IJPREMS

www.ijprems.com

editor@ijprems.com

INTERNATIONAL JOURNAL OF PROGRESSIVE RESEARCH IN ENGINEERING MANAGEMENT AND SCIENCE (IJPREMS)

Vol. 04, Issue 06, June 2024, pp: 2274-2276

e-ISSN : 2583-1062

Impact Factor: 5.725

युवाओं में अवसाद और आत्महत्या : एक समाजशास्त्रीय अध्ययन (हिमाचल प्रदेश)

आँचल[1]

[1]हिमाचल प्रदेश केंद्रीय विश्वविद्यालय

अमूर्त

डिप्रेशन एक ऐसी चीज है जिसके बारे में हम हमेशा सुनते रहते हैं और अपने परिजनों को भी डिप्रेशन से जूझते हुए देखते हैं और यह समस्या ज्यादातर युवाओं में देखी जाती है और युवा अवस्था में अवसाद एक गंभीर समस्या बनती जा रही है और आज के समय में लगभग हर युवा इस समस्या का सामना कर रहा है तनावपूर्ण जीवन की घटनाओं के संपर्क में युवाओं का आना अवसाद के लिए सबसे बड़ा जोखिम का कारक है जिसके कारण युवाओं के मानसिक स्वास्थ्य पर गहरा प्रभाव पड़ रहा है और युवाओं के आत्महत्या करने के दर में भी काफी वृद्धि हुई है आधुनिक युग में डिप्रेशन की समस्या लगातार बढ़ती जा रही है पहाड़ी राज्य हिमाचल प्रदेश के युवा भी डिप्रेशन से अछूत नहीं है हिमाचल प्रदेश की राजधानी शिमला के इंदिरा गांधी मेडिकल कॉलेज में जनवरी से लेकर अब तक 151 मामले ऐसे आए हैं जिन्होंने जहर खाकर अपनी जान दे दी है जानकारी के मुताबिक जहर खाने की मुख्य वजह अवसाद है आईजीएमसी में मनोचिकित्सा वैज्ञानिक ने बताया कि लोग मानसिक दवा में आकर आत्महत्या करने की कोशिश कर रहे हैं इसलिए यह अध्ययन हिमाचल प्रदेश के युवाओं पर अवसाद की गंभीर प्रभाव पर ध्यान केंद्रित करता है ताकि इस मुद्दे के बारे में गंभीर रूप से सामाजिक जागरूकता बढ़ाई जा सके और जो युवाओं में जो निराशा असहायता नकारात्मक भावनाएं भाव प्रकट होते हैं उन्हें समझा जा सके और उनके प्रभावी रोकथाम पर प्रकाश डाला जा सके !

वशिष्ठ शब्द -मानसिक स्वास्थ्य ,चिंता , तनावपूर्ण, अवसाद

1. परिचय

अवसाद एक ऐसी समस्या है जो आज के समय में काफी तेजी से बढ़ रही है और आज के समय में ऐसे कई लोग है जो इससे जूझ रहे हैं हम कई तरह के विज्ञापन देखते हैं जिसमें अवसाद के कारणो बारे में बताया गया होता है अवसाद ऐसे व्यक्ति को होता है जो उदास निराशा और अकेला महसूस कर रहा होता है और उदासी डिप्रेशन का एक महत्वपूर्ण पहलू है लेकिन इसके अलावा भी बहुत कुछ है जो अवसर से जुड़े लक्षण है और अवसाद हर व्यक्ति में अलग-अलग तरह का होता है अब साथ में योगदान देने वाले कई कारक होते हैं जैसे पारिवारिक पर्यावरण एक जैविक स्थिति जनक और जो व्यक्ति नकारात्मक स्वभाव के होते हैं उन्हें अवसाद का जोखिम ज्यादा होता है अवसाद आमतौर पर परिवारों से चलता है इसलिए जिन युवाओं के परिवार में अवसाद का इतिहास होता हैउनमें अवसाद विकसित होने का जोखिम अधिक होता है अवसाद तनाव के कारण भी हो सकता है किसी रिश्तेदार की मृत्यु ,कोई घटना और ऐसे कई अन्य कारक भी है जो अवसाद के विकास में योगदान देते हैं जैसे माइग्रेन ,अलगाव, शैक्षिक समस्याएं, संघर्ष और आज के समय में सबसे प्रचलित डेटिंग ! जो आज के समय में सबसे बड़ा अवसाद का कारण बना हुआ है जिसके कारण युवा पीढ़ी इतने अवसाद में होती है कि वह आत्महत्या तक कर लेती है और एक युवा आत्महत्या करने के बारे में तब सोचता है जब उसे वह चीज नहीं मिल पाती जिसे वह चाहता है जिस कारण वह असहाय महसूस करने लगता है और वह आत्महत्या का निर्णय लेता है

2. साहित्य की समीक्षा

John hopkins Medicins Home अवसाद और आत्महत्या से मरने वाले ज्यादातर लोगों को मानसिक स्वास्थ्य संबंधी समस्याएं होती हैं यह लोग अकेलापन ,अवसाद ,अलगाव महसूस करते हैं उन्हें अपने जीवन में कोई भी दर्दनाक अनुभव हो सकता है आत्महत्या के संकेत खानपान और नींद की आदतों में बदलाव मित्रों और परिवारों के सदस्यों से दूरी हो जाना लोगों से दूर भागना कम स्कूल और समुदाय में रुचि कम रखना करने की चाहत करना ध्यान केंद्रित न कर पाना यह सब समस्याएं उन में होती है डिप्रेशन एक मानसिक स्वास्थ्य समस्या है जिसमें व्यक्ति को निरंतर उदासी, निराशा, और नकारात्मक भावनाएँ महसूस होती हैं। यह मानसिक और शारीरिक दोनों तरह से व्यक्ति को प्रभावित कर सकती है। डिप्रेशन के लक्षण शामिल होते हैं निरंतर उदासी, सोचने में बाधा, सामाजिक अपवाद, और अनियमित नींद या भूख। इसे ठीक उपचार और सही समर्थन के माध्यम से प्रबंधित किया जा सकता है।

20 March 2023 PMCID आत्महत्या एक प्रमुख सार्वजनिक स्वास्थ्य समस्या है, जो विश्व स्तर पर चोट और मृत्यु का एक प्रमुख कारण है, जिसमें प्रति वर्ष लगभग दस लाख लोग आत्महत्या करते हैं और अनुमान है कि हर 40 सेकंड में लगभग एक आत्महत्या से मृत्यु होती है वर्तमान अवलोकन में बताया गया है कि आत्महत्या के अधिक जटिल घटना है जिसमें कई तत्रो को शामिल किया जाता है आधुनिक मनोचिकता को आत्महत्या जोखिम के बेहतर व्याख्या की आवश्यकता है

May 2013 Keith Hawtohआत्महत्या से मरने वाले लोगों के अधिकांश अध्ययनों में, लगभग हर दस में से नौ व्यक्ति अपनी मृत्यु के समय एक मनोरोग विकार से पीड़ित प्रतीत होते हैं (हेनरिकसन एट अल., 1993, कैवनाघ एट अल., 2003)। मनोवैज्ञानिक शव परीक्षण अध्ययनों से पता चला है कि अवसाद इन विकारों में सबसे आम है, जो आधे से दो तिहाई मामलों में होता है मनोरोग

सेवाओं द्वारा अवसाद के लिए उपचार प्राप्त करने वाले व्यक्तियों में से हर छठी मृत्यु आत्महत्या से होती है हालाँकि, आत्महत्या का जोखिम अवसादग्रस्तता विकार की प्रकृति और अन्य कारकों (जैसे पिछला इतिहास) के साथ बदलता रहता है। गंभीर अवसाद के साथ आत्महत्या करके मरने वाले लोगों में से लगभग एक चौथाई लोग अपनी मृत्यु के समय मनोरोग सेवाओं के संपर्क में होते हैं राष्ट्रीय गोपनीय जांच, 2006, मानसिक बीमारी वाले लोगों द्वारा आत्महत्या और हत्या में राष्ट्रीय गोपनीय जांच, 2012), यह दर्शाता है कि इस समूह में आत्महत्या की रोकथाम में प्राथमिक देखभाल की भी महत्वपूर्ण भूमिका हो सकती है

June 2000 David आत्महत्या की भविष्यवाणी करना मुश्किल है, इसके भयावह परिणाम होने की संभावना है, और इसे रोका जा सकता है। हालाँकि कुछ लोग दुख की भावनाओं को खुलकर स्वीकार करते हैं और कुछ लोग जीवन के खत्म होने की कामना करते हैं, लेकिन अन्य लोग आसन्न आत्म-क्षति के बारे में बहुत कम, यदि कोई हो, तो प्रत्यक्ष पूर्वानुमान देते हैं। इनमें से कई लोग अन्य माध्यमों से मदद लेते हैं। आत्महत्या करने वालों में से लगभग दो तिहाई लोग पिछले महीने के दौरान किसी ना किसी चिकित्सक के पास गए थे।

3. शोध उद्देश्य

1. अवसाद और आत्महत्या के लक्षणों को समझना !
2. अवसाद का युवाओं के मानसिक स्वास्थ्य पर क्या प्रभाव पड़ता हैं
3. अवसाद और आत्महत्या के कर्म को समझने के संबंध में !

4. डेटा संग्रह विधि

शोध समस्या के बारे में उचित जानकारी प्राप्त करने के लिए यह शोध प्राथमिक और द्वितीय दोनों डाटा पर आधारित है डाटा विभिन्न समाचार पत्र, पत्रिका लेख, इंटरनेट पर आधारित है और प्राथमिक डाटा विभिन्न आयु वर्ग के तीन अलग-अलग लोगों के विस्तृत केस अध्ययन से एकत्रित किया गया है

अनुसंधान प्रक्रिया के दौरान उपयोग किए जाने वाले उपकरण साक्षात्कार है

केस स्टडी 1

हिमाचल प्रदेश में चंबा जिले में अपने परिवार के साथ रहने वाला सितारा वर्षीय युवा इस युवा से हमने साक्षात्कार कर की शुरुआत की साक्षात्कार के दौरान इस युवा से यह प्रश्न पूछा गया कि अवसाद का तुम्हारा मानसिक स्वास्थ्य पर क्या प्रभाव पड़ता है और इसके क्या कारण है इसके उत्तर में युवा ने हमने बताया कि अवसाद के समय वह उदास महसूस करने लगता है और उसके व्यवहार में भी परिवर्तन आने लगता है और उसे समय उसमें शारीरिक परिवर्तन भी आने लगते हैं और वह अकेला रहना पसंद करने लगता है जिसके कारण वह असहाय महसूस भी करने लगता है और इस दौरान वह अपने कार्यों पर ध्यान केंद्रित नहीं कर पाता और अब साथ के करण उन्हें पाचन संबंधी समस्याएं और बेचैनी थकान आदि होने लगती है और उनका मन दुखी रहने लगता है और उन्होंने अवसाद के कारण बताते हुए कहा कि आज के समय में सभी अपने किसने किसी कार्य में व्यस्त है किसी के पास इतना समय नहीं है कि वह बैठकर हमारी समस्याओं को सुने ! जिसके कारण वह अपनी समस्याओं के बारे में किसी को बात नहीं पाते और अकेलापन महसूस करते हैं क्योंकि उनके पास समर्थन की कमी होती है

केस स्टडी 2

हिमाचल प्रदेश में ऊना जिले में अपने परिवार के साथ रहने वाला 20 वर्षीय युवा इस युवा से हमने पूछा कि युवाओं में अवसाद के क्या कारण है और इसके चलते युवाओं में आत्महत्या के ख्याल क्यों आते हैं इसका उत्तर देते हुए युवा ने कहा कि आज के समय में अवसाद का सबसे बड़ा कारण डेटिंग है क्योंकि आज के समय में लगभग हर युवा किसी न किसी रिश्ते में होता है जिसके कारण वह अवसाद में रहता है क्योंकि वह उसे रिश्ते को लेकर काफी हद तक स्वत्व बोधक होता है और अगर रिश्ते में किसी भी प्रकार की समस्या उत्पन्न होती है तो वह उसे लेकर परेशान हो जाता है और धीरे-धीरे अवसाद का शिकार हो जाता है और वह अवसाद इतनी हद तक उसे युवा को घेर लेता है कि वह युवा अपने आप को नुकसान पहुंचाने लगता है और आत्महत्या के बारे में भी सोचने लगता है

केस स्टडी 3

हिमाचल प्रदेश में कांगड़ा जिले में अपने परिवार के साथ रहने वाले 22 वर्षीय युवा से हमने यह प्रश्न पूछा की किस कारण युवा आत्महत्या के बारे में सोचते हैं और ऐसे क्या-क्या कारण होते हैं जिसके कारण युवा आत्महत्या कर लेते हैं जिसमें उस युवा ने हमें उत्तर देते हुए कहा ! कि युवा आत्महत्या के बारे में इसलिए सोचते हैं क्योंकि उन्हें लगता है कि उनके जीवन में कुछ शेष नहीं रह गया है वह अपने परिवार पर बोझ है और उसकी समाज में कोई जरूरत नहीं है जिसके कारण वह आत्महत्या के बारे में सोचते हैं और आत्महत्या के बारे में तभी युवा सोचता है क्योंकि या तो वह पहले से किसी अवसाद में गिरा हुआ होता है यह अवसाद उसे किसी भी माध्यम से हो सकता है चाहे उसे अपनी नौकरी को लेकर कोई चिंता हो सकती है या तो अपने व्यापार को लेकर या फिर

परिवार में ऐसी कोई समस्या चल रही होती है जिसके कारण वह अपने आप को अकेला महसूस करता है और उदास महसूस करता है और यही कारण उसे आत्महत्या के बारे में सोचने के लिए मजबूर कर देती है

5. खोज

इस अध्ययन को करते हुए हमने यह पाया कि आत्महत्या और अवसाद के बीच क्या संबंध है और अवसाद के क्या लक्षण होते हैं जिसमें हमें यह ज्ञात हुआ कि अवसाद के कई कारण आज के समय में देखने को मिलते हैं जिसके कारण युवाओं को ध्यान केंद्रित करने में कठिनाई होती है उनके रिश्तों में कम रुचि हो जाती है उनकी भूख में परिवर्तन होता है उन्हें सोने में परेशानी होती है और उन्हें लंबे समय तक क्रोध रहता है और वह हताश होते हैं और जिसके कारण उनमें आत्महत्या के विचार भी बढ़ने लगते हैं आज के समय में हर व्यक्ति अपने किसी न किसी काम में व्यस्त होता है जिसके कारण वह किसी दूसरे की समस्याओं को सुन नहीं पता है और ना ही अपनी समस्या किसी को बात पता है जिसके कारण वह अकेला महसूस करता है और अकेले ही इस अवसाद से जूझता है और इसमें हमें यह भी ज्ञात हुआ आज के समय में युवा पीढ़ी में डेटिंग को लेकर सबसे ज्यादा अवसाद देखने को मिलता है क्योंकि वह युवा डेटिंग करते समय उसे रिश्ते को लेकर अधिक स्वत्व बोधक हो जाता है जिसके कारण वह ना तो अपने बारे में सोचता है ना ही अपने परिवार के बारे में सोचता है और वह अवसाद में गिरता ही चला जाता है और ना वह यह सारी बातें किसी को बात पता है जिसके कारण वह असहाय महसूस करने लगता है और अपने आप को आत्मझति पहचाने लगता है

6. निष्कर्ष

अवसाद और आत्महत्या युवाओं के लिए गंभीर समस्या है जो उनके भविष्य और जीवन को प्रभावित करती है जब हमने हिमाचल प्रदेश में यह अध्ययन किया ! तब हमें इस अध्ययन के माध्यम से ज्ञात हुआ कि आज के समय में हिमाचल प्रदेश जो की एक छोटा सा राज्य है उसमें भी अवसाद में हर एक युवा गिरा हुआ किसी न किसी प्रकार से और अवसाद की जो वजह हैं वह उनका परिवार, दोस्त, नौकरी और ,डेटिंग है जिसके कारण युवाओं के मन में आत्महत्या के विचार भी आते हैं इसलिए हमें इसके रोकथाम के लिए जागरूकता बढ़ानी होगी स्कूलों ,कॉलेजों में कार्यक्रम आयोजित करने होगी ताकि लोग अवसाद और आत्महत्या के लक्षणों की पहचान कर सके! युवाओं को मानसिक स्वास्थ्य सेवाएं उपलब्ध करवानी होगी! जिसमें काउंसलिंग और थेरेपी शामिल हो ! एक सकारात्मक वातावरण का निर्माण करना होगा जहां युवा खुलकर अपनी भावनाओं को व्यक्त कर सके ! युवाओं के लिए समर्थन समूह का आयोजन करना होगा ! जहां वह एक दूसरे के साथ अपने अनुभवों को साझा कर सके ! युवाओं को खेल, संगीत आदि गतिविधियों में शामिल करना होगा ! ताकि हम उनके तनाव को कम कर सके और सोशल मीडिया पर सकारात्मक बातचीत को बढ़ावा देना होगा !

7. संदर्भ

[1] ABP Live. (n.d.). *Increasing depression cases in youth, including children less than 5 months, in IGMC reported cases

[2] Johns Hopkins Medicine. (n.d.). *Depression and suicide

[3] The Jed Foundation. (n.d.). *What is the connection between depression and suicide

[4] National Center for Biotechnology Information. (2011). *The relationship between depression and anxiety: a review of the literature

[5] ResearchGate. (n.d.). *Depression and suicide faces

[6] News-Medical. (n.d.). *Depression: Symptoms, diagnosis, and treatment

[7] ResearchGate. (n.d.). *Depression and suicide

[8] Times of India. (n.d.). *Depression news

[9] Cincinnati Children's Hospital Medical Center. (n.d.). *Depression and suicide

[10] National Center for Biotechnology Information. (2011). *Depression, anxiety, and their relationship: a review