

## बुजुर्गों के मानसिक स्वास्थ्य की देखभाल के लिए विशेष बिंदु

रूपल हुड्डा

पारिवारिक संसाधन प्रबंधन विभाग, गृह विज्ञान महाविद्यालय, चौधरी चरण सिंह हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय-  
125004

<https://doi.org/10.5281/zenodo.7670072>

बढ़ते तनाव के बीच आजकल ज्यादातर लोग बिगड़ते मानसिक स्वास्थ्य से बुरी तरह से प्रभावित हो रहे हैं जिसके कारण लोग मानसिक बीमारियों का भी शिकार आसानी से हो जाते हैं। नेशनल काउंसिल ऑन एजिंग (National Council on Aging) के अनुसार, हर चार में से एक वयस्क को अवसाद, चिंता और मनोभ्रंश जैसे मानसिक विकार का अनुभव होता है। इसी को ध्यान में रखते हुए अंदाजा लगाया जा रहा है कि यह संख्या साल 2030 तक बढ़कर 15 मिलियन तक पहुंचेगी। ऐसे में खासकर बुजुर्गों को इस स्थिति से निपटना जरूर आना चाहिए। यही वजह है कि विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) हर साल 10 अक्टूबर को विश्व मानसिक स्वास्थ्य दिवस को मान्यता देता है और पूरी दुनिया में विश्व मानसिक स्वास्थ्य दिवस मनाया जाता है। इसका सीधा लक्ष्य है कि जो लोग मानसिक रूप से अस्वस्थ होते हैं उन्हें इसके प्रति जागरूक किया जाए और उन्हें इस स्थिति से बाहर निकाला जाए। इस विश्व मानसिक स्वास्थ्य दिवस को देखते हुए हम उन बुजुर्ग लोगों के लिए कुछ आसान तरीके लेकर आए हैं जो लोग अक्सर अपनी बीमारी के दौरान मेंटल हेल्थ से प्रभावित हो रहे हैं। यानी हम आज आपको इस लेख के जरिए बताएंगे कि बुजुर्गों के मानसिक स्वास्थ्य को किसी भी बीमारी के दौरान कैसे स्वस्थ रखा जाए।

### बुजुर्ग लोगों के लिए तनाव के मुख्य कारण:

- शारीरिक स्वास्थ्य से जुड़ी समस्याएं
- उम्र के साथ शरीर की गतिविधि कम होना

- दोस्तों और परिवार के सदस्यों को खोने का अनुभव
- सामाजिक एकांत
- जीवनशैली व्यवस्था में बदलाव होना
- वित्तीय तनाव इत्यादि।

### मानसिक स्वास्थ्य और भोजन के बीच संबंध:

आहार शारीरिक स्वास्थ्य के कई पहलु जैसे की वजन, हृदय रोग और मधुमेह जैसी बीमारियों को प्रभावित करता है। लेकिन आहार न केवल आपको शारीरिक रूप से स्वस्थ करने का काम करता है, बल्कि ये वरिष्ठ मानसिक स्वास्थ्य को भी प्रभावित करता है और स्वस्थ रहने में आपकी मदद करता है। इसके लिए बुजुर्गों को हमेशा अपनी डाइट में साबुत अनाज, फलों और सब्जियों, प्रोटीन और स्वस्थ वसा को शामिल करना चाहिए। एक स्वस्थ, संतुलित आहार को अपनाने से मस्तिष्क स्वास्थ्य को बढ़ावा देने में आसानी होती है। इसके साथ ही ये अवसाद को कम करने और मनोभ्रंश के खतरे को कम करता है। फोलिक एसिड, मैग्नीशियम, जिंक, आयरन, और विटामिन बी-6, बी-12, विटामिन-डी और ओमेगा-3 फैटी एसिड जैसे कुछ पोषक तत्वों का मानसिक स्वास्थ्य के साथ मजबूत संबंध है।

### मानसिक स्वास्थ्य और शारीरिक व्यायाम:

हालांकि अप्रत्यक्ष, लेकिन शारीरिक गतिविधियों का भी मानसिक स्वास्थ्य पर लाभकारी प्रभाव पड़ता है। बीमार रहने के दौरान अक्सर बुजुर्ग कुछ भी करने में सक्षम नहीं होते, लेकिन अगर वो अपने शरीर की मूवमेंट अच्छी तरह से करें तो वो अपने मानसिक स्वास्थ्य को भी बेहतर रख सकते हैं। व्यायाम ज्यादातर अपने शारीरिक फायदों के लिए जाना जाता है, यह एक जरूरी मानसिक स्वास्थ्य गतिविधि भी है जो आपके मूड को बेहतर करता है और तनाव हार्मोन को कम करने का काम करता है। इसलिए आप कुछ देर व्यायाम या टहलने की आदत जरूर डालें।

### मानसिक स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए पर्याप्त नींद की भूमिका:

नींद मानसिक स्वास्थ्य का एक अलग हिस्सा है और अमेरिकन साइकोलॉजी एसोसिएशन के अनुसार, ज्यादा नींद सुखी, स्वस्थ, लम्बी और सुरक्षित जीवन का लाभ देती है। वहीं, बुजुर्गों को नींद की गड़बड़ी और अनिद्रा का खतरा बढ़ जाता है, जिससे अवसाद और दूसरी पुरानी बीमारियों का खतरा बढ़ने लगता है। इसलिए आप रोजाना अपनी नींद बेहतर तरीके से पूरी करें।



### अच्छे मानसिक स्वास्थ्य के लिए कुछ महत्वपूर्ण सुझाव:

- पौष्टिक और स्वच्छ भोजन
- पर्याप्त नींद
- शारीरिक रूप से फिट रहने के लिए नियमित व्यायाम
- अकेलेपन से बचने के लिए रिश्तों को बनाए रखना
- मनोरंजक गतिविधियों के लिए समय निकालें
- आध्यात्मिक और धार्मिक प्रथाओं में शामिल हों
- घर में एक पालतू जानवर रखें
- डॉक्टर के पास नियमित रूप से जाएँ।

