

# Effect of anxiety on yoga practicing group and non-yoga practicing group

## (चिंता का योग अभ्यासी समूह एवं गैर योगाभ्यासी समूह पर प्रभाव)

Dr. Khileshwari\*; Satyaprakash\*\*

\*Research Scholar,

Indira Gandhi National Tribal University Amarkantak Madhya Pradesh, saukhilesh211@gmail.com

\*\*Atma Sanyam Yoga and Wellness Hazaribagh, satyaprakashmahto94@gmail.com

DOI: 10.52984/yogarima1205

### संक्षेपिका—

मनोविकार का तात्पर्य मन में उत्पन्न होने वाले विकार से है। यह भी कहा जा सकता है कि यह किसी व्यक्ति के मानसिक स्वास्थ्य कि वह स्थिति जो कि किसी स्वस्थ व्यक्ति की तुलना में सामान्य नहीं कही जा सकती है। जो मनोरोगों से ग्रस्त व्यक्ति होते हैं उनका व्यवहार असामान्य अथवा दुरनुकूल निर्धारित किया जाता है एवं जिसमें महत्वपूर्ण व्यथा अथवा असमर्थता अंतर्ग्रस्त होती है। इन्हें मनोरोग, मानसिक रोग, मानसिक बीमारी अथवा मानसिक विकार के रूप में हम सभी जानते हैं। भारत में लगभग हर साल में से एक व्यक्ति मानसिक रोग से पीड़ित है हालांकि रोग की गंभीरता कम या ज्यादा हो सकती है। हालांकि रोग कम व ज्यादा हो सकती है, मानसिक रोग का कारण भारत पर पड़ने वाले बोझ को लेकर भारतीय चिकित्सा शोध परिषद (आईसीएमआर) ने 2017 में पहली बार इस पर व्यापक अध्ययन किया गया इस अध्ययन में पता चला है कि 4.57 करोड़ लोग मानसिक विकार आवसाद और 4.49 करोड़ लोग बेचैनी से पीड़ित है। शोध में यह भी पता चला है कि भारत में मानसिक बीमारी सबसे बड़ी है। आवसाद, बेचैनी, सिजोफ्रेनिया, चिंता, रोग, आचरण संबंधी रोग आदि मानसिक रोग के प्रकार हैं। इसमें भी जो चिंतावाले सबसे ज्यादा परेसान होते हैं। इस शोध में मैंने योग के विभिन्न आयामों जैसे आसान, प्राणायाम, ध्यान आदि के द्वारा योग करने वाले एवं योग न करने वाले दोनों पर मैंने शोध करने का प्रयास किया तो मैंने पाया कि जो व्यक्ति प्रतीदिन योग का अभ्यास करते हैं उनका चिंता का स्तर कम का होता है जबकि जो योग नहीं करते उसकी चिंता का लेवल बहुत ज्यादा मात्रा पाया गया। इससे यह साबित होता है कि योग अभ्यासी व्यक्ति को चिंता, तनाव, आदि बहुत कम होती है ?

मुख्य बिन्दु— चिंता, योग, प्राणायाम, ध्यान, मानसिक स्वास्थ्य आदि।

प्रस्तावना – वर्तमान समय में देखा जाए तो चिंता एक बहुत बड़े मनोरोग का कारण बन गया है सामाज में आज शरीरिक रोग का इलाज तो करवाते हैं लेकिन मानसिक रोग के व्याप्ति वाले लोगों को समाज में पागल घोषित कर दिया जाता है सन्त कबीर जी कहते हैं कि चिंता ऐसी डाकिनी, काटि करेजा खाए।

वैद्य बिचारा क्या करे, कहां तक दवा खवाया।

अर्थात् चिंता ऐसी डाकिनी है, जो कलेजे को भी काट कर खा जाती है। इसका इलाज वैद्य नहीं कर सकता। वह कितनी दवा लगाएगा। 1

इसी सन्दर्भ में स्वामी तुलसी दास जी कहते हैं कि चिंता साँपिनी को नहीं खाया। को जग जाहि न ब्यापी माया।।

कीट मनोरथ दारु सरीरा। जेहि न लाग घुन को अस धीरा। 2

अर्थात् चिंता रूपी सर्पिणी ने किसे नहीं खाया किसी को धन की चिंता, किसी को पुत्र की किसी को प्रतिष्ठा की, अर्थात्

चिंता किसी न किसी रूप में सभी मनुष्य को खा रहा है, चिंता के विषय में बताते हुए कहा गया है कि "Anxiety is a common and debilitating mental health condition. Anxiety disorders (ADs) represent the most common mental disorders" (Shiban, Schelhorn, Pauli, & Mühlberger, 2015) 3 चिन्ता संज्ञानात्मक, शारीरिक, भावनात्मक और व्यवहारिक विशेषतावाले घटकों की मनोवैज्ञानिक और शारीरिक दशा है। 4 यह घटक एक अप्रिय भाव बनाने के लिए जुड़ते हैं जो की आम तौर पर बेचौनी, आशंका, डर और क्लेश से सम्बंधित हैं। चिंता एक सामान्यकृत मनोदशा है जो कि प्रायः न पहचाने जाने योग्य किसी उपन द्वारा उत्पन्न हो सकती है। यह घटक एक अप्रिय भाव बनाने के लिए जुड़ते हैं जो की आम तौर पर बेचौनी, आशंका, डर और क्लेश से सम्बंधित हैं। चिंता एक सामान्यकृत मनोदशा है जो कि प्रायः न पहचाने जाने योग्य किसी उपन द्वारा उत्पन्न हो सकती है। देखा जाए तो, यह भय से कुछ अलग है, जो

कि किसी ज्ञात खतरे के कारण उत्पन्न होता है। इसके अतिरिक्त भय, भागने और परिहार, के विशिष्ट व्यवहारों से संबंधित है, जबकि चिंता अनुभव किये गये अनियंत्रित या अपरिहार्य खतरों का परिणाम है। 5,

एक अन्य दृष्टिकोण यह है कि चिन्ता "एक भविष्य उन्मुख मनोदशा है, जिसमें एक व्यक्ति आगामी नकारात्मक घटनाओं का सामना करने का प्रयास करने के लिये इच्छुक या तैयार होता है" 6, जो कि यह सुझाव देता है कि भविष्य बनाम उपस्थित खतरों के बीच एक अंतर है जो भय और चिन्ता को विभाजित करता है। चिन्ता को तनाव की एक सामान्य प्रतिक्रिया माना जाता है। यह किसी व्यक्ति कि किसी मुश्किल स्थिति, काम पर या स्कूल में किसी को इससे निपटने के लिए उत्साहित करने पर, से निपटने में मदद कर सकती है। अधिक चिन्ता करने पर, व्यक्ति दुष्चिन्ता विकार का शिकार हो सकता है। चिन्ता पर जो शोध हुए हैं यदि उन पर प्रकाश डालें तो " Anxiety disorders are the most common form of psychiatric disorders in the US. They affect up to 40 million adults, or 18% of the population aged 18 and older " 6

योग हमारे जीवन का एक अभिन्न अंग है जिसके माध्यम हमारे शारीरिक, मानसिक, आध्यात्मिक, सभी प्रकारों के समग्र स्वस्थ कि बात करते हैं इससे चिन्ता ,अवसाद आदि जैसे मानसिक रोगों को दूर करने में योग एक महत्वपूर्ण साधन है जिससे मन प्रसन्न एवं स्वस्थ शरीर व मन प्राप्त कर सकते हैं। इस बिषय में शोध में बताया भी गया है कि "When people in treatment acquire tools like yoga for reducing anxiety, they are better able to tolerate the painful memories and emotions that arise during therapy sessions as well as in their outside daily life " 7

योगासन तनाव एवं नकारात्मकता को हमारे शरीर से दूर गणना एवं परिणाम:

Group	Number	Mean	S.D.	SE	t-Score
Experimental	10	23.2	5.55	1.76	9.8366 (On 0.5 significant level)
Control	10	44.1	3.90	1.23	

(टी = 9.8366, डीएफ = 18, अंतर की मानक त्रुटि = 2.145)

प्राप्त आंकड़ों द्वारा .5 सार्थकता स्तर पर टी स्कोर 9-8366 हुआ। जिससे यह स्पष्ट है कि समूहों के चिन्ता स्तर में पर्याप्त सार्थक अंतर है।

निष्कर्ष – उपरोक्त तथ्यों ,क्रियाकलापों एवं योग क्षेत्र में गहन अध्ययन व अपने कार्य अनुभवों से यह पुष्टि होता है कि व्यक्ति चाहे वह किसी भी प्रकार कि समस्या से जूझ

करने में सहायता करते हैं। ध्यान दें: योगासनों के पश्चात कुछ क्षणों के लिए योगनिद्रा अवश्य करें जिससे आपके शरीर एवं मन को गहन विश्राम मिलता है। जितने भी मानसिक रोगी है, उनके लिए अत्यंत लाभकारी क्रिया है।

चिन्ता के लक्षण –

- हृदयगति को बढ़ाता है
- सांस फूलन ,लोगों के सामने जाने से डरना
- जीवन में निराश हो जाना ,मांसपेशियों में तनाव बाड़ जाना

पुरानी बातों को याद करके बेचौन होना

बार बार चीजों को सही करते रहन

चिन्ता के कारण

- परिवारिक जिम्मेदारियों का दबाव
- भावनात्मक विचारों को दबा कर रखना
- नशे का सेवन करना
- व्यक्ति गत समयए होना
- आकेलपन महसूस करना

न्यादर्श एवं आंकड़ों का संग्रहण:

शोधकर्ता ने योगाभ्यास का विधार्थियों के चिन्ता स्तर पर प्रभाव का अध्ययन करने के लिए सर्वप्रथम मैने दो समूह लिए प्रत्येक समूह में 10-10 विधार्थी को लिए उनमें से एक प्रयोगात्मक व एक नियंत्रित समूह रखे जिसमें प्रायोगात्मक समूह को योग के विभिन्न तरीकों के द्वारा जैसे आसान, पवनमुतासन, प्राणायाम,आनुलोम विलोम ,भ्रामरी ,नाडीशोधन,एवं ध्यान, विपश्यना ध्यान ,भावातीत ध्यान,साथ ही साथ योग निद्रा , के माध्यम से ओर बहुत सारे छोटे छोटे योग आभ्यास के द्वारा हमने एक प्रश्नावली चिन्ता पर तैयार कर हम अपने दोनों समूह को भरने को दिए ।

रहा हो, चाहे वह शारीरिक ,हो अथवा मानसिक रूप से दोनों प्रकार कि समस्याओ का समाधान, उपचार,हमारे पुरातन योग विधा के माध्यम से संभव है,यह भी देखा कि उन सभी समस्याओ पर विजय पाया जा सकता है। जिसे अन्य उपचार पद्धतियों में लाईलाज घोषित कर दिया गया हो,यह भी देखा गया की जो पुरुष आर्थत जो लोग नियमित योगअभ्यास, ध्यान-साधन,आसान प्राणायाम,करते आ रहे हैं उन पुरुषों,या योगियों कि रोगप्रतिरोधक

क्षमता,अन्य कि अपेक्षा काफी अधिक ज्यादा देखा गया है।इस शोध के मध्यम से यह स्पष्ट हुआ है कि जो व्यक्ति योग प्राणायाम का अभ्यास नहीं करते हैं उनकी रोग प्रतिरोधक क्षमता बहुत कम होती है एवं मानसिक रोग चिंता,तनाव, अवसाद आदि जैसी मानसिक रोग एवं शारीरिक रोग सांस फूलन,हृदय संबंधित,शरीर में गठे होना,आदि सभी प्रकार के बीमारियों से ग्रसित रहते हैं।इससे यह स्पष्ट होता है कि नियमित रूप से योग अभ्यास करने से हमारे जितने भी अन्तः स्रावी एवं बाह्य स्रावी ग्रंथियां हैं साथ ही साथ हमारे तंत्रिका तंत्र एवं सकोसोमेटिक,असध्या रोगों का भी हम इलाज कर सकते हैं यह कम पैसों में एवं जिसकी आर्थिक स्थिति सही नहीं है

तो भी अपना उपचार इस विधा के द्वारा कर सकते हैं साथ ही साथ समग्र स्वास्थ्य एवं समग्र विकास को प्राप्त कर सकते हैं।

चाह गई चिंता मिटी ,मनुआ बेपरवाह

जिनको कुछ न चाहिए ,वे साहन के साह 8

आर्थत रहीम कहते हैं कि किसी चीज को पाने कि लालसा जिसे नहीं है,उसे किसी प्रकार कि चिंता नहीं हो सकती।दुःखिनका मन इन तमाम चिंताओं से ऊपर उठ गया,किसी इच्छा के प्रति बेपरवाह हो गए ,वही राजाओं के राज्य हैं।।

#### संदर्भ ग्रंथ सूची –

1. <https://www.smitcreation.com/chinta-aisi-dakini-kat-kaleja-khay/>
2. दास, तुलसी, रामचरित चर्चा उत्तर काण्ड ,दोहा 71
3. Miller Lisa, Effect of Yoga-Based Interventions for Anxiety Symptoms: A Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials, 2019 American Psychological Association 2019, Vol. 6, No. 4, 256–278 ISSN: 2326-4500, 2019, Vol. 6, No. 4, 256–278 ISSN: 2326-4500  
<http://dx.doi.org/10.1037/scp0000202>
4. सेलिगमैन, एम इ.पी., वॉकर, इ.एफ. एवं रोसनहन, डी.एल. असामान्य मनोविज्ञान, {4 एड.) न्यूयॉर्क डब्लू डब्लू नोर्टन एंड कंपनी,इंक
5. ओहमैन, ए. (2000). भय और चिंता: विकासवादी, संज्ञानात्मक और नैदानिक दृष्टिकोण. एम. लुईस और जे. एम. हवीलैंड-जोन्स (एड्स.). भावनाओं की हस्तपुस्तिका. (पीपी.573–593). न्यूयॉर्क: द गिल्डफोर्ड प्रेस.
6. Kessler RC, Chiu WT, Demler O, Walters EE. Prevalence, severity, and comorbidity of twelve-month DSM-IV disorders in the National Comorbidity Survey Replication (NCS-R). Arch Gen Psychiatry. 2005 Jun; 62(6): 617- 27. PMID: 15939839.
7. CAM and Mental Health. A comparative evidence-based approach to complementary and alternative treatment for mental health conditions. Mental Health America.2016. Retrieved from: [http://www.mentalhealthamerica.net/sites/default/files/MHA\\_CAM.pdf](http://www.mentalhealthamerica.net/sites/default/files/MHA_CAM.pdf)
8. रहीम , रहीम ग्रंथावली , वाणी प्रकाशन, संस्करण : 1985 (पृष्ठ 82)