

वृद्धावस्था: जीवन के आनंद और चुनौतियों का सामना दिव्या कौशिक¹ सुमेधा चौधरी² आयुषी मिश्रा³

परिचय

विश्व का प्रत्येक देश वर्तमान में जनसंख्या में वृद्ध व्यक्तियों के आकार और अनुपात दोनों में वृद्धि का अनुभव कर रहा है। 2030 तक दुनिया में 6 में से 1 व्यक्ति की उम्र 60 साल या उससे अधिक होगी। देश की जनसंख्या के वितरण में वृद्धावस्था की ओर यह बदलाव – जिसे जनसंख्या उम्र बढ़ने के रूप में जाना जाता है। उच्च आय वाले देशों में शुरू हुआ (उदाहरण के लिए जापान में 30% आबादी पहले से ही 60 वर्ष से अधिक उम्र की है), अब यह निम्न और मध्यम है। आय वाले देश जो सबसे बड़े बदलाव का अनुभव कर रहे हैं। 2050 तक, दुनिया की 60 वर्ष से अधिक की दो-तिहाई आबादी निम्न और मध्यम आय वाले देशों में रहेगी, ऐसा अनुमान है।

लंबा जीवन न केवल वृद्ध लोगों और उनके परिवारों के लिए, बल्कि समग्र समाज के लिए भी अवसर लाता है। अतिरिक्त वर्ष नई गतिविधियों जैसे आगे की शिक्षा, नया करियर या लंबे समय से उपेक्षित जुनून को आगे बढ़ाने का मौका प्रदान करते हैं।

वृद्ध लोग भी अपने परिवारों और समुदायों के लिए कई तरह से योगदान करते हैं।



वृद्धावस्था क्या है?

जैविक स्तर पर, उम्र बढ़ने का परिणाम समय के साथ विभिन्न प्रकार की आणविक और कोशिकीय क्षति के संचय के प्रभाव से होता है। इससे शारीरिक और मानसिक क्षमता में धीरे-धीरे कमी आती है, बीमारी का खतरा बढ़ता है और अंततः मृत्यु हो जाती है। ये परिवर्तन न तो रैखिक हैं और न ही सुसंगत हैं, और वे केवल वर्षों में किसी व्यक्ति की उम्र से जुड़े हुए हैं। वृद्धावस्था में देखी जाने वाली विविधता आकस्मिक नहीं है। जैविक परिवर्तनों के अलावा, उम्र बढ़ना अक्सर अन्य जीवन परिवर्तनों से जुड़ा होता है जैसे सेवानिवृत्ति, अधिक उपयुक्त आवास में

दिव्या कौशिक¹ सुमेधा चौधरी² आयुषी मिश्रा³

¹शोधार्थी, ²अध्यापिका

मानव विकास और परिवार अध्ययन विभाग

चन्द्रशेखर आजाद कृषि एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय कानपुर, (यूपी) 208002

उम्र बढ़ने की प्रक्रिया बहुत स्वाभाविक है। यह गर्भधारण से शुरू होता है और पूरे जीवन चक्र में जारी रहता है। किसी की उम्र कैसे बढ़ती है यह आनुवंशिकता, शारीरिक स्वास्थ्य, पोषण, मानसिक स्वास्थ्य और अन्य अज्ञात कारकों पर निर्भर करता है।

उम्र बढ़ने से जुड़ी सामान्य स्वास्थ्य स्थितियाँ

वृद्धावस्था में सामान्य स्थितियों में श्रवण हानि, मोतियाबिंद और अपवर्तक त्रुटियाँ, पीठ और गर्दन में दर्द और ऑस्टियोआर्थराइटिस, क्रोनिक ऑब्सट्रक्टिव पल्मोनरी डिजीज, मधुमेह, अवसाद और मनोभ्रंश शामिल हैं। जैसे-जैसे लोगों की उम्र बढ़ती है, उन्हें एक ही समय में कई स्थितियों का अनुभव होने की अधिक संभावना होती है।

वृद्धावस्था को कई जटिल स्वास्थ्य स्थितियों के उद्भव की भी विशेषता है, जिन्हें आमतौर पर वृद्धावस्था सिंड्रोम कहा जाता है। वे अक्सर कई अंतर्निहित कारकों का परिणाम होते हैं और उनमें कमजोरी, मूत्र असंयम, गिरना, प्रलाप और दबाव अल्सर आदि शामिल हैं।

स्वास्थ्य को बनाए रखने के उपाय

स्वस्थ उम्र बढ़ने से तात्पर्य उम्र बढ़ने के अवांछित प्रभावों को स्थगित करने या कम करने से है। स्वस्थ उम्र बढ़ने का लक्ष्य शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य बनाए रखना, विकारों से बचना और सक्रिय और स्वतंत्र रहना है। अधिकांश लोगों के लिए, उम्र बढ़ने के साथ सामान्य अच्छे स्वास्थ्य को

बनाए रखने के लिए अधिक प्रयास की आवश्यकता होती है। कुछ स्वस्थ आदतें विकसित करने से मदद मिल सकती है—

1- परिवर्तन का सामना करना सीखें

उन चीजों पर ध्यान केंद्रित करें जिनके लिए आप आभारी हैं। आप जितने अधिक समय तक जीवित रहेंगे, उतना ही अधिक आप खोएंगे। लेकिन जैसे-जैसे आप लोगों और चीजों को खोते हैं, जीवन और भी कीमती हो जाता है। जब आप चीजों को हल्के में लेना बंद कर देते हैं, तो जो आपके पास है उसकी आप सराहना करते हैं और उसका और भी अधिक आनंद लेते हैं।

2- अपनी भावनाओं को स्वीकार करें और व्यक्त करें

आपको भावनाओं को दिखाने में कठिनाई हो सकती है, शायद यह महसूस हो कि ऐसा प्रदर्शन अनुचित और कमजोर है। लेकिन अपनी भावनाओं को दफनाने से क्रोध, नाराजगी और अवसाद हो सकता है। आप जिस दौर से गुजर रहे हैं उसे नकारें नहीं। अपनी भावनाओं को व्यक्त करने के स्वस्थ तरीके खोजें, शायद किसी करीबी दोस्त से बात करके या किसी पत्रिका में लिखकर।

3- उन चीजों को स्वीकार करें जिन्हें आप बदल नहीं सकते

जीवन में कई चीजें हमारे नियंत्रण से बाहर हैं। उन पर जोर देने के बजाय, उन चीजों पर ध्यान केंद्रित करें जिन्हें आप नियंत्रित कर सकते हैं जैसे

कि आप समस्याओं पर प्रतिक्रिया करने का तरीका चुनते हैं। गरिमा और हास्य की स्वस्थ खुराक के साथ अपनी सीमाओं का सामना करें।

4- आशा की किरण की तलाश करें

जैसा कि कहा जाता है, "जो चीज हमें नहीं मारती वह हमें मजबूत बनाती है।" बड़ी चुनौतियों का सामना करते समय, उन्हें व्यक्तिगत विकास के अवसरों के रूप में देखने का प्रयास करें। यदि आपके स्वयं के खराब विकल्पों ने तनावपूर्ण स्थिति पैदा की है, तो उन पर विचार करें और अपनी गलतियों से सीखें।

5- जीवन की चुनौतियों से निपटने के लिए दैनिक कार्रवाई करें

कुछ नया सीखें, जैसे कोई वाद्य यंत्र, कोई विदेशी भाषा, कोई नया खेल आदि। नई गतिविधियाँ सीखना न केवल जीवन में अर्थ और आनंद जोड़ता है, बल्कि आपके मस्तिष्क के स्वास्थ्य को बनाए रखने और मानसिक गिरावट को रोकने में भी मदद कर सकता है।

- ➔ किसी नई जगह की यात्रा करें या किसी ऐसी जगह पर सप्ताहांत की यात्रा पर जाएँ जहाँ आप कभी नहीं गए हों।
- ➔ प्रकृति में समय बिताएं। एक सुंदर सैर करें, मछली पकड़ने जाएं या कैपिंग करें, यात्रा का आनंद लें, या पार्क में कुत्ते को घुमाएं।

➔ कला का आनंद लें। किसी संग्रहालय में जाएँ, किसी संगीत कार्यक्रम या नाटक में जाएँ, किसी पुस्तक समूह में शामिल हों, या कला प्रशंसा कक्षा में भाग लें।

➔ अपने जीवन के अनुभवों के बारे में अपने संस्मरण या एक नाटक लिखें।

➔ संभावनाएं अनंत हैं। महत्वपूर्ण बात यह है कि ऐसी गतिविधियाँ खोजें जो आपके लिए सार्थक और आनंददायक हों।

➔ मित्रों और परिवार के साथ नियमित रूप से जुड़ें। उन लोगों के साथ समय बिताएं जिनका आप आनंद लेते हैं और जो आपको उत्साहित महसूस कराते हैं।

➔ प्रतिदिन व्यायाम करें।

➔ अच्छा खाएं।

➔ पूरी नींद लें।

बढ़ती जनसंख्या पर प्रतिक्रिया देने में चुनौतियाँ

कोई सामान्य वृद्ध व्यक्ति नहीं है। कुछ 80-वर्षीय लोगों की शारीरिक और मानसिक क्षमताएँ 30-वर्षीय लोगों के समान होती हैं। अन्य लोगों को बहुत कम उम्र में क्षमताओं में महत्वपूर्ण गिरावट का अनुभव होता है। एक व्यापक सार्वजनिक स्वास्थ्य प्रतिक्रिया को वृद्ध लोगों के अनुभवों और जरूरतों की इस विस्तृत श्रृंखला को संबोधित करना चाहिए।

वृद्धावस्था में देखी जाने वाली विविधता आकस्मिक नहीं है। एक बड़ा हिस्सा लोगों के भौतिक

और सामाजिक वातावरण और उनके अवसरों और स्वास्थ्य व्यवहार पर इन वातावरणों के प्रभाव से उत्पन्न होता है। हमारे पर्यावरण के साथ हमारा रिश्ता व्यक्तिगत विशेषताओं जैसे कि जिस परिवार में हम पैदा हुए थे, हमारा लिंग और हमारी जातीयता के कारण विकृत हो जाता है, जिससे स्वास्थ्य में असमानताएं पैदा होती हैं।

वृद्ध लोगों को अक्सर कमजोर या आश्रित तथा समाज पर बोझ माना जाता है। सार्वजनिक स्वास्थ्य पेशेवरों और समग्र रूप से समाज को इन और अन्य आयुवादी दृष्टिकोणों पर ध्यान देने की आवश्यकता है, जो भेदभाव को जन्म दे सकते हैं, नीतियों के विकास के तरीके को प्रभावित कर सकते हैं और वृद्ध लोगों को स्वस्थ उम्र बढ़ने का अनुभव करने के अवसर प्रदान कर सकते हैं।

वैश्वीकरण, तकनीकी विकास (उदाहरण के लिए, परिवहन और संचार में), शहरीकरण, प्रवासन और बदलते लिंग मानदंड प्रत्यक्ष और अप्रत्यक्ष तरीकों से वृद्ध लोगों के जीवन को प्रभावित कर रहे हैं। एक सार्वजनिक स्वास्थ्य प्रतिक्रिया को इन वर्तमान और अनुमानित रुझानों का जायजा लेना चाहिए और तदनुसार नीतियां बनानी चाहिए।