Prof.,(Dr.) Sanjay Kumar
Department of Psychology
Maharaja College, Ara

हाइपरटेंशन (उच्च रक्तचाप) के मनोसामाजिक (Psychosocial) कारक

हाइपरटेंशन (Hypertension) को हिंदी में उच्च रक्तचाप कहा जाता है। यह एक ऐसी स्थिति है जिसमें धमनियों में रक्त का दबाव सामान्य से अधिक हो जाता है। यदि इसे नियंत्रित नहीं किया जाए तो यह हृदय रोग, स्ट्रोक और किडनी की समस्याओं जैसी गंभीर बीमारियों का कारण बन सकता है।

हाइपरटेंशन एक ऐसी बहुआयामी स्वास्थ्य समस्या है, जो न केवल शारीरिक कारणों से बल्कि मानसिक और सामाजिक कारकों से भी प्रभावित होती है। मनोसामाजिक कारक वे कारक होते हैं, जो व्यक्ति के मानसिक स्वास्थ्य, सामाजिक परिवेश और जीवनशैली से जुड़े होते हैं। ये कारक व्यक्ति के रक्तचाप को बढ़ाने या कम करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं।

1. मानसिक तनाव और हाइपरटेंशन

मानसिक तनाव (Psychological Stress) का हाइपरटेंशन से गहरा संबंध है। जब कोई व्यक्ति अधिक तनाव में रहता है, तो उसका स्ट्रेस रिस्पांस सिस्टम (Hypothalamic-Pituitary-Adrenal Axis - HPA Axis) सक्रिय हो जाता है, जिससे एड्रेनालिन (Adrenaline) और कोर्टिसोल (Cortisol) हार्मोन का स्तर बढ़ जाता है। ये हार्मोन रक्त वाहिकाओं को संकीर्ण (Narrow) कर देते हैं, जिससे रक्तचाप बढ़ता है।

तनाव के कारण

1. कार्यस्थल का तनाव (Work Stress):

   I. अधिक कार्यभार, नौकरी की असुरक्षा, और कार्यस्थल पर दबाव उच्च रक्तचाप को जन्म दे सकता है।

   II. शोध बताते हैं कि अत्यधिक जिम्मेदारियों और डेडलाइनों के कारण काम का तनाव हाइपरटेंशन को बढ़ा सकता है।

2. व्यक्तिगत जीवन की समस्याएँ (Personal Life Stress):

   I. वैवाहिक समस्याएँ, परिवार में कलह, और रिश्तों में तनाव से रक्तचाप बढ़ सकता है।

   II. तलाक, रिश्तों में दरार, या किसी प्रियजन की मृत्यु जैसे भावनात्मक आघात भी उच्च रक्तचाप का कारण बन सकते हैं।

3. भविष्य की अनिश्चितता (Uncertainty About Future):

   I. करियर, शिक्षा, या पारिवारिक जिम्मेदारियों को लेकर चिंता करने से व्यक्ति लगातार मानसिक दबाव में रहता है, जिससे रक्तचाप बढ़ता है।

2. चिंता (Anxiety) और हाइपरटेंशन

Edit with WPS Office

I. चिंता एक मानसिक स्थिति है, जिसमें व्यक्ति लगातार भय और असुरक्षा महसूस करता है।

II. लंबे समय तक चिंता में रहने से स्वायत्त तंत्रिका तंत्र (Autonomic Nervous System - ANS) उत्तेजित रहता है, जिससे रक्तचाप बढ़ जाता है।

III. पैनिक अटैक (Panic Attack) या क्रॉनिक एंग्जायटी (Chronic Anxiety) वाले लोगों में हाइपरटेंशन का खतरा अधिक होता है।

3. अवसाद (Depression) और हाइपरटेंशन

I. अवसाद (Depression) केवल मानसिक स्थिति को ही प्रभावित नहीं करता, बल्कि हृदय और रक्त वाहिकाओं पर भी असर डालता है।

II. अवसादग्रस्त व्यक्ति अक्सर शारीरिक गतिविधियों में कमी करता है, अस्वास्थ्यकर खानपान अपनाता है, और धूम्रपान/शराब का सेवन बढ़ा देता है, जिससे हाइपरटेंशन का खतरा बढ़ता है।

III. अवसाद से जुड़ा एक अन्य पहलू यह है कि यह शरीर में सूजन (Inflammation) को बढ़ा सकता है, जो हृदय संबंधी बीमारियों का कारण बन सकता है।

IV. अवसाद से प्रभावित लोगों में "स्ट्रेस ईटिंग" (Stress Eating) की प्रवृत्ति होती है, जिससे मोटापा और हाइपरटेंशन का खतरा बढ़ जाता है।

4. सामाजिक अलगाव और अकेलापन (Social Isolation & Loneliness)

I. सामाजिक संबंधों की कमी और अकेलापन हाइपरटेंशन को बढ़ा सकता है।

II. जो लोग अकेले रहते हैं या जिनका सामाजिक समर्थन कमजोर होता है, उनमें हाइपरटेंशन और हृदय रोगों का खतरा अधिक होता है।

III. अकेलेपन से अवसाद और चिंता बढ़ती है, जिससे रक्तचाप पर नकारात्मक प्रभाव पड़ता है।

5. वित्तीय समस्याएँ (Financial Stress) और हाइपरटेंशन

I. आर्थिक तंगी व्यक्ति के मानसिक स्वास्थ्य और रक्तचाप पर गहरा प्रभाव डाल सकती है।

II. नौकरी छूटने, ऋण (Debt), या आर्थिक अस्थिरता से मानसिक तनाव बढ़ता है, जिससे रक्तचाप बढ़ सकता है।

III. कम आय वाले लोग अक्सर अस्वास्थ्यकर भोजन (जैसे जंक फूड), धूम्रपान और शराब की ओर झुकाव रखते हैं, जिससे हाइपरटेंशन का खतरा बढ़ जाता है।

6. नींद की कमी और हाइपरटेंशन (Sleep Disorders & Hypertension)

Edit with WPS Office

I. अनिद्रा (Insomnia) या स्लीप एपनिया (Sleep Apnea) जैसी समस्याएँ रक्तचाप बढ़ा सकती हैं।

II. नींद की कमी से कोर्टिसोल हार्मोन का स्तर बढ़ जाता है, जिससे रक्तचाप बढ़ता है।

III. नींद में खलल से शरीर का रिकवरी सिस्टम प्रभावित होता है, जिससे रक्तचाप लंबे समय तक उच्च बना रह सकता है।

7. नकारात्मक भावनाएँ (Negative Emotions) और हाइपरटेंशन

I. गुस्सा (Anger), हताशा (Frustration), और चिड़चिड़ापन (Irritability) से सिम्पेथेटिक नर्वस सिस्टम उत्तेजित होता है, जिससे हृदय गति और रक्तचाप बढ़ता है।

II. दबाई गई भावनाएँ (Suppressed Emotions) लंबे समय तक रक्तचाप को बढ़ा सकती हैं।

8. अस्वास्थ्यकर जीवनशैली और हाइपरटेंशन

मनोसामाजिक कारणों से कई लोग अस्वास्थ्यकर जीवनशैली अपना लेते हैं, जिससे हाइपरटेंशन का खतरा बढ़ जाता है।

1. धूम्रपान और शराब सेवन (Smoking & Alcohol): तनाव के कारण कई लोग धूम्रपान और शराब का सेवन करने लगते हैं, जिससे रक्तचाप बढ़ता है।

2. जंक फूड और ज्यादा नमक का सेवन (Unhealthy Diet): मानसिक तनाव के कारण लोग अधिक नमक और वसा युक्त भोजन करने लगते हैं, जो रक्तचाप को बढ़ा सकता है।

3. शारीरिक गतिविधियों में कमी (Lack of Physical Activity): अवसाद और तनाव के कारण लोग व्यायाम नहीं करते, जिससे हाइपरटेंशन का खतरा बढ़ता है।

मनोसामाजिक कारक हाइपरटेंशन के प्रमुख कारणों में से एक हैं। तनाव, चिंता, अवसाद, सामाजिक अलगाव, वित्तीय समस्याएँ, और अस्वास्थ्यकर जीवनशैली हाइपरटेंशन को बढ़ा सकते हैं। इनसे बचने के लिए नियमित व्यायाम, ध्यान (Meditation), सामाजिक समर्थन, संतुलित आहार, और सकारात्मक मानसिकता को अपनाना आवश्यक है।

Edit with WPS Office

Edit with WPS Office