



मनोविज्ञान एवं शारीरिक स्वास्थ्य

राम मनीषा भीखाभाई



प्रस्तावना :

सम्प्रति मानव-जीवन में मनोविज्ञान की उपयोगिता इतनी बढ़ गई है कि जीवन का कोई भी ऐसा पहलू नहीं है जो इससे अछूता है । शारीरिक स्वास्थ्य (Physical Health) भी ऐसा ही एक आयाम है जिस पर आज मनोवैज्ञानिकों का ध्यान गंभीरता के साथ केन्द्रित हुआ है । भारत में तो अभी यह उतना लोकप्रिय नहीं हो पाया है, फिर भी लोगों में स्वास्थ्य के प्रति सतर्कता में काफी अधिक वृद्धि हुई है । पश्चिमी दशों में स्वास्थ्य को अपेक्षित रूप में बनाये रखने के लिए मनोवैज्ञानिक उपायों, तकनीकों एवम् कार्यक्रमों का प्रभाव बहुत ही व्यापक रूप में देखने को मिलता है । वहाँ पर स्वास्थ्य मनोविज्ञान (Health Psychology) एक अत्यधिक लोकप्रिय विधा (Discipline) के रूप में स्थापित हो चुकी है । इसका कारण यह है कि स्वास्थ्य के प्रत्येक पक्ष पर मनोवैज्ञानिक कारकों का प्रभाव पड़ता है (Robin and Sdovey, 1989) ।

स्वास्थ्य से आशय : (Meaning of Health)

स्वास्थ्य एक व्यापक सम्प्रत्यय है । इसका आशय केवल इस बात से नहीं है कि व्यक्ति का शरीर कैसा है ? स्वास्थ्य को परिभाषित करना अपेक्षाकृत कठिन है, क्योंकि इसमें अनेक पक्ष सम्मिलित हैं । विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार "स्वास्थ्य का आशय शारीरिक, मानसिक एवं सामाजिक दृष्टि से पूर्णतः स्वस्थ होने से है, न कि केवल शारीरिक बीमारी की अनुपस्थिति से ।"

"Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity." – W.H.O

इस परिभाषा से स्पष्ट है कि स्वास्थ्य एक घनात्मक अवस्था (Positive state) है । यदि किसी व्यक्ति में कोई बीमारी नहीं है तो इसका आशय यह नहीं है कि वह पूर्णतः स्वस्थ है । शारीरिक रोगों के अभाव में भी वह पूर्ण स्वस्थ नहीं भी हो सकता है । कभी-कभी स्वस्थ व्यक्ति इतना थका-थका अनुभव करता है कि वह कोई कार्य करना नहीं चाहता अर्थात् वह पूर्णतः स्वस्थ नहीं है । कभी-कभी व्यक्ति शारीरिक कठिनाइयों से प्रभावित हो जाता है, उसमें किसी बीमारी का संक्रमण (Infection) हो सकता है, उसमें कार्य क्षमता की कमी आ सकती है या वस्तुओं पर ध्यान देने में कठिनाई हो सकती है । ये लक्षण यह संकेत करते हैं कि व्यक्ति पूर्णतः स्वस्थ नहीं है । इससे यह स्पष्ट होता है कि किसी व्यक्ति का स्वास्थ्य हर समय पूर्णतः ठीक नहीं रहता है । तथापि, यदि किसी व्यक्ति का स्वास्थ्य प्रायः ठीक रहता है, तो उसे स्वस्थ कहा जाना चाहिए ।

आजकल स्वास्थ्य के अन्तर्गत आध्यात्मिक स्वास्थ्य (Spiritual health) को भी सम्मिलित किया जा चुका है । उपर्युक्त परिभाषा में यह सम्मिलित नहीं है। स्वास्थ्य का यह नवीन क्षेत्र है । इस पर आजकल लोगों का ध्यान काफी अधिक आकर्षित हो रहा है, परंतु इसे सुस्पष्टतः परिभाषित करना अपेक्षाकृत कठिन है ।

स्वास्थ्य के प्रकार : (Types of Health)

स्वास्थ्य के कई आयाम (Dimensions) हैं। इन्हें स्वास्थ्य के प्रकार के नाम से जाना जाता है।

1. शारीरिक स्वास्थ्य (Physical Health) :- जब हम स्वास्थ्य की बात करते हैं तो प्रायः हमारा ध्यान शारीरिक स्वास्थ्य की तरफ ही जाता है। यह कथन की अमुक व्यक्ति स्वस्थ है, इसी तरह संकेत करता है। शारीरिक दृष्टि से स्वस्थ व्यक्ति सतर्क, क्रियाशील, ऊर्जायुक्त एवं ओजस्वी प्रतीत होता है। जैसे चमकदार बाल, चिकनी त्वचा, चमकीली आँखें, मजबूत जबड़े, स्वस्थ दाँत, चौरस उदर, पैर में सूजन का अभाव, सामान्य वजन, सीधा शरीर, विकसित माँसपेशियाँ, पर्याप्त स्नायविक नियंत्रण, भूख का समय से लगना, सामान्य पाचन एवं गहरी निद्रा का आना अच्छे स्वास्थ्य के लक्षण हैं।

2. मानसिक स्वास्थ्य (Mental Health) :- शारीरिक रूप से स्वस्थ होने के साथ-साथ व्यक्ति को मानसिक रूप में भी स्वस्थ होना चाहिए ताकि वह जीवन के विभिन्न क्षेत्रों में उचित समायोजन स्थापित कर सके। मैसलो (1954) के अनुसार "मानसिक स्वास्थ्य का आशय अयोग्य एवं व्यवधान डालनेवाले उन लक्षणों की मुक्ति से है जो मानसिक कुशलता, संवेगात्मक स्थिरता एवं मन की शान्ति में बाधा उत्पन्न करते हैं।"

"Mental health means freedom from disabling and disturbing symptoms that interfere with mental efficiency, emotional stability and peace of mind." – Meslo (1954)

इस प्रकार स्पष्ट होता है कि मानसिक स्वास्थ्य का भी ठीक होना आवश्यक है। जहोदा (1950) के अनुसार "उत्तम मानसिक स्वास्थ्य के पाँच मानदण्ड (Criteria) हैं – मानसिक बीमारी की अनुपस्थिति, व्यवहार में सामान्यता, वातावरण के साथ समायोजन, संगठित व्यक्तित्व एवं वास्तविकता का सही प्रत्यक्षीकरण।" सारसन एवं सारसन (2002) के अनुसार "मानसिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति का चिन्तन तर्कपूर्ण होता है, चुनौतियों का समुचित सामना करता है और संवेगात्मक स्थिरता पाई जाती है।"

शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य में संबंध भी पाया जाता है, जैसे – सतत तनाव से उच्च रक्तचाप हो सकता है। इसी प्रकार खराब शारीरिक स्वास्थ्य भी मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करता है, जैसे – एक विकलांग बच्चे या व्यक्ति में हीनता (Inferiority) की भावना विकसित हो सकती है।

3. सामाजिक स्वास्थ्य (Social Health) :- सामाजिक दृष्टि से भी स्वस्थ होना आवश्यक है। इसका आशय है कि व्यक्ति अपने परिवार या परिवेश के लोगों के साथ किस सीमा तक समायोजन एवं सामंजस्य स्थापित किये हुए हैं? सामंजस्य जितना अधिक होगा, सामाजिक स्वास्थ्य उतना ही अच्छा माना जायेगा। उत्तम सामाजिक स्वास्थ्य के लिए मानसिक स्वास्थ्य का भी अच्छा होना आवश्यक है।

4. आध्यात्मिक स्वास्थ्य (Spiritual Health) :- आध्यात्मिक स्वास्थ्य को परिभाषित करना अपेक्षाकृत कठिन है। प्रत्येक समाज में कुछ धार्मिक एवं नैतिक मान्यताएँ होती हैं। स्वस्थ व्यक्ति ऐसी मान्यताओं को स्वीकार करता है तथा तदनुसार व्यवहार भी करता है। दूसरों की सहायता करना, किसी को कष्ट न पहुँचाना, परमार्थ करना, मान्यताओं को मानना आदि आध्यात्मिक दृष्टि से स्वस्थ व्यक्ति के कुछ लक्षण हैं। कभी-कभी कुछ लोगों में धार्मिक कट्टरता आ जाती है या घट जाती है। यह आध्यात्मिक स्वास्थ्य का लक्षण नहीं है।

मनोविज्ञान एवं शारीरिक स्वास्थ्य

शारीरिक स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं का अध्ययन मनोविज्ञान की एक अति महत्वपूर्ण शाखा द्वारा किया जाता है। इसे स्वास्थ्य मनोविज्ञान कहते हैं (Glass, 1989)। बैरन एवं बाइरनी (1997) के अनुसार "स्वास्थ्य मनोविज्ञान एक ऐसी विशिष्ट शाखा है, जिसमें शारीरिक रोगों की उत्पत्ति, रोकथाम एवं उपचार पर मनोवैज्ञानिक कारकों के प्रभावों का अध्ययन किया जाता है।"

"Health psychology is the study of how psychological factors influence the origin, prevention and treatment of physical illness." – Baron and Byrne (1997)

फरनाल्ड एवं फरनाल्ड (1999) के अनुसार “स्वास्थ्य मनोविज्ञान स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं में मनोवैज्ञानिक सिद्धांतों एवं निष्कर्षों को प्रयुक्त करता है । इसके अंतर्गत शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य को ठीक रखने हेतु रोकथाम, उपचार, शिक्षा एवं अन्य उपायों का प्रयोग किया जाता है ।”

“Health psychology is the use of psychological principles and findings in health related issues. These issues can include prevention, treatment, education and any other measures directed to physical and mental health.” – Fernald and Fernald (1999)

बैरन (2001) के अनुसार “स्वास्थ्य मनोविज्ञान में मनोवैज्ञानिक कारको एवं स्वास्थ्य में संबंध का अध्ययन किया जाता है, इससे यह इंगित होता है कि मन एवं शरीर दोनों ही स्वास्थ्य तथा बीमारी के महत्वपूर्ण निर्धारक हैं ।”

“Health psychology is the study of the relation between psychological variables and health, which reflects the view that both mind and body are important determinants of health and illness.” – Baron (2001)

इस प्रकार स्पष्ट होता है कि स्वास्थ्य मनोविज्ञान का उद्देश्य स्वास्थ्य संबंधी मुद्दों के अध्ययन तथा समस्याओं के समाधान में मनोवैज्ञानिक सिद्धांतों एवं ज्ञानों का प्रयोग करना है ताकि मानव जीवन को सुखद बनाया जा सके । इसे चिकित्सा मनोविज्ञान (Medical Science) एवं व्यावहारिक चिकित्साशास्त्र (Behavioural Medicine) का भी नाम दिया जाता है, परंतु ये अवधारणाएँ अब पुरानी पड़ चुकी हैं और इनका क्षेत्र (Scope) भी काफी सीमित है । आधुनिक समय में इसके महत्व एवं क्षेत्र का विस्तार इतना अधिक हो चुका है कि मानव स्वास्थ्य संबंधी सभी पक्ष इसमें सम्मिलित हो गये हैं ।

स्वास्थ्य मनोविज्ञान को कभी-कभी कुछ लोग मनोरोग विज्ञान का एक भाग मान लेते हैं । यह एक बड़ी भूल है । इससे स्वास्थ्य विज्ञान का क्षेत्र अति संकुचित हो जाता है । मनोरोग विज्ञान का उद्देश्य मानसिक विकृतियों (Mental disorders) का अध्ययन करना है । इस प्रकार यह भी मानव स्वास्थ्य के प्रति प्रतिबद्ध है, परंतु इसका क्षेत्र सीमित है । स्वास्थ्य मनोविज्ञान का क्षेत्र काफी व्यापक है । सुविधा के लिए इसके क्षेत्र को निम्नवत् रेखांकित किया जा सकता है –

1. मानव स्वास्थ्य का संरक्षण तथा उसे समुन्नत बनाना ।
2. उपभोक्ताओं के हितों का संरक्षण करना, जैसे-यह पता लगाना कि पेय पदार्थ स्वास्थ्य के लिए हानिकारक तो नहीं हैं ।
3. अस्पतालों में भर्ती रोगियों पर अस्पताल के वातावरण के प्रभाव का मूल्यांकन करना ।
4. मनोशारीरिक रोगों (Psychosomatic disorders) का अध्ययन करना, जैसे-पेप्टिक अल्सर, ब्रांकियल आस्था आदि ।
5. बुजुर्ग रोगियों (Geriatric patients) के जीवन को सुखद बनाने का प्रयास करना ।

स्वास्थ्य अनुरक्षण अभियान : (Campaign for Health Maintenance)

विभिन्न अध्ययनों में प्राप्त परिणामों से यह निष्कर्ष सामने आया है कि रोगों या विकृतियों के प्रति पहले से ही सतर्क रहना अधिक लाभदायक है । इससे स्वास्थ्य में स्थायित्व आयेगा । इस कार्य में मनोवैज्ञानिकों की भूमिका काफी महत्वपूर्ण हो सकती है । परंतु देखा यह जाता है कि लोग स्वास्थ्य को अच्छा बनाये रखने के प्रति सदैव सतर्क नहीं रहते हैं । यदि बीमार पड़ गये तो दवाई ले ली । ठीक हो गये तो पुनः लापरवाही प्रारंभ हो गई । इससे स्थिति बिगड़ती है । इसलिए उचित यही होगा कि स्वास्थ्य के प्रति लोग स्वयं ही जागरूक रहें और आवश्यकतानुसार स्वास्थ्य अनुरक्षण या जागरूकता अभियान भी चलाये जायें । जैसे स्वास्थ्य की समय-समय पर जाँच कराना, उचित भोजन लिया जाये, घर पर खतरों से निपटने के लिए सुरक्षा के पर्याप्त उपाय किये जायें इत्यादि (Stone et. al. 1979)। इसके लिए अभियानों की आवश्यकता पड़ती है । ऐसे

अभियानों से स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता बढ़ती है । जनसंचार के माध्यम (Mass medi) की इसमें अहम् भूमिका है (Farquhar, Maccoby, Wood, et. al. 1977)।

स्वास्थ्य जागरूकता अभियान चलाने में मनोवैज्ञानिकों तथा मनोवैज्ञानिक उपायों का अत्यधिक महत्व है, क्योंकि मनोविज्ञान में व्यवहार का अध्ययन किया जाता है और बीमारी की रोकथाम (Prevention) भी एक तरह का व्यवहार ही है (Norton, 1982)। एक कहावत है कि 'निवारण से रोकथाम अधिक अच्छी है ।' (Prevention is better than cure) अभियान चलाते समय यह ध्यान रखना चाहिए कि दी जाने वाली सूचनाएँ लोगों को प्रासंगिक (Relevant) लगे । अध्ययनों से इस बात की पुष्टि हुई है कि स्वास्थ्य संबंधी सूचनाएँ यदि लोगों में भय पैदा कर सके तो लोग बचाव के प्रति शीघ्रता से तत्पर हो जाते हैं (Sunstein, 1993; Jarvis, 1991; Shenon, 1994)



राम मनीषा भीखाभाई