



328hi25

25

स्वास्थ्य मनोविज्ञान

जीवन का आनन्द लेने के लिये स्वस्थ रहने की आवश्यकता है। जो लोग स्वस्थ नहीं होते उन्हें रोगी कहा जाता है। वे ठीक से अपने कार्य सम्पादित नहीं कर सकते हैं और जीवन की विभिन्न आवश्यकताओं को पूरा नहीं कर सकते। स्वास्थ्य व्यक्ति के व्यक्तिगत एवं सामाजिक जीवन के लिये महत्वपूर्ण है। समाज का एक उत्पादक सदस्य होने के नाते हमें मन से जागरूक और शरीर से क्रियाशील होने की आवश्यकता है। स्वास्थ्य मनोविज्ञान में वे मनोवैज्ञानिक कारक आते हैं जो स्वास्थ्य को बनाये रखने और उन्नत करने में सहायक होते हैं। यह उन कारकों की भी खोज करता है जो रोग की स्थिति पैदा करते हैं। हाल के वर्षों में यह क्षेत्र बहुत महत्वपूर्ण हो गया है। यह बिल्कुल स्पष्ट हो गया है कि हमारी जीवन शैली, और सोचने एवं व्यवहार करने के तरीके लोगों के स्वास्थ्य स्तर में योगदान करते हैं। विशेषज्ञों का सोचना है कि व्यायाम, पौष्टिक भोजन लेने और धूम्रपान जैसी बुरी आदतों में परिवर्तन से रोग और मृत्यु को रोका जा सकता है। यह पाठ आपको स्वस्थ जीवन बिताने और कुशल से रहने से संबंधित मुद्दों को समझने और सीखने में सहायता करेगा।



उद्देश्य

इस पाठ को पढ़ने के बाद आप योग्य होंगे:

- स्वास्थ्य और सुखी जीवन के संप्रत्यय को समझने के;
- स्वास्थ्य को प्रोन्नत करने वाले व्यवहार का वर्णन करने के;
- स्वास्थ्य के खतरों के बारे में सीखने के;
- स्वास्थ्य और सुखी जीवन को उन्नत करने के लिय आवश्यक जीवन शैली अपनाने के सम्बन्ध में पूरी जानकारी पाने के;



- अनचाहे कामोत्तेजन और अन्य प्रकार के दुर्व्यवहार से बचने के आत्म प्रबन्धन और नियंत्रण कौशल को स्पष्ट करने के;
- सुरक्षित एवं असुरक्षित यौन में भेद करने के; और
- असुरक्षित यौन से होने वाले खतरों जैसे आर.टी.आई., एसटीडी, एचआईवी/एड्स और प्रेषण के अन्य तरीकों को सूचीबद्ध करने के।

25.1 स्वास्थ्य और कुशलक्षेम का संप्रत्यय

स्वास्थ्य शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक कुशलक्षेम की अवस्था को कहते हैं। रोग की अनुपस्थिति से स्वास्थ्य का भ्रम नहीं होना चाहिये। यह एक सकारात्मक अवस्था है। रोग की अनुपस्थिति के साथ ही इसमें सफल होना और नियंत्रण करना भी आते हैं। लोगों के व्यक्तिगत तथा सामाजिक जीवन में स्वास्थ्य का केन्द्रीय स्थान है। आज की दुनिया में लोगों के गुणात्मक जीवन को चारों ओर से चुनौतियों का सामना करना पड़ता है जिसका परिणाम लोगों का गिरता स्वास्थ्य है। एक ओर बाहरी पर्यावरण बड़ी तेजी से बदल रहा है। इससे अनेक पर्यावरणीय तनावों से सफलतापूर्वक निपटने की आवश्यकता है। सामाजिक संरचना में ऐसे परिवर्तन जैसे परिवार और अन्य सामाजिक संस्थाओं का विघटन प्रतिस्पर्धा ओर उपभोक्तावाद में बढ़ोत्तरी भी निराशा, अकेलेपन, द्वन्द और असहयोग के बढ़ने में योगदान कर रहे हैं। परिणामस्वरूप मनोदैहिक विकार बढ़ते जा रहे हैं। इस परिदृश्य के विश्लेषण बताते हैं कि स्वास्थ्य और कुशलक्षेम दुर्घटना होते जा रहे हैं।

आज के व्यस्त जीवन में हममें से हर व्यक्ति विभिन्न प्रकार के दबाव और तनाव अनुभव कर रहा है। दबाव अब एक मूक मारक है। शारीरिक स्वास्थ्य साथ ही मनोवैज्ञानिक कुशलक्षेम पर इसका निषेधात्मक प्रभाव पड़ता है। तकनीकी दृष्टि से दबाव ऐसी घटनाओं जो हमारी मनोवैज्ञानिक क्रियाविधि के लिये खतरे वाली और बाधक होती है, के प्रति हमारी अनुक्रिया की ओर संकेत करता है। पर्यावरण में वे स्थितियां या कारक जो दबाव पैदा करते हैं स्ट्रेस कहे जाते हैं यद्यपि स्ट्रेस सूची लम्बी हो सकती है किन्तु उन्हें मुख्य चार श्रेणियों में बांटा जा सकता है: दबावयुक्त जीवन घटनायें (जैसे तलाक, अवकाश ग्रहण, गर्भकाल, किसी प्रिय व्यक्ति का निधन, बेकारी) दैनिक जीवन की परेशानियां (जैसे खरीदारी, बहुत अधिक वचनबद्धता, कार्यस्थल पर विषम परिस्थिति में वचनबद्धता); कार्य सम्बन्धी दबाव (जैसे भूमिका की संदिग्धता, अरुचिकर कार्य पर्यावरण, सहकर्मी के साथसंघर्ष, उद्देश्य आपूर्ति) और तबाही मचाने वाली विभीषिकायें (जैसे भूकम्प, बाढ़)। दबाव हर व्यक्ति के स्वास्थ्य के खतरे का संभावित साधन हो सकता है, परन्तु इसका प्रभाव व्यक्ति और पर्यावरण के मध्य संबंध की डिग्री पर निर्भर करता है। लोग अनेक चित्तवृत्तियों जैसे आशावादिता, नियंत्रण का प्रत्यक्षीकरण, स्वास्थ्य-विश्वास, सांवेगिक स्थिति ओर व्यक्तित्व प्रतिमान में भी भिन्न होते हैं जो दबाव का सामना करने में सहायता या बाधा कर सकते हैं।



पाठगत प्रश्न 25.1

- वर्तमान समय में गुणात्मक जीवन के लिये खतरा पैदा करने वाली मुख्य चुनौतियों की सूची बनाइये।
- प्रत्येक के तीन-तीन उदाहरण दीजिये (क) दबावयुक्त जीवन घटनायें (ख) दैनिक जीवन की परेशानियां (ग) कार्य सम्बन्धी दबाव

भारतीय चिन्तन में स्वास्थ्य का अर्थ 'स्व में स्थित' होता है। अन्य शब्दों में एक आत्मस्थ व्यक्ति स्वस्थ कहा जा सकता है। आयुर्वेद या जीवन विज्ञान में संयम या उपयुक्तता स्वास्थ्य का एक महत्वपूर्ण अंग माना जाता है।

25.2 स्वास्थ्यवर्धक व्यवहार

स्वस्थ रहने के लिये व्यवहार के कुछ प्रतिमान नीचे दिये जा रहे हैं:

1. विश्रान्ति

दबाव कम करने के लिये विश्रान्ति बहुत उपयोगी है। ध्यान, जिसमें हम अपने अवधान को एक वस्तु, शब्द या वाक्यांश पर केन्द्रित करते हैं, का बहुत ही शान्तिदायी प्रभाव होता है। दूसरे प्रकार की विश्रान्ति गत्यात्मक मांसपेशी विश्रान्ति कहलाता है। इसके अन्तर्गत लेटकर या आराम से बैठकर मांसपेशियों को व्यवस्थित रूप से तानना और ढीला छोड़ना आता है। इस उद्देश्य के लिये योगनिद्रा का भी प्रयोग किया जाता है। विश्रान्ति में कभी-कभी गहरी सांस लेना, थोड़ा सा रोकना और फिर धीरे-धीरे छोड़ा (पूरक, कुंभक, रेचक)

2. व्यायाम

शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य बनाये रखने में नियमित व्यायाम सहायक होता है। इससे हृदय और फेफड़े मजबूत होते हैं और शरीर द्वारा आक्सीजन के उपयोग में बढ़ोत्तरी होती है। इस काम के लिये अपने स्थान पर धीरे-धीरे दौड़ना, दौड़ना, साइकिल चलाना और प्राणायाम पर आधारित व्यायाम बहुत उपयोगी होते हैं। इसके लाभ के अन्तर्गत हृदयपेशियों का पूर्ण स्वस्थ और सशक्त होना, शारीरिक श्रम की बढ़ी क्षमता, शारीरिक वजन का सन्तुलित रहना, मांसपेशियों की दृढ़ता और शक्ति में बढ़ोत्तरी, उच्च रक्तचाप पर नियंत्रण, दबाव की सहनशक्ति में बढ़त, अवधान और एकाग्रता का बढ़ना आते हैं। व्यायाम से लाभ पाने के लिये नियमित रूप के करना चाहिए।

3. वजन पर नियंत्रण

भोजन की मात्रा का नियमितीकरण एक जटिल व्यवस्था द्वारा निश्चित होता है। वास्तव में जैव रासायनिक का एक संच इसे नियंत्रित करता है। अनियमित भोजन शरीर में



टिप्पणी



अधिक वसा का एकत्रीकरण करता है। परिणामस्वरूप मोटापा, रक्तचाप और कोलेस्ट्रॉल के बढ़ने में खतरे के कारक का काम करता है। मोटापे को अकाल मृत्यु का कारण पाया गया है। जैविक कारक और दबाव दोनों ही मोटापे में योगदान करते हैं। वजन का नियंत्रण बहुत कठिन होता है। डाक्टरों द्वारा भोजन निर्देशन आवश्यक हो जाता है, किन्तु कभी-कभी कम भोजन वजन को बहुत कम कर देता है। उपवास, योग, शल्यचिकित्सा, भूख को दबाने की दवाइयों के प्रयोग भी इस कार्य के लिये प्रयोग किये जाते हैं। वजन नियंत्रण के बहुआयामी उपागम अधिक कारगर पाये गये हैं। खाने की आदतों का विश्लेषण लोगों को उनकी खाने के प्रतिमानों के बारे में सतर्क करने के लिए प्रयोग किया जाता है, करते हैं। खाने को प्रभावित करने वाले उद्दीपनों का विश्लेषण खाने को नियमित करने में अन्तर्दृष्टि प्रदान करता है। लोगों को पर्यावरण के पूर्व में अधिक खाने को प्रोत्साहन देने वाले उद्दीपनों को सुधारने का प्रशिक्षण दिया जाता है। रोगियों को खाने की प्रक्रिया को ही नियंत्रित करने का प्रशिक्षण दिया जाता है। अधिक खाने पर नियंत्रण करने का भाव ही वजन नियंत्रण में योगदान करता है।

4. भोजन

स्वस्थ भोजन हम सबका उद्देश्य होना चाहिये। अध्ययनों से पाया गया है कि भोजन की आदतें कैंसर, उच्च रक्तचाप, हृदयपेशियों की बीमारियों के विकास में बुरी तरह सहायक होती हैं। कम बसा और कम कोलेस्ट्रॉल वाला भोजन हृदय रोग की घटनाओं को कम कर देता है। भोजन नियंत्रण में खाने की योजना, पकाने के तरीके और खाने की आदतें शामिल होती हैं। देखा गया है परिवार के साथ हस्तक्षेप भोजन में परिवर्तन को बढ़ावा देने में और उसे बनाये रखने में मदद करता है।



पाठगत प्रश्न 25.2

1. रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिये:

- (क) मांसपेशियों को विश्रांति देने में श्वास रोकना और धीरे-धीरे आता है।
- (ख) वजन नियंत्रण के लिये का विकसित करना।
- (ग) भोजन नियंत्रण में योजना के तरीके और आदतें आते हैं।

स्वास्थ्य समस्याओं की ओर ध्यान देना

अपनी स्वास्थ्य समस्याओं के प्रति समय रहते ध्यान देना बहुत महत्वपूर्ण है। स्वास्थ्य के किसी मामले में बिना विलम्ब के क्योंकि कभी-कभी समस्या बड़ी तेजी से बढ़ती है,



टिप्पणी

ध्यान देना प्राथमिक महत्व का होता है। एक बार शरीर में शारीरिक या मानसिक शिकायत या लक्षण दिखाई दे, उसे योग्य डाक्टर को बताना चाहिये। उनके सुझाव और मार्गदर्शन के अनुसार तुरन्त कदम उठाना चाहिये।

विध्यात्मक संवेग

अक्सर कहा जाता है कि मुस्कराता चेहरा और प्रसन्नता अच्छे मानसिक स्वास्थ्य का परिचय देता है। यह सच है किन्तु इसमें एक महत्वपूर्ण जानकारी छूट जाती है कि विध्यात्मक संवेगों की अनुभूति जैसे प्रेम, स्नेह, रुचि, तदनुभूति, क्षमा, कतज्ञता आदि व्यक्ति के स्वास्थ्य की स्थिति में योगदान करते हैं। वर्तमान अध्ययनों से पता चला है कि विभिन्न विध्यात्मक संवेगों के अनुभव व्यक्ति के स्वास्थ्य के स्तर को उन्नत कर देते हैं इसलिये दैनिक जीवन में विध्यात्मक संवेगों का अनुभव करने के लिये सुअवसरों को खोजना, व्यवस्थित करना और बनाना महत्वपूर्ण है।

25.3 स्वास्थ्य के लिये खतरे

अब तक यह स्पष्ट हो जाना चाहिये कि बहुत से रोग और स्वास्थ्य के खतरे, अन्ततः जो हमारे दीर्घ जीवन को कम कर देते हैं, हमारे व्यवहार से सम्बन्धित होते हैं। इस प्रकार की स्थितियों को सुधारने के लिये हमें जीवन शैली में कुछ करने और न करने को अपनाने की जरूरत है। अक्सर लोग ऐसी आदतें अपना लेते हैं जो समस्यायें पैदा करती हैं। वे अनेक आत्म विनाश की आदतों में लीन हो जाते हैं। कुछ ऐसी आदतें, जो स्वास्थ्य के लिये जोखिम पैदा करती हैं नीचे दी जा रही हैं।

- 1. नशीले पदार्थों का प्रयोग:** आधुनिक काल में ये स्वास्थ्य को हानि पहुँचाने वाली आदतें बहुत सामान्य हैं। अधिक खुराक लेने पर व्यक्ति मर सकता है। नशीले पदार्थों का व्यसन अक्सर श्वसन प्रणाली, आंतों, विशेषकर यकृत तथा सामान्य रूप से शरीर के दूसरे अंगों को क्षति पहुँचाता है। चिन्तन और निर्णय शक्ति भी प्रभावित होती है। विशेषकर शराब यकृत को प्रतिकूल रूप से प्रभावित करती है।
- 2. धूम्रपान:** अध्ययन स्पष्ट रूप से दर्शाते हैं कि धूम्रपान करने वालों में कैंसर और हृदयरोग की अधिक संभावना रहती है। धूम्रपान से असाध्य श्वसनी और श्वसन विकार पैदा हो जाते हैं। यह भी बात बड़ी रोचक है कि धूम्रपान के खतरे केवल धूम्रपान करने वाले तक सीमित नहीं रहते। परिवार के अन्य सदस्य, सहकर्मी जो धूम्रपानकर्ता के साथ रहते हैं अनेक प्रकार के स्वास्थ्य विकारों से ग्रसित होने की संभावना रहती है। धूम्रपान के साथ ही अधिक वजन और दबाव अधिक खतरनाक हो जाते हैं।

मॉड्यूल-5
सामाजिक और प्रायोगिक
मनोविज्ञान



टिप्पणी

3. **तम्बाकू का सेवन:** भारत में तम्बाकू अनेक प्रकार से प्रयोग की जाती है। लोग कच्ची तम्बाकू खाते, सूँघते और पान के साथ चबाते हैं। अध्ययनों से पता चलता है कि तम्बाकू के प्रयोग का सम्बन्ध मुख कैंसर से होता है। ये मौखिक स्वच्छता को बुरी तरह प्रभावित करती है जिसमें दांत और मसूढ़े भी शामिल हो सकते हैं।
4. **न्यून पोषक आदतें:** हाल के वर्षों में न्यून भोजन की आदतों में बढ़त आई है। तुरंत आहार और खाने की वस्तुओं का, जो कोलेस्ट्रॉल, बसा, कैलोरीज आदि के मामले में असन्तुलित होते हैं, प्रयोग आजकल का रिवाज बन गया है। जन सामान्य को कच्चे पदार्थों और फलों के अधिक सेवन के लाभों के प्रति जागरूकता पैदा करने की आवश्यकता है। आहार को स्वस्थ जीवन के लिये योजनाबद्ध किया जाना चाहिए। नये स्वाद के प्रयोग के लिये लोग अक्सर पोषण में असन्तुलित भोजन की ओर जाते हैं। अनियंत्रित भोजन मोटापा बढ़ा सकता है।
5. **व्यायाम का अभाव:** आधुनिक जीवन मूल्य, सफेद पोश नौकरियां बढ़ते हुये अवसादी जीवन की ओर ले जा रहे हैं। उनमें व्यायाम के लिये समय और क्षमता का अभाव है। स्वस्थ शरीर के लिए पूरे शरीर के व्यायाम की आवश्यकता है। काहिली, समय का दबाव और शारीरिक प्रक्रम के बारे में अज्ञान बहुत से लोगों को व्यायाम से वंचित कर देता है। परिणाम स्वरूप शरीर कमजोर, रोगी और समय के पूर्व बढ़ा होने लगता है।
6. **असुरक्षित यौन:** एच.आई.वी और एड्स नशाखोरों (साझा सुई द्वारा) समलैंगिक, अधिक लोगों से समागम करने वाले लोगों में ये घातक बीमारी पाई जाती है। अनुमानतः 6.5 करोड़ लोग एड्स से मर चुके हैं। संवाहन के बाद ये वायरस तेजी से पूरे शरीर में फैल जाता है। इन जीवाणुओं द्वारा संक्रमित व्यक्ति अनेक असामान्यताओं से पीड़ित हो जाता है जैसे अन्तः तंत्रिका और हृदय तंत्रिका कार्यविधि।



पाठगत प्रश्न 25.3

रोग और उसके स्वरूप को पैदा करने वाले कारकों की दोनों सूचियों का मिलान कीजिये:

- | | |
|------------------|--------------------|
| 1. मद्यपान | (क) श्वास रोग |
| 2. धूम्रपान | (ख) आंत्र रोग |
| 3. त्वरित भोजन | (ग) एच.आई.वी./एड्स |
| 4. असुरक्षित यौन | (घ) मोटापा |



टिप्पणी

25.4 कुशलक्षेम के लिये हस्तक्षेप

दीर्घजीवन और स्वस्थ तथा पुनरोत्पादक जीवन हर व्यक्ति का सपना होता है। हम उन लोगों से, जो इस ईर्ष्या उत्पन्न करने वाले लक्ष्य को पाने में सफल हो चुके हैं, इसके बारे में सीख सकते हैं। ऐसे सफल वृद्ध व्यक्तियों को देखकर हम समझ सकते हैं कि बाकी लोगों से वे तीन बातों में भिन्न हैं जैसे आहार, शारीरिक क्रिया और सामुदायिक जीवन में लीनता। ये लोग विशेषकर हरी पत्ती वाली तथा मूल वाली सब्जियों, ताजे दूध, ताजे फल और कम तथा मध्यम मात्रा में खाने को वरीयता देते हैं। वे दैनिक भोजन से ऊष्मा लेने को कम एवं मध्यम बनाये रखते हैं। वे शारीरिक क्रिया और टहलने में भी नियमित रूप से व्यस्त रहते हैं और वे परिवार तथा समुदाय के मामलों में भी भाग लेते रहते हैं।

विस्तृत प्रकार के शोधों के आधार पर यह अनुभव किया जाने लगा है कि कुछ रोकथाम वाली रणनीति अपनाएने से ही अच्छे स्वास्थ्य के प्रति आश्वस्त हुआ जा सकता है। इन रणनीतियों का संक्षिप्त उल्लेख नीचे किया जा रहा है:

- 1. प्राथमिक रोकथाम:** इसमें रोके जा सकने वाले रोग या चोट के घटने को कम या समाप्त किया जा सकता है। इसके अन्तर्गत व्यवहार और स्वास्थ्य, अभिप्रेरण स्वस्थ व्यवहार के अभ्यास को पुरोन्नत करने और गिरे स्वास्थ्य को सुधारने के लिए कौशलों को सीखने में सहायता करना आता है।
- 2. गौण रोकथाम:** इस प्रकार की रोकथाम का उद्देश्य रोगी के रोग की गंभीरता को कम करना है। शीघ्र जानकारी की सहायता से निदानात्मक परीक्षण का उपयोग करके इलाज के लिये कदम उठाये जा सकते हैं। लोग शरीर के अंगों का आत्म परीक्षण और अंगों की क्रियाविधि के बारे में सीख सकते हैं, इससे उन्हें रोग की रोकथाम में सहायता मिल सकती है।
- 3. जीवन शैली में बदलाव:** यह बात समझनी चाहिये कि केवल दवा ही रोग के उपचार के लिये पर्याप्त नहीं है जबकि जीवन शैली त्रुटिपूर्ण है। यह समझना जरूरी है कि हमारा सोचना और व्यवहार करना अन्तर्सम्बन्धित है। मन और शरीर साथ-साथ चलते हैं। विभिन्न प्रकार के रोग कई बार हमारे विश्वासों और आदतों के कारण बनते हैं। उत्तम स्वास्थ्य की स्थिति प्राप्त करने के लिये मन और शरीर का सामंजस्य प्राप्त करना महत्वपूर्ण है। इसी विचार से भारतीय चिकित्सा पद्धति आयुर्वेद ने स्वास्थ्य और कुशलक्षेम के लिये कहा है कि ये उचित आहार, विहार, आचार और विचार पर निर्भर करते हैं। इनके मुख्य सिद्धान्त, जिनपर हमें ध्यान देना आवश्यक है, निम्नांकित हैं:

आहार

- शाकाहारी भोजन सुरक्षित और शरीर को बल प्रदायक होता है।



- ताजे फल, हरी सब्जियां जिनमें रेशे अधिक होते हैं, दही और शहद जिनसे विटामिन, ऐन्टीआक्सीडेंट्स, आइरन आदि मिलते हैं जो स्वास्थ्य के लिये उपयोगी होते हैं।
- विरोधी प्रभाव वाले भोजन से बचना (जैसे गर्म दूध और आइसक्रीम से बचना चाहिये)

आचार

- मौसम के अनुसार दिनचर्या निर्धारित करनी चाहिये।
- पानी अधिक पीना, नियमित मालिश, व्यायाम और योगिक आसन शरीर को चुस्त और क्रियामान रखते हैं।
- उचित समय प्रबन्धन का कौशल विकसित करना।

विहार और विचार

- समायोजनकारी बुद्धि, आलोचना की स्वीकृति, दूसरों की सांवेगिक आवश्यकताओं की समझ विकसित करना।
- आत्म संयम का अभ्यास और व्यक्ति को काम और लालच से चालित नहीं होना चाहिये।
- भय, क्रोध, ईर्ष्या और चिन्ता जैसे नकारात्मक संवेगों के प्रभाव में नहीं आना चाहिये।
- स्थायी मित्रता और सामाजिक सम्बन्ध विकसित करना।
- आत्म जागरूकता, दूसरों से सम्बन्ध और आध्यात्मिक झुकाव विकसित करना।



पाठगत प्रश्न 25.4

1. सफल वद्धावस्था दर्शाने वाले लोगों में कौन से महत्वपूर्ण कारक होते हैं?
2. प्राथमिक रोकथाम के लिये उठाये जाने वाले कदमों की सूची बनाइये।
3. आयुर्वेदिक जीवन शैली के अंगों का वर्णन कीजिये।



आपने क्या सीखा

- स्वास्थ्य व्यक्ति कि लिये व्यक्तिगत तथा सामाजिक दोनों दृष्टियों से महत्वपूर्ण है। इसमें शारीरिक स्थिति, मानसिक और आध्यात्मिक कुशलक्षेम आते हैं।



- समकालीन जीवन परिवार, आर्थिक स्थिति, कार्य और पर्यावरण के संदर्भ में दबावपूर्ण अनुभवों से भरा है।
- प्रमुख दबावों को दबावपूर्ण जीवन घटनायें, दैनिक जीवन की परेशानियां, कार्य सम्बन्धी दबाव और तबाही मचाने वाली विभीषिकायें में श्रेणीबद्ध किया जा सकता है।
- स्वास्थ्यवर्धक व्यवहार के अन्तर्गत विश्रान्ति, व्यायाम, वजन नियंत्रण और आहार आते हैं। उपयुक्त निदान द्वारा स्वास्थ्य समस्याओं का ध्यान देना चाहिये। सकारात्मक चिन्तन का स्वास्थ्य पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है।
- स्वास्थ्य को खतरों में शराब और नशीले पदार्थों का सेवन, धूम्रपान, तम्बाकू सेवन, निम्नपोषण, व्यायाम का अभाव और असुरक्षित यौन आते हैं।
- सफल वद्धावस्था का सम्बन्ध मध्यम खाने की आदतें, शारीरिक क्रिया और सामुदायिक कार्य से है।
- रोकथाम प्राथमिक और गौण स्तरों पर हो सकता है। फिर भी जीवन शैली में बदलाव की केन्द्रीय भूमिका है।
- आयुर्वेद के अनुसार आहार, विहार, आचार और विचार पर ध्यान दिया जाना चाहिये।



पाठांत अभ्यास

1. स्वास्थ्य और कुशलक्षेम के संप्रत्यय की चर्चा कीजिये।
2. स्वास्थ्य को उन्नत बनाने के कौन-कौन से कारक हैं?
3. स्वास्थ्य के कुछ खतरों का उल्लेख कीजिये।
4. स्वास्थ्य को उन्नत करने की कुछ जानकारी सुझाइये।



पाठगत प्रश्नों के उत्तर

25.1

1. पर्यावरण में परिवर्तन, परिवार का विखराव, प्रतिस्पर्धा, अकेलापन।
2. (क) प्रियजन की मृत्यु, बेकारी, ऋण
(ख) कार्यस्थल पर आना-जाना, पानी इकट्ठा करना, बच्चों को स्कूल भेजना
(ग) अधिक कार्य-भार, असमंजन भूमिका, समय का दबाव।

मॉड्यूल-5
सामाजिक और प्रायोगिक
मनोविज्ञान



टिप्पणी

25.2

- (क) दीर्घश्वास, रोकना, निकालना
(ख) नियंत्रण, योगदान
(ग) भोजन, पकाना, खाना

25.3

1. ख 2. क 3. घ 4. ग

25.4

1. आहार, शारीरिक क्रिया, सामुदायिक जीवन में लीनता
2. स्वास्थ्य के बारे में सीखना, अभिप्रेरणा को उन्नत करना, स्वस्थ व्यवहार के कौशलों का अभ्यास, निम्न स्वास्थ्य अभ्यास में सुधार
3. आहार, विहार, आचार और विचार

पाठान्त अभ्यास के लिये संकेत

1. सन्दर्भ 25.1
2. सन्दर्भ 25.2
3. सन्दर्भ 25.3
4. सन्दर्भ 25.4