

11



समग्र स्वास्थ्य



टिप्पणी

जीवनशैली संबंधी विकारों के बारे में जागरुकता

एक घटना के बारे में पढ़ते हैं जहाँ सक्रिय जीवन शैली के माध्यम से स्वास्थ्य के मुद्दों को हल किया गया। अमित के पिता आयु संबंधी स्वास्थ्य समस्याओं का सामना कर रहे थे खासतौर पर उच्च रक्त शर्करा, मोटापा तथा उच्च रक्तचाप तथा नींद न आने की बीमारी। उन्हें चिकित्साकों ने सक्रिय जीवन शैली की सलाह दी। अमित सक्रिय जीवन शैली के बारे में और अधिक जानना चाहता था। उसने अपने पिता की समस्याओं के बारे में अपने शारीरिक शिक्षा शिक्षक से विचार विमर्श किया क्योंकि उन्होंने एक बार इस विषय पर शारीरिक शिक्षा की कक्षा में चर्चा की थी। शिक्षक इस बात के लिये तैयार हो गया कि वह उसके पिता से उनके घर पर मिलेगा और इस मुलाकात में उसने अमित के पिता से कहा कि उन्हें नियमित व्यायाम तथा एक घंटा चलना होगा और साथ ही साथ योग अभ्यास भी शुरू करना होगा। उसके पिता ने सक्रिय जीवन शैली शुरू की तथा योग सत्र के लिए नियमित रूप से आने लगे, कुछ महीने बाद उनकी उपरोक्त समस्याएं कम हो गयी थीं और वह एक स्वस्थ जीवन बिताने लगे।

इसके कारण उनके रिश्तेदार तथा पड़ोसियों में जीवन की गुणवत्ता में सुधार लाने तथा चिकित्सा के बिना जीवन शैली संबंधी विकारों को कम करने के तरीकों के बारे में जानने के लिये उत्सुकता पैदा हो गयी। इस अध्याय में आप पढ़ेंगे कि जीवन की अवधारणा क्या है तथा यह भी जानेंगे कि सक्रिय जीवन शैली, व्यायाम और योग के माध्यम से जीवन शैली के विकारों का प्रबंधन कैसे करते हैं ?



उद्देश्य

इस पाठ का अध्ययन करने के बाद, आप :

- जीवन शैली की अवधारणा का वर्णन कर सकेंगे;
- जीवन शैली को प्रभावित करने वाले कारकों का वर्णन कर सकेंगे;



समग्र स्वास्थ्य



टिप्पणी

- शारीरिक तथा मनोवैज्ञानिक कारकों का वर्गीकरण कर सकेंगे;
- जीवन शैली संबंधी विकारों के प्रबंधन कौशल को सीख सकेंगे तथा
- दैनिक जीवन में योग का अभ्यास कर सकेंगे।

11.1 जीवन की गुणवत्ता की अवधारणा

समकालीन सभ्यता में जीवनशैली से संबंधित तकनीकी चमत्कार एक मिश्रित परिणाम है जहाँ जीवन की गुणवत्ता की अवधारणा नई और रोमांचक है। पिछले पाँच दशकों में दुनिया बहुत तेजी से विकसित हुई है। तकनीकी और औद्योगिक विकास के कारण तनाव बढ़ गया है। लोगों की जीवन शैली नाटकीय रूप से बदली है जिसके कारण मोटापे के मामलों की संख्या बढ़ी है। निष्क्रियता या काम न करना, तनाव और दबाव में बढ़ोतरी के कारण धूम्रपान, शराब तथा तम्बाकू का सेवन बढ़ रहा है। अगर हम रोगों की तुलना दुर्घटनाओं और युद्ध के साथ करें तो जीवन शैली संबंधी समस्याएं दुनिया में सबसे बड़े हत्यारे के रूप में सामने आयेंगी।

विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) ने जीवन की शैली को ऐसे परिभाषित किया है कि 'संस्कृति और मूल्य पद्धति के संदर्भ में एक व्यक्ति की जीवन में उसकी स्थिति के बारे में धारणा जिसमें वे रहते हैं और अपने लक्ष्यों, अपेक्षाओं, मानकों, और चिंताओं के संबंध में है।' यह एक व्यापक अवधारणा है जिसमें किसी व्यक्ति के शारीरिक, मानसिक और सामाजिक पर्यावरण के संबंध में जीवन के नकारात्मक और सकारात्मक पहलू शामिल हैं। हम एक व्यक्ति का उदाहरण ले सकते हैं जो शारीरिक रूप से अक्षम व्यक्ति है, एक बहुराष्ट्रीय कंपनी में नौकरी कर रहा है। उसे अच्छा सामाजिक समर्थन, कंपनी और सहकर्मियों का समर्थन आदि मिल रहा है तथा अपने बारे में सकारात्मक ढंग से सोचता है। दूसरी ओर उसी कंपनी में एक ऐसा व्यक्ति है जो तंदरुस्त है परन्तु अपनी सामाजिक मान्यता, शरीर में दर्द, शारीरिक बनावट आदि के बारे में सोचकर असहज महसूस करता है। उदाहरण के लिए, हम कह सकते हैं कि एक व्यक्ति का जीवन स्तर अच्छा है। दूसरे उदाहरण में अमीर व्यक्ति अपने जीवन से संतुष्ट नहीं है और गरीब व्यक्ति कम पैसे में ज़ीन का आनन्द लेता है। यह महत्वपूर्ण है कि हम अपने शारीरिक स्वास्थ्य, सामाजिक संबंधों, स्वतन्त्रता, पर्यावरण आदि के बारे में कैसा महसूस करते हैं। इसे स्वास्थ्य के साथ नहीं जोड़ा जाना चाहिए क्योंकि स्वास्थ्य जीवन की गुणवत्ता का एक आयाम है।

11.1.1 जीवन की गुणवत्ता के आयाम

जीवन की गुणवत्ता जीवन के सकारात्मक और नकारात्मक दृष्टिकोण के व्यक्तिपरक पहलुओं को शामिल करती है। जीवन की गुणवत्ता में स्वास्थ्य, ऊर्जा का स्तर, कार्य की स्थिति, मनोरंजक पहलू, सामाजिक कार्य, जीवन स्तर, खुशी, भावनाएं, अपेक्षाएं, निर्णय



आदि जैसे विभिन्न क्षेत्र शामिल हैं। लेकिन विश्व स्वास्थ्य संगठन जीवन की गुणवत्ता के छः आयामों की बात करता है।



चित्र:11.1 जीवन की गुणवत्ता के आयाम

समग्र स्वास्थ्य



टिप्पणी

शारीरिक/भौतिक आयाम

एक व्यक्ति के शरीर में पर्याप्त ऊर्जा होनी चाहिए जिसके द्वारा वह बिना किसी रोग, थकान, दर्द तथा बेचैनी के अपने दैनिक कार्य कर सके। ये सब गहरी नींद और आराम के बारे में हैं। यह शरीर की वह स्थिति है जहाँ सारे अंग एक इष्टतम स्तर पर कार्य करते हैं, शरीर में कम वसा है, अच्छा चेहरा है, चमकती आंखें हैं इत्यदि।

मनोवैज्ञानिक आयाम

इस आयाम में हम व्यक्ति के आत्म सम्मान, सकारात्मक तथा नकारात्मक सोच, शरीर की छवि, स्मरण शक्ति, एकाग्रता आदि पर ध्यान देते हैं। यह व्यक्ति की स्वयं की और समाज की उम्मीदों के बीच संतुलन की स्थिति है।

सामाजिक आयाम

सामाजिक आयाम को किसी व्यक्ति के समाज के साथ संबंध के रूप में परिभाषित किया जा सकता है। यह एक व्यक्ति की जिम्मेदारी है कि वह आसपास के लोगों के साथ सामंजस्य बनाये रखे और इसमें सहज सामाजिक कार्य सुनिश्चित करे। सामाजिक आयाम का अर्थ लोगों तथा स्वयं अपने वातावरण के साथ सफलतापूर्वक अन्तःक्रिया करना, एकरूप होना।



समग्र स्वास्थ्य



आध्यात्मिक आयाम

आध्यात्मिक स्वास्थ्य के अन्तर्गत जीवन का लक्ष्य, किसी उच्चतम शक्ति के प्रति प्रतिबद्धता, अखंडता, सिद्धान्त और नैतिकता, अवधारणाओं के प्रति आस्था आते हैं। कुछ प्रश्नों पर हमारा ध्यान केन्द्रित करता है, जैसे कि हम यहाँ क्यों हैं? जीवन क्या है? आदि तथा जीवन को एक दिशा भी प्रदान करता है। इसे धर्म या प्रभु से नहीं जोड़ना चाहिए।

पर्यावरणीय आयाम

पर्यावरणीय आयाम समाज में जीवन की गुणवत्ता में सुधार और विकास पर केन्द्रित है तथा इसके अन्तर्गत वे कानून आते हैं जो भौतिक पर्यावरण की सुरक्षा में मदद करते हैं। इसके अन्तर्गत स्वास्थ्य, आर्थिक पहलू, बचाव, सुरक्षा, ऐसे अवसर जिनके द्वारा एक व्यक्ति समाज में नया ज्ञान तथा कौशल अर्जित कर सके।

स्वतन्त्रता का स्तर

यह आयाम जीवन में गतिशीलता, दैनिक क्रियाओं, चिकित्सीय वस्तुओं और चिकित्सा सहायता, कार्य क्षमता आदि पर निर्भर हैं।

11.2 जीवन की गुणवत्ता को प्रभावित करने वाले कारक

घटनाओं से ओत प्रोत और प्रतिस्पर्धी जीवन शैली और प्रौद्योगिकीय प्रगति शारीरिक, मानसिक, सामाजिक तथा भावनात्मक कार्य प्रणाली को प्रभावित कर सकती है जिसका असर व्यक्ति के जीवन की गुणवत्ता तथा कल्याण पर पड़ सकता है।

जीवन की गुणवत्ता को प्रभावित करने वाले कारक			
सामना करना	व्यक्तित्व	पर्यावरणीय विशेषताएं	व्यक्तिगत विशेषताएं

चित्र:11.2: जीवन की गुणवत्ता को प्रभावित करने वाले कारक

व्यक्तिगत विशेषताएं

जीवन की गुणवत्ता व्यक्ति की स्वयं अपनी विशेषताओं द्वारा प्रभावित होती है। व्यक्ति कैसे



सोचता है तथा अपने जीवन को पहचानता है तथा किस प्रकार से उसका व्यवहार, मूल्य आदि पर्यावरण द्वारा प्रभावित है।

सामना करना

तनाव के साथ मुकाबला करने की व्यक्तिगत प्रक्रिया जीवन की गुणवत्ता को प्रभावित करता है। घटना पर ध्यान केंद्रित करते हुए उचित समय पर व्यक्ति द्वारा तनाव से निपटने की उपयुक्त रणनीति का उपयोग करने से बेहतर समाधान प्राप्त करने में मदद मिलती है।

व्यक्तित्व

व्यक्ति के व्यक्तित्व की विशेषताएं जैसे सकारात्मकता, आत्म प्रभावकारिकता तथा अत्म नियंत्रण आदि जीवन की गुणवत्ता पर प्रभाव डालते हैं। आत्मविश्वास तथा आत्म सम्मान जीवन की गुणवत्ता के सकारात्मक सूचक हैं।

पर्यावरणीय विशेषताएं

पर्यावरणीय कारक जैसे बेरोजगारी, निर्धनता, प्रदूषण आदि किसी भी व्यक्ति के नियंत्रण में नहीं है तथा यह उसके जीवन की गुणवत्ता को प्रभावित करते हैं। कुछ और भी कारक हैं जो जीवन की गुणवत्ता पर असर डालते हैं जैसे रहने की खराब व्यवस्था, आय तथा शिक्षा।



क्या आप जानते हैं?

दीर्घ आयु को प्रभावित करने वाले कारक

- जीवन शैली संबंधी व्यवहार
- आनुवंशिकता
- सामाजिक परिस्थितियाँ
- चिकित्सीय देखभाल
- पर्यावरणीय परिस्थितियाँ



क्रियाकलाप 11.1

अपने पड़ोस के किसी उद्यान में जाइए तथा वहाँ पर भिन्न-भिन्न लोग जो शारीरिक गतिविधि कर रहे, एक कोलाज (collage) बनाइए।

समग्र स्वास्थ्य



टिप्पणी



समग्र स्वास्थ्य



टिप्पणी



पाठगत प्रश्न 11.1

उपयुक्त शब्दों के साथ वाक्यों को पूरा कीजिए

- 1) i) जीवन की गुणवत्ता के भौतिक आयाम में
 - ii) आसपास के लोगों के साथ सामजस्य बनाए रखने की व्यक्तिगत जिम्मेदारी, जीवन गुणवत्ता के आयाम के अन्तर्गत आती है।
 - iii) चिकित्सीय वस्तुओं पर निर्भर होना जीवन गुणवत्ता के आयाम के अन्तर्गत आता है।
- 2) निम्नलिखित में से कौन सा कारक जीवन गुणवत्ता को प्रभावित नहीं करता?
 - क) व्यक्तिगत विशेषताएँ
 - ख) सामना करना
 - ग) नियमित शारीरिक गतिविधि
 - घ) पर्यावरणीय विशेषताएँ

11.3 शारीरिक तथा मनोवैज्ञानिक विकार

जीवनशैली स्वास्थ्य एवं रोग के प्रमुख परिवर्तनीय निर्धारक के रूप में उभरी है। जीवनशैली संबंधी बहुत सी बीमारियों का कारण है दोषपूर्ण तरीकों से जीवन व्यतीत करना जैसे पर्यावरण प्रदूषण अनुचित आहार, हल्का कार्य करने वाली जीवन शैली, व्यायाम की कमी, धूम्रपान की लत, शराब, नशीले पदार्थों का सेवन, मानसिक तनाव आदि। यदि हम स्वस्थ जीवन शैली अपनाएंगे तो कई रोगों से अपने आपको बचा पाएंगे।

जीवन शैली, शारीरिक विकार हृदय संबंधी रोग हैं। कैंसर, श्वास संबंधी रोग, दुर्घटनाएं, मधुमेह, उच्च रक्तचाप, माइग्रेन, गर्दन और कमर का स्पॉन्डलाइटिस, एल्कोहल संबंधी हैपाटाइटिस, यौन रोग, गर्भपात आजकल काफी बढ़ रहे हैं।

जीवन शैली संबंधी, मनोवैज्ञानिक विकारों के अन्तर्गत महिलाओं में तनाव, किशारों पर साथियों का दबाव, भूख का न लगना (anorexia nervosa), उल्टी आना (bulimia nervosa), तनाव, काम का बोझ, कार्य तथा जीवन में संतुलन आदि शामिल हैं जो हमारी दोषपूर्ण जीवन शैली के कारण सामान्य सी बात है।



11.4 जीवनशैली संबंधी विकारों के लिये प्रबंधन कौशल



चित्र 11.3: जीवन शैली संबंधी विकारों के लिये प्रबंधन कौशल



क्रियाकलाप 11.2

अच्छी जीवन शैली को बढ़ावा देने के लिये दस गतिविधियों की एक जाँच सूची तैयार कीजिए। 2 बच्चों, 2 महिलाओं और दो व्यक्तियों से जानकारी एकत्र कीजिए और उनकी जीवन शैली की तुलना कीजिए।

शारीरिक आयाम

एक व्यक्ति को नियमित व्यायाम करने की आदत डालनी चाहिए और दैनिक जीवन में स्वस्थ भोजन की आदतों को अपनाना चाहिए। उन्हें अपने घर, दफ्तर, सड़क पर सुरक्षा संबंधी आदतों पर ध्यान केन्द्रित करना चाहिए (जैसे सीट बेल्ट, आग, बाईक चलाना) तथा तम्बाकू, शराब व धूम्रपान का इस्तेमाल न करने का दृढ़ निश्चय करना चाहिए।

सामाजिक आयाम

मानव एक सामाजिक प्राणी है लेकिन आज के समय में प्रौद्योगिकी समाज के सामाजिक पहलू पर हावी हो गयी है। हर व्यक्ति अपना जीवन जी रहा है, कभी-कभी वह अकेलापन

समग्र स्वास्थ्य



टिप्पणी



समग्र स्वास्थ्य**टिप्पणी**

महसूस करता है। व्यक्ति को साहचर्य की तलाश करनी चाहिए और दूसरे व्यक्तियों के प्रति सामाजीकरण के भाव प्रदर्शित करना चाहिए। एक व्यक्ति के पास अपनी जिम्मेदारियों को निभाने का बोध होना चाहिए तथा दूसरों के साथ जिम्मेदारियाँ साझा करने के लिये आगे आना चाहिए।

भावनात्मक आयाम

आज के समय में हर कोई तनाव में है तथा तनाव पैदा करने के कई कारक हैं। एक व्यक्ति को विभिन्न प्रकार की परिस्थितियों का सामना करने के लिये उपयुक्त आचरण का विकास करना होगा तथा और लोगों के साथ बिना किसी हिचक के अपनी भावनाओं को साझा करना चाहिए।

आध्यात्मिक आयाम

काम से संबंधित ऐसे बहुत सारे दबाव होते हैं जिनके कारण व्यक्ति स्वयं पर ध्यान केंद्रित नहीं कर पाता है। व्यक्ति को जीवन बनाम मृत्यु और जीवन के महत्त्व तथा अवधि के बारे में चेतना विकसित करनी चाहिए। व्यक्ति को एक ऐसी मूल्य पद्धति स्थापित करनी चाहिए जो सही और गलत के बीच अंतर कर सके और करुणा तथा क्षमा का भाव दिखा सके।

बौद्धिक आयाम

व्यक्ति को अपने व्यवहार में रचनात्मकता और जिज्ञासा का विकास करना चाहिए तथा अपने कौशल को निखारना चाहिए। व्यक्ति का ध्यान विभिन्न अनुभवों के माध्यम से संसार को पहचानने तथा कारण एवं प्रभाव अवधारणाओं को सीखने पर केंद्रित होना चाहिए।

व्यवसायिक आयाम

एक व्यक्ति को जीवन में विभिन्न कैरियर तथा नौकरियों को श्रेणीबद्ध करने में सक्षम होना चाहिए और उसे काम और पैसे के महत्त्व को समझना चाहिए। व्यक्ति को शुरु से ही कार्य संबंधी आदतों का विकास करना चाहिए।

पर्यावरणीय आयाम

एक व्यक्ति को बोटलों, कागजों आदि के पुनर्चक्रण की आदतों को विकसित करना चाहिए तथा ऊर्जा संरक्षण जैसे पानी तथा बिजली बचाने जैसी आदतों का भी प्रदर्शन करना चाहिए। व्यक्ति को प्रकृति के प्रति आदर दिखाना चाहिए। व्यक्ति को पेड़-पौधों, वन्य जीवन तथा अन्य लोगों को पर्यावरण को हरा-भरा तथा साफ-सुथरा रखने के लिये प्रोत्साहित करना चाहिए।





पाठगत प्रश्न 11.2

- उपयुक्त शब्द के प्रयोग से वाक्यों को पूरा कीजिए:
 - नियमित तथा भरपूर व्यायाम करना आयाम के प्रबंधन कौशल में आता है।
 - उच्च रक्त चाप विकार के अन्तर्गत आता है।
 - बहुत कम खाना (Anorexia nervosa) जीवन शैली विकार के अन्तर्गत है।
- निम्नलिखित में से क्या बौद्धिक आयाम में सम्मिलित नहीं हैं?
 - रचनात्मकता और जिज्ञासा संबंधी व्यवहार
 - मूल्य पद्धति का स्थापन
 - कौशल की स्थापना
 - कारण और प्रभाव अवधारणाएं

समग्र स्वास्थ्य



टिप्पणी

11.5 दैनिक जीवन में योग

योग आत्मा को मन और शरीर से जोड़ने की एक कला है। यह हमें शक्ति, लचीलापन, मानसिक शांति, शरीर की सफाई और अच्छा स्वास्थ्य प्रदान करता है। तेज़ रफ्तार जिन्दगी के कारण व्यक्ति बहुत सारी स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं का सामना करता है जिनका हल नियमित रूप से योग करके निकाला जा सकता है। योग द्वारा ऊर्जा की प्राप्ति होती है जो कुशल मानव शक्ति प्रदान करती है और राष्ट्र को बेहतर बनाने में मदद करती है। चुस्त रहने के लिये प्रत्येक व्यक्ति को प्रतिदिन योग करना चाहिए। योग के दैनिक जीवन में बहुत सारे लाभ हैं जिनमें से कुछ की चर्चा यहाँ की गई है (चित्र 5.1 देखें)

आन्तरिक शान्ति: योगिक क्रिया आन्तरिक शान्ति को बढ़ाती है जो व्यक्ति को तनाव तथा अन्य समस्याओं से जूझने में मदद करती है। आन्तरिक शान्ति का सीधा संबंध तनाव से है जो स्वास्थ्य का नकारात्मक सूचक है। योग करने से शान्ति का स्तर बढ़ता है तथा हमें अधिक प्रसन्नता होती है जिससे हमारा विश्वास बढ़ता है। कम तनाव का अर्थ है कि आप स्वस्थ रहेंगे क्योंकि यह वैज्ञानिक रूप से सिद्ध हो चुका है कि तनाव हमें अस्वस्थ करता है, परन्तु योग इससे हमारा बचाव कर सकता है।

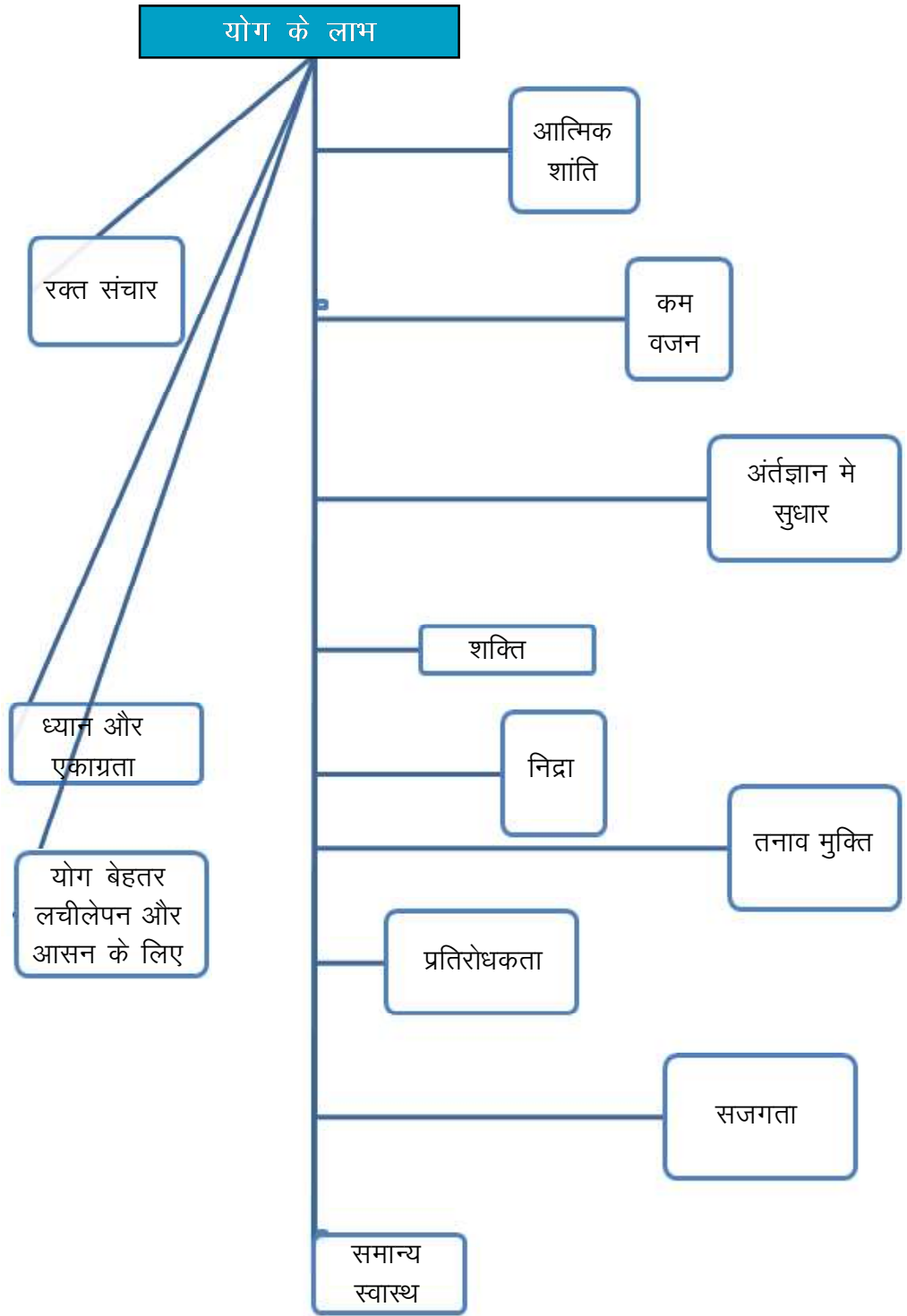
सामान्य स्वास्थ्य: आधुनिक जीवन अत्यधिक तनावग्रस्त है तथा हमारे आस पास के पर्यावरण में प्रदूषण भी बहुत अधिक है। जो लोग बड़े शहरों में रहते हैं, उन्हें कई समस्याओं



समग्र स्वास्थ्य



का सामना करना पड़ता है, और उनमें से एक है आलस्य केवल 10-20 मिनट का योग आपको पूरी तरह से सजग कर सकता है। बेहतर स्वास्थ्य का अर्थ है बेहतर जीवन।



चित्र 11.4



समग्र स्वास्थ्य



टिप्पणी

बेहतर लचीलापन तथा आसन: हमें नियमित रूप से योग करना चाहिए ताकि हमारा शरीर लचीला और स्थिर हो तथा आसन में संतुलन आये। नियमित योग क्रियाएं करने से मांसपेशियों का खिंचाव तथा वृहत्ता के साथ-साथ उनकी मजबूती भी बढ़ती है। जब आप खड़े होते हैं, बैठते हैं, सोते या चलते हैं तो यह आपके शरीर के आसन में सुधार लाता है। यह गलत आसन के कारण होने वाले शरीर दर्द से राहत दिलाने में आपकी मदद करेगा।

रक्त के प्रवाह को बढ़ाता है: योग अभ्यास के कारण उपापचय (Metabolism) रक्त के प्रवाह में तेजी लाता है। योग करने से शरीर को अधिक ऑक्सीजन की प्राप्ति होती है, हृदय कुशलता से कार्य करता है। ऑक्सीजन युक्त मांसपेशियाँ हैं, अच्छी ताकत पैदा कर सकती हैं, सक्रिय रह सकती हैं, कुशल ढंग से कार्य कर सकती हैं।

ध्यान केंद्रित करने और एकाग्रता में मदद करता है: योग करने से आपके शरीर को आराम महसूस होता है। इसका अर्थ है कि आप पर कम तनाव है और आप शीघ्र ही अपने कार्य पर ध्यान केंद्रित कर सकते हैं। इसलिये बच्चों तथा किशोरों को प्रोत्साहित किया जाता है कि वह योग करें क्योंकि योग उन्हें अच्छी तरह ध्यान केन्द्रित करने में मदद करता है।

आपको बेहतर नींद आती है: तनाव मुक्त शरीर और आन्तरिक शांति शरीर को आराम देने के लिये एक आधार प्रदान करती है जो गहरी नींद को बढ़ावा देता है ताकि आप आधी रात को जागे नहीं और आपको शरीर की मुद्रा बदलनी न पड़े। अच्छे दिन के लिये अच्छी नींद की आवश्यकता होती है। यदि आपको दिन में नींद आ रही है तो इसकी अधिक संभावना है कि आप कुछ बेहतर न कर पाएँ और अवसरों को खो देंगे।

शक्तिशाली बनाता है: योगिक क्रियाएं मांसपेशियों तथा हड्डियों को शक्ति प्रदान करती हैं। यह उपयुक्त मुद्रा बनाये रखने तथा कार्य करने के दौरान आत्म विश्वास को बढ़ाने में मदद करती है।

वजन में कमी:

योगिक क्रियाएं भिन्न-भिन्न प्रकार की होती हैं जो वजन को कम करने में मदद करती हैं जैसे सूर्य नमस्कार, कपालभाती, प्राणायाम। योग को नियमित रूप से करने से ऐसी आदत बन जायेगी जो हमारे शरीर और उसकी आवश्यकताओं को समझने में मदद करेगी तथा भोजन के सेवन और कैलोरी की खपत पर नियंत्रण हो सकेगा।

तनाव से राहत

नियमित योग अभ्यास से तनाव के स्तर को काम करने में सहायता मिलती जो यात्रा करने, घर या दफ्तर में काम के दौरान इकट्ठा हो जाता है।



समग्र स्वास्थ्य



टिप्पणी

अंतर्ज्ञान में सुधार

ध्यान अंतर्ज्ञान की क्षमता में सुधार लाने के लिये एक शक्तिशाली साधन है। एक व्यक्ति यह समझ सकता है कि उक्त स्थिति में क्या आवश्यक है तथा सकारात्मक परिणाम कैसे प्राप्त करें इत्यादि। योग एक सतत् प्रक्रिया है, नियमित अभ्यास चिंतनशील परिणाम प्रदान करता है।

दैनिक जीवन में नियमित योग अभ्यास के कारण स्वास्थ्य अच्छा रहता है तथा समाज के साथ हमारा बेहतर रिश्ता होगा। योग केवल हमारे स्वास्थ्य को ही नहीं बनाए रखता है अपितु बीमारियों का इलाज भी करता है।



पाठगत प्रश्न 11.3

- 1) क्या योग वजन कम करने में मदद करता है?
- 2) निम्नलिखित में से कौन-सा योग का लाभ नहीं है:
 - क) प्रतिरक्षा में सुधार
 - ख) तनाव से राहत
 - ग) आलस्य
 - घ) ध्यान केंद्रित करना और एकाग्रता



आपने क्या सीखा

- जीवन की गुणवत्ता की अवधारणा
- जीवन की गुणवत्ता के आयाम: शारीरिक आयाम, मनोवैज्ञानिक आयाम, सामाजिक आयाम, आध्यात्मिक आयाम, पर्यावरण तथा स्वतंत्रता का स्तर।
- वह कारक जो जीवन की गुणवत्ता को प्रभावित करते हैं: व्यक्तिगत विशेषताएं, सामना करना तथा व्यक्तित्व।
- शारीरिक तथा मनोवैज्ञानिक विकारों का वर्गीकरण: शारीरिक विकार: हृदय रोग, कैंसर, स्ट्रोक (आघात), दीर्घकालिक श्वास संबंधी रोग, दुर्घटनाएं, मधुमेह, उच्च रक्तचाप, माइग्रेन, गर्दन और कमर का स्पॉन्डिलाइटिस, एल्कोहल संबंधी हैपाटाइटिस,



यौन रोग, गर्भपात आदि। मनोवैज्ञानिक विकार: महिलाओं में तिहरी भूमिका निभाने वाला तनाव, किशारों में साथियों का दबाव, भूख न लगना (anorexia nervosa), उल्टी आना (Bulimia nervosa), तनाव, काम का बोझ, कार्य तथा जीवन में संतुलन आदि।

- जीवन शैली संबंधी विकारों के प्रबंधन कौशल का उपार्जन शारीरिक आयाम, मनो वैज्ञानिक आयाम, भावनात्मक आयाम, आध्यात्मिक आयाम, बौद्धिक आयाम, व्यावसायिक आयाम तथा पर्यावरणीय आयाम।
- दैनिक जीवन में योग के लाभ: आन्तरिक शान्ति, सामान्य स्वास्थ्य, बेहतर लचीलापन तथा आसन, शरीर में रक्त के प्रवाह को बढ़ाता है, ध्यान केंद्रित करने तथा एकाग्रता में मदद करता है, बेहतर नींद आती है, शक्तिशाली बनाता है, वजन में कमी, तनाव से राहत, प्रतिरक्षा में सुधार, अधिक जागरुकता के साथ जीवन व्यापन, अंतर्ज्ञान में सुधार

समग्र स्वास्थ्य



टिप्पणी



पाठांत प्रश्न

- 1) जीवन की गुणवत्ता की अवधारणा का वर्णन कीजिए।
- 2) जीवन की गुणवत्ता के आयामों का वर्णन कीजिए।
- 3) जीवन की गुणवत्ता को प्रभावित करने वाले तत्वों को स्पष्ट कीजिए।
- 4) दोषपूर्ण जीवनशैली के शारीरिक तथा मनोवैज्ञानिक विकारों का वर्गीकरण कीजिए।
- 5) जीवन शैली संबंधी विकारों के लिये महत्त्वपूर्ण प्रबंधन कौशलों को स्पष्ट कीजिए।
- 6) दैनिक जीवन में योग के लाभों का वर्णन कीजिए।



पाठगत प्रश्नों के उत्तर

11.1

- i) कोई भी शारीरिक आयाम जैसे रोग, थकान, पीड़ा तथा विकलता, गहरी नींद तथा आराम इत्यादि
- ii) सामाजिक आयाम



समग्र स्वास्थ्य



टिप्पणी

- iii) स्वतंत्रता का स्तर
- iv) नियमित शारीरिक गतिविधि

11.2

1. i) शारीरिक
 - ii) शारीरिक
 - iii) मनोवैज्ञानिक
2. मूल्य पद्धति का स्थापन

11.3

- i) हाँ
- ii) आलस्य

