

भारत में कोविड-19 महामारी के दौरान बच्चों और बुजुर्गों के तनाव एवं चिंता का प्रबंधन

डॉ कुमारी आरती

सहायक प्राध्यापक, मनोविज्ञान विभाग, सुन्दरवती महिला महाविद्यालय, भागलपुर

शोधसार

कोविड-19 एक संक्रमित रोग है जिसे 11 मार्च 2020 को WHO ने वैश्विक महामारी घोषित किया। भारत में मार्च 2020 में कोविड-19 ने दस्तक दी थी। इसके दौरान विभिन्न वर्ग के लोगों में विभिन्न तरह के शारीरिक एवं मानसिक समस्याएँ उत्पन्न हुई। जिस के निदान के लिए सरकार शुरू से ही तत्पर रही और यथासंभव समाधान ढूँढ निकाला। आज भारत में इसकी स्थिति पर बहुत हद तक नियंत्रण पाया जा चुका है। इस दौरान देश में वैक्सीन का निर्माण हुआ तथा जनसाधारण को उपलब्ध कराए गए। साथ ही DRDO ने मेडिसिन का निर्माण भी किया। विभिन्न समस्याओं को देखते हुए अलग-अलग अस्पतालों में अलग से कोरोना वार्ड की व्यवस्था की गई और अन्य सुविधाओं को भी बहाल किया गया। जहां तक मानसिक समस्या का संबंध है इसके लिए भी विभिन्न क्रियाकलापों की ओर ध्यान आकर्षित की गई जो एक तरह का तनाव प्रबंधन का कार्य कर रही है जैसे नियमित योगाभ्यास, अपनी छुपी हुई प्रतिभाओं को जागृत करने के लिए प्रोत्साहन, आत्मविश्वास को बनाए रखने में मदद पहुंचाने के लिए समय-समय पर राज्य एवं नागरिकों को दिशानिर्देश तथा विभिन्न सुविधाओं का लाभ। परिणाम यह है कि आज बहुत हद तक कोरोनावायरस पर नियंत्रण पा लिया गया है जिससे संक्रमित मरीजों के सुधार दर में वृद्धि के साथ-साथ मृत्यु दर में कमी आई है बीते भयानक कोरोना काल को भुलाया नहीं जा सकता है लेकिन अब धीरे-धीरे जनजीवन सुचारु हो रहा है। लोगों में कोरोना वायरस से लड़ने का आत्मविश्वास पैदा हो रहा है और लोग अपने को सुरक्षित रखने के साथ-साथ दूसरों को भी मदद पहुंचाने में सफल हो रहे हैं। समाज में एक दूसरे को सहायता पहुंचाने एवं सम्मान देने की प्रवृत्ति में भी बढ़ोतरी होते दिखाई दे रही है। बीते कोरोना काल का दर्द आज भी मानस पटल को उद्वेलित कर देती है और आज भी एक भी संक्रमण की सूचना दहशत के भाव को उत्पन्न कर देती है।

कुंजी शब्द- कोविड-19, लाकडाउन, तनाव तथा उपचार।

महामारी

जब किसी रोग का प्रकोप अधिक समय तक चलता है तो उसे महामारी कहते हैं। जैसे प्लेग, हैजा, चेचक आदि। महामारी किसी एक स्थान पर सीमित नहीं होती है। जब यह दूसरे देशों और दूसरे महाद्वीपों में भी फैल जाए तो उसे 'विश्वमारी' या 'सार्वदेशिक रोग' (pandemic) कहते हैं। इसका मुख्य कारण जीवाणु (Bacteria) तथा विषाणु (Virus) का विस्तारीत होना है। इसका अध्ययन जीव विज्ञान की एक शाखा महामारी विज्ञान या जानपदिक रोग विज्ञान (epidemiology) के अंतर्गत किया जाता है। इसके अंतर्गत ऐसे रोगों के कारण तथा इसके प्रसार को रोकने या नियंत्रण से संबंधित अध्ययन किए जाते हैं। इसके इतिहास को देखा जाए तो ऐसे असंख्य महामारियों का जिक्र या विवरण मिलता है। 14 वीं शताब्दी में फैली 'ब्लैक डेथ' नामक बीमारी अब तक की सबसे बड़ी बीमारी थी जिसमें अनुमानतः साढ़े सात करोड़ से 20 करोड़ लोगों की मृत्यु हुई थी। वर्तमान में कोरोना वायरस बीमारी का प्रकोप चल रहा है। (Reissman, D. B. Watson, P. J. Klomp, R. W. Taniellian, T. L., & Prior. S. D. (2006). Pandemic influenza preparedness: adaptive responses to an evolving challenge. Journal of Homeland Security and Emergency Management.)

कोरोना वायरस

कोरोना वायरस आमतौर पर कोविड-19 के नाम से जाना जाता है। यह एक नया संक्रामक रोग है जिसकी पहचान पहली बार दिसंबर 2019 में चीन के वुहान शहर में हुई। हालांकि तब तक यह पूरी दुनिया में फैल चुकी थी जिसके कारण मार्च 2020 में विश्व स्वास्थ्य संगठन ने इसे वैश्विक महामारी के रूप में घोषित किया।

वर्तमान में इटली, स्पेन, भारत, ब्राजील, ईरान बर्तानिया, चीन और संयुक्त राज्य अमेरिका इसके प्रमुख शिकार हुए हैं। अमेरिका के पूर्व राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रंप ने कोरोना वायरस महामारी के हमले को पर्ल हार्वर और 9/11 के हमले से भी ज्यादा खतरनाक बताया। डोनाल्ड ट्रंप के अनुसार इसमें हम ऐसे दुश्मन से लड़ रहे होते हैं जो दिखाई नहीं देता है।

लक्षण

इस वायरस से संक्रमित व्यक्ति में सामान्य लक्षण जैसे छींक आना, नाक का बहना, गले में खराश होना देखा गया है। कुछ लोगों में मतली, उल्टी और दस्त जैसे लक्षण भी दिखाई दिए हैं। कुछ ऐसे मामलों में जिनमें कोई अन्य लक्षण नहीं दिख रहे थे, उन्हें कोई गंध नहीं आ रहा था या स्वाद पहचान में नहीं आ रहे थे। कुछ मामलों में यह बीमारी निमोनिया या अंगों के विफल होने तक बढ़ी और मृत्यु का कारण बन गई। जब सांस लेने में तकलीफ, सीने में दर्द या दबाव, भ्रम, जागने में कठिनाई और चेहरे या होठों में जलन हो तो गंभीर लक्षण समझते हुए आपातकालीन स्थिति समझना चाहिए।

मरीज में लक्षण कम हो तो 7 से 12 दिन तक संक्रामक रहते हैं और अधिक हो तो 2 हफ्ते या 14 दिनों तक संक्रामक माने जाते हैं। यह इंसानों में तब अधिक फैलता है जब उनके लक्षण उनमें दिखाई देने लगते हैं चाहे कम हो या अधिक।

कारण

यह रोग Severe Acute Respiratory Syndrome (SARS) -Coronavirus 2 नामक वायरस के कारण होता है जिसे पहले 2019 नोवल कोरोना वायरस के नाम से जाना जाता था। यह मुख्य रूप से खांसी और छींक के दौरान निकलने वाली तरल बूंदों से लोगों में फैलता है। बीमार व्यक्ति के थूक में अधिक मात्रा में वायरस मौजूद होते हैं। नजदीकी संपर्क से भी इसके फैलने की आशंका बनी रहती है। (en.m.wikipedia.org)

भारत में कोरोना काल

यहां कोरोना काल को दो भागों में बांट कर उसके आंकड़ों को दर्शाया गया है।

प्रारंभिक काल (2020-2021)

दिसंबर 2019 से 12 अप्रैल 2021 तक भारत में कोरोना वायरस के संक्रमित लोगों की संख्या 8447 पहुंची जिसमें 273 लोगों की जानें भी चली गईं और 766 लोग ठीक भी हुए।

वर्तमान काल (2021-2022)

9 अप्रैल 2022 को भारत ने एक मिलियन सक्रिय मामलों को पार कर लिया और अप्रैल के अंत तक भारत में 2.5 मिलियन सक्रिय मामले पाए गए और हर दिन 300,000 नए मामले और 2,000 मौतें हो रही थी। यह कोरोना वायरस का सबसे भयावह स्थिति रहा।

28 अक्टूबर 2022 तक कोरोना वायरस के 4,46,49,088 मामले 5,28,999 मौतें तथा 4,41,00,691 ठीक हुए रोगी तथा 19,398 सक्रिय रोगी के आंकड़े पाए गए जो एक नियंत्रित अवस्था को दर्शाते हैं। (ndtv.in/coronavirus)

विभिन्न वर्गों पर कोविड-19 का प्रभाव

कोविड-19 के प्रकोप से कोई नहीं बचा। कोई ऐसा वर्ग नहीं है जिस पर इसका प्रभाव नहीं पड़ा। चाहे वह बच्चा हो या वृद्ध या युवा। ठीक इसी तरह गरीब हो या अमीर, रोगी के श्रेणी में आते हो या स्वस्थ के श्रेणी में सभी पर यह रोग का असर किसी न किसी रूप में जरूर हावी हुआ। इस तरह हम कुछ विशेष वर्ग या श्रेणी पर इसके प्रभाव की चर्चा करेंगे।

कोविड-19 का बच्चों पर प्रभाव

भारत में कोरोना की शुरुआत 30 जनवरी 2020 में केरल में मिले मरीज से हुई। धीरे-धीरे 2020 के खत्म होते-होते पूरे देश में इसने तबाही मचा दिया। फलस्वरूप विश्व के सबसे छोटे नागरिकों को इस

संकट ने बहुत बड़ी मुसीबत में डाल दिया, जब लॉकडाउन की घोषणा हुई और सारे स्कूल-कालेज बंद हो गए और आर्थिक समस्याओं के साथ-साथ शिक्षा से संबंधित अनेक समस्याएं उत्पन्न हो गईं। अचानक हुए इस परिवर्तन ने सभी राज्यों, वर्गों, जाति, लिंग और सभी क्षेत्रों के बच्चों के एक बड़ी संख्या को प्रभावित किया। प्रत्यक्ष पढ़ाई, खेल, रुचि-विकास तथा अन्य शिक्षणोत्तर गतिविधियां सभी बाधित हो गईं। एक तरह से वे सभी कैद खाने में कैद हो गए। विशेषकर वह एकल परिवार जो पहले से ही आइसोलेशन का जीवन व्यतीत कर रहे होते हैं। इसका परिणाम हुआ कि ऐसी स्थिति का प्रभाव बच्चों की शारीरिक, मानसिक स्थिति और मनोदशा पर भी पड़ा।

बाद में ऑनलाइन क्लास शुरू होने पर भी अनेक तरह की समस्याएं उत्पन्न हुईं। नेटवर्क, फोन, टीवी के अभाव में भी शिक्षा बाधित होती रही। यूनिसेफ के अध्ययन के अनुसार स्कूलों के बंद होने से 286 मिलीयन छात्र जिसमें 48% लड़कियां हैं और पूर्व प्राथमिक से उच्च माध्यमिक स्कूलों में पढ़ती हैं, प्रभावित हुए। यूनिसेफ के एक और अध्ययनों में पाया गया कि घरों में स्व-अध्ययन यानी ऑनलाइन पर बच्चे अधिक समय देने के बावजूद भी अधिक नहीं सीख पा रहे हैं। इन के आंकड़ों के अनुसार 97% छात्र प्रतिदिन ऑनलाइन औसत 3 से 4 घंटे पढ़ाई और सीखने में व्यतीत करते हैं लेकिन प्रतिदिन 3 से 4 घंटे की स्कूल की प्रत्यक्ष पढ़ाई की मात्रा से कम है। (m.hastakshep.com, hrw.org 2021)

स्कूल बंद होने के कारण जैसे जैसे बच्चे अपने घरों में कैद होते गए वह वैसे-वैसे अपने मित्रों एवं शिक्षकों से दूर होते गए। साथ ही कोरोना महामारी से आने वाली बुरी खबरों का असर जो घर के बड़ों पर पड़ा, उनके तनाव का बच्चों पर भी प्रतिकूल पड़ा प्रभाव पड़ा। कोरोना महामारी के दौरान आर्थिक मंदी के कारण कुछ के माता-पिता ने उनकी शादी कर दी यानी वह बाल विवाह के भी शिकार हो गए। कोविड-19 के दौरान अपने पिता या भाई की नौकरी चली जाने के कारण वह भी मजदूरी करने को विवश हो गए। भारत में कोविड-19 के दौरान गरीबी और मारपीट जैसे घरेलू हिंसा में बढ़ोतरी हुई जिसका प्रभाव बच्चों और बूढ़ों पर भी पड़ा। (unicef.org)

कोविड-19 का बुजुर्गों पर प्रभाव

बुजुर्गों पर भी कोविड-19 का बहुत अधिक प्रभाव पड़ा। विशेषकर ऐसे बुजुर्ग जो अकेले रह रहे थे और किसी बीमारी से ग्रसित रहे। इस क्षेत्र में एजवेल फाउंडेशन का अनुसंधान विशेष उल्लेखनीय है। एजवेल फाउंडेशन के स्वयंसेवकों ने अगस्त-सितंबर 2021 के महीनों के दौरान 10,000 बुजुर्गों जो 60 से अधिक आयु वाले थे, के साथ बातचीत की और पाया कि कोविड महामारी ने वृद्ध लोगों के सामने सामाजिक अलगाव, आर्थिक तंगी, दुर्व्यवहार, उपेक्षा, जैसी कई मनोवैज्ञानिक समस्याएं खड़ी कर दी हैं। शुरुआती कोविड-19 के दौरान उपेक्षा की सीमा तक पार हो गई जब बुजुर्गों के कोविड-19 से या अन्य बीमारियों से मृत्यु हो जाने पर उन्हें अग्नि संस्कार या अंतिम संस्कार से भी वंचित होना पड़ा। उनके उत्तराधिकारी उनकी लाश को छूने से ही नहीं बल्कि लेने से भी कतराने लगे। 85.4 प्रतिशत बुजुर्गों ने स्वीकार किया कि वे कोविड-19 की स्थिति और संबंधित समस्याओं का सामना कर रहे हैं। 77.1

प्रतिशत ने माना कि सामाजिक संपर्क गतिविधियों पर प्रतिबंध के कारण ही इस तरह की समस्याएं उत्पन्न हो रही हैं।

75.8 प्रतिशत बुजुर्गों ने दावा किया कि पिछले 2 वर्षों के दौरान कोविड-19 के कारण पीढ़ियों के बीच का अंतर तेजी से बढ़ा है। 54.4 प्रतिशत बुजुर्गों ने इसका मुख्य कारण सामाजिक दूरी को माना है। 52.6 प्रतिशत बुजुर्गों ने इसका जिम्मेदार बुजुर्गों तथा उनके परिवार के सदस्यों की आय में कमी को माना है। साथ ही एजवेल फाउंडेशन के संस्थापक /अध्यक्ष हिमांशु रथ ने पाया कि स्मार्टफोन, ऑनलाइन और डिजिटल मीडिया की बढ़ती लोकप्रियता ने भी लगभग 52.8 प्रतिशत इस पीढ़ी के अंतर को बढ़ाया है। (साभार आलेख, धर्मेन्द्र कुमार सिंह, वृद्धाश्रम सहारा, पटना)

अन्य अनुसंधान से भी स्पष्ट होता है कि शुरुआती कोविड-19 के विकराल समय में वयस्क एवं बुजुर्गों में निराशा की भावना उत्पन्न हो गई जिसके परिणाम स्वरूप भी कई तरह के मानसिक एवं शारीरिक क्षीणता की स्थिति उत्पन्न हो गई। लोगों का अपने जीवन पर से विश्वास डगमगाने लगा फलस्वरूप कोविड-19 से पीड़ित लोगों में अनेक तरह के विकृत लक्षण पाए गए। इनके स्वास्थ्य संबंधित समस्याएं जैसे मधुमेह या हृदय रोग आदि अन्य बीमारियों के कारण भी इनकी स्थिति में गिरावट आई। इस दौरान सरकारी व्यवस्था पर भी शंकाएं उठती रही।

कोविड-19 के दौरान मानसिक एवं शारीरिक स्थिति

पूरे विश्व में फैली महामारी कोविड-19 ने सभी के मानसिक एवं शारीरिक स्वास्थ्य को काफी प्रभावित किया। बहुतों के जीवन को हमेशा के लिए बदल दिया। कुछ लोगों के घर में तो रोजगार का साधन ही खत्म हो गया चाहे वह रोजगार हो या रोजगार करने वाला अर्थात् नौकरी या नौकरी करने वाला। इतना ही नहीं इस विपरीत परिस्थिति की मार पूरे अर्थव्यवस्था पर भी पड़ी जिसके कारण आज भी सभी लोग मुद्रास्फीति, आर्थिक अस्थिरता और अन्य समस्याओं का सामना कर रहे हैं। परिणाम स्वरूप दुनिया भर में फैले इस महामारी ने लोगों में डर, तनाव और चिंता पैदा कर दिया है। इसके साथ साथ संक्रमित बीमारी होने के कारण यह लोगों में सामाजिक दूरियों को बढ़ा दिया है। अभी भी लोग परिवार में किसी व्यक्ति के संक्रमित होने पर उनकी रक्षा, देखभाल करने से डर रहे हैं। साथ ही परिवार के बूढ़े और कमजोर व्यक्तियों की देखभाल करने से दूर भाग रहे हैं। फलतः सभी लोग अपने आप में अकेलापन एवं अवसाद के शिकार हो रहे हैं। कोविड-19 जैसी महामारी के संक्रमण बीमारी होने के कारण लोगों के आपस में संपर्क में आने से फैलने के डर से लॉकडाउन की स्थिति लागू की गई जिसके फलस्वरूप माता-पिता का काम यानी रोजी-रोजगार एवं बच्चों का स्कूल बंद, सामान्य स्वास्थ्य निगरानी में असुविधा या अभाव (जो पूर्व से किसी रोग से ग्रसित थे) की वजह से चिंता उत्पन्न होने के कारण स्वास्थ्य पर बुरा असर पड़ा और जो अभी भी पड़ रहा है। ब्रुक्स एट आल (2020) ने वैश्विक महामारी कोविड-19 और चिंता का अध्ययन कर पाया कि यह हर व्यक्ति को अलग-अलग हद तक प्रभावित कर रहे हैं। जिन व्यक्तियों को अलगाव या संगरोध (quarantine) में रखा जाता है वह चिंता, क्रोध, भ्रम और अभिघातजन्य तनाव के लक्षण के रूप में महत्वपूर्ण संकट का अनुभव करते हैं। इस तरह विभिन्न

मानसिक स्वास्थ्य से संबंधित समस्याएं इस दौरान दिन प्रतिदिन बढ़ रहे हैं। (hi.m.wikipedia.org, nih.gov)

विश्व स्वास्थ्य संगठन के पहले महानिदेशक ब्राक चिशहोम जो कि एक मनोरोग चिकित्सक भी थे ने बताया कि मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य अभिन्न रूप से आपस में जुड़े हुए हैं। बगैर मानसिक स्वास्थ्य के सच्चा शारीरिक स्वास्थ्य हो ही नहीं सकता। क्योंकि मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य एक दूसरे का पूरक है।

ऐतिहासिक रूप से भी देखा गया की संक्रमण कारी महामारियाँ आम लोगों में चिंता और घबराहट को बड़े पैमाने पर बढ़ाती है जिससे अवसाद, तनाव और मनोविकृति एवं पैनिक अटैक की संभावना बनी रहती है। संक्रामक रोग सभी लोगों पर एक गहरा मनोवैज्ञानिक प्रभाव डालते हैं, चाहे वह वायरस से प्रभावित हो अथवा अन्य किसी माध्यम से।

कोविड-19 का भारत में वर्तमान स्थिति

कोविड-19 के मामलों में भारत दुनिया भर में दूसरे स्थान पर है और इसमें हुए मृत्यु दर में तीसरे स्थान पर। भारत में अब तक 5 लाख से अधिक लोगों की मृत्यु कोरोना संक्रमण से हो चुकी है। (aajtak.in)

भारत में 3 लहरें बीत चुकी है और चौथी लहर के प्रवेश का भी अनुमान किया जा रहा है, जिसके प्रतिरोध की तैयारी चल रही है। सरकार शुरू से ही मृत्यु दर को कम करने, स्वास्थ्य सेवा प्रणाली को चालू रखने और नागरिकों को सार्वजनिक स्वास्थ्य और सुरक्षा दिशा निर्देशों का पालन करने के लिए प्रोत्साहित कर रही है। कोविड-19 के विभिन्न परिवर्तित रूपों को सरकार के विभिन्न प्रकार के अथक प्रयासों से नियंत्रित कर लिया गया है। अभी भी दिशानिर्देश जारी है कि जब तक यह बीमारी पूरी तरह खत्म नहीं हो जाती तब तक सभी को मास्क लगाना है, सोशल डिस्टेंसिंग का पालन करना है और बार-बार हाथ धोते रहना है। इस वायरस से बचाव के लिए भारत ने विश्व को योग, आयुर्वेद, अंग्रेजी दवा के साथ-साथ वैक्सीन और भारत की एक संस्था Defense Research and Development Organisation (DRDO) द्वारा विकसित 2DGTM नामक दवा का बहुमूल्य योगदान दिया जिससे लोगों के जीने की प्रत्याशा में वृद्धि हुई है, परिणाम स्वरूप आज पूरे विश्व में इस महामारी से बचाव के लिए टीकाकरण अभियान चल रहा है, जिसमें भारत में 12 वर्ष के ऊपर के लोगों का टीकाकरण हो चुका है। अब इनसे कम उम्र के बच्चों के टीकाकरण की भी योजना चल रही है जो जल्द ही पूरा कर ली जाएगी। वैक्सीन में भारत में कोवैक्सिन तथा कोविशिल्ड का महत्वपूर्ण स्थान है। लगभग 80% लोगों में कोविशिल्ड वैक्सीन दिया गया है। 28 अक्टूबर 2022 तक वैक्सीन की कुल 2,19,60,45,500 डोज़ पड़ चुके हैं तथा कुल 90,05,59,796 सैंपल की जांच कर ली गई है। (mygov.in)

कोविड-19 के कुछ प्रमुख अद्यतन बुनियादी दिशा निर्देश

- नियमित रूप से अल्कोहल युक्त हैंडवाश या साबुन से 20 सेकंड तक हाथ धोएं।
- छींकते या खांसते समय मुंह को केहुनी या टिशू पेपर से ढके।
- उपयोग किए गए टिशू पेपर का निस्तारण करें।

- सामाजिक दूरी का पालन करें।
- सैनिटाइजर का इस्तेमाल करें।
- गंदे हाथ या किसी के संपर्क में आने पर अपने हाथों से मुंह, नाक आदि को ना छूएं।
- घर से बाहर निकलने पर मास्क अवश्य लगाएं।
- अनावश्यक घर से बाहर ना जाएं।
- संक्रमित होने की आशंका पर तुरंत जांच करवाएं एवं स्वास्थ्य अधिकारी की निगरानी में रहें।
- टीकाकरण को अपनाएं एवं सभी डोज को पूरा करें।

भारत में कोविड-19 महामारी के दौरान तनाव और चिंता का प्रबंधन

कोविड-19 को विश्व स्वास्थ्य संगठन द्वारा एक वैश्विक महामारी के रूप में पहचाना गया जिसने पूरी दुनिया के लोगों के जीवन में तबाही मचा दी और अभी तक एक दहशत के रूप में बरकरार है। एक समय आया जब कोविड-19 के प्रसार को रोकने के लिए लाकडाउन जैसी व्यवस्था बहाल करनी पड़ी, जिससे पूरी दुनिया में एक ठहराव सा आ गया। फलस्वरूप लोगों के जीवन में काफी बदलाव आए। विश्व की अर्थव्यवस्थाएं चरमरा गई, लोग आपस में अलग-थलग पड़ गए। 2020 -2021 के दौरान मृत्यु दर इतनी अधिक बढ़ गई कि वैक्सीन का आविष्कार कर इसे जन-जन तक उपलब्ध कराया गया। कोविड-19 महामारी इतना तनाव पूर्ण रहा या यूँ कहिए कि अभी भी चल रहा है जिससे लोगों के शारीरिक स्वास्थ्य के साथ-साथ मानसिक स्वास्थ्य भी हिल गए। ऐसे भी कोई भी महामारी हो तो वह बहुत तनावपूर्ण होती है, इससे ना केवल लोगों का शारीरिक स्वास्थ्य प्रभावित होता है बल्कि मानसिक स्वास्थ्य भी प्रभावित होते हैं। इसमें प्रायः तनाव व चिंता या अवसाद जैसी स्थितियां उत्पन्न हो जाती हैं। इस संबंध में बच्चों में उत्पन्न मानसिक समस्याओं को देखते हुए एम्स के मनोचिकित्सक डॉक्टर राजेश सागर ने बतलाया कि बच्चे शारीरिक एवं मानसिक रूप से बहुत नाजुक होते हैं जिसके कारण कोई भी चिंता तनाव या आघात उन्हें गंभीर रूप से, प्रभावित करते हैं। कोरोना काल के इस लंबे समय में उनका स्कूल बंद हो गया उनकी शिक्षा ऑनलाइन हो गई उनके साथियों या मित्रों के साथ उनकी बातचीत बहुत सीमित हो गई। इसके अलावा ऐसे भी अनेक बच्चे हैं जिनके माता-पिता में से किसी एक की या दोनों की या उनके रिश्तेदारों की या उनकी देखभाल करने वालों की मृत्यु हो गई जिससे उनकी मानसिक स्थिति काफी प्रभावित हुई। वे भावनात्मक माहौल से वंचित हो गए और उनका सामान्य वृद्धि और विकास भी पूर्ण रूप से प्रभावित हुआ।

मनोचिकित्सकों का कहना है कि ऐसे बच्चों के साथ नरमी के साथ बात करनी चाहिए। ताकि उनके अंदरूनी बातों को जाना जा सके तथा उन्हें अपने बातों को स्पष्ट करने के लिए सक्षम माहौल उपलब्ध हो सके। इसके साथ-साथ ड्राइंग, पेंटिंग और अन्य माध्यमों के द्वारा भी उन्हें अपनी बातों को कहने के लिए प्रोत्साहित किया जाना चाहिए। इस तरह सभी आयु वर्ग के बच्चों को अलग-अलग ध्यान रखने की जरूरत होती है। इसके साथ साथ घर का तनावपूर्ण वातावरण भी मानसिक स्वास्थ्य स्थिति के लिए घातक हो सकती है। अतः उन्हें समय, जुड़ाव, संसाधन और अच्छे माहौल उपलब्ध कराए जाने चाहिए। इसके साथ-साथ माता-पिता को भी अपने बच्चों को व्यस्त रखने में समर्थ होना चाहिए जिसके लिए

उन्हें स्वयं सकारात्मक सोच रखने की जरूरत है। माता-पिता को खुद को शांत एवं संयमित रखने के तरीकों को खोजने की जरूरत है। उन्हें अपने दैनिक गतिविधियों को सुव्यवस्थित करने की जरूरत है ताकि वह बच्चों और बुजुर्गों के लिए उचित समय निकाल सके जो उनके बच्चों के लिए स्वास्थ्य कर साबित हो सके। जहां तक वयस्क एवं बुजुर्गों में कोविड-19 से उत्पन्न तनाव, चिंता एवं अवसाद की बात की जाए तो सर्वप्रथम उन्हें अपने मन को शांत रखने की आवश्यकता है ताकि उन पर नियंत्रण पाया जा सके उसके लिए नियमित योगाभ्यास को सर्वोत्तम माना गया है। मन पर नियंत्रण के द्वारा बहुत हद तक मानसिक संघर्ष से बचा जा सकता है। मैंने अपने पूर्व के अनुसंधान में भी पाया कि योग का प्रभाव शरीर और मन पर पड़ता है जो हमारे तनाव को भी कम करता है एवं समायोजन की क्षमता को बढ़ाता है। (newsonair.com)

विभिन्न शोधों में तनावपूर्ण स्थिति के दौरान लोगों को अपने मानसिक स्वास्थ्य को प्रबंधित करने के लिए कुछ उपाय बताए गए जिसका प्रयोग कोविड-19 से उत्पन्न चिंता, तनाव या अवसाद के लिए भी किया गया और बढ़ते हुए तनाव तथा दिनचर्या में परिवर्तन नजर आने लगे। शारीरिक और मानसिक संतुलन के कुछ प्रमुख उपाय हैं -

- महामारी या तनावपूर्ण स्थिति की वास्तविकता को समझना और उससे उत्पन्न नकारात्मक तनाव से बचने का प्रयास करना।
- विश्वसनीय स्रोतों जैसे विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO), Centers for Disease Control and Prevention (CDC) के सूचनाओं के साथ-साथ स्थानीय स्वास्थ्य अधिकारियों के द्वारा प्रसारित समाचारों का ही अनुसरण करना ना कि विभिन्न चैनलों से प्रसारित सूचनाओं से विचलित होना।
- अपनी जान पहचान या रिश्तेदारों के साथ निरंतर संबंध या संचार बनाए रखना, समय-समय पर दुख-सुख बांटना, हंसी मजाक शेयर करना।
- समय-समय पर स्वास्थ्य अधिकारियों द्वारा दिए जाने वाले बुनियादी दिशा निर्देश का पालन करते रहना।
- अपने आप को एक सेड्युल में ढालना तथा नियमित उसका पालन करना एवं रात्रि में सोने से पहले उसकी जांच करना कि आपने कितने क्रियाकलाप का पालन किया। जैसे - व्यायाम, ढेर सारा पानी पीना, भरपूर नींद आदि।
- सामाजिक दूरी के कारण अकेलापन से उत्पन्न तनाव से बचने के लिए खाली समय में अपने पसंद का काम करना या मी-टाइम के रूप में अपना मनोरंजन संबंधी कार्य में व्यस्त रहना और अपनी छुपी हुई प्रतिभा का सदुपयोग करते हुए प्रचार और प्रसार करना।
- वैश्विक महामारी के दौरान सामाजिक दूरी का पालन करते हुए दूसरों की भी मदद करना जिससे अपने आप में आत्मसंतोष एवं आत्मबल महसूस करना। (pathkindlabs.com)

उपसंहार

वर्तमान समय में कोरोना महामारी का दौर चल रहा है। जहां सभी लोग इसके दहशत में जी रहे हैं। कोविड-19 के भयावह रूप पर नियंत्रण पा लेने के बावजूद भी अनेक तरह की समस्याएं लायी है

जो अभी समाज में व्याप्त है। सोशल डिस्टेंसिंग जैसे सिद्धांतों ने आज शारीरिक दूरी ही नहीं बल्कि मानसिक दूरी को भी बढ़ा दिया है। जहां सामाजिक एवं नजदीकी रिश्तेदार सुख-दुख में सम्मिलित होते थे, वहां संक्रमण के भय ने दूरी बना दी है। आज माता-पिता अपने बच्चों से दूर हो गए हैं। यहां तक कि अंतिम संस्कार से भी वंचित हो गए। ब्रह्म भोज, प्रीति भोज जैसे सामाजिक समारोह संक्रमण के कारण घटते जा रहे हैं। फल स्वरूप लोग एक दूसरे से मिलने क्या उनके पास खड़े होने से घबराते हैं कि न जाने किस रूप में कोरोना उनके पास आ जाए और उनके साथ-साथ उनके परिवार को भी ग्रसित कर ले।

विभिन्न सामाजिक समस्याओं के साथ-साथ व्यक्तियों में मानसिक एवं शारीरिक समस्याओं ने भी घर बना लिया है, जिसे विभिन्न तरीकों से दूर करने का प्रयास किया जा रहा है जिसमें कोविड-19 दिशा निर्देश, योग, मेडिसिन, वैक्सीन एवं अन्य घरेलू उपचारों की अहम भूमिका है।

इसमें सरकार एवं गैर सरकारी संस्थाओं की भी अहम भूमिका रही है जिसने समय-समय पर विभिन्न तरह की योगदान जैसे अन्न, पैसा, दवा, जांच, वैक्सीन आदि दिए हैं। लगातार विभिन्न तरह के प्रयासों से आज देश की आर्थिक व्यवस्था के साथ-साथ जनता के मानसिक संतुलन को बनाए रखने तथा सामाजिक समरसता को भी सुदृढ़ करने के प्रयास में लगे रहने की आवश्यकता है। अतः मेरा (लेखिका का) मानना है कि यह विषय अत्यंत संवेदनशील एवं समाज के लिए उपयोगी है और इसके लिए गहन शोध की आवश्यकता है।

संदर्भ

1. Reissman, D. B. Watson, P. J. Klomp, R. W. Taniellian, T. L., & Prior. S. D. (2006). Pandemic influenza preparedness: adaptive responses to an evolving challenge. Journal of Homeland Security and Emergency Management.
2. en.m.wikipedia.org
3. ndtv.in/coronavirus
4. m.hastakshep.com,
5. hrw.org 2021
6. unicef.org
7. आलेख, धर्मेन्द्र कुमार सिंह, ब्रिद्धाश्रम, सहारा, पटना।
8. hi.m.wikipedia.org
9. nih.gov
10. aajtak.in
11. mygov.in
12. newsonair.com
13. pathkindlabs.com
14. Article by korte, K.J. Denckla, C. A. Ametaj, A. A., & Koen, K. C. at the Harvard T. H. Chan School of Public Health.