

कामकाजी महिलाओं के शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य पर कोविड-19 का प्रभाव

स्मिता श्रीवास्तव¹, डॉ. शिखा खरे²

¹शोध छात्रा, गृहविज्ञान विभाग, नेहरू ग्राम भारती मानित विश्वविद्यालय प्रयागराज

²निर्देशिका, विभागाध्यक्ष - गृहविज्ञान विभाग नेहरू ग्राम भारती मानित विश्वविद्यालय प्रयागराज

How to cite this paper: Smita Srivastava | Dr. Shikha Khare "Impact of COVID-19 on the Physical and Mental Health of Working Women" Published in International Journal of Trend in Scientific Research and Development (ijtsrd), ISSN: 2456-6470, Volume-7 | Issue-4, August 2023, pp.652-657, URL: www.ijtsrd.com/papers/ijtsrd59686.pdf



Copyright © 2023 by author (s) and International Journal of Trend in Scientific Research and Development Journal. This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License (CC BY 4.0) (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>)



प्रस्तावना

भारत में प्रथम प्रधानमंत्री जवाहरलाल नेहरू जी ने कहा है कि 'किसी भी देश की स्थिति को वहां की महिलाओं के स्तर को देखकर बताया जा सकता है हमारे समाज में महिलाओं का स्तर निम्न रहा है।' वर्तमान परिदृश्य में शहरीकरण औद्योगिकीकरण शैक्षिक वृद्धि, संवैधानिक संरक्षण, अधिकारों के प्रति जागरूकता और मीडिया प्रभाव के कारण समाज में महिलाओं की स्थिति में बहुत तेजी से सुधार हुआ है। महिलाएं अनेक क्षेत्रों में कार्य कर रही हैं और अपने परिवार की आर्थिक समृद्धि में योगदान दे रही हैं। लेकिन विवाहित महिलाओं के साथ आज भी समाज में वही पुराना दृष्टिकोण है। परिवार और बच्चों की देखभाल करना आज भी महिलाओं की प्राथमिक जिम्मेदारी मानी जाती है।

महिलाओं को विभिन्न भूमिकाएं निभाना पड़ता है। घर के सभी काम के साथ-साथ बच्चों की देखरेख उनकी पढ़ाई और ऑफिस का काम भी करना होता है जो काफी श्रम साध्य है। अत्यधिक जिम्मेदारियों और काम के बोझ से तनाव बढ़ रहा है। तनाव की स्थिति कामकाजी महिलाओं में अधिक देखा गया है। कामकाजी महिलाओं को घर के साथ-साथ ऑफिस का कार्य भी करना पड़ता है। सुबह उठते ही उनको अपने रूटीन वर्क को तेजी से भाग दौड़ करके करना पड़ता है और ऑफिस का भी। उनकी स्थिति रोबोट के समान हो गई है। घर और कार्यस्थल दोनों जगहों पर कर्तव्य और जिम्मेदारियों का निर्वाह करते करते कामकाजी महिलाएं मानसिक रूप से बहुत परेशान हो जाती हैं जिससे अनेक मनोवैज्ञानिक समस्याएं उत्पन्न होती हैं जैसे मानसिक, तनाव, थकान, चिंता, अवसाद, निराशा, कार्यकुशलता में कमी आदि। जिससे कामकाजी महिलाओं का मानसिक स्वास्थ्य प्रभावित होता है एक सर्वे के अनुसार कामकाजी महिलाओं की तुलना में अन्य महिलाओं का शारीरिक व मानसिक अस्वस्थता तथा अवसाद देखा गया है।

मानसिक स्वास्थ्य सबसे महत्वपूर्ण सार्वजनिक स्वास्थ्य समस्याएं हैं मानसिक स्वास्थ्य एक व्यक्ति और समुदाय को प्रभावी तरीके से कार्य करने के लिए आधार प्रदान करता है। यह महिलाओं के

लिए अति आवश्यक है क्योंकि उन्हें अपने साथ-साथ अपने बच्चों और परिवार के स्वास्थ्य का भी ध्यान देना होता है।

कोविड-19 (Covid-19) बीमारी चीन के वुहान शहर (Wuhan) में पहली बार दिसंबर माह 2019 में देखा गया। आज यह पूरे विश्व में महामारी के रूप में फैल चुका है। मार्च 2020 में विश्व स्वास्थ्य संगठन ने कोविड-19 को सर्वव्यापी महामारी घोषित कर दिया गया था। विश्व में ज्यादातर देशों में कोविड-19 को नियंत्रण करने के लिए सोशल डिस्टेंसिंग और लॉकडाउन जैसी रणनीति अपनाए गईं। लॉक डाउन की प्रक्रिया ने विश्व के हर वर्ग के लोगों को मानसिक और आर्थिक रूप से प्रभावित किया है।

कोविड-19 के कारण यह लॉकडाउन से काफी लोगों (work-from-home) को घर से ही काम करना पड़ा। महिलाओं को दोहोरी जिम्मेदारियों के चलते उन्हें अत्यधिक मानसिक और शारीरिक थकान का सामना करना होता है। भारतीय स्त्रियों की स्थिति वर्षों से अच्छी नहीं रही है। उनका अपमान और शोषण प्रत्येक स्तर पर होता आया है। कामकाजी महिलाओं को दोहोरी जिम्मेदारियों का सामना करके उसको निभाना पड़ता है। उनको घर के कार्यों के साथ अपने कार्य क्षेत्रों में भी कार्य करना पड़ता है। और वो इन कार्यों को बहुत ही जल्दी अच्छी तरीके से कर भी रही हैं। जो तारीफ के काबिल है। महिलाएं अपने कार्य क्षेत्र में पुरुषों को पीछे छोड़ चुकी हैं और उनसे काफी आगे निकल चुकी हैं। हर मां को अपने पुत्र को ऐसे संस्कार देने चाहिए जिसे वे हर महिला का सम्मान करें। अधिकांश कामकाजी महिलाएं अपने दोहरे जिम्मेदारियों को निभाने से शारीरिक और मानसिक रूप से थक जाती हैं और उनको अपने इस थकान को मिटाने के लिए समय भी नहीं मिल पाता है। जिससे वह चिड़चिड़ी और तनाव में रहने लगती हैं। और वह अपने जीवन का आनंद नहीं ले पाती हैं। लेकिन कामकाजी महिलाएं अपनी क्षमता से ज्यादा कार्य करने की वजह से शारीरिक और मानसिक दोनों ही प्रकार से थकान हो को और बीमारियों को आमंत्रित कर लेती हैं पुलिस और फिर दोनों प्रकार से थक जाती हैं और बीमार रहने लगते हैं जिस वजह से कामकाजी महिलाओं में तनाव मानसिक रूप से परेशानियां चिड़चिड़ापन आत्महत्या कामकाजी महिलाओं को

अपने स्ट्रेस और थकान को दूर करने के लिए कुछ ऐसी रणनीतियाँ जैसे योगा, ध्यान, मेडिटेशन आदि क्रियाओं का उपयोग करना चाहिए जिससे इन समस्याओं से बाहर आ सकें और अपने जीवन को आनंदमय हो कर जी सकें। इस विषय पर हमें कम ही साहित्य मिला है इसलिए इन सभी बातों को ध्यान में रखते हुए शोध जिसका शीर्षक है **कामकाजी महिलाओं के शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य पर कोविड-19 का प्रभाव** निम्न उद्देश्य के साथ प्रस्तावित किया गया है।

कामकाजी महिलाओं के शारीरिक स्वास्थ्य

कार्यस्थल के वातावरण का कर्मचारियों के स्वास्थ्य पर बहुत प्रभाव पड़ता है। कार्य असंतोष को व्यापक रूप से एक कार्यस्थल तनाव के रूप में पहचाना गया है जो कर्मचारियों के मनोवैज्ञानिक और शारीरिक स्वास्थ्य की स्थिति को प्रभावित कर सकता है। हालाँकि, नौकरी से संतुष्टि एक बहुआयामी अवधारणा है, और इसके विभिन्न पहलुओं और उनके अद्वितीय परिणामों की जांच करना आवश्यक है। इसलिए, इस अध्ययन का उद्देश्य नौकरी से संतुष्टि और मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्य और दैहिक शिकायतों (यानी, नींद विकार, सिरदर्द, गैस्ट्रो-आंत्र और श्वसन समस्याओं) के नौ पहलुओं के बीच संबंधों का आकलन करना था। श्रम बल में 58% से अधिक अमेरिकी महिलाओं के साथ महिलाओं के समग्र स्वास्थ्य को देखते हुए कार्यस्थल पर विचार किया जाना चाहिए। हमें यह ध्यान रखना चाहिए कि खतरों के प्रति संवेदनशीलता पुरुषों और महिलाओं के लिए अलग-अलग हो सकती है। इसके अतिरिक्त, महिलाओं को आंशिक रूप से पुरुषों की तुलना में विभिन्न कार्यस्थल स्वास्थ्य चुनौतियों का सामना करना पड़ता है क्योंकि पुरुषों और महिलाओं के पास अलग-अलग प्रकार की नौकरियाँ होती हैं। महिलाओं में आम तौर पर कार्पल टनल सिंड्रोम, टेंडोनाइटिस, श्वसन रोग, संक्रामक रोग और चिंता और तनाव विकारों के काम से संबंधित मामले अधिक होते हैं। सामाजिक, आर्थिक और सांस्कृतिक कारक भी महिलाओं को चोट और बीमारी के जोखिम में डालते हैं। जबकि कार्यस्थल का जोखिम पुरुष और महिला प्रजनन दोनों को प्रभावित कर सकता है, प्रजनन और गर्भावस्था से संबंधित मुद्दे महिलाओं के लिए विशेष रूप से चिंता का विषय हैं। नीचे आपको अधिक शोध के लिंक के साथ सारांश मिलेंगे, कार्यस्थल में महिलाओं द्वारा सामना किए जाने वाले कुछ खतरों के साथ-साथ NIOSH से उद्योग-विशिष्ट शोध के लिंक जो महिलाओं से संबंधित हैं। अधिक जानकारी NIOSH विषय पृष्ठ पर उपलब्ध है।

कामकाजी महिलाओं के मानसिक स्वास्थ्य

मानसिक स्वास्थ्य फाउंडेशन द्वारा एकत्र किए गए आंकड़े बताते हैं कि पूर्णकालिक नौकरियों में महिलाओं को पूर्णकालिक नौकरियों वाले पुरुषों की तुलना में मानसिक स्वास्थ्य समस्याएं होने की संभावना लगभग दोगुनी होती है। काम करने की स्थिति और पर्यावरण का मानसिक स्वास्थ्य पर बहुत बड़ा प्रभाव हो सकता है और समान रूप से, किसी के मानसिक स्वास्थ्य का उनके काम में अच्छा प्रदर्शन करने की क्षमता पर महत्वपूर्ण प्रभाव पड़ सकता है।

मानसिक स्वास्थ्य फाउंडेशन द्वारा एकत्र किए गए आंकड़े बताते हैं कि पूर्णकालिक नौकरियों में महिलाओं को पूर्णकालिक नौकरियों वाले पुरुषों की तुलना में मानसिक स्वास्थ्य समस्याएं

होने की संभावना लगभग दोगुनी होती है। काम करने की स्थिति और पर्यावरण का मानसिक स्वास्थ्य पर बहुत बड़ा प्रभाव हो सकता है और समान रूप से, किसी के मानसिक स्वास्थ्य का उनके काम में अच्छा प्रदर्शन करने की क्षमता पर महत्वपूर्ण प्रभाव पड़ सकता है। महिलाओं को न केवल लगातार काम पर अपनी योग्यता साबित करनी होती है बल्कि अपने व्यक्तिगत और सामाजिक जीवन के साथ भी खिलवाड़ करना पड़ता है ताकि उन्हें अपने पेशेवर जीवन को प्रभावित न करने दें।

कामकाजी महिलाओं में मानसिक स्वास्थ्य संबंधी चिंताएँ पैदा करने वाली बाधाएँ

कार्य-जीवन संतुलन: कामकाजी महिलाएं काम की मांगों और घर के कामों के बीच झूलती हुई पेंडुलम घड़ी की तरह होती हैं। इन दोलनों के बीच, मेल खाने के लिए सामाजिक अपेक्षाएँ हैं और दोनों दुनिया की माँगों को पूरा करने की निरंतर चिंता है, यह जानते हुए कि थोड़ी सी भी त्रुटि उसके पुरुष समकक्ष की तुलना में बहुत अधिक हो सकती है। ज्यादातर महिलाएं काम के बोझ और भावनात्मक बोझ को जोड़कर खुद को घर और बाहर की जिम्मेदारियों से जूझती हुई पाती हैं। साथ ही, घर पर, एक महिला से माँ और पत्नी के रूप में अपने 'स्वाभाविक' कर्तव्यों को जारी रखने की उम्मीद की जाती है, और जब वह घर से बाहर काम करना चुनती है तो उसे अतिरिक्त जांच के दायरे में रखा जाता है। बच्चों और परिवार के साथ-साथ वैतनिक कार्य करने और शारीरिक स्वास्थ्य समस्याओं का सामना करने के साथ-साथ बच्चों और परिवार के लिए देखभाल की प्रतिबद्धताओं का संयोजन मानसिक संकट का अनुभव करने के जोखिम को बढ़ा सकता है।

उत्पादकता: आज की दुनिया उत्पादकता को पेशेवर और व्यक्तिगत जीवन दोनों में समझती है, जीवन के विभिन्न हिस्सों में जिम्मेदारियों को एकीकृत कर रही है। घर के बाहर काम करने में सक्षम होने का मतलब है कि कई कार्यस्थलों पर घरेलू कामों और बच्चों के पालन-पोषण सहित सभी घरेलू जिम्मेदारियों को 'पेशेवर' के रूप में नहीं देखा जाता है। कार्यस्थल अक्सर अनिच्छुक होते हैं या महिलाओं को आवश्यक लचीलापन प्रदान करने में असमर्थ होते हैं, जो उनके मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करने में भी भूमिका निभाता है।

परिवार पर करियर: भारत काम पर महिलाओं के लिए अधिक स्वागत करने वाला बन गया है। हालाँकि, अगर एक कामकाजी महिला बच्चे पैदा करने या परिवार बनाने के बजाय अपने करियर पर ध्यान केंद्रित करने का विकल्प चुनती है, तो उसे बुरा माना जाता है। भारत में, समाज अभी भी पितृसत्ता से लड़ रहा है, और पुरुषों को अभी भी "परिवार का एकमात्र रोटी कमाने वाला" माना जाता है। इसलिए, कामकाजी महिलाओं को अक्सर इस सवाल का सामना करना पड़ता है, "क्या आपको वाकई इसकी ज़रूरत है?" यह भी काम पर महिलाओं की उच्च संघर्ष दर के कारणों में से एक है।

मी-टाइम' खोजना: हर समय काम करने का दोष - नियमित काम के घंटों के बाद भी - एक आदर्श बन गया है। महिलाओं के लिए स्वयं पर ध्यान केंद्रित करने के लिए कुछ समय निकालना चुनौतीपूर्ण रहा है। परिवार, काम और सामाजिक जीवन के प्रबंधन के जटिल मिश्रण का मतलब है कि मेरे पास बहुत कम

समय बचा है। इसके साथ ही, लंबे समय तक काम करने का मानदंड पूरी तरह से अस्वास्थ्यकर रहने की स्थिति की ओर ले जाता है जैसे नींद की गंभीर कमी और खराब भोजन की आदतें। यह तन और मन से किए गए बलिदानों के साथ भलाई की लापरवाही की ओर ले जाता है। नींद की गड़बड़ी डोपामाइन के स्तर में बाधा डालती है, जिससे द्विध्रुवी और सिज़ोफ्रेनिक विकारों से जुड़ा असंतुलन हो जाता है।

आत्म-देखभाल स्वार्थी होना नहीं बल्कि स्वयं के प्रति सशक्त होना है। स्वयं के साथ एक पोषण संबंध बनाने में सक्षम होना अत्यावश्यक है। लेकिन एक तेज गति और अक्सर अराजक जीवन में, महिलाएं अपनी जरूरतों को ठंडे बस्ते में डाल देती हैं। इतनी सारी महिलाएं लगातार सब कुछ और सब कुछ पहले रखती हैं, जिससे उनकी खुद की जरूरतें पूरी होती हैं। थोड़ी सी आत्म-करुणा हमारी आवश्यकताओं, समस्याओं और लक्ष्यों के साथ तालमेल बिठाने में मदद करती है। आत्म-देखभाल अपने शरीर और दिमाग को सुनकर अपना सच्चा दोस्त बनने के बारे में है। आत्म-देखभाल स्वार्थ का कार्य नहीं है; यह है - जैसा कि शब्द बताता है - अपने बारे में वैसे ही ध्यान रखना जैसे आप अपने आसपास के अन्य लोगों के बारे में रखते हैं। आखिरकार, हर सुपरवूमन को भी एक दिन की छुट्टी चाहिए होती है!

उद्देश्य :-

1. कोविड-19 (COVID-19) का कामकाजी महिलाओं के शारीरिक स्वास्थ्य पर प्रभाव।
2. कोविड-19 (COVID-19) का प्रभाव कामकाजी महिलाओं के मानसिक स्वास्थ्य पर।

परिकल्पना

1. कोविड-19 (COVID-19) का कामकाजी महिलाओं के शारीरिक स्वास्थ्य पर पड़ता है।
2. कोविड-19 (COVID-19) का प्रभाव कामकाजी महिलाओं के मानसिक स्वास्थ्य पर पड़ता है।
3. चयनित रणनीति का प्रभाव कामकाजी महिलाओं के मानसिक मानसिक स्वास्थ्य पर पड़ता है।

साहित्यिक अध्ययन

Sharma and Vaish (2020) ने COVID-19 के कारण लॉकडाउन का प्रभाव भारतीय कामकाजी महिला के मानसिक और शारीरिक भार का अध्ययन किया। Google फॉर्म का उपयोग करके एक ऑनलाइन क्रॉस-अनुभागीय सर्वेक्षण किया गया था। प्रश्नावली में निम्नलिखित डोमेन पर आधारित प्रश्न शामिल थे: जनसांख्यिकीय विवरण, COVID-19 महामारी की जागरूकता, लॉकडाउन के दौरान प्रतिभागियों के मानसिक स्वास्थ्य का विश्लेषण, घर से काम के लिए शारीरिक भार का अनुमान, घर के काम के कारण शारीरिक भार और स्वास्थ्य पर प्रभाव। यह डाटा 28 अप्रैल से 12 मई 2020 तक एकत्र किया गया था और स्नोबॉल सैंपलिंग तकनीक के माध्यम से घर से काम करने वाली महिलाओं से 537 प्रतिक्रियाएँ दर्ज की गई थीं। 27.5 प्रतिशत कामकाजी महिलाओं का मानसिक स्वास्थ्य मध्यम था जबकि 27 प्रतिशत महिलाओं का मानसिक स्वास्थ्य गंभीर था। लॉकडाउन के दौरान गृह कार्य के कारण भौतिक भार में 34.3 प्रतिशत की भारी वृद्धि हुई। 45.81 प्रतिशत प्रतिभागियों के गर्दन और पीठ में दर्द था। जबकि 36.31 प्रतिशत प्रतिभागियों में

वर्तमान स्थिति को लेकर अत्यधिक प्रतिक्रिया की प्रवृत्ति प्रायः देखा गया है सिर्फ 8.37 प्रतिशत प्रतिभागियों में अत्यधिक प्रतिक्रिया की प्रवृत्ति निरंतर देखा गया है लॉक डाउन के दौरान घर से काम करने वाली महिलाओं में शारीरिक और मानसिक भार में थोड़ी सी वृद्धि हुई है। उनका स्वास्थ्य मस्क्युलोस्केलेटल समस्याओं से प्रभावित होता है।

Nochaiwong et al., (2020) कोविड-19 के दौरान, पहले चरण (21 अप्रैल-4 मई 2020) दूसरे चरण (अगस्त 3-16 2020) तथा तीसरे चरण (15-28 नवंबर 2020) थाईलैंड में एक ऑनलाइन स्वैच्छिक राष्ट्रीय सर्वेक्षण थाईलैंड में किया गया और उसका 1 साल तक अनुवर्ती सर्वेक्षण किया जाएगा। अस्पतालों में कार्य करने वाले हेल्थ केयर कार्यकर्ता और सामान्य वयस्क को ऑनलाइन सर्वेक्षण के माध्यम से भाग लेने के लिए आमंत्रित किया गया था। इसमें यूनिट इंटरनेट प्रोटोकॉल के अनुसार एक बार ही सर्वेक्षण में भाग ले सकते हैं। सर्वेक्षण के प्रत्येक चरण के लिए प्रतिदर्श का आकार 1182 हेल्थ केयर कार्यकर्ता और 1310 सामान्य वयस्क को लिया गया। विशेषताओं और सामाजिक जनसांख्यिकी विशेषताओं, मानसिक और मनोसामाजिक समस्याओं (तनाव, अवसाद, चिंता, अनिद्रा, मनोविशुद्धता (neuroticism) प्राप्त सामाजिक समर्थन, दैहिक लक्षण जैसे दर्द कमजोरी आदि) को उपकरणों के माध्यम से मापन किया गया। हेल्थ केयर कर्मियों और सामान्य वयस्क के मानसिक स्वास्थ्य पर लघु और दीर्घकालिक प्रभाव COVID-19 के दौरान उनकी मनोसामाजिक प्रतिक्रिया को देखा गया।

Blake et al., (2020) ने कहा कि कोरोनावायरस महामारी (COVID-19) निस्संदेह हेल्थ केयर कार्यकर्ताओं पर मनोवैज्ञानिक प्रभाव होता है। एंजाइल कार्य प्रणाली का उपयोग कर एक डिजिटल लर्निंग पैकेज द्वारा यूके में महामारी के पहले 3 हफ्ते में उसका विकसित और मूल्यांकन किया गया था। इस ई पैकेज में यूके के सभी हेल्थ केयर कर्मचारियों के लिए मनोवैज्ञानिक से संबंधित साक्ष्य आधारित मार्गदर्शन, समर्थन आदि शामिल है। तीन चरण की विकास प्रक्रिया में सार्वजनिक गतिविधियां (PPIS) (STEP1) सामग्री और तकनीकी के साथ (STEP 2) पुनरावृत्ति सहकर्मियों की समीक्षा और STEP 3 वितरण एवं मूल्यांकन शामिल थे। पैकेज उन कार्यों को रेखांकित करता है जो टीम के नेता कर्मचारियों के लिए मनोवैज्ञानिक रूप से सुरक्षित स्थान प्रदान कर सकते हैं। साथ में संचार पर मार्गदर्शन और सामाजिक कलंक, सहकर्मियों को कम करना और परिवार का समर्थन मनोवैज्ञानिक प्राथमिक चिकित्सा (PFA) के माध्यम से दूसरों को हस्ताक्षर करना, सेल्फ केयर स्ट्रेटजी (जैसे आराम, काम टूटना, सोना, शिफ्ट का काम, थकान, स्वस्थ जीवन शैली व्यवहार और भावनाओं को प्रबंध प्रबंधित करना जैसे नैतिक चोट, मुकाबला, अपराध, दुख, भय, चिंता, अवसाद, वर्कआउट और मनोवैज्ञानिक आघात को रोकना) ई पैकेज में मानसिक भलाई में विशेषज्ञों के साथ-साथ अग्रिम पंक्ति से प्रत्यक्ष महामारी के अनुभवों के साथ-साथ सार्वजनिक मानसिक स्वास्थ्य मार्गदर्शन के लिए साइन पोस्ट करना शामिल है। STEP 3 में तेजी से वितरण पेशेवर नेटवर्क और सोशल मीडिया के माध्यम से सीधे ईमेल के माध्यम से प्राप्त किया गया था। मूल्यांकन में निष्ठा और कार्यान्वयन गुणों का मूल्यांकन शामिल था। आवश्यक सामग्री की पहचान PPIs (n = 97) और सहकर्मियों

की समीक्षा ($n = 10$) के माध्यम से STEPS 1 और 2 में की गई थी। संदेश देने के लिए सबसे महत्वपूर्ण संदेश एक संकट के दौरान मनोवैज्ञानिक प्रतिक्रियाओं के सामान्यीकरण और आत्म-देखभाल के प्रोत्साहन को मदद करने वाला व्यवहार माना गया। पैकेज को 7 दिनों के भीतर, पूरा होने को 17,633 बार एक्सेस किया गया था, और स्वास्थ्य सेवा प्रदाताओं ने अपने स्वास्थ्य और स्वास्थ्य प्रावधानों के भीतर तत्काल गोद लेने की पुष्टि की थी। मूल्यांकन (STEP 3, $n = 55$) ने सामग्री, उपयोगिता और उपयोगिता के साथ उच्च उपयोगकर्ता संतुष्टि का संकेत दिया। कार्यान्वयन गुणों का आकलन इंगित करता है कि पैकेज को उपयोग करने योग्य, व्यावहारिक, कम लागत और कम बोझ माना जाता था। 'हेल्थकेयर वर्कर्स के लिए मनोवैज्ञानिक भलाई' पर हमारा डिजिटल सपोर्ट पैकेज उपयोग करने के लिए स्वतंत्र सकारात्मक रूप से मूल्यांकन किया गया है और रिलीज के एक सप्ताह के भीतर इसे अत्यधिक एक्सेस किया गया है। यह अनुपूरक सामग्री उपलब्ध है। यह पैकेज यूके हेल्थकेयर श्रमिकों की जरूरतों के लिए उपयुक्त, सार्थक और उपयोगी माना गया था। हम COVID-19 महामारी के दौरान और उसके बाद अपने मनोवैज्ञानिक भलाई के समर्थन के लिए व्यापक रणनीतियों के साथ स्वास्थ्य कर्मियों के लिए इस ई-पैकेज के प्रावधान की सिफारिश करते हैं।

Hasan et al., (2020) ने मूल्यांकन किया और गैर-फ्रंटलाइन एचसीडब्ल्यू के संबंध में फ्रंटलाइन हेल्थकेयर वर्कर्स (एचसीडब्ल्यू) की जनसांख्यिकीय और मनोवैज्ञानिक कारकों और नींद की स्थिति को ज्ञात किया और अन्य वर्कर से उसकी तुलना की। यह क्रॉस-अनुभागीय अध्ययन 8 अप्रैल 2020 से 17 अप्रैल 2020 तक आयोजित किया गया था। ओमान में एक ऑनलाइन सर्वेक्षण का उपयोग करते हुए 1139 एचसीडब्ल्यू को इस अध्ययन में शामिल किया गया। मानसिक स्वास्थ्य की स्थिति का मूल्यांकन, अवसाद, चिंता और तनाव स्केल (डीएएसएस - 21) का उपयोग करके किया गया था, और अनिद्रा का मूल्यांकन अनिद्रा गंभीरता सूचकांक द्वारा किया गया था। न्यादर्श को दो भागों में (फ्रंटलाइन और गैर-फ्रंटलाइन समूहों में) वर्गीकृत किया गया था। जनसांख्यिकीय डेटा का तुलनात्मक अध्ययन के लिए χ^2 और टी-परीक्षणों का उपयोग किया गया था। समूह के मानसिक स्वास्थ्य के तुलनात्मक अध्ययन के लिए मेंटल - हेसजेल OR उपयोग किया गया। इस अध्ययन में ओमान में काम करने वाले 1139 एचसीडब्ल्यू शामिल थे। महामारी की अवधि के दौरान काम करते समय, कुल 368 (32.3%), प्रतिभागी में अवसाद 388 (34.1%) में चिंता 271 (23.8%) में तनाव और सिर्फ 211 (18.5%) प्रतिभागियों में अनिद्रा की समस्या देखा गया है। अन्य वर्कर्स की तुलना में हेल्थ केयर वर्कर्स में चिंता (OR=1.557, P=0.004) तनाव (OR=1.506, P=0.016) और अनिद्रा (OR=1.586) P= 0.013) 1.5 गुना अधिक था। जबकि दोनों समूहों में अवसाद की स्थिति में कोई अंतर नहीं पाया गया है। अवसाद की स्थिति में कोई महत्वपूर्ण अंतर फ्रंटलाइन और गैर-फ्रंटलाइन समूहों (पी = 0.201) के बीच नहीं पाया गया। एचसीवी के विभिन्न ग्रेडों पर COVID-19 महामारी के प्रभावों का पता लगाने के लिए यह पहला अध्ययन है। इस अध्ययन से पता चलता है की एचसीडब्ल्यू वर्कर्स अन्य वर्कर्स की तुलना में कोविड-19 से अधिक प्रभावित हैं।

Jinbo Lai et al., (2020) ने मानसिक स्वास्थ्य परिणामों और स्वास्थ्य देखभाल कार्यकर्ताओं के बीच जुड़े कारकों के परिमाण को चीन में COVID-19 के संपर्क में आने वाले रोगियों का उपचार करने के लिए निर्धारित किया। यह पार-अनुभागीय, सर्वेक्षण-आधारित, क्षेत्र-स्तरीकरण अध्ययन ने जनसांख्यिकीय एकत्रित चीन में 29 जनवरी, 2020 से 3 फरवरी, 2020 तक 34 अस्पतालों में 1257 स्वास्थ्य देखभाल श्रमिकों के डेटा और मानसिक स्वास्थ्य माप। COVID-19 के रोगियों के लिए बुखार क्लिनिक या वार्डों से सुसज्जित अस्पतालों में स्वास्थ्य देखभाल कर्मी पात्र थे। मानसिक स्वास्थ्य परिणामों से जुड़े कारकों की पहचान करने के लिए बहुक्रियाशील लॉजिस्टिक रिग्रेशन विश्लेषण किया गया था। 1830 के कुल 1230 संपर्क व्यक्तियों ने सर्वेक्षण पूरा किया, जिसमें 68.7 प्रतिशत की भागीदारी के साथ कुल 813 (64.7%) की आयु 26 से 40 वर्ष और 964 थी। (76.7) महिलाएं थीं। सभी प्रतिभागियों में से 764 (60.8%) नर्स थीं, और 493 (39.2%) चिकित्सक थीं; वुहान के अस्पतालों में 760 (60.5%) काम किया, और 522 (41.5%) स्वास्थ्य देखभाल श्रमिकों के सामने थे। प्रतिभागियों के काफी अनुपात में अवसाद के लक्षण (634 [50.4%]), चिंता (560 [44.6%]), अनिद्रा (427 [34.0%]), और संकट (899 [71.5%]) दर्ज किए गए। नर्सों, महिलाओं, फ्रंटलाइन हेल्थ केयर वर्कर्स, और वुहान, चीन में काम करने वालों ने अन्य स्वास्थ्य देखभाल श्रमिकों (जैसे, मंझला [आईक्यूआर]) चिकित्सकों की नर्सों के बीच रोगी स्वास्थ्य प्रभावली स्कोर की तुलना में मानसिक स्वास्थ्य लक्षणों के सभी माप के अधिक गंभीर डिग्री की सूचना दी: 4.0 [1.0-7.0] बनाम 5.0 [2.0-8.0]; पी = .007; मध्यिका [अंतःक्रियात्मक सीमा [IQR]] पुरुषों बनाम महिलाओं के बीच सामान्यीकृत विकार विकार स्कोर: 2.0 [0-6.0] बनाम 4.0 / 1.0-7.0]; P <.001; मंझला [IQR] इंसोमनिया सिक्योरिटी इंडेक्स स्कोर फ्रंटलाइन बनाम सेकंड-लाइन वर्कर्स: 6.0 [2.0-11.0] बनाम 4.0 [1.0-8.0]; पी <.001; मंझला [IQR] इवेंट स्केल-रिवाइज्ड का प्रभाव। वुहान में उन लोगों के बीच स्कोर वुहान के बाहर हुबेई में और हुबेई के बाहर उन लोगों के बीच: 21.0 [8.5-34.5] बनाम 18.0 [6.0-28.0] वुहान के बाहर हुबेई में और 15.0 [4.0-26.0] हुबेई के बाहर; पी <.001। बहुविकल्पीय उपस्कर प्रतिगमन विश्लेषण से पता चला है कि हुबेई प्रांत के बाहर के प्रतिभागियों को वुहान में उन लोगों की तुलना में संकट के लक्षणों के कम जोखिम के साथ जुड़े थे (विषम अनुपात [OR], 0.62; 95% CI, 0.43-0.88; पी = .008)। COVID-19 के साथ रोगियों के प्रत्यक्ष निदान, उपचार और देखभाल में लगे फ्रंटलाइन स्वास्थ्य देखभाल कार्यकर्ता अवसाद के लक्षणों के एक उच्च जोखिम (या, 1.52; 95% सीआई, 1.11-2.09; पी = .01), चिंता के साथ जुड़े थे; OR, 1.57; 95% CI, 1.22-2.02; P <.001), अनिद्रा (OR, 2.97; 95% CI, 1.92-4.60; P <.001), और संकट (OR, 1.60; 95% CI, 1.25) -2.04; पी <.001)। वुहान और चीन के अन्य क्षेत्रों में COVID-19 के रोगियों के लिए बुखार क्लिनिक या वार्डों से सुसज्जित अस्पतालों में हीथ केयर वर्कर्स के इस सर्वेक्षण में, प्रतिभागियों ने मनोवैज्ञानिक बोझ, विशेष रूप से नर्सों, महिलाओं, वुहान में उन लोगों और फ्रंटलाइन केयर केयर कार्यकर्ताओं का अनुभव किया। COVID-19 के रोगियों के निदान, उपचार और देखभाल में लगे।

Jens Bohlken et al.,(2020) ने स्वास्थ्य श्रमिकों में मनोवैज्ञानिक तनाव का अध्ययन किया। उन्होंने कोविड-19, तनाव मानसिक स्वास्थ्य, स्वास्थ्य सेवा करता, कर्मचारी और मनोचिकित्सा जैसे शब्दों से संबंधित साहित्य को खोजा गया। जो अध्ययन जनवरी से मार्च 2020 तक प्रकाशित हुआ था सिर्फ उसी को अध्ययन में शामिल किया गया प्रतिदर्श का आकार 37 में 1275 तक रखा गया। जिसमें ज्यादातर नर्सिंग और चिकित्सा कर्मी शामिल थे। मानसिक स्वास्थ्य के लक्षणों की गंभीरता, उम्र, लिंग, व्यवसाय, विशेषता आदि जैसे कारकों से प्रभावित हो रही थी। स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं में होने वाले मानसिक लक्षणों की आवृत्ति को ध्यान में रखते हुए यह सूचित किया गया कि आने वाले समय में इन लक्षणों को नियंत्रित करने के लिए रणनीतियां बनाई होंगी।

Celenay et al., (2020) ने महामारी के दौरान घर में रहने वाले व्यक्तियों और कार्यक्षेत्र में जाकर काम करने वाले व्यक्तियों में musculo skeletal दर्द कोरोना फोबिया और नींद की गुणवत्ता का अध्ययन किया। इस अध्ययन में 375 घर में रहने वाले व्यक्तियों और 311 प्रतिभागी कार्यक्षेत्र में जाकर काम करने वाले व्यक्तियों को शामिल किया गया। musculoskeletal दर्द का मापन नॉर्डिक musculoskeletal प्रश्नावली (NMQ) कोरोना फोबिया का मापन COVID-19 फोबिया स्केल C-19 P-S और नींद की गुणवत्ता का मापन जेनकिंस स्लीप स्केल JSS online प्रश्नावली के द्वारा किया गया है। कोविड-19 के दौरान 3 माह के संपूर्ण लॉकडाउन में घर में रहने वाले व्यक्तियों (S.H समूह) में कमर दर्द अधिक है।

Siqueira et al., (2020) ने कोरोना महामारी से पहले और उसके दौरान घर से कार्य करने वाले कर्मचारियों में वोकल थकान के लक्षण और दर्द को ज्ञात किया गया। कुल 424 व्यक्तियों ने इस अरे भाग्य और वर्णनात्मक अध्ययन में भाग लिया। इससे सभी प्रतिभागियों को दो भागों में स्तरीत स्टेटीफाइट किया गया है। पहला समूह जिसे एक्सपेरिमेंटल समूह (E.G) कहा गया है। इसमें 235 प्रतिभागियों को रखा गया जो कोविड-19 महामारी के दौरान घर से कार्य कर रहे थे और दूसरे समूह में [कंट्रोल समूह (C.G.)] 189 प्रतिभागियों ने भाग लिया। घर से कार्य करने वाले कर्मचारियों में वोकल थकान के लक्षणों और musculoskeletal दर्द का मापन प्रश्नावली के माध्यम से किया गया। प्राप्त डाटा का विश्लेषण किया गया। महामारी के पहले एक्सपेरिमेंटल समूह में वोकल थकान के लक्षण और musculoskeletal दर्द अधिक देखा गया एक्सपेरिमेंटल समूह के प्रतिभागियों के गर्दन कंधे और पीठ के दर्द की अधिकता भी जबकि कंट्रोल समूह के प्रतिभागियों में लाएरिंग में दर्द देखा गया गया।

शोध विधि

1. **क्षेत्र का चयन-** प्रस्तावित शोध के लिए प्रयागराज क्षेत्र का चयन किया गया है।
2. **न्यादर्श /प्रतिदर्श** – प्रस्तावित शोध प्रबंध में कामकाजी महिलाओं को शामिल किया जाएगा।
3. **न्यादर्श का आकार** - 600
4. **प्रयुक्त उपकरण** - प्रस्तावित शोध प्रबंध में उद्देश्यों को पूर्ण करने हेतु संबंधित उपकरण और प्रश्नावली का प्रयोग किया

जाएगा। महिलाओं का मानसिक स्वास्थ्य ज्ञात करने के लिए संबंधित उपकरण का उपयोग किया जाएगा। मानसिक स्वास्थ्य की गंभीरता को कम करने के लिए रणनीतियों का चयन किया जाएगा। चाइनीस रणनीति का प्रभाव कामकाजी महिलाओं के मानसिक स्वास्थ्य पर देखने के लिए प्रश्नावली का उपयोग किया जाएगा।

5. **प्रयुक्त सांख्यिकी** प्रस्तावित शोध में विश्लेषण एवं उनकी व्याख्या हेतु संबंधित सांख्यिकी विधि का प्रयोग किया जाएगा।

निष्कर्ष

कोविड-19 महामारी ने महिलाओं पर पर्याप्त प्रभाव के साथ पहले से मौजूद लैंगिक असमानताओं को और बढ़ा दिया है। कार्यालयों और शैक्षणिक संस्थानों के बंद होने और घर से काम करने और ऑनलाइन शिक्षा से उभरते मानदंड के साथ-साथ घरेलू काम करो कि सेवाओं की कमी के कारण, घर में अवैतनिक काम करने की आवश्यकता बढ़ गई है। साथ ही सोशल डिस्टेंसिंग और सैनिटाइजेशन की आवश्यकताओं ने नए अवैतनिक काम पैदा कर दिए हैं। श्रम के लैंगिक विभाजन और लैंगिक भूमिकाओं और घरेलू काम एवं देखभाल करने के सामाजिक मानदंडों के कारण, अवैतनिक काम का बोझ महिलाओं पर बहुत अधिक पड़ता है। जिसके कारण महिलाओं को अपनी क्षमता से ज्यादा कार्य करने के कारण शारीरिक और मानसिक दोनों ही प्रकार के थकान हो जाते हैं कई करी बीमारियों को आमंत्रित कर लेती हैं और बीमार रहने लगती है। इस कारण से कामकाजी महिलाओं में मानसिक तनाव, चिड़चिड़ापन देखने को मिलने लगता है। कभी-कभी अधिक मानसिक तनाव और चिड़चिड़ापन के कारण आत्महत्या जैसे केस भी देखने को मिलते हैं। इन सभी समस्याओं से बचने के लिए महिलाओं को योगा, ध्यान, मेडिटेशन जैसी क्रियाओं का उपयोग करना चाहिए। जिससे वह इन समस्याओं से बाहर आ सके और अपने जीवन को आनंदमय होकर जी सकें।

सुझाव डाइट - एक स्वस्थ आहार में आमतौर पर सभी प्रमुख खाद्य समूहों से पोषक तत्व - घने खाद्य पदार्थ शामिल होते हैं, जिनमें लीन प्रोटीन, साबुत अनाज, स्वस्थ बसा और कई रंगों के फल और सब्जियां शामिल हैं। स्वस्थ खाने की आदतों में टांस वसा अतिरिक्त नमक और चीनी वाले खाद्य पदार्थों को अधिक पौष्टिक विकल्पों को बदलना भी शामिल है। एक स्वस्थ आहार मजबूत हड्डियों के निर्माण, रुद्र की रक्षा बीमारी को रोकने और मनोदशा को बढ़ावा देने के साथ-साथ कई लाभ होते हैं।

ध्यान - हजारों सालों से ध्यान का अभ्यास किया गया है। ध्यान मूल रूप से जीवन की पवित्र और रहस्यमय शक्तियों कि समझ को गहरा करने में मदद करने के लिए था। आजकल ध्यान आमतौर पर विश्राम और तनाव कम करने के लिए उपयोग किया जाता है। ध्यान को एक प्रकार का मन शरीर पूरक औषधि माना जाता है। ध्यान विश्राम की गहरी अवस्था और शांत मन पैदा कर सकता है। ध्यान के दौरान आप अपना ध्यान केंद्रित करते हैं और अस्त-व्यस्त विचारों की धारा को समाप्त करते हैं जो आपके दिमाग में भीड़ कर रहे हैं। इस प्रक्रिया के परिणाम स्वरूप शारीरिक और भावनात्मक कल्याण में वृद्धि हो सकती है। ध्यान आपको शांत शांति और संतुलन की भावना दे सकता

है जो आपके भावनात्मक कल्याण और आपके स्वास्थ्य दोनों को लाभ पहुंचा सकता है।

परिवार के साथ समय बिताना

परिवार के साथ समय व्यतीत करना चाहिए जिसके अपना अलग ही लाभ मिलता है जो हमारे जीवन का महत्वपूर्ण स्थान होता है। परिवार इतना महत्वपूर्ण इसलिए है क्योंकि यहां सभी एक दूसरे से प्यार और समर्थन के साथ रहते हैं रिश्ते को मजबूत करने के लिए अपने जीवनसाथी और बच्चों के साथ समय बिताने की जरूरत पड़ती है। वास्तव में देखा जाए तो आप जितना ज्यादा समय अपने परिवार को देंगे उतना ज्यादा ही रिश्ते मजबूत होंगे इसके अलावा आपके बच्चे आपके बलिदानों का सम्मान करना सीखेंगे, एक दूसरे के प्रति स्नेह दिखाएंगे और स्वस्थ व्यक्तियों के रूप में बड़े होंगे। परिवार में गुणवत्तापूर्ण समय बिताने से एक दोस्ताना स्थान भी बनेगा, जहां बच्चे बिना किसी हिचकिचाहट से बात कर सकते हैं, और माता-पिता बिना आलोचना किए सुन सकते हैं। परिवार में समय व्यतीत करने से परिवार एक साथ रहता है पीढ़ी के अंतर को कम करता है जीवन के मूल्य सिखाता है इत्यादि।

संदर्भ ग्रंथ सूची

- [1] Alshekaili M, Hassan W, Al Said N, Al Sulaimani F, Jayapal SK, Al-Mawali A, Chan MF, Mahadevan S, and Al-Adawi S. (2020) Factors associated with mental health outcomes across healthcare settings in Oman during COVID-19: frontline versus non-frontline healthcare workers. *BMJ Open* .10(10):e042030
- [2] Blake H, Bermingham F, Johnson G. and Tabner A. (2020) Reducing the psychological impact of COVID-19 on healthcare workers: a digital learning package. *International Journal of Environmental Research and Public Health* . 17 (9): 2997
- [3] Bohlken J, Schömig F, Lemke Mr, Pumberger M, Riedel-Heller SG (2020) COVID-19 Pandemic: Experience the stress of health workers - a short current review. *Psychiatr Prax* 47 (4): 190-197.
- [4] Celenay, S.T., Karaaslan, Y., Mete, O. and Kaya, D.O. (2020) Coronaphobia, musculoskeletal pain, and sleep quality in stay-at home and continued-working persons during the 3-month Covid-19 pandemic lockdown in Turkey. *Chronobiology International*, 37:12, 1778–1785.
- [5] Jianbo Lai et al. *JAMA Netw Open*. 2020. Factors Associated With Mental Health Outcomes Among Health Care Workers Exposed to Coronavirus Disease 2019. *Innovation research concept*.1-20
- [6] Khare, S (2021). Impact of women's education on decision making regarding their children affairs. *Journal of scientific research*, 65:144-149 <http://doi.org/10.37398/JSR.2021.650424>
- [7] Nochaiwong S, Ruengorn C, Awiphan R, Ruanta Y, Boonchieng W, Nanta S, Kowatcharakul W, Pumpaisalchai W, Kanjanarat P, Mongkhon P, Thavorn K, Hutton B, Wongpakaran N, Wongpakaran T *Medicine (Baltimore)*. 2020. Mental health circumstances among health care workers and general public under the pandemic situation of COVID-19 (HOME-COVID-19). *Innovation research concept*.
- [8] Sharma N., vaish H. 2020. Impact of COVID - 19 on mental health and physical load on women professionals: an online cross-sectional survey. *Health care for women International* 1-18
- [9] Siqueira, L. T. D., Santos, A. P., Silva, R. L., Moreira, M. P., Vitor, J. P and Ribeiro, V. (2020). The vocal self-perception of home office Nochaiwong S, Ruengorn C, Awiphan R, Ruanta Y, Boonchieng W, Nanta S, Kowatcharakul W, Pumpaisalchai W, Kanjanarat P, Mongkhon P, Thavorn K, Hutton B, Wongpakaran N, Wongpakaran T *Medicine (Baltimore)*. 2020. Mental health circumstances among health care workers and general public under the pandemic situation of COVID-19 (HOME-COVID-19). *Innovation research concept*.during the COVID-19 epidemic. *Journal of Voice*.