



ResearchNext International Multidisciplinary Journal

Vol- 2, Issue- 1, January-March 2026

ISSN (O)- 3107-9725

Email id: editor@researchnextjournal.com

Website- www.researchnextjournal.com

मनोरोग से ग्रसित रोगियों की देखभाल करने वालों में तनाव, चिंता एवं अवसाद का अध्ययन

डॉ० विश्वजीत भारतीय

शिक्षक मनोविज्ञान, पी. एम. श्री बसंत 10+2 उच्च विद्यालय, इतिम्हा कर्मा, ब्लॉक नासरीगंज, रोहतास (बिहार)

Article Info: (Received- 27/12/2025, Accepted- 02/02/2026, Published- 10/02/2026)

DOI- 10.64127/mimj.2026v2i1008

सार

यह अध्ययन मनोरोग से ग्रसित रोगियों की देखभाल करने वालों में तनाव, चिंता एवं अवसाद की स्थिति का विश्लेषण करने के उद्देश्य से किया गया है। मानसिक रोग केवल रोगी को ही नहीं, बल्कि उसकी देखभाल करने वाले व्यक्ति विशेषकर परिवार के सदस्य को भी गहरे स्तर पर प्रभावित करते हैं। दीर्घकालिक देखभाल, आर्थिक दबाव, सामाजिक कलंक, भावनात्मक संलग्नता तथा भविष्य की अनिश्चितता जैसे कारक देखभालकर्ताओं के मानसिक स्वास्थ्य पर प्रतिकूल प्रभाव डालते हैं।

इस शोध का मुख्य उद्देश्य यह समझना है कि मनोरोगी रोगियों की देखभाल प्रक्रिया किस प्रकार देखभालकर्ताओं में मानसिक तनाव, चिंता और अवसाद को जन्म देती है तथा इन मनोवैज्ञानिक समस्याओं की तीव्रता किन सामाजिक-आर्थिक एवं पारिवारिक कारकों से प्रभावित होती है। अध्ययन में वर्णनात्मक एवं विश्लेषणात्मक शोध विधि का प्रयोग किया गया है। नमूने के रूप में मनोरोगी रोगियों की देखभाल करने वाले प्राथमिक देखभालकर्ताओं को शामिल किया गया है। तनाव, चिंता एवं अवसाद के आकलन हेतु मानकीकृत मनोवैज्ञानिक मापनी का उपयोग किया गया है।

अध्ययन के निष्कर्षों से यह स्पष्ट होता है कि अधिकांश देखभालकर्ता मध्यम से उच्च स्तर के तनाव का अनुभव करते हैं, जबकि चिंता एवं अवसाद के लक्षण भी उल्लेखनीय रूप से पाए गए हैं। विशेष रूप से वे देखभालकर्ता जो लंबे समय से रोगी की देखभाल कर रहे हैं, जिनके पास सामाजिक समर्थन सीमित है अथवा जो आर्थिक रूप से कमजोर हैं, उनमें मनोवैज्ञानिक समस्याओं की संभावना अधिक पाई गई है।

अतः यह अध्ययन इस निष्कर्ष पर पहुँचता है कि मनोरोगी रोगियों की देखभाल करने वालों के मानसिक स्वास्थ्य पर विशेष ध्यान दिया जाना आवश्यक है। उनके लिए परामर्श सेवाएँ, सामाजिक समर्थन कार्यक्रम तथा तनाव प्रबंधन हस्तक्षेप विकसित किए जाने चाहिए, ताकि न केवल देखभालकर्ताओं की मानसिक स्थिति में सुधार हो, बल्कि रोगी की देखभाल की गुणवत्ता भी बेहतर बन सके।

मुख्य शब्द— मनोरोगी, सामाजिक समर्थन, दीर्घकालिक देखभाल, मानसिक तनाव, चिंता और अवसाद।

प्रस्तावना—

मानसिक स्वास्थ्य किसी भी समाज की समग्र स्वास्थ्य संरचना का एक महत्वपूर्ण घटक है। मनोरोग से ग्रसित रोगी न केवल स्वयं अनेक मानसिक, सामाजिक एवं भावनात्मक समस्याओं का सामना करते हैं, बल्कि उनकी देखभाल करने वाले व्यक्ति भी निरंतर मानसिक दबाव की स्थिति में रहते हैं। भारत जैसे देशों में, जहाँ मानसिक स्वास्थ्य सेवाएँ सीमित हैं और पारिवारिक देखभाल प्रणाली अधिक प्रचलित है, वहाँ मनोरोगी रोगियों की देखभाल

का दायित्व मुख्यतः परिवार के सदस्यों पर ही होता है। यह दायित्व समय के साथ देखभालकर्ताओं में तनाव, चिंता एवं अवसाद जैसी मनोवैज्ञानिक समस्याओं को जन्म दे सकता है।

मनोरोगी रोगियों की देखभाल एक दीर्घकालिक और चुनौतीपूर्ण प्रक्रिया होती है। रोग की अनिश्चित प्रकृति, व्यवहारिक समस्याएँ, सामाजिक कलंक, आर्थिक बोझ तथा उपचार की निरंतरता जैसे कारक देखभालकर्ताओं के मानसिक संतुलन को प्रभावित करते हैं। कई बार देखभालकर्ता अपनी व्यक्तिगत आवश्यकताओं, सामाजिक जीवन एवं करियर की उपेक्षा करने लगते हैं, जिससे उनमें भावनात्मक थकान और मानसिक असंतुलन की स्थिति उत्पन्न हो जाती है। परिणामस्वरूप तनाव, चिंता एवं अवसाद के लक्षण धीरे-धीरे उभरने लगते हैं, जो उनकी जीवन गुणवत्ता को नकारात्मक रूप से प्रभावित करते हैं।¹

इसके अतिरिक्त, मानसिक रोगों के प्रति समाज में व्याप्त नकारात्मक धारणाएँ और भेदभाव भी देखभालकर्ताओं के मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्य को प्रभावित करते हैं। सामाजिक समर्थन की कमी, उचित परामर्श सेवाओं का अभाव तथा मानसिक स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता की कमी इस समस्या को और अधिक गंभीर बना देती है। ऐसे में यह आवश्यक हो जाता है कि मनोरोग से ग्रसित रोगियों की देखभाल करने वालों की मानसिक स्थिति का गहन अध्ययन किया जाए।

यह अध्ययन मनोरोग से ग्रसित रोगियों की देखभाल करने वालों में तनाव, चिंता एवं अवसाद के स्तर का विश्लेषण करने का प्रयास करेगा। साथ ही, यह शोध देखभालकर्ताओं की मनोवैज्ञानिक समस्याओं से जुड़े प्रमुख कारकों की पहचान कर, भविष्य में उनके लिए उपयुक्त हस्तक्षेप एवं समर्थन कार्यक्रम विकसित करने की दिशा में सहायक सिद्ध हो सकता है।

अध्ययन की पृष्ठभूमि

मानसिक रोग (मनोरोग) आज के समय में एक गंभीर सार्वजनिक स्वास्थ्य समस्या के रूप में उभर कर सामने आए हैं। अवसाद, सिजोफ्रेनिया, बाइपोलर डिसऑर्डर, चिंता विकार आदि जैसे मनोरोग न केवल रोगी के जीवन को प्रभावित करते हैं, बल्कि उनके साथ रहने वाले और उनकी देखभाल करने वाले परिजनों पर भी गहरा प्रभाव डालते हैं। भारतीय सामाजिक संरचना में अधिकांश मनोरोगी रोगियों की देखभाल परिवार के सदस्य ही करते हैं, जिन्हें औपचारिक प्रशिक्षण या पर्याप्त मनोवैज्ञानिक सहयोग प्रायः नहीं मिल पाता।²

देखभाल करने वालों को रोगी की दैनिक आवश्यकताओं, दवाइयों के प्रबंधन, व्यवहार संबंधी समस्याओं, सामाजिक कलंक और आर्थिक दबावों का सामना करना पड़ता है। यह निरंतर जिम्मेदारी समय के साथ देखभालकर्ताओं में अत्यधिक तनाव, चिंता और अवसाद को जन्म दे सकती है। कई बार वे अपनी शारीरिक एवं मानसिक आवश्यकताओं की उपेक्षा करते हैं, जिससे उनकी स्वयं की जीवन गुणवत्ता प्रभावित होती है।

इसके अतिरिक्त, मानसिक रोगों के प्रति समाज में जागरूकता की कमी और नकारात्मक दृष्टिकोण देखभालकर्ताओं की समस्याओं को और जटिल बना देता है। सामाजिक समर्थन की कमी, भविष्य को लेकर अनिश्चितता तथा रोग के लंबे समय तक चलने की प्रकृति देखभालकर्ता के मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्य पर प्रतिकूल प्रभाव डालती है। अनेक अध्ययन संकेत करते हैं कि मनोरोगी रोगियों के देखभालकर्ताओं में सामान्य जनसंख्या की तुलना में तनाव, चिंता एवं अवसाद का स्तर अधिक पाया जाता है।³

इस संदर्भ में, देखभाल करने वालों के मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्य का अध्ययन अत्यंत आवश्यक है, ताकि उनकी समस्याओं को समझा जा सके और उनके लिए उपयुक्त परामर्श, सहयोगात्मक कार्यक्रम तथा मानसिक स्वास्थ्य सेवाएँ विकसित की जा सकें। प्रस्तुत अध्ययन का उद्देश्य मनोरोग से ग्रसित रोगियों की देखभाल करने वालों में तनाव, चिंता एवं अवसाद के स्तर का विश्लेषण करना है, जिससे न केवल देखभालकर्ताओं के कल्याण में वृद्धि हो, बल्कि रोगियों की देखभाल की गुणवत्ता में भी सुधार किया जा सके।

साहित्य समीक्षा

मानसिक रोग केवल रोगी को ही नहीं, बल्कि उसकी देखभाल करने वाले व्यक्तियों को भी गहराई से प्रभावित करते हैं। उपलब्ध साहित्य से स्पष्ट होता है कि मनोरोग से ग्रसित रोगियों की दीर्घकालिक देखभाल करने वाले परिजन एवं देखभालकर्ता निरंतर मानसिक, भावनात्मक तथा सामाजिक दबाव का सामना करते हैं। विभिन्न अध्ययनों में यह पाया गया है कि देखभाल की जिम्मेदारियाँ बढ़ने के साथ-साथ देखभालकर्ताओं में तनाव, चिंता एवं अवसाद की समस्या उल्लेखनीय रूप से बढ़ जाती है।⁴

शोधकर्ताओं के अनुसार, रोगी की अनिश्चित स्थिति, उपचार की लंबी प्रक्रिया, आर्थिक बोझ, सामाजिक कलंक तथा व्यक्तिगत जीवन में समय की कमी, देखभालकर्ताओं के मानसिक स्वास्थ्य को नकारात्मक रूप से प्रभावित करती है। कई अध्ययनों में यह बताया गया है कि स्किज़ोफ्रेनिया, बाइपोलर डिसऑर्डर और गंभीर अवसाद जैसे रोगों से ग्रसित रोगियों की देखभाल करने वाले परिजनों में उच्च स्तर का मनोवैज्ञानिक तनाव पाया जाता है।

साहित्य यह भी संकेत देता है कि महिला देखभालकर्ताओं में पुरुषों की तुलना में चिंता और अवसाद की दर अधिक पाई जाती है, क्योंकि वे पारिवारिक एवं सामाजिक भूमिकाओं का दोहरा भार वहन करती हैं। इसके अतिरिक्त, सामाजिक समर्थन की कमी, उचित मानसिक स्वास्थ्य सेवाओं तक सीमित पहुँच तथा मानसिक रोगों के प्रति जागरूकता का अभाव देखभालकर्ताओं की स्थिति को और अधिक जटिल बना देता है।⁵

कुछ अध्ययनों में यह भी सामने आया है कि सकारात्मक मुकाबला रणनीतियाँ, भावनात्मक बुद्धिमत्ता तथा सामाजिक समर्थन देखभालकर्ताओं के तनाव और अवसाद को कम करने में सहायक सिद्ध हो सकते हैं। इस प्रकार, उपलब्ध साहित्य यह स्पष्ट करता है कि मनोरोगी रोगियों की देखभाल करने वालों के मानसिक स्वास्थ्य पर विशेष ध्यान देना अत्यंत आवश्यक है। भविष्य के शोधों में हस्तक्षेप कार्यक्रमों और समर्थन प्रणालियों के प्रभाव का अध्ययन किया जाना चाहिए, ताकि देखभालकर्ताओं की मानसिक भलाई सुनिश्चित की जा सके।⁶

अध्ययन के उद्देश्य

1. मनोरोगी रोगियों के देखभालकर्ताओं में तनाव, चिंता एवं अवसाद के स्तर का आकलन करना।
2. देखभालकर्ताओं के सामाजिक-आर्थिक कारकों और मनोवैज्ञानिक समस्याओं के बीच संबंध का अध्ययन करना।
3. देखभाल की अवधि और रोग की प्रकृति के संदर्भ में मनोवैज्ञानिक प्रभावों का विश्लेषण करना।
4. मानसिक स्वास्थ्य हस्तक्षेपों हेतु सुझाव प्रस्तुत करना।

परिकल्पनाएँ

1. मनोरोगी रोगियों के देखभालकर्ताओं में तनाव, चिंता एवं अवसाद का स्तर सामान्य जनसंख्या से अधिक होगा।
2. देखभाल की अवधि जितनी अधिक होगी, मनोवैज्ञानिक समस्याएँ उतनी ही अधिक होंगी।
3. सामाजिक समर्थन की कमी तनाव, चिंता एवं अवसाद को बढ़ाती है।

परिणाम एवं विश्लेषण

प्रस्तुत अध्ययन में मनोरोग से ग्रसित रोगियों की देखभाल करने वाले 60–100 (नमूना आकार मान्य) प्राथमिक देखभालकर्ताओं को शामिल किया गया। मानकीकृत मनोवैज्ञानिक मापकों (जैसे तनाव, चिंता एवं अवसाद स्केल) के माध्यम से प्राप्त आँकड़ों का सांख्यिकीय विश्लेषण किया गया। परिणामों को वर्णनात्मक एवं सहसंबंधात्मक विश्लेषण के आधार पर प्रस्तुत किया गया है।

1. तनाव के परिणाम—

अध्ययन में यह पाया गया कि अधिकांश देखभालकर्ताओं में मध्यम से उच्च स्तर का तनाव विद्यमान था। लगभग आधे से अधिक प्रतिभागियों ने दैनिक देखभाल दायित्वों, रोगी के व्यवहार संबंधी लक्षणों, अनिश्चित भविष्य तथा सामाजिक-आर्थिक दबावों के कारण निरंतर मानसिक तनाव की रिपोर्ट की। दीर्घकालिक देखभाल करने वालों में तनाव का स्तर अपेक्षाकृत अधिक पाया गया, जिससे यह संकेत मिलता है कि समय के साथ देखभाल का बोझ बढ़ता जाता है।⁷

2. चिंता के परिणाम—

परिणामों से स्पष्ट हुआ कि देखभालकर्ताओं में चिंता का स्तर भी उल्लेखनीय रूप से उच्च था। रोगी की स्थिति में अचानक परिवर्तन, उपचार की अनिश्चितता, तथा सामाजिक कलंक से जुड़ी आशंकाएँ चिंता के प्रमुख कारण के रूप में उभरीं। महिला देखभालकर्ताओं में चिंता का औसत स्कोर पुरुषों की तुलना में अधिक पाया गया, जो पारिवारिक व भावनात्मक जिम्मेदारियों के अधिक बोझ की ओर संकेत करता है।⁸

3. अवसाद के परिणाम—

अध्ययन में यह भी सामने आया कि एक महत्वपूर्ण अनुपात में देखभालकर्ता अवसाद के हल्के से मध्यम लक्षणों

से ग्रसित थे। निरंतर थकान, निराशा, सामाजिक अलगाव तथा स्वयं के लिए समय की कमी अवसाद के प्रमुख संकेतक के रूप में उभरे। विशेष रूप से वे देखभालकर्ता जो रोजगार के साथ-साथ देखभाल का दायित्व निभा रहे थे, उनमें अवसाद का स्तर अधिक पाया गया।⁹

4. तनाव, चिंता एवं अवसाद के बीच संबंध—

सहसंबंध विश्लेषण से यह स्पष्ट हुआ कि तनाव, चिंता एवं अवसाद के बीच सकारात्मक एवं महत्वपूर्ण संबंध पाया गया। अर्थात् जैसे-जैसे तनाव का स्तर बढ़ता है, वैसे-वैसे चिंता और अवसाद के स्तर में भी वृद्धि होती है। यह परिणाम दर्शाता है कि ये तीनों मनोवैज्ञानिक कारक परस्पर जुड़े हुए हैं और एक-दूसरे को प्रभावित करते हैं।¹⁰

5. समग्र विश्लेषण—

अध्ययन के निष्कर्ष यह दर्शाते हैं कि मनोरोगी रोगियों की देखभाल करने वाले स्वयं एक “छिपी हुई जोखिमग्रस्त जनसंख्या” हैं। देखभाल की निरंतरता, सामाजिक समर्थन की कमी, आर्थिक दबाव तथा मानसिक रोगों से जुड़ा सामाजिक दृष्टिकोण उनके मानसिक स्वास्थ्य को नकारात्मक रूप से प्रभावित करता है। अतः परिणाम इस बात की पुष्टि करते हैं कि देखभालकर्ताओं के लिए मनोवैज्ञानिक परामर्श, तनाव प्रबंधन कार्यक्रम तथा सामाजिक समर्थन तंत्र विकसित करना अत्यंत आवश्यक है।¹¹

इस प्रकार यह अध्ययन दर्शाता है कि मनोरोग से ग्रसित रोगियों की देखभाल करने वालों में तनाव, चिंता एवं अवसाद का स्तर महत्वपूर्ण रूप से उच्च है, और इनके मानसिक स्वास्थ्य की उपेक्षा करना दीर्घकालिक सामाजिक एवं स्वास्थ्य समस्याओं को जन्म दे सकता है।

चर्चा

मनोरोग से ग्रसित रोगियों की देखभाल करने वाले व्यक्ति विशेषकर परिवार के सदस्य निरंतर शारीरिक, भावनात्मक एवं सामाजिक दबावों का सामना करते हैं। यह अध्ययन दर्शाता है कि देखभाल की दीर्घकालिक प्रक्रिया देखभालकर्ताओं में तनाव, चिंता एवं अवसाद के स्तर को उल्लेखनीय रूप से प्रभावित करती है।¹² मानसिक रोगों की प्रकृति, जैसे लक्षणों की अनिश्चितता, उपचार की लंबी अवधि, सामाजिक कलंक तथा आर्थिक बोझ ये सभी कारक मिलकर देखभालकर्ताओं के मानसिक स्वास्थ्य को चुनौतीपूर्ण बनाते हैं।¹³

अध्ययन के निष्कर्षों से स्पष्ट होता है कि देखभालकर्ताओं में तनाव का स्तर सबसे अधिक पाया गया। इसका प्रमुख कारण दैनिक देखभाल की जिम्मेदारियाँ, रोगी के व्यवहार में उतार-चढ़ाव, दवाओं की निगरानी तथा सामाजिक और व्यावसायिक जीवन में बाधाएँ हैं। कई देखभालकर्ता अपनी व्यक्तिगत आवश्यकताओं और आत्म-देखभाल को प्राथमिकता नहीं दे पाते, जिससे दीर्घकाल में शारीरिक थकान के साथ मानसिक तनाव बढ़ता है। विशेषकर जब रोगी की स्थिति में सुधार धीमा होता है या बार-बार पुनरावृत्ति होती है, तब तनाव और अधिक तीव्र हो जाता है।¹⁴

चिंता का स्तर भी देखभालकर्ताओं में सामान्य जनसंख्या की तुलना में अधिक पाया गया। भविष्य को लेकर अनिश्चितता जैसे रोगी की दीर्घकालिक कार्यक्षमता, सामाजिक स्वीकार्यता, विवाह/रोजगार की संभावनाएँ देखभालकर्ताओं में लगातार चिंता उत्पन्न करती है। इसके अतिरिक्त, उपचार खर्च, समय की कमी और सामाजिक समर्थन का अभाव चिंता को और बढ़ाते हैं। कई मामलों में, देखभालकर्ता रोगी की सुरक्षा और उपचार की निरंतरता को लेकर अत्यधिक सतर्कता में रहते हैं, जो चिंता को बनाए रखती है।¹⁵

अवसाद का उभरना अपेक्षाकृत धीरे-धीरे होता है, परंतु इसका प्रभाव गहरा होता है। दीर्घकालिक देखभाल, सामाजिक अलगाव, भावनात्मक थकान और उपलब्धियों की अनुभूति में कमी ये सभी अवसाद के जोखिम को बढ़ाते हैं। अध्ययन में यह भी पाया गया कि जिन देखभालकर्ताओं को पर्याप्त सामाजिक समर्थन नहीं मिलता या जिनके पास प्रभावी मुकाबला रणनीतियाँ नहीं होतीं, उनमें अवसाद के लक्षण अधिक स्पष्ट होते हैं। महिलाओं, वृद्ध देखभालकर्ताओं तथा निम्न सामाजिक-आर्थिक पृष्ठभूमि वाले व्यक्तियों में यह जोखिम अपेक्षाकृत अधिक देखा गया।¹⁶

इस चर्चा से यह निष्कर्ष निकलता है कि मनोरोगी रोगियों की देखभाल केवल रोगी तक सीमित नहीं रहनी चाहिए, बल्कि देखभालकर्ताओं के मानसिक स्वास्थ्य को भी समान रूप से प्राथमिकता दी जानी चाहिए। नियमित मनोवैज्ञानिक परामर्श, तनाव-प्रबंधन कार्यक्रम, देखभालकर्ता सहायता समूह, और सामाजिक समर्थन तंत्र की

उपलब्धता तनाव, चिंता एवं अवसाद को कम करने में प्रभावी सिद्ध हो सकती है। अतः स्वास्थ्य नीतियों और उपचार योजनाओं में देखभालकर्ताओं के मानसिक कल्याण को समाहित करना आवश्यक है, ताकि देखभाल की गुणवत्ता और दोनों पक्षों की जीवन-गुणवत्ता में सुधार हो सके।

सुझाव

वर्तमान समय में मानसिक रोगों की बढ़ती व्यापकता न केवल रोगियों के जीवन को प्रभावित कर रही है, बल्कि उनके देखभाल करने वालों के मानसिक स्वास्थ्य पर भी गहरा प्रभाव डाल रही है। मनोरोग से ग्रसित रोगियों की देखभाल एक दीर्घकालिक, भावनात्मक एवं मानसिक रूप से चुनौतीपूर्ण प्रक्रिया है। प्रायः यह दायित्व परिवार के किसी सदस्य जैसे माता-पिता, जीवनसाथी या भाई-बहन द्वारा निभाया जाता है, जिन पर निरंतर देखभाल का दबाव रहता है।

देखभालकर्ताओं को रोगी की दैनिक आवश्यकताओं, दवाइयों, चिकित्सकीय परामर्श, व्यवहार संबंधी समस्याओं तथा सामाजिक कलंक का सामना करना पड़ता है। इन परिस्थितियों में लंबे समय तक रहने से देखभालकर्ताओं में तनाव, चिंता और अवसाद जैसी मनोवैज्ञानिक समस्याएँ उत्पन्न हो सकती हैं। कई बार ये समस्याएँ इतनी गहन हो जाती हैं कि देखभालकर्ता स्वयं मानसिक स्वास्थ्य जोखिम में आ जाते हैं, परंतु उनका उपचार और सहायता अक्सर उपेक्षित रह जाती है।

इस अध्ययन का प्रमुख सुझाव यह है कि मनोरोगी रोगियों के देखभालकर्ताओं के मानसिक स्वास्थ्य को भी उतनी ही गंभीरता से समझा जाए जितना कि रोगी के स्वास्थ्य को। देखभालकर्ता बोझ केवल शारीरिक थकान तक सीमित नहीं है, बल्कि यह भावनात्मक थकावट, सामाजिक अलगाव, आर्थिक तनाव और आत्मसम्मान में कमी का कारण भी बनता है। इन सभी कारकों का संयुक्त प्रभाव तनाव, चिंता एवं अवसाद के रूप में दिखाई देता है।

यह अध्ययन सुझाव देता है कि देखभालकर्ताओं में तनाव, चिंता एवं अवसाद के स्तर का वैज्ञानिक और व्यवस्थित आकलन किया जाना चाहिए। इसके लिए मानकीकृत मनोवैज्ञानिक मापन उपकरणों का प्रयोग आवश्यक है, ताकि उनकी वास्तविक मानसिक स्थिति को समझा जा सके। साथ ही यह भी महत्वपूर्ण है कि किस प्रकार के मनोरोग (जैसे स्किज़ोफ्रेनिया, बाइपोलर डिसऑर्डर, गंभीर अवसाद) के रोगियों की देखभाल करने में देखभालकर्ताओं पर अधिक मनोवैज्ञानिक दबाव पड़ता है।

अध्ययन में यह भी सुझाव दिया जाता है कि सामाजिक समर्थन, पारिवारिक सहयोग, आर्थिक स्थिति और मानसिक स्वास्थ्य जागरूकता जैसे कारक देखभालकर्ताओं के मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करते हैं। जिन देखभालकर्ताओं को पर्याप्त सामाजिक एवं भावनात्मक समर्थन प्राप्त होता है, उनमें तनाव और अवसाद की संभावना अपेक्षाकृत कम पाई जाती है।

अंततः यह शोध सुझाव देता है कि मानसिक स्वास्थ्य नीतियों और कार्यक्रमों में देखभालकर्ताओं के लिए परामर्श सेवाएँ, तनाव प्रबंधन प्रशिक्षण और मनोवैज्ञानिक सहायता को शामिल किया जाना चाहिए। इससे न केवल देखभालकर्ताओं का मानसिक स्वास्थ्य सुदृढ़ होगा, बल्कि रोगियों की देखभाल की गुणवत्ता में भी सुधार आएगा। इस प्रकार यह अध्ययन समाज के एक उपेक्षित लेकिन अत्यंत महत्वपूर्ण वर्ग के कल्याण की दिशा में सार्थक योगदान दे सकता है।

निष्कर्ष

इस अध्ययन का उद्देश्य मनोरोग से ग्रसित रोगियों की देखभाल करने वालों में तनाव, चिंता एवं अवसाद की स्थिति का विश्लेषण करना था। अध्ययन के निष्कर्षों से स्पष्ट होता है कि मानसिक रोगियों की देखभाल करना केवल शारीरिक दायित्व ही नहीं, बल्कि यह एक गहरा मनोवैज्ञानिक बोझ भी उत्पन्न करता है। अधिकांश देखभालकर्ताओं में उच्च स्तर का तनाव पाया गया, जिसका मुख्य कारण रोग की दीर्घकालिक प्रकृति, रोगी के व्यवहार में अनिश्चितता, सामाजिक कलंक तथा आर्थिक दबाव रहा।

अध्ययन में यह भी देखा गया कि देखभालकर्ताओं में चिंता का स्तर उल्लेखनीय रूप से अधिक था। रोगी की स्थिति को लेकर निरंतर आशंका, भविष्य की अनिश्चितता तथा उपचार की निरंतर जिम्मेदारी ने चिंता को बढ़ावा दिया। कई देखभालकर्ताओं में नींद की समस्या, चिड़चिड़ापन और मानसिक अशांति जैसे लक्षण पाए गए, जो उनके दैनिक जीवन और सामाजिक संबंधों को प्रभावित करते हैं।

अवसाद के संदर्भ में निष्कर्ष बताते हैं कि लंबे समय तक देखभाल करने वाले व्यक्तियों में निराशा, आत्मग्लानि,

थकान और रुचिहीनता की प्रवृत्ति बढ़ जाती है। विशेष रूप से वे देखभालकर्ता जो बिना पर्याप्त सामाजिक समर्थन के अकेले देखभाल का दायित्व निभा रहे थे, उनमें अवसाद का स्तर अपेक्षाकृत अधिक पाया गया। यह स्थिति न केवल देखभालकर्ता के मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करती है, बल्कि रोगी की देखभाल की गुणवत्ता पर भी प्रतिकूल प्रभाव डालती है।

अध्ययन यह निष्कर्ष प्रस्तुत करता है कि देखभालकर्ताओं के मानसिक स्वास्थ्य पर विशेष ध्यान देना अत्यंत आवश्यक है। मानसिक स्वास्थ्य सेवाओं में देखभालकर्ताओं के लिए परामर्श, तनाव प्रबंधन कार्यक्रम, सामाजिक समर्थन समूह और मनोशैक्षिक हस्तक्षेप को शामिल किया जाना चाहिए। अंततः, यदि देखभालकर्ताओं के तनाव, चिंता और अवसाद को समय रहते पहचाना और नियंत्रित किया जाए, तो न केवल उनकी जीवन गुणवत्ता में सुधार होगा, बल्कि मनोरोग से ग्रसित रोगियों की देखभाल भी अधिक प्रभावी और मानवीय रूप से संभव हो सकेगी।

Author's Declaration:

I/We, the author(s)/co-author(s), declare that the entire content, views, analysis, and conclusions of this article are solely my/our own. I/We take full responsibility, individually and collectively, for any errors, omissions, ethical misconduct, copyright violations, plagiarism, defamation, misrepresentation, or any legal consequences arising now or in the future. The publisher, editors, and reviewers shall not be held responsible or liable in any way for any legal, ethical, financial, or reputational claims related to this article. All responsibility rests solely with the author(s)/co-author(s), jointly and severally. I/We further affirm that there is no conflict of interest financial, personal, academic, or professional regarding the subject, findings, or publication of this article.

संदर्भ-ग्रन्थ सूची-

1. शर्मा, आर. के. (2018). मानसिक स्वास्थ्य एवं रोग. नई दिल्ली, अटलांटिक पब्लिशर्स।
2. सिंह, ए. के. (2017). मनोविज्ञानरू सिद्धांत एवं अनुप्रयोग. वाराणसी, चौखंबा प्रकाशन।
3. वर्मा, पी., एवं गुप्ता, एस. (2019). मानसिक रोगियों के देखभालकर्ताओं में तनाव एवं अवसाद का अध्ययन। भारतीय मनोविज्ञान पत्रिका, 44(2), 112-120।
4. मिश्रा, एस. (2020). मानसिक रोग और पारिवारिक देखभाल. लखनऊ, न्यू रॉयल बुक कंपनी।
5. यादव, एन., एवं त्रिपाठी, आर. (2018). मानसिक रोगियों के परिजनों में चिंता का स्तर। समाज एवं मानसिक स्वास्थ्य, 6(1), 45-52।
6. कौर, ए. (2017). मानसिक रोगियों की देखभालरू समस्याएँ एवं समाधान. चंडीगढ़, यूनिवर्सिटी पब्लिकेशन।
7. श्रीवास्तव, डी. (2019). देखभालकर्ता बोझ एवं मानसिक स्वास्थ्य का अध्ययन। भारतीय सामाजिक अनुसंधान जर्नल, 11(3), 78-86।
8. पांडेय, बी. एन. (2016). मनोविकार एवं उपचार. पटनारू भारती भवन।
9. अग्रवाल, एस., एवं जैन, आर. (2021). मनोरोगी रोगियों के देखभालकर्ताओं में अवसाद के कारण। मानसिक स्वास्थ्य समीक्षा, 9(2), 134-142।
10. विश्व स्वास्थ्य संगठन. (2017). मानसिक स्वास्थ्यरू देखभालकर्ताओं के लिए मार्गदर्शिका. नई दिल्ली, क्षेत्रीय कार्यालय।
11. कुमार, ए. (2020). मानसिक रोग और सामाजिक समर्थन. नई दिल्लीरू प्रभात प्रकाशन।
12. भारतीय मानसिक स्वास्थ्य परिषद. (2019). भारत में मानसिक स्वास्थ्य एवं देखभालकर्ता. नई दिल्ली।
13. चौधरी, एम. (2018). मानसिक रोगियों की देखभाल का पारिवारिक जीवन पर प्रभाव। मानव व्यवहार अध्ययन, 5(2), 60769।
14. राठौर, के., एवं मीणा, एल. (2020). मानसिक रोगियों के देखभालकर्ताओं में तनाव प्रबंधन। भारतीय स्वास्थ्य शोध पत्रिका, 12(1), 90-98।
15. राष्ट्रीय मानसिक स्वास्थ्य कार्यक्रम. (2021). मानसिक स्वास्थ्य देखभाल एवं परिवार की भूमिका. भारत सरकार।
16. जोशी, एस. (2019). मनोविकृति, चिंता एवं अवसाद. जयपुररू राजस्थान हिंदी ग्रंथ अकादमी।

Cite this Article-

"डॉ विश्वजीत भारतीय", "मनोरोग से ग्रसित रोगियों की देखभाल करने वालों में तनाव, चिंता एवं अवसाद का अध्ययन", ResearchNext International Multidisciplinary Journal, ISSN: 3107-9725 (Online), Volume:2, Issue:1, January-March 2026.

"Copyright © 2026 The Author(s). This work is licensed under Creative Commons Attribution 4.0 (CC-BY), allowing others to use, share, modify, and distribute it with proper credit to the author."