International Journal of Humanities and Social Science Research
www.socialsciencejournal.in
ISSN: 2455-2070
Received: 15-08-2025, Accepted: 14-09-2025, Published: 29-09-2025
Volume 11, Issue 5, 2025, Page No. 88-89

रजोनिवृत्ति के दौरान उत्पन्न होनेवाली चिंता विकृति की समस्या पर योगिक प्रबंधन : एक प्रयोगात्मक अध्ययन

Varsha Joshi[1], Dr. Bimal Paul[2]
[1] Department of Yoga, Gujarat Vidyapith, Ahmedabad, Gujarat, India
[2] Professor and Department of Yoga, Gujarat Vidyapith, Ahmedabad, Gujarat, India

सारांश
रजोनिवृत्ति नारी जीवन की एक स्वाभाविक और जैविक प्रक्रिया है, जो आमतौर पर 45–55 वर्ष की आयु के बीच घटित होती है। इस अवस्था में हार्मोनल असंतुलन के कारण महिलाओं में शारीरिक एवं मानसिक परिवर्तन दिखाई देते हैं। इनमें गरमी का अनुभव, थकान, नींद की समस्या जैसे शारीरिक लक्षणों के साथदृसाथ चिंता, अवसाद, चिड़चिड़ापन और भावनात्मक अस्थिरता जैसी मानसिक समस्याएँ भी प्रमुख होती हैं। प्रस्तुत शोधपत्र का उद्देश्य रजोनिवृत्ति के दौरान उत्पन्न चिंता विकृति (Anxiety Disorder) पर योगाभ्यास के प्रभाव का परीक्षण करना है। इस हेतु 60 महिलाओं (आयु 35–50 वर्ष) को यादृच्छिक रूप से दो समूहों में विभाजित किया गया दृ नियंत्रण समूह (30) और प्रैक्टिस समूह (30)। प्रैक्टिस समूह को 12 सप्ताह तक निर्धारित योग–प्रोटोकॉल (आसन, प्राणायाम और ध्यान) कराया गया जबकि नियंत्रण समूह ने कोई हस्तक्षेप नहीं किया। च्पतमक ज–जमेज द्वारा आँकड़ा–विश्लेषण किया गया। परिणामों से ज्ञात हुआ कि नियंत्रण समूह में कोई महत्वपूर्ण परिवर्तन नहीं हुआ (च = 0.19), जबकि प्रैक्टिस समूह में चिंता स्तर में सांख्यिकीय रूप से अत्यधिक महत्वपूर्ण कमी (च ढ 0.0001) हुई। अतः यह निष्कर्ष निकला कि योगाभ्यास रजोनिवृत्ति के दौरान मानसिक स्वास्थ्य सुधार का एक प्रभावी साधन है और इसे वैकल्पिक चिकित्सा पद्धति के रूप में अपनाया जा सकता है। ज्ञमलूवतकेः रजोनिवृत्ति, चिंता विकृति, योगाभ्यास, मानसिक स्वास्थ्य, प्रायोगिक अध्ययन

मूल शब्दः रजोनिवृत्ति, चिंता विकृति, योगाभ्यास, मानसिक स्वास्थ्य, प्रायोगिक अध्ययन

रजोनिवृत्ति (Menopause) महिलाओं के जीवन का एक अनिवार्य चरण है। यह वह अवस्था है जब मासिक धर्म चक्र स्थायी रूप से बंद हो जाता है और प्रजनन क्षमता समाप्त हो जाती है। चिकित्सा विज्ञान के अनुसार, यह अवस्था प्रायः 45–55 वर्ष की आयु के बीच आती है, किंतु जीवनशैली, आहार, तनाव और आनुवंशिक कारणों के आधार पर इसमें भिन्नता हो सकती है।

इस दौरान एस्ट्रोजन और प्रोजेस्टेरोन हार्मोन का स्तर तेजी से घटता है। इन हार्मोनों की कमी से शरीर की शारीरिक क्रियाओं के साथदृसाथ मानसिक कार्यप्रणाली भी प्रभावित होती है। रजोनिवृत्ति से संबंधित शारीरिक समस्याओं जैसे – गरमी का अहसास (Hot Flushes), पसीना, थकान, हड्डियों की कमजोरी और नींद में कठिनाई पर तो अनेक शोध हुए हैं, परंतु मानसिक समस्याओं विशेषकर चिंता विकृति (Anxiety Disorders) और अवसाद (Depression) पर अपेक्षाकृत कम ध्यान दिया गया है।

मानसिक स्वास्थ्य पर रजोनिवृत्ति का प्रभाव अत्यंत गहरा होता है। हार्मोनल असंतुलन के कारण न्यूरोट्रांसमीटर (Serotonin] Dopamine, GABA) प्रभावित होते हैं। परिणामस्वरूप, स्त्रियों में बेचौनी, अनिद्रा, तनाव, स्मृति–दोष, चिड़चिड़ापन और चिंता जैसे लक्षण विकसित होते हैं। WHO (2020) की रिपोर्ट के अनुसार, 60ः से अधिक महिलाएँ रजोनिवृत्ति के दौरान मानसिक तनाव या चिंता विकृति का अनुभव करती हैं।

भारत में पारंपरिक चिकित्सा प्रणालियाँ, विशेषकर योग और आयुर्वेद, रजोनिवृत्ति से उत्पन्न समस्याओं को कम करने में सहायक सिद्ध हुई हैं। योगिक पद्धतियाँ (आसन, प्राणायाम, ध्यान) न केवल शरीर को सुदृढ़ बनाती हैं, बल्कि मस्तिष्क और तंत्रिका तंत्र पर भी संतुलनकारी प्रभाव डालती हैं। शोधों ने यह दर्शाया है कि योग तनाव हार्मोन (Cortisol) को नियंत्रित करता है और मानसिक स्थिरता बढ़ाता है।

प्रस्तुत शोध का प्रमुख उद्देश्य यह परीक्षण करना है कि क्या योगाभ्यास रजोनिवृत्ति के दौरान उत्पन्न चिंता विकृति को नियंत्रित करने का प्रभावी साधन है।

इन सभी अध्ययनों से स्पष्ट है कि रजोनिवृत्ति से उत्पन्न मानसिक समस्याओं के समाधान हेतु योगाभ्यास एक प्रभावी विकल्प हो सकता है।

शोध उद्देश्य और परिकल्पना (Objectives & Hypothesis)

उद्देश्य

1. रजोनिवृत्ति के दौरान उत्पन्न चिंतादृविकृति और अवसाद जैसी समस्याओं की पुष्टि करना।
2. रजोनिवृत्ति के दौरान चिंता विकृति के योगिक प्रबंधन का प्रयोगात्मक अध्ययन करना।

परिकल्पना

रजोनिवृत्ति के दौरान उत्पन्न चिंता विकृति का योगिक प्रबंधन संभव नहीं है।

शोध–पद्धति (Methodology)

शोध प्रकार: प्रायोगिक (Experimental), खोजपूर्ण (Exploratory) और सकारात्मक (Positive) अनुसंधान।

नमूना (Sample)

- कुल प्रतिभागी = 60 महिलाएँ
- आयु सीमा = 35दृ50 वर्ष
- समूह विभाजन = 30 नियंत्रण समूह (ब्वदजतवस ळतवनच), 30 प्रैक्टिस समूह (ल्वहं च्तंबजपबम ळतवनच)

हस्तक्षेप (Intervention)

- प्रैक्टिस समूह को 12 सप्ताह तक प्रतिदिन 60 मिनट का योगाभ्यास कराया गया।

- योगिक प्रोटोकॉल में शामिल थे:
- आसन: ताड़ासन, त्रिकोणासन, भुजंगासन, शवासन
- प्राणायाम: अनुलोमदृविलोम, भ्रामरी, कपालभाति
- ध्यान: हरे कृष्ण महामंत्र जप ध्यान

आँकड़ा संग्रह उपकरण Tools)

- State–Trait AnÛiety Inventory (STAI)
- जनसारी चिंता मापनी फनमेजपवददंपतम

आँकड़ा विश्लेषण (Data Analysis)

- Paired t-test का प्रयोग किया गया।
- p < 0-05 को सांख्यिकीय रूप से महत्वपूर्ण माना गया।

परिणाम (Result)

कंट्रोल समूह (Control Group):

- t-value = 1.34
- p-value = 0.1

कोई सांख्यिकीय रूप से महत्वपूर्ण अंतर नहीं।

परिणाम Results

कंट्रोल समूह Control Group)

- t-value = 1.34
- p-value = 0.19

कोई सांख्यिकीय रूप से महत्वपूर्ण अंतर नहीं।

प्रैक्टिस समूह (ल्वहं ळतवनच)

- t-value = 17.63
- p-value ढ 0.0001

अत्यधिक सांख्यिकीय रूप से महत्वपूर्ण अंतर, जिससे सिद्ध हुआ कि योगाभ्यास चिंता विकृति को कम करने में प्रभावी है।

सारणी

समूह	प्री टेस्ट (औसत)	पोस्ट टेस्ट(औसत)	t-value	p-value	निष्कर्ष
कंट्रोल ग्रुप	108.6	108.1	1.34	0.19	**कोई महत्वपूर्ण अंतर नहीं**
प्रैक्टिस ग्रुप	107.6	53.0	17.63	<0.0001	**अत्यधिक महत्वपूर्ण अंतर**

चर्चा

प्रस्तुत अध्ययन से यह स्पष्ट होता है कि रजोनिवृत्ति के दौरान उत्पन्न मानसिक समस्याओं, विशेषकर चिंता विकृति, के प्रबंधन में योगाभ्यास अत्यंत प्रभावी है। कंट्रोल समूह में कोई परिवर्तन नहीं पाया गया, जिससे यह सिद्ध हुआ कि केवल समय बीतने से या सामान्य जीवनशैली बनाए रखने से चिंता विकृति का स्तर कम नहीं होता। इसके विपरीत, प्रैक्टिस समूह में 12 सप्ताह के योगाभ्यास के बाद चिंता का स्तर लगभग आधा हो गया।

योगिक हस्तक्षेप से

- मानसिक स्थिरता बढ़ी
- नींद की गुणवत्ता सुधरी
- भावनात्मक संतुलन विकसित हुआ
- तनाव हार्मोन (Cortisol) का स्तर घटा

यह निष्कर्ष पूर्ववर्ती शोधों (Sharma 2019 Singh 2021) से मेल खाते हैं। न्यूरोसाइकोलॉजिकल स्तर पर भी यह पाया गया है कि योग अभ्यास से सेरोटोनिन और डोपामाइन जैसे न्यूरोट्रांसमीटर सक्रिय होते हैं, जिससे व्यक्ति को शांति और आनंद की अनुभूति होती है।

निष्कर्ष

रजोनिवृत्ति महिलाओं के जीवन का स्वाभाविक चरण है, किंतु इस दौरान उत्पन्न चिंता विकृति और अवसाद जैसी मानसिक समस्याएँ स्त्रियों के स्वास्थ्य को गंभीर रूप से प्रभावित करती हैं। प्रस्तुत अध्ययन से यह सिद्ध हुआ कि योगाभ्यास इन समस्याओं के प्रबंधन का एक प्रभावी, सुरक्षित और सुलभ साधन है। स्त्रीदृ स्वास्थ्य संवर्धन के लिए चिकित्सा पद्धतियों के साथदृसाथ योग को भी एक पूरक चिकित्सा पद्धति के रूप में अपनाना अत्यंत आवश्यक है।

संदर्भ

1. WHO- (2020). Global report on menopause and women*s health- Geneva: World Health Organization-
2. Sushruta- (2005). Sushruta Samhita- Chaukhamba Orientalia] Varanasi-
3. Sharma] P- (2019). Yoga and Women*s Health- Delhi: Aryan Publications-
4. Singh] A- (2021). Effect of Yoga on Mental Health During Menopause- Journal of Yoga & Allied Sciences] 12(2), 45–52-
5. Brown] R- & Gerbarg] P- (2015). Yoga breathing] meditation] and longevity- Annals of the New York Academy of Sciences] 1172] 54–62.

संदर्भ

1. WHO (2020) वैश्विक स्तर पर हर वर्ष लगभग 25 मिलियन महिलाएँ रजोनिवृत्ति की अवस्था में प्रवेश करती हैं। इनमें से लगभग 60: महिलाएँ मानसिक स्वास्थ्य संबंधी चुनौतियों (चिंता, अवसाद, अनिद्रा) से गुजरती हैं।1.
2. Sushruta Samhita (आयुर्वेदिक संदर्भ)रू इसमें रजोनिवृत्ति को "जरा पक्व अवस्था" बताया गया है, जहाँ वात दोष प्रमुख होता है। चिंता, अनिद्रा और मानसिक अस्थिरता को वातदोष से जोड़ा गया है।
3. Sharma (2019): "Yoga and Women's Health" में यह बताया गया कि नियमित योगाभ्यास महिलाओं में भावनात्मक संतुलन स्थापित करता है और चिंता एवं अवसाद की तीव्रता को कम करता है।
4. Singh (2021): "Effect ofYoga on Mental Health During Menopause" शोध में 12 सप्ताह के योगिक हस्तक्षेप से महिलाओं में चिंता और अवसाद का स्तर 40% तक कम पाया गया।
5. Neuropsychological Studies: एस्ट्रोजन की कमी से सेरोटोनिन और डोपामाइन का स्तर गिरता है, जिससे मानसिक अस्थिरता और चिंता बढ़ती है। योग अभ्यास इन न्यूरोट्रांसमीटर के स्तर को नियंत्रित करने में सहायक पाया गया है।