

## अमर उजाला

अमीर और उच्च मध्यम वर्ग हो रहा है एफ्लूएजा नामक बीमारी का शिकार, यह बीमारी लोगों को तनाव ग्रस्त करती है

### शोहरत मिली पर गायब हुई मुस्कान

● अमलेंदु भूषण खां/निशी भाट

नई दिल्ली/नोएडा। पैसे से खुशियां नहीं खरीदी जा सकती। यह बात महानगरों में सौ फीसदी सच साबित हो रही है। कम उम्र में ही महंगी कार, आलीशान फ्लैट और पावरफुल पद मिलने के बावजूद लोग खुश नहीं दिखाई देते हैं। विशेषज्ञों की मानें तो अमीर वर्ग के साथ-साथ उच्च मध्यम वर्ग के लोग भी एफ्लूएजा नामक बीमारी के शिकार हो रहे हैं। इस बीमारी के कारण लोगों के चेहरे से खुशी गायब हो रही है। हालांकि दोनों वर्गों की खुशियां गायब होने के कारण अलग-अलग हैं। सुबह से लेकर रात तक लोगों का मस्तिष्क काम करता रहता है। महानगरों की तुलना में छोटे शहरों और गांवों में रहने वाले लोग ज्यादा खुश रहते हैं। महानगरीय जीवन में लोग अपने लिए समय ही नहीं निकाल पाते हैं।

अपोलो अस्पताल के मनोचिकित्सक डॉ. संजय वोरा के अनुसार लोग पैसे को सबसे ज्यादा महत्व दे रहे हैं। पैसा कमाने के लिए आठ घंटे के बदले 20 घंटे तक काम

**15** फीसदी महानगरीय वासी हो रहे हैं उदासी के शिकार

कर रहे हैं। इस कारण मनोवैज्ञानिक दबाव बनता है और लोग खुश नहीं रह पाते हैं। साथ ही परिवार सीमित हो गया है। परिवार में तीन से चार लोग ही रहते हैं। इसके कारण लोग अपने दुख दर्द को बांट नहीं पाते हैं और 30 से 40 वर्ष की उम्र होते ही वह हृदय रोगी या मधुमेह के रोगी या अवसाद के शिकार हो जाते हैं। रॉकलैंड अस्पताल के मनोचिकित्सक डॉ. संजय पटनायक का कहना है कि महानगरों में रहने वाले 15 फीसदी लोग उदासी के शिकार हैं। आर्थिक मंदी का काफी असर इलिट व उच्च मध्यम वर्ग के लोगों पर पड़ा है। लोग तनावग्रस्त ज्यादा हो रहे हैं। आठ घंटे के बदले लोग 20-20 घंटे काम कर रहे हैं। इतना ही नहीं लोग छुट्टियों के दिनों में भी काम कर रहे हैं जबकि यूरोपीय देशों में लोग निश्चित समय तक ही काम करते हैं और बाकी समय आनंद करते हैं। महानगरों

**20** घंटे तक काम करना भी है इस रोग का बड़ा कारण

में लोग नौकरों भी करते हैं तो घरों से काफी दूर। आने जाने में ही काफी समय निकल जाता है। लोगों की जिंदगी मुश्किल हो गई है। मैक्स अस्पताल के मनोचिकित्सक डॉ. समीर पारीख का कहना है कि जिंदगी की गुणवत्ता खराब हो रही है। खुश रहने के लिए भरा पूरा परिवार होना जरूरी है। लोग जब तक अपनी पसंद की चीजें नहीं पा लेंगे तब तक खुश नहीं रह सकते। लोग आनंद मनाने के लिए समय निकालें तो खुश रह सकते हैं। घूमने फिरने से वायुमंडलीय परिवर्तन होता है और लोग काम से दूर हो जाते हैं। इससे मस्तिष्क शांत रहता है और लोग खुश रह सकते हैं।



#### हंसने से बढ़ता है सीरोटोनिन

सेक्टर 12 स्थित नोएडा साइक्रेटिक क्लीनिक के डॉ. राजेंद्र बंसल ने बताया मस्तिष्क में उपस्थित ब्रेन न्यूरोन के न्यूरो ट्रांसमीटर्स में सीरोटोनिन ट्रांसमीटर्स कम होने से व्यक्ति का तनाव स्तर बढ़ने लगता है। डिप्रेशन व तनाव को दूर करने के लिए सीरोटोनिन को बढ़ाने का प्रयास किया जाता है, जिसमें कई बार योग और प्राकृतिक चिकित्सा का भी सहारा लिया जाता है। हंसने से शरीर में पॉजिटिव एनर्जी का प्रवाह होता है।