

## भारतीय समाज पर कोविड-19 वैश्विक महामारी का मनोवैज्ञानिक प्रभाव एवं समाधान

शिखा बनर्जी

सहायक प्राध्यापक, शिक्षा, इंदिरा गाँधी राष्ट्रीय जनजाति विश्वविद्यालय, मध्य प्रदेश, भारत

### प्रस्तावना

भारतीय समाज एक जटिल समाज है। भारतीय समाज में रिश्ते कि अहम् भूमिका है। प्रत्येक व्यक्ति भावनात्मक रूप से एक दुसरे से जुड़ा हुआ है। भारतीय समाज कि सबसे बड़ी खूबी है कि सभी रिश्ते को बड़ी इमानदारी से निभाते हैं। सभी को आपस में परिवार के लोगो एवं समाज के लोगो के साथ मिलना-जुलना, बातचीत करना, साथ में घूमना-फिरना, त्यौहार मनाना पसंद है। इससे आपस में प्रेम बना रहता है एवं आत्म संतोष, खुशी, प्रेरणा, दृढता का बोध होता है। इस ताने बाने के बीच में अचानक एक बीमारी सामने आती है जिसमें किसी से मिलना-जुलना नहीं है, सभी घर पर रहे, जो जहाँ पर है वही पर रहे, एक साथ लोग एकत्रित न हो, त्यौहार न मनाये। भारतीय समाज के व्यक्तियों के लिए यह पीड़ादायक स्थिति निर्मित हो गयी है। इस लेख के माध्यम से कोविड-19 का भारतीय समाज पर पड़ रहे मनोवैज्ञानिक प्रभाव एवं समाधान पर प्रकाश डालने कि कोशिश की गयी है।

### कोविड -19 के कुछ तथ्य

कोविड-19 बीमारी एक संक्रामक रोग है जो एक नए कोरोनावायरस के कारण होता है। कोविड -19 दुनिया भर के 216 देशों में महामारी का रूप ले चुका है। WHO के अनुसार, 11 June, 2020, 7273958 संक्रमित मामलों एवं 413372 मामलों में मृत्यु की पुष्टि की। कोरोनावायरस रोग भारत में भी व्यापक रूप से फैल चुका है। 9900 की मृत्यु और 343091 (16 जून, 2020 आरोग्य एप ) लोग संक्रमित हैं। COVID-19 वायरस से संक्रमित अधिकांश लोग श्वसन संबंधी तकलीफ का अनुभव करते हैं। वृद्ध लोगों में जिनमें हृदय रोग, मधुमेह, पुरानी सांस की बीमारी और कैंसर है, उनमें यह बीमारी गंभीर रूप से विकसित होने की अधिक संभावना है। अभी तक COVID-19 के लिए कोई विशिष्ट टीके या उपचार नहीं हैं। हालांकि, संभावित उपचारों का मूल्यांकन करने वाले कई नैदानिक परीक्षण चल रहे हैं। WHO द्वारा लगातार जानकारी उपलब्ध कराई जा रही है। ट्रांसमिशन को रोकने और धीमा करने के लिए सबसे अच्छा तरीका है COVID-19 वायरस के बारे में अच्छी तरह से जानना कि इस बीमारी का कारण क्या है ? और यह कैसे फैलता है? यह बीमारी बहुत तेजी से फैलती है इस कारण लोगों के मन में काफी डर बैठ गया है।

### मनोवैज्ञानिक जोखिम

WHO द्वारा 2001 में किये गए सर्वेक्षण में, विश्व मानसिक स्वास्थ्य रिपोर्ट के अनुसार वर्ष 2020 तक हर पांचवा व्यक्ति किसी न किसी प्रकार के मानसिक विकार से ग्रस्त होगा तथा मानसिक स्वास्थ्य विकारों की विश्वव्यापी महामारी होना संभावित है। कोविड-19 ने इसकी रफ्तार को और बढ़ा दिया है। डॉ क्रिस्टल एम लुईस के अनुसार, मानसिक स्वास्थ्य NIMH (यूएसए) के राष्ट्रीय संस्थान, विशेषज्ञ, "कोविड -19 ने स्वास्थ्य संबंधी जोखिमों को देखते हुए चिंता और घबराहट को बढ़ा दिया है। डॉ पेटनेसिस, न्यूरोलॉजिस्ट,, वर्तमान में स्विट्जरलैंड में कार्यरत है, के अनुसार COVID-19 के कारण पूरी आबादी में मानसिक स्वास्थ्य से सम्बंधित चेतावनी के संकेत देखने को मिल रहे हैं। मानसिक आघात और संक्रमण का खतरा लोगों के मन में दृढता से भर गया है और इससे पीड़ितों के मानसिक स्वास्थ्य पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ रहा है। लोगों को ये जानकर कि उन्हें कोरोना हुआ है और उनके जीवन को खतरा है, जानकर उनके व्यवहार में परिवर्तन आया है। लोग लगातार भय और गहरी चिंता की स्थिति में हैं क्योंकि यह महामारी कितनी देर तक टिकेगी इस पर कोई अंतिम निर्णय नहीं है। भारतीय मनोचिकित्सा सोसाइटी (IPS) ने इस ओर प्रकाश डाला कि भारत में कोरोनावायरस या COVID-19 के प्रकोप के बाद मानसिक बीमारी से पीड़ित रोगियों की संख्या में भारी वृद्धि देखी है। उनके द्वारा किए गए एक हालिया सर्वेक्षण में पता चला है कि मानसिक बीमारी के मामलों में 20 प्रतिशत की वृद्धि हुई है, कम से कम पांच में से एक भारतीय इससे पीड़ित है। अध्ययन में दावा किया गया है कि लॉकडाउन के कारण लोग अपनी नौकरी, व्यवसाय आदि खोने के डर से जी रहे हैं, जिसके परिणामस्वरूप मानसिक परेशानी का सामना कर रहे हैं। डॉ मनु तिवारी, विभागाध्यक्ष, मानसिक स्वास्थ्य और व्यवहार विज्ञान, फोर्टिस अस्पताल (नोएडा), ने कहा कि "लॉकडाउन का लोगों की जीवन शैली पर व्यापक प्रभाव पड़ा है। वे सीमित संसाधनों के साथ घर के अंदर रह रहे हैं। वे अब चिंता, डिप्रेशन पैनिक अटैक और यहां तक कि अल्कोहल विड्राल सिंड्रोम से पीड़ित हैं, " आने वाले दिनों में इनकी संख्या बढ़ सकती है। छात्रों, शासकीय एवं अशासकीय कर्मचारी, स्वास्थ्य कर्मियों, चिकित्सक, पुलिस कर्मियों, किसान,

मजदूरों क्वारंटाइन में रह रहे लोगों तथा संक्रमित व्यक्तियों में मनोवैज्ञानिक जोखिम बढ़ गया है।

### मनोवैज्ञानिक समस्याएँ

- Stress (Distress) तनाव (हानिकारक तनाव)
- Anxiety चिंता
- Depression अवसाद
- Fear भय जनित रोग
- Feeling of boredom बोरियत महसूस होना
- feeling of hopelessness and worthlessness

### निराशा और निरर्थक एवं नाकारापन की भावना

- Psychosomatic illness मनोदैहिक बीमारी
- Increased family conflict पारिवारिक अंतर्द्वंद्व में वृद्धि
- Panic disorder-repeated attack of heightened anxiety पैनिक डिसऑर्डर-बार-बार घबराहट के अटैक आने की आशंका
- Insomnia or sleep disturbance अनिद्रा या नींद की गड़बड़ी
- Psychosis साइकोसिस
- Alcohol withdrawal syndrome अल्कोहल विड्रॉल सिंड्रोम

### समाज के विभिन्न वर्गों में कोविड-19 का प्रभाव

छात्रों पर प्रभाव: छात्रों को घर से पढाई करने का निर्देश दिया गया है और अचानक छात्रों को हॉस्टल खाली करने के लिए कहा गया है। इन अचानक बदलावों ने उन छात्रों के लिए भारी पीड़ा ला दी है जो पहले से ही अपने सेमेस्टर और प्रतियोगी परीक्षाओं, अनुसंधान और शैक्षणिक गतिविधियों में अति व्यस्त व दबाव से बोझिल हैं। छात्रों पर ऑनलाइन पढाई का दबाव है। स्मार्ट फोन, इंटरनेट कनेक्टिविटी, आर्थिक स्थिति, अपर्याप्त स्थान, घर के कार्य आदि बड़ी बाधाएँ हैं। लगातार बढ़ती बेरोजगारी दर के साथ, यह महामारी छात्रों के लिए दोहरी मार लाया है। अधिकांश छात्र यह मानते हैं कि देश भर में युवा लोगों के सपनों और आकांक्षाओं को चकनाचूर करते हुए नौकरी की संभावनाओं के बारे में भविष्य अनिश्चित और अंधकारमय प्रतीत हो रहा है। यह महामारी उन्हें और अधिक तनाव की ओर धकेल रहा है। वर्तमान परिदृश्य में अंतिम वर्ष यूजी / पीजी के छात्र चिंतित हैं कि कैसे उन्हें समय में डिग्री प्रदान की जाएगी? और पूरी प्रक्रिया कैसे आगे बढ़ेगी? पीएचडी छात्रों में भी इस महामारी की स्थिति को लेकर आशंका बनी हुई है जैसे अनुसंधान अनुसूची एवं योजना विफल हो गयी है, प्रयोगशाला कार्य एवं पशु परीक्षण रोक दिया गया है डाटा संग्रह कार्यक्रम बंद है। छात्रों के लिए महाविद्यालय एवं विश्वविद्यालय स्तर पर मनोवैज्ञानिक सलाह एवं परामर्श केंद्र खोलने कि व्यवस्था की

गयी है।

महाविद्यालय, विश्वविद्यालय एवं अन्य कर्मचारियों पर प्रभाव लॉकडाउन के कारण ऑफिस से काम करने की संस्कृति, घर से काम करने की संस्कृति में परिवर्तित हो गयी है। जिसमें कई चुनौतियाँ का सामना करना पड़ रहा है जैसे

- कार्य के घंटे निश्चित न होना,
- नियमित कॉन्फ्रेंस कॉल (ऑडियो और वीडियो),
- अनिश्चितकालीन वर्चुअल मीटिंग,
- तकनीकी ज्ञान की कमी
- खराब इंटरनेट कनेक्टिविटी आदि शामिल है।
- कार्य को पूरा करने कि सीमा अवधि के कारण दबाव, घबराहट, चिंता, अवसाद, अनिद्रा और बेचैनी की स्थिति उत्पन्न हो गयी है।

कार्य कि अधिकता को देखते हुए, न केवल कॉलेज, विश्वविद्यालय के प्रशासन बल्कि UGC स्तर पर भी काउंसलिंग हेल्पलाइन और मनोवैज्ञानिक हस्तक्षेप की बहुत सारी सुविधाएँ दी जा रही हैं।

### किसानों पर प्रभाव

माझी एवं अन्य (2020) तथा वैज्ञानिक डॉ एम स्वामीनाथन ने अध्ययन में बताया कि इस महामारी से निपटने के लिए ग्रामीण अर्थव्यवस्था पूरी तरह से तैयार नहीं है। लॉकडाउन ने ग्रामीण अर्थव्यवस्था को बुरी तरह से प्रभावित किया है क्योंकि परिपक्व फसल और मौसमी नकदी फसल जैसे सब्जियाँ, फल, पान पत्ती, फूल आदि तबाह हो गया है क्योंकि बाहर कोई व्यावसायिक गतिविधि नहीं थी। किसान बीजों कि कमी, उर्वरक कि कमी, आर्थिक मंदी, खेतों में काम करने वाले मजदूरों की कमी से जुझ रहे हैं। जिसके कारण किसानों में अवसाद, चिंता, घबराहट, कर्ज लेने कि अधिकता, भविष्य की अनिश्चितता संबंधी परेशानी के कारण शराब की लत एवं इससे जुड़ी स्वास्थ्य एवं मनोसामाजिक प्रभाव देखे गए हैं। किसान एवं खेतों में काम करने वाले मजदूरों का कहना है कि “कोरोना से पहले भूख हमें मार देगी” इसके अतिरिक्त कहीं कहीं पर किसानों कि आत्महत्या कि घटनाएँ भी सामने आई है। किसानों एवं मजदूरों को केंद्र तथा राज्य शासन द्वारा राहत राशि प्रदान कि जा रही हैं जैसे-मुफ्त राशन, PMJKY, जन धन योजना में 500 रुपये, PM योजना में 6000 रुपये वार्षिक, 5 लाख का बीमा, मनरेगा में काम आदि। किसानों के लिए मनोवैज्ञानिक सलाह एवं परामर्श केंद्र खोलने कि व्यवस्था कि जानी चाहिए।

अग्रिम पंक्ति के योद्धाओं- स्वास्थ्य कार्यकर्ता और डॉक्टरों पर प्रभाव अग्रिम पंक्ति के योद्धा जैसे चिकित्सक एवं स्वास्थ्य कार्यकर्ता जो इस संक्रामक बीमारी से लड़ रहे हैं, दुर्भाग्यवश उनके पास समुचित साधन उपलब्ध नहीं है, जैसे पीपीई (व्यक्तिगत सुरक्षात्मक उपकरण) किट की आपूर्ति की कमी से जुझ रहे हैं। वही स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं को मारपीट और उत्पीड़न का सामना भी करना पड़ रहा है। एक अध्ययन

ने 1250 स्वास्थ्य देखभाल कार्यकर्ताओं का सर्वेक्षण किया है जिसमें स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं में अवसाद (50.4%), चिंता (44.6%), अनिद्रा (34%) और तनाव (71.5%) के लक्षण पाए गए हैं। अग्रिम पंक्ति के इन योद्धाओं में भी बीमारी को लेकर भय, चिंता, तनाव एवं अवसाद देखने को मिल रहे हैं।

विभिन्न GOI ने गाइड लाइनों में तनाव से निपटने के लिए स्वास्थ्य कार्यकर्ता के लिए निशुल्क ऑनलाइन संसाधन उपलब्ध कराए हैं।

### क्वार्टाइन का प्रभाव (घर और सरकार की सुविधाओं पर)

स्वास्थ्य संबंधी चिंताओं, संक्रमण, घरेलू संगरोध, वित्तीय असुरक्षा ने कई लोगों की जीवन शैली में परिवर्तन से मानसिक आघात दिया है। रॉय एवं अन्य (2020) के अनुसार क्वार्टाइन में, एक ऑनलाइन सर्वे में 662 लोगो ने अपने ज्ञान, अभिवृत्ति, चिंता और कथित मानसिक स्वास्थ्य देखभाल पर अपनी प्रतिक्रिया दी। अध्ययन में कोविड -19 के प्रति उच्च स्तर की चिंता या घबराहट 80% से अधिक लोगों में पता चला है। 12.5% लोगो में नींद की कठिनाइयों से संबंधित रोग, 36.4% में डिस्ट्रेस एवं 37.4% में पैरानोइआ (शक, संदेह और डर) के बारे में पता चला है। 80% प्रतिभागियों में शिक्षाविद, किसानों और स्वास्थ्य देखभाल पेशेवरों और निजी नौकरी धारकों में मानसिक स्वास्थ्य देखभाल की आवश्यकता महसूस की गई। क्वार्टाइन एवं संदिग्ध मामलों में शराबबंदी, अवसाद, पारिवारिक विवाद, दोषारोपण, कलंक और पारस्परिक संबंधों में तनाव में वृद्धि हुई। लाखों की संख्या में प्रवासी मजदूरों के अन्तर्राज्य प्रवास के कारण सम्बंधित राज्य के रोजगार अवसरों तथा आर्थिक आबंटन में काफी तनाव तथा स्थानीय लोगो से संभावित संघर्ष की स्थितिया निर्मित हो रही है जिसे काफी सावधानी से सुलझाने कि जरूरत है।

### समाधान

- रोकथाम इलाज से बेहतर है।
- सभी सुरक्षात्मक उपायों को आवश्यक रूप से अपनाये यथा एन 95 मास्क, सेनिटैज़र, साबुन, ग्लव्स, एक मीटर की दुरी आदि का प्रयोग करें।
- एक प्रसिद्ध उद्धरण है "गरीबी बीमारी लाती है और बीमारी गरीबी लाती है।" इसलिए भारत जैसे गैर-प्रभावी देश में इलाज के बजाय रोकथाम सबसे अच्छा विकल्प है।
- लॉकडाउन की स्थिति में हमेशा सकारात्मक रहें। अभिवृत्ति में परिवर्तन करें।
- घर में रहकर सक्रियता बनाये रखें।
- अपने पुराने शौक और रुचि को फिर से जानने की कोशिश करें जैसे: खेल, संगीत, नृत्य, पेंटिंग, कविता, दैनिक डायरी लेखन आदि।
- सृजनात्मक या कोई नया कार्य सीखें।
- अपनी दिनचर्या और गतिविधियों को पुनः निर्धारित करने का प्रयास करें।

- अपनी दिनचर्या में तनाव नाशक उपायों यथा जैसे योग, प्राणायाम, ध्यान, ओमकार जाप और योग निद्रा आदि को शामिल करें।
- दिनचर्या में शारीरिक गतिविधियों को शामिल करें जैसे टहलना, दौड़ना, योगासन, इनडोर गेम, घर के काम और बागवानी का कार्य करना।
- पोषक तत्वों से युक्त भोजन करें। भोजन में इम्युनिटी बढ़ने वाले पदार्थों को शामिल करें यथा विटामिन-सी, आयुर्वेदिक चाय/काढ़ा, गरम पानी, अंकुरित अनाज आदि का नियमित सेवन करें।
- परिवार में और आस-पड़ोस और समाज के भीतर पारस्परिक संबंधों को पोषित करने के लिए पारस्परिक बातचीत तथा समाज के अन्य लोगो से आभासी मोड द्वारा जुड़े रहें। अपने करीबी लोगो मित्रों एवं रिश्तेदारों से जुड़े रहें एवं अपनी भावनाओं को व्यक्त करने में न शरमाएँ।
- दृश्य श्रव्य साधनों के उपयोग से अच्छे प्रेरक, साहित्य पढ़ें।

### मनोवैज्ञानिक निदान

- Counseling मनोवैज्ञानिक परामर्श
- Motivational counseling प्रेरणादायक परामर्श
- Ventilation वेंटिलेशन
- Supportive psychotherapy सपोर्टिव साइकोथेरेपी / मनःचिकित्सा
- CBT(cognitive behavior therapy) ज्ञानात्मक व्यवहार चिकित्सा
- Relaxation technique विश्राम तकनीकें
- Medication औषधि-प्रयोग

अतः कोविड -19 से लड़ने के लिए तैयार रहे : जानकारी रखें , तैयार रहे , होशियार बने , सुरक्षित रहे, सहायक बने , सतर्क रहे , सावधान रहे , दयालु बने।

### उपसंहार

वर्तमान में विश्वव्यापी कोविड-19 संक्रमण महामारी जो कि दीर्घ अवधि की महामारी है तथा जिसका प्रमुख निषेधात्मक उपाय लॉकडाउन है, जिसके फलस्वरूप भारतीय समाज के विभिन्न अंग अपने अपने कार्य क्षेत्रों से अनुपस्थित होकर घर के सीमित दायरे में सिमट कर रह रहे हैं। जिसका स्वाभाविक तौर पर व्यापक प्रभाव लोगो के मानसिक स्वास्थ्य पर पड़ रहा है। जिसमें से ज्यादातर प्रभाव नकारात्मक ही पाए जाते हैं। समाज के विभिन्न वर्ग यथा कृषक, छात्र, शिक्षक, स्वास्थ्य कर्मियों , चिकित्सकों प्रवासी मजदूरों तथा विशेष आवश्यकता वाले समाज के अंग जैसे वृद्धजन, पूर्व से ही मधुमेह, ब्लड प्रेशर, किडनी व अन्य रोगों से ग्रसित मरीज तथा विशेष

आवश्यकता वाले छोटे बालक आदि पर ज्यादातर नकारात्मक प्रभाव उनके कार्य क्षेत्र की भिन्न भिन्न आवश्यकता के अनुसार भिन्न भिन्न मनोवैज्ञानिक प्रभाव देखे गए है जैसे कृषि, कर्म क्षेत्रों में आर्थिक दुश्चिंता, खड़ी फसल का बर्बाद होना, कम उपाय, उदासी, तनाव तथा कभी कभी आत्महत्या के रूप में देखी गयी है | स्वास्थ्यकर्मियों में संक्रमण का भय परिवार से अलगाव, स्टिग्मा आदि एवं शिक्षक व छात्रों में समय पर डिग्री न मिलना, कोर्स में देरी तथा असुरक्षित भविष्य की चिंता आदि से जनित तनाव, अवसाद, घबराहट, पैनिक आदि प्रमुख देखे गए है, जिनका विस्तृत वर्णन लेख में किया जाकर उपाय जैसे परामर्श, प्रेरणादायक परामर्श, वेंटिलेशन, सपोर्टिव साइकोथेरेपी, योग, व्यायाम तथा अन्य उपायों का वर्णन किया गया है। ताकि इन मनोवैज्ञानिक दुष्प्रभावों से इस वैश्विक महामारी के समय भारतीय समाज के विभिन्न अंगों का मानसिक स्वास्थ्य सुरक्षित बना रहे।

### संदर्भ सूची

1. [www.nimh.nih.gov](http://www.nimh.nih.gov)
2. [www.who.int](http://www.who.int)
3. <https://mohfw.gov.in>
4. <http://www.india.gov.in>
5. <http://researchgate.net/publication/340874833>