिक स्थिति के साथ-साथ उनके शारीरिक स्वास्थ्य को भी नुकसान पहुँचाते हैं। इसलिए मनोवैज्ञानिक स्थिति के साथ-साथ शारीरिक स्वास्थ्य का भी ध्यान रखना बहुत जरूरी है।

व्यायाम और मानसिक स्वास्थ्य—

व्यायाम को कई मायनों में स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद माना जाता है। पिछले 2 दशकों में इस क्षेत्र में व्यापक शोध हुए हैं और अन्य लोगों को निश्चित रूप से नियमित व्यायाम से बहुत लाभ हुआ है।

व्यायाम की खासियत यह है कि यह न केवल किसी व्यक्ति की शारीरिक बनावट में योगदान देता है, बल्कि यह मनोवैज्ञानिक स्थिति को बेहतर बनाने में भी भूमिका निभाता है। यह अक्सर निश्चितता के साथ कहा जाता है कि यह अक्सर मन-शरीर संबंध के कारण संभव होता है। हम सोच सकते हैं कि मन-शरीर संबंध का क्या मतलब है। इसे समझने का सबसे आसान तरीका अक्सर फ्लू को जानना है।

क्या फ्लू केवल शरीर को प्रभावित करता है या यह दिमाग और हमारे विचार, भावना और अहसास के स्तर पर भी प्रभाव डालता है? वर्तमान में सबसे निश्चित उत्तर यह है कि हमारा पूरा अस्तित्व प्रभावित होता है। लेकिन दूसरा भी सच है। भावनात्मक चिंता में शरीर की समस्याएं पैदा करने की क्षमता भी होती है, जो आमतौर पर दर्द और पीड़ा जैसे शारीरिक लक्षणों को जन्म देती है, जिनकी व्याख्या चिकित्सा भाषा में नहीं की जाती है।

व्यायाम करना मन-शरीर संबंध को बढ़ाने का सबसे ठोस और यथार्थवादी तरीका है, शायद इसलिए क्योंकि बुद्ध ने कहा था, शरीर को स्वस्थ रखना एक कर्तव्य है ... अन्यथा हम मन को मजबूत और स्पष्ट रखने में सक्षम नहीं होंगे।

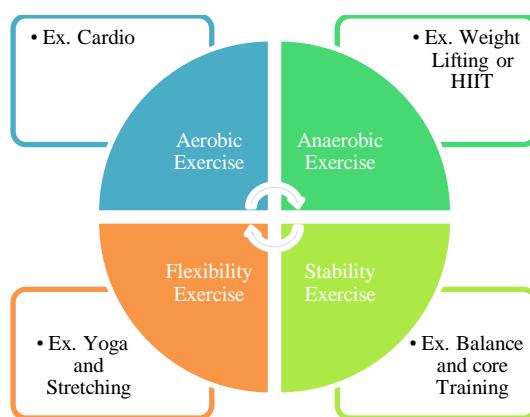
हमारा शरीर कई रसायनों का घर है। कुछ रसायन खुशी, उत्साह और प्रेरणा देते हैं, तो कुछ दुख और हीनता। हमें खुशी की तलाश करनी होगी, इससे पहले कि शरीर में खुशी देने वाले रसायनों की कमी हो जाए और उदासी छा जाए।

कोविद-19 का दौर

व्यायाम के प्रकार—

ऐसे कई प्रकार के व्यायाम हैं जो तनाव से छुटकारा पाने में मदद कर सकते हैं, इन्हें कई श्रेणियों में वर्गीकृत किया गया है—

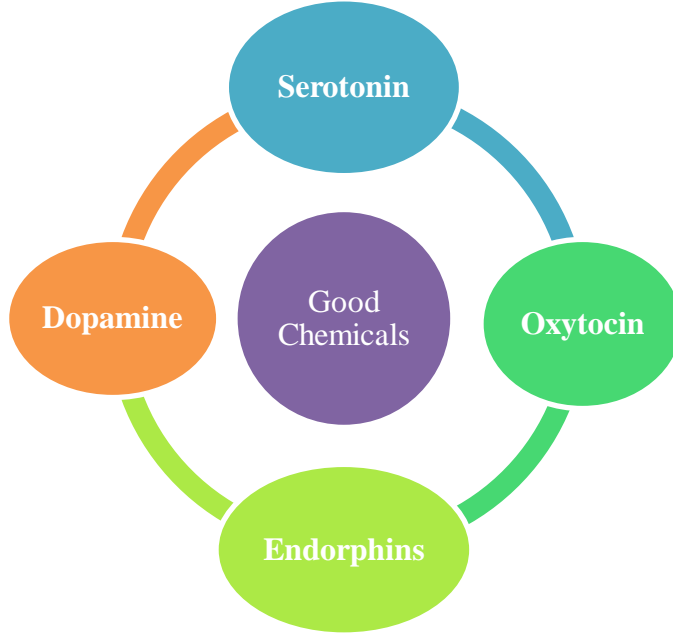
इन चार तरह के व्यायामों में अलग-अलग मुद्राएँ और पैटर्न हैं यह तनाव से छुटकारा पाने में मदद कर सकते हैं। लोग अपनी पसंद और रुचि के अनुसार इनमें से कोई भी चुन सकते हैं।



व्यायाम मानसिक स्वास्थ्य के लिए क्यों अच्छा है?

हमारी मानसिक स्थिति के लिए कसरत का सबसे प्रमुख लाभ एंडोर्फिन जैसे मस्तिष्क रसायनों का स्राव है। एंडोर्फिन मन के भीतर दर्द और तनाव को दूर करता है और हमें शारीरिक गतिविधि और अन्य शगल के दौरान आनंद की एक व्यापक भावना प्रदान करता है। आपने शायद धावक की ऊँचाई के बारे में सुना होगा – यह अनिवार्य रूप से वर्णन करता है कि जब व्यायाम आपके शरीर में एंडोर्फिन जारी करता है। एंडोर्फिन हमारे मस्तिष्क में विभिन्न न्यूरोट्रांसमीटर में से एक है जो यह निर्धारित करता है कि हम कुछ स्थितियों के बारे में क्या उम्मीद करते हैं और कैसा महसूस करते हैं। जब ये व्यायाम के दौरान सक्रिय होते हैं, तो वे पूरे शरीर में सहायक रसायनों के स्राव को ट्रिगर करते हैं जो न केवल हमें हाथ में मौजूद गतिविधि से गुजरने में मदद करते हैं, बल्कि हमारे सामान्य मूड को भी बेहतर बनाते हैं। इन रसायनों में शामिल हैं—

- डोपामाइन
- एंडोर्फिन
- सेरोटोनिन
- एड्रेनालाईन



व्यायाम से मिलने वाले अन्य लाभों के साथ-साथ रसायनों के इस उत्सर्जन के कारण ही यह विभिन्न प्रकार की मानसिक समस्याओं के उपचार के लिए इतना उपयोगी है। लेखिका लॉरेटा ब्रूनिंग ने अपनी पुस्तक, मीट योर हैप्पी केमिकल्स में, कुछ आनंददायक रसायनों और गतिविधियों पर जोर दिया है, जिनके माध्यम से मस्तिष्क अच्छा महसूस कराने वाले रसायनों का स्राव करता है।

ऑक्सीटोसिन आत्मविश्वास और लगाव के लिए जरूरी है— इसे एडिटिव केमिस्ट्री कहते हैं। यह सच है कि अगर कोई भरोसा तोड़ता है या धोखा देता है, तो दुख होता है। दूसरों पर विश्वास करना मुश्किल हो जाता है। लेकिन धर्म के सहारे जिंदगी आगे बढ़ती है। खुद पर और दूसरों पर विश्वास करना पड़ता है। दृढ़ता और उत्साह के लिए एंडोर्फिन जरूरी हैरू एंडोर्फिन प्राकृतिक दर्द निवारक है।

यह दर्द में सक्रिय होता है। हमें इसकी जरूरत होती है ताकि हम अपने दर्द से बाहर निकल सकें। प्रेरणा के लिए डोपामाइन जिम्मेदार हैरू डोपामाइन रसायन शरीर को वह ऊर्जा देता है जिसकी हमें अपने इच्छित कार्यों को पूरा करने के लिए जरूरत होती है। सेरोटोनिन सुरक्षा और सम्मान के लिए है। इस रसायन का स्राव शरीर में तब होता है जब हम खुद को दूसरों से बड़ा या मजबूत पाते हैं। इस तरह व्यक्ति सुरक्षित महसूस करता है और उसके प्रति अच्छा महसूस करता है।

कोविद-19 का दौर

व्यायाम कैसे आशावादी और सकारात्मक मानसिक स्वास्थ्य का समर्थन करता है—

व्यायाम का उपयोग उन लोगों की सेहत को बेहतर बनाने के लिए भी किया जा सकता है जो पहले से ही मानसिक रूप से स्वस्थ महसूस करते हैं। पाया गया है कि शारीरिक गतिविधि बढ़ाने से मूड बेहतर होता है, ऊर्जा का स्तर बेहतर होता है और अच्छी नींद आती है।

शारीरिक गतिविधियाँ अक्सर मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्य के लिए अच्छी क्यों होती हैं, इसके कई कारण हैं— व्यायाम तनाव हार्मोन को कम करता है। व्यायाम कॉर्टिकल जैसे तनाव हार्मोन को कम करता है। यह एंडोर्फिन को भी बढ़ाता है— आपके शरीर के अच्छा महसूस कराने वाले रसायन—जो आपके मूड को प्राकृतिक रूप से बढ़ावा देते हैं। शारीरिक गतिविधि आपको नकारात्मक विचारों और भावनाओं से विचलित करती है। शारीरिक गतिविधि आपके दिमाग को आपकी समस्याओं से दूर कर सकती है और या तो इसे हाथ में मौजूद गतिविधि पर पुनर्निर्देशित कर सकती है या आपको शांत अवस्था में ला सकती है। व्यायाम आत्मविश्वास को बढ़ाता है। व्यायाम आपको अपने शरीर को कम करने, टोन करने और स्वस्थ चमक और मुस्कान बनाए रखने में मदद कर सकता है।

आप अपने मूड में एक सूक्ष्म लेकिन महत्वपूर्ण वृद्धि महसूस करेंगे क्योंकि आपके कपड़े अधिक आकर्षक दिखेंगे और आप बढ़ी हुई ताकत का आभास देंगे। व्यायाम अक्सर सामाजिक समर्थन का एक ईमानदार स्रोत होते हैं। सामाजिक समर्थन के लाभ अच्छी तरह से प्रलेखित हैं और शारीरिक गतिविधियों का अधिकांश हिस्सा अक्सर सामाजिक गतिविधियाँ भी होती हैं। इसलिए चाहे आप किसी व्यायाम कक्षा में शामिल हों या किसी लीग के दौरान सॉफ्टबॉल खेलें, दूसरों के साथ व्यायाम करने से आपको तनाव से राहत की दोहरी खुराक मिलती है।

बेहतर शारीरिक स्वास्थ्य का मतलब बेहतर मानसिक स्थिति हो सकता है। जबकि तनाव बीमारी का कारण बन सकता है, बीमारी भी तनाव का कारण बन सकती है। व्यायाम के साथ अपने समग्र स्वास्थ्य और दीर्घायु में सुधार करने से अल्पावधि में (सर्दी, फ्लू और अन्य छोटी बीमारियों के प्रति आपकी प्रतिरक्षा को मजबूत करके) और इस प्रकार दिन के अंत में (आपको लंबे समय तक स्वस्थ रहने और जीवन का अधिक आनंद लेने में मदद करके) तनाव से काफी हद तक बचा जा सकता है। व्यायाम तनाव के खिलाफ एक बफर प्रदान करता है। शारीरिक गतिविधि तनाव के प्रति कम शारीरिक प्रतिक्रिया से भी जुड़ी हो सकती है। सीधे शब्दों में कहें तो, जो लोग अधिक व्यायाम करते हैं, वे अपने द्वारा सामना किए जाने वाले तनाव से कम प्रभावित हो सकते हैं। इसलिए, सभी या किसी भी अन्य लाभ के अलावा, व्यायाम भविष्य के तनाव के प्रति कुछ प्रतिरक्षा प्रदान कर सकता है और साथ ही वर्तमान तनाव को प्रभावित करने का तरीका भी हो सकता है।

व्यायाम केवल एरोबिक क्षमता और मांसपेशियों के आकार तक ही सीमित नहीं है। निश्चित रूप से, व्यायाम आपके शारीरिक स्वास्थ्य और आपके शरीर को बेहतर बना सकता है, आपकी कमर को पतला कर सकता है, आपके यौन जीवन को बेहतर बना सकता है और यहाँ तक कि आपकी जिंदगी में साल भी जोड़ सकता है। लेकिन यह वह चीज नहीं है जो अधिकांश लोगों को सक्रिय रहने के लिए प्रेरित करती है। जो लोग नियमित रूप से व्यायाम करते हैं वे ऐसा इसलिए करते हैं क्योंकि इससे उन्हें काफी अच्छा महसूस होता है। वे दिन भर ज्यादा ऊर्जावान महसूस करते हैं, अंधेरे में बेहतर नींद लेते हैं, उनकी याददाश्त तेज होती है और वे खुद को और अपने जीवन को लेकर अधिक तनावमुक्त और सकारात्मक महसूस करते हैं। और यह कई सामान्य मानसिक स्थिति चुनौतियों के लिए एक शक्तिशाली दवा भी है।

नियमित व्यायाम अवसाद, चिंता, एडीएचडी और अधिक पर गहरा सकारात्मक प्रभाव डाल सकता है। यह तनाव से राहत देता है, याददाश्त में सुधार करता है, आपको बेहतर नींद में मदद करता है और आपके समग्र मूड को बढ़ाता है। और आपको लाभ प्राप्त करने के लिए फिटनेस कट्टरपंथी होने की आवश्यकता नहीं है। व्यायाम और अवसाद के बीच संबंध—अध्ययनों से पता चलता है कि व्यायाम हल्के से मध्यम अवसाद का इलाज अवसादरोधी दवाओं की तरह ही प्रभावी ढंग से कर सकता है। उदाहरण के लिए, हार्वर्ड टीएच चौन स्कूल ऑफ पब्लिक हेल्थ द्वारा हाल ही में किए गए एक अध्ययन में पता चला है कि हर दिन चौथाई घंटे दौड़ने या एक घंटे तक चलने से गंभीर अवसाद का खतरा 26 प्रतिशत कम हो जाता है। अवसाद के लक्षणों से राहत देने के अलावा, शोध से यह भी पता चलता है कि व्यायाम का एक कार्यक्रम बनाए रखने से आप फिर से अवसाद से बच सकते हैं। व्यायाम कई कारणों से अवसाद से लड़ने में भी एक मजबूत भूमिका निभा सकता है। सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि यह मस्तिष्क में सभी प्रकार के परिवर्तनों को बढ़ावा देता है, जिसमें तंत्रिका विकास, सूजन में कमी और नए गतिविधि पैटर्न शामिल हैं अंत में, व्यायाम एक व्याकुलता का काम भी कर सकता है, जिससे आप अवसाद को बढ़ावा देने वाले नकारात्मक विचारों के चक्र से बाहर निकलने के लिए कुछ शांत समय निकाल सकते हैं। व्यायाम का चिंता से संबंध—व्यायाम एक प्राकृतिक और प्रभावी चिंता—विरोधी उपचार हो सकता है।

यह तनाव और दबाव से राहत देता है, शारीरिक और मानसिक ऊर्जा को बढ़ाता है और एंडोर्फिन के निर्वहन के माध्यम से कल्याण को बढ़ाता है। कोई भी चीज जो आपको गतिशील बनाए, मदद कर सकती है, लेकिन अगर आप ध्यान केंद्रित करेंगे तो आपको ज्यादा फायदा होगा। उदाहरण के लिए, अपने पैरों के नीचे से टकराने की सनसनी या अपनी सांसों की लय या अपनी त्वचा पर हवा के एहसास को नोटिस करने का प्रयास करें। इस माइंडफुलनेस तत्व को जोड़कर वास्तव में अपने शरीर पर ध्यान केंद्रित करें और इसलिए व्यायाम करते समय यह कैसा महसूस करता है आप न केवल अपनी फिटनेस को तेजी से सुधारेंगे आपकी मांसपेशियां भी तनावग्रस्त हो सकती हैं, विशेष रूप से आपके चेहरे, गर्दन और कंधों में, जिससे आपको पीठ या गर्दन में दर्द या दर्दनाक सिरदर्द हो सकता है।

कोविड-19 का दौर

आपको अपनी छाती में जकड़न, तेज नाड़ी या मांसपेशियों में ऐंठन महसूस होगी। आपको अनिद्रा, नाराजगी, पेट दर्द, दस्त या बार-बार पेशाब आने जैसी समस्याएं भी होंगी।

इन शारीरिक लक्षणों का डर और परेशानी क्रमिक रूप से और भी अधिक तनाव पैदा कर सकती है, जो आपके दिमाग और शरीर के बीच एक दुष्चक्र बना देगी। व्यायाम करना इस चक्र को तोड़ने के कारण कुशल है। साथ ही मस्तिष्क में एंडोर्फिन जारी करने के रूप में, शारीरिक गतिविधि मांसपेशियों को आराम करने और शरीर के भीतर तनाव को दूर करने में मदद करती है। चूंकि शरीर और दिमाग बहुत निकटता से जुड़े हुए हैं, जब आपका शरीर बेहतर महसूस करता है, तो आपका दिमाग भी बेहतर होगा। नियमित रूप से व्यायाम करना एडीएचडी के लक्षणों को कम करने और एकाग्रता, प्रेरणा, स्मृति और मनोदशा में सुधार करने के एकमात्र और सर्वोत्तम तरीकों में से एक इस तरह से, व्यायाम उसी तरह काम करता है जैसे कि एडीएचडी दवाएं जैसे कि रिटालिन और एडर सभी। व्यायाम और चैक और आघात-साक्ष्य बताते हैं कि वास्तव में अपने शरीर पर ध्यान केंद्रित करके और इसलिए जब आप व्यायाम करते हैं तो यह कैसा महसूस करता है, आप वास्तव में अपने तंत्रिका तंत्र को अनस्टक होने में मदद करेंगे और PTSD या आघात की विशेषता वाले स्थिरीकरण तनाव प्रतिक्रिया से बाहर निकलना शुरू करेंगे। अपने दिमाग को भटकने देने के बजाय, अपने जोड़ों और मांसपेशियों में शारीरिक संवेदनाओं पर पूरा ध्यान दें, यहां तक कि आपके शरीर के हिलने पर आपके अंदरूनी हिस्से भी। ऐसे व्यायाम जिनमें क्रॉस मूवमेंट शामिल होता है जो दोनों हाथों और पैरों को शामिल करता है—जैसे चलना (विशेष रूप से रेत में), दौड़ना, तैरना, भार प्रशिक्षण, या नृत्य—आपके सर्वोत्तम विकल्पों में से एक हैं

निष्कर्ष—

आजकल लोग इस बात से प्रभावित हैं कि व्यायाम किस तरह सकारात्मक स्वास्थ्य को बढ़ावा देता है। व्यायाम का उपयोग उन लोगों में स्वास्थ्य को बढ़ाने के लिए भी किया जा सकता है जो पहले से ही मानसिक रूप से स्वस्थ महसूस करते हैं। शारीरिक गतिविधि में वृद्धि से मूड मजबूत होता है, ऊर्जा का स्तर बेहतर होता है और अच्छी नींद आती है।

References-

1. Bompa, T. O. & Buzzichelli, C. A. (2019). Periodization: theory and methodology of training, 6th ed. Champaign, IL: Human Kinetics.
2. Coleman, A. (May 5, 2020). Does exercise weaken your immune system? Training Peaks.
3. University of Bath. (2020, March 31). Regular exercise benefits immunity - even in isolation. Science Daily. Retrieved May 28, 2020 from www.sciencedaily.com/releases/2020/03/2020031162314.htm

4. Laddu, D. R., Lavie, C. J., Phillips, S. A., & Arena, R. (2020). Physical activity for immunity protection: Inoculating populations with healthy living medicine in preparation for the next pandemic. *Progress in cardiovascular diseases*, S0033-0620(20)30078-5. Advance online publication. <https://doi.org/10.1016/j.pcad.2020.04.006>
5. Nieman, D. C. & Wentz, L. M. (2019). The compelling link between physical activity and the body's defense system. *Journal of Sports and Health Science*, 8, 201-217. Retrieved from
6. Simpson, R. J. (Mar 30, 2020). Exercise, Immunity and the COVID-19. Retrieved from <https://www.acsm.org/blog-detail/acsm-blog/2020/03/30/exercise-immunity-covid-19-pandemic>
7. Klein, S. L. & Flanagan, K. L. (2016). Sex differences in immune responses. *Nature*. Vol. 16
8. Da Silva Neves, et al. (2015). Acute effects of high- and low-intensity exercise bouts on leukocyte counts. *Journal of Exercise Science & Fitness*, 13, 24-28. Retrieved from <https://doi.org/10.1016/j.jesf.2014.11.003>
9. <https://www.webmd.com/depression/guide/exercise-depression#1>
10. <https://www.health.harvard.edu/exercise-and-fitness/the-4-most-important-types-of-exercise>
11. <https://www.nia.nih.gov/health/four-types-exercise-can-improve-your-health-and-physical-ability>