

बुजुर्गों का मानसिक स्वास्थ्य

कोविड-19 प्रकोप के दौरान



बुजुर्गों के मानसिक स्वास्थ्य पर कोविड-19 प्रकोप के क्या असर हो सकते हैं?

कोविड-19 के प्रकोप के चलते बुजुर्गों के तनाव के स्तर बढ़ सकते हैं क्योंकि उनके संक्रमित होने का जोखिम अधिक है। इसके अलावा उनमें अकेलेपन की भावनाएँ भी बढ़ सकती हैं, खासकर तब जबकि वे पहले ही से वैधव्य, सीमित गतिशीलता आदि जैसे हालातों में रह रहे हों। अकेलेपन से, अवसाद व चिन्ताओं का जोखिम बढ़ सकता है। जो बुजुर्ग घर से बाहर के सामाजिक सम्पर्कों पर निर्भर रहते हैं, उनके मानसिक स्वास्थ्य की समस्याओं से ग्रस्त होने की आशांकाएँ ज़्यादा होती हैं। कोविड-19 से जुड़े कौन-से मुद्दे अन्य लोगों के मुक्राबले बुजुर्गों के मानसिक स्वास्थ्य पर ज़्यादा असर डालते हैं?

- देखभाल करने वालों के आने-जाने और मुलाकात करने में असमर्थ होने के कारण बुजुर्गों को सहायता, सहारा और ज़रूरी सुविधाएँ पाने में दिक्कत होती है।
- मोबाइल, स्काइप, जूम जैसी तकनीकों और सोशल मीडिया के ज़रिए औरों से जुड़ पाने में होने वाली मुश्किलें।
- महामारी के चलते आवश्यक नियमित चिकित्सीय सेवाओं तक पहुँच में किसी भी तरह की अड़चन से उन बुजुर्गों का मानसिक स्वास्थ्य प्रभावित हो सकता है जो पहले से ही स्वास्थ्य समस्याओं और बुढ़ापे से जुड़ी निर्बलताओं से जूझ रहे हैं।

इस समय, बुजुर्गों में मानसिक स्वास्थ्य सम्बन्धी कौन-सी समस्याओं के संकेत दिख सकते हैं?

ऐसे में, हमें विभिन्न प्रकार की मानसिक स्वास्थ्य समस्याएँ देखने को मिल सकती हैं, जैसे कि :

- नींद, भूख व खाने में आने वाली बाधाएँ और बोरियत।
- मृत्यु, बीमारी, और भविष्य की अनिश्चितता से जुड़ी चिन्ताएँ।
- निराशा और/या लाचारी।
- उदासी, अरुचि, उत्साह व ऊर्जा की कमी।

कुछ मामलों में, मानसिक स्वास्थ्य की समस्याएँ चिकित्सीय विकार बन सकती हैं। ऐसे समय में, अवसाद और चिन्ता सम्बन्धी विकारों के संकेतों पर ध्यान देना खासतौर पर ज़रूरी होता है।

बुजुर्गों में अवसाद के कुछ लक्षण कौन-कौन से हो सकते हैं?

युवाओं की तुलना में बुजुर्गों में अवसाद के लक्षण अलग तरह से दिख सकते हैं। मसलन, दुखी होने की बजाय किसी को हद से ज़्यादा थकान लग सकती है। निम्नलिखित परिवर्तन अवसाद के लक्षण हो सकते हैं :

- शारीरिक संकेत : थकान, नींद न आना, भूख लगने में बदलाव।
- मूड की गड़बड़ियाँ : रूखापन, चिड़चिड़ाहट, और गुस्सा।
- संज्ञानात्मक संकेत : भ्रान्ति, याद रख पाने व ध्यान दे पाने की समस्याएँ।

मरने/आत्महत्या के खयाल। व्यक्तिगत देखभाल की उपेक्षा करना।

ऐसे लक्षणों वाले घर के बुजुर्गों की मदद कैसे की जा सकती है?

निम्न बातें बुजुर्गों की मानसिक सेहत दुरुस्त रखने में मदद कर सकती हैं :

- साथ मिलकर गतिविधियाँ करना, जैसे पुरानी तस्वीरें देखना, संगीत सुनना या कोई खेल खेलना।
- यह निश्चित करना कि ऐसे छोटे-छोटे काम पर्याप्त मात्रा में हों जिनमें बुजुर्ग भी हाथ बँटा सकें।
- टेक्नोलॉजी के ज़रिए उन्हें फिर से दूसरों के साथ जोड़ने में मदद करना।
- व्यायाम का एक नियमित कार्यक्रम बनाना और साथ में व्यायाम करना।
- महामारी के चलते उभरी मानसिक समस्याओं को लेकर समझाइश और समर्थन।

हो सकता है कि ज़्यादा गम्भीर मानसिक समस्याओं की सूरत में कुछ व्यक्ति तनाव का सामना करने के सामान्य उपायों को इस्तेमाल न कर पाएँ। ऐसे मामलों में और समर्थन के अभाव में इस बात की पुरजोर सिफ़ारिश की जाती है कि पेशेवर मदद ली जाए।

पेशेवर मदद कब लेनी चाहिए?

इसका जवाब ऐसे तमाम कारकों पर निर्भर करता है :

- मानसिक स्वास्थ्य सम्बन्धी समस्याओं का स्तर और अवधि: क्या अवसाद के लक्षण पिछले कुछ समय से बने हुए हैं? अब तक वे

समस्याओं का सामना कैसे करते आए हैं क्या वे मदद तक पहुँच सकते हैं? कुछ मामलों में, यह मानसिक स्वास्थ्य समस्याएँ, महामारी के परिणामस्वरूप एकाएक बिगड़ सकती हैं।

- **समस्याओं की गम्भीरता :** जो

समस्याएँ हर रोज़ कमोबेश पूरा-पूरा दिन बनी रहती हैं, वे ज़्यादा गम्भीरता की ओर संकेत कर सकती हैं। इसके साथ ही हमें, जोखिम के संकेतों पर भी नज़र रखनी चाहिए। इनमें बार-बार मरने का खयाल आना और जीने की

इच्छा न होने जैसे संकेत शामिल हैं।

- **खुद की देखरेख करने की इच्छा :** मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं के कारण किसी को अपनी देखभाल करने या कपड़े बदलने की इच्छा न होना।

Notes:

1. These responses were first published on the Indian Scientists' Response to CoViD-19 (ISRC) website.
2. Source of the image used in the background of the article title: <https://www.istockphoto.com/photo/quarantine-for-old-people-gm1219512973-356745103>.

आईएसआरसी (इंडियन साइंटिस्ट रिस्पॉन्स टू कोविड-19) 500 से ज़्यादा भारतीय वैज्ञानिकों, इंजीनियरों, टेक्नोलॉजिस्टों, डॉक्टरों, जन स्वास्थ्य शोधकर्ताओं, विज्ञान सम्प्रेषकों, पत्रकारों और विद्यार्थियों का एक समूह है। यह लोग कोविड-19 महामारी का सामना करने के लिए स्वेच्छा से एकजुट हुए हैं। समूह से indscicov@gmail.com पर सम्पर्क किया जा सकता है। **अनुवाद :** मनोहर नोतानी

क्या धतूरे के सेवन से SARS-CoV-2 का संक्रमण रोका जा सकता है ?

Datura stramonium नाम की झाड़ी एशिया, अफ्रीका और अमेरिका में व्यापक रूप से फैली है। तथ्य यह है कि इसके गोलाकार काँटेदार फल (इसलिए इसे काँटेदार सेब भी कहते हैं) का स्पाइक प्रोटीन वाले SARS-CoV-2 वायरस सरीखा दिखना महज़ एक संयोग है। इस बात का कोई प्रमाण नहीं है कि इस पौधे या इसके किसी हिस्से में वायरस-रोधी गुण होते हैं।

धतूरे के पौधे के हिस्से उन यौगिकों में समृद्ध होते हैं जिन्हें ट्रौपेन अल्कुलॉइड कहा जाता है और जिनका उपयोग मोशन सिकनेस (सफ़र के दौरान चक्कर आने, सिर घूमने, जी मिचलाने आदि)

और धीमी हृदय गति के चलते निम्न रक्तचाप के इलाज में होता है। लेकिन इन यौगिकों के अनेक प्रतिकूल प्रभाव भी होते हैं। यह न सिर्फ़ विभ्रामक (इनका सेवन करने से लोग ऐसी चीज़ें देखने या सुनने लगते हैं जो असल में नहीं होतीं) होते हैं, बल्कि इनके सेवन से दिशा-भटकाव अलग होता है, दिल की धड़कनें तेज़ और अनियमित हो जाती हैं, जिसके चलते जान भी जा सकती है। दरअसल, बिना डॉक्टरी सलाह के इन यौगिकों का, आंशिक धतूरे या इसके समूचे पौधे का, सेवन जानलेवा हो सकता है।

Notes:

1. This response was first published on the Indian Scientists' Response to CoViD-19 (ISRC) website.
2. Source of the image used in the background of the article title: <https://www.flickr.com/photos/99758165@N06/18652364948>. Credits: NY State IPM Program at Cornell University. License: CC-BY.

आईएसआरसी (इंडियन साइंटिस्ट रिस्पॉन्स टू कोविड-19) 500 से ज़्यादा भारतीय वैज्ञानिकों, इंजीनियरों, टेक्नोलॉजिस्टों, डॉक्टरों, जन स्वास्थ्य शोधकर्ताओं, विज्ञान सम्प्रेषकों, पत्रकारों और विद्यार्थियों का एक समूह है। यह लोग कोविड-19 महामारी का सामना करने के लिए स्वेच्छा से एकजुट हुए हैं। समूह से indscicov@gmail.com पर सम्पर्क किया जा सकता है। **अनुवाद :** मनोहर नोतानी