



# INTERNATIONAL JOURNAL OF CREATIVE RESEARCH THOUGHTS (IJCRT)

An International Open Access, Peer-reviewed, Refereed Journal

## “कोविड-19 : समाज में उभरती हुयी मानसिक समस्यायें”

रंजीत सिंह

असिस्टेन्ट प्रोफेसर (षिक्षाशास्त्र विभाग)

रजत कॉलेज लखनऊ (उ0प्र0)

**शोध सारांश :-** कोरोना महामारी ने पिछले दो साल में आम जनमानस के जीवन को प्रत्येक क्षेत्र में चाहे वह आर्थिक हो, सामाजिक हो, शारीरिक हो या मानसिक हो प्रभावित किया है, कोरोना से ग्रसित व्यक्ति कुछ समय में उचित दवाओं से, उचित आहार तथा योग आदि के द्वारा शारीरिक रूप से तो स्वस्थ हो जाता है, परन्तु मानसिक रूप से स्वस्थ होने में उसे उचित परामर्श, सहानुभूति पूर्ण देखभाल तथा सबसे महत्वपूर्ण बात उसके रोग की सही समय पर सही पहचान करने की आवश्यकता होती है रोकथाम ही इलाज से बेहतर है, यह कहावत कोविड-19 के संदर्भ में बिल्कुल खरी उतरती है, चूंकि यह वायरस अभी पूरी तरह से नष्ट नहीं हुआ है, और इसकी तीसरी लहर के आने की संभावना भी है अतः आवश्यकता इस बात की है कि हम सजग रहते हुये अपने सामाजिक व नैतिक कर्तव्यों का पालन करें।

**महत्वपूर्ण शब्द :** कोविड-19, मानसिक समस्यायें, समाज

### प्रस्तावना

कोरोना से अब तक पूरे विश्व में करोड़ों लोग प्रभावित हो चुके हैं और लाखों जानें भी जा चुकी हैं। दुनिया के कुछ प्रभावशाली देश जैसे— इटली, अमेरिका, स्पेन, चीन इसकी चपेट में बुरी तरह आ चुके हैं और वहां रोजाना हजारों जानें जा रही हैं। कोरोना ने पूरे विश्व की अर्थव्यवस्था को हिला दिया है और भारत, फ्रांस, जर्मनी, स्पेन, इरान, आदि जैसे देश भी इसके चपेट में आ चुके हैं। पूरे विश्व में इस विनाशकारी महामारी ने तबाही मचा रखी है। अफसोस की बात तो यह है कि इतनी वैज्ञानिक उन्नति के बावजूद, अभी तक इसकी कोई दवा नहीं बन पायी है। हालाँकि, टीके और दवा की खोज वैश्विक पैमाने पर की जा रही है।

भारत देश में प्रायः देखा यह गया है, कि ग्रामीण क्षेत्रों की अपेक्षा शहरी क्षेत्र कोविड-19 से अधिक प्रभावित हुए हैं। शहरी क्षेत्रों में रहन-सहन का परिवेश एवं घनी आबादी आदि ऐसे अनेक कारण हो सकते हैं। कोविड-19 एक संक्रामक बीमारी है जो एक दूसरे के सम्पर्क से फैलती है। भारत में समय पर लिए गए लॉकडाउन के निर्णय के कारण स्थिति ज्यादा गंभीर नहीं हो पायी है। फिर भी हमें सतर्क रहने की जरूरत है। हमारे देश के डॉक्टर और नर्स इससे अपनी जान को जोखिम में डालकर लड़ रहे हैं। हमें उनका सम्मान करना चाहिए। सरकार द्वारा बताए गए दिशा-निर्देशों का सख्ती से पालन करना चाहिए। आज तक देश में कई महामारी आ चुकी हैं और जब हम सबको हरा सकते हैं तो इस कोरोना बीमारी को भी हरा देने के लिए प्रयासरत रहें।

21वीं शताब्दी के दूसरे दशक के इतिहास में निश्चित रूप से काले अक्षरो में अंकित किया जायेगा, जब चीन के बुहान शहर से निकले एक वायरस ने समूचे विश्व को हिला कर रख दिया। सेन्टर फार डिजीस कंट्रोल एन्ड प्रिवेंशन के मुताबिक कोरोना वायरस वायरसो का एक समूह है, जिसके संक्रमण से फ्लू जैसे लक्षण किसी व्यक्ति में दिखते हैं जैसे नाक का बहना, खांसी, गले में दर्द, बुखार, आदि कभी-कभी संक्रमित व्यक्ति गंभीर न्यूमोनिया की स्थिति में भी पहुँच सकता है। कोरोना का अर्थ लैटिन भाषा में क्राउन या ताज होता है, कोरोना वायरस की सतह पर काँटे जैसी आकृति होती है, जो देखने में ताज जैसी लगती है, इसी कारण इसे कोरोना नाम दिया गया। इस बीमारी का पूरा नाम है **coronavirus diseases**. हम जानते हैं कि यह बीमारी दिसम्बर 2019 में फैली, इसलिये इसको संक्षेप में कहा गया **COVID-19** चूंकि यह संक्रमण नए कोरोना वायरस की वजह से हो रहे थे इसलिये इसे नोवल कोविड-19 भी कहा गया, कुछ समय पश्चात फरवरी 2020 में टैक्सोनामी आफ वायरसेज की इंटरनेशनल कमेटी ने इसका नामकरण **severe acute respiratory syndrome coronavirus2** या (**SARS-COV2**) किया, क्योंकि मौजूदा वायरस उसी वायरस की संरचना से मिलता जुलता मिला जिससे 2002 में **SARS-COV** फैला था और यह संक्रमण बहुत तेजी से पूरी दुनिया को चपेट में ले रहा था अतः विश्व स्वास्थ्य संगठन ने 11 मार्च 2020 को इसे वैश्विक महामारी घोषित कर दिया।

चूंकि भारत जैसे विशाल तथा विकासशील देश में स्वास्थ्य सीमाओं की उपलब्धता एक सीमा तक ही है, अतः संक्रमण के फैलाव को रोकने के लिये 24मार्च 2020 को देश में सम्पूर्ण लाकडाउन लगा दिया गया, जिसके बाद में पुनः दो बार विस्तारित किया गया तथा लाकडाउन की कुल अवधि 2 माह से भी अधिक कर दी गयी। इस अवधि के दौरान व्यापारिक क्रियायें तथा सामाजिक अन्तः क्रिया लगभग ठप सी हो गयी थी, इस दौरान लोगों की आर्थिक स्थिति, शारीरिक स्वास्थ्य तथा मानसिक स्वास्थ्य पर अत्यधिक प्रतिकूल प्रभाव पड़ा और उसके फलस्वरूप लोगों में दुःखिता, अवसाद तथा अनिद्रा जैसी बीमारियों के लक्षण दिखाई देने लगे।

जनसामान्य के साथ-साथ स्वास्थ्यकर्मियों और संक्रमित व्यक्तियों में इन बीमारियों ने रौद्र रूप दिखाना शुरू कर दिया, इन व्याधियों के कई कारण संभव हैं, चूंकि संक्रमित लोगों को इलाज के दौरान एकल कक्ष में रखा जाता था, उन्हें दूर से ही खाना-पानी आदि दिया जाता था, वस्तुतः उनकी बीमारी को परिवार के लोगों ने ही छूआछूत की तरह लिया और संक्रमित लोगों के साथ सहानुभूति पूर्वक व्यवहार नहीं किया गया, संक्रमित व्यक्ति के अन्दर यह अपराध बोध भी होता था कि वे कहीं अपने परिवार को अपने परिजनो को संक्रमित न कर दें, इस वजह से संक्रमण से ठीक हो जाने के बाद भी वे सामान्य लोगों से मिलने में कतराते थे तथा घर के बाकी सदस्यों से अलग एकान्त में रहने के कारण दुःखिता तथा अवसाद से ग्रस्त होने लगे।

करेला और नीम चढ़ा यह कहावत उस समय चरितार्थ होती हुयी दिखी जब सरकार ने लाकडाउन को चरणबद्ध तरीके से खोलना शुरू किया और कोरोना की दूसरी लहर ने दस्तक दे दी। परिणाम स्वरूप उत्तर प्रदेश और दिल्ली जैसे राज्यों ने पुनः अप्रैल 2021 में आंशिक कर्फ्यू घोषित कर दिया, जिससे कम पूँजी वाले व्यवसायों को छोटे उद्योगों को तथा प्राइवेट संस्थाओं में काम करने वाले कर्मचारियों की आमदनी पर बहुत बुरा असर पड़ा और इसका परिणाम यह हुआ कि कई अन्य देशों की तरह भारत में भी भुखमरी, बेरोजगारी गरीबी और आर्थिक मंदी ने असर दिखाना शुरू कर दिया इससे भारत की अर्थव्यवस्था चरमराने लगी। अतः भारत सरकार ने आर्थिक सुधार की दिशा में अनेकों कदम उठाये और "आत्मनिर्भर भारत" जैसी नई योजनाओं को प्रोत्साहन देना शुरू किया। परन्तु समाज में महामारी को लेकर इतनी अफवाहें फैल रही थी जिससे बाजार में अविश्वास का माहौल बना रहा और जनमानस में ऊपर वर्णित मानसिक बीमारियों के साथ-साथ भविष्य के प्रति डर (**Fear**), भविष्य के प्रति अनिश्चितता (**Uncertainty**), निराशा (**Frustration**), जैसी अनेक भावनायें प्रबलता से मुखर होने लगी। यह निराशा और अनिश्चितता की भावना इलेक्ट्रॉनिक मीडिया और प्रिंट मीडिया द्वारा लगातार प्रसारित होने वाली अनावश्यक व अनर्गल सूचनाओं से और अधिक प्रभावित होने लगती है, तथा कभी-कभी बिना प्रमाणित की हुयी बिना जाँची हुयी दवाओं के अंधाधुंध सेवन से यह बीमारियाँ गम्भीर रूप धारण कर लेती हैं जैसा कि इस कोरोना काल में भी इम्यूनिटी बढ़ाने के लिये लोगों ने अंधाधुंध काढ़े का सेवन प्रारम्भ

कर दिया था और न जाने कितनी काढ़ा बनाने वाली कंपनियों रातो-रात कुकुरमुत्ते की तरह उग आयी थी जिसका दुष्परिणाम बाद में मरीजों को तरह-तरह की समस्याओं के रूप में भोगना पड़ा।

इन विभिन्न मानसिक समस्याओं को जो कोरोना के दौरान या बाद में लोगों में देखी गयी डॉ० पी० के० दलाल (Department of Psychairatry KGMU Lucknow) व अन्य ने अपने शोध में निम्न रूप से वर्गीकृत किया है

### भावनात्मक समस्यायें (Emotional Problems) –

डर (Fear) मिजाज में बदलाव (Mood swing) क्रोध (Anger), आलोचना (Criticism), दोषारोपण (Blaming) स्वयं को या दूसरे को, अवसाद (Depression), निराशा (Frustration) आदि।

### जैविक कार्यप्रणाली सम्बन्धी समस्यायें (Biological functioning Problems) –

अनिद्रा (Impairmet in Sleep), यौन क्रिया सम्बन्धी समस्यायें (Sexual functioning Problems)

### संज्ञानात्मक समस्यायें –(Cognitive issues)

एकाग्रता में कमी (Poor concentration), क्षीण याददाष्ट (Poor memory), सही निर्णय ले पाने की आयोग्यता (Inability to make decisions) अत्यधिक सजगता (Heightened altrtness), आत्मबत में कमी (Reduced confidence)

### मनोवैज्ञानिक एवं व्यक्तित्व संबंधी समस्यायें (Psychological and personality issues) :

सामाजिक अंतः क्रिया में परेषानी (Lack of ability to intract wih others), जोखिम लेने की क्षमता में वृद्धि (Increase risk taking behavior), पलायनवादी प्रवृत्ति का पनपना (Tendency to escape) आदि।

इन बीमारियों ने स्वास्थ्य सेवाओं पर जबरदस्त दबाव तो डाला ही है, साथ ही मानसिक स्वास्थ्य व्यवस्था के सामने गंभीर चुनौती पेश की है।

स्वास्थ्य मंत्रालय और मेंटल हेल्थ इन्सटीट्यूट आफ न्यूरोसाइंस की गाइडलाइन्स ने कोविड महामारी में मानसिक रूप से प्रभावित होने वाले लोगों के तीन समूहों का जिक्र किया है।

### पहला समूह :-

यह उन लोगों का समूह है जो कोरोना-19 से पीड़ित हुआ, इस समूह के 30% लोगों में अवसाद की स्थिति तथा 96% लोगो मे पोस्ट ट्रामेटिक डिसऑर्डर (PTSD) जैसी समस्या देखी गयी है, तथा यह समस्या और अधिक बढ़ सकती है।

### दूसरा समूह :-

इसमें वे लोग शामिल किये गये हैं, जो पहले से ही किसी मानसिक रोग से ग्रसित थे परन्तु दवाओं के सहारे वे सामान्य जीवन जी रहे थे, कोरोना से प्रभावित होने के बाद उनकी स्थिति पुनः पहले जैसी हो गयी, वस्तुतः कुछ स्थितियों में तो अधिक बिगड़ गयी और अब उनको सामान्य स्थिति में लाने के लिये दवा की अधिक डोज दी जा रही है।

### तीसरा समूह :-

यह आम लोगों का समूह है, जिसमें अलग-अलग तरह की मानसिक समस्या जैसा तनाव, चिंत, हैल्यूस्लेशन (अजीब ख्याल आना) नींद की कमी आदि होती है, इस समूह के लोगो में आत्महत्या तक के ख्याल आ रहे है।

### उपसंहार :-

वस्तुतः कोरोना के मरीज में इलाज के दौरान इस तरह की भावना घर कर जाती है कि पता नहीं वह ठीक होकर घर पहुँचेगा या नहीं और क्या सामाजिक रूप से वह सामान्य जीवन जी पायेगा और कभी-कभी उसकी दुष्चिंता उसे मानसिक रूप से कमजोर कर देती है जिससे वह आत्महत्या जैसे कदम उठा लेता है, पिछले दिनों भारत व बांग्लादेश में इस तरह की कई घटनायें हुयी, इस तरह के मरीजो के इलाज के लिये भारत सरकार ने अस्पतालो को कई दिषा निर्देश जारी किये है। इस समस्या के निदान के लिये कानपुर के वरिष्ठ मनोरोग विशेषज्ञ डॉ० महेन्द्र सिंह कहते है कि-विभिन्न स्रोतो से प्राप्त नकारात्मक सूचनाओं के अत्यधिक प्रचार, बदलते आर्थिक व सामाजिक परिदृष्यों व शैक्षिक उथल पुथल ने मानव मन को अनिश्चितताओं से भर दिया है, जिसके कारण मानव मन कोविड-19 को अपने आस्तित्व के खतरे के रूप में देख रहा है, इसी मनोवृत्ति ने हमे गम्भीर मनोरोगों तथा व्यवहार दोषो की तरफ ढकेला है, आवश्यकता इस बात की है कि टीकाकरण के अतिरिक्त जनसामान्य तक जरूरी व संतुलित सूचनाये ही पहुँचे व मानव मन को भयमुक्त रखने के लिये सामाजिक स्तर पर विषय के जानकार व प्रबुद्ध वर्ग के नेतृत्व में छोटे-छोटे सहायता समूह बनाये जाये और उन्हे आष्वस्त किया जाये कि यह फ्लू वायरस जनित एक सामान्य रोग ही है, जिसका सामना मानव जाति अनादि काल से कर रही है और कुछ समय पश्चात इसका अंत निश्चित ही है, परन्तु गम्भीर रोगियों के लिये मनोचिकित्सा का सहारा लिया सकता है।

### सन्दर्भ ग्रन्थ सूची :-

- Indian Journal of Psychairatry; Vol-62 supliment-3 ISSN0019-5545 Sep-2020.
- Corona Virus disease ; In for motion on Covid-19, the infectious disease : <https://www.int,Disease>.
- <https://www.tv9hindi.com> publish date-24 jun 2020
- मानव संसाधन विकास मंत्रालय, 9 जून 2020
- हिन्दुस्तान कानपुर 10 जून 2020, वर्ष-85, अंक-138
- मानव संसाधन विकास मंत्रालय, 23 जून 2020
- नव भारत टाइम्स, नई दिल्ली, 15 जुलाई 2020