



MSW-117

स्वास्थ्य एवं चिकित्सकीय सामाजिक कार्य के आयाम

उत्तर प्रदेश राजार्थि टण्डन मुक्त
विश्वविद्यालय, प्रयागराज

खण्ड-1 चिकित्सकीय सामाजिक कार्य एवं स्वास्थ्य

इकाई-1 चिकित्सकीय सामाजिक कार्य का अर्थ एवं संकल्पना	5-28
इकाई-2 चिकित्सकीय सामाजिक कार्य की विशेषताएँ	29-35
इकाई-3 चिकित्सकीय सामाजिक कार्य की आवश्यकताएँ	37-42
इकाई-4 चिकित्सकीय सामाजिक कार्य के कौशल और सिद्धांत	43-54
इकाई-5 अच्छे स्वास्थ्य के तत्व	55-72

खण्ड-2 अच्छे स्वास्थ्य के प्रभावी तत्व

इकाई-6 मानसिक तनाव	75-100
इकाई-7 वायु प्रदूषण	101-116
इकाई-8 ध्वनि प्रदूषण	117-126
इकाई-9 जल प्रदूषण	127-142
इकाई-10 घूमपान	143-148
इकाई-11 जीवन शैली	149-154

खण्ड-3 चिकित्सकीय सामाजिक कार्यकर्ता की भूमिका

इकाई-12 सरकारी अस्पताल में चिकित्सा सामाजिक कार्यकर्ता की भूमिका	157-168
इकाई-13 निजी अस्पताल में चिकित्सा सामाजिक कार्यकर्ता की भूमिका	169-178
इकाई-14 परामर्श केन्द्रों में चिकित्सा सामाजिक कार्यकर्ता की भूमिका	179-190
इकाई-15 पुनर्वास केन्द्रों में चिकित्सा सामाजिक कार्यकर्ता की भूमिका	191-200
इकाई-16 योग और स्वास्थ्य	201-217

खण्ड परिचय

प्रथम खण्ड– चिकित्सकीय समाजकार्य और स्वास्थ्य

इसका प्रथम खण्ड चिकित्सकीय समाजकार्य और स्वास्थ्य से सम्बंधित है। इस सम्पूर्ण खण्ड को पांच इकाईयों में विभाजित किया गया है। प्रथम इकाई चिकित्सकीय समाज कार्य के अर्थ एवं अवधारणा से सम्बंधित है। द्वितीय इकाई में चिकित्सकीय समाजकार्य की विशेषताओं पर चर्चा की गई है। तीसरी इकाई में चिकित्सकीय समाजकार्य की आवश्यकता की चर्चा की गई है। चौथी इकाई में चिकित्सकीय समाज कार्य के सिद्धान्त और कौशल पर चर्चा की गयी है। पांचवी इकाई में उत्तम स्वास्थ्य के तत्वों को बताया गया है।



॥ सरस्वती नः सुभगा मयस्करत् ॥

उत्तर प्रदेश राजर्षि टण्डन मुक्त
विश्वविद्यालय, प्रयागराज

MSW-117

स्वास्थ्य एवं चिकित्सकीय सामाजिक कार्य के आयाम

खण्ड

1

चिकित्सकीय सामाजिक कार्य एवं स्वास्थ्य

इकाई-1 चिकित्सकीय सामाजिक कार्य का अर्थ एवं संकल्पना	5-28
इकाई-2 चिकित्सकीय सामाजिक कार्य की विशेषताएँ	29-35
इकाई-3 चिकित्सकीय सामाजिक कार्य की आवश्यकताएँ	37-42
इकाई-4 चिकित्सकीय सामाजिक कार्य के कौशल और सिद्धांत	43-54
इकाई-5 अच्चे स्वास्थ्य के तत्व	55-72

उत्तर प्रदेश राजर्षि टण्डन मुक्त विश्वविद्यालय
उत्तर प्रदेश प्रयागराज

संरक्षक एवं मार्गदर्शक

प्रो० सीमा सिंह माननीय कुलपति, उत्तर प्रदेश राजर्षि टण्डन मुक्त विश्वविद्यालय, प्रयागराज

विशेषज्ञ समिति

प्रो० सन्तोषा कुमार निदेशक, समाज विज्ञान विद्याशाखा, (अध्यक्ष)
उ०प्र० राजर्षि टण्डन मुक्त विश्वविद्यालय, प्रयागराज
प्रो० अनूप भारतीय समाज कार्य विभाग लखनऊ विश्वविद्यालय, लखनऊ (सदस्य)
प्रो० सन्दीप गिरी समाज कार्य विभाग, महात्मा गाँधी काशी विद्यापीठ, वाराणसी (सदस्य)
प्रो० रोहित मिश्रा समाज कार्य विभाग विभाग, लखनऊ विश्वविद्यालय, लखनऊ (सदस्य)
प्रो० डॉ. रूपेश सिंह, डॉ. शकुन्तला मिश्रा विकलांग विश्वविद्यालय, लखनऊ (सदस्य)
डॉ. अलका वर्मा, असिस्टेंट प्रोफेसर समाज कार्य विभाग, (सचिव)
उ०प्र० राजर्षि टण्डन मुक्त विश्वविद्यालय, प्रयागराज

पाठ्यक्रम समन्वयक/परिभाषक

प्रो० ए० एन० सिंह उ०प्र० राजर्षि टण्डन मुक्त विश्वविद्यालय, प्रयागराज

सम्पादक

प्रो० ए० एन० सिंह उ०प्र० राजर्षि टण्डन मुक्त विश्वविद्यालय, प्रयागराज

समन्वयक

डॉ. अलका वर्मा, असिस्टेंट प्रोफेसर समाज कार्य विभाग, (सचिव)
उ०प्र० राजर्षि टण्डन मुक्त विश्वविद्यालय, प्रयागराज

लेखक

खण्ड-1 डॉ. रजनीश कुमार यादव समाज कार्य विभाग लखनऊ विश्वविद्यालय, लखनऊ
खण्ड-2 डॉ. रजनीश कुमार यादव समाज कार्य विभाग विभाग, लखनऊ विश्वविद्यालय, लखनऊ
खण्ड-3 डॉ. कविता गौतम असिस्टेंट प्रोफेसर समाज कार्य विभाग, प्रो. राजेन्द्र सिंह
रज्जू भैया विश्वविद्यालय, प्रयागराज

2023 (मुद्रित)

© उ०प्र० राजर्षि टण्डन मुक्त विश्वविद्यालय, प्रयागराज 2023

ISBN- 978-81-19530-76-2

उत्तर प्रदेश राजर्षि टण्डन मुक्त विश्वविद्यालय, प्रयागराज सर्वाधिकार सुरक्षित। इस पाठ्यसामग्री का कोई भी अंश उत्तर प्रदेश राजर्षि टण्डन मुक्त विश्वविद्यालय की लिखित अनुमति लिए बिना मिनियोग्राफ अथवा किसी अन्य साधन से पुनः प्रस्तुत करने की अनुमति नहीं है।

नोट : पाठ्य सामग्री में मुद्रित सामग्री के विचारों एवं आकड़ों आदि के प्रति विश्वविद्यालय, उत्तरदायी नहीं है।

प्रकाशन : उत्तर प्रदेश राजर्षि टण्डन विश्वविद्यालय, प्रयागराज

प्रकाषक : कुलसचिव, कर्नल विनय कुमार उ०प्र० राजर्षि टण्डन विश्वविद्यालय, प्रयागराज -2023

मुद्रक:- चंद्रकला यूनिवर्सल प्राइवेट लिमिटेड, 42/7 जवाहरलाल नेहरू रोड, प्रयागराज

इकाई-1 चिकित्सकीय समाज कार्य का अर्थ एवं अवधारणा

इकाई की रूपरेखा

- 1.0 इकाई का उद्देश्य
- 1.1 परिचय
- 1.2 चिकित्सकीय समाज कार्य
- 1.3 चिकित्सकीय समाज कार्य का अर्थ
- 1.4 चिकित्सकीय समाज कार्य की परिभाषा
- 1.5 अमेरिका में चिकित्सकीय समाज कार्य का विकास
- 1.6 भारत में चिकित्सकीय समाज कार्य का विकास
- 1.7 चिकित्सकीय समाज कार्यकर्ता की भूमिका
- 1.8 प्रसिद्ध समाज कार्यकर्ताओं के कार्य एवं योगदान
- 1.9 चिकित्सकीय वैयक्तिक समाज कार्य
 - 1.9.1 व्यक्ति
 - 1.9.2 समस्या
 - 1.9.3 स्थान
 - 1.9.4 प्रक्रिया
- 1.10 चिकित्सकीय समूह समाज कार्य
 - 1.10.1 अर्थ
 - 1.10.2 परिभाषा
- 1.11 सारांश
- 1.12 पारिभाषिक शब्दावली

अभ्यास प्रश्न – लघु, विस्तृत
- 1.12 संदर्भ- ग्रंथ सूची

1.0 इकाई का उद्देश्य

- चिकित्सकीय समाज कार्य की अवधारणा, प्रक्रिया और प्रभाव को समझना।
- चिकित्सकीय समाज कार्य के महत्वपूर्ण सिद्धांतों, संरचनाओं और मॉडलों का अध्ययन करना।
- चिकित्सकीय समाज कार्य के प्रभावशीलता एवं प्रभावी कारकों की जांच करना।
- चिकित्सकीय समाज कार्य के अंतर्गत स्वास्थ्य सेवाओं के प्रभाव को मापना और मूल्यांकन करना।
- चिकित्सकीय समाज कार्य की अद्यतन और नवीनीकरण के लिए नवीनतम अध्ययनों का पता लगाना।
- चिकित्सकीय समाज कार्य के अभियांत्रिकी, नीति और अभिकर्षणों की विश्लेषण करके इस क्षेत्र में अधिक सुधार करना।
- चिकित्सकीय समाज कार्य के संबंध में शोध प्रस्तावना और अभिकल्पित अध्ययनों का विकास करना।

1.1 परिचय

- चिकित्सकीय समाज कार्य अध्ययन एक महत्वपूर्ण क्षेत्र है जो स्वास्थ्य सेवाओं और समाज कार्य के संयोजन पर ध्यान केंद्रित करता है। यह अध्ययन मानवीय संसाधनों, समाज न्याय, संगठनात्मक प्रक्रियाएं और स्वास्थ्य प्रबंधन के संबंध में ज्ञान और विशेषज्ञता प्रदान करता है।
- चिकित्सकीय समाज कार्य अध्ययन के अंतर्गत छात्रों को मरीजों और उनके परिवारों की सामाजिक, आर्थिक, मानसिक और सामरिक समस्याओं के समाधान के लिए तकनीकों, संरचनाओं, नीतियों और कार्यक्रमों की समझ प्राप्त होती है। यह अध्ययन स्वास्थ्य सेवाओं के प्रवेश में सामाजिक न्याय और समावेश को सुनिश्चित करने, समुदाय के साथ मरीजों के सामाजिक संपर्क को बढ़ाने, और स्वास्थ्य सेवाओं के प्रदान में सुधार करने के लिए महत्वपूर्ण ज्ञान प्रदान करता है।
- चिकित्सकीय समाज कार्य अध्ययन का अभ्यास समाजसेवा प्रशासन, स्वास्थ्य नीति और प्रबंधन, मानसिक स्वास्थ्य, संगठनात्मक व्यवस्था, संगठनात्मक और सामाजिक न्याय के क्षेत्र में रुचि रखने वाले छात्रों के लिए उपयुक्त है। इस अध्ययन से हमें स्वास्थ्य सेवाओं के प्रभावशीलता,

सामाजिक न्याय की जरूरत, स्वास्थ्य सेवाओं में सामाजिक-सहभागिता के माध्यम से सामाजिक असमानता को कम करने के तरीके और समुदाय के साथ सहयोग करने के लिए आवश्यक कौशल प्राप्त होते हैं।

1.2 चिकित्सकीय समाजकार्य (Medical Social Work)

चिकित्सकीय समाज कार्य समाज कार्य का एक उप-विषय है, जिसे चिकित्सकीय समाज कार्य के नाम से भी जाना जाता है। चिकित्सकीय समाज कार्यकर्ता सामान्यतः अस्पताल, एम्बुलेन्स क्लिनिक, सामुदायिक स्वास्थ्य एजेंसी, कुशल नर्सिंग सुविधा, दीर्घकालिक देखभाल सुविधा या हास्पिटल में काम करते हैं। इस क्षेत्र में समाज कार्यकर्ता के पास स्नातक स्नातकोत्तर डिग्री या स्नातक स्नातकोत्तर डिप्लोमा होता है और वे मरीजों और उनके परिवारों के साथ काम करते हैं जो विशेष प्रकार के सामाजिक बाधाओं का सामना कर रहे होते हैं।

चिकित्सकीय समाज कार्यकर्ता मरीजों और परिवारों के विभिन्न सामाजिक कार्यान्वयन, पर्यावरणीय और सहायता की आवश्यकताओं का मूल्यांकन करते हैं और इसमें हस्तक्षेप करते हैं। हस्तक्षेप में शामिल हो सकते हैं मरीजों और परिवारों को सामुदायिक संसाधनों और सहायता से जोड़ना, मनोचिकित्सकीय, सहायतापूर्ण परामर्श, शोक परामर्श प्रदान करना या मरीजों की समाज सहायता की जांच करना। चिकित्सकीय समाज कार्यकर्ता सामान्यतः विभिन्न विषयों के पेशेवरों के साथ एक अंतरविषयी टीम में काम करते हैं (जैसे कि चिकित्सकीय, नर्सिंग, शारीरिक, औद्योगिक, भाषा और मनोरंजन चिकित्सकीय आदि)।

1.3 चिकित्सकीय समाज कार्य का अर्थ (Meaning of Medical Social Work)

चिकित्सकीय समाज कार्य, समाज कार्य की एक विशेषज्ञ शाखा है जो स्वास्थ्य सेवा संस्थानों में व्यक्ति, परिवार और समुदायों के सामाजिक, मनोवैज्ञानिक और भावनात्मक आवश्यकताओं को पूरा करने पर केंद्रित है। चिकित्सकीय समाज कार्य का मुख्य उद्देश्य रोगियों के सामान्य कल्याण को सुधारना, बिमारी को रोकना और उनके समुदाय में सामाजिक और मानसिक समस्याओं को हल करना होता है।

1.4 चिकित्सकीय समाज कार्य की परिभाषाएं (Definition of Medical Social Work)

रॉबर्ट एल. बार्कर ने चिकित्सकीय समाज कार्य की परिभाषा दी है जिसमें

कहा गया है, “यह समाज कार्य का प्रयोग चिकित्सालयों और अन्य स्वास्थ्य सेवा स्थानों में होता है जिसका उद्देश्य अच्छे स्वास्थ्य को प्रोत्साहित करना, बिमारी से बचाना है, और शारीरिक रूप से बिमार मरीजों और उनके परिवारों को सहायता प्रदान करके उनके संबंधित समाज और मनोवैज्ञानिक समस्याओं को सुलझाना है। उन्होंने कहा कि चिकित्सकीय समाज कार्य अन्य स्वास्थ्य सेवा प्रदाताओं को भी बिमारी के सामाजिक-मनोवैज्ञानिक पहलुओं के बारे में संवेदनशील बनाता है।” (बार्कर, 1995)।

आईडा कैनन ने 1923 में कहा था, “चिकित्सकीय समाज कार्य उन बाधाओं को हटाने की कोशिश करता है, चाहे वे मरीज के आस-पास की परिस्थितियों में हों या उनके मानसिक रवैये में हों, जो सफल उपचार में बाधा डालती हैं, इस प्रकार मरीज को संपूर्ण व्यक्ति के रूप में उनके आरोग्य में सहायता करते हुए मुक्त करते हैं”।

अपनी किताब “चिकित्सकीय समाज कार्य” में, इ.एम.आर. क्लार्कसन ने चिकित्सकीय समाज कार्य की परिभाषा दी है जिसमें कहा गया है, “यह अस्पतालों, क्लिनिकों, सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्रों और कभी-कभी सामान्य चिकित्सकीय में एक विशेषित शाखा है। इसकी विधि में रोगी व्यक्ति को एक मानव होने के रूप में समझना शामिल होता है, जो अस्थायी या स्थायी रूप से बिमारी के कारण अक्षम होता है, जिसकी जीवन आदत विघटित हो सकती है, जो लंबे समय तक घर से दूर हो सकता है, जो बेरोजगार हो सकता है और इसलिए निर्धन हो सकता है, या जो बिमारी या विकृति के प्रति बुरी प्रतिक्रिया दिखा सकता है, और उन्हें सहायता करने के लिए डॉक्टरों, नर्सों और अन्य लोगों के साथ काम करना होता है।” (क्लार्कसन, 1974)।

संक्षेप में, चिकित्सकीय समाज कार्य का उद्देश्य रोगी और उनके परिवार को सहायता प्रदान करके बिमारी से संबंधित समाज और मनोवैज्ञानिक समस्याओं को समाधान करना है। इसके अलावा, चिकित्सकीय समाज कार्य सफल उपचार को बाधित करने वाले पर्यावरणीय या मानसिक आपदाओं को दूर करने का प्रयास करता है ताकि रोगी अपने पूरे व्यक्तित्व के रूप में अपने स्वास्थ्य के लिए सहायता कर सके। इसके अलावा, इस शाखा का महत्वपूर्ण काम डॉक्टरों, नर्सों और अन्य स्वास्थ्य सेवा प्रदाताओं को बिमारी के सामाजिक-मनोवैज्ञानिक पहलुओं के बारे में जागरूक करना भी है। चिकित्सकीय समाज कार्य अस्पतालों, क्लिनिकों, सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्रों और कभी-कभी सामान्य चिकित्सकीय में एक विशेषित शाखा है और यहां से रोगी के सामाजिक और मनोवैज्ञानिक आरोग्य में सुधार के लिए काम किया जाता है।

1.5 अमेरिका में चिकित्सकीय समाज कार्य के विकास (Development of Medical Social Work in America)

संयुक्त राज्य अमेरिका में, समाज कार्य का अभ्यास शुरुआत से ही समुदाय आधारित था, जो पहले 1900 के दशक तक था। 1800 के मध्य के दशक में, समाज कर्मचारी ने संगठनों के साथ संगठित मिलकर सरकारी स्वास्थ्य समस्याओं, जैसे की टीबी, संशोधन, की मृत्यु, सिफिलिस, पोलियो और अविवाहित गर्भावस्था, का सामना किया। (नैकमन1977, रॉस, 1995)। इजाबेल स्वास्थ्य सेवाओं के विकास में कुछ महिला चिकित्सक, जैसे कि एलिजाबेथ ब्लैकवेल और रेबेका कोल, एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाईं। एलिजाबेथ ब्लैकवेल ने एक डिस्पेंसरी स्थापित की थी, जो न्यूयॉर्क इन्फर्मरी में महिलाओं और बच्चों के लिए विकसित हो गयी। रेबेका कोल, एक आफ्रिकी अमेरिकी चिकित्सक, 1866 में एक स्वच्छता निरीक्षक बन गईं। (रॉस, 1995)। 1893 में जेन एडम्स ने हल-हाउस सेटलमेंट में एक चिकित्सकीय डिस्पेंसरी स्थापित की। लेकिन अस्पतालों में 1900 के पहले उन्हें समाज कार्यकर्ताओं की अनुमति नहीं थी, केवल कुछ संदिग्ध मामलों में जैसे एक घटना का नगर हॉस्पिटल बनना, जो वर्ष 1891 में आल्महाउस से हॉस्पिटल में परिवर्तित हुआ। क्लीवलैंड सिटी कल्याण विभाग के फ्रेड गोल्डेनबर्ग को सिटी हॉस्पिटल में रिकॉर्ड सेट करने के लिए कार्यप्रणाली सौंपी गई थी, ताकि मरने की स्थिति में रोगियों को नाम द्वारा पहचाना जा सके और उनके रिश्तेदारों को सूचित किया जा सके। (वागनर1957 रॉस,1995)।

मेडिसिन और समाज कार्य ने 1905 में बॉस्टन के मासाचुसेट्स जनरल हॉस्पिटल में चिकित्सकीय समाज कार्य की स्थापना के साथ जुड़ गए। इसे समान अवसरों के साथ वैधानिक रूप से प्रमाणित किया गया। लगभग एक समय में, चिकित्सकीय समाज कार्य को तीन अन्य अस्पतालों न्यूयॉर्क में बेलव्यू अस्पताल, बाल्टीमोर में जॉन हॉपकिंस अस्पताल और बॉस्टन में बर्कले इन्फर्मरी में प्रवेश किया गया। (फ्रीडलैंडर, 1982 इस्माइल, 2005)।

1905 में, मासाचुसेट्स जनरल हॉस्पिटल में मिस गार्नेट पेल्टन और 13 स्वयंसेवक में सहायता को "द कॉर्नर" के रूप में जाने जाने वाले एक कोरिडोर में मेज और कुर्सियों की स्थापना की अनुमति दी गई। (कैनन, 1957 रॉस, 1995)। इस अस्पताल ने अपनी समाज सेवाओं को बढ़ाकर चालू किया, जिसमें चालीस-पांच समाज कर्मचारी शामिल थे। पहली संगठित अस्पताल प्रशिक्षण विभाग थी। वह डॉक्टर कैबॉट की अस्पताल में 1906 में कार्य कर रही थी और 1919 में अपने इनपेशेंट वार्डों में आरंभ की। (कैनन, 1957 रॉस, 1995)।

चिकित्सकीय समाज कर्मचारियों का अमेरिकी संघ (।।डैं) की स्थापना 1918 में हुई थी ताकि अस्पताल समाज कार्य के एम्ब्रियोनिक विकास का समर्थन और मजबूती कर सके। यह संघ एक ज्ञान आधार विकसित करने, एक श्रृंखला कार्य अध्ययनों का आयोजन करने और विद्यार्थियों के लिए मानक सेट करने पर ध्यान केंद्रित करता था। (रॉस, 1995)।

1920 के मध्य में, अमेरिकन हॉस्पिटल संघ (AHA) ने समाज कार्य को महत्वपूर्णता को मान्यता दी और चिकित्सकीय समाज कार्यकर्ताओं के प्रशिक्षण को संगठित रूप से बढ़ावा दिया। यह संघ अस्पतालों के लिए चिकित्सकीय सेवाओं के मानकों को स्थापित करने, श्रेणीबद्ध कर्मचारी तैयार करने, और समाज कार्य के क्षेत्र में अधिक अवसर प्रदान करने का कार्य करता था। (रॉस, 1995)।

इस प्रकार, संयुक्त राज्य अमेरिका में समाज कार्य का विकास चरणों में हुआ और अस्पतालों में समाज कार्यकर्ताओं की भूमिका महत्वपूर्ण हुई। वे स्वास्थ्य सेवाओं के प्रबंधन में सहायता प्रदान करने के साथ-साथ समुदाय के लोगों के लिए भी संसाधन और सहायता प्रदान करते हैं।

1.6 भारत में चिकित्सकीय समाज कार्य विकास (Development of Medical Social Work in India)

भारत में चिकित्सकीय समाज कार्य के प्रवेश को ब्रिटेन की लेडी आलमोनर्स के कार्य और अमेरिका के चिकित्सकीय समाज कार्य के प्रभाव का असर था। भारत के चिकित्सक जो अध्ययन के लिए ब्रिटेन और अमेरिका गए, उन्हें आलमोनर्स और चिकित्सकीय समाज कोर्स की गतिविधियों का अवसर देखने का मौका मिला। भारत लौटने के बाद, कुछ चिकित्सकों को अपने अस्पतालों या क्लिनिकों में इसी तरह की गतिविधियों की शुरुआत करने में बहुत रुचि थी। चिकित्सकीय कॉलेजों में समाज और परिवर्तनात्मक चिकित्सकीय विभागों की स्थापना, कुछ महानगरों में मनोचिकित्सकीय क्लिनिक का खुलना और बॉम्बे और दिल्ली के कुछ समाज कार्य के स्कूलों में चिकित्सकीय समाज कार्य के प्रशिक्षण कार्यक्रमों ने छात्रों को अस्पतालों और क्लिनिकों में व्यावसायिक प्रशिक्षण के लिए नियुक्त किया, जो भारत में चिकित्सकीय समाज कार्य के विकास को और प्रोत्साहित किया। 1946 में जे. जे. अस्पताल, बॉम्बे में पहला चिकित्सकीय समाज कार्यकर्ता नियुक्त किया गया था। धीरे-धीरे, चिकित्सकीय समाज कार्य भारत के अन्य अस्पतालों और क्लिनिकों में स्थापित होने लगे। वर्तमान में, चिकित्सकीय समाज कार्यकर्ता भारत के लगभग सभी राज्यों में कार्य कर रहे हैं। (पाठक, 1961)।

संक्षेप में कहें तो, चिकित्सकीय समाज कार्य, यूके और अमेरिका में प्रारम्भ हुआ। चिकित्सकीय समाज कार्य के विकास में कुछ महत्वपूर्ण कदमों की पहचान की जा सकती है। पहला कदम मानसिक अस्पताल के रोगियों के 'बादगीर' की देखभाल की मान्यता और आगे बढ़ने के लिए आपूर्ति करने की नियुक्ति थी। दूसरा कदम अंग्रेजी अस्पतालों में लेडी आलमोनर्स की नियुक्ति थी। तीसरा कदम था घरों में रोगियों की यात्रा करने वाली नर्सों के द्वारा उनकी देखभाल की प्रथा। पांचवां कदम था समाजिक संस्थाओं में चिकित्सकीय छात्रों का प्रशिक्षण। छठा कदम था 1905 में बोस्टन के मासाचुसेट्स अस्पताल में चिकित्सकीय समाज कार्य विभाग की स्थापना। सातवां कदम था 1918 में अमेरिकी चिकित्सकीय समाज कार्य संघ की स्थापना। आखिरी और सबसे महत्वपूर्ण कदम था 1955 में राष्ट्रीय समाज कार्यकर्ता संघ की स्थापना। इसकी प्रारंभिकता से ही इसका चिकित्सकीय समाज कार्य इकाई वैश्विक रूप से चिकित्सकीय समाज कार्य के विकास पर कार्य कर रही है।

1.7 चिकित्सकीय समाज कार्यकर्ता की भूमिका

राष्ट्रीय समाज कार्यकर्ता संघ के अनुसार, (NASW) "अमेरिकी समाज कार्य पेशा 19वीं सदी के अंत में स्थापित किया गया था ताकि प्रवासी और अन्य संकटग्रस्त लोग आर्थिक और सामाजिक गरीबी से बाहर निकलने के लिए उपकरण और कौशल प्राप्त करें।"

समाज कार्य में पहली अकादमिक कक्षा 1898 में आयोजित की गई थी और इससे समुदायों और लोगों के दैनिक जीवन में स्थायी परिवर्तन लाने के लिए आशावादी छात्रों के एक समूह आई।

उस ऐतिहासिक दिन के बाद से, समाज कार्यकर्ताओं ने महत्वपूर्ण मानवीय अधिकार आंदोलनों का मार्गदर्शन किया है और संकटग्रस्त जनसंख्याओं के सामर्थ्य के मुद्दों पर जनसाधारण का ध्यान आकर्षित किया है।

NASW ने समाज कार्यकर्ता के भूमिका को निम्नलिखित समाज विकास के क्षेत्रों को सुविधाजनक बनाने में महत्वपूर्ण माना है:

- "लिंग, जाति, धर्म या लैंगिक मान्यता के बावजूद सभी लोगों के नागरिक अधिकार"
- "अमेरिकी कामगारों के लिए बेरोजगारी बीमा, अक्षमता भत्ता, कार्यकर्ता क्षमता और समाज सुरक्षा"

- “मानसिक रोग और विकासात्मक असमर्थता वाले व्यक्तियों के मानवीय व्यवहार का दयापूर्ण व्यवहार”
- “गरीब, अक्षम और वृद्ध लोगों के लिए स्वास्थ्य सेवा, मेडिकेड और मेडिकेयर की पहुंच”
- “बाल संप्रेषण और उपेक्षा की रोकथाम”
- “मानसिक बिमारी और मादक पदार्थ उपयोग की समस्याओं का उपचार कार्यक्रम और विपदा को अस्वीकार्य बनाने की योजनाएं”

1.8 प्रसिद्ध चिकित्सकीय समाज कार्यकर्ताओं के कार्य (Famous Medical Social worker and their work)

1. जेन एडम्स एक सामाजिक कार्यकर्ता, समुदाय संगठक, शांति नायिका और पहली महिला में से एक थीं जिन्हें नोबेल शांति पुरस्कार प्राप्त हुआ था। 1931 में एडम्स को सिकागो में प्रवासी लोगों के लिए सेटलमेंट हाउस स्थापित करने के लिए सम्मानित किया गया था।
2. फ्रांसिस पर्किंस एक समाज कार्यकर्ता थीं और यूएस राष्ट्रपति की मंत्रिमंडल में नियुक्त होने वाली पहली महिला थीं। राष्ट्रपति फ्रैंकलिन डी. रूजवेल्ट की श्रम मंत्री के रूप में, पर्किंस की जिम्मेदारी थी नए डील कानून का आवरण तैयार करना।
3. व्हिटनी एम. यंग जूनियर एक समाज कार्यकर्ता, नागरिकाधिकार संगठन के कार्यकारी निदेशक और एटलांटा स्कूल ऑफ सोशल वर्क के डीन थे। वह एनएसडब्ल्यू के अध्यक्ष थे, अमेरिकी जाति संबंधों में मान्यता प्राप्त एक मान्य विशेषज्ञ के रूप में उन्हें सम्मानित किया गया था। टाइम मैगजीन ने यंग को राष्ट्रपति जॉनसन की गरीबी के खिलाफ युद्ध में प्रेरणा के रूप में आदर्श माना था।
4. डोरोथी हाइट एक समाज कार्यकर्ता, अमेरिकी नागरिकाधिकार संघ की अध्यक्ष और आर्थिक रूप से कमजोर महिलाओं, शिक्षाहीनता और मतदाता जागरूकता से संबंधित मुद्दों पर चर्चा की।
5. जीनेट रैंकिन एक समाज कार्यकर्ता, महिला अधिकार संघर्षक और यूएस कांग्रेस में चुनी गई पहली महिला थीं। उन्होंने वहां कानून प्रस्ताव पेश किया था जो बाद में 19वें संविधान संशोधन के रूप में मुक्त मताधिकार प्रदान करने वाला हुआ।

1.9 चिकित्सकीय वैयक्तिक समाज कार्य (Medical Social Casework)

समाज वैयक्तिक कार्य, समाज कार्य के प्रयोग का एक प्रमुख विधि है। समाज वैयक्तिक कार्य में, समाज कार्यकर्ता एक व्यक्ति के साथ काम करता है, जो दिन-प्रतिदिन की कार्यान्वयन में समस्या का सामना करता है। यह विधि एक व्यक्ति के जीवन के समाज और मनोवैज्ञानिक पहलुओं दोनों के साथ संबंधित होती है। “समाज” शब्द व्यक्ति के अन्य लोगों और उसके पर्यावरण के साथ के अनुभवों को दर्शाता है, और “मनोवैज्ञानिक” शब्द मन में व्यक्ति की विचारों और भावनाओं को दर्शाता है। इस प्रकार, समाज पहलुओं का संबंध व्यक्ति के आपसी अनुभवों से संबंधित होता है और मनोवैज्ञानिक पहलुओं का संबंध एक मानवीय व्यक्ति के आंतरविद्यालय अनुभवों से संबंधित होता है। व्यक्ति को समझने के लिए, समाज वैयक्तिक कार्य के विभिन्न घटकों को समझना महत्वपूर्ण है और इन घटकों की महत्वपूर्णता को समस्याओं के सामाधान में उपयोग करना महत्वपूर्ण है। 1915 में मैरी रिचमंड द्वारा समाज वैयक्तिक कार्य को “अलग-अलग लोगों के लिए अलग-अलग काम करने की कला” के रूप में परिभाषित किया गया है, जिसमें उनकी खुद की और सामाजिक संबंधों में सुधार करने एवं सहयोग करने की चेष्टा की जाती है। समाज वैयक्तिक कार्य की मध्यमिकता एच.एच. पर्लमैन द्वारा दी गई है, जिसमें यह कहा गया है, “एक समस्या वाला व्यक्ति एक ऐसी जगह पर आता है जहां एक पेशेवर प्रतिनिधि द्वारा दिए गए प्रक्रिया से उसकी मदद की जाती है”। यह पूरी घटना को (4P) के रूप में भी जाना जाता है और यह अधिकांश स्थितियों में उपयोग किया जाता है जब किसी व्यक्ति को पेशेवर सहायता की तलाश होती है। समाज वैयक्तिक कार्य के चार घटक होते हैं जिन्हें (4P) के रूप में जाना जाता है

- (अ) व्यक्ति (Person)
- (ब) समस्या (Problem)
- (स) स्थान (Place)
- (द) प्रक्रिया (Process)

1.9.1 व्यक्ति (Person)

व्यक्ति किसी भी व्यक्ति को संकट का सामना करने या उसकी जीवन में समस्या का सामना करने वाला होता है। व्यक्ति पुरुष, महिला या बालक हो सकता है। समाज कार्य शब्दावली में व्यक्ति को ‘ग्राहक’ कहा जाता है। व्यक्ति के

पास समस्या हो सकती है जो उसकी विदाय क्षमता के कारण हो सकती है और जो उसके अधिकार से परे ताकतों द्वारा उत्पन्न होती है। यह समस्या समाज, आर्थिक या मानसिक प्रकृति की हो सकती है। समस्या का सामना करते समय, एक व्यक्ति आमतौर पर अपने पिछले अनुभवों से समस्या का समाधान करने का प्रयास करता है। हालांकि, जब समस्या हल नहीं होने लगती है, तो बाहरी सहायता की आवश्यकता होती है और फिर व्यक्ति पेशेवर मदद के लिए खोजता है। जब कोई व्यक्ति पेशेवर मदद प्राप्त करने लगता है, तो वह ग्राहक बन जाता है।

व्यक्ति या ग्राहक के पास कई अपूर्ण आवश्यकताएं, चिंताएं और समस्याएं होती हैं। ये समस्याएं उसकी स्थिति के लिए अद्वितीय होती हैं। प्रत्येक व्यक्ति अद्वितीय होता है और उसका खुद का समाज और सांस्कृतिक वातावरण होता है जिसमें वह रहता है, जो उसे अद्वितीय समाज अनुभवों का होने का कारण बनाता है। इसी तरह, व्यक्ति समाज वातावरण का भी हिस्सा होता है और वह इन्सानियत की सामान्यताओं को साझा करता है और अन्य लोगों के साथ मेल-मिलाप करता है। व्यक्ति अपने परिवार या समाज के हर सदस्य से अलग और भिन्न होता है। ग्राहकों के निम्नलिखित प्रकार होते हैं:

- वे जो अपनी मदद के लिए औरों के खोजते हैं।
- वे लोग जो किसी दूसरे व्यक्ति के लिए सहायता चाहते हैं।
- वे लोग जो किसी दूसरे व्यक्ति के समाज कार्य को अवरुद्ध करते हैं या धमकाते हैं (उदाहरण के लिए, बच्चा संरक्षण मामले में लापरवाह माता-पिता)।
- वे लोग जो अनुचित लक्ष्यों के लिए सहायता चाहते हैं।
- वे लोग जो अपने लक्ष्य या उद्देश्यों तक पहुंचने के रूप में सहायता चाहते हैं।
- समाज केसकार्य की प्रकृति उस ग्राहक की पहचान करने पर निर्भर करेगी और जिस समस्या को वह हल करने की कोशिश कर रहा है।

फेलिक्स बिएस्टिक (1957) ने सहायता करने की स्थिति में ग्राहकों की सात आवश्यकताओं की पहचान की है:

- एक व्यक्ति के रूप में एक व्यक्ति के साथ व्यवहार किया जाना चाहिए, न कि एक प्रकार या श्रेणी के तौर पर।

- सकारात्मक और नकारात्मक दोनों भावनाओं को व्यक्त करने का अवसर मिलना चाहिए।
- एक मूल्यवान व्यक्ति के रूप में स्वीकृति प्राप्त करनी चाहिए, जिसमें औरों की गरिमा प्राप्त होती है।
- व्यक्ति की वैयक्तिक भावनाओं के अनुभव की समझ और प्रतिक्रिया करनी चाहिए।
- ग्राहक द्वारा पारित कठिनाईयों के लिए न तो निर्णय किया जाना चाहिए और न निंदा की जानी चाहिए।
- अपने जीवन के बारे में अपने खुद के चुनाव और निर्णय करने का अधिकार होना चाहिए।
- अपने बारे में संबंधित जानकारी को सीमित संख्या में ही गोपनीय रखने की सहायता करनी चाहिए।

एक व्यक्ति को समझने के लिए, उस व्यक्ति की व्यक्तित्व संरचना को समझना आवश्यक है। व्यक्तित्व संरचना व्यक्ति के व्यवहार को कैसे प्रभावित कर रही है, इसे निर्धारित करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। फ्रॉयड के अनुसार, एक व्यक्ति का व्यवहार तीन शक्तियों द्वारा नियंत्रित होता है, जैसे आईडी (व्यक्ति के जीवन की शक्तियाँ), ईगो (जो सचेत है और हमारे व्यक्तित्व की शक्तियों को चलाता है) और सुपर ईगो (जो अचेतन है और नैतिक मूल्यों और सिद्धांतों से मिलकर बनता है)।

प्रत्येक मानव अपनी रास्ता बंधनों से पीड़ित होता है और समस्या का सामना करने की कोशिश करता है। यदि सहज बाधाओं के सामने सामर्थ्यपूर्ण सामर्थ्य नहीं होता है, तो वह अपनी मुद्दों को हल करने के लिए बाहरी सहायता की तलाश करता है, नियमित कार्यक्षमता को वापस पाने के लिए। सहायता चाहने वाला व्यक्ति न केवल असंख्य समस्याएं, आवश्यकताएं और समस्याएं लेकर आता है, बल्कि वह अपने अनुभवों, स्थितियों और स्ट्रेस के साथ निपटने के तरीकों और अंतरवैयक्तिक संबंधों के पैटर्न को भी साथ लाता है। समाज कार्यकर्ता की भूमिका है कि वह ग्राहक को एक अद्वितीय व्यक्ति के रूप में एक अद्वितीय स्थिति में समझे। क्योंकि एक व्यक्ति का समाज और सांस्कृतिक पृष्ठभूमि भिन्न होती है, इसलिए ये समस्याएं या अवांछित आवश्यकताएं अद्वितीय हो सकती हैं।

1.9.2 समस्या (Problem)

एक समस्या एक बाधा या एक व्यक्ति के सामान्य कार्यक्षमता में एक बाधापूर्ण या बाधित कारक होती है। समस्याएं आम तौर पर अपूर्ण आवश्यकताओं, अनुकूलन की समस्याओं और निराशाओं के कारण उत्पन्न होती हैं। जब ये अपूर्ण आवश्यकताएं या निराशाएं लंबे समय तक बढ़ जाती हैं और एक व्यक्ति के समाज कार्यक्षमता को प्रभावित करने लगती हैं, तो वे समस्याओं के रूप में आकार लेती हैं। इस प्रकार, अंतःपर्यावरणिक समस्याएं उस व्यक्ति की अपूर्ण आवश्यकताओं और इच्छाओं के कारण उत्पन्न होती हैं, जो व्यक्ति की जीवन स्थिति या उसके समस्या के सामान्यवत्ता को प्रभावित करती हैं।

समस्याओं के आयाम (Component of Problem)

- (i) **अंतःपर्यावरणिक समस्या:** जब एक व्यक्ति के वैयक्तिक मुद्दों के कारण अनुकूलन और निराशाओं का उत्पन्न होना होता है और इन समस्याओं के कारण उसकी समाज कार्यक्षमता बाधित होती है, तो ये समस्याएं अंतःपर्यावरणिक होती हैं। इन समस्याएं केवल संबंधित व्यक्ति और उसके आस-पास के लोगों को प्रभावित करती हैं।
- (ii) **परस्परिक समस्या:** जब समस्याएं किसी बाह्य कारण, स्थिति या व्यक्ति के आस-पास के माहौल के कारण उत्पन्न होती हैं और उसे असहज कर देती हैं, तो ये समस्याएं परस्परिक होती हैं। परस्परिक समस्याएं परिवार, दोस्त आदि जैसे हमारे आस-पास के लोगों को भी प्रभावित करती हैं।
- (iii) **शारीरिक समस्याएं:** शारीरिक समस्याएं किसी निश्चित शारीरिक भाग में बिमारी के कारण होती हैं या शारीरिक रोग के कारण होती हैं। जब किसी व्यक्ति को एक लंबे समय तक बिमारी का सामना करना पड़ता है, तो यह उसके मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करने लगता है और इसलिए इसे पता चलना महत्वपूर्ण होता है।
- (iv) **आर्थिक समस्याएं:** मूल्यांकन की पूर्ति हर मानव के लिए आवश्यक है। गरीबी के कारण उत्पन्न होने वाली समस्याएं मूल समस्याएं में से एक हैं। दुनिया भर में लोग आर्थिक संकट का सामना कर रहे हैं। समाज को विभिन्न वर्गों में बांटा गया है – ऊची, मध्यम और निम्न। ऊची वर्ग प्रायः सभी सुखों को अपनाने की क्षमता रखता है, मध्यम वर्ग कम से कम सभी मूल आवश्यकताओं को पूरा करने की क्षमता रखता है, जबकि निम्न वर्ग अपने दैनिक जीवन में संकट का सामना करता है।

- (v) **मानसिक समस्याएं:** मानसिक मुद्दों से संबंधित समस्याएं आमतौर पर व्यक्ति के मन और व्यवहार से संबंधित होती हैं। चिंता, अवसाद, पैरेनोया आदि मानसिक समस्याओं के अत्यंत परिणाम हैं।

वैयक्तिक समस्याओं की समस्याओं का समाधान में मदद करता है। इसे समस्या के कारण-परिणाम श्रृंखला को तोड़ने या संशोधित करने के लिए हस्तक्षेप प्रदान करने का प्रयास करता है। समाज वैयक्तिक सामर्थ्यपूर्ण समाधान की कोशिश करता है जो ग्राहक की स्थिति और उपलब्ध साधनों और प्रक्रियाओं का मूल्यांकन करने के लिए प्रयास करता है।

समस्या को ध्यान से चुनने में तीन मुख्य विचार शामिल होते हैं:

- ग्राहक क्या चाहता है,
- वैयक्तिक का पेशेवर निर्णय क्या संभव और उपयुक्त समाधान के रूप में संकेत करता है और
- एजेंसी क्या है और क्या प्रस्तावित कर सकती है।

1.9.3 स्थान (Place)

‘स्थान’ एक समाज सेवा संस्था या समाज सेवा विभाग होता है जहां व्यक्ति अपनी समस्या के साथ मदद के लिए आता है। स्थान में एक बड़ा संस्थान (जैसे स्थानीय प्राधिकरण) या एक छोटा समाज कार्य मंडल (जैसे मानसिक अस्पताल में मनोविज्ञानी समाज कार्य विभाग) शामिल हो सकता है। स्थान में वैयक्तिक कार्यकर्ता का प्रयोग करने वाले संस्थान भी शामिल हो सकते हैं (जैसे स्कूल, बाल मार्गदर्शन क्लिनिक, अस्पतालों और न्यायालयों के बच्चों के विभाग आदि)।

समाज वैयक्तिक कार्य एजेंसियों का वर्गीकरण

समाज वैयक्तिक कार्य एजेंसियों को निम्नलिखित तीन कारकों के आधार पर वर्गीकृत किया जा सकता है:

1. **सहायता स्रोत** – ये एजेंसियाँ जनता के द्वारा (बाल कल्याण, शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य कार्यक्रम आदि) या स्वैच्छिक योगदान द्वारा वित्तपोषण प्राप्त करती हैं।
2. **पेशेवर प्राधिकार का स्रोत** – कुछ एजेंसियाँ प्राथमिक एजेंसियाँ होती हैं जो अपने समाज कार्यों के लिए पूर्ण प्राधिकार और जिम्मेदारी लेती हैं और कुछ एजेंसियाँ द्वितीयकार्य एजेंसियाँ होती हैं जो अपने प्राधिकार और

जिम्मेदारी को मुख्य एजेंसी से प्राप्त करती हैं।

3. **विशेष कार्य और चिंता क्षेत्र** – प्राथमिक एजेंसियाँ सार्वजनिक और निजी दोनों हो सकती हैं। ये एजेंसियाँ विशेष क्षेत्र में काम करने का चयन करती हैं जिसमें वे सेवाएं प्रदान करती हैं। द्वितीयकार्य एजेंसियाँ किसी अन्य पेशेवर के काम से जुड़ी होती हैं, जैसे चिकित्सकीय, शिक्षा या कानून, और अपनी विशेष ज्ञान और उद्देश्य की सेवा प्रदान करती हैं।

समाज एजेंसी की विशेषताएं

पर्लमैन द्वारा दी गई कुछ समाज एजेंसी की विशेषताओं में से कुछ निम्नलिखित हैं:

1. **समाज की सहायता:** एक समाज एजेंसी व्यक्तियों और समूहों की सुरक्षा करके उन्हें समाजिक रूप से टूटन से बचाने, उनकी प्रतिकूलता को रोकने और उच्चतर स्तरों के मानवीय कार्यक्षमता का विकास करने के माध्यम से समाज की मदद करती है।
2. **उचित कार्यक्रम:** समाज एजेंसी जनता की आवश्यकताओं, धन की उपलब्धता, एजेंसी के कर्मचारियों के ज्ञान और क्षमता, समुदाय के रुचि, संसाधन और समर्थन के आधार पर विशेष कार्यक्रम और गतिविधियाँ विकसित करती है।
3. **संगठनात्मक संरचना:** समाज एजेंसी में संरचना होती है और इसे कई सदस्यों से बनाया जाता है जिनका अलग-अलग उद्देश्य और शक्तियाँ होती हैं, जो सभी एजेंसी के संपूर्ण कार्यक्रम में एक-दूसरे पर निर्भर होते हैं। एजेंसी के प्रत्येक सदस्य को विभिन्न कार्य और जिम्मेदारियाँ सौंपी जाती हैं।
4. **कुशल कर्मचारी:** एजेंसी में प्रशिक्षित वैयक्तिक कार्य होते हैं जिनके पास लोगों की समस्याओं का समाधान करने के लिए विशेषज्ञ ज्ञान और कौशल होता है।
5. **ग्राहक और समाज कार्यकर्ता का मिलन स्थान:** एजेंसी ग्राहक और समाज कार्यकर्ता को साथ लाती है और उन्हें पेशेवर ढंग से आपस में संवाद करने की संभावना प्रदान करती है। अधिकांश मामलों में, यह समाज कार्यकर्ता और ग्राहक के बीच मिलन स्थान प्रदान करती है।

समाज कार्यकर्ताओं को अपनी नियोक्ता की एजेंसी को समझने की

आवश्यकता होती है। उन्हें संबंधित क्षेत्रों में काम करने वाली अन्य समाज एजेंसियों को भी समझने की क्षमता होनी चाहिए। एजेंसी को समझने का पहला कार्य है इसकी सीमाओं को परिभाषित करना। दूसरा कार्य एजेंसी की संरचना और कार्यक्रम को प्रभावित करने वाले पर्यावरणीय कारकों का निर्धारण करना है। तीसरा कार्य एजेंसी प्रणाली की संरचना और कार्यक्रम को समझना है।

1.9.4 प्रक्रिया (Proces)

एक प्रक्रिया, उपयोगकर्ता की मदद करने के लिए वैयक्तिक कार्यकर्ता द्वारा अनुसरित कई चरणों या कदमों का अवलोकन होता है। उपयोगकर्ता की मदद करने के लिए पेशेवर कार्यकर्ता को कुछ निश्चित कदमों का पालन करना आवश्यक होता है। कार्यकर्ता को प्रक्रिया के दौरान उपयोगकर्ता के साथ एक अच्छा संबंध बनाए रखने की आवश्यकता होती है। कार्यकर्ता उपयोगकर्ता की मदद करता है ताकि वह समस्यापूर्ण स्थिति में अपनी सहनशीलता मजबूत कर सके। पेशेवर समाज कार्यकर्ता उपयोगकर्ता को स्वीकार करता है, उपयोगकर्ता के साथ एक अच्छा संबंध विकसित करता है और प्रमुख तथ्यों को प्रकट करने की कोशिश करता है। उपयोगकर्ता द्वारा उल्लेखित तथ्यों का सही निदान किया जाता है और कार्यकर्ता उपयोगकर्ता की पूरी भागीदारी को सुनिश्चित करके समाधान तक पहुंचने में मदद करता है।

व्यक्तिगत कार्य प्रक्रिया का पहला हिस्सा, समस्या के तथ्यों को स्पष्ट, सटीक और सही ढंग से निर्धारित करना होता है। व्यक्तिगत कार्य प्रक्रिया का दूसरा चरण तथ्यों को विचार करना होता है। व्यक्तिगत कार्य में समस्या हल करने के प्रत्येक प्रयास का निष्कर्षणात्मक चरण कोई निर्धारण या निर्णय लेना होता है।

समस्या

समाधान प्रक्रिया की चर्चा करने वाले निम्नलिखित चरण व्यक्त करते हैं:-

1. *समस्या का प्राथमिक विवरण:* इसमें समस्या का स्पष्ट, सटीक और यथार्थ विवरण शामिल होता है। अक्सर समस्या का विवरण अस्पष्ट, सामान्य और सटीकता से वंचित होता है।
2. *समस्या के स्वरूप के बारे में प्राथमिक मान्यताएं का विवरण:* समस्या को स्पष्ट रूप से उद्घोषित करने के बाद, समस्या के स्वरूप और कारण के बारे में मान्यताएं बनाई जाती हैं। इससे समस्या को हल करने की आवश्यकता और इसे पूरा करने में बाधाओं की समझ मिलती है।
3. *जानकारी का चयन और संग्रह:* जानकारी विभिन्न स्रोतों से एकत्र की जा

सकती है, जिनमें ऐतिहासिक, सामाजिक, मनोवैज्ञानिक, जैविक, आर्थिक, राजनीतिक, धार्मिक और नैतिक ज्ञान शामिल होता है। समस्या के संबंध में जानकारी का मुख्य स्रोत उपयोगकर्ता होता है।

4. *उपलब्ध जानकारी का विश्लेषण:* समस्या के संबंध में इकट्ठी की गई जानकारी का विश्लेषण किया जाता है ताकि कार्ययोजना, संभावित परिणाम, कार्रवाई के संभावित योजनाओं का निर्धारण, जानकारी के अर्थ की व्याख्या और मूल्यांकन की संभावना का निर्धारण किया जा सके।
5. *एक योजना का विकास:* जानकारी को एकत्रित करना और विश्लेषण करने से समस्या को हल करने के लिए क्या किया जा सकता है, को समझने में मदद मिलती है। विभिन्न रणनीतियों और तकनीकों को मध्यस्थ रखते हुए संभावित समाधानों के संदर्भ में एक योजना विकसित की जाती है।
6. *योजना का कार्यान्वयन:* समस्या को हल करने के लिए योजना को क्रियान्वित किया जाता है।

निरंतर मॉनिटरिंग और मूल्यांकन: जब योजना क्रियान्वित होती है, तो उसे निरंतर मॉनिटर किया और समीक्षित किया जाता है। योजना को क्रियान्वित करते समय, मॉनिटरिंग के साथ-साथ अधिक जानकारी इकट्ठा की जानी चाहिए। एक बार लक्ष्य प्राप्त हो जाने पर, योजना का मूल्यांकन किया जाता है ताकि योजना के परिणाम को समझा जा सके।

मैरी रिचमंड ने 1917 में क्लाइंट की समस्या को हल करने के लिए निम्नलिखित चरण दिए हैं:

1. *संज्ञान में लेना :* जब भी कोई व्यक्ति सहायता के लिए संगठन में आता है, संगठन द्वारा उस ग्राहक को पंजीकृत करने की प्रशासनिक प्रक्रिया की जाती है। इनटेक को यह भी समझा जा सकता है कि व्यक्तिगत कार्य द्वारा ग्राहक को उसके रूप में स्वीकार किया जाता है। व्यक्तिगत कार्य को ग्राहक के प्रति निर्मम रवैया बनाए रखना होता है। इस चरण में पेशेवर कार्यकर्ता ग्राहक के साथ एक संबंध स्थापित करता है और ग्राहक को सहज बनाने का प्रयास करता है।
2. *अध्ययन:* जब एक संबंध स्थापित हो जाता है, तो कार्यकर्ता को ग्राहक से विभिन्न तथ्य और जानकारी प्राप्त करने की कोशिश की जाती है। जब ग्राहक के साथ संबंध बना लिया जाता है तो इस चरण में प्रारंभिक विश्लेषण होता है।

3. *निदान*: इस चरण में, कार्यकर्ता को ग्राहक द्वारा प्रदान की गई तथ्यों का निदान करने की कोशिश की जाती है। निदान समस्या के कारण के स्वरूप को समझना है। कार्यकर्ता को यहां पहले से उपलब्ध जानकारी का मूल्यांकन करना होता है और समस्या के जड़ों तक पहुंचने की कोशिश करता है। निदान तीन प्रकार के होते हैं:
4. *गतिशील निदान*: गतिशील निदान मौजूदा समस्याओं, आसपास की परिस्थितियों और ग्राहक की भावनाओं का विश्लेषण करता है।
5. *नैदानिक निदान*: इस प्रकार के निदान में, कार्यकर्ता ग्राहक के व्यवहार से संबंधित जानकारी एकत्र करता है। यहां केस कार्यकर्ता ग्राहक के व्यवहारित पैटर्न और व्यक्तित्व गुणों का विश्लेषण करता है। यह प्रकार का निदान समस्या के स्वरूप को समझने और उस समस्या से संबंधित किसी विशेष व्यवहार या गुण को समझने में मदद करता है। नैदानिक निदान मदद करता है विभिन्न व्यक्तित्व विकारों को समझने में।
6. *कारणग्रस्त निदान*: यह प्रकार का निदान ग्राहक के पृष्ठभूमि और जीवन इतिहास से संबंधित होता है। इसका अध्ययन किसी विशेष व्यक्तित्व नमूना और ग्राहक की सफलता का मूल्यांकन करने में मदद करता है, और ग्राहक के द्वारा अपनाए गए विकल्पों और संयम तंत्रों का मूल्यांकन करने में मदद करता है।
7. *उपचार*: समस्या-समाधान प्रक्रिया का अंतिम चरण उपचार होता है जो ग्राहक को तत्काल सहायता प्रदान करने के लिए किए गए सभी गतिविधियों का सम्मिलित योग होता है। उपचार एक व्यक्ति के विघटन और उसके समाज कार्यक्षमता को पुनर्स्थापित करने के लिए किया जाता है। इसका मंत्र प्रदान करना होता है।

1.10 चिकित्सकीयसमूह समाज कार्य (Medical Social Group work)

1.10.1 अर्थ

- समाज समूह कार्य, एक समाज कार्य की एक विधि है जो समूह गतिविधियों के माध्यम से व्यक्तियों की क्षमताओं को विकसित करता है। यह व्यक्तियों की मदद करने का एक अलग तरीका है जिसमें समूह के आधार पर गतिविधियों को शामिल किया जाता है और ज्ञान, समझ और कौशल को बढ़ावा दिया जाता है।

- समाज समूह कार्य व्यक्तियों के समाज विकास से संबंधित होता है। समूह कार्य का अभ्यास समूहों में मानवों के इंटरैक्शन के बारे में गहरी ज्ञान की आवश्यकता होती है।

1.10.2 परिभाषा

अमेरिकन एसोसिएशन ऑफ ग्रुप कार्य (1948)

समूह कार्य एक विधि है जिसके द्वारा कार्यकर्ता विभिन्न प्रकार के समूहों को ऐसी कार्य करने की क्षमता प्रदान करता है जिससे समूह अंतराक्रिया और कार्यक्रम गतिविधि दोनों व्यक्तियों के विकास और अपेक्षित लक्ष्यों की प्राप्ति में सहायता करते हैं।

समाज समूह कार्य एक व्यक्ति के विकास का लक्ष्य रखता है जो समूह स्थिति में व्यक्तियों के मिश्रण के माध्यम से होता है, और ऐसी समूह स्थितियों का सृजन करने का जो संयुक्त, सहकारी समूह क्रिया के लिए सामान्य उद्देश्यों के लिए प्रदान की गई है।

हैमिलटन (1954)

समाज समूह कार्य एक मानसिक-समाज प्रक्रिया है और इसे वैयक्तिक विकास की भांति न केवल नेतृत्व क्षमता और सहयोग के विकास के साथ संयुक्त समाज उद्देश्य के लिए समूह के रुचि पर आधारित करने की चिंता होती है।

विल्सन और रेलैंड (1949)

हम समाज समूह कार्य को एक प्रक्रिया और विधि के रूप में देखते हैं, जिसके माध्यम से समूह जीवन को एक कार्यकर्ता द्वारा प्रभावित किया जाता है जो लक्ष्यों की प्राप्ति की दिशा में अभिप्रेषण प्रक्रिया को संचालित करता है, जो हमारे संविधान के एक लोकतांत्रिक संदर्भ में समझे जाते हैं।

चिकित्सकीय समाज कार्य की विशेषताएं:

मेडिकल समाज कार्य एक विशेषज्ञ क्षेत्र है जो स्वास्थ्य सेवाओं के संदर्भ में व्यक्तियों और परिवारों को सहायता और समर्थन प्रदान करने पर ध्यान केंद्रित करता है। इसमें रोग, चोट और चिकित्सकीय उपचार के सामाजिक मानसिक पहलुओं को संबोधित करने की एक श्रेणी की सेवाएं शामिल होती हैं। मेडिकल समाज कार्य की विशेषताएं निम्नलिखित रूप में संक्षेप में वर्णित की जा सकती हैं:

1. *स्वास्थ्य सेवा में सहायता:* मेडिकल समाज कार्यकर्ता स्वास्थ्य सेवाओं में लोगों की सहायता करते हैं। वे रोगियों और उनके परिवारों को विभिन्न समाज सेवाओं के लिए मार्गदर्शन करते हैं, जैसे वित्तीय सहायता, परामर्श, रुचि की प्रतिष्ठा, गृह सहायता आदि।
2. *समाज परामर्श:* मेडिकल समाज कार्यकर्ता रोगियों और उनके परिवारों को समाज परामर्श प्रदान करते हैं। वे समाज, प्राधिकारी, अधिकारी आदि के साथ संबंध बनाते हैं और समस्याओं का समाधान तैयार करने के लिए सहायता प्रदान करते हैं।
3. *पारिवारिक समर्थन:* मेडिकल समाज कार्यकर्ता पारिवारिक समर्थन की पेशकश करते हैं। वे रोगियों और उनके परिवारों को योग्यता देते हैं, रिसोर्स के संपादन में मदद करते हैं, पारिवारिक विवादों को हल करने में सहायता करते हैं और परिवार के सदस्यों के लिए समर्थन नेटवर्क विकसित करते हैं।
4. *प्रोत्साहन और प्रेरणा:* मेडिकल समाज कार्यकर्ता रोगियों को प्रोत्साहित करते हैं और उन्हें सकारात्मकता और स्वास्थ्य प्रबंधन के लिए प्रेरित करते हैं। वे स्वास्थ्य और रोगी की अवस्था पर नियंत्रण रखने के लिए जागरूकता कार्यक्रम और जानकारी सत्र आयोजित करते हैं।
5. *टीम व्यवस्थापन:* मेडिकल समाज कार्यकर्ता स्वास्थ्य सेवा की टीम में सहयोग करते हैं और संगठन के अन्य सदस्यों के साथ संचालन करते हैं। वे रोगी के समाजिक प्रगति को मान्यता देते हैं और संगठन के नीतियों और प्रक्रियाओं के अनुसार काम करते हैं।
6. *पूर्णता के दृष्टिकोण:* मेडिकल समाज कार्य स्वास्थ्य सेवाओं के प्रति पूर्णतापूर्ण दृष्टिकोण रखता है, जिसमें रोगी की आवश्यकताओं को समझने का प्रयास किया जाता है और उन्हें समर्थन प्रदान किया जाता है।
7. *संगठित सहायता:* मेडिकल समाज कार्यकर्ता स्वास्थ्य सेवाओं में संगठित सहायता प्रदान करते हैं। वे मरीजों और परिवारों को सामाजिक और आर्थिक संबंधों, नियमों और नियमितियों, और सेवा प्राप्त करने के लिए उपलब्ध संसाधनों के बारे में जागरूक करते हैं।
8. *वैयक्तिकृत कार्य:* मेडिकल समाज कार्यकर्ता मरीजों और परिवारों को वैयक्तिक स्तर पर मदद करने के लिए वैयक्तिकृत कार्य निष्पादित करते हैं। इसमें मानसिक समर्थन, संघटना की सुविधा, नियमित मार्गदर्शन, और

परिवारिक संघटना का समर्थन शामिल हो सकता है।

9. *संघ कार्य:* मेडिकल समाज कार्य में समूह कार्य एक महत्वपूर्ण अंग है। इसके माध्यम से, समूह के सदस्यों के बीच सहयोग और सहभागिता को बढ़ावा दिया जाता है, जो उनके समाज और मानसिक विकास में मदद करता है।
10. *अंतर्वासना:* मेडिकल समाज कार्यकर्ता को अंतर्वासना और संघटना में मदद करने के लिए योग्य और संघटनात्मक गुणों की आवश्यकता होती है। वे मरीजों के साथ एक सुविधाजनक माहौल बनाने का प्रयास करते हैं ताकि वे अपनी समस्याओं को खुलकर साझा कर सकें और सहयोग और समर्थन का लाभ उठा सकें।

मेडिकल समाज कार्य विशेषज्ञों के द्वारा उपनिषद्गत सेवाओं का प्रदान करने का एक महत्वपूर्ण क्षेत्र है जो स्वास्थ्य संबंधी चुनौतियों को समाजिक मानसिक पहलुओं के माध्यम से समझने और समाधान करने का प्रयास करता है।

चिकित्सकीय वैयक्तिक समाज कार्य की विशेषताएं

चिकित्सकीय समाज वैयक्तिक कार्य के लक्षणों को निम्नलिखित रूप में समझाया जा सकता है:

1. *स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं का विशेष ज्ञान:* चिकित्सकीय समाज वैयक्तिक समान कार्यकर्ता को स्वास्थ्य और रोगों के संबंध में विशेष ज्ञान होना चाहिए। वे स्वास्थ्य संबंधी मामलों को समझने और उन्हें समाधान करने के लिए विशेषज्ञता रखते हैं।
2. *परिवारिक संघटना का समर्थन:* चिकित्सकीय समाज वैयक्तिक कार्यकर्ता परिवार के संगठन और संघटना का समर्थन करते हैं। वे परिवार के सदस्यों के बीच संघटनात्मक कौशल विकसित करते हैं और परिवार को स्वास्थ्य संबंधी चुनौतियों का सामना करने में सहायता प्रदान करते हैं।
3. *वैयक्तिक मार्गदर्शन:* चिकित्सकीय समाज वैयक्तिक कार्यकर्ता मरीजों और उनके परिवारों को वैयक्तिक स्तर पर मार्गदर्शन प्रदान करते हैं। वे वैयक्तिक स्तर पर संघर्षों, चुनौतियों और चिंताओं के साथ मदद करने के लिए संबंध बनाते हैं और सही समाधान की दिशा में मार्गदर्शन प्रदान करते हैं।
4. *संघटनात्मक समुदाय सहयोग:* चिकित्सकीय समाज वैयक्तिक कार्यकर्ता चिकित्सकीय और समाज संगठनों के साथ सहयोग करते हैं और

संघटनात्मक समुदाय को विकसित करने के लिए उनके साथ योजनाबद्ध रूप से काम करते हैं।

5. *समाज न्याय और अधिकार*: चिकित्सकीय समाज वैयक्तिक कार्यकर्ता स्वास्थ्य सेवाओं और समाज न्याय के मामले में मरीजों और परिवारों की सहायता करते हैं। वे मरीजों को उनके अधिकारों के बारे में जागरूक करते हैं और समाज सेवाओं तक पहुँचने में मदद करते हैं।
6. *संगठित कार्यप्रणाली*: चिकित्सकीय समाज वैयक्तिक कार्यकर्ता एक संगठित कार्यप्रणाली का पालन करते हैं जिसमें वे रिकॉर्ड रखने, समयसीमा पर कार्य करने, निर्धारित मानकों के अनुसार कार्य करने और अन्य पेपरकार्य करने के लिए संगठित होते हैं।

चिकित्सकीय समाज वैयक्तिक कार्य के ये लक्षण एक पेशेवर समाज वैयक्तिक कार्यकर्ता के द्वारा संभाले जाते हैं जो स्वास्थ्य संबंधी मुद्दों को समझने, समाधान करने और मरीजों और उनके परिवारों को समर्थन प्रदान करने में विशेषज्ञता रखते हैं।

चिकित्सकीय समाज समूह कार्य

चिकित्सकीय समाज समूह कार्य के निम्नलिखित लक्षण हो सकते हैं:

1. *सामुदायिक आधार*: चिकित्सकीय समाज समूह कार्य में समुदाय के सदस्यों के साथ काम किया जाता है। ग्रुप के सदस्यों का समूहिक और समाज विकास बढ़ाने का मुख्य उद्देश्य होता है।
2. *समाजशास्त्रिय प्रक्रिया*: चिकित्सकीय समाज समूह कार्य में समाजशास्त्रिय प्रक्रिया का प्रयोग किया जाता है। समूह के सदस्यों के बीच संवाद, सहभागिता, समर्थन और संगठन को बढ़ावा देने के लिए विभिन्न तकनीकों का उपयोग किया जाता है।
3. *समाज उद्दीपक*: चिकित्सकीय समाज समूह कार्य का मुख्य लक्ष्य समुदाय के सदस्यों के वैयक्तिक विकास को प्रोत्साहित करना होता है। यह समूह के सदस्यों को समाज कौशल, सहनशीलता, अंतर्व्यक्तिवुत संबंधों को मजबूत करने, समस्याओं का समाधान करने और समाज सहभागिता को बढ़ाने में मदद करता है।
4. *आंतरिक प्रभाव*: चिकित्सकीय समाज समूह कार्य में समूह के सदस्यों के आंतरिक प्रभाव को महत्वपूर्ण माना जाता है। यह समूह के सदस्यों को

आपसी संबंधों को समझने, विश्वास बढ़ाने और सहयोग प्रदान करने में मदद करता है।

5. *संघटनात्मक कार्य:* चिकित्सकीय समाज समूह कार्य में समूह कार्य की महत्वपूर्ण भूमिका होती है। समूह के सदस्यों के साथ विभिन्न गतिविधियों, समारोहों और कार्यक्रमों का आयोजन किया जाता है जो सदस्यों के सामरिक, समाज और मनोवैज्ञानिक विकास में मदद करता है।
6. *सहयोगशीलता:* चिकित्सकीय समाज समूह कार्य में सहयोगशीलता बढ़ाने का बड़ा महत्व होता है। समूह के सदस्यों के बीच टीमकार्य, सहयोग, समर्थन और आपसी मदद को बढ़ावा दिया जाता है। सहयोगशीलता के माध्यम से समूह के सदस्य एक दूसरे के साथ भरोसा और समर्थन व्यक्त कर सकते हैं और समाज उद्दीपक को प्राप्त कर सकते हैं।

चिकित्सकीय समाज समूह कार्य के ये लक्षण समूह कार्य को समाज, मनोवैज्ञानिक और वैयक्तिक स्तर पर समृद्ध और सफल बनाने में मदद करते हैं। इन लक्षणों के माध्यम से, चिकित्सकीय समाज समूह कार्य समूह के सदस्यों को समाजिक सहभागिता, सामरिक विकास और वैयक्तिक परिवर्तन की सामर्थ्य प्रदान करता है।

1.11 सारांश

चिकित्सकीय समाज कार्य उन क्रियाओं को संकलित करता है जो स्वास्थ्य सेवाओं और समाजिक कल्याण को मिलाने के लिए किए जाते हैं। इसका विकास अमेरिका और भारत में हुआ है। यह समाज कार्यकर्ताओं की भूमिका द्वारा किया जाता है और इसमें व्यक्तिगत समस्याओं, स्थानों, और प्रक्रियाओं का ध्यान रखा जाता है। प्रसिद्ध समाज कार्यकर्ताओं ने चिकित्सकीय वैयक्तिक समाज कार्य में महत्वपूर्ण योगदान किया है।

1.12 पारिभाषिक शब्दावली

चिकित्सकीय समाज कार्य— चिकित्सकीय समाज कार्य, समाज कार्य तकनीकी का ऐसा व्यवसायिक, उपचारात्मक, अभ्यास है जिसके द्वारा रोगियों को उपलब्ध निवारक, निदानात्मक एवं उपचारात्मक सुविधाओं के अधिकतम उपयोग द्वारा उपयुक्त रूप से समायोजित सामाजिक प्राणी बनाने के लिए उसे मनो-सामाजिक एवं शारीरिक स्वास्थ्य को पुनः स्थापित करने हेतु सहायता प्रदान की जाती है।

अभ्यास प्रश्न—लघु, विस्तृत

लघु उत्तरी प्रश्न

- चिकित्सकीय समाज कार्य का अर्थ क्या है?
- चिकित्सकीय समाज कार्य को परिभाषित कीजिए।
- चिकित्सकीय समाज कार्यकर्ता की भूमिका का वर्णन कीजिए।
- चिकित्सकीय वैयक्तिक समाज कार्य के कार्य क्षेत्र के बारे में बताइए।

विस्तृत उत्तरी प्रश्न

- अमेरिका में चिकित्सकीय समाज कार्य के विकास का वर्णन कीजिए एवं इसके महत्वपूर्ण पहलुओं पर प्रकाश डालिए।
- भारत में चिकित्सकीय समाज कार्य का विकास कैसे हुआ एवं इसके विकास पर प्रकाश डालिए एवं इसके चुनौतियों का भी वर्णन कीजिए।
- प्रसिद्ध समाज कार्यकर्ताओं के चिकित्सकीय समाज कार्य की प्रगति में योगदान पर प्रकाश डालिए एवं उनके प्रमुख कार्यों का भी उल्लेख कीजिए।
- चिकित्सकीय समूह समाज कार्य क्या है, इसके लक्ष्य और इसमें शामिल संगठनों द्वारा अपनाए जाने वाले कार्यक्रमों के बारे में विस्तार से बताएं।

1.13 संदर्भ—ग्रंथ सूची

1. “चिकित्सकीय समाज कार्य” लेखक डॉ. आशा काठियार।
2. “मानसिक स्वास्थ्य समाज कार्य लेखक डॉ. नीलम शर्मा।
3. “समाज कार्य में चिकित्सकीय समाजकार्य लेखक डॉ. जगदीशचंद्र शर्मा।
4. “चिकित्सकीय समाज कार्य एवं मानसिक स्वास्थ्य” लेखक डॉ. अभय कुमार त्रिपाठी।
5. “मानसिक स्वास्थ्य और समाज कार्य” लेखक डॉ. पूनम कुमारी शर्मा।

इकाई-2 चिकित्सकीय समाज कार्य की विशेषताएं

इकाई की रूपरेखा

- 2.0 इकाई का उद्देश्य
- 2.1 परिचय
- 2.2 चिकित्सकीय समाज कार्य की विशेषताएं
- 2.3 चिकित्सकीय वैयक्तिक समाज कार्य की विशेषताएं
- 2.4 चिकित्सकीय समूह समाज कार्य की विशेषताएं
- 2.5 सारांश
- 2.6 पारिभाषिक शब्दवाली
अभ्यास प्रश्न – लघु, विस्तृत
- 2.7 संदर्भ- ग्रंथ सूची

2.0 इकाई का उद्देश्य

इस अध्याय को पढ़ने के पीछे कई उद्देश्य हैं। पहला उद्देश्य यह कि इसके माध्यम से चिकित्सा और सामाजिक सेवाओं के बीच संघटित तत्वों की समझ बढ़ाई जाए। दूसरा, इसे पढ़कर चिकित्सकीय सामाजिक कार्य और चिकित्सकीय समूह समाज कार्य की विशेषताओं को विस्तार से समझने का प्रयास किया जा सकता है। तीसरा, यह अध्याय उन लोगों के लिए महत्वपूर्ण है जो चिकित्सा और सामाजिक क्षेत्र में करियर बनाने की सोच रहे हैं, और इस प्रशासनिक कार्य के माध्यम से अच्छी सेवा प्रदान करना चाहते हैं।

2.1 परिचय

“चिकित्सकीय समाज कार्य की विशेषताएं, एक महत्वपूर्ण पुस्तक की ओर यात्रा करती है, जो चिकित्सा और सामाजिक सेवाओं के मध्य संघटित तत्वों, तकनीकों, व्यवस्थाओं, और विशेषताओं की जानकारी प्रदान करती है। इस अध्याय में चिकित्सकीय समाज कार्य की विभिन्न पहलुओं, समस्याओं, और उनके समाधान के बारे में विस्तृत विवरण दिया गया है। इसके साथ ही, यह अध्याय चिकित्सकीय वैयक्तिक समाज कार्य और चिकित्सकीय समूह समाज कार्य की विशेषताओं को रखने का प्रयास किया गया है। इसके अध्ययन करने से एवं सामाजिक क्षेत्र में

रुचि रखने वाले व्यक्तियों के लिए लाभदायक होगा।

2.2 चिकित्सकीय समाज कार्य की विशेषताएं (Characterstice of Medical Social Work)

मेडिकल समाज कार्य, एक विशेषज्ञ क्षेत्र है जो स्वास्थ्य सेवाओं के संदर्भ में व्यक्तियों और परिवारों को सहायता और समर्थन प्रदान करने पर ध्यान केंद्रित करता है। इसमें रोग, चोट और चिकित्सकीय उपचार के सामाजिक मानसिक पहलुओं को संबोधित करने की एक श्रेणी की सेवाएं शामिल होती हैं। मेडिकल समाज कार्य की विशेषताएं निम्नलिखित रूप में संक्षेप में वर्णित की जा सकती हैं:

1. *स्वास्थ्य सेवा में सहायता:* मेडिकल समाज कार्यकर्ता स्वास्थ्य सेवाओं में लोगों की सहायता करते हैं। वे रोगियों और उनके परिवारों को विभिन्न समाज सेवाओं के लिए मार्गदर्शन करते हैं, जैसे वित्तीय सहायता, परामर्श, रुचि की प्रतिष्ठा, गृह सहायता आदि।
2. *समाज परामर्श:* मेडिकल समाज कार्यकर्ता रोगियों और उनके परिवारों को सामाजिक परामर्श प्रदान करते हैं। वे समाज, प्राधिकारी, आदि के साथ संबंध बनाते हैं और समस्याओं का समाधान तैयार करने के लिए सहायता प्रदान करते हैं।
3. *पारिवारिक समर्थन:* मेडिकल समाज कार्यकर्ता पारिवारिक समर्थन की पेशकश करते हैं। वे रोगियों और उनके परिवारों को योग्यता देते हैं, रिसोर्स के संपादन में मदद करते हैं, पारिवारिक विवादों को हल करने में सहायता करते हैं और परिवार के सदस्यों के लिए समर्थन नेटवर्क विकसित करते हैं।
4. *प्रोत्साहन और प्रेरणा:* मेडिकल समाज कार्यकर्ता रोगियों को प्रोत्साहित करते हैं और उन्हें सकारात्मकता और स्वास्थ्य प्रबंधन के लिए प्रेरित करते हैं। वे स्वास्थ्य और रोगी की अवस्था पर नियंत्रण रखने के लिए जागरूकता कार्यक्रम और जानकारी सत्र आयोजित करते हैं।
5. *टीम व्यवस्थापन:* मेडिकल समाज कार्यकर्ता स्वास्थ्य सेवा की टीम में सहयोग करते हैं और संगठन के अन्य सदस्यों के साथ संचालन करते हैं। वे रोगी की समाज प्रगति को मान्यता देते हैं और संगठन के नीतियों और प्रक्रियाओं के अनुसार काम करते हैं।

6. *पूर्णता के दृष्टिकोण:* मेडिकल समाज कार्य स्वास्थ्य सेवाओं के प्रति पूर्णतापूर्ण दृष्टिकोण लेता है, जिसमें रोगी की आवश्यकताओं को समझने का प्रयास किया जाता है और उन्हें समर्थन प्रदान किया जाता है।
7. *संघटित सहायता:* मेडिकल समाज कार्यकर्ता स्वास्थ्य सेवाओं में संगठित सहायता प्रदान करते हैं। वे मरीजों और परिवारों को समाज और आर्थिक संबंधों, नियमों और सेवा प्राप्त करने के लिए उपलब्ध संसाधनों के बारे में जागरूक करते हैं।
8. *वैयक्तिकृत कार्य:* मेडिकल समाज कार्यकर्ता मरीजों और परिवारों को वैयक्तिक स्तर पर मदद करने के लिए वैयक्तिकृत कार्य निष्पादित करते हैं। इसमें मानसिक समर्थन, संघटना की सुविधा, नियमित मार्गदर्शन, और परिवारिक संघटना का समर्थन शामिल हो सकता है।
9. *संघ कार्य:* मेडिकल समाज कार्य में समूह कार्य एक महत्वपूर्ण अंग है। इसके माध्यम से, समूह के सदस्यों के बीच सहयोग और सहभागिता को बढ़ावा दिया जाता है, जो उनके समाज और मानसिक विकास में मदद करता है।
10. *अंतर्वासना:* मेडिकल समाज कार्यकर्ता को अंतर्वासना और संघटना में मदद करने के लिए योग्य और संघटनात्मक गुणों की आवश्यकता होती है। वे मरीजों के साथ एक सुविधाजनक माहौल बनाने का प्रयास करते हैं ताकि वे अपनी समस्याओं को खुलकर साझा कर सकें और सहयोग और समर्थन का लाभ उठा सकें।

मेडिकल समाज कार्य विशेषज्ञों के द्वारा उपनिषद्गत सेवाओं का प्रदान करने का एक महत्वपूर्ण क्षेत्र है जो स्वास्थ्य संबंधी चुनौतियों को समाजिक मानसिक पहलुओं के माध्यम से समझने और समाधान करने का प्रयास करता है।

2.3 चिकित्सकीय वैयक्तिक समाज कार्य विशेषताएं (Characterstice of Medical Social Casework)

चिकित्सकीय समाज वैयक्तिक कार्य के विशेषताएं को निम्नलिखित रूप में समझाया जा सकता है:

1. *स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं का विशेष ज्ञान:* चिकित्सकीय समाज वैयक्तिक कार्यकर्ता को स्वास्थ्य और रोगों के संबंध में गहल ज्ञान होना चाहिए। वे स्वास्थ्य संबंधी मामलों को समझने और उन्हें समाधान करने के लिए

विशेषज्ञता रखते हैं।

2. *पारिवारिक संघटना का समर्थन:* चिकित्सकीय समाज वैयक्तिक कार्यकर्ता परिवार के संगठन और संघटना का समर्थन करते हैं। वे परिवार के सदस्यों के बीच संघटनात्मक कौशल विकसित करते हैं और परिवार को स्वास्थ्य संबंधी चुनौतियों का सामना करने में सहायता प्रदान करते हैं।
3. *वैयक्तिक मार्गदर्शन:* चिकित्सकीय समाज वैयक्तिक कार्यकर्ता मरीजों और उनके परिवारों को वैयक्तिक स्तर पर मार्गदर्शन प्रदान करते हैं। वे वैयक्तिक स्तर पर संघर्षों, चुनौतियों और चिंताओं के साथ मदद करने के लिए संबन्ध बनाते हैं और सही समाधान की दिशा में मार्गदर्शन प्रदान करते हैं।
4. *संघटनात्मक समुदाय सहयोग:* चिकित्सकीय समाज वैयक्तिक कार्यकर्ता चिकित्सकीय और सामाजिक संगठनों के साथ सहयोग करते हैं और संघटनात्मक समुदाय को विकसित करने के लिए उनके साथ योजनाबद्ध रूप से काम करते हैं।
5. *सामाजिक न्याय और अधिकार:* चिकित्सकीय समाज वैयक्तिक कार्यकर्ता स्वास्थ्य सेवाओं और सामाजिक न्याय के मामले में मरीजों और उनके परिवारों की सहायता करते हैं। वे मरीजों को उनके अधिकारों के बारे में जागरूक करते हैं और समाज सेवाओं तक पहुंचने में मदद करते हैं।
6. *संगठित कार्यप्रणाली:* चिकित्सकीय समाज वैयक्तिक कार्यकर्ता एक संगठित कार्यप्रणाली का पालन करते हैं जिसमें वे रिकॉर्ड रखने, समयसीमा पर कार्य करने, निर्धारित मानकों के अनुसार कार्य करने और अन्य पेपरकार्य करने के लिए संगठित होते हैं।

चिकित्सकीय समाज वैयक्तिक कार्य के ये लक्षण एक पेशेवर समाज वैयक्तिक कार्यकर्ता के द्वारा संभाले जाते हैं जो स्वास्थ्य संबंधी मुद्दों को समझने, समाधान करने और मरीजों और उनके परिवारों को समर्थन प्रदान करने में विशेषज्ञता रखते हैं।

2.4 चिकित्सकीय समूह समाज कार्य विशेषताएँ (Characterstice of Medical Social Group work)

चिकित्सकीय समाज समूह कार्य के निम्नलिखित लक्षण हो सकते हैं :-

1. *समुदायिक आधार:* चिकित्सकीय समाज समूह कार्य में समुदाय के सदस्यों के साथ काम किया जाता है। ग्रुप के सदस्यों का सामूहिक और सामाजिक विकास बढ़ाने का मुख्य उद्देश्य होता है।
2. *समाजशास्त्रीय प्रक्रिया:* चिकित्सकीय समाज समूह कार्य में समाजशास्त्रिय प्रक्रिया का प्रयोग किया जाता है। समूह के सदस्यों के बीच संवाद, सहभागिता, समर्थन और संगठन को बढ़ावा देने के लिए विभिन्न तकनीकों का उपयोग किया जाता है।
3. *समाज उद्दीपक:* चिकित्सकीय समाज समूह कार्य का मुख्य लक्ष्य समुदाय के सदस्यों के वैयक्तिक विकास को प्रोत्साहित करना होता है। यह समूह के सदस्यों को समाज कौशल, सहनशीलता, अंतर्व्यक्तिगत संबंधों को मजबूत करने, समस्याओं का समाधान करने और समाज सहभागिता को बढ़ाने में मदद करता है।
4. *आंतरिक प्रभाव:* चिकित्सकीय समाज समूह कार्य में समूह के सदस्यों के आंतरिक प्रभाव को महत्वपूर्ण माना जाता है। यह समूह के सदस्यों को आपसी संबंधों को समझने, विश्वास बढ़ाने और सहयोग प्रदान करने में मदद करता है।
5. *संघटनात्मक कार्य:* चिकित्सकीय समाज समूह कार्य में समूह कार्य की महत्वपूर्ण भूमिका होती है। समूह के सदस्यों के साथ विभिन्न गतिविधियों, समारोहों और कार्यक्रमों का आयोजन किया जाता है जो सदस्यों के सामरिक, सामाजिक और मनोवैज्ञानिक विकास में मदद करता है।
6. *सहयोगशीलता:* चिकित्सकीय समाज समूह कार्य में सहयोगशीलता बढ़ाने का बड़ा महत्व होता है। समूह के सदस्यों के बीच टीमकार्य, सहयोग, समर्थन और आपसी मदद को बढ़ावा दिया जाता है। सहयोगशीलता के माध्यम से समूह के सदस्य एक दूसरे के साथ भरोसा और समर्थन व्यक्त कर सकते हैं और समाज उद्दीपक को प्राप्त कर सकते हैं।

चिकित्सकीय समाज समूह कार्य के ये लक्षण समूह कार्य को समाज, मनोवैज्ञानिक और वैयक्तिक स्तर पर समृद्ध और सफल बनाने में मदद करते हैं। इन लक्षणों के माध्यम से, चिकित्सकीय समाज समूह कार्य समूह के सदस्यों को सामाजिक सहभागिता, सामरिक विकास और वैयक्तिक परिवर्तन की समर्थन प्रदान करता है।

2.5 सारांश

“चिकित्सकीय समाज कार्य की विशेषताएं, चिकित्सकीय वैयक्तिक समाज कार्य की विशेषताएं, और चिकित्सकीय समूह समाज कार्य विशेषताएं” विषय पर संक्षेप में कहा जा सकता है कि इन तीनों कार्यों में मानव सेवा की प्रमुखता होती है। चिकित्सकीय समाज कार्य व्यक्तिगत स्तर पर उपचार, सहयोग और समस्या समाधान के माध्यम से लोगों की मदद करता है। चिकित्सकीय वैयक्तिक समाज कार्य एक-एक मरीज के लिए संपर्क करके उनकी जरूरतों को पूरा करता है। चिकित्सकीय समूह समाज कार्य सामुदायिक स्तर पर स्वास्थ्य सेवाओं, संगठनों और योजनाओं के माध्यम से समाज के सभी सदस्यों को लाभ पहुंचाता है।

2.6 पारिभाषिक शब्दावली

वैयक्तिक समाज कार्य— यह समाज कार्य की प्राथमिक प्रणाली है, जिसने माध्यम से किसी व्यक्ति विशेष की मनोसामाजिक समस्याओं का समाधान करने का प्रयास किया जाता है।

समूह समाज कार्य— सामाजिक समूह कार्य के अंतर्गत किसी व्यक्ति, समूह या समुदाय की प्रत्येक मनोवैज्ञानिक समस्या का अध्ययन करने के बाद उसका सामाजिक निदान किया जाता है और फिर उसका उपचार दिया जाता है।

2.7 अभ्यास प्रश्न—लघु, विस्तृत

लघु उत्तरीय प्रश्न

1. चिकित्सकीय समाज कार्य की विशेषताओं का उल्लेख कीजिए।
2. चिकित्सकीय वैयक्तिक समाज कार्य की विशेषताएं बताइए।
3. चिकित्सकीय समूह समाज कार्य की विशेषताएं बताइए।
4. चिकित्सकीय समाज कार्य के मुख्य सिद्धांतों का वर्णन कीजिए।

विस्तृत उत्तरीय प्रश्न

1. चिकित्सकीय समाज कार्य की विशेषताएं एवं इसके महत्व पर प्रकाश डालिए।
2. चिकित्सकीय वैयक्तिक समाज कार्य क्या होता है और इसके माध्यम से व्यक्तिगत स्वास्थ्य सेवाओं को कैसे प्रदान किया जाता है?

3. चिकित्सकीय समूह समाज कार्य की विशेषताएं क्या हैं और इसका समुदाय के स्वास्थ्य और सामाजिक विकास में क्या योगदान होता है?

2.8 संदर्भ— ग्रंथ सूची

- “चिकित्सकीय समाज कार्य और स्वास्थ्य” लेखक डॉ. रामेश्वर सिंह
- “चिकित्सकीय समाज कार्य की अवधारणाएं और प्रयोग” लेखक डॉ. संजीव कुमार मौर्या
- “चिकित्सकीय समाज कार्य” लेखक डॉ. आशा काठियार।
- “मानसिक स्वास्थ्य समाज कार्य लेखक डॉ. नीलम शर्मा।
- “समाज कार्य में चिकित्सकीय समाजकार्य लेखक डॉ. जगदीशचंद्र शर्मा।

इकाई-3 चिकित्सकीय समाज कार्य की आवश्यकता

इकाई की रूपरेखा

- 3.0 इकाई का उद्देश्य
- 3.1 परिचय
- 3.2 चिकित्सकीय समाज कार्य की आवश्यकता
- 3.3 चिकित्सकीय वैयक्तिक समाज कार्य की आवश्यकता
- 3.4 चिकित्सकीय समाज समूह कार्य की आवश्यकता
- 3.5 सारांश
- 3.6 पारिभाषिक शब्दवाली
अभ्यास प्रश्न – लघु, विस्तृत
- 3.7 संदर्भ- ग्रंथ सूची

3.0 उद्देश्य

“चिकित्सकीय समाज कार्य की आवश्यकता, चिकित्सकीय वैयक्तिक समाज कार्य की आवश्यकता और चिकित्सकीय समाज समूह कार्य की आवश्यकता” का पठन उद्देश्य समाज के स्वास्थ्य और सामाजिक कल्याण को सुनिश्चित करने में सहायता करना है। इन विषयों के माध्यम से छात्रों को चिकित्सकीय सेवाओं की महत्वपूर्ण भूमिका, स्वास्थ्य समस्याओं के सामाजिक पहलुओं का पता, चिकित्सा समाज कार्यकर्ताओं की आवश्यकता, वैयक्तिक और समूह आधारित कार्य के विशेषताएं, और समाज के स्वास्थ्य सेवा गठन में सहयोग के बारे में जागरूकता मिलती है। यह पाठन सामग्री छात्रों को समाज कार्य में रुचि और ज्ञान को विकसित करने का माध्यम है।

3.1 परिचय

चिकित्सकीय सामाजिक कार्य की आवश्यकता उन्नत स्वास्थ्य सेवाओं में सामाजिक, मानसिक और आर्थिक हालात के मद्देनजर रोगियों को सहायता प्रदान करने के लिए होती है। यह सामाजिक और नैतिक समर्थन, जागरूकता, सेवा प्रदान, और संबंधित सरकारी योजनाओं की जानकारी प्रदान करता है। चिकित्सकीय सामाजिक कार्यकर्ता स्वास्थ्य सेवाओं की पहुंच को बढ़ाने और रोगियों को संघर्षमुक्त बनाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं।

3.2 चिकित्सीय समाज कार्य की आवश्यकता (Need of Medical Social work)

चिकित्सीय समाज कार्य की आवश्यकता हमारे समाज में व्याप्त है क्योंकि यह चिकित्सीय और समाज क्षेत्रों के एक महत्वपूर्ण संगम को प्रतिष्ठित करता है। निम्नलिखित कुछ मुख्य कारण हैं जिनके कारण चिकित्सीय समाज कार्य की आवश्यकता होती है:

1. संज्ञान और उपचार की उपलब्धता चिकित्सीय समाज कार्यकर्ता संज्ञान और उपचार की पहुंच को सुनिश्चित करते हैं ताकि उन्हें सामाजिक, मानसिक और आर्थिक समस्याओं का सामना करने वाले रोगियों के साथ संबंध बना सकें। वे रोगियों को आराम, समर्थन और विभिन्न सेवाओं का लाभ प्रदान करते हैं जो उनके उपचार में महत्वपूर्ण होते हैं।
2. समाजिक संघर्षों का समर्थन: चिकित्सीय समस्याओं के साथ जूझ रहे रोगियों को अकेलापन, तनाव, आर्थिक समस्याएं, परिवारिक संघर्ष और समाज परिवर्तन का सामना करना पड़ता है। चिकित्सीय समाज कोर्स उन्हें इस संघर्ष के साथ सहयोग प्रदान करते हैं, समाज संघर्षों के समाधान की ओर मार्गदर्शन करते हैं और समाज समरसता को बढ़ावा देते हैं।
3. कानूनी प्रक्रिया में सहायता: बहुत सारे चिकित्सीय मामलों में, रोगियों को अदालती प्रक्रिया में सहायता की जरूरत होती है। चिकित्सीय समाज कोर्स उन्हें न्यायिक विधियों, कानूनी प्रक्रियाओं और अधिकारों के बारे में सूचित करते हैं, उन्हें मार्गदर्शन करते हैं और उनके साथ अदालती मामलों में सहायता प्रदान करते हैं।
4. समाजिक न्याय सुनिश्चित करना: चिकित्सीय समाज कार्य उन रोगियों की मदद करते हैं जिन्हें समाजिक न्याय की आवश्यकता होती है। वे उनकी आवश्यकताओं और अधिकारों की समीक्षा करते हैं, समाजिक न्याय की जांच करते हैं और उन्हें संबंधित सरकारी योजनाओं और सुविधाओं के बारे में जागरूक करते हैं।
5. संजीवनी और ग्राहक समर्थन: चिकित्सीय समाज कार्य रोगियों के लिए संजीवनी का संदेश प्रदान करते हैं और उन्हें उनके उपचार के दौरान आत्मविश्वास और सहायता का समर्थन करते हैं। वे उन्हें प्रेरणा, मार्गदर्शन और उचित संगठन के माध्यम से जरूरी संसाधनों तक पहुंच के बारे में जागरूक करते हैं।

6. समाजिक संदेश और शिक्षा: चिकित्सकीय समाज कार्य, समाज में जागरूकता फैलाने, समाज में बदलाव को बढ़ावा देने और स्वस्थ समाजिक परिवेश के लिए शिक्षा और प्रशिक्षण की गुणवत्ता को सुनिश्चित करते हैं। वे समुदायों को संजोया और जागरूक करने के माध्यम से स्वास्थ्य और समाज कार्यक्रमों को समर्थन करते हैं।

चिकित्सीय समाज कार्य की आवश्यकता एक समग्र और अंगीकृत स्वास्थ्य सेवा प्रणाली में महत्वपूर्ण है, जो व्यक्तियों को संगठित समरसता, समाजिक सुरक्षा और उच्चतम स्वास्थ्य प्रदान करने में सहायता करती है।

3.3 चिकित्सीय वैयक्तिक समाज कार्य की आवश्यकता

चिकित्सीय समाज वैयक्तिक कार्य की आवश्यकता कई कारणों से उत्पन्न होती है जो स्वास्थ्य सेवा संस्थानों में प्रभावी हैं। यहां कुछ मुख्य कारण बताए गए हैं जो चिकित्सकीय समाज वैयक्तिक कार्य की आवश्यकता को समझाते हैं:

1. *मनोसमाजिक मुद्दों का समाधान:* चिकित्सीय स्थितियों के कारण रोगी और उनके परिवारों के लिए मनोवैज्ञानिक प्रभावों का महत्वपूर्ण स्थान होता है। चिकित्सीय समाज वैयक्तिक कार्य रोगी और परिवार को आवेदनीय तंत्रों को समझने, चिकित्सीय उपचारों के कारण उत्पन्न होने वाले मानसिक तनाव, चिंता, शोक और अन्य समाजमनोवैज्ञानिक चुनौतियों के साथ संघर्ष करने में सहायता प्रदान करता है। यह उनकी सहजता क्षमता और सम्पूर्ण कल्याण को सुधारने में मदद करता है।
2. *समर्थन और संसाधन समन्वय:* चिकित्सीय समाज वैयक्तिक कार्य, रोगियों के पक्षधर के रूप में काम करके उन्हें जटिल स्वास्थ्य सेवा प्रणालियों में नेविगेट करने में और आवश्यक संसाधनों और सेवाओं का उपयोग करने में मदद करते हैं। वे रोगियों की सहायता करते हैं ताकि वे अपना अधिकार समझ सकें, सूचित निर्णय ले सकें और उपलब्ध समर्थन कार्यक्रमों, आर्थिक सहायता और समुदाय संसाधनों का उपयोग कर सकें।
3. *देखभाल योजना और समन्वय:* चिकित्सीय समाज वैयक्तिक कार्य की अंतिम स्तर पर योजना और समन्वय होता है, जिसमें वैयक्तिक कार्यकर्ता जागरूकता से समूह व्यवहार प्रक्रिया को निर्देशित करता है ताकि लक्षित लक्ष्यों की प्राप्ति और सामान्य संदर्भ में नियोजित होने वाली सहयोगी समूह कार्रवाई के माध्यम से समूहिक जीवन को प्रभावित किया जा सके।

4. *रोगियों और परिवार का मानसिक सहारा:* चिकित्सीय समाज वैयक्तिक कार्यकर्ता रोगियों और उनके परिवारों के लिए मानसिक सहारा प्रदान करते हैं। वे रोगियों की भावनात्मक और मनोवैज्ञानिक जरूरतों को समझते हैं और उन्हें उपयुक्त सामरिक और मानसिक समर्थन प्रदान करते हैं। यह मदद उनकी मानसिक स्थिति को सुधारती है और उन्हें रोग या चिकित्सकीय प्रक्रिया के साथ निपटने में सहायता प्रदान करती है।
5. *सामाजिक समरसता:* चिकित्सीय समाज वैयक्तिक कार्यकर्ता सामाजिक समरसता को बढ़ावा देने के लिए काम करते हैं। वे संघर्ष करने वाले रोगियों और परिवारों को सामाजिक जीवन में फिर से सम्मिलित करने में मदद करते हैं और उन्हें समाज के साथ संघर्ष करने के लिए समर्थन प्रदान करते हैं। यह रोगियों को सामाजिक स्थिति में सुधार करने और स्वयंसेवी संगठनों और सामुदायिक संस्थानों की मदद करके समाज की एक सक्रिय सदस्यता को प्रोत्साहित करती है।

स्वास्थ्य सेवा का संगठन: चिकित्सीय समाज वैयक्तिक कार्यकर्ता रोगियों के लिए स्वास्थ्य सेवाओं के संगठन में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। वे रोगियों को सही स्वास्थ्य सेवाओं तक पहुंचने में मदद करते हैं, उन्हें स्वास्थ्य संबंधी जानकारी प्रदान करते हैं, और उन्हें स्वास्थ्य सुरक्षा के मुद्दों पर जागरूक करते हैं। इसके अलावा, वे रोगियों के लिए स्वास्थ्य सेवा प्रदान करने वाले संगठनों के साथ सहयोग करते हैं और स्वास्थ्य सेवा नीतियों की विकास में भी योगदान देते हैं।

3.4 चिकित्सीय समाज समूह कार्य की आवश्यकता (Need of Medical Social Group Work)

चिकित्सीय समाज समूह कार्य एक महत्वपूर्ण व्यवसायिक क्षेत्र है जो स्वास्थ्य सेवाओं में समाज कार्य की महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। इसकी आवश्यकता निम्नलिखित कारणों से उत्पन्न होती है:

1. *सामाजिक सहायता:* चिकित्सकीय समूह के अंतर्गत समाज सहायता की महत्वपूर्ण आवश्यकता होती है। अस्थायी या स्थायी रूप से असमर्थ होने वाले रोगी, दुखी परिवार और बिमार बच्चों की सहायता करने के लिए समाज समूह उपयोगी होता है। यह समूह संरचना में चिकित्सकीय केयर को आपसी सहयोग और सहायता के लिए समर्पित लोगों का संगठन करता है।
2. *सामाजिक समर्थन:* चिकित्सीय समाज समूह कार्य का उद्देश्य रोगियों को

सामाजिक समर्थन प्रदान करना है। रोग और उपचार के समय, रोगी और उनके परिवार को भावनात्मक और मानसिक सहारा की आवश्यकता होती है। चिकित्सीय समाजिक समूह कार्य इस समर्थन को सुनिश्चित करने के लिए समाज समूह के माध्यम से सामाजिक संबंधों को बनाए रखता है और समर्थन संरचनाएं विकसित करता है।

3. *संपर्क और संचार*: चिकित्सीय समाजिक समूह कार्य, व्यक्तियों के बीच संपर्क और संचार को सुव्यवस्थित करने में मदद करता है। रोगियों के बीच जागरूकता और ज्ञान साझा करने के माध्यम से यह समूह में जानकारी और संचार को सुव्यवस्थित करता है। इससे रोगियों के बीच समर्थन, संबंध और सम्पर्क बढ़ता है।
4. सामाजिक बदलाव : चिकित्सीय समाज समूह कार्य द्वारा सामाजिक बदलाव प्रोत्साहित किया जाता है। सामाजिक समूह कार्य के माध्यम से, रोगियों को आपसी सहयोग के साथ-साथ स्वयंसेवा का अवसर मिलता है। इससे सामाजिक संरचना में सुधार होता है और स्वस्थ सेवाओं को बेहतर बनाने के लिए सामाजिक प्रयास किए जाते हैं।

चिकित्सीय समाज समूह कार्य की आवश्यकता इस तरह से हमारे समाज में स्वास्थ्य सेवाओं के लिए महत्वपूर्ण है और इसका महत्व समझना आवश्यक है। यह विभिन्न रोगी और उनके परिवार को समाज, मानसिक और भावनात्मक समर्थन प्रदान करता है और समाज संरचना में सुधार लाने में मदद करता है।

3.5 सारांश

यह स्वास्थ्य सेवाओं की महत्ता पर ध्यान केंद्रित करता है। इन विषयों में चिकित्सा सेवाओं की आवश्यकता, सामाजिक पहलुओं का महत्व, व्यक्तिगत और समूहिक कार्य की विशेषताएं, चिकित्सीय समाज कार्यकर्ताओं की भूमिका और स्वास्थ्य सेवा समुदाय के विकास में सहायता के बारे में विस्तार से चर्चा है। यह सारांश उच्चतम ज्ञान और उच्चतम उद्देश्यों के साथ चिकित्सीय समाज कार्य में रुचि पैदा करने के लिए महत्वपूर्ण जानकारी प्रदान करता है।

3.6 पारिभाषिक शब्दावली

चिकित्सीय समाज कार्यकर्ता— यह अस्पताल में, बिमारी के उपचार संबंधी व्यवस्था की देखभाल तथा बिमार को विविध प्रकार की सहायता प्राप्त कराना है और उनकी पूर्ति के लिए जो भी साधन है, उन्हें रोगी को उपलब्ध कराता है।

अभ्यास प्रश्न – लघु, विस्तृत

लघु उत्तरीय प्रश्न

1. चिकित्सीय समाज कार्य की आवश्यकता का वर्णन कीजिए।
2. चिकित्सीय वैयक्तिक समाज कार्य की आवश्यकता के परिस्थितियों का वर्णन कीजिए।
3. चिकित्सीय सामाजिक समूह कार्य की आवश्यकता का उल्लेख कीजिए।
4. चिकित्सीय समाज कार्य में सहायता करने के लिए कौन से तत्व महत्वपूर्ण होते हैं? का वर्णन कीजिए।

विस्तृत उत्तरीय प्रश्न

1. चिकित्सीय समाज कार्य की आवश्यकता क्या होती है? इसे सामाजिक, मनोवैज्ञानिक, आर्थिक और स्वास्थ्य संबंधी पहलुओं को समझाएँ।
2. चिकित्सीय वैयक्तिक समाज कार्य की आवश्यकता क्यों होती है? व्यक्तिगत स्वास्थ्य सेवा की महत्ता, रोगियों और परिवारों की सहायता के लिए चिकित्सीय समाज कार्यकर्ता की भूमिका, और स्वास्थ्य सेवाओं की उपलब्धता को विस्तार से वर्णित करें।
3. चिकित्सीय समाज समूह कार्य की आवश्यकता क्या होती है? समुदाय के साथ मिलकर स्वास्थ्य समस्याओं का समाधान, स्वास्थ्य जागरूकता कार्यक्रम, और सामाजिक संघर्षों का समाधान करने के लिए चिकित्सीय समूह समाज कार्य की आवश्यकता का व अनिवार्यता पर प्रकाश डालिए।

3.7 संदर्भ— ग्रंथ सूची

6. “चिकित्सीय समाज कार्य की आवश्यकता और महत्व” लेखक डॉ. राजेश शर्मा
7. “चिकित्सीय समाज कार्य” लेखक डॉ. आशा काठियार।
8. “मानसिक स्वास्थ्य समाज कार्य लेखक डॉ. नीलम शर्मा।
9. “समाज कार्य में चिकित्सीय समाजकार्य लेखक डॉ. जगदीशचंद्र शर्मा।
10. “चिकित्सीय समाज कार्य एवं मानसिक स्वास्थ्य” लेखक डॉ. अभय कुमार त्रिपाठी।

इकाई-4 चिकित्सीय समाज कार्य के सिद्धांत आर कौशल

इकाई की रूपरेखा

- 4.0 इकाई का उद्देश्य
- 4.1 परिचय
- 4.2 चिकित्सीय समाज कार्य के सिद्धांत
- 4.3 चिकित्सीय समाज कार्य के कौशल
- 4.4 चिकित्सीय वैयक्तिक समाज कार्य के कौशल
- 4.5 चिकित्सीय समाज समूह कार्य के कौशल
- 4.6 सारांश
- 4.7 पारिभाषिक शब्दवाली
अभ्यास प्रश्न – लघु, विस्तृत
- 4.8 संदर्भ-ग्रंथ सूची

4.0 इकाई का उद्देश्य

- चिकित्सीय समाज कार्य के सिद्धांत का उद्देश्य चिकित्सा और सामाजिक समस्याओं के आदान-प्रदान के लिए संगठित रूप से सिद्धांतों का उपयोग करना है ताकि सामाजिक न्याय, समरसता, और स्वस्थ समाज का निर्माण किया जा सके।
- चिकित्सीय समाज कार्य के कौशल का उद्देश्य व्यक्तिगत और सामाजिक स्तर पर चिकित्सा सेवाओं को प्रदान करने के लिए आवश्यक कौशलों का विकास करना है। इसमें शामिल हैं संवेदनशीलता, संचार, समस्या-समाधान कौशल, सामाजिक संपर्क, और सहयोग क्षमता।
- चिकित्सीय वैयक्तिक समाज कार्य के कौशल का उद्देश्य व्यक्तिगत स्वास्थ्य सेवाओं को प्रदान करने के लिए वैयक्तिक स्तर पर कौशलों का विकास करना है। यह मनोवैज्ञानिक ज्ञान, रोगों की विशेषताओं की समझ, और रोगी को समझने की क्षमता शामिल करता है।
- चिकित्सीय समाज समूहिक कार्य के कौशल का उद्देश्य समाज के समूहों के साथ सहयोग करके स्वास्थ्य सेवाओं को प्रदान करने के लिए समूह

कार्य कौशलों का विकास करना है। इसमें सामाजिक संगठन, समावेशी निर्णय लेना, समूह संचालन, और संघर्ष संघटना शामिल है।

4.1 परिचय

चिकित्सीय समाज कार्य एक प्रभावी प्रक्रिया है जो स्वास्थ्य देखभाल के क्षेत्र में सामाजिक समस्याओं का समाधान करने के लिए संगठित रूप से निर्धारित सिद्धांतों का उपयोग करती है। इसके माध्यम से, चिकित्सा विज्ञान, समाजशास्त्र, और मनोविज्ञान के सिद्धांतों का उपयोग करके, समाज कार्यकर्ता और वैद्यकीय पेशेवरों को समाज के सबसे अधिक प्रभावशाली सेवाओं को प्रदान करने के लिए आवश्यक कौशल और नियमितता को विकसित करना होता है। इसके माध्यम से समाज को स्वस्थ और समृद्ध बनाने के लिए महत्वपूर्ण प्रयास किए जाते हैं।

4.2 चिकित्सीय समाज कार्य के सिद्धांत (Principal of Medical Social work)

चिकित्सीय समाज कार्य के सिद्धांतों का अर्थ होता है कि इसके आधार पर कार्य करते समय कैसे व्यवहार करना चाहिए। ये सिद्धांत निर्धारित मान्यताओं, मूल्यों और नैतिकता पर आधारित होते हैं जो समाज कार्यकर्ताओं को परिपक्व और निष्पक्ष ढंग से कार्य करने में मदद करते हैं। इन सिद्धांतों के माध्यम से समाज कार्यकर्ताओं को रोगियों और परिवारों के साथ संवाद स्थापित करने, उनकी जरूरतों को समझने, उनकी समस्याओं को समझने और समाधान के लिए योजना बनाने में मदद मिलती है। इन सिद्धांतों में शामिल होते हैं समयबद्धता, संवेदनशीलता, गोपनीयता, स्वतंत्रता, विश्वास, सहभागिता, समानता, न्याय, उदारता और नैतिकता। इन सिद्धांतों का पालन करने से चिकित्सीय समाज कार्यकर्ता स्वास्थ्य सेवा प्रदाताओं के साथ टीम में अच्छी तरह संवाद स्थापित कर सकते हैं और रोगियों को समर्थन प्रदान कर सकते हैं ताकि वे स्वस्थ और समृद्ध जीवन जी सकें।

पूर्णता का सिद्धांत (Principle of Holistic Approach):

इस सिद्धांत के अनुसार, चिकित्सीय समाज कार्यकर्ता को रोगी की संपूर्ण प्रतिक्रियाओं और जीवनसंबंधी मामलों को समझने की आवश्यकता होती है। यह उनके शारीरिक, मानसिक, सामाजिक और आर्थिक पहलुओं को समझने और उन्हें संपूर्णता के साथ निदान करने में सहयोग करना है।

रोगी के केंद्रित देखभाल का सिद्धांत (Principle of Patient & Centered Care):

इस सिद्धांत के अनुसार, चिकित्सीय समाज कार्यकर्ता का मुख्य ध्यान रोगी के आवश्यकताओं, संबंधों और प्राथमिकताओं पर होना चाहिए। वे रोगी के अधिकारों की संरक्षा करते हैं और उन्हें सम्मानपूर्वक और सही तरीके से सहायता प्रदान करते हैं।

प्रचारणा का सिद्धांत (Principle of Advocacy):

यह सिद्धांत चिकित्सीय समाज कार्यकर्ता के लिए महत्वपूर्ण है क्योंकि इसके द्वारा वे रोगियों के हित के लिए आवाज बनाते हैं। वे रोगियों के अधिकारों की रक्षा करते हैं, उनके लिए समाजिक न्याय की मांग करते हैं और अन्य स्थानिक संगठनों और आधिकारिकता के साथ सहयोग करते हैं।

सांस्कृतिक योग्यता का सिद्धांत (Principle of Cultural Competence):

इस सिद्धांत के अनुसार, चिकित्सीय समाज कार्यकर्ता को अलग-अलग सांस्कृतिक समुदायों की समझ, सतर्कता और संवेदनशीलता की आवश्यकता होती है। वे रोगी के सांस्कृतिक और धार्मिक मान्यताओं का सम्मान करते हैं और विभिन्न सांस्कृतिक प्रतिबंधों को समझते हैं ताकि वे संबंधों को प्रभावित कर सकें।

सहयोग का सिद्धांत (Principle of Collaboration):

इस सिद्धांत के अनुसार, चिकित्सीय समाज कार्यकर्ता को विभिन्न स्वास्थ्य और सामाजिक सेवा दाताओं, चिकित्सीय टीम के सदस्यों और परिवारों के साथ मिलकर काम करना चाहिए। वे संगठनों और व्यक्तियों के बीच सहयोग और संवाद को प्रबंधित करते हैं ताकि रोगी को संपूर्ण देखभाल और सहायता मिल सके।

नैतिक आचरण का सिद्धांत (Principle of Ethical Practice):

इस सिद्धांत के अनुसार, चिकित्सीय समाज कार्यकर्ता को नैतिकता, ईमानदारी, गोपनीयता, न्याय, सम्मान और सीमाओं का पालन करना चाहिए। वे अवैध और अनुचित कार्यों से बचने के लिए प्रतिबद्ध होते हैं और रोगियों की गोपनीयता की सुरक्षा करते हैं।

सामाजिक न्याय का सिद्धांत (Principle of Social Justice):

यह सिद्धांत सामाजिक समानता, न्याय, और सामाजिक न्याय के महत्व को बताता है। चिकित्सीय समाज कार्यकर्ता को सामाजिक न्याय की मांग करनी

चाहिए, रोगियों के लिए समान अवसरों को सुनिश्चित करना चाहिए और समाज के विभिन्न तालमेलों से प्रभावित होने वाले समस्याओं का समाधान करने के लिए कार्य करना चाहिए।

स्वयंसेवा का सिद्धांत (Principle of Self & Determination):

इस सिद्धांत के अनुसार, चिकित्सीय समाज कार्यकर्ता को रोगियों के स्वतंत्रता, स्वतंत्र रणनीति निर्धारण और वैयक्तिक निर्णय की सम्मान करनी चाहिए। वे रोगियों को समर्थन और प्रेरणा देते हैं ताकि वे अपने स्वास्थ्य और जीवनसंबंधी मामलों पर स्वयं का नियंत्रण रख सकें।

विस्तार का सिद्धांत (Principle of Expansion)

इस सिद्धांत के अनुसार, चिकित्सीय समाज कार्यकर्ता को अपने क्षेत्र में नये ज्ञान, कौशल और प्रगति के लिए सतत विकास करना चाहिए। वे समय-समय पर अद्यतन करते रहेंगे, नवीनतम चिकित्सीय और समाज नीतियों को समझेंगे, और नए संदर्भों और चुनौतियों का सामना करेंगे।

संघटन का सिद्धांत (Principle of Organization)

इस सिद्धांत के अनुसार, चिकित्सीय समाज कार्यकर्ता को संगठनात्मक कौशल का उपयोग करके समूहों और संगठनों के साथ सहयोग करना चाहिए। वे अधिकारियों, संस्थानों और सार्वजनिक सेवा प्रदाताओं के साथ मिलकर कार्य करते हैं ताकि समाज सेवाओं को सुदृढ़ बनाया जा सके और रोगियों को बेहतर देखभाल मिल सके।

4.3 चिकित्सीय समाज कार्य के कौशल (Skills of Medical Social Work)

समाज सेवा, सामान्य रूप से, सामाजिक गतिविधियों और मानव व्यवहार के पैटर्न को समझने के बारे में है। लक्ष्य है कि समस्यात्मक परिस्थितियों को समझें और उनके साथ निपटने के लिए योजनाएं बनाएं। सामान्यतः आपातकालीन परिस्थितियों के अलावा, यह काम चुनौतीपूर्ण होता है। इसका अस्पताल सेटिंग में और भी अधिक चुनौतीपूर्ण हो जाता है।

संवेदनशीलता और संवाद कौशल: चिकित्सीय समाज कार्यकर्ता को संवेदनशीलता के साथ काम करने की क्षमता होनी चाहिए। वे रोगी और उनके परिवार के प्रति संवेदनशील होने चाहिए और उन्हें आत्मविश्वास और समर्थन का अनुभव कराने के लिए अच्छे संवाद कौशल की समझहोनी चाहिए।

मामला प्रबंधन

मामला प्रबंधन शारीरिक स्वास्थ्य और समाज कार्य का मध्य बिंदु तक पहुंचता है। स्वास्थ्य स्थितियाँ उससे अधिक जटिल हो सकती हैं, एक से अधिक शिकायत से उत्पन्न होती हैं। उम्र, पर्यावरण, आर्थिक—सामाजिक स्थिति आदि कई कारक समस्या को प्रभावित कर सकते हैं और उपचार पर असर डाल सकते हैं। समाज कार्यकर्ताओं को ग्राहक के मामले को संपूर्णता के साथ देखने के लिए अद्वितीय रूप से प्रशिक्षित किया जाता है ताकि चिकित्सक स्वास्थ्य सेवाओं पर केंद्रित हो सकें।

उपचार योजना

मामला प्रबंधन की तरह, उपचार योजना मामले को संपूर्णता के साथ देखने, विशेष समस्याओं और प्रभावित कारकों की पहचान करने, उद्देश्यों को स्थापित करने और उन्हें प्राप्त करने के लिए सबसे अच्छे तरीकों का निर्धारण करने के माध्यम से समस्याओं का समाधान करने का काम करती है। समाज समस्याएँ अक्सर एक असंबद्धता के भाव के कारण बढ़ जाती हैं। एक अच्छी योजना उपचारवाले को एक समावेशी भावना प्रदान कर सकती है।

संकट प्रबंधन

चिकित्सीय समाज कार्यकर्ता विकसित हो रही स्थितियों का मूल्यांकन करते हैं, चाहे वह वैयक्तिक संकट हो या बड़े स्तर पर प्राकृतिक या सार्वजनिक स्वास्थ्य संकट हो। उन्हें ग्राहकों की विशेष समस्याओं की पहचान करने, उनकी समस्याओं को हल करने के लिए योजनाएं बनाने और उन योजनाओं को असामान्य परिस्थितियों के तहत कार्यान्वित करने में मदद करना यह संकट प्रबंधन कहलाता है।

मानसिक स्वास्थ्य और मनोविज्ञान

समाज कार्य मानसिक चिकित्सीय और मानसिक स्वास्थ्य सेवाओं को शामिल करता है, लेकिन गैर—चिकित्सीय समाज कार्यकर्ताओं को भी इन महत्वपूर्ण कौशलों से जुड़ना पड़ता है। इसलिए, यह कोई असामान्य नहीं है कि मनोवैज्ञानिक समस्याएं समाज समस्याओं के साथ मौजूद होना काफी सामान्य होता है, जिनमें से एक समस्या दूसरी को बढ़ाती है। चिकित्सीय सेटिंग में समाज कार्यकर्ताओं को आवश्यक मानसिक सामसामयिक मुद्दों का निदान करने की आवश्यकता होती है ताकि वे उचित निदान के लिए योजनाएं बना सकें।

व्यवहारिक स्वास्थ्य

मानसिक स्वास्थ्य एक व्यक्ति की मनोवैज्ञानिक समस्या के संबंध में होता है। व्यवहारिक स्वास्थ्य उन कार्यों को संबोधित करता है जिनमें ग्राहक शामिल हो सकता है और जो उनकी स्थिति पर प्रभाव डालते हैं, जैसे अधिक खाने, पदार्थ उपयोग या यहां तक कि अविचलित स्थिति। यह एक महत्वपूर्ण अंतर है। ग्राहक को अपने व्यवहार के खतरों को पहचानने के लिए प्रेरित करना, उन्हें इसे पुनः मूल्यांकन करने के लिए प्रेरित करने का पहला कदम है।

डिस्चार्ज योजना

अस्पताल से बाहर निकलना आमतौर पर एक सकारात्मक विकास है, लेकिन यह जरूरी नहीं है कि काम पूरा हो जाए। जैसा कि एक उपचार योजना सब कुछ ध्यान में रखने का प्रयास करती है, वैसे ही डिस्चार्ज योजना को इनपेशेंट से आउटपेशेंट स्थिति में संकल्पना करना चाहिए। क्या ग्राहक को किसी तरह की होम हेल्थकेयर की आवश्यकता होगी, उनके परिवार के सदस्यों की क्या भूमिका होगी? उन्हें कौन सी समुदायिक संसाधन उपलब्ध हो सकते हैं? क्या उन्हें कुछ समय के लिए निगरानी में, या यहां तक कि एक लंबी मुद्दतीय देखभाल में, आवश्यकता होगी? किसी भी आवश्यक अनुसरण को भी आगे से योजना बनानी चाहिए। उपरोक्त उपकृतियों की तरह, यह ग्राहकों के लिए प्रक्रियाओं को सरल बनाता है और उन्हें अपनी स्थिति पर नियंत्रण की भावना महसूस करवाता है।

समाज प्रतीक्षादृष्टि

सभी समाज कर्मचारी एक ग्राहक की प्रतिक्रियाओं में प्रवेश करते हैं, समझते हैं कि वे क्यों एक विशेष तरीके से प्रतिक्रिया करते हैं, और उचित तरीके से प्रतिक्रिया करते हैं। यह खुद के संकेतों को पहचानने और व्याख्या करने की क्षमता के साथ शुरू होता है। ऐसा स्वयं-जागरूकता सामरिक समर्थन प्रदान करने के लिए महत्वपूर्ण है जबकि आपकी प्रागणितिक और व्यावसायिक दृष्टि बनाए रखना।

संवेदनशीलता और संवाद कौशल:

चिकित्सीय समाज कार्यकर्ता को संवेदनशीलता के साथ काम करने की क्षमता होनी चाहिए। उन्हें रोगी और उनके परिवार के प्रति संवेदनशील होने चाहिए और उन्हें आत्मविश्वास और समर्थन का अनुभव कराने के लिए अच्छी संवाद कौशल की समझहोनी चाहिए।

सक्रिय सुनना

सक्रिय सुनना अक्सर समाज प्रतीक्षादृष्टि के साथ जुड़ा होता है। यह दोनों में व्यक्ति की ओर ध्यान केंद्रित करने की आवश्यकता होती है। इसके लिए केवल यह सुनने के साथ ही नहीं होता है, बल्कि यह भी शामिल होता है कि आप पर्याप्त रूप से वह मानते हैं कि वे क्या कहना चाहते हैं और फिर सुनिश्चित करें कि वे समझते हैं कि आप समझते हैं, अपनी भाग्यशाली या प्रतिक्रियाओं को संज्ञान में लाने के बिना।

समस्या संवेदनशीलता

समाज प्रतीक्षादृष्टि की तरह, समस्या संवेदनशीलता आधारित ज्ञान और अनुभव द्वारा अनुभूति करने पर आधारित होती है, समाज कर्मचारियों को समस्या की अस्तित्व को पहचानने की आवश्यकता होती है – या यहां तक कि समस्या का विकास की संभावना –। ग्राहक अपनी लज्जा, इनकार या समाज अपमान के भय के कारण हमेशा प्रकट नहीं होते हैं। कुछ अत्यधिक स्थितियाँ – घरेलू हिंसा, बाल पिटाई, मानसिक स्वास्थ्य संघर्ष – लज्जा और असहायता के भावनाएं उत्पन्न कर सकती हैं। मौजूदा और संभावित समस्याओं को जल्दी और स्पष्ट रूप से प्रतिभात करने की क्षमता समाधान पर काम करने की एक महत्वपूर्ण पहली कदम है।

समीक्षात्मक सोच

आपका सामना किसी भी समस्या के साथ आपके पैरों पर तेज सोचने की क्षमता के अनुरूप हो सकता है। समीक्षात्मक सोचना यह मतलब होता है कि आप ज्ञान, अनुभव (कार्य अनुभव सहित) और तर्क को लागू करके किसी भी दिए गए परिस्थिति में सबसे अच्छा कार्रवाई का निर्धारण कर सकें। यह यह भी मतलब होता है कि आप विभिन्न कारकों को बेप्रेम और विश्लेषणात्मक रूप से देखने और मूल्यांकन करने की क्षमता रख सकें।

सम्मोहकता

आप दुनिया में सबसे अच्छी सलाह प्रदान कर सकते हैं, लेकिन यह कोई फायदा नहीं करेगी अगर आपके ग्राहक उसे स्वीकार नहीं करेंगे। परेशानी में लोग सकारात्मक या निष्क्रिय रूप से उन्हें प्रदान की गई मदद और सलाह स्वीकार करने में हिचकिचाहट जताते हैं। एक वास्तविक रूप से कुशल समाज कार्यकर्ता ग्राहकों के साथ मिलकर सहमति साधने और उसे प्रभावी रूप से प्रदर्शित करने की क्षमता रखता है जिसे ग्राहक स्वीकार करने और क्रियान्वित करने की संभावना

अधिक होती है।

सहानुभूति और धैर्य

समाज कार्य में आपके सामने आने वाली स्थितियाँ बहुत तनावपूर्ण और थकाने वाली हो सकती हैं। ग्राहक विभिन्न अपने कष्टकर भावों से पीड़ित हो सकते हैं: भय, दर्द, भ्रम, निराशा आदि। उनकी स्थिति को प्रबंधित करने के लिए प्रत्येक कदम एक नई पहाड़ की तरह लग सकता है। आपको हर बार उन्हें यह प्रेरित करने की क्षमता होनी चाहिए कि वे प्रयास जारी रखें (धैर्य)। इसके लिए, आपको वास्तविक रूप से उनकी स्थिति को समझने की आवश्यकता होगी (सहानुभूति)।

चिकित्सीय समाज कार्य में कौशलमय एवं सक्षम कार्यकर्ता की उपस्थिति आवश्यक होती है, जो रोगी के लिए संपूर्ण सहायता, समर्थन और समाधान की व्यावस्था कर सके। इन कौशलों की समय-सीमित तत्परता, निष्ठा और संवेदनशीलता के साथ उपयोग करना महत्वपूर्ण होता है। इन कौशलों के माध्यम से, चिकित्सीय समाज कार्यकर्ता सामाजिक, मानसिक, आरोग्यिक और पारिवारिक समस्याओं के साथ संघर्ष करने वाले रोगियों की मदद करके समाज सुरक्षा, स्वास्थ्य और कल्याण में सुधार करने में मदद करते हैं।

4.4 चिकित्सीय वैयक्तिक समाज कार्य के कौशल (Skill of Medcial Social Casework)

चिकित्सीय समाज वैयक्तिक कार्य के कौशल विशेषता में चिकित्सीय और समाज कार्य क्षमताओं का संयोजन होता है। यहां कुछ मुख्य कौशल दिए गए हैं:

1. *मूल्यांकन*: मरीज की चिकित्सीय, सामाजिक और मनोवैज्ञानिक आवश्यकताओं के बारे में संपूर्ण जानकारी इकट्ठा करने की क्षमता, साक्षात्कार, अवलोकन और रिकॉर्ड समीक्षा के माध्यम से।
2. *सहानुभूति*: मरीज की भावनाओं को समझने और साझा करने की क्षमता, उनकी चुनौतियों और अनुभवों के प्रति संवेदनशीलता और संवेदनशीलता का प्रदर्शन करना।
3. *संचार*: संपर्क स्थापित करने, सक्रिय रूप से सुनने और स्पष्टता से सूचना प्रदान करने के लिए प्रभावी मौखिक और गैर-मौखिक संचार कौशल।
4. *समस्या समाधान*: समस्याओं की पहचान, जटिल परिस्थितियों का विश्लेषण करने और मरीज की आवश्यकताओं और चुनौतियों को पता करके उचित

हस्तक्षेप योजनाओं का विकसित करने की क्षमता।

5. *परामर्श*: मरीज और उनके परिवार को भावनात्मक समर्थन, परामर्श और मार्गदर्शन प्रदान करके उन्हें चिकित्सीय स्थिति, उपचार विकल्पों और जीवनशैली परिवर्तन के साथ संघर्ष करने में सहायता करना।
6. *संसाधन समन्वय*: मरीज को समुदाय संसाधनों, समर्थन सेवाओं और वित्तीय सहायता कार्यक्रमों के साथ जोड़ने और उन्हें उनके विकास और देखभाल की पहुंच को बढ़ाने की क्षमता।
7. *सहयोग*: बहुविज्ञानी चिकित्सीय टीम, समेकित और समग्र देखभाल सुनिश्चित करने के लिए चिकित्सीय, नर्स, थेरेपिस्ट और अन्य व्यावसायिकों के साथ सहयोगपूर्ण काम करना।
8. *सांस्कृतिक संयम*: मरीज के विभिन्न सांस्कृतिक पृष्ठभूमियों, धर्मों, और मान्यताओं को मान्यता देने और संबद्धता को बढ़ावा देने के लिए उनकी विविधताओं को पहचानना और समायोजित करना।
9. *नैतिक अभ्यास*: नैतिक दिशानिर्देशों और पेशेवर मानकों का पालन करना, गोपनीयता को बनाए रखना, मरीज स्वतंत्रता का सम्मान करना, और वैयक्तिक कार्य प्रक्रिया के दौरान सूचित सहमति सुनिश्चित करना।
10. *स्व-विकास*: निरंतर शिक्षा, प्रशिक्षण और अपडेट लेना, नए विशेषज्ञताओं का अध्ययन करना, और चिकित्सीय समाज वैयक्तिक कार्य क्षेत्र में नवीनतम अनुसंधान और प्रगति को ध्यान में रखकर व्यावसायिक विकास में जुटे रहना।

4.5 चिकित्सीय समाज समूह कार्य के कौशल (Skill of Medical Social Group Work)

1. *समूह का निर्माण*: समूह कार्य की योजना बनाने और समूह के सदस्यों को चुनने में मदद करना। समूह के उद्देश्य और संगठन को स्पष्ट करना।
2. *संचालन कौशल*: समूह को नेतृत्व और संचालन करने के लिए योग्यता विकसित करना। सभी सदस्यों को संपन्नता के साथ संगठित रखना।
3. *समूह गतिविधियों का योजनाबद्ध आयोजन*: समूह के लिए विभिन्न गतिविधियों की योजना बनाना, जैसे समूह चर्चा, संगठित आपसी समर्थन, कार्यशाला आदि।

4. *संवाद कौशल*: समूह के सदस्यों के बीच संवाद को समर्थन करना, सुनने, समझने और संवाद को सुनिश्चित करना।
5. *समूह सहभागिता की प्रोत्साहना*: समूह के सदस्यों की सहभागिता, सहयोग और संयुक्तता को बढ़ाने के लिए उपाय बनाना।
6. *समूह प्रशासन*: समूह के कार्यों, गतिविधियों, और प्रगति की प्रबंधन करना। दस्तावेजीकरण, सामग्री का वितरण, और रिपोर्टिंग के लिए योग्य कौशल विकसित करना।
7. *समूह कार्य डायनामिक्स की समझ*: समूह के सदस्यों के बीच संबंध, समूह कार्य प्रक्रिया और समूह के डायनामिक्स को समझना।
8. *समूह निरीक्षण और मूल्यांकन*: समूह के कार्य और प्रगति का निरीक्षण करना और मूल्यांकन करना। समूह कार्य की प्रभावशीलता को मापना और सुनिश्चित करना।
9. *समूह सहभागिता की बाधाओं का प्रबंधन*: समूह के सदस्यों के बीच उत्पन्न होने वाली समस्याओं और बाधाओं का प्रबंधन करना। समूह की संघटना, संघटना और संघर्ष को समझना और समर्थन करना।
10. *समूह कार्य का संचालन*: समूह के कार्य की संचालन और आयोजन करना, समूह की प्रगति को मापना और सुनिश्चित करना। समूह के उद्देश्य और लक्ष्यों के प्राप्ति में समर्थन करना।

4.6 सारांश

चिकित्सीय समाज कार्य के सिद्धांत संबंधित नीतियों, नियमों, और मूल्यों को समझने का होता है जो स्वस्थ सेवाओं के समाजिक वितरण और प्रबंधन के मूलभूत सिद्धांतों पर आधारित होते हैं। चिकित्सीय समाज कार्य के कौशल व्यक्तिगत स्तर पर सेवाओं के प्रदान में आवश्यक कौशलों को समझते हैं, जो समझदारी, संवेदनशीलता, संचार, सहयोग, और समस्या-समाधान क्षमता जैसे योग्यताओं को शामिल करते हैं। चिकित्सीय वैयक्तिक समाज कार्य के कौशल व्यक्तिगत स्तर पर सेवाओं को प्रदान करने के लिए आवश्यक कौशलों के विकास को समझते हैं, जिनमें मनोवैज्ञानिक ज्ञान, रोगी की समझ, और रोगों की पहचान शामिल होती है।

4.7 पारिभाषिक शब्दावली

सिद्धान्त— सिद्धान्त के माध्यम से ही किसी विषय की कार्य योजना तैयार की जाती है और उस विशेष विषय की भविष्य की योजना तैयार की जाती है। सिद्धान्त किसी भी विषय की जीवन रेखा है जो गहन अध्ययन, शोध और विचार विमर्श के बाद बनती है।

अभ्यास प्रश्न—लघु, विस्तृत

लघु उत्तरीय प्रश्न

1. चिकित्सीय समाज कार्य के सिद्धान्त क्या हैं?
2. चिकित्सीय समाज कार्य के कौशल की विशेषताओं का वर्णन कीजिए।
3. चिकित्सीय वैयक्तिक समाज कार्य के कौशल की विशेषताएं बताइए।
4. चिकित्सीय समाज समूह कार्य के कौशल की व्याख्या कीजिए।

विस्तृत उत्तरीय प्रश्न

1. चिकित्सीय समाज कार्य के सिद्धान्तों का वर्णन कीजिए एवं महत्व पर प्रकाश डालिए।
2. चिकित्सीय समाज कार्य के कौशल क्या-क्या होते हैं और इन कौशलों की आवश्यकता क्यों होती है?
3. चिकित्सीय वैयक्तिक समाज कार्य के कौशल में कौन-कौन से तत्व शामिल होते हैं और ये तत्व किस प्रकार व्यक्ति के सेवाओं को सुधारते हैं?

4.8 संदर्भ— ग्रंथ सूची

- “चिकित्सीय समाज कार्य का सिद्धान्त और अभिप्रेत” लेखक डॉ. आनंद प्रसाद शर्मा
- “चिकित्सीय समाज कार्य के कौशल: सिद्धान्त और अभ्यास” लेखक डॉ. सुशील कुमार शर्मा
- “चिकित्सीय वैयक्तिक समाज कार्य: सिद्धान्त, कौशल और प्रयोग” लेखक

डॉ. राधा रामेश्वरी

- “चिकित्सीय समाज समूह कार्य: सिद्धांत, कौशल और प्रयोग” लेखक डॉ. नरेश चंद्र जाधव

इकाई-5 उत्तम स्वास्थ्य के तत्व

इकाई की रूपरेखा

- 5.0 इकाई का उद्देश्य
- 5.1 परिचय
- 5.2 स्वास्थ्य-अर्थ
- 5.3 स्वास्थ्य-परिभाषा
- 5.4 स्वास्थ्य के प्रकार
 - 5.4.1 मानसिक
 - 5.4.2 शारीरिक स्वास्थ्य
- 5.5 उत्तम स्वास्थ्य के कारक
- 5.6 स्वास्थ्य संरक्षण
- 5.7 स्वास्थ्य के आयाम
- 5.8 सामुदायिक स्वास्थ्य
- 5.9 सारांश
- 5.10 पारिभाषिक शब्दवाली
 - अभ्यास प्रश्न – लघु, विस्तृत
- 5.11 संदर्भ- ग्रंथ सूची

5.0 इकाई का उद्देश्य

- स्वास्थ्य-अर्थ विषय में आपको स्वास्थ्य के महत्वपूर्ण अर्थ और पहलुओं की समझ प्रदान करना।
- स्वास्थ्य परिभाषा विषय में हम आपको स्वास्थ्य की परिभाषा के बारे में स्पष्टी करना।
- स्वास्थ्य के प्रकारों की जानकारी प्रदान करना।
- अच्छे स्वास्थ्य के लिए कारक विषय में हम आपको स्वास्थ्य के लिए जरूरी तत्वों के बारे में जानकारी प्रदान करना।

- स्वास्थ्य संरक्षण विषय में हम आपको स्वास्थ्य की सुरक्षा और बचाव के तरीकों की जानकारी प्रदान करेंगे।
- स्वास्थ्य के आयाम विषय में हम आपको मानसिक, शारीरिक, सामाजिक और आध्यात्मिक स्वास्थ्य के महत्वपूर्ण पहलुओं की समझ प्रदान करेंगे।
- सामुदायिक स्वास्थ्य विषय में हम आपको समुदाय के सदस्यों के स्वास्थ्य की संरक्षा और सहयोग के बारे में जानकारी प्रदान करेंगे।

5.1 परिचय

“स्वास्थ्य” विषय आपको जीवन के महत्वपूर्ण और अर्थपूर्ण पहलुओं के बारे में विचार करने का अवसर प्रदान करता है। स्वास्थ्य एक स्वाभाविक अवस्था है जिसमें शारीरिक, मानसिक और सामाजिक सुख-शांति का सम्मिश्रण होता है। स्वास्थ्य की परिभाषा व्यक्ति की शारीरिक और मानसिक तंदुरुस्ती के संबंध में है और इसके प्रकार विभिन्न होते हैं। अच्छे स्वास्थ्य के लिए नियमित भोजन, शारीरिक गतिविधियां, निद्रा, मनोरंजन और सामाजिक सम्बंध महत्वपूर्ण होते हैं। स्वास्थ्य संरक्षण के लिए स्वच्छता, पौष्टिक आहार, व्यायाम, ध्यान और नियमित जांच आवश्यक होती हैं। स्वास्थ्य के आयाम मानसिक, शारीरिक, सामाजिक और आध्यात्मिक होते हैं। सामुदायिक स्वास्थ्य में समुदाय के सदस्यों के स्वास्थ्य की देखभाल और सहयोग होता है।

5.2 स्वास्थ्य का अर्थ

शब्द ‘स्वास्थ्य’ एक पूर्ण भावनात्मक, मानसिक और शारीरिक संपूर्ण कल्याण की स्थिति की ओर संकेत करता है। स्वास्थ्य सेवाएं इन महत्वपूर्ण जीवन क्षेत्रों में लोगों को स्वस्थ रहने में मदद करने के लिए होती हैं।

स्वास्थ्य का अर्थ शरीर, मन और आत्मा की संपूर्ण स्थिति में संतुलित और पूर्णता है। यह स्वस्थ शरीर, मनोवैज्ञानिक स्थिति और सच्ची आनंददायकता का प्रमाण है। स्वास्थ्य जीवन शक्तिशाली होता है, जहां शरीर सक्रिय रहता है, बीमारियों से मुक्त रहता है और आत्मानुभूति करता है। यह श्रेष्ठ शारीरिक और मानसिक रूप से स्वस्थ रहने के लिए उचित आहार, नियमित व्यायाम, नियमित निद्रा, मनोशांति और सकारात्मक संबंधों की आवश्यकता को समझता है। स्वस्थ्य जीवन में खुशहाली, समृद्धि, संतोष और उच्च गुणवत्ता का अनुभव होता है। स्वास्थ्य हमारे जीवन की मूल आवश्यकता है और हमें स्वस्थ जीने के लिए उचित देखभाल, ध्यान और प्रयास करना चाहिए।

आध्यात्मिक, भावनात्मक और आर्थिक स्वास्थ्य भी समग्र स्वास्थ्य में योगदान करते हैं। चिकित्सीय विशेषज्ञों ने इन्हें कम तनाव स्तर और सुधारी हुई मानसिक और शारीरिक सुखमयता से जोड़ा है।

उदाहरण के लिए, बेहतर आर्थिक स्वास्थ्य वाले लोग वित्तीय मामलों के बारे में कम चिंता कर सकते हैं और नियमित रूप से ताजगी वाले आहार खरीदने की संभावना रखते हैं। अच्छे आध्यात्मिक स्वास्थ्य वाले लोग मानसिक स्वास्थ्य को प्रचंड करने वाली शांति और उद्दीपक भावना महसूस कर सकते हैं।

5.3 स्वास्थ्य की परिभाषा

1948में, विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्ल्यूएचओ) ने स्वास्थ्य को एक वाक्य के माध्यम से परिभाषित किया था, जिसे आधुनिक प्राधिकारियों ने अभी भी लागू किया है।

“स्वास्थ्य एक पूर्ण शारीरिक, मानसिक और सामाजिक सुखमय स्थिति है और केवल बिमारी या अशक्तता की अभाव ही नहीं है।”

1986में, डब्ल्यूएचओ ने अधिक स्पष्टीकरण किया:“हर दिन के जीवन के लिए एक संसाधन है, न कि जीवन का उद्देश्य। स्वास्थ्य समाज और वैयक्तिक संसाधनों को और शारीरिक क्षमताओं को बढ़ावा देने का एक सकारात्मक अवधारणा है।”

इसका अर्थ है कि स्वास्थ्य एक संसाधन है जो एक व्यक्ति की व्यापक समाज में कार्य करने की सहायता करता है, और केवल इसका अंतिम उद्देश्य नहीं है। एक स्वस्थ जीवनशैली के मायने और उद्देश्य के साथ एक संपूर्ण जीवन जीने के साधन प्रदान करती है।

2009 में, The Lancetमें प्रकाशित शोधकर्ताओं ने स्वास्थ्य को एक शरीर की योग्यता के रूप में परिभाषित किया।

इन्होंने इस परिभाषा का आधार यह विचार पर रखा है कि पिछले कुछ दशकों में आधुनिक विज्ञान ने बीमारियों की जागरूकता में महत्वपूर्ण कदम उठाए हैं, उनके काम करने के तरीकों को समझने, उन्हें धीमा करने या रोकने के नए तरीकों की खोज करने के लिए और इस स्वीकार करने के लिए कि पैथोलॉजी की अनुपस्थिति संभव नहीं है।

5.4 स्वास्थ्य के प्रकार

5.4.1 शारीरिक स्वास्थ्य (Physical Health)

एक व्यक्ति जिसका अच्छा शारीरिक स्वास्थ्य होता है, उनके शारीरिक कार्य और प्रक्रियाएं अपने शीर्ष स्तर पर काम करने की संभावना होती है।

इसका कारण सिर्फ रोग की अनुपस्थिति नहीं है। नियमित व्यायाम, संतुलित पोषण और पर्याप्त आराम, सभी अच्छे स्वास्थ्य के लिए सहायक होते हैं। लोग अपने स्वास्थ्य का संतुलन बनाए रखने के लिए चिकित्सीय उपचार प्राप्त करते हैं, जब जरूरत होती है।

शारीरिक सुखमयता में शारीरिक बिमारी के जोखिम को कम करना शामिल है। शारीरिक स्वास्थ्य की देखभाल करना, उदाहरण के लिए, एक व्यक्ति के श्वसन और हृदय की क्षमता, मांसपेशियों की ताकत, लचीलापन और शरीर के संरचना की सुरक्षा और विकास को सुरक्षित और विकसित कर सकती है।

शारीरिक स्वास्थ्य और सुखमय जीवन की देखभाल में यह शामिल होता है कि किसी चोट या स्वास्थ्य समस्या के जोखिम को कम किया जाए, जैसे:

- कार्यस्थल में जोखिम को कम करना
- यौन संबंध रखते समय गर्भनिरोधक प्रयोग करना
- प्रभावी स्वच्छता का अभ्यास करना
- तंबाकू, शराब या गैरकानूनी दवाओं का उपयोग न करना
- यात्रा करते समय विशेष स्थिति या देश के लिए सिफारिशित टीकाकरण लेना
- अच्छा शारीरिक स्वास्थ्य मानसिक स्वास्थ्य को सुधारने में सहायता कर सकता है और व्यक्ति के संपूर्ण जीवन की गुणवत्ता को बेहतर बना सकता है।

उदाहरण के लिए, एक 2008 की अध्ययन में कहा गया है कि मानसिक बिमारी, जैसे अवसाद, नशीली दवाओं के उपयोग के जोखिम को बढ़ा सकती है। इससे शारीरिक स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव पड़ सकता है।

5.4.2 मानसिक स्वास्थ्य (Mental Health)

यूएस आरोग्य और मानव सेवा विभाग के अनुसार, मानसिक स्वास्थ्य एक

व्यक्ति की भावनात्मक, सामाजिक और मनोवैज्ञानिक सुखमयता को संदर्भित करता है। शारीरिक स्वास्थ्य के साथ मानसिक स्वास्थ्य भी एक पूर्ण, सक्रिय जीवन शैली का हिस्सा है।

मानसिक स्वास्थ्य को शारीरिक स्वास्थ्य की तुलना में परिभाषित करना कठिन है क्योंकि कई मनोवैज्ञानिक निदान व्यक्ति के अनुभव की प्रतिष्ठा पर निर्भर करते हैं।

हालांकि, परीक्षण में सुधार के कारण, अब डॉक्टर यह निश्चित कर पाते हैं कि कुछ प्रकार के मानसिक बीमारियों के शारीरिक लक्षणों को सीटी स्कैन और जीनेटिक परीक्षण में पहचाना जा सकता है।

अच्छा मानसिक स्वास्थ्य केवल डिप्रेशन, चिंता या किसी अन्य विकार की अनुपस्थिति से परिभाषित नहीं होता है। इसके साथ ही इसका निर्भरता व्यक्ति की क्षमता पर होता है:

- जीवन का आनंद उठाना
- कठिनाईयों के बाद पुनः उठना और परिवर्तन करना
- परिवार और वित्त जैसे विभिन्न पहलुओं का संतुलन बनाए रखना
- सुरक्षित और सुरक्षित महसूस करना
- अपनी पूरी क्षमता को प्राप्त करना

शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के बीच मजबूत संबंध होते हैं। उदाहरण के लिए, अगर किसी व्यक्ति को एक अवसाद या अनोरेक्सिया जैसी मानसिक बीमारी होती है, तो इसका शारीरिक वजन और संपूर्ण कार्यक्षमता पर असर पड़ सकता है।

“स्वास्थ्य” को एक समग्र पक्ष के रूप में देखना महत्वपूर्ण है, अलग-अलग कारकों की तरह। सभी प्रकार के स्वास्थ्य संबद्ध होते हैं, और लोगों को संपूर्ण कल्याण और संतुलन की ओर ध्यान केंद्रित करना चाहिए, जो अच्छे स्वास्थ्य की कुंजी है।

5.5 उत्तम स्वास्थ्य के लिए कारक (Factors For Good Health)

अच्छे स्वास्थ्य पर विभिन्न कारकों पर निर्भर करता है।

आनुवंशिक कारक(Genetic Factor)

व्यक्ति के पास विभिन्न जीन होते हैं। कुछ लोगों में, एक असामान्य आनुवंशिक पैटर्न या परिवर्तन स्वास्थ्य के अधिकांश स्तर पर पहुंच कम कर सकता है। लोग अपने माता-पिता से ऐसे जीन्स वारिस कर सकते हैं जो उनके लिए कुछ स्वास्थ्य स्थितियों के जोखिम को बढ़ा सकते हैं।

पर्यावरणीय कारक (Environmental Factor)

पर्यावरणीय कारक स्वास्थ्य में भूमिका निभाते हैं। कभी-कभी, पर्यावरण ही स्वास्थ्य पर प्रभाव डालता है। कभी-कभी, एक पर्यावरणिक ट्रिगर ऐसे व्यक्ति में बिमारी का कारण बना सकता है जिनके पास किसी विशेष बिमारी का जीनेटिक जोखिम बढ़ा हुआ होता है।

स्वास्थ्य सेवा कीपहुंच एक भूमिका निभाता है, लेकिन विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्ल्यूएचओ) का कहना है कि इन कारकों का स्वास्थ्य पर इससे अधिक प्रभाव हो सकता है: जहां एक व्यक्ति रहता है

- आस-पास के पर्यावरण की स्थिति
- आनुवंशिकता(**Genetics**)
- उनकी आय
- उनका शिक्षा स्तर
- रोजगार की स्थिति

इन्हें निम्नलिखित तरीके से श्रेणीबद्ध किया जा सकता है:—

- सामाजिक और आर्थिक पर्यावरण: इसमें परिवार या समुदाय की आर्थिक स्थिति, सामाजिक संस्कृति और संबंधों की गुणवत्ता शामिल हो सकती है।
- भौतिक पर्यावरण: इसमें किसी क्षेत्र में मौजूद जीवाणुओं के बारे में जानकारी हो, साथ ही प्रदूषण स्तर भी शामिल हो सकता है।
- व्यक्ति की विशेषताएं और व्यवहार: एक व्यक्ति के आनुवंशिक संरचना और जीवन शैली उनके संपूर्ण स्वास्थ्य पर प्रभाव डाल सकते हैं।

कुछ अध्ययनों के अनुसार, एक व्यक्ति की आर्थिक-सामाजिक स्थिति (SES) जितनी अच्छी होती है, उसे अच्छे स्वास्थ्य का आनंद लेने, अच्छी शिक्षा प्राप्त करने, एक अच्छी वेतनभोगी नौकरी प्राप्त करने और बिमारी या चोट के समय अच्छी स्वास्थ्य सेवा को मुमकिन करने की ज्यादा संभावना होती है।

5.6 स्वास्थ्य संरक्षण (Presearving Health)

स्वास्थ्य को बनाए रखने का सबसे अच्छा तरीका है स्वास्थ्यपूर्ण जीवनशैली के माध्यम से स्वास्थ्य को संरक्षित रखना, बिमारी या कमजोरी का इंतजार करने की बजाय स्वास्थ्य समस्याओं का समाधान करने के लिए। लोग इस लगातार बढ़ी हुई सुखमयी स्थिति को स्वास्थ्य के नाम से जानकारी देते हैं।

विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) ने स्वास्थ्य को निम्न रूप में परिभाषित किया है:—

“स्वास्थ्य व्यक्तियों और समूहों के स्वास्थ्य की श्रेष्ठत स्थिति है यहां दो मुख्य चिंताएं हैं: वैयक्तिक रूप से शारीरिक, मानसिक, सामाजिक, आध्यात्मिक और आर्थिक रूप से एक व्यक्ति की पूर्णता का साधन और परिवार, समुदाय, पूजा स्थल और अन्य स्थानों में अपने भूमिकाओं और अपेक्षाओं की पूर्ति।”

स्वास्थ्य स्वास्थ्य को संरक्षित रखने के उपायों में जागरूकता को बढ़ावा देती है और स्वास्थ्य के संरक्षण में व्यक्ति और समुदाय दोनों के रूप में सक्रिय भूमिका निभाने के बारे में सहमति होती है। स्वास्थ्य और श्रेष्ठ स्वास्थ्य को बनाए रखना एक जीवनभर का, दैनिक समर्पण है।

स्वास्थ्य हासिल करने में सहायक कदम निम्नानुसार हो सकते हैं:—

- प्राकृतिक स्रोतों से एक संतुलित पौष्टिक आहार लेना
- अमेरिकन हार्ट एसोसिएशन के अनुसार, हर हफ्ते कम से कम 150 मिनट उच्च तापमान या माध्यम तापमान की व्यायाम में शामिल होना
- खतरा प्रदर्शित करने वाली बीमारियों की स्क्रीनिंग करना
- तनाव को सकारात्मक ढंग से प्रबंधित करना सीखना
- उद्देश्य प्रदान करने वाली गतिविधियों में भाग लेना
- अन्य लोगों से जुड़े रहना और उनकी देखभाल करना
- जीवन में एक सकारात्मक दृष्टिकोण बनाए रखना
- मूल्य प्रणाली को परिभाषित करना और उसे कार्यान्वित करना

शीर्ष स्वास्थ्य की परिभाषा अत्यंत वैयक्तिक होती है, जैसे ही उन्हें प्राप्त करने के लिए व्यक्ति द्वारा कदम उठाए जा सकते हैं। हर व्यक्ति के अलग स्वास्थ्य लक्ष्य होते हैं और उन्हें प्राप्त करने के विभिन्न तरीके होते हैं।

संभावित है कि पूर्णतया बिमारी से बचा जाना संभव न हो। हालांकि, व्यक्ति को संवेदनशीलता विकसित करने और शारीरिक और मानसिक बीमारियों के साथ संघर्ष करने के लिए शक्ति विकसित करनी चाहिए।

5.7 स्वास्थ्य के आयाम (Dimensions of Health)

स्वास्थ्य, एक स्वस्थ शरीर और एक स्वस्थ मन को दर्शाता है। यह बहुआयामी होता है – इन आयामों में शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक, सामाजिक, आध्यात्मिक और पर्यावरणीय शामिल हैं। सभी ये आयाम एक-दूसरे के साथ संबंधित होते हैं।

शारीरिक आयाम (Physical Dimensions)

शारीरिक आयाम मानव शरीर को सही तरीके से कार्य करने की क्षमता से संबंधित होता है। इसमें व्यायाम, स्वस्थ आदतें, संतुलित आहार, हड्डियों की स्वास्थ्य और शरीर का मास सूचकांक शामिल होते हैं। हम उचित पोषण लेकर, व्यायाम करके और नशीली आदतों से बचकर एक स्वस्थशरीर बनाए रख सकते हैं। स्वास्थ्यपूर्ण शारीरिक कल्याण शारीरिक ताकत, संयोजन क्षमता, संयम और सहनशीलता के बिल्कुल सही स्तर का निर्माण करने से होता है, साथ ही सुरक्षा सावधानियों का पालन करना, मेडिकल सेल्फ-केयर और उचित रूप से चिकित्सा प्रणाली का उपयोग करना, साथ ही अपने आप को चोट और हानि से बचाना शामिल होता है। इसमें व्यक्तिगत जिम्मेदारी, रोग निवारण और सामान्य बीमारियों की देखभाल शामिल होती है, साथ ही जानना कि पेशेवर चिकित्सा संकट की आवश्यकता कब होती है। शारीरिक रूप से स्वस्थ रहना और शारीरिक रूप से सुखी महसूस करना अक्सर मानसिक लाभों का कारण बनता है, जैसे वृद्धि पाए आत्मसम्मान, स्वायत्तता, संकल्प और एक दिशा का अनुभव।

मानसिक आयाम (Mental Dimensions)

मानसिक स्वास्थ्य मानसिक स्वास्थ्य के संज्ञानात्मक पहलुओं को दर्शाता है जो सोच, तर्क, याद करने, कल्पना करने और शब्द सीखने को शामिल करते हैं। बौद्धिक पहलु संवेदनात्मक प्रक्रियाओं के साथ तुलनात्मक होता है। इससे अर्थित है कि यह व्यक्तियों की क्षमता से संबंधित है कि वे अपने दिमाग का उपयोग कर सोच सकें, सूचना को प्रोसेस कर सही ढंग से कार्यवाही करें। यह हमारी क्षमता है कि हम नए कौशल प्राप्त करें, हास्य, और रचनात्मक और समस्या हल करने वाली गतिविधियों में संलग्न हों। मानसिक स्वास्थ्य हमारी दैनिक गतिविधियों को आकार देने में मदद करता है। यह व्यक्ति को पूर्णता के साथ

बनाने में मदद करता है।

शारीरिक गतिविधियों में संलग्न होने से मानसिक स्वास्थ्य मजबूत होता है। नियमित रूप से खेल और खेलना मानसिक रूप से सक्रिय रखता है।

समाज आयाम (Social Dimensions)

स्वास्थ्य का यह आयाम व्यक्तियों की क्षमता से संबंधित है कि वे समाज-सांस्कृतिक पर्यावरण में अन्य लोगों के साथ बातचीत कर सकें। एक स्वस्थ समाज स्वास्थ्य हमें अन्य लोगों के साथ स्वस्थसंबंध बनाए रखने में मदद करता है। अच्छा समाज स्वास्थ्य केवल सकारात्मक संबंधों का होना ही नहीं है, बल्कि यह उचित तरीके से व्यवहार करना और समाज योग्य मानकों का पालन करना भी शामिल होता है। इसका मुख्य ध्यान परिवार, पड़ोस, दोस्त, सहपाठी, शिक्षक और समुदाय के सदस्यों के साथ स्वस्थ और सहायकारी संबंधों का निर्माण और बनाए रखने पर है। अच्छी संचार कौशल स्वस्थ संबंध स्थापित करने में मदद करते हैं। ये संबंध व्यक्ति के जीवन पर सबसे अधिक प्रभाव डालते हैं।

सामाजिक स्वास्थ्य अन्य आयामों को भी कई तरीकों से प्रभावित करता है। अच्छा समाज जीवन का न होना कई बार, व्यक्ति को जीवन के उद्देश्य को प्रश्नात्मक कर देता है या उसे अकेला और अनचाहा महसूस कराता है। ऐसी भावनाएं व्यक्ति को शारीरिक गतिविधि से हतोत्साहित कर सकती हैं और उसे डिप्रेशन की ओर खींच सकती हैं।

भावनात्मक आयाम (Emotional Dimensions)

भावनात्मक स्वास्थ्य स्थिर होने, परिस्थिति के साथ समायोजन करने और अनुकूलित होने की एक महत्वपूर्ण क्षमता है। सकारात्मक मनोवृत्ति वाले लोग अधिक सफल होने की प्रवृत्ति रखते हैं। यह एक आमतौर पर इस्तेमाल किया जाने वाला कथन है कि 'व्यक्ति उसी प्रकार का व्यक्ति बनता है जैसे उसके दोस्त होते हैं।' इसका मतलब है कि दोस्त और अन्य लोग जो साथ रहते हैं, उनके व्यक्तित्व विकास और भावनात्मक स्वास्थ्य में बहुत महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। स्थिर भावनात्मक स्वास्थ्य प्राप्त करने में सहायक तकनीकों में शामिल हैं: प्रेरणादायक किताबें पढ़ना, लक्ष्य निर्धारित करना, हार के साथ कैसे निपटने का सीखना, आशा, उत्साह और सकारात्मक सोच की प्राप्ति करना।

आध्यात्मिक आयाम (Spiritual Dimensions)

दुनिया भर में विभिन्न प्रकार के विश्वास प्रणालियाँ मौजूद हैं। आध्यात्मिक विश्वास सिस्टम व्यक्तियों की अपनी मूल्यांकन और विश्वास की खोज और जीवन

में समग्र उद्देश्य की भावना को प्राप्त करने में मदद करते हैं। आमतौर पर, लोग अपना उद्देश्य एक विश्वास या धर्म प्रणाली से प्राप्त करते हैं जबकि दूसरे अपनी स्वयं की पूजा की विद्यालय बनाते हैं। जिस व्यक्ति के पास जीवन में एक उद्देश्य होता है, उसे कहा जाता है कि वह उससे महत्वपूर्ण हैं जिनके पास ऐसा उद्देश्य नहीं होता।

आध्यात्मिक स्वास्थ्य आसानी से भावनात्मक और मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करता है, क्योंकि जीवन में उद्देश्य होने से आपको लक्ष्यों की प्राप्ति के लिए अपने आप को लगाने में मदद मिलती है। जीवन में उद्देश्य होने से लोगों को जीवन के उचित परिप्रेक्ष्य को बनाए रखने और परेशानियों को परास्त करने में मदद मिल सकती है। आमतौर पर आध्यात्मिक लोग अपने आध्यात्मिक उद्देश्य के आस-पास नियमित रूप से मिलते हैं, जो उनके समाज स्वास्थ्य को भी सुधारने में मदद करता है।

पर्यावरणीय आयाम (Environmental Dimensions)

पर्यावरणीय स्वास्थ्य हमें हमारे आस-पास के वातावरण के लिए लाभदायक जीवनशैली जीने की प्रेरणा देता है। यह हमें पर्यावरण के साथ सामंजस्य में जीने के लिए कार्यवाही में भाग लेने को प्रोत्साहित करता है। हमारे पर्यावरण में बाह्य और आंतरिक कारक होते हैं। हमारे आस-पास के स्थानों पर हमारा निवास, व्यवसाय, प्रदूषण स्तर आदि हमारे बाह्य पर्यावरण का हिस्सा बनते हैं। एक स्वस्थ ग्रह स्वस्थ निवासियों को देता है। आंतरिक पर्यावरण एक व्यक्ति के आंतरिक संरचना को दर्शाता है जो मानव जीवों के स्वास्थ्य के लिए बहुत महत्वपूर्ण होती है। अन्य पर्यावरणीय कारक जिनमें हमारा परिवार, मित्र, पड़ोस, समुदाय, आवास का हमारे स्वास्थ्य पर असर होता है। पर्यावरणीय स्वास्थ्य के मूल सिद्धांत में प्रकृति और उसमें रहने वाले सभी प्रजातियों के प्रति सम्मान है। पर्यावरणीय स्वास्थ्य आपको एक आंतरिक तथा संतुलित जीवनशैली को बढ़ावा देने के लिए संघर्ष नहीं कराता है, लेकिन यह आपको पर्यावरण को कैसे प्रभावित करते हैं, इसका अंदाजा करने में मदद करता है। पर्यावरणीय स्वास्थ्य को सुधारना सरल होता है और इससे एक संतुलित जीवनशैली होती है।

बच्चों, किशोरों और विभिन्न रूप से सक्षम लोगों की स्वास्थ्य आवश्यकताएं

बच्चों की स्वास्थ्य मानव समाज के लिए एक महत्वपूर्ण चिंता है, क्योंकि इससे उनके समग्र विकास में योगदान होता है। बच्चों की उम्र समूह में टॉडलर्स, शिशु, 9 वर्ष तक की आयु वाले बच्चे, 10 से 19 वर्ष की आयु वाले किशोर और दिव्यांग सभी उम्र समूहों के बच्चे शामिल होते हैं। स्वास्थ्य, पोषण और शिक्षा

बच्चों के समग्र विकास के लिए महत्वपूर्ण हैं, ताकि वे समाज के सदस्यों के रूप में सशक्त हो सकें और राष्ट्र के जवाबदेह नागरिक बनें।

इन सभी समूहों की स्वास्थ्य सम्बन्धी महत्व को देखते हुए, उनकी विशेष आयु, माता-पिता की सामाजिक-आर्थिक और शैक्षणिक स्थिति पर निर्भर करता है, उनकी स्वास्थ्य चिंताओं के लिए एक बहु-पहलु प्रतिक्रिया की जरूरत होती है।

बच्चों की स्वास्थ्य आवश्यकताएं

बचपन वह दौर है जब स्वस्थ जीवन की आधारशिला रखी जाती है। बच्चों के शारीरिक, मानसिक और समाज स्वास्थ्य आवश्यकताएं बच्चे के समग्र विकास के लिए महत्वपूर्ण हैं। गर्भावस्था, पोषण और बचपन यात्रा में शामिल बच्चों की मूल स्वास्थ्य आवश्यकताएं खाद्य और पोषण, प्रतिरक्षा, सकारात्मक परिवार और समाज वातावरण से संबंधित होती हैं। भारत में बच्चे आज भी मस्तिष्क रोग जैसे पीने के लिए प्रतिबंधित रोगों की वजह से अपनी जान गंवाते हैं, जो सबसे बड़ी मौत का कारण है। बच्चों के बिमार होने और प्राथमिक स्वास्थ्य सेवाओं की आवश्यक सुविधा की कमी के कारण डायरिया, न्यूमोनिया और बुखार जैसी समूही बीमारियों का कारण बनती है। इसके अलावा, खराब रहने की स्थितियां और बच्चों की मूल आवश्यकताओं के प्रति प्रतिक्रिया की कमी भी जिम्मेदार कारक हैं। उन लोगों को जो इन हाथियारों से बचते हैं, वे विद्यालय तक पहुंचते समय दुबले-पतले, पोषहारी और कई बीमारियों के प्रति संवेदनशील हो सकते हैं।

बच्चों की स्वास्थ्य की आवश्यकताओं का समय पर उचित प्रतिक्रिया सुनिश्चित करने के लिए एक बहुमुखी रणनीति को अपनाने की आपातकालीन जरूरत है। गुणवत्ता युक्त स्वास्थ्य और पोषण सेवाओं की उपलब्धता, मृत्यु दर को कम करना और शिक्षा और कौशल विकास के पहुंच में सुधार करना प्राथमिकता प्राप्त करनी चाहिए। सभी बच्चों को पूरी टीकाकरण प्रक्रिया का पालन करना चाहिए और यह प्रक्रिया जारी रखनी चाहिए। इन लक्ष्यों को प्राप्त करने के लिए, जरूरी है कि लोगों को जागरूक बनाना चाहिए कि समय पर उम्र समूहों की आपातकालीन आवश्यकताओं की आवश्यकता है और स्वास्थ्य और पोषण सेवाएं उपयोग की जाती हैं। शासन की प्रक्रिया को यह सुनिश्चित करना चाहिए कि इन सेवाओं का उपयोग समाज के सभी वर्गों, समाज के मार्जिनलाइज्ड सेक्शन सहित, किया जाता है।

किशोरों की स्वास्थ्य संबंधी जरूरतें

किशोरों की जनसंख्या भारत में लगभग पांचवां हिस्सा है। जैसा कि आप पहले ही सीख चुके हैं, किशोरावस्था बचपन से वयस्कता की ओर एक संक्रमण का समय होता है और आत्म-पहचान के विकास के लिए एक महत्वपूर्ण अवधि होती है। स्वयं-ज्ञान प्राप्ति की प्रक्रिया शारीरिक, भौतिकीय, मानसिक और भावनात्मक परिवर्तनों से जुड़ी होती है। यह एक ऐसा अवधि होती है जब वे युवा वयस्कों के सामाजिक और मनोवैज्ञानिक मांगों को सामझने और सामर्थ्य की प्राप्ति करने का सीख रहे होते हैं। स्वतंत्रता, घनिष्ठता और साथियों की आश्रयण के साथ सही तरीके से व्यवस्थित करने के मुद्दों को उठाने की जिम्मेदारी को भी पहचानना चाहिए और उसका समर्थन किया जाना चाहिए। किशोरों को अचानक हो रहे बदलावों के संबंध में कई संदेह होते हैं। इस कारण से, उन्हें अनेक चिंताओं के संबंध में संदेह होते हैं और स्वास्थ्य से संबंधित उपयोगों की। बहुत सारे किशोर तनाव और तनाव का अनुभव करते हैं और विभिन्न अवसरों पर अलग-अलग तरीकों से प्रतिक्रिया देते हैं। लंबाई में ज्यादा बढ़ने या ऊंचाई में कमी होने के बारे में चिंता होती है, शरीर के अंगों के विकास और विकास के बारे में, और इत्यादि। चेहरे पर मुहासों के बारे में चिंता करना एक आम समस्या है किशोरावस्था में।

किशोरावस्था एक ऐसा समय भी है जब चुनौतीपूर्ण आवाजाही के लिए आकर्षण होता है, जो उन्हें विभिन्न नकारात्मक आचरणों में ले जाता है। माता-पिता से दूर होने और समकक्ष समूह पर आश्रित होने की प्रक्रिया भी उन्हें भ्रमित स्थितियों में ले जाती है। बेशक, समकक्ष समूह सकारात्मक प्रभाव प्रदान करता है, लेकिन अक्सर यह उन्हें नकारात्मक आचरण अपनाने के लिए ले जाता है। सबसे सामान्य यह है नशीली दवाओं का दुरुपयोग। इसके परिणामस्वरूप, उन्हें मजे, आराम या तनाव और तनाव से बाहर निकलने के लिए इनका सेवन करने के अधिक संभावना होते हैं। लेकिन बाद में इनमें आदी होने की अधिक संभावना होती है और वयस्क आयु में कैंसर और हृदय रोग जैसी गंभीर बीमारियों की संभावना बढ़ती है।

किशोरों में मुख्य स्वास्थ्य आवश्यकताएं और समस्याओं में पोषणिक विकार (कुपोषण और मोटापा), पदार्थ दुरुपयोग, उच्च जोखिम योग्य सेक्सुअल व्यवहार, तनाव, मानसिक विकार और चोटें (सड़क यातायात से चोट, आत्महत्या, और विभिन्न प्रकार की हिंसा) शामिल होती हैं। इनमें से कई युवा संक्रामक और गैर-संक्रामक बिमारियों (मानसिक विकार सहित) और चोटों के पूर्वाग्रह हैं, जो किशोरों, उनके परिवारों और स्वास्थ्य प्रणालियों पर उच्च मर्यादा, मृत्युदर, अक्षमता और आर्थिक बोझ प्रदान करते हैं। इसके अलावा, इंटरनेट की लत के बारे में,

विशेषकर समाज मीडिया के प्रति, उन्हें बड़े तनाव के तहत रखने के लिए बढ़ती हुई है, जो उन्हें डिप्रेशन और आत्महत्या का सामना करने के लिए प्रेरित करता है। वे मदद और मार्गदर्शन की आवश्यकता होती है ताकि वे इस अवधि को सुगमतापूर्वक पार कर सकें। उन्हें सलाह और स्वास्थ्य सलाह, साथ ही उपचार भी चाहिए।

भारत में बच्चों की स्वास्थ्य स्थिति एक नजर में:

- भारत के सभी स्तर पर, 0 से 6 वर्ष और 0 से 14 वर्ष के आयु समूह में लिंग अनुपात 918 और 916 है, जबकि सभी आयुगणों के लिए यह 943 है और यह महिलाओं के लिए कई राज्यों और केंद्र शासित प्रदेशों में अनुकूल नहीं है।
- सैंपल पंजीकरण प्रणाली (एसआरएस)-2016 के अनुसार, 2011 में 46 से 2016 में 34 तक आयुष्मान मृत्यु दर (आईएमआर) में भारत के सभी स्तर पर काफी कमी आई है। बड़े राज्यों और केंद्र शासित प्रदेशों में आईएमआर का विविधता 10 से केरल में 47 तक होता है। महिलाओं के लिए आईएमआर की रिपोर्ट 36 है जबकि पुरुषों के लिए 33 है।
- पांच वर्ष से कम आयु के बच्चों के नीचे प्राकृतिक मृत्यु दर (यूएमआर) का अनुमानित आयुष्मान मृत्यु दर 2016 में भारत के सभी स्तर पर 39 है जो ग्रामीण क्षेत्रों (43) और शहरी क्षेत्रों (डेटा) में विभिन्नता दिखाती है। बड़े राज्यों और केंद्र शासित प्रदेशों में, यूएमआर 11 से केरल में 55 तक होता है।
- भारत के सभी स्तर पर, 2015 से 16 में 28 प्रतिशत बच्चों को हल्का एनीमिया था, 29 प्रतिशत मध्यम एनीमिया थी और 2 प्रतिशत गंभीर एनीमिया थी।
- राष्ट्रीय परिवार स्वास्थ्य सर्वेक्षण (एनएफएचएस-4) (2015 से 16) के अनुसार, भारत के सभी स्तर पर पांच वर्ष के उम्र के नीचे के बच्चों में 38 प्रतिशत स्थूलता है (उम्र के अनुसार अत्यंत कम हाइट) जो 2005 से 06 में 48 प्रतिशत से सुधार है। यह ग्रामीण क्षेत्रों में बच्चों में (41 प्रतिशत) शहरी क्षेत्रों (31 प्रतिशत) से अधिक है।
- पांच वर्ष के उम्र के नीचे के बच्चों में स्थूलता की अधिकतम प्रसव प्राथमिक शोध उन राज्यों में होती है जहां स्थूलता की अधिकता है, जैसे बिहार (48 प्रतिशत), उत्तर प्रदेश (प्रतिशत), झारखंड (प्रतिशत) और मेघालय (प्रतिशत), जबकि केरल और गोवा में यह सबसे कम है (प्रत्येक में 20 प्रतिशत)।

- भारत के सभी स्तर पर, पांच वर्ष के नीचे के बच्चों में 21 प्रतिशत पतलापन होता है। यह मिजोरम में 6 प्रतिशत से झारखंड में 29 प्रतिशत तक विविधता दिखाता है।
- 6 से 59 माह के आयु समूह के बच्चों में एनीमिया की प्रसारण राज्य के बच्चों में सबसे अधिक है (72 प्रतिशत) हरियाणा में होती है और सबसे कम (19 प्रतिशत) मिजोरम में होती है।
- भारत के सभी स्तर पर, 12 से 23 महीने की आयु के बच्चों में 62 प्रतिशत नेशनल फैमिली हेल्थ सर्वेक्षण (एनएफएचएस-4) से पहले कभी न कभी सभी मूल टीकाकरण प्राप्त करते हैं, और 12 महीने की आयु तक सभी मूल टीकाकरण प्राप्त करते हैं।

बच्चों की स्वास्थ्य आवश्यकताओं को संबोधित करने में संस्थान, शिक्षक और समीक्षकों की महत्वपूर्ण भूमिका होती है। नीचे इनके बारे में चर्चा की गई है।

1. विद्यालय की भूमिका

विद्यालय युवाओं के स्वास्थ्य और सुरक्षा को बढ़ावा देने और उन्हें जीवनभर स्वस्थ आदतें स्थापित करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। बचपन में स्वस्थ आदतें विकसित करना अवश्यक और प्रभावी होता है जबकि वयस्कता के दौरान अस्वस्थ आदतों को बदलने का प्रयास करना मुश्किल होता है। कई स्वास्थ्य जोखिम आदतें आमतौर पर बचपन या किशोरावस्था में स्थापित होती हैं और वयस्कता में जारी रहती हैं। निम्नलिखित रोग, मौत, अक्षमता और समाज समस्याओं के प्रमुख कारण हैं:

- पर्याप्त शारीरिक गतिविधि
- अस्वस्थ आहार
- पदार्थों के गलत उपयोग (तंबाकू, शराब और अन्य नशीले पदार्थों का उपयोग)
- नाव उन्मूलनात्मक चोट और हिंसा में योगदान देने वाले व्यवहार
- संक्रमण, अन्य यौन संक्रामित रोग (एसटीआई) और अनियोजित गर्भावस्था में लड़ाइट बदलाव के परिणामस्वरूप होने वाले आपत्तिजनक व्यवहार
- नियमित शारीरिक शिक्षा कक्षाएं बच्चों को स्वस्थजीवनशैली विकसित करने में मदद कर सकती हैं।

2. शिक्षक की भूमिका

विद्यालय में बिताए गए अवधि के दौरान शिक्षकों की बहुत महत्वपूर्ण भूमिका होती है। उन्हें अपने छात्रों की विभिन्न आवश्यकताओं को समझने और संवेदनशील विषयों पर अविष्कारी शिक्षण पद्धतियों, सलाह और यहां तक कि जहां आवश्यक हो, विशेषज्ञों के पास पंजीकरण करवाने की आवश्यकता होती है। उन्हें अपने छात्रों के पिता और समुदाय के साथ संवेदनशील मुद्दों और बच्चों द्वारा प्रकट हो रही चुनौतियों पर कार्य करने की जरूरत होती है। शिक्षक बच्चों के सशक्तिकरण के लिए विभिन्न आवश्यकता पर आधारित स्वास्थ्य संवर्धन कार्यक्रमों की योजना बना सकते हैं, जैसे कि खेल और खेल, शारीरिक गतिविधियाँ, पाठ्यक्रम और अवकाश कार्यक्रम, पोषण शिक्षा कार्यक्रम, और पदार्थ दुरुपयोग के लिए रोकथामी उपाय।

3. किशोरों के लिए योग्य स्वास्थ्य सेवाओं की भूमिका

किशोरावस्था के दौरान बच्चों को सामान्यतः एक स्वस्थ समूह के रूप में माना जाता है। उनके पास आमतौर पर कोई चिकित्सा समस्या नहीं होती है। उन्हें बस कुछ और जानकारी या ज्ञान चाहिए होता है जो उनके मन को चिंतित कर सकता है। अक्सर उन्हें अपनी चिंताओं के लिए कोई सही जवाब नहीं मिलता है और वे परेशान हो जाते हैं और खो जाते हैं। उन्हें आसानी से भ्रमित किया जा सकता है, और इसलिए गलत आदतों में आ सकते हैं और जोखिमपूर्ण व्यवहार अपना सकते हैं।

किशोर अक्सर अपनी कई समस्याओं को माता-पिता, परिवार के सदस्यों और शिक्षकों के साथ असहज महसूस करते हैं। वे डरते हैं, शर्माते हैं या झिझकते हैं अपनी समस्याओं को उनके साथ चर्चा करने के लिए क्योंकि उन्हें यह विश्वास होता है कि इन लोगों को गुस्सा आ जाएगा और वे उनकी समस्याओं के प्रति संवेदनशील नहीं होंगे। इसलिए, हमें उन्हें प्रोत्साहित करना चाहिए कि वे अपनी व्यक्तिगत समस्याओं को किसी ऐसे व्यक्ति के साथ साझा करें जिन पर उन्हें विश्वास हो।

एक प्रमुख स्वास्थ्य आवश्यकता का उद्भव है किशोरों के लिए स्वास्थ्य सेवाओं की पहुंचयोग्यता और उपलब्धता। स्वास्थ्य सेवा कर्मचारी इन सेवाओं को किशोरों के लिए सुविधाजनक बनाने और उन्हें स्वास्थ्य सेवाओं का अधिक से अधिक उपयोग करने के लिए महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकते हैं। इन सेवाओं को प्रशिक्षित स्वास्थ्य सेवा कर्मचारियों द्वारा किशोरों के लिए सुविधाजनक स्वास्थ्य केंद्रों में प्रदान किया जाता है। ये

केंद्र सरकार द्वारा किशोरों के लिए स्वास्थ्य संबंधी क्लिनिक के रूप में स्थापित किए जा रहे हैं। किशोर लोग शर्मिंदा होते हैं और स्वास्थ्य सेवाओं का उपयोग करने में असंख्य उदाहरण हैं। कुछ कारण हैं जैसे निजता या गोपनीयता की कमी, स्वास्थ्य कर्मचारियों में सब्र और संवेदनशीलता की कमी, और उनसे मित्रता की कमी।

4. समकक्ष शिक्षक या समकक्ष सुगमकर्ता की भूमिका

किशोरों को प्रशिक्षण या शिक्षा प्रदान करना, जो अन्य किशोरों की मदद, शिक्षा या सलाह कर सकते हैं, किशोरों की स्वास्थ्य आवश्यकताओं को संबोधित करने के लिए एक मजबूत तकनीक के रूप में उभर रहा है। ऐसे किशोरों को 'पीयर ग्रुप फेसिलिटेटर एजुकेटर' कहा जाता है। वे किशोरों की मदद कर सकते हैं कि वे अपने माता-पिता, परिवार के सदस्यों और शिक्षकों से बात करने की शर्म को दूर करें।

बड़ी कक्षाओं के बच्चों को प्रशिक्षण दिया जाता है ताकि वे अपनी क्षमता के हिसाब से मित्रों, सहकर्मियों और समुदाय के अन्य बच्चों की स्वास्थ्य आवश्यकताओं को समझ सकें और उनके मार्गदर्शन कर सकें। लेकिन इसी के साथ, संवेदनशील मुद्दों और समस्याओं के संबंध में जानकारी देने के दौरान अपनी सीमाओं की जागरूकता रखनी चाहिए। उन्हें शिक्षकों या किशोर-मित्रवत सेवाओं को संदर्भित करें ताकि उचित सहायता प्राप्त कर सकें। पीयर फेसिलिटेटर के रूप में, व्याख्याता को किशोरों के मुद्दों और समस्याओं से संबंधित विभिन्न गतिविधियों के आयोजन में सहायता कर सकते हैं।

5.8 सामुदायिक स्वास्थ्य

समुदाय स्वास्थ्य पुराने कहावत "तू खुद की देखभाल कर, मैं खुद की देखभाल करूँगा" को उलट देता है। इसके बजाय, सार्वजनिक स्वास्थ्य के विशेषज्ञ सहमत हैं कि समुदाय के स्वास्थ्य का असर व्यक्तिगत स्वास्थ्य पर और उससे परे दूर तक पहुंचता है।

"समुदाय स्वास्थ्य को हर चीज पर प्रभाव डालता है – शिक्षात्मक उपलब्धियाँ, सुरक्षा और अपराध, लोगों की काम करने और आर्थिक रूप से स्वस्थ रहने की क्षमता, जीवनकाल, खुशी और आदि," कहते हैं बोगनानो। "स्वास्थ्य दूसरे सभी पहलुओं पर प्रभाव डालता है, शिक्षा और आर्थिक कल्याण के लिए भी।"

अपने समुदाय को सुधारना और दूसरों की मदद करना आपके दिमाग के

शीर्ष पर होता है। इसलिए जब “समुदाय स्वास्थ्य” शब्द आपके रडार से होकर गुजरता है, तो आपको अधिक जानने की इच्छा होती है। समुदाय स्वास्थ्य क्या है? और यह आपके क्षेत्र में रहने वालों के जीवन पर कैसा प्रभाव डालता है?

समुदाय स्वास्थ्य एक ऐसा चिकित्सा विशेषज्ञता है जो किसी विशेष भौगोलीय क्षेत्र में रहने वाले लोगों के शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य पर ध्यान केंद्रित करती है। यह महत्वपूर्ण सार्वजनिक स्वास्थ्य के उपक्रमों को शामिल करता है जो समुदाय के सदस्यों को स्वास्थ्य को बनाए रखने और सुधारने, संक्रामक बीमारियों के प्रसार को रोकने और प्राकृतिक आपदाओं से निपटने लिए तैयारी करने में मदद करते हैं।

“समुदाय स्तर पर काम करने से स्वस्थ जीवन बिताने, पुरानी बिमारियों को रोकने और जरूरतमंद लोगों को सबसे अधिक स्वास्थ्य लाभ प्रदान होते हैं,” केंद्रीय रोग नियंत्रण और प्रतिष्ठान (सीडीसी) की रिपोर्ट के अनुसार बताया जाता है।

मजबूत समुदाय स्वास्थ्य के लिए निवासियों को अपने आप के आलावा भी देखना होगा और “सामूहिक जवाबदेही” लेनी होगी, कहते हैं मेपल हॉलिस्टिक्स के स्वास्थ्य और कल्याण विशेषज्ञ केलेब बैके। “यह सिर्फ स्वास्थ्य सिस्टम के बारे में नहीं है, बल्कि समुदाय की सुरक्षा के महत्व पर ध्यान केंद्रित होता है जिसमें सभी तरह से स्वस्थ जीवन जीने की महत्वाकांक्षा होती है।”

समुदाय स्वास्थ्य व्यक्तिगत स्वास्थ्य से अटूट रूप से जुड़ा होता है। “अगर समुदाय स्वास्थ्य अच्छा होता है, तो लोग भी स्वस्थ होते हैं, क्योंकि समुदाय वह पारिस्थितिकी या वातावरण होता है जिसमें लोग रहते हैं,” कहते हैं कम्युनिटी हेल्थ चौरिटीज के प्रेसिडेंट और सीईओ थॉमस जी. बोगनानो। “यद्यपि समुदाय अस्वास्थ्यकर है, तो व्यक्तिगत रूप से स्वस्थ रहना कठिन हो जाता है।”

इसलिए, समुदाय स्वास्थ्य अपने आप में एक महत्वपूर्ण पहलु होता है जो लोगों के व्यक्तिगत स्वास्थ्य, समूह के स्वास्थ्य और आर्थिक और समाज कल्याण को प्रभावित करता है। एक स्वस्थ समुदाय कार्यक्षमता, उन्नति और संपूर्णता को प्रोत्साहित करता है और लोगों को सशक्त, सुरक्षित और खुशहाल बनाता है।

5.9 सारांश

ये सभी मुद्दे स्वास्थ्य के महत्वपूर्ण पहलुओं को संग्रहित करते हैं। स्वास्थ्य मानसिक, शारीरिक और सामाजिक स्तर पर समान रूप से महत्वपूर्ण है। स्वास्थ्य एक संपूर्णता और संतुलन की स्थिति है जो अच्छे स्वास्थ्य, शक्ति, सुख, उत्तेजना और सफलता को संकेत करती है। स्वास्थ्य कई प्रकार का हो सकता है, जैसे

शारीरिक, मानसिक, आधारभूत, सामाजिक आदि। स्वास्थ्य के लिए विभिन्न कारक हैं, जैसे नियमित व्यायाम, सही आहार, पर्यावरण की सुरक्षा, रोगों से बचाव आदि। स्वास्थ्य संरक्षण की देखभाल और प्रशिक्षण स्वास्थ्य को बनाए रखने में महत्वपूर्ण हैं। स्वास्थ्य के आयाम मानसिक, शारीरिक और सामाजिक आयामों में हो सकते हैं। सामुदायिक स्वास्थ्य मानव समुदाय के सदस्यों के बीच तालमेल और सहयोग को संकेत करता है जो स्वास्थ्य के लिए महत्वपूर्ण होता है।

5.10 पारिभाषिक शब्दावली

सामुदायिक स्वास्थ्य— सम्पूर्ण व्यक्तिगत स्वास्थ्य और उसके साथ साथ समुदाय के स्वास्थ्य हेतु महत्पूर्ण पर्यावरणीय सेवाएं उपलब्ध कराना।

अभ्यास प्रश्न – लघु, विस्तृत

लघु उत्तरीय प्रश्न

1. स्वास्थ्य—अर्थ से आप क्या समझते हैं।
2. स्वास्थ्य परिभाषा से आप क्या समझते हैं।
3. स्वास्थ्य के विभिन्न आयामों का वर्णन कीजिए।
4. अच्छे स्वास्थ्य के लिए कौन-कौन से कारक महत्वपूर्ण होते हैं?

विस्तृत उत्तरीय प्रश्न

1. स्वास्थ्य संरक्षण क्या है और इसका महत्व क्या है?
2. स्वास्थ्य के आयामों एवं महत्व को समझाइए।
3. सामुदायिक स्वास्थ्य क्या है और इसका महत्व क्या है?

5.11 संदर्भ—ग्रंथ सूची

- “स्वास्थ्य और जीवन कौशल” लेखक डॉ. अनिता सिंह
- “स्वास्थ्य एवं रोगों का मूल्यांकन” लेखक डॉ. संजय शर्मा
- “स्वास्थ्य विज्ञान और आधुनिक जीवन” लेखक डॉ. आनंद मोहन
- “मानसिक स्वास्थ्य और समाज कार्य” लेखक डॉ. पूनम कुमारी शर्मा।



॥ सरस्वती नः सुभगा मयस्कृत ॥

उत्तर प्रदेश राजार्थि टण्डन मुक्त
विश्वविद्यालय, प्रयागराज

MSW-117

स्वास्थ्य एवं चिकित्सकीय सामाजिक कार्य के आयाम

खण्ड

2

उत्तम स्वास्थ्य के प्रभावी तत्व

इकाई-6 मानसिक तनाव	75-100
इकाई-7 वायु प्रदूषण	101-116
इकाई-8 ध्वनि प्रदूषण	117-126
इकाई-9 जल प्रदूषण	127-142
इकाई-10 धूम्रपान	143-148
इकाई-11 जीवन शैली	149-154

खण्ड परिचय

द्वितीय खण्ड— उत्तम स्वास्थ्य के प्रभावी तत्व

इस विषय का द्वितीय खण्ड उत्तम स्वास्थ्य के प्रभावी तत्वों से सम्बंधित है। इस खण्ड को छः इकाईयों में विभाजित किया गया है। छठी इकाई में मानसिक तनाव पर चर्चा की गयी है। सातवीं इकाई में वायु प्रदूषण के बारे में चर्चा की गयी है। आठवीं इकाई ध्वनि प्रदूषण पर आधारित है। नौवीं इकाई धूम्रपान से सम्बंधित है तथा ग्यारहवीं इकाई में जीवन शैली के विषय में चर्चा की गयी है।

इकाई-6 मानसिक तनाव

इकाई की रूपरेखा

- 6.0 इकाई का उद्देश्य
- 6.1 परिचय
- 6.2 मानसिक तनाव
- 6.3 मानसिक स्वास्थ्य
- 6.4 भारतीय स्वास्थ्य की धारणा
- 6.5 स्वास्थ्य के निर्धारक
- 6.6 असामान्य व्यवहार
- 6.7 मानसिक तनाव लक्षण
- 6.8 प्रमुख मानसिक विकार
- 6.9 सारांश
 - अभ्यास प्रश्न-लघु, विस्तृत
- 6.10 पारिभाषिक शब्दवाली
- 6.11 संदर्भ- ग्रंथ सूची

6.0 इकाई का उद्देश्य

- मानसिक स्वास्थ्य के महत्व को जानना।
- मानसिक तनाव के कारक और प्रभाव को अधिक समझना।
- मानसिक स्वास्थ्य के प्रकार और उनकी विशेषताओं को जानना।
- मानसिक स्वास्थ्य को संघटित रखने के लिए आवश्यक उपायों को स्पष्ट करना।
- भारतीय संस्कृति में स्वास्थ्य की महत्ता को समझना।
- भारतीय परंपरा में स्वास्थ्य के निर्धारक और इसके आयाम के बारे में अधिक जानकारी प्राप्त करना।

- स्वास्थ्य के निर्धारक के प्रमुख प्राकृतिक, सामाजिक, और मानसिक कारकों को जानना।
- अच्छे स्वास्थ्य के निर्धारक को प्राप्त करने के लिए आवश्यक उपायों को समझना।

6.1 परिचय

मानसिक स्वास्थ्य मन और भावनाओं की स्थिति को संकेत करता है और यह व्यक्ति के सामाजिक, आध्यात्मिक और मनोवैज्ञानिक विकास पर प्रभाव डालता है। भारतीय स्वास्थ्य की धारणा में, स्वास्थ्य को एक सम्पूर्णता, संतुलन और समता की स्थिति माना जाता है। स्वास्थ्य के निर्धारक मन, शरीर और आत्मा के संयोग, सुख-दुःख का सामरिक अनुभव, जीवन में सामरिक और आध्यात्मिक संगठन की महत्वपूर्ण भूमिका, और स्वास्थ्य जीवनशैली के अनुरूप आहार और व्यायाम का सम्बंध हो सकता है। असामान्य व्यवहार, मानसिक तनाव के एक परिणाम के रूप में प्रतिष्ठित होता है और इसमें मानसिक, भावनात्मक और शारीरिक विकार शामिल हो सकते हैं। प्रमुख मानसिक विकार में डिप्रेशन, अंग्रेजी और मनोवैज्ञानिक रूप से शामिल होते हैं।

6.2 मानसिक तनाव (Mental Tension)

मानसिक तनाव, एक मानसिक अवस्था है जिसमें व्यक्ति को मानसिक दबाव और चिंता की अनुभूति होती है। यह एक प्रकार का मनोविकार हो सकता है जो जीवन की गुणवत्ता और सुख को प्रभावित कर सकता है। मानसिक तनाव के कारण शरीर में तनाव, चिंता, उदासीनता, नींद की कमी, मनोरोग, अनुकंपा की कमी, और अन्य शारीरिक और मानसिक समस्याएं हो सकती हैं।

6.3 मानसिक स्वास्थ्य (Mental Health)

स्वास्थ्य को अलग-अलग लोगों द्वारा अलग-अलग तरीकों से देखा जाता है। सड़क पर आम आदमी के लिए स्वास्थ्य केवल बिमार न होने से ज्यादा कुछ नहीं होता है। कुश्ती खिलाड़ी के लिए स्वास्थ्य मुट्टी भरे हुए मांसपेशियों वाला होता है और वह अपने प्रतिद्वंद्वियों को हराने के लिए आवश्यक ताकत प्राप्त करता है। एक सैनिक के लिए, स्वास्थ्य का अर्थ निर्धारित चिकित्सा मानकों के अनुसार शारीरिक रूप से स्वस्थ और मानसिक रूप से सतर्क रहना होता है और उसमें स्थायित्व और योग्यता होती है जिससे वह अपनी गतिविधियों को आरामपूर्वक और कुशलतापूर्वक कर सके। एक प्रचलित व्यक्ति के लिए, मजबूत शरीर

स्वास्थ्यपूर्ण नहीं माना जाता हो सकता है, हालांकि एक किसान के लिए यह निश्चित रूप से स्वास्थ्यपूर्ण माना जाता है क्योंकि यह ताकत प्रदान करता है। एक बुढ़ा व्यक्ति के लिए, यह वृद्धावस्था की बीमारियों से मुक्त होने का मतलब हो सकता है। इस प्रकार

6.4 भारतीय स्वास्थ्य की धारणा

हमारी प्राचीन साहित्यिक ग्रंथों में स्वास्थ्य का विस्तृत वर्णन किया गया है और स्वास्थ्य में कई कारकों को शामिल किया गया है। सुश्रुत संहिता के अनुसार "संदोष समाग्नि च समधातु मलक्रियाः प्रसन्नात्मेन्द्रियमानः स्वस्थः एत्यभिधीयते।"

यहां संदोष का अर्थ शरीर के रसों के संतुलन से है, समाग्नि, समान और स्वस्थ पाचन को दर्शाता है। संधातु सामान्य शरीरी ऊतकों को संक्रमण के अवरुद्ध असंतुलन से बचाता है। मलक्रिया नॉर्मल मल निकासी प्रक्रिया को दर्शाता है। और प्रसन्नमेन्द्रियमानस्तात्मा मन, आत्मा और इंद्रियों की खुशहाल जीवाणु क्रियाएं दर्शाता है।

इस परिभाषा में स्वास्थ्य के सभी आवश्यक घटक शामिल किए गए हैं। मानसिक और आध्यात्मिक सुख को स्वास्थ्य का अभिन्न अंग बनाया गया है।

चक्रपाणि के अनुसार :

स्वस्थ होने वाला व्यक्ति जो संक्रमणों से मुक्त रूप से ठहरता है। 'स्वस्थ' होने की स्थिति 'स्वस्थ' है। दूसरे शब्दों में, यह शारीरिक ऊतकों के संतुलित स्थिति से है, जो उनके बढ़ते हुए असंतुलन से मुक्त होती है। (चरक संहिता, खंड, पृष्ठ 72)

आयुर्वेद में, स्वास्थ्य की धारणा रोग की समझ के लिए मूलभूत है। शब्द रोग 'डिस' प्लस 'ईज' से मिलकर बना है। 'डिस' का अर्थ होता है 'हताश' और 'ईज' का अर्थ होता है 'आराम'। इस प्रकार स्वास्थ्य का अर्थ होता है आराम से वंचित होना।

स्वास्थ्य की स्थिति तब होती है जब पाचन अग्नि संतुलित होती है, रस (वात, पित्त, कफ) संतुलित होते हैं। त्रिस्रोतस (मूत्र, मल, पसीना) सामान्य स्तर पर उत्पन्न होते हैं और संतुलित होते हैं। इंद्रियाँ सामान्य रूप से कार्य कर रही हैं और शरीर, मन और चेतना मिलकर एकत्र कार्य कर रहे हैं।

जैव-चिकित्सा धारणा

यह रोग के जर्म सिद्धांत पर आधारित होती है। इस अर्थ में, स्वास्थ्य का अर्थ रोग का अभाव होता है, यानी जब किसी जीवाणुध्वाइरसध्वैक्टीरिया आदि के कारण शरीर में जैव-रासायनिक परिवर्तन होता है, तो सामान्य क्रियान्वयन परिवर्तित हो जाता है। यह धारणा बहुत समय तक प्रबल रही, लेकिन यह बहुत सारी बीमारियों जैसे उच्च रक्तचाप, मानसिक बिमारी, पुरानी बिमारियाँ, पोषणहीनता आदि के व्याख्यान करने में मदद नहीं कर सकी।

जैव-समाज-सांस्कृतिक धारणा

समाज विज्ञान और चिकित्सा क्षेत्र में हाल के अध्ययनों ने साबित किया है कि रोग एक जीवाणुगत और समाज प्रभाव दोनों का घटित होने वाला एक घटना है। स्वास्थ्य केवल व्यक्तिगत सोच के आधार पर निर्धारित नहीं होता है, बल्कि सामाजिक और सांस्कृतिक कारकों का भी उस पर मजबूत प्रभाव होता है।

जैव-मानसिक या मनो-सोमात्मक धारणा

इस धारणा में, स्वास्थ्य केवल शारीरिक स्थितियों द्वारा निर्धारित नहीं होता है, बरकरार मानसिक स्थितियों का महत्व है। यह बिल्कुल नहीं मानता है कि शारीरिक पहलुओं को कम ध्यान दिया जाए और मानसिक आयाम का अध्ययन करने में अधिक ध्यान दिया जाए। यह प्राचीन सिद्धांत की पुनरावृत्ति है कि मन और शरीर एक हैं, और वे एकसाथ संवेदनशील और आपस में अभिप्रेत होते हैं।

पारिस्थितिकी धारणा

इस धारणा के अनुसार, स्वास्थ्य मनुष्य और उसके पर्यावरण के बीच समरस संतुलन का परिणाम है, और एक बिमारी दोनों के बीच के अनुकूलता के कारण उत्पन्न होती है।

समग्र धारणा

इस धारणा के अनुसार, सभी कारक जैविक, मानसिक, सामाजिक, सांस्कृतिक, पारिस्थितिकी आदि स्वास्थ्य स्थिति पर प्रभाव डालते हैं। वास्तव में, स्वास्थ्य एक व्यक्ति की गुणवत्ता पर प्रभाव डालने वाले अनेक कारकों से प्रभावित होता है। ये हो सकते हैं:

- मनोवैज्ञानिक कारक
- दार्शनिक कारक

- सामाजिक कारक
- आर्थिक कारक
- शैक्षिक कारक
- पर्यावरणीय कारक
- पोषणीय कारक
- सांस्कृतिक कारक

6.5 स्वास्थ्य के निर्धारक

पर्यावरण:

बसेरा और आवास: सुधारित चिकित्सा और सार्वजनिक स्वास्थ्य सुविधाओं के कारण जन्मदर और मृत्यु दर के बीच का अंतर बढ़ गया है। इसके परिणामस्वरूप जनसंख्या में तेजी से वृद्धि हुई है। इन अतिरिक्त जन्मों के कारण जो प्रतिवर्ष भारतीय मिट्टी पर ऑस्ट्रेलिया की कुल जनसंख्या के बराबर होते हैं, इनके कारण प्रति व्यक्ति भूमि की उपलब्धता कम हो रही है, जैसे कृषि, सिंचाई, ऊर्जा और अन्य उपभोग्य और पूंजीगत उद्योग और परिवहन नालियों, सड़कों, रेलवे, आवास आदि के लिए जरूरी होते हैं, जो इस तेजी से बढ़ती जनसंख्या के जीवन की दैनिक मांगों को पूरा करने के लिए आवश्यक होते हैं। अधीनता की जनसंख्या शहरों में बढ़ रही है। ग्रामीण जनसंख्या उद्योगीकरण के परिणामस्वरूप शहरों की ओर बढ़ रही है। जम्मू कश्मीर में अतिरिक्त भूटान, नेपाल, बांग्लादेश और बटानी जनसंख्या की संख्या को शहरी इलाकों में विस्थापित किया जाने के लिए प्रयास किया जा रहा है। अतिरिक्त जनसंख्या के साथ-साथ आपातकालीन अवकाशों में यात्रा और सड़कों के बढ़ते हुए यातायात के कारण आपातकालीन वाहन और प्रवासी शामिल हैं। अतिरिक्त जनसंख्या के साथ जुड़े एक महत्वपूर्ण स्वास्थ्य समस्या अत्यधिक भीड़ता और अस्वास्थ्यकर आवास और जीने की स्थिति से संबंधित है। सुरक्षा के दृष्टिकोण से, खाद्य जैसे महत्वपूर्ण स्थायित्व ही नहीं, वाणिज्यिक प्रकोप के दृष्टिकोण से भी जीने का स्थान इतना महत्वपूर्ण है।

आवास संबंधी है : यह मानव जीवों को आवास प्रदान करने वाला एक भौतिक संरचना है और उस संरचना का आपातकालीन जनसंख्या के जीवन और व्यक्ति के शारीरिक, मानसिक और समाज कल्याण के लिए आवश्यक सभी मूल सुविधाएं शामिल होती हैं।

सुरक्षित पानी : सुरक्षित पेयजल की उपलब्धता एक व्यक्ति और समुदाय के स्वास्थ्य के लिए बहुत महत्वपूर्ण होता है। मनुष्यों के सेवन के लिए जल को सुरक्षित और पौष्टिक माना जाता है। यह जल है जो

- बिमारी लाने वाले जीवों से मुक्त हो,
- हानिकारक रासायनिक पदार्थों से मुक्त हो,
- स्वाद में अच्छा है, और
- जीने की आवश्यकताओं को पूरा करने के लिए पर्याप्त मात्रा में उपलब्ध है। लापरवाही के कारण, अत्यधिक जनसंख्या, वाणिज्यिक प्रकोप और खेती के दृष्टिकोण से, पेयजल संसाधनों की कमी के मुद्दे देशों के लिए एक बड़ी समस्या बन गई है।

जीवन शैली: जीवन शैली एक महत्वपूर्ण स्वास्थ्य कारक है और स्वस्थ जीवन शैली में सदिच्छा, तंदुरुस्त आहार, नियमित शारीरिक गतिविधियाँ, नियमित नींद, तंदुरुस्त संबंध, मानसिक स्वास्थ्य और स्वस्थ मनोवृत्ति शामिल होती हैं। व्यस्त जीवन शैली, अनियंत्रित आहार, व्यायाम की कमी, मानसिक तनाव, नियमित नींद की कमी, तंदुरुस्त संबंध और विभिन्न प्रदूषण पदार्थों के संपर्क में रहकर स्वास्थ्य को प्रभावित कर सकती है।

यह स्वास्थ्य के निर्धारकों में से कुछ महत्वपूर्ण कारक हैं। हालांकि, यह सूची अन्य अधिक महत्वपूर्ण आवश्यकताओं को पूरा नहीं करती है जैसे कि स्वच्छता, समाज सुरक्षा, शिक्षा, स्वरोजगार, आर्थिक सुदृढ़ित करने और स्थानीय समाज और आर्थिक विकास को प्रोत्साहित करने के लिए आवश्यक संसाधनों की उपलब्धता।

6.6 असामान्य व्यवहार

विश्व स्वास्थ्य संगठन (2022) के अनुसार, मनोवैज्ञानिक विकार एक व्यक्ति की संज्ञान, भावनात्मक नियंत्रण या व्यवहार में “वैद्यकीय रूप से महत्वपूर्ण विकर्षण” होता है। इस लेख में, हम इस परिभाषा के व्यवहार अंश पर ध्यान केंद्रित करेंगे। असामान्य व्यवहार को परिभाषित करना कठिन हो सकता है। हमारे पास “मनोहिनता, पागलपन, पागलपन, या भावनात्मक बाधित” जैसे कई तरीके हैं असामान्य व्यवहार का वर्णन करने के लिए। लेकिन, मनोवैज्ञानिकों को असामान्य व्यवहार की एक एकल परिभाषा तक जो सर्वसाधारण रूप से स्वीकार की जाती

हो, को उपलब्ध कराने में सफल नहीं हो सके है। इस लेख के लिए हम असामान्य व्यवहार की बहुत ही सामान्य परिभाषा का उपयोग करेंगे, जो इस प्रकार है:

(अ) आनुवंशिकता :

आनुवंशिक कारक माता-पिता से विरासत में मिलते हैं और व्यक्ति के स्वास्थ्य को निर्धारित करने में एक भूमिका निभाते हैं। गंभीर दोष और विकृति वाले जीन के अभाव और केरियोटाइप में कुल मात्रा के संबंध में किसी भी विकलता के अभाव के आधार पर स्वास्थ्य की परिभाषा की जा सकती है। सकारात्मक शब्दों में कहें तो, स्वास्थ्य आनुवंशिक संरचना में सामान्य प्रतिरूपण और सामान्य कैरियोटाइप के उपस्थिति पर आधारित होता है। हर इंसान की बुद्धि और शारीरिक गुणों की बड़ी हिस्सेदारी उसके जीनों की प्रकृति द्वारा कुछ हद तक निर्धारित होती है।

परिभाषा

“असामान्य व्यवहार समान्यतः अकार्यकारी और समाज विपरीत व्यवहार होता है जो व्यक्तिगत पीड़ा का कारण बनता है और संभवतः स्वयं या अन्यो के लिए हानिकारक हो सकता है।”

असामान्य व्यवहार की परिभाषा अधिकतर पक्षपाती होती है और सांस्कृतिक प्रभावों पर अत्यधिक निर्भर करती है। एक संस्कृति में वह असामान्य व्यवहार हो सकता है जो दूसरी संस्कृतियों में असामान्य नहीं हो सकता है। समाज भी सदैव परिवर्तित होता है। व्यवहार का एक प्रकार पश्चात्य संस्कृति में सही माना जा सकता है जो आज के समय में स्वीकार्य नहीं है।

असामान्य व्यवहार के कारणों के विभिन्न परिप्रेक्ष्य हैं, जसे –

प्राकृतिक विचारधारा – यह सुझाव देती है कि मस्तिष्क हमारे पूर्वजों द्वारा पायी गई समस्याओं को हल करने के लिए विकसित हुआ है। मानसिक प्रक्रियाएं प्रजनन और अस्तित्व के उद्देश्यों की सेवा करने के लिए मौजूद होती हैं। इसलिए, असामान्य व्यवहार एक संवेदनशील प्रतिक्रिया की एक अतिरिक्त रूप हो सकता है।

असामान्य व्यवहार का मुख्यतः तीन ज्ञात कारकों द्वारा होता है:

(ब) जैविक कारक

जीनों का 90 प्रतिशत हमारे व्यक्तित्व गुणों का हिस्सा बनाते हैं, और हम उन्हें अपने माता-पिता से प्राप्त करते हैं, या हम कह सकते हैं कि कुछ जीन

सेट एक पीढ़ी से दूसरी पीढ़ी में संचालित होते रहते हैं। असामान्य व्यवहार के गुणों को भी आनुवंशिक रूप से प्राप्त किया जा सकता है और एक पीढ़ी से दूसरी पीढ़ी तक संचालित होते हैं। असामान्य व्यवहार के उदाहरण के रूप में जो लक्षण व्यक्ति में होते हैं, उन्हें उनसे अधिक संवेदनशील बनाने वाले एक व्यक्ति के जीन के विशेष पैटर्न के कारण उनसे ज्यादा संकटग्रस्त होते हैं। यह जीन का पैटर्न एक पीढ़ी से दूसरी पीढ़ी तक आनुवंशिक रूप से संचालित हो सकता है। जीवाणु प्रवाहकों और हार्मोनों जैसे और भी जैविक कारक भी हैं, जो व्यक्ति के असामान्य व्यवहार में प्रभावी रूप से योगदान करते हैं। GABA, नोरेपिनेफ्रिन आदि के असंतुलन से असामान्य न्यूरोनल प्लास्टिसिटी या मस्तिष्क का विकार होता है। फिर से डोपामी सेरोटोनिन जैसे हार्मोनों के असंतुलन से मनोदशा और चिंता विकार हो सकते हैं जो एक व्यक्ति के स्वास्थ्य पर संपूर्ण प्रभाव डाल सकते हैं।

(स) मनोवैज्ञानिक कारक

मनोवैज्ञानिक कारकों के मुख्यतः माध्यम से ही एक व्यक्ति बाहरी और आंतरिक तनाव से कैसे निपटता है इसे हमारे व्यवहार में दिखाई देता है। उनके व्यवहार का प्रतिबिम्ब दिखाता है कि वे अपनी भावनाओं को कितना अच्छी तरह से नियंत्रित कर सकते हैं या तर्कहीन भय को और उनके जीवन अनुभव और सीखने पर कितना असर पड़ता है। सुपरीगो के असंगतिपूर्ण विकास या उसकी अभावता धीरे-धीरे असंगत और असामान्य व्यवहार में बदल सकती है। स्वाधीनता या श्रेष्ठता की भावना एक व्यक्ति के अवचेतन मन को हमला कर सकती है और फिर उनके चेतन मन को अद्वितीय व्यवहार और विचारों का विकास कर सकती है जो समाज के मानकों के विपरीत होते हैं। यह प्रकार का व्यवहार पूरी तरह से असामान्य नहीं होता है, लेकिन चर्चा को निराकरण करने के लिए एक निदान की आवश्यकता हो सकती है।

(द) सामाजिक-सांस्कृतिक कारक

सामाजिक-सांस्कृतिक शब्द विभिन्न संस्थानों को संदर्भित करता है जिनमें परिवार और दोस्तों, या नगरीय और विशेष राज्य की नीतियाँ शामिल होती हैं। तुलना और भेदभाव सामाजिक-सांस्कृतिक कारकों को असामान्य व्यवहार के लिए सबसे अधिक प्रभावित करते हैं। या संपत्ति या बाहरी दिखने के बीच की तुलना मानसिक विकारों का कारण बन सकती है। व्यक्ति अपने अस्तित्व के बारे में और ज्यादा जागरूक हो जाता है जिससे उन्हें विपरीत व्यवहार में प्रभावित होने लगते हैं। लिंग, जाति, राष्ट्रीयता, धर्म, वैवाहिक स्थिति, रंग आदि के आधार पर भेदभाव मानसिक स्थिति को प्रभावित कर सकता है, जिससे व्यक्ति मानसिक रूप से

अस्थिर हो जाता है या तर्कहीन भय विकसित कर सकता है। शोषण भी एक मानसिक घाव छोड़ सकता है और एक व्यक्ति में असामान्य व्यवहार का विकास कर सकता है। जहां माता-पिता अपने बच्चों के साथ भेदभाव करते हैं, उनका अपमान करते हैं या शारीरिक या मौखिक रूप से उन्हें दुख पहुंचाते हैं, वहां वे बच्चों के मानसिक स्वास्थ्य को क्षीण कर सकते हैं। बच्चे अध्ययन में रुचि हार जाते हैं, विश्वास संबंधों की समस्याएँ विकसित करते हैं और अपनी राय रखने से भी डरते हैं, जो उनके मानसिक विकास को कमजोर करने लगता है।

(य)व्यवहारिक परिप्रेक्ष्य

अयोग्य सीखने या अनुकरण के कारण असामान्य व्यवहार विकसित होता है। इसलिए चिकित्सा उपयोग करके ऐसे व्यवहार को संशोधित करने का प्रयास करती है जैसे सीखने के प्रमाणों, प्रोत्साहन आदि के सिद्धांतों का उपयोग करके।

(र)संज्ञानात्मक परिप्रेक्ष्य

अयोग्य धारणाओं पर आधारित बार-बार, गलत सोचने से असमर्थक व्यवहार होता है। चिकित्सा में अनुचित सोच को छोड़ने का प्रयास किया जाता है

(ल)मानववादी परिप्रेक्ष्य

इसका व्याख्यान है कि मानव पूरी संभावित संभावना तक विकसित होने के लिए प्रेरित होते हैं। इसलिए, किसी भी प्रकार की प्रतिबंधनें समायोजन समस्याओं का कारण बनती हैं।

6.7 मानसिक तनावलक्षण

व्यवहारिक लक्षणों के साथ अन्य लक्षण भी हो सकते हैं जो मूल बिमारी, विकार या स्थिति पर निर्भर करते हैं। व्यवहार को प्रभावित करने वाली आवाजाहीनता अन्य मनोरोगी और संज्ञानात्मक लक्षणों के साथ हो सकती हैं, जैसे:-

- चिंता, उत्तेजना या क्रोध
- भ्रम, भूलने या असंबंधितता
- सामाजिक संकेतों को समझने में कठिनाई
- स्मृति, सोचने, बोलने, समझने, लिखने या पढ़ने में कठिनाई

- अनुभूति या विचार प्रक्रिया में अव्यवस्था (मानसिक विकार), जैसे हैल्यूसिनेशन और मोह
- अपराधीत या असमझे जाने का अनुभव.
- खालीपन या अनुपयोगिता के भाव
- मनोदशा में उदासी या उच्चता
- निर्णय की कमजोरी
- अपने आप को अलग करने और उदासी करने का अनुभव

व्यवहारिक लक्षणों के साथ होने वाले अन्य लक्षण शारीरिक प्रणालियों से संबंधित लक्षणों के साथ हो सकते हैं, जैसे:-

- पेट में दर्द
- भोजन के बदलाव
- बायोल मूवमेंट में बदलाव
- बच्चों के विकास में देरी
- सिरदर्द
- सुनने या देखने की समस्याएं
- संतुलन और समन्वय में कमी
- मांसपेशियों की तिड़बिंदगी, ऐंठन या मिर्गी
- मांसपेशियों की कमजोरी
- संवेदनशीलता में बदलाव
- नींद में बाधाएं
- निगलने में कठिनाई
- वजन में बदलाव
- जीवनहानिकारक स्थिति का संकेत कर सकते हैं।

कई मामलों में, व्यवहारिक लक्षणों का कारण जीवनहानिकारक स्थिति का लक्षण हो सकता है जिसे तत्काल ताजगी से मूल्यांकित किया जाना चाहिए। यदि

आप, या आपके साथ कोई ऐसे जीवनहानिकारक लक्षणों वाले हैं, तो तत्काल चिकित्सकीय सहायता लें

6.8 प्रमुख मानसिक विकार

स्किजोफ्रेनिया

एक गंभीर मानसिक बيمारी है जो एक व्यक्ति के सोचने, भावनाओं और व्यवहार पर प्रभाव डालती है। स्किजोफ्रेनिया के लोगों का अपने वास्तविकता से जुड़ना जैसे लगता है कि वे खो चुके हैं, जो उनके लिए और उनके परिवार और दोस्तों के लिए परेशान करने वाला हो सकता है। स्किजोफ्रेनिया के लक्षण उन्हें सामान्य, दिनचर्या की गतिविधियों में हिस्सा लेने में कठिनाई पैदा कर सकते हैं, लेकिन प्रभावी उपचार उपलब्ध हैं। उपचार प्राप्त करने वाले कई लोग स्कूल या कार्य में सहभागी हो सकते हैं, स्वतंत्रता हासिल कर सकते हैं और व्यक्तिगत संबंधों का आनंद ले सकते हैं।

शिजोफ्रेनिया के लक्षण व संकेतों शिजोफ्रेनिया के लक्षण व संकेतों को पहचानना महत्वपूर्ण है और जितनी जल्दी हो संभव हो, मदद लेना भी अत्यंत आवश्यक है। शिजोफ्रेनिया वाले लोग आमतौर पर 16 और 30 की आयु के बीच डायग्नोज किए जाते हैं, जब पहली प्यास की घटना के बाद। प्यास की पहली प्रकरण के बाद जल्द से जल्द उपचार शुरू करना विकास की ओर एक महत्वपूर्ण कदम है। हालांकि, शोध दिखाता है कि विचार, भावना और सामाजिक कार्यक्षमता में धीरे-धीरे परिवर्तन होते रहते हैं, जो कि प्यास की पहली प्रकरण से पहले दिखाई देते हैं। छोटी आयु के बच्चों में शिजोफ्रेनिया दुर्लभ होती है।

शिजोफ्रेनिया के लक्षण व्यक्ति से व्यक्ति भिन्न हो सकते हैं, लेकिन आमतौर पर ये तीन मुख्य श्रेणियों में सम्मिलित होते हैं: मानसिक, नकारात्मक और संज्ञानात्मक।

मानसिक लक्षणों में व्यक्ति के विचार, व्यवहार और दुनिया के अनुभव में परिवर्तन होते हैं। मानसिक लक्षण वाले लोग साझा वास्तविकता के संदर्भ में खो देते हैं और दुनिया को एक विकृत तरीके से अनुभव करते हैं। किसी के लिए, ये लक्षण आते जाते हैं। किसी के लिए, लक्षण समय के साथ स्थिर हो जाते हैं। मानसिक लक्षणों में निम्नलिखित शामिल हो सकते हैं:

(अ) हैलुसिनेशन:

जब व्यक्ति चीजों को देखता, सुनता, महसूस करता है जो वास्तव में मौजूद

नहीं होती हैं। शिजोफ्रेनिया वाले लोगों के लिए आवाज सुनना सामान्य होता है। वे अक्सर बहुत समय तक आवाज सुनते हैं जब परिवार या दोस्तों को कोई समस्या दिखाई नहीं देती है।

(ब)विदेहभ्रमः

जब व्यक्ति के पास ऐसी मजबूत विश्वास होते हैं जो सच नहीं हैं और दूसरों को विचित्र लग सकते हैं। उदाहरण के लिए, दिमागी विकल्प से ग्रस्त व्यक्ति मान सकता है कि रेडियो और टेलीविजन के लोग एक विशेष संदेश भेज रहे हैं जिसकी कुछ प्रतिक्रिया की आवश्यकता होती है, या वह मान सकता है कि वह खतरे में है या दूसरे लोग उसे नुकसान पहुंचाने की कोशिश कर रहे हैं।

(स)विचार विकारः

जब व्यक्ति के विचारों के तरीके असामान्य या अनुरूप होते हैं। विचार विकार वाले लोगों को अपने विचारों और भाषण को संगठित करने में समस्या हो सकती है। कभी-कभी किसी व्यक्ति के विचारों के बीच में बातचीत करते समय वह बात छोड़ देता है, एक विचार से दूसरे विचार पर चला जाता है, या ऐसे शब्द बना लेता है जिनका कोई अर्थ नहीं होता है।

(द)गतिविधि विकारः

जब व्यक्ति असामान्य शारीरिक गतिविधियों का प्रदर्शन करता है। गतिविधि विकार वाले लोग कुछ गतिविधियाँ बार-बार दोहराते हैं।

नकारात्मक लक्षणों में उत्साह दैनिक गतिविधियों में रुचि या आनंद का हानि, सामाजिक जीवन से अलग हो जाना, भावनाओं को प्रदर्शित करने में कठिनाई और सामान्यता से काम करने में कठिनाई शामिल होती है।

नकारात्मक लक्षणों में निम्नलिखित शामिल हो सकते हैं:

- ग्रासरी खरीदने जैसी गतिविधियों को प्लान करने और पड़ताल करने में कठिनाई होना
- रोजाना की जिंदगी में आनंद और खुशी को अनुमानित करने में कठिनाई होना
- एक बेजार आवाज में बातचीत करना और सीमित चेहरे प्रदर्शित करना
- समाज संवाद में टालमटोल या विचित्र तरीके से संवाद करना
- बहुत कम ऊर्जा होना और बहुत समय पासिव गतिविधियों में बिताना।

अत्यधिक मामलों में, व्यक्ति कुछ समय के लिए हिलना या बातचीत करना बंद कर सकता है, जिसे एक दुर्लभ स्थिति कहा जाता है जिसे कैटेनिया कहते हैं।

ये लक्षण कभी-कभी डिप्रेशन या अन्य मानसिक बीमारियों के लक्षणों से भ्रमित हो सकते हैं।

संज्ञानात्मक लक्षणों में ध्यान, एकाग्रता और स्मृति में समस्याएँ होती हैं। ये लक्षण किसी वार्तालाप का पालन करने, नई चीजें सीखने या अपॉइंटमेंट याद करने में कठिनाई कर सकते हैं। व्यक्ति के संज्ञानात्मक क्षमता का स्तर उनकी दैनिक कार्यक्षमता का सर्वोत्तम पूर्वानुमान है। स्वास्थ्य सेवा प्रदाताओं को विशेष टेस्टों का उपयोग करके संज्ञानात्मक क्षमता की मूल्यांकन करते हैं।

संज्ञानात्मक लक्षणों में निम्नलिखित शामिल हो सकते हैं:-

- निर्णय लेने के लिए सूचना को प्रोसेस करने में समस्या होना
- सीखने के बाद कुछ का उपयोग करने में समस्या होना
- ध्यान केंद्रित करने या ध्यान देने में समस्या होना

पैरानोया

पैरानोया एक ऐसी भावना है जिसके अनुसार आपको किसी तरह से धमकी महसूस होती है, जैसे कि लोग आपकी तरफ नजर रख रहे हैं या आपके खिलाफ कार्यवाही कर रहे हैं, हालांकि कोई प्रमाण नहीं होता है कि यह सच है। यह बहुत से लोगों के साथ कभी न कभी होता है। यद्यपि आप जानते हैं कि आपकी चिंताएं वास्तविकता पर आधारित नहीं हैं, तब भी यदि यह बार-बार होता है, तो यह परेशान कर सकता है।

चिकित्सात्मक पैरानोया अधिक गंभीर होता है। यह एक दुर्लभ मानसिक स्वास्थ्य स्थिति है जिसमें आप मानते हैं कि अन्य लोग अनुचित, झूठ बोल रहे हैं या आपको हानि पहुंचाने की कोशिश कर रहे हैं, जबकि कोई प्रमाण नहीं होता है। आप ऐसा मानते हैं कि आप पूरी तरह से पैरानोया नहीं हैं क्योंकि आपको यकीन है कि यह सच है। जैसा कि पुराने कहावत कहती है, “यदि वे आपके पीछे हैं तो यह पैरानोया नहीं है।”

चिंता बने रहने की तुलना में पैरानोयड विचार एक तरह के चिंताजनक विचार हैं। चिंता पैरानोया को उत्पन्न कर सकती है, जिससे आपकी पैरानोया की विषय संबंधी और उसकी अवधि प्रभावित हो सकती है। लेकिन पैरानोयड विचार

आपको भी चिंतित कर सकते हैं।

कभी-कभी चिंता होना सामान्य है, विशेष रूप से यदि आप किसी मुश्किल समय से गुजर रहे हैं, जैसे कि नौकरी खोना या संबंध का अंत। जब आप बड़े समूह में होते हैं, तो आप चिंतित हो सकते हैं कि लोग आपके कहे गए शब्दों, पहनावे या व्यवहार को निर्माण कर रहे हैं या नहीं। आप अकेले एक पार्टी में जाते हैं और सोचते हैं, “हर कोई सोच रहा होगा कि मैं अकेला क्यों हूँ।”

कुछ इसे पैरानोया कहते हैं, लेकिन हम सभी को समय-समय पर ऐसे विचार होते हैं। यह नहीं कि आपको मानसिक बिमारी है, क्योंकि आप इस पर पूर्णतः विश्वास करते हैं, यहां तक कि तथ्यों से साबित होता है कि यह सच नहीं है।

यदि आप चिंतित हैं कि आपके विचार पैरानोयड हैं, तो संभावतः आपके पास कुछ चिंता होगी बल्कि पैरानोयड की बजाय कुछ चिंता होगी। यदि आपकी चिंता किसी स्पष्ट कारण से जुड़ी नहीं है और यह कभी भी ठीक नहीं होती है या गायब नहीं होती है, तो आपको इसके बारे में डॉक्टर से बात करनी चाहिए। लंबे समय तक या दैनिक जीवन को प्रभावित करने वाली चिंता और आघातितता के लक्षण एक चिंता विकार के संकेत हो सकते हैं। पैरानोयड के लक्षण अधिक गंभीर हो सकते हैं।

पैरानोयड के लक्षण

- संभ्रांत, आक्रामक और आक्रामक होना
- आसानी से अपमानित होना
- सदैव सही होने का विश्वास रखना और आराम नहीं कर पाना
- समझौता करने, क्षमा करने या आलोचना स्वीकार करने में असमर्थ होना
- दूसरे लोगों पर विश्वास नहीं करना या उनसे भरोसा नहीं करना
- लोगों के सामान्य व्यवहार में छिपी अर्थ प्रदान करना

पैरानोयड के कारण

(अ)कम नींद

एक अकेली बेचौन रात शायद पैरानोयड विचारों का कारण नहीं होती है। लेकिन यदि आप अक्सर नींद नहीं लेते हैं, तो यह परेशानी खड़ा कर सकता है। आप स्पष्टतः सोच नहीं पाएंगे और आपको अधिक झगड़ालू या असमझ में आने

की संभावना रहती है। यदि आप लंबे समय तक नींद से वंचित रहते हैं, तो शायद आपको वे चीजें भी दिखाई देने शुरू हो सकती हैं जो वास्तव में मौजूद नहीं हैं (आपके डॉक्टर इन्हें हैल्यूसिनेशन कहेंगे)।

वयस्कों को सुरक्षित और मानसिक रूप से स्वस्थ रहने के लिए हर रात 7 से 9 घंटे की नींद लेनी चाहिए।

(अ) तनाव

जब आपके जीवन में तनाव बढ़ता है, तो आप दूसरे लोगों पर अधिक संदेहपूर्ण होने लगते हैं। और तनाव का मतलब यह नहीं है कि बिमारी या नौकरी खोने जैसी कुछ नकारात्मक चीजें हों। यहां तक कि एक खुश अवसर, जैसे एक शादी, सुख के साथ पैरानोयड विचारों को उत्पन्न कर सकता है।

तनाव को कम करने के लिए, आप निम्नलिखित कर सकते हैं:

- ध्यान देकर आराम करें और उस चीज को भूलने की कोशिश करें जिससे आपको तनाव हो रहा है।
- दोस्तों के साथ समय बिताएं।
- कुछ ऐसा ढूंढें जिससे आप मुस्कुराएं और हंसें।
- पर्याप्त व्यायाम करें।
- अपने दिमाग को स्वस्थ रखने के लिए ध्यान करें।

द्विध्रुवी विकार (उन्मत्त अवसादग्रस्तता बिमारी या उन्मत्त अवसाद) Bipolar disorder (manic depressive illness or manic depression)

बाइपोलर

बाइपोलर विकार, जिसे पहले मैनिक डिप्रेसिव बिमारी या मैनिक डिप्रेशन कहा जाता था, मानसिक विकार है जिसमें उच्च (मैनिक) से नीचे (डिप्रेशन) तक विस्तृत मनोभाव की लहरें होती हैं।

बाइपोलर विकार के माहिर दृष्टिकोण निरंतर विकसित होते रहेंगे, लेकिन इसे अब आमतौर पर दो उपप्रकारों (बाइपोलर I और बाइपोलर II) में विभाजित किया जाता है जो मानिया और हाइपोमानिया के बीच की सीमा पर आधारित है। उच्च या चिड़चिड़ा मनोभाव की अवधियाँ मानियानुभव कहलाती हैं। व्यक्ति बहुत सक्रिय हो जाता है, लेकिन एक बिखरी और अविकसित तरीके से, कभी-कभी दर्दनाक या शर्मसार के परिणामस्वरूप। उदाहरण हैं कि विचारधारा से ज्यादा पैसे

खर्च करना या बाद में पश्चाताप करने वाली यौन प्रवृत्तियों में शामिल होना। मानिक स्थिति में व्यक्ति ऊर्जापूर्ण या बहुत चिढ़चिढ़ाता होता है, सामान्य से कहीं कम नींद लेता है, और महान योजनाएं बनाता है जो कभी नहीं कार्यान्वित की जा सकती हैं। व्यक्ति वास्तविकता से असंगत विचार – मानसिक लक्षण – जैसे गलत विश्वास (दिव्यता) या गलत अनुभव (मानोदृष्टि) का विकास कर सकता है। मानिया अवधियों के दौरान, व्यक्ति कानून के साथ समस्याओं में पड़ सकता है। यदि किसी व्यक्ति को मानिक लक्षणों के अल्पतर लक्षण हों और मानसिक लक्षण न हों, तो इसे “हाइपोमानिया” या हाइपोमैनिक अवधि कहा जाता है।

बाइपोलर विकार के तहत व्यक्ति के पास कम से कम एक मानिक एपिसोड हुआ होता है।

बाइपोलर I विकार में, व्यक्ति के पास कभी मानिक एपिसोड नहीं हुआ होता है, लेकिन कम से कम एक हाइपोमानिक एपिसोड और कम से कम एक महत्वपूर्ण डिप्रेशन की अवधि होती है।

ज्यादातर लोग जिन्हें मानिक एपिसोड होते हैं, उन्हें डिप्रेशन की अवधियों का अनुभव भी होता है। वास्तव में, इस बिमारी में मानिया की अवधि की तुलना में डिप्रेशन की अवधि अधिक सामान्य होती है। बाइपोलर डिप्रेशन मानिया से कहीं अधिक चिंताजनक हो सकता है और आत्महत्या का जोखिम होने के कारण, संभावित रूप से अधिक खतरनाक हो सकता है।

अलग तरीके से वर्गीकृत विकार जो बाइपोलर विकार के संबंध में है, साइक्लोथाइमिया कहलाता है। इस विकार वाले लोग बिना कभी पूर्ण मानिक या डिप्रेशन एपिसोड विकसित किए हैं हाइपोमानिया और हल्की या मध्यम डिप्रेशन के बीच प्रवृत्ति करते हैं।

कुछ लोग बाइपोलर विकार के साथ जल्दी या तेजी से मानिक और डिप्रेशन के लक्षणों के बीच बदलते हैं, जिसे आमतौर पर “तेज चक्रवात” कहा जाता है। यदि मानिक और डिप्रेशन के लक्षण एक समय के लिए एक साथ होते हैं, तो इसे “मिश्रित” एपिसोड कहा जाता है। ऐसे अवधियों के दौरान, कभी-कभी मूड – डिप्रेशन या मानिया – किसमें प्रमुख है, यह पता करना कठिन हो सकता है।

जिन लोगों को एक बार मानिक एपिसोड होता है, उनकी संभावना होती है कि यदि उन्होंने उपचार नहीं लिया है तो और एपिसोड हो सकते हैं। इस बिमारी में धारण अधिकांशतः परिवारों में होती है। यहां तक कि यदि मानियानुभव

की तुलना में महिलाओं को अधिकतर निदान किया जाता है, बाइपोलर विकार पुरुषों और महिलाओं में लगभग समान रूप से होता है।

बाइपोलर विकार इतनी सारी रूपों में आ सकता है, इसलिए इसकी प्रमुखता निर्धारित करना कठिन होता है। विकार को वे कैसे परिभाषित करते हैं, इस पर आधारित होता है, शोधकर्ताओं को अनुमान है कि बाइपोलर विकार के प्रसार का अनुमान लगभग 4 प्रतिशत आबादी में होता है। जब किसी विशेषता पूर्वविधान का उपयोग किया जाता है, तो अनुमान और भी अधिक हो सकता है।

इस बिमारी का सबसे महत्वपूर्ण खतरा आत्महत्या का खतरा है। बाइपोलर विकार वाले लोग अधिकार उपयोग और अन्य द्रव्य प्रयोग से जूझने की संभावना अधिक होती है।

लक्षण

- ऊंचा स्तर की ऊर्जा और गतिविधि
- चिढ़चिढ़ाहट या चिढ़चिढ़ाहटपूर्ण मनोभाव
- सामान्य से कम नींद की आवश्यकता
- बढ़ा हुआ, अहंकारपूर्ण स्वाभिमान (“बड़बड़ाहट”)
- तेज या “दबावदार” भाषा
- तेज मानसिक विचार
- आसानी से विचलित होने की प्रवृत्ति
- बड़ी हुई बेवकूफी
- गलत विश्वास (दिव्यता) या गलत अनुभव (मानोदृष्टि)
- उत्साहित भावों के दौरान, व्यक्ति बड़बड़ाहट के दिव्य विश्वासों का अनुभव कर सकता है, जबकि चिढ़चिढ़ाहट के साथ आगंतुक या संदेहपूर्ण भाव हो सकते हैं।

डिप्रेसन की अवधि के दौरान, लक्षणों में शामिल हो सकते हैं:

- निश्चित रूप से कम या चिढ़चिढ़ाहटपूर्ण मनोभाव
- रुचि या आनंद की हानि
- सामान्य से अधिक खाना या कम खाना

- वजन बढ़ना या कम होना
- सामान्य से ज्यादा या कम नींद
- चिंताजनक दिखना
- थकान और ऊर्जा की हानि
- निरर्थकता या दोषी महसूस करना
- ध्यान कमजोरी
- निर्णय लेने में अस्मर्थता
- मौत के विचार, स्वास्थ्य हानि का प्रयास या योजनाएं।

इनवोल्यूशन मेलंकोलिया

एक मानसिक विकार है जो मध्य और बाद की वयस्क अवस्था में देखा जा सकता है। यह रोगी को अत्यधिक उदासी, निराशा और मानसिक तनाव की भावना से प्रभावित करता है। इसमें रोगी को अवसादी स्थिति में उदास भावना, नींद की समस्या, अनियंत्रित भोजन की इच्छा, आत्महत्या योजनाओं का विचार, व्याकुलता, तनाव, चिंता, कार्यों में अवरोध की भावना, निर्णय लेने में कठिनाई और विचारशक्ति कमी जैसे लक्षण पाए जा सकते हैं। यह मानसिक विकार अनुक्रमिक रूप से विकसित होता है और व्यक्ति की दैनिक गतिविधियों, समाज जीवन और परिवारी संबंधों पर असाधारण प्रभाव डालता है। इसका समयगत इलाज आवश्यक होता है जो एक मानसिक स्वास्थ्य विशेषज्ञ द्वारा प्रदान किया जा सकता है। इसके माध्यम से, रोगी स्कूल या कार्य में सक्रिय भागीदारी करके स्वतंत्रता और व्यक्तिगत संबंधों का आनंद ले सकते हैं।

लक्षण

इनवोल्यूशन मेलंकोलिया एक मानसिक विकार है जिसमें व्यक्ति को गहरी दुखी भावनाओं, निराशा और अकारण उदासीनता की अनुभूति होती है। यह अवस्था आमतौर पर बढ़ती उम्र के लोगों में देखी जाती है और महिलाओं में अधिकतर पायी जाती है। इस रोग के लक्षण निम्नलिखित हो सकते हैं:

- *गहरी दुखी भावनाएं:* व्यक्ति में लगातार गहरी दुखी भावनाएं रहती हैं। वह आत्मसंबंध, जीवन का मकसद और भविष्य के प्रति आशा की कमी का अनुभव कर सकता है।
- *निराशा:* इनवोल्यूशन मेलंकोलिया में व्यक्ति में निराशा की भावना दिखाई

देती है। वह सामान्य गतिविधियों और समाज संबंधों में रुचि खो सकता है।

- *नींद की समस्या:* इस रोग में व्यक्ति को नींद की समस्या हो सकती है, जैसे कि अधिक नींद या कम नींद की स्थिति।
- *अनियंत्रित आहार:* इनवोल्यूशन मेलेंकोलिया के मरीजों में आहार के प्रति रुचि में कमी हो सकती है, जिसके कारण वे वजन घट सकते हैं।
- *निष्क्रियता:* व्यक्ति अकारण निष्क्रिय हो सकता है और कार्यक्षमता में कमी हो सकती है।
- *भ्रम:* कई मरीजों में भ्रम के लक्षण दिखाई दे सकते हैं, जैसे कि व्यक्ति असत्य धारणाओं (वहम) का अनुभव कर सकता है।
- *स्वास्थ्य समस्याएं:* इनवोल्यूशन मेलेंकोलिया के मरीजों में शारीरिक समस्याएं भी हो सकती हैं, जैसे कि उपायुक्त खाने की कमी, आत्महत्या की संकेत और समस्याएं।

यदि किसी को इनवोल्यूशन मेलेंकोलिया के लक्षण हों तो उसे तत्परता से ध्यान देना चाहिए और एक मानसिक स्वास्थ्य विशेषज्ञ की सलाह लेनी चाहिए। इस विकार का समय पर निदान और उपचार मानसिक स्वास्थ्य को सुधार सकते हैं और व्यक्ति को स्वस्थ और सकारात्मक जीवन प्रदान करने में मदद कर सकते हैं।

मामूली मानसिक विकार:

न्यूरोसिस व्यक्ति के जीवन की परिस्थितियों से अधिक मात्रा में चिंता, अवसाद या अन्य दुख भरे भावों की विशेषता होती हैं। ये व्यक्ति के जीवन के किसी भी क्षेत्र, संबंधों या बाहरी मामलों में उसके कार्यक्षमता को प्रभावित कर सकती हैं, लेकिन वे इतने गंभीर नहीं होते कि व्यक्ति को अक्षम कर दें। प्रभावित रोगी आमतौर पर उस तत्व की तत्वीयता के नुकसान से पीड़ित नहीं होते, जो मनोविकारी रोगी में देखा जाता है।

मनोचिकित्सकों ने मध्य-19वीं सदी में पहली बार न्यूरोसिस शब्द का प्रयोग न्यूरोलॉजिकल मूल समस्याओं की श्रेणीबद्ध करने के लिए किया, परंतु कुछ दशकों बाद जब यह स्पष्ट हुआ कि मानसिक और भावनात्मक कारक इन विकारों के निर्माण में महत्वपूर्ण हैं, तब “प्सायको-” प्रत्यय जोड़ा गया। अब ये शब्द एक-दूसरे के लिए प्रयोग किए जाते हैं, हालांकि, इन शब्दों का मनोवैज्ञानिक निदान के लिए

आवश्यक सटीकता से वंचित है।

मनोचिकित्सा परंपरा द्वारा एक प्रभावशाली दृष्टिकोण के अनुसार, न्यूरोसिस अंतर्मनसीय संघर्ष से उत्पन्न होती हैं (मन के विभिन्न घातक, उत्पीड़न, और प्रेरणाएं के बीच संघर्ष)। मनोचिकित्सा के सिद्धांत के मध्य में महत्वपूर्ण है, जो ऑस्ट्रियाई न्यूरोलॉजिस्ट सिगमंड फ्रॉयड द्वारा स्थापित किया गया था, एक अचेतन मन के अस्तित्व की प्रस्तावितता, जिसमें अन्य कार्यों के बीच मन के लिए अस्वीकार्य या अनुपयोगी या आत्मसात किए गए विचारों, भावनाओं और स्मृतियों के भंडार के रूप में कार्य करता है जो चिंताजनक या अन्यथा अपरिपक्व मन को हैसिल करते हैं। ये अस्वीकार्य मानसिक सामग्री सामान्यतया बाल्यावस्था से आगे के दिनों की यौनिक या प्रेरणाजनक उद्दीपना के पीड़ादायक अनुरूप होती हैं। चिंता उत्पन्न होती है जब ये अपस्वीकार्य और रिप्रेशन करी गई प्रेरणाएं संज्ञान में प्रवेश करने के लिए धमकाती हैं चिंता के प्रोत्साहन पर, मन का संज्ञानात्मक भाग (अहंकार) रिप्रेशन की मानसिक सामग्री को प्रतिरोध करने के लिए अप्रत्यक्षता, इन्कार या प्रतिक्रिया गठन जैसे रक्षा यंत्रों का उपयोग करके अपरिपक्व मन के बाहर उभरने से रोकने का प्रयास करता है। न्यूरोटिक लक्षण सामान्यतया एक पहले से अप्रवेश्य रक्षा यंत्र के बिगड़ने पर शुरू होते हैं और एक निषिद्ध प्रेरणा या उत्कर्ष मन के संज्ञान में प्रवेश करने की धमकी देती है।

हालांकि प्सायकोएलिटिक सिद्धांत आगे भी प्रभावशाली रहा है, बहुतेरे साधारण दृष्टिकोण के साथ एक और महत्वपूर्ण दृष्टिकोण जो व्यवहारिक मनोविज्ञान से जुड़ा हुआ है, न्यूरोसिस को एक सीखी हुई, अनुचित प्रतिक्रिया के रूप में दर्शाता है जो तनाव के प्रति उत्तर है और जो सीखी जा सकती है। तीसरा दृष्टिकोण, मनोवैज्ञानिक सिद्धांत से उत्पन्न, मलयुक्त सोच की विशेषता पर जोर देता है, स्वयं के और आसपास के घटनाक्रमों की एक गलत धारणा को प्रोत्साहित करता है।

प्रकार:

जबानी-संचालनीय विकारों में, व्यक्ति के जीवन, संबंध या बाह्य कार्यों के क्षेत्र में किसी भी एक क्षेत्र में उच्चतम रूप से चिंता, अवसाद या अन्य दुख की भावना से पहचानी जाती हैं जो उस व्यक्ति को अक्षम नहीं करती हैं। इसके प्रभावित रोगियों को आमतौर पर मनोवैज्ञानिकों के द्वारा देखे जाने वाले मानसिक रूप की हकीकत की हानि से पीड़ित नहीं होते हैं।

चिंता विकार में, चिंता मुख्य लक्षण है, जो या तो संक्षिप्त, अचानक चिंता की हमलों के रूप में प्रदर्शित होती है या या नामरूपहीन डर की एक चरम संज्ञा

के रूप में स्थायी चिंता की भावना के रूप में प्रकट होती है। चिंता हमलों का सामरिक अस्तित्व रखने वाले व्यक्ति को पाचनात्मक संदर्भों में तकलीफ, अत्यधिक पसीना, सिरदर्द, हृदय के धड़कन, बेचौनी, अनिद्रा, भूख में बदलाव और ध्यान में कमी से पीड़ित हो सकते हैं। अंधेपन विकार का एक प्रकार है, जिसमें दुनिया या अपने आप को विचित्र, बदला हुआ, अवास्तविक या यांत्रिक गुणवत्ता के रूप में महसूस किया जाता है।

चिंता

चिंता आपके शरीर का प्राकृतिक प्रतिक्रिया है जो तनाव के प्रति एक डर या चिंता की भावना होती है। उदाहरण के लिए, नौकरी के साक्षात्कार में जाने या स्कूल के पहले दिन भाषण देने से कुछ लोग डर और तनाव का अनुभव कर सकते हैं।

लेकिन यदि चिंता की भावनाएं अत्यधिक हों, कम से कम 6 महीने तक रहें और आपके जीवन में हस्तक्षेप कर रही हों, तो आपको एक चिंता विकार हो सकता है।

चिंता विकार क्या होते हैं?

- नए स्थान पर जाने, नई नौकरी शुरू करने या परीक्षा देने के बारे में चिंता करना सामान्य है। यह प्रकार की चिंता अप्रिय हो सकती है, लेकिन यह आपको मेहनत करने और अच्छा काम करने के लिए प्रेरित कर सकती है। साधारण चिंता एक ऐसी भावना है जो आती-जाती रहती है लेकिन आपके दैनिक जीवन को प्रभावित नहीं करती है।
- चिंता विकार के मामले में, डर की भावना हमेशा आपके साथ रह सकती है। यह तेज और कभी-कभी अशक्ति भी होती है।
- इस प्रकार की चिंता आपको आपकी पसंदीदा चीजों को करने से रोक सकती है। उदाहरण के लिए, यह आपको लिफ्ट में प्रवेश करने, सड़क पार करने या अत्यधिक मामलों में अपने घर से बाहर जाने से रोक सकती है। अगर इसे बिना उपचार किया छोड़ दिया जाए, तो चिंता और बढ़ेगी।
- चिंता विकार मानसिक विकारों के सबसे सामान्य रूप हैं और किसी भी व्यक्ति को प्रभावित कर सकते हैं। लेकिन, अमेरिकन मनोविज्ञानिक संघ के अनुसार, महिलाएं पुरुषों की तुलना में अधिक मात्रा में एक चिंता विकार की तनावग्रस्त की डायग्नोसिस प्राप्त करती हैं।

चिंता विकारों के प्रकार

चिंता कई अलग-अलग विकारों का महत्वपूर्ण हिस्सा है। इनमें शामिल हैं:—

- *पैनिक विकार*: इसका मतलब होता है कि आप अनपेक्षित समय पर बार-बार पैनिक हमलों का सामना करते हैं।
- *भयभीत*: यह किसी विशेष वस्तु, स्थिति या गतिविधि के प्रति अतिरिक्त भय है।
- *समाज चिंता विकार*: इसमें दूसरों द्वारा आपकी जज्बातों की जांच से होने वाला अत्यधिक भय होता है।
- *संयमी-अनियंत्रित विकार*: इसका मतलब है कि आपके मन में बार-बार अकार्यकारी विचार आते हैं जिनके कारण आप निश्चित, बार-बार कार्य करते हैं।
- *अलगाव चिंता विकार*: इसका मतलब है कि आपको अपने घर या प्यारे व्यक्तियों से दूर जाने का डर होता है।
- *रोग चिंता विकार*: इसमें आपके स्वास्थ्य के बारे में चिंता होती है (पहले हाइपोकॉन्ड्रिया कहा जाता था)।

इसके अलावा, कई मानसिक स्वास्थ्य और चिकित्सा स्थितियाँ चिंता के लक्षण के रूप में हो सकती हैं। इनमें शामिल हैं:

- *ट्रामा के पश्चात् तनाव विकार (PTSD)*: इसका मतलब है कि आपको एक गंभीर घटना के बाद चिंता होती है।
- *मुख्य डिप्रेसिव विकार*: डिप्रेशन और चिंता के बीच एक मजबूत संबंध होता है।
- *पुरानी बिमारी*: पुरानी बीमारियों (जैसे कि क्रॉनिक ऑबस्ट्रक्टिव पल्मोनरी रोग (COPD) और मधुमेह) के प्रबंधन में चिंता के लक्षण हो सकते हैं।
- *संवेदनशील स्थितियाँ*: चिंता एक स्थायी संवेदनशीलता और गठित के अवशेष के रूप में मौजूद हो सकती है।
- *द्रव्यसेवन विकार*: अधिकांश चिंता वाले लोग अपने लक्षणों को संभालने के लिए द्रव्य सेवन करने का प्रयास कर सकते हैं।

- *दिनचर्या के दर्द*: चिंता को अक्सर दिनचर्या के दर्द वालों में पाया जाता है।

चिंता के लक्षण क्या होते हैं?

चिंता के लक्षण हर व्यक्ति के अनुभव के आधार पर भिन्न हो सकते हैं। इसमें पेट में गूदा द्वारा अहसास, तेज हृदय धड़कन आदि शामिल हो सकते हैं। आपको अपनी मनसिक और शारीरिक हालत के बीच एक असंगति का अहसास हो सकता है।

आपके चिंता के लक्षण किसी और के चिंता के लक्षणों से अलग हो सकते हैं। इसलिए, यह महत्वपूर्ण है कि आप चिंता कैसे प्रदर्शित हो सकती है इसे जानना। आपके अनुभव के आधार पर, आपकी अनुभूति द्वारा चिंता के कई प्रकाशनीय लक्षणों के बारे में पढ़ें।

हिस्टीरिया

हिस्टीरिया एक ऐसी शब्दावली है जो आवेगपूर्ण व्यवहार को वर्णित करने के लिए अक्सर उपयोग की जाती है जो अत्यधिक और नियंत्रण से बाहर दिखता है। जब कोई व्यक्ति ऐसे तरीके से प्रतिक्रिया करता है जो स्थिति के लिए अनुपातित से अधिक भावनात्मक लगती है, तो उसे आमतौर पर “हिस्टीरिया” कहा जाता है।

विक्टोरियन काल में, हिस्टीरिया एक सामान्य चिकित्सा निदान था, खासकर महिलाओं के लिए। यह निदान 1980 तक चिकित्सा और मानसिक विकारों के विधि-सांख्यिकीय पुस्तक (कैड) से हटाया नहीं गया। आज, हिस्टीरिया के लक्षण प्रदर्शित करने वाले लोगों को विभाजनात्मक या सोमेटिक विकारों का निदान मिल सकता है।

हिस्टीरिया को एक ऐसी स्थिति के संकेत के रूप में परिभाषित किया जा सकता है जिसमें लोग मनोवैज्ञानिक कारण होने के कारण शारीरिक लक्षणों का अनुभव करते हैं।

हिस्टीरिया का इतिहास

हिस्टीरिया को 1900 ईसा पूर्व में एक मानसिक विकार के रूप में देखा जाता था। यह वह समय है जब प्राचीन मिस्री ने पहली बार इस स्थिति का वर्णन किया, जिसमें यह कहा गया था कि यह “स्वेच्छक गर्भाशय चलन” के कारण होता है। इसे कभी-कभी घूमते हुए गर्भाशय के रूप में भी वर्णित किया जाता

था।

हिस्टीरिया शब्द यूनानी शब्द हिस्टेरा से आया है, जिसका अर्थ है “गर्भाशय”।

हिस्टीरिया का इलाज करने के लिए, मिस्री लोग महिला की योनि या चेहरे के पास खराब सुगंध या अन्य सुगंधित पदार्थ रखते थे, इस पर निर्भर करता था कि यदि गर्भाशय को ऊपर या नीचे चलने का विचार किया जाता है। यूनानी चिकित्सक सेल्सस ने कहा कि पवित्रता और ब्रह्मचर्य हिस्टीरिया का इलाज करने में मदद करते हैं।

यह धारणा कि यह स्थिति केवल महिलाओं पर प्रभाव डालती है, काफी समय तक बरकरार रही। यह केवल इसलिए नहीं था कि पश्चिमी चिकित्सा में इस बारे में जागरूकता थी, बल्कि जब एनाटोमिस्ट थॉमस विलिस ने इस निर्धारण कि और कहा कि हिस्टीरिया गर्भाशय में नहीं, बल्कि मस्तिष्क में ही उत्पन्न होता है। यह समझने ने महिलाओं के साथ हिस्टीरिया का प्रभावित होने की संभावना खोली।

“हिस्टीरिकल न्यूरोसिस” शब्द को आधिकारिक रूप से 1968 में प्रकाशित होने वाले DSM-II में पहली बार उल्लेख किया गया था, लेकिन इसके बाद सोमेटिक लक्षण विकार, विभाजनात्मक विकार या परिवर्तन विकार का निदान करने के लिए इसका त्याग कर दिया गया है।

“हिस्टीरिया” के संकेत रूप माने जाने वाले लक्षणों में शामिल हैं:

- अंधापन
- भावनात्मक विस्फोट
- हॉल्यूसिनेशन
- हिस्ट्रियोनिक व्यवहार (अत्यधिक नाटकीय या उत्तेजनापूर्ण व्यवहार)
- अधिक संवेदनशीलता
- संवेदना का अभाव

एक हिस्टीरिया स्थिति में होने वाले अतिरिक्त लक्षणों में शामिल हो सकते हैं:

- एक प्रकार के त्रांत में होना
- स्मृतिलोप का विकास

- पक्षाघात (पैरालाइसिस) का अनुभव करना
- बेहोशी या बेहोश हो जाना (सिंकोप)
- मिरगी की तरह के दौरों का होना
- बड़ी हुई दर्द की अनुभूति
- कठिन या तनावपूर्ण मांसपेशियों का तंग होना।

6.9 सारांश

मानसिक तनाव के पठन के उद्देश्य के माध्यम से हमें मानसिक तनाव के अर्थ और परिभाषा की समझ मिलती है। हम मानसिक स्वास्थ्य के महत्व को समझते हैं और मानसिक तनाव के कारक और प्रभाव को अधिक समझते हैं। मानसिक स्वास्थ्य के पठन उद्देश्य में हम मानसिक स्वास्थ्य की परिभाषा और महत्व को समझते हैं, मानसिक स्वास्थ्य के प्रकार और उनकी विशेषताएं जानते हैं, और स्वास्थ्य को संघटित रखने के लिए आवश्यक उपायों को समझते हैं। भारतीय स्वास्थ्य की धारणा के पठन उद्देश्य में हम भारतीय स्वास्थ्य की धारणा और मूल्यों को समझते हैं, भारतीय संस्कृति में स्वास्थ्य के महत्व को समझते हैं, और भारतीय परंपरा में स्वास्थ्य के निर्धारक और आयाम के बारे में अधिक जानकारी प्राप्त करते हैं। स्वास्थ्य के निर्धारक के पठन उद्देश्य में हम स्वास्थ्य के निर्धारक की परिभाषा और महत्व को समझते हैं, स्वास्थ्य के निर्धारक के प्रमुख प्राकृतिक, सामाजिक, और मानसिक कारकों को जानते हैं,

6.10 पारिभाषिक शब्दावली

तनाव— यह एक प्रकार का मानसिक विकार है। किसी भी नकारात्मक विचार के मस्तिष्क पर हावी हो जाने के बाद हमारी मानसिक स्थिति पर बुरा प्रभाव पड़ता है। मस्तिष्क असक्षम हो जाता है। यह तनाव की स्थिति कही जाती है।

अभ्यास प्रश्न – लघु, विस्तृत

लघु उत्तरीय प्रश्न

1. मानसिक तनाव क्या होता है?
2. मानसिक स्वास्थ्य के महत्व को समझाइए।

3. भारतीय स्वास्थ्य की धारणा क्या है?
4. असामान्य व्यवहार क्या होता है?

विस्तृत उत्तरीय प्रश्न

1. मानसिक तनाव के कारण, प्रकार और प्रभाव पर विस्तार से चर्चा करें।
2. मानसिक स्वास्थ्य के महत्व को समझाएं और मानसिक स्वास्थ्य को बढ़ाने के उपायों पर चर्चा करें।
3. भारतीय स्वास्थ्य की धारणा में आयुर्वेद, योग, और प्राकृतिक उपचार का महत्व और उनके अंतर्निहित सिद्धांतों पर चर्चा करें।

6.11 संदर्भ-ग्रंथ सूची

- “मानसिक तनाव: कारण, प्रकार और समाधान” लेखक डॉ. विजय शर्मा
- “मानसिक स्वास्थ्य और खुशहाली” लेखक डॉ. दिवाकर मिश्रा
- “भारतीय स्वास्थ्य की धारणा: ऐतिहासिक एवं सांस्कृतिक परिप्रेक्ष्य” लेखक डॉ. राजेश्वर शर्मा

इकाई-7 वायु प्रदूषण

इकाई की रूपरेखा

- 7.0 इकाई का उद्देश्य
- 7.1 परिचय
- 7.2 वायु प्रदूषण
- 7.3 वायु प्रदूषण के प्रकार
- 7.4 वायु प्रदूषण के स्रोत
- 7.5 मानव पर वायु प्रदूषण के प्रभाव
- 7.6 पर्यावरण पर वायु प्रदूषण के प्रभाव
- 7.7 भारत में वायु प्रदूषण नियंत्रण बोर्ड
- 7.8 सारांश
- 7.9 पारिभाषिक शब्दवाली
अभ्यास प्रश्न-लघु, विस्तृत
- 7.10 संदर्भ-ग्रंथ सूची

7.0 इकाई का उद्देश्य

- वायु प्रदूषण के प्रकारों को समझना।
- वायु प्रदूषण के स्रोतों की पहचान करना।
- मानव पर वायु प्रदूषण के प्रभाव को जानना।
- पर्यावरण पर वायु प्रदूषण के प्रभाव को समझना।
- भारत में वायु प्रदूषण नियंत्रण बोर्ड (CPCB) के बारे में अधिक जानकारी प्राप्त करना।
- संदूक्षणीय प्रदूषण को समझना।
- अपशिष्ट प्रदूषण की जांच करना।
- औद्योगिक प्रदूषण के प्रकारों को समझना।

- वाहनों से निकलने वाले, औद्योगिक और वाणिज्यिक प्रदूषण को समझना।
- उद्योगों और कारखानों की वायु प्रदूषण प्रभावित क्षेत्रों की पहचान करना।

7.1 परिचय

वायु प्रदूषण एक गंभीर पर्यावरणीय मुद्दा है जो वायुमंडल में विषाणु, धूल, धुआं, ध्वनि, या अन्य केमिकल पदार्थों के रूप में मौजूद प्रदूषक पदार्थों के कारण होता है। यह वायुमंडलीय स्वास्थ्य, प्राकृतिक संसाधनों, और मानव स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव डालता है। वायु प्रदूषण कई प्रकार का हो सकता है, जैसे कि विभिन्न धुआं, रासायनिक और जीवाणु पदार्थों के उदाहरण शामिल हो सकते हैं। वायु प्रदूषण के मुख्य स्रोत में यातायात, उद्योग, बाढ़मार, धूल, कारखानों, और जल प्रदूषण शामिल हो सकते हैं। मानवों और पर्यावरण पर वायु प्रदूषण के दुष्प्रभाव संक्रमण, श्वासन प्रश्वास रोग, हृदय रोग, श्वासन तंत्र की समस्याएं, वातावरणिक ऊर्जा विपथन, और पौधों और जीव-जंतुओं के संकट के रूप में दिख सकते हैं। भारत में, वायु प्रदूषण नियंत्रण बोर्ड (CPCB) एक महत्वपूर्ण संगठन है जो वायु प्रदूषण के प्रभावों का मापन, नियंत्रण और प्रबंधन करने के लिए उच्च स्तरीय नीतियों को संचालित करता है।

7.2 वायु प्रदूषण (Air Pollution)

वायु प्रदूषण में वायु में मौजूद रसायनिक या कणों का समावेश होता है जो मानवों, जानवरों और पौधों के स्वास्थ्य को हानि पहुंचा सकते हैं। इसके साथ ही, यह इमारतों को भी क्षति पहुंचा सकता है। वायु में प्रदूषक वस्तुओं के कई रूप होते हैं। वे गैस, ठोस कणों या तरल बूंदों के रूप में हो सकते हैं।

वायु प्रदूषण किसी भी रासायनिक, भौतिक या जैविक कारक द्वारा घरेलू या बाहरी पर्यावरण को दूषित करना है जो वातावरण की प्राकृतिक विशेषताओं को संशोधित करता है।

घरेलू उपयोग के उपकरण, मोटर वाहन, औद्योगिक संस्थान और जंगली आग वायु प्रदूषण के सामान्य स्रोत हैं। प्रमुख सार्वजनिक स्वास्थ्य से संबंधित प्रदूषकों में टुकड़ेदार पदार्थ, कार्बन मोनोक्साइड, ओजोन, नाइट्रोजन डाइऑक्साइड और सल्फर डाइऑक्साइड शामिल हैं। बाहरी और घरेलू वायु प्रदूषण श्वसन और अन्य बीमारियों का कारण बनते हैं और स्वास्थ्य के लिए मरीजी और मृत्यु के कारण हो सकते हैं।

वैश्विक जनसंख्या (99 प्रतिशत) वायु में हृदयस्थ मार्गदर्शिका सीमाओं से अधिक और प्रदूषकों के उच्च स्तरों से संपन्न हवा सांस रही है, जहां कम और मध्यम आय वाले देश सबसे अधिक प्रभावित होते हैं।

वायु गुणवत्ता वैश्विक रूप से पृथ्वी के जलवायु और पारिस्थितिकी से संबंधित है। वायु प्रदूषण के कई कारक (जैसे यूर्जिल्स के दहन) ग्रीनहाउस गैसों के उत्सर्जन के स्रोत भी हैं। वायु प्रदूषण को कम करने की नीतियां, इसलिए, जलवायु और स्वास्थ्य दोनों के लिए एक जीत-जीत की रणनीति प्रदान करती हैं, वायु प्रदूषण के कारण होने वाली बीमारियों के बोझ को कम करती हैं, साथ ही जलवायु परिवर्तन की करीबी और दूरस्थ मिटिगेशन में योगदान करती हैं।

7.3 वायु प्रदूषण के प्रकार (Type of Air Pollution)

प्राथमिक वायु प्रदूषक

वे प्रदूषक जो सीधे वायु प्रदूषण का कारण बनते हैं, प्राथमिक प्रदूषक कहलाते हैं। कारखानों से उत्पन्न सल्फर-डाईऑक्साइड प्राथमिक प्रदूषक है।

द्वितीयक वायु प्रदूषक

प्राथमिक प्रदूषकों के मिश्रण और प्रतिक्रिया से बने प्रदूषकों को द्वितीयक प्रदूषक कहा जाता है। धुंध, जो धुएँ और कोहरे के मिश्रण से बना होता है, एक द्वितीयक प्रदूषक है।

7.4 वायु प्रदूषण के स्रोत (Source of Air Pollution)

वायु प्रदूषण एक गंभीर समस्या है जो मानव स्वास्थ्य, पर्यावरण और जीव-जंतुओं के लिए खतरा पैदा करती है। वायु प्रदूषण के अनेक कारण होते हैं, जो ध्वनि, धुएँ, और रसायनिक पदार्थों के रूप में वायुमंडल में उत्पन्न होते हैं। नीचे दिए गए हैडिंग्स के साथ वायु प्रदूषण के प्रमुख स्रोतों की जानकारी है।

वायु प्रदूषण के महत्वपूर्ण कारणों में निम्नलिखित शामिल हैं:

जीवाश्म ईंधन का जलना

जीवाश्म ईंधन के प्रकार जलाने से अधिक मात्रा में सल्फर डाईऑक्साइड निकलता है। जीवाश्म ईंधन के अपूर्ण जलन से निकलने वाला कार्बन मोनोक्साइड भी वायु प्रदूषण का कारण बनता है।

वाहन

जीप, ट्रक, कार, बस इत्यादि जैसे वाहनों से निकलने वाले गैसेस पर्यावरण को प्रदूषित करते हैं। ये ग्रीनहाउस गैसों के मुख्य स्रोत हैं और व्यक्तियों में रोगों के कारण भी बनते हैं।

कृषिगतिविधियाँ

कृषि गतिविधियों के दौरान निकलने वाला अमोनिया सबसे खतरनाक गैस है। कीटनाशक, कीटनाशी और उर्वरक वायुमंडल में हानिकारक रासायनिक पदार्थ निकालते हैं और इसे प्रदूषित करते हैं।

कारखाने और उद्योग

कारखाने और उद्योग में कार्बन मोनोक्साइड, कार्बनिक यौगिक, हाइड्रोकार्बन और रासायनिक पदार्थों का मुख्य स्रोत होते हैं। ये वायु में निकलते हैं और उसकी गुणवत्ता को क्षीण करते हैं।

खनन गतिविधियाँ

खनन प्रक्रिया में, भूमि के नीचे मिश्रित खनिजों को बड़े-बड़े उपकरणों का उपयोग करके निकाला जाता है। प्रक्रिया के दौरान निकलने वाला धूल और रासायनिक पदार्थ न केवल वायु को प्रदूषित करते हैं, बल्कि काम करने वाले लोगों और निकटवासियों के स्वास्थ्य को भी बिगाड़ते हैं।

घरेलू स्रोत

घरेलू सफाई उत्पादों और रंगों में हानिकारक रासायनिक पदार्थ होते हैं जो वायु में निकलते हैं। नए पेंट किए गए दीवारों से आने वाली गंध रंगों में मौजूद रासायनिक पदार्थों की गंध होती है। यह न केवल वायु को प्रदूषित करती है, बल्कि श्वसन तंत्र पर भी प्रभाव डालती है।

इन वायु प्रदूषण के स्रोतों से निपटने के लिए हमें सामरिक और नैतिक संबंधों के साथ साथ तकनीकी और नीतिगत कदम उठाने की आवश्यकता है। उदाहरण के लिए, यातायात के लिए प्रदूषण नियंत्रण के लिए उचित इंजन और पर्यावरण योग्य इंधन का उपयोग करना चाहिए। औद्योगिक क्षेत्रों में प्रदूषण नियंत्रण के लिए शुद्धिकरण प्रक्रियाओं का अधिक प्रयोग करना चाहिए। इसके अलावा, शिक्षा, जागरूकता, और विवेकशीलता को बढ़ावा देने के लिए जनसामान्य को प्रदूषण के बारे में जागरूक करना आवश्यक है।

इस प्रकार, यथार्थ से लड़कर वायु प्रदूषण के स्रोतों को नियंत्रित करने के माध्यम से हम स्वस्थ माहौल का निर्माण कर सकते हैं और यह सुनिश्चित कर सकते हैं कि हमारी पीढ़ियाँ स्वस्थ और सुरक्षित आगे बढ़ सकें।

7.5 मानवों पर वायु प्रदूषण के प्रभाव (Effect of Air Pollution on Human)

मानव स्वास्थ्य को वायु प्रदूषण से विभिन्न प्रभाव महसूस होते हैं। इन प्रभावों को छोटे अवधि के प्रभाव और लंबे अवधि के प्रभाव में विभाजित किया जा सकता है।

छोटे अवधि के प्रभाव:

- *सांस के रोग:* वायु प्रदूषण से नकसीर या ब्रोंकाइटिस जैसी बिमारियाँ हो सकती हैं।
- *त्वचा और आंखों में खुजली और उद्दीपन:* वायु प्रदूषण के कारण नकारात्मक खुशबू, उद्धटन और धूल के कारण त्वचा, आंखों और नाक में खुजली और उद्दीपन की समस्या हो सकती है।
- *सिरदर्द और चक्कर:* वायु प्रदूषण से सिरदर्द, चक्कर और मिचली जैसी समस्याएं हो सकती हैं।

लंबे अवधि के प्रभाव:

- *दिल की बिमारी:* वायु प्रदूषण से हृदय रोग, हृदय की बिमारी और फेफड़ों से जुड़ी बिमारियाँ जैसे एम्फिजीमा का कारण बन सकता है।
- *कैंसर:* वायु प्रदूषण के कारण लैंग कैंसर, हृदय कैंसर और फेफड़ों से जुड़े कैंसर जैसी सामान्य कैंसर बिमारियाँ हो सकती हैं।
- *नर्वस सिस्टम की हानि:* वायु प्रदूषण लंबे समय तक नर्वस सिस्टम को हानि पहुंचा सकता है। यह मस्तिष्क, गुर्दे, लिवर और अन्य अंगों को नुकसान पहुंचा सकता है।
- *जन्मदोष:* कुछ वैज्ञानिकों का मानना है कि वायु प्रदूषण जन्मदोष का कारण बन सकता है।
- *मृत्यु:* वायु प्रदूषण के प्रभाव से दुनिया भर में प्रतिवर्ष लगभग 2–5 करोड़ लोग मरते हैं।

लोग वायु प्रदूषण के विभिन्न प्रकारों के प्रति विभिन्न रिएक्शन देखे जा सकते हैं। युवा बच्चे और बुढ़ापे के लोग, जिनका प्रतिरक्षा प्रणाली कमजोर होती है, वायु प्रदूषण के प्रति अधिक संवेदनशील होते हैं। दमा, हृदय रोग और फेफड़े की बिमारी वायु प्रदूषण के संपर्क से बढ़ सकती हैं। प्रभावित होने का समय, प्रदूषण की मात्रा और प्रकार भी प्रमुख कारक होते हैं।

7.6 पर्यावरण पर वायु प्रदूषण के प्रभाव (Effect of Air Pollution on Environment)

वायु प्रदूषण मानव के साथ ही पर्यावरण पर भी गंभीर प्रभाव डालता है। यहां हम वायु प्रदूषण के प्रभाव को छोटे अवधि और लंबे अवधि में विभाजित करके देखेंगे।

रोग

वायु प्रदूषण से मानवों में कई श्वसन विकार और हृदय रोग होते हैं। पिछले कुछ दशकों में फेफड़े के कैंसर के मामलों में वृद्धि हुई है। प्रदूषित क्षेत्रों के पास रहने वाले बच्चे न्यूमोनिया और अस्थमा के प्रति अधिक प्रवृत्त होते हैं। वायु प्रदूषण के सीधे या अप्रत्यक्ष प्रभाव के कारण हर साल कई लोगों की मृत्यु होती है।

अम्लीय वर्षा

भूतल संश्लेषण के दौरान जलाए जाने वाले भूतल उत्सर्जकों जैसे कि नाइट्रोजन ऑक्साइड और सल्फर ऑक्साइड हानिकारक गैस निकलती है। पानी की बूंदें इन प्रदूषकों के साथ मिश्रित हो जाती हैं, एसिडिक हो जाती हैं और एसिड वर्षा के रूप में गिरती हैं, जो मानव, पशु और पौधों को क्षति पहुंचाती है।

ओजोन परत की क्षयीकरण

हवा में क्लोरोफ्लोरोकार्बन, हेलॉन और हाइड्रोक्लोरोफ्लोरोकार्बन जैसे पदार्थ उत्सर्जन से ओजोन परत की क्षयीकरण का मुख्य कारण है। क्षयीत हो रही ओजोन परत सूर्य से आने वाली हानिकारक अल्ट्रावायलेट किरणों को रोकती नहीं है और व्यक्तियों में त्वचा रोग और आंखों की समस्याओं का कारण बनती है।

ग्लोबल वॉर्मिंग

ग्लोबल वॉर्मिंग एक पर्यावरणीय घटना है जो प्राकृतिक और मानवीय वायु प्रदूषण के कारण होती है। यह दुनिया भर में वायु और समुद्र तापमान में बढ़ोतरी

को दर्शाती है। यह तापमान वृद्धि कम से कम हिस्सेदारी से ग्रीनहाउस गैसों के मात्रा में बढ़ोतरी के कारण होती है। ग्रीनहाउस गैसों पृथ्वी के वायुमंडल में ऊर्जा को बंद करती हैं। (सामान्यतः, पृथ्वी की अधिकांश ऊर्जा अंतरिक्ष में भाग जाती है।)

कार्बन डाइऑक्साइड एक ग्रीनहाउस गैस है जिसका ग्लोबल वॉर्मिंग पर सबसे बड़ा प्रभाव हुआ है। कार्बन डाइऑक्साइड पृथ्वी के वायुमंडल में जलते हुए भूखंडों (कोयला, गैसोलीन और प्राकृतिक गैस) को जलाकर वायुमंडल में उड़ाने से निकलता है। मानव ने कार्बन डाइऑक्साइड के इस्तेमाल करने का आदान-प्रदान करना शुरू किया है ताकि कार, हवाई जहाज, घरों को गर्म करने और कारखानों को चलाने के लिए ऊर्जा का उपयोग कर सकें। इन गतिविधियों से वायु को कार्बन डाइऑक्साइड से प्रदूषित किया जाता है।

प्राकृतिक और नकली स्रोतों द्वारा उत्पन्न अन्य ग्रीनहाउस गैसों में मीथेन, नाइट्रस ऑक्साइड और फ्लोरिनेटेड गैसों शामिल होती हैं। मीथेन अपशिष्टों के द्वारा उत्पन्न होता है और कोयला प्लांट्स और कृषि प्रक्रियाओं से भी निकलता है। नाइट्रस ऑक्साइड औद्योगिक कारखानों, कृषि और गाड़ी में जलते हुए भूखंडों से निकलता है। हाइड्रोफ्लोरोकार्बन्स की तरह फ्लोरिनेटेड गैसों उद्योग द्वारा निकाली जाती हैं। फ्लोरिनेटेड गैसों अक्सर क्लोरोफ्लोरोकार्बन्स (सीएफसी) जैसे गैसों की जगह पर इस्तेमाल की जाती हैं। कई स्थानों पर सीएफसी निषिद्ध हो चुके हैं क्योंकि वे ओजोन परत को क्षीण कर देते हैं।

वैश्विक स्तर पर, कई देशों ने ग्लोबल वॉर्मिंग को रोकने के लिए ग्रीनहाउस गैसों की उत्पादन को कम करने या सीमित करने के लिए कदम उठाए हैं। 1997 में जापान के क्योटो में पहली बार अपनाया गया क्योटो प्रोटोकॉल, 183 देशों के बीच एक समझौता है जिसके अनुसार वे अपनी कार्बन डाइऑक्साइड उत्पादन को कम करने के लिए काम करेंगे। अमेरिका ने उस संधि की साइन नहीं की है।

छोटे अवधि के प्रभाव:

- *पेड़-पौधों के संकट:* वायु प्रदूषण से पेड़-पौधों को नुकसान पहुंचता है। इसके परिणामस्वरूप वनस्पतियों की गिनती कम होती है और वनस्पति के प्रदेशों में वृद्धि रोक देती है।
- *प्राणियों के प्रभाव:* वायु प्रदूषण से पशु-पक्षियों और अन्य जीवों को नुकसान होता है। इसके परिणामस्वरूप जीव-जंतुओं की संख्या कम होती है और विविधता कम होती है।

- *जलमार्गों का प्रभाव:* वायु प्रदूषण नदियों, झीलों और अन्य जलमार्गों पर भी प्रभाव डालता है। यह जलमार्गों में जैविक जीवाणुओं के विकास को रोकता है और जलमार्गों की प्रदूषिता को बढ़ाता है।

लंबे अवधि के प्रभाव:

- *जलवायु परिवर्तन:* वायु प्रदूषण जलवायु परिवर्तन को तेजी से बढ़ाता है। यह ग्लोबल वार्मिंग, अस्थिरत, मौसम पैटर्न, बाढ़, सूखे, और अन्य जलवायु संकटों का कारण बनता है।
- *जैवविविधता पर प्रभाव:* वायु प्रदूषण जैविक विविधता पर भी असर डालता है। यह वनस्पति, पशु-पक्षी और अन्य जीवों के प्राकृतिक आवासों को नष्ट करता है और बाहरी प्रवासी प्रजातियों को प्रवेश कराता है।
- *जल-भंडारण प्रभाव:* वायु प्रदूषण से निकलने वाले प्रदूषण तत्व नदियों, झीलों और अन्य जल संरचनाओं को भी प्रभावित करते हैं। इसके परिणामस्वरूप जल-भंडारण में कमी होती है और जल संकट का सामना करना पड़ता है।

यथार्थ में, वायु प्रदूषण मानव स्वास्थ्य के साथ-साथ पर्यावरण को भी प्रभावित करता है। इसलिए, हमें वायु प्रदूषण को कम करने के लिए संघर्ष

करना और स्वच्छ और स्वस्थ वातावरण की संरचना करना आवश्यक है।

7.7 भारत में वायु प्रदूषण नियंत्रण बोर्ड (Air Pollution Board in India)

केंद्रीय वायु प्रदूषण नियंत्रण बोर्ड –1947 के जल (प्रदूषण नियंत्रण और रोकथाम) अधिनियम की धारा 3 के तहत गठित केंद्रीय प्रदूषण नियंत्रण बोर्ड, उस अधिनियम के तहत अपनी शक्तियों और कार्यों का प्रयास और प्रदर्शन के बिना, इस अधिनियम के तहत हवा प्रदूषण के नियंत्रण और रोकथाम के लिए केंद्रीय प्रदूषण नियंत्रण बोर्ड की शक्तियों का प्रयास करेगा।

अधिनियम 6के अनुसार गठित राज्य प्रदूषण नियंत्रण बोर्ड को इस अधिनियम के तहत राज्य बोर्ड के रूप में मान्यता प्राप्त होगी। जिस राज्य में 1974 के जल (प्रदूषण नियंत्रण और रोकथाम) अधिनियम, 1947 (6 के बारे में वैधानिक है और जहां राज्य सरकार ने उस राज्य के लिए उस अधिनियम के तहत राज्य प्रदूषण नियंत्रण बोर्ड का गठन किया है, ऐसे राज्यीय बोर्ड को इस अधिनियम के तहत वायु प्रदूषण के नियंत्रण और रोकथाम के लिए राज्य बोर्ड के रूप में मान्यता प्राप्त

होगी और इसके अलावा उस अधिनियम के तहत उसकी शक्तियों और कार्यों का प्रयास और प्रदर्शन के बिना उसे इस अधिनियम के तहत हवा प्रदूषण के नियंत्रण और रोकथाम के लिए करेगा।

राज्य बोर्ड का गठन— जिस राज्य में 1974 के जल (प्रदूषण नियंत्रण और रोकथाम) अधिनियम, 1974 (6 के अनुसार प्रभावी नहीं है या वह अधिनियम प्रभावी है लेकिन राज्य सरकार ने उस राज्य में उस अधिनियम के तहत कोई राज्य प्रदूषण नियंत्रण बोर्ड, गठित नहीं किया है, तो राज्य सरकार को उस तारीख से, जो वह राज्य सरकार अधिसूचना द्वारा अधिसूचना में निर्धारित कर सकती है, अधिसूचना में निर्दिष्ट नाम के तहत एक राज्य वायु प्रदूषण के नियंत्रण और रोकथाम के लिए राज्य बोर्ड की नियुक्ति करेगी, जो इस अधिनियम के तहत उस बोर्ड को प्रदान की गई शक्तियों का प्रयोग करेगा और उसके तहत निर्धारित कार्य करेगा।

1. इस अधिनियम के तहत गठित राज्य बोर्ड में निम्नलिखित सदस्य शामिल होंगे:
 - एक अध्यक्ष, जो पर्यावरण संरक्षण के संबंध में विशेष ज्ञान या अभ्यास रखने वाला व्यक्ति होगा, जिसे राज्य सरकार द्वारा नामित किया जाएगा:
 - प्रावधान किया गया है कि अध्यक्ष पूर्णकालिक या अंशकालिक हो सकता है, जैसा कि राज्य सरकार उचित समझती है।
 - राज्य सरकार द्वारा नामित किए जाने वाले अधिकारियों की संख्या, पांच से अधिक नहीं होनी चाहिए, जो उस सरकार को प्रतिष्ठित करने के लिए नामित किए गए हैं।
 - राज्य सरकार द्वारा नामित किए जाने वाले व्यक्तियों की संख्या, पांच से अधिक नहीं होनी चाहिए, जो उस सरकार के अंतर्गत कार्य करने वाली स्थानीय प्राधिकरणों के सदस्यों में से नामित किए गए हों।
 - राज्य सरकार द्वारा नामित किए जाने वाले गैर-अधिकारियों की संख्या, तीन से अधिक नहीं होने चाहिए, जो कृषि, मत्स्य, उद्योग या व्यापार या श्रम या किसी अन्य हित की प्रतिष्ठा को प्रतिष्ठित करने चाहिए, जिसे उस सरकार के मताधिकार के अनुसार प्रतिष्ठित किया जाए,
 - राज्य सरकार द्वारा नामित किए जाने वाले उन दो व्यक्तियों को जिन्हें

वह सरकार संचालित, नियंत्रित या प्रबंधित करती हैं, कंपनियों या निगमों का प्रतिनिधित्व करने के लिए

- वैज्ञानिक, इंजीनियरिंग या प्रबंधन दिशा के प्रदूषण नियंत्रण के वैज्ञानिक, इंजीनियरिंग या प्रबंधन के पहलुओं के अधिकार के योग्यता, ज्ञान और अनुभव रखने वाले पूर्णकालिक सदस्य-सचिव, जिसे राज्य सरकार द्वारा नियुक्त किया जाएगा:

प्रावधान किया गया है कि राज्य सरकार सुनिश्चित करेगी कि कम से कम दो सदस्य ऐसे हों जो हवा की गुणवत्ता में सुधार या हवा प्रदूषण के नियंत्रण, रोकथाम या कम करने के मामले में विशेष ज्ञान या अभियांत्रिकी या प्रबंधन दिशा में अनुभव रखने वाले व्यक्तियों हों।

2. इस अधिनियम के तहत गठित प्रत्येक राज्य बोर्ड नामित किए जाने वाले नामित किए गए नाम के साथ एक साझा मुद्रा और सम्पत्ति प्राप्त करने और विपणन करने की शक्ति के साथ एक निगम होगा, और इस नाम से मुकद्दमा चला सकेगा या दायर किया जा सकेगा।

केंद्रीय बोर्ड के कार्य

इस अधिनियम की प्रावधानिकताओं के अधीन और प्रदूषण नियंत्रण और निगरानी) अधिनियम, 1974 (1974 के 6) के तहत अपने कार्यों का निर्वाह करने के बिना, केंद्रीय बोर्ड के मुख्य कार्य होंगे देश में हवा की गुणवत्ता को सुधारना और हवा प्रदूषण को रोकना, नियंत्रित करना या कम करना है।

- विशेष और प्रायोज्यता के बिना इन कार्यों के लिए, केंद्रीय बोर्ड का उपयोग करते हुए, केंद्रीय सरकार को निम्नलिखित कार्यों पर सलाह देने का अधिकार होता है।
- वायु की गुणवत्ता में सुधार और वायु प्रदूषण को रोकने, नियंत्रित करने या कम करने के संबंध में केंद्र सरकार को कोई भी मुद्दा परामर्श दें।
- वायु प्रदूषण के नियंत्रण, निगरानी या कम करने के लिए एक राष्ट्रीय कार्यक्रम की योजना बनाना और कार्यान्वयन करने के लिए प्रेरित करना।
- राज्यों की गतिविधियों को समन्वयित करना और उनके बीच विवादों को सुलझाना।
- राज्य बोर्ड की विभिन्न व्यक्तियों के बीच की समन्वय करना, और विश्लेषण और अनुसंधान संबंधी समस्याओं के लिए तकनीकी सहायता और मार्गदर्शन

प्रदान करना वायु प्रदूषण और वायु प्रदूषण को रोकने, नियंत्रित करने या कम करने के लिए

- किसी राज्य बोर्ड के किसी अधिनियम के अनुच्छेद (2) के तहत बनाए गए किसी आदेश में उल्लिखित किसी भी राज्य बोर्ड के कार्यों का निष्पादन कर सकता है।
- वायु प्रदूषण के नियंत्रण, निगरानी या कम करने के कार्यों में लगने वाले व्यक्तियों के प्रशिक्षण की योजना और संगठन करना, जैसे केंद्रीय बोर्ड ने निर्धारित किया हो सकता है।
- वायु प्रदूषण के प्रतिबंध, नियंत्रण या कम करने के संबंध में एक व्यापक कार्यक्रम का माध्यम से संगठित आयोजन करना।
- वायु प्रदूषण और इसके प्रभावी प्रतिबंध, नियंत्रण या कम करने के उपायों संबंधी तकनीकी और सांख्यिकीय डेटा एकत्रित, संकलित और प्रकाशित करना और वायु प्रदूषण के निवारण, नियंत्रण या कम करने के लिए मैनुअल, कोड या मार्गदर्शिकाएं तैयार करना।
- वायुकी गुणवत्ता के लिए मानक तय करना।
- वायु प्रदूषण से संबंधित मामलों के संबंध में जानकारी एकत्र करना और प्रसारित करना।
- अन्य कार्यों का प्रदर्शन करना जैसा कि प्रावधान किया गया हो सकता है।
- केंद्रीय बोर्ड को समर्पित या मान्यता प्राप्त कराने के लिए एक प्रयोगशाला या प्रयोगशालाएं स्थापित की जा सकती है जिससे केंद्रीय बोर्ड को इस धारा के तहत अपने कार्यों का सुचारु रूप से निष्पादन करने में सक्षम होने में सहायता मिले।
- अपने कार्यों का कोई भी विशेष या सामान्य रूप से किसी भी समिति को सौंप सकता है।
- अपने कार्यों के उचित निष्पादन और सामान्य रूप से इस अधिनियम के उद्देश्यों को प्रभावी रूप से कार्यान्वित करने के लिए अन्य कार्यों का प्रदर्शन कर सकता है।

राज्य बोर्ड के कार्य

1. इस अधिनियम के प्रावधानों के अधीन और इसके फलस्वरूप अपने कार्यों

के प्रदर्शन से छूट देकर, 1974 के जल (प्रदूषण और नियंत्रण) अधिनियम, 1974 (अधिनियम 61974 के अंतर्गत), एक राज्य बोर्ड के कार्य निम्नानुसार होंगे।

- वायु प्रदूषण के निवारण, नियंत्रण या कम करने के लिए एक व्यापक कार्यक्रम की योजना बनाना और उसे निष्पादित करना।
- वायु प्रदूषण के निवारण, नियंत्रण या कम करने से संबंधित किसी भी मामले पर राज्य सरकार को सलाह देना।
- वायु प्रदूषण से संबंधित जानकारी एकत्र करना और प्रसारित करना।
- वायु प्रदूषण के निवारण, नियंत्रण या कम करने से संबंधित कार्यक्रमों में लगे व्यक्तियों के प्रशिक्षण में केंद्रीय बोर्ड के सहयोग से मिलकर कार्यक्रम संबंधी मार्गदर्शिका का आयोजन करना और उससे संबंधित जनमेल कार्यक्रम आयोजित करना।
- किसी नियंत्रण उपकरण, औद्योगिक संयंत्र या विनिर्माण प्रक्रिया की समय-समय पर जांच करना और उन व्यक्तियों को उनके लिए आदेश देना जिन्हें वह आवश्यक माने हवा प्रदूषण के निवारण, नियंत्रण या कम करने के लिए कदम उठाने के लिए।
- उस संभावित वायु प्रदूषण के नियंत्रण क्षेत्र की निरीक्षण करना जो वह आवश्यक माने, उसकी गुणवत्ता का मूल्यांकन करना और उस क्षेत्र में हवा प्रदूषण के निवारण, नियंत्रण या कम करने के लिए कदम उठाना।
- केंद्रीय बोर्ड के सलाह से और केंद्रीय बोर्ड द्वारा निर्धारित हवा की गुणवत्ता के मानकों का ध्यान रखते हुए, औद्योगिक संयंत्रों और वाहनों से माहिती के अनुसार वायु प्रदूषकों के शुद्धिकरण के मानक तय करना या किसी अन्य स्रोत से किसी भी वायु प्रदूषक के प्रवाह के लिए निर्धारित करना, जो नाव या हवाई जहाज नहीं है:
- प्रावधान है कि ऐसे विभिन्न औद्योगिक संयंत्रों के लिए इस श्रेणी के अंतर्गत निकाल किए जा सकते हैं जिनके लिए इस श्रेणी के अंतर्गत वायु प्रदूषकों के प्रवाह की मात्रा और संघटन के अनुसार वायु प्रदूषकों के प्रवाह के मानकों का ध्यान रखते हुए।
- वायु प्रदूषण के कारण होने की संभावना वाली किसी उद्योग को चलाने के लिए किसी प्रीमिसेस या स्थान की उपयुक्तता के संबंध में राज्य

सरकार को सलाह देना।

- इसमें अनुमति दी गई हो या केंद्रीय बोर्ड या राज्य सरकार द्वारा सौंपे गए हों, या समय-समय पर नियमित किया जाता हो, जितनी ताकि राज्य बोर्ड अपने कार्यों का प्रदर्शन सुगमतापूर्वक कर सके, व्यवसायालय या व्यवसाय के प्रदर्शन परीक्षण करने के लिए एक या एक से अधिक प्रयोगशाला स्थापित या मान्यता प्राप्त कर सकता है।
- राज्य बोर्ड को अपने कार्यों का प्रदर्शन सुगमतापूर्वक करने के लिए एक या एक से अधिक प्रयोगशाला स्थापित या मान्यता प्राप्त करने का अधिकार होगा।

निर्देश देने की शक्ति

- केंद्रीय बोर्ड को केंद्र सरकार द्वारा दी गई विशेष निर्देशों के अनुसार बाध्य किया जाएगा और
- प्रत्येक राज्य बोर्ड को केंद्रीय बोर्ड या राज्य सरकार द्वारा दी गई विशेष निर्देशों का पालन किया करना।
- प्रावधान है कि जहां राज्य सरकार द्वारा दिए गए निर्देश केंद्रीय बोर्ड द्वारा दिए गए निर्देश के विरुद्ध होता है, तो इस मामले को केंद्र सरकार के फैसले के लिए संदर्भित किया जाएगा.
- केंद्र सरकार को यहां राज्य बोर्ड ने अनुशासन नहीं की है कि केंद्रीय बोर्ड द्वारा दिए गए निर्देशों का पालन नहीं किया जा रहा है और ऐसे अनुशासन के कारण गंभीर आपातकाल उत्पन्न हुआ है और सार्वजनिक हित में ऐसा करना आवश्यक या उचित है, तो वह संघ को आदेश दे सकती है कि केंद्रीय बोर्ड को उस क्षेत्र के संबंध में राज्य बोर्ड के किसी भी कार्यों का प्रदर्शन करने के लिए आदेश दिया जाए, उस समय और उस उद्देश्य के लिए जो आदेश में निर्दिष्ट किया गया हो.
- जहां केंद्र सरकार के विचाराधीन होने पर केंद्रीय बोर्ड द्वारा राज्य बोर्ड के द्वारा दिए गए निर्देशों का पालन नहीं किया जा रहा है और ऐसे अनुशासन के परिणामस्वरूप गंभीर आपातकाल उत्पन्न हुआ है और इसे सार्वजनिक हित में आवश्यक या उचित माना जाता है, तो यदि राज्य बोर्ड ऐसे खर्च की वसूली करने की योग्यता रखता है, तो केंद्रीय बोर्ड द्वारा ऐसे कार्यों के प्रदर्शन के संबंध में उसके द्वारा किए जाने वाले खर्च, ब्याज के साथ (जिसे केंद्र सरकार द्वारा आदेश द्वारा निर्धारित उचित दर पर रखा जाएगा)

वसूले जा सकते हैं जब से ऐसी खर्च की मांग की जाती है जब तक कि यह भुगतान लागू हो जाता है या व्यक्ति या लोगों द्वारा जमा किए जाते हैं, जिन पर भूमि राजस्व या सार्वजनिक मांग के रूप में उत्तरदायी रहती है।

- संदेहों को हटाने के लिए, यहां घोषित किया जाता है कि किसी क्षेत्र में किसी राज्य बोर्ड के किसी क्षेत्र के संबंध में संघ बोर्ड द्वारा दिए गए किसी भी निर्देश के प्रदर्शन के लिए निर्धारित निर्देशों से किसी भी राज्य बोर्ड को बाध्य नहीं किया जाता है, राज्य बोर्ड को राज्य में किसी अन्य क्षेत्र में ऐसे कार्यों का प्रदर्शन करने से प्रत्येक क्षेत्र में प्रदर्शन करने से नहीं रोकता है और न किसी अन्य क्षेत्र में राज्य के उसके अन्य कार्यों का प्रदर्शन करने से।

7.8 सारांश

यह पठन अभियान हमें वायु प्रदूषण की महत्वपूर्ण विषयों पर जागरूकता प्रदान करता है। हमने वायु प्रदूषण के प्रकारों को विस्तारपूर्वक समझा, इसके स्रोतों की पहचान की, और मानवों और पर्यावरण पर इसके प्रभाव को विस्तृत रूप से विचार किया। इसके साथ ही, हमने भारत में वायु प्रदूषण नियंत्रण बोर्ड की भूमिका और कार्यों के बारे में भी जानकारी प्राप्त की। यह पठन अभियान हमें वायु प्रदूषण से संबंधित जागरूकता और नियंत्रण के महत्व को समझने में मदद करता है।

7.9 पारिभाषिक शब्दावली

वायु प्रदूषण— इसका तात्पर्य हवा में किसी भी भौतिक, रासायनिक या जैविक परिवर्तन से है। यह हानिकारक गैसों, धूल तथा धुंए द्वारा वायु को प्रभावित करता है।

अभ्यास प्रश्न—लघु, विस्तृत

लघु उत्तरीय प्रश्न

1. वायु प्रदूषण कितने प्रकार का होता है?
2. वायु प्रदूषण के मुख्य स्रोत कौन-कौन से हैं?
3. मानव पर वायु प्रदूषण के क्या-क्या प्रभाव होते हैं?

4. पर्यावरण पर वायु प्रदूषण के क्या-क्या प्रभाव हो सकते हैं?

विस्तृत उत्तरीय प्रश्न

1. वायु प्रदूषण के विभिन्न प्रकार और उनका विवरण क्या है?
2. वायु प्रदूषण के मुख्य स्रोतों और उनके प्रभाव के बारे में विस्तृत जानकारी प्राप्त करें।
3. भारत में वायु प्रदूषण नियंत्रण बोर्ड की भूमिका, कार्यक्षेत्र, और नियंत्रण के उपायों के बारे में विस्तृत जानकारी का वर्णन करें।

7.10 संदर्भ— ग्रंथ सूची

1. “वायु प्रदूषण: कारण, प्रभाव और नियंत्रण” – लेखक: डॉ. सुनील कुमार गुप्ता
2. “वायु प्रदूषण: एक पर्यावरणीय मुद्दा” – लेखक: डॉ. राहुल सिंह
3. “वायु प्रदूषण और उसका प्रभाव” – लेखक: डॉ. आर. एस. गुप्ता

इकाई—8 ध्वनि प्रदूषण

इकाई की रूपरेखा

- 8.0 इकाई का उद्देश्य
- 8.1 परिचय
- 8.2 ध्वनि प्रदूषण
- 8.3 ध्वनि प्रदूषण के स्रोत
- 8.4 ध्वनि प्रदूषण का मानव स्वास्थ्य पर प्रभाव
- 8.5 भारत में ध्वनि प्रदूषण नियंत्रण बोर्ड
- 8.6 सारांश
- 8.7 पारिभाषिक शब्दवाली
अभ्यास प्रश्न—लघु, विस्तृत
- 8.8 संदर्भ—ग्रंथ सूची

8.0 इकाई का उद्देश्य

ध्वनि प्रदूषण के पठन उद्देश्यों का मुख्य लक्ष्य ध्वनि प्रदूषण के प्रकार, मानव स्वास्थ्य पर प्रभाव, स्रोतों का अध्ययन, और ध्वनि प्रदूषण के नियंत्रण बोर्ड के बारे में जानकारी हासिल करना है। यह संपूर्ण दौर्जनिक और वैज्ञानिक संबंधित ज्ञान प्राप्त करके हमें ध्वनि प्रदूषण के प्रभावों को समझने और इसे नियंत्रित करने के उपायों को समझने में मदद करेगा।

8.1 परिचय

वातावरण में ध्वनि के अनावश्यक और हानिकारक स्तर का उत्पन्न होना। यह एक प्रदूषण का प्रकार है जो विभिन्न स्रोतों से ध्वनि के माध्यम से उत्पन्न होता है। इसके प्रमुख स्रोतों में शोर, उच्च स्वर, वाहनों की ध्वनि, औद्योगिक गतिविधियाँ, निर्माण साइटें, जल यातायात, वायु यातायात आदि शामिल हैं। ध्वनि प्रदूषण मानव स्वास्थ्य पर विपरीत प्रभाव डालता है। यह शोर की गंभीरता, निर्मलीकरण और निद्रा के अभाव, श्रवण क्षमता की कमी, मानसिक तनाव, ध्यान केंद्रित करने में कठिनाई आदि के रूप में प्रकट हो सकता है ध्वनि प्रदूषण के स्रोतों में जनसंख्या के बढ़ने, शारीय उपकरणों और मशीनरी का उपयोग, वाहनों की बढ़ती संख्या, औद्योगिक विकास आदि का प्रमुख योगदान होता है।

8.2 ध्वनि प्रदूषण

ध्वनि प्रदूषण मानव गतिविधिय, औद्योगिक विकास और यातायात के परिणामस्वरूप उत्पन्न होने वाले प्रदूषण का एक प्रमुख प्रकार है। यह एक ऐसी स्थिति होती है जब वातावरण में अधिकांश मात्रा में ध्वनि होती है जो मानवीय निर्माण और गतिविधियों द्वारा उत्पन्न होती है। ध्वनि प्रदूषण के कारण शांति, स्वास्थ्य और पर्यावरण पर असर पड़ता है।

यह विभिन्न स्रोतों से उत्पन्न होता है, जैसे वाहनों का शोर, उद्योगिक इकाइयों की आवाज, जनसंख्या के आवागमन का शोर, ट्रेनों और हवाई जहाजों की ध्वनि, निर्माण साइटों का शोर आदि। यह स्वास्थ्य के लिए हानिकारक हो सकता है और बुद्धि पर असर डाल सकता है, जैसे सुघरण कमजोरी, नींद की कमी, तनाव, मनोवृत्ति के अस्तित्व का प्रभाव, निर्जनता की अनुकरणीयता का अस्तित्व पर प्रभाव।

ध्वनि प्रदूषण को कम करने के लिए कुछ महत्वपूर्ण कदम उठाए जा रहे हैं, जैसे आवाजीय प्रदूषण के स्रोतों का नियंत्रण करना, ध्वनि संरक्षण नीतियों को प्रभावी ढंग से लागू करना, शोर नियंत्रण के नियमों का पालन करना, जनसंख्या के प्रबंधन में सुधार करना, शोरमुक्त वातावरण के लिए जनसंचार करना, शोर कम करने के लिए तकनीकी उन्नयन को प्रोत्साहित करना आदि।

इस प्रकार, ध्वनि प्रदूषण एक महत्वपूर्ण मुद्दा है जो हमारे समाज, स्वास्थ्य और पर्यावरण को प्रभावित करता है। हमें इसे नियंत्रित करने और उचित उपायों का उपयोग करके सुरक्षित और शांतिपूर्ण वातावरण को सुनिश्चित करने की आवश्यकता है।

8.3 ध्वनि प्रदूषण के स्रोत

हमारे आस-पास के वातावरण में विभिन्न प्रकार के ध्वनि प्रदूषण की मौजूदगी देखी जा सकती है। यहां निम्नलिखित कुछ मुख्य ध्वनि प्रदूषण के प्रकार हैं:

- **यातायात शोर:** यह शोर उत्पादित होता है गाड़ियों, मोटरसाइकिल, बस, ट्रक, रेलगाड़ी, हवाई जहाज आदि के आवागमन के कारण। यातायात शोर में सड़क शोर, हॉर्न, इंजन की आवाज, ब्रेक शोर आदि शामिल होते हैं।
- **औद्योगिक शोर:** यह शोर उद्योगिक क्षेत्रों से उत्पन्न होता है जैसे कारखानों, फैक्ट्रियों, पावर प्लांट्स, मशीनरी आदि के कारण। इसमें मशीनों की ध्वनि, पंपों की आवाज, उद्योगों की संरक्षण उपकरणों की आवाज आदि शामिल

हो सकते हैं।

- **निर्माण शोर:** यह शोर निर्माण कार्यों जैसे इमारत निर्माण, सड़क निर्माण, ब्रिज निर्माण आदि से उत्पन्न होता है। इसमें मशीनों की ध्वनि, टूटते पत्थरों की आवाज, मोटर ग्रेडर, क्रेन आदि की आवाज शामिल हो सकती है।
- **शॉपिंग शोर:** व्यापारिक क्षेत्रों जैसे मार्केट, शॉपिंग मॉल, रेस्टोरेंट, धार्मिक स्थलों में खरीदारों और ग्राहकों के कारण उत्पन्न होता है। इसमें भीड़, बाजार की हलचल, माइक्रोफोन की आवाज, ऑटो रिक्शा आदि के शोर शामिल हो सकते हैं।

इन ध्वनि प्रदूषण के प्रकारों से हमारे जीवन, स्वास्थ्य और मनोवैज्ञानिक संतुलन पर असर पड़ सकता है। हमें इन प्रकार के ध्वनि प्रदूषण को कम करने और उचित संरक्षण उपायों का उपयोग करके शांतिपूर्ण और स्वस्थ वातावरण को सुनिश्चित करने की आवश्यकता होती है।

8.4 ध्वनि प्रदूषण का मानव स्वास्थ्य पर प्रभाव

- **श्रवण की क्षमता में कमी:** अधिक ध्वनि के प्रदूषण के कारण मानवों की श्राव्यता की क्षमता प्रभावित हो सकती है। इसके कारण व्यक्ति अच्छी तरह से सुन नहीं पाता है और सुनने में कमी होती है।
- **मानसिक तनाव:** ध्वनि प्रदूषण का एक प्रमुख प्रभाव मानसिक तनाव की अवस्था का उत्पन्न होना है। अधिक शोर वाले पर्यावरण में रहने से व्यक्ति में छिड़ने की भावना और मानसिक तनाव बढ़ता है।
- **स्वास्थ्य समस्याएं:** ध्वनि प्रदूषण के लंबे समय तक प्रभावित रहने से व्यक्ति की स्वास्थ्य समस्याएं बढ़ सकती हैं। इसमें नींद की कमी, मानसिक तनाव, मस्तिष्किकी समस्याएं, उच्च रक्तचाप, दिल की समस्याएं, पाचन संबंधी समस्याएं, और श्रवण की कमी शामिल हो सकती हैं।
- **कार्यक्षमता का प्रभाव:** अधिक ध्वनि प्रदूषण के कारण कार्यस्थलों और अधिकांश सार्वजनिक स्थानों में कार्यक्षमता पर असर पड़ सकता है। यह कंपनी या संगठन में कार्यकर्ताओं की प्रदर्शन क्षमता को कम कर सकता है और गलतियों की संख्या को बढ़ा सकता है।

इन प्रभावों के कारण, हमें ध्वनि प्रदूषण को नियंत्रित करने की आवश्यकता होती है। इसके लिए अपने आसपास शोर कम करने का प्रयास करें, ध्वनि निर्माण करने वाले उपकरणों का सदुपयोग करें, अपने सुनने को संरक्षित रखें, और जरूरत

पड़ने पर ध्वनि नियंत्रण उपकरणों का उपयोग करें। इसके अलावा, संज्ञान और जागरूकता बढ़ाने के लिए समुदाय के साथ सहयोग करें और ध्वनि प्रदूषण के खिलाफ नीतियों और कानूनों का पालन करें।

8.5 भारत में ध्वनि प्रदूषण नियंत्रण बोर्ड (Air Pollution Board in India)

केंद्रीय ध्वनि प्रदूषण नियंत्रण बोर्ड –1947 के जल (प्रदूषण नियंत्रण और रोकथाम) अधिनियम की धारा 3 के तहत गठित केंद्रीय प्रदूषण नियंत्रण बोर्ड, उस अधिनियम के तहत अपनी शक्तियों और कार्यों का प्रयास और प्रदर्शन के बिना, इस अधिनियम के तहत हवा प्रदूषण के नियंत्रण और रोकथाम के लिए केंद्रीय प्रदूषण नियंत्रण बोर्ड की शक्तियों का प्रयास करेगा।

अधिनियम 6के अनुसार गठित राज्य प्रदूषण नियंत्रण बोर्ड को इस अधिनियम के तहत राज्य बोर्ड के रूप में मान्यता प्राप्त होती है। जिस राज्य में 1974 के जल (प्रदूषण नियंत्रण और रोकथाम) अधिनियम, 1947 (6 के बारे में वैधानिक है और जहां राज्य सरकार ने उस राज्य के लिए उस अधिनियम के तहत राज्य प्रदूषण नियंत्रण बोर्ड का गठन किया है, ऐसे राज्यीय बोर्ड को इस अधिनियम के तहत ध्वनि, प्रदूषण के नियंत्रण और रोकथाम के लिए राज्य बोर्ड के रूप में मान्यता प्राप्त होगी और इसके अलावा उस अधिनियम के तहत उसकी शक्तियों और कार्यों का प्रयास और प्रदर्शन के बिना उसे इस अधिनियम के तहत हवा प्रदूषण के नियंत्रण और रोकथाम के लिए करेगा।

राज्य बोर्ड का गठन— जिस राज्य में 1974 के जल (प्रदूषण नियंत्रण और रोकथाम) अधिनियम, 1974 (6 के अनुसार प्रभावी नहीं है या वह अधिनियम प्रभावी है लेकिन राज्य सरकार ने उस राज्य में उस अधिनियम के तहत कोई राज्य प्रदूषण नियंत्रण बोर्ड, गठित नहीं किया है, तो राज्य सरकार को उस तारीख से, जो वह राज्य सरकार अधिसूचना द्वारा अधिसूचना में निर्धारित कर सकती है, अधिसूचना में निर्दिष्ट नाम के तहत एक राज्य ध्वनि, प्रदूषण के नियंत्रण और रोकथाम के लिए राज्य बोर्ड की नियुक्ति करेगी, जो इस अधिनियम के तहत उस बोर्ड को प्रदान की गई शक्तियों का प्रयोग करेगा और उसके तहत निर्धारित कार्य करेगा।

3. इस अधिनियम के तहत गठित राज्य बोर्ड में निम्नलिखित सदस्य शामिल होंगे:
 - एक अध्यक्ष, जो पर्यावरण संरक्षण के संबंध में विशेष ज्ञान या अनुभव रखने वाला व्यक्ति होगा, जिसे राज्य सरकार द्वारा नामित किया जाएगा।

- प्रावधान किया गया है कि अध्यक्ष पूर्णकालिक या अंशकालिक हो सकता है, जैसा कि राज्य सरकार को उचित समझती है।
- राज्य सरकार द्वारा नामित किए जाने वाले अधिकारियों की संख्या, पांच से अधिक नहीं होने चाहिए, जो उस सरकार को प्रतिष्ठित करने के लिए नामित किए गए हैं।
- राज्य सरकार द्वारा नामित किए जाने वाले व्यक्तियों की संख्या, पांच से अधिक नहीं होने चाहिए, जो उस सरकार के अंतर्गत कार्य करने वाली स्थानीय प्राधिकरणों के सदस्यों में से नामित किए गए हों।
- राज्य सरकार द्वारा नामित किए जाने वाले गैर-अधिकारियों की संख्या, तीन से अधिक नहीं होने चाहिए, जो कृषि, मत्स्य, उद्योग या व्यापार या श्रम या किसी अन्य हित की प्रतिष्ठा को प्रतिष्ठित करने चाहिए, जिसे उस सरकार के मताधिकार के अनुसार प्रतिष्ठित किया जाए,
- राज्य सरकार द्वारा नामित किए जाने वाले उन दो व्यक्तियों को जिन्हें वह सरकार संचालित, नियंत्रित या प्रबंधित करती हैं, कंपनियों या निगमों का प्रतिनिधित्व करने के लिए
- वैज्ञानिक, इंजीनियरिंग या प्रबंधन दिशा के प्रदूषण नियंत्रण के वैज्ञानिक, इंजीनियरिंग या प्रबंधन के पहलुओं के अधिकार के योग्यता, ज्ञान और अनुभव रखने वाले पूर्णकालिक सदस्य-सचिव, जिसे राज्य सरकार द्वारा नियुक्त किया जाएगा:

प्रावधान किया गया है कि राज्य सरकार सुनिश्चित करेगी कि कम से कम दो सदस्य ऐसे हों जो वायु की गुणवत्ता में सुधार या वायु प्रदूषण के नियंत्रण, रोकथाम या कम करने के मामले में विशेष ज्ञान या अभियांत्रिकी या प्रबंधन दिशा में अनुभव रखने वाले व्यक्तियों हों।

4. इस अधिनियम के तहत गठित प्रत्येक राज्य बोर्ड नामित किए जाने वाले नामित किए गए नाम के साथ एक साझा मुद्रा और सम्पत्ति प्राप्त करने और विपणन करने की शक्ति के साथ एक निगम होगा, और इस नाम से मुकद्दमा चला सकेगा या दायर किया जा सकेगा।

केंद्रीय बोर्ड के कार्य

इस अधिनियम की प्रावधानिकताओं के अधीन और प्रदूषण नियंत्रण और निगरानी) अधिनियम, 1974 (1974 के 6) के तहत अपने कार्यों का निर्वाह करने के बिना, केंद्रीय बोर्ड के मुख्य कार्य होंगे देश में हवा की गुणवत्ता को सुधारना और हवा प्रदूषण को रोकना, नियंत्रित करना या कम करना।

- विशेष और प्रायोज्यता के बिना इन कार्यों के लिए, केंद्रीय बोर्ड का उपयोग करते हुए, केंद्रीय सरकार को निम्नलिखित कार्यों पर सलाह देने का अधिकार हो सकता है।
- वायु की गुणवत्ता में सुधार और वायु प्रदूषण को रोकने, नियंत्रित करने या कम करने के संबंध में केंद्र सरकार को कोई भी मुद्दा परामर्श दें।
- वायु प्रदूषण के नियंत्रण, निगरानी या कम करने के लिए एक राष्ट्रीय कार्यक्रम की योजना बनाना और कार्यान्वयन करने के लिए प्रेरित करना।
- राज्यों की गतिविधियों को समन्वयित करना और उनके बीच विवादों को सुलझाना
- राज्य बोर्ड की विभिन्न व्यक्तियों के बीच की समन्वय करना, और विश्लेषण और अनुसंधान संबंधी समस्याओं के लिए तकनीकी सहायता और मार्गदर्शन प्रदान करना
- वायु प्रदूषण को रोकने, नियंत्रित करने या कम करने के लिए।
- किसी राज्य बोर्ड के किसी अधिनियम के अनुच्छेद (2) के तहत बनाए गए किसी आदेश में उल्लिखित किसी भी राज्य बोर्ड के कार्यों का निष्पादन करें।
- वायु प्रदूषण के नियंत्रण, निगरानी या कम करने के कार्यों में लगने वाले व्यक्तियों के प्रशिक्षण की योजना और संगठन करना, जैसे केंद्रीय बोर्ड ने निर्धारित किया हो सकता है।
- वायु प्रदूषण के प्रतिबंध, नियंत्रण या कम करने के संबंध में एक व्यापक कार्यक्रम का माध्यम से संगठित आयोजन करना।
- वायु प्रदूषण और इसके प्रभावी प्रतिबंध, नियंत्रण या कम करने के उपायों संबंधी तकनीकी और सांख्यिकीय डेटा एकत्रित, संकलित और प्रकाशित करना और हवा प्रदूषण के निवारण, नियंत्रण या कम करने के लिए मैनुअल, कोड या मार्गदर्शिकाएं तैयार करना।
- वायुकी गुणवत्ता के लिए मानक तय करना।
- वायु प्रदूषण से संबंधित मामलों के संबंध में जानकारी एकत्र करना और प्रसारित करना।
- अन्य कार्यों का प्रदर्शन करना जैसा कि प्रावधान किया गया हो सकता है।
- केंद्रीय बोर्ड को समर्पित या मान्यता प्राप्त कराने के लिए एक प्रयोगशाला

या प्रयोगशालाएं स्थापित की जा सकती है जिससे केंद्रीय बोर्ड को इस धारा के तहत अपने कार्यों का सुचारू निष्पादन करने में सक्षम होने में सहायता मिले।

- अपने कार्यों का कोई भी विशेष या सामान्य रूप से किसी भी समिति को सौंप सकता है
- अपने कार्यों के उचित निष्पादन और सामान्य रूप से इस अधिनियम के उद्देश्यों को प्रभावी रूप से कार्यान्वित करने के लिए अन्य कार्यों का प्रदर्शन कर सकता है।

राज्य बोर्ड के कार्य

2. इस अधिनियम के प्रावधानों के अधीन और इसके फलस्वरूप अपने कार्यों के प्रदर्शन से छूट देकर, 1974 के जल (प्रदूषण और नियंत्रण) अधिनियम, 1974 (अधिनियम 61974 के अंतर्गत), एक राज्य बोर्ड के कार्य निम्नानुसार होंगे :

- वायु या ध्वनि प्रदूषण के निवारण, नियंत्रण या कम करने के लिए एक व्यापक कार्यक्रम की योजना बनाना और उसे निष्पादित करना।
- वायु प्रदूषण के निवारण, नियंत्रण या कम करने से संबंधित किसी भी मामले पर राज्य सरकार को सलाह देना।
- वायु प्रदूषण से संबंधित जानकारी एकत्र करना और प्रसारित करना।
- वायु प्रदूषण के निवारण, नियंत्रण या कम करने से संबंधित कार्यक्रमों में लगे व्यक्तियों के प्रशिक्षण में केंद्रीय बोर्ड के सहयोग से मिलकर कार्यक्रम संबंधी मार्गदर्शिका का आयोजन करना और उससे संबंधित जनमेल कार्यक्रम आयोजित करना।
- किसी नियंत्रण उपकरण, औद्योगिक संयंत्र या विनिर्माण प्रक्रिया की समय-समय पर जांच करना और उन व्यक्तियों को उनके लिए आदेश देना जिन्हें वह आवश्यक माने वायु प्रदूषण के निवारण, नियंत्रण या कम करने के लिए कदम उठाने के लिए।
- उस संभावित वायु प्रदूषण के नियंत्रण क्षेत्र की निरीक्षण करना जो वह आवश्यक माने, उसकी गुणवत्ता का मूल्यांकन करना और उस क्षेत्र में वायु प्रदूषण के निवारण, नियंत्रण या कम करने के लिए कदम उठाना।
- केंद्रीय बोर्ड के सलाह से और केंद्रीय बोर्ड द्वारा निर्धारित हवा की

गुणवत्ता के मानकों का ध्यान रखते हुए, औद्योगिक संयंत्रों और वाहनों से माहिती के अनुसार ध्वनि प्रदूषकों के शुद्धिकरण के मानक तय करना या किसी अन्य स्रोत से किसी भी ध्वनि प्रदूषक के प्रवाह के लिए निर्धारित करना, जो नाव या हवाई जहाज नहीं है।

- प्रावधान है कि ऐसे विभिन्न औद्योगिक संयंत्रों के लिए इस श्रेणी के अंतर्गत निकाल किए जा सकते हैं जिनके लिए इस श्रेणी के अंतर्गत ध्वनि प्रदूषकों के प्रवाह की मात्रा और संघटन के अनुसार ध्वनि प्रदूषकों के प्रवाह के मानकों का ध्यान रखते हुए।
- वायु प्रदूषण के कारण होने की संभावना वाली किसी उद्योग को चलाने के लिए किसी प्रीमिसेस या स्थान की उपयुक्तता के संबंध में राज्य सरकार को सलाह देना।
- इस अनुमति दी गई हो या केंद्रीय बोर्ड या राज्य सरकार द्वारा सौंपे गए हों, या समय-समय पर नियमित किया जाता हो, जितनी ताकि राज्य बोर्ड अपने कार्यों का प्रदर्शन सुगमतापूर्वक कर सके, व्यवसायालय या व्यवसाय के प्रदर्शन परीक्षण करने के लिए एक या एक से अधिक प्रयोगशाला स्थापित या मान्यता प्राप्त कर सकता है।
- राज्य बोर्ड को अपने कार्यों का प्रदर्शन सुगमतापूर्वक करने के लिए एक या एक से अधिक प्रयोगशाला स्थापित या मान्यता प्राप्त करने का अधिकार होता है।

निर्देश देने की शक्ति

- केंद्रीय बोर्ड को केंद्र सरकार द्वारा दी गई विशेष निर्देशों के अनुसार बाध्य किया जाएगा।
- प्रत्येक राज्य बोर्ड को केंद्रीय बोर्ड या राज्य सरकार द्वारा दी गई विशेष निर्देशों के अनुसार बाध्य किया जाएगा।
- प्रावधान है कि जहां राज्य सरकार द्वारा दिए गए निर्देश केंद्रीय बोर्ड द्वारा दिए गए निर्देश के विरुद्ध होता है, तो इस मामले को केंद्र सरकार के फैसले के लिए संदर्भित किया जाएगा।
- केंद्र सरकार को यहां राज्य बोर्ड ने अनुशासन नहीं की है कि केंद्रीय बोर्ड द्वारा दिए गए निर्देशों का पालन नहीं किया जा रहा है और ऐसे अनुशासन के कारण गंभीर आपातकाल उत्पन्न हुआ है और सार्वजनिक हित में ऐसा करना आवश्यक या उचित है, तो वह संघ को आदेश दे सकती है कि

केंद्रीय बोर्ड को उस क्षेत्र के संबंध में राज्य बोर्ड के किसी भी कार्यों का प्रदर्शन करने के लिए आदेश दिया जाए, उस समय और उस उद्देश्य के लिए जो आदेश में निर्दिष्ट किया गया हो।

- जहां केंद्र सरकार के विचाराधीन होने पर केंद्रीय बोर्ड द्वारा राज्य बोर्ड के द्वारा दिए गए निर्देशों का पालन नहीं किया जा रहा है और ऐसे अनुशासन के परिणामस्वरूप गंभीर आपातकाल उत्पन्न हुआ है और इसे सार्वजनिक हित में आवश्यक या उचित माना जाता है, तो यदि राज्य बोर्ड ऐसे खर्च की वसूली करने की योग्यता रखता है, तो केंद्रीय बोर्ड द्वारा ऐसे कार्यों के प्रदर्शन के संबंध में उसके द्वारा किए जाने वाले खर्च, ब्याज के साथ (जिसे केंद्र सरकार द्वारा आदेश द्वारा निर्धारित उचित दर पर रखा जाएगा) वसूले जा सकते हैं जब से ऐसी खर्च की मांग की जाती है जब तक कि यह भुगतान लागू हो जाता है या व्यक्ति या लोगों द्वारा जमा किए जाते हैं, जिन पर भूमि राजस्व या सार्वजनिक मांग के रूप में उत्तरदायी रहती है.
- संदेहों को हटाने के लिए, यहां घोषित किया जाता है कि किसी क्षेत्र में किसी राज्य बोर्ड के किसी क्षेत्र के संबंध में संघ बोर्ड द्वारा दिए गए किसी भी निर्देश के प्रदर्शन के लिए निर्धारित निर्देशों से किसी भी राज्य बोर्ड को बाध्य नहीं किया जाता है, राज्य बोर्ड को राज्य में किसी अन्य क्षेत्र में ऐसे कार्यों का प्रदर्शन करने से प्रत्येक क्षेत्र में प्रदर्शन करने से नहीं रोकता है और न किसी अन्य क्षेत्र में राज्य के उसके अन्य कार्यों का प्रदर्शन करने से।

8.6 सारांश

ध्वनि प्रदूषण का मूल्यांकन और नियंत्रण आवश्यक है ताकि हम एक स्वस्थ और शांत वातावरण में रह सकें। इसका मानव स्वास्थ्य पर गहरा प्रभाव होता है और यह अन्य पर्यावरणीय प्रदूषण के साथ संबंधित भी हो सकता है। इसलिए, ध्वनि प्रदूषण को पहचानना, उसके स्रोतों को पहचानना और नियंत्रण के लिए उपाय अपनाना आवश्यक है। भारत में ध्वनि प्रदूषण नियंत्रण बोर्ड का स्थापना इसी उद्देश्य को पूरा करने के लिए की गई है, जो इस प्रदूषण को नियंत्रित करने और संरक्षण के लिए कार्रवाई लेता है। इसके जरिए न्यूनतम ध्वनि मानकों का पालन किया जाता है और लोगों को ध्वनि प्रदूषण के प्रभावों के बारे में जागरूक किया जाता है। ध्वनि प्रदूषण के प्रकार, स्रोतों, मानव स्वास्थ्य पर प्रभाव, और पर्यावरण पर प्रभाव का अध्ययन हमें ध्वनि प्रदूषण के संपूर्ण परिप्रेक्ष्य को समझने

में मदद करता है।

8.7 पारिभाषिक शब्दावली

ध्वनि प्रदूषण— ध्वनि का अवांछित, परेशान करने वाला और विचलित करने वाला स्तर जो मनुष्यों और जानवरों को असुविधा पैदा कर सकता है, ध्वनि प्रदूषण कहलाता है।

अभ्यास प्रश्न – लघु, विस्तृत

लघु उत्तरीय प्रश्न

1. ध्वनि प्रदूषण क्या है, व्याख्या कीजिए।
2. ध्वनि प्रदूषण किसे कहते हैं?
3. ध्वनि प्रदूषण के कितने प्रकार होते हैं?
4. ध्वनि प्रदूषण के स्रोत क्या होते हैं?

विस्तृत उत्तरीय प्रश्न

1. ध्वनि प्रदूषण के प्रकार क्या-क्या होते हैं और इनके बारे में विस्तार से बताएं।
2. ध्वनि प्रदूषण मानव स्वास्थ्य पर कैसा प्रभाव डालता है? इसके कारण, परिणाम और उनकी प्रमुख प्रभावी दिशाएं क्या हैं?
3. भारत में ध्वनि प्रदूषण नियंत्रण बोर्ड का क्या महत्व है? इसके कार्य, उद्देश्य और भारतीय समाज पर इसका प्रभाव कैसा होता है?

8.8 संदर्भ—ग्रंथ सूची

1. “ध्वनि प्रदूषण और मानव स्वास्थ्य” लेखक डॉ. विजय कुमार गुप्ता
2. “भारत में ध्वनि प्रदूषण: प्रभाव और नियंत्रण” लेखक डॉ. रविंद्र कुमार मिश्रा
3. “ध्वनि प्रदूषण और उसका प्रबंधन” लेखक डॉ. अशोक कुमार गुप्ता

इकाई—9 जल प्रदूषण

इकाई की रूपरेखा

- 9.0 इकाई का उद्देश्य
- 9.1 परिचय
- 9.2 जल प्रदूषण
- 9.3 जल प्रदूषण के स्रोत
- 9.4 जल प्रदूषण के प्रभाव
- 9.5 जल प्रदूषण का मानव स्वास्थ्य पर प्रभाव
- 9.6 जल प्रदूषण का पर्यावरण पर प्रभाव
- 9.7 गंगा नदी का प्रदूषण
- 9.8 बोर्डों के प्राधिकार और कार्य
- 9.9 सारांश
- 9.10 पारिभाषिक शब्दवाली
अभ्यास प्रश्न – लघु, विस्तृत
- 9.11 संदर्भ— ग्रंथ सूची

9.0 इकाई का उद्देश्य

- “जल प्रदूषण” के परिचय को समझना।
- जल प्रदूषण के स्रोतों की पहचान करना।
- जल प्रदूषण के प्रभावों की गहराई समझना।
- जल प्रदूषण का मानव स्वास्थ्य पर प्रभाव और उसके प्रमुख कारकों का अध्ययन करना।
- जल प्रदूषण के पर्यावरण पर प्रभाव का विश्लेषण करना।
- गंगा नदी के प्रदूषण के कारण, प्रभाव और उसके संरक्षण के उपायों को अध्ययन करना।
- जल प्रदूषण नियंत्रण बोर्ड और उसके कार्यों को समझना।

9.1 परिचय

जल प्रदूषण के स्रोत: यहां आप जल प्रदूषण के मुख्य स्रोतों के बारे में सीखेंगे, जैसे औद्योगिक अपशिष्ट, उपयोगिता से ज्यादा खाद्य पदार्थों का निष्कर्षण, केमिकल उपयोग, गंदगी और अपशिष्ट निकासी, नदी और झीलों से अपशिष्ट पानी छोड़ना आदि। जल प्रदूषण के प्रभाव: इस विषय में आप जल प्रदूषण के विभिन्न प्रभावों के बारे में सीखेंगे। इनमें पेयजल की गुणवत्ता में कमी, जलमार्गी पर प्रभाव, जलवायु परिवर्तन, जलतंत्र प्रणालियों पर असर, पानी संसाधनों की कमी, जलमण्डल पर प्रभाव और जीवन प्रणाली पर असर शामिल हो सकते हैं। जल प्रदूषण का मानव स्वास्थ्य पर प्रभाव: यह विषय आपको बताएगा कि जल प्रदूषण कैसे मानव स्वास्थ्य पर असर डालता है। इसमें पानी संचयन की क्षमता कम होना, पेयजल में आपातकालीन तत्वों की मौजूदगी, संक्रमणों का फैलना, जल संक्रमित बिमारियाँ, स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव, और सामुदायिक स्वास्थ्य के लिए खतरा शामिल होता है।

9.2 जल प्रदूषण (Water Pollution)

जल प्रदूषण सीधे औद्योगिक प्रगति और जनसंख्या की वृद्धि से संबंधित है। जल प्रदूषण के मुख्य स्रोत हैं: औद्योगिक इकाइयों के कचरे का निपटान, सीवेज, और कृषि प्रदूषक। इंडस्ट्रीज बड़े पैमाने पर कचरे के सामग्री उत्पन्न करती हैं जिन्हें निपटान करना होता है। सामान्य अभ्यास है कि कचरे को विभिन्न जल स्रोतों – नदियों, नदी-तालाबों और समुद्र में छोड़ दिया जाता है। महाजनसंख्या में मेटल, धातु के नमक, लेड आदि के अन्योन्य विषाक्त पदार्थ से लेकर जटिल जैविक रासायनिक पदार्थों तक विषाक्त पदार्थों मनुष्य के शरीर में जल के माध्यम से प्रवेश करते हैं और कई बिमारियाँ पैदा करते हैं। बड़े शहरों में एक अन्य प्रमुख जल प्रदूषणकारी स्रोत सीवेज है जिसमें मानव अपशिष्ट और अन्य सड़नेवाले जीवाणुओं के अंश होते हैं। आज कृषि में उपयोग होने वाले उर्वरक और कीटनाशक भी जल प्रदूषण का मुख्य स्रोत हैं। शोधों ने दिखाया है कि जल प्रदूषण के कारण निम्नलिखित बिमारियाँ होती हैं: वाइरल हेपेटाइटिस, पोलियोमायेलाइटिस, चोलेरा, टाइफाइड, बैक्टीरियल आंतशोथ, दस्त, आमेबियासिस, आदि।

जल को प्रदूषित होने से बचाने के लिए, 1974 में संसद ने जल (प्रदूषण के नियंत्रण और रोकथाम) अधिनियम पास किया जिसके माध्यम से जल प्रदूषण की समस्या के खिलाफ कानूनी अवरोध उपलब्ध कराए गए।

9.3 जल प्रदूषण के स्रोत (Source of Water Pollution)

भारत में जल प्रदूषण के प्रमुख कारण हैं:

1. शहरीकरण।
2. वनों की कटाई।
3. औद्योगिक निर्जला।
4. सामाजिक और धार्मिक प्रथाएं।
5. डिटर्जेंट और उर्वरकों का उपयोग।
6. कृषि से संबंधित प्रवाह— कीटनाशक और कीटनाशकों का उपयोग।

1. भारत में शहरीकरण द्वारा जल प्रदूषण

भारत एक तेजी से शहरीकृत हो रहा देश है और इसका जल प्रदूषण पर गहरा प्रभाव पड़ रहा है। शहरीकरण द्वारा जल प्रदूषण कई कारणों से होता है।

पहले तो, शहरों में बढ़ती आबादी और बढ़ती जनसंख्या के कारण जल की मांग तेजी से बढ़ रही है। लोग जल के लिए नदियों, झीलों और अंतर्देशीय जलस्रोतों का उपयोग कर रहे हैं। इससे नदियों और जलमार्गों के जल में विभिन्न प्रदूषकों का मिश्रण होता है, जो जल की गुणवत्ता को नकारात्मक रूप से प्रभावित करता है।

दूसरे, नगरीय क्षेत्रों में अवस्थित उद्योगों से बड़ी मात्रा में अपशिष्ट पदार्थ और निर्जला उत्पन्न होती है। यह अपशिष्ट उद्योगी निर्माण क्षेत्रों, विभिन्न उद्योगों और वाणिज्यिक क्षेत्रों से निकलती हैं और उन्हें नदियों और जलमार्गों में निकाल दिया जाता है। इससे जल में विषाणु, धातु और अन्य कठोर प्रदूषक मिल जाते हैं, जो मनुष्यों के स्वास्थ्य के लिए हानिकारक होते हैं।

इसके अलावा, नगरों में उपयोग होने वाले डिटर्जेंट और उर्वरकों द्वारा भी जल प्रदूषित होता है। ये उपयोगिता पदार्थ नदियों और जलमार्गों में निकलते हैं और उन्हें प्रदूषित करते हैं। इससे जल में कीटाणु और अन्य जीवाणुओं का प्रसार होता है, जो मनुष्यों के स्वास्थ्य के लिए खतरनाक हो सकते हैं।

शहरीकरण द्वारा जल प्रदूषण को रोकने के लिए, हमें सुस्त साधारित और प्रभावी जल संचारिता और प्रबंधन की आवश्यकता होती है। इसके लिए नगरीय क्षेत्रों में स्वच्छ जल व्यवस्था को बढ़ावा देना, उचित सीवेज और उद्योगिक प्रदूषण नियंत्रण के उपायों का अनुसरण करना आवश्यक है। साथ ही, जनसंख्या के वृद्धि और वातावरणीय मुद्दों को ध्यान में रखते हुए शहरी नियोजन के विकास में स्थानीय समुदायों को सम्मिलित करना आवश्यक है।

इस प्रकार, शहरीकरण द्वारा जल प्रदूषण एक गंभीर समस्या है और हमें समुचित कार्यवाई लेनी चाहिए ताकि हमारे जल संसाधनों की सुरक्षा और मानव स्वास्थ्य की सुरक्षा सुनिश्चित हो सके।

2. वनों की कटाई।

वनों को काटकर वृक्षों की अनिवार्यता के कारण भारत में जल प्रदूषण होता है। वृक्षों के काटे जाने से मूल्यवान जल स्रोतों का नाश होता है और इससे तालाबों, नदियों और अन्य जलमार्गों को प्रदूषित होने का खतरा बढ़ता है।

वनों के अभाव में भूमि की प्राकृतिक पाली कम हो जाती है, जिससे वर्षा का जल धाराओं के माध्यम से उद्योगों, खेतों और आवासीय क्षेत्रों तक पहुंचता है। इस प्रकार, धातुओं, उर्वरकों, पेशाब, खाद्य और अन्य प्रदूषक पदार्थों सहित विभिन्न प्रदूषकों का जल में प्रवाह होता है। इन प्रदूषकों का मानव स्वास्थ्य के लिए खतरनाक होता है और विभिन्न बीमारियों का कारण बनता है।

वनों की कटाई के परिणामस्वरूप जलमार्गों पर प्रदूषक पदार्थों की बढ़ती मात्रा के कारण, जल पानी की गुणवत्ता कम हो जाती है। यह प्रदूषण पैदावारी, मछली मरने और जलीय पारितंत्रिक प्रजातियों के लिए भी बड़ा खतरा है। वनों के बिना, जल संचयन और सतत जल योजनाओं की कमी होती है, जो जल संसाधनों को प्रभावी ढंग से नियंत्रित करने में मदद करते हैं।

वनों को संरक्षित रखने के लिए हमें ज्यादा से ज्यादा पेड़ लगाने और वन विपणन को रोकने के लिए सख्त कानूनी प्रावधान बनाने की आवश्यकता है। इसके अलावा, सार्वजनिक जागरूकता अभियान, वन संरक्षण कार्यक्रमों, और स्वच्छता अभियानों के माध्यम से जल प्रदूषण के खिलाफ जागरूकता फैलानी चाहिए। वनों की सुरक्षा का ध्यान रखना हमारे जल संसाधनों को सुरक्षित रखेगा और भावी पीढ़ियों को स्वस्थ जल संसाधनों का लाभ उठाने में मदद करेगा।

3. औद्योगिक निर्जला।

भारत में औद्योगिक उपचारों के माध्यम से जल प्रदूषण होता है, जो एक महत्वपूर्ण प्रदूषण स्रोत है। उद्योगों के उत्पादन प्रक्रिया में उत्पन्न कर्मचारी, रासायनिक औजार, रंग, धातु, जलयांत्रिकी और अन्य विभिन्न पदार्थों को उपयोग करने के कारण विषैले पदार्थों का उत्पादन होता है। ये पदार्थ उद्योगों से उत्पन्न होते हैं और उनका निकालने के बाद उद्योगों से निकाले गए जल में डाल दिए जाते हैं। इस प्रक्रिया से प्राकृतिक जल स्रोतों जैसे नदियों, झीलों और तालाबों को प्रदूषित किया जाता है।

औद्योगिक प्रदूषण स्रोतों से निकले विषैले पदार्थ जल को विषैला बनाते हैं

और इसे उपयोग योग्य बनाने वाले जीवाणु, जीवों, मछली, और अन्य जलीय प्राणियों के लिए खतरनाक बनाते हैं। यह विषैला जल पीने, सिंचाई और खेती के उपयोग के लिए भी हानिकारक हो सकता है। यह जल प्रदूषण मानव स्वास्थ्य पर भी बुरा प्रभाव डालता है, जैसे कि त्वचा संक्रमण, श्वसन संबंधी बिमारियाँ, गाड़ी और गुटका मौन बिमारी, मानसिक विकार आदि।

इस समस्या को समाधान करने के लिए, औद्योगिक यूनिट्स को विशेष ध्यान देना चाहिए। प्रदूषण नियंत्रण उपकरणों और प्रक्रियाओं का उपयोग करके, उच्चतम गुणवत्ता के जल उपयोग करना चाहिए और विषैले उपादानों को विशेष ध्यान देकर उनका निकासन करना चाहिए। सख्त पर्यावरण नियमन और उच्चतम गुणवत्ता के मानकों का पालन करने के माध्यम से औद्योगिक कारखानों को जल प्रदूषण को नियंत्रित करने में मदद करनी चाहिए। इसके अलावा, नदी संरक्षण कार्यक्रमों, प्रदूषण नियंत्रण बोर्डों के माध्यम से निरंतर मॉनिटरिंग, और जनता जागरूकता अभियान के माध्यम से जल प्रदूषण को कम करने के लिए जनता को शिक्षित करना आवश्यक है। इन सभी कदमों से हम स्वच्छ और स्वस्थ जल संसाधनों की सुरक्षा कर सकते हैं और आगामी पीढ़ियों को एक बेहतर मौसम और पर्यावरण प्रदान कर सकते हैं।

4. सामाजिक और धार्मिक प्रथाएं।

भारत में सामाजिक और धार्मिक प्रथाएँ जल प्रदूषण के लिए भारत में एक मुख्य कारक हैं। यहां परंपरागत और सामाजिक आयोजनों में ऐसे कई अभियान और आयोजन होते हैं जो जल प्रदूषण का कारण बन सकते हैं।

एक प्रमुख कारक धार्मिक और समाज आयोजनों में श्राद्ध, विसर्जन, तीर्थयात्रा आदि हैं। ये आयोजन बहुत बड़ी संख्या में लोगों को आकर्षित करते हैं और उन्हें पवित्र मान्यता के साथ स्नान और पूजा करने के लिए जल की आवश्यकता होती है। इन आयोजनों में इस्तेमाल होने वाले फूल, पूजा सामग्री, विभिन्न धार्मिक अवशेष और प्रदूषक पदार्थ जल के स्रोतों में छोड़ दिए जाते हैं, जिससे जल प्रदूषण होता है। यह प्रदूषण मौसमिक सुधार को प्रभावित करता है और जल जीवन के लिए हानिकारक हो सकता है।

इसके अलावा, धार्मिक और समाज आयोजनों में भव्य जनसंख्या के कारण धारा नदियों में अधिक संख्या में लोगों के समुदायों के साथ स्नान करने की प्रथा होती है। यह लोगों द्वारा छोड़े जाने वाले फायदेमंद पदार्थों, तैल, साबुन, प्लास्टिक, बाल, वस्त्र आदि से जल को प्रदूषित करता है। इससे पानी की गुणवत्ता में कमी होती है और जलमार्गों में प्रदूषण का स्तर बढ़ता है।

सामाजिक और धार्मिक प्रथाओं के माध्यम से जल प्रदूषण को कम करने

के लिए, हमें जनचेतना बढ़ानी चाहिए और जनसंख्या के बढ़ने के साथ में इन आयोजनों को पर्यावरण संरक्षण के मानकों के अनुरूप संचालित करने की जरूरत है। साथ ही, लोगों को जल संरक्षण की महत्ता को समझाना चाहिए और जलमार्गों के प्रदूषण को रोकने के लिए उचित सावधानियों का पालन करना चाहिए। इसके लिए, सरकार और संबंधित संगठनों को सख्त नियंत्रण और पालन के माध्यम से जल प्रदूषण को नियंत्रित करने के लिए कदम उठाने की जरूरत है।

5. डिटर्जेंट और उर्वरकों का उपयोग।

भारत में डिटर्जेंट और उर्वरकों के उपयोग से जल प्रदूषण एक मुख्य समस्या है। डिटर्जेंट और उर्वरकों का उपयोग व्यापक रूप से गृहस्थली और कृषि क्षेत्र में होता है, जो पानी को प्रदूषित करता है।

डिटर्जेंट, नहाने या धोने के लिए उपयोग किया जाता है, विशेष रूप से कपड़ों को साफ करने के लिए। ये डिटर्जेंट में मौजूद केमिकल्स जैसे फॉस्फेट्स, सल्फेट्स और एनजाइम्स विभिन्न स्रोतों में पहुंचते हैं और पानी को प्रदूषित करते हैं। जब डिटर्जेंट युक्त पानी नदियों, झीलों और अन्य जलस्रोतों में छोड़ा जाता है, तो इससे जल प्रदूषण होता है। यह प्रदूषण पानी के पैचों को मर्यादित करने वाले जीवाश्म और अन्य जलीय प्राणियों को प्रभावित करता है।

इस समस्या को समाधान करने के लिए, हमें सुरक्षित और पर्यावरण मित्र डिटर्जेंट और उर्वरकों का उपयोग करना चाहिए। इनके उपयोग में केमिकल्स की कम मात्रा होती है, जो पानी को कम प्रदूषित करती हैं। व्यक्तिगत स्तर पर, हमें अपने घरों में डिटर्जेंट के उपयोग को कम करने और पर्यावरण संरक्षण के लिए साइक्लिंग और कंपोस्टिंग जैसे उपाय अपनाने की आवश्यकता है। साथ ही, कृषि में उर्वरकों के सही उपयोग के लिए कृषि नियमों का पालन करना चाहिए और जलमार्गों के प्रदूषण को रोकने के लिए संबंधित नियमों का पालन करना चाहिए।

इस तरह, डिटर्जेंट और उर्वरकों के उपयोग से होने वाले जल प्रदूषण को कम करने के लिए हमें संवेदनशीलता और जागरूकता बढ़ानी चाहिए और सही उपायों को अपनाना चाहिए जिससे हम एक स्वच्छ और स्वस्थ जल उपलब्धता को सुनिश्चित कर सकें।

6. कृषि से संबंधित प्रवाह— कीटनाशक और कीटनाशकों का उपयोग।

भारत में कृषि से संबंधित जल प्रदूषण का एक मुख्य कारण कीटनाशकों का उपयोग है, जो पानी को प्रदूषित करता है, वह है कीटनाशक और रसायनिकों के उपयोग से होने वाले पर्यावरण प्रदूषण। आजकल कृषि में अधिक उत्पादन को बढ़ाने के लिए कीटनाशक और रसायनिक उत्पादों का व्यापक उपयोग किया जाता है। ये कीटनाशक और रसायनिक खेतों में बोई जाती हैं, जो पृथ्वी में उनके प्रभाव को बढ़ाती हैं। जब यह विषाणु

प्रदूषण नदियों, झीलों और अन्य जल स्रोतों तक पहुंचता है, तो यह जल की गुणवत्ता को कम करता है और उसे प्रदूषित करता है।

उर्वरकों का उपयोग कृषि में खाद के रूप में होता है जिससे उपज में वृद्धि हो सके। उर्वरकों में मौजूद रसायनिक पदार्थों की मात्रा अधिक होने के कारण जब यह प्रयोग किया जाता है, तो ये उत्पन्न होते हैं। ये उत्पाद कृषि जल प्रणाली में बहते हैं और जलमार्गों में जल प्रदूषण का कारण बनते हैं। जब यह प्रदूषण नदियों और झीलों में पहुंचता है, तो यह पानी में विभिन्न रसायनिक पदार्थों को अपशिष्ट रूप में छोड़ता है, जो पानी की गुणवत्ता को कम करता है और जलमार्गों में प्रदूषण का स्तर बढ़ाता है।

कृषि चारे, खाद्य और रसायनिक खाद्य संयंत्रों, और खेतों से अधिक मात्रा में उपयोग किए जाने वाले कीटनाशक और रसायनिक विषाणु प्रदूषण का सबसे बड़ा स्रोत बनते हैं। इन कीटनाशक और रसायनों में विभिन्न जल संचारनात्मक तत्व होते हैं जो जलमार्गों के माध्यम से नदियों और झीलों में प्रवाहित होते हैं। ये केमिकल जल प्रदूषण के कारण जल जीवन के लिए खतरनाक हो सकते हैं और जलमार्गी पशुओं, माछियों और अन्य जलीय जीवों को प्रभावित कर सकते हैं।

कृषि के माध्यम से होने वाले जल प्रदूषण को कम करने के लिए, हमें पर्यावरण सुरक्षा नीतियों का पालन करना चाहिए, समुदाय को जागरूक करना चाहिए, और प्रभावी खेती तकनीकों का उपयोग करना चाहिए जो कीटनाशक और रसायनों के उपयोग को कम करती हैं। हमें जल संरक्षण में जागरूकता बढ़ानी चाहिए और संयंत्रों के प्रभाव को नदियों और झीलों में प्रवाहित कीटनाशक और रसायनों को कम करने के लिए नियमों का पालन करना चाहिए।

9.4 जल प्रदूषण के प्रभाव (Effect of Water Pollution)

जल प्रदूषण के प्रभाव, प्रदूषकों के प्रकार और उनके उच्चता पर निर्भर करते हैं। इसके साथ ही, जलमंडलों का स्थान भी प्रदूषण के स्तर का निर्धारण करने के लिए एक महत्वपूर्ण कारक है।

शहरी क्षेत्रों के आसपास के जलमंडल अत्यंत प्रदूषित होते हैं। यह उद्योग और वाणिज्यिक संस्थानों द्वारा कचरे और विषाक्त रासायनिक पदार्थों के डंपिंग के परिणामस्वरूप होता है।

जल प्रदूषण में अत्यधिक प्रभाव जलीय जीवों पर होता है जलीय जीवन पर। इससे उनकी जीवनप्रणाली, जीवाश्म और व्यवहार प्रभावित होते हैं, और उन्हें बिमारी और अंतिम रूप में मृत्यु का कारण बनाता है। डायॉक्सिन एक रासायनिक

पदार्थ है जो प्रजनन से लेकर अनियंत्रित कोशिका वृद्धि या कैंसर तक कई समस्याएं पैदा करता है। यह रासायनिक पदार्थ मछली, मुर्गी और मांस में संचित होता है। इस तरह के रासायनिक पदार्थ इंसानी शरीर में प्रवेश करने से पहले खाद्य श्रृंखला में यात्रा करते हैं।

जल प्रदूषण के प्रभाव से खाद्य श्रृंखला पर बहुत बड़ा प्रभाव पड़ता है। यह खाद्य श्रृंखला को विघटित करता है। कैडमियम और लीड जैसे कुछ विषाक्त पदार्थ, ये प्रदूषक जन्तुओं के माध्यम से खाद्य श्रृंखला में प्रवेश करते हैं (जब जानवरों द्वारा सेवित मछली, मनुष्यों द्वारा) तो इसे उच्च स्तरों पर विघटित करना जारी रख सकते हैं।

जल प्रदूषण मानवों को प्रभावित करता है और उन्हें हेपेटाइटिस जैसी बीमारी से संक्रमित कर सकता है जो जल स्रोतों में भंग के माध्यम से होती है। खराब पीने के पानी की संचालन और अनुचित जल सदियों हमेशा चक्कर बना सकते हैं जैसे कि जलवायु रोग, आदि के संक्रमण का कारण।

पर्यावरण पर जल प्रदूषण का गहरा प्रभाव पड़ सकता है, इसे संशोधित और नष्ट किया जा सकता है।

9.5 जल प्रदूषण का मानव स्वास्थ्य पर प्रभाव (Effect of Water Pollution on Human Health)

जल प्रदूषण एक गंभीर समस्या है जो मानव स्वास्थ्य पर बहुत बुरा प्रभाव डालती है। यह प्रदूषण जल स्रोतों में विभिन्न प्रदूषकों जैसे धूल, कीटनाशक, रासायनिक तत्वों, जीवाणु, जीवाणुक्षेत्र, उच्च लेवल के विषाणुओं, आपातकालीन पदार्थों आदि के कारण होता है। जल प्रदूषण के कारण मानव स्वास्थ्य पर कई गंभीर समस्याएं पैदा हो सकती हैं।

जल प्रदूषण के कारण मानव स्वास्थ्य पर निम्नलिखित प्रभाव हो सकते हैं:—

- पानी में मौजूद विषाणुओं और रासायनिक तत्वों के सेवन से विभिन्न रोग और अनुकरणीय समस्याएं उत्पन्न हो सकती हैं, जैसे मलेरिया, डेंगू, कॉलेरा, टायफाइड, जलवायु संबंधी बीमारियां, त्वचा रोग, श्वसन संबंधी समस्याएं आदि।
- प्रदूषित पानी का सेवन करने से पेट्रोलियम उत्पादों और जीवाणुओं के कंटेमिनेशन के कारण गंभीर रोग जैसे कैंसर, निश्चित औषधिक तंत्र संबंधी रोग, और हानिकारक रोग जैसे किडनी रोग, लीवर की बीमारियां, हार्ट रोग, विषाणु संबंधी रोग आदि हो सकते हैं।

- जल प्रदूषण के कारण प्राकृतिक जीवाणुक्षेत्र प्रभावित हो सकते हैं और इसके परिणामस्वरूप जीवाणु संक्रमणों की संख्या और प्रभाव बढ़ सकता है। यह रोगों के फैलने का कारण बन सकता है, जैसे जलते हुए आंखों का संक्रमण, चर्मरोग, फेफड़ों की संक्रमण, डायरिया, मलेरिया, टेटेनस, हेपेटाइटिस आदि।

इस प्रकार, जल प्रदूषण मानव स्वास्थ्य पर गंभीर प्रभाव डाल सकता है। हमें इस समस्या को नियंत्रित करने और प्रदूषण को कम करने के लिए सक्रिय भूमिका निभानी चाहिए। नियमित जल संरक्षण, जल संबंधित संचार को जागरूक करने, सशक्त जल प्रबंधन की आवश्यकता है। जिससे हम एक स्वस्थ और सुरक्षित जीवन जी सकें।

9.6 जल प्रदूषण का पर्यावरण पर प्रभाव (Effect of Water Pollution on Environment)

जल प्रदूषण एक महत्वपूर्ण पर्यावरणीय मुद्दा है जो भारत में गंभीर प्रभाव डालता है। इसके कारण, पर्यावरण प्रदूषण की कई समस्याएं उत्पन्न होती हैं जो प्रकृति, जीव-जंतु और मानव सभ्यता को प्रभावित करती हैं।

जल प्रदूषण के कारण, पर्यावरण पर निम्नलिखित प्रभाव डालते हैं।

- जल प्रदूषण के कारण जल मानव समुदाय के लिए अनुपयुक्त और अविरल हो जाता है। जल प्रदूषित होने के कारण जलमार्गों की संकटमय स्थिति पैदा होती है जो पानी की आपूर्ति को प्रभावित करती है।
- जल प्रदूषण के कारण जलवायु परिवर्तन में बदलाव होते हैं। जल प्रदूषण ग्लोबल वार्मिंग के कारणों में से एक है जो पृथ्वी के तापमान में बढ़ोतरी करता है और अनुपातिक वर्षा, जलवायु परिवर्तन, और बाढ़-बंजार की समस्याओं को उत्पन्न करता है।
- जल प्रदूषण के कारण समुद्री और जलमगनी जीवाणुओं को प्रभावित होता है। प्रदूषित जल नदियों, झीलों और सागरों में जीवाणुओं के वृद्धि की संख्या को बढ़ाता है, जिससे समुद्री जीव अस्तित्व पर प्रभाव पड़ता है।
- जल प्रदूषण के कारण जलधाराओं में वनस्पति, जीव-जंतु और मीठे जल के जीवों की प्रजातियों में कमी होती है। यह पर्यावरणीय संतुलन को प्रभावित करता है और बाहरी प्रजातियों के आने के लिए निर्वाह जगह के नुकसान को बढ़ाता है।

इस प्रकार, जल प्रदूषण पर्यावरण पर गंभीर प्रभाव डालता है और इसे

नियंत्रित करने के लिए हमें जल संरक्षण, जल प्रबंधन और सशक्त पर्यावरणीय नीतियों के अनुपालन की आवश्यकता है।

9.7 गंगा नदी का प्रदूषण

कुछ नदियों, झीलों और भूजल को उपयोग के लिए अनुपयुक्त बना दिया जाता है। भारत में, गंगा नदी विश्व की छठी सबसे प्रदूषित नदी है। यह स्वाभाविक है क्योंकि नदी के पास कई सैकड़ों उद्योग अपने विषाक्त पदार्थों को नदी में छोड़ते हैं। इसके अलावा, तट के पास दफनाएं और मुक्ति जैसी धार्मिक गतिविधियां प्रदूषण में योगदान करती हैं। पारिस्थितिकी असरों के अलावा, यह नदी तापमान और चोलेरा जैसी बीमारियों का भी गंभीर संकट है।

गंगा का प्रदूषण भी कुछ विशिष्ट प्राणियों को लुप्त होने की ओर ले जा रहा है। गंगा नदी का शार्क एक प्रमुखता संकटग्रस्त प्रजाति है जो कार्चरहाइनिफॉर्मिस के आदेश में आती है। गंगा नदी का सुसुक्त डॉल्फिन एक और लुप्तप्रजाति में से है जो गंगा और ब्रह्मपुत्र नदियों की सहायक नदियों में पाया जाता है।

एक सर्वेक्षण के अनुसार, 2016 के अंत तक, लगभग 4 अरब लोग पानी की कमी का सामना करेंगे। वर्तमान में, दुनिया भर में लगभग 12 अरब लोग स्वच्छ, प्यानीय जल और उचित स्वच्छता की सुविधा से वंचित हैं। यह भी प्रोजेक्ट किया जा रहा है कि भारत में हर साल लगभग 1000 बच्चे जल संबंधित मुद्दों के कारण मर जाते हैं। भूजल जल एक महत्वपूर्ण जल स्रोत है, लेकिन दुर्भाग्य से, यह भी प्रदूषण के प्रति संवेदनशील है। इसलिए, जल प्रदूषण एक महत्वपूर्ण सामाजिक मुद्दा है जिसे जल्द से जल्द संबोधित किया जाना चाहिए।

9.8 जल प्रदूषण प्रदूषण नियंत्रण बोर्ड

केंद्रीय बोर्ड के कार्य

1. इस अधिनियम के प्रावधानिकता के अधीन, केंद्रीय बोर्ड का मुख्य कार्य राज्यों के विभिन्न क्षेत्रों में नदियों और कुएँ की साफ-सफाई को बढ़ावा देना होगा।
 - विशेष रूप से और पूर्वधारणा के बिना, केंद्रीय बोर्ड निम्नलिखित कार्यों में से किसी भी कार्य को पूरा कर सकता है, जैसे
 - जल प्रदूषण के रोकथाम और नियंत्रण से संबंधित किसी भी मामले पर केंद्र सरकार को सलाह देना।
 - राज्य बोर्डों की गतिविधियों को समन्वयित करना और उनके बीच

विवादों को सुलझाना।

- राज्य बोर्डों को तकनीकी सहायता और मार्गदर्शन प्रदान करना, जल प्रदूषण और जल प्रदूषण की रोकथाम, नियंत्रण या कम करने की समस्याओं से संबंधित अन्वेषण और अनुसंधान करना और प्रायोजित करना।
- जल प्रदूषण की रोकथाम, नियंत्रण या कम करने कार्यक्रमों में लगे या लगने वाले व्यक्तियों के प्रशिक्षण की योजना बनाना और संशोधित करना और केंद्रीय बोर्ड द्वारा निर्दिष्ट नियमों और शर्तों का पालन करना।
- माध्यमिक माध्यम के माध्यम से जल प्रदूषण के प्रति समग्र कार्यक्रम का आयोजन करना और उसका प्रचार करना।

2. धारा 18 के उपधारा (2) के तहत बनाए गए आदेश में निर्दिष्ट किसी राज्य बोर्ड के किसी भी कार्य का प्रदेश करना।

- जल प्रदूषण और उसकी प्रभावी रोकथाम और नियंत्रण के लिए तकनीकी और सांख्यिकीय डेटा एकत्रित, संकलित और प्रकाशित करना और सीवेज और व्यापारी प्रवाहों के उपचार और निस्संदेह तत्वों के संबंधित जानकारी के साथ संचार करने के लिए मैनुअल, कोड या गाइड तैयार करना।
- निर्धारित करना, संशोधित करना या निरस्त करना, संबंधित राज्य सरकार के सहयोग से, किसी नदी या कुएँ के लिए मानक:—
 - परिपूर्ण किया जाएगा कि एक ही नदी या कुआँ के लिए या अलग-अलग नदियों या कुआँ के लिए भिन्न मानक निर्धारित किये जा सकते हैं, जल की गुणवत्ता, नदी या कुएँ की वायुमान्यता और उस नदी या कुएँ में पानी के उपयोग की प्रकृति को देखते हुए जल प्रदूषण की रोकथाम, नियंत्रण या कम करने के लिए एक राष्ट्रीय स्तर पर कार्यक्रम योजना का नियोजन करना और कराना।
- निर्धारित किये जाने पर अन्य कार्य करना।

3. बोर्ड को अपने इस धारा के अंतर्गत कार्यों को कुशलतापूर्वक पूरा करने के लिए एक प्रयोगशाला या प्रयोगशालाओं की स्थापना या . मान्यता देनी हो सकती है, जिसमें किसी भी नदी या कुआँ से पानी के नमूनों का विश्लेषण या सीवेज या व्यापारिक प्रवाहों के नमूनों का विश्लेषण शामिल हो।

राज्य बोर्ड के कार्यों का विवरण (Functions of State Board):

1. इस अधिनियम की उपदेशों के अनुसार, एक राज्य बोर्ड के कार्य होंगे:—
 - राज्य में नदियों और कुओं के प्रदूषण की रोकथाम, नियंत्रण या कम करने के लिए एक समग्र कार्यक्रम योजना का नियोजन करना और इसके क्रियान्वयन को सुनिश्चित करना।
 - जल प्रदूषण की रोकथाम, नियंत्रण या कम करने के संबंध में किसी भी मामले पर राज्य सरकार को सलाह देना।
 - जल प्रदूषण और उसकी रोकथाम, नियंत्रण या कम करने से संबंधित जानकारी को एकत्र करना और प्रसारित करना।
 - जल प्रदूषण और जल प्रदूषण की रोकथाम, नियंत्रण या कम करने के संबंध में अनुसंधान और शोध के लिए प्रोत्साहन, आयोजन और सहभागी होना।
 - जल प्रदूषण और जल प्रदूषण की रोकथाम, नियंत्रण या कम करने के कार्यक्रमों में लगे व्यक्तियों के प्रशिक्षण के संगठन में केंद्रीय बोर्ड के साथ सहयोग करना और इससे संबंधित सामाजिक शिक्षा कार्यक्रमों का आयोजन करना।
 - सीवेज या वाणिज्यिक प्रदूषण, सीवेज के उपचार के लिए कार्यों और पादपों की जांच और निरीक्षण करना और सीवेज के उपचार के लिए स्थापित किए गए प्रकल्पों, निर्माण कार्यक्रमों, योजनाओं या अन्य आंकड़े की समीक्षा करना और संबंधित सीवेज या वाणिज्यिक प्रदूषण के प्रमाणों का पुनर्निर्धारण करना।
 - सीवेज और वाणिज्यिक प्रदूषण के लिए उपचार के प्रमाणों को निर्धारित करना, सम्मिलित करना या निरस्त करना और निर्गत की जाने वाली सीवेज और वाणिज्यिक प्रदूषण के प्रभावित जल की गुणवत्ता (जो किसी अंतर-राज्यीय नदी के जल से नहीं होती है) के प्रमाणों का वर्गीकरण करना।
 - विशेष जल प्रवाह विशेषताओं को ध्यान में रखते हुए, सीवेज और वाणिज्यिक प्रदूषण के उपचार के लिए साझेदारी और विश्वसनीय तरीकों को विकसित करना, जो विभिन्न क्षेत्रों की मिट्टी, जलवायु और जल संसाधनों की विशेषताओं के मद्देनजर संभवतः असामान्य स्थितियों को ध्यान में रखकर अभिक्रम हो सकती हैं, विशेष रूप से

ऐसी महत्वपूर्ण पानी की प्रवाह विशेषताएं हैं जिनसे इस तरह की अवधारणा का न्यूनतम स्तर प्राप्त नहीं हो सकता है।

- कृषि में सीवेज और उपयुक्त वाणिज्यिक प्रदूषण के उपयोग के तरीके विकसित करना।
- धरती पर सीवेज और वाणिज्यिक प्रदूषण के उचित तरीके से निपटने के प्रभावी तरीके विकसित करना, जो तब आवश्यक होंगे जब मुख्यतः कम जल प्रवाह की परिस्थितियाँ हों, जो वर्ष के महान हिस्से में न्यूनतम स्तर की विघटना प्रदान नहीं करती हैं।
- किसी विशेष नदी में जल प्रवाह की न्यूनतम मौसमी विघटना को ध्यान में रखते हुए, सीवेज और वाणिज्यिक प्रदूषण के लिए उपचार के मानकों को निर्धारित करना और उस नदी के पानी की प्रदूषण योग्यता के सहनीय सीमाओं को प्रदूषण के प्रभाव के बाद के पानी के लिए स्थापित करना।
- इस अधिनियम के अनुच्छेद (1) के अंतर्गत वास्तविक, नियंत्रण या न्यूनतम करने के लिए वायुमंडल या कुआँ में किसी भी विभाजन के लिए किसी आदेश को बनाना, बदलना या रद्द करना।
- स्रोत या कुआँ में अपशिष्ट के निर्गमन, नियंत्रण या न्यूनतम करने के लिए उपाय करना।
- किसी व्यक्ति को नई सीवेज और वाणिज्यिक प्रदूषण के लिए प्रणाली का निर्माण करने, संशोधित, बदले या विस्तार करने के लिए या ऐसी कोई मौजूदा प्रणाली का अवलंबन करने के लिए या जल प्रदूषण को रोकने, नियंत्रित करने या न्यूनतम करने के लिए आवश्यक उपाय अपनाने के लिए।
- सीवेज या सवारी या उपरोक्त दोनों के निर्गमन के कारण करने वाले व्यक्तियों द्वारा पुनर्विशोधन या वाणिज्यिक प्रदूषण के लिए पालन किया जाने वाले वायुमंडल के प्रमाणों को पुनर्निर्धारित करना और सीवेज और वाणिज्यिक प्रदूषण के प्रमाणों को स्थापित करना, सम्मिलित करना या निरस्त करना।
- विशेषतः किसी उद्योग की स्थान संबंधी विचार के साथ राज्य सरकार को सलाह देना, जिसको संचालन से नदी या कुआँ को प्रदूषित करने की संभावना हो।

- केंद्रीय बोर्ड या राज्य सरकार द्वारा इसे निर्धारित किया जाने पर या आवश्यकतानुसार समय-समय पर इसे सौंपा जाने वाली अन्य कार्यों का निर्वहन करना।
- बोर्ड अपने अधीन संचालित करने के लिए एक प्रयोगशाला या प्रयोगशालाओं की स्थापना कर सकता है या मान्यता दे सकता है, जिससे बोर्ड को इस अनुच्छेद के तहत अपने कार्यों का सफलतापूर्वक निर्वहन करने के लिए, स्ट्रीम या कुआँ से पानी के नमूनों या किसी सीवेज या वाणिज्यिक प्रदूषण के नमूनों के विश्लेषण सहित, विश्लेषण करने की सुविधा मिलेगी।

दिशानिर्देश देने की शक्तियाँ

1. इस अधिनियम के तहत अपने कार्यों के निर्वहन
 - केंद्रीय बोर्ड को केंद्रीय सरकार द्वारा उसे दिए गए ऐसे लिखित दिशानिर्देशों के अनुसार बाध्य होना होगा और
 - प्रत्येक राज्य बोर्ड को केंद्रीय बोर्ड या राज्य सरकार द्वारा उसे दिए गए ऐसे लिखित दिशानिर्देशों के अनुसार बाध्य होना होगा।

परंतु जहां राज्य सरकार द्वारा दिए गए दिशानिर्देश केंद्रीय बोर्ड द्वारा दिए गए दिशानिर्देश के विरुद्ध होते हैं, उस मामले को केंद्रीय सरकार को निर्णय लेने के लिए संदेशित किया जाएगा।

2. जहां केंद्रीय सरकार को यह विचार होता है कि किसी भी राज्य बोर्ड ने उप-अनुभाग (1) के अंतर्गत केंद्रीय बोर्ड द्वारा दिए गए किसी भी दिशानिर्देश का पालन नहीं किया है और ऐसे अवकाश के कारण गंभीर आपातकालीन स्थिति उत्पन्न हो गई है और सार्वजनिक हित में ऐसा करना आवश्यक या उचित है, तो वह सार्वजनिक हित में उस एरिया के संबंध में केंद्रीय बोर्ड को किसी भी अवधि, किसी भी उद्देश्य के लिए राज्य बोर्ड के किसी भी कार्यों का निर्वाह करने के लिए आदेश द्वारा निर्दिष्ट कर सकती है।
3. जब केंद्रीय बोर्ड, उप-अनुभाग (2) के अनुसार एक निर्देश के प्रतिपादन के चलते, किसी भी राज्य बोर्ड द्वारा किसी भी दिशानिर्देश के पालन में असफल हो गया हो और उस असफलता के परिणामस्वरूप एक गंभीर आपातकालीन स्थिति उत्पन्न हुई है और यह सार्वजनिक हित में आवश्यक या उचित हो तो वह केंद्रीय बोर्ड को आदेश द्वारा निर्दिष्ट किए जाने वाले

अवधि, उद्देश्य और किसी भी क्षेत्र के संबंध में राज्य बोर्ड के किसी भी कार्यों का निर्वाह करने के लिए निर्दिष्ट कर सकती है।

4. संदेशित करने के लिए संदेशित किए गए अनुसार, जब केंद्रीय बोर्ड उप-अनुभाग (2) के अनुसार किसी एकिकी के रूप में किसी भी राज्य बोर्ड के किसी भी क्षेत्र में राज्य बोर्ड के किसी भी कार्यों का निर्वाह करता है, तो केंद्रीय बोर्ड द्वारा इस तरह के कार्यों का निर्वाह करने के संबंध में किसी व्यक्ति या व्यक्तियों से जो भी खर्च (यदि होता है), यदि राज्य बोर्ड को ऐसे खर्च की वसूली करने की समर्थन की अनुमति है, तो केंद्रीय बोर्ड द्वारा उस दिनांक से जब तक कि भुगतान हो जाने तक, सुधारात्मक कर द्वारा संयुक्त कर, जमीनी राजस्व या सार्वजनिक मांग के रूप में व्यक्ति या व्यक्तियों से वसूल किए जा सकते हैं।
5. संदेशित करने के लिए संदेशित किए गए अनुसार, यह यहाँ घोषित कर दिया जाता है कि यदि किसी एकिकी के अनुसार किसी भूमि क्षेत्र में किसी राज्य बोर्ड के किसी भी कार्यों का निर्वाह करने के लिए दिशानिर्देश दिए जाने के बावजूद राज्य बोर्ड को इससे प्रतिबंधित नहीं किया जाएगा राज्य के किसी अन्य क्षेत्र में उस क्षेत्र में उस क्षेत्र में राज्य बोर्ड के किसी भी कार्यों का निर्वाह करने से या उस क्षेत्र में राज्य बोर्ड के किसी अन्य कार्यों का निर्वाह करने से नहीं होगा।

9.9 सारांश

जल प्रदूषण विश्वभर में एक महत्वपूर्ण पर्यावरणीय मुद्दा है जो हमारे स्वास्थ्य और पर्यावरण को प्रभावित करता है। पानी प्रदूषण के स्रोत विभिन्न शहरी और ग्रामीण क्षेत्रों, औद्योगिक क्षेत्रों, कृषि और खाद्य प्रसंस्करण के प्रयोग, और नदियों और झीलों से विकसित होते हैं। जल प्रदूषण के प्रमुख प्रभावों में पीड़ित पानी की गुणवत्ता कम होना, जल जीवन को प्रभावित करना, जीव-जंतुओं के मरने और प्रजनन की असामर्थ्य का कारण बनना शामिल है। जल प्रदूषण मानव स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव डालता है, जिसमें मुख्य रूप से पानी से होने वाली बिमारियाँ जैसे कालरा, टाइफाइड, डायरिया, त्वचा रोग आदि शामिल हैं। जल प्रदूषण का पर्यावरण पर भी गंभीर प्रभाव होता है, जैसे नदियों और झीलों के तटबंधों का विनाश, जलमग्न प्राणियों की मृत्यु, मात्स्यिकी जीवाश्म आदि।

9.10 पारिभाषिक शब्दावली

जल प्रदूषण— यदि किसी बाहरी तत्व की उपस्थिति के कारण जब जल

के भौतिक एवं रासायनिक गुणों में परिवर्तन होता है तो वह परिवर्तन जल प्रदूषण कहलाता है।

अभ्यास प्रश्न – लघु, विस्तृत

लघु उत्तरीय प्रश्न

1. जल प्रदूषण क्या है?
2. पानी प्रदूषण के प्रमुख स्रोत क्या हैं?
3. जल प्रदूषण के मुख्य हानिकारक प्रभाव की व्याख्या कीजिए।
4. बोर्डों के प्राधिकार और कार्यों को परिभाषित कीजिए।

विस्तृत उत्तरीय प्रश्न

1. जल प्रदूषण किस प्रकार मानव स्वास्थ्य पर प्रभाव डालता है? कृपया इसके कुछ उदाहरण दें।
2. जल प्रदूषण का पर्यावरण पर क्या प्रभाव होता है? इससे संबंधित कुछ घटनाओं के उदाहरण दें।
3. गंगा नदी का प्रदूषण क्यों चिंताजनक है और इसके पर्यावरणीय और सामाजिक प्रभाव क्या हो सकते हैं?

9.11 संदर्भ— ग्रंथ सूची

- जल प्रदूषण: स्रोत और नियंत्रण लेखक डॉ. अनिता शर्मा
- पानी प्रदूषण और मानव स्वास्थ्य लेखक डॉ. महेश गुप्ता
- जल प्रदूषण और पर्यावरण: समस्याएं और समाधान लेखक डॉ. विनोद शर्मा
- गंगा नदी और उसका प्रदूषण लेखक डॉ. राजेश जैन

इकाई—10 धूम्रपान

इकाई की रूपरेखा

- 10.0 इकाई का उद्देश्य
- 10.1 परिचय
- 10.2 धूम्रपान
- 10.3 धूम्रपान से स्वास्थ्य पर होने वाले दुष्प्रभाव
- 10.4 सारांश
- 10.5 पारिभाषिक शब्दवाली
अभ्यास प्रश्न—लघु, विस्तृत
- 10.6 संदर्भ— ग्रंथ सूची

10.0 इकाई का उद्देश्य

1. *धूम्रपान का परिचय:* इसमें धूम्रपान के विभिन्न प्रकार, उनके बारे में महत्वपूर्ण तत्वों और उपयोग के बारे में जानकारी होगी।
2. *सिगरेट पीने से स्वास्थ्य पर प्रभाव:* यह खंड सिगरेट के सेवन से होने वाले स्वास्थ्य परिणामों पर विशेष ध्यान केंद्रित करेगा। इसमें सिगरेट में मौजूद विषाणुओं, तत्वों और रासायनिक पदार्थों के स्वास्थ्य पर पड़ने जाने वाले प्रभावों के बारे में चर्चा की जाएगी।
3. *धूम्रपान के स्वास्थ्य पर परिणाम:* यह खंड धूम्रपान से होने वाले शारीरिक, मानसिक, और सामाजिक दुष्परिणामों पर ध्यान केंद्रित करेगा। इसमें धूम्रपान के स्वास्थ्य संबंधी दुष्परिणाम, यौगिक प्रभाव, उत्पादनतज्ञता, शिक्षा, आर्थिक प्रभाव, और परिवार और समाज में प्रभाव के बारे में विस्तृत विचार होगा।
4. *धूम्रपान प्रतिस्थापन चिकित्सा:* इस खंड में धूम्रपान से मुक्ति के लिए चिकित्सा उपचार और प्रतिस्थापन के प्रमुख तत्वों पर विचार किया जाएगा। यहां धूम्रपान छोड़ने के विभिन्न तकनीकों, दवाओं, समर्थन समुदाय, और मानसिक सहायता के बारे में बातचीत होगी।

10.1 परिचय

“धूम्रपान, सिगरेट पीने से स्वास्थ्य पर प्रभाव, धूम्रपान के स्वास्थ्य पर परिणाम, धूम्रपान प्रतिस्थापन चिकित्सा” ये विषय आपको धूम्रपान से संबंधित विभिन्न पहलुओं के बारे में जानकारी प्रदान करेंगे। आप इन विषयों में निम्नलिखित तत्वों के बारे में पढ़ सकते हैं: “धूम्रपान, इसमें धूम्रपान के विभिन्न प्रकार, उपयोग के तरीके, धूम्रपान के ऐतिहासिक संदर्भ और यह आदत किस तरह से विकसित हुई है, इत्यादि पर जानकारी होगी। सिगरेट पीने से स्वास्थ्य पर प्रभाव: इस विषय में सिगरेट के मुख्य संदर्भ में निकोटीन, कार्बन मोनोक्साइड, तरल धूम्रपानीय विषाणु आदि के प्रभाव पर जानकारी होगी। यह जानकारी आपको सिगरेट सेवन से होने वाले शारीरिक और मानसिक समस्याओं के बारे में समझने में मदद करेगी। “धूम्रपान, के स्वास्थ्य पर परिणाम: इसमें धूम्रपान के नियमित सेवन के चलते होने वाले संबंधित स्वास्थ्य परिणामों पर विचार किया जाएगा। यह शामिल हो सकते हैं फेफड़ों की बिमारियाँ, कैंसर, हृदय रोग, मस्तिष्क की समस्याएं, गर्भावस्था पर प्रभाव, शिशु और युवा स्वास्थ्य, आदि।” धूम्रपान, प्रतिस्थापन चिकित्सा: इसमें धूम्रपान से मुक्ति प्राप्त करने के लिए उपलब्ध चिकित्सा तकनीकों और प्रणालियों के बारे में जानकारी होगी। यह चिकित्सा विकल्प, आदेशन थेरेपी, नियमित देखभाल, समर्थन ग्रुप, और साथ ही चिकित्सालयों या अस्पतालों के धूम्रपान छोड़ने के प्रोग्रामों के बारे में जानकारी शामिल होगी।

10.2 धूम्रपान

जलते हुए पौधे के अपशिष्ट के धुएं को सांस लेने और छोड़ने का कार्य है। विभिन्न पौधों को धूम्रपान किया जाता है, जिनमें मारिजुआना और हैशीश शामिल हैं, लेकिन यह कार्य धूम्रपान के रूप में सबसे अधिक तंबाकू से जुड़ा होता है, जो सिगरेट, सिगार या पाइप में धूम्रपान के रूप में प्रयुक्त किया जाता है। तंबाकू में निकोटीन होता है, जो एक अल्कालॉइड है और जो स्तिमुलेटिंग और सांत्वनाप्रद मानसिक प्रभाव दोनों को हो सकता है। तंबाकू का धूम्रपान, जिसे अमेरिकन इंडियंस द्वारा लंबे समय से किया जाता रहा है, कोलंबस और अन्य खोजकर्ताओं द्वारा यूरोप में प्रविष्ट किया गया था। धूम्रपान जल्द ही अन्य क्षेत्रों में फैला और आज दुनिया भर में व्यापक रूप से प्रयोग किया जाता है, हालांकि इसके खिलाफ चिकित्सा, समाज और धार्मिक विवाद हैं।

10.3 धूम्रपान से स्वास्थ्य पर होने वाले दुष्प्रभाव

20वीं सदी की प्रारंभिक अवधि में, सबसे सामान्य तंबाकू उत्पादों में सिगार, पाइप तंबाकू और चींग तंबाकू शामिल थे। सिगरेटों का थोक उत्पादन अपनी

प्रारंभिक अवस्था में था, हालांकि सिगरेट पीने की प्रवृत्ति तेजी से बढ़ने लग रही थी। एंसाइक्लोपीडिया ब्रिटानिका (1888) के नौवें संस्करण के अनुसार, तंबाकू उत्पादकों पर आरोप था कि वे कुछ हानिकारक स्वास्थ्य प्रभाव उत्पन्न करते हैं, लेकिन तंबाकू को औषधीय गुण वाला भी माना जाता था। उस दिन के कई विद्वानों और स्वास्थ्य व्यावसायिकों ने तंबाकू का उपयोग इसके सुधारित ध्यान, प्रदर्शन में सुधार, बोरियता की राहत और आत्मा को सुधारित करने जैसे प्रभावों के लिए समर्थन किया।

21वीं सदी की प्रारंभिक अवधि में, इसके विपरीत, तंबाकू को अत्यंत लतीनी और दुनिया में मृत्यु और बिमारी के सबसे विनाशकारी कारणों में से एक के रूप में मान्यता प्राप्त हो गया था। इसके अलावा, 20वीं सदी के अंत में विकसित देशों में सिगरेट पीने की तेजी से बढ़ती हुई वजह से सिगरेट से संबंधित मृत्युदर प्रति वर्ष चौबीसवीं सदी में तेजी से बढ़ाने की प्रक्षेपणा की गई थी। उदाहरण के लिए, विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) ने अंतिम 1990 के दशक में विश्वभर में लगभग चार मिलियन तंबाकू से होने वाली मृत्युओं का आंकलन किया। इस आंकलन को 2003 में लगभग पांच मिलियन और 2011 में छः मिलियन में बढ़ाया गया था और इसे 2030 तक प्रति वर्ष आठ मिलियन तक पहुंचने की उम्मीद थी। इन मृत्युओं के आंकलन के लगभग 80 प्रतिशत का अनुमान किया गया था कि विकसित देशों में होंगे। वास्तव में, हालांकि तंबाकू का उपयोग पश्चिमी यूरोप और उत्तरी अमेरिका और ऑस्ट्रेलिया के कई देशों में कम हो रहा था, लेकिन यह एशिया, अफ्रीका और दक्षिण अमेरिका के देशों में बढ़ता रहा।

तंबाकू से मृत्यु और रोगों के मामलों में, मृत्यु की संख्या में बढ़ोतरी का प्रमुख कारण 20वीं सदी में सिगरेट पीने के विशाल वृद्धि में है। उस समय सिगरेट पीने का उपयोग विश्व तंबाकू बाजार के लगभग 80 प्रतिशत का बन गया था। हालांकि, सभी तंबाकू उत्पाद हानिकारक और लतीनी होते हैं। दुनिया के कुछ क्षेत्रों में, तंबाकू से जुड़े उत्पादों का उपयोग स्वास्थ्य की बड़ी समस्या है।

तंबाकू उत्पादों का निर्माण विभिन्न परतों के साथ किया जाता है ताकि तंबाकू की उत्पाद की अवधि बढ़ाई जा सके, इसकी जलने की विशेषताएँ बदली जा सकें, इसकी आर्द्रता के सामर्थ्य को नियंत्रित किया जा सके, तंबाकू के पौधे में मौजूद कीटों के अंडे की फटकने को नियंत्रित किया जा सके, निकोटीन के जलने के दुष्प्रभावों को छिपाए जा सकें और स्वाद और सुगंध के विभिन्न स्वरूपों का प्रदान किया जा सके। तंबाकू और इन योजकों को जलाने पर उत्पन्न धुआँ में 4000 से अधिक रासायनिक यौगिकों का निर्माण होता है। इनमें से कई यौगिक अत्यंत जहरीले होते हैं और वे स्वास्थ्य पर विभिन्न प्रभाव डालते हैं।

तंबाकू धूम्रपान के प्रमुख घटक निकोटीन, तार (जलने से होने वाली अवशेष) और कार्बन डाइऑक्साइड और कार्बन मोनोक्साइड जैसे गैसेस होती हैं। हालांकि, निकोटीन अत्यधिक मात्रा में हानिकारक हो सकता है, लेकिन तंबाकू धूम्रपान के एक घटक के रूप में इसका विषाक्त प्रभाव सामान्य रूप से अन्य जहरों की तुलना में मध्यम माना जाता है। निकोटीन का प्रमुख स्वास्थ्य प्रभाव यह है कि यह लतीनी होने का कारण होता है। कार्बन मोनोक्साइड के महत्वपूर्ण, तत्कालिक स्वास्थ्य प्रभाव होते हैं। यह आसानी से फेफड़ों से रक्तमें प्रवेश करता है, जहां यह श्वसन संबंधी ऑक्सीजन संबंधी ट्रांसफर की जिम्मेदारी वाले लाल रक्तकोशिकाओं में हेमोग्लोबिन के साथ जुड़ जाता है। कार्बन मोनोक्साइड धीरे-धीरे हटता है, इसलिए सिगरेट पीने वाले व्यक्तियों में अक्सीजन की कमी होती है, जिससे शरीर में ऑक्सीजन की कमी होती है और संपूर्ण हृदय-संबंधी प्रणाली पर भारी दबाव पड़ता है।

10.4 सारांश

धूम्रपान और सिगरेट पीने से का स्वास्थ्य पर प्रभाव एक प्रमुख चिंता का विषय है। इन विषयों पर ध्यान केंद्रित करके हम धूम्रपान के प्रकार, सिगरेट में मौजूद विषाणुओं और रासायनिक पदार्थों के प्रभाव, धूम्रपान से होने वाले शारीरिक, मानसिक और सामाजिक दुष्परिणाम, और धूम्रपान छोड़ने के लिए चिकित्सा उपचार और प्रतिस्थापन के प्रमुख तत्वों के बारे में जानकारी प्राप्त कर सकते हैं। यह सामग्री हमें धूम्रपान के हानिकारक प्रभावों को समझने और इसे छोड़ने के लिए आवश्यक जागरूकता प्रदान करती है।

10.5 पारिभाषिक शब्दावली

धूम्रपान— तम्बाकू धूम्रपान एक ऐसा अभ्यास है जिसमें तम्बाकू को जलाया जाता है और उसका धुंआ या तो चखा जाता है या फिर उसे सांस में खींचा जाता है।

अभ्यास प्रश्न – लघु, विस्तृत

लघु उत्तरीय प्रश्न

1. धूम्रपान क्या है?
2. सिगरेट के मुख्य सामग्री क्या होती है?
3. धूम्रपान के लक्षण क्या होते हैं?

4. धूम्रपान से जुड़े संबंधित संक्रमणों के नाम क्या हैं? :

विस्तृत उत्तरीय प्रश्न

1. सिगरेट को पीने से स्वास्थ्य पर क्या प्रभाव पड़ता है, स्पष्ट कीजिए।
2. धूम्रपान के स्वास्थ्य पर क्या परिणाम होते हैं, स्पष्ट कीजिए।
3. धूम्रपान प्रतिस्थापन चिकित्सा क्या होती है, वर्णन कीजिए।

10.6 संदर्भ— ग्रंथ सूची

1. “धूम्रपान और स्वास्थ्य” लेखक डॉ. आशीष मेहरा
2. “सिगरेट से पीने का प्रभाव और धूम्रपान छोड़ने के तरीके” लेखक डॉ. सुरेश गुप्ता
- 3- “धूम्रपान के प्रभाव और स्वास्थ्य समस्याओं का समाधान” लेखक डॉ. रामेश्वर शर्मा

इकाई—11 जीवन शैली

इकाई की रूपरेखा

- 11.0 इकाई का उद्देश्य
- 11.1 परिचय
- 11.2 जीवन शैली
- 11.3 स्वस्थ जीवनशैली
- 11.4 स्वस्थ जीवनशैली की विशेषताएँ
- 11.5 सारांश
- 11.6 पारिभाषिक शब्दवाली
अभ्यास प्रश्न—लघु, विस्तृत
- 11.7 संदर्भ—ग्रंथ सूची

11.0 इकाई का उद्देश्य

जीवनशैली के परिचय: इस उद्देश्य के अंतर्गत, हम जीवनशैली के महत्वपूर्ण तत्वों और पहलुओं के बारे में जानकारी प्राप्त करेंगे। स्वास्थ्यवर्धक जीवनशैली: इस उद्देश्य के तहत, हम स्वास्थ्य को सुधारने और स्वास्थ्यपूर्ण जीवनशैली के बारे में जागरूकता प्राप्त करेंगे। प्रभावी दैनिक दिनचर्या: इस उद्देश्य के अंतर्गत, हम उच्चतम स्तर की प्रदर्शन के लिए सक्रिय और प्रभावी दैनिक दिनचर्या के बारे में सीखेंगे। मानसिक तत्वों का प्रभाव: इस उद्देश्य के तहत, हम मानसिक स्वास्थ्य को समझने और जीवनशैली के मानसिक तत्वों पर प्रभाव को विचार करेंगे। सामाजिक जीवनशैली: इस उद्देश्य के अंतर्गत, हम संघर्षों और संघर्षों के साथ सामाजिक जीवनशैली के बारे में जानकारी प्राप्त करेंगे। जीवनशैली के परिवर्तन के मार्गदर्शन: इस उद्देश्य के तहत, हम जीवनशैली के परिवर्तन के लिए मार्गदर्शन, संसाधन और उपायों के बारे में समझ प्राप्त करेंगे।

11.1 परिचय

जीवनशैली संबंधित विषय एक व्यक्ति या समुदाय के जीने के ढंग को संदर्भित करता है, जिसमें उनके व्यवहार, आदतें, गतिविधियाँ, और चुनौतियाँ शामिल होती हैं। यह व्यक्तिगत पसंदों, दैनिक दिनचर्या, सामाजिक परिचर्चाओं,

आहार प्रवृत्तियों, मनोरंजन गतिविधियों और समग्र कल्याण जैसे विभिन्न पहलुओं को सम्मिलित करता है।

जीवनशैली पर व्यक्तिगत मूल्यों, सांस्कृतिक मान्यताओं, आर्थिक स्थिति, शिक्षा, पर्यावरण और उपलब्ध संसाधनों जैसे कई कारकों का प्रभाव पड़ता है। यह एक व्यक्ति या समुदाय की धार्मिकता, विश्वास और प्राथमिकताओं को प्रतिबिंबित करता है।

11.2 जीवन शैली

जीवनशैली संबंधी हैरतअंगेज चुनौतियाँ हमारे दैनिक जीवन के दौरान सामने आ सकती हैं। हालांकि, इन चुनौतियों को उचित संगठनशीलता, योजना, और सचेतता के माध्यम से उपशम किया जा सकता है। यहां कुछ महत्वपूर्ण संगठनशीलता के तरीके हैं जो आपकी जीवनशैली को सुखद बनाने में मदद कर सकते हैं:

- *नियमितता:* अपने दैनिक कार्यक्रम को संगठित ढंग से प्रबंधित करने में मदद मिलती है। दैनिक कार्यों, कार्यस्थल के कामों, समाज गतिविधियों, और अवकाश के लिए समय की नियमित व्यवस्था करें।
- *स्वास्थ्य और सुंदरता के लिए देखभाल:* स्वस्थ रहने के लिए नियमित व्यायाम, स्वस्थ खान-पान, और स्वच्छता का ध्यान रखें। अपने शरीर की सुरक्षा और देखभाल के लिए नियमित चिकित्सा जांच कराएं।
- *समय प्रबंधन:* समय का सार्वभौमिक उपयोग करें और महत्वपूर्ण कार्यों को प्राथमिकता दें। कार्य के दौरान नियमित आवश्यक अवकाश लें और अपने दिलचस्प कार्यों और शौकों को अवकाश में शामिल करें।
- *संतुलित मनोवृत्ति:* धार्मिक या आध्यात्मिक गतिविधियों, योग और ध्यान के माध्यम से अपने मन को संतुलित और शांत रखें। निरंतर स्वयं-संवेदनशीलता और आदर्शों पर ध्यान केंद्रित करना भी मददगार हो सकता है।
- *समाज संपर्क:* परिवार, मित्र, और समुदाय के संपर्क में रहने का समय निकालें। संबंधों को मजबूत करने, समर्थन प्रदान करने, और सुखद अनुभवों को साझा करने में यह मददगार हो सकता है।
- *नई चुनौतियों का सामना करना:* नये कौशलों का अध्ययन करें और अपने आप को स्थायी रूप से विकसित करें। नई गतिविधियों और शौकों में रुचि

लें और नए संदर्भों में जागरूक रहें।

- *आनंद और मनोरंजन:* अपने दैनिक जीवन में आनंद और मनोरंजन की गतिविधियों का समय निकालें। अपने शौकों, किताबों, फिल्मों, संगीत, यात्राओं, और क्रियाशीलताओं में खुशी ढूँढें।

एक स्वस्थ जीवनशैली अपनाना एक समर्पित, स्वाधीन, और सकारात्मक मनोवृत्ति की आवश्यकता होती है। इसे संघर्ष, संयम, और सचेतता के साथ सामान्य करना होता है। एक स्वस्थ जीवनशैली का पालन आपके शारीरिक, मानसिक, और सामाजिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाने में मदद कर सकता है और खुशहाल जीवन की ओर एक पथ प्रशस्त कर सकता है।

11.3 स्वस्थ जीवनशैली (Healthy Life Style)

स्वस्थ जीवनशैली का पालन करने से हमारे जीवन पर कई सकारात्मक प्रभाव होते हैं। यहां कुछ मुख्य प्रभाव बताए गए हैं:

- *शारीरिक स्वास्थ्य:* स्वस्थ जीवनशैली से हमारा शारीरिक स्वास्थ्य मजबूत होता है। यह हमारी रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाता है, मोटापा कम करता है, हृदय स्वास्थ्य को सुधारता है, स्ट्रेस को कम करता है, और स्वस्थ शारीरिक ऊर्जा को बढ़ाता है।
- *मानसिक स्वास्थ्य:* स्वस्थ जीवनशैली से हमारा मानसिक स्वास्थ्य सुधारता है। यह हमें तनाव से दूर रखता है, मनोवृत्ति को संतुलित बनाता है, मन को शांति देता है, और खुशहाली एवं सुखमय जीवन बनाता है।
- *रोगों की प्रतिरोधक क्षमता:* स्वस्थ जीवनशैली से हमारी रोग प्रतिरोधक क्षमता मजबूत होती है। इससे हमारे शरीर की रोगों से लड़ने की क्षमता बढ़ती है और विभिन्न बिमारियों का खतरा कम होता है।
- *उच्च कार्यक्षमता:* स्वस्थ जीवनशैली से हमारी कार्यक्षमता में सुधार होता है। यह हमें ऊर्जावान रखता है, मनोयोग्यता को बढ़ाता है, और काम में अधिक प्रभावी बनाता है।
- *लंबे आयु:* स्वस्थ जीवनशैली का पालन करने से हमारी आयु बढ़ती है। यह हमारे शरीर को युवावस्था में रखता है, बिमारियों के खतरे को कम करता है, और आरामदायक और संतुष्ट जीवन जीने में मदद करता है।

इस प्रकार, स्वस्थ जीवनशैली का पालन करने से हमारे शारीरिक, मानसिक

और सामाजिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाने में मदद मिलती है और हमें खुशहाल और समृद्ध जीवन जीने की क्षमता प्रदान करती है।

11.4 स्वस्थ जीवनशैली की विशेषताएँ (Characteristics of Healthy Life)

संतुलित आहार: स्वस्थ जीवनशैली में संतुलित आहार का सेवन शामिल होता है, जिसमें फल, सब्जियाँ, साबूत अनाज, प्रोटीन स्रोत और स्वस्थ चर्बी शामिल होती हैं, साथ ही प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थों, मिठाईयों और अवसादी चर्बी के सेवन को प्रतिबंधित किया जाता है।

- *नियमित शारीरिक गतिविधि:* नियमित शारीरिक गतिविधि स्वस्थ जीवनशैली की एक महत्वपूर्ण विशेषता है। इसमें चलना, दौड़ना, साइकिल चलाना, तैराकी, खेल खेलना आदि गतिविधियाँ शामिल होती हैं। हफ्ते में कम से कम 150 मिनट की मध्यम तीव्रता की व्यायाम या 75 मिनट की उच्च तीव्रता की व्यायाम करना चाहिए।
- *पर्याप्त नींद:* पर्याप्त और आरामदायक नींद स्वास्थ्य के लिए महत्वपूर्ण है। स्वस्थ जीवनशैली में नियमित नींद अनुसारित करना चाहिए और रात में 7–9 घंटे की अच्छी नींद लेनी चाहिए।
- *तनाव प्रबंधन:* स्वस्थ जीवनशैली में तनाव प्रबंधन कार्यक्षमता महत्वपूर्ण है। इसमें विश्राम तकनीकों, ध्यान, ध्यानाभ्यास, योग या रिलेक्सेशन को बढ़ावा देना और तनाव स्तर को कम करने में मदद करने वाली गतिविधियों में शामिल होता है।
- *हानिकारक पदार्थों से बचाव:* स्वस्थ जीवनशैली में नुकसानदायक पदार्थों के उपयोग से बचना या उनका कम से कम उपयोग करना शामिल होता है, जैसे तंबाकू, अत्यधिक शराब और अवैध दवाओं का उपयोग। ये पदार्थ शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य पर हानिकारक प्रभाव डाल सकते हैं।
- *सकारात्मक संबंध और सामाजिक संबंध:* परिवार, दोस्तों और समुदाय के साथ सकारात्मक संबंध बनाना और उन्हें बनाए रखना स्वस्थ जीवनशैली की महत्वपूर्ण विशेषता है। मानवसंपर्क सहयोग सपोर्ट, खुशी और आपसी सम्बंध की भावना प्रदान करते हैं।
- *मानसिक स्वास्थ्य:* मानसिक स्वास्थ्य को प्राथमिकता देना स्वस्थ जीवनशैली का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है। यह अपने भावनात्मक कल्पनाओं, स्वयं

देखभाल, और मनोरंजन की गतिविधियों में संलग्न होता है।

- *स्वच्छता*: नियमित स्वच्छता रखना और व्यक्तिगत स्वच्छता का ध्यान रखना स्वस्थ जीवनशैली की महत्वपूर्ण विशेषताएं हैं। इसमें नियमित स्नान, दांत स्वास्थ्य, हाथ धोने का ध्यान रखना और स्वास्थ्य के लिए स्वच्छ और सुरक्षित वातावरण बनाए रखना शामिल होता है।
- *आत्म-संवेदना*: स्वस्थ जीवनशैली में आत्म-संवेदना को महत्व देना चाहिए। यह स्वयं की जरूरतों और महत्व को समझने, अपनी सेहत पर ध्यान देने, और स्वयं के प्रगति की देखभाल करने को समझता है।
- *सतर्कता*: स्वस्थ जीवनशैली में सतर्कता की विशेषता मौजूद होती है। यह अपने व्यक्तिगत और समाज पर्यावरण में हो रही बदलावों, स्वास्थ्य संबंधी चुनौतियों, और स्वास्थ्य लक्षणों की गुणवत्ता को महसूस करने में मदद करती है।

11.5 सारांश

जीवनशैली एक ऐसा विषय है जिसमें हम जीवनशैली के महत्वपूर्ण तत्वों और पहलुओं के बारे में जानकारी प्राप्त करते हैं। हम इस विषय के अंतर्गत यह समझते हैं कि जीवनशैली का महत्व क्या है और कैसे हमारे जीवन को प्रभावित करती है।

स्वास्थ्यवर्धक जीवनशैली के बारे में जानकारी प्राप्त करने के लिए हम स्वास्थ्य को सुधारने और स्वास्थ्यपूर्ण जीवनशैली के महत्व को समझते हैं। यह हमें स्वस्थ रहने के लिए आवश्यक आहार, व्यायाम, नियमित नींद, तनाव प्रबंधन, और अन्य स्वास्थ्य संबंधित आदतों के बारे में जागरूकता प्रदान करता है।

प्रभावी दैनिक दिनचर्या के बारे में जानकारी प्राप्त करने के लिए हम उच्चतम स्तर की प्रदर्शन के लिए सक्रिय और प्रभावी दैनिक दिनचर्या के महत्व को समझते हैं। इसमें समय प्रबंधन, स्वास्थ्य सम्बंधित गतिविधियाँ, कार्य-विश्राम का संतुलन, सतर्कता, और स्वच्छता जैसे आदतों।

11.6 पारिभाषिक शब्दावली

जीवन शैली— एक व्यक्ति, समूह या संस्कृति की रुचियों, विचारों, व्यवहारी और व्यवहारिक रहन-सहन को जीवन शैली कहते हैं।

अभ्यास प्रश्न – लघु, विस्तृत

लघु उत्तरीय प्रश्न

1. उच्चतम स्तर की प्रदर्शन के लिए कौन-कौन से आदतें महत्वपूर्ण हैं?
2. स्वस्थ जीवनशैली के लिए कौन-कौन से आहार चुनने चाहिए?
3. जीवनशैली में तनाव प्रबंधन के लिए कुछ सुझाव दीजिए।
4. सामाजिक जीवनशैली में संघर्षों को कैसे समाधान किया जा सकता है?

विस्तृत उत्तरीय प्रश्न

1. स्वास्थ्यवर्धक जीवनशैली क्या है और इसके महत्वपूर्ण तत्वों को समझाएं।
2. मानसिक स्वास्थ्य कैसे जीवनशैली से प्रभावित होता है? मानसिक स्वास्थ्य को सुधारने के लिए कौन-कौन से उपाय अपनाए जा सकते हैं?
3. सामाजिक जीवनशैली में आपसी संबंधों का महत्व क्या है और इसे सुधारने के लिए कौन-कौन से कदम उठाए जा सकते हैं?

11.7 संदर्भ— ग्रंथ सूची

- “आपकी जीवनशैली, आपका स्वास्थ्य” लेखक डॉ. सुनील वलियानी
- “स्वस्थ और समृद्ध जीवन के रहस्य” लेखक स्वामी रामदेव
- “स्वस्थ जीवनशैली की पुस्तक” लेखक श्रीमती मलती जैन
- “संतुलित जीवनशैली: शारीरिक, मानसिक, आध्यात्मिक और सामाजिक स्वास्थ्य” लेखक डॉ. अनिल अग्रवाल



॥ सरस्वती नः सुभगा मयस्कृत् ॥

उत्तर प्रदेश राजार्थि टण्डन मुक्त
विश्वविद्यालय, प्रयागराज

MSW-117

स्वास्थ्य एवं चिकित्सकीय सामाजिक कार्य के आयाम

खण्ड

3

चिकित्सकीय समाज कार्यकर्ता की भूमिका

इकाई-12 सरकारी अस्पतालों में चिकित्सकीय समाज कार्यकर्ता की भूमिका	157-168
इकाई-13 निजी अस्पतालों में चिकित्सकीय समाज कार्यकर्ता की भूमिका	169-178
इकाई-14 परामर्ष केंद्रों में चिकित्सकीय समाज कार्यकर्ता की भूमिका	179-190
इकाई-15 केंद्रों में चिकित्सकीय समाज कार्यकर्ता की भूमिका	191-200
इकाई-16 योग एवं स्वास्थ्य	201-217

तृतीय खण्ड— चिकित्सकीय समाज कार्यकर्ता की भूमिका

प्रस्तुत खंड चिकित्सकीय समाज कार्यकर्ता की भूमिका से सम्बंधित है। इस खंड को पांच इकाइयों में विभाजित किया गया है। प्रथम इकाई में सरकारी अस्पतालों में चिकित्सकीय समाज कार्यकर्ता की भूमिका पर चर्चा की गई है। इस इकाई में सरकारी अस्पताल की समाज कार्य के व्यवसायीकरण एवं चिकित्सकीय समाज कार्य के अर्थ एवं परिभाषा के बारे में बताया गया है। दूसरी इकाई में विद्यार्थी निजी अस्पतालों में चिकित्सकीय समाज कार्यकर्ता की भूमिका को जानेंगे। इस अध्याय में चिकित्सकीय समाज कार्य के अर्थ, उद्देश्य, एवं प्रकृति की जानकारी दी गई है एवं निजी अस्पतालों में चिकित्सकीय समाज कार्यकर्ता की भूमिका का भी विस्तार से वर्णन किया गया है। इस खंड की तीसरी इकाई में परामर्श केंद्रों में चिकित्सकीय समाज कार्यकर्ता की भूमिका के बारे में वर्णन किया गया है। इस इकाई में विद्यार्थी, परामर्श केंद्र की अवधारणा, क्षेत्र, एवं परामर्श की विधियों के बारे में भी जानेंगे। चौथी इकाई में विद्यार्थी पुनर्वास केंद्रों में चिकित्सकीय समाज कार्यकर्ता की भूमिका के बारे में पढ़ेंगे। इस इकाई में विद्यार्थी पुनर्वास का अर्थ एवं परिभाषा, पुनर्वास का उद्देश्य, पुनर्वास के प्रकार, मनोचिकित्सकीय समाज कार्यकर्ता की पुनर्वास केन्द्रों में भूमिका के बारे में विस्तार से जानेंगे। पांचवीं इकाई में योग एवं स्वास्थ्य के बारे में विस्तार से बताया गया है। इस इकाई में विद्यार्थी योग का इतिहास, योग का अर्थ एवं परिभाषा, योग का महत्व, योग के प्रकार, योग से होने वाले स्वास्थ्य लाभ, महर्षि पतंजलि के अष्टांग योग, स्वास्थ्य में योग की प्रासंगिकता, स्वास्थ्य की अवधारणा एवं सकारात्मक स्वास्थ्य में योग की भूमिका को भी पढ़ेंगे।

इकाई-12 सरकारी अस्पतालों में चिकित्सकीय समाज कार्यकर्ता की भूमिका

इकाई की रूपरेखा

- 12.0 इकाई का उद्देश्य
- 12.1 प्रस्तावना
- 12.2 स्वास्थ्य देखभाल में सामाजिक कार्य का व्यवसायीकरण
- 12.3 चिकित्सकीय समाज कार्य का अर्थ एवं परिभाषा
- 12.4 चिकित्सकीय समाज कार्यकर्ताओं की भूमिका
- 12.5 सारांश
- 12.6 शब्दावली
- 12.7 सन्दर्भ सूची
- 12.8 बोध प्रश्न

12.0 इकाई का उद्देश्य

अस्पतालों और चिकित्सा केंद्रों में सामाजिक कार्यकर्ता रोगियों को संपूर्ण स्वास्थ्य देखभाल के सातत्य में फैली स्थितियों के साथ सर्वोत्तम सेवाएं प्रदान करते हैं। इस दस्तावेज में, “अस्पताल” शब्द सामान्य और विशिष्ट तीव्र देखभाल चिकित्सा सुविधाओं को संदर्भित करता है। अस्पताल के सामाजिक कार्यकर्ता तेजी से विशिष्ट वातावरण में अभ्यास करते हैं, और अक्सर विशिष्ट चिकित्सा इकाइयों को सौंपा जाता है जो निदान, आयु या लिंग (गिबेलमैन, 2005) पर आधारित होते हैं। अस्पताल के भीतर सामाजिक कार्य विशेषज्ञता के उदाहरणों में बाल रोग, ऑन्कोलॉजी, नेफ्रोलॉजी, प्रत्यारोपण और आपातकालीनध्आघात शामिल हैं। नैदानिक भूमिकाओं के अलावा, सामाजिक कार्यकर्ताओं को अस्पताल नेतृत्व की भूमिकाओं में भी नियोजित किया जाता है, और विशिष्ट अस्पताल के कार्यक्रमों जैसे कि मानसिक स्वास्थ्य, वृद्ध या सामुदायिक आउटरीच के लिए प्रबंधकों या प्रशासकों के रूप में कार्य कर सकते हैं।

इस अध्याय में विद्यार्थी अस्पतालों में विकसित हुए समाज कार्य पेशे के विभिन्न पहलुओं को पढ़ेंगे। इस इकाई का उद्देश्य अस्पताल में चिकित्सकीय समाज कार्यकर्ताओं की भूमिका, कार्यों और चुनौतियों का अवलोकन प्रस्तुत करना

है। प्रस्तुत इकाई में विद्यार्थी चिकित्सकीय समाज कार्य का अर्थ, परिभाषा, उद्देश्य एवं विशेषताओं के बारे में भी जानेंगे।

12.1 प्रस्तावना

सामाजिक विज्ञान के एक पेशेवर क्षेत्र के रूप में, सामाजिक कार्य का उद्देश्य व्यक्ति, समूहों और समुदायों को प्रभावित करने वाले मनो-सामाजिक समस्याओं का व्यवस्थित उपचार और समाधान है। समाज कार्य का लक्ष्य समाज में सामाजिक समस्याओं को उजागर करना है। “समाज कार्य का जैव-मनोसामाजिक दृष्टिकोण संतुलित परिप्रेक्ष्य प्रदान करता है, जो व्यक्ति के साथ-साथ उसके परिवेश को ध्यान में रखता है और सामाजिक कार्यकर्ता एक बहुआयामी दृष्टिकोण अपनाते हुए एक व्यक्ति की आवश्यकताओं की जांच और आकलन करने में मदद करता है” (बर्कमैन एंड वोलैंड, 1997] पृष्ठ 143)। जैव-मनोसामाजिक दृष्टिकोण रोगी के कामकाज के तीन अतिव्यापी पहलुओं पर विचार करता है: “जैव” रोगी के स्वास्थ्य और भलाई के जैविक और चिकित्सा पहलुओं को संदर्भित करता है। “साइको” रोगी के आत्म-मूल्य, आत्म-सम्मान और भावनात्मक संसाधनों को संदर्भित करता है क्योंकि वे चिकित्सा स्थिति से संबंधित हैं और “सामाजिक” उस सामाजिक वातावरण को संदर्भित करता है जो रोगी के लिए समस्या है और जो उसे प्रभावित करती है। रोगी को एवं उसकी समस्या को पूरी तरह समझने के लिए सामाजिक कार्यकर्ता को प्रत्येक पहलू का आकलन करना चाहिए (रॉक, 2002), क्योंकि इसका उद्देश्य किसी व्यक्ति के संपूर्ण परिवेश को ध्यान में रखना है।

चिकित्सकीय समाजकार्यकर्ताओं को अपने रोगियों को सर्वोत्तम देखभाल प्रदान करने के लिए विशेष ज्ञान और योग्यताओं की आवश्यकता होती है। सामाजिक कार्य के स्कूल, सामाजिक कार्यकर्ताओं को प्रशिक्षित करते हैं। अस्पताल में रोगी एवं उनकी स्वास्थ्य समस्याओं, संगठनात्मक व्यवस्था, सामुदायिक हस्तक्षेप के तौर-तरीकों, अनुसंधान और कार्यक्रम मूल्यांकन के तरीकों को समझने के लिए चिकित्सकीय समाजकार्यकर्ताओं की आवश्यकता पर जोर दिया जाता है।

भारतीय अस्पतालों में पेशेवर सामाजिक कार्यों के उद्भव का श्रेय भोर समिति को दिया जाता है जिन्होंने अस्पताल के सामाजिक कार्यकर्ताओं के प्रशिक्षण और नियुक्ति की सिफारिश की थी। इसके अलावा, भारतीय सार्वजनिक स्वास्थ्य मानक, मेडिकल कॉलेजों के लिए न्यूनतम मानक और विभिन्न राष्ट्रीय स्वास्थ्य कार्यक्रमों के परिचालन दिशानिर्देश भी अस्पतालों और मेडिकल कॉलेजों में सामाजिक कार्यकर्ताओं की भर्ती का सुझाव देते हैं। इसके परिणामस्वरूप, सामाजिक कार्य

संस्थानों ने चिकित्सा और मनोचिकित्सकीय सामाजिक कार्यों में प्रशिक्षण देना शुरू किया गया और प्रशिक्षित सामाजिक कार्यकर्ताओं को विभिन्न स्वास्थ्य सेवा संस्थानों में नियोजित किया गया है।

12.2 स्वास्थ्य देखभाल में सामाजिक कार्य का व्यवसायीकरण

चिकित्सा सामाजिक कार्य में पहला प्रशिक्षण पाठ्यक्रम 1912 में शुरू किया गया था। हालांकि, ऐसे पाठ्यक्रमों का विकास धीमी गति से हुआ। जब 1918 में कैनसस सिटी में अमेरिकन एसोसिएशन ऑफ हॉस्पिटल सोशल वर्कर्स की स्थापना की गई थी तब तक उन पाठ्यक्रमों में समन्वय की कमी थी। एसोसिएशन में एक शैक्षिक सचिव को नियुक्त किया गया था, जिसके दो उद्देश्य थे:

- 1- अस्पतालों में सामाजिक कार्यकर्ताओं के प्रशिक्षण को बढ़ावा देना और समन्वय स्थापित करना।
- 2- समाज कार्य के स्कूलों और चिकित्सकों के बीच संचार स्थापित करना।

अमेरिकन एसोसिएशन ऑफ हॉस्पिटल सोशल वर्कर्स स्वास्थ्य सेवा के क्षेत्र में सामाजिक कार्यकर्ताओं का पहला राष्ट्रीय संगठन था। अमेरिकन एसोसिएशन ऑफ हॉस्पिटल सोशल वर्कर्स (1928) ने चिकित्सकीय समाज कार्यकर्ताओं के बेहतर प्रदर्शन के आधार पर चिकित्सा क्षेत्र में सामाजिक कार्यकर्ता के योगदान को प्रमुख बताया है:

- रोगी के समग्र स्वास्थ्य समस्याओं की पर्याप्त समझ विकसित करने के लिए आंकड़ा एकत्र करना।
- रोगी की स्वास्थ्य समस्या के बारे में स्वयं रोगी, उसके परिवार और सामुदायिक कल्याण एजेंसियों को बताना।
- रोगी की समस्या का समाधान करने के लिए प्रयास करना

1936 में एक अमेरिकी मिशनरी डॉ. विलफर्ड मैनशार्ट ने टाटा इंस्टीट्यूट ऑफ सोशल साइंसेज में दोराबजी, फैकल्टी ऑफ सोशल वर्क के माध्यम से भारत में सामाजिक कार्य में औपचारिक स्कूली शिक्षा शुरू की। यहां 1946 में जे.जे. क्लिनिक बॉम्बे में प्राथमिक नैदानिक केसवर्कर नियुक्त किया गया था। 1960 के दशक में भारत में चिकित्सकीय सामाजिक कार्य का क्षेत्र बढ़ा जिससे अस्पतालों में चिकित्सकीय सामाजिक कार्यकर्ताओं की संख्या में बढ़ोत्तरी हुई। बाह्य रोगी स्वास्थ्य देखभाल केंद्र या पुनर्वास केंद्रों में सामाजिक कार्यकर्ताओं द्वारा स्वास्थ्य सेवायें प्रदान की जा रही हैं।

12.3 चिकित्सकीय समाज कार्य का अर्थ एवं परिभाषा

चिकित्सकीय समाज कार्य सामाजिक कार्य का एक विशिष्ट क्षेत्र है। आमतौर पर, चिकित्सकीय समाज कार्यकर्ता अस्पतालों, बाह्य-रोगी स्वास्थ्य क्लिनिकों, नर्सिंग होम, दीर्घकालिक देखभाल सुविधाओं या धर्मशालाओं में कार्य करते हैं। इस क्षेत्र में सामाजिक कार्यकर्ताओं के पास स्नातक स्नातकोत्तर डिग्री या स्वास्थ्य सेवा विशेषज्ञता में स्नातक/स्नातकोत्तर डिप्लोमा के साथ स्नातकोत्तर की डिग्री होती है और वे रोगियों और उनके परिवारों के साथ काम करते हैं जो विशिष्ट मनो-सामाजिक समस्याओं से ग्रस्त होते हैं। चिकित्सकीय सामाजिक कार्यकर्ता मरीजों और परिवारों के मनो-सामाजिक कार्यात्मकता, उनके पर्यावरण और आवश्यक जरूरतों का आकलन करते हैं। चिकित्सकीय समाज कार्य हस्तक्षेप में रोगियों और परिवारों को समुदाय में आवश्यक संसाधनों तक पहुँच सुनिश्चित कराना, मनोचिकित्सा सेवा प्रदान करना, परामर्श देना, या रोगियों को अपने सामाजिक समर्थन के तंत्र को विस्तारित और मजबूत करने में मदद करना शामिल हो सकता है।

12.3.1 चिकित्सकीय समाज कार्य की परिभाषा :

चिकित्सकीय समाज कार्य, समाज कार्य की एक विशिष्ट शाखा है जिसके अन्तर्गत रोग के कारणों को जानना एवं रोगों से उत्पन्न होने वाले अवरोधों (मानसिक, सामाजिक, शारीरिक एवं आर्थिक) व समस्याओं के समाधान व निराकरण किया जाता है। विभिन्न विद्वानों ने चिकित्सकीय समाज कार्य को परिभाषित करने का प्रयास किया है।

प्रोफेसर राजाराम शास्त्री के अनुसार, "चिकित्सकीय समाज कार्य का मुख्य उद्देश्य यह होता है कि वह चिकित्सकीय सुविधाओं का उपयोग रोगियों के लिए अधिकाधिक लाभदायक एवं सरल बनाये तथा चिकित्सा में आने वाली मनोसामाजिक दशाओं की बाधाओं का निराकरण करें।"

प्रोफेसर एच0एस0 पाठक के अनुसार: चिकित्सकीय समाज कार्य उन रोगियों के सहायता प्रदान करने से संबंधित है जो सामाजिक व मनोवैज्ञानिक कारकों के कारण उपलब्ध चिकित्सकीय सेवाओं का प्रभावी रूप से उपयोग करने में असमर्थ होते हैं।"

अमेरिकी समाज कार्यकर्ता के राष्ट्रीय संघ के अनुसार, "चिकित्सकीय समाज कार्य स्वास्थ्य एवं चिकित्सकीय देख रेख के क्षेत्र में समाज कार्य की

पद्धतियों एवं दर्शन का उपयोग स्वीकार करता है। चिकित्सकीय समाज कार्य, समाज कार्य ज्ञान के उन पहलुओं का वर्णन और विस्तार करता है जो विशेष रूप से स्वास्थ्य और चिकित्सकीय समस्याओं वाले व्यक्तियों की मदद करने के लिए उपयुक्त हैं।”

उपयुक्त परिभाषाओं के विश्लेषण के आधार पर चिकित्सकीय समाज कार्य को इस प्रकार परिभाषित किया जा सकता है कि चिकित्सकीय समाज कार्य एक ऐसा व्यवसायिक उपचारात्मक अभ्यास है जिसके द्वारा रोगियों को निवारक, निदानात्मक एवं उपचारात्मक सुविधाएँ प्रदान की जाती हैं, जिसके द्वारा व्यक्ति समायोजन स्थापित करने की क्षमता का विकास किया जाता है एवं मनो-सामाजिक एवं शारीरिक स्वास्थ्य को पुनः प्राप्त करने हेतु, सहायता प्रदान की जाती है।”

चिकित्सकीय समाजकार्य, व्यावहारिक पक्ष पर बल देता है यह अपनी विषय सामग्री के कारण ही अन्य शाखाओं से भिन्न है। चिकित्सकीय समाज विज्ञान के अपने अद्वितीय एवं विशिष्ट सिद्धान्त है। चिकित्सकीय समाज कार्य में शोध भी महत्वपूर्ण घटक है, इसलिए चिकित्सकीय समाज कार्यकर्ताओं को शोधकार्य में भी निपुण होना चाहिए।

12.4 चिकित्सकीय समाज कार्यकर्ताओं की भूमिका

सामाजिक कार्यकर्ता स्वास्थ्य क्षेत्र में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। चिकित्सा सामाजिक कार्यकर्ताओं के पास विशिष्ट योग्यताएँ होती हैं जो उन्हें अस्पताल के चिकित्सा और पैरामेडिकल स्टाफ के साथ एक समेकित भूमिका निभाने में सहायता करते हैं। एक चिकित्सा सामाजिक कार्यकर्ता का प्राथमिक कार्य ग्राहकों के लिए एक सक्षम वातावरण बनाना है ताकि वे अपने संकट और संबंधित मनोसामाजिक समस्याओं को स्वतंत्र रूप से व्यक्त कर सकें। दूसरा, सेवार्थियों और उनके परिवारों को सूचित करना चिकित्सकीय सामाजिक कार्यकर्ता का सबसे महत्वपूर्ण कार्य है। जब कोई सेवार्थी अस्पताल जाता है, तो उसे अपने बारे में सब कुछ समझाना पड़ता है, एक ऐसा कार्य जो तब और कठिन हो जाता है जब उसे कोई गंभीर या लाइलाज बिमारी हो।

आर्थर ई. फिंक (1974) ने कहा है कि स्वास्थ्य देखभाल में सेवा से संबंधित क्षेत्र शामिल हैं। चिकित्सकीय समाज कार्यकर्ता गंभीर रूप से बिमार रोगियों के उपचार में सहायता करता है एवं उपचार सम्बन्धी संदर्भित सेवाएं भी प्रदान करता है।

12.4.1 National Association of Social Worker (NASW) ने 1958 में समाज कार्य शिक्षा हेतु स्वास्थ्य क्षेत्र की उन संस्थाओं को सूची बद्ध किया। जिनमें चिकित्सकीय समाज कार्य संस्था प्रदत्त सेवाओं को अधिक उपयोगी बनाने के लिए एक आवश्यक अंग के रूप में स्वीकार किया जो अधोलिखित है:—

- 1- **निजी एवं सार्वजनिक चिकित्सालय:**— सामान्य चिकित्सालय, बाल चिकित्सालय विशिष्ट चिकित्सालय, चिर संरक्षण, सेनिटोरियम, कैंसर अनुसंधान, प्रसूतिगृह, गृह सेवा आदि।
- 2- **निदानशाला:**— बहिरंग विभाग, विशिष्ट नैदानिकशाला, सामुदायिक निदानशाला सामुदायिक स्वास्थ्य, प्रसव निदानशाला, स्वास्थ्य बाल निदान शाला, विकलांग बाल निदान शाला, थोलिप कार्यालय आदि।
- 3- **पुनर्स्थापना इकाइयाँ:**— चिकित्सालय एवं बहिरंग विभाग निदान शालाएं केन्द्र व व्यवसायिक पुनर्स्थापना आदि।
- 4- **सार्वजनिक स्वास्थ्य एवं निवारण चिकित्सा:**— राजकीय स्वास्थ्य कार्यक्रम, सार्वजनिक स्वास्थ्य सेवाएँ, बाल ब्यूरो स्वास्थ्य सेवा खण्ड, विकलांग बालक, मातृ एवं शिशु स्वास्थ्य विभाग तथा अन्य स्वैच्छिक स्वास्थ्य संगठन व संस्थाएं।
- 5- **सामुदायिक संगठन:**— सामुदायिक विकास व कल्याण संबंधी स्वास्थ्य कार्यक्रम समुदाय के सदस्य के रूप में व्यक्तियों के कल्याण एवं स्वास्थ्य वर्धन हेतु सेवाएँ।
- 6- **सार्वजनिक कल्याण:**— राज्यस्तरी एवं स्थानिय स्वास्थ्य संबंधी इकाइयों व्यक्तिगत परामर्श एवं स्वास्थ्य समस्या के संबंध में प्रत्यक्ष सेवा।
- 7- **चिकित्सा अभ्यास का संगठन:**— चिकित्सा संगठन के इस क्षेत्र के अन्तर्गत विभिन्न चिकित्सा व्यवस्थाओं से भिन्न मेडिकल प्रेक्टिस के संगठन का अध्ययन किया जाता है। इस प्रकार के अध्ययन के अन्तर्गत विभिन्न स्वास्थ्य संगठनों के संदर्भ में चिकित्सकीय देख रेख एवं सुरक्षा के संबंधों का तुलनात्मक विवेचन किया जाता है।
- 8- **स्वास्थ्य नीति एवं राजनीति:**— स्वास्थ्य सुरक्षा प्रारूप का विकास सरकारी इकाइयों ऐच्छिक संगठन एवं व्यक्तिगत लोगों के सम्मिलित प्रयास एवं सहयोग पर आधारित होता है। चिकित्सा एवं सार्वजनिक, नीतियों का निर्धारण एवं व्यवहारिकता समुदाय एवं चिकित्सा रणनीति के संदर्भ में

निर्धारित किया जाता है। स्वास्थ्य व्यवस्था एवं स्वास्थ्य नीतियों के विकास को समझने के लिए उससे सम्बन्धित समाज में प्रचलित प्रक्रियाओं को समझना आवश्यक है।

चिकित्सा के क्षेत्र में समाज कार्य की वैयक्तिक कार्य विधि का उपयोग किया जाता है। इसमें सामाजिक कार्यकर्ता मुख्यतः तीन स्तरों पर कार्य करता है।

- ❖ वह रोगी के व्यक्तिगत जीवन से संबंधित शारीरिक, मानसिक सांवेगिक, सामाजिक एवं आर्थिक जानकारी को एकत्र करता है। इसके पश्चात् वह रोगी का व्यक्तिगत इतिवृत्त पत्र तैयार करता है।
- ❖ दूसरे चरण में चिकित्सकीय सामाजिक कार्यकर्ता रोगी के परिवार एवं समुदाय का मनो सामाजिक तथा आर्थिक स्थिति का सूक्ष्म अध्ययन करता है।
- ❖ तीसरे चरण में वह अस्पताल की अवसंरचना, नियमों, सुविधाओं तथा व्यवस्थाओं का अध्ययन करता है। जिसके लिए वह अस्पताल के कर्मचारियों, चिकित्सकों तथा व्यवस्थापको से सम्पर्क स्थापित करता है। इसके बाद ही वह रोगी का उपचार तथा मदद करता है।

दिसंबर, 1959 में हैदराबाद में आयोजित इंडियन कांग्रेस ऑफ सोशल वर्क के ग्यारहवें सत्र में, अस्पताल में सामाजिक कार्यकर्ता के निम्नलिखित कार्यों का सुझाव दिया गया है—

1. रोगियों और उनके परिवारों की सामाजिक और भावनात्मक समस्याओं का समाधान करना, जो रोगियों के पर्याप्त उपचार, देखभाल और पुनर्वास में बाधक होती हैं।
2. रोगी, उसके परिवार और समुदाय के बीच एक संपर्क के रूप में कार्य करना और रोगी और उसके परिवार को उपचार की व्याख्या करना।
3. रोगी की बेहतर देखभाल के लिए उसके शारीरिक और मनोवैज्ञानिक वातावरण की जानकारी डॉक्टर तक पहुँचाना।
4. मौजूदा सामुदायिक संसाधनों को जुटाना और नए संसाधनों का विकास करना। शारीरिक और मानसिक विकलांगों के लिए कार्यशालाएं, मानसिक रोगियों के लिए क्लब और छात्रावास आदि की व्यवस्था करना (कैबोट, 1928)।

अस्पताल के सामाजिक कार्यकर्ताओं के उपरोक्त कार्यों का विश्लेषण करने के

बाद निम्नानुसार समझाया जा सकता है:

चिकित्सकीय सामाजिक कार्यकर्ता और अन्य चिकित्सा पेशेवरों को रोगियों के लिए सर्वोत्तम सेवाएं प्रदान करने के लिए समन्वित रूप से कार्य करना चाहिए, विशेष रूप से एक चिकित्सक के सहयोग से रोगी की सामाजिक स्थिति प्रदान करके और उसके वातावरण में रोगी के व्यवहार और स्थिति का विश्लेषण करना चाहिए। इसके अलावा, चिकित्सकीय सामाजिक कार्यकर्ता चिकित्सा उपचार प्रक्रिया को प्रभावी बनाने एवं चिकित्सा प्रक्रिया में अस्पताल, परिवार के वातावरण और समाज में उपयोग किए जाने वाले संसाधनों को व्यवस्थित करके डॉक्टर की मदद की।

एक चिकित्सकीय सामाजिक कार्यकर्ता का प्राथमिक कार्य रोगियों को उनकी बीमारी से उत्पन्न सामाजिक समस्याओं से निपटने में मदद करने के लिए सामाजिक वैयक्तिक कार्य का अभ्यास करना है। एक चिकित्सा सामाजिक कार्यकर्ता के अन्य मुख्य कार्य हैं :

1. कार्यक्रम योजना और नीति निर्माण में भागीदारीय
2. सामुदायिक संगठन में भागीदारीय
3. शैक्षिक कार्यक्रमों में भागीदारीय
4. सामाजिक अनुसंधान में भागीदारीय
5. परामर्श

चिकित्सा सामाजिक कार्यकर्ता आमतौर पर कई प्रमुख कार्यों को पूरा करते हैं, जैसा कि NASW के व्यावसायिक चिकित्सकीय समाज कार्यकर्ता के निम्न कार्य बताये हैं:

- 1- मानसिक और भावनात्मक स्वास्थ्य का मूल्यांकन करना।
- 2- सामाजिक, पारिवारिक और वित्तीय परिस्थितियों का आकलन करना।
- 3- रोगी की स्वास्थ्य टीम एवं अन्य हितधारकों को रोगी की जानकारी संप्रेषित करना।
- 4- रोगी और उसके परिवार को परामर्श या मनोचिकित्सा प्रदान करना।
- 5- गोपनीय रोगी रिकॉर्ड बनाए रखना।
- 6- रोगी और उसके परिवार को बाहरी चिकित्सा और गैर-चिकित्सा संसाधनों से जोड़ना।

7- स्वास्थ्य टीम के हितधारकों के सहयोग से रोगी देखभाल का समन्वय करना।

12.4.2 चिकित्सकीय समाज कार्यकर्ता की अस्पताल में निम्न भूमिकाये हो सकती है—

1- **रोगी की आवश्यकताओं का आकलन करना**— चिकित्सकीय सामाजिक कार्यकर्ताओं के प्राथमिक कर्तव्यों में से एक प्रत्येक रोगी की जरूरतों और स्थिति का आकलन करना है। उनको भावनात्मक, मनोवैज्ञानिक और शारीरिक रूप से समझने के लिए उनका आकलन करना है कि उन्हें क्या चाहिए और सामाजिक कार्यकर्ता उनकी सहायता कैसे कर सकता है। वे किसी भी व्यावहारिक जरूरत को समझने या चिकित्सा प्रणाली के बारे में सवालों के जवाब देने के लिए परिवारों के साथ भी काम करते हैं।

2- **स्वास्थ्य देखभाल सम्बन्धी योजना बनाना**— चिकित्सकीय समाज कार्यकर्ताओं को रोगियों की देखभाल योजनाओं को विकसित करने के लिए उनकी आवश्यकताओं और प्राथमिकताओं को ध्यान में रखना चाहिए। वे रोगियों के मनोसामाजिक जरूरतों को पूरी तरह से समझने के लिए रोगी के चिकित्सकीय अभिलेखों की भी जांच करते हैं। सामाजिक कार्यकर्ता देखभाल योजना के लिए एक उद्देश्य तैयार करता है, फिर किसी भी संभावित चुनौतियों और उन्हें कैसे संबोधित किया जाए, इस पर विचार करता है। सामाजिक कार्यकर्ता संचार की सुविधा के द्वारा रोगी देखभाल में शामिल विभिन्न पक्षों, जैसे चिकित्सा कर्मचारियों, रोगियों और उनके परिवारों के बीच बाधाओं को कम करने में भी मदद करते हैं।

3- **रोगियों की वकालत करना** — चिकित्सकीय समाज कार्यकर्ता अपने रोगियों की जरूरतों एवं संसाधनों की वकालत करते हैं और यह सुनिश्चित करते हैं कि चिकित्सा प्रणाली में उनके अधिकारों का सम्मान हो और उनकी प्राथमिकताओं को पूर्ति हो सके। वे इन जरूरतों और प्राथमिकताओं को समझने के लिए रोगियों के साथ काम करते हैं, फिर वे उन्हें संबोधित करने के लिए उनकी ओर से कार्य करते हैं। उदाहरण के लिए, इसमें रोगियों को संसाधनों से जोड़ना भी शामिल हो सकता है यदि वे वित्तीय कठिनाइयों का सामना कर रहे हों।

4- **परामर्श प्रदान करना**— चिकित्सकीय समाज कार्यकर्ता रोगियों को परामर्श सेवाएं प्रदान करते हैं, विशेष रूप से उनके अस्पताल में भर्ती होने के परिणामस्वरूप उत्पन्न भावनात्मक भय को दूर करने में उनकी सहायता करते हैं। वे रोगियों और उनके परिवारों दोनों को बिमारी और चोट के समय होने वाली चिंता, भय और तनाव से निपटने में मदद करते हैं।

5- मध्यस्थता की भूमिका— चिकित्सकीय सामाजिक कार्यकर्ताओं की एक अन्य महत्वपूर्ण भूमिका चिकित्सा कर्मचारियों और रोगियों के लिए एक मध्यस्थ के रूप में कार्य करना है, क्योंकि वे अक्सर चिकित्सा सम्बन्धी जानकारी को बहुत ही सरल शब्दों में अनुवाद करते हैं। इसमें निदान को सरल शब्दों में बताना, उपचार के विकल्पों के संभावित परिणामों की व्याख्या करना और संसाधनों का उपयोग करने के तरीके के बारे में शिक्षित करना शामिल है, ताकि रोगी अपनी स्थितियों को पूरी तरह से समझने के साथ, वे अपने स्वयं के उपचार में सक्रिय भूमिका निभा सकते हैं और निर्णय लेने की प्रक्रिया में सहायता कर सकते हैं।

6- परिवर्तक के रूप में कार्यकर्ता:— चिकित्सकीय सामाजिक कार्यकर्ता परिवर्तक का कार्य भी करता है। वह रोगी के पर्यावरण में परिवर्तन करता है। उसे सामाजिक वातावरण में समायोजन के योग्य बनाता है। रोगी के मन में एक आशावादी दृष्टिकोण का विकास करता है। जिससे कि वो समाज में पुनः समायोजित हो पाता है।

7- संकटकालीन हस्तक्षेप— चिकित्सकीय समाज कार्यकर्ता आवश्यकता पड़ने पर संकट हस्तक्षेप भी करते हैं। रोगियों और उनके परिवारों को संकट, आपातकालीन स्थितियों और तीव्र तनाव से निपटने में मदद करते हैं। जो रोगी लाइलाज बिमारी से जूझ रहे हैं, चिकित्सकीय समाज कार्यकर्ता मानसिक स्वास्थ्य सहायता के लिए परामर्श, चिकित्सा और रेफरल सेवाएं प्रदान करते हैं।

8- अस्पताल से छुट्टी की योजना बनाना— जब किसी मरीज को भर्ती किया जाता है, तो उसे अस्पताल से छुट्टी या छुट्टी मिलनी तय है। डिस्चार्ज से जुड़ी सामाजिक कार्य गतिविधियों में मूल्यांकन, रोगी और उसके परिवार के साथ भावनात्मक और शैक्षिक परामर्श शामिल हैं, सेवाओं का समन्वय जैसे घर पर देखभाल, उपकरण या पोषण पूरक की खरीद और यहां तक कि रोगी की आवश्यकता के लिए लाभ समायोजित करने के लिए बीमा कंपनियों के साथ बातचीत करना। सामाजिक कार्यकर्ता विशेष सेवाओं के लिए अस्पताल प्रशासन से धन प्राप्त करते हैं और रेफरल सेवाओं के लिए भी जाने जाते हैं जो छुट्टी के बाद रोगी का समर्थन करते हैं।

9- दस्तावेजीकरण और रिकॉर्ड रखना — रोगी के मेडिकल रिकॉर्ड में सामाजिक कार्यकर्ताओं के कार्यों को दर्ज किया जाना चाहिए। इन गतिविधियों में सभी का विवरण सामने आता है और हर मरीज के साथ हस्तक्षेप शामिल है। यह याद रखना भी महत्वपूर्ण है कि ये रिकॉर्ड कई कारणों से सुरक्षित रखे जाते हैं। वे आगामी कानूनी प्रक्रियाओं, स्पष्टीकरणों और अनुसंधान के लिए प्रलेखन के रूप में कार्य करते हैं।

12.5 सारांश

सरकारी अस्पतालों में चिकित्सकीय समाज कार्यकर्ता एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। ये कार्यकर्ता स्वास्थ्य सेवाओं के क्षेत्र में सेवार्थी की मदद करने के लिए समर्पित होते हैं। इनका मुख्य लक्ष्य सार्वजनिक स्वास्थ्य कार्यक्रमों को सफल बनाना, समुदाय के सदस्यों के लिए स्वास्थ्य संबंधी जागरूकता प्रशिक्षण प्रदान करना, सेवार्थी को संबंधित सरकारी स्वास्थ्य योजनाओं के बारे में जागरूक करना आदि होता है। चिकित्सकीय समाज कार्यकर्ता स्वास्थ्य सेवाओं के प्रदाताओं के बीच सेवार्थी के लिए मध्यस्थता का काम करते हैं। ये कार्यकर्ता सार्वजनिक स्वास्थ्य योजनाओं, वैकल्पिक चिकित्सा विकल्पों और उनकी पात्रता के बारे में सेवार्थी को जागरूक करते हैं। चिकित्सकीय समाज कार्यकर्ता सेवार्थी को इन योजनाओं और सुविधाओं के लाभ उठाने में मदद करते हैं और उन्हें स्वास्थ्य सेवाओं की उचित जानकारी प्रदान करके संबंधित निर्णय लेने में सहायता करते हैं। चिकित्सकीय समाज कार्यकर्ता स्वास्थ्य सेवाओं की पहुंच में सुधार करने, सार्वजनिक स्वास्थ्य योजनाओं के बारे में जागरूकता उत्पन्न करने, और स्वास्थ्य सेवाओं की गुणवत्ता में सुधार करने में मदद करते हैं।

12.6 शब्दावली

चिकित्सकीय समाज कार्य – प्रोफेसर राजाराम शास्त्री के अनुसार, “चिकित्सकीय समाज कार्य का मुख्य उद्देश्य यह होता है कि वह चिकित्सकीय सुविधाओं का उपयोग रोगियों के लिए अधिकाधिक लाभदायक एवं सरल बनाये तथा चिकित्सा में आने वाली मनोसामाजिक दशाओं की बाधाओं का निराकरण करें।”

स्वास्थ्य – विश्व स्वास्थ्य संगठन, (1948) के अनुसार – स्वास्थ्य पूर्ण शारीरिक, मानसिक एवं सामाजिक संतुलन की अवस्था है, केवल रोग या अपंगता का अभाव नहीं।

12.7 संदर्भ सूची

1. Banerjee, G.R. (1972), Papers on Social Work: An Indian Perspective, TISS, Bombay.
2. Pathak, S.H. (1961), Medical Social Work in India, Delhi School of Social Work, Delhi
3. Mane, P. and Gandevia, K. V. (1993), Mental Health In India, TISS, Bombay.

4. Pomaerleau, J. and McKee, M. (2005), Issues in Public Health, Tata McGraw-Hill Publishing Company Limited, New Delhi.
5. Rolf, M.O. (1984), Social Work and Mental Health, Tavistock Publications limited, New York
6. Reddy, A. R. (1995), Health Care Service Management, Delta Publishing House, Hyderabad.
7. Park, K. (2007). Preventive and Social Medicine. Banarsidas Bhanot publications. Jabalpur.
8. National Association of Social Workers (NASW): The NASW website (www.socialworkers.org)
9. Bhatia, S. (2016). Social work in hospitals: Roles, challenges, and opportunities. Indian Journal of Medical Ethics, 1(3), 190-194.

बोध प्रश्न

टिप्पणी (1) अपने उत्तर के लिए नीचे दिए गए स्थान का उपयोग कीजिये।

(2) इस इकाई के अंत में दिए गए उत्तरों से अपने उत्तर का मिलान कीजिये।

1. चिकित्सकीय समाज कार्य का अर्थ एवं परिभाषा का उल्लेख कीजिये।

2. चिकित्सकीय समाज कार्यकर्ता के मध्यस्थता के रूप में भूमिका को स्पष्ट कीजिये।

इकाई-13 निजी अस्पतालों में चिकित्सकीय समाज कार्यकर्ता की भूमिका

इकाई की रूपरेखा

- 13.0 इकाई का उद्देश्य
- 13.1 प्रस्तावना
- 13.2 चिकित्सकीय समाज कार्य क्या है?
- 13.3 चिकित्सकीय समाज कार्य की प्रकृति
- 13.4 चिकित्सकीय समाज कार्य के उद्देश्य
- 13.5 निजी अस्पतालों में चिकित्सकीय समाज कार्य की भूमिका
- 13.6 सारांश
- 13.7 शब्दावली
- 13.8 संदर्भ सूची
- 13.9 बोध प्रश्न

13.0 इकाई का उद्देश्य

निजी अस्पतालों में चिकित्सकीय समाज कार्यकर्ताओं की एक महत्वपूर्ण भूमिका यह है कि वे रोगियों के लिए संवेदनशीलता और उनकी स्वास्थ्य समस्याओं के समाधान में अपनी अहम भूमिका निभाते हैं। वे रोगियों के मनोभावनाओं को समझते हुए उन्हें समस्याओं का सामना करने योग्य बनाते हैं, जिससे रोगियों को आत्मविश्वास मिलता है और वे अपने स्वास्थ्य की देखभाल के प्रति सक्रिय भूमिका निभा सकते हैं। इन कार्यकर्ताओं का एक अन्य महत्वपूर्ण कार्य रोगियों और उनके परिवारों को चिकित्सा सेवाओं के प्रति जागरूक करना है। वे उन्हें अस्पताल के सुविधाओं, उपलब्ध चिकित्सा तकनीकी यंत्रों और औषधियों के बारे में जानकारी प्रदान करते हैं। इसके अलावा, वे रोगियों को चिकित्सा प्रक्रियाओं, दवाओं और उनके प्रभावों के बारे में समझाते हैं ताकि रोगियों को अपनी स्वास्थ्य समस्याओं के समझने में मदद मिल सके।

प्रस्तुत अध्याय में विद्यार्थी निजी अस्पतालों में चिकित्सकीय समाज

कार्यकर्ता की विभिन्न भूमिकाओं को विस्तार से जानेंगे।

13.1 प्रस्तावना

चिकित्सकीय समाज कार्य एक व्यवसाय है, जो रोगी और उनकी देखभाल करने परिजनों की उनकी सामाजिक देखभाल की जरूरतों में मदद करता है।

‘सामाजिक देखभाल’ एक व्यापक शब्द है जिसका अर्थ है बच्चों, वयस्कों और वृद्ध लोगों के लिए विभिन्न प्रकार की सेवाएँ। सभी को अपनी सामाजिक स्थिति या देखभाल की जरूरतों के लिए एक दूसरों से मदद की जरूरत होती है – ताकि उन्हें घर पर सुरक्षित रूप से रहने में मदद मिल सके।

चिकित्सकीय समाज कार्यकर्ता लोगों को उनकी स्वास्थ्य समस्याओं से संबंधित सेवाओं तक पहुँचने में मदद करते हैं। वे रोगियों, उनके परिवारों और उनके डॉक्टरों का साक्षात्कार लेते हैं, एवं रोगी का आकलन करते हैं कि रोगी को किसप्रकार की देखभाल की आवश्यकता है इसका निर्धारण किया जा सके। चिकित्सकीय समाज कार्य मुख्य रूप से अस्पतालों, सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्रों और अन्य स्वास्थ्य देखभाल व्यवस्था में बड़ी चिकित्सा टीम के साथ रोगियों की देखभाल का समन्वय करने एवं रोगियों और उनके परिवारों का सहयोग करने पर केंद्रित है।

स्वास्थ्य देखभाल प्रणाली एक ऐसा साधन है जिसके माध्यम से किसी व्यक्ति के स्वास्थ्य, तंदुरुस्ती, खुशहाली या बिमारी का ध्यान रखा जाता है। यह उन तरीकों को संदर्भित करता है जिनके द्वारा सरकार या उसके एजेंटों द्वारा समुदाय में बिमार और गैर-बिमार व्यक्तियों को स्वास्थ्य देखभाल सेवाएं दी जाती हैं (मोजोइनोला, 2002)।

13.2 चिकित्सकीय समाज कार्य क्या है?

चिकित्सा सामाजिक कार्य एक ऐसा क्षेत्र है, जो स्वास्थ्य और कल्याण में होने वाली समस्याओं एवं चुनौतियों का सामना करने वाले व्यक्तियों, परिवारों और समुदायों की विभिन्न आवश्यकताओं को पूरा करने पर केंद्रित है। जब लोग बिमार होते हैं, तो शारीरिक देखभाल के अलावा, उनसे उत्पन्न होने वाली भावनात्मक, वित्तीय और सामाजिक जटिलताओं के लिए भी सहायता की आवश्यकता हो सकती है। स्वास्थ्य देखभाल

प्रणाली के साथ काम करते समय वे अभिभूत महसूस कर सकते हैं, उन्हें देखभाल के बाद के बदलाव की योजना बनाने में मदद की जरूरत होती है या उन्हें बिमारी के कारण अपने जीवन में आने वाले परिवर्तनों की प्रक्रिया में परामर्श सहायता की आवश्यकता होती है। चिकित्सा सामाजिक कार्यकर्ता इन सभी जरूरतों को विभिन्न माध्यमों से संबोधित करते हैं।

चिकित्सकीय समाजकार्य को स्वास्थ्य देखभाल या अस्पताल सेटिंग में समाज कार्य के रूप में परिभाषित किया गया है। अर्थात्, यह स्वास्थ्य देखभाल के लिए सामाजिक कार्य ज्ञान, कौशल, दृष्टिकोण और मूल्यों का अनुप्रयोग है (स्कडमोर एट अल, 1997)। चिकित्सा सामाजिक कार्य का क्षेत्र सामाजिक और पर्यावरणीय दबावों से होने वाली बीमारियों पर ध्यान केंद्रित करता है जो सामाजिक कार्यप्रणाली को प्रभावित करते हैं।

13.3 चिकित्सकीय समाज कार्य की प्रकृति

- 1- व्यक्ति और परिवार पर बीमारियों के मनोसामाजिक प्रभाव के साथ रोग का ज्ञान होना आवश्यक है।
- 2- अस्पताल की विशेष आवश्यकताओं के लिए समाज कार्य अवधारणाओं, सिद्धांतों और विचारों के अनुप्रयोग और अनुकूलन की आवश्यकता है।
- 3- अस्पताल सेटिंग में सभी स्वास्थ्य देखभाल पेशेवरों के साथ समन्वय स्थापित करना।
- 4- स्वास्थ्य शिक्षा देना जिसमें टीकाकरण, अच्छे मानसिक स्वास्थ्य, प्रसव पूर्व और प्रसवोत्तर देखभाल को प्रोत्साहित करना।
- 5- बीमारियों का पता लगाने और उपचार को प्रोत्साहित करने के लिए प्रारंभिक जांच कार्यक्रमों में भाग लेना।
- 6- किसी बिमारी या समस्या के बिगड़ने से रोकथाम करना।

13.4 चिकित्सकीय समाज कार्य के उद्देश्य

चिकित्सकीय समाज कार्य के निम्नलिखित उद्देश्य हैं:

- बिमारी, ट्रॉमा से संबंधित संकट, विकलांगता से पीड़ित लोगों को उनके जीवन पर बिमारी के मनोसामाजिक प्रभाव को समझने और

प्रबंधित करने और भविष्य के लिए निर्णय लेने और योजना बनाने के लिए महत्वपूर्ण संबंधों में मदद करना।

- अक्षमताओं या दीर्घकालिक बीमारियों से ग्रस्त लोगों के लिए अनुकूली सामना करने की रणनीतियों को सुगम बनाना और नए वातावरण में उनके पुनःएकीकरण का समर्थन करना।
- टीम वर्क सहभाग करना और रोगियों और परिवारों को प्रभावित करने वाली चिकित्सा बिमारी के मनोसामाजिक आयामों में अंतर्दृष्टि प्रदान करना।
- अस्पताल से छुट्टी या वैकल्पिक देखभाल सुविधाओं में स्थानांतरण की सुविधा के लिए सामुदायिक सहायता और संसाधनों की पहचान करना और उनकी व्यवस्था करना।
- मरीजों की जरूरतों का आकलन करना, उपयुक्त कार्यक्रमों की योजना बनाना और उन्हें लागू करना।
- अतिसंवेदनशील आबादी के साथ होने वाली उपेक्षा, दुर्व्यवहार और शोषण की पहचान करना और अधिकृत एजेंसियों को शामिल करना।
- संस्थागत लक्ष्यों और उद्देश्यों का समर्थन करना।
- मरीजों की जरूरतों के लिए संस्थागत जवाबदेही को प्रोत्साहित करना।

1.5 निजी अस्पतालों में चिकित्सकीय समाज कार्यकर्ता की भूमिका

सबसे पहले तो यहाँ यह जान लेना आवश्यक है की निजी अस्पताल होते क्या है?

निजी अस्पताल— एक व्यक्ति या लोगों के समूह द्वारा प्रबंधित और वित्त पोषित अस्पताल होते हैं। निजी अस्पतालों में लाभकारी और गैर-लाभकारी दोनों तरह की सुविधाएं शामिल हैं जो सरकार के स्वामित्व में नहीं हैं। रोगी जो स्व-भुगतान ("स्व-भुगतान") करते हैं, या बीमा से

लाभान्वित होते हैं। बड़े सार्वजनिक अस्पताल की तुलना में निजी अस्पताल थोड़ा अधिक आरामदायक हो सकते हैं, और मरीज जानते हैं कि वे अतिरिक्त सेवा के लिए अधिक भुगतान कर रहे हैं। ये अस्पताल अक्सर समान प्रक्रियाओं और चिकित्सा सेवाओं के लिए अधिक शुल्क लेते हैं। एक निजी अस्पताल में आपकी देखभाल करने वाली नर्स और अस्पतालकर्मि अक्सर प्रति व्यक्ति कम रोगियों की देखरेख करते हैं, इसलिए सेवा अधिक वैयक्तिकृत महसूस होती है। क्योंकि निजी सुविधाएं लाभ के लिए मौजूद हैं, वे अक्सर उन लोगों को अतिरिक्त देखभाल से वंचित करते हैं जो भुगतान नहीं कर सकते या जिनके पास बीमा नहीं है।

निजी अस्पतालों में एक चिकित्सा सामाजिक कार्यकर्ता की भूमिका रोगियों और उनके परिवारों को व्यापक देखभाल प्रदान करने में महत्वपूर्ण है। रोगी के स्वास्थ्य देखभाल के मानसिक, भावनात्मक और वित्तीय घटकों को संबोधित करने के लिए चिकित्सा सामाजिक कार्यकर्ता आवश्यक हैं।

चिकित्सकीय सामाजिक कार्यकर्ता प्रशिक्षित पेशेवर होते हैं जो स्वास्थ्य देखभाल सेटिंग्स में रोगियों की सामाजिक और भावनात्मक जरूरतों को पूरा करने में विशेषज्ञ होते हैं। वे यह सुनिश्चित करने के लिए स्वास्थ्य देखभाल टीमों, रोगियों और उनके परिवारों के साथ मिलकर काम करते हैं कि अस्पताल में रहने और उसके बाद भी रोगी की समग्र भलाई पर ध्यान दिया जाता है। उनका प्राथमिक लक्ष्य सहायता, वकालत और संसाधन प्रदान करके रोगियों के जीवन की गुणवत्ता को बढ़ाना है। एक चिकित्सा सामाजिक कार्यकर्ता की जिम्मेदारियां विविध हैं और इसमें प्रत्यक्ष रोगी देखभाल और अंतःविषय चिकित्सा टीमों के साथ सहयोग दोनों शामिल हैं।

13.5.1 चिकित्सकीय समाज कार्यकर्ता की भूमिकाएं निम्न है—

1- रोगी की मनोसामाजिक आवश्यकताओं का आकलन करना: रोगियों की मनोसामाजिक आवश्यकताओं का मूल्यांकन चिकित्सा सामाजिक कार्यकर्ता के मुख्य कर्तव्यों में से एक है। वे संभावित स्वास्थ्य संबंधी बाधाओं को दूर करने और प्रभावी हस्तक्षेप रणनीति बनाने के लिए रोगी की सामाजिक, भावनात्मक और वित्तीय स्थितियों का आकलन करते हैं। वे मरीजों की पृष्ठभूमि, रहने की स्थिति, समर्थन प्रणाली और

भावनात्मक कल्याण के बारे में जानकारी एकत्र करते हैं। यह आकलन उन संभावित चुनौतियों की पहचान करने में मदद करता है जिनका रोगियों को अस्पताल में भर्ती होने के दौरान सामना करना पड़ सकता है और सामाजिक कार्यकर्ताओं को व्यक्तिगत देखभाल योजनाओं को विकसित करने में सक्षम बनाता है। वे रोगियों और उनके परिवारों को भावनात्मक समर्थन, परामर्श और संकट हस्तक्षेप प्रदान करते हैं, जिससे उन्हें बिमारी या चोट के भावनात्मक प्रभाव से निपटने में मदद मिलती है।

2- भावनात्मक समर्थन प्रदान करना: चिकित्सा सामाजिक कार्यकर्ता बिमारी, अस्पताल में भर्ती होने और उपचार के दौरान रोगियों और उनके परिवारों को भावनात्मक समर्थन प्रदान करते हैं। वे परामर्श, संकट हस्तक्षेप प्रदान करते हैं और रोगियों को उनकी चिकित्सा स्थिति से उत्पन्न होने वाली भावनात्मक चुनौतियों से निपटने में मदद करते हैं।

3- संचार को सुगम बनाना: स्वास्थ्य देखभाल सेटिंग्स में प्रभावी संचार महत्वपूर्ण है। रोगियों, परिवारों और स्वास्थ्य सेवा प्रदाताओं के बीच संपर्क के रूप में सेवा करके, चिकित्सा सामाजिक कार्यकर्ता यह सुनिश्चित करते हैं कि जानकारी सही और सहानुभूतिपूर्वक साझा की जाती है। चिकित्सा शब्दावली को समझने, उपचार योजनाओं को रेखांकित करने और प्रश्नों या चिंताओं का उत्तर देने में चिकित्सा सामाजिक कार्यकर्ता की महत्वपूर्ण भूमिका होती है।

4- रोगी अधिकारों की वकालत: निजी अस्पतालों में चिकित्सा सामाजिक कार्यकर्ताओं की वकालत एक महत्वपूर्ण भूमिका है। वे रोगियों के अधिवक्ताओं के रूप में कार्य करते हैं, यह सुनिश्चित करते हुए कि उनके अधिकारों और हितों का सम्मान हो। सामाजिक कार्यकर्ता चिकित्सा टीमों के साथ उपयुक्त स्वास्थ्य सेवाओं की पैरवी करने के लिए संलग्न होते हैं जैसे कि विशेषज्ञों के लिए रेफरल, दवा की पहुँच और बीमा कवरेज समर्थन आदि। वे रोगियों को जटिल स्वास्थ्य देखभाल प्रणालियों को नेविगेट करने में सहायता करते हैं, यह सुनिश्चित करते हैं कि रोगी को संसाधन प्राप्त हो।

5- निर्वहन योजना के साथ सहायता करना: चिकित्सा सामाजिक कार्यकर्ता डिस्चार्ज योजना बनाने और अस्पताल से घर या अन्य देखभाल सेटिंग्स में जाने की सुविधा के लिए आवश्यक हैं। वे मरीजों की छुट्टी

के बाद की आवश्यकताओं का विश्लेषण करते हैं, जैसे कि घर का वातावरण, देखभालकर्ता की उपलब्धता और सामुदायिक संसाधनों तक पहुंच। सामाजिक कार्यकर्ता मरीजों और उनके परिवारों को अस्पताल के साथ संवाद करने में मदद करते हैं, एक निर्बाध स्थानांतरण और उपचार की निरंतरता की सुविधा प्रदान करते हैं। वे पुनरावृत्ति के जोखिम को कम करने और रोगियों की समग्र भलाई में सुधार करने के लिए घरेलू स्वास्थ्य सेवाओं, उपकरणों और सामुदायिक सहायता कार्यक्रमों का समन्वय करते हैं।

6- सहयोग में बहुआयामी टीमों को शामिल करना: चिकित्सा सामाजिक कार्यकर्ता विभिन्न स्वास्थ्य पेशेवरों के साथ सहयोग करते हैं, जिनमें डॉक्टर, नर्स, चिकित्सक और मामला प्रबंधक शामिल हैं। वे बहु-विषयक बैठकों में सक्रिय रूप से भाग लेते हैं और रोगी देखभाल के मनोवैज्ञानिक तत्वों के मूल्यांकन और व्यवहार का अपना ज्ञान प्रदान करते हैं। स्वास्थ्य सेवा प्रणाली में, वे रोगियों के प्रतिनिधियों के रूप में कार्य करते हैं, यह सुनिश्चित करते हुए कि उनकी जरूरतें पूरी हों और उनकी राय सुनी जाए।

7- अनुशंसित संसाधनों को संदर्भित करना : मरीजों की सामाजिक और वित्तीय जरूरतों को पूरा करने के लिए निजी अस्पतालों के पास संसाधनों की एक विस्तृत श्रृंखला तक पहुंच हो सकती है। चिकित्सा सामाजिक कार्यकर्ता वित्तीय सहायता कार्यक्रमों, सहायता समूहों, परामर्श सेवाओं और सामुदायिक संगठनों जैसे उपयुक्त संसाधनों की पहचान करते हैं। वे रोगियों को इन संसाधनों के लिए संदर्भित करते हैं और उनकी चिकित्सा स्थिति से जुड़े बोझ को कम करने के लिए आवेदन प्रक्रिया में सहायता करते हैं।

8- वैयक्तिक प्रबंधन और समन्वय: चिकित्सा सामाजिक कार्यकर्ता जटिल चिकित्सा और सामाजिक आवश्यकताओं वाले रोगियों के लिए देखभाल और सेवाओं का समन्वय करते हुए वैयक्तिक प्रबंधन की भूमिका ग्रहण करते हैं। मरीजों को व्यापक और समन्वित देखभाल प्राप्त करने के लिए वे बाहरी संगठनों और एजेंसियों के साथ सहयोग करते हैं। चिकित्सा सामाजिक कार्यकर्ता स्वास्थ्य सेवा के वित्तीय पहलुओं को भी संबोधित करते हैं। वे रोगी के बीमा कवरेज का आकलन करते हैं, वित्तीय सहायता के लिए संभावित संसाधनों की पहचान करते हैं, और वित्तीय

योजना और प्रतिपूर्ति विकल्पों पर मार्गदर्शन प्रदान करते हैं। वे रोगियों को वित्तीय संसाधनों तक पहुँचने में मदद करने के लिए बीमा कंपनियों, सरकारी एजेंसियों और सामुदायिक संगठनों के साथ सहयोग करते हैं जो स्वास्थ्य देखभाल लागत को बोझ को कम कर सकते हैं।

9- दस्तावेजीकरण और रिकॉर्ड रखना: चिकित्सा सामाजिक कार्यकर्ता रोगियों और परिवारों के साथ अपनी बातचीत का सटीक और विस्तृत रिकॉर्ड रखते हैं। वे देखभाल की निरंतरता सुनिश्चित करने और प्रभावी सुविधा प्रदान करने के लिए मूल्यांकन, हस्तक्षेप, रेफरल और परिणामों का दस्तावेजीकरण करते हैं

13.6 सारांश

निजी अस्पतालों में चिकित्सा सामाजिक कार्यकर्ताओं की भूमिका विविध और प्रभावशाली है। उनकी जिम्मेदारियां मरीजों की मनोसामाजिक जरूरतों का आकलन करने से लेकर भावनात्मक समर्थन प्रदान करने, देखभाल का समन्वय करने और मरीजों के अधिकारों की वकालत करने तक होती हैं। निजी अस्पतालों में चिकित्सकीय समाज कार्यकर्ता रोगियों के साथ उनकी स्वास्थ्य समस्याओं के समझने और उन्हें समस्या का समाधान ढूँढने में भी मदद करते हैं। वे रोगियों की संकट की स्थिति में सहायता करते हैं और उन्हें चिकित्सा सुविधाओं के लिए निर्देशन प्रदान करते हैं। उन्हें चिकित्सकीय संसाधनों, प्राथमिक देखभाल, रोगी संपर्क और आवश्यक संचार सुनिश्चित करने का कार्य भी सौंपा जाता है। स्वास्थ्य के सामाजिक निर्धारकों को संबोधित करके और समग्र देखभाल को बढ़ावा देकर, चिकित्सा सामाजिक कार्यकर्ता निजी अस्पताल के भीतर रोगियों की समग्र भलाई और जीवन की गुणवत्ता में महत्वपूर्ण योगदान देते हैं।

13.7 शब्दावली

1- चिकित्सकीय समाज कार्य— चिकित्सकीय समाज कार्य (Medical Social Work) स्वास्थ्य सेवाओं के क्षेत्र में सामाजिक कार्यकर्ताओं द्वारा निभाया जाने वाला एक महत्वपूर्ण कार्य है। इसका मुख्य उद्देश्य रोगियों, उनके परिवारों और समुदाय के साथ सामाजिक संपर्क स्थापित करके उन्हें चिकित्सा, परिवार सहायता, आर्थिक सहायता, जीवन योजना और सामाजिक सुरक्षा की सेवाएं प्रदान करना होता है।

2- निजी अस्पताल – निजी अस्पताल किसी भी व्यक्ति द्वारा संचालित चिकित्सा संस्थान होते हैं जो विभिन्न चिकित्सा सेवाएं प्रदान करते हैं। ये अस्पताल निजी स्वामित्व में होते हैं, अर्थात् ये सरकार द्वारा संचालित नहीं होते हैं। निजी अस्पतालों का उद्देश्य उच्च गुणवत्ता वाली स्वास्थ्य सेवाओं की प्रदान करना होता है जिन्हें विभिन्न विशेषज्ञ चिकित्सक, नर्स, औषधिज्ञ, और अन्य स्वास्थ्य पेशेवरों की टीम द्वारा संचालित किया जाता है।

13.8 सन्दर्भ सूची

1. David Moxley and Irwin Epstein (2014), "Medical Social Work: The Pre-Professional Paradox", Publisher: Taylor & Francis
2. Sarah Gehlert and Teri Arthur Browne (2006), "Handbook of Health Social Work" Publisher: John Wiley & Sons
3. Sophie Goldingay (2018), "Social Work in Health Settings: Practice in Context" Publisher: Routledge
4. Kathleen McInnis-Dittrich (2018), "Medical Social Work: A Generalist Approach" Columbia University Press, publication.
5. Joan Granucci Lesser and Christine Mallinson (2017) "The Social Work and Health Care Handbook", Pearson Publication.

13.9 बोध प्रश्न

टिप्पणी (1) अपने उत्तर के लिए नीचे दिए गए स्थान का उपयोग कीजिये।

(2) इस इकाई के अंत में दिए गए उत्तरों से अपने उत्तर का मिलान कीजिये।

1- चिकित्सकीय समाज कार्य का उल्लेख कीजिये।

2. निजी अस्पतालों में चिकित्सकीय समाज कार्य की भूमिका को स्पष्ट कीजिये।

इकाई-14 परामर्श केंद्रों में चिकित्सकीय समाज कार्यकर्ता की भूमिका

इकाई की रूपरेखा

- 14. इकाई का उद्देश्य
- 14. प्रस्तावना
- 14. परामर्श केंद्र की अवधारणा
- 14. परामर्श केंद्र का क्षेत्र
- 14.4 परामर्श की विधियाँ
- 14.5 परामर्श केंद्र में चिकित्सकीय समाज कार्यकर्ता की भूमिका
- 14.6 सारांश
- 14.7 शब्दावली
- 14.8 सन्दर्भ सूची
- 14.9 बोध प्रश्न

14.0 इकाई का उद्देश्य

इस अध्याय में परामर्श केंद्रों में चिकित्सा सामाजिक कार्यकर्ताओं के महत्वपूर्ण कार्य की जांच की गई है। चिकित्सकीय समाज कार्यकर्ता अस्पताल की सेटिंग में, चिकित्सा सामाजिक कार्यकर्ता रोगियों की समग्र भलाई को बढ़ावा देने और उन्हें मनोवैज्ञानिक सहायता प्रदान करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। उनके पास क्षमताओं और सूचनाओं का एक विशेष संयोजन है जो उन्हें चिकित्सा मुद्दों से निपटने वाले लोगों और परिवारों को उत्कृष्ट परामर्श सेवाएं प्रदान करने में सक्षम बनाता है। परामर्श केंद्र स्वास्थ्य देखभाल व्यवस्था के भीतर व्यक्तियों की मनोवैज्ञानिक और भावनात्मक जरूरतों को पूरा करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। ये केंद्र रोगियों और उनके परिवारों को बिमारी, उपचार और रिकवरी से जुड़ी चुनौतियों का सामना करने के लिए एक सुरक्षित और सहायक वातावरण प्रदान करते हैं। चिकित्सा सामाजिक कार्यकर्ता व्यापक मनोसामाजिक देखभाल प्रदान करने के लिए अपने विशेष ज्ञान और कौशल का उपयोग करते हुए इन परामर्श केंद्रों का एक अभिन्न अंग हैं।

यह अध्याय परामर्श केंद्रों में चिकित्सा सामाजिक कार्यकर्ताओं की बहुमुखी भूमिका की पड़ताल करता है और रोगियों और उनके परिवारों के समग्र कल्याण में उनके योगदान की चर्चा करता है।

14.1 प्रस्तावना

हर किसी को कभी न कभी थोड़ी मदद की जरूरत होती है, लेकिन मदद का प्रकार बहुत भिन्न होता है। एक ही प्रकार सभी के लिए उपयुक्त नहीं है, यही कारण है कि कई अलग-अलग प्रकार की परामर्श भूमिकाएं और नैदानिक दृष्टिकोण हैं। और यद्यपि विभिन्न प्रकार के परामर्शदाता हैं, और यहां तक कि उन क्षेत्रों में विशेषज्ञता के लिए अलग-अलग तरीके भी हैं, अधिकांश के पास अलग-अलग तरीकों से विभिन्न रोगियों की सेवा करने के लिए उनके टूलबॉक्स में कई अलग-अलग तरीके हैं।

परामर्शदाता लोगों को उनके रिश्तों, व्यवहार संबंधी संघर्षों और मानसिकता में शांति और समाधान खोजने में मदद करने के लिए अपनी क्षमताओं को ठीक करने के लिए क्षेत्रों की एक विस्तृत श्रृंखला से चुन सकते हैं। एक युगल जोड़े को उनकी शादी को मजबूत करने में मदद करने से लेकर एक व्यसनी को अपने जीवन को वापस लाने में मदद करने से लेकर स्कूल में एक कठिन समय के माध्यम से तीसरे ग्रेडर की मदद करने तक, समाज के हर कोने में और जीवन के सभी क्षेत्रों में परामर्शदाताओं की आवश्यकता होती है।

परामर्श एक ऐसी प्रक्रिया है जहां ग्राहकों को तीसरे पक्ष के चिकित्सक द्वारा उनके व्यक्तिगत और पारस्परिक संघर्षों से निपटने में मदद की जाती है। यह एक व्यक्ति को अपने विचारों, व्यवहारों, भावनाओं के पैटर्न और उन तरीकों सहित खुद के बारे में अपनी समझ में सुधार करने का अवसर देता है जिससे ये उनके जीवन में समस्याग्रस्त हो सकते हैं। यह यह जांचने में भी मदद करता है कि मौजूदा संसाधनों का कैसे उपयोग किया जाए या नए संसाधनों का विकास किया जाए जो उनके जीवन और संबंधों को बेहतर बनाते हैं। किसी व्यक्ति को परामर्श देना कोई नवीन कार्य नहीं है अपितु ये हमारे प्राचीन काल से चला आ रहा है जिसका वर्णन कई धर्मग्रंथों में किया गया है। यदि प्राचीनकाल की सामाजिक, आर्थिक एवं राजनैतिक क्षेत्रों पर नजर डालें तो पाएंगे परामर्श की भूमिका प्रत्यक्ष और अप्रत्यक्ष रूप से हर क्षेत्र

में मौजूद रही है। महाभारत के युद्ध के समय कृष्ण ने एक परामर्शदाता की भूमिका निभाते हुए अर्जुन को उपदेश दिया और अपने कर्तव्य का पालन करने परामर्श प्रदान किया। इस परामर्श के आधार पर ही अर्जुन ने युद्ध का निर्णय लिया तथा अपने युद्ध कौशल का प्रदर्शन किया। कृष्ण के द्वारा अर्जुन को दिए गए परामर्श के ही परिणामस्वरूप महान ग्रन्थ श्रीमद् भगवद् गीता का जन्म हुआ। ये केवल एक उदाहरण ही नहीं है प्राचीन काल में ऐसे कई उदाहरण देखे जा सकते हैं। रामायण जैसे महान् ग्रन्थ की रचना एवं रामचरितमानस की रचना निर्देशन एवं परामर्श का ही परिणाम है। वाल्मीकि को साधुओं द्वारा परामर्श प्रदान किया गया, जिससे उन्हें जगत् की वास्तविकता का ज्ञान हुआ तथा उन्होंने रामायण जैसे महान् ग्रन्थ की रचना की। भगवान् बुद्ध द्वारा अंगुलिमाल को दिए गए परामर्श ने ही उसे एक अच्छा इंसान बनाया और उसने हिंसा का रास्ता छोड़कर बौद्ध भिक्षु बन गया। यहाँ पर तात्पर्य यह है कि परामर्श से किसी भी व्यक्ति को भ्रमित होने और उसे गलत मार्ग पर जाने से रोका जा सकता है एवं उसकी कई समस्याओं का समाधान किया जा सकता है।

14.2 परामर्श केंद्र की अवधारणा

परामर्श केंद्र को जानने से पहले परामर्श को समझना आवश्यक है।

14.2.1 परामर्श :

परामर्श एक प्रक्रिया है जिसमें एक व्यक्ति या समूह द्वारा दूसरे व्यक्ति या समूह को सलाह या मार्गदर्शन प्रदान किया जाता है। यह सलाह विशेष ज्ञान, अनुभव, विश्लेषण और समस्या के संदर्भ में सही निर्णय लेने की क्षमता पर आधारित होती है। परामर्श एक संवादात्मक प्रक्रिया होती है जहाँ एक परामर्शदाता (जो सलाह प्रदान करता है) और एक परामर्शग्राहक (जो सलाह प्राप्त करता है) के बीच ज्ञान और अनुभव का आदान-प्रदान होता है।

14.2.2 परामर्श केंद्र:

परामर्श केंद्र विभिन्न व्यक्तिगत और मनोवैज्ञानिक मुद्दों के साथ भावनात्मक समर्थन, मार्गदर्शन और सहायता चाहने वाले व्यक्तियों को पेशेवर सेवाएं प्रदान करते हैं। ये केंद्र आमतौर पर प्रशिक्षित परामर्शदाताओं या चिकित्सकों को नियुक्त करते हैं जो चिकित्सकीय हस्तक्षेप प्रदान करने

और लोगों को उनकी चुनौतियों का सामना करने में मदद करने में कुशल होते हैं। परामर्श केंद्र अपनी विशेषज्ञता और उनके द्वारा प्रदान की जाने वाली सेवाओं के प्रकार में भिन्न हो सकते हैं। यहां कुछ सामान्य प्रकार के परामर्श केंद्र हैं:

- 1. मानसिक स्वास्थ्य परामर्श केंद्र:** ये केंद्र विभिन्न मानसिक स्वास्थ्य मुद्दों, जैसे चिंता, अवसाद, आघात या मादक द्रव्यों के सेवन से निपटने वाले व्यक्तियों के लिए परामर्श सेवाएँ प्रदान करते हैं। वे व्यक्तिगत चिकित्सा, समूह चिकित्सा, दवा प्रबंधन और संकट हस्तक्षेप की पेशकश कर सकते हैं।
- 2. विवाह और परिवार परामर्श केंद्र:** ये केंद्र युगल जोड़ों और परिवारों के लिए परामर्श सेवाएं प्रदान करने में विशेषज्ञ हैं। वे वैवाहिक चुनौतियों को हल करने, संचार बढ़ाने, विवादों को सुलझाने और पारिवारिक संबंधों को मजबूत करने में ग्रा सेवार्थियों की सहायता करते हैं।
- 3. छात्र परामर्श केंद्र:** छात्र परामर्श केंद्र आमतौर पर कॉलेज और विश्वविद्यालय परिसरों में पाए जाते हैं। वे अकादमिक, व्यक्तिगत या भावनात्मक चुनौतियों से निपटने वाले छात्रों को परामर्श सेवाएं प्रदान करते हैं। ये केंद्र अक्सर विभिन्न विषयों पर व्यक्तिगत परामर्श, करियर परामर्श, समूह चिकित्सा और कार्यशालाएं प्रदान करते हैं।
- 4. मादक द्रव्य व्यसन परामर्श केंद्र:** ये केंद्र मादक द्रव्यों के सेवन और व्यसन से जूझ रहे व्यक्तियों की मदद करने पर ध्यान केंद्रित करते हैं। वे व्यक्तियों को उनकी लत से उभरने और स्वस्थ जीवन शैली विकसित करने में मदद करने के लिए परामर्श, समूह सहायता और अन्य विशेष सेवाएं प्रदान करते हैं।
- 5. दुःख और शोक परामर्श केंद्र:** ये केंद्र किसी अपने प्रियजन को खोने से उत्पन्न होने वाले दुःख और हानि का अनुभव करने वाले व्यक्तियों को सहायता प्रदान करते हैं। वे सेवार्थियों को इस दुःख का सामना करने और इस दुःख से निकलने में और उनकी भावनाओं से निपटने में मदद करने के लिए परामर्श और चिकित्सा प्रदान करते हैं।
- 6. सामुदायिक परामर्श केंद्र:** सामुदायिक परामर्श केंद्र सामान्य आबादी

की जरूरतों को पूरा करते हैं और परामर्श सेवाओं की एक विस्तृत श्रृंखला प्रदान करते हैं। वे व्यक्तिगत और समूह चिकित्सा, विवाह और परिवार परामर्श, रोजगार परामर्श, और विभिन्न मानसिक स्वास्थ्य मुद्दों के लिए सहायता प्रदान कर सकते हैं।

7. **ड्रामा परामर्श केंद्र:** ये केंद्र ऐसे व्यक्तियों के साथ काम करने में विशेषज्ञ होते हैं, जिन्होंने आघात का अनुभव किया है, जैसे कि शारीरिक या यौन शोषण, हिंसा, दुर्घटनाएं या प्राकृतिक आपदाएं। वे दर्दनाक घटनाओं से उबरने में लोगों की सहायता के लिए विशेष चिकित्सा प्रदान करते हैं।

14.3 परामर्श केंद्रों का क्षेत्र

परामर्श केंद्र भावनात्मक, मनोवैज्ञानिक और सामाजिक चुनौतियों से निपटने वाले व्यक्तियों के लिए एक सुरक्षित आश्रय के रूप में कार्य करते हैं। ये केंद्र बच्चों, किशोरों, वयस्कों और परिवारों सहित आबादी की एक विस्तृत श्रृंखला की सेवा करते हैं। वे विभिन्न चिकित्सकीय सेवाओं की पेशकश करते हैं, जैसे व्यक्तिगत परामर्श, समूह चिकित्सा, परिवार चिकित्सा और संकट हस्तक्षेप। परामर्श केंद्र अक्सर अस्पतालों, क्लीनिकों या सामुदायिक संगठनों से संबद्ध होते हैं, जो उन्हें जरूरतमंद लोगों के लिए सुलभ बनाते हैं।

14.4 परामर्श की विधियाँ

चिकित्सकीय समाज कार्यकर्ता परामर्श केन्द्रों पर परामर्शदाता के रूप में परामर्श की निम्न विधियों का उपयोग करते हुए सेवार्थी को उसकी मनोसामाजिक समस्याओं से निपटने में सहायता करते हैं।

14.4.1 मनोगतिकी या मनोविश्लेषणात्मक परामर्श –

मनोगतिकी या मनोविश्लेषणात्मक तकनीकों की जड़ें स्वयं मनोविश्लेषण में हैं, हालांकि सिगमंड फ्रायड, की यह विधि दशकों में विकसित हुई है। यहाँ पर यह समझना जरूरी है कि किसी की समस्या को समझने के लिए एक परामर्शदाता को पहले उस व्यक्ति के मन की खोज करनी चाहिए। इसमें केवल भावनाओं और भावनाओं को शामिल नहीं किया गया है, बल्कि उन विचारों को भी शामिल करना चाहिए, जो अवचेतन और अचेतन में दबे हो सकते हैं, जैसे कि अतीत (और

संभवतः भूल गए) आघात और संभावित नकारात्मक प्रेरणाओं की खोज करना जो वर्तमान समय की समस्याओं को प्रभावित कर सकते हैं। मनोविश्लेषणात्मक परामर्श का उद्देश्य रोगियों को उनके मन और व्यक्तित्व के विभिन्न पहलुओं से अवगत कराने और उनकी छिपी हुई प्रेरणाओं को पहचानने में मानसिक संतुलन तक पहुँचने में मदद करना है।

14.4.2 व्यवहार परामर्श

खाने के विकार या पैनिक अटैक जैसे अवांछनीय व्यवहार से जूझ रहे मरीजों को व्यवहारिक परामर्श से लाभ मिल सकता है। इस दृष्टिकोण के अनुसार, एक व्यक्ति का व्यवहार उनके पर्यावरण से प्रभावित होता है, और यह समस्या तब तक जारी रहेगी जब तक रोगी ऐसी परिस्थितियों के संपर्क में रहता है जो इसे समर्थन या बढ़ावा देती हैं। व्यवहार संबंधी परामर्श की आधारशिला सीखे गए व्यवहार को इंगित करती है, इस सिद्धांत के अनुसार, यदि किसी व्यवहार को सिखाया गया था, तो उसे भुलाया जा सकता है। हालांकि व्यवहार परामर्शदाता रोगियों को उनके व्यवहार में सुधार करने में मदद करने के लिए परामर्श उपचार के कई रूपों को नियोजित कर सकते हैं।

14.4.3 मानवतावादी परामर्श

मानवतावादी प्रकार की परामर्श इस धारणा पर आधारित है कि प्रत्येक व्यक्ति अद्वितीय है और उसके पास भावनात्मक और मनोवैज्ञानिक रूप से विकसित होने की क्षमता है। मानवतावादी परामर्श, जीवन की घटनाओं पर ध्यान केंद्रित करने के बजाय, इस दृष्टिकोण को ध्यान में रखते हैं कि एक मरीज उन घटनाओं का अनुभव कैसे करता है और बदले में वे अनुभव उन्हें कैसा महसूस कराते हैं। इस प्रकार के परामर्श में, लक्ष्य यह होता है कि रोगी को इस बात का ध्यान रखने में मदद की जाए कि जीवन की घटनाओं के प्रति उनकी प्रतिक्रियाएँ उन्हें कैसे प्रभावित कर सकती हैं। मानवतावादी परामर्शदाता मरीजों को उनकी समस्याओं के माध्यम से काम करने और अपने स्वयं के समाधान खोजने के लिए कौशल प्रदान करते हैं।

ये तीन मुख्य प्रकार के परामर्श सबसे प्रसिद्ध हैं, एक अन्य प्रकार है जो अक्सर परामर्शदाताओं द्वारा नियोजित किया जाता है। उस स्थिति में, परामर्श के चार प्रकार कहे जा सकते हैं, सेवार्थी-केंद्रित परामर्श को शीर्ष दृष्टिकोणों की सूची में जोड़ा जा सकता है।

14.4.4 सेवार्थी—केंद्रित परामर्श—

सेवार्थी—केंद्रित परामर्श, जो मानवतावादी परामर्श की एक शाखा है, इस विश्वास पर निर्भर करता है कि जीवन की कठिनाइयों का सामना करने के लिए हम सभी के पास पहले से ही आवश्यक संसाधन हैं। इस प्रकार के परामर्श में, सेवार्थी अपनी भावनाओं और विचारों का विशेषज्ञ होता है, परामर्शदाता नहीं। परामर्शदाता की भूमिका यह स्पष्ट करना और प्रतिबिंबित करना है कि रोगी क्या कह रहा है, रोगी के लिए प्रश्न पूछना या कुछ भी व्याख्या करना नहीं।

14.5 परामर्श केंद्र में चिकित्सकीय समाज कार्यकर्ता की भूमिका

चिकित्सकीय समाज कार्यकर्ता समाज कार्य की एक विशेष शाखा है जो स्वास्थ्य देखभाल सेटिंग्स में व्यक्तियों की मनोसामाजिक आवश्यकताओं को संबोधित करने पर केंद्रित है। चिकित्सकीय समाज कार्यकर्ता प्रशिक्षित पेशेवर होते हैं जिन्हें सामाजिक विज्ञान, मनोविज्ञान और मानव व्यवहार का ज्ञान होता है। वे समग्र देखभाल सुनिश्चित करने के लिए स्वास्थ्य पेशेवरों, रोगियों और उनके परिवारों के साथ मिलकर काम करते हैं।

चिकित्सकीय समाज कार्यकर्ता सेवार्थियों के लिए कई सेवाओं में से एक के रूप में परामर्श में संलग्न हो सकते हैं। हालांकि, चिकित्सकीय समाज कार्यकर्ता अक्सर सेवार्थियों को मानसिक स्वास्थ्य सहित संभावित मुद्दों की एक श्रृंखला को संबोधित करने में मदद करते हैं, लेकिन इन्हीं तक सीमित नहीं हैं। सामाजिक कार्यकर्ता अपने सेवार्थियों के कल्याण में सुधार के लिए विभिन्न संस्थानों और अन्य स्वास्थ्य पेशेवरों के साथ काम कर सकते हैं।

मनुष्य स्वभाव से ही जटिल हैं, मनुष्य की मनोवैज्ञानिक और भावनात्मक समस्याओं के साथ उनकी मदद करने के तरीके भी अलग-अलग हैं, लेकिन विभिन्न प्रकार के परामर्श को स्पष्ट श्रेणियों में विभाजित किया जा सकता है। परामर्श को मुख्यतः तीन भागों में वर्गीकृत किया जा सकता है जिसमें मनोगतिक, मानवतावादी और व्यवहारिक दृष्टिकोण सबसे आम हैं और प्रत्येक अलग-अलग उपचारों का समर्थन करता है। परामर्शदाता अक्सर इन तरीकों में से एक पर ध्यान केंद्रित करते हैं, लेकिन कभी-कभी सबसे प्रभावी उपचारों को एक साथ रखने

के लिए विभिन्न तरीकों से अलग-अलग पहलुओं को जोड़ते हैं।

1. **मनोसामाजिक मूल्यांकन:** चिकित्सा सामाजिक कार्यकर्ता रोगियों की मनोसामाजिक आवश्यकताओं का मूल्यांकन करते हैं। वे रोगी की चिकित्सा स्थिति, सामाजिक समर्थन प्रणाली, रहने का वातावरण, वित्तीय संसाधन और सांस्कृतिक पृष्ठभूमि जैसे कारकों पर विचार करते हैं। यह मूल्यांकन व्यक्तिगत देखभाल योजनाओं को विकसित करने और उचित परामर्श हस्तक्षेपों का निर्धारण करने में मदद करता है।
2. **भावनात्मक समर्थन:** चिकित्सकीय समाज कार्यकर्ता रोगियों और उनके परिवारों को भावनात्मक समर्थन और परामर्श प्रदान करते हैं जो किसी चिकित्सा स्थिति या उपचार प्रक्रिया के कारण तनाव, चिंता या भावनात्मक कठिनाइयों का सामना कर रहे हैं। वे व्यक्तियों को अपनी चिंताओं, भय और भावनाओं को व्यक्त करने के लिए एक सुरक्षित और सहायक वातावरण प्रदान करते हैं।
3. **परामर्श और चिकित्सा :** चिकित्सकीय समाज कार्यकर्ता व्यक्तिगत या समूह परामर्श सत्रों में संलग्न होते हैं, किसी व्यक्ति की स्वास्थ्य स्थिति से संबंधित भावनात्मक, व्यवहारिक या मनोसामाजिक मुद्दों को संबोधित करने के लिए चिकित्सकीय हस्तक्षेप प्रदान करते हैं। वे रोगियों को उनकी स्थिति से निपटने और उनके समग्र कल्याण में सुधार करने में मदद करने के लिए साक्ष्य-आधारित परामर्श तकनीकों का उपयोग करते हैं।
4. **समस्या सम्बंधित जानकारी देना एवं वकालत करना:** चिकित्सकीय समाज कार्यकर्ता रोगी शिक्षा में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं, चिकित्सा स्थितियों, उपचार विकल्पों और उपलब्ध सामुदायिक संसाधनों के बारे में जानकारी प्रदान करते हैं। वे सुनिश्चित करते हैं कि रोगियों को उनके स्वास्थ्य संबंधी अधिकारों की स्पष्ट समझ हो और वे जटिल स्वास्थ्य देखभाल प्रणाली को नेविगेट करने में मदद करें। इसके अतिरिक्त, सामाजिक कार्यकर्ता रोगियों की ओर से यह सुनिश्चित करने के लिए वकालत करते हैं कि उनकी जरूरतें पूरी हों और उन्हें उचित देखभाल और सहायता मिले।
5. **संकटकालीन हस्तक्षेप :** परामर्श केंद्रों में, चिकित्सकीय समाज कार्यकर्ता अक्सर संकटकालीन हस्तक्षेप में शामिल होते हैं। वे

भावनात्मक संकट, मानसिक स्वास्थ्य संकट, या चुनौतीपूर्ण जीवन परिस्थितियों का अनुभव करने वाले व्यक्तियों के लिए तत्काल सहायता और हस्तक्षेप प्रदान करते हैं। वे स्थिति का आकलन करते हैं, सुरक्षा योजनाओं को लागू करते हैं।

6. **भेदभाव-विरोधी नीतियों को लागू करना:** प्रत्येक व्यक्ति दूसरे व्यक्ति से कुछ न कुछ गुणों के आधार पर भिन्न होता है। इनमें जाति, पंथ, नस्ल, जातीयता, धर्म, शैक्षिक योग्यता, व्यवसाय, व्यक्तित्व लक्षण और सामाजिक-आर्थिक पृष्ठभूमि शामिल हैं। परामर्श केन्द्रों पर सेवार्थी के लिए भेदभाव-विरोधी नीतियों को लागू करने की आवश्यकता है, ताकि प्रत्येक आवश्यकताग्रस्त व्यक्ति को परामर्श प्राप्त हो सके। इनमें से किसी भी कारक के आधार पर किसी प्रकार का भेदभाव नहीं होना चाहिए। भेदभाव-विरोधी नीतियों के कार्यान्वयन में, परामर्शदाताओं को यह सुनिश्चित करने की आवश्यकता है कि जब वे परामर्श सुविधाएं प्रदान कर रहे हों, तो वे सभी व्यक्तियों के साथ समान रूप से और सम्मान के साथ व्यवहार करें। जब सेवार्थी सीमांत समुदायों और समाज के आर्थिक रूप से पिछड़े वर्गों से हैं, तो उनकी समस्याओं को समझने की आवश्यकता है और उन्हें संतोषजनक ढंग से उपायों और दृष्टिकोणों के संदर्भ में जानकारी प्रदान की जानी चाहिए।
7. **तथ्यों पर ध्यान केंद्रित करना** – तथ्यों को वास्तविकताओं, सत्यों, विवरणों, साक्ष्यों और विशिष्टताओं के रूप में संदर्भित किया जाता है। उदाहरण के लिए, जब व्यक्ति क्रोध की समस्या के समाधान के लिए परामर्श प्राप्त करता है, तो परामर्शदाताओं को यह सुनिश्चित करने की आवश्यकता होती है कि वे क्रोध के वास्तविक कारणों एवं उससे सम्बंधित तथ्यों जानकारी इकट्ठा करें। वास्तविक कारणों के जानकारी प्राप्त होने के पश्चात मनोचिकित्सकीय समाज कार्यकर्ता सेवार्थी को उन संवेगों से निपटने में सहायता करते हैं जो सेवार्थी के लिए समस्या उत्पन्न करते हैं।
8. **सेवार्थी के व्यक्तित्व लक्षणों पर ध्यान देना** – जब मनोचिकित्सकीय समाज कार्यकर्ता परामर्श दे रहे हों, तो उन्हें सेवार्थी के व्यक्तित्व लक्षणों पर ध्यान केंद्रित करने की आवश्यकता होती है। उदाहरण के लिए, एक सेवार्थी की दूसरे सेवार्थी की शारीरिक बनावट और वजन, कद में अंतर हो सकता है। सेवार्थी में यदि मोटापे की

समस्या है या सेवार्थी हताशा और अवसाद की मनोवैज्ञानिक समस्याओं का अनुभव कर रहे हैं, तो परामर्शदाताओं को यह सुनिश्चित करने की आवश्यकता होती है कि वे उन्हें अवसाद और निराशा की समस्याओं का समाधान प्रदान करने और मोटापे पर अंकुश लगाने के लिए जानकारी का प्रावधान करें। कुछ मामलों में, व्यक्ति इस हद तक मोटे होते हैं कि उन्हें चिकित्सा उपचार और स्वास्थ्य देखभाल परामर्श से गुजरना पड़ता है। इन मामलों में, व्यायाम और परहेज काम नहीं करते हैं और अतिरिक्त किलोग्राम वजन कम करने के लिए चिकित्सा उपचार की आवश्यकता होती है। व्यक्तियों के चिकित्सा उपचार से गुजरने के बाद, उनके शरीर के वजन को बनाए रखने के लिए उन्हें परामर्श की आवश्यकता होती है।

9. **संक्षेपीकरण और लेखन**— चिकित्सकीय समाज कार्यकर्ता द्वारा सेवार्थी की समस्याओं का विश्लेषण करने के बाद, उन्हें आवश्यक जानकारी प्रदान करने और उन्हें जानकारी को संक्षेप में प्रस्तुत करने और इसे लिखित रूप में देने की आवश्यकता होती है। मौखिक रूप से जानकारी प्रदान करना प्रभावी है, लेकिन नुकसान यह है कि जानकारी को लंबे समय तक बनाए नहीं रखा जा सकता है और परामर्शदाता इसे भूल सकते हैं। इसलिए, यह सुनिश्चित करने के लिए कि सूचना दीर्घावधि में भी परामर्शदाताओं द्वारा बनाए रखी जाती है और भविष्य में उनकी समस्याओं का समाधान प्रदान करने के लिए उपयोग की जाती है, इसे संक्षेप में और लिखित रूप में रखने की आवश्यकता होती है।

14.6 सारांश

परामर्श केंद्रों में चिकित्सकीय समाज कार्य एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। ये केंद्र लोगों को स्वास्थ्य सम्बन्धी समस्याओं के समाधान के लिए मदद करते हैं और उन्हें संबंधित चिकित्सा सेवाओं के बारे में जागरूक करते हैं। परामर्श केंद्रों में चिकित्सकीय समाज कार्य की महत्वपूर्ण भूमिका होती है। ये केन्द्र आम तौर पर स्वास्थ्य सेवाएं प्रदान करने, रोगों के निदान और उपचार के लिए संदर्भानुसार सलाह देने के लिए स्थापित किए जाते हैं। चिकित्सकीय समाज कार्य उन सामाजिक, मानसिक, और आर्थिक समस्याओं का समाधान करने में मदद करता है जो व्यक्ति के स्वास्थ्य और विकास पर प्रभाव डाल सकते हैं।

14.7 शब्दावली

1- परामर्श केंद्र— परामर्श केंद्र विभिन्न व्यक्तिगत और मनोवैज्ञानिक मुद्दों के साथ भावनात्मक समर्थन, मार्गदर्शन और सहायता चाहने वाले व्यक्तियों को पेशेवर सेवाएं प्रदान करते हैं। ये केंद्र आमतौर पर प्रशिक्षित परामर्शदाताओं या चिकित्सक को नियुक्त करते हैं जो चिकित्सकीय हस्तक्षेप प्रदान करने और लोगों को उनकी चुनौतियों का सामना करने में मदद करने में कुशल होते हैं।

2- परामर्श — परामर्श एक प्रक्रिया है जिसमें एक व्यक्ति या समूह द्वारा दूसरे व्यक्ति या समूह को सलाह या मार्गदर्शन प्रदान किया जाता है। यह सलाह विशेष ज्ञान, अनुभव, विश्लेषण और समस्या के संदर्भ में सही निर्णय लेने की क्षमता पर आधारित होती है। परामर्श एक संवादात्मक प्रक्रिया होती है जहां एक परामर्शदाता (जो सलाह प्रदान करता है) और एक परामर्शग्राहक (जो सलाह प्राप्त करता है) के बीच ज्ञान और अनुभव का आदान-प्रदान होता है।

14.8 संदर्भ सूची—

1. Assagioly, R.A., (1974) Psychosintesis: A manual of principles and techniques, N.Y. HobbsDorman; Baltimore: Penguin
2. Clarkson P., (2003) The Therapeutic Relationship, Whurr Publishers, London and Philadelphia
3. Culley, S., Bond, T., (2004), Integrative Counseling Skills in Action, 2nd, Edition, Sage Publications, London.
4. Drobot, L., (2009), Consiliere și psihoterapie integrativă, Ed. Mirton, Timișoara.
5. Hough, M., (2010) Counselling skills and Theory, Hodder Education
6. Sutton J., Stewart W (2008) Learning to Counsel Develop the skills, insight and knowledge to counsel others, Spring Hill House
7. https://www.researchgate.net/publication/299392441_Social_Work_Counselling

1.9 बोध प्रश्न

टिप्पणी (1) अपने उत्तर के लिए नीचे दिए गए स्थान का उपयोग कीजिए।

(2) इस इकाई के अंत में दिए गए उत्तरों से अपने उत्तर का मिलान कीजिये।

1. परामर्श केंद्र की अवधारणा एवं उद्देश्य स्पष्ट कीजिये।

2. परामर्श केन्द्रों में चिकित्सकीय समाज कार्य की भूमिका बताइए।

इकाई-15 पुनर्वास केन्द्रों में चिकित्सकीय समाज कार्यकर्ता की भूमिका

इकाई की रूपरेखा

- 15.0 इकाई का उद्देश्य
- 15.1 प्रस्तावना
- 15.2 पुनर्वास का अर्थ एवं परिभाषा
- 15.3 पुनर्वास का उद्देश्य
- 15.4 पुनर्वास के प्रकार
- 15.5 मनोचिकित्सकीय समाज कार्यकर्ता की पुनर्वास केन्द्रों में भूमिका
- 15.6 सारांश
- 15.7 शब्दावली
- 15.8 सन्दर्भ सूची
- 15-9 बोध प्रश्न

15.0 इकाई का उद्देश्य

पुनर्वास केन्द्रों में चिकित्सकीय समाज कार्य एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। ये केन्द्र ऐसे आवासीय संरक्षण सुविधाएं प्रदान करते हैं जहां संबंधित रोगों, दुर्बलताओं, या अपार्थित लाभों के कारण व्यक्ति अपने घरों में रहने की असमर्थता का सामना कर रहे होते हैं। इन केन्द्रों में विभिन्न चिकित्सा सेवाएं, देखभाल, और अन्य समाज सेवाएं प्रदान की जाती हैं। चिकित्सकीय समाज कार्यकर्ता सेवार्थी के संपर्क में रहते हैं और सेवार्थी की आवश्यकताओं की पूर्ति के लिए समुदाय के साथ समन्वय स्थापित करते हैं ताकि सेवार्थियों को स्वयंसेवी और समर्पित समर्थन मिल सके। उनका लक्ष्य सेवार्थियों को समाज में पुनर्वास करने के लिए जरूरी संसाधनों, समर्थन की सुविधाओं, और अन्य सामाजिक सेवाओं को प्रदान करना होता है।

प्रस्तुत अध्याय पुनर्वास केन्द्रों में चिकित्सकीय समाज कार्यकर्ता की भूमिका पर आधारित है। इस अध्याय में पुनर्वास केन्द्रों की परिभाषा, महत्व एवं प्रकारों के बारे में विद्यार्थी पढ़ेंगे। इसके साथ ही पुनर्वास केन्द्रों चिकित्सकीय समाज कार्यकर्ता

की विविध भूमिकाओं के बारे में भी जानेंगे।

15.1 प्रस्तावना

पुनर्वास का बल अक्षमता की चुनौतियों से जूझ रहे लोगों की मुकाबला करने की क्षमता और लचीलेपन को बढ़ाना है। विकलांगता शारीरिक, मानसिक, सामाजिक या आर्थिक रूप से संबंधित हो सकती है। इसका कोई भी रूप हो परन्तु यह लोगों के पर्याप्त कामकाज को कमजोर करता है जो उन्हें समाज में योगदान देने में अक्षम बनाता है।

पुनर्वास एक बच्चे, वयस्क, या वृद्ध व्यक्ति को दैनिक गतिविधियों में जितना संभव हो उतना आत्मनिर्भर होने और स्कूल, नौकरी, मनोरंजन, और परिवार के सदस्यों की देखभाल करने जैसी महत्वपूर्ण जीवन जिम्मेदारियों में भाग लेने में सक्षम बनाता है। यह अंतर्निहित स्वास्थ्य स्थितियों और लक्षणों को दूर करने के लिए व्यक्ति और उनके परिवार के साथ सहयोग करके, उनकी आवश्यकताओं के अनुरूप बेहतर वातावरण को संशोधित करके, सहायक उत्पादों का उपयोग करके, स्व-प्रबंधन को मजबूत करने के लिए शिक्षित करके और उन्हें अधिक सुरक्षित रूप से निष्पादित करने की अनुमति देने के लिए कार्यों को अनुकूलित करके इसे पूरा करता है। और स्वतंत्र रूप से। ये रणनीति, जब उपयोग की जाती है, तो किसी व्यक्ति को सोचने, देखने, सुनने, बोलने, खाने या आगे बढ़ने में समस्याओं पर काबू पाने में सहायता कर सकती है।

15.2 पुनर्वास का अर्थ एवं परिभाषा

कार्यात्मक क्षमता के इष्टतम स्तर तक चिकित्सकीय, सामाजिक, शैक्षिक और व्यावसायिक उपायों के संयुक्त और समन्वित उपयोग से दिव्यांग व्यक्ति की मौजूदा क्षमताओं का उपयोग पुनर्वास है। पुनर्वास का उद्देश्य सेवार्थी की अधिकतम कार्यप्रणाली और स्वतंत्रता को पुनः प्राप्त करना है।

विश्व स्वास्थ्य संगठन (2011) के अनुसार पुनर्वास उन हस्तक्षेपों को संदर्भित करता है जो कामकाज को अनुकूलित करने और स्वास्थ्य स्थितियों वाले व्यक्तियों में उनके पर्यावरण के साथ बातचीत में अक्षमता को कम करने के लिए डिजाइन किए गए हैं। यह जीवन भर लोगों की एक विस्तृत श्रृंखला की जरूरतों को संबोधित करता है। पुनर्वास स्वास्थ्य देखभाल का एक मूलभूत घटक है, जिसे अक्सर अन्य स्वास्थ्य हस्तक्षेपों जैसे सर्जरी, आघात देखभाल और गैर-संचारी रोगों के प्रबंधन के लिए सर्वोत्तम परिणामों को प्राप्त करने और बनाए रखने की आवश्यकता होती है।

कोलो और जुब्रिन (1995) के अनुसार, पुनर्वास में स्वतंत्र जीवन की स्थिति के लिए चुनौतीपूर्ण व्यक्ति की क्षमता का उपचार, प्रशिक्षण और पुनर्स्थापन के उद्देश्य से किए गए प्रयासों और गतिविधियों को शामिल किया गया है

ओलुबेला, ओलेनेगन और सोकाले (1996), यह अक्षमताओं से जूझ रहे व्यक्तियों की कार्यात्मक क्षमता को बढ़ाने के लिए चिकित्सा, सामाजिक, शैक्षिक और व्यावसायिक उपकरणों का संयुक्त और समन्वित उपयोग है।

पुनर्वास अच्छे स्वास्थ्य को बढ़ावा देने, बिमारी की रोकथाम, उपचार और उपशामक देखभाल के साथ-साथ सार्वभौमिक स्वास्थ्य कवरेज का एक अनिवार्य हिस्सा है।

15.3 पुनर्वास का उद्देश्य

पुनर्वास का उद्देश्य चोट या बिमारी के परिणामस्वरूप उत्पन्न शारीरिक और मनोवैज्ञानिक स्थिति के लिए सेवा या कार्य के लिए अक्षमता वाले व्यक्ति को पुनर्स्थापित करना और उसे सामाजिक, व्यावसायिक और शैक्षिक स्थिति, में पुनः पहले जैसे लाना जैसा कि वह चोट या बिमारी से पहले था।" पुनर्वास का लक्ष्य प्रत्येक पुनर्वास सेवार्थी (हैबेल, 1993) के लिए वांछित परिणाम हैं। सेवार्थी और उसके परिवार के सदस्यों और अन्य देखभाल करने वालों के साथ एक यथार्थवादी लक्ष्य स्थापित करना महत्वपूर्ण है।

हैबेल ने पुनर्वास के उद्देश्य को सटीक रूप से निम्नानुसार बताया है: (1) आत्म-देखभाल को बढ़ावा देना, (2) स्वतंत्रता को अधिकतम करना, (3) कार्यात्मक क्षमताओं को संरक्षित करना और बहाल करना (4) जटिलताओं को रोकना, और (5) अनुकूलन को प्रोत्साहित करना।

पुनर्वास के अन्य उद्देश्य इस प्रकार हैं:

1. यथासंभव पूर्ण शारीरिक और मनोवैज्ञानिक पुनर्प्राप्ति करना।
2. जीवन प्रबंधन कौशल, भविष्य के लिए ध्यान केंद्रित करने की भावना और लचीलापन विकसित करके जीवन की गुणवत्ता में वृद्धि करना परिवार और समुदाय के लिए सामाजिक जुड़ाव का पुनर्निर्माण।
3. समुदाय के भीतर एक नई महत्वपूर्ण भूमिका खोजना।
4. व्यक्ति की सर्वोत्तम क्षमता के अनुसार शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य स्थितियों को समझना और आत्म-प्रबंधन करना सीखना।

5. रोजगार से लंबे समय तक अनुपस्थिति के कारण शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य में होने वाली हनी को कम करने के लिए जितनी जल्दी हो सके सुरक्षित और सार्थक काम पर लौटने में व्यक्ति की सहायता करना।
6. विकलांगता की मानवीय और आर्थिक लागत को कम करना।

15.4 पुनर्वास के प्रकार

विभिन्न प्रकार की विकलांगताओं के लिए विभिन्न प्रकार के पुनर्वास उपलब्ध हैं। उनमें से कुछ नीचे सूचीबद्ध हैं:

15.4.1 चिकित्सकीय पुनर्वास— यह मूल रूप से उपचारात्मक और पुनर्स्थापनात्मक है। जब विकलांगता किसी रोग या बिमारी के कारण होती है, जिसमें शरीर का कोई अंग क्षतिग्रस्त हो जाता है इस स्थिति में चिकित्सा पुनर्वास में 'सामाजिक इलाज' भी शामिल है, यानी व्यक्ति को जीवन जीने के उद्देश्य से शारीरिक और मानसिक कार्यों को अधिकतम रूप से विकसित करने में सक्षम बनाना, जैसे उसके साथ कोई घटना हुई ही न हो या उसकी हानि हुई ही न हो।

15.4.2 शैक्षिक पुनर्वास: सेवार्थी को ऐसे कौशल प्राप्त करने में मदद करने पर जोर दिया जाता है जो उसे परिस्थितियों का सामना करने में मदद करेगा। यह नेत्रहीन व्यक्ति को ब्रेल का उपयोग सिखाया जाता है और यदि किसी व्यक्ति को लकवा हो तो उसे नया गतिशीलता (मोबिलिटी) प्रतिमानों को सीखने में मदद करते हैं।

15.4.3 व्यावसायिक पुनर्वास: इसके अंतर्गत आर्थिक सशक्तिकरण पर ध्यान केन्द्रित किया जाता है। सेवार्थी की क्षमता का आकलन और मूल्यांकन किया जाता है, ताकि उनमें व्याप्त निपुणताओं के आधार पर रोजगार की तलाश की जा सके। व्यावसायिक पुनर्वास के लक्ष्य लाभकारी व्यवसाय और रोजगार हैं।

15.4.4 सामाजिक पुनर्वास: सामाजिक पुनर्वास, पुनर्वास का एक अधिक व्यापक रूप है, जो अंतःविषय, बहुउद्देश्यीय और दृष्टिकोण में समग्र है। इस प्रकार के पुनर्वास में शैक्षिक, चिकित्सा, व्यावसायिक और मनोवैज्ञानिक जैसी विविध पुनर्वास सेवाएं प्रदान की जाती हैं। इसका लक्ष्य यह सुनिश्चित करना है कि सेवार्थी को कैसे समाज की मुख्या धारा से पुनः जोड़ा जा सके।

15.5 मनोचिकित्सकीय समाज कार्यकर्ता की पुनर्वास केन्द्रों में भूमिका

1. **चिकित्सा सेवाएं प्रदान करना** — यह पुनर्वास के प्रासंगिक तरीकों में से एक है। चिकित्सा सेवाओं का प्राथमिक कार्य एक ग्राहक के शारीरिक या मानसिक गुणों को पुनः प्राप्त करना है, जिसे उपचार या सर्जरी की आवश्यकता हो सकती है। चिकित्सा परीक्षणों के दौरान ऐसी आवश्यकता की पहचान और स्थापना की जानी चाहिए। ये सेवाएं एक चिकित्सक द्वारा प्रदान की जाती हैं जिसे या तो पुनर्वास टीम में लाया जाता है या अस्पताल में रोगी की देखभाल की जाती है। इसलिए चिकित्सा सेवाएं सभी अंगों (विशेष रूप से मस्तिष्क) की जांच करने के लिए होती हैं ताकि अन्य लोगों के साथ-साथ शल्य चिकित्सा, फिजियोथेरेपी, रेडियोग्राफी, बायोमैकेनिक्स, कीमोथेरेपी, और पोषण जैसी चिकित्सा प्रक्रियाओं के माध्यम से असाध्य लोगों पर ध्यान दिया जा सके। चिकित्सकीय समाज कार्यकर्ताओं द्वारा रोगी को चिकित्सा के दौरान आने वाली समस्याओं से निपटने में सहायता प्रदान करते हैं। इसके अंतर्गत चिकित्सकीय समाज कार्यकर्ता विभिन्न दवाइयों को समय पर लेना इस जानकारी से लेकर उसको स्वास्थ्य सुधार के लिए किन व्यायामों की आवश्यकता है ये जानकारी भी प्रदान की जाती है।

2. **मनोसामाजिक सेवाएं**— ये सेवाएं विकलांग लोगों के सामाजिक कामकाज और मानसिक स्वास्थ्य को दोबारा से प्राप्त करने के दायरे में आती हैं। उनमें गतिशीलता (मोबिलिटी) सहायता, स्वयं का सकारात्मक मूल्यांकन, अच्छे सम्मान का विकास, पारस्परिक संबंध कौशल, समायोजन और मुकाबला करने की क्षमता के कौशल में सुधार, संबंधित परिवारों के साथ हस्तक्षेप, क्रोध प्रबंधन, ट्रॉमा डिसेन्सिटाइजेशन, अन्य शामिल हैं। इस सेवा का लक्ष्य सेवार्थी को खुद को सकारात्मक रूप से स्वीकार करना है, अक्षमता की स्थिति का प्रबंधन करना एवं विकलांग व्यक्ति को समाज की मुख्यधारा में प्रभावी रूप से भाग लेने में सक्षम बनाना है। बिमारी या अक्षमता के कारण सेवार्थी जो मनोबल टूट गया है उसके स्व और आत्मबल में कमी विकसित हो गई है, इस स्थिति में, चिकित्सकीय समाज कार्यकर्ता द्वारा वैयक्तिक समाज कार्य की विभिन्न प्रविधियों का प्रयोग कर सेवार्थी की मनोबल को सुदृढ़ करता है।

3. **परामर्श और मार्गदर्शन सेवाएं**— काउंसलर ज्यादातर स्कूलों और पुनर्वास केंद्रों में काम करते हैं। वे आम तौर पर अपने शैक्षिक, व्यावसायिक और सामाजिक चिंताओं से निपटने के लिए विद्यार्थियों, छात्रों और रोगियों की सहायता

करते हैं। वे उपरोक्त कार्य मार्गदर्शन सेवाओं के माध्यम से करते हैं। परामर्शदाता के प्रयासों के बिना पुनर्वास कार्यक्रम का प्रभावी कार्यान्वयन नहीं हो सकता है। ओकोबियाह (1992) के अनुसार, विकलांग व्यक्तियों के लिए पुनर्वास कार्यक्रमों को सुविधाजनक बनाने की कुंजी अच्छा परामर्श है। मनोचिकित्सकीय समाज कार्यकर्ता परामर्शदाता की भूमिका को अच्छे से निभाते हैं। मनोचिकित्सकीय समाज कार्यकर्ता द्वारा परामर्श और मार्गदर्शन से संबंधित सेवाओं में शामिल है :

- ❖ चुनौतीपूर्ण व्यक्तियों की जरूरतों का निर्धारण
- ❖ पुनर्वास कार्यक्रम को विकसित करने और उसकी योजना बनाने में मदद करें
- ❖ पुनर्वास कार्यक्रम को लागू करने में सहायता करना
- ❖ बहु-पेशेवर टीम में अन्य पेशेवरों को सुझाव सुझाएं
- ❖ पुनर्वासकर्ता को लगातार सुनना और व्यक्तिगत रूप से उसके साथ-साथ परिवारों और समर्थन नेटवर्क से जुड़ना
- ❖ सेवार्थी को उसकी अक्षमता की सराहना करने के लिए प्रेरित करें
- ❖ अनुवर्ती/मूल्यांकन

4. समुदाय आधारित पुनर्वास सेवाएं – समुदाय आधारित पुनर्वास “विकलांग लोगों के जीवन की गुणवत्ता में सुधार के लिए सेवा वितरण में सुधार, अधिक समान अवसर प्रदान करने और उनके मानवाधिकारों को बढ़ावा देने और उनकी रक्षा करने की रणनीति है” समुदाय आधारित पुनर्वास को “सामुदायिक विकास के भीतर एक रणनीति” के रूप में परिभाषित किया जा सकता है जो सभी दिव्यांगजन के पुनर्वास, समान अवसर और सामाजिक एकीकरण पर बल देता है। समुदाय आधारित पुनर्वास दिव्यांग जनों, उनके परिवारों और समुदायों, और उपयुक्त स्वास्थ्य, शिक्षा, व्यावसायिक और सामाजिक सेवाओं के बीच एक संयुक्त प्रयास के माध्यम से कार्यान्वित किया जाता है। समुदाय आधारित पुनर्वास को एक नए दृष्टिकोण के रूप में माना गया जिसमें परिवारों और समुदायों को उनके दिव्यांग सदस्यों के कल्याण की जिम्मेदारी दी जाती है। समुदाय आधारित पुनर्वास की सफलता इस कार्यक्रम में शामिल होने के लिए दिव्यांग लोगों, उनके परिवारों और स्थानीय समुदाय को प्रोत्साहित करने में निहित है।

5. व्यावसायिक पुनर्स्थापन— इसके अनतर्गत चिकित्सकीय समाज कार्यकर्ता रोगी के आत्म को मजबूत बनाये रखने के लिए उसे उसकी क्षमताओं के आधार

पर किसी व्यवसाय या रोजगार से जोड़ने का प्रयास करता है या जो व्यक्ति व्यवसाय या रोजगार में पहले से थे परन्तु बिमारी या अक्षमता आ जाने से वे अपने कार्यों का संपादन करने में कठिनाई महसूस कर रहे हैं, इस स्थिति में चिकित्सकीय समाज कार्यकर्ता सेवार्थी को पुनः मुख्य धारा से जोड़ने में मदद करता है।

15.5.1 चिकित्सकीय समाज कार्य की अन्य भूमिकाएं—

1. **सेवार्थी को परामर्श देना** — इस संदर्भ में चिकित्सकीय समाज कार्यकर्ता सेवार्थी को परामर्श प्रदान किया जाता है जिसमें उनकी क्षमताओं को ध्यान में रखकर एजेंसी में पुनर्वास कार्यक्रमों को आयोजित किया जाता है। समस्याओं की एक विस्तृत श्रृंखला पर ध्यान दिया जाता है जैसे — व्यक्तिगत, पारस्परिक, पारिवारिक, वित्तीय, व्यावसायिक समायोजन और शैक्षिक समायोजन।

2. **परिवार को परामर्श प्रदान करना** — कुछ पुनर्वास केन्द्रों में, चिकित्सकीय समाज कार्यकर्ता मुख्य रूप से परिवार के साथ काम करने में शामिल होता है न कि सेवार्थी के साथ, खासकर यदि सेवार्थी एक छोटा बच्चा है। परिवार के साथ परामर्श में विकलांगता की प्रकृति और पूर्वानुमान को समझने में मदद करना, सेवार्थी की मदद के लिए आवश्यक समायोजन करना और विकलांगता से जुड़ी व्यक्तिगत और पारस्परिक चिंताओं से निपटने में मदद करना शामिल है। ऐसी भूमिका में कार्यकर्ता, जानकारी, समझ एवं विशिष्ट चिंताओं पर परामर्श और कभी-कभी रेफरल सेवाएं प्रदान करता है।

3. **सेवार्थी का सामाजिक चिकित्सकीय इतिहास लेना**— एक सामाजिक इतिहास में सेवार्थी की पारिवारिक पृष्ठभूमि और वर्तमान स्थिति के बारे में जानकारी होती है। इसमें यह जानकारी शामिल है कि एजेंसी से संपर्क करने से पहले सेवार्थी का पारिवारिक एवं चिकित्सकीय इतिहास कैसा था, वह क्या था अभी जैसा है, और भविष्य में शायद ऐसा ही होगा। एक सामाजिक इतिहास में विकलांगता का इतिहास, विकलांगता के प्रति परिवार के सदस्यों की सकारात्मक और नकारात्मक प्रतिक्रियाएँ, महत्वपूर्ण पारिवारिक संबंध, विकलांगता से निपटने के लिए परिवार के भीतर ताकत और कमजोरियों का सारांश, ग्राहक के सामाजिक कौशल पर जानकारी, रोगी का इतिहास शामिल होता है।

4. **मामला प्रबंधक के रूप में**— मामला प्रबंधक के रूप में, एक सामाजिक कार्यकर्ता विभिन्न एजेंसियों और संगठनों द्वारा सेवार्थियों को प्रदान की जाने वाली आवश्यक सेवाओं का समन्वय करता है। दिव्यांग व्यक्ति को पर्याप्त सेवाओं और संसाधनों की आवश्यकता हो सकती है, जैसे कि स्वास्थ्य देखभाल, मानसिक

स्वास्थ्य, पुनर्वास, शिक्षा, आवास, रोजगार और अन्य प्रासंगिक प्रणालियों द्वारा प्रदान की जाने वाली सेवाएं। दिव्यांग सेवार्थियों की व्यापक आवश्यकताओं के कारण, सेवा प्रदाताओं में से एक, अक्सर एक सामाजिक कार्यकर्ता को मामला प्रबंधक के रूप में नियुक्त किया जाना चाहिए।

15.6 सारांश

चिकित्सकीय समाज कार्यकर्ता, पुनर्वास केंद्रों में स्थायी और अस्थायी रूप से रहने वाले जरूरतमंद व्यक्तियों के स्वास्थ्य का ध्यान रखते हैं। उनकी प्राथमिक उपेक्षा समस्याओं के आकार, रोगों के लक्षण, रोगी की इतिहास, और इससे उभरती जरूरतों का मूल्यांकन करना होता है। वे संभावित स्वास्थ्य समस्याओं को पहचानते हैं और उचित चिकित्सा सेवाओं की प्रदान करने के लिए समर्थन प्रदान करते हैं। चिकित्सा देखभाल, दवाओं का प्रबंधन, रुचि के विषयों की देखभाल, और निर्धारित रूप से आवश्यक चिकित्सा सेवाओं का निर्देशन करना भी उनकी जिम्मेदारी होती है। मनोचिकित्सकीय समाज कार्यकर्ता का कार्य मानवीयता, समरसता और सेवा-भाव के साथ जुड़ा होता है जो पुनर्वास केंद्रों में रहने वाले व्यक्तियों को आदर्श जीवनस्तर और समाजिक संपन्नता की ओर प्रोत्साहित करता है। चिकित्सकीय समाज कार्यकर्ता समुदाय के सदस्यों के बीच सहयोग, संचार और सहानुभूति के बंधन को मजबूत करने के लिए भी कार्य करते हैं।

15.7 शब्दावली

1- **पुनर्वास केंद्र** – विश्व स्वास्थ्य संगठन (2011) के अनुसार पुनर्वास उन हस्तक्षेपों को संदर्भित करता है जो कामकाज को अनुकूलित करने और स्वास्थ्य स्थितियों वाले व्यक्तियों में उनके पर्यावरण के साथ बातचीत में अक्षमता को कम करने के लिए डिजाइन किए गए हैं। यह जीवन भर लोगों की एक विस्तृत श्रृंखला की जरूरतों को संबोधित करता है।

2- **चिकित्सकीय समाज कार्य** – प्रोफेसर राजाराम शास्त्री के अनुसार, “चिकित्सकीय समाज कार्य का मुख्य उद्देश्य यह होता है कि वह चिकित्सकीय सुविधाओं का उपयोग रोगियों के लिए अधिकाधिक लाभदायक एवं सरल बनाये तथा चिकित्सा में आने वाली मनोसामाजिक दशाओं की बाधाओं का निराकरण करें।”

15.8 सन्दर्भ सूची

1. Ponnuchamy, L. (2014). Role of psychiatric social worker in

- rehabilitation. *Indian Journal of Psychological Medicine*, 36(1), doi: 10.4103/0253-7176.127236
2. Ajithkumar, K., & Gowda, G. S. (2017). Psychiatric social work in rehabilitation of persons with mental illness: An overview. *Indian Journal of Psychological Medicine*, 39(1), doi: 10.4103/0253-7176.198943
 3. Gowda, G. S., & Kumar, C. N. (2016). Psychiatric social work: Scope and development in India. *Indian Journal of Psychiatry*, 58(1), doi: 10.4103/0019-5545.174648
 4. Goel, D., & Gupta, N. (2013). Role of psychiatric social worker in a psychiatric setup. *Delhi Psychiatry Journal*, 16(2), https://www.researchgate.net/publication/266752551_Role_of_Psychiatric_Social_Worker_in_a_Psychiatric_Setup
 5. Tare, A. A., Kulkarni, R. D., & Karve, M. S. (2017): Role of psychiatric social worker in rehabilitation of persons with psychiatric illness. *Indian Journal of Health Sciences and Biomedical Research (KLEU)*, 10(2), doi: 10.4103/kleuhsj.kleuhsj_25_17
 6. Zastrow, Charls, Tenth Edition: *Introduction to Social work and Social Welfare, Empowering People*, Brooks/Cole, Cengage Learning Publication.
 7. Ralph M. Kramer and Seymour J. Dorenfeld, (2014): "*Psychiatric Social Work: A Transactional Case Book*", Routledge publication.
 8. Nick Gould and Peter Sedgwick, (2017): "*Mental Health Social Work in Context*", Routledge publication.
 9. Joshua Miller and John S. Wodarski, (2011) "*Psychiatric Social Work: A Guide to Evidence-Based Practice*" Springer Publishing Company.
 10. Robert Bland, Noel Renouf, and Ann Tullgren, (2016); "*Social Work Practice in Mental Health: An Introduction*", Publisher: Allen & Unwin.
 11. Walter Barton (2013); "*Psychiatric Social Work: A Partnership of Social Work and Psychiatry*", Springer Publishing Company.

12. Simon Lindsay and Steven J. Taylor, (2011): "Mental Health Social Work: Evidence-Based Practice" Wiley-Blackwell Publishers.

15.9 बोध प्रश्न

टिप्पणी (1) अपने उत्तर के लिए नीचे दिए गए स्थान का उपयोग कीजिये।

(2) इस इकाई के अंत में दिए गए उत्तरों से अपने उत्तर का मिलान कीजिये।

1. पुनर्वास का अर्थ एवं परिभाषा एवं उद्देश्यों का उल्लेख कीजिये।

2. सामुदायिक एवं सामाजिक पुनर्वास को स्पष्ट कीजिये।

इकाई-16 योग एवं स्वास्थ्य

इकाई की रूपरेखा

- 16.0 इकाई का उद्देश्य
- 16.1 प्रस्तावना
- 16.2 योग का इतिहास
- 16.3 योग का अर्थ एवं परिभाषा
- 16.4 योग का महत्व
- 16.5 योग के प्रकार
- 16.6 योग से होने वाले स्वास्थ्य लाभ
- 16.7 महर्षि पतंजलि के अष्टांग योग
- 16.8 स्वास्थ्य में योग की प्रासंगिकता
- 16.9 स्वास्थ्य की अवधारणा
- 16.10 सकारात्मक स्वास्थ्य में योग की भूमिका
- 16.11 सारांश
- 16.12 शब्दावली
- 16.13 सन्दर्भ सूची
- 16.14 बोध प्रश्न

16.0 इकाई का उद्देश्य

योग और स्वास्थ्य सम्बन्ध बहुत गहरा हैं, आधुनिक जीवन में योग का महत्व बढ़ता जा रहा है। योग संस्कृत शब्द है जिसका अर्थ "जोड़ना" या "मिलाना" होता है। योग एक आध्यात्मिक तकनीक है जो मन, शरीर और आत्मा को संयोजित करने का प्रयास करती है। योग का अभ्यास विभिन्न शारीरिक आसनों, प्राणायाम (श्वास की नियंत्रण तकनीक), ध्यान और मनोयोग (मन की शांति और नियंत्रण) के माध्यम से किया जाता है। स्वास्थ्य, मनुष्य के जीवन का सबसे महत्वपूर्ण धन है। यदि हम स्वस्थ रहेंगे तो हमें जीवन के सभी क्षेत्रों में सफलता मिलेगी। स्वास्थ्य से अच्छा कोई धन नहीं हो सकता है। योग स्वास्थ्य को सुरक्षित और

समृद्ध बनाने का एक विशेष माध्यम है।

16.1 प्रस्तावना

योग के अभ्यास से शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक स्वास्थ्य पर अच्छा प्रभाव पड़ता है। योग आसनों के प्रयोग से शरीर की कसरत बढ़ती है, शारीरिक शक्ति बढ़ती है, संतुलित वजन बनाए रखती है और मजबूती और लचीलापन को विकसित करती है। योग के द्वारा हम अपनी स्थूल और सूक्ष्म इन्द्रियों को नियंत्रित कर सकते हैं और अपने शरीर की गतिविधियों को समायोजित कर सकते हैं। योग के अभ्यास से आंतरिक शांति और स्थिरता मिलती है जो मानसिक तनाव को कम करती है और मन को ताजगी और प्रशांति प्रदान करती है योग का अभ्यास न केवल शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को सुधारता है, बल्कि यह आध्यात्मिक विकास को भी बढ़ावा देता है। योग ध्यान के माध्यम से मन को नियंत्रित करता है और आत्मा की खोज में मदद करता है। योग के माध्यम से हम अपने अंतर्दृष्टि को विकसित करते हैं और आध्यात्मिक ज्ञान का अनुभव करते हैं। यह हमें सामाजिक और मानसिक स्थिति में स्थिरता प्रदान करता है और एक पूर्ण और सात्विक जीवन जीने की कला सिखाता है। योग का अभ्यास एक नियमित और संयमित जीवनशैली को प्रोत्साहित करता है। योग आसनों और प्राणायाम के माध्यम से हम अपने शरीर को सुव्यवस्थित और स्वस्थ रख सकते हैं। योग के माध्यम से हम मन की शांति और ध्यान का अभ्यास कर सकते हैं जो हमें मानसिक और आध्यात्मिक सुख और संतुष्टि प्रदान करता है। योग अभ्यास करने से हमें तनाव, चिंता, दुख और रोगों से निपटने की क्षमता मिलती है।

वैश्वीकरण और आधुनिकीकरण के साथ बदलती जीवनशैली के परिणामस्वरूप मानसिक तनाव, मधुमेह, उच्च रक्तचाप और हृदय रोग तेजी से बढ़ती महामारी हैं। हालाँकि योग की उत्पत्ति हजारों साल पहले भारत में हुई थी, लेकिन इसे 19वीं सदी में पश्चिमी दुनिया में पेश किया गया था। पिछले कुछ दशकों में, यह मानसिक तनाव, मोटापा, मधुमेह, उच्च रक्तचाप, डिस्लिपिडेमिया, कोरोनरी हृदय रोग और क्रोनिक ऑब्सट्रक्टिव पल्मोनरी रोगों में चिकित्सकीय उपाय के रूप में अनुसंधान का विषय रहा है।

16.2 योग का इतिहास

आज से हजारों वर्ष पूर्व महर्षि पतंजलि ने मनुष्यों की शारीरिक मानसिक व आध्यात्मिक उन्नति के लिए योग शास्त्र का निर्माण किया था। यह एक ऐसा शास्त्र है जिसके माध्यम से मनुष्य के शरीर मन एवं आत्मा का सर्वांगीण विकास

होता है। योग मात्र मानसिक या शारीरिक व्यायाम के लिए नहीं होता है बल्कि यह एक दर्शन की तरह हमें जीवन जीने का तरीका सिखाता है। आज के वर्तमान समय में योग विज्ञान एक स्वास्थ्य विज्ञान की तरह सामने आया है, जिसे विकसित करने हेतु हर संभव प्रयास किया जा रहा है और इसमें कई तरह की सफलताएं भी प्राप्त हुई हैं। ऐसा देखा जा रहा है कि योग वर्तमान समय में रोगों का निवारण करने की विद्या के रूप में कार्य कर रहा है।

योग का इतिहास बहुत पुराना है और विभिन्न संस्कृति और धार्मिक परंपराओं में महत्वपूर्ण भूमिका रखता है। योग की शुरुआत के बारे में निश्चित रूप से कहना कठिन है क्योंकि इसका विकास काफी समय तक चला और विभिन्न योग प्रथाओं की अनूठी विभाजन और प्रभावों के कारण उसकी अस्थायीपता भी रही है। हालांकि, कुछ प्रमुख घटनाओं के आधार पर हम योग के विकास के बारे में बात कर सकते हैं।

वैदिक योग: योग की प्रारंभिक उल्लेखित जानकारी वेदों में मिलती है, जो लगभग 3000 ईसा पूर्व के आस-पास के समय में लिखे गए थे। वेदों में मन्त्र, उपासना और ध्यान के बारे में संकेत मिलते हैं जो योग के विकास की शुरुआत के रूप में समझे जा सकते हैं।

पतंजलि योग: योग का अधिकांश प्रमाण और सिद्धांत पतंजलि के 'योग सूत्र' में प्रकट होते हैं, जिन्हें मान्यता के साथ 200 ईसा पूर्व के आस-पास लिखा गया था। पतंजलि योग सूत्र में अष्टांग योग (**Eight limbs of yoga**) के आठ पदार्थ वर्णित हैं, जिनमें यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि शामिल हैं। पतंजलि योग सूत्रों ने योग को एक सिस्टमाइज्ड और पैमाने वाले अभ्यास के रूप में प्रस्तुत किया था।

भक्ति योग: भक्ति योग योग की एक प्रमुख शाखा है जिसमें भगवान की उपासना और देवों के प्रति श्रद्धा केंद्रित होती है। यह योग का प्रमुख आधार वेदांत और भागवत पुराण में दिए गए उपदेशों पर आधारित है। भक्ति योग की उपासना में प्राथमिकता उन्नतता और विचारों के स्थान पर भावना और भक्ति को दी जाती है।

आधुनिक योग: 19वीं और 20वीं सदी में पश्चिमी देशों में योग के आधुनिक रूपों का विकास हुआ। स्वामी विवेकानंद के प्रभावी प्रवचनों के बाद योग की प्रमुखता विशेष रूप से बढ़ी। वह योग को एक व्यापक और वैज्ञानिक दृष्टिकोण से प्रस्तुत करने की मांग करते थे। आजकल के समय में, योग प्रशंसकों की संख्या बढ़ रही है और विभिन्न प्रकार के योग अभ्यास, जैसे हठ योग, आसन, प्राणायाम, ध्यान,

कर्म योग, ज्ञान योग, कुंडलिनी योग, आदि, विशेष रूप से लोगों द्वारा अपनाए जाते हैं।

पतंजलि के बाद बहुत से लोगों ने योग के विकास में अपना महत्वपूर्ण योगदान दिया जिसके परिणामस्वरूप पूरे विश्व में योग का महत्व बढ़ा है। इसी क्रम में 11 दिसंबर 2014 को संयुक्त राष्ट्र महासभा (यू.एन.जी.ए.) ने 193 सदस्यों की सहमति से '21 जून' को 'अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस' के रूप में मनाने की घोषणा की।

16.3 योग का अर्थ एवं परिभाषा

'योग' शब्द संस्कृत भाषा की 'युज्' धातु से बना है जिसका अर्थ है 'मिलाना' या 'जोड़ना' होता है। इसे शरीर, मस्तिष्क और आत्मा के संयोजन के रूप में देखा जा सकता है और साहित्य में इसका प्रयोग लक्ष्य के साथ-साथ साधन के रूप में भी किया जाता है। लक्ष्य के रूप में योग उच्चतम स्तर पर 'व्यक्तित्व के एकीकरण' को दर्शाता है। साधन के रूप में, योग में विभिन्न प्रक्रियाएं और तकनीकें शामिल होती हैं, जो इस प्रकार के विकास की प्राप्ति के लिए काम में लाई जाती हैं। ये प्रक्रियाएं और तकनीकें यौगिक साहित्य के साधन हैं और ये मिलकर 'योग' के रूप में जाने जाते हैं।

योग की परिभाषा में कई अभिप्रेतत्व और अर्थ हैं, लेकिन सबसे प्रसिद्ध और आमतौर पर स्वीकृत परिभाषा है – "योग समत्वम् उपनिषदाम्"। इसका अर्थ है कि योग एक ऐसी स्थिति है जहां मन, शरीर और आत्मा का समत्व, संतुलन और एकाग्रता होती है। योग शब्द वेदों, उपनिषदों, गीता एवं पुराणों आदि प्राचीन ग्रंथों में देखने को मिलता है। भगवद्गीता में योग को निम्न लिखित रूप से परिभाषित किया गया है—

समत्वं योग उच्चते। (2/48)

इसका अर्थ है— हे धनञ्जय! तुम आसक्ति का त्याग करके सिद्धि असिद्धि में सम होकर योग में स्थित कर्मों को करो क्योंकि समता को ही योग कहा जाता है।

श्री रामकृष्ण परमहंस के अनुसार – निष्काम कर्म करने में ही सच्चे धर्म का पालन है, यही वास्तविक योग है।

लिंग पुराण के अनुसार— चित्त की सभी वृत्तियों का निरोध हो जाना, उसे पूर्णतया समाप्त कर देना ही योग है।

16.4 योग का महत्त्व

योग एक अद्वितीय मानसिक, शारीरिक और आध्यात्मिक अभ्यास है जो भारतीय संस्कृति और दर्शन का महत्वपूर्ण हिस्सा है। योग का महत्त्व विभिन्न प्रतिस्पर्धात्मक और रुचिकर कारणों से समझा जा सकता है:

1. **शारीरिक स्वास्थ्य:** योगाभ्यास शारीरिक स्वास्थ्य को सुधारने में मदद करता है। योग के आसन और श्वासायामा व्यायाम से मांसपेशियों, हड्डियों, जोड़ों और अंगों की मजबूती बढ़ती है। योग प्राणायाम (श्वासायामा) द्वारा श्वसन सामरिकी और मानसिक स्थिति को सुधारने में मदद करता है। योग व्यायाम भी सर में स्थित मस्तिष्क को शांति प्रदान करने में सहायक होता है और तनाव को कम करने में मदद करता है।
2. **मानसिक शांति:** योग ध्यान, प्राणायाम और मनन के माध्यम से मानसिक शांति को प्राप्त करने में सहायता प्रदान करता है। योग के अभ्यास से मन को स्थिर और निरंतर रखकर चिंता, तनाव, और मानसिक दुख कम हो सकते हैं। योग ध्यान द्वारा मन को स्थिर करके आनंद और आत्म-प्रकाश को अनुभव करने की कला को सिखाता है।
3. **संतुलन और लचीलापन:** योग अभ्यास शरीर के संतुलन और लचीलापन को सुधारता है। योगाभ्यास शरीर की ऊर्जा प्रवाह को स्थायी बनाने में मदद करता है और न्यूरोमस्क्युलर संयोजन को बढ़ाता है, जिससे संतुलन क्षमता और शारीरिक लचीलापन बढ़ता है।
4. **आध्यात्मिक विकास:** योग आध्यात्मिक विकास को प्रोत्साहित करता है। योग के माध्यम से मन, शरीर और आत्मा के बीच संतुलन स्थापित किया जा सकता है और आध्यात्मिक उन्नति को प्राप्त किया जा सकता है। योग ध्यान के माध्यम से आनंद, शांति और आध्यात्मिक उद्धार का अनुभव करने की सामर्थ्य प्रदान करता है।

16.5 योग के प्रकार

1. **अष्टांग योग (Ashtang Yoga):** इस योग में योग की प्राचीन शिक्षाओं का उपयोग किया जाता है। अष्टांग योग मुख्य रूप से छः मुद्राओं का समन्वय है जो तेजी से सांस लेने की प्रक्रिया को जोड़ता है।

2. **बिक्रम योग (Bikram Yoga)** : इस योग को "हॉट" योग के रूप में या नाम से भी जाना जाता है। इस प्रकार का योग में एक कमरे को कृत्रिम रूप से लगभग 105 डिग्री और 40 प्रतिशत आर्द्रता वाले तापमान तक गर्म किया जाता है। उसके बाद इसमें योग किया जाता है। इसमें कुल 26 पोज होते हैं और दो साँस लेने के व्यायाम का क्रम होता है।
3. **हठ योग (Hatha Yoga)**: हठ योग मानसिक और शारीरिक सुख की प्राप्ति के लिए अभ्यासों का संयोजन है। इसमें आसन और प्राणायाम (श्वास-नियंत्रण तकनीकें) का प्रयोग किया जाता है।
4. **राज योग (Raja Yoga)**: राज योग, अष्टांग योग (Eightfold Path) के अनुसार स्थान, आचार, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि के माध्यम से मन का नियंत्रण करने का अभ्यास करता है। इसका उद्देश्य मन की शांति, स्वयं के पहचान और आत्म-सम्मोहन का विकास होता है।
5. **कर्म योग (Karma Yoga)**: कर्म योग ग्रंथ भगवद् गीता में वर्णित है। इसमें कर्मों को ईश्वर के लिए निःस्वार्थता से किया जाता है। यह कहता है कि कर्मों के माध्यम से आत्म-सम्मोहन और ईश्वर के साथ साधारणतः जीवन जीवन का उद्धार होता है।
6. **भक्ति योग (Bhakti Yoga)**: भक्ति योग में ईश्वर में आदर्शता, प्रेम और आत्मीयता का विकास किया जाता है। यह देवताओं, आचार्यों या ईश्वर की उपासना और भजन के माध्यम से होता है।
7. **ज्ञान योग (Jnana Yoga)**: ज्ञान योग में विचार, विचारधारा, अध्ययन और स्वयं के पहचान के माध्यम से सत्य की प्राप्ति होती है। यह ज्ञान, विवेक और आत्म-ज्ञान के विकास पर ध्यान करता है।
8. **मन्त्र योग (Mantra Yoga)**: मन्त्र योग में मन्त्रों या ध्येय शब्दों का उच्चारण और ध्यान का अभ्यास किया जाता है। इसका उद्देश्य मन की शांति और आंतरिक जागरण है।
9. **कुण्डलिनी योग (Kundalini Yoga)**: कुण्डलिनी का अर्थ है "एक साँप की तरह कुंडलित होना।" कुण्डलिनी योग ध्यान की एक प्रणाली है जिसका उद्देश्य मन में दबी हुई ऊर्जा को जारी करना है। कुण्डलिनी योग में शक्ति

के भूतल पर कार्य करने के माध्यम से अन्तरंग शक्ति को जागृत किया जाता है। यह ध्यान, प्राणायाम, मंत्रों और आसनों का संयोजन करता है।

16.6 योग से होने वाले स्वास्थ्य लाभ

जहां योग को पहले लोग आध्यात्मिक उद्देश्यों के लिए जानते थे, आज वही यह योग विज्ञान व स्वास्थ्य विज्ञान की तरह माना जा रहा है। नियमित रूप से योग का अभ्यास करने से आप रोगों पर नियंत्रण तो प्राप्त करते ही हैं साथ ही साथ अपने आप को एक सकारात्मकता के तरफ बढ़ते हुए पाते हैं। योग सकारात्मक स्वास्थ्य प्राप्त करने में सहायता करता है क्योंकि:

1. योग शरीर के प्रतिरक्षा तंत्र को मजबूत बनाता है और रोगों से लड़ने में सहायता प्रदान करता है।
2. नियमित योग करने से विभिन्न प्रकार के उपचार स्वयं ही हो जाते हैं।
3. यह शारीरिक और मानसिक संबंध को मजबूत करने का कार्य करता है।
4. योग अपनी इंद्रियों पर संयम रखना सिखाता है।
5. योग मानसिक चिकित्सा और तंत्रिकीय विकारों में एक प्रभावशाली ढंग से प्रबंधन कर सकता है।
6. नियमित योग करने से शारीरिक मांस पेशियों में लचीलापन आता है जिससे दिनचर्या में कठिनाई नहीं होती।
7. योग के आसनों से कई मुद्रा विकृतियों जैसे कि झुकी गर्दन, पैरों में दोष, उत्तक दृढ़न, अग्रकुब्जता आदि में भी काफी आराम मिलता है।
8. नियमित योग करने से कई प्रकार के मानसिक विकारों में भी आराम मिलता है और ध्यान बढ़ाने में भी मदद करता है।

16.7 महर्षि पतंजलि का अष्टांग योग

महर्षि पतंजलि ने मानसिक परिवर्तनों को नियंत्रित करने के लिए एक तरीका प्रतिपादित किया था जिसका नाम है अष्टांग योग। परंतु तथ्य यह भी है की स्वास्थ्य एक रहन-सहन का तरीका भी है और अष्टांग योग में रहन-सहन के तरीके को सही प्रकार से रखने के उपायों का वर्णन किया गया है। जिसके पहले दो चरण योग के कुछ महत्वपूर्ण सिद्धांतों की रचना करते हैं। यह चरण है:

1. यम

स्वयं को नियंत्रित करना इसमें सम्मिलित है:

- अहिंसा (हिंसा ना करना)
- सत्य (सत्य का पालन करना)
- अस्तेय (चोरी ना करना)
- ब्रह्मचर्य (संयम का पालन करना)
- अपरिग्रह (असंग्रह वृत्ति का पालन)

2. नियम

व्यक्ति आचार संहिता:

- सौच (स्वच्छता का ध्यान रखना)
- संतोष (तृप्ति का पालन)
- स्वा—ध्याय (स्व—अध्ययन का पालन)
- तप (प्रायश्चित्त करना)
- ईश्वर प्राणिधान (सर्वोच्च शक्ति के सामने समर्पण करना)

3. आसन— शारीरिक मुद्राएँ

4. प्राणायाम— श्वास व्यायाम, और प्राण पर नियंत्रण

5. प्रत्याहार — इंद्रियों पर नियंत्रण

6. धारणा— एकाग्रता

7. ध्यान — भक्ति, ईश्वर का ध्यान

8. समाधि— परमात्मा के साथ मिलन

16.8 स्वास्थ्य में योग की प्रासंगिकता

योग के सिद्धांत जिन्हें सामाजिक आचार संहिता और व्यक्तिगत पालन के रूप में जाना जाता है, नैतिक व्यवहार में अशुद्धियों को साफ करने में कुशल हैं, जो सामाजिक स्वास्थ्य के लिए अधिक महत्वपूर्ण चिंताएं हैं। इन विषयों के अभ्यास से इच्छाशक्ति, बुद्धि और भावनात्मक स्थिरता में वृद्धि होती है। समाज की भलाई

के लिए, सामाजिक शांति और आत्म-स्वीकृति के स्तर में सुधार होता है।

हमारे शरीर का सर्वांगीण स्वास्थ्य हमारे मानसिक स्वास्थ्य पर निर्भर करता है कई वैज्ञानिक शोधों ने यह सिद्ध कर दिया है कि बड़े से बड़ा व घातक रोग होने के पीछे मानसिक रोग ही होते हैं।

हमारा शरीर एक मकान की तरह है जिसमें हम सभी रहते हैं और उस मकान को स्वस्थ रखने का क्षमता धारक मन होता है मानसिक तनाव से हमारे शरीर रूपी मकान में लगातार प्रभाव पड़ता है उससे आंतरिक समस्याएं पैदा होती हैं जो विभिन्न तरह के बीमारियों की उत्पत्ति में सहायक बनती हैं।

वेद विज्ञान कहता है :- “मन एवं मनुष्यानाम बंधन मोक्ष कारणम्” यानि कि मनुष्य स्वयं ही अपना मित्र है और स्वयं ही अपना शत्रु।

जिसका मतलब है की मन ही बंधन और मोक्ष दोनों का कारण है इंसान की एक मुट्ठी में मोक्ष होता है तथा एक में बंधन होता है। यह मनुष्य के हाथ में होता है कि वह किसे चुनता है।

आधुनिक जीवनशैली के साथ, मानसिक तनाव, आहार की अनुयायी बदलती रुचियाँ, और नियमित शारीरिक गतिविधियों की कमी ने स्वास्थ्य पर बहुतायत समस्याओं को उत्पन्न किया है। ऐसे माध्यमों की खोज में जो हमें स्वस्थ रख सके, योग की एक महत्वपूर्ण भूमिका है।

16.8.1 योग और मानसिक स्वास्थ्य:

योग का अभ्यास मानसिक स्वास्थ्य को सुधारने में मददगार साबित हो सकता है। नियमित योग अभ्यास तनाव को कम करने, मानसिक स्थिरता को बढ़ाने, और मन को शांत और स्थिर करने में सहायता कर सकता है। योगाभ्यास करने से दिमाग का कार्यक्षमता और योग्यता बढ़ती है, साथ ही सामरिक, भावनात्मक और मानसिक रूप से सक्रिय होता है। योग ध्यान और धारणा के माध्यम से मन को स्थिर और शांतिपूर्ण बनाता है। योग के अभ्यास से तनाव, चिंता और अवसाद की समस्याएं कम होती हैं।

16.8.2 योग और शारीरिक स्वास्थ्य:

योग का अभ्यास शारीरिक स्वास्थ्य को बढ़ाने में भी मददगार हो सकता है। विभिन्न योगासनो की प्रयास करने से संयमित और मजबूत शरीर में सुधार होती है। प्राणायाम के माध्यम से श्वास-प्रश्वास की गति को नियंत्रित किया जा सकता है। योग के नियमित अभ्यास से शारीरिक स्वास्थ्य को कई तरह के लाभ प्राप्त

होते हैं। योग व्यायाम और आसन शरीर की कसरत करते हैं, जिससे मांसपेशियों को मजबूती मिलती है और शरीर का लचीलापन बढ़ता है। इससे शरीर की संतुलन क्षमता विकसित होती है और चोटों का खतरा कम होता है। योगाभ्यास से मोटापा, डायबिटीज, हृदयरोग, उच्च रक्तचाप, स्वास्थ्य सम्बंधित समस्याएं आदि को नियंत्रित करने में मदद मिलती है।

16.8.3 योग और आध्यात्मिकता:

योग आध्यात्मिक प्रगति के लिए भी महत्वपूर्ण है। योग के माध्यम से मन को शुद्ध और आत्मा से जोड़ा जा सकता है। योग के अभ्यास से मन का सांस्कृतिक विकास होता है और आध्यात्मिक ज्ञान प्राप्त होता है। ध्यान और धारणा के माध्यम से आत्मा को पहचाना जा सकता है और आत्मानुभूति होती है। योगाभ्यास से आध्यात्मिक जीवन की गहराईयों में प्रवेश किया जा सकता है और सांसारिक माया से परे की प्राप्ति होती है।

16.9 स्वास्थ्य की अवधारणा

किसी भी व्यक्ति के स्वास्थ्य को समझने हेतु उससे जुड़ी कई तरह की अवधारणाओं को समझना पड़ता है क्योंकि इससे अलग-अलग रूपों में परिभाषित किया गया है और उन अलग-अलग रूपों के सभी क्षेत्र व सभी सिद्धांत भी अलग-अलग हैं और वर्तमान समय में स्वास्थ्य के ऊपर कई तरह के लाभदायक व सार्थक सुबोध किए जा रहे हैं जिससे समाज में सार्थक परिवर्तन हो रहा है और विभिन्न तरह की नई नई विचारधाराएं देखने को मिलती हैं।

स्वास्थ्य की अवधारणा मानव जीवन में एक महत्वपूर्ण और समर्थनीय शारीरिक और मानसिक स्थिति का संबंध है। यह स्वास्थ्य व्यक्ति के शारीरिक, भावनात्मक और सामाजिक क्षेत्र में समृद्धि, संतुलन और समरसता का प्रतीक है। स्वास्थ्य एक ऐसी स्थिति है जिसमें व्यक्ति शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक, आध्यात्मिक और सामाजिक स्तर पर सकारात्मक रूप से संतुलित रहता है।

विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार 1948 के अनुसार— स्वास्थ्य सम्पूर्ण शारीरिक, मानसिक एवं सामाजिक संतुलन की अवस्था है केवल रोग या अपंगता का अभाव नहीं” लेकिन कुछ समय पहले इस परिभाषा को थोड़ा संशोधित करके इसको व्यापक बना दिया गया है और वह इस प्रकार है कि शारीरिक, मानसिक और सामाजिक संतुलन के साथ आर्थिक एवं सामाजिक रूप से उपयोगी जीवन को स्वास्थ्य कहा गया है। कुछ लोगों का मानना है कि स्वास्थ्य कोई अवस्था नहीं बल्कि यह तो सतत् परिवर्तनशील परिस्थितियों के साथ ताल-मेल बढ़ाने की

कला और क्षमता है।

इसके अवधारणाओं में कुछ प्रमुख अवधारणाएं निम्नलिखित हैं जैसे चिकित्सकीय अवधारणा, पारिस्थितिकी अवधारणा, मानव सामाजिक अवधारणा, मनोसामाजिक अवधारणा, समग्र स्वास्थ्य अवधारणा आदि

1. जैव चिकित्सकीय अवधारणा – इस अवधारणा का सीधा सा मानना यह है कि यदि व्यक्ति के शरीर में कोई रोग नहीं है तब वह पूरी तरह से स्वस्थ है। इनके अनुसार शरीर में कोई रोग ना होने की स्थिति को ही स्वास्थ्य कहा जाता है। इस अवधारणा के अनुसार मानव शरीर की तुलना एक यंत्र से की गई है और इसी अवधारणा से के आधार पर रोग के रोगाणु सिद्धांत का भी जन्म हुआ है। इस अवधारणा के हिसाब से जिस प्रकार मशीन में खराबी या कोई कमी आती है तो हम उसे उसकी मरम्मत करवाकर या कारीगर से ठीक करवाते हैं इसी प्रकार हमारे शरीर में किसी तरह के रोग की उत्पत्ति होने पर चिकित्सकों से दवाओं औषधियों आदि करवाते हैं। इस अवधारणा ने सिर्फ चिकित्सकों को ही महत्त्व दिया और स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले अन्य कारकों जैसे पर्यावरण सामाजिक मनोवैज्ञानिक एवं सांस्कृतिक कारकों की तरफ बिल्कुल भी ध्यान नहीं दिया जिसके फलस्वरूप विज्ञान की अत्यधिक खोज के बाद भी मनुष्य के शरीर में होने वाले रोगों को ठीक करने में चिकित्सा विज्ञान को अत्यधिक सफलता प्राप्त नहीं हो सकी उदाहरण और उदाहरणार्थ मनुष्यों को नशे की लत लगना मानसिक रोग पर्यावरण प्रदूषण जनसंख्या में विस्फोट आदि जैसी समस्याओं को दूर करने हेतु चिकित्सा विज्ञान कोई उपाय नहीं दे सका तत्पश्चात इसीलिए चिकित्सा विज्ञान को स्वास्थ्य के क्षेत्र में आपेक्षित महत्त्व नहीं दिया गया।

2. पारिस्थितिकी अवधारणा – प्रस्तुत अवधारणा के अनुसार स्वास्थ्य व्यक्ति और उसके पर्यावरण के बीच एक तीव्र शक्तिशाली संतुलन की अवस्था है और शरीर में पाए जाने वाले रोग असंतुलन का परिणाम होते हैं। इस अवधारणा का मानना है कि मनुष्य में पारिस्थितिकी एवं सांस्कृतिक संतुलन की क्षमता में होने वाला परिवर्तन ना केवल मानव शरीर में रोगों की उत्पत्ति करता है बल्कि खाद्य पदार्थों की व्यवस्था और जनसंख्या विस्फोटों पर भी असर डालता है जोकि स्वास्थ्य के लिए लाभदायक साबित नहीं होते हैं।

3. मनोसामाजिक अवधारणा – इस अवधारणा के अनुसार मनुष्य के स्वास्थ्य पर कुछ अन्य तरह के कारकों का भी प्रभाव पड़ता है जैसे सामाजिक मनोवैज्ञानिक सांस्कृतिक आर्थिक एवं राजनैतिक कारक प्रमुख हैं। किसी समाज के कई तरह के विशेष कायदे कानून भी व्यक्ति के स्वास्थ्य को प्रभावित कर सकते हैं।

मनोवैज्ञानिक स्थितियां सांस्कृतिक रीति रिवाज कई बार व्यक्ति को विवश कर देते हैं और वह मानसिक रूप से असहाय महसूस करने लगता है। आर्थिक कारण भी व्यक्ति के जीवन में बहुत अधिक प्रभाव डालते हैं क्योंकि वह उनसे अपनी बुनियादी जरूरत जरूरतों को भी पूरा नहीं कर पाता। अर्थात् स्वास्थ्य पर हमारे आसपास के पर्यावरण वाह होने वाली चीजों का भी प्रभाव पड़ता है।

4. समग्र स्वास्थ्य अवधारणा – इस प्रकार की अवधारणा में मनुष्य के जीवन में प्रस्तुत सभी कारकों का संबंध होता है जिसमें जैव चिकित्सा पारिस्थितिकी मनोसामाजिक अवधारणाओं को समग्र रूप से समाहित किया जाता है यह ऐसी बहुआयामी प्रक्रिया होती है जिस मनुष्य के संपूर्ण जीवन काल के संपूर्ण स्वास्थ्य का अध्ययन किया जाता है। जैसे कहा जाता है किस स्वस्थ मन स्वस्थ शरीर स्वस्थ परिवार और स्वस्थ वातावरण में ही रह सकता है। क्या कर सकते हैं कि मनुष्य के आसपास मौजूद उसका वातावरण व सभी तरह के घटक जैसे उसके कार्य उसकी दिनचर्या आसपास के लोग पशु पक्षी पेड़ पौधे सभी उसके स्वास्थ्य में किसी ना किसी तरह से अपना योगदान देते हैं या उसके स्वास्थ्य को किसी ना किसी तरह से प्रभावित करते हैं। इन सब को देखते हुए हम यह कह सकते हैं की मनुष्य का एकमात्र लक्ष्य होता है अपने स्वास्थ्य का संवर्धन करना और सुरक्षा करना।

16.10 सकारात्मक स्वास्थ्य में योग की भूमिका

एक कहावत है स्वस्थ शरीर में स्वस्थ मस्तिष्क का निवास होता है और यह भी कहा जाता है, कि स्वास्थ्य ही धन है। ऐसा इसलिए कहा गया है क्योंकि दुनिया में स्वास्थ्य से बढ़कर कुछ भी नहीं है, संसार का प्रत्येक मनुष्य चाहे वह अमीर हो या गरीब हो, किसी भी जाति, किसी भी धर्म का हो हर कोई स्वस्थ रहना चाहता है। अगर किसी का स्वास्थ्य तुम नहीं रहेगा तो उसके पास अपार संपत्ति होने से भी कोई लाभ नहीं और वही यदि एक गरीब व्यक्ति के पास उत्तम स्वास्थ्य है तो वह धनी व्यक्ति से ज्यादा सुखी रहेगा।

वर्तमान का परिवेश एवं बदली जीवन शैली ने स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव डाला है। स्वास्थ्य को प्रभावित करने के कई अन्य कारक भी हैं जिसमें जल, वायु, भूमि प्रदूषण शामिल है। वर्तमान समय में आधुनिक विज्ञान की मदद से मनुष्य को अत्यधिक सुविधाएं प्राप्त हो चुकी हैं। और यह सुविधाएं वह साधन ऐसे हो गए हैं जिसकी सहायता से मनुष्य आलसी आराम तलब वह कमजोर हो चुका है और इसी कारण से उसकी दिनचर्या भी अस्त व्यस्त हो चुकी है। मनुष्य की इन्हीं आदतों की वजह से कई विभिन्न प्रकार के रोग दिन प्रतिदिन उसके सामने

आकर खड़े हो जाते हैं। इन रोगों में कुछ प्रमुख रोग हैं जैसे तनाव, कैंसर, गठिया, मधुमेह, हृदयाघात आदि। मनुष्य जैसे जैसे अपनी दिनचर्या में आलस्य की ओर बढ़ता जा रहा है और अपनी मानसिक व शारीरिक शक्ति को खोता जा रहा है जैसे जैसे उसके शरीर में रोगों की संख्या भी बढ़ती जा रही है।

पुराने समय की एक प्रसिद्ध उक्ति में कहा गया है कि

“पहला सुख निरोगी काया।”

जिसका अर्थ होता है कि जीवन का सबसे पहला सुख एक स्वस्थ शरीर होता है यदि आपके पास यह नहीं है तो आप किसी अन्य सुख का भोग नहीं कर सकते।

16.10.1 स्वास्थ्य के लिए योग मुद्राएँ

- 1. आसन (Asana):** योग के आसन शरीर की लचीलापन, स्थिरता और शक्ति को बढ़ाते हैं। इनमें से कई आसन स्पाइनल एलाइनमेंट, मांसपेशियों की मजबूती और स्थैतिक स्थितियों को सुधारने में मदद करते हैं। इनका नियमित अभ्यास करने से संगठनशीलता, फ्लेक्सिबिलिटी, श्वासकोशों की सही कार्यक्षमता और एंजायम प्रणाली में सुधार होता है।
- 2. प्राणायाम (Pranayam):** प्राणायाम में आप अपनी साँस को नियंत्रित करने के लिए विभिन्न तकनीकों का उपयोग करते हैं। यह आपके श्वासनली को स्वस्थ और प्रभावी बनाने, श्वासन प्रणाली को सुधारने, तनाव को कम करने और मन को शांत करने में मदद करता है।
- 3. ध्यान (Dhyan):** ध्यान एक मनोयोग है जिसमें आप मन को एक एकाग्रता स्थिति में लाते हैं। यह चिंताओं, तनाव की स्थितियों और मन की अशांति को कम करके मानसिक स्थिरता, सुख और शांति को प्राप्त करने में मदद करता है। नियमित ध्यान करने से मानसिक स्वास्थ्य, ध्यान क्षमता, सामरिक स्थिरता और उत्पादकता में सुधार होता है।
- 4. प्रत्याहार (Pratyahara) :** प्रत्याहार मन को इंद्रियों के बाहरी प्रभावों से अलग करने का क्षमता है। यह अंतरंग योग का एक अंग है जो अवधारणा, समय योग और ध्यान के साथ मिलकर मन की शक्ति को विकसित करता है।
- 5. ग्यान मुद्रा (Gyan Mudra):** इस मुद्रा में आप अपने थंब और अनामिका उंगली को मिलाकर रखते हैं। यह मुद्रा बुद्धि को शांत, तनाव को कम, मन

को स्थिर और ध्यान को बढ़ाने में मदद करती है। इसे प्रायः ध्यान करते समय और मेधावी गतिविधियों में उपयोगी माना जाता है।

6. **वायु मुद्रा (Vayu Mudra):** इस मुद्रा में आप अपने अंगूठे को अपनी जड़ उंगली पर रखते हैं और फिर जड़ उंगली को अपनी अंगूठी उंगली पर रखते हैं। यह मुद्रा पाचन शक्ति को बढ़ाने, आंत्र को स्वस्थ रखने और वात दोष को नियंत्रित करने में मदद करती है।
7. **आदि मुद्रा (Aadi Mudra):** इस मुद्रा में आप अपनी तार्जनी उंगली को अपनी बृहद उंगली पर रखते हैं और फिर बृहद उंगली को अपनी थंब पर रखते हैं। यह मुद्रा मलाशय के स्वास्थ्य को बढ़ाने, विषाक्त पदार्थों को निकालने और शरीर की शुद्धि में मदद करती है।
8. **शनि मुद्रा (Shuni Mudra):** इस मुद्रा में आप अपनी मध्यमा उंगली को अपनी थंब पर रखते हैं। यह मुद्रा ध्यान को बढ़ाने, मन को शांत करने, मस्तिष्क की शक्ति को बढ़ाने और मानसिक स्थिरता को प्राप्त करने में मदद करती है।

ध्यान दें कि योग मुद्राएं केवल शारीरिक स्वास्थ्य ही नहीं, बल्कि मानसिक और आध्यात्मिक स्वास्थ्य को भी सुधारने में सहायक हो सकती हैं। योग मुद्राओं का नियमित अभ्यास आपको तनाव से राहत देकर शांति, स्थिरता और स्वास्थ्य का अनुभव करने में मदद कर सकता है। इसलिए, इन मुद्राओं को नियमित रूप से अभ्यास करना उपयुक्त हो सकता है।

16.11 सारांश

योग अभ्यास एक पूर्ण स्वास्थ्य और तनावमुक्त जीवन की ओर एक मार्ग प्रदान करता है। यह शरीर, मन और आत्मा के संतुलन को स्थापित करने का एक प्रमुख माध्यम है। विज्ञानिक शोध इसे समर्थन करती है और योग के लाभों को प्रमाणित करती है। इसलिए, योग एक समृद्ध और स्वस्थ जीवन के लिए महत्वपूर्ण है और यह विश्वभर में लोगों के बीच बढ़ती हुई मान्यता और प्रचलन में है। योग के नियमित अभ्यास से शारीरिक स्वास्थ्य को कई तरह के लाभ प्राप्त होते हैं। योग व्यायाम और आसन शरीर की कसरत करते हैं, जिससे मांसपेशियों को मजबूती मिलती है और शरीर की लचीलापन बढ़ती है। इससे शरीर की संतुलन क्षमता विकसित होती है और चोटों का खतरा कम होता है। योगाभ्यास

से मोटापा, डायबिटीज, हृदयरोग, उच्च रक्तचाप, स्वास्थ्य सम्बंधित समस्याएं आदि को नियंत्रित करने में मदद मिलती है।

16.12 शब्दावली

1. **योग** – ‘योग’ शब्द संस्कृत भाषा की ‘युज’ धातु से बना है जिसका अर्थ है ‘मिलाना’ या ‘जोड़ना’ होता है। इसे शरीर, मस्तिष्क और आत्मा के संयोजन के रूप में देखा जा सकता है और साहित्य में इसका प्रयोग लक्ष्य के साथ-साथ साधन के रूप में भी किया जाता है।
2. **स्वास्थ्य** – विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार 1948 के अनुसार– स्वास्थ्य सम्पूर्ण शारीरिक, मानसिक एवं सामाजिक संतुलन की अवस्था है केवल रोग या अपंगता का अभाव नहीं” लेकिन कुछ समय पहले इस परिभाषा को थोड़ा संशोधित करके इसको व्यापक बना दिया गया है और वह इस प्रकार है कि शारीरिक, मानसिक और सामाजिक संतुलन के साथ आर्थिक एवं सामाजिक रूप से उपयोगी जीवन को स्वास्थ्य कहा गया है।

16.13 संदर्भ सूची

1. Telles, S., Singh, N., & Balkrishna, A. (2012). Optimal functioning of the frontal lobes: a review. *The Yale journal of biology and medicine*.
2. Woodyard, C. (2011). Exploring the therapeutic effects of yoga and its ability to increase quality of life. *International journal of yoga*.
3. Ross, A., & Thomas, S. (2010). The health benefits of yoga and exercise: a review of comparison studies. *Journal of alternative and complementary medicine (New York, N.Y.)*.
4. Khalsa, S. B. S. (2016). *Yoga as a Therapeutic Intervention: A Bibliometric Analysis of Published Research Studies*. Indian Journal of Physiology and Pharmacology, Elsevier publication.
5. Telles, S., Singh, N., & Balkrishna, A. (2012). Heart rate variability changes during high frequency yoga breathing and

breath awareness. Biopsychosocial Medicine, Springer publication.

6. Williams, K. A., Petronis, J., Smith, D., Goodrich, D., Wu, J., Ravi, N., & Doyle, E. J. (2005). Effect of Iyengar yoga therapy for chronic low back pain. Pain, Wolters Kluwer Health Publication.
7. Gangadhar, B. N., Thirthalli, J., Varambally, S., & Subbakrishna, D. K. (2013). Yoga as an add-on treatment in the management of patients with schizophrenia: A randomized controlled trial. Acta Psychiatrica Scandinavica, Wolters Kluwer Health Publication.
8. "योग साधना: स्वास्थ्य और पुरुषार्थ" - स्वामी विवेकानंद (प्रकाशक: रामकृष्ण मठ)
9. "योग दर्शन" - पतञ्जलि (प्रकाशक: आदियोग प्रकाशन)
10. "आनंदयोग" - स्वामी सत्यानंद सरस्वती (प्रकाशक: बिहार स्कूल ऑफ़ योग)
11. "योग सिद्धांत रहस्य" - स्वामी मुक्तिबोधानन्द सरस्वती (प्रकाशक: दिव्य योग मन्दिर प्रेस)
12. "योग सूत्र" - श्री ओशो (प्रकाशक: ओशो इंटरनेशनल फाउंडेशन)
13. "आरोग्य योग" - स्वामी रामदेव (प्रकाशक: पतंजलि योग पीठ)
14. "योग: जीवन शैली और स्वास्थ्य" - बीएक्स आयंगार (प्रकाशक: हार्पर प्रोविंस)
15. "योग और आरोग्य" - स्वामी आदित्यानंद सरस्वती (प्रकाशक: संघ लोक सेवा आयोग)
16. "योग दर्शन: अष्टांग योग की प्राचीन विधियाँ" - स्वामी दयानंद सरस्वती (प्रकाशक: योग रिसर्च सोसायटी)

16.14 बोध प्रश्न

टिप्पणी (i) अपने उत्तर के लिए नीचे दिए गए स्थान का उपयोग कीजिये।

(ii) इस इकाई के अंत में दिए गए उत्तरों से अपने उत्तर का मिलान कीजिये।

1. योग का अर्थ, एवं परिभाषा एवं उद्देश्यों का उल्लेख कीजिये।

2. योग और स्वस्थ के सम्बन्ध को स्पष्ट कीजिये।
