

## महिला वार्धक्य एवं मानसिक स्वास्थ्य

डॉ. कलिका डोलस\*

\* प्राध्यापक (गृहविज्ञान) शासकीय कन्या महाविद्यालय, सीहोर (म.प्र.) भारत

**प्रस्तावना** – वार्धक्य मानव जीवन की एक ऐसी सच्चाई है जिसे झुठलाया नहीं जा सकता। मानव जीवन चक्र की जो अवधारणा है उनमें अंतिम अवस्था वार्धक्य है। यह एक प्राकृतिक अवस्था है जो शनैः शनैः आती है। युवावस्था के मद में चूर नर-नारी इस भ्रम में जीते हैं कि वे सदैव ही युवा रहेंगे परंतु शीघ्र ही जैसी ही 50 वर्ष की आयु को प्राप्त करते हैं उन्हें अपने वार्धक्य का अनुभव होने लगता है। वार्धक्य से ही वृद्धा शब्द बना है एवं इस अवस्था को वृद्धावस्था कहते हैं, वृद्ध का शाब्दिक अर्थ है, पका हुआ, बड़ा हुआ या अथवा परिपक्व।

साधारणतः वार्धक्य की आयु 60 वर्ष से प्रारंभ होती है जो कि वर्तमान में प्रदूषणयुक्त वातावरण के कारण और भी कम हो गई है। शासन भी यह मानता है कि 60 वर्ष उपरांत व्यक्ति में वो ऊर्जा एवं आत्मविश्वास नहीं रह जाता जो युवावस्था में रहती है अतः शासन भी व्यक्ति को 60 वर्ष उपरांत सेवा निवृत्त कर देता है। इस आयु में व्यक्ति की शारीरिक क्षमता जटिल दायित्वों को निभाने में अक्षम हो जाती है। सामाजिक एवं पारिवारिक दृष्टि से भी देखा तो यह वह आयु होती है जब व्यक्ति जीवन की समस्त जिम्मेदारियों को पूर्ण कर उनसे निवृत्त हो जाता है तथा जीवन की समस्त अवस्थाओं से अवकाश प्राप्त कर लेता है। इस अवस्था में व्यक्ति का शरीर एवं साथ ही साथ मन भी कमजोर हो जाता है।

इस अवस्था में व्यक्ति स्वजनों के लिए भी अनुपयोगी एवं भार स्वरूप हो जाता है क्योंकि उसकी स्वयं की संतानों का स्वतंत्र जीवन प्रारंभ हो जाता है वे इतने आत्मनिर्भर हो जाते हैं (जिन्हें कि हमने ही बनाया होता है एवं यह एक अच्छी बात है) कि उन्हें हर छोटी-बड़ी बात के लिए आपकी आवश्यकता नहीं होती वे अपने निर्णय स्वयं लेने लगते हैं। नाती-पोती भी आज के आधुनिक समय में इतने अधिक व्यस्त हो जाते हैं कि उनके पास भी अपने वृद्धजनों के लिए समय नहीं रहता है ऐसी स्थिति में वृद्धजनों को लगने लगता है कि नाती-पोती भी उनकी अवहेलना कर रहे हैं व उनका अस्तित्व अब शून्य हो गया है। एवं यही से नैराश्य उत्पन्न होता है एवं नैराश्य मानसिक स्वास्थ्य की राह का सबसे बड़ा रोड़ा है। परंतु मानसिक स्वास्थ्य पर ध्यान केंद्रित करने के पूर्व हम संक्षेप में शारीरिक स्वास्थ्य भी देखेंगे क्योंकि दोनों एक दूसरे से घनिष्ठ रूप से संबंधित हैं। शारीरिक रूप से स्वस्थ वृद्ध साधारणतया मानसिक रूप में भी स्वस्थ रहते हैं क्योंकि शरीर स्वस्थ रहने से आत्म विश्वास रहता है एवं आत्म विश्वास उन्हें नैराश्य नहीं आने देता।

**वृद्धावस्था की शारीरिक समस्याएं:**

1. **शारीरिक शक्ति का ह्रास होना** – यह सर्वमान्य तथ्य है कि इस आयु

में शारीरिक शक्ति क्षीण हो जाती है जो जोश एवं स्फूर्ति युवावस्था में होती वह शक्ति वृद्धावस्था में संभव नहीं है हालांकि स्वस्थ आदते, उचित खान-पान से उस शक्ति को बढ़ावा जा सकता है परंतु उस स्तर तक नहीं लाया जा सकता जो युवावस्था में होती है।

2. **मांसपेशियों एवं अस्थियों का कमजोर होना** – विशेषरूप से डिऑक्सीफिकेशन के कारण इस आयु में अस्थियां कमजोर हो जाती है। महिलाओं में ऑर्थराइटिस, ओस्टियोपोरोसिस की शिकायतें आज बहुत बढ़ गई हैं। शरीर की मांसपेशियों भी कमजोर हो जाती है जिससे उठना, बैठना, घुमने फिरने जैसी समस्या का महिलाओं को सामना करना पड़ता है।

3. **स्वास्थ्य सेवाओं में कमी** – भारत में सामुदायिक स्वास्थ्य की स्थिति बहुत अच्छी नहीं कही जा सकती। हालांकि शासन द्वारा समय समय पर सामुदायिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाने हेतु कई योजनाएं प्रारंभ की गई हैं जिसमें वृद्ध व्यक्तियों को विशेष छूट प्राप्त है साथ ही आयुष्मान योजना, आभा कार्ड आदि के माध्यम से सरकार प्रौढ़ एवं वृद्ध स्वास्थ्य को बेहतर बनाने के लिए सतत प्रयत्नशील है परंतु फिर भी इतनी बड़ी जनसंख्या के लिए ये प्रयत्न अपर्याप्त हो जाते हैं ऐसा नहीं कि हमारे देश में बेहतर स्वास्थ्य सेवाएं उपलब्ध नहीं हैं परंतु वे आम जन की आर्थिक स्थिति के कारण उनकी पहुँच के बाहर है अतः उच्च स्तर की स्वास्थ्य सेवाओं का अभाव आज भी वृद्धावस्था की एक बड़ी समस्या है।

4. **आर्थिक समर्थन का अभाव** – वृद्ध व्यक्तियों विशेषकर महिलाओं को इस अवस्था में आर्थिक समर्थन के अभाव का सामना करना पड़ता है। उनकी आर्थिक निर्भरता उन्हें असहाय बना देती है।

5. **आत्मनिर्भरता में कमी** – इस आयु में व्यक्ति शारीरिक, मानसिक एवं आर्थिक तीनों ही दृष्टि से परिवार के अन्य सदस्यों पर निर्भर हो जाता है। वे इस स्थिति को स्वीकार भी नहीं कर पाते एवं परिवर्तित भी नहीं कर पाते, परिणामस्वरूप अवसाद उन्हें घेर लेता है।

6. **परिवार एवं समाज में सम्मानपूर्ण व्यवहार में कमी** – जिस समाज में आयु एवं अनुभव में अधिक होने के कारण वृद्ध व्यक्ति को अतिरिक्त सम्मान मिलना चाहिए वहीं वास्तविकता में बिलकुल विपरीत हो रहा है। वृद्ध व्यक्ति को परिवार एवं समाज में अनुपयोगी मानकर, आउटडेटेड मानकर उनकी उपेक्षा की जाती है। उन्हें सम्मानजनक व्यवहार नहीं दिया जाता। जबकि इस आयु वृद्ध व्यक्ति को पैसा, पद, प्रतिष्ठा कुछ नहीं चाहिए होता है उन्हें केवल प्रेम एवं सम्मान चाहिए होता है एवं परिवार तथा समाज उन्हें यही देने से चूक जाता है फलस्वरूप वृद्ध व्यक्ति के मानसिक स्वास्थ्य में गिरावट

आती है।

**7. असंयमित एवं चिड़चिड़ा होना** - रोगों के होने से पूरे समय शरीर में एक जकड़न व एक प्रकार का दर्द रहता है जिससे वृद्ध व्यक्ति चिड़चिड़ा हो जाता है। लगातार दर्द से उनकी सहनशक्ति कम हो जाती है एवं वह असंयमित व्यवहार करने लगता है। शीघ्र ही क्रोधित हो जाना, बात-बेबात पर व्यंग्य करना या अपने साथ वाले व्यक्ति को ताने कसना या उसका मजाक बनाना भी इसी असंयमित व्यवहार की निशानी है। इसके विपरीत कभी कभी एकदम शांत भी हो जाते हैं। वृद्ध व्यक्ति द्वारा कभी-कभी किसी चीज पर कोई प्रतिक्रिया ना देना भी इसी असंयमित व्यवहार का उदाहरण है। ऐसे व्यवहार से वे स्वयं एवं उनके आस-पास के व्यक्ति भी परेशान रहते हैं।

इस प्रकार हम देखते हैं कि वृद्ध व्यक्तियों में अलग-अलग रोग होते हैं परंतु कोई भी वृद्ध पूरी तरह निरोगी नहीं रहता। हालांकि हमारी दो पीढ़ी पूर्व के वृद्धों से यदि तुलना करे तो हम पाएंगे कि वे अंतिम स्वास तक स्वस्थ रहते थे। उन्हें कोई रोग नहीं रहता था एवं उनके सभी शारीरिक अंग भी उचित तरीके से कार्य कर रहे होते थे एवं इसी कारण उनकी औसत आयु भी काफी अधिक होती थी। अनेक वृद्ध अपने जीवन का शतक पूर्ण कर लेते थे जो कि आज की स्थिति में कल्पना मात्र है। आज तो अत्यंत युवा वर्ग के भी बाल सफेद होने लगे हैं, दांत में कीड़ा हो जाता है, पीठ दर्द, पैर दर्द तो आम बात हो गई है।

वृद्धावस्था में सामान्यतः निम्न रोग देखने को मिलते हैं

(1) मोतियाबिंद (2) आर्थराइटिस (3) सायटिका (4) साइनस (5) सर्वाइकल (6) मधुमेह (7) ऑस्टियोपोरोसिस (8) मूत्र असंयम (9) बद्धकोष्ठता (10) हड्डियों एवं जोड़ों से संबंधित विकार (11) डिहाइड्रेशन (12) अलसर (13) बदनदर्द - हाथ, पैर, कमर, सिर दर्द आदि।

ये सभी शारीरिक चिकित्सीय समस्याएं हैं, जिन्हें चिकित्सीय परामर्श से ठीक किया जा सकता है परंतु मानसिक स्वास्थ्य को बनाए रखना अधिक चुनौतीपूर्ण है।

**मानसिक स्वास्थ्य** - मानसिक स्वास्थ्य में गिरावट एक सर्वव्यापी समस्या है जिसे सामान्य आयुवृद्धि का प्रभाव मात्र माना जाता है। मानसिक स्वास्थ्य के गिरावट में सर्वाधिक भूमिका है नैराश्य की। अधिकांश वृद्धों को इस अवस्था में निराशा घेरने लगते हैं, उन्हें अपना जीवन व्यर्थ लगने लगता है, इसके अतिरिक्त नई चीजों को सीखने में कठिनाई का अनुभव होता है, ध्यान देने की अवधि में कमी आना, भूलने की प्रवृत्ति बनना आदि जैसी अनेक समस्याएं इस आयु की आम समस्या हैं। उनकी अधिगम क्षमता, रचनात्मक क्षमता एवं स्मरण शक्ति भी क्षीण होने लगती है। जो वृद्ध अपनी वास्तविकता को स्वीकारते नहीं तथा परिस्थिति अनुसार समायोजन करने में असफल होते हैं वे मानसिक रूप में तनावग्रस्त रहते हैं एवं उनका मानसिक स्वास्थ्य नकारात्मक रूप से प्रभावित होने लगता है।

सामान्यतः ऐसा माना जाता है कि यदि व्यक्ति किसी भी प्रकार की मानसिक बीमारी में मुक्त है अर्थात् वह मानसिक रूप से स्वस्थ है तो वह पूर्ण स्वस्थ है। परंतु यह एक संकीर्ण मान्यता है। वृहत् स्तर पर गहराई से जब हम मानसिक स्वास्थ्य को परिभाषित करते हैं तब उसे समायोजन क्षमता के साथ जोड़ा जाता है। स्ट्रेज नामक मनोवैज्ञानिक के अनुसार मानसिक स्वास्थ्य का तात्पर्य सीखें गए व्यवहार से होता है जो सामाजिक रूप से अनुकूलित होते हैं, अतः जो व्यक्ति अपने आप को जीवन के साथ पर्याप्त रूप से मुकाबला करने की अनुमति देते हैं वे ही स्वस्थ जीवन जी पाते हैं, अर्थात् मानसिक

स्वास्थ्य की मूल कसौटी समायोजन करने में सहायक व्यक्ति का अर्जित व्यवहार है। इस प्रकार आधुनिक नैदानिक मनोवैज्ञानिकों ने मानसिक कुस्वास्थ्य की परिभाषा समायोजन शीलता के अभाव के रूप में दी है। अन्य शब्दों में मानसिक स्वास्थ्य एक संतुलित मनोदशा की अवस्था है, जिसमें व्यक्ति अपने जीवन के विभिन्न हालातों में सामाजिक एवं शारीरिक रूप से मान्य व्यवहार बनाए रखता है।

वृद्धावस्था सभी के लिए एक अनचाही अवस्था है। हर व्यक्ति सदैव जवान ही रहना चाहता है फिर चाहे वह पुरुष हो या महिला। सामान्यतः पुरुष एवं महिला वृद्धों की बात करे तो कुछ समस्या कॉमन होती है परंतु वृद्ध महिलाओं का मानसिक स्वास्थ्य ज्यादा पेचीदा हो जाता है। इसके अनेक कारण हैं।

**अभाव अथवा अलगाव** - देश का सामाजिक परिवेश तेजी से बदल रहा है। आधुनिक जीवन शैली ने एकल परिवार प्रणाली को जन्म दिया है इस स्थिति में महिला स्वयं के प्रति अलगाव महसूस करती है उसे परिवार से अलग-थलग महसूस होता है।

**सामाजिक असुरक्षा** - एकल परिवार में जहां पति-पत्नी दोनों ही कामकाजी हैं ऐसी स्थिति में वृद्ध महिलाओं को दिन भर एकाकी एवं सामाजिक असुरक्षा का सामना करना पड़ता है। ग्रामीण क्षेत्रों में तो फिर भी स्थिति ठीक है जहां एक दूसरे का हाल-चाल जान लिया जाता है परंतु शहरी क्षेत्रों में निवास करने वाली वृद्ध महिलाओं को सामाजिक अलगाव का अधिक सामना करना पड़ता है। एक ही इमारत में पड़ोस में क्या हो रहा है लोगों को पता नहीं है।

**वित्तीय असुरक्षा** - जब तक पति जीवित हो तब तक तो वित्तीय सुरक्षा रहती है परंतु पति की मृत्यु के बाद यदि महिला मात्र गृहिणी हो तो उसे वित्तीय असुरक्षा का सामना करना पड़ता है। यदि पति सरकारी सेवक हो तो एक निश्चित धनराशि पेंशन के रूप में पत्नि को मिलती रहती है परंतु यदि निजी व्यवसाय या नौकरी हो तो वृद्ध महिला को वित्तीय असुरक्षा का सामना अधिक करना पड़ता है। जिसका मानसिक स्वास्थ्य पर सीधा प्रभाव पड़ता है। हर वक्त भविष्य की चिंता सताती रहती है, साथ ही कुछ परिवारों के पैतृक सम्पत्ति में भी महिला को कोई अधिकार नहीं दिए जाते। पारिवारिक सम्पत्ति में उनका कोई अधिकार नहीं होता है ऐसी स्थिति में वित्तीय असुरक्षा आती है। साथ ही सामाजिक प्रतिष्ठा के चलते वित्तीय निर्णय लेने की अनुमति भी महिलाओं को नहीं होती। वृद्ध महिला अपनी हर वित्तीय आवश्यकता के लिए बेटे पर निर्भर होती है। जिसका उनके मानसिक स्वास्थ्य पर विपरीत प्रभाव पड़ता है।

वार्धक्य में महिलाओं का स्वास्थ्य तेजी से गिरता है एवं इसके पीछे मुख्य रूप में शारीरिक समस्याओं के साथ मानसिक नैराश्य प्रमुख बात है। भारतीय परिवारों में गृहिणी परिवार का केंद्र बिंदु होती है। वार्धक्य के पूर्व तक परिवार की धुरी वही होती थी परंतु जैसे ही बच्चों का विवाह सम्पन्न होना है परिवार में नए सदस्य अर्थात् बहु के आने के बाद इस परिवार का केंद्र बिंदु वह नहीं रह जाती, एक अन्य हिस्सेदार आ जाता है जिसके निर्णयों को महत्व दिया जाने लगता है एवं यह से वृद्ध स्त्री धीरे-धीरे स्वयं को उपेक्षित महसूस करने लगती है। परिवार का हर निर्णय जो उनसे पूछकर लिया जाता था अब वह स्थिति नहीं है, परिणाम स्वरूप यह उपेक्षा धीरे-धीरे नैराश्य का रूप ले लेती है, चूंकि महिला अतिसंवेदनशील होती है अतः नैराश्य का उसके मानसिक स्वास्थ्य पर गहरा असर पड़ता है।

**मानसिक स्वास्थ्य एवं समायोजन** - आवश्यकता है वास्तविकता का

सामना करने की। परिस्थितियां सदैव एक जैसी नहीं रहती वे परिवर्तित होती हैं एवं हमें स्वयं भी उसके अनुसार समायोजन करना होता है। वृद्ध महिला को यह बात गले उतारना होगी तभी वह मानसिक रूप से स्वस्थ रह पाएगी। दृष्टिकोण को बदलने की आवश्यकता है एवं उसे अपनी समस्या का हल स्वयं ही खोजना पड़ेगा। मानसिक रूप से स्वस्थ रहने के लिए जहां आवाश्यकता हो परापर्श दे, आज्ञा नहीं। यह हठ छोड़ देना चाहिए की संतान पहले की तरह हमारा कहा मानेगी। अब वे वयस्क हो चुके हैं, अपना अच्छा बुरा समझते हैं, उन्हें निर्णय लेने दे, यदि वे मार्गदर्शन मांगते हैं तो अवश्य दें क्योंकि आपके पास ज्ञान एवं अनुभव बच्चों से अधिक है परंतु अपना निर्णय मानने के लिए उन्हें बाध्य न करें अथवा अपने विचार जो की अब पुराने हो चुके हैं, उन्हें उन पर थोपे नहीं।

वृद्ध आयु को समस्याग्रस्त बनाने का मूल कारण है, निराशावादी चिंतन। शरीर साथ नहीं देता, कम से कम मन को तो संभाल कर रखना आपके हाथ में हैं, अपने जीवन में आशावादी रहें, जीवन के उज्ज्वल पक्षों पर ध्यान केंद्रित रखने से उत्साह बना रहता है। ध्यान देने योग्य बात है कि निराशावादी व्यक्ति निरुत्साही एवं वार्धक्य के शिकार हो जाते हैं गायत्री परिवार के एक व्याख्यान में अत्यंत ही सारगर्भित बात कही गई है जिसका यहां उल्लेख आवश्यक है कि 'सुनी सुनाई बाते तथा बनी बनाई धारणाएं व्यक्ति को वृद्ध अवस्था में साहसहीन साथ ही निराश भी बना देती हैं, नई परिस्थितियां भयावह रूप इसीलिए ले लेती हैं, अन्यथा बाल अवस्था से किशोर एवं किशोर से युवावस्था में प्रवेश करते समय भी परिस्थितियां बदली थी परंतु तब इतनी चिंता नहीं हुई, एकाकी जीवन को छोड़कर परिवार बसाने

पति अथवा पत्नी के साथ रहने में भी परिस्थितियां बदलती तब मनोबल क्यू नहीं टूटा। क्योंकि इन अवस्थाओं के संबंध में ऐसी कोई धारणा प्रचलित नहीं है जो की वृद्धावस्था के संबंध में है, इसलिए वृद्धावस्था को सुखमय बनाने के लिए आवश्यक है कि इस संबंध में प्रचलित पूर्व धारणाओं एवं भ्रामक विचार धाराओं का शिकार ना हुआ जाए। तथ्य और वस्तु स्थिति को विवेकपूर्ण दृष्टि से ग्रहण करने पर व्यक्ति का सामान्य साहस, आत्मविश्वास एवं भविष्य के प्रति आस्था मजबूत होती है तथा उनकी आशा एवं उत्साह को बल मिलता है। अतः बदलती हुई परिस्थिति के अनुरूप स्वयं को ढालने अथवा समायोजित करने का प्रयत्न किया जाए तो वार्धक्य में भी वह आनंद उठाया जा सकता है जो पिछले समस्त जीवन में कभी नहीं मिला क्योंकि अब आप सभी जिम्मेदारियों से मुक्त हो चुके हैं।'

**उपसंहार -** वार्धक्य महिला एवं पुरुष दोनों को आना निश्चित है परंतु महिलाएं अधिक संवेदनशील होती हैं एवं परिवार से पुरुषों की तुलना में अधिक घनिष्ठ रूप से जुड़ी रहती हैं अतः वार्धक्य में महिलाओं के मानसिक स्वास्थ्य पर अधिक ध्यान दिया जाना आवश्यक है।

#### **संदर्भ ग्रंथ सूची :-**

1. पटेल तुलसी - भारतीय परिवार, नई दिल्ली, सेज पब्लिकेशन 2
2. राय.पी.के - भारतीय परिवार, परिवर्तन और परिप्रेक्ष्य ज्ञान पब्लिशिंग हाउस, नई दिल्ली
3. ज्ञानमृत - मासिक वर्ष 60 अंक 3, अगस्त 2024
4. स्वयं का शोध

\*\*\*\*\*