



## शारीरिक गतिविधि और मानसिक स्वास्थ्य परिणामों के बीच संबंधों की खोज

साक्षी रोकड़े

छात्रा- मनोविज्ञान,

एरिकेशन कॉलोनी, भैरमगढ़, जिला-बीजापुर, छत्तीसगढ़

### सारांश

शारीरिक गतिविधि और मानसिक स्वास्थ्य से संबंधित अनुसंधान के बढ़ते क्षेत्र ने हाल के वर्षों में महत्वपूर्ण ध्यान आकर्षित किया है। इस शोध पत्र का उद्देश्य शारीरिक गतिविधि और मानसिक स्वास्थ्य परिणामों के बीच जटिल संबंधों का पता लगाना है, जो इस अंतःक्रिया के विभिन्न पहलुओं की जांच करने वाले विभिन्न अध्ययनों पर आधारित है। शारीरिक गतिविधि मानसिक स्वास्थ्य को किस तरह प्रभावित करती है, इस पर प्रकाश डालते हुए, यह शोध पत्र मात्रात्मक और गुणात्मक दोनों तरह के शोध निष्कर्षों की जांच करता है। अध्ययन में शारीरिक गतिविधि के लाभ, जुड़ाव में संभावित समस्याएं और सार्वजनिक स्वास्थ्य और नैदानिक अभ्यास के लिए निहितार्थ शामिल हैं। कुल मिलाकर, यह शोध पत्र मानसिक स्वास्थ्य को बढ़ाने में शारीरिक गतिविधि की महत्वपूर्ण भूमिका पर प्रकाश डालता है और इस बारे में अंतर्दृष्टि प्रदान करता है कि स्वस्थ जीवन शैली को बढ़ावा देने के लिए नीतियों को कैसे संरचित किया जा सकता है।

**कुंजी शब्द-** शारीरिक गतिविधि, मानसिक स्वास्थ्य, यादृच्छिक नियंत्रित परीक्षण, स्वास्थ्य सेवा एकीकरण।

### परिचय

मानसिक स्वास्थ्य विकार विश्व भर में एक प्रमुख सार्वजनिक स्वास्थ्य चिंता के रूप में उभर कर आया है, जो लाखों व्यक्तियों को प्रभावित कर रहे हैं और महत्वपूर्ण सामाजिक और आर्थिक बोझ पैदा कर रहे हैं। अवसाद, चिंता, और अन्य मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं जैसी स्थितियों का प्रचलन हाल के वर्षों में बढ़ गया है, जो आधुनिक जीवन के तनावों, कोविड-19 महामारी के प्रभाव, सामाजिक अलगाव और मानसिक बीमारी से जुड़े बढ़ते मामले सहित विभिन्न कारकों से और बढ़ गया है। ये विकार न केवल किसी व्यक्ति की दैनिक आधार पर कार्य करने की क्षमता को महत्वपूर्ण रूप से प्रभावित करते हैं, बल्कि स्वास्थ्य देखभाल की लागत, उत्पादकता में कमी और व्यक्तियों और उनके परिवारों दोनों

CORRESPONDING AUTHOR:	RESEARCH ARTICLE
<b>Sakshi Rokade</b> Research Scholar, Bijapur, Chattisgarh E-mail: saksheerokde@gmail.com	

के लिए जीवन की गुणवत्ता में कमी भी लाते हैं। जैसे-जैसे मानसिक स्वास्थ्य समस्याएं बढ़ती जा रही हैं, प्रभावी हस्तक्षेपों की खोज तेजी से महत्वपूर्ण होती जा रही है। यह स्पष्ट है कि मानसिक स्वास्थ्य विकारों की जटिलता को दूर करने के लिए एक बहुआयामी दृष्टिकोण आवश्यक है, और जीवनशैली में बदलाव की खोज शोधकर्ताओं और स्वास्थ्य पेशेवरों के बीच विशेष रुचि का क्षेत्र बन गई है।

यह शोधपत्र शारीरिक गतिविधि की भूमिका को एक परिवर्तनीय कारक के रूप में स्पष्ट करता है जो मानसिक स्वास्थ्य परिणामों को सकारात्मक रूप से प्रभावित कर सकता है। कई अध्ययनों में संकेत दिया है कि शारीरिक गतिविधि में नियमित रूप से शामिल होने से चिंता और अवसाद के लक्षणों में कमी, मूड में सुधार और संज्ञानात्मक कार्य में वृद्धि होती है। शारीरिक व्यायाम के दौरान जारी एंडोर्फिन, सामाजिक संपर्क के अवसरों और शारीरिक फिटनेस से जुड़े स्वास्थ्य लाभों के साथ बेहतर मानसिक स्वास्थ्य में योगदान करते हैं। अनुभवजन्य अनुसंधान और सैद्धांतिक रूपरेखाओं को एकीकृत करके, हम इस बात की व्यापक समझ प्रस्तुत करते हैं कि शारीरिक गतिविधि में शामिल होने से मानसिक स्वास्थ्य में सुधार कैसे होता है। हम इस संबंध के विभिन्न आयामों का पता लगाएंगे, जिसमें जैविक तंत्र शामिल हैं जिसके माध्यम से व्यायाम न्यूरोट्रांसमीटर के स्तर को प्रभावित करता है, लक्ष्य-निर्धारण और उपलब्धि के मनोवैज्ञानिक लाभ और समूह गतिविधियों से जुड़े सामाजिक पहलू आदि। इसके अलावा, हम शारीरिक गतिविधि में उन बाधाओं पर चर्चा करेंगे जिनका सामना मानसिक स्वास्थ्य विकारों वाले व्यक्ति कर सकते हैं, जैसे प्रेरणा की कमी, सुविधाओं तक सीमित पहुँच और सामाजिक समस्याएं, और इन चुनौतियों को दूर करने के लिए रणनीतियों का प्रस्ताव करते हैं। इस जानकारी को संश्लेषित करते हुए, हमारा उद्देश्य मानसिक स्वास्थ्य उपचार योजनाओं और सार्वजनिक स्वास्थ्य पहलों में शारीरिक गतिविधि को शामिल करने के महत्व को उजागर करना है, साथ ही मानसिक स्वास्थ्य विकारों से प्रभावित लोगों के जीवन में वास्तविक बदलाव लाने वाले अनुरूप हस्तक्षेपों की आवश्यकता पर प्रकाश डालना है। ऐसा करके, हम न केवल शारीरिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाने के साधन के रूप में बल्कि मानसिक स्वास्थ्य देखभाल के एक महत्वपूर्ण घटक के रूप में शारीरिक गतिविधि की वकालत करने वाले साहित्य के बढ़ते समूह में योगदान करने की उम्मीद करते हैं।

## साहित्यिक समीक्षा

शारीरिक गतिविधि की परिभाषा-शारीरिक गतिविधि में मांसपेशियों को शामिल करने वाली गतिविधियों की एक विस्तृत श्रृंखला शामिल है। इसमें व्यायाम, खेल और दैनिक गतिविधियाँ शामिल हैं जो हृदय गति को बढ़ाती हैं और शारीरिक फिटनेस को बढ़ाती हैं। मानसिक स्वास्थ्य परिणामरूप मानसिक स्वास्थ्य को कल्याण की स्थिति से परिभाषित किया जाता है जिसमें व्यक्ति अपनी क्षमता का एहसास करते हैं, तनाव का सामना करते हैं, उत्पादक रूप से काम करते हैं और अपने समुदाय में योगदान देते हैं। सामान्य मानसिक स्वास्थ्य विकारों में अवसाद, चिंता और तनाव से संबंधित स्थितियाँ शामिल हैं। मानसिक स्वास्थ्य विकारों की व्यापकता- विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्ल्यूएचओ) के अनुसार, चार में से एक व्यक्ति अपने जीवन में किसी न किसी समय मानसिक स्वास्थ्य विकारों से प्रभावित होगा। शारीरिक गतिविधि जैसे परिवर्तनीय जोखिम कारकों को समझना इस सार्वजनिक स्वास्थ्य संकट को कम करने में सर्वोपरि हो जाता है।

Aaron, Simpson., et.al(2024). यह शोधपत्र मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं के जोखिम में रहने वाले बच्चों और किशोरों में मानसिक स्वास्थ्य परिणामों में सुधार लाने के उद्देश्य से शारीरिक गतिविधि हस्तक्षेपों की प्रभावशीलता पर केंद्रित है। यह मानसिक बीमारी के खिलाफ एक सुरक्षात्मक कारक के रूप में शारीरिक गतिविधि की बढ़ती मान्यता विशेष रूप से कमजोर युवा आबादी पर प्रकाश डालता है। निष्कर्ष बताते हैं कि बहु-खेल हस्तक्षेप विशेष रूप से प्रभावी हैं, क्योंकि वे विभिन्न प्रकार की गतिविधियों की अनुमति देते हैं जो प्रतिभागियों के बीच विभिन्न हितों को शामिल कर सकते हैं। यह दृष्टिकोण प्रेरणा और भागीदारी को बढ़ा सकता है, जिससे बेहतर मानसिक स्वास्थ्य परिणाम प्राप्त हो सकते हैं। यह शोधपत्र शारीरिक गतिविधि हस्तक्षेपों की प्रभावशीलता के पीछे के तंत्रों की पहचान करने और विशिष्ट जोखिम वाली आबादी को लक्षित करने के लिए रणनीतियों को परिष्कृत करने के लिए आगे के शोध की सिफारिश करके समाप्त होता है। यह मानसिक स्वास्थ्य पर उनके प्रभाव को अधिकतम करने के लिए मनोवैज्ञानिक सिद्धांतों के साथ हस्तक्षेपों को संरेखित करने के महत्व पर जोर देता है। कुल मिलाकर, यह शोधपत्र जोखिम वाले युवाओं के लिए शारीरिक गतिविधि हस्तक्षेपों पर शोध की वर्तमान स्थिति का एक व्यापक अवलोकन प्रदान करता है, जो संभावित लाभों और आगे की जांच की आवश्यकता दोनों पर प्रकाश डालता है।

Katarzyna, Jakubowska., et.al(2024). शारीरिक गतिविधि (पीए) और मानसिक स्वास्थ्य के बीच के संबंध ने हाल के वर्षों में काफी ध्यान आकर्षित किया है। विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्ल्यूएचओ) के अनुसार, स्वास्थ्य में मानसिक और सामाजिक कल्याण शामिल है, न कि केवल बीमारी की अनुपस्थिति। मानसिक विकार, प्रचलित और बोझिल, अक्सर एंटीडिप्रेसेंट और एंटीसाइकोटिक्स जैसी दवाओं से इलाज किए जाते हैं। हालांकि, शोध से संकेत मिलता है कि नियमित शारीरिक व्यायाम मानसिक स्वास्थ्य को बढ़ा सकता है और अवसाद, चिंता और सिजोफ्रेनिया सहित विभिन्न मानसिक विकारों के लक्षणों को कम कर सकता है। अध्ययनों से पता चलता है कि पीए प्रभावी रूप से लक्षणों को कम करता है और विकार और एडीएचडी जैसी स्थितियों में संज्ञानात्मक कार्यों में सुधार करता है। व्यायाम के लाभकारी रूपों में चलना, जॉगिंग, शक्ति प्रशिक्षण और योग शामिल हैं। उदाहरण के लिए, सिजोफ्रेनिया में, पीए न केवल लक्षणों को कम करता है बल्कि संज्ञानात्मक कार्यों को भी बढ़ाता है और दवा के दुष्प्रभावों को कम करता है। इसके अलावा, मानसिक स्वास्थ्य परिणामों को अनुकूलित करने के लिए उपचार योजनाओं में पीए को शामिल करना आवश्यक है, जो पीए हस्तक्षेपों को परिष्कृत करने के लिए आगे के शोध की आवश्यकता को उजागर करता है।

Aylin, Zekioğlu., Arkun, Tatar., Didem, Ayhan. (2024). शोध से पता चलता है कि शारीरिक गतिविधि और मानसिक स्वास्थ्य परिणामों के बीच एक मजबूत संबंध है। खेल और व्यायाम में नियमित रूप से भाग लेने से खुशी बढ़ती है और मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं से बचाव होता है। अध्ययनों से पता चलता है कि जो व्यक्ति नियमित रूप से शारीरिक गतिविधि में भाग लेते हैं, वे उन लोगों की तुलना में अधिक खुशी और मानसिक स्वास्थ्य की प्रतिक्रिया करते हैं जो ऐसी गतिविधियों में शामिल नहीं होते हैं। इसके अलावा, ये व्यक्ति तनाव और अवसाद के कम स्तर का अनुभव करते हैं, जो मानसिक स्वास्थ्य पर शारीरिक गतिविधि के सुरक्षात्मक लाभों को उजागर करता है। हालांकि, शारीरिक गतिविधि और चिंता के स्तर के बीच संबंध कम स्पष्ट प्रतीत होता है, क्योंकि जो लोग सक्रिय हैं और जो नहीं हैं

## शारीरिक गतिविधि और मानसिक स्वास्थ्य परिणामों के बीच संबंधों की खोज

उनके बीच चिंता के स्तर में कोई महत्वपूर्ण अंतर नहीं पाया गया। शोध इस बात को समझने के महत्व पर भी जोर देता है कि नकारात्मक भावनात्मक स्थितियाँ खुशी को प्रभावित करने के लिए मानसिक स्वास्थ्य के साथ कैसे बातचीत करती हैं, यह सुझाव देते हुए कि मानसिक स्वास्थ्य इन संबंधों में मध्यस्थता कर सकता है। कुल मिलाकर, साहित्य मानसिक स्वास्थ्य और कल्याण को बढ़ावा देने में नियमित शारीरिक गतिविधि की महत्वपूर्ण भूमिका को रेखांकित करता है।

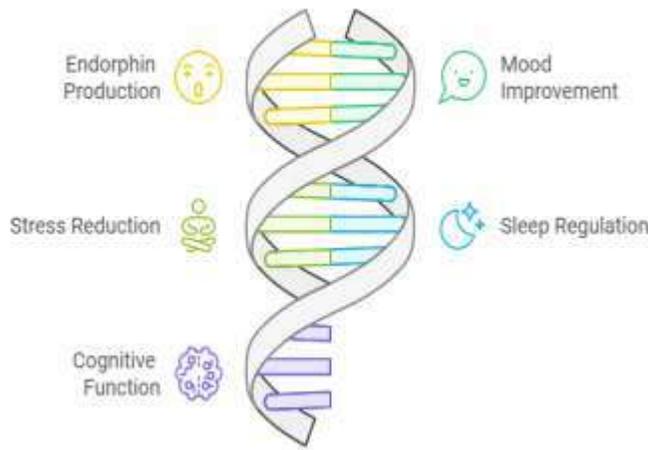
### शोध प्रविधि

प्रस्तुत शोध अध्ययन में शारीरिक गतिविधि और मानसिक स्वास्थ्य से संबंधित विभिन्न सूचना स्रोतों का अध्ययन किया गया है जिसमें प्राथमिक और द्वितीयक सूचना स्रोतों को प्राथमिकता से शामिल किया गया है। इस अध्ययन के लिए मानक पत्रिकाओं और ऑनलाइन मंच सूचना संसाधनों को प्रमुखता से शामिल किया गया है।

### शारीरिक गतिविधि और मानसिक स्वास्थ्य को जोड़ने वाले तंत्र

1. जैव रासायनिक परिवर्तन- शारीरिक गतिविधि से एंडोर्फिन और सेरोटोनिन नामक न्यूरोट्रांसमीटर निकलते हैं, जो मूड को बेहतर बनाने और अवसाद और चिंता की भावनाओं को कम करने के लिए जाने जाते हैं।
2. संज्ञानात्मक कार्य- नियमित शारीरिक गतिविधि में शामिल होने से संज्ञानात्मक कार्य और स्मृति में सुधार होता है, जो तनाव और चिंता के प्रभावों का प्रतिकार कर सकता है।
3. सामाजिक संपर्क- समूह गतिविधियाँ सामाजिक संबंधों और रिश्तों को बढ़ावा देती हैं, अकेलेपन और अलगाव की भावनाओं को कम करती हैं, और शारीरिक गतिविधि को बेहतर मानसिक स्वास्थ्य परिणामों से जोड़ती हैं।
4. नींद की गुणवत्ता- नियमित शारीरिक गतिविधि बेहतर नींद की गुणवत्ता में योगदान देती है, जो मानसिक स्वास्थ्य से निकटता से संबंधित है। नींद की कमी चिंता और अवसाद के लक्षणों को बढ़ा सकती है।

#### Physiological Responses of Physical Activity



रेखाचित्र— शारीरिक गतिविधि की शारीरिक प्रतिक्रिया

## अनुभवजन्य साक्ष्य

अनेक अध्ययनों ने शारीरिक गतिविधि और मानसिक स्वास्थ्य परिणामों के बीच संबंध की जांच की है। यहाँ, प्रमुख निष्कर्षों पर विचार किया गया है-

**मेटा-विश्लेषण-** 'स्वास्थ्य मनोविज्ञान' में प्रकाशित एक व्यापक मेटा-विश्लेषण मानसिक स्वास्थ्य पर नियमित शारीरिक गतिविधि के महत्वपूर्ण सकारात्मक प्रभाव पर प्रकाश डालता है, विशेष रूप से चिंता और अवसादग्रस्तता लक्षणों के संबंध में। समीक्षा में कई अध्ययनों से डेटा को संश्लेषित करती है, जो दर्शाती है कि जो व्यक्ति लगातार व्यायाम करते हैं, वे अपने गतिहीन समकक्षों की तुलना में चिंता और अवसाद के स्तर को काफी कम करते हैं। शारीरिक गतिविधि मस्तिष्क में एंडोर्फिन और अन्य न्यूरोकेमिकल्स के स्राव को उत्तेजित करती है जो मूड को बढ़ाने और कल्याण की भावना को बढ़ावा देने के लिए जाने जाते हैं। इसके अलावा, नियमित व्यायाम तनाव के लिए एक रचनात्मक आउटलेट के रूप में काम कर सकता है, जो व्यक्तियों को अपनी दैनिक चिंताओं से बचने और शारीरिक चुनौतियों पर ध्यान केंद्रित करने का अवसर प्रदान करता है।

इसके अतिरिक्त, शारीरिक गतिविधियों में संलग्न होने के सामाजिक पहलू - जैसे कि फिटनेस कक्षाओं में शामिल होना या टीम के खेल में भाग लेना - समुदाय और समर्थन की भावना को बढ़ावा दे सकता है, जो मानसिक स्वास्थ्य के लिए लाभदायक है। निष्कर्ष न केवल शारीरिक स्वास्थ्य के लिए बल्कि चिंता और अवसाद के लक्षणों को प्रबंधित करने और कम करने के लिए एक व्यवहार्य रणनीति के रूप में दैनिक दिनचर्या में नियमित व्यायाम को शामिल करने के महत्व को रेखांकित करते हैं। चूंकि मानसिक स्वास्थ्य वैश्विक स्तर पर एक गंभीर चिंता का विषय बनता जा रहा है, इसलिए मानसिक स्वास्थ्य के आधारभूत तत्व के रूप में शारीरिक गतिविधि को बढ़ावा देने से सार्वजनिक स्वास्थ्य परिणामों के लिए पर्याप्त लाभ हो सकते हैं।

**दीर्घकालिक अध्ययन-** दीर्घकालिक अध्ययनों ने लगातार यह प्रदर्शित किया है कि जो व्यक्ति नियमित शारीरिक गतिविधि में संलग्न होते हैं, वे समय के साथ बेहतर मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्य का अनुभव करते हैं। इन अध्ययनों से पता चलता है कि शारीरिक रूप से सक्रिय जीवनशैली बनाए रखने से अवसाद और चिंता जैसे मूड विकारों के विकास का जोखिम कम होता है। जो प्रतिभागी व्यायाम को अपनी दैनिक दिनचर्या में शामिल करते हैं, वे अक्सर खुशी के उच्च स्तर, कम तनाव और बेहतर संज्ञानात्मक रूप से प्रतिक्रिया करते हैं। निष्कर्ष न केवल शारीरिक स्वास्थ्य के लिए बल्कि मानसिक लचीलेपन के लिए भी व्यायाम के महत्व पर जोर देते हैं। नतीजतन, दीर्घकालिक शारीरिक गतिविधि को बढ़ावा देना व्यक्तियों के मानसिक स्वास्थ्य और जीवन की समग्र गुणवत्ता को बढ़ाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकता है।

**यादृच्छिक नियंत्रित परीक्षण-** यादृच्छिक नियंत्रित परीक्षण (आरसीटी) ने दिखाया है कि शारीरिक गतिविधि को बढ़ावा देने के लिए डिजाइन किए गए हस्तक्षेप नैदानिक चिंता और अवसाद से पीड़ित व्यक्तियों के मानसिक स्वास्थ्य परिणामों में उल्लेखनीय सुधार ला सकते हैं। ये अध्ययन प्रदर्शित करते हैं कि नियमित शारीरिक गतिविधि में संलग्न होना न केवल शारीरिक स्वास्थ्य को बढ़ाता है बल्कि चिंता और अवसाद के लक्षणों को कम करके मानसिक स्वास्थ्य को भी महत्वपूर्ण रूप से बढ़ावा देता है। इन परीक्षणों में प्रतिभागी अक्सर बेहतर मूड, बढ़े हुए ऊर्जा स्तर और बेहतर समग्र मनोवैज्ञानिक

लचीलेपन की प्रतिक्रिया करते हैं। व्यायाम को चिकित्सीय दृष्टिकोणों में एकीकृत करके, चिकित्सक पारंपरिक उपचार विधियों के लिए एक मूल्यवान सहायक प्रदान कर सकते हैं, समग्र कल्याण को बढ़ावा दे सकते हैं और मानसिक स्वास्थ्य सुधार का समर्थन कर सकते हैं।

**जनसंख्या अध्ययन-** जनसंख्या अध्ययनों में लगातार शारीरिक निष्क्रियता और मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं के बीच एक महत्वपूर्ण व्युत्क्रम संबंध का संकेत दिया है, जो मानसिक कल्याण को बढ़ाने में शारीरिक गतिविधि द्वारा निभाई जा सकने वाली सुरक्षात्मक भूमिका को स्पष्ट करता है। शोध से पता चलता है कि जो व्यक्ति नियमित रूप से शारीरिक व्यायाम करते हैं, उनमें अवसाद, चिंता और तनाव के निम्न स्तर की प्रतिक्रिया होती है। इसके विपरीत, जो लोग शारीरिक रूप से निष्क्रिय हैं, उनमें प्रतिकूल मानसिक स्वास्थ्य परिणामों का अनुभव होने की अधिक संभावना है। राष्ट्रीय सर्वेक्षणों ने इन निष्कर्षों को पुष्ट किया है, यह प्रदर्शित करते हुए कि नियमित शारीरिक गतिविधि न केवल मूड और भावनात्मक लचीलेपन में सुधार करती है, बल्कि विभिन्न मानसिक स्वास्थ्य विकारों के विरुद्ध एक बफर के रूप में भी कार्य करती है। यह संबंध मानसिक स्वास्थ्य चुनौतियों के लिए एक निवारक उपाय और चिकित्सीय रणनीति के रूप में दैनिक दिनचर्या में शारीरिक गतिविधि को शामिल करने के महत्व को रेखांकित करता है।

इसके अलावा, शारीरिक गतिविधि का सामाजिक पहलू, जैसे समूह खेल या सामुदायिक व्यायाम कार्यक्रमों में भाग लेना, सामाजिक संबंध को बढ़ावा देकर और अलगाव की भावनाओं को कम करके इसके मानसिक स्वास्थ्य लाभों को और बढ़ा सकता है। इसलिए, लोगों को सक्रिय जीवनशैली अपनाने के लिए प्रोत्साहित करना, मानसिक स्वास्थ्य और आबादी के बीच खुशहाली को बढ़ावा देने के लिए महत्वपूर्ण है, जो अंततः स्वस्थ समाजों में योगदान देता है। व्यापक पैमाने पर मानसिक स्वास्थ्य परिणामों में सुधार लाने के उद्देश्य से सार्वजनिक स्वास्थ्य पहलों में शारीरिक गतिविधि में बाधाओं को दूर करना आवश्यक है।

### शारीरिक गतिविधि में बाधाएँ

हालाँकि शारीरिक गतिविधि के लाभों के बारे में अच्छी तरह से जाना जाता है, फिर भी कई बाधाएँ व्यक्तियों को शारीरिक गतिविधि के पर्याप्त स्तरों में शामिल होने में बाधक हैं-

1. व्यक्तिगत बाधाएँ- प्रेरणा की कमी, समय या ऊर्जा की कमी और चोट लगने का डर व्यक्तियों को शारीरिक गतिविधि में भाग लेने से रोक सकता है।
2. पर्यावरणीय बाधाएँ- सुरक्षित मनोरंजन स्थलों तक पहुँच की कमी, परिवहन चुनौतियाँ और बिना फुटपाथ या पार्क वाले पड़ोस में रहना शारीरिक गतिविधि को रोक सकता है।
3. सामाजिक बाधाएँ- मानसिक स्वास्थ्य से जुड़े समस्या या सामाजिक समर्थन की कमी व्यक्तियों को समूह शारीरिक गतिविधियों में भाग लेने से रोक सकती है।
4. मनोसामाजिक बाधाएँ- मौजूदा मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं वाले व्यक्तियों के लिए, गंभीर चिंता, अवसाद या कम आत्मसम्मान जैसे लक्षण नियमित शारीरिक गतिविधि आहार शुरू करने और उसका पालन करने में महत्वपूर्ण चुनौतियाँ पेश कर सकते हैं।

## मानसिक स्वास्थ्य लाभ के लिए शारीरिक गतिविधि को बढ़ावा देने की रणनीतियाँ

शारीरिक गतिविधि के माध्यम से मानसिक स्वास्थ्य परिणामों को बढ़ाने के लिए, कई रणनीतियों को नियोजित किया जा सकता है। जिनमें निम्न रणनीतियां शामिल हैं-

1. शिक्षा और जागरूकता- सार्वजनिक स्वास्थ्य अभियान शारीरिक गतिविधि के मानसिक स्वास्थ्य लाभों के बारे में जानकारी प्रदान कर जागरूकता बढ़ा सकते हैं, व्यक्तियों को अपने दैनिक जीवन में गतिविधि को शामिल करने के लिए प्रोत्साहित कर सकते हैं।
2. सामुदायिक कार्यक्रम- सुलभ समुदाय-आधारित कार्यक्रम सामाजिक समर्थन प्रदान कर सकते हैं जिसमें लोग साथ मिलकर कार्य करते हैं और अनुकूल वातावरण में शारीरिक गतिविधि को बढ़ावा दे सकते हैं।
3. स्वास्थ्य सेवा एकीकरण- स्वास्थ्य सेवा प्रदाताओं को मानसिक स्वास्थ्य उपचार योजनाओं में शारीरिक गतिविधि की सिफारिशों को शामिल करने के लिए प्रशिक्षित किया जा सकता है, जो समग्र मानसिक स्वास्थ्य देखभाल के हिस्से के रूप में गतिविधि के लाभों पर प्रकाश डालता है।
4. नीतिगत पहल- नीति निर्माता मनोरंजक बुनियादी ढांचे में निवेश कर सकते हैं, जिससे व्यक्तियों के लिए शारीरिक गतिविधि में आसानी से शामिल होने के लिए सुरक्षित वातावरण बन सके।

### निष्कर्ष

शारीरिक गतिविधि और मानसिक स्वास्थ्य परिणामों के बीच संबंध बहुआयामी और महत्वपूर्ण रूप से लाभकारी है। इस शोधपत्र में उन विभिन्न तरीकों पर चर्चा की गई है जिनसे शारीरिक गतिविधि में नियमित रूप से शामिल होने से मानसिक स्वास्थ्य में सुधार हो सकता है, चिंता और अवसाद के लक्षणों को कम किया जा सकता है और जीवन की समग्र गुणवत्ता में सुधार किया जा सकता है। शारीरिक गतिविधि को अपने जीवन में शामिल करने में व्यक्तियों को जिन बाधाओं का सामना करना पड़ता है, उसके बावजूद लक्षित रणनीतियाँ इन चुनौतियों को कम कर सकती हैं। चूंकि मानसिक स्वास्थ्य एक गंभीर सार्वजनिक स्वास्थ्य मुद्दा बना हुआ है, इसलिए मानसिक स्वास्थ्य हस्तक्षेपों के भीतर शारीरिक गतिविधि को प्राथमिकता देना जनसंख्या स्तर पर मानसिक स्वास्थ्य परिणामों को बेहतर बनाने के लिए एक साकारात्मक दृष्टिकोण का प्रतिनिधित्व करता है। भविष्य के शोध को इस संबंध का पता लगाना जारी रखना चाहिए, जिसमें विविध आबादी में शारीरिक गतिविधि को सुविधाजनक बनाने वाली प्रभावी और समावेशी रणनीतियों को विकसित करने पर ध्यान केंद्रित किया जाना चाहिए।

### संदर्भ-

1. Aaron, Simpson., Samantha, Teague., Benjamin, Kramer., Ashleigh, Lin., Ashleigh, Thornton., Timothy, Budden., Bonnie, J., Furzer., Ivan, Jetric., James, A., Dimmock., Michael, Rosenberg., Ben, Jackson. (2024). Physical activity interventions for the promotion of mental health outcomes in at-risk children and adolescents: a systematic review. *Health Psychology Review*, 1-35. doi: 10.1080/17437199.2024.2391787

2. Katarzyna, Jakubowska., Aneta, Jerzak., Aleksandra, Janocha., Paweł, Ziembra. (2024). The impact of physical activity on mental disorders. *Quality in Sport*, 18:53286-53286. doi: 10.12775/qs.2024.18.53286
3. Aylin, Zekioğlu., Arkun, Tatar., Didem, Ayhan. (2024). The Importance of Physical Activity in Terms of Mental Health: Investigating the Role of Regular Physical Activity in the Relationships Between Happiness, Mental Well-Being, Stress, Anxiety, and Depression. *Avrasya Spor Bilimleri ve Eğitim Dergisi*, 128-142. doi: 10.47778/ejsse.1434717
4. Craft, L. L., & Perna, F. M. (2004). The Benefits of Exercise for the Clinically Depressed. *Primary Care Companion to The Journal of Clinical Psychiatry*, 6(3), 104-111.
5. Peluso, M. A. M., & Andrade, L. H. S. G. (2005). Physical activity and mental health: The association between exercise and mood. *Clinics*, 60(1), 61-70.
6. Rebar, A. L., & Stanton, R. (2016). Physical activity and mental health: A systematic review of the literature. *Psychology of Sport and Exercise*, 27, 109-118.
7. Haffner, J., et al. (2015). The relationship between physical activity, exercise, and depression: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 141(5), 1076-1100.
8. <https://www.nhs.uk/live-well/exercise/exercise-and-mental-health/>.
9. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>.
10. Rebar, A., Stanton, R., Geard, D., Short, C., Duncan, M., & Vandelanotte, C. (2015). A meta-meta-analysis of the effect of physical activity on depression and anxiety in non-clinical adult populations. *Health Psychology Review*, 9(3), 366-378. <https://doi.org/10.1080/17437199.2015.1022901>
11. Wang, Z., Jiang, B., Wang, X., Li, Z., Wang, D., Xue, H., ... & Wang, D. (2023). Relationship between physical activity and individual mental health after traumatic events: a systematic review. *European Journal of Psychotraumatology*, 14(2). <https://doi.org/10.1080/20008066.2023.2205667>
12. Shukla, A. and Choudhari, S. (2023). Association between physical activity and mental wellbeing amongst adults in the urban area of the wardha district – a study protocol. *F1000research*, 12, 800. <https://doi.org/10.12688/f1000research.135283.1>
13. Conte, F., Banting, L., Teede, H., & Stepto, N. (2014). Mental health and physical activity in women with polycystic ovary syndrome: a brief review. *Sports Medicine*, 45(4), 497-504. <https://doi.org/10.1007/s40279-014-0291-6>
14. Eddolls, W., McNarry, M., Lester, L., Winn, C., Stratton, G., & Mackintosh, K. (2018). The association between physical activity, fitness and body mass index on mental well-being and quality of life in adolescents. *Quality of Life Research*, 27(9), 2313-2320. <https://doi.org/10.1007/s11136-018-1915-3>
15. Paxton, R., Motl, R., Aylward, A., & Nigg, C. (2010). Physical activity and quality of life—the complementary influence of self-efficacy for physical activity and mental health difficulties. *International Journal of Behavioral Medicine*, 17(4), 255-263. <https://doi.org/10.1007/s12529-010-9086-9>

शारीरिक गतिविधि और मानसिक स्वास्थ्य परिणामों के बीच संबंधों की खोज

16. Gothe, N., Ehlers, D., Salerno, E., Fanning, J., Kramer, A., & McAuley, E. (2019). Physical activity, sleep and quality of life in older adults: influence of physical, mental and social well-being. *Behavioral Sleep Medicine*, 18(6), 797-808. <https://doi.org/10.1080/15402002.2019.1690493>
17. Ahn, S. and Fedewa, A. (2011). A meta-analysis of the relationship between children's physical activity and mental health. *Journal of Pediatric Psychology*, 36(4), 385-397. <https://doi.org/10.1093/jpepsy/jsq107>

