

ISBN: 978-93-88901-11-6

COVID - 19: IMPACT AND RESPONSE

COMPILATION OF REVIEWES ON
COVID-19 PANDEMIC



Editors:

Dr. Sagar A. Vhanalakar

Dr. Sharadrao A. Vhanalakar

Mr. Chetan P. Bhagat

PUBLISHED BY: BHUMI PUBLISHING, INDIA

First Edition: 2020

ISBN: 978-93-88901-11-6



© Copyright reserved by the publishers

Publication, Distribution and Promotion Rights reserved by Bhumi Publishing, Nigave Khalasa, Kolhapur
Despite every effort, there may still be chances for some errors and omissions to have crept in
inadvertently.

No part of this publication may be reproduced in any form or by any means, electronically, mechanically,
by photocopying, recording or otherwise, without the prior permission of the publishers.

The views and results expressed in various articles are those of the authors and not of editors or
publisher of the book.

Published by:

Bhumi Publishing,

Nigave Khalasa, Kolhapur 416207, Maharashtra, India

Website: www.bhumipublishing.com

E-mail: bhumipublishing@gmail.com

Book Available online at:

<https://www.bhumipublishing.com/books/>

32.	INDIAN ECONOMY SURGES AMID COVID-19 Valarmathi Selvasundaram Thevar	162 – 165
33.	IMPACT OF CORONAVIRUS (COVID-19) ON INDIAN ECONOMY AND SUPPLY CHAIN Vikrant Tiwari	166 – 173
34.	MITIGATING SOCIO-ECONOMIC IMPACT OF COVID-19: A COLLABORATIVE APPROACH OF SELF HELP GROUPS (SHGs) and MICRO SMALL AND MEDIUM ENTERPRISES (MSMEs) Deepak Kumar	174 – 182
35.	AN ANALYTICAL STUDY OF THE IMPACT OF COVID-19 ON GENDER PARITY Brinda Gobind Gurbuxani	183 – 186
36.	EDUCATION AFTER COVID -19 (REAL PANDEMIC) Saurabh Mitra and Jayati Chatterjee Mitra	187 – 189
37.	कोरोना सापीचा भारतातील सामाजिक, आर्थिक परिणाम रितेश के. जुमडे व ज्योत्सना के. जुमडे	190 – 195
38.	कोरोना संसर्गामुळे नैसर्गिक पंचायत समिती क्षेत्र परिसरात निर्माण झालेल्या समस्या जगदीश के.पवराव ससाणे	196 – 202
39.	REPERCUSSION IN VARIOUS ASPECTS OF SOCIETY, POLITICAL, ECONOMICAL ACTIVITY IN THE WORLD Trupti K. Patel	203 – 207
40.	ROLE OF HERD IMMUNITY IN THE MANAGEMENT OF COVID-19 Ranjana G. Khade	208 – 210
41.	लॉकडाऊन के परिदृश्य में मानसिक स्वास्थ्य के विषय में जनता में जागरूकता सृजन नेहा कल्याणी	211 – 213
42.	IMPACT OF LOCKDOWN ON INDIAN AND WORLD ECONOMY Sandesh Suryakant Sawant	214 – 217

लॉकडाउन के परिदृश्य में मानसिक स्वास्थ्य के विषय में जनता में जागरूकता सृजन

नेहा कल्याणी

प्रो. प्रो. अर्ध-वाणिज्य महाविद्यालय, राणपुर

सारांश:

ई अस्तौ मा सद्गमया तमसो मा ज्योतिर्गमया। मृत्योर्मांमृतं गमया। अर्थात् है ईश्वर हमें अज्ञान से ज्ञान की ओर ले चलो। अंधकार से प्रकाश की ओर, मृत्यु से अमरता की ओर ले चलो। उक्त प्रार्थना नकारात्मक विचारों से मुक्ति पाकर सकारात्मक विचारों का गूजन करने के लिए हमारी संस्कृति का आधार है परंपरा, बगुण्ड कुटुम्बक, अतिथि देवो भव आदि भारतीय संस्कृति के आधार मूल सिद्धान्त है। किन्तु भारतीय मनीषियों ने सदैव यही संदेश दिया है कि पहला गुण विरोधी काया यह संकित भारतीय जन जीवन का आधार है अर्थात् स्वास्थ्य ही सर्वोपरि है यदि मानव स्वस्थ है तो निरवय ही वह जिन्दगी की बड़ी से बड़ी समस्या से लड़ सकता है। हमारी संस्कृति में अनेक ऐसी लोकोक्तियां व मुहावरे हैं जो हमारे जीवन में धन से ज्यादा तन व मन के स्वास्थ्य का महत्व है। शारीरिक स्वास्थ्य से भी कहीं ज्यादा जीवन में 'मन के आरोग्य' का महत्व है। प्रशासन के विद्वानों के अनुसार यह हाथ धोकर, मास्क लगाकर अपने तन को सुरक्षित रखने का प्रयास कर रहा है, किन्तु फिर एक बार वह अपने मन को उपेक्षित कर रहा है। इस बीमारी से बचाव का साधन है रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाना और मन को मजबूत करना। आप क्या खा रहे हैं, स्वास्थ्य का संबंध केवल इससे नहीं है बल्कि मनुष्य क्या सोचता है? किस वातावरण में रहता है? कैसा व्यवहार करता है? इन सब पर भी निर्भर है।

प्राचीन कदावत है कि 'चिन्ता से चिन्ता बेहतर' इस कदावत में जीवन का सार निहित है। मनुष्य के डरा की गई चिन्ता चिन्ता से भी निकृष्ट है। इसमें बताया गया है कि तनावग्रस्त होकर तिल-तिल कर मरने से अच्छा है एक बार में जीवन समाप्त करना। किन्तु मृत्यु समस्या का समाधान नहीं है। जीवन में आने वाली इन प्रकार की समस्याओं से सामना करने के लिए मनुष्य को भावनात्मक और मानसिक रूप से मजबूत रहने की आवश्यकता है। वर्तमान समय तनावों का समय है और तनाव मुक्ति का प्रमुख उपाय है मस्तिष्क पर नियन्त्रण।

दैनिक जीवन में अव्यवस्था, कार्पेंडिस में काम का तनाव, रोजगार छिने का भय, पारिवारिक अशांति, धन की कमी आदि विविध कारणों से व्यक्ति की मानसिक शांति छिन्न-भिन्न हो जाती है; परिणामतः वह प्रमित, चिन्तित, अकारण क्रोधग्रस्त, निराश रहने लगता है। अतिमहावाकंशा, अतिभ्रम, बौद्धिक प्रतिस्पर्धा मानसिक तनाव का कारण है। मनुष्य की शारीरिक माया उसकी मानसिक व शारीरिक स्थिति को संबन्धित करती है। मानसिक व भावनात्मक स्वास्थ्य की कमी की वजह से व्यक्ति में अवसाद होता है। कोविड-19 के इस संकटकालीन समय में सबसे बड़ी समृद्धि यही है कि व्यक्ति अपने और अपने परिवार को शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक आरोग्य प्रदान कर सके। कोविड-19 के इस आपातकालीन समय में तनाव को विनाश का नहीं विकास का साधन बनाइये।

कुंजीशब्द: स्वास्थ्य, तनाव, संस्कृति, मुक्ति, जीवन, क्रोध, मानसिक।

शोध प्रश्न:

ई अस्तौ मा सद्गमया तमसो मा ज्योतिर्गमया। मृत्योर्मांमृतं गमया। अर्थात् है ईश्वर हमें अज्ञान से ज्ञान की ओर ले चलो। अंधकार से प्रकाश की ओर, मृत्यु से अमरता की ओर ले चलो। उक्त प्रार्थना नकारात्मक विचारों से मुक्ति पाकर सकारात्मक विचारों का गूजन करने के लिए हमारी संस्कृति का आधार है परंपरा, बगुण्ड कुटुम्बक, अतिथि देवो भव आदि भारतीय संस्कृति के आधार मूल सिद्धान्त है। किन्तु भारतीय मनीषियों ने सदैव यही संदेश दिया है कि पहला गुण विरोधी काया यह संकित भारतीय जन जीवन का आधार है अर्थात् स्वास्थ्य ही सर्वोपरि है यदि मानव स्वस्थ है तो निरवय ही वह जिन्दगी की बड़ी से बड़ी समस्या से लड़ सकता है। हमारी संस्कृति में अनेक ऐसी लोकोक्तियां व मुहावरे हैं जो हमारे जीवन में धन से ज्यादा तन व मन के स्वास्थ्य का महत्व है। शारीरिक स्वास्थ्य से भी कहीं ज्यादा जीवन में 'मन के आरोग्य' का महत्व है। किन्तु धन की चकाचौंध में नीतिकला को दूर में डालता व्यक्ति न तो मन का न तन का ख्याल रख सकता। उसे अगर चिन्ता है तो केवल धन संग्रहण की। ऐसा नहीं है कि वह अपने स्वास्थ्य के विषय में जागरूक नहीं है। किन्तु उसे आरोग्य से अधिक धन, सुविधा और पाश्चात्य संस्कृति से अधिक लगाव होता चला गया है। वर्तमान आधुनिक युग में हम वैज्ञानिक प्रगति तो कर रहे हैं, किन्तु अपने धर्म, मूल्यों और संस्कृति से दूर हो रहे चले जा रहे हैं। अपनी जड़ों से कटकर कोई विकास कैसे कर सकता है? परिणामस्वरूप व्यक्ति के जीवन में मानसिक समस्याएं बढ़ती जा रही हैं, जिसका कोई समाधान लौकिक विज्ञान नहीं दे पा रहा है।

कोविड-19 की इस महामारी ने विश्व के परिदृश्य को बदल कर रख दिया है। जिन्दगी की दौड़ में दौड़ते मानव की जिन्दगी में ठहराव आ गया। न बाढ़ते हुए भी उसके कदम रुक गए। कोविड-19 की महामारी से निजात पाने के लिए लगाये गये लॉकडाउन ने व्यक्ति को घर, परिवार, और स्वास्थ्य का महत्व समझा दिया। खुद को स्वामी समझने वाला मानव इस लड़ना आतीकित सा दिखार्द देने लगा है। पर कहीं उसे विचारण भी है कि हमेशा की तरह

जल्दी ही मानव इस महामारी पर भी विजय प्राप्त कर लेगा, किन्तु अंदर ही अंदर वह डरा सहमा भयग्रस्त रहने लगा है। उस अदृश्य दानव के आतंक से वह बाह कर भी खुद को मुक्त नहीं कर पा रहा है। प्रशासन के निर्देशों के अनुसार वह हाथ धोकर, मास्क लगाकर अपने तन को तो सुरक्षित रखने का प्रयास कर रहा है, किन्तु फिर एक बार वह अपने मन को उपेक्षित कर रहा है। इस बीमारी से बचाव का साधन है रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाना और मन को मजबूत करना। आप क्या वा रहे हैं, स्वास्थ्य का संबंध केवल इससे नहीं है बल्कि मनुष्य क्या सोचता है? किस वातावरण में रहता है? कैसा व्यवहार करता है? इन सब पर भी निर्भर है।

प्राचीन कथागत है कि 'चिंता से चिंता बेहतर' इस कथागत में जीवन का सार निहित है। मनुष्य के द्वारा की गई चिन्ता चिंता से भी निकृष्ट है। इसमें बताया गया है कि तनावग्रस्त होकर तिल-तिल कर मरने से अच्छा है एक बार में जीवन समाप्त करना। किन्तु मृत्यु समस्या का समाधान नहीं है। जीवन में आने वाली इस प्रकार की समस्याओं से सामना करने के लिए मनुष्य को भावनात्मक और मानसिक रूप से मजबूत रहने की आवश्यकता है। वर्तमान समय तनावों का समय है और तनाव मुक्ति का प्रमुख उपाय है मस्तिष्क पर नियंत्रण। महामारी के इस विकट काल में हमें विभिन्न विषयों का शालन करना चाहिये।

1. **जल्दी सोना जल्दी उठना:-** बचपन से ही मुझे आ रहे हैं कि 'Early to bed early to rise, makes a man healthy, wealthy and wise' अर्थात् जल्दी सोना और जल्दी उठना मनुष्य को स्वस्थ, समृद्ध और बुद्धिमान बनाते हैं, किन्तु क्या आज का मनुष्य ऐसा कर रहा है? इंटरनेट और टीवी की सुविधा ने देर रात तक जागना उसके दैनिक जीवन का आवश्यक अंग बना दिया और लॉकडाउन के कारण सुबह जल्दी उठने की कोई चिन्ता नहीं। ऐसे में हम कहाँ जा रहे हैं? हमारे मानसिक स्वास्थ्य को क्या स्थिति है, यह विचाराणीय है।
2. **व्यायाम:-** गांधी जी ने अपनी पुस्तक सत्य की आत्मरक्षा में लिखा है कि उन्हें कसरत करना पसंद नहीं था किन्तु वे नित्य सुबह की सैर पर जाते थे और धीरे-धीरे स्कूल में आवश्यक होने से कसरत उनके जीवन का आवश्यक अंग बन गया। व्यायाम न केवल हमारे तन को स्वस्थ रखता है बल्कि मन को भी प्रफुल्लित और ऊर्जावान बनाता है। नित्य प्रति व्यायाम करने से मन प्रसन्न और सकारात्मक विचारों से सक्रिय होता है। अतः न केवल इस संकटकाल में अपितु नित्य प्रति मनुष्य को व्यायाम करना चाहिये।
व्यायाम में यदि मनुष्य योग को अपनाता है तो निश्चय ही उसके जीवन को रोगमुक्त बनाया जा सकता है क्योंकि योग का अर्थ है- चित्तवृत्ति: निरोधः योषा। अर्थात् मन की वृत्तियों को नियंत्रित करना ही योग है। क्योंकि कहा गया है कि एक बार बीमारियों की बपेट में आने से हम दुनिया का सारा धन खर्च करके भी उनसे मुक्ति नहीं पा सकते।
3. **सात्विक भोजन:-** लगभग पिछले कुछ वर्षों से बाहर खाने पीने का चलन हो गया है। फास्टफूड, बाइनीज फुड के तो हर उम्र के लोग दीवाने हैं। घर से बाहर खाना-पीना न केवल स्ट्रेस का अपितु जीवन का भी आवश्यक अंग बन गया है। किन्तु हमारी संस्कृति में कहा गया है कि जैसा अन्न वैसा मन तो आज जब हमारा अन्न ही सात्विक नहीं रह गया है तो मन कैसे ऊर्जावान हो सकता है। आज का मानव भोजन में आरोग्य का नहीं स्वाद का दीवाना है। हमारा संस्कृति में वह भी कहा गया है कि रसोईघर से ही सारी बीमारियाँ शुरू होती हैं और रसोईघर में ही सारी बीमारियों का इलाज भी है। यदि हम इस संकटकाल में स्वयं को मजबूत बनाना चाहते हैं तो निश्चय ही हमें सात्विक भोजन को अपनाना होगा। पोषण से भरपूर आहार व्यक्ति के विकास में योगदान देते हैं।
4. **परिवारिक जीवन:-** व्यक्ति के परिवार के वातावरण का भी उसके व्यवहार पर प्रभाव होता है। अनेक बार आपसी झगड़े, तनाव, ईर्ष्या, द्वेष आदि मात्र भी व्यक्ति के जीवन को प्रभावित करते हैं।
5. **उचित विद्या:-** स्वास्थ्य कितने के अनुसार व्यक्ति को कम से कम ८ घंटे की नींद लेनी चाहिये। कोविड-१९ की इस संकटकालीन स्थिति में व्यक्ति का शरीर स्वस्थ रहने के लिए ये आवश्यक है कि वह उचित विद्याम करे।
6. **बच्चों के साथ समय बितायें:-** दिमाग और मन को तरोताजा रखने के लिए आवश्यक है कि मनुष्य बच्चों के साथ समय बितायें। कुछ दिमागी खेल खेलें जिससे मनुष्य का मन प्रफुल्लित रहे। वर्तमान समय में माता-पिता अपने बच्चों के शारीरिक स्वास्थ्य और स्वच्छता के लिए तो निरंतर निर्देश देते रहते हैं, किन्तु उनके मन में क्या चल रहा है इस बात का विनयेषण करने का वे प्रयास ही नहीं करते, या उनके पास समय ही नहीं होता। बच्चों के साथ समय बिताना और उनकी भावनात्मक जरूरतों को पूरा करना अतिआवश्यक है।
7. **अभिरुचि के कार्य:-** अनेक व्यक्तियों की रुचि भिन्न होती है अतः तनाव मुक्ति के लिए व्यक्ति को अपनी रुचि के कार्य करने चाहिये। तनाव दूर होने पर सकारात्मक रूप होना चाहिये, जैसे तैराकी सीखते हुए पहले हम भयानुर होते हैं, किन्तु बाद में आनन्दित होते हैं। इसी प्रकार व्यक्ति की रुचि के कार्य उसे तनावमुक्त करते हैं। यहीनी जिनकी जीते मानव को इस प्राकृतिक आपदा ने जब जीवन में उद्विग्न दिया है तो उसे अपनी उन रुचियों को समय देना चाहिये जो तनावनाश के कारण पुनः की पल्लों से पुनः हो गई हैं।

८. **स्वास्थ्य के दो स्तर:-** स्वास्थ्य मनुष्य के दो स्तर होते हैं- सतर्कता और जागरूकता। मन की दो स्थितियाँ हैं एक मन और शरीर का साथ होना, जब ये दोनों साथ होते हैं तो किसी भी कार्य का परिणाम प्रभावकारी होता है किन्तु दूसरी स्थिति में मन कहीं और तन कहीं। यह स्थिति भी मानसिक बीमारी की ओर संकेत करती है। हमारा तन ऊर्जावान और मन सचेत व जागरूक होना चाहिये।
९. **सकारात्मक विचार:-** कहते हैं कि खाली दिमाग शैतान का घर होता है। लॉकडाउन के इस समय में जब कईयों के रोजगार नष्ट हो गए हैं, इस अदृश्य बीमारी का आतंक फैला हुआ है। घर की व्यवस्था को संभालना है ऐसे विपरीत समय में सकारात्मक विचार, आशा और विश्वास ही हमें आन्तरिक रूप से मजबूत कर सकते हैं। खुद को तनाव मुक्त रखना अतिआवश्यक है और तनावमुक्ति के लिए मनुष्य को निम्न कार्य करने चाहिये-
 - **अच्छी पुस्तकें पढ़ना:-** इस संकटकालीन समय में पुस्तकालय या दुकानों से हम पुस्तक नहीं ले सकते किन्तु मोबाइल में हम किताबें पढ़ सकते हैं।
 - **आध्यात्मिक शक्ति का सृजन:-** कोविड-१९ के संकटकालीन समय में जब सब कुछ बन्द था, तब ईश्वर हर पल हमारे साथ है। इस सृष्टि का नियन्ता ईश्वर है, वह इस सृष्टि के कण-कण में मौजूद है और मनुष्य का तो ये विरकालीन स्वभाव है कि उसे कुछ में ईश्वर की जरूरत महसूस नहीं होती किन्तु वह दुःख में ईश्वर की ही शरण लेता है। किन्तु ध्यान, साधना और ईश्वरीय भक्ति से हमारी आध्यात्मिक शक्ति में ही वृद्धि होती है। आत्म निरीक्षण व आत्म मूल्यांकन करने के लिए समय निकालें।
 - **सामाजिक स्वास्थ्य:-** समाज में अपने दोस्तों, पड़ोसियों, रिश्तेदारों और सम्बन्धियों के साथ पारस्परिक संबंधों को संभालने और बनाये रखने की क्षमता रखता है। अतः इस संकटकालीन परिस्थितियों में भी हमें परिवार व दोस्तों के साथ फोन या वीडियो कॉलिंग द्वारा सम्पर्क में रहना चाहिये क्योंकि अच्छे सामाजिक संबंध मुश्किलों से लड़ने के लिए संजीवनी होती है। इसके लिए प्रभावी रूप से संवाद करते हुए मैत्रीपूर्ण और सकारात्मक बनें।
 - **इच्छाओं का उन्मथन करें:-** इच्छाओं के दमन के स्थान पर हमें उन्हें उच्चतर लक्ष्य की ओर मोड़ना चाहिये। दूसरे शब्दों में व्यक्ति को उसका पुनर्गठन करना चाहिये। उनके गिछट के स्थान पर उनका उन्मथन करें।

उपसंहार:

दैनिक जीवन में अव्यवस्था, कार्यक्षेत्र में काम का तनाव, रोजगार छिन्ने का भय, पारिवारिक अशांति, धन की कमी आदि विविध कारणों से व्यक्ति की मानसिक शांति छिन्न-भिन्न हो जाती है; परिणामतः वह प्रमित, विनित, अकारण क्रोधग्रस्त, निराश रहने लगता है। अतिमहत्वाकांक्षा, अतिधर्म, बौद्धिक प्रतिस्पर्धा मानसिक तनाव का कारण है। मनुष्य की शारीरिक भाषा उसकी मानसिक व शारीरिक स्थिति को संकेतित करती है। मानसिक व भावनात्मक स्वास्थ्य की कमी की वजह से व्यक्ति में असहस्य होता है। कोविड-१९ के इस संकटकालीन समय में सबसे बड़ी समृद्धि यही है कि व्यक्ति अपने और अपने परिवार को शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक आरोग्य प्रदान कर सके। कोविड-१९ के इस आपातकालीन समय में तनाव को विनाश का नहीं विकास का साधन बनाइये। अतः जीवन के इस ठहराव का सदुपयोग कीजिये और अपनी रुचियों, परिवार को समय देकर संकट के इस समय को भी जीवन के लिए यादगार बनाइये, क्योंकि वे तो तय हैं कि इस अज्ञात बीमारी से निजात पाने के लिए एक लम्बा वक्त लग सकता है तो फिर धुट कर, हर कर जीने से क्या लाभ? हमें खुद को मजबूत और सतर्क बनाना ही होगा ताकि इस समस्या से सामना कर हम जीवन के संपर्क पथ पर विद्यमान होकर आगे बढ़ सकें।

सन्दर्भ ग्रन्थ:

१. मानसिक तनाव से मुक्ति का उपाय- स्वामी गोकुलानन्द, रामकृष्ण मठ
२. आप भी तनाव मुक्त हो सकते हैं- गिरिराज परण अग्रवाल, हायमण्ड पब्लिकेशन
३. तनाव मुक्ति के सरल उपाय- पंचिकांत सदैव, प्रभाकर प्रकाशन
४. तनाव से मुक्ति - सर श्री
५. इमोशनल पर जीत - सर श्री
६. मानसिक तनाव और अनिद्रा-हरि ओम गुप्ता
७. तनाव छोड़ो सफलता पाओ- जयन्ती जैन