

Dr. Sarita Devi
Assistant Professor
Department of Psychology
Maharaja College, Ara

P.G. Semester 3rd
CC-10 (Health Psychology)

स्वास्थ्य मनोविज्ञान (Health Psychology)

स्वास्थ्य मनोविज्ञान मनोविज्ञान की वह शाखा है जो यह अध्ययन करती है कि व्यक्ति के विचार, भावनाएँ और व्यवहार उसके शारीरिक स्वास्थ्य और बीमारी पर कैसे असर डालते हैं। इसका मुख्य उद्देश्य है— बीमारियों की रोकथाम, उपचार और स्वास्थ्य संवर्धन।

मन-शरीर संबंध (Mind-Body Relationship)

1. तनाव (Stress) और शारीरिक स्वास्थ्य

- लगातार तनाव रहने पर शरीर में कॉर्टिसोल (Cortisol) और एड्रेनालिन (Adrenaline) जैसे हार्मोन का स्तर बढ़ जाता है।
- इससे हाई ब्लड प्रेशर, हृदय रोग, डायबिटीज, अल्सर जैसी बीमारियों की संभावना बढ़ती है।
- तनाव प्रतिरक्षा प्रणाली को कमजोर कर देता है, जिससे व्यक्ति आसानी से बीमार पड़ जाता है।

2. सकारात्मक सोच और स्वास्थ्य

- यदि व्यक्ति का दृष्टिकोण आशावादी है तो उसका शरीर बीमारियों से लड़ने में सक्षम रहता है।
- सकारात्मक भावनाएँ शरीर में एंडोर्फिन (Endorphins) और सेरोटोनिन (Serotonin) जैसे रसायन उत्पन्न करती हैं, जो शरीर को ऊर्जा और मानसिक शांति देते हैं।

3. भावनाएँ और रोग (Emotions and Diseases)

क्रोध और शत्रुता (Hostility) से हृदय रोग की संभावना अधिक होती है।

चिंता और अवसाद (Depression) का संबंध कमजोर इम्यून सिस्टम, नींद की समस्या और पाचन तंत्र की गड़बड़ी से है।

बार-बार नकारात्मक भावनाएँ शरीर की रोग-प्रतिरोधक क्षमता घटा देती हैं।



Edit with WPS Office

4. व्यवहार और आदतें (Behaviors and Habits)

धूम्रपान, शराब, नशा जैसी आदतें शरीर को नुकसान पहुँचाती हैं।

नियमित व्यायाम, संतुलित आहार, पर्याप्त नींद और ध्यान (Meditation) जैसी स्वस्थ आदतें शरीर को लंबे समय तक स्वस्थ रखती हैं।

5. प्लेसिबो प्रभाव (Placebo Effect)

यदि किसी रोगी को यह विश्वास दिलाया जाए कि उसे दवा दी जा रही है, तो कई बार सिर्फ विश्वास के कारण उसका स्वास्थ्य सुधर जाता है, भले ही दवा नकली (Placebo) हो।

यह बताता है कि मन का विश्वास शरीर पर असर डालता है।

6. योग और ध्यान (Yoga & Meditation)

योग और प्राणायाम शरीर और मन दोनों पर सकारात्मक असर डालते हैं।

ध्यान से तनाव, चिंता और अवसाद कम होते हैं और एकाग्रता व स्मृति शक्ति बढ़ती है।

शरीर में रक्त प्रवाह बेहतर होता है और रोग-प्रतिरोधक क्षमता मजबूत होती है।

7. साइको-न्यूरो-इम्यूनोलॉजी (Psycho-neuro-immunology)

यह एक नया क्षेत्र है जो बताता है कि मन (Psychology), तंत्रिका तंत्र (Nervous System) और प्रतिरक्षा तंत्र (Immune System) एक-दूसरे से जुड़े हैं।

मानसिक तनाव सीधे हमारी रोग-प्रतिरोधक क्षमता को प्रभावित करता है।

निष्कर्ष

स्वास्थ्य मनोविज्ञान यह स्पष्ट करता है कि मन और शरीर अलग नहीं, बल्कि परस्पर जुड़े हुए हैं।

अच्छा मानसिक स्वास्थ्य → अच्छा शारीरिक स्वास्थ्य

खराब मानसिक स्थिति → कई बीमारियों का कारण

इसलिए, स्वस्थ जीवन जीने के लिए हमें सकारात्मक सोच, तनाव प्रबंधन, संतुलित आहार, व्यायाम और ध्यान को अपनाना चाहिए।



Edit with WPS Office



Edit with WPS Office