

# चिंता

का यौगिक प्रबंधन



मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान

आयुष मंत्रालय, भारत सरकार

68, अशोक रोड, गोल डाक खाना के निकट, नई दिल्ली-110 001

## चिंता

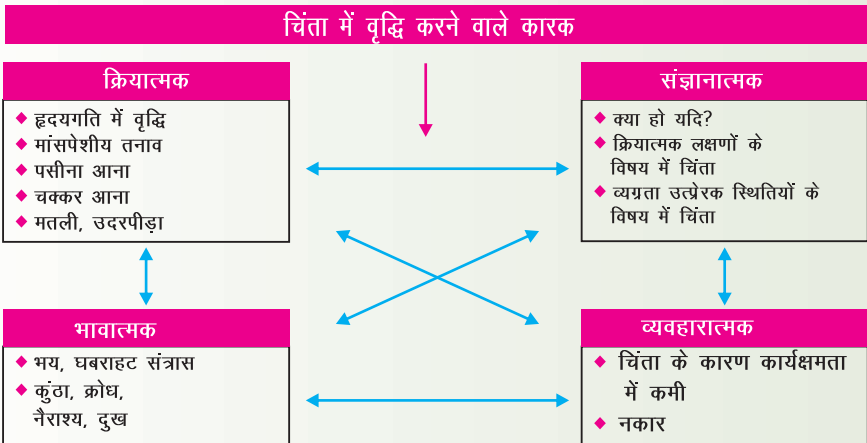
### परिचय

चिंता एक अप्रिय स्थिति है जिसमें भय, शंका और चिंता का जटिल संयोजन शामिल है। यह मस्तिष्क के प्राथमिक विकार के रूप में रह सकता है अथवा अन्य चिकित्सकीय समस्याओं से संबंधित हो सकता है जिनमें मनोवैज्ञानिक विकार भी शामिल है। अक्सर इसके साथ शारीरिक संवेदन जैसे घबराहट, वमन, छाती में दर्द, सांस की कमी अथवा तनाव युक्त सिरदर्द भी संबद्ध होते हैं।

चिंता को अक्सर संज्ञानात्मक, दैहिक, भावनात्मक और व्यवहारात्मक संघटक के धारक के रूप में व्याख्यायित किया जाता है। संज्ञानात्मक घटक आवश्यक अपेक्षा तथा अनिश्चित भय की वृद्धि करता है। चिंता तनाव की एक सामान्य प्रतिक्रिया है। यह कार्यालय में एक तनावपूर्ण स्थिति के साथ निपटने में मदद करती है, किसी परीक्षा के लिए अधिक अध्ययन करने, किसी महत्वपूर्ण भाषण पर ध्यान केंद्रित रखती है। सामान्य तौर पर, यह विभिन्न परिस्थितियों का सामना करने में मदद करती है लेकिन जब चिंता दैनिक स्थितियों का अत्यधिक व तर्कहीन भय बन जाती है, तो यह व्यक्ति को निष्क्रिय करने वाला रोग बन जाती है।

### चिंता विकार

डीएसएम 4 में वर्णित विकारों की एक श्रेणी जिसमें एक व्यक्ति चिंता का अनुभव करता है जो इतनी अधिक है कि वह कार्य करने में बाधा पैदा करता है। चिंता विकार एक व्यापक शब्द है जिसमें कई विभिन्न प्रकार के भय शामिल हैं। भय और घबराहट की स्थिति, जो अचानक आती है और सामान्य दिनचर्या का पालन करने से रोकती है।



## लक्षण

चिंता के लक्षण एक डरावनी और असुविधाजनक शारीरिक और भावनात्मक स्थिति पैदा करते हैं जिसमें हल्की अस्वस्थता से लेकर गहन भय और आतंक तक शामिल है। चिंता का एक आधारभूत स्तर काफी सामान्य है, परंतु अत्यधिक अथवा अनुपयुक्त व्यग्रता, चिंता के रोग का लक्षण उत्पन्न कर सकते हैं जो अप्रिय हो जाते हैं। व्यग्रता को पुनः सामान्य स्तर पर लाने के लिए आवश्यक कार्रवाई करना जरूरी हो जाता है।

## चिंता के तीन स्तर

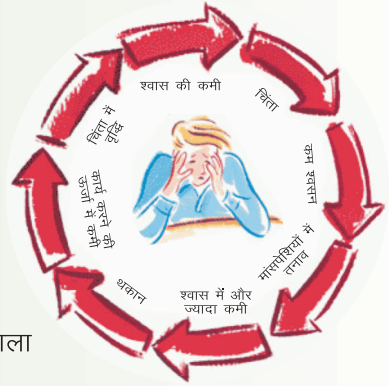
सर्वप्रथम, एक मनो-भौतिक (शारीरिक) घटक है जो चिंता के लक्षण जैसे तीव्र हृदयगति, श्वास की कमी, चक्कर आना और पसीना इत्यादि को उत्पन्न करता है।

द्वितीय स्तर पर, भौतिक घटक है जो चिंता के लक्षण जैसे चिड़चिड़ापन, जुनून, एकाग्रता में कमी, भय का गहरा अहसास इत्यादि को उत्पन्न करता है।

अंत में, इसमें अंतर्वैयक्तिक घटक भी हो सकता है जिसमें आश्वासन के लिए दूसरों पर निर्भर होना शामिल हो सकता है।

## चिंता के लक्षण

- ⦿ घुटन जैसी संवेदना तथा श्वास की कमी
- ⦿ अत्यधिक तेज हृदयगति, धीमी हृदय गति, घबराहट, छाती का दर्द।
- ⦿ कण्ठ में बाधा और निगलने में कठिनाई
- ⦿ अत्यधिक पसीना आना
- ⦿ कंपन अथवा थरथराहट (बाहर से दिखने वाला अथवा भीतर से)
- ⦿ सिर, चेहरे, गर्दन अथवा कंधे में दर्द अथवा उनका सुन्न होना।
- ⦿ अपच, अम्लिकोद्गार, कब्ज, अतिसार।
- ⦿ यौनिक रोग
- ⦿ मुंह सूखना
- ⦿ अनिद्रा, दुःस्वप्न
- ⦿ विकसित होने अथवा नियंत्रण खो देने का भय
- ⦿ अवसाद, आक्रामकता अथवा आत्महत्या करने की प्रवृत्ति में वृद्धि।



## चिंता का यौगिक प्रबंधन

### कारण

चिंता का कारण पूर्णतया समझा नहीं जा सका है। शोध यह बताते हैं कि यह कई कारणों का सम्मिलित रूप हो सकता है। इसमें शामिल हो सकते हैं—

- मस्तिष्क के उस भाग की अति सक्रियता जो भावनाओं और व्यवहार के लिए उत्तरदायी है।
- सेरेटोनिन और नोराड्रेनेलिन जैसे मस्तिष्क के रसायनों में असंतुलन जो चित्त के नियंत्रण और नियमन में शामिल हैं।
- अनुवांशिकता जींस जो आपको अपने मातापिता से मिलते हैं— यदि आपके कोई निकट संबंधी इस अवस्था से ग्रस्त हैं तो आपको चिंता का विकार होने की संभावना पांच गुना अधिक होती है।
- घरेलू हिंसा, बाल शोषण अथवा पीड़ा जैसी तनावपूर्ण और अवसादयुक्त परिस्थितियों का इतिहास।
- दीर्घकालीन पीड़ायुक्त परिस्थिति, जैसे कि आर्थराइटिस, नशे अथवा शराब के दुरुपयोग का इतिहास।

### प्रबंधन

#### मनोवैज्ञानिक पक्ष

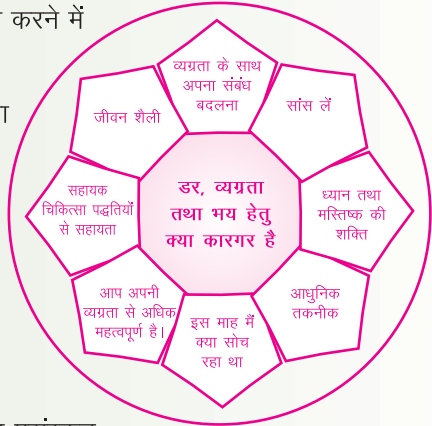
- **स्वयं सहायता:** विश्रांति तकनीक, व्यायाम अथवा सहायक समूह में दूसरों से बातें करके एक व्यक्ति अपने लक्षणों में सुधार करने में सक्षम हो सकता है।
- **उपबोधन:** इसमें किसी उपबोधक से अपनी समस्याएं बताना शामिल है, जो व्यक्ति क्या करना चाहता है और वह अपने लक्ष्य कैसे प्राप्त कर सकता है, इसमें सहायता कर सकता है।
- **संज्ञानात्मक व्यवहारात्मक चिकित्सा:** संज्ञानात्मक चिकित्सा में चिंता के पीछे के कारण का आकलन करना शामिल है—यह इस विचार पर आधारित है कि असामान्य सोच असामान्य प्रतिक्रिया में बदल जाती है।
- **दवाएं:** प्रशांतक औषधियाँ, अल्पकालिक तनाव संबंधी चिंता से मुक्त करने में सहायक हो सकती हैं। हालांकि, उन्हें लंबे समय तक नहीं लिया जाना चाहिए क्योंकि उनकी आदत हो जाने का खतरा है।
- **विश्रांति:** विश्रांति प्रशिक्षण कुछ प्रकार की मनोचिकित्सा पद्धतियों का वैशिष्ट्य है। विभिन्न प्रकार की विश्रांति चिकित्सा पद्धतियां उपलब्ध हैं।

- **अनुपूरक चिकित्सा:** हालांकि चिंता के उपचार हेतु अनेक प्रकार की अनुपूरक चिकित्सा पद्धतियां मौजूद हैं, कोई भी संपूर्ण रूप से कारगर साबित नहीं हुई और इनके विपरीत प्रभाव भी हो सकते हैं।

## भौतिक पक्ष

व्यायाम तनाव, चिंता और व्यग्रता मुक्त करने में सहायक हो सकता है। शारीरिक गतिविधि के माध्यम से अत्यधिक नकारात्मक भावनाओं तथा एड्रेनिल को मुक्त करने से एक व्यक्ति विश्रान्ति और अधिक शांत अवस्था तक पहुंच सकता है। चिंता और तनाव से निबटने के लिए व्यायाम एक अच्छा माध्यम हो सकता है। यह तनाव के प्रति प्रतिरोधक के रूप में कार्य करता है और इस प्रकार हृदय और रक्तवाहिकाओं तथा प्रतिरोधक तंत्र हेतु तनावपूर्ण परिघटनाओं के परिणाम से रक्षा करने में सहायक हो सकता है।

व्यायाम, अपने प्रत्यक्ष भौतिक प्रभावों तथा तंत्रिका तंत्र पर शरीरक्रियात्मक प्रभाव दोनों के माध्यम से चित्त को उन्नत करने में सहायक है। यह प्रतिदिन की चिंताओं से दूर करता है तथा सकारात्मक भावनाओं की उत्पत्ति का अवसर देता है।



## पोषण संबंधी पक्ष

परिष्कृत, श्वेत आटा और शर्करा के उत्पाद व प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थ तन से विटामिन—बी अवशोषित कर लेते हैं। यह शरीर को कमजोर बनाता है और चिंता को बढ़ावा देता है। मीठे पदार्थ विशेषकर हानिकारक हैं, क्योंकि इनका पाचन रक्त शर्करा में नाटकीय कमी का कारण बनता है जिसे भययुक्त चिड़चिड़ेपन के रूप में अनुभव किया जा सकता है। स्वस्थ, संपूर्ण आहार ग्रहण करें जिसमें ताजी सब्जियाँ व फल, पूर्ण अनाज, मेवे इत्यादि शामिल हों। फल और सब्जियाँ बिना पकाए जैसे सलाद के रूप में ग्रहण की जाएँ तो अधिक बेहतर होगा। गर्म दूध में शहद डालकर पीना, तंत्रिकाओं पर शांतिदायक प्रभाव डालता है। शराब, कैफीन और शर्करा से बचें क्योंकि यह चिंता की स्थिति और बिगाड़ देते हैं।

## यौगिक प्रबंधन

उपचार की दिशा अतिसक्रिय मानसिक अवस्था को शांत करने की होनी चाहिए। जिन यौगिक अभ्यासों को करने की सलाह दी जाती है वह इस प्रकार हैं—

## चिंता का यौगिक प्रबंधन

**क्रिया:** जलनेति, सूत्रनेति, कपालभाति (हल्का)

### सूर्यनमस्कार

**यौगिक सूक्ष्म व्यायाम और स्थूल व्यायाम:** मेधाशक्तिविकासक क्रिया, स्मरणशक्तिविकासक क्रिया, बुद्धि तथा धृति शक्ति विकासक क्रिया, उर्ध्वगति ।

**योगासन:** ताड़ासन, कटिचक्रासन, पवनमुक्तासन, सर्वांगासन, सरल मत्स्यासन, गोमुखासन, वक्रासन, अर्धमत्स्येन्द्रासन, उष्ट्रासन, शशाकासन, पश्चिमोत्तानासन, मकरासन, भुजंगासन, धनुरासन, शवासन ।

**प्राणायाम:** नाडीशोधन, उज्जायी, शीतली / शीत्कारी और भ्रामरी

**ध्यान:** श्वास के प्रति सजगता, ओ३म् उच्चारण और ओ३म् ध्यान

**नोट:** योग निद्रा का अभ्यास सहायक होगा क्योंकि ऐसा विश्वास किया जाता है कि यह अवचेतन मस्तिष्क पर असर करती है और शरीर तथा मस्तिष्क में समस्थिति की अवस्था लाती है ।

**विपरीत संकेत:** गत्यात्मक अभ्यास, अत्यधिक तीव्र श्वसन से बचना चाहिए ।

- ⦿ स्थायी रूप से दुखी, बेचैन अथवा खालीपन का भाव ।
- ⦿ आशाहीनता, नकारात्मकता का भाव ।
- ⦿ ग्लानि, महत्त्वहीनता, असहायता का भाव ।
- ⦿ रुचि का समाप्त होना अथवा शौक अथवा अन्य गतिविधियों में रुचि का समाप्त होना जिसका कभी आनंद लिया जाता था ।
- ⦿ ऊर्जा में कमी, थकान, और भीतर भीतर घुलना ।
- ⦿ एकाग्रता, स्मरण करने में, निर्णय लेने में कठिनाई का अनुभव ।
- ⦿ नींद न आना, सुबह नींद का खुल जाना अथवा अधिक सोना ।
- ⦿ भूख में अंतर आना और / अथवा भार में परिवर्तन ।
- ⦿ मृत्यु अथवा आत्महत्या के विचार, अथवा आत्महत्या के प्रयास ।
- ⦿ चिड़चिड़ापन, बेचैनी ।

**डिस्क्लेमर—** यह योग के जरिए रोग के प्रबंधन के लिए सामान्य जानकारी है । इसे उपचार हेतु पर्वे के रूप में न समझा जाए ।

## चिंता के प्रबंधन हेतु योगिक अभ्यास



जलनेति



सूत्रनेति



कपालभाति क्रिया



ताड़ासन



कटिचक्रासन



ऊर्ध्वहस्तोत्तानासन



पवनमुक्तासन



सर्वांगासन



सरलमत्स्यासन



गोमुखासन



वक्रासन



अर्धमत्स्येन्द्रासन



उष्ट्रासन



शशकासन



पश्चिमोत्तानासन



मकरासन



भुजांगासन



धनुरासन



शवासन



नाड़ीशोधन



उज्जायी



शीत्कारी



भ्रामरी



ध्यान

चिंता का यौगिक प्रबंधन



बिक्री के लिए नहीं, मुफ्त प्रचार सामग्री



अधिक जानकारी के लिए कृपया सम्पर्क करें :

निदेशक

**मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान**

**आयुष मंत्रालय, भारत सरकार**

68, अशोक रोड, गोल डाक खाना के निकट, नई दिल्ली-110 001

फोन : 011-23730417-18, 23351099, टेलीफैक्स : 011-23711657

ई-मेल : [mdniy@yahoo.co.in](mailto:mdniy@yahoo.co.in) वेबसाइट : [yogamdniy.nic.in](http://yogamdniy.nic.in)