

Health Psychology स्वास्थ्य मनोविज्ञान

U.G - V Sem
BSE - 02
Dr. Sushma Chatterjee

स्वास्थ्य मनोविज्ञान ^{मनोविज्ञान का} एक विशेष क्षेत्र है जो मुख्य रूप से व्यक्त के व्यवहार को प्रभावित करने वाले कारकों जैसे जैविकी, मनोविज्ञान, सामाजिक कारकों पर प्रकाश डालता है।

स्वास्थ्य मनोविज्ञान (Health Psychology) का प्रमुख तीन उद्देश्य हैं :-

- 1) स्वास्थ्य मनोविज्ञान का क्षेत्र मुख्य रूप से स्वास्थ्य के विकास के साथ ही साथ बीमारियों से बचाव के उपाय पर भी बल डालता है।
- 2) स्वास्थ्य मनोविज्ञान के अन्तर्गत मनोवैज्ञानिक इस बात पर भी प्रकाश डालते हैं कि व्यक्ति किसी परिस्थिति के प्रति कैसे प्रतिक्रिया करते हैं।
- 3) कुछ स्वास्थ्य मनोवैज्ञानिक health care system तथा सरकारी स्वास्थ्य विभाग को भी सुधार करने की कोशिश स्वास्थ्य मनोविज्ञान के अन्तर्गत करते हैं।

स्वास्थ्य मनोविज्ञान को behavioral medicine or medical psychology के तौर पर भी जाना जाता है। Health psychology के क्षेत्र को मुख्य रूप से दो भागों में बाँटा गया है -

1) Behavioural health :- व्यवहारिक स्वास्थ्य मुख्य रूप से स्वास्थ्य समस्या के निदान पर प्रकाश डालता है।

2) Behavioural medicine :- व्यवहारिक चिकित्सा मुख्य रूप से चिकित्सा पर बल डालता है।

Health psychology के अन्तर्गत मुख्य रूप से मनोविज्ञान के अन्तर्गत के आने वाले स्वास्थ्य संबंधी व्यवहार जैसे व्यायाम, पोषण, स्वास्थ्य विभाग की उपयोगिता, चिकित्सकीय निर्णय का अध्ययन किया जाता है।

Goals of Health Psychology. (स्वास्थ्य मनोविज्ञान के लक्ष्य)

- 1) स्वास्थ्य तथा बिमारी के अन्तर्गत व्यक्ति के व्यवहार को समझना।
- 2) रोग से बचाव।
- 3) रोग के परिणाम तथा कारणों की जाँच करना।
- 4) रोगी - चिकित्सक के बीच संचार को मजबूत बनाना।
- 5) रोग के उत्पन्न होने वाले दर्द को कम करने के लिए उपयुक्त उपचार की व्यवस्था करना।
- 6) ना-ना शोध करना जिससे स्वास्थ्य समस्या को निराकरण हो सके।

Health Psychology के अन्तर्गत ही Health behaviour का अध्ययन किया जाता है। अब हम यह जानते हैं कि Health behaviour क्या है।

Health Behaviour :

स्वास्थ्य व्यवहार के अन्तर्गत स्वस्थ (healthy) तथा अस्वस्थ (Unhealthy) दोनों तरह के व्यक्तियों के स्वास्थ्य संबंधी व्यवहारों का अध्ययन तथा रोगों की रोकथाम करने की कोशिश की जाती है।

Gochman (1997) के अनुसार "व्यक्त व्यवहार पैटर्न, क्रियाएँ तथा आदत जो स्वास्थ्य के रखरखाव, मरम्मत तथा सुधार से जुड़ा होता है स्वास्थ्य व्यवहार कहलाता है।"

अतः स्पष्ट है कि health behaviour व्यक्ति के स्वस्थ तथा दलचाल से संबंधित उसके विश्वास तथा क्रियाओं से होता है। इसका सीधा संबंध स्वस्थ जीवन शैली के रखरखाव से होता है। स्वास्थ्य व्यवहार कई तरह के कारकों से प्रभावित होता है जैसे शारीरिक, सामाजिक, तथा सांस्कृतिक वातावरण जिसमें व्यक्ति रहता है तथा कार्य करता है। किसी व्यक्ति का उसके स्वास्थ्य के प्रति सकारात्मक भाव उसे अपने स्वस्थ को मजबूत करने में तथा नकारात्मक भाव उसे हानिकारक तथा दर्दपूर्ण स्वास्थ्य प्रदान करता है।

Characteristics of Health behaviour

Bellor and Breslow (1972) ने स्वास्थ्य व्यवहार के कुछ प्रमुख विशेषताएँ बताए हैं जो इस प्रकार हैं। —

- 1) Exercising regularly \Rightarrow Healthy behaviour की एक प्रमुख विशेषता यह है कि व्यायाम प्रतिदिन निश्चित रूप से ऐसे व्यक्तियों द्वारा किया जाना।
- 2) Maintaining a desirable body weight \Rightarrow एक पर्याप्त शारीरिक वजन (weight) को बनाए रखना।
- 3) Eating breakfast regularly \Rightarrow कहते हैं सुबह का भोजन स्वास्थ्य के लिए काफी लाभदायक होता है क्योंकि रात के भोजन के बाद पेट काफी देर तक खाली रहता है।
- 4) Sleeping 7-8 hr per night \Rightarrow 7-8 से घण्टे की नींद एक स्वस्थ स्वास्थ्य प्रदान करता है।
- 5) Avoid drinking, smoking \Rightarrow धूम्रपान, शराब और भी हानिकारक पदार्थों से अगर भक्ति खूद को दूर रखे तो उनका स्वास्थ्य अच्छा रहता है।
- 6) Listening music \Rightarrow मानसिक तनाव से दूर रहने के लिए साथ ही खूद का शांत रखने के लिए Music (गाना) काफी लाभदायक होता है क्योंकि मानसिक तनाव से ही शारीरिक बिमारियाँ उत्पन्न होती हैं।
- 7) Balanced diet \Rightarrow पर्याप्त मात्रा में भोजन ग्रहण करना यानी जिसमें प्रोटीन, विटामिन, बसा, कार्बोहाइड्रेट की पर्याप्त मात्रा में हो अगर भक्ति द्वारा लिया जाए तो व्यक्ति का स्वास्थ्य काफी मजबूत होता है।