

## COVID-19 में योग की भूमिका और घर की स्थिति से काम करें

डॉ नितिन कुमार, सहायक आचार्य (योग), श्री विनायक महाविद्यालय, श्री विजयनगर (राजस्थान)

### सार

COVID-19 महामारी के परिणामस्वरूप, दुनिया भर में कई लोग चिंता और चिंता का अनुभव कर रहे हैं। दुनिया भर में बंद के परिणामस्वरूप काम, नौकरी, व्यवसाय और सामान्य आर्थिक माहौल सभी प्रभावित हुए हैं। जीवन के सभी क्षेत्रों के लोग इसके प्रभावों को महसूस कर रहे हैं, लेकिन स्वास्थ्य पेशेवरों और रोजमर्रा की जरूरतों को पूरा करने वाले लोग विशेष रूप से कठिन हिट हैं। COVID-19 को बुजुर्गों और मधुमेह, उच्च रक्तचाप और अन्य हृदय संबंधी बीमारियों (CVDs) वाले लोगों में अधिक आम माना जाता है। एक वर्तमान अध्ययन के डेटा से पता चलता है कि चिंता और तनाव नींद को बढ़ावा दे सकते हैं, जिसमें प्रतिरक्षा प्रणाली को नुकसान पहुंचाने की क्षमता होती है, जो वायरस के खिलाफ शरीर की एकमात्र रक्षा के रूप में कार्य करता है। COVID-19 महामारी के कारण वैश्विक लॉकडाउन के दौरान, यह शोध कार्यस्थल और घर पर योग अभ्यास के महत्व पर केंद्रित है। दुनिया भर में बंद के कारण, कार्यस्थल और समाज में COVID-19 से संबंधित तनाव और चिंता पर साहित्य की तलाश के लिए PubMed और Google Scholar का उपयोग किया गया था। हमने जोखिम कारकों, कार्रवाई के वायरल तंत्र और चिकित्सा प्रोटोकॉल पर भी ध्यान दिया। अन्य शोध और ऑनलाइन कार्यक्रमों की भी जांच की गई। पुनरावृत्ति का एक बढ़ा जोखिम है क्योंकि लॉकडाउन अनिश्चित काल तक नहीं रह सकता है और उद्यमों को किसी बिंदु पर चालू होना चाहिए। इसका मतलब है कि योग का अभ्यास बीमारी के जोखिम को कम करने, चिंता को कम करने और प्रतिरक्षा प्रणाली को बढ़ावा देने में मदद कर सकता है। इंटरनेट प्लेटफॉर्म की मदद से कार्यस्थल और घर पर योग का अभ्यास किया जा सकता है। सामाजिक अलगाव के कारण उपलब्ध योग प्रशिक्षकों की संख्या में कमी आई है। नियमित योग अभ्यास से चिंता और तनाव को कम किया जा सकता है, और बेहतर नींद का प्रतिरक्षा पर अनुकूल प्रभाव दिखाया गया है। इस वजह से, सोशल मीडिया में वृद्धि हुई है, जो दैनिक ऑनलाइन योग सत्रों को पूरा करता है, जो मानसिक और शारीरिक कल्याण प्राप्त करने के सुलभ तरीके देने में प्रभावी प्रतीत होता है।

**कीवर्ड:** अनिद्रा, चिंता, प्रतिरक्षा, मानसिक स्वास्थ्य, COVID-19, योग

### परिचय

COVID-19 SARS और MERS-CoV परिवारों का सदस्य है और पहली बार 2019 के अंत में वुहान, चीन में खोजा गया था। संक्रमित व्यक्तियों की संख्या और वायरल बीमारियों के तेजी से फैलने के परिणामस्वरूप मरने वालों की संख्या। दुनिया में काफी वृद्धि हुई है। COVID-19 बुजुर्गों और पहले से मौजूद चिकित्सा समस्याओं वाले लोगों में अधिक आम है। SARS और MERS जैसे कई कोरोनाविरुद्ध, अपने मेजबानों की प्रतिरक्षा प्रणाली को बदलने के लिए पाए गए हैं, जिससे वे संक्रमण के प्रति अधिक संवेदनशील हो जाते हैं। इस तरह की बीमारियों से लड़ने के लिए बढ़े हुए परीक्षण और परीक्षणों के माध्यम से, औषधीय और गैर-औषधीय दोनों प्रकार के इम्यूनोमॉड्यूलेटरी उपचारों की पहचान की जा रही है। विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) द्वारा COVID-19 के प्रकोप को महामारी घोषित करने के बाद से आम जनता और स्वास्थ्य पेशेवरों के बीच दहशत, चिंता और तनाव में वृद्धि हुई है। इससे पहले से ही तनावपूर्ण स्थिति और बढ़ गई है। बीमारी (और भय) के प्रसार को रोकने के लिए कई "हॉटस्पॉट स्थानों" को बंद कर दिया गया है। महामारी और नियंत्रण क्षेत्रों के निवासियों को इन स्थितियों से और अधिक बढ़ा दिया गया था, या तो नए कार्य-घर के परिदृश्यों या नौकरी के नुकसान के कारण। चिकित्सा और पैरा-क्लिनिकल पृष्ठभूमि वाले स्वास्थ्य पेशेवरों के बीच तनाव, दबाव, अवसाद और पीटीएसडी सभी खतरे में हैं, और समस्या से निपटने के लिए उन्हें उपचार की आवश्यकता है। आयुर्वेद, योग, सिद्ध और होम्योपैथी कुछ पारंपरिक भारतीय स्वास्थ्य पद्धतियां हैं जिन्हें विभिन्न प्रकार की बीमारियों को रोकने, इलाज और नियंत्रित करने के लिए दिखाया गया है। भारतीय साहित्य में कुछ अनुष्ठानों का उल्लेख है जो 5,000 वर्ष से अधिक पुराने हैं।

यदि आप अपने मन, शरीर और आत्मा को एक साथ लाना चाहते हैं, तो योग शुरू करने के लिए एक बेहतरीन जगह है। यह दिखाया गया है कि इन गतिविधियों का व्यक्ति के मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य दोनों पर महत्वपूर्ण प्रभाव पड़ता है। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के लिए, भारत सरकार ने सामान्य योग प्रोटोकॉल का सुझाव दिया। इस प्रोटोकॉल (ध्यान) में योग आसन (मुद्रा), सांस लेने के व्यायाम (परायण) और ध्यान सभी शामिल हैं। योग द्वारा मनोवैज्ञानिक संतुलन में सुधार किया जाता है, जो न्यूरो-साइको-प्रतिरक्षा क्षमता को प्रभावित करने के लिए पाया गया है और इसलिए स्वास्थ्य को बढ़ावा देने वाले लाभ हैं। एक महामारी के दौरान, सभी उम्र और जीवन के चरणों के लोगों की भलाई में सुधार के लिए सामान्य योग प्रोटोकॉल को सार्वभौमिक रूप से अपनाया जा सकता है। यही कारण है कि हम COVID-19 जोखिम में कमी के लिए सामान्य योग प्रोटोकॉल को अपनाने की सलाह देते हैं, क्योंकि यह प्रतिरक्षा में सुधार करने और तनाव, चिंता, हाइपरग्लेसेमिया और महामारी से उत्पन्न उच्च रक्तचाप से निपटने में मदद कर सकता है।

**योग की अवधि:** योग की अवधारणा मूल युज से निकली है जिसका अर्थ है एकता या जुए, एक होना और ध्यान केंद्रित करना और ध्यान केंद्रित करना (लास्टर जे, 1997; रॉब जेए, 2002) (लास्टर जे, 1997; रॉब जेए, 2002) ई योग की कला है। मानव शक्ति को बढ़ाने के लिए संस्कृति की एक विधि के रूप में विशेषता। यह शरीर और मन के दोषों और विकारों को दूर करने, स्वास्थ्य का फैसला करने और सुख देने, बुद्धि में सुधार करने और स्वयं के वास्तविक ज्ञान को प्रकट करने और सभी चीजों का अमृत निकालने का दावा करता है। इस शब्द के रूप में योग वाक्यांश एक संपूर्ण प्रणाली का हिस्सा है जो बहुत परिष्कृत है। योग शब्द को कई अर्थों में "मिलन" के रूप में समझा जाता है और इसे पांच अलग-अलग भागों में विभाजित किया जा सकता है, जो मन, शरीर और आत्मा के एकीकरण में सहायक होते हैं। योग एक प्रकार की मन-शरीर की फिटनेस है जिसमें मांसपेशियों के परिश्रम और स्वयं, सांस और ऊर्जा (कोलिन्स सी, 1998) के बारे में जागरूकता पर आंतरिक रूप से निर्देशित केंद्रित एकाग्रता का संयोजन शामिल है। (कोलिन्स सी, 1998)। योग की उपचार पद्धति की शिक्षाओं और अभ्यासों में अंतर्निहित चार प्रमुख अवधारणाएं (देसिकचर के, ब्रैगडन एल और बोसार्ट सी, 2005) (देसिकचर के, ब्रैगडन एल और बोसार्ट सी, 2005) पहली अवधारणा यह है कि मानव शरीर एक समग्र जीव है। किसी अन्य आयाम से अविभाज्य विभिन्न अंतर्संबंधित आयाम और किसी भी आयाम का स्वास्थ्य या रोग अन्य आयामों को प्रभावित करता है। दूसरा आधार व्यक्ति है और उनकी ज़रूरतें विशिष्ट हैं और इसलिए उन्हें इस तरह से संभाला जाना चाहिए जो इस व्यक्तित्व को पहचानते हैं और उनके अभ्यास को तदनुसार अनुकूलित किया जाना चाहिए। योग की तीसरी अवधारणा आत्मशक्ति है।

योग में शिक्षार्थी को उपचार प्रक्रिया में शामिल किया जाता है; स्वास्थ्य की ओर अपने पथ में एक सक्रिय भाग का आनंद लेने से, उपचार बाहरी स्रोत के बजाय भीतर से आता है और स्वायत्तता की एक बड़ी भावना प्राप्त होती है। चौथा आधार यह है कि किसी व्यक्ति की सोच की स्थिति और गुणवत्ता उपचार के लिए महत्वपूर्ण है। एक बार जब व्यक्ति में एक अच्छी दिमागी स्थिति में सुधार होता है, तो अधिक तेजी से आता है, जबकि यदि मन-स्थिति नकारात्मक है, तो उपचार को भी बढ़ाया जा सकता है। योग सिद्धांत और अभ्यास को सबसे पहले पतंजलि द्वारा क्लासिक साहित्य, योग सूत्र के अंदर चित्रित किया गया था, जिसे व्यापक रूप से स्वीकार किया जाता है क्योंकि योग पर निश्चित स्रोत (लासेटर जे, 1997; देसिकाचार के, ब्रैगडन एल और बोसार्ट सी, 2005) (लासेटर जे, 1997; देसिकाचार के, ब्रैगडन एल एंड बोसार्ट सी, 2005) आज, कई लोगों द्वारा विशेष रूप से आसन के साथ योग की पहचान करें, योग का शारीरिक अभ्यास, फिर भी आसन व्यक्ति को ठीक करने के लिए उपयोग की जाने वाली कई विधियों में से एक है। आसन का उल्लेख केवल 196 सूत्रों में से तीन में किया गया है, इसलिए शेष पुस्तक योग के अन्य पहलुओं पर ध्यान केंद्रित करती है, जैसे कि तीव्र रूप से जागरूक श्वास, ध्यान, आहार और जीवन शैली में संशोधन, दृश्य, और ध्वनि के बाद के उपयोग (देसिकचर के, ब्रैगडन एल एंड बोसार्ट सी, 2005)।

पतंजलि के योग सूत्र के अनुसार, शब्द "अष्टांग", जिसका अनुवाद "आठ अंगों" में किया जाता है, ज्ञान और चेतना प्राप्त करने के लिए आठ-चरणीय विधि को संदर्भित करता है। इस जानकारी के दो स्रोत हैं: लासेटर (1997) और माहेले (2006)। सार्थक और उद्देश्यपूर्ण जीवन पाने के लिए व्यक्ति को आठ अंगों के नैतिक आदर्शों का पालन करना चाहिए। उनके द्वारा नैतिक और नैतिक व्यवहार और आत्म-अनुशासन निर्धारित किया जा रहा है। वे किसी के आध्यात्मिक सार का सम्मान करते हुए उसकी शारीरिक भलाई पर ध्यान केंद्रित करते हैं। आठ अंगों को किसी भी क्रम में नियोजित किया जा सकता है, लेकिन योग दर्शन के अनुसार, शारीरिक मुद्राएं और श्वास अभ्यास मन और शरीर को ध्यान और आध्यात्मिक विकास के लिए तैयार करते हैं। कई अन्य योगाभ्यास हैं जो पतंजलि के आठ अंगों पर आधारित हैं। रोग की रोकथाम और उपचार के तरीके सभी के लिए अद्वितीय हैं (विलियम्स के, स्टाइनबर्ग एल, पेट्रोनिस् जे, 2003) हठ योग और ध्यान के संबंध में, वे पश्चिमी देशों में सबसे व्यापक प्रथाओं में से दो हैं (कोलिन्स सी, 1998) हठ योग एक है योग का एक प्रकार जो आसन (मुद्राओं), श्वास तकनीक (प्राणायाम) और ध्यान के उपयोग के माध्यम से भौतिक शरीर को मजबूत करने पर केंद्रित है। हठ योग की साँस लेने की विधियों के केंद्र में सचेत साँस लेना, साँस छोड़ना और साँस लेना है। मुद्राओं और व्यायामों का अभ्यास करते समय, शरीर के ऊर्जा मार्ग अवरोधों से मुक्त होते हैं, जिसके परिणामस्वरूप पूरे शरीर में ऊर्जा प्रवाह की एक अधिक विनियमित प्रणाली होती है।

मन-शरीर की दवा, जैसे योग, को अपने चिकित्सकों के शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक कल्याण को एकीकृत करके तनाव के कारण होने वाली बीमारियों के इलाज की क्षमता के लिए व्यापक रूप से स्वीकार किया जाता है (एटकिंसन एनएल एंड परमुथ-लेविन आर, 2009)। शोध के अनुसार अतिरिक्त पुराने विकार और हृदय रोग, कैंसर और स्ट्रोक जैसे रोग तनाव से जुड़े हुए हैं (ग्रानाथ जे एंड इंगवार्सन एस, 2006)। रोग की संख्या को कम करने के लिए, तनाव प्रबंधन और नकारात्मक भावनात्मक अवस्थाओं को कम करना एक शीर्ष चिंता का विषय होना चाहिए। तनाव कई तरह की बीमारियों में फंसा हुआ है। जब तनाव प्रबंधन के लिए एक व्यापक दृष्टिकोण की बात आती है, तो योग एक प्रकार का पूरक और वैकल्पिक चिकित्सा (सीएएम) है। हाल के वर्षों में योग के वैज्ञानिक अनुसंधान में

उल्लेखनीय वृद्धि हुई है, और इसके चिकित्सीय गुणों और कमियों का मूल्यांकन करने के लिए कई नैदानिक प्रयोग किए जा रहे हैं।

### COVID-19 संक्रमण के लिए मौलिक तंत्र

कोरोनाविरुदे परिवार में COVID-19 (CoV) शामिल है। जब अनुवंशिक सामग्री की बात आती है, तो वायरस इनकैप्सुलेटेड होता है और इसमें सकारात्मक अर्थ राइबो न्यूक्लिक एसिड (आरएनए) का सिर्फ एक किनारा होता है। COVID-19 संक्रमण के कुछ मामलों में तीव्र श्वसन संकट सिंड्रोम (ARDS) और घातक बहु-अंग विफलता हो सकती है। लक्षणों में बुखार, खांसी, थकान और दस्त, साथ ही गंभीर तीव्र श्वसन संकट सिंड्रोम (एआरडीएस) शामिल हैं। मेजबान सेल की सतह पर ACE 2 रिसेप्टर पहली चीज है जिससे COVID-19 में स्पाइक प्रोटीन इंटरैक्ट करता है। एंडोसोमल मार्ग के माध्यम से वायरल लिफाफा-टू-सेल झिल्ली संलयन की सुविधा के लिए, बाध्यकारी होने के बाद एस प्रोटीन में एक गठनात्मक परिवर्तन होता है। वायरस तब अपने आरएनए को मेजबान सेल में छोड़ता है, जहां इसे एंडोप्लाज्मिक रेटिकुलम (ईआर) और गोल्गी में वायरियन में व्यवस्थित किया जाता है, जहां वायरल प्रोटीन और जीनोमिक आरएनए का उत्पादन होता है। कोशिका से मुक्त होने के बाद, यह पुटिकाओं के माध्यम से पड़ोसी कोशिकाओं में फैल जाती है, जिन्हें फिर से निलंबित कर दिया जाता है।

### पहले से मौजूद स्वास्थ्य स्थितियों से COVID-19 संक्रमण की मृत्यु दर में वृद्धि

प्लू रेस्पिरेटरी सिंकाइटियल वायरस और न्यूमोनिया को कोरोनारी आर्टरी डिजीज (सीवीडी) से जोड़ा गया है, जो कोरोनावीरस द्वारा श्वसन और आंतों में संक्रमण के प्रमुख कारणों के रूप में होता है। COVID-19 जैसे संक्रामक विकार अधिक सामान्य और अधिक गंभीर होते हैं जब सीवीडी कॉमरेडिडिटी से जुड़ा होता है। यहां प्रस्तुत साक्ष्य पहले बताए गए दावे का समर्थन करते हैं: एक शोध में, अस्पताल में भर्ती 416 रोगियों में से, 57 की मृत्यु COVID-19 और हृदय की क्षति के परिणामस्वरूप हुई। 10% को कोरोनारी धमनी की बीमारी थी; 4.1% अनुभवी दिल की विफलता; 5.3% मस्तिष्क की बीमारी से पीड़ित थे; और कम से कम 20% रोगियों को हृदय की क्षति हुई थी। चीन के वुहान से एक अन्य शोध में, COVID-19 वाले 187 लोगों का अध्ययन किया गया, और उनमें से 43 की बीमारी के परिणामस्वरूप मृत्यु हो गई। 35 प्रतिशत संक्रमित रोगियों (13) में हृदय रोग (उच्च रक्तचाप, कोरोनारी हृदय रोग या कार्डियोमायोपैथी) पाया गया। एक अलग चीनी अध्ययन के अनुसार, चीन में 44,672 पुष्ट मामलों में से 1023 (2.3 प्रतिशत) की मृत्यु हो गई, और 10.5% लोगों में सीओवीआईडी -19 लक्षणों के साथ अंतर्निहित हृदय संबंधी विकार थे। यहां तक कि भारत जैसे देशों में, जहां मधुमेह की व्यापकता काफी अधिक है, कोविड-19 और इसकी जटिलताएं स्वास्थ्य देखभाल के खर्चों के लिए एक महत्वपूर्ण चुनौती प्रदान करती हैं, विशेष रूप से बड़ी मधुमेह आबादी वाले देशों में। योग, एक कम लागत वाला गैर-औषधीय हस्तक्षेप, सीवीडी के जोखिम को काफी कम कर सकता है, जो बदले में COVID-19 और इससे जुड़े परिणामों के जोखिम को बढ़ाता है, क्योंकि एक शानदार जीवन शैली COVID-19 जैसी बीमारियों के जोखिम को और बढ़ा देती है। मधुमेह, और उच्च रक्तचाप। योग के वजन-, लिपिड-, रक्तचाप- और तनाव कम करने वाले प्रभावों से COVID-19 और अन्य हृदय संबंधी बीमारियों को कम किया जा सकता है।

### COVID-19 महामारी के कारण चिंता और तनाव

COVID-19 के हालिया प्रकोप ने व्यापक भय को जन्म दिया है। यह हमारी संस्कृति के हर पहलू में प्रवेश करता है। चूंकि उनकी "दैनिक मजदूरी" रोजगार संरचना वर्तमान परिस्थितियों से काफी प्रभावित है, कुछ सामाजिक रूप से वंचित समूह, जैसे कि प्रवासी श्रमिक, विशेष रूप से कमजोर हैं। वहीं दूसरी तरफ लॉकडाउन के चलते घरेलू हिंसा के मामलों में भी तेजी आई है। इसी तरह, COVID-19 रोगियों की देखभाल के लिए सुरक्षात्मक गियर की कमी के कारण फ्रंटलाइन कर्मचारी तनाव और चिंता के प्रति अधिक संवेदनशील होते हैं। राज्यव्यापी तालाबंदी के परिणामस्वरूप, जिसके कारण कई कंपनियां और कार्यालय बंद हो गए हैं, लोगों ने बड़े शारीरिक परिवर्तनों का अनुभव किया है। इन शारीरिक परिवर्तनों के परिणामस्वरूप वे वायरल संक्रमण के प्रति अधिक संवेदनशील होते हैं। तनाव, नींद न आना और चिंता सभी को शरीर में एंटीऑक्सीडेंट मेलाटोनिन के निम्न स्तर से जोड़ा गया है। कई जांचों में उम्र बढ़ने के साथ मेलाटोनिन के स्तर में गिरावट देखी गई है। COVID-19 बुजुर्गों में अधिक आम प्रतीत होता है। उम्र से संबंधित COVID-19 संक्रमण के जोखिम को उच्च मेलाटोनिन सांद्रता से कम किया जा सकता है। इस लॉकडाउन ने दैनिक दिनचर्या और नींद के चक्र को भी बाधित कर दिया है, जिसका प्रभाव सर्कैडियन रिदम और इसलिए प्रतिरक्षा प्रणाली पर पड़ता है। एक संरचित दैनिक योजना और नियमित योग अभ्यास दो स्व-नियामक मन-शरीर उपचार हैं जो विचार करने योग्य हैं।

### COVID-19 महामारी की रोकथाम और उपचार के लिए वर्तमान उपचार

अभी COVID 19 को रोकने और ठीक करने के लिए नैदानिक चरण में विभिन्न टीकाकरण और दवाओं का परीक्षण परीक्षण चल रहा है। हाइड्रोक्सीक्लोरोक्वीन (HCQ), रेमेडिसविर, रोटोनवीर-लोपिनवीर और दीक्षांत प्लाज्मा उपचार सहित कई दवाओं के लिए नैदानिक अध्ययन चल रहा है। हालांकि कई दवाओं का परीक्षण किया गया है,

उनमें से किसी को भी अभी तक "अंतिम उपाय" नहीं माना गया है। नई दवाओं की प्रभावशीलता का परीक्षण करने के लिए उच्च नमूना आकार वाले उच्च गुणवत्ता वाले यादृच्छिक परीक्षणों की आवश्यकता होती है। वैकल्पिक दवाएं जो प्रतिरक्षा प्रणाली को बढ़ावा देती हैं और संक्रमण को रोकती हैं, महत्वपूर्ण हैं। स्वास्थ्य मंत्रालय आयुष और भारतीय चिकित्सा अनुसंधान परिषद स्वास्थ्य पेशेवरों में प्रोफिलैक्सिस की प्रभावशीलता की तुलना करने के लिए एचसीक्यू बनाम अश्वगंधा नैदानिक परीक्षण करने का प्रस्ताव कर रहे हैं। लागत प्रभावी गैर-औषधीय हस्तक्षेप पर आधारित एक अच्छी प्रतिरक्षा प्रणाली संक्रमण से निपटने के लिए एक आकर्षक दृष्टिकोण प्रतीत होती है क्योंकि अंततः लॉकडाउन को हटाना होगा और कार्यस्थलों को सामाजिक दूरी के मानदंडों के साथ पूरी तरह से चालू करना होगा।

### **योग मानव की प्रतिरक्षा प्रणाली और मनोवैज्ञानिक विकास को बढ़ाता है**

योग को आमतौर पर भावनात्मक, शारीरिक और मानसिक पहलुओं को संबोधित करने के लिए एक संभावित दिनचर्या माना जाता है। ऊपर वर्णित प्रयोगों से पता चला है कि यह चिंता को कम कर सकता है और वर्तमान महामारी जैसी बीमारियों के प्रति प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ा सकता है। पैरासिम्पेथेटिक गतिविधि को बढ़ाकर और सहानुभूति गतिविधि को कम करके, योग स्वायत्त तंत्रिका तंत्र को नियंत्रण में रखने में मदद करता है और उदासी और तनाव में नीचे की ओर सर्पिल को रोकता है। वेगस तंत्रिका की सक्रियता के माध्यम से, योग GABA को भी बढ़ाता है, जो एक निरोधात्मक न्यूरोट्रांसमीटर प्रणाली है। तनाव हार्मोन (जैसे कोर्टिसोल) से प्रतिरक्षा प्रणाली कमजोर हो जाती है, जिसे योग अभ्यास से संतुलित किया जा सकता है जिसमें धीमी गति से सांस लेने वाले व्यायाम शामिल होते हैं जो फेफड़ों की क्षमता और श्वसन स्वास्थ्य को बढ़ाते हैं। रक्त परिसंचरण में सुधार करने में मदद करने के लिए योग का भी प्रदर्शन किया गया है, जो बदले में विभिन्न अंगों को ऑक्सीजन युक्त रक्त देने में मदद करता है, जिससे सुचारू और इष्टतम संचालन की अनुमति मिलती है। हाल के अध्ययनों में स्वास्थ्य पेशेवरों के बीच योग अभ्यास व्यक्तिगत उपलब्धि, अवसाद, चिंता, तनाव, कथित लचीलापन और करुणा को बढ़ाने के लिए सिद्ध हुआ है। हाल के अध्ययनों के अनुसार, शरीर में भड़काऊ साइटोकिन्स के स्तर को कम करने में योग प्रथाओं की महत्वपूर्ण भूमिका दिखाई गई है। इन साइटोकिन्स में कमी के परिणामस्वरूप, यह संभव है कि सूजन संबंधी विकारों के विकसित होने की संभावना कम होगी। इस तथ्य के बावजूद कि योग का व्यापक अध्ययन और विकास हुआ है, इसे अभी तक एक वैध सार्वजनिक स्वास्थ्य हस्तक्षेप तकनीक के रूप में मान्यता नहीं दी गई है। इस वर्तमान COVID-19 महामारी के दौरान, जब कार्यालय और स्वास्थ्य सुविधाओं में उच्च स्तर का तनाव और चिंता है, साथ ही हरे भरे स्थानों और स्विमिंग पूल तक सीमित पहुंच है, तो एक आंतरिक योग अभ्यास एक सहायक असंतुलन हो सकता है। अस्वस्थ कार्य/जीवन संतुलन।

### **तनावपूर्ण स्थिति से निपटने के लिए योग प्रोटोकॉल**

फेसबुक पर योग स्कॉलर्स पीजीआईएमईआर जैसे विभिन्न ऑनलाइन वेब्यू निर्बाध लाइव सत्र प्रदान कर रहे हैं जो जनता और स्वास्थ्य देखभाल पेशेवरों के बीच इंटरफेस पर ध्यान केंद्रित करते हैं। योग अभ्यास की अवधारणा को बढ़ावा देने और योग तकनीकों का प्रदर्शन करने के उद्देश्य से, ये सत्र योग, विज्ञान और आध्यात्मिकता के क्षेत्र में पेशेवरों को एक साथ लाते हैं। उनके श्रेय के लिए, भारत सरकार के आयुष मंत्रालय ने इन वेब-आधारित संसाधनों को अपना आशीर्वाद दिया है। इस संबंध में, नागरत्ना एट अल। ने हाल ही में एक आयु-विशिष्ट योग कार्यक्रम प्रस्तुत किया है जो COVID-19 की रोकथाम और प्रबंधन में योग के चिकित्सीय लाभ की परिकल्पना करता है। उनके प्रयोग में एक आठ-आयामी योग सांस प्रक्रिया शामिल थी, जिसमें आसान गर्दन की मांसपेशियों में छूट और सांस लेने की तकनीक के साथ आसन, साथ ही एक कुर्सी अनुकूलन क्षमता शामिल है। अभ्यास के 30 मिनट के भीतर, चरम श्वसन प्रवाह दर 20% से अधिक बढ़ गई थी, और रोगियों की चिंता और भय में काफी कमी आई थी। योग विशेषज्ञों ने इन कार्यक्रमों के निर्माण में मदद की है, जो <http://svyasa.edu.in> पर देखे जा सकते हैं। एक अलग क्लिनिकल परीक्षण के अनुसार, विभिन्न देशों के अस्पताल में भर्ती COVID-19 रोगियों ने इस प्रक्रिया में रुचि और सुधार दिखाया।

कुछ योग तकनीकें जो सामान्य योग प्रोटोकॉल का हिस्सा हैं, उन्हें तनाव और चिंता के स्तर को सफलतापूर्वक कम करने के साथ-साथ अन्य लाभ प्रदान करने के लिए दिखाया गया है। इसमें अनुलोम विलोम प्राणायाम (नासिका छिद्र को बारी-बारी से सांस लेना), भ्रामरी प्राणायाम और ध्यान संबंधी व्यायाम शामिल हैं। इन प्रथाओं को ललाट वायु साइनस को साफ करने और खांसी की बीमारियों पर काबू पाने में मदद करने के लिए दिखाया गया है, जो श्वसन पथ के स्वास्थ्य को बनाए रखता है और प्रतिरक्षा को बढ़ाता है। कपालभाति (पेट की मांसपेशियों को कस कर जोर से सांस छोड़ना) कुछ आसन, जब पर्यवेक्षण के तहत किए जाते हैं, तो तनाव को कम करने के साथ-साथ पहले सूचीबद्ध योग अभ्यासों को भी सिद्ध किया गया है। यहाँ शामिल हैं हरे, कोबरा, मगरमच्छ, और मगरमच्छ जैसे सासंकासन, भुजंगासन, और सेतुबंधासन (पुल मुद्रा)। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के सामान्य योग प्रोटोकॉल में

इनमें से कई चालें शामिल हैं। यदि कार्यस्थलों और कार्यालयों में इनमें से कुछ उपायों का अभ्यास किया जाए तो COVID-19 जोखिम को कम किया जा सकता है।

### निष्कर्ष

COVID-19 ने वैश्विक बंद का कारण बना दिया है, जिससे व्यक्ति नए मानसिक, भावनात्मक और शारीरिक मुद्दों के संपर्क में आ गए हैं क्योंकि वे घर पर काम करने के लिए मजबूर हैं। ऑनलाइन पोर्टल और अद्वितीय योग मॉड्यूल का उपयोग करके मानसिक स्वास्थ्य में और गिरावट को रोकने के लिए घर से काम करने वाली योग प्रथाओं (जैसे 5 मिनट वार्ड ब्रेक आयुष प्रोटोकॉल) का उपयोग किया जा सकता है। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर, सामान्य योग प्रोटोकॉल के 45 मिनट के सत्र का अत्यधिक सुझाव दिया जाता है। COVID-19 के इलाज के लिए दवाओं और टीकों की कमी के कारण, अच्छा स्वास्थ्य बनाए रखना आवश्यक है। आज तक, इस बात के पुख्ता सबूत हैं कि योग अभ्यास सहवर्ती बीमारियों के जोखिम को कम कर सकता है और प्रतिरक्षा प्रणाली को बढ़ा सकता है। ऑफिस में भी योग फायदेमंद हो सकता है। राष्ट्रीय आपातकाल और महामारी के इस समय के दौरान स्वस्थ जीवन शैली बनाए रखने के लिए योग सबसे बड़ा तरीका है। योग सभी उम्र के लोगों के लिए एक सुरक्षित और लाभकारी अभ्यास है, भले ही वे युवा हों, बुजुर्ग हों, स्वस्थ हों, बीमारी से उबर रहे हों या किसी पुरानी बीमारी का प्रबंधन करने में उनकी मदद करने के लिए चिकित्सीय विकल्प खोज रहे हों। योग के फलस्वरूप व्यक्ति के शारीरिक समन्वय और मुद्रा में सुधार होता है। और यह व्यायाम के उच्च प्रभाव वाले रूपों के लिए आम चोट के जोखिम से बचने के बिना यह सब हासिल करने का इरादा रखता है। यह शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक स्वास्थ्य की एक स्वस्थ प्रणाली के विकास में सहायता करता है। हम अपने दैनिक दिनचर्या में श्वास और ध्यान को शामिल करके अपना बेहतर ख्याल रख सकते हैं। स्वस्थ शरीर और दिमाग को बनाए रखने के लिए, हम विभिन्न प्रकार की योग शैलियों में से चुन सकते हैं। बेहतर मेटाबोलिक और कार्डियोवस्कुलर फंक्शन, साथ ही कम तनाव, चिंता, अवसाद और पुराने दर्द को नियमित योग अभ्यास के माध्यम से प्राप्त किया जा सकता है।

### संदर्भ

1. T, Ou CQ. Comorbidity and its impact on 1590 patients with Covid-19 in China: A Nationwide Analysis. *European Respiratory Journal*. 2020;55(5).
2. Toniato E, Ross R, Kritas S. How to reduce the likelihood of coronavirus-19 (CoV-19 or SARS-CoV-2) infection and lung inflammation mediated by IL-1. 2020.
3. Sanders JM, Monogue ML, Jodlowski TZ, Cutrell JB. Pharmacologic treatments for coronavirus disease 2019 (COVID-19): A review. *Jama*. 2020;323(18):1824-36.
4. Jayawardena R, Sooriyaarachchi P, Chourdakis M, Jee-wandara C, Ranasinghe P. Enhancing immunity in viral infections, with special emphasis on COVID-19: A review. *Diabetes & Metabolic Syndrome: Clinical Research & Reviews*. 2020 Apr 16.
5. Baden LR, Rubin EJ. Covid-19—the search for effective therapy. 2020, *Mass Medical Soc*.
6. Zhang Y, Ma ZF. Impact of the COVID-19 pandemic on mental health and quality of life among local residents in Liaoning Province, China: A cross-sectional study. *International journal of Environmental Research and Public Health*. 2020;17(7):2381.
7. Tan BY, Chew NW, Lee GK, Jing M, Goh Y, Yeo LL, Zhang K, Chin HK, Ahmad A, Khan FA, Shanmugam GN. Psychological impact of the COVID-19 pandemic on health care workers in Singapore. *Annals of Internal Medicine*. 2020.
8. Lai J, Ma S, Wang Y, Cai Z, Hu J, Wei N, Wu J, Du H, Chen T, Li R, Tan H. Factors associated with mental health outcomes among health care workers exposed to coronavirus disease 2019. *JAMA network open*. 2020;3(3):e203976.
9. Choudhary A, Pathak A, Manickam P, Purohit M, Rajasekhar TD, Dhoble P, Sharma A, Suliya J, Apsingekar, Patil V, Jaiswal A. Effect of Yoga versus Light Exercise to Improve Well-Being and Promote Healthy Aging among Older Adults in Central India: A Study Protocol for a Randomized Controlled Trial. *Geriatrics*. 2019;4(4):64.
10. La Torre G, Raffone A, Peruzzo M, Calabrese L, Cocchiara RA, D'Egidio V, Leggieri PF, Dorelli B, Zaffina S, Mannocci A. Yoga and Mindfulness as a Tool for Improving Affectivity, Anxiety, Mental Health, and Stress among Healthcare Workers: Results of a Single-Arm Clinical Trial. *Journal of Clinical Medicine*. 2020;9(4):1037.