অধ্যায় ১৫ ঃ মানসিক ৰোগৰ যোগ চিকিৎসা

অধ্যায় গাঁথনি

15.1 উদ্দেশ্য
15.2 পৰিচয়
15.3 উৎকণ্ঠা কমোৱা যোগাসন
15.4 মানসিক চাপ আঁতৰোৱা যোগাসন
15.5 হতাশা নাইকিয়া কৰা যোগাসন
15.6 অধ্যায়টিৰ পৰা আমি কি শিকিলোঁ
15.7 অধিক জানিবলৈ
15.8 অগ্রগতিৰ খতিয়ান
15.9 আৰ্হি প্রশ্ন

১৫.১ উদ্দেশ্য

এই অধ্যায়টি অধ্যয়ন কৰি আপুনি -

- সাধাৰণ মানসিক ৰোগৰ কাৰণবোৰ বর্ণনা কৰিব পাৰিব
- মানসিক ৰোগৰ লক্ষণবোৰ আলোচনা কৰিব পাৰিব
- উৎকণ্ঠা, মানসিক চাপ আৰু হতাশা আঁতৰোৱা যোগ চিকিৎসা অনুশীলনৰ পৰামর্শ দিব পাৰিব।

১৫.২ পৰিচয়

আধুনিক জীৱনে মানুহৰ মানসিক আৰু শাৰীৰিক প্রয়োজনীয়তা পূৰাব পৰা সকলো ধৰণৰ সম্ভাব্য পৰিঘটনামূলক সা-সুবিধা আগবঢ়াব পৰা হৈছে। প্রযুক্তিৰ সৈতে জড়িত আৰামদায়ক সা-সুবিধাবোৰৰ যথেষ্ট বিকাশ ঘটা সত্বেও মানুহে জীৱনৰ গুণগত মান হেৰুৱাই পেলাইছে যেন বোধ হয়। একেদৰে, আধুনিক শৰীৰ বিজ্ঞানৰ নীতিৰ আধাৰত উদ্ভাৱন ঘটা চিকিৎসাবোৰে অতীন্দ্রিয় (psychic) আৰু মনোদৈহিক (psychosomatic) বিসংগতিবোৰ আঁতৰোৱাৰ ক্ষেত্রত অধিকাংশ সময়তে বিফলতাৰ পৰিচয় দিছে।

মানুহৰ মেজাজ, চিন্তা আৰু আচৰণক প্রভাৱিত কৰা বিভিন্ন ধৰণৰ মানসিক স্বাস্থ্যজনিত অৱস্থা-বিসংগতিকে মানসিক ৰোগ বোলা হয়। কেইটামান সাধাৰণ মানসিক ৰোগ হ'ল উৎকণ্ঠাজনিত বিসংগতি, হতাশা, স্কিজ'ফ্রেনিয়া, খাদ্যগ্রহণত দেখা দিয়া বিসংগতি আৰু নিচাসক্তৰ দৰে কৰা আচৰণ। এইখিনিতে এটা কথা জানি থোৱা ভাল হ'ব যে বহুতো লোক সময়ে সময়ে বিভিন্ন মানসিক স্বাস্থ্যজনিত সমস্যাত আক্রান্ত হয়। এটা মানসিক স্বাস্থ্যজনিত সমস্যাক তেতিয়া

মানসিক ৰোগ বুলি গণ্য
বাবে সঘনাই মানসিক চা
প্রভাৱিত কৰে। মানসিক
জীৱন সুচাৰুৰূপে পৰিচা
সমস্যা। মানুহে সৰুকাল
বলি হ'ব পাৰে। এনে ৰোগ
থকা মানসিক ৰোগে গু
সমস্যাৰ সৃষ্টি কৰিব পাৰে

বহু দিনৰ আগৰে
কৰা হৈ আহিছে। প্রাণ
সংশোধন ঘটে। যোগৰ
বস্তুনিষ্ঠিভাৱে অনুধাৱন

ড০ এইছ আৰ
কেনেদৰে পাঁচ ধৰণে সহ

১) **প্রশান্তিদায়ক প্রভ**
অনুশীলন কৰা অ
(কপালভাতি, ট্র
অনুশীলনবোৰৰ
লাভ কৰে।

২) **সজাগতা বৃদ্ধি ঃ**
কৰে। মানসিক
মৌলিক শাৰীৰিক
কৰিব পৰা পৰিস
চৌপাশ আৰু অন

৩) **মনোযোগৰ সময়**
পাছত পুনৰ স্বাভ
পৰে। ইয়াৰ এটা
সময়সীমা হ্রস্ব হৈ
হোৱা আৰু সহজে
সফলতাৰে কোনে
দীঘলীয়া সময়ৰ

৪) **গ্রহণ আৰু অনুকূ**
হ'ল এনে ৰোগীৰ

পৰিৱেশ ৰোগীৰ প্ৰতিকূল আৰু অস্বাস্থ্যকৰ হোৱা বাবে ৰোগীৰ অৱস্থা পুনৰ শোচনীয় হৈ পৰে। যোগভিত্তিক পৰামৰ্শদানৰ এটা অংশ হ'ল গ্ৰহণ আৰু অনুকূলনশীলতাৰ কিছুমান ধাৰণা। এই ধাৰণাবোৰ হৃদয়ংগম কৰিব পৰা ৰোগীসকলৰ চিকিৎসা কেন্দ্ৰৰ পৰা বাহিৰৰ পৃথিৱীখনলৈ কৰা স্থানান্তৰ প্ৰক্ৰিয়াটো সফল হয়।

৫) **সুৰক্ষাবোধ ঃ** এগৰাকী মানসিক ৰোগী সুস্থ হৈ উঠাৰ সময়ত ভক্তি যোগ অথবা কোনো এক পৰম সত্তা অথবা কোনো এক আদৰ্শ ব্যক্তিৰ প্ৰতি থকা যিকোনো ধৰণৰ ভক্তিভাৱ আৰু সমৰ্পণৰ মনোভাৱে যথেষ্ট সহায় কৰে (অৰ্থাৎ, ধ্যানমগ্ন হ'বলৈ শিকা মানসিক ৰোগীবোৰে সাধাৰণতে অলীক দৰ্শন, বিভ্ৰান্তি আৰু আচহুৱা আচৰণ প্ৰদৰ্শন আদিৰ দৰে লক্ষণবোৰ দেখুওৱাটো বন্ধ কৰে)। প্ৰায়েই দেখা যায় যে দীৰ্ঘদিনীয়া আৰু জটিল মানসিক ৰোগত ভোগাসকলৰ সময় বাগৰাৰ লগে লগে পৰিয়ালৰ সদস্যৰ সৈতে সম্পৰ্ক ক্ষীণ হৈ পৰে। সুস্থ হৈ উঠা মানসিক ৰোগীয়ে পৰিয়ালৰ সমৰ্থন অবিহনে অসুৰক্ষিত অনুভৱ কৰিব পাৰে। এনে ৰোগীৰ অৱস্থা উন্নত হোৱাৰ সম্ভাৱনা কমি যাব অথবা পুনৰ আগৰ অৱস্থালৈ ঘূৰি যোৱাৰ সম্ভাৱনা বাঢ়িব পাৰে। এনে অৱস্থাত ভক্তিবোধ আৰু কোনো এক পৰম সত্তা অথবা আদৰ্শৰ আগত আত্মসমৰ্পনৰ মনোভাৱ মানসিক ৰোগীক আশ্বাস আৰু সুৰক্ষাৰ অনুভৱ প্ৰদান কৰিব পাৰে।

মানসিক ৰোগত যোগভিত্তিক জীৱন শৈলী অনুসৰণৰ গুৰুত্ব

- যোগে কায়িক অস্তিত্ব আৰু দেহৰ জীৱনকালক আত্ম-উপলব্ধিৰ মাধ্যম বুলি গণ্য কৰে। এনে ধৰণৰ চিন্তাই মানুহক জীৱন আৰু জীয়াই থকাৰ শৈলীক এক ধৰণৰ উদ্দেশ্যবোধ আৰোপ কৰিবলৈ শিকায়।
- দমন আৰু অৱদমনৰ দৰে মনোবৈজ্ঞানিক অহংবোধ প্ৰতিৰক্ষাকাৰী ব্যৱস্থাবোৰৰ মানসিক চাপ, উৎকণ্ঠা আৰু হতাশা আদিৰ সৈতে ঘনিষ্ঠ সম্বন্ধ আছে। যোগভিত্তিক অনুশীলনবোৰে মানুহক এই অহংবোধ প্ৰতিৰক্ষাকাৰী ক্ৰিয়াবোৰৰ মুক্ত প্ৰকাশৰ সহজ পন্থা আগবঢ়ায়। ই মানসিক বিশোধন (mental catharsis) প্ৰক্ৰিয়াটো সংঘটিত হোৱাত সহায় কৰে।
- উৎকণ্ঠা আৰু হতাশাৰ দৰে মানসিক ৰোগত ভোগা ব্যক্তি আকস্মিক ইচ্ছা আৰু আৱেগৰ দাস। যোগে বিশ্বাস কৰে যে ব্যক্তিৰ অভ্যন্তৰীণ সত্তাৰ অন্বেষণ কৰি আৰু এই সত্তাক জনাৰ প্ৰয়াস কৰি এই অৱস্থাবোৰ নাইকিয়া কৰিব পাৰি।
- যোগভিত্তিক অনুশীলনে মানুহৰ মনত আত্ম-মূল্য আৰু জীৱনৰ অৰ্থবহতা সম্পৰ্কে ইতিবাচক অনুভৱৰ সৃষ্টি কৰে। এই ইতিবাচক প্ৰভাৱে মানুহৰ ব্যক্তিগত তথা সামাজিক প্ৰচেষ্টাবোৰক ইতিবাচকভাৱে প্ৰভাৱিত কৰে। ইয়াৰ ফলত মানসিক চাপ, উৎকণ্ঠা আৰু হতাশাৰ প্ৰতি মানুহে দেখুওৱা সঁহাৰিৰ মাত্ৰা কমি যায়।
- 'য়ম' আৰু 'নিয়ম'বোৰে দৈহিক স্তৰৰ নিশ্চলতা আৰু স্বতঃপ্ৰবৃত্তিবোৰ ভাঙি পেলায়। ই মানৱ মনৰ সচেতন আৰু অচেতন আকস্মিক ইচ্ছা, প্ৰতিক্ৰিয়া প্ৰকাশৰ ইচ্ছা আৰু চৰ্ত আৰোপ কৰাৰ প্ৰৱণতাৰ পৰা মানুহক মুক্ত কৰিবলৈ কিছুমান আধ্যাত্মিক অনুশীলন আগবঢ়ায়।

১৫.৩ উৎকণ্ঠা কমোৱা যোগাসন

উৎকণ্ঠা (Anxiety) হ'ল এটা অস্বস্তিদায়ক মানসিক স্থিতি। ভয়, চিন্তা আৰু পূর্বানুমানৰ দৰে কিছুমান আৱেগৰ এক জটিল সংমিশ্রণৰ ফলত উৎকণ্ঠাৰ সৃষ্টি হয়। প্রত্যেক ব্যক্তিয়েই জীৱনৰ কোনোবা বিন্দুত উৎকণ্ঠাত ভোগে। যেনে— মানুহ পৰীক্ষাত বহিবৰ সময়ত উৎকণ্ঠাত ভোগে, কোনো চাকৰিৰ বাবে সাক্ষাৎকাৰ দিবলৈ যাওঁতে, কোনো সভা-সমিতিত ভাষণ দিবৰ সময়ত, বিদ্যালয়লৈ প্রথমবাৰ যাবলৈ ওলাওতে নাইবা কোনো স্বাস্থ্য পৰীক্ষাৰ সময়ত মানুহ উৎকণ্ঠাৰ বলি হ'ব পাৰে। এনে পৰিস্থিতিত উৎকণ্ঠিত হোৱাটো এটা স্বাভাৱিক কথা। উৎকণ্ঠা হ'ল মানসিক চাপৰ স্বাভাকি প্রতিক্রিয়া। জীৱনত কিছু পৰিমাণে উৎকণ্ঠা থকাটো স্বাভাৱিক। ই ব্যক্তিক কোনো কার্য প্রণালীবদ্ধভাৱে সম্পাদন কৰাৰ বাবে প্রয়োজনীয় পৰিকল্পনা যুগুত কৰিবলৈ উদ্বুদ্ধ কৰে। এনে পৰিকল্পনাই আমাক কার্যালয়ত সৃষ্টি হোৱা কোনো চিন্তাজনক পৰিস্থিতিৰ সন্মুখীন হোৱাত, কোনো পৰীক্ষাৰ বাবে প্রস্তুতি চলোৱাত কোনো গুৰুত্বপূর্ণ ভাষণ প্রদানত মনোযোগী হৈ ৰোৱাত সহায় কৰে। কিন্তু কিছুমান ব্যক্তিৰ বাবে চিন্তা নিয়ন্ত্রণ কৰাটো কঠিন হৈ পৰে। মাত্রাধিক উৎকণ্ঠাই ব্যক্তিৰ স্বাভাৱিক দক্ষতাক বাধাগ্রস্ত কৰে। চিৰস্থায়ী উৎকণ্ঠা (Chronic anxiety) হ'ল অতি উদ্বেগ (hypertension), ৰক্তপ্রবাহ বন্ধ হোৱাৰ ফলত সৃষ্টি হোৱা হৃৎৰোগ (ischemic heart disease), মেদবহুলতা (obesity), উদ্‌ফাই ৰোগ (asthma) আৰু বহুমূত্র (diabetes)ৰ দৰে বহুতো মনোদৈহিক বিসংগতিৰ এক প্রধান কাৰণ।

উৎকণ্ঠা সৃষ্টি হোৱাৰ আঁৰৰ প্রধান উপাদান তিনিটা। প্রথম উপাদানটো হ'ল মনো-দৈহিক। এই উপাদানবিধে ধিপ্‌ধিপনি বঢ়া (বুকুৰ ধিপ্‌ধিপনি), উশাহ চুটি হোৱা, মূৰ ঘূৰণি আৰু ঘাম নিঃসৰণৰ দৰে উৎকণ্ঠাজনিত লক্ষণবোৰ সৃষ্টি কৰে। দ্বিতীয় উপাদানটো হ'ল মনোবৈজ্ঞানিক উপাদান। এই উপাদানবিধে বিৰক্তিবোধ, মনোযোগৰ অভাৱ, চিন্তাবৈকল্য, গভীৰ ভয়বোধ আদিৰ সৃষ্টি কৰে। তৃতীয় উপাদানটো হ'ল আন্তর্ব্যক্তিক উপাদান। পুনৰ আশ্বাস লাভৰ বাবে অন্য ব্যক্তিৰ ওপৰত নির্ভৰ কৰাটোৱেই হ'ল এই উপাদানবিধৰ দ্বাৰা সৃষ্ট লক্ষণ।

কাৰণ ঃ

উৎকণ্ঠাৰ প্রকৃত কাৰণ এতিয়াও সম্পূর্ণৰূপে জানিব পৰা হোৱা নাই। এই সম্পর্কে চলা গৱেষণাবোৰৰ পৰা গম পোৱা গৈছে যে বহুতো কাৰকে উৎকণ্ঠাৰ সৃষ্টি কৰিব পাৰে। এনে কাৰক কিছুমান হ'ল—

- বংশানুক্রমিক
- গার্হস্থ্য হিংসা আৰু শিশু নির্যাতনৰ দৰে মানসিক চাপপূর্ণ অথবা আঘাতৰ অভিজ্ঞতাৰে ভৰা জীৱন ইতিহাস।
- ভয়, বিশেষকৈ অৱহেলিত অথবা মাত্রাধিক সুৰক্ষিতভাৱে ডাঙৰ কৰা ল'ৰা-ছোৱালী, কিশোৰ-কিশোৰীৰ মনত উৎপন্ন হোৱা ভয় আৰু জীৱন অথবা কর্মসংস্থাপন ক্ষেত্রত বিফলতাই সৃষ্টি কৰা অসন্তুষ্টি।

- আবেগ আৰু আচৰণ নিয়ন্ত্রণকাৰী মস্তিষ্কৰ বিশেষ অংশবোৰ মাত্রাধিক সক্রিয়তা।
- ষ্টেৰ'ট'নিন আৰু নোৰাড্রেনালিনৰ দৰে মগজুৰ ৰাসায়নিক দ্রব্যবোৰৰ ভাৰসাম্যহীনতা— এই দ্রব্যবোৰে আমাৰ মেজাজ নিয়ন্ত্রণ আৰু পৰিচালিত কৰে।



চিত্র 5.1 ঃ উৎকণ্ঠাৰ লক্ষণবোৰ

লক্ষণ ঃ

উৎকণ্ঠাৰ সাধাৰণ লক্ষণবোৰ হ'ল—

- বুকু কঠিন হৈ পৰাৰ অনুভৱ
- বস্তু গিলোতে অথবা উসাহ লওঁতে কষ্ট পোৱা
- মানসিক আলোড়নৰ সৈতে টেকিকার্ডিয়া
- বুকুৰ বিষ
- মূৰ, মুখমণ্ডল, ডিঙি আৰু কান্ধৰ বিষ অথবা জঠৰতা
- মাত্রাধিক ঘাম নির্গত হোৱা
- সঘনাই প্রস্রাৱ হোৱা
- শৰীৰৰ কঁপনি (দৃশ্যমান অথবা আভ্যন্তৰীণ)
- বদহজম, বুকু জ্বলা-পোৱা, কৌষ্ঠকাঠিন্য অথবা ডায়েৰিয়া
- শাৰীৰিক সম্পর্ক স্থাপনত সৃষ্টি হোৱা বৈকল্যাৱস্থা
- নিদ্রাহীনতা, সপোনত ভয় খোৱা

যোগভিত্তিক নিয়ন্ত্রণ

মানসিক উৎকণ্ঠা নিৰাময়ৰ বাবে মনৰ অতি-সক্রিয় অৱস্থা ব্যাহত কৰিব লাগিব। বক্ষগহ্বৰৰ পৰা শ্বাস-প্রশ্বাস লোৱাৰ সলনি তলপেটৰ পৰা শ্বাস-প্রশ্বাস লোৱা কার্যৰ জৰিয়তে সজাগতাৰ সচেতন স্থানান্তৰ ঘটাব পাৰিলে উৎকণ্ঠা যথেষ্টখিনি শাম কটাব পাৰি।

সৎকর্ম ঃ

জল নেতি, ট্রটক, কপালভাতি (নৰম)

আসন ঃ

সূর্য নমস্কাৰ, তড়াসন, তির্যক-তড়াসন, কটি-চক্রাসন, বৃক্ষাসন, বক্রাসন, গোমুখাসন, অর্ধ-মৎস্যেন্দ্রাসন, উষ্ট্রাসন, শশাংকাসন, পশ্চিমোত্তানাসন, পৱন মুক্তাসন, অর্ধ হলাসন, বিপৰীত কৰণি আসন, মকৰাসন, ভূজঙ্গাসন, অর্ধ শল্‌ভাসন, শৱাসন।

প্রাণায়াম ঃ

নাড়ী শোধন, উজ্জয়ী, শীতলী৷শীতকাৰী, ভ্রমৰী প্রাণায়াম।

মুদ্রা বন্ধ ঃ

উদ্দীয়ন বন্ধ

ধ্যান ঃ

শ্বাস-প্রশ্বাস সম্পর্কীয় সজাগতা, ওঁম জপ।

অন্যান্য ঃ

- উৎকণ্ঠাত ভোগা ৰোগীৰ বাবে যোগ নিদ্রা উপকাৰী। যোগ নিদ্রাই মানুহৰ অৱচেতন স্তৰত ক্রিয়া কৰি দেহ আৰু মনত এক সুস্থিৰ সন্তুলনৰ প্রতি স্পৃহাযুক্ত (homeostasis) অৱস্থাৰ সৃষ্টি কৰে।
- উৎকণ্ঠাত ভোগা ৰোগীয়ে শীতল পানীয় খাব নালাগে। সঘনাই চাহ নাইবা কফি খোৱাতকৈ কুহুমীয়া পানী খোৱা উচিত।
- পাতল আৰু সহজে হজম হোৱা খাদ্য খাব লাগে।
- কোনো গঠনমূলক কার্যত নিজকে জড়িত ৰখা উচিত।

১৫.৪ মানসিক চাপ আঁতৰোৱা যোগাসন

আমাৰ স্নায়ু প্রণালীয়ে যেতিয়াই ভাবে যে আমাৰ শৰীৰটোৰ প্রতি কোনো তাৎক্ষণিক ভাবুকি আহিছে অথবা শৰীৰটো বিপদত পৰিব, তেতিয়াই ইয়াৰ তাৎক্ষণিক আৰু মৌলিক সঁহাৰি হিচাপে মানসিক চাপ (stress)ৰ সৃষ্টি হয়। মানসিক চাপ হ'ল শৰীৰৰ অনৈচ্ছিক প্রতিক্রিয়া। ই দাবী আৰু চাপৰ প্রতি আমি জনোৱা শাৰীৰিক আৰু আৱেগিক সঁহাৰি বর্ণনা কৰে। সকলো লোকেই সময়ে সময়ে মানসিক চাপৰ অভিজ্ঞতা লাভ কৰে। সকলো ধৰণৰ কাম-কাজৰ সৈতে মানসিক চাপ জড়িত। মানসিক চাপ এটা ইতিবাচক কথা হ'ব পাৰে। ই ব্যক্তিৰ বৃদ্ধি বিকাশ ঘটাত সহায় কৰাৰ লগতে ব্যক্তিক উদ্দীপনাময় কৰি ৰাখে আৰু কাম কৰিবলৈ উদ্বুদ্ধ কৰে। কিন্তু

যদি মানসিক চাপে মানুহৰ সহ্য আৰু সামৰ্থৰ সীমা চেৰাই যায় তেন্তে ই বিভিন্ন ধৰণে মানসিক তথা শাৰীৰিক স্বাস্থ্যক প্ৰভাৱিত কৰিব পাৰে।

মানসিক চাপৰ শিপা আছে আমাৰ মনত। কিন্তু ইয়াৰ ফল ভোগ কৰে আমাৰ শৰীৰে। মানসিক চাপৰ ক্ৰিয়া আৰু প্ৰতিক্ৰিয়া মনৰ পৰা শৰীৰলৈ আৰু শৰীৰৰ পৰা মনলৈ বিয়পে।

সকলো মানুহে মানসিক চাপ বিভিন্ন ধৰণে নিয়ন্ত্ৰণ কৰে। সমগ্ৰ জীৱনকালত মানসিক চাপৰ সৈতে যুঁজাৰ সামৰ্থ সলনি হৈ থাকে। দৈনন্দিন জীৱনৰ মানসিক চাপৰ সৈতে যুঁজিবলৈ ফলপ্ৰসূ কৌশল বিকশাই তোলাসকলৰ গাত চাপৰ বাবে শাৰীৰিক আৰু মনোবৈজ্ঞানিক লক্ষণ দেখা দিয়াৰ সম্ভাৱনা কম।

দৰাচলতে জীৱন-মৃত্যুৰ পৰিস্থিতি সৃষ্টি হ'লে মানসিক চাপে আমাক নিজকে সুৰক্ষিত ৰাখিবলৈ ক্ষিপ্ৰতাৰে কাম কৰাৰ সুযোগ দিয়ে। কিন্তু কেতিয়াবা আমাৰ শৰীৰ, বিশেষকৈ আমাৰ স্নায়ু প্ৰণালীয়ে বাস্তৱ জীৱনত ভাবুকি সৃষ্টিকাৰী সমস্যা, দৈনিক সংঘৰ্ষ আৰু দৈনিক প্ৰত্যাহ্বানবোৰৰ মাজৰ প্ৰভেদ বিচাৰি উলিওৱাত অসমৰ্থ হয়। যেতিয়াই আমাৰ স্নায়ু প্ৰণালীয়ে এনে অসমৰ্থতাৰ পৰিচয় দিয়ে, ই দ্ৰুত গতিত আৰু সঘনাই মানসিক চাপ সৃষ্টিত অভ্যস্ত হৈ পৰে। এনে চাপ এসময়ত নোহোৱা কৰাটো অতি কঠিন হৈ পৰে। আমাৰ শৰীৰটো তেতিয়া অবিৰতভাৱে মানসিক চাপৰ এক উৰ্দ্ধ স্তৰত ৰৈ থাকে। ই গুৰুতৰ ধৰণৰ স্বাস্থ্য সমস্যাৰ সৃষ্টি কৰিব পাৰে। মানসিক চাপৰ ফলত উচ্চ ৰক্তচাপ, বহুমূত্ৰ, উদ্‌ফাই, হৃৎৰোগ, পাকস্থলীৰ ঘা, নিদ্ৰাহীনতা, মূ�ৰৰ বিষ. আদি ৰোগে শৰীৰত বাহ ল'ব পাৰে।

কাৰণ ঃ

শৰীৰৰ বাহিৰ আৰু ভিতৰত থকা বিভিন্ন কাৰকে মানসিক চাপ সৃষ্টি কৰিব পাৰে।

- স্নায়ু, ইন্দ্ৰিয়, অংগ-প্ৰতংগ, গ্ৰন্থি আৰু মাংসপেশীত প্ৰয়োজনাধিক জোৰ পৰা।
- ভোক, পিয়াহ, মৰম-চেনেহ, সামাজিক মৰ্যাদা, জিৰণি, যৌন সম্পৰ্ক আদিৰ দৰে মৌলিক প্ৰয়োজনীয়তাবোৰ পূৰণত বাধাৰ সৃষ্টি হোৱা।
- হঠাতে পোৱা দুখৰ খবৰ, ব্যৱসায়ত লোকচান, আত্মসংযমৰ অভাৱ, দুৰ্বল শাৰীৰিক তথা মানসিক স্বাস্থ্য।
- পৰিৱৰ্তিত পৰিস্থিতি, বিফলতা, ভয়, সফলতাৰ সীমা।
- দৰিদ্ৰতা, পৰিয়ালত সমন্বয়ৰ অভাৱ, কৰ্মসংস্থাপনহীনতা।
- উচ্চাত্মিকাবোধ, ঘৃণা, অসন্তুষ্টি আদি।

লক্ষণ ঃ

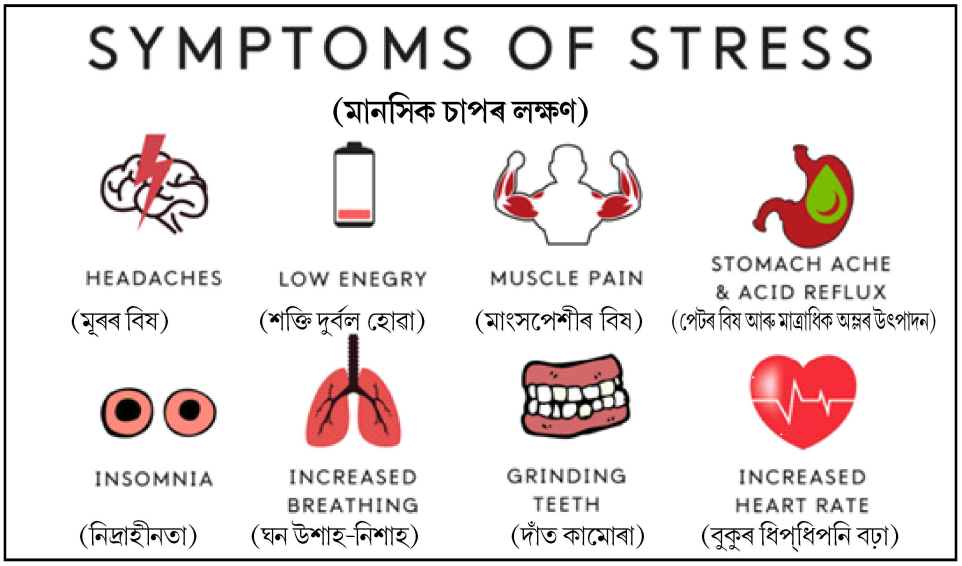
মানসিক চাপৰ শাৰীৰিক লক্ষণবোৰ হ'ল—

- শক্তি দুৰ্বল হৈ পৰা
- মূৰৰ বিষ
- শাৰীৰিক সম্বন্ধ স্থাপনৰ ইচ্ছা হ্ৰাস পোৱা
- মাংসপেশীৰ টনাটনি আৰু বিষ

- মাংসপেশীৰ সংকোচন
- উশাহ চুটি হোৱা অথবা উশাহ লওঁতে কষ্ট পোৱা

মানসিক চাপৰ মনোবৈজ্ঞানিক লক্ষণবোৰ হ'ল—

- বিৰক্তিবোধ নাইবা খঙাল মেজাজ
- মনোযোগ স্থাপনত অসুবিধা
- সিদ্ধান্ত গ্ৰহণ কৰাত অসুবিধা
- নিদ্ৰাত ব্যাঘাত জন্মা
- বিশ্ৰাম লওঁতে অসুবিধা পোৱা অথবা অস্থিৰ হৈ থকা
- চিন্তা বিহ্বল হৈ থকা
- অসহজ বোধ কৰা।



চিত্ৰ 5.2 ঃ উৎকণ্ঠাৰ লক্ষণসমূহ

যোগভিত্তিক নিয়ন্ত্ৰণ

স্নায়ু প্ৰণালী আৰু এণ্ডোক্ৰাইন প্ৰণালী স্তৰত যোগ সুফলদায়ক। ই স্নায়ু প্ৰণালীৰ কাৰ্যকলাপ আৰু শৰীৰৰ হৰম'নবোৰৰ ভাৰসাম্যতা ৰক্ষাত সহায় কৰে। মানসিক চাপ নিয়ন্ত্ৰণ কৰিবলৈ তলৰ যোগ অনুশীলনবোৰ মানি চলাৰ পৰামৰ্শ দিয়া হয়।

সৎকৰ্ম ঃ

নেতি, কুঞ্জল আৰু ট্ৰাটক।

আসন ঃ

তড়াসন, তিৰ্যক-তড়াসন, কটি-চক্ৰাসন, ত্ৰিকোণাসন, পদ্মাসন, পশ্চিমোত্তানাসন, বজ্ৰাসন, ভূজংগাসন, ধনুৰাসন, হলাসন, সৰ্বাংগাসন আৰু শৱাসন।

প্ৰাণায়াম ঃ

নাড়ী শোধন আৰু ভ্ৰমৰী।

মুদ্রা বন্ধ ঃ

জ্ঞান মুদ্রা।

ধ্যান ঃ

ওঁম মন্ত্রৰ জপ, শ্বাস-প্রশ্বাস সম্পর্কীয় সজাগতা।

খাদ্য তালিকা ঃ

- কফি, শীতল পানীয়, নিমখ, চিগাৰেট আৰু সুৰা এৰাই চলিব।

১৫.৫ হতাশা নাইকিয়া কৰা যোগাসন

হতাশা এবিধ সাধাৰণ মানসিক ৰোগ। মানুহৰ অনুভৱ, চিন্তা আৰু কার্যত হতাশাই নেতিবাচক প্রভাৱ পেলায়। হতাশাৰ সবাতোকৈ গুৰুতৰ জটিলতাটো হ'ল ই আক্রান্ত ব্যক্তিক আত্মহননৰ পথ ল'বলৈ বাধ্য কৰাব পাৰে। হতাশাত ভোগা ব্যক্তিৰ মেজাজ সদায় নিৰাশাজনক হয় আৰু এনে ব্যক্তি এক দুখবোধে আচ্ছন্ন কৰি ৰাখে। এনে ব্যক্তি দুর্বল আত্মপ্রত্যয়ৰ গৰাকী হয়। এসময়ত কৰি ভাল পোৱা কামবোৰ কৰা আগ্রহ‌ঐইচ্ছা হেৰুৱাই পেলায়। হতাশাৰ ফলত বিভিন্ন ধৰণৰ আৱেগিক আৰু শাৰীৰিক সমস্যাৰ উদ্ভৱ হ'ব পাৰে। ই ব্যক্তিৰ ঘৰ অথবা কর্মস্থলীত কাম কৰাৰ সামর্থ হ্রাস কৰে। হতাশাগ্রস্ত ব্যক্তিয়ে সাধাৰণ দৈনন্দিন কাম-কাজবোৰ সুচাৰুৰূপে সমাধা কৰাতো অসুবিধা পায়। কেতিয়াবা এনে ব্যক্তিয়ে নিজকে জীয়াই থকাৰ অনুপযুক্ত বুলি অনুভৱ কৰে।

কাৰণ ঃ

হতাশা সৃষ্টিত বহুতো কাৰকে গুৰুত্বপূর্ণ ভূমিকা লয়। হতাশা বিভিন্ন আনুবংশীয়, জৈৱ-ৰাসায়নিক, পাৰিপার্শ্বিক তথা মনোবৈজ্ঞানিক কাৰকৰ সংমিশ্রিত ফলাফল হ'ব পাৰে।

- **আনুবংশীয় কাৰক ঃ** এটা পৰিয়ালৰ কেইবাটাও প্রজন্মৰ সদস্য হতাশাৰ বলি হ'ব পাৰে।
- **জৈৱ-ৰাসায়নিক কাৰক ঃ** মস্তিষ্কৰ কোষবোৰে সংযোগ সংকেত প্রেৰণৰ বাবে ব্যৱহাৰ কৰা চেৰ'ট'নিন, ড'পামাইন, এচিটাইলক'লাইনৰ দৰে কিছুমান স্নায়ৱিক প্রেৰক হৰম'ন আৰু অনা-এড্রেনেলাইন ৰাসায়নিক হৰম'নবোৰ হতাশাত ভোগাৰ ফলত ভাৰসাম্যহীন হৈ পৰে।

  হৰম'নবোৰৰ ভাৰসাম্যতা সলনি হ'লে মানুহ হতাশাৰ বলি হ'ব পাৰে। গর্ভৱতী অৱস্থাত আৰু প্রসৱৰ পাচৰ কেইসপ্তাহমান অথবা কেইমাহমান মহিলাৰ দেহত হৰম'নৰ পৰিৱর্তন ঘটিব পাৰে। থাইৰয়ডৰ সমস্যা, মেন'প'জ নাইবা অন্য পৰিস্থিতিতো হৰম'নৰ পৰিৱর্তন হয়।
- **ব্যক্তিত্ব ঃ** সাধাৰণতে নিৰাশাবাদী, দুর্বল আত্মপ্রত্যয়ৰ গৰাকী আৰু মানসিক চাপে সহজে আক্রান্ত কৰা, অত্যধিক পৰনির্ভৰশীল আৰু আত্ম সমালোচনাকাৰী ব্যক্তি হতাশাত ভোগাৰ সম্ভাৱনা অধিক।

- **পাৰিপাৰ্শ্বিকতাজনিত কাৰক ঃ** অনবৰতে হিংসাত্মক কার্যৰ বলি হোৱা, অৱহেলা হোৱা, শাৰীৰিক অথবা যৌন নির্যাতনৰ বলি হোৱা, দৰিদ্রতা, তীব্র আঘাত, আপোনজনক হেৰুৱাবলগীয়া হোৱা, অসূস্থতা নাইবা যিকোনো ধৰণৰ মানসিক চাপ সৃষ্টিকাৰী পৰিৱেশত থাকিবলগীয়া হোৱা ব্যক্তি হতাশাত আক্রান্ত হ'ব পাৰে।
- বিভিন্ন প্রকাৰৰ বীজ শস্য, শ্বেত শর্কৰা, কফি, চাহ, চ'কলেট আদিৰ দৰে শ্বেতসাৰযুক্ত খাদ্যৰ মাত্রাধিক্যতা, তুলনামূলকভাৱে কম পৰিমাণৰ শাক-পাচলি আৰু ফলমূল গ্রহণ আদিৰ ফলত বদহজম হ'ব পাৰে। বদহজমে পাচন নলীত বিভিন্ন গেছ উৎপন্ন কৰে। ই হৃৎপিণ্ড আৰু হাওঁফাওঁ অঞ্চলত থকা ঝিল্লীত সংকোচনৰ সৃষ্টি কৰে। এনে সংকোচনে পেশীকলাবোৰলৈ অক্সিজেন প্রবাহৰ মাত্রা কম কৰে। শৰীৰত কার্বন-ডাই-অক্সাইডৰ স্তৰ বাঢ়ি যোৱাৰ ফলতো সাধাৰণ হতাশাৰ সৃষ্টি হ'ব পাৰে।
- বিভিন্ন দৰৱৰ প্রয়োজনাধিক আৰু বাচ-বিচাৰহীন সেৱনৰ ফলত দেহত দূষিত ভিটামিন আৰু খনিজ পদার্থ জমা হ'ব পাৰে। ইয়ো হতাশা সৃষ্টিৰ এটা কাৰণ হ'ব পাৰে।

লক্ষণ ঃ

হতাশাক চিকিৎসা বিজ্ঞানৰ উপায় প্রয়োগ কৰি ধৰা পেলোৱাতো সদায়েই সহজ কার্য নহয়। হতাশাৰ অতি সাধাৰণ কাৰণ দুটামান হ'ল—

- মৃত্যু অথবা আত্মহত্যাৰ চিন্তা।
- চিন্তা কৰাৰ, মনোযোগ দিয়াৰ আৰু সিদ্ধান্ত গ্রহণৰ সামর্থ কমি যোৱা।
- মূল্যহীন যেন অনুভৱ হোৱা, অনবৰতে চকুপানী ওলাই থকা, শূন্যতাবোধ, অদৰকাৰী অপৰাধবোধ অথবা খেদ, অসহায়বোধ, আশাহীনতা আৰু নিজকে ঘৃণা কৰা।
- আগ্রহ অথবা সন্তোষ নাইকিয়া হোৱা, কাম-কাজ কৰি আনন্দ লাভ নকৰা।
- দুখবোধ, উদ্যমহীন অথবা হতাশাগ্রস্ত মেজাজ।
- স্মৃতিশক্তি কমি যোৱা।
- ওজন কমা÷বঢ়া আৰু কোষ্ঠকাঠিন্য।
- নিদ্রাত ব্যাঘাত জন্মা (নিদ্রাহীনতা অথবা অতি-নিদ্রা)
- শাৰীৰিক সম্পর্ক স্থাপনৰ ইচ্ছা কমি যোৱা।
- সামাজিক আৰু বৃত্তিগত কার্য সম্পাদন বাধাগ্রস্ত হোৱা।
- সৰু সৰু কথাতে বিৰক্তি অথবা নৈৰাশ্য।

যোগভিত্তিক নিয়ন্ত্রণ

হতাশা নাইকিয়া কৰাত দৰৱ আৰু মনোবৈজ্ঞানিক চিকিৎসা-দুয়োটাই সুফলদায়ক। হতাশা বিৰোধী দৰৱবোৰৰ বেছিভাগেই ৰোগীক অস্থায়ী সকাহ দিয়ে। কিন্তু এইবোৰ বেছিদিন সেৱন কৰিলে বৃক্কৰ ক্ষতি হ'ব পাৰে, অতি সংবেদনশীলতাৰ সৃষ্টি হ'ব পাৰে নাইবা ৰোগী নিদ্রাহীনতাত ভুগিব পাৰে।

যোগভিত্তিক চিকিৎসাৰ জৰিয়তে আক্রান্তক সক্রিয় কৰি তোলাৰ চেষ্টা কৰা হয়।

যোগভিত্তিক অনুশীলনবোৰে হতাশাগ্রস্তৰ মনত ইতিবাচক চিন্তাৰ বিকাশ ঘটাই প্রয়োজনীয় জীৱন শক্তিৰ সঞ্চাৰ কৰা উচিত।

সৎকর্ম ঃ

নেতি, কপালভাতি।

আসন ঃ

সূর্য নমস্কাৰ, তড়াসন, তির্যক-তড়াসন, কটি-চক্রাসন, বক্রাসন, গোমুখাসন, উষ্ট্রাসন, শশাংকাসন, পৱন-মুক্তাসন, সেতুবন্ধাসন, সর্বাংগাসন, মকৰাসন, ভূজংগাসন, ধনুৰাসন আৰু শৱাসন।

প্রাণায়াম ঃ

নাড়ী-শোধন, সূর্যভেদন, উজ্জয়ী, ভ্রমৰী, ভষ্ট্রিকা।

ধ্যান ঃ

শ্বাস-প্রশ্বাস সম্পর্কীয় সজাগতা, ওঁম মন্ত্রৰ জপ।

খাদ্য তালিকা ঃ

হতাশাত ভোগা ব্যক্তিৰ খাদ্য তালিকাৰ পৰা চাহ, কফি, সুৰা, চ'কলেট, সকলো ধৰণৰ ময়দাজাত সামগ্রী, চেনী, কৃত্রিম খাদ্য ৰং আৰু ৰাসায়নিক সংযোজক দ্রব্য সম্পূর্ণৰূপে বাদ দিব লাগে।



অগ্রগতি নিৰীক্ষণ

প্রশ্ন নং ১ ঃ খালী ঠাই পূৰণ কৰক —

(ক) যোগ অনুশীলনে ব্যক্তিৰ আত্ম-সচেতনতা আৰু চৌপাশৰ বিষয়ে সজাগতা ..... (বৃদ্ধি/হ্রাস) কৰে।

(খ) অৱদমন হ'ল ..... প্রতিৰক্ষা ব্যৱস্থাৰ এটা প্রকাৰ।

(গ) উৎকণ্ঠা হ'ল ভয়, চিন্তা আৰু পূর্বানুমান মিশ্রিত ..... ৰ এটা জটিল সংমিশ্রণে সৃষ্টি কৰা অস্বস্তিকৰ মানসিক স্থিতি।

(ঘ) মানসিক চাপ হ'ল আমাৰ ..... প্রণালীৰ মৌলিক আৰু তাৎক্ষণিক সঁহাৰি। আমাৰ শৰীৰটো কোনো তাৎক্ষণিক ভাবুকি অথবা বিপদৰ মুখামুখি হ'লে মানসিক চাপৰ সৃষ্টি হয়।

(ঙ) হতাশাই মানুহৰ অনুভৱ, চিন্তা আৰু কার্যক ..... (ইতিবাচক/নেতিবাচক) ভাৱে প্রভাৱিত কৰে।

(চ) হতাশা নিয়ন্ত্রণ কৰিবলৈ যোগভিত্তিক অনুশীলনবোৰৰ দ্বাৰা ..... ৰ বিকাশ ঘটোৱাত মনোনিৱেশ কৰা উচিত।

অধ্যায় ৫



১৫.৬ অধ্যায়টিৰ পৰা আমি কি শিকিলোঁ

মানুহৰ মেজাজ, চিন্তা আৰু আচৰণক প্ৰভাৱিত কৰা বিভিন্ন ধৰণৰ মানসিক স্বাস্থ্যজনিত অৱস্থা-বিসংগতিকে মানসিক ৰোগ বোলা হয়। কেইটামান সাধাৰণ মানসিক ৰোগ হ'ল উৎকণ্ঠাজনিত বিসংগতি, স্কিজ'ফ্ৰেনিয়া, খাদ্যগ্ৰহণত দেখা দিয়া বিসংগতি আৰু নিচাসক্তৰ দৰে কৰা আচৰণ। বহুদিন চিকিৎসা নকৰাকৈ থকা মানসিক ৰোগে গুৰুতৰ ধৰণৰ আৱেগিক, আচৰণকেন্দ্ৰিক আৰু শাৰীৰিক স্বাস্থ্যজনিত সমস্যাৰ সৃষ্টি কৰিব পাৰে। যোগভিত্তিক অনুশীলন আৰু জীৱনশৈলীয়ে মনক প্ৰশান্তি প্ৰদান কৰি নিজৰ লগতে চৌপাশৰ মনক প্ৰশান্তি প্ৰদান কৰি নিজৰ লগতে চৌপাশৰ পৰিৱেশ সম্পৰ্কে সজাগতাৰ সৃষ্টি কৰে। ই মানুহক অধিক গ্ৰহণশীল আৰু অনুকূলনশীল কৰি তোলাৰ লগতে আশ্বাস আৰু সুৰক্ষাৰ অনুভৱ গঢ়ি তোলে। যোগৰ অভ্যাসে মানুহৰ মনোযোগ ধৰি ৰাখিব পৰা ক্ষমতাও বৃদ্ধি কৰে। সৎকৰ্ম, যোগাসন, প্ৰাণায়াম, বিভিন্ন ধৰণৰ ধ্যান কৰাৰ কৌশল, য়ম আৰু নিয়মৰ অনুসৰণে উৎকণ্ঠা, মানসিক চাপ আৰু হতাশা নিয়ন্ত্ৰণত সহায় কৰে। যোগভিত্তিক কৌশলবোৰৰ নিয়মীয়া অনুশীলন আৰু বিশেষজ্ঞৰ তদাৰকত যোগভিত্তিক জীৱনশৈলী এটা অনুসৰণ কৰি আমি এই মানসিক সমস্যাবোৰৰ পৰা নিজকে মুক্ত কৰি একোটা স্বাস্থ্যৱান আৰু সুখী জীৱনৰ অধিকাৰী হ'ব পাৰোঁ।



১৫.৭ অধিক জানিবলৈ

1] *Yogic Therapy for Selected Diseases*- Dr. M. M. Gore, Dr. D. R. Vaze, Dr. S. A. Kulkarni, Dr. J. P. Oak, Kaivalyadhama: Lonavla, Pune.

2] *Yoga Therapy* - Suman K. K. and Ahluwalia V. K. Lotus Press Publishers and Distributors : New Delhi.

3] *Diet Cure for Common Ailments*- Dr. H. K. Bakhru, Jaico Publishing House : Mumbai.

4] *Integrated Yoga Therapy for Mental Illness*- Dr. H. R. Nagendra, Indian Hournal of Psychiatry (2013).

5] *Yoga and Mental Health and Beyond*- R. S. Bhogal, Kaivalyadhama, Lonavla: Pune.

৫ *Stress and its Management by Yoga*- K. N. Udupa, Motilal Banarsida
Publishers Pvt. Ltd.: Delhi.



১৫.৮ অগ্রগতিৰ খতিয়ান

১ নং প্ৰশ্নৰ উত্তৰ ঃ (ক) বৃদ্ধি
(খ) অহংবোধ
(গ) আৱেগৰ
(ঘ) স্নায়ু
(ঙ) নেতিবাচক
(চ) ইতিবাচক চিন্তা।



১৫.৯ আৰ্হি প্ৰশ্ন

(ক) অতি চুটি প্ৰশ্ন ঃ

প্ৰশ্ন ১ ঃ প্ৰাণায়াম আৰু ক্ৰিয়া আদিৰ দৰে শাৰীৰিক অনুশীলনবোৰৰ সহায়ত মানসিক ৰোগ
উত্তেজনাৰ উপশম ঘটে। (শুদ্ধ নে অশুদ্ধ লিখক)

প্ৰশ্ন ২ ঃ মানসিক উৎকণ্ঠা নিৰাময়ৰ বাবে কি কি প্ৰাণায়ম উপযোগী?

প্ৰশ্ন ৩ ঃ হতাশাত ভোগা ব্যক্তিএ কেনেধৰণৰ খাদ্য বাদ দিব লাগে?

(খ) চুটি প্ৰশ্ন ঃ

প্ৰশ্ন ১ ঃ উৎকণ্ঠা সৃষ্টি হোৱাৰ প্ৰধান উপাদান কেইটা কি কি?

প্ৰশ্ন ২ ঃ মানসিক চাপৰ শাৰীৰিক আৰু মনোবৈজ্ঞানিক লক্ষণসমূহ কি কি?

প্ৰশ্ন ৩ ঃ হতাশা কি আৰু ইয়াৰ কাৰণ কি কি?

(গ) ৰচনাধৰ্মী প্ৰশ্ন ঃ

প্ৰশ্ন ১ ঃ উৎকণ্ঠাৰ কাৰণ আৰু লক্ষণবোৰ আলোচনা কৰক। উৎকণ্ঠা নিয়ন্ত্ৰণৰ বাবে কিছুমান
যোগভিত্তিক অনুশীলনৰ পৰামৰ্শ আগবঢ়াওক।

প্ৰশ্ন ২ ঃ মানসিক ৰোগ নিয়ন্ত্ৰণত যোগভিত্তিক জীৱনশৈলী অনুসৰণৰ গুৰুত্ব চমুকৈ বুজ
লিখক।

প্ৰশ্ন ৩ ঃ মানসিক চাপৰ কাৰণ আৰু লক্ষণসমূহ বৰ্ণনা কৰক। মানসিক চাপ নিয়ন্ত্ৰণৰ কিছুমা
যোগভিত্তিক অনুশীলনৰ পৰামৰ্শ আগবঢ়াওক।

প্ৰশ্ন ৪ ঃ হতাশা বুলিলে কি বুজে? হতাশাৰ কাৰণ, লক্ষণ আৰু যোগভিত্তিক নিয়ন্ত্ৰণৰ উপা
বৰ্ণনা কৰক।

*** ***** ***