

तनाव-जनित मनोवैज्ञानिक विकारों के उपचार में योग- आधारित ध्यान एवं प्राणायाम तकनीकों का तुलनात्मक अध्ययन

के एम सोनिया सैनी¹, डॉ. अमलान कुसुम पात्रा²

¹शोधार्थी, ² सहायक प्रोफेसर

विभाग योग

माइंड पावर विश्वविद्यालय, भीमताल, नैनीताल

सारांश : तनाव-जनित मनोवैज्ञानिक विकार, जिनमें चिंता, अवसाद एवं अभिघातजन्य तनाव विकार (PTSD) प्रमुख हैं, वैश्विक स्तर पर विकलांगता के प्रमुख कारणों में गिने जाते हैं। पारंपरिक चिकित्सीय दृष्टिकोण—संज्ञानात्मक-व्यवहारिक चिकित्सा एवं औषधीय उपचार—की प्रभावकारिता सीमित है, जिससे पूरक एवं एकीकृत चिकित्सा पद्धतियों की आवश्यकता बढ़ गई है। यह शोध-पत्र योग-आधारित ध्यान एवं प्राणायाम तकनीकों के तनाव-जनित मानसिक विकारों के उपचार में तुलनात्मक प्रभावकारिता का मूल्यांकन करता है। भारतीय मनोविज्ञान के शास्त्रीय सिद्धांतों—विशेषकर गुण सिद्धांत, अष्टांग योग एवं साक्षी-भावना—पर आधारित यह अध्ययन समकालीन यादृच्छिक नियंत्रित परीक्षणों एवं मेटा-विश्लेषणों के निष्कर्षों को संश्लेषित करता है। निष्कर्ष बताते हैं कि समग्र योग हस्तक्षेप (आसन, प्राणायाम एवं ध्यान का संयोजन) चिंता, अवसाद एवं तनाव में सर्वाधिक कमी लाता है; ध्यान तकनीकें कल्याण-बोध को अधिकतम स्तर तक बढ़ाती हैं; जबकि प्राणायाम विशिष्ट विकारों में लक्षण गंभीरता को कम करने में प्रभावी है। तंत्रिकीय स्तर पर ये तकनीकें हृदय-श्वसन नियमन, अंतरग्रहणशीलता, विकेंद्रीकरण एवं कोर्टिसोल स्तर में कमी के माध्यम से कार्य करती हैं। अध्ययन

भारतीय मनोवैज्ञानिक परंपरा की अद्वितीय उपयोगिता को रेखांकित करता है, जहाँ भावनात्मक विनियमन को दमन नहीं, वरन् आत्म-बोध एवं चेतना के परिवर्तन के रूप में देखा जाता है।

मुख्य शब्द: योग, प्राणायाम, ध्यान, तनाव-जनित विकार, भावनात्मक विनियमन, गुण सिद्धांत, पूरक चिकित्सा

1. परिचय

तनाव-जनित मनोवैज्ञानिक विकार, विशेष रूप से चिंता, अवसाद एवं अभिघातजन्य तनाव विकार (PTSD), वैश्विक स्वास्थ्य चुनौती के रूप में उभरे हैं। आजीवन व्याप्ति दर पुरुषों में 28.6% एवं महिलाओं में 29.8% है, तथा 75 वर्ष की आयु तक किसी मानसिक विकार के विकसित होने का जोखिम पुरुषों में 46.4% एवं महिलाओं में 53.1% तक पहुँच जाता है। संज्ञानात्मक-व्यवहारिक चिकित्सा एवं औषधीय उपचार जैसी पारंपरिक चिकित्सीय पद्धतियाँ, जिन्हें प्रथम-पंक्ति उपचार के रूप में अनुशंसित किया जाता है, सीमित प्रभावकारिता प्रदर्शित करती हैं—मेटा-विश्लेषणों में इनका प्रभाव आकार 0.34 एवं 0.36 पाया गया है। इसके अतिरिक्त, औषधीय उपचार प्रायः दुष्प्रभावों से ग्रसित होते हैं।

इस पृष्ठभूमि में, योग-आधारित हस्तक्षेपों में रुचि बढ़ी है। योग, जो आसन, प्राणायाम एवं ध्यान का समन्वय है, पारंपरिक भारतीय चिकित्सा प्रणाली का अभिन्न अंग रहा है। विकसित देशों की लगभग आधी जनसंख्या एवं विकासशील देशों में इससे भी अधिक लोग पूरक उपचार विधियों में रुचि रखते हैं। योग को इसकी सुलभता, न्यूनतम दुष्प्रभाव एवं तनाव-मानसिक स्वास्थ्य के लिए संभावित लाभों के कारण मान्यता प्राप्त है।

यह शोध-पत्र तीन प्रश्नों के उत्तर खोजता है:

1. क्या योग-आधारित ध्यान एवं प्राणायाम तनाव-जनित मनोवैज्ञानिक विकारों के उपचार में प्रभावी हैं?
2. इन दोनों तकनीकों की तुलनात्मक प्रभावकारिता क्या है?
3. इनके क्रियाविधि के अंतर्निहित मनो-शारीरिक तंत्र क्या हैं?

अध्ययन भारतीय मनोविज्ञान के शास्त्रीय सिद्धांतों एवं समकालीन अनुभवजन्य शोध के समन्वय से इन प्रश्नों का विश्लेषण करता है।

2. सैद्धांतिक आधार: भारतीय मनोविज्ञान का दृष्टिकोण

2.1 गुण सिद्धांत एवं भावनात्मक विनियमन

भारतीय मनोविज्ञान भावनात्मक अशांति को इच्छा, आसक्ति, अहंकार (अहंकार) एवं अज्ञान (अविद्या) से संबद्ध करता है। इस दृष्टिकोण में **गुण सिद्धांत** विशेष महत्व रखता है:

- **सत्त्व गुण:** प्रसन्नता, आनंद, क्षमा एवं समता से संबद्ध
- **रजस् गुण:** शोक, लोभ, घृणा, आंदोलन एवं असंतोष से संबद्ध
- **तमस् गुण:** थकान, आलस्य, भ्रम एवं अविवेक से संबद्ध

समकालीन शोध इस सिद्धांत की वैधता की पुष्टि करते हैं। भारतीय विश्वविद्यालय के छात्रों पर किए गए एक अध्ययन में पाया गया कि सत्त्व गुण जीवन संतुष्टि से सकारात्मक एवं कथित तनाव से नकारात्मक रूप से संबद्ध है; जबकि रजस् एवं तमस् गुण जीवन संतुष्टि में कमी एवं तनाव में वृद्धि से जुड़े हैं। 2022 के एक अध्ययन ने स्थापित किया कि उच्च सत्त्व वाले प्रतिभागियों ने बेहतर भावनात्मक विनियमन, अधिक सचेतनता, कम चिंता एवं बेहतर संज्ञानात्मक पुनर्मूल्यांकन प्रदर्शित किया।

2.2 अष्टांग योग: भावनात्मक विनियमन का समग्र मॉडल

पतंजलि का अष्टांग योग भावनात्मक विनियमन का एक व्यवस्थित ढाँचा प्रदान करता है:

अंग	मनोवैज्ञानिक कार्य
यम-नियम	आवेग नियंत्रण, पारस्परिक ट्रिगर्स में कमी
आसन-प्राणायाम	शारीरिक उत्तेजना एवं तनाव नियमन
प्रत्याहार	इंद्रिय-अतिउत्तेजना में कमी
धारणा-ध्यान	ध्यान स्थिरीकरण एवं अप्रतिक्रियाशील जागरूकता

यह संरचना विशेष रूप से महत्वपूर्ण है क्योंकि यह भावनात्मक विनियमन को केवल संज्ञान या शरीर क्रिया विज्ञान तक सीमित नहीं रखती, वरन् नैतिक आचरण, शारीरिक मुद्रा, श्वास, इंद्रिय नियंत्रण एवं आत्म-बोध को एकीकृत करती है।

2.3 साक्षी-भावना एवं विकेंद्रीकरण

भारतीय मनोविज्ञान की एक अद्वितीय अवधारणा है **साक्षी-भावना**—जहाँ व्यक्ति भावनाओं को "मैं" एवं "मेरा" से अलग करके देख सकता है। यह अवधारणा समकालीन मनोविज्ञान के "विकेंद्रीकरण" (decentering) से मेल खाती है, जहाँ भावना को तत्काल आत्म-तादात्म्य के बिना देखा, अनुभव किया एवं संसाधित किया जाता है।

3. शोध विधि

3.1 अध्ययन डिज़ाइन

यह एक व्यवस्थित समीक्षा एवं तुलनात्मक विश्लेषण है। अध्ययन ने PubMed, PsycINFO, Cochrane Library एवं Central डेटाबेस में 2024 तक प्रकाशित शोध-पत्रों की खोज की। निम्नलिखित मानदंडों पर आधारित अध्ययनों को शामिल किया गया:

- यादृच्छिक नियंत्रित परीक्षण (RCT)
- मानसिक विकार (DSM/ICD मानदंड) से ग्रसित प्रतिभागी
- प्राणायाम/ध्यान/योग हस्तक्षेप
- मानक उपचार/निष्क्रिय नियंत्रण से तुलना

3.2 मूल्यांकन उपकरण

प्राथमिक परिणाम: लक्षण गंभीरता (PCL-5, HDRS, GAF)

द्वितीयक परिणाम: जीवन-गुणवत्ता, अवसाद, चिंता, तनाव

4. परिणाम: तुलनात्मक प्रभावकारिता

4.1 प्राणायाम की प्रभावकारिता: मेटा-विश्लेषण निष्कर्ष

Mütze एवं सहयोगियों (2025) के मेटा-विश्लेषण में छह RCT शामिल किए गए, जिनमें PTSD, अवसाद एवं मिश्रित गैर-मनोविकार विकारों से ग्रसित 517 रोगी थे। प्रमुख निष्कर्ष:

- प्राणायाम ने निष्क्रिय नियंत्रणों की तुलना में लक्षण गंभीरता को महत्वपूर्ण रूप से कम किया (SMD = -0.27, 95% CI [-0.52, -0.03])
- मानक उपचारों (मनोचिकित्सा, विद्युत-आक्षेपी चिकित्सा, अवसादरोधी) की तुलना में तुल्यकालिक प्रभावकारिता
- जीवन-गुणवत्ता में सुधार (SMD = 0.59, 95% CI [0.31, 0.87])
- **महत्वपूर्ण:** अवसाद पर कोई महत्वपूर्ण प्रभाव नहीं पाया गया
- प्रतिकूल घटनाएँ धीमी श्वास तकनीकों की तुलना में तीव्र श्वास तकनीकों से अधिक संबद्ध

4.2 ध्यान तकनीकों की प्रभावकारिता

Kushwaha एवं सहयोगियों (2024) के RCT में 150 स्नातक छात्रों पर 10-सप्ताह का विपश्यना ध्यान एवं प्राणायाम हस्तक्षेप किया गया। निष्कर्ष:

- भावनात्मक बुद्धि में महत्वपूर्ण वृद्धि ($p < 0.001$)
- चिंता, अवसाद एवं तनाव में महत्वपूर्ण कमी ($p < 0.001$)
- एक अन्य अध्ययन (2022) में 105 महिला चिकित्सा छात्राओं पर 12-सप्ताह का हस्तक्षेप किया गया। निष्कर्ष:
- 6 सप्ताह में ही चिंता, अवसाद एवं क्रोध में महत्वपूर्ण कमी
- 12 सप्ताह में और अधिक सुधार
- धर्म को कल्याण-बोध में सर्वाधिक वृद्धि

4.3 समग्र योग की प्रभावकारिता: तुलनात्मक विश्लेषण

तीनों तकनीकों के प्रत्यक्ष तुलनात्मक अध्ययन में (2022), 105 प्रतिभागियों को चार समूहों में विभाजित किया गया :

मापदंड	ध्यान समूह	प्राणायाम समूह	योग समूह	नियंत्रण
चिंता (12 सप्ताह)	36.5	39	31	42
अवसाद (12 सप्ताह)	4	5	3	8
क्रोध (12 सप्ताह)	8.5	8	6	13
कल्याण-बोध	उच्चतम	मध्यम	मध्यम	न्यूनतम

निष्कर्ष: समग्र योग (आसन+प्राणायाम+ध्यान) चिंता, अवसाद एवं क्रोध में सर्वाधिक कमी लाता है; ध्यान कल्याण-बोध को अधिकतम स्तर तक बढ़ाता है।

4.4 विशिष्ट विकारों में तुलनात्मक प्रभावकारिता

सिज़ोफ्रेनिया: Karri एवं सहयोगियों (2025) के तुलनात्मक अध्ययन में 667 रोगियों पर छह योग मॉड्यूल, एरोबिक व्यायाम एवं नियंत्रण समूह का मूल्यांकन किया गया :

- **नकारात्मक लक्षणों** में रिलैक्सेशन योग एवं सूर्य नमस्कार सर्वाधिक प्रभावी (NSA-4 प्रभाव आकार 0.76 तक)
- **सामाजिक संज्ञान** में सभी योग मॉड्यूल प्रभावी (Mini-SEA प्रभाव आकार 0.42-0.61)
- **संज्ञानात्मक लक्षणों** में सभी हस्तक्षेप तुल्यकालिक
- अनुपालन दर: रिलैक्सेशन योग एवं सूर्य नमस्कार में 70% (अन्य 61%)

पीठ दर्द एवं सहवर्ती मानसिक लक्षण: Tekur एवं सहयोगियों (2012) के 7-दिवसीय आवासीय अध्ययन में :

- योग समूह: चिंता में 20.4% कमी (ES=0.72), अवसाद में 47% कमी (ES=0.96)
- व्यायाम समूह: अवसाद में 19.9% कमी (ES=0.59)
- योग व्यायाम से अधिक प्रभावी

5. विमर्श

5.1 तंत्रिकीय क्रियाविधि

योग-आधारित तकनीकों के चिकित्सीय प्रभाव के अंतर्निहित तंत्र:

1. **अनुकंपी-परानुकंपी संतुलन:** प्राणायाम वेगस तंत्रिका उत्तेजना के माध्यम से पैरासिम्पेथेटिक टोन बढ़ाता है
2. **हाइपोथैलेमिक-पिट्यूटरी-एड्रिनल (HPA) अक्ष:** कोर्टिसोल स्तर में कमी
3. **अंतरग्रहणशीलता एवं विकेंद्रीकरण:** शारीरिक संवेदनाओं के प्रति जागरूकता एवं भावनाओं से अलगाव
4. **न्यूरोप्लास्टिसिटी:** नियमित अभ्यास से तंत्रिकीय अनुकूलन

5.2 सैद्धांतिक निहितार्थ

अध्ययन भारतीय मनोविज्ञान की उपयोगिता को रेखांकित करता है, जहाँ :

1. भावनात्मक विनियमन को भावनाओं के **दमन** (suppression) के रूप में नहीं, वरन् **चेतना के परिवर्तन** के रूप में देखा जाता है
2. योग केवल विश्राम तकनीक नहीं, वरन् **संपूर्ण व्यक्तित्व परिवर्तन** की संरचना है
3. **गुण सिद्धांत** भावनात्मक प्रवृत्तियों का अनुभवजन्य रूप से मापनीय मॉडल प्रदान करता है

5.3 चिकित्सीय निहितार्थ

1. **समग्र योग** गंभीर तनाव-जनित विकारों (अवसाद, चिंता) हेतु सर्वोत्तम
2. **ध्यान** कल्याण-बोध एवं रोकथाम हेतु विशेष रूप से उपयुक्त
3. **प्राणायाम** PTSD एवं चिंता विकारों में सहायक चिकित्सा के रूप में प्रभावी
4. सरल एवं संलग्नकारी तकनीकें (रिलैक्सेशन योग, सूर्य नमस्कार) अनुपालन बढ़ाती हैं

5.4 सीमाएँ एवं भावी शोध

1. **उच्च पूर्वाग्रह जोखिम:** चार अध्ययनों में उच्च पूर्वाग्रह जोखिम पाया गया

2. **लघु अवधि के अध्ययन:** दीर्घकालिक प्रभावों पर शोध अपर्याप्त
3. **विधियों की विविधता:** हस्तक्षेपों की मानकीकरण का अभाव
4. **प्रतिभागी अंधापन का अभाव:** अपेक्षा प्रभाव संभावित

6. निष्कर्ष

इस तुलनात्मक अध्ययन के निष्कर्ष बताते हैं कि योग-आधारित ध्यान एवं प्राणायाम तकनीकें तनाव-जनित मनोवैज्ञानिक विकारों के उपचार में प्रभावी सहायक चिकित्सा हैं। तीनों तकनीकों की प्रभावकारिता भिन्न है:

1. **समग्र योग** (आसन+प्राणायाम+ध्यान): चिंता, अवसाद एवं क्रोध में सर्वाधिक कमी
2. **ध्यान** (विशेषकर विपश्यना): कल्याण-बोध एवं भावनात्मक बुद्धि में सर्वाधिक वृद्धि
3. **प्राणायाम:** लक्षण गंभीरता एवं जीवन-गुणवत्ता में सुधार, विशेषकर PTSD में

भारतीय मनोवैज्ञानिक परंपरा, विशेषकर गुण सिद्धांत एवं अष्टांग योग, इन प्रभावों के लिए एक सुसंगत सैद्धांतिक ढाँचा प्रदान करती है, जहाँ भावनात्मक विनियमन को आत्म-बोध एवं चेतना के परिवर्तन के रूप में देखा जाता है। ये निष्कर्ष योग-आधारित हस्तक्षेपों को मानसिक स्वास्थ्य सेवाओं में एकीकृत करने का समर्थन करते हैं, विशेष रूप से भारतीय सांस्कृतिक संदर्भ में, जहाँ ये पद्धतियाँ सांस्कृतिक रूप से सुसंगत, कम लागत वाली एवं सुरक्षित हैं।

संदर्भ सूची

1. पंचाल, जे.जे. (2025). भारतीय मनोविज्ञान में योग और ध्यान के माध्यम से भावनात्मक नियंत्रण। ग्रंथालय पब्लिकेशन्स, *13*(5).
2. बिलागी, ए., कुमारी, एस., और अर्चना, एम. (2025). महामारी के बाद के समय में किशोरों के मानसिक स्वास्थ्य और माइंडफुलनेस पर एकीकृत योग का प्रभाव: एक रैंडमाइज्ड कंट्रोल ट्रायल। योग मीमांसा, *57*(1), 34–41.
3. मुट्ज़े, सी., मिट्ज़िंगर, डी., और हैलर, एच. (2025). मानसिक विकारों के लिए प्राणायाम की प्रभावशीलता: रैंडमाइज्ड कंट्रोल ट्रायल्स की एक व्यवस्थित समीक्षा और मेटा-विश्लेषण। फ्रंटियर्स इन साइकियाट्री, *16*, 1616996.

4. करी, आर.आर., भवनानी, ए.बी., रामनाथन, एम., और मोपिदेवी, वी.जी. (2025). सिज़ोफ्रेनिया के नकारात्मक और संज्ञानात्मक लक्षणों पर विभिन्न योग तकनीकों की प्रभावकारिता – एक तुलनात्मक अध्ययन। आर्काइव्स ऑफ़ मेंटल हेल्थ, *26*(2), 156–161.
5. कुशवाहा, जे., थपलियाल, वी., नागर, एल., और ठाकुर, जी.एस. (2024). विश्वविद्यालय के छात्रों की भलाई (well-being) पर प्राणायाम और ध्यान का प्रभाव: एक रैंडमाइज्ड कंट्रोलड ट्रायल। जर्नल ऑफ़ माउंटेन रिसर्च, *19*(1).
6. कुशवाहा, जे., थपलियाल, वी., शर्मा, एस.के., और ठाकुर, जी.एस. (2024). स्नातक छात्रों में भावनात्मक बुद्धिमत्ता पर प्राणायाम और ध्यान का प्रभाव: एक रैंडमाइज्ड कंट्रोलड अध्ययन। इंटरनेशनल जर्नल ऑफ़ आयुर्वेदिक मेडिसिन, *15*(2).
7. महिला स्नातक मेडिकल छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य पर ध्यान, प्राणायाम और योग के अभ्यास का प्रभाव: एक इंटरवेंशनल अध्ययन। (2022). क्यूरियस (Cureus), *14*(9), e28915.
8. टेकुर, पी., नागरत्ता, आर., चमेचा, एस., हैंकी, ए., और नागेंद्र, एच.आर. (2012). एक व्यापक योग कार्यक्रम पुराने पीठ के निचले हिस्से के दर्द (chronic low back pain) वाले रोगियों में व्यायाम की तुलना में दर्द, चिंता और अवसाद में अधिक सुधार करता है: एक RCT। कॉम्प्लिमेंट्री थेरेपीज़ इन मेडिसिन, *20*(3), 107–112.
9. वाजिद, एन., और गुर्जर, एस. के. (2024). नींद और मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाने के लिए योग एक समग्र उपाय के रूप में: सबूतों पर आधारित समीक्षा। अप्रीकन जर्नल ऑफ़ बायोमेडिकल रिसर्च, *27*(3S).