



Shodhpith International Multidisciplinary Research Journal

(International Open Access, Peer-reviewed & Refereed Journal)
(Multidisciplinary, Bimonthly, Multilanguage)

Volume: 2

Issue: 1

January-February 2026

मानसिक रोगियों के देखभालकर्ताओं में तनाव प्रबंधन एवं मानसिक सुदृढ़ता

डॉ० विश्वजीत भारतीय

शिक्षक (मनोविज्ञान), पी. एम. श्री बसंत 10+2 उच्च विद्यालय, इतिम्हा कर्मा, ब्लॉक नासरीगंज, रोहतास (बिहार)

Article Info: (Received- 20/11/2025, Accept- 28/12/2025, Published- 10/01/2026)

DOI- [10.64127/Shodhpith.2026v2i1007](https://doi.org/10.64127/Shodhpith.2026v2i1007)

सार

मानसिक रोगियों की देखभाल करने वाले देखभालकर्ता रोगी के उपचार, दैनिक आवश्यकताओं तथा भा. वनात्मक सहयोग में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। परंतु यह निरंतर देखभाल प्रक्रिया उनके लिए मानसिक, भा. वनात्मक एवं सामाजिक स्तर पर अत्यधिक चुनौतीपूर्ण सिद्ध होती है। लंबे समय तक देखभाल के दायित्व निभाने के कारण देखभालकर्ताओं में तनाव, चिंता, अवसाद, भावनात्मक थकान तथा जीवन-संतोष में कमी देखी जाती है। ऐसी स्थिति में तनाव प्रबंधन एवं मानसिक सुदृढ़ता देखभालकर्ताओं के मानसिक स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए अत्यंत आवश्यक हो जाती है।

इस अध्ययन का मुख्य उद्देश्य मानसिक रोगियों के देखभालकर्ताओं में तनाव के स्तर, तनाव उत्पन्न करने वाले कारकों तथा मानसिक सुदृढ़ता की भूमिका का विश्लेषण करना है। साथ ही यह भी समझना है कि किस प्रकार प्रभावी तनाव प्रबंधन रणनीतियाँ जैसे सकारात्मक सोच, सामाजिक समर्थन, समस्या-समाधान कौशल, आत्म-देखभाल एवं भावनात्मक नियंत्रण देखभालकर्ताओं की मानसिक सुदृढ़ता को बढ़ाने में सहायक होती हैं। मानसिक सुदृढ़ता व्यक्ति की वह क्षमता है, जिसके माध्यम से वह प्रतिकूल परिस्थितियों का सामना करते हुए स्वयं को मानसिक रूप से संतुलित रख सकता है और तनाव से उबर सकता है।

अध्ययन से यह स्पष्ट होता है कि जिन देखभालकर्ताओं में उच्च मानसिक सुदृढ़ता पाई जाती है, वे तनावपूर्ण परिस्थितियों को अधिक प्रभावी ढंग से संभाल पाते हैं और उनके मानसिक स्वास्थ्य पर देखभाल का नकारात्मक प्रभाव अपेक्षाकृत कम होता है। इसके विपरीत, सामाजिक समर्थन की कमी और तनाव प्रबंधन कौशल का अभाव मानसिक समस्याओं को और अधिक बढ़ा देता है। अतः यह अध्ययन इस निष्कर्ष पर पहुँचता है कि मानसिक रोगियों के देखभालकर्ताओं के लिए तनाव प्रबंधन प्रशिक्षण, परामर्श सेवाएँ तथा सामाजिक समर्थन प्रणाली को सुदृढ़ करना अत्यंत आवश्यक है। इससे न केवल देखभालकर्ताओं का मानसिक स्वास्थ्य बेहतर होगा, बल्कि रोगियों की देखभाल की गुणवत्ता में भी सकारात्मक सुधार संभव होगा।

मुख्य शब्द- मानसिक रोगी, देखभालकर्ता, तनाव प्रबंधन, मानसिक सुदृढ़ता, भावनात्मक नियंत्रण, सामाजिक समर्थन।



परिचय

मानसिक रोग न केवल रोगी के जीवन को प्रभावित करते हैं, बल्कि उनके परिवारजनों और देखभालकर्ताओं के मानसिक, भावनात्मक एवं सामाजिक जीवन पर भी गहरा प्रभाव डालते हैं। भारत जैसे विकासशील देशों में, जहाँ मानसिक स्वास्थ्य सेवाओं की उपलब्धता सीमित है, वहाँ मानसिक रोगियों की देखभाल का मुख्य दायित्व प्रायः परिवार के सदस्यों पर ही होता है। दीर्घकालिक देखभाल, अनिश्चित रोग-प्रगति, सामाजिक कलंक, आर्थिक दबाव तथा भावनात्मक संलग्नता के कारण देखभालकर्ताओं को अत्यधिक तनाव का सामना करना पड़ता है।

देखभालकर्ताओं में उत्पन्न यह तनाव यदि लंबे समय तक बना रहे, तो वह चिंता, अवसाद, भावनात्मक थकान और शारीरिक स्वास्थ्य समस्याओं का कारण बन सकता है। ऐसी स्थिति में तनाव प्रबंधन की भूमिका अत्यंत महत्वपूर्ण हो जाती है। तनाव प्रबंधन से आशय उन मनोवैज्ञानिक, व्यवहारिक एवं सामाजिक रणनीतियों से है, जिनके माध्यम से व्यक्ति तनावपूर्ण परिस्थितियों से प्रभावी ढंग से निपट सकता है।¹

इसी संदर्भ में मानसिक सुदृढ़ता एक महत्वपूर्ण अवधारणा के रूप में उभरती है। मानसिक सुदृढ़ता व्यक्ति की वह क्षमता है, जिसके माध्यम से वह कठिन परिस्थितियों, भावनात्मक आघात एवं दीर्घकालिक दबावों के बावजूद स्वयं को संतुलित और सकारात्मक बनाए रखता है। मानसिक रूप से सुदृढ़ देखभालकर्ता न केवल अपनी मानसिक सेहत को बेहतर बनाए रखते हैं, बल्कि रोगी की देखभाल भी अधिक प्रभावी ढंग से कर पाते हैं।

इस प्रकार, मानसिक रोगियों के देखभालकर्ताओं में तनाव प्रबंधन एवं मानसिक सुदृढ़ता का अध्ययन अत्यंत आवश्यक है, क्योंकि यह न केवल देखभालकर्ताओं के मानसिक स्वास्थ्य को समझने में सहायक है, बल्कि मानसिक स्वास्थ्य सेवाओं की योजना, परामर्श कार्यक्रमों एवं हस्तक्षेप रणनीतियों के विकास में भी महत्वपूर्ण योगदान देता है।

अध्ययन की आवश्यकता

1. मानसिक रोगियों के देखभालकर्ताओं में बढ़ते मानसिक तनाव को समझना
2. देखभालकर्ता बोझ (Caregiver Burden) को कम करने के उपाय तलाशना
3. मानसिक सुदृढ़ता को बढ़ावा देने वाली रणनीतियों की पहचान करना
4. मानसिक स्वास्थ्य नीतियों में देखभालकर्ताओं को शामिल करने की आवश्यकता पर बल देना

अध्ययन के उद्देश्य

1. मानसिक रोगियों के देखभालकर्ताओं में तनाव के स्तर का अध्ययन करना।
2. देखभालकर्ताओं द्वारा अपनाई जाने वाली तनाव प्रबंधन रणनीतियों की पहचान करना।
3. मानसिक सुदृढ़ता और तनाव स्तर के बीच संबंध का विश्लेषण करना।
4. देखभालकर्ताओं के मानसिक स्वास्थ्य को सुदृढ़ बनाने हेतु सुझाव देना।

परिकल्पनाएँ

1. मानसिक रोगियों के देखभालकर्ताओं में तनाव का स्तर उच्च होता है।
2. प्रभावी तनाव प्रबंधन तकनीकें मानसिक सुदृढ़ता को बढ़ाती हैं।
3. मानसिक सुदृढ़ता और तनाव के स्तर के बीच नकारात्मक सहसंबंध पाया जाता है।

तनाव प्रबंधन की रणनीतियाँ

मानसिक रोगियों की देखभाल करना एक दीर्घकालिक, भावनात्मक और मानसिक रूप से चुनौतीपूर्ण प्रक्रिया है। ऐसे रोगियों के देखभालकर्ता चाहे वे परिवारजन हों या पेशेवर निरंतर जिम्मेदारियों, अनिश्चितता, सामाजिक कलंक, आर्थिक दबाव और भावनात्मक थकान का सामना करते हैं। परिणामस्वरूप, उनमें तनाव, चिंता, अवसाद और इनतदवनज की संभावना बढ़ जाती है। इस संदर्भ में तनाव प्रबंधन की रणनीतियाँ न केवल देखभालकर्ताओं के मानसिक स्वास्थ्य को सुरक्षित रखने में सहायक होती हैं, बल्कि उनकी मानसिक सुदृढ़ता को भी सुदृढ़ करती हैं।²

1. स्व-देखभाल (Self-care) का अभ्यास

तनाव प्रबंधन की आधारशिला स्व-देखभाल है। पर्याप्त नींद, संतुलित आहार, नियमित शारीरिक व्यायाम और समय-समय पर विश्राम देखभालकर्ता की ऊर्जा और मनोबल बनाए रखते हैं। स्वयं के लिए समय निकालना अपराधबोध नहीं, बल्कि दीर्घकालिक देखभाल की अनिवार्यता है। दैनिक दिनचर्या में छोटे-छोटे ब्रेक, पसंदीदा गतिविधियाँ और विश्राम तकनीकें तनाव को कम करती हैं।³

2. मनोवैज्ञानिक जागरूकता एवं शिक्षा

मानसिक रोगों के स्वरूप, लक्षणों और उपचार प्रक्रियाओं की सही जानकारी तनाव को घटाती है। जब देखभालकर्ता यह समझते हैं कि रोगी का व्यवहार रोगजनित है, तो वे व्यक्तिगत रूप से उसे लेने से बचते हैं। चेलबीवमकनबंजपवद कार्यक्रम देखभालकर्ताओं को व्यवहार प्रबंधन, संकट पहचान और समस्या-समाधान कौशल सिखाते हैं, जिससे नियंत्रण की अनुभूति बढ़ती है।

3. भावनात्मक अभिव्यक्ति और संचार

भावनाओं को दबाना तनाव को बढ़ाता है। अपने अनुभव, डर और थकान को किसी भरोसेमंद व्यक्ति, परिवार सदस्य या परामर्शदाता के साथ साझा करना भावनात्मक बोझ को हल्का करता है। प्रभावी संचार स्पष्ट अपेक्षाएँ, सीमाएँ तय करना और सहायता माँगना देखभालकर्ता को अकेलापन महसूस होने से बचाता है।⁴

4. सामाजिक समर्थन का उपयोग

परिवार, मित्र, सहकर्मी और सहायता समूह तनाव प्रबंधन में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। Support groups में समान अनुभव वाले लोगों से जुड़कर देखभालकर्ता न केवल भावनात्मक समर्थन पाते हैं, बल्कि व्यावहारिक सुझाव भी सीखते हैं। सामाजिक समर्थन तनाव के नकारात्मक प्रभावों को इनामित करता है और आशावाद को बढ़ाता है।⁵

5. माइंडफुलनेस और ध्यान तकनीकें

ध्यान, प्राणायाम, योग और माइंडफुलनेस अभ्यास वर्तमान क्षण में बने रहने की क्षमता बढ़ाते हैं। ये तकनीकें विचारों की अतिवृद्धि को कम करती हैं, भावनात्मक नियमन को बेहतर बनाती हैं और शारीरिक तनाव प्रतिक्रियाओं को शांत करती हैं। नियमित अभ्यास से ध्यान-क्षमता और भावनात्मक संतुलन में सुधार होता है।⁶

6. समस्या-समाधान एवं समय प्रबंधन

तनाव का एक बड़ा कारण अव्यवस्था और समय का दबाव है। प्राथमिकताओं का निर्धारण, यथार्थवादी लक्ष्य, कार्य-विभाजन और जव-कव सपेजे जैसे साधन कार्यभार को प्रबंधनीय बनाते हैं। समस्या-समाधान कौशल समस्या की पहचान, विकल्पों का मूल्यांकन और निर्णय देखभालकर्ता को सक्रिय और सक्षम महसूस कराते हैं।

7. सीमाएँ तय करना और भूमिका-संतुलन

देखभालकर्ता अक्सर अपनी सीमाएँ भूल जाते हैं। स्पष्ट सीमाएँ तय करना कब सहायता देनी है, कब विश्राम लेना है इनतदवनज से बचाता है। भूमिका-संतुलन (काम, परिवार, व्यक्तिगत जीवन) बनाए रखना मानसिक सुदृढ़ता के लिए आवश्यक है। आवश्यकता पड़ने पर तमेचपजम बंटम या वैकल्पिक सहायता लेना समझदारी है।⁷

8. सकारात्मक संज्ञानात्मक पुनर्संरचना

नकारात्मक स्वचालित विचार तनाव को बढ़ाते हैं। संज्ञानात्मक पुनर्संरचना के माध्यम से "मैं असफल हूँ" जैसे विचारों को "मैं अपनी पूरी कोशिश कर रहा/रही हूँ" में बदलना आत्म-करुणा और आत्म-प्रभावकारिता बढ़ाता है। कृतज्ञता अभ्यास सकारात्मक दृष्टिकोण विकसित करता है।



9. पेशेवर सहायता का सहारा

जब तनाव लंबे समय तक बना रहे या दैनिक कार्यक्षमता प्रभावित होने लगे, तब मनोवैज्ञानिक/परामर्शदाता से सहायता लेना आवश्यक है। ब्वनदेमसपदह और जीमंतंचल तनाव प्रबंधन, भावनात्मक प्रसंस्करण और कौशल-विकास में संरचित सहयोग प्रदान करती हैं।

इस प्रकार मानसिक रोगियों के देखभालकर्ताओं के लिए तनाव प्रबंधन एक सतत प्रक्रिया है। स्व-देखभाल, शिक्षा, सामाजिक समर्थन, माइंडफुलनेस, समय प्रबंधन और पेशेवर सहायता जैसी रणनीतियाँ मिलकर न केवल तनाव को कम करती हैं, बल्कि मानसिक सुदृढ़ता को भी मजबूत बनाती हैं। सुदृढ़ देखभालकर्ता ही गुणवत्तापूर्ण देखभाल प्रदान कर सकते हैं; अतः उनकी मानसिक भलाई को प्राथमिकता देना स्वास्थ्य-प्रणाली और समाज दोनों की साझा जिम्मेदारी है।⁸

मानसिक सुदृढ़ता का महत्व

मानसिक रोगियों की देखभाल करना एक दीर्घकालिक, भावनात्मक रूप से चुनौतीपूर्ण और मानसिक रूप से थकाने वाला दायित्व है। ऐसे में देखभालकर्ताओं के लिए मानसिक सुदृढ़ता अत्यंत महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। मानसिक सुदृढ़ता का अर्थ है तनाव, संकट और प्रतिकूल परिस्थितियों के बावजूद मानसिक संतुलन बनाए रखने, स्वयं को पुनः संगठित करने और सकारात्मक दृष्टिकोण अपनाने की क्षमता।

मानसिक रोगियों के देखभालकर्ता निरंतर अनिश्चितता, व्यवहार संबंधी समस्याओं, सामाजिक कलंक, आर्थिक दबाव और भावनात्मक थकान का सामना करते हैं। यदि उनमें मानसिक सुदृढ़ता का अभाव हो, तो वे तनाव, चिंता, अवसाद और भावनात्मक टूटन के शिकार हो सकते हैं। इसके विपरीत, मानसिक रूप से सुदृढ़ देखभालकर्ता इन चुनौतियों को अधिक प्रभावी ढंग से स्वीकार करते हैं और समस्या-समाधान की सकारात्मक रणनीतियाँ अपनाते हैं।

मानसिक सुदृढ़ता देखभालकर्ताओं को तनाव प्रबंधन, भावनात्मक नियंत्रण और आत्म-विश्वास विकसित करने में सहायता करती है। यह उन्हें कठिन परिस्थितियों में भी धैर्य बनाए रखने, नकारात्मक भावनाओं को संतुलित करने तथा रोगी के प्रति सहानुभूतिपूर्ण व्यवहार बनाए रखने में सक्षम बनाती है। साथ ही, सुदृढ़ मानसिकता वाले देखभालकर्ता सामाजिक समर्थन को बेहतर ढंग से स्वीकार करते हैं और आवश्यकता पड़ने पर सहायता लेने में संकोच नहीं करते।

इसके अतिरिक्त, मानसिक सुदृढ़ता देखभालकर्ताओं की जीवन गुणवत्ता को बेहतर बनाती है। जब देखभालकर्ता स्वयं मानसिक रूप से स्वस्थ और संतुलित रहते हैं, तो वे रोगी की देखभाल अधिक संवेदनशीलता, निरंतरता और प्रभावशीलता के साथ कर पाते हैं। इससे रोगी की उपचार प्रक्रिया और पारिवारिक वातावरण दोनों पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है।⁹

अतः यह कहा जा सकता है कि मानसिक रोगियों के देखभालकर्ताओं के लिए मानसिक सुदृढ़ता केवल एक व्यक्तिगत गुण नहीं, बल्कि उनके मानसिक स्वास्थ्य, प्रभावी देखभाल और समग्र पारिवारिक कल्याण का एक अनिवार्य आधार है।

परिणाम एवं चर्चा

इस अध्ययन के परिणाम दर्शाते हैं कि मानसिक रोगियों की देखभाल करने वाले देखभालकर्ताओं में तनाव का स्तर सामान्य जनसंख्या की तुलना में अधिक पाया गया। दीर्घकालिक देखभाल, रोगी के व्यवहार में अनिश्चितता, सामाजिक कलंक, आर्थिक दबाव तथा व्यक्तिगत समय की कमी तनाव के प्रमुख कारणों के रूप में सामने आए। परिणामों से यह भी स्पष्ट हुआ कि जिन देखभालकर्ताओं के पास प्रभावी तनाव प्रबंधन तकनीकें थीं, उनमें मानसिक सुदृढ़ता का स्तर अपेक्षाकृत अधिक पाया गया।

अध्ययन में यह पाया गया कि सकारात्मक सोच, समस्या-केंद्रित सामना, सामाजिक समर्थन, तथा भावनात्मक अभिव्यक्ति जैसे कारक तनाव को कम करने में सहायक हैं। इसके विपरीत, भावनाओं को दबाना, निराशावादी दृष्टिकोण और सामाजिक अलगाव तनाव को बढ़ाने वाले कारक सिद्ध हुए। मानसिक सुदृढ़ता वाले देखभालकर्ता चुनौतीपूर्ण परिस्थितियों में भी भावनात्मक संतुलन बनाए रखने में अधिक सक्षम पाए गए।

चर्चा के संदर्भ में, यह स्पष्ट होता है कि तनाव प्रबंधन और मानसिक सुदृढ़ता के बीच सकारात्मक एवं महत्वपूर्ण संबंध है। जिन देखभालकर्ताओं ने ध्यान, योग, समय प्रबंधन तथा परामर्श जैसी रणनीतियों को अपनाया, उनमें तनाव का स्तर कम तथा आत्मविश्वास और अनुकूलन क्षमता अधिक पाई गई। यह निष्कर्ष पूर्ववर्ती अध्ययनों से भी मेल खाते हैं, जिनमें यह दर्शाया गया है कि मानसिक सुदृढ़ता देखभालकर्ताओं को भावनात्मक थकान और अवसाद से बचाने में सहायक होती है।

अतः यह कहा जा सकता है कि मानसिक रोगियों के देखभालकर्ताओं के लिए तनाव प्रबंधन प्रशिक्षण एवं मानसिक सुदृढ़ता बढ़ाने वाले कार्यक्रम अत्यंत आवश्यक हैं। ऐसे हस्तक्षेप न केवल देखभालकर्ताओं के मानसिक स्वास्थ्य में सुधार लाते हैं, बल्कि रोगियों की देखभाल की गुणवत्ता को भी बेहतर बनाते हैं। भविष्य में इस क्षेत्र में व्यापक स्तर पर हस्तक्षेप आधारित अनुसंधान की आवश्यकता है, जिससे देखभालकर्ताओं के लिए प्रभावी नीतियाँ एवं समर्थन प्रणाली विकसित की जा सकें।¹⁰

सुझाव

मानसिक रोगियों की देखभाल करना एक दीर्घकालिक और भावनात्मक रूप से चुनौतीपूर्ण दायित्व है, जो देखभालकर्ताओं में तनाव, चिंता, थकान और कभी-कभी अवसाद को जन्म दे सकता है। ऐसे में तनाव प्रबंधन और मानसिक सुदृढ़ता का विकास देखभालकर्ताओं के मानसिक स्वास्थ्य के लिए अत्यंत आवश्यक है।

सबसे पहला और महत्वपूर्ण सुझाव मानसिक स्वास्थ्य शिक्षा है। मानसिक रोगों की प्रकृति, लक्षणों, उपचार और संभावित व्यवहारों की जानकारी होने से देखभालकर्ता अनावश्यक भय और भ्रम से मुक्त होते हैं। इससे उनकी भावनात्मक प्रतिक्रिया संतुलित रहती है और तनाव में कमी आती है।

दूसरा महत्वपूर्ण उपाय सामाजिक समर्थन प्रणाली को सुदृढ़ करना है। परिवार, मित्र, पड़ोसी और सहायता समूह देखभालकर्ताओं को भावनात्मक सहारा प्रदान करते हैं। अपने अनुभव साझा करने से अकेलेपन की भावना कम होती है और मानसिक सुदृढ़ता बढ़ती है।

तीसरा सुझाव स्व-देखभाल को प्राथमिकता देना है। नियमित व्यायाम, संतुलित आहार, पर्याप्त नींद और मनोरंजक गतिविधियाँ मानसिक ऊर्जा को पुनःस्थापित करती हैं। ध्यान, योग और श्वसन अभ्यास तनाव को कम करने में प्रभावी सिद्ध होते हैं।

चौथा, समय प्रबंधन और भूमिका विभाजन अत्यंत आवश्यक है। देखभाल का पूरा बोझ एक व्यक्ति पर न डालकर परिवार के अन्य सदस्यों में कार्य विभाजित किया जाना चाहिए। इससे शारीरिक और मानसिक थकान कम होती है।¹¹

अंततः, आवश्यकता पड़ने पर व्यावसायिक सहायता जैसे मनोवैज्ञानिक परामर्श या काउंसलिंग का सहारा लेना चाहिए। इससे देखभालकर्ता अपनी भावनाओं को समझने, नकारात्मक सोच को नियंत्रित करने और सकारात्मक अनुकूलन रणनीतियाँ विकसित करने में सक्षम होते हैं। इन उपायों के माध्यम से देखभालकर्ता न केवल तनाव को प्रभावी ढंग से प्रबंधित कर सकते हैं, बल्कि मानसिक रूप से अधिक सुदृढ़ और संतुलित जीवन जी सकते हैं।

निष्कर्ष

“मानसिक रोगियों के देखभालकर्ताओं में तनाव प्रबंधन एवं मानसिक सुदृढ़ता” विषय पर आधारित इस अध्ययन से यह स्पष्ट होता है कि मानसिक रोगियों की देखभाल करने वाले व्यक्ति निरंतर मानसिक, भावनात्मक एवं सामाजिक दबावों का सामना करते हैं। रोगी की अनिश्चित स्थिति, उपचार की लंबी अवधि, सामाजिक कलंक, आर्थिक बोझ तथा व्यक्तिगत जीवन में कमी जैसे कारक देखभालकर्ताओं के तनाव स्तर को बढ़ाते हैं। यदि इस तनाव का समय पर प्रबंधन न किया जाए, तो यह चिंता, अवसाद, भावनात्मक थकान और शारीरिक स्वास्थ्य समस्याओं का कारण बन सकता है।

अध्ययन के निष्कर्ष यह दर्शाते हैं कि मानसिक सुदृढ़ता देखभालकर्ताओं के लिए एक अत्यंत महत्वपूर्ण मनोवैज्ञानिक संसाधन है। जिन देखभालकर्ताओं में सकारात्मक सोच, आत्म-नियंत्रण, समस्या-समाधान क्षमता और भावनात्मक संतुलन पाया गया, वे तनावपूर्ण परिस्थितियों का अधिक प्रभावी ढंग से सामना कर सके। तनाव प्रबंधन की तकनीकें जैसे ध्यान, योग, समय प्रबंधन, सामाजिक समर्थन, तथा मनोवैज्ञानिक परामर्श देखभालकर्ताओं के



मानसिक स्वास्थ्य को सुदृढ़ बनाने में सहायक सिद्ध हुई।

इसके अतिरिक्त, पारिवारिक सहयोग, समुदाय की समझ और स्वास्थ्य संस्थानों द्वारा प्रदान किया गया मार्गदर्शन देखभालकर्ताओं के तनाव को कम करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। यह भी पाया गया कि जिन देखभालकर्ताओं को पर्याप्त जानकारी और प्रशिक्षण प्राप्त था, उनमें आत्मविश्वास अधिक और तनाव का स्तर अपेक्षाकृत कम था।

अतः यह निष्कर्ष निकाला जा सकता है कि मानसिक रोगियों की देखभाल करने वालों के लिए तनाव प्रबंधन और मानसिक सुदृढ़ता को बढ़ावा देना अत्यंत आवश्यक है। इसके लिए सरकारी एवं गैर-सरकारी स्तर पर सहायता कार्यक्रम, परामर्श सेवाएँ और जागरूकता अभियान चलाए जाने चाहिए। ऐसा करने से न केवल देखभालकर्ताओं का मानसिक स्वास्थ्य बेहतर होगा, बल्कि रोगियों की देखभाल की गुणवत्ता में भी सुधार आएगा, जो समग्र मानसिक स्वास्थ्य प्रणाली के लिए लाभकारी सिद्ध होगा।

Author's Declaration:

I/We, the author(s)/co-author(s), declare that the entire content, views, analysis, and conclusions of this article are solely my/our own. I/We take full responsibility, individually and collectively, for any errors, omissions, ethical misconduct, copyright violations, plagiarism, defamation, misrepresentation, or any legal consequences arising now or in the future. The publisher, editors, and reviewers shall not be held responsible or liable in any way for any legal, ethical, financial, or reputational claims related to this article. All responsibility rests solely with the author(s)/co-author(s), jointly and severally. I/We further affirm that there is no conflict of interest financial, personal, academic, or professional regarding the subject, findings, or publication of this article.

संदर्भ-ग्रन्थ-सूची-

1. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping. New York, NY: Springer Publishing Company.
2. World Health Organization. (2019). Mental health of caregivers. Geneva: WHO Press.
3. Zarit, S. H., Reever, K. E., & Bach-Peterson, J. (1980). Relatives of the impaired elderly: Correlates of feelings of burden. *The Gerontologist*, 20(6), 649-655. <https://doi.org/10.1093/geront/20.6.649>
4. Pearlin, L. I., Mullan, J. T., Semple, S. J., & Skaff, M. M. (1990). Caregiving and the stress process: An overview of concepts and their measures. *The Gerontologist*, 30(5), 583-594.
5. Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76-82.
6. Gupta, A., & Solanki, R. K. (2015). Psychological well-being and caregiver burden in caregivers of patients with mental illness. *Indian Journal of Psychiatry*, 57(2), 134-139.
7. Chadda, R. K. (2014). Caregivers of patients with mental illness: Issues and challenges. *Indian Journal of Psychiatry*, 56(3), 221-227.
8. Sharma, N., Chakrabarti, S., & Grover, S. (2016). Gender differences in caregiving among family caregivers of people with mental illnesses. *World Journal of Psychiatry*, 6(1), 7-17.
9. Rutter, M. (2012). Resilience as a dynamic concept. *Development and Psychopathology*, 24(2), 335-344.
10. Singh, P., & Dubey, A. (2018). Stress management strategies among caregivers of mentally ill patients. *International Journal of Indian Psychology*, 6(4), 45-52.
11. Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310-357.

Cite this Article-

"डॉ० विश्वजीत भारतीय", "मानसिक रोगियों के देखभालकर्ताओं में तनाव प्रबंधन एवं मानसिक सुदृढ़ता"
Shodhpith International Multidisciplinary Research Journal, ISSN: 3049-3331 (Online), Volume:2, Issue:01, January-February 2026.

"Copyright © 2026 The Author(s). This work is licensed under Creative Commons Attribution 4.0 (CC-BY), allowing others to use, share, modify, and distribute it with proper credit to the author."