



INTERNATIONAL JOURNAL OF CREATIVE RESEARCH THOUGHTS (IJCRT)

An International Open Access, Peer-reviewed, Refereed Journal

“योग : किशोरों में तनाव प्रबंधन के लिए एक साक्ष्य आधारित सर्वोत्तम अभ्यास”

Sweta Kumari

(Research Scholar)

Department of Yoga

Maharaja Agrasen Himalayan Garhwal University, Uttarakhand

Dr. Bharat Bhushan Singh

(Assistant Professor)

Department of Yoga

Maharaja Agrasen Himalayan Garhwal University, Uttarakhand.

शोध सारांश : किशोरावस्था को सार्वभौमिक रूप से गहन परिवर्तन और चुनौती की अवधि के रूप में पहचाना जाता है, जो गहन मनोवैज्ञानिक, शारीरिक और सामाजिक परिवर्तनों द्वारा प्रकट होती है। भारत में, शैक्षणिक प्रतिस्पर्धा, पहचान को स्थापित करने के लिए जूझना, परिवार की अपेक्षाएं और डिजिटल एक्सपोजर किशोरों के बीच मानसिक तनाव को तीव्र रूप से बढ़ा रहा है। किशोरों में मानसिक स्वास्थ्य और तनाव का प्रबंधन करने के लिए सुलभ और सांस्कृतिक रूप से योग को उपचार के माध्यम के रूप में नए सिरे से अपनाया जा रहा है। यह शोध पर इस बात का एक व्यापक, साक्ष्य-आधारित विश्लेषण प्रदान करता है कि, योग का अभ्यास किशोर तनाव को कैसे प्रभावित करता है।

कूट शब्द : योग, किशोरावस्था, तनाव, मानसिक स्वास्थ्य

प्रस्तावना :

योग, असल में, जितना एक शारीरिक अनुशासन है, उतना ही एक मानसिक अभ्यास भी है। आसन, प्राणायाम और ध्यान का नियमित अभ्यास एकाग्रता को बढ़ता है। योग; आमतौर पर विकेंद्रित विचारों को रोकने, स्ट्रेस पर रिएक्शन कम करने और इमोशनल रेगुलेशन को बेहतर बनाने की क्षमता के लिए जाना जाता है। हालांकि ये एक ऐसा कौशल है, जो अक्सर किशोरावस्था में कम विकसित होता है। लेकिन जैसे-जैसे किशोर योग अभ्यास के दौरान फिजिकल सेंसेशन, विचारों और भावनाओं को देखना सीखते हैं, वे धीरे-धीरे इनके प्रति संज्ञान विकसित करते हैं।¹ यह बिना किसी पूर्वाग्रह के अंदरूनी अनुभवों

को अवलोकन करने और व्यवस्थित करने की क्षमता है, जो शैक्षिक, सामाजिक और पारिवारिक दबावों के बीच लचीलेपन के लिए बहुत जरूरी है।

कई शोध बताते हैं कि, जो किशोर योग करते हैं, वे भावनाओं को बेहतर तरीके से मैनेज करते हैं, उनमें आवेगशीलता कम होती है और एकाग्रता बढ़ती है। योग में स्वीकार्यता और बिना पूर्वाग्रह के रहने पर जोर दिया जाता है, जिससे किशोर सीधे तौर पर आलोचनात्मक आत्म-चर्चा और सामाजिक तुलना से बच सकता है, जो किशोरावस्था में कम आत्म-सम्मान और मानसिक परेशानी जैसे नकारात्मक कारकों को नियंत्रित करता है।²

योग द्वारा चिंता और डिप्रेशन में कमी :

भारत और विदेशों में कई रैंडम कंट्रोलड ट्रायल (RCTs) और कार्डि-एक्सपेरिमेंटल स्टडीज़ से पता चलता है कि योग किशोरों में चिंता, डिप्रेशन के लक्षण और ओवरऑल स्ट्रेस को कम करने में मदद करता है। माइंडफुलनेस-बेस्ड योग प्रैक्टिस, किशोरों में डिप्रेशन और जनरलाइज्ड एंजायटी डिसऑर्डर के लक्षणों को कम करने में परसेप्शन मॉडिफिकेशन जैसे कुछ अन्य तरीकों से बेहतर हैं। योग इंटरवेंशन ग्रुप; में शामिल किशोर लगातार टेस्ट एंजायटी, नेगेटिव मूड में कमी और बेहतर मूड स्टेबिलिटी का अनुभव करते हैं।³ योग व्यवहारिक सक्रियता, प्रबंधित श्वास, शारीरिक और मानसिक विश्राम और आत्मनिरीक्षण के जरिए विषम परिस्थितियों में मुकाबला करने की क्षमता विकसित करता है। ये कौशल; किशोर के तेजी से बदलते एकेडमिक और सोशल माहौल में एडजस्ट करने में मदद करते हैं। रेगुलर योग प्रैक्टिस किशोरों को परीक्षा के तनाव, रिलेशनशिप की चुनौतियों और बदलावों को ज्यादा शांति और पॉजिटिविटी के साथ मैनेज करने में मदद करती है। समूह-आधारित और स्कूल-आधारित योग प्रोग्राम रेजिलिएंस बढ़ाने, सकारात्मक सहयोगिता को बढ़ावा देने और इमोशनल और बिहेवियरल एडजस्टमेंट को बढ़ावा देने में खास तौर पर असरदार होते हैं।⁴

योग द्वारा तनाव कम करने का न्यूरोबायोलॉजिकल आधार :

कई न्यूरोबायोलॉजी शोध, योग का किशोरों के दिमाग की बनावट और काम पर सकारात्मक प्रभाव का मजबूत प्रमाण देते हैं। नियमित योग करने से भावनात्मक विनियमन और एग्जीक्यूटिव फंक्शन से जुड़े हिस्सों में ग्रे मैटर की डेंसिटी बढ़ जाती है, जिसमें प्रीफ्रंटल कॉर्टेक्स, इंसुला, हिप्पोकैम्पस और एंटीरियर सिंगुलेट कॉर्टेक्स शामिल हैं। न्यूरोइमेजिंग स्टडीज़ से पता चलता है कि, एमिग्डाला की एक्टिविटी कम हो जाती है (जो इमोशनल रिएक्टिविटी और एंजायटी के लिए जिम्मेदार है) और एकाग्र होने और रेगुलेशन पाथवे में कनेक्टिविटी बढ़ जाती है। ये बदलाव न्यूरोप्लास्टिसिटी में बढ़ोतरी दिखाते हैं, यानी अनुभव के अनुसार दिमाग की खुद को ढालने और पुनः समायोजित करने की क्षमता बहुत मजबूत होती है। नियमित ध्यान करने से सेरोटोनिन, GABA और डोपामाइन जैसे न्यूरोट्रांसमीटर का लेवल भी बढ़ता है, जो पॉजिटिव मूड और कॉग्निटिव फ्लेक्सिबिलिटी बनाए रखने के लिए बहुत जरूरी हैं। यह न्यूरोकेमिकल मॉड्यूलेशन; डिप्रेशन, एंजायटी और तनाव से होने वाले मूड डिसऑर्डर का मुकाबला करने में योग की भूमिका का समर्थन करते हैं।⁵

ऑटोनॉमिक नर्वस सिस्टम पर योग का असर, स्ट्रेस कम करने के इसके सबसे अच्छे तरीकों में से एक है। क्रोनिक स्ट्रेस से गुजर रहे किशोरों में बहुत ज़्यादा सिम्पैथेटिक एक्टिवेशन (“fight or flight” response) और हाइपोथैलेमिक-पिट्यूटरी-एड्रेनल (HPA) एक्सिस का डिस्रेगुलेशन होता है, जिससे कोर्टिसोल का लेवल लगातार बढ़ा रहता है, और रिकवरी ठीक से नहीं हो पाती। प्राणायाम और ध्यान; पैरासिम्पैथेटिक डोमिनेंस (“rest and digest” state) को बढ़ावा देते हैं, हार्ट रेट और ब्लड प्रेशर कम करते हैं, और हार्मोनल स्ट्रेस रिस्पॉन्स को बैलेंस करते हैं। कई शोधों से पता चला है कि, योग अभ्यास, खासकर अनुलोम विलोम, भ्रामरी और कपालभाति, सीधे दिल दर परिवर्तनशीलता में सुधार करते हैं और शारीरिक उत्तेजना को कम करते हैं। इन तकनीकों के नियमित अभ्यास से किशोरों में कोर्टिसोल का स्तर कम होता है।⁶

प्राणायाम और ध्यान द्वारा तनाव कम करने का न्यूरोबायोलॉजिकल आधार :

कई प्राणायामों के अभ्यास जैसे अनुलोम-विलोम, भ्रामरी, और उज्जायी आदि ने ऑटोनॉमिक बैलेंस, इमोशनल रेगुलेशन और कॉग्निटिव क्लैरिटी पर प्रत्यक्ष प्रभाव दिखाया है। अनुलोम-विलोम सिम्पैथेटिक-पैरासिम्पैथेटिक तालमेल को बेहतर करता है और मानसिक शांति की भावना पैदा करता है, जिससे चिंता का स्तर कम होती है, एकाग्रता बेहतर होती है, और किशोरों में भावनात्मक आत्म-नियमन में मदद मिलती है। नियंत्रित श्वास प्रश्वास से हार्ट रेट, ब्लड प्रेशर और इन्फ्लेमेटरी साइटोकिन्स कम होते हैं, जिससे तनाव का सामना करने में ज़्यादा मदद मिलती है। प्राणायाम रिलैक्सेशन को बढ़ावा देता है जो खासकर सोने से पहले के रूटीन के लिए फायदेमंद है, प्राणायाम नींद आने में लगने वाले समय को कम करता है और जिन किशोरों की नींद का पैटर्न खराब है, उनमें प्राणायाम नींद की क्वालिटी में सुधार करता है।⁷

ध्यान, सीधे तौर पर एकाग्रता को बढ़ावा देता है, यह सजगकता के साथ, वर्तमान पर केन्द्रित होने वाली जागरूकता है, जो चिंता और तनाव के चक्र को तोड़ने में सक्षम है। शोधों से पता चलता है कि, ध्यान-आधारित योग प्रोग्राम से इमोशनल रेगुलेशन सेंटर्स में ग्रे मैटर बढ़ता है, अटेंशन नेटवर्क मज़बूत होते हैं, और सेल्फ-कम्पैशन बढ़ता है। सांस पर ध्यान देना, गाइडेड विज़ुअलाइज़ेशन, लविंग-काइंडनेस, बॉडी स्कैन, और मंत्र जप; ये सभी तनाव कम करने और इमोशनल रेज़िलिएंस को बढ़ाने में मददगार साबित हुए हैं। माइंडफुलनेस मेडिटेशन करने वाले किशोरों ने कंसंट्रेशन, इमोशन रेगुलेशन, सेल्फ-अवेयरनेस, और कॉन्फ्लिक्ट रेज़ोल्यूशन में महत्वपूर्ण सुधार का अनुभव किया। योग निद्रा, जो गाइडेड मेडिटेटिव रिलैक्सेशन का एक रूप है, का नियमित अभ्यास; खासकर एजाम से जुड़ी चिंता को कम करने, नींद में सुधार करने और खत्म हो चुकी मानसिक ऊर्जा को वापस लाने में बहुत असरदार है।⁸

उन किशोरों के लिए जो अक्सर तनाव और ज़्यादा स्क्रीन टाइम के कारण नींद न आने या नींद में रुकावट से परेशान रहते हैं; उनके लिए योग का एक बहुत बेहतर नींद लाने का उपाय है, योग निद्रा और शवासन जैसी प्रैक्टिस से सब्जेक्टिव और ऑब्जेक्टिव नींद की क्वालिटी में काफी सुधार होता है, नींद आने में लगने वाला समय कम होता है, और दिन में नींद से होने वाली दिक्कतों में भी कमी आती है। बेहतर नींद से न्यूरोन रिकवरी, माइंड कंट्रोल और भावनाओं में स्थिरता आती है। योग

प्रो-इंफ्लेमेटरी मार्कर को कम करके और लिम्फोसाइट एक्टिविटी को बैलेंस करके इम्यून फंक्शन को बढ़ाता है, जिससे तनाव के कारण होने वाले इम्यून सप्रेसन से लड़ने में मदद मिलती है। इसके अलावा, योग हेल्दी मेटाबॉलिज्म, कार्डियोवैस्कुलर फिटनेस और रेस्पिरेटरी फंक्शन को भी सपोर्ट करता है। ये सभी ऐसे क्षेत्र हैं जो किशोरावस्था में तनाव से होने वाली दिक्कतों से प्रभावित हो सकते हैं।⁹

योग द्वारा आत्म-सम्मान, आत्मविश्वास और सामाजिक जुड़ाव :

किशोर अक्सर खुद पर शक, बॉडी इमेज की चिंताओं और बदलते आत्मविश्वास से जूझते हैं। योग, जो खुद को स्वीकार करने के सिद्धांत पर आधारित है, किशोरों को अपने शरीर की क्षमताओं का अनुभव करने और उनका उपयोग करने के लिए व्यवस्थित अवसर प्रदान करता है, जिससे आत्म-सम्मान बढ़ता है। कई योग अभ्यास का गैर-प्रतिस्पर्धी, समुदाय-उन्मुख माहौल, अपनेपन और सामाजिक समर्थन की भावना को और मजबूत करते हैं, जो मानसिक तनाव के खिलाफ मजबूत सुरक्षा कवच की तरह काम करता है। योग के नैतिक सिद्धांत (यम और नियम) संतोष, आत्म-अनुशासन और सच्चाई जैसे मूल्यों को सिखाते हैं, जो नैतिक विकास और बेहतर साथियों के साथ संबंधों में मदद करते हैं। समूह में योग का अभ्यास सामाजिकता से जुड़े पहलू: सामाजिक सुरक्षा और सामाजिक स्वीकृति की भावना को बढ़ावा देते हैं, जिससे मानसिक स्वास्थ्य में सुधार होता है।

योग में क्लिनिकल ट्रायल और स्टडीज़ :

योग के असर का क्वांटिटेटिव असेसमेंट : कई रैंडमाइज्ड कंट्रोलड ट्रायल (RCTs) में लगातार पाया गया है कि, 6 से 12 हफ्तों तक स्ट्रक्चर्ड योग करने के बाद किशोरों में एंजायटी, डिप्रेशन और स्ट्रेस में काफी कमी आती है, जिसे वैलिडेटेड स्केल (जैसे, माइंडफुल अटेंशन अवेयरनेस स्केल, इमोशनल अवेयरनेस क्वेश्चनेयर, और बेक डिप्रेशन इन्वेंटरी) से मापा जाता है। योग में अनुभवजन्य शोधों से कोर्टिसोल (मुख्य स्ट्रेस हार्मोन) और इन्फ्लेमेटरी मार्करों में कमी की पुष्टि होती है, जो शारीरिक स्ट्रेस में कमी का संकेत देता है। लंबे समय तक योग करने वाले किशोरों में इमोशनल रेगुलेशन सर्किट में ग्रे मैटर बढ़ता है। फंक्शनल MRI; एमिग्डाला के डाउनरेगुलेशन और प्रीफ्रंटल कॉर्टेक्स गतिविधि में वृद्धि को दिखाता है। योग निद्रा, श्वासन और प्राणायाम अभ्यास PSQI (पिट्सबर्ग स्लीप क्वालिटी इंडेक्स) स्कोर में सुधार करते हैं और नींद आने में लगने वाले समय को कम करते हैं, खासकर तनावग्रस्त और चिंतित किशोरों में।¹⁰

योग के असर का क्वालिटेटिव असेसमेंट : लगातार योग करने से आत्म-प्रभावकारिता बढ़ती है, साथियों, परिवार और शैक्षणिक माहौल में बेहतर तालमेल होता है, और सामाजिक समर्थन बढ़ता है। स्कूल-आधारित योग कार्यक्रम न केवल बेहतर मूड और परेशान करने वाले व्यवहार में कमी को दर्शाते हैं, बल्कि बेहतर सामाजिक जुड़ाव, एकाग्रता और शैक्षणिक परिणामों में भी सुधार को भी दर्शाते हैं। कुछ स्टडीज़ में पाया गया है कि, लड़कियां योग से एंजायटी में ज्यादा कमी और

आत्म-सम्मान में वृद्धि महसूस करती हैं, जबकि लड़के लक्ष्य-उन्मुख और शक्ति-आधारित अभ्यासों में बेहतर ढंग से भाग लेते हैं।

निष्कर्ष :

योग, जिसकी जड़ें भारतीय परंपरा में गहरी हैं और जिसे मजबूत, इंटरडिसिप्लिनरी साइंटिफिक सपोर्ट मिला हुआ है, भारतीय किशोरों में मानसिक तनाव कम करने, इमोशनल रेगुलेशन को बढ़ावा देने और मनोवैज्ञानिक और शारीरिक सेहत को बेहतर बनाने का एक अनोखा और असरदार तरीका है। इसके काम करने के तरीके; जिसमें माइंडफुलनेस, इमोशनल इंटेलिजेंस, न्यूरोप्लास्टिसिटी, ऑटोनॉमिक रेगुलेशन और कम्युनिटी सपोर्ट शामिल हैं, कई क्लिनिकल ट्रायल और ऑब्जर्वेशनल स्टडीज में साबित हुए हैं, और कल्चरल रूप से संवेदनशील स्कूल और कम्युनिटी प्रोग्रामिंग से इसके असर और भी बढ़ जाते हैं। किशोरों के तनाव को कम करने के लिए सबसे असरदार रूटीन में सूर्य नमस्कार, ताड़ासन और वृक्षासन जैसे बेसिक आसन को गहरे रिलैक्सेशन (शवासन, योग निद्रा), माइंडफुलनेस (ध्यान) और खास तरह की ब्रीदिंग एक्सरसाइज (अनुलोम-विलोम, भ्रामरी आदि) के साथ किया जाता है। स्कूलों, समुदायों या घर पर लगातार अभ्यास करने से किशोरों को किशोरावस्था की मुश्किलों का सामना स्पष्टता, आत्मविश्वास और लचीलेपन के साथ करने में मदद मिलती है। हालांकि कुछ रुकावटें अभी भी हैं, जिनमें मुख्य रूप से इसे अपनाने, लगातार पहुँच और संसाधनों की कमी शामिल है, लेकिन लगातार पॉलिसी इंटीग्रेशन, लोगों की भागीदारी और कल्चर के हिसाब से कस्टमाइजेशन से इन पर काबू पाया जा सकता है। जैसे-जैसे भारत; किशोर स्वास्थ्य के विकास में नए-नए तरीके अपना रहा है, योग न केवल परंपरा की विरासत के रूप में, बल्कि 21वीं सदी और उसके बाद भी किशोरों के स्वास्थ्य के लिए एक गतिशील, तथ्य-आधारित स्तंभ के रूप में तैयार है।

सन्दर्भ सूची

- ¹ Cerdá, A., Boned-Gómez, S., & Baena-Morales, S. (2023). Exploring the Mind-Body Connection: Yoga, Mindfulness, and Mental Well-Being in Adolescent Physical Education. *Education Sciences*, 13(11)
- ² Miller S, Mendelson T, Lee-Winn A, Dyer NL, Khalsa SB (2020): Systematic review of randomized controlled trials testing the effects of yoga with youth. *Mindfulness*. 2020, 11:1336-53
- ³ Hagen I, Skjelstad S and Nayar US (2023) Promoting mental health and wellbeing in schools: the impact of yoga on young people's relaxation and stress levels. *Front. Psychol.* 14:1083028.
- ⁴ Venugopal V, Geethanjali S, Poonguzhali S, Padmavathi R, Mahadevan S, Silambanan S, et al (2022). Effect of yoga on oxidative stress in type 2 diabetes mellitus: a systematic review and meta-analysis. *Curr Diabetes Rev* 2022;18(2):63e70.
- ⁵ Anasuya B, Deepak KK, Jaryal AK, Narang R (2020). Effect of slow breathing on autonomic tone & baroreflex sensitivity in yoga practitioners. *Indian J Med Res* 2020;152(6):638.
- ⁶ Kamei T, Toriumi Y, Kimura H, Kumano H, Ohno S, Kimura K (2000). Decrease in serum cortisol during yoga exercise is correlated with alpha wave activation. *Percept Mot Skills* 2000;90(3):1027e32.

- ⁷ Karambelkar, P.V., Deshpande, R.R.& Bhole, M.V. (1982). Some respiratory studies in respect of kapalbhathi and voluntary hyperventilation. Yoga Mimansa , 21,(1&2),54-58.
- ⁸ Lisbeth Nielsen and Alfered W. Kaszniak (2006). Awareness of subtle emotional feelings: a comparision with long-term meditators and non-meditators. Emotion, 6(3), 392-405.
- ⁹ Kevin M. Orzech, Shauna L. Shapiro, Kirk Warren Brown (2009). Intensive mindfulness training- related changes in cognitive and emotional experience. The Journal of Positive Psychology, 4(3), 212-222.
- ¹⁰ Kjaer TW, Bertelsen C, Piccini P, Brooks D, Alving J, Lou HC (2002). Increased dopamine tone during meditation-induced change of consciousness. Cognit Brain Res 2002;13(2):255e9

