

RNI/MPHIN/2013/61414



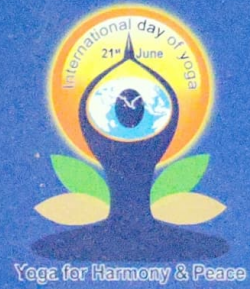
UGC Care Listed

ISSN 2278-0327
Peer Reviewed
Refereed Journal

ज्योतिर्वेद-प्रस्थानम्

संस्कृत वाङ्मय की शोधपत्रिका - संस्कृत छात्रों की मार्गदर्शिका

वर्ष - 12, अंक - 2 मई - जून 2023



₹ 30

30. भाषाभूमिक स्तर पर अध्ययनपरत सामाजिक एवं विकलांग विद्यार्थियों की शैक्षिक उपलब्धिका का अध्ययन	अनामिका भारती, प्रो. मोहन लाल आर्य	129
31. बालिकाओं की शैक्षिक सशक्तिकरण हेतु सरकार द्वारा चलाई जाने वाली योजनाओं का एक अध्ययन	प्रवीण कुमार चौबे, डॉ. ज्योति वर्मा	132
32. अब्दुल बकिश्मिज़ के उपन्यासों में जनपक्ष का चित्रण	भूलागम यादव	138
33. वैदिक पञ्चमहायज्ञ एवं विश्वकरण	डॉ. दीपक कुमार शर्मा	140
34. मानसिक स्वास्थ्य पर कोविड-19 के प्रभाव का अध्ययन	प्रो. (डॉ.) सुनील कुमार सेन, लालबहादुर	143
35. संवेदना और शिल्प की दृष्टि से रीतिकालीन कवि भगवानन्द की कविताओं का मूल्यांकन	डॉ. नवीन कुमार, डॉ. अमित कुमार पाण्डेय, डॉ. (प्रो.) संजय कुमार	146
36. जोधपुर संभाग के नहरी क्षेत्रों में सिंचाई प्रबंधन	हेमलता चौधरी	149
37. मुरादाबाद जनपद में भूमि उपयोग एक भौगोलिक अध्ययन	डॉ. मोहन लाल 'आर्य', राजेन्द्र कुमार	151
38. विभिन्न प्रतियोगी परीक्षाओं में सम्मिलित होने वाले विद्यार्थियों की दुश्चिन्ता पर पड़ने वाले प्रभाव का अध्ययन	पायल रस्तोगी, प्रो. राजकुमारी सिंह, प्रो. सीमा शर्मा	155
39. भाषाभूमिक स्तर की सामाजिक विज्ञान विषय की विषयवस्तु का विद्यार्थियों के दैनिक जीवन से सम्बद्धता	डॉ. विरेन्द्र कुमार	157
40. पद्मजी विजयदत्त बोधर का सृजन संसार और इतिहास बोध	चन्द मणि	163
41. पोसीओडो से पीड़ित महिलाओं पर यौगिक भित्ति का प्रभाव	कृष्णा दग्दी, डॉ. राकेश गिरी, प्रो. सुरेंद्र त्यागी	171
42. स्वतंत्र भारत में विकास नीति एवं सुशासन के प्रभाव का एक विधेयणात्मक अध्ययन	सागर जोशी, कुसुम	174
43. शामली जनपद के गैर तकनीकी स्ववित्तपोषित उच्च शिक्षण संस्थानों के शिक्षकों में कार्यसंतोष एवं पतिबल का अध्ययन	अनामिका सिंह, प्रो. राजकुमारी सिंह	178
44. नवजात शिशु मृत्यु दर में होमबेस्ड न्यूबोन केयर (एच. बी. एन. सी.) कार्यक्रम का प्रभाव : भारत के सन्दर्भ में समाजशास्त्रीय विधेयण	डॉ. विनीता लाल, अकिता रस्तोगी	182
45. 'मानस के हंस' में तुलसी के राम की छवि	डॉ. चन्द शेखर पाण्डेय, हिमांशु तिवारी	187
46. रघुवीर सहाय के काव्य में चित्रित नारी जीवन के विविध रूप	आकाश दीप, प्रो. गुड्डि बिष्ट	190
47. ग्रामीण सामाजिक परिवर्तन के उत्तरदायित्व में जनसंचार माध्यम की भूमिका : एक सामाजशास्त्रीय अध्ययन	पारूल, डॉ. सरिता	195
48. अयोध्या राम मन्दिर का निर्माण : सनातन संस्कृति के पुनरुत्थान का अवसर	सचिन तिवारी	199
49. 'बाड़मेर जिले के प्राकृतिक संसाधनों का विकास' - एक भौगोलिक अध्ययन	नूतन चौधरी	201
50. अकादमिक बैंक ऑफ जेडिट	डॉ. सुनीता मुर्झिया	203
51. संस्कृत भाषा को जैन साहित्यकारों का अवदान	डॉ. आशीष कुमार जैन	205
52. भारत में महिला उद्यमिता: एक विश्लेषण	धनञ्जय कुमार झा	209
53. बाल संसद : एक नवाचारी प्रयास	हर्षवर्धन	214
54. भागवत पुराण में अष्टाङ्ग योग की अवधारणा	डॉ. ऋणा	217
55. बी. आर. अम्बेडकर के सामाजिक एवं राजनीतिक योगदानों का एक विश्लेषणात्मक अध्ययन	डॉ. राम बाबू, डॉ. अमित कुमार गुप्ता	220
56. बिश्नोई सम्प्रदाय और सिक्ख सम्प्रदाय: वैश्विक शांति के द्योतक	कमलेश	226
57. सरदार हरि सिंह कलवा : सर्वश्रेष्ठ सेनापति	डॉ. सुरेंद्र पाल सिंह	229
58. सुब्रह्मण्य भारती और सुर्वकांत त्रिपाठी 'निराला' के काव्य में जातीय चेतना का तुलनात्मक परिप्रेक्ष्य	संजय दान	236
59. नासिरा शर्मा की कहानियों में हिंदू, मुस्लिम संस्कृति का समन्वय	डॉ. सुमन राठी, रेनु कुंड़	240
60. शिक्षक प्रशिक्षकों की सेवा संतुष्टि एवं छात्राध्यापकों की अधिगम संतुष्टि का अध्ययन	प्रो. सुनील कुमार सेन, अश्वनी कुमार मिश्रा	243
61. ग्रामीण समाज में वित्तीय समावेशन और वित्तीय साक्षरता की स्थिति	आशीष कुमार चौरसिया	249
62. चंद्रव्याकरण में 'स्वाङ्गादप्रधानात्' इस सूत्र के पाणिनि दिशा की एक विश्लेषणात्मक प्रस्तुति	दीपङ्कर मिस्त्री	253

मानसिक स्वास्थ्य पर कोविड-19 के प्रभाव का अध्ययन

प्रो. (डॉ.) सुनील कुमार सेन

शिक्षा विभाग

गुरु वासीदास विश्वविद्यालय, बिलासपुर (छ.ग.) 495009

लालबहादुर

शोधार्थी

गुरु वासीदास विश्वविद्यालय, बिलासपुर (छ.ग.) 495009

सारांश -

COVID-19 महामारी का व्यक्तियों पर गहरा और दूरगामी प्रभाव पड़ा है, जिससे तनाव, भय और चिंता जैसी कई नकारात्मक भावनाएँ पैदा हुई हैं। जबकि कुछ लोग सौभाग्यशाली रहे हैं कि उन्हें अपने प्रियजनों से अधिक समर्थन प्राप्त हुआ, उनके मानसिक स्वास्थ्य पर अधिक ध्यान दिया गया, और आराम करने के लिए अधिक समय मिला, दूसरों को तनाव के बढ़े हुए स्तर, विशेष रूप से महिलाओं, युवा वयस्कों और निम्न स्तर वाले लोगों का सामना करने में संघर्ष करना पड़ा। शिक्षा इन बाधाओं के बावजूद, कुछ लोगों ने इस कठिन समय में अपनी और अपने परिवार की देखभाल करने के लक्ष्यों को खोजने में कामयाबी हासिल की है। स्वास्थ्य सेवा प्रदाताओं को उन लोगों की जरूरतों को प्राथमिकता देनी चाहिए जो महामारी के परिणामस्वरूप अत्यधिक तनाव का सामना कर रहे हैं। COVID-19 ने न केवल शारीरिक बीमारी का कारण बना है, बल्कि मानसिक स्वास्थ्य पर भी इसका महत्वपूर्ण प्रभाव पड़ा है, जिसके परिणामस्वरूप कुछ व्यक्तियों को न्यूरोलॉजिकल लक्षणों का अनुभव हुआ है। वायरस के प्रसार को रोकने के लिए लागू किए गए आवश्यक अलगाव उपायों ने कई लोगों को असमर्थित और अकेला महसूस कराया है।

मूल शब्द- मानसिक स्वास्थ्य, COVID-19, महामारी, तनाव, चिंता, अवसाद

प्रस्तावना -

विश्व स्वास्थ्य संगठन ने हाल ही में एक रिपोर्ट जारी की है जो COVID-19 महामारी के दौरान उनकी बढ़ती आवश्यकता के बावजूद सार्वजनिक स्वास्थ्य प्रणालियों में मानसिक स्वास्थ्य सेवाओं पर ध्यान देने की कमी का खुलासा करती है। डब्ल्यूएचओ मानसिक स्वास्थ्य संसाधनों में तत्काल निवेश का आग्रह कर रहा है, क्योंकि वे अत्यंत स्थिति से निराश हैं। हालांकि हाल के दिनों में मानसिक स्वास्थ्य तेजी से महत्वपूर्ण हो गया है, लेकिन मांग को पूरा करने के लिए सेवाओं की उपलब्धता और गुणवत्ता में पर्याप्त सुधार नहीं किया गया है। संयुक्त राष्ट्र स्वास्थ्य एजेंसी के महानिदेशक ने चिंता व्यक्त की है कि मानसिक स्वास्थ्य में महत्वपूर्ण निवेश के बिना, अकेले उनके शरीरों के समग्र स्वास्थ्य का समर्थन करने के लिए पर्याप्त नहीं होंगे। इसलिए, वह मानसिक स्वास्थ्य में अधिक निवेश करने की वकालत

करता है, क्योंकि यह समग्र कल्याण के लिए आवश्यक है।

COVID-19 के प्रकोप ने लोगों में काफी मात्रा में आशंका और चिंता पैदा कर दी है, जिससे तनाव और अकेलापन बढ़ गया है, जो अंततः अवसाद में परिणत हो सकता है। जबकि संक्रमण को रोकने के लिए सावधानी बरतना और दूसरों के साथ निकट संपर्क से बचना महत्वपूर्ण है, यह लोगों के लिए एक दूसरे का समर्थन करना चुनौतीपूर्ण बना सकता है। मानसिक स्वास्थ्य पर कोविड-19 के प्रभाव को निर्धारित करने के लिए अध्ययन अभी भी चल रहे हैं, लेकिन शोधकर्ताओं ने पहले ही वायरस और अवसाद और चिंता के बीच संबंध पाया है। मानसिक स्वास्थ्य के मुद्दों के लिए मदद लेना आवश्यक है, लेकिन महामारी के दौरान यह मुश्किल हो सकता है, खासकर बच्चों और बड़े वयस्कों के लिए। मानसिक स्वास्थ्य हर किसी की समग्र भलाई और खुशी के लिए महत्वपूर्ण है, और संसाधनों में निवेश करना महत्वपूर्ण है जो व्यक्तियों को उनकी जरूरत का समर्थन प्रदान कर सके। महामारी ने कई लोगों को अलग-थलग और डरा हुआ महसूस कराया है, जिससे मानसिक स्वास्थ्य समस्याएं हो सकती हैं, खासकर उन लोगों के लिए जो पहले मानसिक स्वास्थ्य के मुद्दों से जूझ चुके हैं या महामारी से प्रभावित हुए हैं। नतीजतन, कुछ व्यक्तियों को उदासी या चिंता की भावनाओं में वृद्धि का अनुभव हो सकता है। सौभाग्य से, व्यक्तियों की सहायता के लिए संसाधन उपलब्ध हैं। अफसोस की बात है कि कुछ देशों में मानसिक स्वास्थ्य के मुद्दों वाले कई लोगों को आवश्यक समर्थन नहीं मिलता है।

वर्ल्ड हैप्पीनेस रिपोर्ट 2021 कहती है कि महामारी और लॉकडाउन ने लोगों के लिए खुश और स्वस्थ महसूस करना कठिन बना दिया है, खासकर जब बात उनके विचारों और भावनाओं की हो।

महामारी का मानसिक स्वास्थ्य देखभाल पर महत्वपूर्ण प्रभाव पड़ा है, विशेष रूप से कुछ समूहों जैसे कि महिलाओं, युवाओं और आर्थिक नुकसान का सामना करने वालों के लिए। बच्चे विशेष रूप से कमजोर होते हैं, क्योंकि लंबे समय तक अलगाव के कारण उनके मानसिक स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव पड़ता है, जिससे उन्हें दूसरों से नुकसान होने का खतरा होता है और वे सामाजिक शिक्षा और खेल से वंचित हो जाते हैं। इसके परिणामस्वरूप युवा लोगों में चिंता का स्तर बढ़ गया है, जिसका उनके मस्तिष्क के विकास पर दीर्घकालिक

सीमित करना चाहिए जिनका हम उपयोग करते हैं और संकट के समय में अपने तत्काल समुदायों की मदद करने पर ध्यान केंद्रित करते हैं। उन लोगों के बारे में सकारात्मक कहानियां साझा करना जो वायरस से प्रभावित हुए हैं और जो इसका मुकाबला कर रहे हैं उनका समर्थन करना भी प्रेरणा का स्रोत हो सकता है। ऐसे समय में अपने जलदारी और मानसिक स्वास्थ्य का ध्यान रखना सर्वोपरि है, जिसमें पर्याप्त नींद लेना, अच्छा खाना, व्यायाम करना और हानिकारक पदार्थों से बचना शामिल है। डिजिटल संचार अकेलेपन का मुकाबला करने और प्रियजनों के संपर्क में रहने का एक प्रभावी तरीका हो सकता है। सुरक्षित करना भी आवश्यक है कि कर्मचारियों का समर्थन किया जाता है और मानसिक स्वास्थ्य संसाधनों तक उनकी पहुंच है। नवों को COVID-19 के बारे में आयु-उपयुक्त जानकारी और सुरक्षित रहने के बारे में जानकारी प्रदान की जानी चाहिए। हालाँकि प्रथमिक ध्यान वायरस को रोकने पर हो सकता है, हमें उन लोगों के मनोवैज्ञानिक कल्याण पर भी ध्यान देना चाहिए जो अपने घरों तक सीमित हैं। नकारात्मक समाचारों के संपर्क को सीमित करना, सकारात्मक मानसिकता बनाए रखना और समर्थन मांगना चुनौतियों को कम करने में मदद कर सकता है, विशेष रूप से पहले से मौजूद मानसिक स्वास्थ्य स्थितियों वाले लोगों के लिए। इसके अतिरिक्त, स्वास्थ्य कर्मियों को काम के कम घंटों से लाभ हो सकता है, और व्यक्ति अपनी समग्र जीवन शैली में सुधार के लिए कदम उठा सकते हैं। COVID-19 के कारण अपनों को खोने वाले लोगों के लिए जल्द ही ऑनलाइन थेरेपी भी उपलब्ध हो सकती है।

निष्कर्ष -

महामारी के दौरान जान बचाने के लिए अथक प्रयास कर रहे स्वास्थ्यकर्मी अपने स्वयं के मानसिक स्वास्थ्य के मुद्दों से भी जूझ रहे हैं, जो मानसिक स्वास्थ्य पेशेवरों के लिए एक चुनौती बन सकता है जो उनकी मदद करने की कोशिश कर रहे हैं। इस समस्या का समाधान करने के लिए, सभी के लिए अपनी मानसिक भलाई को प्राथमिकता देना और उन लोगों को स्पष्ट मार्गदर्शन और सहायता प्रदान करना महत्वपूर्ण है, जिन्हें इसकी आवश्यकता है, विशेष रूप से वे जो सबसे कमजोर हैं। ये प्रयास यह सुनिश्चित करने में मदद करेंगे कि इस कठिन समय में सभी के मानसिक स्वास्थ्य का ध्यान रखा जा रहा है। दुर्भाग्य से, मानसिक स्वास्थ्य पर कोविड-19 के प्रभाव पर पर्याप्त अध्ययन नहीं हुआ है, इसके बावजूद कि इससे गंभीर खतरा पैदा हो गया है। जैसे-जैसे मामलों और मौतों की संख्या बढ़ती जा रही है, अधिक लोगों को वित्तीय कठिनाइयों और लंबे समय तक अलगाव का अनुभव हो सकता है, जिससे मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं में बढ़ोत्तरी हो सकती है। इसलिए, व्यक्तियों पर कोविड-19 के मानसिक प्रभावों को समझना और स्थिति को प्रबंधित करने के लिए प्रभावी रणनीतियों को लागू करना आवश्यक है। COVID-19 महामारी में

अवसाद या आशंका जैसी भावनाओं को ट्रिगर करने की क्षमता है, हालाँकि, मानसिक स्वास्थ्य पर इसके प्रभाव के बारे में अभी भी बहुत कुछ खोजा जाना बाकी है। महामारी ने लोगों को खुद को क्वारंटीन करने और आनंदपूर्ण गतिविधियों को छोड़ने के लिए मजबूर कर दिया है, जिससे पहले से मौजूद मानसिक स्वास्थ्य संबंधी चिंताएं बढ़ गई हैं। यह महत्वपूर्ण है कि हम अपनी समझ का विस्तार करें कि इस कठिन अवधि के दौरान इन प्रतिकूल प्रभावों को कैसे कम किया जाए।

सन्दर्भ सूची -

1. CDC (2020-02-11). "Coronavirus Disease 2019 (COVID-19)". Centers for Disease Control and Prevention (अंग्रेजी में). मूल से 14 मई 2020 को पुनर्लेखित. अभिगमन तिथि 2020-05-17.
2. "Inter-Agency Standing Committee Guidelines on Mental Health and Psychosocial support" (PDF). MH Innovation. मूल से 31 March 2020 को पुनर्लेखित (PDF). अभिगमन तिथि 28 March 2020.
3. <https://hi.wikipedia.org/wiki/>
4. <https://www.orfonline.org/hindi/research/assessing-the-impact-of-covid-19-on-mental-health112278/>
5. <https://translate.google.com/translate?u=https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7468668/&hl=hi&sl=en&tl=hi&client=srp&prev=search>
6. अंजई ए, कोबायाशी टी, लिंटन एनएम, किनोशिता आर, हयाशी के, सुजुकी ए, एट अल। उपन्यास कोरोनावायरस संक्रमण (COVID-19) जे क्लिन मेड की निर्यात गतिशीलता पर कम यात्रा के प्रभाव का आकलन करना। 2020; 9 (2):601।
7. बाल्डविन आर, टोमिआ ई (2020) 5 कोविड-19 के व्यापार प्रभाव के बारे में आगे की सोच। इकोन टाइम COVID-19। 59
8. वॉरेट आर, ब्राउन पीजे। इन्फ्लूएंजा के समय में कलंक: महामारी आपात स्थिति के लिए सामाजिक और संस्थागत प्रतिक्रियाएँ। जे संक्रमित जिले। 2008; 197 (सप्ल 1)S 34-S37।
9. Baud D, Giannoni E, Pomar L, Qi X, Nielsen-Saines K, Musso D et al (2020) गर्भवती महिलाओं में COVID-19- लेखकों का जवाब। लैसेट इन्फेक्शन डिस्। 10.1016/S1473-3099(20)30192-4
10. वेहम जे, फेनिशेल ईपी (2020) यूएस हेल्थकेयर वर्कफोर्स और नेट मार्टिलटी इफेक्ट्स पर COVID-19 के लिए स्कूल बंद होने का प्रभाव। medRxiv. 2020.03.09.20033415