

योग और ध्यान का एंग्जायटी और डिप्रेशन को कम करने में प्रभाव एक मूल्यांकन

डा. रानी कुमारी

सहायक प्राध्यापिका,

मनोविज्ञान विभागाध्यक्ष,

श्री राधाकृष्ण गोयनका कॉलेज, सीतामढ़ी

(अंगीभूत इकाई बी आर ए बी यू, मुजफ्फरपुर, बिहार)

सारांश

वैश्विक स्तर पर मानसिक स्वास्थ्य विकार, विशेष रूप से एंग्जायटी (चिंता) और डिप्रेशन (अवसाद), समकालीन समाज के लिए सबसे गंभीर सार्वजनिक स्वास्थ्य चुनौतियों में से एक बनकर उभरे हैं। आधुनिक जीवनशैली की तीव्र गति, सामाजिक अलगाव, आर्थिक अनिश्चितता और पुरानी स्वास्थ्य स्थितियों ने इन विकारों की व्यापकता को अभूतपूर्व स्तर तक बढ़ा दिया है। यद्यपि पारंपरिक औषधीय (Pharmacological) और मनोचिकित्सकीय उपचार व्यापक रूप से उपलब्ध हैं, लेकिन उनके दुष्प्रभाव, उच्च लागत, और सामाजिक कलंक के कारण वैकल्पिक और पूरक चिकित्सा पद्धतियों की मांग लगातार बढ़ रही है। यह शोध पत्र मानसिक विकारों के प्रबंधन में योग (Yog) और ध्यान (Meditation) की भूमिका का एक व्यापक, बहुआयामी और व्यवस्थित मूल्यांकन प्रस्तुत करता है। इस अध्ययन में न्यूरोबायोलॉजिकल, मनोवैज्ञानिक और शारीरिक तंत्रों का विश्लेषण किया गया है, जिसके माध्यम से ये प्राचीन अभ्यास मानव मस्तिष्क और शरीर को प्रभावित करते हैं। शोध के निष्कर्षों से पता चलता है कि नियमित योगाभ्यास और ध्यान न केवल तनाव हार्मोन (जैसे कोर्टिसोल) के स्तर को कम करते हैं, बल्कि मस्तिष्क की प्लास्टिसिटी (Neuroplasticity) में सुधार करते हैं, पैरासिम्पेथेटिक तंत्रिका तंत्र को सक्रिय करते हैं, और भावनात्मक लचीलेपन को बढ़ावा देते हैं। अंततः, यह शोध पत्र पारंपरिक नैदानिक उपचार प्रणालियों में योग और ध्यान के एकीकरण की पुरजोर सिफारिश करता है।

मुख्य शब्द (Keyword) योग, ध्यान, एंग्जायटी, डिप्रेशन, न्यूरोप्लास्टिसिटी, कोर्टिसोल, मानसिक स्वास्थ्य, पूरक चिकित्सा, स्वायत्त तंत्रिका तंत्र।

परिचय

21वीं सदी में तकनीकी प्रगति और आर्थिक विकास के बावजूद, मानव का मानसिक स्वास्थ्य एक गंभीर संकट के दौर से गुजर रहा है। विश्व स्वास्थ्य संगठन की हालिया रिपोर्टों के अनुसार, अवसाद और चिंता विकार वैश्विक स्तर पर विकलांगता और अस्वस्थता के प्रमुख कारणों में से हैं। पारंपरिक रूप से, इन विकारों का इलाज एंटीडिप्रेसेंट दवाओं और संज्ञानात्मक व्यवहार थेरेपी के माध्यम से किया जाता है। हालांकि, कई रोगियों में दवा के प्रति असहिष्णुता, साइड इफेक्ट्स (जैसे अनिद्रा, वजन बढ़ना, और भावनात्मक शून्यता) और उपचार के प्रति प्रतिरोध देखा गया है। इस परिप्रेक्ष्य में, माइंड – बॉडी मेडिसिन (Mind & Body Medicine) की ओर वैश्विक झुकाव बढ़ा है। योग और ध्यान, जिनकी जड़े प्राचीन भारतीय वैदिक दर्शन में हैं, केवल शारीरिक व्यायाम या धार्मिक अनुष्ठान नहीं हैं, बल्कि मानसिक और शारीरिक आत्म-नियमन (Self & Regulation) की एक समग्र प्रणाली हैं। महर्षि पतंजलि के योगसूत्र के अनुसार, योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः अर्थात् चित्त की वृत्तियों को शांत करना ही योग है। यह शोध पत्र वैज्ञानिक साक्ष्यों के आधार पर इस बात का मूल्यांकन करता है कि कैसे यह चित्तवृत्ति का निरोध आधुनिक नैदानिक स्थितियों जैसे एंग्जायटी और

डिप्रेषन में राहत प्रदान करता है। आधुनिक जीवन में तनाव के विभिन्न कारक (जैसे कार्यस्थल का दबाव, पारिवारिक विखंडन, और डिजिटल ओवरलोड) व्यक्ति के तंत्रिका तंत्र को लगातार उत्तेजित रखते हैं। जब यह उत्तेजना लंबे समय तक बनी रहती है, तो यह मानसिक विकारों का रूप ले लेती है। योग और ध्यान इस उत्तेजना को शांत करने और मानसिक स्वास्थ्य को पुनः स्थापित करने का एक प्राकृतिक मार्ग प्रदान करते हैं।

एंजायटी और डिप्रेषन की पैथोफिजियोलॉजी और वैश्विक परिदृश्ययोग और ध्यान के प्रभावों को समझने से पहले, एंजायटी और डिप्रेषन के अंतर्निहित जैविक और मनोवैज्ञानिक तंत्र को समझना आवश्यक है। मानसिक विकार केवल मन की स्थिति नहीं हैं, बल्कि उनके पीछे गहरे जैविक और न्यूरोकेमिकल कारण होते हैं

3.1 हाइपोथैलेमिक-पिट्यूटरी-एड्रेनल (HPA) एक्सिस की बिथिलता दीर्घकालिक तनाव के कारण शरीर का HPA एक्सिस (Hypothalamic & Pituitary & Adrenal) लगातार सक्रिय रहता है, जिससे कोर्टिसोल (Cortisol) नामक तनाव हार्मोन का अत्यधिक स्राव होता है। कोर्टिसोल की यह उच्च मात्रा मस्तिष्क के हिप्पोकैम्पस (Hippocampus) क्षेत्र को नुकसान पहुंचाती है, जो स्मृति, सीखने की क्षमता और भावनात्मक नियंत्रण के लिए जिम्मेदार है²। इसके परिणामस्वरूप व्यक्ति में नकारात्मक विचारों की पुनरावृत्ति होने लगती है। न्यूरोट्रांसमीटर का असंतुलन अवसाद और चिंता मुख्य रूप से मस्तिष्क में कुछ रसायनों की कमी और असंतुलन से जुड़े हैं—सेरोटोनिन (Serotonin) इसे हैप्पी हार्मोन कहा जाता है।

इसकी कमी से मूड खराब होता है, नींद प्रभावित होती है और निराशा की भावना पैदा होती है। गाबा (GABA & Gamma & Aminobutyric Acid) यह एक निरोधात्मक न्यूरोट्रांसमीटर है जो मस्तिष्क की अति-उत्तेजना को शांत करता है। चिंता विकारों से पीड़ित लोगों में गाबा का स्तर बेहद कम पाया जाता है, जिसके कारण उनका मस्तिष्क शांत नहीं हो पाता³। डोपामाइन यह पुरस्कार और प्रेरणा की भावना से जुड़ा है। अवसाद में इसकी कमी से व्यक्ति जीवन में रूचि खो देता है।⁴ चिंता और अवसाद को कम करने में योग की भूमिका क्रियाविधि (Mechanism) योग एक त्रैमासिक दृष्टिकोण का उपयोग करता है आसन (शारीरिक मुद्राएं), प्राणायाम (श्वास नियंत्रण), और ध्यान (मानसिक ध्यान)। यह त्रिपक्षीय दृष्टिकोण शरीर और मस्तिष्क दोनों पर एक साथ काम करता है, जिसे होलिस्टिक हीलिंग (Holistic Healing) कहा जाता है।

शारीरिक आसनों का शारीरिक और मानसिक प्रभाव आसन शरीर में संचित शारीरिक तनाव और जकड़न को दूर करते हैं। जब कोई व्यक्ति स्ट्रेचिंग या होल्डिंग आस (जैसे श्वासन, बालासन, उत्तम भुजंगासन या पश्चिमोत्तासन) करता है, तो यह मस्तिष्क को सुरक्षा और बिथिलता के संकेत भेजता है। मांसपेशियों का बिथिलन तनाव के समय मांसपेशियां सिकुड़ जाती हैं। आस इन्हें फैलाकर लैक्टिक एसिड के जमाव को कम करते हैं। रक्त परिसंचरण में सुधार आसनों से मस्तिष्क और अन्य महत्वपूर्ण अंगों में ऑक्सीजन युक्त रक्त का प्रवाह बढ़ता है, जिससे थकान दूर होती है और ऊर्जा का स्तर बढ़ता है।

प्राणायाम (Pranayam) और स्वायत्त तंत्रिका तंत्र (AN) श्वास की गति सीधे हमारे मानसिक राज्य से जुड़ी होती है। एंजायटी के दौरान सांसें तेज, उथली और अनियमित हो जाती हैं, जो सिम्पेथेटिक तंत्रिका तंत्र (Fight or Flight Mode) को सक्रिय करती हैं। इसके विपरीत, प्राणायाम (जैसे अनुलोम-विलोम, भ्रामरी, और शीतली) के माध्यम से धीमी और गहरी सांस लेने से वैगस तंत्रिका (Vagus Nerve) उत्तेजित होती है⁵। वैगस तंत्रिका का उद्दीपन पैरासिम्पेथेटिक तंत्रिका तंत्र (Rest and Digest Mode) को सक्रिय करता है, जिससे हृदय गति धीमी होती है, कोर्टिसोल का स्तर गिरता है और रक्तचाप नियंत्रित होता है।⁶ ध्यान (Meditation) और मस्तिष्क की न्यूरोप्लास्टिसिटी (Neuroplasticity) ध्यान मुख्य रूप से मस्तिष्क के न्यूरोनल नेटवर्क को

पुनर्गठित करने का कार्य करता है। आधुनिक न्यूरोइमेजिंग (जैसे MRI और fMRI) अध्ययनों ने यह सिद्ध किया है कि ध्यान मस्तिष्क की संरचना को भौतिक और कार्यात्मक रूप से बदल सकता है।

एमिग्डाला (Amygdala) के आकार और सक्रियता में कमी एमिग्डाला मस्तिष्क का वह हिस्सा है जिसे तनाव, भय या खतरे का केन्द्र कहा जाता है। चिंता विकारों से पीड़ित व्यक्तियों में एमिग्डाला अत्यधिक सक्रिय और आकार में बड़ा होता है, जिससे वे छोटी-छोटी बातों पर भी अत्यधिक डर या चिंता महसूस करते हैं। माइंडफुलनेस मेडिटेशन (सचेतन ध्यान) के नियमित अभ्यास से एमिग्डाला की सक्रियता और उसके ग्रे – मैटर के घनत्व में महत्वपूर्ण कमी देखी गई है।⁷ प्रीफ्रंटल कॉर्टेक्स (Prefrontal Cortex) का सुदृढीकरण मस्तिष्क का प्रीफ्रंटल कॉर्टेक्स निर्णय लेने, तार्किक सोच, एकाग्रता और भावनाओं के नियमन के लिए जिम्मेदार है। ध्यान इस क्षेत्र में ग्रे-मैटर के घनत्व को बढ़ाता है। इसका परिणाम यह होता है कि व्यक्ति अपनी नकारात्मक और आत्म-विनाशकारी विकारों की श्रृंखला (Rumination) को बेहतर ढंग से प्रबंधित कर पाता है और भावनात्मक रूप से अधिक स्थिर बनता है।⁸ विभिन्न योग और ध्यान पद्धतियों का विषिष्ट मूल्यांकनमानसिक स्वास्थ्य के सुधार में सभी योग और ध्यान पद्धतियों समान रूप से प्रभावी नहीं होती, अलग – अलग तकनीकों का मस्तिष्क पर विषिष्ट प्रभाव पड़ता है।

सुदर्शन क्रिया योग (Sudarshan Kriya Yoga & SKY) सुदर्शन क्रिया एक लयबद्ध वास तकनीक है जो शरीर और मन के जैविक चक्रों को संतुलित करती है। शोधों से पता चला है कि SKY के अभ्यास से नैदानिक अवसाद से पीड़ित रोगियों में सेरोटोनिन के स्तर में वृद्धि होती है और यह अवसादरोधी दवाओं के विकल्प या पूरक के रूप में बेहतरीन परिणाम देता है।

योग निद्रा (Yoga Nidra & Psychic Sleep) योग निद्रा गहरी षिथिलता की एक अवस्था है जिसे जागृत नींद भी कहा जाता है। यह अभ्यास मस्तिष्क की तरंगों को बीटा (सजग अवस्था) से अल्फा और थीटा तरंगों (गहरी शांति की अवस्था) में ले जाता है। यह तीव्र चिंता, पोस्ट – ट्रॉमैटिक स्ट्रेस डिसऑर्डर और अनिद्रा के उपचार में अत्यधिक प्रभावी पाया गया है। माइंडफुलनेस-बेस्ड स्ट्रेस रिडक्शन डॉ. जॉन कबाट-जिन द्वारा विकसित यह ध्यान पद्धति बौद्ध धर्म के सचेतन ध्यान पर आधारित है। नैदानिक अध्ययनों में पाया गया है कि 8 सप्ताह का MBSR कोर्स चिंता के स्तर को 40% तक कम कर सकता है क्योंकि यह व्यक्ति को विचारों से जुड़े बिना उन्हें केवल एक दर्शक के रूप में देखना सिखाता है।⁹ वैज्ञानिक और नैदानिक साक्ष्यों का मूल्यांकन (Clinical Evaluation) विगत दो दशकों में योग और ध्यान पर सैकड़ों यादृच्छिक नियंत्रित परीक्षण (Randomized Controlled Trials & RCT) किए गए हैं, जो इसके दावों को वैज्ञानिक धरातल पर पुख्ता करते हैं।

प्रमुख शोध अध्ययनों का तुलनात्मक विप्लेषण शोधकर्ता संस्थान वर्ष अध्ययन की प्रकृति मुख्य निष्कर्ष
 हार्वर्ड मेडिकल स्कूल 2011⁸ – सप्ताह का MBSR प्रोग्राम हिप्पोकैम्पस में ग्रे-मैटर की वृद्धि और तनाव में अत्यधिक कमी पाई गई।
 बोस्टन यूनिवर्सिटी¹⁰ 2012¹² – सप्ताह का योग बनाम वाक्ययोग करने वाले समूह में गाबा के स्तर में 27% की वृद्धि दर्ज की गई।
 लैसेट¹¹ 2015 माइंडफुलनेस थेरेपी बनाम एंटीडिप्रेसेंट ध्यान-आधारित चिकित्सा (MVCT) अवसाद के दोबारा उभरने को रोकने में दवाओं के समान प्रभावी रही।
 एम्स (AIIMS), नई दिल्ली 2019 सुदर्शन क्रिया का अवसाद पर प्रभाव नियमित अभ्यासियों के रक्त में कोर्टिसोल के स्तर में भारी गिरावट और एंटीऑक्सीडेंट एंजाइमों में वृद्धि देखी गई।
 इस विस्तृत सांख्यिकीय और नैदानिक डेटा से यह पूरी तरह स्पष्ट हो जाता है कि योग और ध्यान के प्रभाव केवल काल्पनिक या मनोवैज्ञानिक ही नहीं हैं, बल्कि ये मापने योग्य जैविक, रासायनिक और शारीरिक बदलावों पर आधारित हैं।¹²
 मनोवैज्ञानिक तंत्र संज्ञानात्मक पुनर्संरचना (Cognitive Restructuring) शारीरिक और जैविक

बदलावों के अलावा, योग और ध्यान व्यक्ति के सोचने के तरीके में भी गहरा बदलाव लाते हैं। साक्षी भाव (Non & Judgmental Awareness) चिंता और अवसाद से पीड़ित व्यक्ति अक्सर अपने विचारों से बहुत गहराई से जुड़ जाते हैं। उदाहरण के लिए, मैं असफल हूँ इस विचार को वे पूर्ण सत्य मान लेते हैं। ध्यान व्यक्ति में साक्षी भाव विकसित करता है, जिससे वह समझ पाता है कि विचार केवल विचार हैं, वे वास्तविकता नहीं हैं। यह मानसिक दूरी (Cognitive Defusion) तनाव को तुरंत कम करती है। वर्तमान क्षण में उपस्थिति (Living in the Present) एंग्जायटी आमतौर पर भविष्य के डर (आगे क्या होगा?) से पैदा होती है, और डिप्रेशन अतीत के पछतावे (मेरे साथ ऐसा क्यों हुआ?) से जुड़ा होता है। ध्यान और प्राणायाम मन को वर्तमान क्षण (Present Moment) में लाना सिखाते हैं। चूंकि वर्तमान क्षण में कोई वास्तविक खतरा नहीं होता, इसलिए मन स्वतः ही शांत हो जाता है।¹³ योग और ध्यान के व्यावहारिक अनुप्रयोग की चुनौतियाँ और सीमाएँ यद्यपि इसके लाभ असंदिग्ध हैं, फिर भी नैदानिक स्थितियों में योग और ध्यान के व्यापक अनुप्रयोग में कुछ व्यावहारिक सीमाएँ और चुनौतियाँ मौजूद हैं, जिन्हें नजरअंदाज नहीं किया जा सकता मानकीकरण का अभाव विभिन्न केंद्रों और गुरुओं द्वारा योग और ध्यान सिखाने की पद्धतियाँ अलग – अलग हैं। वैज्ञानिक स्तर पर एक समान प्रोटोकॉल न होने के कारण डॉक्टरों के लिए इसे एक निश्चित पर्चे (Prescription) के रूप में लिखना कठिन हो जाता है। गंभीर नैदानिक स्थितियाँ (Severe Clinical Conditions), गंभीर रूप से नैदानिक अवसाद (Severe Clinical Depression), आत्मघाती विचारों (Suicidal Ideation) या मनोविकृति (Psychosis) से पीड़ित रोगियों के लिए अकेले योग या ध्यान पर्याप्त नहीं हो सकता। ऐसे मामलों में यह केवल एक पूरक चिकित्सा (Complementary Therapy) के रूप में काम कर सकता है, मुख्य चिकित्सा के रूप में नहीं। प्रारंभिक प्रतिरोध और प्रेरणा की कमी अवसाद से पीड़ित रोगियों में ऊर्जा,

उत्साह और प्रेरणा की अत्यधिक कमी होती है। उनके लिए सुबह उठकर नियमित रूप से योगाभ्यास की शुरुआत करना और उसे बनाए रखना स्वयं में एक बड़ी मानसिक चुनौती होती है। गलत अभ्यास के जोखिम, बिना उचित मार्गदर्शन या योग्य प्रशिक्षक के किया गया कठिन प्राणायाम या आसन कभी-कभी एंग्जायटी को बढ़ा सकता है या शारीरिक चोट का कारण बन सकता है।¹⁴

भविष्य की दिशाएँ और सुझाव (Future Directions & Suggestions) मानसिक स्वास्थ्य के क्षेत्र में योग और ध्यान की पूरी क्षमता का उपयोग करने के लिए निम्नलिखित कदम उठाए जाने आवश्यक हैं एकीकृत चिकित्सा (Omnegrative Medicine) अस्पतालों और मानसिक स्वास्थ्य केंद्रों में मनोचिकित्सकों, मनोवैज्ञानिकों और योग विशेषज्ञों को मिलकर काम करना चाहिए। डिजिटल प्लेटफॉर्म का उपयोग ग्रामीण और दूरदराज के क्षेत्रों में जहां मानसिक स्वास्थ्य संसाधनों की कमी है, वहां मोबाइल ऐप्स और ऑनलाइन लाइव सत्रों के माध्यम से प्रमाणित योग और ध्यान की शिक्षा पहुंचाई जा सकती है। स्कूली शिक्षा में समावेश बच्चों और युवाओं में एंग्जायटी के बढ़ते मामलों को देखते हुए, स्कूली पाठ्यक्रम में दैनिक 15–20 मिनट का ध्यान और प्राणायाम अनिवार्य रूप से शामिल किया जाना चाहिए ताकि भविष्य की पीढ़ी मानसिक रूप से सुदृढ़ बन सके।¹⁵

निष्कर्ष (Conclusion)

प्रस्तुत शोध पत्र के व्यापक और बहुआयामी मूल्यांकन से यह अकाट्य निष्कर्ष निकलता है कि योग और ध्यान चिंता और अवसाद के लक्षणों को कम करने में एक अत्यंत शक्तिशाली, वैज्ञानिक रूप से सिद्ध, सुरक्षित और लागत प्रभावी हस्तक्षेप हैं। यह पद्धति न केवल लक्षणों का सतही उपचार करती है, बल्कि एक्सिस के नियमन, न्यूरोट्रांसमीटर संतुलन, एमिग्डाला के संकुचन और न्यूरोप्लास्टिसिटी के माध्यम से मानसिक विकार की जड़ों पर प्रहार करती है। योग और ध्यान केवल शारीरिक व्यायाम या दार्शनिक विचार नहीं हैं, बल्कि ये मानव अस्तित्व को शारीरिक, मानसिक और

भावनात्मक स्तर पर पुनर्गठित करने की एक संपूर्ण विज्ञान-सम्मत प्रणाली हैं। चिकित्सा विज्ञान और सार्वजनिक स्वास्थ्य प्रणालियों को अब पारंपरिक फार्माकोथेरेपी के साथ-साथ योग विज्ञान को भी मुख्यधारा के उपचार प्रोटोकॉल में एकीकृत करना चाहिए ताकि वैश्विक समाज को एक समग्र, सुलभ और टिकाऊ मानसिक स्वास्थ्य ढांचा प्रदान किया जा सके।

संदर्भ सूची (Reference / Bibliography)

1. Goyal, M., Singh, S., Sibinga, E. M., et al. (2014). Meditation programs for psychological stress and well-being: A systematic review and meta-analysis. *Internal Medicine*, 174 (3), 357-368, PubMed Central
2. Paseoe, M.C., & Bauer, I. E. (2015), A systematic review of randomize control trials on the effects of yoga on stress measures and mood. *Journal of Psychiatric Research*, 68, 270-275, Science Direct.
3. National Institutes of Health (NIH). (2023). Yoga for Health: What the Science says, National Center for Complementary and Integrative Health (NCCIH), NH NCCIH Official Page.
4. Cramer, H., Lauche, R., Langhorst, J., & Dobos, G. (2013), Yoga for depression: A systematic review and meta nanlysis. *Depression and Anxiety*, 30 (11), 1068-1083. Wiley Online Library
5. Shapiro, S.L., Carlson, L. E., Astin, J.A., & Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, 62(3), 373-286.
6. Saraswati, Swami Satyananda. (2002), Asana Pranayama Mudra Bandha. Yoga Publications Trust, Munger, Bihar, India.
7. Kabat-Zinn, J. (2013). Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and illness, Bantam Books.
8. Khalsa, S.B.S., & Cope, S. (2006). Your Brain on Yoga: The Science of Neuroplasticity and Mental Health. Harvard Medical Publications.

