

विधवा-आश्रम की बुजुर्ग महिलाओं के मानसिक स्वास्थ्य पर अनुलोम-विलोम प्राणायाम के सात-दिवसीय अभ्यास का प्रभाव

(Effectiveness of 7-Days Practice of Anuloma-Viloma Pranayama for Mental Health Promotion of Elderly Widows Living in a Shelter Home)

शोध-सारांश

समकालीन समाज में, वृद्धों के भावनात्मक समर्थन और ध्यान में कमी आयी है जिसके कारण उनमें मानसिक स्वास्थ्य से सम्बंधित अनेक समस्याएं उत्पन्न हो रही हैं। विशेष रूप से, वे बुजुर्ग विधवा महिलाएं, जो कि विधवा आश्रम में रहती हैं, सामाजिक और भावनात्मक रूप से त्रासदी पूर्ण स्थिति का सामना कर रही हैं। किन्तु, विडम्बनापूर्ण स्थिति यह है कि उनकी अनेक मानसिक स्वास्थ्य से संबंधित समस्याओं के समाधान के लिए उपलब्ध तकनीकें व साधन या तो अत्यधिक खर्चीलें हैं या फिर उनके लिए अनुपयुक्त हैं। अतएव प्रस्तुत अध्ययन में सुगमता पूर्वक किये जा सकने वाले अनुलोम-विलोम प्राणायाम के अभ्यास के मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव का अध्ययन वाराणसी में एक विधवा-आश्रम की 22 बुजुर्ग महिलाओं के बीच किया गया। एक सप्ताह तक अनुलोम-विलोम प्राणायाम के अभ्यास के उपरांत प्रायोगिक समूह के प्रतिभागियों में नियंत्रित समूह की तुलना में सांख्यिकीय रूप से उच्च सार्थकता के स्तर पर प्रत्यक्षित ऊर्जा-स्तर, प्रसन्नता, सामाजिक सहभागिता में अभिवृद्धि और अकेलापन, तनाव और अवसाद में कमी पायी गयी।

मुख्य शब्द: बुजुर्ग विधवा महिला, मानसिक स्वास्थ्य, अनुलोम-विलोम प्राणायाम, उर्जा स्तर, खुशी, सामाजिक सहभागिता, तनाव, अवसाद, अकेलापन,

Abstract

In Contemporary society, attention and emotional support to elderly peoples is decreasing. Consequently, mental hazards are becoming increasingly visible in them. Especially the older widows, residing in widow's shelter home, are experiencing social isolation and many types of emotional maladies. But, ironically available remedies for the same are either very expensive or inappropriate. Therefore, in this study, effect of a most convenient breathe-regulation practice-Anuloma-Viloma Pranayama was investigated on mental health of 22 widows living in a shelter home at a city-Varanasi. After a week-long practice, those widows who were allocated to experimental group, reported statistically higher energy level, happiness and social participation and reduction in loneliness, anxiety and depression in comparison to their colleagues in control group.

Key word: Elderly widows, Mental Health, Anuloma-Viloma Pranayama, Energy Level, Happiness, Social Support, Anxiety, Depression, Loneliness