

वर्तमान में शारीरिक स्वास्थ्य एवं मानसिक स्वास्थ्य का अवसाद पर प्रभाव

करुणा¹ and डॉ. सुनीता सिंह²

शोधार्थी, गृह विज्ञान-विभाग¹

शोध निदेशक, गृह विज्ञान-विभाग²

एन.आई.आई.एल.एम विश्वविद्यालय, कैथल, हरियाणा

सारांश : वृद्धावस्था मानव जीवन की एक स्वाभाविक अवस्था है, जिसमें शारीरिक क्षमता, कार्यात्मक स्वतंत्रता, सामाजिक सहभागिता तथा मानसिक स्वास्थ्य में क्रमिक परिवर्तन दिखाई दे सकते हैं। इस अवस्था में उच्च रक्तचाप, मधुमेह, हृदय रोग, गठिया, दृष्टि एवं श्रवण संबंधी समस्याएँ, चलने-फिरने में कठिनाई तथा बहुरोगिता जैसी शारीरिक स्थितियाँ व्यक्ति के दैनिक जीवन को प्रभावित करती हैं। इसी प्रकार अकेलापन, सामाजिक अलगाव, जीवनसाथी या प्रियजन की मृत्यु, आर्थिक असुरक्षा, पारिवारिक निर्भरता, भूमिका में परिवर्तन और भविष्य को लेकर चिंता मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित कर सकती है। शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य में गिरावट एक-दूसरे से संबंधित होकर वृद्ध व्यक्ति में अवसाद के जोखिम को बढ़ा सकती है।

मुख्य संकेतक: - वृद्धावस्था, शारीरिक स्वास्थ्य, मानसिक स्वास्थ्य, अवसाद, बहुरोगिता, सामाजिक अलगाव, जीवन-संतुष्टि, वृद्धजन।