रजोनिवृत्त काल की स्थिति के दौरान महिलाओं के चिंता एवं अवसाद स्तर पर चयनित प्राणायामों के प्रभाव का समीक्षात्मक अध्ययन

[1]नीता दियोलिया [2] डॉ. भानु प्रकाश जोशी

[1] शोधछात्रा (योग), [2]विभागाध्यक्ष (योग)
उत्तराखंड मुक्त विश्वविद्यालय, हल्द्वानी

सारांश :
रजोनिवृत्त महिलाओं के जीवन का ऐसा पड़ाव है जो उनके जीवन के सभी पहुलओं को प्रभावित करता है। रजोनिवृत्त स्थिति महिलाओं के जीवन की निरंतरता का एक केंद्र बिंदु है जो प्रजनन के वर्षों की अंतिम स्थिति को इंगित करता है व जिसमें रज स्राव स्थाई रूप से रुक जाता है। इसका मुख्य कारण डिंब ग्रंथि पुटिका की गतिविधि का ह्रास होना है। अधिकांश महिलाओं में रजोनिवृत्त काल 40 से 58 वर्ष के मध्य होता है। महिलाओं की सामाजिक आर्थिक स्थिति भी रजोनिवृत्त की आयु को प्रभावित करती है। इस दौरान महिलाओं में कई शारीरिक व मानसिक लक्षण प्रकट होते हैं जैसे अत्यधिक गर्मी लगना (हॉट फ्लैश), योनि का शुष्क होना, मासिक चक्र एवं नींद की अनियमितता, मनोदशा में परिवर्तन व भूलना, तनाव, चिंता, अवसाद, थकान, चिड़चिड़ापन आदि मनोवैज्ञानिक लक्षण प्रकट होते हैं। प्रस्तुत अध्ययन का उद्देश्य रजोनिवृत्त महिलाओं के चिंता व अवसाद स्तर पर चयनित प्राणायाम के प्रभाव का समीक्षात्मक अध्ययन करना है। जिसमें पूर्व में हुए प्राणायामों का प्रभाव रजोनिवृत्त लक्षणों जैसे चिंता तथा अवसाद पर देखा गया तथा ऑनलाइन माध्यम से पूर्व में हुए शोध अध्ययन प्राप्त किए गए हैं। योग में विभिन्न क्रियाओं का समावेश है जैसे आसन, प्राणायाम, ध्यान आदि क्रियाएं जो समग्र स्वास्थ्य को प्रभावित करती हैं। हठयोग ग्रंथो में वर्णित प्राणायाम अर्थात श्वास-प्रश्वास की क्रियाओं का अभ्यास आरोग्यता एवं चित्त की स्थिरता के लिए बताया गया है। प्राणायाम के उपचारात्मक पक्ष का भी वर्णन योग ग्रंथो में मिलता है। चयनित प्राणायामों के अभ्यास में नाड़ी शोधन एवं भ्रामरी प्राणायाम के अभ्यास का अध्ययन शामिल है। ऐच्छिक श्वसन क्रिया स्वायत्त तंत्रिका तंत्र को प्रभवित करती है जिससे परानुकम्पी तंत्रिका तंत्र सक्रीय होता है। पूर्व में हुए शोध अध्ययन दर्शाते है कि रजोनिवृत्त काल के दौरान महिलाओं को शारीरिक व मानसिक रूप से स्थिर होने की आवश्यकता होती है अतः नाड़ी शोधन एवं भ्रामरी प्राणायाम का नियमित अभ्यास रजोनिवृत्त महिलाओं के मनोवैज्ञानिक लक्षणों में चिंता व तनाव के स्तर को कम करने में सहायक हो सकता है तथा महिलाओं में इस दौरान होने वाले चिंता एवं अवसाद के प्रबंधन हेतु ये अभ्यास उपचारात्मक रूप में प्रभावशाली हो सकते हैं।

शब्दकोष (Keyword) – रजोनिवृत्त, चिंता, अवसाद, चयनित प्राणायाम

परिचय :
रजोनिवृत्त काल महिलाओं के जीवन की स्वभाविक घटना है जो महिलाओं के व्यक्तिगत, सामाजिक एवं समग्र स्वास्थ्य को प्रभावित करने का अत्यंत महत्वपूर्ण कारक है। "रजोनिवृत्त स्थिति महिलाओं के जीवन की निरंतरता का एक केंद्र बिंदु है जो प्रजनन के वर्षों की अंतिम स्थिति को इंगित करता है"।[1] "रजोनिवृत्त काल एक ऐसी स्थिति है जिसमें रज स्राव स्थाई रूप से रुक जाता है इसका मुख्य कारण डिंब ग्रंथि पुटिका की गतिविधि का ह्रास होना है"।[2]

आयु निर्धारण:
अधिकतर महिलाओं की आयु बढ़ने के कारण 45 से 55 वर्ष के मध्य शारीरिक परिवर्तन होते हैं साथ ही महिलाएं इस काल में रजोनिवृत्त का अनुभव करती है। टाइम्स ऑफ इंडिया रिपोर्ट 2023 के अनुसार अधिकांश महिलाओं में रजोनिवृत्त काल 40 से 58 वर्ष के मध्य होता है परंतु इसकी सामान्य आयु 52 वर्ष होती है।[3] 2008 में इंडियन मेनोपॉज सोसायटी (IMS) की रिपोर्ट के अनुसार भारत में लगभग 71 मिलियन लोग 60 वर्ष से अधिक उम्र के हैं जिनमें रजोनिवृत्त महिलाओं की संख्या लगभग 43 मिलियन है। 2026 में अनुमानित आंकड़ों के अनुसार जनसंख्या 1.4 अरब होगी जिसमें 103 मिलियन जनसंख्या रजोनिवृत्त महिलाओं की होगी।[4] रजोनिवृत्त संक्रमण काल रजोनिवृत्त के दौरान उस अवधि को संदर्भित करता है जब यह लक्षण महिलाओं में पहली बार देखे जाते हैं। रजोनिवृत्त उस स्थिति को कहा जाता है जब रज स्राव पूर्णता बंद हो जाता है तथा जिसमें अंतिम रज स्राव 1 वर्ष पूर्व हो चुका हो।
महिलाओं की सामाजिक आर्थिक स्थिति भी रजोनिवृत्त की आयु को प्रभावित करती है। धूम्रपान करने वाली महिलाओं में सामान्य महिलाओं की तुलना पूर्व रजोनिवृत्त स्थिति आ जाती है।[5] इस दौरान कई तरह की समस्याओं के संकेत महिलाओं के स्वास्थ्य पर देखे जा सकते हैं रजोनिवृत्त से जुड़े

सामान्य लक्षणों में एस्ट्रोजन की कमी शामिल है।[6,7] रजोनिवृत्त काल के दौरान महिलाओं में एस्ट्रोजन का स्तर घटने से काफी महत्वपूर्ण परिवर्तन होते हैं परिणामस्वरूप महिलाओं में अत्यधिक गर्मी लगना (हॉट फ्लैश), योनि का शुष्क होना, मासिक चक्र एवं नींद की अनियमितता, मनोदशा में परिवर्तन व भूलना, तनाव, चिंता, अवसाद, थकान, चिड़चिड़ापन, कमर दर्द तथा जोड़ों का दर्द, त्वचा का शुष्क होना आदि लक्षण प्रकट होते हैं।[8,9] मैथ्यू हॉफमैन 2022 ने रजनिवृत्त की स्थिति में एस्ट्रोजन का संबंध महिलाओं के भावनात्मक कल्याण से जुड़ा बताया है। रजोनिवृत्त के अंतर्गत महिलाओं के मानसिक स्वास्थ्य की देखभाल की आवश्यकता होती है। इस दौरान मनोदशा में होने वाले परिवर्तन महिलाओं की सामान्य चिंता व अवसाद के स्तर में भी वृद्धि करते हैं। महिलाएं पुरुषों की अपेक्षा अधिक चिंता विकार से ग्रसित होती हैं।[10] इस दौरान महिलाओं में रजोनिवृत्त से अवसाद और चिंता की संभावना बढ़ जाती है, संभवतः सेरोटोनिन और गाबा को प्रभावित करने वाले एस्ट्रोजन के उतार-चढ़ाव के कारण यह स्थिति और अधिक गंभीर होती है।[11] कई महिलाएं रजोनिवृत्त के पश्चात मनोदशा में परिवर्तन होना, चिंता व अवसाद जैसे मानसिक स्वास्थ्य संबंधी समस्याएं अनुभव करती हैं। तनाव के साथ आयु संबंधी समस्या व जीवन की चुनौतियां का इस दौरान होना भी इन मानसिक समस्याओं का कारण होता है।[12]

चिंता:

चिंता और अवसादग्रस्तता सामान्य मनोविकार है यह मानसिक संबंधी समस्याएं अमेरिका में प्रत्येक वर्ष 40 मिलियन से अधिक वयस्कों या लगभग 18% आबादी को प्रभावित करते हैं। विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुमान के अनुसार कोरोना संक्रमण महामारी के कारण 2020 में विश्व भर में अवसाद में 27.6% तथा चिंता विकारों में 25.6% की वृद्धि हुई है।[13] अतः वर्तमान समय में महिलाओं में रजोनिवृत्त के दौरान होने वाले मानसिक परिवर्तन और भी चुनौतीपूर्ण बन चुके हैं। महिलाओं में चिंता का अनुभव होना सामान्य है अक्सर चिंता विकारों में तीव्र चिंता और भय जैसी भावनाओं के बार-बार होने से यह कभी-कभी अत्यंत गंभीर हो जाते हैं। लंबी अवधि तक होने वाली चिंता दैनिक जीवन को बाधित करती हैं। चिंता के सामान्य लक्षणों में ध्यान केंद्रित करने में कठिनाई, बेचैनी, हृदय गति का तीव्र होना, कपकपी, हल्का सुन्नपन व पसीना आना आदि लक्षण शामिल हैं।[14,15] यह एक ऐसी विकृति है जिसमें व्यक्ति अवास्तविक एवं अतार्किक चिंता इतने समय तक अनुभव करता है कि उसका सामान्य जीवन शैली का व्यवहार अब अनुकूलित हो जाता है। इससे अन्य प्रकार की मानसिक विकृतियां होना प्रारंभ हो जाती हैं।[16]

अवसाद :

रज संक्रमण काल के दौरान अवसाद से ग्रसित होना सामान्य लक्षण है जो रजोनिवृत्त की पहली अवस्था होती है। कई शोध इस बात पर बल देते हैं परंतु रजोनिवृत्त काल में होने वाले हार्मोन्स परिवर्तन तथा अवसाद के सबंध में ठोस वैज्ञानिक प्रमाण प्राप्त नहीं हो सके हैं।[17] अवसाद को एक सामान्य मनोविकार माना जाता है जिसमें अवसादग्रस्त मनोदशा, अप्रसन्नता तथा गतिविधियों में अरुचि का होना लंबे समय तक शामिल होता है। अवसादग्रस्तता जीवन से संबंधित सभी पहलुओं जैसे परिवार मित्रों व सामाजिक संबंधों को नकारात्मक रूप से प्रभावित करती है पुरुषों की तुलना में महिलाओं में अवसाद लगभग 50% सामान्य होता है।[18] रजोनिवृत्त के दौरान महिलाओं के लिए शारीरिक और भावनात्मक परिवर्तन चुनौतीपूर्ण होता है हार्मोन परिवर्तन के कारण उत्पन्न होने वाले लक्षणों में हॉट फ्लैश, अनिद्रा, मनोदशा में उतार-चढ़ाव या परिवर्तन तथा अवसाद शामिल है इस दौरान मासिक चक्र के साथ होने वाले परिवर्तन के कारण महिलाओं में अवसाद से ग्रसित होने की संभावना रहती है महिलाओं में पुरुषों की तुलना अवसाद ग्रस्त होने की दुगनी संभावना होती है। रज संक्रमण काल के दौरान हार्मोन का स्तर गिरने लगता है परिणामस्वरूप महिलाओं में सेरोटोनिन का स्तर गिरने से चिड़चिड़ापन और उदासी का अनुभव होता है।[19] ध्यान व श्वास –प्रश्वास की क्रियाओं का नियमित अभ्यास करने से व्यक्ति का मानसिक स्वास्थ्य प्रभावित होता है।

चयनित प्राणायाम:

चयनित प्राणायामों के अभ्यास में नाड़ीशोधन एवं भ्रामरी प्राणायाम के अभ्यास का अध्ययन शामिल है। भ्रामरी प्राणायाम प्राणायाम के अभ्यास से उत्तम स्वास्थ्य प्राप्त किया जा सकता है। प्राणायाम का अभ्यास करने वाले व्यक्ति के चित्त में परम आनंद की उत्पत्ति होती है तथा वह सुखी बनता है।

प्राणायमन युक्ति सर्वरोगक्षयो भवेत।
अयुक्ताभ्यासयोनेन सर्वरोग समुद्भव।[20]

अर्थात् उचित प्रकार के प्राणायम से सभी रोगों का नाश होता है यदि अभ्यास सही प्रकार से ना किया जाए तो अनेक रोग उत्पन्न भी होते हैं।

नाड़ी शोधन: हठयोग ग्रंथो में प्राणायाम से पूर्व नाड़ी शुद्धि के अभ्यास की बात कही गयी है

मलाकुलासु नाडिषु मारुतो नैव गच्छति।
प्राणायामः कथं सिद्ध्येत्त्वज्ञानं कथं भवेत।
तस्मान्नाडीमादौ प्राणायामं ततोभ्यसेत।।[21]

अर्थात् नाड़ियों के मल से भरे होने के कारण उनमें वायु का प्रवाह नहीं हो पाता, तो प्राणायाम कैसे सिद्ध हो सकता है इसलिए पहले नाड़ीशोधन प्राणायाम करना चाहिए। "आयुर्वेद में रजोनिवृत्त लक्षणों में मानसिक विकारों जैसे चिंता एवं अवसाद को वात रोगों में श्रेणी में रखा गया है।"[22] योग ग्रंथों में नाड़ी शोधन की विधि निम्न प्रकार बताई है –

प्राणं चेदिडया पिबेन्नीयमितं भूयोअन्यया रेचयेत्।
पीत्वा पिंड्गलया समीरणमथो बद्ध्वा त्यजेद्वामया ।।
सूर्याचंद्रमसोरनेन विधिनाभ्यासं सदा तन्वतां।
शुद्धा नाडिगणा भवन्ति यामीनां मासत्रयादूर्ध्वत:।।[23]

अर्थात् यदि प्राण वायु को बाए नथुने से पूरक करें तो कुंभक के पश्चात दाए नथुने से छोड़ना चाहिए और दाए नथुने से वायु का पूरक तथा कुंभक कर बाए नथुने से छोड़ देना चाहिए। इस प्रकार बाए और दाए नासिका से लगातार प्राणायाम का अभ्यास कर योग साधक का नाड़ी समूह तीन माह से कुछ अधिक समय में निर्मल हो जाता है।

गोरक्ष संहिता में नाड़ी शुद्धि हेतु बायी नासिक से प्राण वायु को खींचकर पूरक करने के पश्चात चंद्र मंडल का ध्यान कर कुंभक करना चाहिए और दायी नासिका से रेचक कर पुनः दायी नासिक से प्राणवायु को पूरक करते हुए सूर्य मंडल का ध्यान कर कुंभक करने के पश्चात बायी नासिका से रेचक करना चाहिए। इस प्रकार सूर्य और चंद्र नाड़ी की विधि से दोनों बिम्बों का ध्यान करते हुए योगी को अभ्यास में तत्पर रहना चाहिए। जिससे तीन माह के पश्चात नाड़िया शुद्ध हो जाती है।

पद्मासनस्थितो योगी प्राणं चंद्रेण पूरयेत।
प्राणं सूर्येण चाकृष्य पूरयित्वोदरं शनैः ।।
विधित्कुम्भकं कृत्वा पुनश्चचन्द्रेण रेचयेत्।
येन त्यजेत्तेनापूर्य धरयेदविरोधत:।।[24]

अर्थात् पद्मासन में बैठकर चंद्र नाड़ी से प्राणों का पूरक कर सूर्य नाड़ी से रेचक करें, पुनः सूर्य नाड़ी से श्वास का पूरक कर यथाशक्ति कुंभक करें। तत्पश्चात् चंद्र नाड़ी से श्वास का रेचक करें।

भ्रामरी प्राणायाम :
हठयोग ग्रंथो में भ्रामरी प्राणायाम का सम्बन्ध मानसिक स्थिरता व एकाग्रता से बताया है जिससे नादयोग समाधि प्राप्त होती है। भ्रामरी प्राणायाम के सन्दर्भ में निम्न प्रकार बताया गया है –
वेगाद् घोषं पूरकं भृड्गनादम्।
भृड्गीनादं रेचकं मंदमंदम ।
योगीन्द्राणामेवमभ्यासयोगात्।
चित्ते जाता काचिदानन्दलीला (ह.प्र.)
अर्थात् हल्के वेग से भ्रमर के समान ध्वनि उत्पन्न करते हुए पूरक करें। तत्पश्चात भ्रमर के समान आवाज करते हुए धीरे-धीरे रेचक करें। यह अभ्यास साधकों के चित्त में आनंद की स्थिति उत्पन्न करता है।
घेरण्ड संहिता में भ्रामरी प्राणायाम के सन्दर्भ में इस प्रकार कहा है-
ध्वनेरंतार्गतं ज्योतिर्ज्योतिरंतर्गतं मनः ।
तन्मनो विलयं याति तद्विष्णोः परमं पदम्।
एवं भ्रामरीसंसिद्धिः समाधि सिद्धिमाप्नुयात्।। (घे. सं.)

"अर्थात् निमीलित नेत्रों से हृदय कमल की प्रतिध्वनि के मध्य एक ज्योति दिखाई देती है वह ब्रह्म ज्योति है जिससे मन विलय होकर परम ब्रह्म में विष्णु पद की प्राप्ति होती है इस प्रकार भ्रामरी कुम्भक सिद्ध होने पर समाधि की सिद्धि हो जाती है।"

वेगोदघोषं पूरकं भृंगनादं भृंगीनादं रेचकंमन्दम्।
योगीन्द्राणां नित्यमभ्यास योगाच्चित्ते जाता काचिदानंदलीला।। (ह.र.)

अर्थात् श्वास भरते हुए भ्रमर के समान गुंजन करें तथा भ्रमरी के समान गुंजन करते हुए रेचक करें।

लाभ: "मानसिक विकारों व तनाव में यह अभ्यास लाभकारी है। यह क्रोध को कम करने में भी सहायक है।"

सावधानी: कानों से संबंधित संक्रमण की स्थिति में या लेटने की स्थिति में इस प्राणायाम का अभ्यास नहीं करना चाहिए।

वैज्ञानिक आधारित प्रमाण:
पूर्व में योग आधारित वैज्ञानिक शोध के प्रमाण प्राप्त होते हैं कि शरीर क्रिया विज्ञान को प्रभावित करने के लिए श्वास की क्रियाएं मनोदशा की स्थिति के लिए एक शक्तिशाली उपकरण है जो हृदय और श्वसन तंत्र को धीमा कर मनोवैज्ञानिक कल्याण में सुधार करता है। मंद गति के अभ्यास एवं विशेष रूप से भ्रामरी प्राणायाम से भावनात्मक सुधार होता है, स्वायत्त तंत्रिका तंत्र के संतुलन में भी भ्रामरी प्राणायाम लाभकारी अभ्यास है।
कई शोध अध्ययनों से यह ज्ञात हुआ कि दीर्घ श्वसन एवं विश्राम तकनीक स्वायत्त तंत्रिका तंत्र को प्रभावित करती हैं जिससे होमोस्टेटिक परिवर्तन हो सके। ये अभ्यास पूरे शरीर और मस्तिष्क एवं न्यूरोट्रांसमीटर के प्रति प्रतिक्रिया स्तर को प्रभावित करता है। अतः ये अभ्यास तनाव विकार हेतु उत्तम अभ्यास हैं।

टियाना ब्लैकबर्न 2003 ने श्वसन क्रिया का प्रभाव रजोनिवृत्त पर देखा एवं बताया कि दीर्घ श्वसन लयबद्ध होता है जो अनुकंपी तंत्रिका तंत्र को व्यवस्थित करता है। परिणाम स्वरुप रजोनिवृत्त के दौरान हॉट फ्लैश में कमी देखी गई। दीर्घ श्वसन तथा लय बद्ध प्राणायाम का अभ्यास अवसाद के विकार को कम करने में सहायक है। नियमित 3 माह तक 30 मिनट अभ्यास करने से यह चिकित्सीय अवसाद को कम करने में सहायक है।

सी. शेनबंगम 2012 में रजोनिवृत्त के लक्षणों पर प्राणायाम के प्रभाव का अध्ययन किया जिसमें तमिलनाडु के वेल्लोर जिले की 30 महिलाओं को 4 सप्ताह प्रतिदिन 15 मिनट का नाड़ीशोधन प्राणायाम करवाया गया। अध्ययन के परिणाम स्वरूप योग करने वाली महिलाओं में रजोनिवृत्त लक्षणों में कमी आई तथा सकारात्मक अंतर पाया गया। अतः योग रजोनिवृत्त के लक्षणों के उपचार हेतु प्रभावशाली चिकित्सा है।

रुचि वोरा एवं अश्वनी डांगी 2014 ने प्रारंभिक रजोनिवृत्त के लक्षणों पर योग के प्रभाव का अध्ययन किया। योग अभ्यासों में सूर्य नमस्कार एवं प्राणायाम का अभ्यास एवं शवासन का अभ्यास शामिल था। 1 माह तक योग का अभ्यास करने पर यह निष्कर्ष दिया कि रजोनिवृत्त के लक्षणों को कम करने में योग अत्यंत सहायक उपचार है जो रजोनिवृत्त हेतु वैकल्पिक चिकित्सा के रूप में प्रभावशाली सिद्ध होता है। यह अभ्यास शरीर में ऊर्जा को बढ़ाता है जो चिंता, तनाव अवसाद को कम करने में सहायक है।

शशि के. अग्रवाल 2013 ने योग के साक्ष्य आधारित चिकित्सा लाभ का अध्ययन किया। NCCAM द्वारा यह अनुसंधान पहल कुछ ऐसी स्थितियों की समीक्षा करता है जहां योग ने पहले ही साक्ष्य आधारित लाभकारी प्रभाव स्थापित किए हैं। जिसमें चिंता रोगों के रोगियों में योग के कई लाभ देखे गए जो चिंता वाले रोगी के लक्षणों को कम करने में सहायक उपचार है। अध्ययन के अनुसार नियमित योग का अभ्यास अवसाद के लिए भी उत्तम विकल्प के रूप में है तथा रजोनिवृत्त के दौरान वेसोमोटर लक्षणों को कम करने तथा रजोनिवृत्त के जटिल लक्षणों तथा तनाव को कम करने में सहायक है।

बी.पी. ऊषामोहन व अन्य 2023 ने ध्यान की ओर अग्रसर करने वाली भ्रामरी प्राणायाम की मापने योग्य विशेषताओं पर अध्ययन कर पाया कि प्राणायाम के दौरान ऐच्छिक श्वसन क्रिया अधिक सजगतापूर्ण होती है जो ध्यान की स्थिति उत्पन्न करने में सहायक है यह अभ्यास नाइट्रिक ऑक्साइड के अवरोधों को दूर करता है जो व्यक्ति में आनंद की स्थिति उत्पन्न करने में सहायक होता है।अतः भ्रामरी प्राणायाम से शांति व शिथिलता का अनुभव होता है।

जॉन टाइलर बटलर 2022 ने भ्रामरी प्राणायाम का स्वायत्त तंत्रिका प्रणाली एवं चिंता पर तीव्र उपचारात्मक प्रभाव का अध्ययन किया जिसमें 20 प्रतिभागियों को भ्रामरी प्राणायाम का एवं मंद श्वसन का अभ्यास कराया। अतः दोनों ही अभ्यास चिंता को कम करने में सहायक थे भ्रामरी प्राणायाम का हृदय गति परिवर्तनशीलता में अधिक सकारात्मक प्रभाव पाया गया। इस बात के प्रमाण हैं कि श्वसन क्रिया शारीरिक एवं मनोदशा के स्तर को प्रेरित करने में शक्तिशाली उपकरण है।

आंचल शर्मा 2022 ने नाड़ीशोधन प्राणायाम पर समीक्षात्मक अध्ययन किया जिसमें नाड़ी शोधन प्राणायाम के 48 शोध अध्ययन शामिल थे। योग स्वायत्त तंत्रिका तंत्र को प्रभावित करता है श्वसन तंत्र एवं हृदय तंत्र आदि में सकारात्मक प्रभाव डालता है। यह अभ्यास मनोविकारों एवं शारीरिक विकारों में प्रभावशाली अभ्यास है जो चिंता एवं अवसाद को कम करने में सहायक है। इस बात के प्रमाण उपलब्ध है कि यह अत्यंत प्रभावशाली अभ्यास है जो शारीरिक और मानसिक विकारों के उपचार में सहायक है।

निष्कर्ष :

यौगिक अभ्यास समग्र स्वास्थ्य को प्रभावित करते हैं। वही प्राणायाम का अभ्यास ऊर्जा को नियंत्रण करता एवं मानसिक स्थिरता प्रदान करता है जो स्वास्थ्य के विविध पहलुओं को प्रभावित करते हैं। पूर्व में हुए शोधों द्वारा यह सिद्ध होता है कि प्राणायाम मानसिक विकारों के उपचार हेतु प्रभावशाली अभ्यास है। यह रजोनिवृत्त के दौरान होने वाले चिंता एवं अवसाद के लक्षणों को कम करने में सहायक है। यह अभ्यास महिलाओं के भावनात्मक पक्ष को स्थिर कर उनके मानसिक स्वास्थ्य को प्रत्यक्ष व अप्रत्यक्ष रूप से प्रभावित करता है। नियमित प्राणायाम के अभ्यास से महिलाओं के रजोनिवृत्ति के अन्य लक्षणों में भी सुधार होता है जो उनके चिंता व अवसाद के स्तर में सुधार करने में सहायक होते हैं।

सन्दर्भ ग्रन्थ:

1. https://www.hopkinsmedicine.org/health/wellness-and-prevention/can-menopause-cause-depression
2. Dutta D.C. (2013) Textbook of Gynecology. kolkata, New Central Book Agency Privated Limited.
3. https://m.timesofindia.com/life-style/health-fitness/health-news/your-complete-guide-to-enopause/amp_articleshow/58514261.cms
4. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3139265/
5. Rogerlo. A. Lobo. (2007) Comprehensive Gynaecology. V Edition, Mosby. Elsevier: Philadelphia. Menopause chapter 42
6. Shirish N. Dafteay and Shyam V. Desai. Obstetrics and Gynaecology - 1 for PG Practitioners. B.L. Publication Pvt Ltd. New Delhi- 2005- Ch. 2p Management of Menopause
7. charminghealth.com
8. https://www.menopause.org/for-women/menopauseflashes/menopause-symptoms-and-treatments/five-solutions-for-menopause-symptoms
9. https://www.menopause.org.au/hp/information-sheets/what-is-menopause
10. . https://www.apa.org/topics/anxiety
11. https://www.hopkinsmedicine.org/health/wellness-and-prevention/can-menopause-cause-depression
12. https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/17843-mood-disorders
13. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders
14. https://www.mayoclinichealthsystem.org/hometown-health/speaking-of-health/addressing-your-mental-health-by-identifying-the-signs-of-anxiety-and-depression
15. https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/anxiety/symptoms-causes/syc-20350961
16. सिंह अरुण कुमार (2014). उच्चतर सामान्य मनोविज्ञान. दिल्ली, मोतीलाल बनारसीदास
17. https://www.hopkinsmedicine.org/health/wellness-and-prevention/can-menopause-cause-depression
18. Naragatti S. (2019). Management of menopausal problems through yogik practice. International Journal of Medical and Biomedical Studies, pg. 49 – 54
19. आयंगर बी. के. (2009). प्राणायाम.नई दिल्ली: ओरियंट ब्लेकस्वान प्राइवेट लिमिटेड.
20. स्वामी दिगम्बरजी एवं डॉ. पीताम्बर झा (2011) हठप्रदीपिका . पुणे: कैवल्यधाम श्रीमन्माधव योगमंदिर समिति , लोनावाला.
21. सरस्वती, एस०एन० (2011). घेरण्ड संहिता. बिहार: योग पब्लिकेशन ट्रस्ट मुंगेर.
22. Beldar Smita, Bhati Kirti (2020). Evolution of Pranayama in the management of menopausal syndrome. An international journal of research in Ayush and allied system.
23. गौतम एच.एवं अन्य (2015). गोरक्ष संहिता. बरेली: संस्कृत संस्थान ख्वाजकुतुब देवनगर.
24. Gharote M.L. et al (2017). Hathratnavali. Fourth edition. The Lonawala Yoga Institute (India). Lonavla, Pune.

25. Ruchi Vora & Ashwini Dangi (2014) Effect of Yoga on Menopausal symptoms in the Early Menopausal Period. Indian Journal of Physiotherapy & Occupational Therapy. Vol 8
26. Udupa K et all. (2003) Effect of pranayama training on cardiac function in normal young volunteers ; Indian Journal of Pharmacology and Physiology; pg.27-33
27. Roopa B. Ankad (2011). Effect of Short-Term Pranayama and Meditation on Cardiovascular Functions in Healthy Individuals, pg. 58–62.
28. Shenbagam C. (2012). A Study to Assess the Outcome of Pranayama on Menopausal Symptom among Menopausal Women in Arakkonam, Dessertation, The Tamil Nadu doctor MGR medical University Chennai.
29. Jagdeesan Thanalaxmi et al. (2022). Effect of Bhramari pranayama intervention on stress, anxiety, depression and sleep quality among 19 patients in home isolation. Journal of Ayurveda and Integrative Medicine.
30. John Tyler Butler (2022). The Acute Therapeutic Effect of Bhramari Pranayama on Autonomic Function and Self-reported Anxiety. University of Pittsburgh
31. Ritu Chattha and Nagarathna Raghuram et al. (2008) Treating the Climacteric symptoms in Indian Women with an Integrated Approach to Yoga Therapy: A Randomised Control Study. Menopause: 862-870
32. Shashi K. Agarwal (2013) Evidence Based Medical Benefits of Yoga. Indian Journal of Science l, vol 2
33. Hua chu & Wen- Lan Wu et al. (2017) Effect of yoga on heart rate variability and depressive symptoms in women: A Randomised controlled trial. The journal of alternative and complementary medicine. Vol 23
34. https://www.researchgate.net/publication/370952571
35. Ruchi Vora & Ashwini Dangi (2014) Effect of Yoga on Menopausal symptoms in the Early Menopausal Period. Indian Journal of Physiotherapy & Occupational Therapy.
36. Tiana Blackburn (2003) Yoga therapy for the management of hot flashes depression and anxiety during the peri-menopause. Antioch University Santa Barbara. Ayurvedic Yoga
37. Mridula Mishra et al. (2001) Effect of yogic practices on Depression and Anxiety. J. Pro. Psy.& Ment. Health. Pg 23-28
38. M. Javnbakht et al. (2009) Effect of Yoga on Depression and anxiety of women. Complementary Therapies in Clinical Practice. 102-104 www.elsevier.com/locate/ctnm
39. Dr. Kumud V. Solanki (2017) Efficacy of Yoga and Meditation on Depression, Anxiety and Stress level of Post-menopausal women .online Journal of Multidisciplinary subjects. Vol-11.
40. www.researchguru.net
41. https://www.webmd.com/anxiety-panic/anxiety-disorders
42. https://www.clevelandclinicmeded.com/medicalpubs/diseasemanagement/womens-health/menopause/
43. https://www.psychiatry.org/patients-families/anxiety-disorders
44. https://www.webmd.com/anxiety-panic/anxiety-disorders
45. https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/anxiety/symptoms-causes/syc-20350961
46. https://www.cdc.gov/tobacco/campaign/tips/diseases/depression-anxiety.html
47. https://www.psychiatry.org/patients-families/anxiety-disorders
48. https://health.clevelandclinic.org/is-menopause-causing-your-mood-swings-depression-or-anxiety/
49. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression
50. https://www.nimh.nih.gov/health/topics/depression
51. https://www.nimh.nih.gov/health/publications/depression
52. https://www.medicalnewstoday.com/articles/menopause-and-depression
53. https://www.health.harvard.edu/mind-and-mood/what-causes-depression
54. https://www.menopause.org/for-women/menopauseflashes/menopause-symptoms-and-treatments/five-solutions-for-menopause-symptoms
55. https://scholar.google.com/

Ad Space

IJSDR

ISSN:2455-2631

INTERNATIONAL JOURNAL OF SCIENCE & ENGINEERING DEVELOPMENT RESEARCH

(An International Open Access Journal)

email: editor@ijsdr.org

www.ijsdr.org