

Class - U.G V Sem (Hons)

Topic - Components of Health

Paper - DSE - 02 (Health Psychology)

By

Dr. Suhina Chatterjee



## Components of Health :->

अच्छा स्वास्थ्य व्यक्ति के संतुष्ट एवं सक्रिय जीवन यापन के लिए अति आवश्यक है। किसी भी व्यक्ति को मानसिक तथा शारीरिक रूप से स्वास्थ्य रखने के प्रकारों पर पर्याप्त रूप से ध्यान देना चाहिए।

1986 में, WHO ने स्वास्थ्य को परिभाषित करते हुए कहा कि "स्वास्थ्य पूर्ण शारीरिक, मानसिक और सामाजिक कल्याण की अवस्था है और केवल बीमारी या दुर्बलता का अभाव नहीं है।"

स्वास्थ्य के प्रमुख दो प्रकार होते हैं शारीरिक तथा मानसिक स्वास्थ्य। इन दोनों स्वास्थ्य का एक मजबूत संबंध होता है, अगर किसी व्यक्ति में शारीरिक अस्थिरता पाई जाती है तो वह मानसिक रूप से कमजोर हो जाता है और अगर उसमें मानसिक असंतुलन पाया जाए तो व्यक्ति में कई शारीरिक रोग के लक्षण देखे जा सकते हैं जैसे (उच्च रक्तचाप, मधुमेह आदि)।



NHO के शोधकर्ताओं के द्वारा स्वास्थ्य से जुड़े महत्वपूर्ण पहलुओं पर विचार करके यह पाया कि स्वास्थ्य के प्रमुख 6 घटक हैं जो स्वस्थ जीवन जीने के लिए काफी मदद करते हैं, यह 6 प्रमुख घटक इस प्रकार हैं। -

- 1) Physical (शारीरिक)
- 2) Emotional (सांवेगिक)
- 3) Social (सामाजिक)
- 4) Environmental (पर्यावरणीय)
- 5) Spiritual (आध्यात्मिक)
- 6) Mental/Cognitive (मानसिक / संज्ञानात्मक)

इन सबका वर्णन इस प्रकार है: -

1) Physical Component (शारीरिक घटक)  $\Rightarrow$  Physical Component का तात्पर्य हृदय, मांसपेशियों, रक्त आदि के शामिल होने से होता है जो किसी व्यक्ति के शारीरिक क्रियाकलापों को सुचारु रूप से क्रियान्वयन करता है। शारीरिक घटक शरीर के संतुलन को बनाए रखने में सक्षम होता है ताकि व्यक्ति अपने दिनचर्या को अपने वातावरण के अनुकूल बना सके। शारीरिक घटक के अन्तर्गत पर्याप्त भोजन, प्रतिदिन व्यायाम, संतुलित शारीरिक वजन पर ध्यान दिया जाता है। साथ ही साथ मदक पदार्थों जैसे धूमपान, मद्यपान आदि से परहेज किया जाता है ताकि व्यक्ति बीमारियों से खुद से दूर रख सके।

2) Emotional Component (सांवेगिक घटक)  $\Rightarrow$  Emotional Component का तात्पर्य व्यक्ति कैसे अपने भावों, संवेगों, सुख-दुख को सकारात्मक तथा संगठित रूप से व्यक्त करता है उससे उसका शारीरिक तथा मानसिक स्वास्थ्य प्रभावित होता है।

3) Social Component (सामाजिक घटक)  $\Rightarrow$  Social Component के अन्तर्गत परिवार, दोस्त, सहकर्मियों, अधीनस्थों, इंटरनेट, सोशल मीडिया, टेलीविजन तथा दो या दो से अधिक व्यक्तियों के साथ सामाजिक संपर्क आदि सम्मिलित होता है। व्यक्ति का मानसिक तथा शारीरिक स्वास्थ्य दूसरों के साथ अच्छी तरह से बातचीत, संबंध, कायम रखने के फलस्वरूप उत्पन्न होता है।



इन सभी सामाजिक अन्तर्क्रिया के फलस्वरूप व्यक्ति में अवैलापन, अलगाव, अवसाद, सामाजिक चिंता की कमी देखी जाती है, इन सब के फलस्वरूप व्यक्ति मानसिक रूप से खुद को तरोताजा महसूस करता है जो शारीरिक स्वास्थ्य के लिए भी लाभदायक होता है।

4) Environmental component  $\Rightarrow$  Environmental Component के अन्तर्गत ताज़ी हवा, स्वच्छ पानी, भोजन, जमीन सब आता है जो व्यक्ति को मे सारी स्रोत प्रदान करते हैं ताकि व्यक्ति इसका लाभ ले सके, इससे व्यक्ति अपने जरूरत के सभी आवश्यक सामग्रियों को ग्रहण करते हैं, अतः इस क्षेत्र में स्वस्थ रहने के लिए व्यक्ति को भोजन, पानी और भूमि की रक्षा करनी चाहिए साथ ही साथ पूरे विश्व के पर्यावरण जैसे जल, रीसाइक्लिंग पैपर आदि का सही उपयोग करना चाहिए क्योंकि यह बीमारी को रोकने तथा स्वास्थ्य सहायक होते हैं,

5) Spiritual Component  $\Rightarrow$  Spiritual Component जीवन में आध्यात्मिक दिशा उत्पन्न करता है, आध्यात्मिकता की परिभाषा भिन्न-भिन्न लोगों के लिए अलग-अलग होता है, यह व्यापक व्यक्तिगत होता है, इसके अन्तर्गत अपने धर्म का सम्मान, मंदिर, मस्जिद, चर्च आदि का दर्शन, धर्म ग्रंथों का स्मरण आदि सम्मिलित होता है जो व्यक्ति को मानसिक शांति प्रदान करता है।

6) Mental / Cognitive Component  $\Rightarrow$  Cognitive Component का तात्पर्य व्यक्ति द्वारा वास्तविकता से सामना करते हुए उसके साथ समाजीकरण की कोशिश करना ताकि व्यक्ति प्रतिदिन आने वाले चुनौतियों का सामना कर सके, इसके अन्तर्गत स्पष्ट रूप से सोचना, समझना, याद रखना आदि सम्मिलित होता है, यह मानसिक स्वास्थ्य का एक प्रमुख घटक (Component) है।

अतः स्पष्ट है कि स्वास्थ्य के कुल 6 घटक काफी महत्वपूर्ण हैं शारीरिक और मानसिक संतुलन बनाए रखने में।