

## भावनायें व हृदघात की सम्भावनायें

एस0 सी0 शुक्ल  
पूर्व अध्यक्ष, प्राणि विज्ञान विभाग तथा पूर्व प्राचार्य  
बी0 एस0 एन0 वी0 पी0 जी0 कॉलेज, लखनऊ-226001, भारत  
पता : ए-1104, इन्दिरा नगर, लखनऊ- 226016, भारत

भावनायें किसी भी जीव व उनके पर्यावरण के बीच निरन्तर होने वाली व हो रही अन्यान्य क्रियाओं द्वारा प्रदर्शित हुआ करती हैं। निम्न श्रेणी के जन्तुओं की अपेक्षा मानव जाति में ये जल्दी प्रदर्शित होती दिखाई पड़ती हैं। मानव जाति का अन्य जीवों की अपेक्षा अधिक विकास हो जाने के कारण उसका पर्यावरण भी अधिक जटिल हो जाता है। साधारण जीवों की अपेक्षा भौतिक पर्यावरण के कारक मनुष्यों को यद्यपि कम प्रभावित करते हैं परन्तु उनके सामाजिक, मनोवैज्ञानिक व जैविक पर्यावरण के कारकों का उन पर गहरा प्रभाव पड़ता है। हमारे मनो सामाजिक पर्यावरण की निरन्तर बढ़ रही जटिलता हमारे शरीर नियंत्रण तंत्र को विभिन्न प्रकार से अलग-अलग रूपों में अलग-अलग ढंग से प्रभावित किया करती है। यही नियंत्रण हमारे मस्तिष्क में स्थित अधिश्चेतक (हाइपोथैलमस) के माध्यम से हमारे शरीर की अनैच्छिक क्रियाओं तथा अंगों की कार्यविधि के नियंत्रण के साथ-साथ हमारी भावनाओं का भी नियंत्रित करता है।

सामान्यतः किसी भी जीव का मनो शारीरिक तंत्र(साइको सोमेटिक सिस्टम) का निर्माण व उसकी कार्य प्रणाली का विकास इस ढंग से किया जाता है कि वह इसे सभी प्रकार प्रभावित करने वाले पर्यावरण कारकों के विशेष प्रभावों के अनुरूप दृष्टिगत ढंग से सुचारु रूप से कार्य करा सके। अतः पर्यावरण के किसी भी कारक में परिवर्तन (जो वांछित इष्टतम कार्य करने की प्रणाली से भिन्न हो) जीवों में व्यवधान पैदा कर सकता है। जीवों में इन व्यवधान उत्पन्न करने वाली परिस्थितियों को 'तनाव' (स्ट्रेस) कहा जाता है तथा इस प्रकार की परिस्थिति की 'तनावपूर्ण स्थिति' (स्ट्रेसफुल सिचुयेशन) के रूप में जाना जाता है।

### भावनायें व हमारा शारीरिक स्वास्थ्य

मानव जाति का वर्तमान परिवेश व उससे सम्बद्ध समस्यायें लगातार तनावपूर्ण स्थितियां उत्पन्न करती रहती हैं। ऐसी परिस्थितियाँ वस्तुतः मानव रूपी तन्त्र की स्वतः अन्यान्य क्रियाओं (आटो इन्टरेक्शन), अन्तर पारस्परिक अन्यान्य क्रियाओं (इन्टरपर्सनल, इन्टरेक्शन) तथा समयाभाव के कारण लगाये गये अधिक मानसिक प्रभावों द्वारा जनित होती हैं। इस प्रकार उत्पन्न परिस्थितियों के ही कारण भावनाओं, व्यवसायिक, सामाजिक या जैविक पर्यावरण तथा हृदय के सुचारु रूप में कार्य करने की समन्वयन की प्रक्रिया अनजाने में गड़बड़ा जाती है जिससे हृदय कार्य प्रणाली का सुचारु रूप से संचालन नहीं हो पाता है। चिकित्सा क्षेत्र ने यह बात अब पूर्ण रूप से मान ली है कि मनुष्यों में भावनाओं की यह परिस्थिति ही हृद-रोगों के खतरों को उत्पन्न करने में महत्वपूर्ण योगदान देती है तथा एक महत्वपूर्ण कारक का भी काम करती है।

हमारे शरीर तंत्र की क्रिया प्रणाली का नियंत्रण हमारे केन्द्रीय तंत्रिका तंत्र के द्वारा हमारे हृद-परिवहन तंत्र (कार्डियोवैस्कुलर सिस्टम) के माध्यम से किया जाता है। हमारा केन्द्रीय तंत्रिका तंत्र हमारे पर्यावरण की लगातार निगरानी करता रहता है तथा पर्यावरण में हो रहे परिवर्तनों के उद्दीपनों के अनुरूप शरीर की संवेदी क्रियाओं का वांछित स्तर लगातार क्रमबद्ध रूप में बनाये रखता है। इस प्रकार का केन्द्रीय तंत्रिका तंत्र जनित परिवर्तन/मोड्यूलेशन हमारे हृदय तंत्र की क्रिया प्रणाली पर प्रभावी रूप से कार्य करता है। हृदय हमारे शरीर में एक पम्पिंग स्टेशन का कार्य करता है जिससे रक्त संचार द्वारा शरीर की सभी कोशिकाओं में आवश्यक पदार्थों की आपूर्ति एवं निष्कासन का नियंत्रण किया जाता है। इस प्रक्रिया के माध्यम से हृदय से शरीर तंत्र की कार्यिकी से सम्बन्धित समस्त प्रक्रियाओं का नियंत्रण किया जाता है। इस प्रक्रिया के माध्यम से हृदय शरीर तंत्र की कार्यिकी से सम्बन्धित समस्त प्रक्रियाओं का नियंत्रण करता है हृदय की कार्य प्रणाली को केन्द्रीय तंत्रिका तंत्र द्वारा परिवर्तित एवं नियंत्रित किया जाता है जिसके फलस्वरूप शरीर तंत्र की कार्यिकी व बायोरिदमों में आवश्यक परिवर्तन भी होते हैं जिनकी पिच की तीव्रता से ही शरीर की कार्यिकी व बायोरिदम नियंत्रित किये जाते हैं। बायोरिदमों में होने वाले सतत् परिवर्तनों, जो शरीर की निर्धारित सहन सीमा के परे हो जाते हैं, के फलस्वरूप ही कार्यिकी में उत्पन्न व्यवधान ही शरीर की क्रिया प्रणाली के लिए अत्यन्त घातक सिद्ध होते हैं। इस प्रकार का कार्यिकी सम्बद्ध मनोवैज्ञानिक तनाव पर्यावरण के सामाजिक व जैविक कारकों द्वारा उत्पन्न होता है जो शरीर की विभिन्न क्रियाओं को ओजित कर देता है।

सामान्यतः भौतिक व मनोवैज्ञानिक पर्यावरण के कारकों के प्रभाव परस्पर एकीकृत अन्यान्यक्रिया द्वारा शरीर पर एक सम्मिलित प्रभाव उत्पन्न करते हैं जिससे व्यक्तिगत कारकों के प्रभाव पृथक रूप में सरलता से नहीं दिखाई देते। यद्यपि भावनाओं का मानव व्यवहार ढालने/संवारने तथा हृद-क्रिया प्रणाली में योगदान अब पूरी तरह से जाना जा चुका है परन्तु मनोवैज्ञानिक संबंध व हृदयाघात की संभावनाओं से जुड़ी जानकारी अभी पूरी तरह से स्पष्ट नहीं हो सकी है।

### उच्च रक्तचाप तथा हृद-रोग

सामान्यतः उच्च रक्त-चाप तथा हृद पेशियों की रक्ताल्पता (मायो कार्डियल इस्की मिया) जैसे मुख्य रोगों का संबंध विभिन्न प्रकार के तनाव से बताया गया है। विभिन्न प्रकार के परीक्षणों ने निश्चित रूप से यह स्थापित कर दिया है कि विभिन्न प्रकार के कारकों तथा हृद रोगों में घनिष्ठ संबंध है। इसी कारण ऐसे व्यवसायों जैसे - इन्जीनियरों, तकनीशियनों, मशीन चालकों, प्रबन्धकों, सम्पादकों, डाक्टरों, लेखाकारों आदि में (जिसमें प्रबन्धन की

## वैज्ञानिक लेख

समस्याओं से तंत्रिका तंत्र व उच्चतम मनोसामाजिक तनाव होता है) मनोस्थैतिक व्यवधान व हृद रोग अधिक दिखाई देते हैं। मनो-भावनात्मक तनाव के स्तर का प्रभाव इन व्यवसायों में हृद पेशीय रक्ताल्पता आई0एच0डी0 संबंधी रोगों के पाये जाने में सीधा परिलक्षित होता दिखाई पड़ता है। उदाहरणार्थ आई0एच0डी0 की घटनायें शोधार्थियों में सबसे अधिक, इंजीनियरों में थोड़ा कम तथा शारीरिक श्रमिकों में सबसे कम दिखाई देती है। इस प्रकार हृदयाघात की संभावनाओं व अवकाश के क्षणों में अधिक कार्य से उत्पन्न थकान का गहरा संबंध है।

### कारण

कम समय सोने के साथ अधिक समय काम करना (उदाहरणार्थ 11 घंटे) हृदयाघात की संभावनाओं को अधिक बढ़ाता है। इन कारणों का प्रभाव ढलती आयु में अधिक दिखाई पड़ता है। प्राकृतिक आपदायें व घटनायें/दुर्घटनायें भी मानसिक तनाव उत्पन्न करते हैं तथा उच्च रक्तचाप की संभावना को बढ़ाने में सहायक होते हैं।

भौतिक पर्यावरण के कारक जैसे ध्वनि व वायु प्रदूषण विशेषकर जटिल कार्बन मोनोक्साइड का विषयन (इन्टोक्सीफिकेशन) प्राथमिक तौर पर हमारे तंत्रिका तंत्र व हृद-परिवहन तंत्र को प्रभावित करते हैं। प्रदूषित वायु द्वारा सूर्य की किरणों के अवशोषण से जनित पृथ्वी पर पहुँचने वाली पराबैंगनी विकिरणों की अधिक मात्रा मनुष्यों में भावनाओं के स्तर में न्यूनता उत्पन्न करती है तथा इससे उत्पन्न अवसाद में वृद्धि का प्रभाव हृद-परिवहन तंत्र की क्रिया प्रणाली पर पड़ता है। जीवन के हर क्षेत्र में बढ़ती स्पर्धा बढ़ता शहरीकरण, बढ़ता हुआ सूचना प्रकमण, एक दूसरे से अनैच्छिक सम्पर्क, समयाभाव, स्थानाभाव आदि शहरी लोगों में भावनात्मक तनाव को उत्पन्न करता है तथा उच्च रक्तचाप की परिस्थितियों को बढ़ाने के साथ-साथ हृदरोगों की घटनाओं में भी वृद्धि करता है।

### मनोवैज्ञानिक कारक

हृद-परिवहन तंत्र में मनोवैज्ञानिक तनाव से उत्पन्न परिवर्तन शरीर के सभी तंत्रों की कार्यिकी में परिवर्तनों का आरंभ कर देते हैं। सामान्यतः हमारा शरीर नकारात्मक पर्यावरणीय की घातक परिस्थितियों के प्रभाव को सहन करने के लिये सक्षम होता है परन्तु इस प्रकार के परिवर्तनों का उहराव यदि लम्बे समय का होता है तो हमारे शरीर की समैस्थैतिक चक्र/होमियो स्टैटिक साईकिल की निर्धारित सहन शक्ति की सीमा पार हो जाने से अधोश्चेतक पीयूष – अधिवृक्क से सम्बंधित उद्दीपनों में वृद्धि हो जाती है जिसके फलस्वरूप अन्ततोगत्वा हमारा हृद-परिवर्तन तंत्र स्थायी रूप से गड़बड़ा जाता है।

किसी भी व्यक्ति में एक ही प्रकार के तनाव उत्पन्न करने वाले कारक के प्रति अलग-अलग व्यक्तियों की प्रतिक्रिया अनेक प्रकार की बातों जैसे लिंग, आयु, आनुवंशिक संघटन उसके गुणों, आहार आदि पर निर्भर करती है।

भावनात्मक रूप से स्थिर व्यक्ति भावनात्मक तनाव की दशा में भी इष्गत कार्य क्षमता से कार्य करने में सक्षम होता है यद्यपि यह बात सत्य है कि भावनात्मक उत्प्रेरण व्यक्ति को कार्य कराने हेतु प्रोत्साहित करने हेतु आवश्यक है परन्तु व्यक्तिगत सहन सीमा के परे इसकी अधिकता मानसिक क्रियाकलापों में व्यवधान उत्पन्न करती है। हर एक व्यक्ति के जीवन में प्रत्येक गतिविधि/क्रियाकलाप कर एक भावनात्मक स्तर व उसका प्रभाव भावनात्मक तनाव के रूप में परिलक्षित होते हैं व विभिन्न प्रकार के कारणों पर निर्भर करते हैं जो उसके व्यक्तित्व से जुड़े होते हैं। इन कारणों में व्यक्ति की इच्छा शक्ति बुद्धि व्यवधान कारक परिस्थितियों के प्रति अवरोध क्षमता तथा उसका व्यक्तित्व निर्धारित करने वाले कारणों द्वारा तय किये जाते हैं। आनुवंशिक संरचना/संगठन तथा सम्बद्ध सामाजिक जीवन के प्रभाव से उत्पन्न होते हैं। सामान्यतः ऐसा देखा गया है जो व्यक्ति हड़बड़ाहट वाले स्वाभाव के होते हैं यथा जल्दी में खाते हैं तेजी से चलते हैं तथा प्रत्येक कार्य को शीघ्रताशीघ्र निपटाने के इच्छुक होते हैं हृद रोगों के अधिक शिकार होते हैं, अपेक्षाकृत ऐसा न करने वालों के। कुछ ऐसे कार्य भी जो स्वस्थ स्पष्टवादी होने के साथ प्रभावी व तेज गति से कार्य करते हैं परन्तु भयावह व नकारात्मक सोच में उपरोक्त व्यवहार दर्शाते हैं तथा अपनी क्षमता से अधिक प्रयास लगाते हैं भी हृद रोगों के आसानी से शिकार होते दिखाई पड़ते हैं।

यदि मनुष्य के मन में अपूर्ण भावना तथा वह अपने स्वतः में उसकी प्रकृति या तत्काल पूर्ण करने की स्थिति व उस तरीके को जिससे वह संतुष्टि प्राप्त करने की खोज पाने में असमर्थ होता है तब उसकी मनोस्थिति में उत्तेजना के स्थिर बिन्दु पैदा हो जाते हैं जो मुख्य रूप से उसके शरीर के अन्दर उच्च रक्त चाप पैदा करने के लिये आवश्यक विकृति जनक कारक सिद्ध होते हैं। हमारे शरीर की अपनी मनोस्थैतिक अव्यवस्थाओं के निवारण की स्वतः प्रणाली जो इस प्रकार उत्पन्न होती है तथा इस प्रकार की स्थिति का बना रहना ही उत्पन्न विरोधाभास को सही करने में सहायक सिद्ध होता है। किसी भी विरोधाभास के निराकरण की असंभावना हमारे अन्दर अनेको व्यावहारिक परिस्थितियों को जन्म देती है जो हमारे भीतर चल रहे तनाव से जुड़ी होती है। जैसा कि कहा जा चुका है कि हमारे मस्तिष्क में स्थित अधोश्चेतक शरीर में भावनाओं तथा अनैच्छिक समैस्थैतिक क्रियाओं का केन्द्र बिन्दु होता है अतः इसे निरन्तर व दीर्घकालीन रूप में उत्तेजित किया जाना ही हमारे शरीर में हृद विकारों का आधारभूत कारण होता है। शोधार्थियों के अनुसार किसी दबी हुई इच्छा या असंतुष्ट भावना शरीर में उसके प्रति विरोध/वैमनस्य को जन्म देती है जिसका स्तर व्यक्ति के व्यक्तित्व के संगठन पर निर्भर करता है। साथ ही इसका गहरा संबंध उसके भीतर उत्पन्न होने वाले “धमनी काठिन्य (अथिरोस्केलोरोसिस) से होता है। हृद रोग की संभावनायें इस वैमनस्य के स्तर से सम्बद्ध नहीं होते हैं जो किसी भी बात, जो उन्हें पसन्द नहीं है के प्रति अपना रोष प्रकट कर लेते हैं।

### समाधान

भावनात्मक तनाव को नियंत्रित करने तथा हमारे शरीर पर पड़ने वाले प्रभाव को कम करने के लिये हमें क्या करना चाहिये ? यह एक विकसित व

विकास शील समाजों में अत्यन्त महत्वपूर्ण समस्या बन चुकी है। यद्यपि हम अपने दिन प्रतिदिन के रहन-सहन में व्यक्तिगत सामाजिक तथा व्यावसायिक जीवन की आवश्यकताओं/समस्याओं को दूर तो नहीं कर सकते पर उनके द्वारा हमारे शरीर पर उत्पन्न घातक प्रभावों को कम करने का थोड़ा बहुत प्रयास तो कम से कम कर ही सकते हैं। हमारे व्यावसायिक जीवन में अपनी कार्यक्षमता से अधिक कार्य करके शिखर पर पहुँच जाने की लालसा की सनक की स्थिति से हमें दूर रहना चाहिये परन्तु यह कदापि न समझा जाय कि हम कम से कम ही कार्य करें। हमें अपने व्यक्तित्व की सीमाओं के भीतर ही कार्य करना चाहिये। हर व्यक्ति अपनी कार्य क्षमता से अधिक थोड़े समय तक अधिक कार्य कर सकता है परन्तु अपने व्यवसाय की आवश्यकतायें पूर्ति करने के अनुरूप अधिक लम्बे समय तक कार्य नहीं कर सकता। दूसरी बात यह भी है कि हम अपनी भावनाओं की अभिव्यक्ति सामाजिक व अन्य कारणों से नहीं कर पाते। जिससे नैराश्य व अवसाद की स्थितियाँ उत्पन्न होते हैं। यह कहना उचित होगा कि हम अपनी भावनायें स्पष्ट रूप से व्यक्त करें बजाय उन्हें छिपाकर/दबाकर अनावश्यक तनाव को झेलें। हमारे अधिकतम मानसिक तनावों की वजह है हमारी मौलिक उपलब्धियों के प्रति बढ़ती प्रतिस्पर्धा। हमें यह बात मन में ठीक से उतारनी होगी कि किसी एक ही प्रकार की उपलब्धियों को हमारे जीवन के मापदण्ड का साधन नहीं माना जा सकता। प्रत्येक व्यक्ति में उसकी क्षमता के अनुसार उसके व्यक्तित्व के संरचना/संगठन के अनुसार विशेष कार्य योग्यता होती है। हमें समाज में यह बात भली भाँति विकसित करनी होगी कि भौतिक संसाधनों के अतिरिक्त अन्य क्षेत्रों में भी स्पर्धा की कमी नहीं है फिर हम एक ही क्षेत्र के पीछे क्यों अनावश्यक रूप से पड़े रहें। कहीं न कहीं संतोष व आत्मतुष्टि को लाना ही होगा। उपरोक्त कुछ सीमित सुझावों द्वारा हम तनाव को घटाने की दिशा में सकारात्मक प्रयास करके भावनाओं के दुष्प्रभाव को सीमित करके हृदय रोग की संभावनाओं को घटाने की दिशा में यदि प्रयास करें तो शायद अच्छा होगा।

### संदर्भ

शुक्ला, एस0 सी0 तथा गर्ग, पी0 के0 (1987) इमोशंस एण्ड कोरोनरी रिस्क, हेराल्ड ऑफ हेल्थ, खण्ड 64, अंक 2, मु0 पृ0 2-5/9।