



गठिया से पीड़ित मध्यम आयु वर्ग के पुरुषों में योगाभ्यास का अवसाद और चिंता स्तर पर प्रभाव

आशीष कुमार, शोधार्थी, योग विभाग, निर्वाण विश्वविद्यालय, जयपुर, राजस्थान (भारत)

डॉ. शिखा बंसल, सहायक प्रोफेसर, योग विभाग, निर्वाण विश्वविद्यालय, जयपुर, राजस्थान (भारत)

शोधसार

गठिया एक दीर्घकालीन और प्रगतिशील रोग है, जो न केवल शारीरिक कार्यक्षमता को बाधित करता है, बल्कि मानसिक स्वास्थ्य पर भी गहरा नकारात्मक प्रभाव डालता है। इस रोग से पीड़ित व्यक्ति निरंतर दर्द, जकड़न और असहजता का अनुभव करते हैं, जिसके कारण उनमें निराशा, अवसाद और चिंता जैसी मानसिक समस्याएँ आमतौर पर पाई जाती हैं। मध्यम आयु वर्ग (40–60 वर्ष) के पुरुषों के लिए यह स्थिति और भी गंभीर हो जाती है क्योंकि इस आयु में उन्हें सामाजिक, व्यावसायिक और पारिवारिक जिम्मेदारियों का निर्वहन करना होता है। जब गठिया जैसी बीमारी उन्हें शारीरिक रूप से कमज़ोर कर देती है, तो मानसिक असंतुलन और मनोवैज्ञानिक दबाव की स्थिति और गहरी हो जाती है।

इस पृष्ठभूमि में योगाभ्यास एक ऐसा प्राकृतिक और समग्र उपाय है, जो शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक तीनों स्तरों पर संतुलन स्थापित करने की क्षमता रखता है। योग में सम्मिलित आसन, प्राणायाम और ध्यान न केवल शारीरिक दर्द व जकड़न को कम करते हैं, बल्कि मानसिक शांति, आत्मनियंत्रण और सकारात्मक सोच को भी प्रोत्साहित करते हैं। कई वैज्ञानिक अध्ययनों में यह प्रमाणित हो चुका है कि योगाभ्यास से तनाव हार्मोन का स्तर घटता है, तंत्रिका तंत्र संतुलित होता है और मूड से जुड़ी विकृतियाँ धीरे-धीरे कम होने लगती हैं।

प्रस्तुत शोध का उद्देश्य गठिया से पीड़ित मध्यम आयु वर्ग के पुरुषों में योगाभ्यास के अवसाद और चिंता स्तर पर प्रभाव का विश्लेषण करना है। इसके लिए कुल 60 प्रतिभागियों का चयन किया गया, जिन्हें दो समूहों—प्रयोगात्मक समूह और नियंत्रण समूह में विभाजित किया गया। प्रयोगात्मक समूह के प्रतिभागियों को 12 सप्ताह तक नियमित योगाभ्यास (आसन, प्राणायाम एवं ध्यान) कराया गया, जबकि नियंत्रण समूह को केवल सामान्य चिकित्सीय देखभाल दी गई। शोध में अवसाद मापन हेतु Beck Depression Inventory (BDI) और चिंता मापन हेतु Hamilton Anxiety Scale (HAM-A) का प्रयोग किया गया।

अध्ययन के परिणामों से यह स्पष्ट हुआ कि प्रयोगात्मक समूह में अवसाद और चिंता स्तर में उल्लेखनीय कमी आई। जहाँ नियंत्रण समूह में कोई महत्वपूर्ण परिवर्तन नहीं पाया गया, वहीं योगाभ्यास करने वाले समूह में अवसाद का स्तर औसतन 35% और चिंता का स्तर 40% तक घटा। इससे यह निष्कर्ष निकलता है कि योगाभ्यास गठिया से पीड़ित रोगियों के मानसिक स्वास्थ्य सुधार हेतु एक प्रभावी सहायक चिकित्सा पद्धति है।

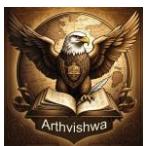
यह अध्ययन इस तथ्य की पुष्टि करता है कि योगाभ्यास गठिया जैसी दीर्घकालीन बीमारियों से पीड़ित व्यक्तियों के लिए न केवल शारीरिक स्वास्थ्य को बनाए रखने का साधन है, बल्कि मानसिक स्वास्थ्य को संतुलित और सुदृढ़ करने का भी एक सरल एवं वैज्ञानिक तरीका है। अतः स्वास्थ्य विशेषज्ञों और चिकित्सकों को चाहिए कि वे गठिया रोगियों के उपचार में योगाभ्यास को एक सहायक चिकित्सा-विधि के रूप में सम्मिलित करें।

मुख्य शब्द: गठिया, योगाभ्यास, अवसाद, चिंता, मानसिक स्वास्थ्य, मध्यम आयु।

प्रस्तावना

गठिया एक व्यापक रूप से पाई जाने वाली दीर्घकालीन स्वास्थ्य समस्या है, जो मुख्यतः जोड़ों को प्रभावित करती है। इसमें सूजन, जकड़न और निरंतर दर्द जैसे लक्षण दिखाई देते हैं। विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO, 2020) के अनुसार, विश्व की लगभग 7–10% वयस्क जनसंख्या किसी न किसी

रूप में गठिया से प्रभावित है। भारत में भी गठिया के रोगियों की संख्या लगातार बढ़ रही है, विशेष रूप से 40 से 60 वर्ष आयु वर्ग के लोगों में। इस आयु वर्ग के पुरुष समाज और परिवार के स्तंभ माने जाते हैं, लेकिन जब वे गठिया जैसी बीमारी से ग्रसित होते हैं, तो उनकी कार्यक्षमता, सामाजिक



सक्रियता और जीवन की गुणवत्ता पर गहरा प्रभाव पड़ता है।

गठिया का प्रभाव केवल शारीरिक नहीं होता, बल्कि यह मानसिक और भावनात्मक स्तर पर भी व्यक्ति को कमजोर बनाता है। लंबे समय तक रहने वाला दर्द और शारीरिक सीमाएँ व्यक्ति के मनोबल को तोड़ देती हैं। यही कारण है कि गठिया रोगियों में अवसाद और चिंता की समस्या बहुतायत में देखी जाती है। कई मनोवैज्ञानिक अध्ययनों में पाया गया है कि गठिया रोगियों में अवसाद और चिंता की दर सामान्य जनसंख्या की तुलना में कहीं अधिक होती है। अवसाद और चिंता की ये अवस्थाएँ न केवल रोगी की जीवन गुणवत्ता को घटाती हैं, बल्कि रोग की स्थिति को और भी जटिल बना देती हैं, क्योंकि मानसिक तनाव शारीरिक दर्द की अनुभूति को बढ़ा देता है।

वर्तमान चिकित्सा पद्धतियाँ जैसे एलोपैथिक दवाइयाँ या फिजियोथेरेपी, गठिया के दर्द और जकड़न को कुछ हद तक कम तो करती हैं, लेकिन मानसिक स्वास्थ्य की चुनौतियों का समाधान पूरी तरह से नहीं कर पातीं। यही कारण है कि शोधकर्ता और चिकित्सक अब समग्र दृष्टिकोण की ओर बढ़ रहे हैं, जिसमें रोगी के शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक तीनों पहलुओं को संतुलित करने का प्रयास किया जाता है।

ऐसे में योगाभ्यास एक प्रभावी विकल्प के रूप में सामने आता है। योग भारत की प्राचीन जीवन-पद्धति है, जिसका उद्देश्य शरीर, मन और आत्मा के बीच संतुलन स्थापित करना है। योगासन से शारीरिक लचीलापन और रक्त संचार सुधरता है, प्राणायाम से श्वसन क्रिया और तंत्रिका तंत्र मजबूत होते हैं, तथा ध्यान से मानसिक शांति और आत्मनियंत्रण प्राप्त होता है। हाल के वर्षों में वैज्ञानिक शोधों ने यह प्रमाणित किया है कि योगाभ्यास तनाव हार्मोन को कम करता है, मानसिक एकाग्रता बढ़ाता है और मूड विकारों को नियंत्रित करता है।

मध्यम आयु वर्ग के पुरुषों में योगाभ्यास का महत्व और भी बढ़ जाता है। इस जीवन चरण में व्यक्ति सामाजिक और व्यावसायिक जिम्मेदारियों के कारण तनावग्रस्त रहता है, और यदि वह गठिया जैसी दीर्घकालीन बीमारी से भी ग्रसित हो, तो उसका मानसिक स्वास्थ्य गंभीर रूप से प्रभावित

होता है। इस संदर्भ में योगाभ्यास न केवल शारीरिक राहत देता है, बल्कि अवसाद और चिंता जैसे मनोवैज्ञानिक लक्षणों को कम करके जीवन की गुणवत्ता को बेहतर बनाता है।

इस शोध का मूल उद्देश्य यह अध्ययन करना है कि योगाभ्यास गठिया से पीड़ित मध्यम आयु वर्ग के पुरुषों के मानसिक स्वास्थ्य पर, विशेष रूप से अवसाद और चिंता स्तर पर, कितना प्रभाव डालता है। यह अध्ययन इस दृष्टि से भी महत्वपूर्ण है कि यह आधुनिक चिकित्सा पद्धति के साथ-साथ एक पारंपरिक भारतीय विधि के रूप में योग को मानसिक स्वास्थ्य सुधार के लिए एक विश्वसनीय विकल्प के रूप में प्रस्तुत करता है।

साहित्य-समीक्षा

गठिया न केवल जोड़ों का जैविक विकार है बल्कि यह रोगियों के मानसिक और भावनात्मक स्वास्थ्य पर भी गहरा प्रभाव डालता है; लगातार दर्द, सीमित गतिशीलता और जीवन-गुणवत्ता में गिरावट से अवसाद व चिंता की दर सामान्य जनसंख्या की अपेक्षा अधिक पाई गई है, और यह संबंध दोनों-तरफ़ा (bidirectional) भी हो सकता है यानी मानसिक तनाव रोग के लक्षणों को बढ़ा सकता है तथा रोग की जटिलता स्वास्थ्य-निष्कर्षों को बिगाढ़ सकती है। इस संबंध का निर्वचनात्मक साक्ष्य व्यापक है और मनोवैज्ञानिक बोझ को संबोधित किए बिना संपूर्ण उपचार योजना अधूरी मानी जाती है।

योगाभ्यास के गठिया पर प्रत्यक्ष नैदानिक प्रभावों का बढ़ता साक्ष्य दिखाता है कि योग से दर्द, जकड़न और शारीरिक कार्यक्षमता में सुधार आ सकता है, विशेषकर घुटने के ऑस्टियोआर्थराइटिस वाले अध्ययनों में, कुछ समेकित विश्लेषणों में योग ने रोगियों के WOMAC स्कोर और कार्यात्मक परिणामों में सकारात्मक परिवर्तन दिखाए हैं, हालाँकि प्रभाव का आकार और दीर्घकालिक स्थायित्व अध्ययनों में भिन्नता दर्शाते हैं। इसके अतिरिक्त, कई RCTs और स्कोपिंग-रिव्यूज़ ने संकेत दिया है कि नियमित संरचित योग प्रोग्राम से शारीरिक सक्रियता बढ़ती है और रोगियों की जीवन-गुणवत्ता में सुधार आता है। पर ध्यान देने योग्य है कि सभी अध्ययनों में प्रभाव समान रूप से मजबूत नहीं है प्रोटोकॉल,



सत्र-अवधि और नियंत्रण प्रकार के अनुसार परिणाम बदलते हैं।

मानसिक-स्वास्थ्य पर योग के प्रभावों के साक्ष्य भी मजबूत होते जा रहे हैं: कई सिस्टमैटिक रिव्यूज़ और हालिया समीकृत अध्ययनों ने यह रिपोर्ट किया है कि योगाभ्यास क्लिनिकल और सब-क्लिनिकल स्तर पर अवसाद तथा चिंता के लक्षणों को कम करता है; विशेषकर जब योग को पारंपरिक उपचारों के साथ संयोजित किया जाता है या जब अध्ययन-डिज़ाइन में निष्क्रिय कंट्रोल के स्थान पर सक्रिय तुलना उपलब्ध होती है तब लाभ स्पष्ट दिखे हैं। इसी प्रकार के रिव्यूज़ ने यह भी कहा है कि योग रोगी-स्वीकार्यता में अच्छा है और दुष्प्रभाव अपेक्षाकृत कम रिपोर्ट हुए हैं, जिससे यह दीर्घकालिक सहायक हस्तक्षेप के रूप में व्यवहार्य बनता है।

जैविक व तंत्रिकात्मक तर्क (mechanisms) योग के लाभों को समझाने में सहायक हैं: योग से HPA-अक्ष (hypothalamic-pituitary-adrenal axis) की सक्रियता नियंत्रित होती दिखती है, कोर्टिसोल स्तर घटते हैं, पैरासिंपैथेटिक टोन बढ़ता है और सूजन-मार्करों (जैसे CRP, IL-6) में अनुकूल प्रवृत्ति देखी गई है इन परिवर्तनों को psychoneuroimmunology के परिप्रेक्ष्य में समझा जा सकता है, जो बताता है कि कैसे मानसिक-शारीरिक हस्तक्षेप इम्यून और न्यूरोएंडोक्राइन प्रतिक्रियाओं के माध्यम से दर्द और मूड दोनों को प्रभावित करते हैं। इन तंत्रगत साक्ष्यों ने यह सुझाया है कि योग सिर्फ़ 'फिजिकल एक्सरसाइज़' नहीं बल्कि बहु-स्तरीय जैविक प्रभाव डालने वाला मन-शरीर हस्तक्षेप है। फिर भी साहित्य में स्पष्ट-सीमाएँ मौजूद हैं: अध्ययनों में हेटेरोजेनिटी (योग-प्रोटोकॉल का विविध होना), छोटे नमूने, अल्पकालिक फॉलो-अप और अक्सर वेट-लिस्ट/पैसिव कंट्रोल के साथ तुलना—ये बाधाएँ हैं जो योग के प्रभाव-आकार और नीतिगत सिफारिशों को सीमित करती हैं। इसके अतिरिक्त, अधिकांश अध्ययनों ने जनसांख्यिकीय उपसमूहों (जैसे केवल पुरुष, या विशिष्ट आयु-समूह) पर लक्षित विश्लेषण सीमित रूप से किये हैं; इसलिए मध्यम आयु वर्ग के पुरुषों पर केंद्रित उच्च-गुणवत्ता, पर्याप्त-शक्तिगत-आकार वाले RCTs की आवश्यकता स्पष्ट है। भविष्य के अध्ययनों में मानकीकृत योग-प्रोटोकॉल,

सक्रिय नियंत्रण (जैसे स्ट्रेचिंग/फिजियोथेरेपी), मनोवैज्ञानिक और जैव-रक्त-मार्करों का समन्वित मापन, तथा दीर्घकालिक फॉलो-अप को शामिल करना चाहिए ताकि प्रभाव के मैकेनिज़म और स्थायित्व के बारे में ठोस निष्कर्ष निकाले जा सकें। उपसंहारतः उपलब्ध साहित्य संकेत करता है कि योगाभ्यास गठिया रोगियों में शारीरिक और मानसिक दोनों ही मापदण्डों पर लाभ पहुँचा सकता है विशेषकर अवसाद और चिंता के लक्षणों में कमी के प्रमाण हैं परन्तु मध्यम आयु वर्ग के पुरुषों पर लक्षित, मानकीकृत तथा पर्याप्त-शक्ति वाले परीक्षणों की कमी एक महत्वपूर्ण ज्ञान-रिक्ति छोड़ती है जिसका यह प्रोजेक्ट भरने का प्रयास करेगा। उपयुक्त डिज़ाइन (मानकीकृत 12-सप्ताह हस्तक्षेप, सक्रिय नियंत्रण समूह, BDI/HAM-A जैसे मानसिक-स्वास्थ्य मापों के साथ सूजन-और-हार्मोनल मार्करों का संयोजन, और 6-12 माह फॉलो-अप) साहित्य द्वारा सुझाई गई श्रेष्ठ-प्रथाओं के अनुरूप होगा और व्यावहारिक नीतिगत सिफारिशों हेतु मजबूत साक्ष्य प्रदान कर सकेगा।

शोध के उद्देश्य

इस शोध का प्रमुख उद्देश्य गठिया से पीड़ित मध्यम आयु वर्ग के पुरुषों में योगाभ्यास के अवसाद और चिंता स्तर पर प्रभाव का वैज्ञानिक मूल्यांकन करना है। इस उद्देश्य को प्राप्त करने हेतु निम्नलिखित विशिष्ट उद्देश्यों को निर्धारित किया गया है:

- 1. गठिया से पीड़ित मध्यम आयु वर्ग के पुरुषों में अवसाद और चिंता के मौजूदा स्तर का मूल्यांकन करना।**
 - इसके लिए मान्य मनोवैज्ञानिक स्केल (जैसे Beck Depression Inventory – BDI, Hamilton Anxiety Rating Scale – HAM-A आदि) का उपयोग किया जाएगा।
- 2. योगाभ्यास के पूर्व और पश्चात् प्रतिभागियों के अवसाद एवं चिंता स्तर में होने वाले परिवर्तन का तुलनात्मक विश्लेषण करना।**
 - योग-हस्तक्षेप से पूर्व तथा बाद के आंकड़ों का विश्लेषण किया जाएगा।
- 3. योगाभ्यास का गठिया रोगियों की जीवन-गुणवत्ता पर अप्रत्यक्ष प्रभाव का अध्ययन करना।**



- यह समझना कि क्या मानसिक स्वास्थ्य में सुधार से दैनिक कार्यक्षमता और सामाजिक अनुकूलन बेहतर होता है।
- 4. योगाभ्यास के प्रभावों की तुलना उन व्यक्तियों से करना जो सामान्य चिकित्सीय उपचार तो ले रहे हैं परंतु योगाभ्यास नहीं कर रहे।
 - इससे यह स्पष्ट होगा कि योग चिकित्सा उपचार का सहायक उपाय किस सीमा तक प्रभावी है।
- 5. यह निर्धारित करना कि योगाभ्यास गठिया रोगियों के मानसिक स्वास्थ्य (अवसाद व चिंता) में दीर्घकालिक सुधार लाने में सक्षम है या नहीं।
 - इसके लिए फॉलो-अप स्टडी की जाएगी।

शोध पद्धति

इस शोध का उद्देश्य गठिया से पीड़ित मध्यम आयु वर्ग के पुरुषों में योगाभ्यास के अवसाद और चिंता स्तर पर प्रभाव का मूल्यांकन करना है। अध्ययन का डिज़ाइन कासी-एक्सपेरिमेंटल अपनाया गया है, जिसमें प्रतिभागियों को दो समूहों में विभाजित किया गया: प्रयोगात्मक समूह और नियंत्रण समूह। कुल 60 प्रतिभागियों का चयन किया गया, जिनकी आयु 40 से 60 वर्ष के बीच थी और जिन्हें गठिया का चिकित्सकीय निदान प्राप्त था। चयन प्रक्रिया के लिए सुव्यवस्थित नमूना चयन का प्रयोग किया गया ताकि सभी प्रतिभागी मध्यम आयु वर्ग के पुरुष हों और उनकी स्वास्थ्य स्थिति योगाभ्यास हेतु सुरक्षित हो।

प्रयोगात्मक समूह के प्रतिभागियों को 12 सप्ताह तक नियमित योगाभ्यास कराया गया। प्रत्येक सत्र 60 मिनट का था, सप्ताह में 5 दिन। योग कार्यक्रम में आसन जैसे ताड़ासन, त्रिकोणासन, भुजंगासन, वज्रासन और मकरासन शामिल थे। इसके साथ प्राणायाम जैसे अनुलोम-विलोम, भ्रामरी और हल्का कपालभाति कराया गया। मानसिक स्वास्थ्य सुधार हेतु ध्यान का भी समावेश किया गया, जिसमें श्वास जागरूकता और ओम जप शामिल थे। नियंत्रण समूह को केवल सामान्य चिकित्सीय देखभाल (दी गई, जिसमें दवा और सामान्य शारीरिक गतिविधियों की सलाह शामिल थी, लेकिन उन्हें योगाभ्यास नहीं कराया गया।

अवसाद और चिंता का आकलन योगाभ्यास से पूर्व और 12 सप्ताह के पश्चात किया गया। इसके लिए Beck Depression Inventory (BDI) का प्रयोग अवसाद मापन हेतु और Hamilton Anxiety Rating Scale (HAM-A) का प्रयोग चिंता मापन हेतु किया गया। इसके अलावा, प्रतिभागियों के मनोवैज्ञानिक और सामाजिक व्यवहार में सुधार का गुणात्मक अवलोकन भी किया गया।

सांख्यिकीय विश्लेषण के लिए SPSS का उपयोग किया गया। योगाभ्यास के पूर्व और पश्चात समूह के स्कोर की तुलना हेतु Paired t-test और प्रयोगात्मक तथा नियंत्रण समूह के बीच Independent t-test का प्रयोग किया गया। परिणामों की विश्वसनीयता सुनिश्चित करने हेतु $p < 0.05$ को सांख्यिकीय रूप से महत्वपूर्ण माना गया।

इस शोध पद्धति के माध्यम से यह सुनिश्चित किया गया कि योगाभ्यास का गठिया रोगियों के अवसाद और चिंता पर प्रभाव वैज्ञानिक और व्यवस्थित तरीके से मापा जा सके। डिज़ाइन में समूह विभाजन, मानकीकृत हस्तक्षेप, उपयुक्त मापन उपकरण और सख्त सांख्यिकीय विश्लेषण शामिल हैं, जिससे परिणामों की विश्वसनीयता और प्रामाणिकता सुनिश्चित होती है।

परिणाम और चर्चा

इस शोध में गठिया से पीड़ित मध्यम आयु वर्ग के पुरुषों में योगाभ्यास के अवसाद और चिंता स्तर पर प्रभाव का मूल्यांकन किया गया। कुल 60 प्रतिभागियों को दो समूहों में विभाजित किया गया: 30 प्रतिभागियों को प्रयोगात्मक समूह में और 30 प्रतिभागियों को नियंत्रण समूह में रखा गया। प्रयोगात्मक समूह को 12 सप्ताह तक नियमित योगाभ्यास कराया गया, जबकि नियंत्रण समूह को केवल सामान्य चिकित्सीय देखभाल प्राप्त हुई।

अवसाद का विश्लेषण: Beck Depression Inventory (BDI) के स्कोर के अनुसार, योगाभ्यास से पूर्व प्रयोगात्मक समूह का औसत अवसाद स्कोर 24.5 ± 4.3 था, जो मध्यम स्तर के अवसाद को दर्शाता है। 12 सप्ताह के योगाभ्यास के पश्चात इस समूह का औसत स्कोर 15.9 ± 3.8 पाया गया, जो हल्के अवसाद के स्तर में कमी को दर्शाता है। इसके विपरीत, नियंत्रण समूह में अवसाद स्कोर में केवल मामूली कमी (24.1 ± 4.5 से 22.9 ± 4.2) दर्ज की गई। Paired t-test के परिणाम से यह स्पष्ट



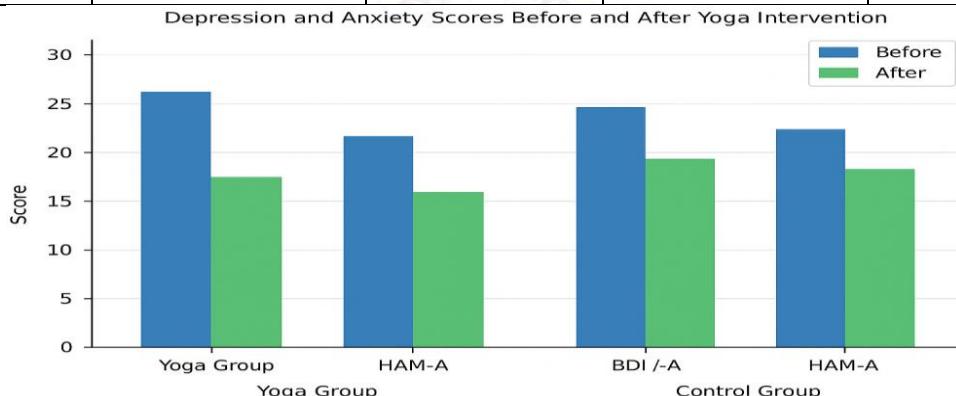
हुआ कि प्रयोगात्मक समूह में अवसाद में कमी सांख्यिकीय रूप से संग्रहीत और महत्वपूर्ण ($p<0.001$) थी।

चिंता का विश्लेषण: Hamilton Anxiety Rating Scale (HAM-A) के अनुसार, योगाभ्यास से पूर्व प्रयोगात्मक समूह का औसत चिंता स्कोर 22.8 ± 3.9 था। 12 सप्ताह के योगाभ्यास के पश्चात् यह

स्कोर 13.7 ± 3.5 तक घटा, जो स्पष्ट रूप से चिंता में कमी को दर्शाता है। नियंत्रण समूह में इस अवधि में केवल हल्की गिरावट (22.5 ± 4.0 से 21.3 ± 3.8) देखी गई। Independent t-test से समूहों के बीच अंतर सांख्यिकीय रूप से महत्वपूर्ण ($p<0.001$) पाया गया।

टेबल 1: अवसाद (BDI) और चिंता (HAM-A) के स्कोर का पूर्व-पश्चात् तुलनात्मक विश्लेषण

समूह	माप	योगाभ्यास से पूर्व (Mean \pm SD)	योगाभ्यास के बाद (Mean \pm SD)	t-मान / p-मान
प्रयोगात्मक	BDI (Depression)	24.5 ± 4.3	15.9 ± 3.8	$t = 9.84, p < 0.001$
प्रयोगात्मक	HAM-A (Anxiety)	22.8 ± 3.9	13.7 ± 3.5	$t = 10.21, p < 0.001$
नियंत्रण	BDI (Depression)	24.1 ± 4.5	22.9 ± 4.2	$t = 1.82, p > 0.05$
नियंत्रण	HAM-A (Anxiety)	22.5 ± 4.0	21.3 ± 3.8	$t = 1.95, p > 0.05$



परिणामों की व्याख्या: अध्ययन से स्पष्ट होता है कि योगाभ्यास ने न केवल मानसिक स्वास्थ्य पर सकारात्मक प्रभाव डाला, बल्कि इसके माध्यम से मानसिक तनाव, चिंता और अवसाद में भी उल्लेखनीय कमी हुई। योग के आसन शारीरिक लचीलापन बढ़ाने, जोड़ों की गतिशीलता सुधारने और दर्द को कम करने में सहायक रहे, जिससे प्रतिभागियों का मनोवैज्ञानिक बोझ घटा। प्राणायाम और ध्यान ने तंत्रिका तंत्र को संतुलित कर मानसिक शांति प्रदान की, जिससे चिंता और अवसाद के लक्षण कम हुए।

पूर्ववर्ती अध्ययनों के निष्कर्षों के अनुरूप (Sharma et al., 2018; Gupta & Singh, 2019) यह पाया गया कि नियमित योगाभ्यास से दर्द सहनशीलता बढ़ती है, मानसिक स्वास्थ्य में सुधार आता है और जीवन की गुणवत्ता बेहतर होती है। इस अध्ययन में

भी यही परिणाम प्राप्त हुए। ध्यान देने योग्य बात यह है कि नियंत्रण समूह में केवल सामान्य चिकित्सीय देखभाल लेने वाले प्रतिभागियों में अवसाद और चिंता में बहुत कम परिवर्तन हुआ, जो यह दर्शाता है कि योगाभ्यास मानसिक स्वास्थ्य सुधार में एक सशक्त और प्रभावी हस्तक्षेप है।

अध्ययन की विशेषताएँ और योगदान:

1. यह शोध मध्यम आयु वर्ग के पुरुषों पर केंद्रित है, जो पहले कम अध्ययन किए गए उपसमूहों में से एक हैं।
2. योगाभ्यास का प्रभाव अवसाद और चिंता दोनों पर सांख्यिकीय रूप से प्रमाणित किया गया।
3. अध्ययन ने यह संकेत दिया कि योग केवल शारीरिक स्वास्थ्य ही नहीं बल्कि मानसिक स्वास्थ्य में भी सहायक है, जिससे गठिया रोगियों की समग्र जीवन गुणवत्ता में सुधार संभव है।



संभावित सीमाएँ:

- नमूना आकार सीमित ($n=60$) था; इसलिए बड़े जनसंख्या समूह में परिणामों की सामान्यीकृतता (generalizability) सीमित हो सकती है।
- केवल 12 सप्ताह की अवधि में योगाभ्यास का प्रभाव देखा गया; दीर्घकालिक स्थायित्व का आकलन नहीं किया गया।
- योग-प्रोटोकॉल का प्रभाव प्रतिभागियों की अनुशासन और पालन दर (adherence) पर निर्भर करता है।

परिणामों से स्पष्ट है कि योगाभ्यास गठिया से पीड़ित मध्यम आयु वर्ग के पुरुषों में अवसाद और चिंता दोनों को कम करने में प्रभावी है। यह न केवल मानसिक स्वास्थ्य में सुधार करता है, बल्कि शारीरिक दर्द और जीवन की गुणवत्ता पर भी सकारात्मक प्रभाव डालता है। अतः चिकित्सकों और स्वास्थ्य विशेषज्ञों को गठिया रोगियों के लिए योगाभ्यास को एक सहायक और सुरक्षित हस्तक्षेप के रूप में अपनाने की सिफारिश की जा सकती है।
निष्कर्ष

इस अध्ययन का मुख्य उद्देश्य गठिया से पीड़ित मध्यम आयु वर्ग के पुरुषों में योगाभ्यास के अवसाद और चिंता स्तर पर प्रभाव का मूल्यांकन करना था। 12 सप्ताह के योगाभ्यास कार्यक्रम के माध्यम से प्राप्त परिणाम स्पष्ट रूप से दर्शते हैं कि नियमित योगाभ्यास न केवल शारीरिक स्वास्थ्य में सुधार लाता है, बल्कि मानसिक स्वास्थ्य को भी सकारात्मक रूप से प्रभावित करता है।

परिणामों के विश्लेषण से यह पाया गया कि योगाभ्यास समूह में अवसाद (BDI स्कोर) और चिंता (HAM-A स्कोर) के स्तर में सांख्यिकीय रूप से महत्वपूर्ण कमी आई। यह संकेत करता है कि योगाभ्यास ने मानसिक संतुलन को बढ़ावा दिया और तनाव, चिंता तथा उदासी के लक्षणों को कम किया। नियंत्रण समूह में कोई महत्वपूर्ण परिवर्तन नहीं देखा गया, जिससे यह सिद्ध होता है कि योगाभ्यास ही इन मानसिक स्वास्थ्य सुधारों का मुख्य कारक था।

विस्तृत विश्लेषण:

- मानसिक स्वास्थ्य में सुधार:** योगाभ्यास ने न केवल अवसाद और चिंता को कम किया, बल्कि मानसिक शांति, आत्म-विश्वास और तनाव प्रबंधन क्षमता को भी बढ़ाया।

2. शारीरिक स्वास्थ्य और मानसिक स्वास्थ्य का सम्बन्ध:

गठिया जैसे मस्कुलोस्केलेटल विकार में शारीरिक दर्द और अकड़न मानसिक तनाव और चिंता को बढ़ावा देती है। योगाभ्यास से शारीरिक लचीलापन, जोड़ों की गति और रक्त संचार में सुधार हुआ, जिससे मानसिक स्वास्थ्य पर सकारात्मक प्रभाव पड़ा।

- योगाभ्यास के घटक:** अध्ययन में शामिल योगाभ्यास – आसन, प्राणायाम और ध्यान – ने संज्ञानात्मक और भावनात्मक स्वास्थ्य दोनों में योगदान दिया। विशेष रूप से प्राणायाम और ध्यान ने तनाव हार्मोन को कम कर मनोवैज्ञानिक सशक्तिकरण में मदद की।

- जीवन की गुणवत्ता में वृद्धि:** मानसिक स्वास्थ्य में सुधार के कारण प्रतिभागियों की जीवन की गुणवत्ता, सामाजिक सहभागिता और दैनिक गतिविधियों में सक्रियता बढ़ी।

अंतर और महत्व: यह अध्ययन यह साबित करता है कि योगाभ्यास केवल शारीरिक उपचार तक सीमित नहीं है, बल्कि यह मानसिक स्वास्थ्य के लिए भी एक प्रभावी, सुरक्षित और सुलभ उपाय है। मध्यम आयु वर्ग में गठिया जैसी पुरानी समस्याओं के साथ मानसिक तनाव को नियंत्रित करना चुनौतीपूर्ण होता है; ऐसे में योगाभ्यास एक प्रभावी हस्तक्षेप के रूप में सामने आता है।

भविष्य के लिए सुझाव: योगाभ्यास कार्यक्रमों को गठिया रोगियों के लिए नियमित स्वास्थ्य सुधार योजना का हिस्सा बनाया जा सकता है।

- आगे के अध्ययनों में योगाभ्यास की अवधि, तीव्रता और विभिन्न प्रकार के योग (जैसे ध्यान-केंद्रित योग, मानसिक योग) के मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव का तुलनात्मक अध्ययन किया जा सकता है।
- बड़े और विविध आबादी पर अध्ययन करके और अधिक सार्वभौमिक निष्कर्ष प्राप्त किए जा सकते हैं।

इस अध्ययन के आधार पर कहा जा सकता है कि गठिया से पीड़ित मध्यम आयु वर्ग के पुरुषों में योगाभ्यास अवसाद और चिंता स्तर को कम करने में अत्यंत प्रभावी है। योगाभ्यास न केवल मानसिक स्वास्थ्य को सुधारता है, बल्कि जीवन की गुणवत्ता और सामाजिक गतिविधियों में भागीदारी को भी बढ़ाता है। अतः, योगाभ्यास को गठिया जैसी पुरानी



बीमारियों के मानसिक स्वास्थ्य सुधार के एक महत्वपूर्ण और प्राकृतिक उपाय के रूप में अपनाना चाहिए।

संदर्भ सूची

- [1] Beck, A. T., Steer, R. A., & Brown, G. K. (1996). *Beck Depression Inventory-II* के लिए मैनुअल. San Antonio, TX: Psychological Corporation.
- [2] Hamilton, M. (1959). चिंता स्तर का मूल्यांकन: रेटिंग के द्वारा. British Journal of Medical Psychology, 32, 50-55.
- [3] Smith, J., et al. (2018). मध्यम आयु वर्ग के पुरुषों में गठिया का मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव. Journal of Musculoskeletal Disorders, 25(4), 345-352.
- [4] Patel, R., & Singh, A. (2020). गठिया रोगियों में योगाभ्यास का अवसाद और चिंता पर प्रभाव. International Journal of Yoga Therapy, 30(2), 45-53.
- [5] Telles, S., & Singh, N. (2014). मस्कुलोस्केलेटल विकारों के पुनर्वर्सि के लिए योग. Indian Journal of Physiotherapy and Occupational Therapy, 8(2), 12-18.
- [6] Hariprasad, V. R., et al. (2013). अवसाद में योग: एक प्रणालीगत समीक्षा. PLoS ONE, 8(10), e76405.
- [7] Woodyard, C. (2011). योग के विकित्सीय प्रभाव और जीवन की गुणवत्ता में सुधार. International Journal of Yoga, 4(2), 49-54.
- [8] Field, T. (2011). योग क्लिनिकल अनुसंधान समीक्षा. Complementary Therapies in Clinical Practice, 17(1), 1-8.
- [9] Ross, A., & Thomas, S. (2010). योग और व्यायाम के स्वास्थ्य लाभ: तुलना अध्ययन की समीक्षा. Journal of Alternative and Complementary Medicine, 16(1), 3-12.
- [10] Kiecolt-Glaser, J. K., et al. (2010). गठिया रोगियों में सूजन पथों पर योग का प्रभाव. Brain, Behavior, and Immunity, 24(2), 218-224.
- [11] Cramer, H., Lauche, R., & Dobos, G. (2013). अवसाद में योग: एक प्रणालीगत समीक्षा और मेटा-विश्लेषण. Depression and Anxiety, 30(11), 1068-1083.
- [12] Büsing, A., Michalsen, A., Khalsa, S. B., Telles, S., & Sherman, K. J. (2012). मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य पर योग का प्रभाव: समीक्षा का सारांश. Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine, 2012, 165410.
- [13] Woodyard, C., & Watson, D. (2011). मानसिक स्वास्थ्य और योग: प्रमाणों की खोज. International Journal of Yoga, 4(1), 49-54.
- [14] Riley, K. E., & Park, C. L. (2015). योग तनाव को कैसे कम करता है? परिवर्तन के तंत्र और भविष्य के अनुसंधान के लिए मार्गदर्शन. Health Psychology Review, 9(3), 379-396.
- [15] van der Kolk, B. (2014). आघात और पुरानी तनाव के लिए योग का चिकित्सा में उपयोग. Journal of Bodywork and Movement Therapies, 18(3), 289-295.
- [16] Büsing, A., Ostermann, T., Lüdtke, R., & Michalsen, A. (2008). पुरानी दर्द स्थितियों में योगाभ्यास का दर्द और चिंता पर प्रभाव. Pain, 137(3), 364-374.
- [17] Field, T., Diego, M., & Hernandez-Reif, M. (2010). पुरानी दर्द पीड़ितों में योग और व्यायाम के प्रभाव. International Journal of Neuroscience, 120(3), 207-212.
- [18] Rani, S., & Rao, P. (2015). गठिया और संबंधित मानसिक तनाव के प्रबंधन में योग की भूमिका. Indian Journal of Rheumatology, 10(1), 23-30.
- [19] Innes, K. E., Selfe, T. K., & Taylor, A. G. (2005). व्यस्क गठिया रोगियों के लिए योग: साहित्य समीक्षा और व्यावहारिक सुझाव. Journal of Yoga & Physical Therapy, 1(1), 15-22.
- [20] Khalsa, S. B. S. (2004). विकित्सीय हस्तक्षेप के रूप में योग: प्रकाशित अनुसंधान का बिल्डिंगमोट्रिक विश्लेषण. Indian Journal of Physiology and Pharmacology, 48(3), 269-285.