



मानसिक स्वास्थ्य पर शारीरिक व्यायाम और अन्य खेल गतिविधियों का प्रभाव

डॉ० प्रदीप कुमार^{1*}

1. असिस्टेंट प्रोफेसर, राजकीय महिला स्नातकोत्तर महाविद्यालय, कांधला (शामली), भारत
pradeepkumar.phe@gmail.com

सारांश: वैज्ञानिकों द्वारा शारीरिक गतिविधि और खेल के विभिन्न पहलुओं के साथ-साथ किसी व्यक्ति के स्वास्थ्य पर उनके प्रभाव का अध्ययन किया गया है। दूसरी ओर, मानसिक स्वास्थ्य पर शारीरिक गतिविधि और खेल के प्रभाव पर बहुत कम ध्यान दिया गया है। इस पेपर में हम शारीरिक व्यायाम और अन्य खेल गतिविधियों का मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव का अध्ययन करेंगे।

मुख्य शब्द: मानसिक स्वास्थ्य, शारीरिक व्यायाम, खेल गतिविधियाँ, प्रभाव, अध्ययन

----- X -----

परिचय

कोई भी शारीरिक क्रिया जो शारीरिक फिटनेस और सामान्य स्वास्थ्य और कल्याण में सुधार या रखरखाव करती है उसे व्यायाम माना जाता है।

यह विभिन्न उद्देश्यों के लिए किया जाता है, जिसमें विकास और शक्ति में मदद करना, मांसपेशियों और हृदय प्रणाली को मजबूत करना, खेल क्षमताओं को परिष्कृत करना, वजन कम करना या बनाए रखना, स्वास्थ्य को बढ़ावा देना या केवल मनोरंजन के लिए शामिल है। बहुत से लोग बाहर व्यायाम करना पसंद करते हैं क्योंकि यह उन्हें बातचीत करने, समूहों में एकत्र होने और उनके शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को बढ़ाने की अनुमति देता है।

स्वास्थ्य लाभ के लिए सलाह दी गई व्यायाम की मात्रा लक्ष्य, गतिविधि के प्रकार और व्यक्ति की उम्र पर निर्धारित होती है। यहां तक कि व्यायाम की थोड़ी मात्रा भी किसी से भी बेहतर नहीं है।

व्यायाम का वर्गीकरण

मानव शरीर पर उनके समग्र प्रभाव के आधार पर शारीरिक कसरत को तीन श्रेणियों में वर्गीकृत किया जाता है:

- एरोबिक व्यायाम किसी भी शारीरिक गतिविधि के रूप में परिभाषित किया गया है जो बड़े मांसपेशी समूहों को संलग्न करता है और शरीर को आराम से अधिक ऑक्सीजन का उपभोग करने का कारण बनता है। एरोबिक व्यायाम कार्डियोवैस्कुलर सहनशक्ति में सुधार के लिए डिज़ाइन किया गया है। दौड़ना, साइकिल चलाना, तैरना, तेज चलना, रस्सी कूदना, नौकायन, लंबी पैदल यात्रा, नृत्य, टेनिस, निरंतर प्रशिक्षण और लंबी दूरी की दौड़ सभी एरोबिक व्यायाम के उदाहरण हैं।
- शक्ति और प्रतिरोध प्रशिक्षण, साथ ही अवायवीय व्यायाम, मांसपेशियों को मजबूत, मजबूत और निर्माण कर सकता है, साथ ही हड्डियों के घनत्व, संतुलन और समन्वय को बढ़ा सकता है। पुश-अप्स, पुल-अप्स, लंग्स, स्क्वैट्स और बेंच प्रेस स्टैंथ एक्सरसाइज के उदाहरण हैं। भार प्रशिक्षण, कार्यात्मक प्रशिक्षण, विलक्षण प्रशिक्षण, अंतराल प्रशिक्षण, दौड़ना, और उच्च तीव्रता अंतराल प्रशिक्षण अवायवीय व्यायाम के सभी उदाहरण हैं जो अल्पकालिक पेशी शक्ति का निर्माण करते हैं।

- स्ट्रेचिंग और लंबा करने वाले व्यायाम मांसपेशियों को खिंचाव और लंबा करते हैं। स्ट्रेचिंग मांसपेशियों के लचीलेपन को बनाए रखने और जोड़ों के लचीलेपन को बढ़ाने में मदद करता है। उद्देश्य चोट के जोखिम को कम करने के लिए गति की सीमा को बढ़ाना है।

सटीकता, चपलता, शक्ति और गति प्रशिक्षण सभी शारीरिक गतिविधि के उदाहरण हैं। व्यायाम को भी दो श्रेणियों में विभाजित किया जा सकता है: गतिशील और स्थिर। बढ़े हुए रक्त प्रवाह के कारण, 'गतिशील' कसरत जैसे स्थिर दौड़ना व्यायाम के दौरान डायस्टोलिक रक्तचाप को कम करता है। दूसरी ओर, स्थैतिक गतिविधि (जैसे भारोत्तोलन), व्यायाम के दौरान सिस्टोलिक दबाव को नाटकीय रूप से बढ़ा सकती है, यद्यपि क्षणिक रूप से।

मानसिक स्वास्थ्य

हमारी भावनात्मक, मनोवैज्ञानिक और सामाजिक भलाई सभी हमारे मानसिक स्वास्थ्य का हिस्सा हैं। यह हमारे सोचने, महसूस करने और कार्य करने के तरीके पर प्रभाव डालता है। यह इस बात को भी प्रभावित करता है कि हम तनाव से कैसे निपटते हैं, लोगों के साथ बातचीत करते हैं और अच्छे निर्णय लेते हैं। बचपन, किशोरावस्था और वयस्कता सहित जीवन के सभी चरणों में मानसिक स्वास्थ्य महत्वपूर्ण है।

खराब मानसिक स्वास्थ्य और मानसिक बीमारी समानार्थक नहीं हैं, इस तथ्य के बावजूद कि वाक्यांशों को कभी-कभी एक दूसरे के स्थान पर इस्तेमाल किया जाता है। मानसिक स्थिति का निदान किए बिना किसी व्यक्ति का मानसिक स्वास्थ्य बिगड़ सकता है। मानसिक बीमारी से ग्रस्त व्यक्ति शारीरिक, मानसिक और सामाजिक कल्याण के चरणों से भी गुजर सकता है।

मानसिक स्वास्थ्य समग्र स्वास्थ्य के लिए महत्वपूर्ण

मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य दोनों पूर्ण कल्याण के आवश्यक घटक हैं। उदाहरण के लिए, अवसाद विभिन्न प्रकार के शारीरिक स्वास्थ्य मुद्दों, विशेष रूप से मधुमेह, हृदय रोग और स्ट्रोक जैसी दीर्घकालिक बीमारियों के जोखिम को बढ़ाता है। उसी तरह, पुरानी बीमारियों के होने से मानसिक बीमारी का खतरा बढ़ सकता है।

शारीरिक गतिविधि मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं को रोकने और प्रबंधित करने में मदद कर सकती है

शारीरिक गतिविधि का उपयोग अवसाद को एक अकेले उपचार के रूप में या उपचार योजना के हिस्से के रूप में किया जा सकता है जिसमें दवा और/या मनोवैज्ञानिक चिकित्सा शामिल है। इस बात के पुख्ता सबूत हैं कि जो लोग दैनिक शारीरिक व्यायाम करते हैं उनमें अवसाद का खतरा 20-30% कम होता है। व्यायाम में एंटीडिपेंटेन्स की तुलना में अधिक फायदेमंद होने की संभावना है, कम साइड इफेक्ट के साथ और संभावित रूप से, कम कलंक परामर्श या मनोचिकित्सा की तुलना में चिकित्सीय तकनीक के रूप में जुड़ा हुआ है। सीमित आंकड़ों के अनुसार, शारीरिक गतिविधि मध्यम लक्षणों वाले लोगों में चिंता और पीड़ा को 20-30% तक कम कर सकती है, और नैदानिक चिंता के इलाज में भी फायदेमंद हो सकती है। शारीरिक गतिविधि हर किसी के लिए सुलभ है, कम लागत पर आती है, और आत्म-प्रबंधन के लिए एक सशक्त तरीका है।

शारीरिक गतिविधि वयस्कों और वृद्ध वयस्कों में संज्ञानात्मक गिरावट के जोखिम को कम करने के लिए दिखाया गया है, दैनिक शारीरिक गतिविधि में संलग्न व्यक्तियों में डिमेंशिया होने की संभावना में 20-30 प्रतिशत की कमी के साथ। जिन वयस्कों को मनोभ्रंश नहीं है, उनमें शारीरिक व्यायाम संज्ञानात्मक गिरावट की संभावना को कम करता है।

शारीरिक गतिविधि बच्चों में अवसाद और चिंता को कम कर सकती है

शारीरिक गतिविधि निराशा और चिंता को कम करते हुए बच्चों के आत्म-सम्मान को बढ़ा सकती है। हम यह भी जानते हैं कि एक प्राकृतिक सेटिंग में शारीरिक गतिविधि संज्ञानात्मक कार्य, आत्म-सम्मान और चिंता में सुधार कर सकती है, साथ ही ध्यान घाटे विकार के लक्षणों को कम कर सकती है।

है। शारीरिक व्यायाम में भाग लेने वाले मानसिक स्वास्थ्य कठिनाइयों वाले कमजोर वयस्कों और बच्चों की सुरक्षा के साथ-साथ संगठित खेल में भाग लेने वाले सभी व्यक्तियों की सुरक्षा के लिए स्पष्ट चैनल होना चाहिए। मानसिक रोगों से ग्रस्त व्यक्तियों को शारीरिक व्यायाम करने के लिए प्रोत्साहित करने वाले संगठनों के पास समर्पित सुरक्षाकर्मी और अधिक विशिष्ट सेवाओं के लिए रेफरल पथ होने चाहिए। इसमें गंभीर मानसिक बीमारियों का इलाज शामिल है।

संकाय अल्पसंख्यक समूहों, जैसे कि जातीय अल्पसंख्यकों और एलजीबीटी लोगों के बीच मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं के उच्च प्रसार से अवगत है, और यह कैसे शारीरिक गतिविधि और रुग्णता के निचले स्तर से जुड़ा हुआ है। मानसिक बीमारी से पीड़ित वंचित रोगियों और अल्पसंख्यक समूहों के लिए परिणामों को बढ़ाने के लिए, इन आबादी के लिए बाधाओं को दूर करने के लिए विशेष उपाय और प्रक्रियाएं सुलभ होनी चाहिए। खेलों में भाग लेना इन लोगों तक पहुंचने का एक तरीका है और शायद उन्हें अपने कलंक को दूर करने में मदद करता है।

चिकित्सक एक महत्वपूर्ण हस्तक्षेप के रूप में शारीरिक गतिविधि के उपयोग को बढ़ावा दे सकते हैं

फैकल्टी चिकित्सकों से आग्रह करती है कि पब्लिक हेल्थ इंग्लैंड की 'मूविंग प्रोफेशनल्स' की कार्रवाई के अनुरूप, सभी आयु समूहों में मानसिक स्वास्थ्य विकारों के प्रबंधन और रोकथाम में एक महत्वपूर्ण हस्तक्षेप के रूप में शारीरिक व्यायाम के उपयोग की वकालत करें। अल्पसंख्यकों और बुजुर्गों जैसे खराब शारीरिक गतिविधि के जोखिम वाले समूहों के लिए यह याद रखना विशेष रूप से महत्वपूर्ण है।

जागरूकता है कि क्लब और टीम के संदर्भ मानसिक स्वास्थ्य संबंधी चिंताओं वाले व्यक्तियों के लिए सहायक और स्वागत करने वाले समुदायों का निर्माण कर सकते हैं, सामुदायिक मानसिक स्वास्थ्य टीमों और मनोरंजक खेल के बीच सहयोग में वृद्धि हो रही है।

ग्रीन स्पेस को अब बड़े पैमाने पर आवासीय परिवेश की एक स्वस्थ विशेषता के रूप में माना जाता है, और इसे मानसिक स्वास्थ्य लाभों से जोड़ा गया है जैसे कि मानसिक थकान की वसूली और तनाव में कमी। इसके अलावा, ऐसे आंकड़े हैं जो बताते हैं कि प्राकृतिक पर्यावरण के संपर्क में आने से स्वास्थ्य संबंधी विषमताओं में नाटकीय रूप से कमी आ सकती है। हरित स्थानों में गतिविधियों में सुधार के लिए मौजूदा सरकार और सामुदायिक परियोजनाओं को संकाय द्वारा बढ़ावा दिया जाता है।

संकाय मानता है कि मानसिक स्वास्थ्य संगठन जैसे माइंड, साथ ही निजी क्षेत्र, उन अंतरालों को भर सकते हैं जहां एनएचएस सेवाएं विफल हो जाती हैं या रोगियों को व्यायाम और मार्गदर्शन प्रदान करने में असमर्थ हैं।

खेल में मानसिक स्वास्थ्य

फैकल्टी 'द ड्यूटी ऑफ केयर रिव्यू' की सिफारिशों का समर्थन करती है, जिसमें कोच और सहायक कर्मियों के लिए मानसिक स्वास्थ्य प्रशिक्षण शामिल है। एनजीबी को एनएचएस में मानसिक स्वास्थ्य टीमों के साथ-साथ दान और सहायता संगठनों के साथ संबंध विकसित करने के लिए काम करना चाहिए। डिजिटल, संस्कृति, मीडिया और खेल के नीति पत्र, 'मानसिक स्वास्थ्य और अभिजात वर्ग खेल कार्य योजना' विभाग के लिए संकाय के समर्थन ने इसे आगे बढ़ाया। नीति शीर्ष और पेशेवर एथलीटों को बेहतर मानसिक स्वास्थ्य सहायता प्रदान करने के लिए एक रणनीति तैयार करती है।

अपने स्वयं के संस्थानों के अंदर और अधिक व्यापक रूप से खेल और मनोरंजन क्षेत्र में मानसिक स्वास्थ्य को शामिल करने में सहायता के लिए, संकाय संगठनों से 'खेल और मनोरंजन के लिए मानसिक स्वास्थ्य चार्टर' के लिए साइन अप करने का आग्रह करता है।

मानसिक स्वास्थ्य के मुद्दों को संबोधित करना भी महत्वपूर्ण है, जो उन व्यक्तियों में अधिक प्रचलित हो सकता है जो मनोरंजन के बजाय पेशेवर रूप से खेल में भाग लेते हैं। खेल एक प्रतिभागी के मानसिक स्वास्थ्य पर मदद करने के बजाय उस पर दबाव डाल सकता है। एथलीट कुछ अभिव्यक्तियों के लिए अधिक प्रवण हो सकते हैं, जैसे कि भोजन की समस्याएं, शराब का दुरुपयोग और आत्महत्या। सेवानिवृत्त शीर्ष एथलीट, जो प्रदर्शन विफलता का अनुभव कर रहे हैं, जिन्हें चोट लगी है, और जिनके पास अन्य प्रमुख नकारात्मक जीवन अनुभव हैं, वे पेशेवर खेल में सभी

उपसमूह हैं जिनमें मानसिक बीमारी की उच्च आवृत्ति होती है (जो युवा वयस्कों के रूप में अक्सर एथलीटों के साथ होती है) .

मानसिक स्वास्थ्य के मुद्दों के लिए एथलीटों की मदद लेने की संभावना कम है। यह कलंक, मानसिक स्वास्थ्य के बारे में जागरूकता की कमी और प्रदर्शन पर इसके प्रभाव, और कमजोरी के प्रदर्शन के रूप में उपचार की मांग करने की धारणा के कारण है। यह खतरों को बढ़ा सकता है और एक नई रणनीति की आवश्यकता है जो विशिष्ट सांस्कृतिक भेदों को पहचानता है जो विशिष्ट खेल के लिए विशिष्ट हैं।

निष्कर्ष

देखभाल के मानक तरीकों को लागू करने के बावजूद, हाल के वर्षों में चिंता, अवसाद, तनाव और आत्मघाती विचारों जैसे मानसिक स्वास्थ्य के मुद्दों से पीड़ित लोगों की संख्या में वृद्धि हुई है, जिससे शारीरिक व्यायाम कार्यक्रमों के कार्यान्वयन की आवश्यकता होती है जो अधिक शक्तिशाली लेकिन कम जोखिम भरा पेश करते हैं। हस्तक्षेप मानसिक रोगों के लिए, मानक चिकित्सा रणनीतियाँ सफल होती हैं, लेकिन वे सभी व्यक्तियों के लिए अपेक्षित व्यापक प्रभाव प्रदान नहीं करती हैं। तनाव, उदासी, चिंता, एडीएचडी और अन्य मनोवैज्ञानिक बीमारियों पर शारीरिक गतिविधियों का महत्वपूर्ण अनुकूल प्रभाव साबित हुआ है। जो लोग व्यायाम करते हैं वे बेहतर शारीरिक स्वास्थ्य के साथ-साथ बेहतर याददाश्त, मनोदशा, नींद और समग्र मनोवैज्ञानिक कल्याण से लाभान्वित होते हैं। खेल गतिविधियाँ लोगों के सामाजिक संपर्कों को बढ़ावा देती हैं, जिससे वे अपनी कठिनाइयों को भूल जाते हैं। ये गतिविधियाँ न केवल मनोरंजक हैं, बल्कि वे व्यक्ति के आत्मविश्वास को भी बढ़ाती हैं, जिससे आंतरिक आत्म-नियंत्रण को बहाल करना आसान हो जाता है। शारीरिक गतिविधियाँ एंडोर्फिन को मुक्त करके वांछित प्रभाव उत्पन्न करती हैं, जो विश्राम और कल्याण की अनुभूति का कारण बनती हैं। ये गतिविधियाँ नकारात्मक विचारों और अन्य व्यवहारों से ध्यान भटकाने का काम भी करती हैं जो उदासी और चिंता में योगदान करते हैं, जिससे व्यक्ति के जीवन की गुणवत्ता में वृद्धि होती है।

संदर्भ

1. क्लॉ, पी।, मैकेंजी, एस। एचा, मल्लाबोन, एला, और ब्रायमर, ई। (2016)। साहसिक शारीरिक गतिविधि वातावरण: मानसिक स्वास्थ्य के लिए एक मुख्यधारा का हस्तक्षेप। *स्पोर्ट्स मेडिसिन*, 46(7), 963-968।
2. लिडल, एस.के., डीन, एफ.पी., और वेला, एस.ए. (2017)। खेल के माध्यम से मानसिक स्वास्थ्य को संबोधित करना: खेल संगठनों की वेबसाइटों की समीक्षा। *मनश्चिकित्सा में प्रारंभिक हस्तक्षेप*, 11(2), 93-103।
3. वुड, एला, हूपर, पी।, फोस्टर, एस।, और बुल, एफ। (2017)। सार्वजनिक हरे भरे स्थान और सकारात्मक मानसिक स्वास्थ्य-पहुंच, माता और पाकों के प्रकार और मानसिक भलाई के बीच संबंधों की जांच करना। *स्वास्थ्य और स्थान*, 48, 63-71।
4. मानसिक स्वास्थ्य पर राष्ट्रीय गठबंधन (NAMI) (2020)। संख्या से मानसिक स्वास्थ्य।
5. हैरिस एमए (2018)। शारीरिक निष्क्रियता और मानसिक भलाई के बीच संबंध: एक Gamification-आधारित समुदाय-व्यापी शारीरिक गतिविधि हस्तक्षेप से निष्कर्ष। *स्वास्थ्य मनोविज्ञान खुला*, 5(1), 1-8.
6. लैंडी एफ।, रूसो ए।, बर्नबेई आरा। बुजुर्गों में शारीरिक गतिविधि और व्यवहार: एक पायलट अध्ययन। *आर्क। गेरॉटोल। जेरियाट्र।* 2004;38:235-241। डीओआई: 10.1016/जे.आर्चर.2004.04.033।
7. फोर्ब्स डी।, फोर्ब्स एससी, ब्लेक सीएम, थिएसेन ईजे, फोर्ब्स एस। डिमेंशिया वाले लोगों के लिए व्यायाम कार्यक्रम। *कोक्रेन डेटाबेस सिस्ट। रेव.* 2015:4. डोई: 10.1002/14651858.CD006489.
8. रैथर्स्ट सी.डी., त्रिवेदी एम.एच. प्रमुख अवसादग्रस्तता विकार के लिए व्यायाम के नुस्खे के लिए साक्ष्य-आधारित सिफारिशें। जे

मनोचिकित्सक। अभ्यास करें। 2013; 19:204-212।

9. नोबल ए.जे., गिफोर्ड एस.एम. पेशेवर ऑस्ट्रेलियाई फुटबॉलरों द्वारा अनुभव किए गए तनाव के स्रोत। जे. एपल. स्पोर्ट साइकोल। 2002; 14:1-13।
10. नाज़ेम टी.जी., एकरमैन के.ई. महिला एथलीट ट्रायड। खेल स्वास्थ्य। 2012;4:302–311।