

# कोविड 19 में मानसिक स्वास्थ्य: मुद्दे एवं हस्तक्षेप

Dr. Ruma Kumari Sinha\*

H.O.D. of Phycology, S.K.M. College Begusarai, Lalit Narayan Mithila University, Darbhanga, Bihar

**सार-संक्षेप** – कोविड 19 एक जानलेवा महामारी ही नहीं है, यह एक ऐसी विपदा है जो मानव के मन, चेतना, मस्तिष्किय क्षमता, स्वभाव को बुरी तरह से प्रभावित किया है और इसका गहरा प्रभाव व्यक्ति के मानसिक स्थिति और स्वास्थ्य पर पड़ा है। यह सामान्य लोगों की मानसिक स्वास्थ्य को गंभीर रूप से प्रभावित किया है। सामाजिक विकृति, अलगाव और महामारी के बारे में लगातार विकसित और बदलती जानकारी ने तत्काल लोगों का ध्यान आकर्षित किया है और यह चिंता, अवसाद का कारण बन गया है और प्रत्येक व्यक्ति इससे आज जूझ रहा है। घबराहट, संक्रमण का भय, अत्यधिक बेचैनी, नींद में परेशानी, बहुत ज्यादा चिंता, बेसहारा महसूस करना तनाव को उत्पन्न करता है और जिसका सीधा असर व्यक्ति के मानसिक स्वास्थ्य पर पड़ता है। ऐसे लोग जिन्हें कोविड 19 से पूर्व किसी भी प्रकार का मानसिक रोग नहीं था, कोविड 19 महामारी के कारण उनमें तनाव और चिंता घिरने लगे और मानसिक स्वास्थ्य एक नये संकट का रूप ले लिया। अतः तनाव क्या है? और कोविड 19 से इसका क्या संबंध है? और संपूर्ण कोरोना काल में व्यक्ति मानसिक स्वास्थ्य को कैसे प्रभावित किया है, साथ ही इस महामारी में मानसिक स्वास्थ्य से संबंधित प्रमुख मुद्दे एवं पहलुओं का विश्लेषण यह आलेख करता है।

**कुंजी शब्द** – विपदा, तनाव, अवसाद, संक्रमण।

X

## अध्ययन का उद्देश्य एवं तथ्यों का संकलन:

प्रस्तुत अध्ययन में कोविड 19 महामारी काल में मानसिक स्वास्थ्य से संबंधित मुद्दे और उसके उपायों को विश्लेषित किया जायेगा। मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करनेवाले कारक यथा, अनिद्रा, अवसाद, विकास, बेचैनी, तनाव, घबराहट, अनजान आशंका के बारे में सोचना इत्यादि का मनोवैज्ञानिक विश्लेषण करना इस अध्ययन का प्रमुख उद्देश्य है, तथ्यों के संकलन में अति महत्वपूर्ण शोध-ग्रन्थ, शोध-आलेख और शोध पत्र एवं पत्रिकाओं से प्राप्त सूचनाएँ अध्ययन के उद्देश्यों को उपयोगी बनाते हैं। सूचनाओं के संकलन में अत्यधिक सावधानी बरती गई है। अतः तथ्यों के संकलन में प्रामाणिक सूचनाएँ अध्ययन के निष्कर्ष को व्यावहारिक बनाते हैं।

## विश्लेषण:

दुनिया भर में फैले कोविड 19 महामारी ने लोगों में बीमारी और सामाजिक दूरियाँ बढ़ने के कारण आज लोगों में डर एवं तनाव और चिंता पैदा कर दी है। मनोवैज्ञानिकों ने इस महामारी जैसी बीमारी में तनाव को मुख्य कारण बताया है क्योंकि यह एक संक्रमित बीमारी है इसलिए कोई व्यक्ति इसके बारे में सुनकर

तनाव में आ जाता है। कोविड 19 जैसी महामारी के संक्रमण से बचने और अन्य लोगों में इस बीमारी के फैलने एवं स्वास्थ्य की देखभाल करने और मरने के कारण लोगों में अपनों से सामाजिक दूरियाँ बढ़ गयी हैं। जिससे व्यक्ति में तनाव की स्थिति बढ़ती जा रही है। यह महामारी एक दूसरे से छूने से फैलती है इसलिए लोग परिवार में किसी व्यक्ति के संक्रमित होने पर उनकी रक्षा के देखभाल करने से डरे हुए हैं, साथ ही परिवार के बूढ़े और कमजोर व्यक्तियों की देखभाल करने से दूर भाग रहे हैं। इस कारण लोग इस बीमारी से और भी ज्यादा डर रहे हैं और अकेलापन तथा अवसाद के शिकार हो रहे हैं। इन समस्याओं के अलावा मनोवैज्ञानिकों ने कोविड 19 के बढ़ते संक्रमण की वजह से अपनी प्रतिक्रिया में कहा कि इस बीमारी के कारण आज लोगों में अन्य बीमारी के बढ़ने का खतरा ज्यादा बढ़ता जा रहा है। जिनका लोगों का एहसास भी नहीं हो पा रहा है जैसे कि घर में माता-पिता के काम बंद होने के कारण और बच्चों के स्कूल बंद होने की वजह से उनके बारे में चिंता करने से स्वास्थ्य पर बुरा असर पड़ रहा है। कोविड 19 महामारी एक संक्रमण बीमारी है जो एक दूसरे के संपर्क में आने से होती है लेकिन अभी इसके बारे में लोगों को ज्यादा जानकारी नहीं है एवं वह इससे अनजान है जिस कारण वह अपने अन्य

परिवार के लोगों को भी बीमारी से ग्रहित कर रहे हैं और उन्हें तनाव में डाल रहे हैं।

कोविड 19 ने विश्व भर के करोड़ों लोगों की पूरी दिनचर्या को बिगाड़ कर रख दिया है। इसके चलते लोगों को अपने घरों में ही कैद होकर रहना पड़ रहा है और उनका अधिकतर समय इस महामारी से बचाव करने के बारे में सोचकर गुजर रहा है। इसकी वजह से उन्हें तनाव, चिंता व घबराहट की परेशानी से दो-चार होना पड़ रहा है। यह लोगों को मानसिक स्वास्थ्य पर सबसे बुरा असर डाल रहा है। इसका सर्वाधिक प्रभाव अश्वेत और एशियाई मूल के युवाओं पर व्यापक रूप से देखा गया है। अमेरिका में सेंटर फॉर लॉ एण्ड सोशल पॉलिसी की एक रिपोर्ट के अनुसार इस महामारी के दौरान कई समुदायों में मानसिक स्वास्थ्य पर ध्यान न दिए जाने के कारण स्थिति बदतर हो गयी है और अलगाव, आर्थिक तंगी, पुलिस की बर्बरता और इसके प्रभावों इत्यादि से स्थिति खराब हुई है, परिणामस्वरूप स्वास्थ्य देखभाल की पहुँच में कमी मानसिक स्वास्थ्य देखभाल की कमी तक बढ़ गयी है। महामारी के प्रभाव के चलते दुनिया भर की अर्थव्यवस्था पर व्यापक असर हुआ है और जिसके कारण करोड़ों लोगों के रोजगार छिनने के संकट के कारण इसका सीधा असर पारिवारिक तनाव और मानसिक परेशानी के तौर पर सामने आया है।

मनोवैज्ञानिक सिद्धांतों के अनुसार जन्म के ठीक बाद मनुष्य में अवधारणा बनने की प्रक्रिया की शुरुआत हो जाती है वह अपने वातावरण और अपने परिवेश से सीखता है। व्यक्ति के परिवेश की आसपास बिखरी ढेर सारी सूचनाएं उसके व्यवहार पर सकारात्मक या नकारात्मक असर डालती हैं, और इससे उसका मनोविज्ञान भी प्रभावित होता है। व्यक्ति का व्यवहार उसके इसी परिवेश पर निर्भर करता है और समस्याओं का हल करने तथा निर्णय लेने की क्षमताओं को सीमित अथवा व्यापक कर देता है। उसकी यह मनोदशा उसके मानसिक स्वास्थ्य को सीधे प्रभावित करता है। आज एक वयस्क की तुलना में बच्चों में तनावग्रस्त होने की आशंका सबसे ज्यादा है, यह संकटपूर्ण स्थिति बच्चों के मानसिक स्वास्थ्य के लिए जोखिम भरा रहा। यह बच्चों के जीवन के प्रत्येक पहलू जैसे शारीरिक, मानसिक व्यवहार और संज्ञानात्मक क्षमता को प्रभावित किया है। लगभग 188 देशों में स्कूल बंद होने के कारण विश्व के 91 प्रतिशत बच्चे स्कूल से बाहर हैं। बच्चे अपने साथियों से कई चीजें सीखते हैं लेकिन वर्तमान स्थिति में पूरी तरह से सामाजिक दूरी का पालन करने को विवश हैं, उनकी सभी हलचले नियंत्रित हैं। यह नियंत्रण बच्चों के मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित किया है। इस महामारी का बच्चों के जीवन पर प्रभाव अधिकांश बच्चों के व्यवहार में चिंता और तनाव की अभिव्यक्ति के रूप में देखा गया है। अत्यधिक तनाव और चिंता बच्चों के संज्ञानात्मक विकास को बाधक कर

दिया है। अलगाव यानि सामाजिक दूरी उनके मस्तिष्क की वृद्धि और विकास को प्रभावित किया है और कई बार इसके प्रभाव लम्बे समय तक रहे हैं जिन्हें सुधारा नहीं जा सका है। इस परिस्थिति में यह आवश्यक है कि सामूहिक रूप से एकजुट होकर कोविड के चपेट में आने वाले संभावित बच्चों के मानसिक स्वास्थ्य और कुशल क्षेम की ओर ध्यान दिया जाय। इस अभूतपूर्व स्थिति में माता-पिता और अभिभावकों द्वारा बच्चों पर ध्यान रखने और उन्हें स्नेह देने जैसे कुछ रणनीतियाँ ही बच्चों के मानसिक स्वास्थ्य को संभाल सकती हैं। उनमें व्याप्त भय को दूर करने के लिए उनकी समझ के अनुसार सरलता से वर्तमान स्थितियों की जानकारी देना जरूरी है।

सम्पूर्णतः स्वस्थ रहने के लिए मानसिक रूप से स्वस्थ रहना अति आवश्यक है। मानसिक अस्वस्थता कई अवसादों और बिमारियों को जन्म देता है। कोविड 19 ने जिंदगी को थाम सा दिया है। इस दौरान ऐसे लोग जिन्हें इस महामारी से पूर्व किसी भी प्रकार का मानसिक रोग नहीं था उनमें इस महामारी के दौरान तनाव और चिंता घिरने के कारण मानसिक स्वास्थ्य ने एक नये संकट का रूप ले लिया है। चिंता, डर, अकेलापन और अनिश्चितता से जूझना ऐसे महत्वपूर्ण कारण हैं जो व्यक्ति को मानसिक रूप से अस्वस्थ कर रहे हैं। अतः कोविड 19 के काल में स्कूल, ऑफिस का काम अचानक घर से होने लगा है और बाहर कम निकलने से मानसिक तनाव बढ़ा है और कोरोना वायरस की खबरों ने भी लोगों के मानसिक स्वास्थ्य पर गहरा असर डाला है। मानसिक तनाव बढ़ने के तीन प्रमुख कारण हैं, जैसे- कोविड 19 से संक्रमित होने का डर, नौकरी और कारोबार की अनिश्चितता और लॉकडाउन के कारण अकेलापन।

इस महामारी के प्रभाव के चलते दुनिया भर की अर्थव्यवस्था पर व्यापक असर पड़ा है जिसके कारण कई लोगों के ऊपर रोजगार छिनने का खतरा मंडरा रहा है। इसका सीधा असर पारिवारिक तनाव और मानसिक परेशानी के तौर पर सामने आया है। इन्हीं वजहों से लोग कोरोना काल में निराश और चिडचिड़ा रहने लगे हैं। कोविड 19 को लेकर मन में बहुत सारे नकारात्मक धारणा के कारण व्यक्ति में संक्रमण का डर घूमने लगता है और चिंता इतनी बढ़ जाती है कि व्यक्ति को सांस तक लेने में कठिनाई होने लगती है।

### मानसिक तनाव:

कोई भी चीज जो व्यक्ति की क्षमता से अत्यधिक हो जाय तो वह मानसिक तनाव में परिणत हो जाता है। यह पूरे विश्व के समक्ष चुनौती है और यह तनाव स्वाभाविक है। विश्व में लोगों

की मौत इस महामारी के कारण इतनी तीव्र गति से हुई कि विश्व स्वास्थ्य संगठन जैसी संस्था ने इसे वैश्विक महामारी घोषित कर दिया। चूंकि यह महामारी का नया स्वरूप है इसलिए व्यक्ति केवल इससे बचाव के कारको को दूढ़ रहा है। प्रत्येक आदमी अपने हिसाब से इस बिमारी से लड़ने की कोशिश में लगा है। अतः अनजान आशंकाओं के बारे में सोचने से तनाव और जरूरत से ज्यादा जानकारी प्राप्त करना सीधे व्यक्ति के मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित किया है। कोविड 19 के परिप्रेक्ष्य में मानसिक तनाव मनोवैज्ञानिक हैं और तनाव, अनिद्रा, भय और फोबिया ने मानसिक स्वास्थ्य को सीधे प्रभावित किया है। तनाव प्रत्येक आदमी के लिए अलग-अलग रूप से सामने आया है। इससे संघर्ष करने के लिए प्रत्येक व्यक्ति अलग-अलग तरीकों को अपना रहा है, उदाहरण के लिए, कोविड 19 से सुरक्षा के लिए जो सावधानी बताई गई उसे कुछ लोगो ने पालन किया जबकि कुछ लोग उसे चुनौती समझ लिया और उन सावधानियों पर प्रतिक्रिया व्यक्त करने लगा। कोविड 19 के दौरान तनाव ने मानव के व्यवहार को भी परिवर्तित कर दिया है। मानसिक तनाव से मुक्त होने के लिए व्यक्तियों में मादक द्रव्यों का सेवन बढ़ा है। यह व्यवहार शरीर के प्रतिरोधक क्षमता को अत्यधिक आक्रांत करता है और व्यक्ति मानसिक रूप से स्वयं को अस्वस्थ अनुभव करने लगता है। उनके अनुसंधान इस तथ्य को स्पष्ट करते हैं कि नशील अथवा मादक द्रव्यों का सेवन प्रतिरोधक क्षमता को घटा देती है और नशे की हालत में व्यक्ति कोरोना से बचाव के लिए अपनायी जाने वाली सावधानियों जैसे मास्क लगाना, सामाजिक दूरी बनाना आदि का पालन ठीक से नहीं कर पाता है। कोविड 19 में मानसिक तनाव और अस्वस्थता का असर व्यक्ति के व्यवहार को प्रभावित किया है। इस स्थिति में परिवार महत्वपूर्ण भूमिका अदा कर सकता है क्योंकि परिवार के सदस्य एक-दूसरे के साथ रहते हैं और परस्पर एक-दूसरे को बहुत अच्छे से जानते रहते हैं। प्रत्येक सदस्य एक-दूसरे के सामान्य व्यवहार से अवगत होते हैं, इसलिए परस्पर सहारा बनकर मानसिक तनाव को कम किया जा सकता है। घर का दायित्व प्रत्येक सदस्य आपस में बांट ले तो किसी एक पद दबाव नहीं होगा। चूंकि, परिवार का प्रत्येक सदस्य एक-दूसरे को जानते हैं इसलिए यह आसानी से ज्ञात किया जा सकता है कि किस सदस्य के मानसिक स्वास्थ्य पर कोविड 19 ने नकारात्मक प्रभाव छोड़ा है। यदि किसी सदस्य में कोविड 19 के कारण मानसिक विकार आ गया है तो उन्हें उचित विशेषज्ञ के पास ले जाना चाहिए और विशेषज्ञ के साथ मिलकर उनके उपचार में भागीदार बन कर व्यक्ति के मानसिक विकास को समाप्त किया जा सकता है।

मानसिक अस्वस्थता के सामान्य लक्षण: व्यक्ति की इच्छा में बदलाव आना, चिड़चिड़ापन, उत्तेजना, उदास रहना, अकारण

क्रोधित हो जाना, अलगाव, अन्य लोगों से कटे रहना, अपनी बातें अन्य सदस्यों से साझा न करना, इसके अतिरिक्त नींद के सामान्य लक्षणों में बदलाव आना, यानि, नींद कम आना अथवा अत्यधिक आना, भूख में बदलाव आना और कोविड 19 से पहले किए जाने वाली गतिविधियों को ठीक ढंग से नहीं कर पाना। इन लक्षणों से ग्रसित व्यक्तियों में यह पाया गया कि ये कोई काम को ठीक से नहीं कर पाते हैं और अपनी जिंदगी को आनंद भी नहीं ले पाते हैं। मानसिक अस्वस्थता के इन लक्षणों ने व्यक्ति की कार्यशैली और संबंधों पर भी बुरा असर डाला है परिणामतः व्यक्ति में जीने की इच्छा खत्म होने लगती है, उसे अपना जीवन नीरस और दुःखों से भरा लगने लगता है।

कोविड 19 महामारी के दौरान मानसिक तनाव को रोकने के लिए विश्व स्वास्थ्य संगठन द्वारा कई दिशा-निर्देश जारी किए गए हैं जिनमें सामान्य आबादी के लिए, उनकी राष्ट्रीयता या जातीयता की परवाह किए बिना सभी प्रभावित व्यक्तियों के लिए सहानुभूति रखना, कोविड 19 से प्रभावित व्यक्तियों का वर्णन करते हुए लोगो की पहली भाषा का उपयोग करना, यदि कोई चिंतित हो तो सूचनाओं की जानकारी के लिए केवल विश्वसनीय स्रोत से सूचना एवं जानकारी प्राप्त करना प्रमुख है। इसी प्रकार बच्चों की देखभाल करने वालों के लिए, बच्चो को अपनी भावनाओं को व्यक्त करने के लिए सकारात्मक तरीके खोजने में मदद किया जाना चाहिए, जितना हो सके बच्चों को उनके माता-पिता अथवा उनके अभिभावकों से अलग करने से बचें। यह भी सुनिश्चित किया जाना चाहिए कि माता-पिता और देखभाल करने वालों के साथ नियमित संपर्क बनाए रखा जा सके। जितना हो सके पारिवारिक दिनचर्या बनाए रखें और बच्चो के लिए आयु-उपयुक्त आकर्षक गतिविधियाँ प्रदान किया जाना चाहिए। वयस्कों के लिए अंतर्निहित स्वास्थ्य की स्थिति वाले ऐसे लोगों के लिए जो विशेष रूप से अलगाव में है या इस महामारी से पहले मानसिक तनाव से पीड़ित हैं या अधिक चिंतित, क्रोधित रहते हैं, उनकी देखभाल व्यावहारिक और भावनात्मक सहायता प्रदान कर किया जा सकता है। साथ ही कोविड 19 पर सरल तथ्य साझा कर संक्रमण और जोखित को कम करने के बारे में स्पष्ट जानकारी दिया जाना चाहिए। सामान्य बातचीत करने या ऑनलाइन एक साथ गतिविधि करने के लिए डिजिटल या टेलिफोन माध्यम को प्रोत्साहित किया जाय।

### **निष्कर्ष:**

महामारी की अनिश्चितता, परीक्षण और उपचार के क्रम में संसाधनों की भारी कमी लोगों में चिंता पैदा की है। आम लोगों और स्वास्थ्य सेवा प्रदाताओं की सुरक्षा से समझौता करना भी

तनाव का कारण परिलक्षित हुआ है। लोगों के लिए क्वारंटाइन और सामाजिक दूरी यानि सोशल डिस्टेंसिंग जैसे शब्द भी निराशा का माहौल उत्पन्न किया है क्योंकि आम लोग इसे व्यक्तिगत स्वतंत्रता को बाधित करने वाले उपाय के रूप में देखे हैं। वित्तीय नुकसान और सरकारी प्राधिकारी की तरफ से आने वाले परस्पर विरोधी बयान भी तनाव पैदा करने वाले कारक के रूप में दिखा है। ये सभी कारक कोविड 19 संबंधी भावनात्मक निराशा और मनोविकारों को बढ़ाने में योगदान दिया है। इसलिए आवश्यक है कि इस मसले पर तत्काल एक राष्ट्रव्यापी नीति बनाई जाए। इस बात से इनकार नहीं किया जा सकता है कि कोविड 19 के दुष्प्रभावों के कारण सभी देश अपनी अर्थव्यवस्था को बचाने के लिए प्रयत्नशील हैं, लेकिन मानसिक तौर पर एक कमजोर और निराश समाज को पुनः सशक्त और मजबूत समाज में परिवर्तित करना भी विश्व के समक्ष एक गंभीर चुनौती है।

## REFERENCE

1. CDC (2020-02-11). "Coronavirus Disease 2019 (COVID-19)". Centers for Disease Control and Prevention "Inter-Agency Standing Committee Guidelines on Mental Health and Psychosocial support". 28 March 2020.
2. "सेतु"; न्यूज लेटर, जून 2020 अंक 19, सेंटर फॉर चार्डल्ड प्रोटेक्शन, सरदार पटेल पुलिस, सुरक्षा व दाण्डिक न्याय विश्वविद्यालय, जयपुर
3. Hindi. News click, The Mental Health Implications of the Pandemic on Children, 17 May, 2021
4. Roy D; Tripathy S; Kar S., Sharma N., Verma S. & Kaushal V. Study of Knowledge, attitude, anxiety & perceived mental healthcare need in Indian population during Covid 19 pandemic. Asian Journal of Psychiatry. 51, 102083 (2020)
5. Organization, W. & others COVID 19 weekly epidemiological update, 25 May 2021. (World Health Organization).
6. Das S. (2020). Mental Hospital and Psychological Aspects of COVID 19 in India: The Challenges and Responses. Journal of Health Management. 22, 197-205.
7. Gopal A. Sharma A. & Subramanyam M. Dynamics of Psychological responses to COVID 19 in India: A longitudinal study.
8. WILSON W. Correlates of avowed happiness. Psychological Bulletin. 67, 294-306 (1967).
9. Mental health in the times of COVID 19 Pandemic, Guidance for General Medical and Specialised Mental health care settings, Department of Psychiatry, National Institute of Mental health & Neurosciences.
10. Kapil Goyal, Sunita Sheoran, Mini P. Singh (2020). Mental health in India: Neglected component of wellbeing in COVID 19 era., Asian Journal of Psychiatry.

---

## Corresponding Author

**Dr. Ruma Kumari Sinha\***

H.O.D. of Phycology, S.K.M. College Begusarai, Lalit Narayan Mithila University, Darbhanga, Bihar