



INTERNATIONAL JOURNAL OF CREATIVE RESEARCH THOUGHTS (IJCRT)

An International Open Access, Peer-reviewed, Refereed Journal

वर्तमान परिप्रेक्ष्य में मानसिक स्वास्थ्य के प्रबंधन हेतु योग साधना का महत्व- समीक्षात्मक अध्ययन

¹*डॉ. दीपक कुमार(असिस्टेंट प्रोफेसर) उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय, हल्द्वानी

²*डॉ.नीता दियोलिया(असिस्टेंट प्रोफेसर) उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय, हल्द्वानी

³*दीक्षा बिष्ट (असिस्टेंट प्रोफेसर) उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय, हल्द्वानी

***पत्र-व्यवहार (Correspondence):**डॉ. दीपक कुमार, असिस्टेंट प्रोफेसर (योग), उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय, हल्द्वानी (नैनीताल)

सारांश- मानसिक स्वास्थ्य न केवल शारीरिक अपितु स्वास्थ्य के अन्य पहलुओं को भी प्रभावित करता है जिससे व्यक्ति की कार्यक्षमता का भी ह्रास होता है। वर्तमान जीवनशैली तथा प्रतिस्पर्धा भी मानसिक स्वास्थ्य की चुनौतियों को बढ़ाने में एक महत्वपूर्ण कारक है। वर्ष 2023 की रिपोर्ट के अनुसार कोरोना काल के पश्चात् मनोरोगों में दुगुनी वृद्धि हुयी है, जिसके कारण व्यक्ति अनेक प्रकार के विकारों का सामना कर रहा है तथा इसके विपरीत मानसिक स्वास्थ्य के प्रबंधन में योग साधना अपनी महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकती है।

उद्देश्य- इस शोध अध्ययन का उद्देश्य यौगिक ग्रंथों एवं पूर्व में हुए शोध अध्ययनों के आधार पर वर्तमान परिप्रेक्ष्य में मानसिक स्वास्थ्य के प्रबंधन हेतु योग साधना के महत्व का समीक्षात्मक अध्ययन करना है।

शोधविधि- इस शोध के समीक्षात्मक अध्ययन में विविध यौगिक ग्रंथों को शामिल किया गया है। पूर्व में हुए शोध अध्ययनों की समीक्षा की गयी है जिसके अंतर्गत विविध यौगिक अभ्यासों का मानसिक स्वास्थ्य एवं इससे जुड़े पक्षों पर प्रभाव देखा गया। एक स्वस्थ मनुष्य की दिनचर्या में योग साधना का अभ्यास आवश्यक है जो उसके शारीरिक तथा मानसिक विकासपर सकारात्मक प्रभाव डालता है। नियमित योग साधना का अभ्यास न केवल व्यक्ति को शारीरिक रूप से स्वस्थ रखता है अपितु यह उसके मानसिक विचारों तथा भावनाओं को भी नियंत्रित करता है यह व्यक्ति की जीवनशैली के प्रतिदिन तनाव तथा अन्य मानसिक स्तर को प्रभावित करने वाले कारकों से निदान की क्षमता प्रदान करता है। योग के अन्य अभ्यास जैसे-प्राणायाम, ध्यान, स्वाध्याय आदि भी व्यक्ति के विचारों को सकारात्मक दृष्टिकोण प्रदान करते हैं जो व्यक्ति के पारिवारिक एवं सामाजिक सामंजस्यता में सुधार का कार्य करते हैं। कोरोना महामारी के दौरान विश्व भर में चिकित्सकों द्वारा मानसिक रूप से मजबूत रहने तथा अपने शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य को उत्तम बनाने के लिए भी नियमित योगाभ्यास करने की सलाह दी गई थी।

निष्कर्ष- अतः पूर्ववर्ती शोध व आंकड़े यह दर्शाते हैं कि योग साधना का अभ्यास मानसिक स्वास्थ्य के प्रबंधन में अत्यंत महत्वपूर्ण भूमिका का निर्वहन करने में सक्षम हैं जो व्यक्ति के मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले कारकों को भी नियंत्रित करने में भी सहायक सिद्ध होते हैं। प्रत्येक व्यक्ति को मानसिक स्वास्थ्य तथा इसे प्रभावित करने वाले एवं शारीरिक स्वास्थ्य के संवर्धन तथा रोग मुक्ति हेतु योग के अभ्यास को अपनी दिनचर्या में अवश्य शामिल करना चाहिए।

शब्दकोष (Keyword): मानसिक स्वास्थ्य, योग साधना एवं प्रबंधन

मानसिक स्वास्थ्य-मानसिक स्वास्थ्य मानसिक आरोग्यता की एक स्थिति है। विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार मानसिक स्वास्थ्य मानसिक कल्याण की एक स्थिति है जो व्यक्ति को अपने जीवन के तनावों से निपटने, अपनी क्षमताओं को पहचानने, उचित प्रकार से सीखने और काम करने तथा अपने समुदाय में योगदान करने में सक्षम बनाती है। यह मानव कल्याण का एक अभिन्न अंग है।¹ मानसिक स्वास्थ्य केवल मनोरोगों की अनुपस्थिति मात्र नहीं है अपितु मानसिक स्वास्थ्य स्थितियों में मानसिक विकार और मनोसामाजिक विकलांगता के साथ-साथ अन्य मानसिक स्थितियाँ भी शामिल हैं जो महत्वपूर्ण संकट, कार्य क्षमता में हास या आत्महत्या के जोखिम से भी जुड़ी हैं।^{1,2} वर्ष 2019 में वैश्विक स्तर पर 970 मिलियन लोग मानसिक विकार से ग्रसित थे, जिसमें चिंता और अवसाद सबसे सामान्य विकार थे। गंभीर मानसिक स्वास्थ्य स्थितियों वाले व्यक्तियों की आयु सामान्य आबादी की तुलना में 10 से 20 वर्ष कम हो जाती है और मानसिक विकार की स्थिति होने से आत्महत्या और मानवाधिकारों के उल्लंघन का खतरा भी बढ़ जाता है।³

मानसिक विकार से विश्व के सभी क्षेत्र और संस्कृतियाँ प्रभावित हैं, जिनमें सबसे ज्यादा मनोविकार अवसाद और चिंता है, जो विश्व स्तर में लगभग 10 में से एक व्यक्ति (676 मिलियन) को प्रभावित करते हैं। गंभीर अवसाद की स्थिति व्यक्ति को आत्महत्या की ओर ले जाती है। वैश्विक स्तर पर 2021 में आत्महत्या से 746000 मृत्यु 95% (692000-800000) हुईं, जिनमें पुरुषों में 519 000 मृत्यु (485 000-556000) और महिलाओं में 227000 (200000-255000) मृत्यु दर शामिल हैं। इन मृत्यु दरों में सबसे अधिक संख्या 70 वर्ष से कम आयु वाले व्यक्तियों की रही, जो लगभग 86% थी। वैश्विक स्तर पर 15-29 वर्ष की आयु के युवा वयस्कों में मृत्यु का आंकड़ा 8.5% है।⁴ राष्ट्रीय मानसिक स्वास्थ्य सर्वेक्षण (एन.एच.एम.एस.) 2015-16 में भारत में किया गया, मानसिक स्वास्थ्य मूल्यांकन सर्वेक्षण से यह अनुमान लगाया गया है कि भारत कि लगभग 3.5% आबादी किसी न किसी तरह के तनाव या चिंता से संबंधित विकार से पीड़ित है। यह एक सामान्य आंकड़ा लगता है, लेकिन भारत में यह 40 मिलियन से अधिक है जो काफी बड़ी संख्या है। पुरुषों की तुलना में महिलाओं को मानसिक स्वास्थ्य से सम्बंधित समस्याओं का सामना अधिक करना पड़ता है।⁵ वर्तमान में विशेष रूप से COVID-19 महामारी संक्रमण के दौरान आंकड़ों से ज्ञात होता है कि युवाओं में चिंता विकारों में वृद्धि हुई है, जो निश्चित रूप से चिंताजनक है क्योंकि लगभग 65% भारतीय आबादी 35 वर्ष से कम आयु की है। बढ़ती चिंता के आँकड़े देश में मानसिक स्वास्थ्य सेवाओं की बढ़ती मांग को पूरा करने के लिए प्रभावी हस्तक्षेप की आवश्यकता का भी सुझाव देते हैं।⁶

योग साधना-भारतीय परंपरा में योग एक ऐसी साधना पद्धति है जिसका अभ्यास प्राचीन समय में समग्र स्वास्थ्य की प्राप्ति के लिए किया जाता था। योग के अभ्यासों में अनेकों प्रकार की क्रियाएँ सम्मिलित हैं जिससे व्यक्ति शारीरिक, मानसिक, सामाजिक एवं आध्यात्मिक स्वास्थ्य प्राप्त कर जीवन मुक्ति की ओर अग्रसर हो सकता है। शारीरिक शुद्धि की क्रियाओं द्वारा भी उत्तम स्वास्थ्य प्राप्त किया जा सकता है। आसन द्वारा व्यक्ति का शरीर मजबूत होता है तथा वह शारीरिक पुष्टता एवं उत्तम स्वास्थ्य लाभ प्राप्त करता है। प्राणायाम के अभ्यास से मानसिक शांति तथा नकारात्मक विचारों से सकारात्मक दृष्टिकोण प्राप्त होता है जिससे व्यक्ति प्रसन्न महसूस करता है।

विविध ग्रंथों में वर्णित योग साधना का फल-

हठयोग साधना में आसनों के अभ्यास से स्थिरता, आरोग्यता एवं हल्कापन आता है जिसका वर्णन निम्न प्रकार है-

हठस्य प्रथमाङ्गत्वाद् आसनं पूर्वम् उच्यते।

कुर्यात् तद् आसनं स्थैर्यमारोग्यं चाङ्गलाघवम् ॥(ह० प्र० 1/17)⁷

अर्थात् आसन, हठयोग का प्रारंभिक अंग है। आसन से अंगों में स्थिरता, बेहतर स्वास्थ्य और हल्कापन आता है। योग ग्रंथों में भी प्राणायाम के अभ्यास के मानसिक लाभ बताये गए हैं। महर्षि पतंजलि ने मानसिक दृढ़ता हेतु यम का अभ्यास बताया है। योग के अन्य अभ्यास जैसे ध्यान, स्वाध्याय आदि भी व्यक्ति के विचारों को सकारात्मक दृष्टिकोण प्रदान करते हैं जो व्यक्ति के पारिवारिक एवं सामाजिक सामंजस्यता में सुधार का कार्य करते हैं। इनका अभ्यास करने से व्यक्ति ऊर्जावान रहता है तथा जीवन के प्रति भी सकारात्मक रहता है। प्राचीन समय में योग दिनचर्या का महत्वपूर्ण अंग था जिसमें षट्कर्म, आसन, प्राणायाम एवं ध्यान आदि अभ्यास शामिल थे। योगाभ्यासों में षट्कर्म का अभ्यास व्यक्ति को ऋतु संधि के रोग एवं अन्य त्रिदोषों से मुक्ति देता है जिसका वर्णन हठप्रदिपिका में भी किया गया है।

मेदः श्लेष्माधिकः पुर्व षट्कर्मणि समाचरेत् ।

अन्यस्तु नाचारेत्तानि दोषानाम् संभवतः 2/21 ॥⁸

अर्थात् स्थूलता व कफ अधिक होने पर शोधन क्रियाओं का अभ्यास करना चाहिए किन्तु त्रिदोषों की सम स्थिति में अभ्यास नहीं करना चाहिए।

योग साधना में योग निद्रा का अभ्यास शारीरिक, मानसिक एवं आध्यात्मिक दृष्टि से महत्वपूर्ण है। योग निद्रा का अभ्यास व्यक्ति को अंतर्ज्ञान हेतु ग्रहणशील बनाता है। जिससे व्यक्ति स्वयं से ही अपनी सभी समस्याओं का समाधान खोजने में सक्षम बनता है। वर्तमान समय में व्यक्ति की तनावजन्य स्थिति उसे रोगी बना देती है जिस कारण व्यक्ति शारीरिक, मानसिक एवं भावनात्मक रूप से अशांत हो जाता है। मनोकायिक प्रवृत्ति का निराकरण योग निद्रा के अभ्यास द्वारा संपूर्ण शारीरिक अंगों पर चेतना के सजकतापूर्ण प्रवाह द्वारा किया जाता है। योग निद्रा के अभ्यास के दौरान प्राणिक ऊर्जा स्वतंत्र रूप से प्रवाहित होती है जिसके परिणामस्वरूप मनोकायिक संतुलन सहजतापूर्ण पुनः स्थापित हो जाता है। योग निद्रा का प्रारंभिक उद्देश्य ही शरीर व मन की विश्रान्ति है।⁹ यह तकनीक वर्तमान में मनोरोग के उपचार हेतु भी अपनायी जाती है। किसी भी रोग का कारण निश्चित रूप से मन और शरीर दोनों से संबंधित होता है और दोनों के उपचार हेतु रोग का निवारण संभव है। ध्यान से व्यक्ति में वह क्षमता आती है जिससे व्यक्ति रोग से लड़ने में सक्षम होता है। आधुनिक व्यस्त समाज में व्यक्ति अनेक शारीरिक व मानसिक व्याधियों से ग्रसित है तथा ध्यान के अभ्यास द्वारा इनसे मुक्ति पा सकता है। ध्यान शारीरिक क्रियाकलापों को नियंत्रित करने में अत्यंत प्रभावशाली है यह मानसिक घटनाओं पर होने वाली शारीरिक प्रतिक्रियाओं को भी नियंत्रित करता है। ध्यान का अभ्यास एड्रिनल ग्रंथि तथा अनुकम्पी स्नायु तंत्र का प्रति संतुलक है जो मनुष्य के शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य का सर्वोत्तम साधन है। यदि व्यक्ति रोग मुक्त एवं स्वस्थ जीवन जीना चाहता है तो उसे ध्यान का अभ्यास करना चाहिए, यह अभ्यास मन को नयी दिशा प्रदान करता है।¹⁰ हठयोग साधना के अंगों में शामिल आसन का नियमित अभ्यास रोगों को दूर करता है, प्राणायाम मनोविकारों को दूर करता है और प्रत्याहार का अभ्यास मानसिक रोगों को समाप्त करता है।¹¹

प्राणायाम का अभ्यास रोग आदि कष्टों को दूर करता है। हठयोगिक ग्रन्थ शिव संहिता में वर्णित है कि प्राणायाम का अभ्यास साधक के कष्ट भोग को दूर करता है। 3/83,84

सुखासनमिदं प्रोत्कं सर्वदुःखप्रणासनाम् ।

स्वास्तिकम् योगीभिर्गोप्यं स्वस्तीकरणमुत्तमम् ॥(शि. सं. 3/118)¹²

अर्थात्स्वास्तिकासन सभी दुखों का नाश करने वाला एवं उत्तम कल्याण करने वाला सुखदायक आसन है साधक इसे सबको नहीं सिखाते हैं जिस अभ्यास का परिचय इस ग्रन्थ में दिया है।

योग साधना का नियमित पालन व्यक्ति की दिनचर्या को नई दिशा प्रदान करता है। प्राचीन ऋषि-मुनियों एवं योगियों द्वारा इसे अपनाकर समग्र स्वास्थ्य लाभ प्राप्त किया गया। दैनिक दिनचर्या जीवन का एक ऐसा प्रभावशाली अंग है जिससे जीवन के समग्र आयाम का

प्रतिबिंब दिखाई देता है। जीवन के मूल्य, दिशा, आदर्श, लक्ष्य सब कुछ दैनिक दिनचर्या में सम्मिलित होते हैं। एक संगठित दिनचर्या से तात्पर्य शरीर, मन और आत्मा की ऊर्जा का परिष्कार और उसका एक विशिष्ट दिशा में प्रयोग करना है।¹³

पूर्ववर्ती शोध का विवेचनात्मक अध्ययन-

सुनील सिंह यादव, अपार अविनाश साओजी, संगीत सोमनाथपाई(2024)नेयोग आधारित श्वसन क्रिया का कोरोना संक्रमित रोगियों के मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव देखने हेतु अध्ययन किया। इस शोध में अस्पताल में भर्ती हुए 63 रोगियों को लिया गया। प्रायोगिक समूह को 10 दिन तक निरंतर दिन में दो बार योग आधारित श्वसन का अभ्यास कराया गया। 10 दिन पश्चात् पुनः परीक्षण करने पर यह निष्कर्ष पाया गया कि योग आधारित श्वसन का कोरोना संक्रमित अस्पताल भर्ती रोगियों के मानसिक स्वास्थ्य पर सकारात्मक प्रभाव देखा गया तथा योग आधारित श्वसन क्रिया को करने से रोगियों के अवसाद, चिंता व तनाव के स्तर में नियंत्रित समूह की तुलना में कमी पाई गई।¹⁴संदीप सरोहा एवं अन्य (2024)ने मानसिक स्वास्थ्य पर योग अभ्यास का प्रभाव देखने हेतु योग का अभ्यास करने वालों एवं विश्वविद्यालय स्तर के योग छात्रों का तुलनात्मक अध्ययन किया। अध्ययन के निष्कर्ष से यह बताया कि नियमित योगाभ्यास करने से अवसाद, चिंता एवं तनाव के स्तर में कमी आती है यह अध्ययन इस बात के ठोस प्रमाण प्रदान करता है।¹⁵क्रिस्टियन बोस, लिस्ज़ा गैस्विंकलर, जुरगेन फुचशूबर(2023)ने संकटकालीन समय में मानसिक स्वास्थ्य पर योग को सम्मिलित करने का प्रभाव देखा गया जो एक क्रॉस-सेक्शनल अध्ययन था। यह शोध कोरोना काल के दौरान 246 प्रतिभागियों पर किया गया। अध्ययन का निष्कर्ष बताता है कि विश्राम अभ्यास शामिल होने से मानसिक स्वास्थ्य पर सकारात्मक प्रभाव पड़ा, जो योग के प्रभाव को समझने हेतु यह एक महत्वपूर्ण घटक हो सकता है।¹⁶

रेफ्रिये ओनल, निलुफ़र कुटे ओरडु गोक्कया, सेराप कोर्कमाज़ एवं अन्य (2023)ने कोविड-19 महामारी के दौरान संक्रमित स्वास्थ्य कर्मियों की कार्यात्मक क्षमता, श्वास कष्ट, जीवन की गुणवत्ता, अवसाद, चिंता और नींद पर योग-आधारित अभ्यासों के प्रभाव का एक संभावित नैदानिक परीक्षण किया। यह अध्ययन 41 स्वास्थ्य सेवा कर्मचारियों पर किया गया तथा इसका उद्देश्य कोरोना संक्रमण रोग के पश्चात् कार्यात्मक क्षमता, जीवन कष्टता, जीवन गुणवत्ता, अवसाद, चिंता व नींद की गुणवत्ता पर योग का प्रभाव देखना था। प्रायोगिक समूह को योग अभ्यास में आसन, श्वास आधारित अभ्यास, ध्यान का अभ्यास करवाया गया। इस शोध अध्ययन में यह पाया कि योग अभ्यास रोगियों के कार्य क्षमता, शारीरिक दक्षता में वृद्धि, चिंता व अवसाद को भी कम करता है जिससे रोगियों के जीवन की गुणवत्ता में भी सकारात्मक प्रभाव पाया गया।¹⁷वेन जू, आर कुमार इतागी, एम श्रीनिवासन थैयार (2021) द्वारा यह अध्ययन युवा वयस्कों में मनोवैज्ञानिक कल्याण में यम नियम के लाभों का मूल्यांकन करने के लिए किया गया। अध्ययन का निष्कर्ष बताता है कि युवा वयस्क अपने अभ्यास में यम व नियम के उचित अभ्यास के साथ मनोवैज्ञानिक विकास में प्रगति कर सकता है। यह यम-नियम योग के अभ्यास का स्तंभ हैं जिनके अभ्यास से व्यक्ति के व्यवहार में सकारात्मक परिवर्तन तथा शरीर व मन के बीच सामंजस्य देखा जा सकता है।¹⁸दिव्या कांचीभोटला एवं अन्य (2020)के अध्ययन का उद्देश्य किशोर की संज्ञानात्मक क्षमताओं मानसिक स्वास्थ्य व भावनात्मक कल्याण पर अल्पकालीन ध्यान शिविर के लाभों की जांच करना था। इस शोध अध्ययन के परिणाम बताते हैं कि ध्यान किशोरों को अपनी भावनाओं के संतुलन, मानसिक कल्याण तथा संज्ञानात्मक क्षमता को बढ़ाने में सक्षम बनाता है जो उनके शारीरिक तथा मानसिक, सामाजिक तथा शैक्षिक व्यवहार पर भी गहरा प्रभाव डालने की क्षमता रखते हैं।¹⁹सतबीर एस खालसा, लिन हिक्की-शुल्ज़, डेबोरा कोहेन एवं अन्य (2011)के शोध अध्ययन का उद्देश्य माध्यमिक विद्यालय में किशोरों के लिए योग द्वारा मानसिक स्वास्थ्य का मूल्यांकन करना था। जिसमें शारीरिक शिक्षा की कक्षाओं में योग के कार्यक्रम के आधार पर 11 सप्ताह का योग सत्र शामिल किया गया। अतः अध्ययन के परिणाम द्वारा ज्ञात हुआ कि माध्यमिक विद्यालय में योग का कार्यक्रम मानसिक स्वास्थ्य को बनाए रखने में एक निवारक भूमिका निभाता है। जो विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य पर सकारात्मक प्रभाव

डालता है।²⁰ डेरेबैल गुरुराजा, काओरी हरानो, इकेनागा टोयोटाके एवं अन्य (2011) ने मानसिक स्वास्थ्य पर योग का प्रभाव देखने हेतु जापान के युवा एवं वरिष्ठ व्यक्तियों के बीच तुलनात्मक अध्ययन किया। जिन्हें एक माह तक योग अभ्यास करवाया गया। शोध अध्ययन के परिणामस्वरूप दोनों ही समूह के चिंता स्तर में कमी पाई गई। योग का अभ्यास चिंता को कम करने में तत्कालिक एवं दीर्घकालिक दोनों प्रकार से प्रभाव डालता है।²¹

पूर्ववर्ती शोधों का अध्ययन करने के पश्चात् यह पाया गया कि योग साधना में सम्मिलित क्रियाओं का अभ्यास व्यक्ति को मानसिक शक्ति प्रदान करता है। इन क्रियाओं के नियमित अभ्यास से शारीरिक स्वास्थ्य की प्राप्ति की जा सकती है जो मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करने का एक महत्वपूर्ण कारक है। विविध योग ग्रन्थ एवं वैज्ञानिक शोध दर्शाते हैं कि योग साधना की क्रियाओं का अभ्यास व्यक्ति के शरीर, मन एवं भावनाओं को संतुलित करते हैं जो किसी भी नकारात्मक परिस्थिति का सामना करने में व्यक्ति को मानसिक रूप से सक्षम बनाने में भी सहायक होते हैं।

निष्कर्ष:- वैश्विक स्तर पर मानसिक स्वास्थ्य के आकड़ों में अधिक वृद्धि हुई है एवं वर्तमान में उपस्थित मानसिक स्वास्थ्य सेवाओं की सीमितता भी चिंता का विषय है ऐसी स्थिति में मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाने हेतु योग एक उत्तम उपकरण हो सकता है। प्राचीन भारतीय परंपरा में योग साधना का अभ्यास स्वास्थ्य संवर्धन एवं निरोगी रहकर उच्च जीवन लक्ष्यों को प्राप्त करना रहा है। प्राचीन योग ग्रन्थ भी योग साधना की क्रियाओं के अभ्यास से उत्तम स्वास्थ्य प्राप्ति बताते हैं। पूर्व में हुए शोध अध्ययन भी योग का मानसिक स्वास्थ्य पर सकारात्मक प्रभाव दर्शाते हैं। अतः पूर्व शोध अध्ययन के आधार पर यह कहा जा सकता है कि योग साधना के अभ्यास से व्यक्ति के व्यवहार एवं विचार पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है जो उसे दिन प्रतिदिन के कार्यों को करने एवं समस्याओं के समाधान हेतु सक्षम बनाने में सहायक सिद्ध हो सकता है।

सन्दर्भ ग्रन्थ सूची-

1. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our->
2. M. Wang, R. Cao, L. Zhang. Remdesivir and chloroquine effectively inhibit the recently emerged novel coronavirus (2019-nCoV) in vitro. *Cell Res.* (2020), pp. 269-271 retrieved from https://scholar.google.com/scholar_lookup?title=Remdesivir%20and%20chloroquine%20effectively%20inhibit%20the%20recently%20emerged%20novel%20coronavirus%20in%20vitro&publication_year=2020&author=M.%20Wang&author=R.%20Cao&author=L.%20Zhang
3. Bannock, 'Unlike Anything Seen in Peacetime': NHS Prepares for Surge in Covid-19 (2020) retrieved from https://scholar.google.com/scholar_lookup?title=Bannock%2C%20Unlike%20Anything%20Seen%20in%20Peacetime%3A%20NHS%20Prepares%20for%20Surge%20in%20Covid-19&publication_year=2020&author=D.%20Campbell
4. World health statistics 2016: monitoring health for the SDGs, sustainable development goals. WHO Press, World Health Organization, 20 Avenue Appia, 1211 Geneva 27, Switzerland retrieved from <https://www.who.int/publications/i/item/9789241565264>
5. Murthy R. S. (2017). National Mental Health Survey of India 2015-2016. *Indian journal of psychiatry*, 59(1), 21-26. https://doi.org/10.4103/psychiatry.IndianJPsihchiatry_102_17
6. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
7. Muktibodhananda S. Hatha Yoga Pradipika. 3rd ed. Shatkarma and Pranayama, Chapter 2, Verse 68. Munger, Bihar: Yoga Publications Trust; 1998. p. 260.
8. सरस्वती, स्वामी सत्यानंद (2013). योग निद्रा. योग पब्लिकेशन्स ट्रस्टमुंगेर (पंचम संस्करण) p. 7, 40, 55
9. सरस्वती, स्वामी सत्यानंद (2002). ध्यान तन्त्र के आलोक में. योग पब्लिकेशन्स ट्रस्टमुंगेर (पुनर्मुद्रित) p. 20-24
10. Srinivasyogi (2017). Hathratnawali. Edited by Manmath Gharote M. The Lonavla Yoga Institute, Lonavla. p. 123
11. श्रीवत्स (2012). शिव संहिता. (प्रभा व्याख्या संवलिता) चौखंबा पब्लिशर्स वाराणसी p. 106, 107, 119

12. Pandya, Pranav and Shambhudass(2011).Jeevan sadhana - A Noble Art of Living. Shri Ved Mata gaytri trust shantikunj Haridwar (revised edition) p. 029
- 13.Yadav Sunil Singh, Saoji Apar Avinash, Somanadhapai Sangeeth et al., (2024). Effect of Yoga-based breathing practices on depression, anxiety, stress, and fear of COVID-19 positive hospitalized patients: A randomized controlled trial.Journal of Ayurveda and Integrative Medicine, 15 (2024) 100897, Published by Elsevier B.V. on behalf of Institute of Transdisciplinary Health Sciences and Technology and World Ayurveda, <https://doi.org/10.1016/j.jaim.2024.100897>
- 14.Saroha, S., Bangari, D., & Dhakal, M. (2024). Yoga practice on mental health: comparative study of yoga practitioners and yoga students. *Social Work in Mental Health*, 23(3), 287–298. <https://doi.org/10.1080/15332985.2024.2427721>.
- 15.Bös C, Gaiswinkler L, Fuchshuber J, Schwerdtfeger A and Unterrainer H-F (2023). Effect of Yoga involvement on mental health in times of crisis: A cross-sectional study. *Front. Psychol.*, 14:1096848. doi: 10.3389/fpsyg.2023.1096848
- 16.Onal R, Ordu Gökkaya NK, Korkmaz S, Utku B, Yaşar E. (2023). Effect of yoga-based exercises on functional capacity, dyspnea, quality of life, depression, anxiety, and sleep of infected healthcare workers duringthe COVID-19 pandemic: A prospective clinical trial. *Turk J Phys Med Rehab*, 69(4):488-499. doi: 10.5606/tftrd.2023.11605
- 17.Xu W, Itagi RK, Thaiyar MS. (2021). Impact of yamaandniyama on psychospiritual factors in young adults: A randomized controlledtrial. *Int J Yoga - Philosop Psychol Parapsychol*, 9:32-9.
- 18.Divya Kanchibhotla, Saumya Subramanian and Shashank Kulkarni.(2020).Improvement in Cognitive Abilities, Mental and Emotional Wellbeingof Teenagers following a Meditation Retreat: An Open-Trial Pilot Study. *Adolescent Psychiatry*, 2020, Vol. 10, No. 4
- 19.Tanvi Rathod& Dr. Santosh Vishwakarma. (2020).A Comparative Study on Mental health and Personality among Yoga and Non-Yoga Practitioners. *Indiana Journal of Humanities and Social Sciences*,Volume-03/Issue-01/2022.
- 20.Khalsa Satbir S., Hickey-Schultz Lynn, Cohen Deborah et al.(2011).Evaluation of the Mental Health Benefits of Yoga in a Secondary School: A Preliminary Randomized Controlled Trial. *Journal of Behavioral Health Services & Research*, copyright 2011 National Council for Community Behavioral Healthcare.
21. 74% Indians suffering from stress, 88% from anxiety: Study | Health News—The Indian Express. (n.d.). Retrieved September 29, 2023, from <https://indianexpress.com/article/lifestyle/health/indians-stress-anxiety-mental-health-study-7101237/>
- 22.Anxiety, depression, panic attacks: How Covid took mental toll on Indians. (2022, March 28). *The Times of India*. <https://timesofindia.indiatimes.com/india/anxiety-depression-panic-attacks-how-covid-took-mental-toll-on-indians/articleshow/90492430.cms>
- 23.Mental disorders among 20 crore Indians: Breakup among states. (2019, December 25). *The Indian Express*. <https://indianexpress.com/article/explained/mental-disorders-among-20-crore-indians-breakup-among-states-6183454/><https://timesofindia.indiatimes.com/city/mumbai/20cr-indians-suffered-from-mental-disorders-in-2017/articleshow/72944326.cms>
- 24.India State-Level Disease Burden Initiative Mental Disorders Collaborators (2020). The burden of mental disorders across the states of India: the Global Burden of Disease Study 1990-2017. *The lancet. Psychiatry*, 7(2), 148–161. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(19\)30475-4](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(19)30475-4)
- 25.Manjunatha, N., Jayasankar, P., Suhas, S., Rao, G. N., Gopalkrishna, G., Varghese, M., & Benegal, V. (2022). Prevalence and its correlates of anxiety disorders from India's 6. National Mental Health Survey 2016. *Indian Journal of Psychiatry*, 64(2), 138–142. https://doi.org/10.4103/indianjpsychiatry.indianjpsychiatry_964_21 <https://mindvoyage.in/latest-statistics-of-anxiety-disorders-in-india/>

26. The burden of mental disorders across the states of India: The Global Burden of Disease Study 1990–2017. *The Lancet Psychiatry*, 7(2), 148–161. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(19\)30475-4](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(19)30475-4)
27. COVID-19 Mental Disorders Collaborators (2021). Global prevalence and burden of depressive and anxiety disorders in 204 countries and territories in 2020 due to the COVID-19 pandemic. *Lancet (London, England)*, 398(10312), 1700–1712. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(21\)02143-7](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(21)02143-7)
28. *Youth Struggle: Soaring anxiety and depression rates amidst a digital age*. (2023, August 28). India Today NE. <https://www.indiatodayne.in/lifestyle/story/youth-struggle-soaring-anxiety-and-depression-rates-amidst-a-digital-age-669090-2023-08-28>
29. *Youth, women suffered depression, anxiety in India during pandemic, new WHO data shows*. (n.d.). India Today. Retrieved September 29, 2023, from <https://www.indiatoday.in/diu/story/youth-women-suffered-depression-anxiety-india-during-pandemic-who-data-shows-2362947-2023-04-21>
30. <https://www.indiatoday.in/diu/story/youth-women-suffered-depression-anxiety-india-during-pandemic-who-data-shows-2362947-2023-04-21>
31. Ferrari, A. J. (2021). Global prevalence and burden of depressive and anxiety disorders in 204 countries and territories in 2020 due to the COVID-19 pandemic. *The Lancet*, 398(10312), 1700–1712. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(21\)02143-7](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(21)02143-7)
32. [https://www.thelancet.com/journals/lanpub/article/PIIS2468-2667\(25\)00006-4/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lanpub/article/PIIS2468-2667(25)00006-4/fulltext)

