

---

## इकाई 1 स्वास्थ्य एवं कल्याण का परिचय\*

---

### संरचना

- 1.0 उद्देश्य
- 1.1 प्रस्तावना
- 1.2 स्वास्थ्य की अवधारणा और परिभाषा
- 1.3 स्वास्थ्य पर पार- सांस्कृतिक परिप्रेक्ष्य
  - 1.3.1 पश्चिमी परिप्रेक्ष्य
  - 1.3.2 स्वास्थ्य पर पूर्वी परिप्रेक्ष्य
  - 1.3.3 स्वास्थ्य पर भारतीय परिप्रेक्ष्य
- 1.4 स्वास्थ्य और बीमारी की निरंतरता
- 1.5 सारांश
- 1.6 संदर्भ
- 1.7 शब्दावली
- 1.8 अपनी प्रगति की जाँच कीजिए के उत्तर
- 1.9 इकाई अंत प्रश्न

---

### 1.0 उद्देश्य

---

इस इकाई को पढ़ने के बाद, आप इस योग्य होंगे कि :

- स्वास्थ्य की अवधारणा और परिभाषा पर चर्चा कर सकेंगे;
- स्वास्थ्य के दृष्टिकोण की व्याख्या कर सकेंगे; और
- बीमारी और स्वास्थ्य की निरंतरता का वर्णन कर सकेंगे।

---

### 1.1 प्रस्तावना

---

राहुल और समीरा अपने 30 वे वर्ष की शुरुआत में एक खुशहाल शादीशुदा जोड़े हैं। वे दोनों एक बहुराष्ट्रीय कंपनी में काम करते हैं और अपनी नौकरी में बहुत अच्छा कर रहे हैं। लेकिन उच्च आय और एक आरामदायक जीवन शैली के बावजूद, राहुल को हाल ही में उच्च रक्तचाप और टाइप-II मधुमेह का निदान किया गया था और समीरा हर समय तनावग्रस्त रहती है और उसे नींद की समस्या विकसित हो गई है जिसके लिए वह एक चिकित्सक से परामर्श ले रही है।

नीरव एक दस वर्ष का लड़का है और हालांकि वह हमेशा स्वस्थ रहा है, लेकिन हाल ही में उसे मोटे होने का पता चला है। डॉक्टर ने उसके अपने मोटापे के लिए स्वस्थ आहार की कमी को उत्तरदायी ठहराया, जिसमें (फल और सब्जियाँ सम्मिलित हैं जो फाइबर से समृद्ध हैं) जंक फूड, सॉफ्ट ड्रिंक और मिठाइयों का नियमित सेवन करते हैं।

---

\* डॉ. आरती सिंह, अकादमिक सहयोगी, मनोविज्ञान संकाय, सामाजिक विज्ञान विद्यापीठ, इग्नू, नई दिल्ली

अरुण अपने स्कूल के वर्षों के दौरान एक टॉपर थे और अपने शहर के सर्वश्रेष्ठ कॉलेजों में से एक में प्रवेश पाने में कामयाब रहे। इस समय के दौरान, उन्होंने शराब का सेवन शुरू कर दिया और धूम्रपान भी शुरू कर दिया जो जल्द ही आदत और लत में विकसित हो गया। परिणामस्वरूप न केवल उनकी पढ़ाई प्रभावित हुई बल्कि उनके परिवार और दोस्तों के साथ उनके संबंध भी नकारात्मक रूप से प्रभावित हुए हैं। उनके माता-पिता ने अब उन्हें ठीक होने में सहायता करने के लिए एक नशामुक्ति केंद्र में भर्ती कराया है।

अपनी माँ को एक लाइलाज बीमारी में खोने के बाद, सविता जो कभी एक आठ वर्ष की चुलबुली लड़की थी, अब एकांत एकांकी और अकेली हो गई है। उसने अपने दोस्तों के साथ बातचीत करना बंद कर दिया है और स्कूल जाने से मना कर दिया है। वह पर्याप्त रूप से खाने और सोने में भी सक्षम नहीं है। उसके परिवारिक चिकित्सक ने उसे नैदानिक मनोवैज्ञानिक से मिलने की सलाह दी, जिसने उसके अवसाद का निदान किया।

उपरोक्त उदाहरण, स्वास्थ्य के कुछ अन्य पहलुओं पर प्रकाश डालते हैं। यह कहा जा सकता है कि स्वास्थ्य हमारे जीवन का सबसे महत्वपूर्ण लेकिन सबसे वंचित पहलू है। आजकल, हमारी जीवन शैली अधिक आराम, घर के अन्दर रहने वाली, प्रौद्योगिकी-केंद्रित और भोजन जैसे पिज्जा, बर्गर, चिप्स, कोक, आदि पर निर्भर करती है। ऐसी संभावना है कि, यह जीवन शैली हमारे स्वास्थ्य को नुकसान पहुंचा रही है और हमारी स्वास्थ्य प्रणाली के गैर संचारी रोगों को बढ़ाती है। इसके अलावा, पारंपरिक अस्पताल उपचार को जीवन शैली से संबंधित बीमारियों के उपचार में अक्षम माना गया है। इस प्रकार यह स्वास्थ्य पर ध्यान केंद्रित करने और कई स्तरों पर इससे निपटने के लिए महत्वपूर्ण है न केवल पर्याप्त स्वास्थ्य सेवाएँ उपलब्ध कराकर बल्कि व्यक्तियों के बीच स्वस्थ जीवन शैली को प्रोत्साहित करके।

इस पाठ्यक्रम की पहली इकाई में, हम स्वास्थ्य की अवधारणा और परिभाषा के विषय में चर्चा करेंगे। इसके अलावा, पश्चिमी और पूर्वी परिप्रेक्ष्य के अनुसार, स्वास्थ्य की अवधारणा को भी समझाया जाएगा। बीमारी और स्वास्थ्य की निरंतरता का भी वर्णन किया जाएगा तथा स्वास्थ्य बीमारी सातत्य का भी वर्णन किया जाएगा।

---

## 1.2 स्वास्थ्य की अवधारणा और परिभाषा

---

आप स्वास्थ्य से क्या समझते हैं? इस प्रश्न का उत्तर जटिल है, क्योंकि यह समय, संस्कृति, समाज, सामाजिक वर्ग और यहाँ तक कि आयु समूहों में कई अलग-अलग अर्थ रखता है। इस अनुभाग में, हम स्वास्थ्य के अर्थ पर चर्चा करेंगे और यह कैसे विश्व स्वास्थ्य संगठन और विभिन्न संस्कृतियों द्वारा जनसाधारण लोगों के बीच अवधारणा की गई है।

स्वास्थ्य पर जनसाधारण लोग क्या सोचते और समझते हैं, इसे समझने के लिए कई अध्ययन किए गए हैं। बॉमन (1961) द्वारा किए गए एक अध्ययन में, उसने लोगों को यह समझाने के लिए कहा कि 'उनके लिए स्वस्थ होने का क्या अर्थ है?' प्रतिभागियों में से अधिकांश ने तीन प्रकार की प्रतिक्रियाओं के कम होने की सूचना दी:

- 1) स्वास्थ्य का अर्थ है 'कल्याण का सामान्य भव'
- 2) स्वास्थ्य की पहचान है 'रोग के लक्षणों के अभाव' और,
- 3) स्वास्थ्य में देखा जा सकता 'चीजें हैं जो एक व्यक्ति जो शारीरिक रूप से है स्वस्थ ऐसा करने में सक्षम है'।

इस प्रकार, लेपर्सन के अनुसार, स्वास्थ्य के लिए तीन घटक हैं— भावना, लक्षण अभिविन्यास और प्रदर्शन। एक अन्य अध्ययन में, बेनामिनी, लेवेंथल और लेवेंथल (2003) ने पाया कि 500 बुजुर्ग प्रतिभागियों के अनुसार, स्वास्थ्य जीवन सामर्थ्य और शारीरिक कार्य करने की क्षमता है। क्रॉस और जे (1994) भी स्वास्थ्य को पहचानने के लिए संदर्भ के दायरे को समझने के लिए एक अध्ययन किया। उन्होंने पाया कि पुराने प्रतिभागियों के लिए संदर्भ का दायरा स्वास्थ्य समस्याओं की अनुपस्थिति या उपस्थिति था। जबकि, युवा प्रतिभागियों के लिए स्वास्थ्य व्यवहार – स्वास्थ्य को बढ़ावा देने वाला व्यवहार संदर्भ का दायरा था। ये अध्ययन बताते हैं कि स्वास्थ्य का अर्थ बहुत व्यक्तिपरक है और यह सामाजिक कारकों के साथ बदलता है जैसे आयु वर्ग।

स्वास्थ्य से प्राप्त किया गया शब्द 'होल्थ' से प्राप्त किया गया शब्द है, यह एक पुराना अंग्रेजी शब्द है जिसका अर्थ है 'पूरे होने की अवस्था' (मेलकिडेस, 2015, पृष्ठ 3)

पिंडर, 5वीं शताब्दी ईसा पूर्व के रूप में परिभाषित " अंगों के सामंजस्यपूर्ण कामकाज "। (स्वावलस्तोग एवं अन्य, 2017, पृष्ठ 431) यह परिभाषा मुख्यतया स्वास्थ्य के शारीरिक पहलू पर ध्यान केंद्रित करती है जिसमें शारीरिक अंगों के कामकाज के साथ-साथ दर्द और आराम का अनुभव भी सम्मिलित है। हिप्पोक्रेट्स ने व्यक्ति की जीवन शैली और पर्यावरणीय कारकों में जलवायु परिस्थितियों, वायु गुणवत्ता, जीवन शैली की आदतों, पानी और भोजन की गुणवत्ता के संबंध में स्वास्थ्य का वर्णन किया है। 'सकारात्मक स्वास्थ्य' शब्द उनके द्वारा प्रस्तुत किया गया था, जो कि आहार के साथ-साथ व्यायाम पर भी ध्यान केंद्रित करता है (स्वावलोग एवं अन्य, 2017)।

स्वास्थ्य पर्यावरणीय प्रभावों के साथ समायोजित करने की किसी व्यक्ति की क्षमता के बारे में भी बताता है। इस प्रकार, अगर वह अनुकूलन करने में सक्षम नहीं है, तो वह कुछ बीमारी का अनुभव कर सकता/सकती है या एक बीमारी विकसित कर सकता/सकती है (स्वावलस्तोग एवं अन्य, 2017)। स्वास्थ्य की अधिकांश आधुनिक परिभाषाएँ असंतुष्टों की अनुपस्थिति के रूप में नहीं हैं, बल्कि स्वयं की प्राप्ति और पूर्ति के लिए एक बड़ी हुई क्षमता है। यह एक ऐसी स्थिति के रूप में समझाया गया है जिसमें व्यक्ति शारीरिक, मानसिक, सामाजिक और आध्यात्मिक स्तर पर पर्याप्त रूप से कार्य करने में सक्षम होता है और वातावरण के संदर्भ में अपनी क्षमता को व्यक्त करने में सक्षम होता है, जिसके भीतर वह मौजूद है (स्वावलस्तोग एवं अन्य, 2017)।

वर्ष 1946 में, विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्ल्यूएचओ) का संविधान के अनुसार, "स्वास्थ्य पूर्ण शारीरिक, मानसिक और सामाजिक भलाई की स्थिति और रोग या दुर्बलता की अनुपस्थिति को कम नहीं करता है। बाद में इसके 1998 के संविधान में, विश्व स्वास्थ्य संगठन ने फिर से अपनी परिभाषा और स्वास्थ्य को "पूर्ण शारीरिक, मानसिक, आध्यात्मिक और सामाजिक भलाई की एक गतिशील स्थिति के रूप में और

न केवल बीमारी की अनुपस्थिति" के रूप में संशोधित किया । विश्व स्वास्थ्य संगठन के द्वारा दिए गए स्वास्थ्य परिभाषाओं के बिंदु निम्नलिखित हैं: (i) स्वास्थ्य बीमारी या लक्षणों की अनुपस्थिति के बराबर नहीं है, (ii) स्वास्थ्य प्रकृति में गतिशील है, (iii) न केवल आपकी शारीरिक कल्याण बल्कि आपका मानसिक, सामाजिक और आध्यात्मिक भलाई भी उतना ही महत्वपूर्ण है, और, (iv) हमारा स्वास्थ्य चार आयामों का संयोजन है; शारीरिक, मानसिक, सामाजिक और आध्यात्मिक ।

जैसा कि आप डब्ल्यूएचओ द्वारा दी गई स्वास्थ्य की परिभाषा में देख सकते हैं, भलाई शब्द का उपयोग किया गया है । भलाई को 'व्यक्तिपरक भलाई ' (एसडब्ल्यूबी) के रूप में भी जाना जाता है । भलाई की अवधारणा मानसिक स्वास्थ्य, जीवन की संतुष्टि और खुशी की अवधारणा के करीब है । भलाई एक व्यक्तिपरक भावना है, जिसमें जीवन के उन भावात्मक और संज्ञानात्मक पहलुओं का मूल्यांकन सम्मिलित है जो प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष रूप से डिजीज रोग और बीमारी से प्रभावित हो रहे हैं । अक्सर इसमें खुशी का मूल्यांकन, संतोष की भावना, अपनेपन की भावना, उपलब्धि और किसी भी परेशानी और परेशानी के बिना होना सम्मिलित सम्मिलित है । हम इस पाठ्यक्रम की अगली इकाई में विस्तार में चर्चा करेंगे ।

स्वास्थ्य से संबंधित अन्य महत्वपूर्ण शब्द 'रोग', 'बीमारी' और 'अस्वस्थता' हैं । अक्सर विनिमेय रूप से उपयोग किया जाता है, इन तीन शब्दों का उपयोग व्यक्ति के बीमार स्वास्थ्य का वर्णन करने के लिए किया जाता है । हालांकि, वैज्ञानिक समुदाय में, बीमार स्वास्थ्य के विभिन्न अर्थों को समझने के लिए इन शब्दों का उपयोग किया जाता है । आइए हम इन शब्दों की मूल परिभाषा पर एक नजर डालते हैं ।

**रोग:** इस शब्द का उपयोग डॉक्टरों या चिकित्सकों द्वारा अपने रोगियों की स्वास्थ्य स्थिति के रोग, लक्षण, कारण और जैविक परिभाषा का वर्णन करने के लिए किया जाता है ।

**बीमारी:** यह सामान्य शब्द को संदर्भित करता है जो लोग अपने कथित बिगड़ती स्वास्थ्य स्थितियों का वर्णन करने के लिए यह सामान्य शब्द उपयोग करते हैं जिसका जो अभी तक एक डॉक्टर द्वारा निदान नहीं किया गया है या नहीं हो सकता है । इस प्रकार, यह शब्द व्यक्ति के बीमार स्वास्थ्य के व्यक्तिपरक अनुभव का प्रतिनिधित्व करता है ।

**अस्वास्थ्य:** यह बीमारी से संबंधित सामाजिक भूमिका और धारणा है जैसे कि आराम करना, काम से दूर रहना, किसी रोग का चिह्न कलंक इत्यादि ।

स्वस्थ रहने को न केवल बीमारी की अनुपस्थिति से बल्कि शारीरिक, मानसिक और सामाजिक कल्याण की उपस्थिति से भी चिह्नित किया जा सकता है, किसी व्यक्ति की अपने पर्यावरण के साथ अच्छी तरह से अनुकूलन करने की क्षमता । स्वास्थ्य भी भलाई की दिशा में एक आंदोलन द्वारा निरूपित किया जाता है । दूसरी ओर बीमारी शारीरिक, संवेगात्मक, मानसिक सामाजिक और आध्यात्मिक पहलुओं को कम करके देखा जा सकता है । बीमारी को लक्षणों की उपस्थिति के साथ-साथ दिन-प्रतिदिन के जीवन में प्रभावी ढंग से कार्य करने की क्षमता द्वारा निर्धारित किया

जा सकता है। यह इस बात से भी निर्धारित किया जा सकता है कि व्यक्ति कैसा अनुभव कर रहा है।

स्वास्थ्य को उसके तीन विचार-सीमा डोमेन के संदर्भ में वर्णित किया जा सकता है जैसा कि दलाल और मिश्रा (2012) द्वारा प्रस्तावित किया गया था। उन्होंने सुझाव दिया कि स्वास्थ्य के क्षेत्र में मुख्यतया तीन विचार-सीमा डोमेन सम्मिलित हैं, अर्थात्, पुनःस्थापना, रख-रखाव और विकास। पहले विचार-सीमा डोमेन (पुनःस्थापना) का उद्देश्य किसी व्यक्ति को बीमारी की स्थिति से उसके स्वास्थ्य को ठीक करने में सहायता करना है। इस प्रकार, इस विचार-सीमा डोमेन में सभी प्रकार के हस्तक्षेप सम्मिलित हैं जो एक रोगी को उसके बीमारी के लक्षणों, शारीरिक दर्द और पीड़ाओं से उबरने में सहायता करेंगे। स्वास्थ्य का दूसरा विचार-सीमा डोमेन रखरखाव है, और इसका उद्देश्य लोगों को अच्छे स्वास्थ्य को बनाए रखने और उन्हें बीमारियों से बचाने में सहायता करना है। सभी तरह के स्वास्थ्य को बढ़ावा देने वाले व्यवहार जैसे योग, व्यायाम, अच्छा भोजन लेना आदि इस डोमेन का भाग हैं। अंतिम विचार-सीमा डोमेन विकास, स्वास्थ्य को न केवल भौतिक दृष्टि से देखता है, बल्कि सामाजिक कारकों और आध्यात्मिकता को भी इसके भागों के रूप में मानता है। इसलिए, यह विचार-सीमा डोमेन रोगियों को उनके जीवन के सभी क्षेत्रों में प्राप्त करने और बढ़ने में सहायता करता है।

### आपनी प्रगति की जाँच कीजिए - I

1) स्वास्थ्य को परिभाषित कीजिए।

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2) स्वास्थ्य के तीन डोमेन सूचीबद्ध कीजिए।

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

जिस तरह से स्वास्थ्य परिभाषित या माना जाता है वह संस्कृति के आधार पर भिन्न हो सकता है। इकाई के इस उप खंड में, हम स्वास्थ्य पर विभिन्न पार— सांस्कृतिक परिप्रेक्ष्य को समझने की प्रयास करेंगे।

चूंकि सांस्कृतिक विश्वासों को रोगियों के स्वास्थ्य विश्वासों में जटिल रूप से बुना जाता है, इसलिए किसी भी स्वास्थ्य संबंधी व्यवहार को समझने के लिए पहले संस्कृति और समाज की भूमिका को स्वीकार करना और समझना आवश्यक है। इस अनुभाग में, हम चर्चा करेंगे कि पश्चिमी और पूर्वी समाज स्वास्थ्य और बीमारी की अवधारणा कैसे करते हैं। इस अनुभाग को शुरू करने से पहले, अवधारणा पर चर्चा करते हैं— कर्म। एक भारतीय के रूप में, हम सभी कर्म के अर्थ से अवगत हैं। यह कारण और प्रभाव के तत्वमीमांसा सिद्धांत को संदर्भित करता है। यह विश्वास है कि आपके पिछले जन्म के कर्मों के संचित प्रभाव वर्तमान जीवन की घटनाओं पर प्रभाव डालते हैं। अध्ययनों ने सुझाव दिया है कि भारत में एड्स, हृदय रोग और कैंसर जैसी जानलेवा बीमारियों वाले रोगियों में कार्मिक कारकों का कारण अधिक है। जबकि, पश्चिमी देशों में बहुत कम रोगी बीमारी को कार्मिक कारक बताते हैं। आप क्या सोचते हैं, उनके आरोपण-कारण में अंतर क्यों है? इसका कारण जीवन-घटनाओं में कर्म की भूमिका के अवधारणा में 'सांस्कृतिक अंतर' हो सकता है। यह उदाहरण बताती है कि सांस्कृतिक धारणाएँ स्वास्थ्य की हमारी धारणा को काफी प्रभावित करती हैं।

### 1.3.1 पश्चिमी परिप्रेक्ष्य

संस्कृति कभी स्थिर नहीं रहती। यह समय के साथ बदलती है। इसलिए, समय के साथ स्वास्थ्य के विषय में सांस्कृतिक धारणा भी बदलती है। उदाहरण के लिए, प्राचीन यूनानी संस्कृति (एक पश्चिमी सभ्यता) हमारे स्वास्थ्य में चार भाव (रक्त, पीला पित्त, काली पित्त और कफ) की भूमिका में विश्वास करती थी और संपूर्ण रूप से स्वास्थ्य की जाँच करती थी। हिप्पोक्रेट्स, प्राचीन यूनानी सभ्यता के प्रसिद्ध विद्वानों में से एक ने अपने लेखन में वर्णन किया था कि कैसे मन, शरीर और आत्मा परस्पर जुड़े हुए हैं और हमारे स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए मिलकर काम करते हैं। हालांकि, समय बीतने के साथ और विशेष रूप से पुनर्जागरण के बाद, वैज्ञानिक क्रांति ने भौतिक दवाई में काफी विकास किया। बीमारी की व्याख्या अधिक वैज्ञानिक और शारीरिक आधारित हो गई हैं। इसके अलावा, सत्रहवीं सदी के दौरान, फ्रांसीसी दार्शनिक 'रेने डेसकार्टेस' के विषय में दर्शन द्वैतवाद मन और शरीर के समकालीन और बाद में दार्शनिकों और विद्वानों को समान रूप से प्रभावित किया। इसके परिणामस्वरूप, पश्चिमी चिकित्सा ने मन और शरीर को पूरी तरह से अलग संस्थाओं के रूप में मानना शुरू कर दिया, और यह दर्शन अभी भी उनके चिकित्सा सिद्धांतों पर हावी है। द्वैतवाद का यह सिद्धांत मानव शरीर को एक मशीन के रूप में देखने के विचार के लिए उत्तरदायी है जिसे कटौतीकर्ता या यंत्रवत दृष्टिकोण के रूप में जाना जाता है। इस दृष्टिकोण के अनुसार, हम अपने शरीर को उसके घटक भागों (कोशिकाओं, डीएनए, शरीर के विभिन्न अंग) के माध्यम से समझ सकते हैं और वहाँ से किसी के

स्वास्थ्य में मन और आत्मा या आध्यात्मिकता की तरह अवधारणाओं की कोई भूमिका नहीं है। स्वास्थ्य पर पश्चिमी दृष्टिकोण की अंतर्निहित धारणा यह है कि बीमारी का कारण कीटाणुओं और जीवाणुओं के रूप में किसी के शरीर के बाहर है। इसके अलावा, इसके (कीटाणु और जीवाणु) को हटाने के लिए इष्टतम स्वास्थ्य की उपलब्धि के लिए नेतृत्व करेंगे। इस प्रकार, यह निष्कर्ष निकाला जा सकता है कि चिकित्सा की पश्चिमी प्रणाली केवल शारीरिक स्तर पर रोगियों का उपचार करती है और इस प्रकार उसकी संवेग, विश्वासों के साथ-साथ सांस्कृतिक पृष्ठभूमि की भी अनदेखी करती है। यह दृष्टिकोण स्वास्थ्य और बीमारी के चिकित्सा या जैव-चिकित्सा मॉडल को रेखांकित करता है। हम इस मॉडल के विषय में इकाई दो में विस्तार से चर्चा करेंगे।

### 1.3.2 स्वास्थ्य का पूर्वी-परिप्रेक्ष्य

पूर्वी परिप्रेक्ष्य स्वास्थ्य और इससे संबंधित मुद्दों पर भारत और चीन जैसे पूर्वी सभ्यता के दृष्टिकोण को संदर्भित करता है। सभी पूर्वी सभ्यता का मूल आधार यह है कि स्वास्थ्य केवल बीमारी या उसके लक्षणों की अनुपस्थिति से अधिक है। यदि आप स्वस्थ हैं, तो आप खुशी, कल्याण, जीवन के साथ संतुष्टि अनुभव करेंगे, अपने सामाजिक समुदाय के सदस्य के रूप में बेहतर रूप से कार्य करने में सक्षम होंगे और, लक्ष्य निर्धारित करने और इसे प्राप्त करने में सक्षम होंगे। इस प्रकार, आप समग्र के रूप में कार्य करने में सक्षम होंगे। इसलिए, यह सुझाव दिया जा सकता है कि स्वास्थ्य की डब्ल्यूएचओ परिभाषा पूर्वी दृष्टिकोण का अधिक समर्थन करती है। पश्चिमी दृष्टिकोण के विपरीत, सभी पूर्वी सभ्यता मुख्य रूप से स्वास्थ्य को समग्र रूप से देखती है और भागों में नहीं। स्वास्थ्य को संपूर्ण साधन के रूप में देखने से स्वास्थ्य भौतिक, सामाजिक, मानसिक और आध्यात्मिक जैसे कई अंतःसंबंधित घटकों से बना है, और उनमें से कोई भी असंतुलन स्वयं को रोग या बीमारी के रूप में प्रकट करता है। पूर्वी दृष्टिकोण स्वास्थ्य और बीमारी के समग्र मॉडल को रेखांकित करता है। समग्र मॉडल के अनुसार, बीमारी का कारण बाहर नहीं होता है, लेकिन यह हमारे शरीर के अंदर है और शारीरिक, मानसिक, सामाजिक और आध्यात्मिक घटकों के बीच सामंजस्य से इष्टतम स्वास्थ्य की स्थिति को बढ़ावा मिलेगा।

### 1.3.3 स्वास्थ्य का भारतीय परिप्रेक्ष्य

संस्कृति भारतीय जीवन में एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है, स्वास्थ्य पर पारंपरिक भारतीय दृश्य को समझने के लिए यह महत्वपूर्ण है। स्वास्थ्य के लिए संस्कृत शब्द है 'स्वस्था', 'स्व' का अर्थ है 'आंतरिक स्व' और 'स्थ' का अर्थ है 'सचेत'। इस प्रकार, भारतीय परंपरा में, स्वस्थ होना आपके आंतरिक-स्व के प्रति सचेत होने के बराबर माना जाता है (गुप्ता एवं अन्य, 2011)। दलाल और मिश्रा (2011) ने स्वास्थ्य के विषय में भारतीय दृष्टिकोण की आंतरिकता को भी इंगित किया है। इसका अर्थ है कि सभी बीमारियों का कारण हमारे भीतर है और अगर हम अपने भीतर के प्रति सचेत हो गए, तभी हम इष्टतम स्वास्थ्य प्राप्त कर सकते हैं। सभी पारंपरिक भारतीय प्रणाली आयुर्वेद और सिद्ध "शारीरिक, मनोवैज्ञानिक, दार्शनिक, नैतिक और मानव जाति के आध्यात्मिक कल्याण" करने पर विचार करते हैं और ब्रह्मांड, प्रकृति के

साथ सद्भाव, और विज्ञान कल्याण के लिए एक आवश्यक शर्त है (रविशंकर और शुक्ला, 2007, पृष्ठ 321)। पारंपरिक भारतीय प्रणाली में स्वास्थ्य की संकल्पना समकालीन जैव-चिकित्सा स्वास्थ्य मॉडल के विपरीत है। बीमारी के लक्षणों का केवल उपचार करने के बजाय, सभी पारंपरिक भारतीय उपचार व्यक्ति के स्वास्थ्य और भलाई को बेहतर बनाने का लक्ष्य रखते हैं।

## अपनी प्रगति की जाँच कीजिए - II

1) वाक्यों को पूरा कीजिए।

क) प्राचीन यूनानी संस्कृति चार भावों की भूमिका में विश्वास करते थे, अर्थात्  
.....।

ख) सभी पूर्वी सभ्यता का मूल आधार है कि .....

ग) स्वास्थ्य के लिए संस्कृत शब्द है .....

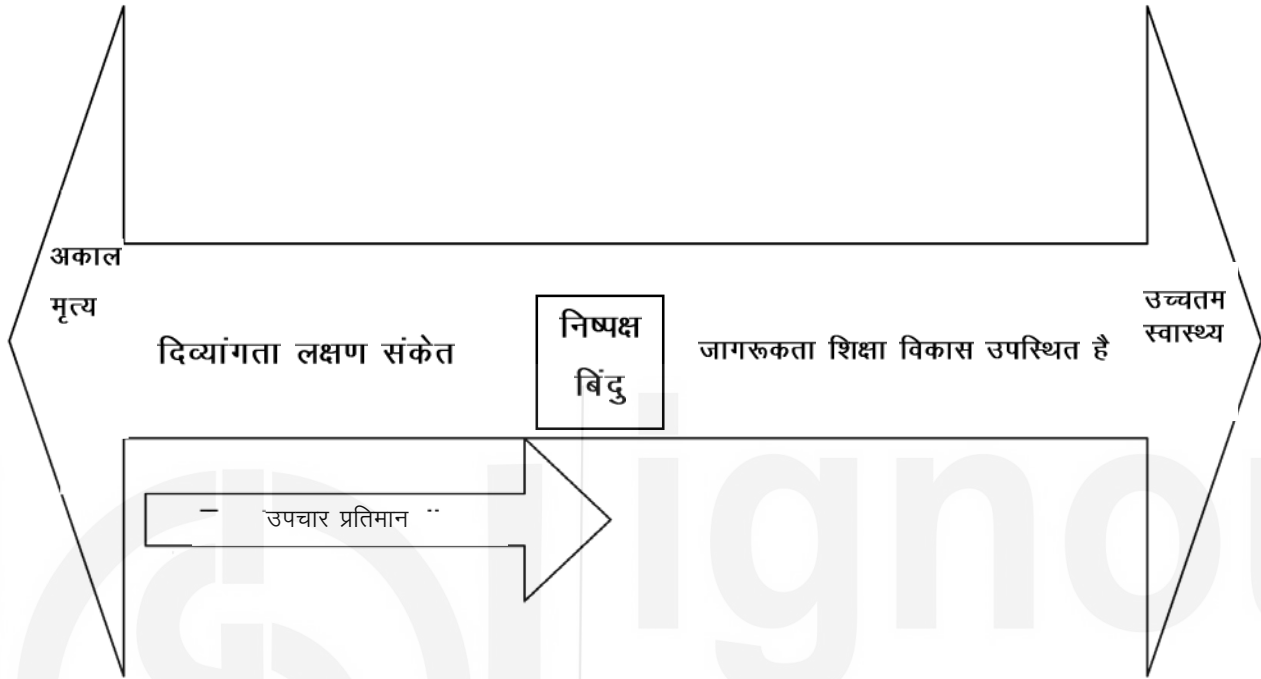
## 1.4 स्वास्थ्य और बीमारी की निरंतरता

जैसा कि हमने अब स्वास्थ्य की अवधारणा के विषय में समझ विकसित कर ली है, आइए हम स्वास्थ्य और बीमारी की निरंतरता के विषय में चर्चा करते हैं। स्वास्थ्य-बीमारी की निरंतरता जॉन ट्रेविस द्वारा वर्ष 1972 में शुरू की गई थी और इसे स्वास्थ्य के चित्रमय प्रतिनिधित्व के रूप में समझाया जा सकता है। यहाँ स्वास्थ्य बीमारी का अभाव नहीं है बल्कि स्वस्थ मानसिक और संवेगात्मक स्थिति को दर्शाता है। जैसा कि चित्र 1.2 में देखा जा सकता है, चित्र में दो तीर हैं जो मध्य बिंदु को इंगित करते हुए 'तटस्थ बिंदु' के साथ विपरीत दिशा में चलते हैं। तटस्थ बिंदु बीमारी की अनुपस्थिति तथा स्वास्थ्य की उपस्थिति को बताता है। जैसा कि हम चित्र के बाईं ओर बढ़ते हैं, अर्थात्, समय से पहले मृत्यु की ओर, हम देख सकते हैं कि तीन चरण हैं, अर्थात्, संकेत, लक्षण और दिव्यांगता जो कि समय से पहले मृत्यु का कारण बनते हैं, इस प्रकार स्वास्थ्य के बिगड़ने वाले दिशा का संकेत देते हैं और अंत में समय से पहले मृत्यु हो जाती है। दूसरी ओर, जैसे-जैसे हम चित्र के दाहिने की ओर बढ़ते हैं, जैसे-जैसे कदम जागरूकता, शिक्षा, विकास के रूप में सामने आते हैं, जिससे भलाई होता है। इस प्रकार, किसी व्यक्ति की बढ़ती कल्याण या स्वास्थ्य को दर्शाता है। यह चित्र उपचार प्रतिमान को भी दर्शाता है जो यह दर्शाता है कि यदि पर्याप्त उपचार दिया जाता है तो व्यक्ति को तटस्थ बिंदु पर वापस लाया जा सकता है।

स्वास्थ्य और बीमारी की निरंतरता के अनुसार, स्वास्थ्य गतिशील है। हमारा स्वास्थ्य एक निरंतरता के भीतर आगे और पीछे चलता है, एक छोर पर इष्टतम स्वास्थ्य या उच्चतम स्वास्थ्य और इस सातत्य के दूसरे छोर पर अकाल मृत्यु या पूर्ण दिव्यांगता। एक दिन आप ऊर्जावान अनुभव कर सकते हैं, दूसरे को पूरे दिन सिरदर्द हो सकता है, जबकि तीसरे दिन आप फिर से ठीक अनुभव कर सकते हैं। ये स्थितियां बताती हैं कि हमारी लंबाई कभी भी स्थिर नहीं रहती है और यह किसी के जीवन में परिवर्तन या उतार-चढ़ाव करती है। इस मॉडल के अनुसार, चूंकि हमारा



स्वास्थ्य लगातार बदलता रहता है। इसलिए, हमारा अनुकूलन या प्रतिक्रिया सबसे अधिक मायने रखती है क्योंकि यह हमारे स्वास्थ्य को सीधे प्रभावित करती है। उसी तनावपूर्ण स्थिति के लिए, एक व्यक्ति सकारात्मक प्रतिक्रिया दे सकता है जबकि दूसरा व्यक्ति चिंतित हो सकता है। जिस व्यक्ति ने सकारात्मक प्रतिक्रिया दी, उसका स्वास्थ्य दूसरे से बेहतर होगा।



चित्र 1.2 : स्वास्थ्य-बीमारी की निरंतरता

अपने प्रगति की जाँच कीजिएIII

1) स्वास्थ्य और बीमारी की निरंतरता किसने प्रस्तुत किया था?

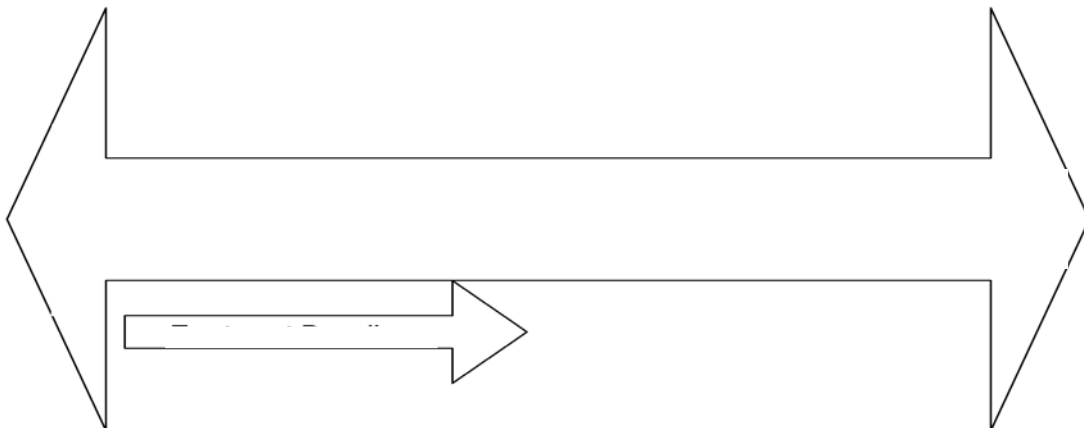
.....

.....

.....

.....

2) स्वास्थ्य-बीमारी की निरंतरता का चित्र पूरा कीजिए ।



## 1.5 सारांश

वर्तमान इकाई में हमने मुख्य रूप से स्वास्थ्य की अवधारणा एवं बचाव के विषय में चर्चा की है। शब्द स्वास्थ्य 'होल्थ' से प्राप्त किया गया है, यह एक पुराना अंग्रेजी शब्द है जिसका अर्थ है 'पूरे होने की अवस्था'। डब्ल्यूएचओ ने फिर से अपनी परिभाषा को संशोधित किया और स्वास्थ्य को परिभाषित किया "पूर्ण शारीरिक, मानसिक, आध्यात्मिक और सामाजिक कल्याण और न केवल रोग या दुर्बलता का अभाव की एक गतिशील अवस्था"। भलाई की अवधारणा पर भी संक्षेप में चर्चा की गई थी। भलाई एक व्यक्तिपरक भावना है, जो कि जीवन के उन आत्मीय और संज्ञानात्मक पहलुओं का मूल्यांकन करती है जो प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष रूप से रोग और बीमारी से प्रभावित हो रहे हैं। स्वास्थ्य से संबंधित अन्य महत्वपूर्ण पहलुओं अर्थात्, 'रोग', 'बीमारी' और 'अस्वस्थता' को भी समझाया गया था। इसके अलावा, उन्होंने स्वास्थ्य के तीन विचार-सीमा डोमेन, अर्थात्, पुनः स्थापना, रख-रखाव और विकास पर भी प्रकाश डाला। इकाई ने पश्चिमी परिप्रेक्ष्य, पूर्वी परिप्रेक्ष्य और भारतीय परिप्रेक्ष्य सहित स्वास्थ्य के पार सांस्कृतिक दृष्टिकोण को भी सम्मिलित किया। स्वास्थ्य और बीमारी की निरंतरता का सिलसिला तब एक चित्र की सहायता से चर्चा की है। स्वास्थ्य-बीमारी की निरंतरता जॉन ट्रैविस द्वारा वर्ष 1972 में शुरू की गई थी और इसे भलाई के चित्रमय प्रतिनिधित्व के रूप में समझाया जा सकता है। अगली इकाई में, अर्थात् इकाई दो में, हम स्वास्थ्य और बीमारी के विभिन्न मॉडलों के विषय में व्याख्या करेंगे।

## 1.6 संदर्भ

- Bauman, B. (1961). Diversities in the conception of health and physical fitness. *Journal of Health and Human Behaviour*, 2, 39-46
- Benyamini, Y., Leventhal, E. A., & Leventhal, H. (2003). Elderly people's ratings of the importance of health-related factors to their self-assessments of health. *Social Science & Medicine*, 56(8), 1661-1667.
- Boyd, K. M. (2000). Disease, illness, sickness, health, healing and wholeness: exploring some elusive concepts. *Medical Humanities*, 26(1), 9-17.
- Brannon, L., Feist, J., & Updegraff, J. A. (2013). *Health psychology: An introduction to behavior and health*. Cengage Learning.
- Dalal, A. K., & Misra, G. (Eds.). (2012). *New directions in health psychology*. SAGE Publications India.
- Ghosh, M. (2015). *Health psychology: Concepts in Health and Wellbeing*. New Delhi: Dorling Kindersley (India) Pvt. Ltd.
- Marks, D. F; Murray, M; Evans, Brian; Willig, C; Woodall, C and Sykes, C. M. (2008). *Health Psychology: Theory, Research and Practice*. New Delhi: Sage.

Melquiades, 2015. Concept of Health, Illness and Wellness. Retrieved from [https://www.researchgate.net/publication/275365494\\_Concept\\_of\\_Health\\_Illness\\_and\\_Wellness](https://www.researchgate.net/publication/275365494_Concept_of_Health_Illness_and_Wellness) on 13/06/2019 at 2:55 pm.

Morrison, V., & Blgk;rkett, P. (2009). *An introduction to health psychology*. Pearson Education.

Rao, K., Paranjpe, A. C., & Dalal, A. K. (2008). *Handbook of Indian psychology*. Cambridge University Press India/Foundation Books.

Sanderson, C. (2013). *Health Psychology*. USA: John Wiley and Sons Inc.

Svatastog, A. L; Doney, D; Kristoffersen, N. J and Gajovic, S. (2017), Concepts and definitions of health and health-related values in the knowledge landscapes of the digital society. *Croatian Medical Journal*, 58(6): 431–435, doi: 10.3325/cmj.2017.58.431.

Undén, A. L., & Eloffsson, S. (2001). Health from the patient's point of view. How does it relate to the physician's judgement? *Family Practice*, 18(2), 174-180.

Wikman, A., Marklund, S., & Alexanderson, K. (2005). Illness, disease, and sickness absence: an empirical test of differences between concepts of ill health. *Journal of Epidemiology & Community Health*, 59(6), 450-454.

---

## 1.7 शब्दावली

---

**रोग:** चिकित्सकों और स्वास्थ्य सेवा प्रदाताओं द्वारा रोगियों के बीमार स्वास्थ्य की व्याख्या करने के लिए उपयोग किया जाता है।

**द्वैतवाद:** पश्चिमी समाजों में व्याप्त परिप्रेक्ष्य, जो बताता है कि मन और शरीर दो अलग-अलग संस्थाएँ हैं और उनके बीच कोई संबंध नहीं है।

**स्वास्थ्य:** जैसा कि विश्व स्वास्थ्य संगठन द्वारा परिभाषित किया गया है, “यह पूर्ण शारीरिक, मानसिक, आध्यात्मिक और सामाजिक भलाई की एक गतिशील स्थिति है, न कि केवल बीमारी या दुर्बलता की अनुपस्थिति”।

**समग्र मॉडल:** यह स्वास्थ्य और बीमारी का मॉडल है, जिसके बाद सभी पूर्वी नागरिकताएँ आगे आती हैं।

**बीमारी:** एक व्यक्ति के अनुभव और उसके बीमार स्वास्थ्य का वर्णन।

**अस्वस्थता:** यह सामाजिक भूमिका और रोगियों और इसकी देखभाल करने वालों से जुड़ी अपेक्षाओं को संदर्भित करता है।

**भलाई:** भलाई एक व्यक्तिपरक भावना है, जिसमें जीवन के उन आत्मीय और संज्ञानात्मक पहलुओं का मूल्यांकन सम्मिलित है जो प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष रूप से बीमारी और बीमारी से प्रभावित हो रहे हैं।

## 1.8 अपनी प्रगति की जाँच कीजिए के उत्तर

### आपनी प्रगति की जाँच कीजिए-I

- 1) स्वास्थ्य को परिभाषित कीजिए।

स्वास्थ्य पूर्ण शारीरिक, मानसिक, आध्यात्मिक और सामाजिक भलाई की एक गतिशील स्थिति है और न केवल बीमारी या दुर्बलता की अनुपस्थिति है।

- 2) स्वास्थ्य के तीन डोमेन सूचीबद्ध कीजिए।

स्वास्थ्य के तीन विचार सीमा डोमेन पुनः स्थापना, रखरखाव और विकास हैं।

### आपनी प्रगति की जाँच कीजिए-II

- 1) वाक्यों को पूरा कीजिए।

क) एक प्राचीन ग्रीक संस्कृति ने चार भाव की भूमिका में विश्वास किया, अर्थात् रक्त, पीला पित्त, काली पित्त और कफ।

ख) सभी पूर्वी सभ्यता का मूल आधार यह है कि स्वास्थ्य केवल बीमारी या उसके लक्षणों की अनुपस्थिति से अधिक है।

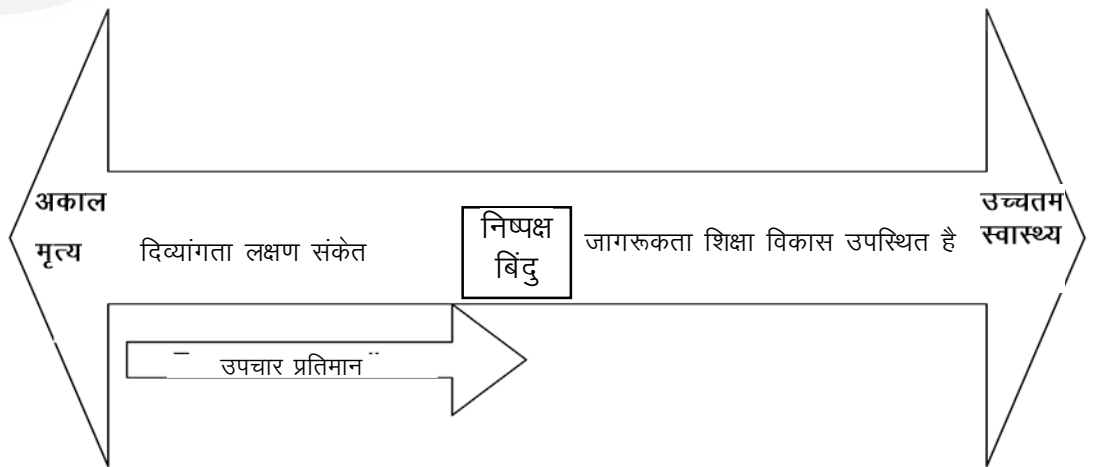
ग) हेल्थ के लिए संस्कृत शब्द स्वास्थ्य है।

### अपनी प्रगति की जाँच कीजिए - III

- 1) स्वास्थ्य-बीमारी की निरंतरता किसने प्रस्तुत किया था?

जॉन ट्रेविस

- 2) स्वास्थ्य-बीमारी की निरंतरता का चित्र पूरा कीजिए।



---

## 1.9 इकाई अंत प्रश्न

---

- 1) कैसे जनसाधारण लोगों द्वारा स्वास्थ्य की अवधारणा को डब्ल्यूएचओ की अवधारणा से अलग किया जाता है व्याख्या कीजिए।
- 2) स्वास्थ्य के पार-सांस्कृतिक परिप्रेक्ष्य पर चर्चा कीजिए।
- 3) स्वास्थ्य के विषय में भारतीय परिप्रेक्ष्य पर टिप्पणी दीजिए।
- 4) स्वास्थ्य-बीमारी की निरंतरता की व्याख्या कीजिए।



ignou  
THE PEOPLE'S  
UNIVERSITY