

## 6. वयस्कावस्था और वृद्धावस्था

वयस्कावस्था और वृद्धावस्था जीवन की महत्वपूर्ण अवस्थाएँ हैं। इस अध्याय में हम वयस्कावस्था एवं वृद्धावस्था के बारे में पढ़ेंगे।

### वयस्कावस्था

किशोरावस्था की समाप्ति से वृद्धावस्था के प्रारम्भ होने से पूर्व के काल को वयस्कावस्था कहते हैं। किशोरावस्था के समाप्त होते-होते युवावस्था प्रारंभ होती है। यह वह समय है जब एक किशोर अपनी सम्पूर्ण शारीरिक वृद्धि व विकास को प्राप्त कर मानसिक रूप से स्थिर एक परिपक्व युवा बन जाता है। यह अवस्था प्रायः 20-21 वर्ष से लेकर 40 वर्ष तक होती है। तत्पश्चात् 40 वर्ष से 60 वर्ष तक **प्रौढ़ावस्था** होती है। इसके दौरान शारीरिक, मानसिक, सामाजिक, संवेगात्मक आदि विविध प्रकार के परिवर्तन बहुत धीमे-धीमे होते हैं। युवा एवं प्रौढ़ को सामूहिक रूप से वयस्क कहते हैं। ये दोनों ही अवस्थाएँ जीवन में सर्वाधिक लम्बे अंतराल के लिए चलने वाली अवस्थाएँ हैं।

**1. युवावस्था:**—युवावस्था 21 से 40 वर्ष तक चलने वाली अवस्था है इस अवस्था को पूर्व प्रौढ़ावस्था भी कहते हैं। इस दौरान इसमें अनेक विकासात्मक कार्य होते हैं तथा अनेक शारीरिक व मानसिक परिवर्तन भी होते हैं युवावस्था में व्यवसाय, वैवाहिक आदि क्षेत्रों में समायोजन करना पड़ता है। युवावस्था में अनेक नवीन समस्याएँ सामने आती हैं जो अब तक आयी समस्याओं से भिन्न होती है। इसके अलावा युवा से यह आशा की जाती है कि वह अपने माता-पिता, शिक्षक, पथ प्रदर्शक व पर्यवेक्षक के बिना ही वह समस्याओं को हल कर सके। “इस अवस्था के दौरान युवा विशिष्ट जीवन-लक्ष्यों का निश्चित रूप से चुनाव कर लेना है और अपनी शक्तियों को अपने निर्धारित लक्ष्य को प्राप्त करने में लगाता है।”

युवावस्था जीवन का वह पड़ाव है जब किशोर अपनी पढ़ाई पूरी कर चुके होते हैं या करने वाले होते हैं लेकिन अब उनका कैरियर प्रायः निश्चित सा हो चुका होता है। युवाओं का परिचय अब जीवन के यथार्थ से होता है। अब उन्हें अपने भावी जीवनयापन एवं जीविकोपार्जन के लिये आर्थिक प्रयास या नौकरी के अवसरों की

तलाश करनी होती है। जो युवा किशोरावस्था में पढ़ाई नहीं कर पाते उन्हें भी अपने जीवन की चंचलता एवं चपलता को थामकर जीविकोपार्जन हेतु विविध काम-धंधों में लगना होता है।

आज के आधुनिक युग में युवतियाँ भी युवाओं की भाँति संघर्ष कर नौकरी/जीविकोपार्जन का कार्य करती हैं। युवावस्था में सुखी होना अधिकांशतः संतोषजनक व्यवसायिक समायोजन पर निर्भर करता है। यदि वह अपने व्यवसाय से खुश नहीं है, वह यह समझता है कि मेरे में उच्च पद व अधिक वेतन पाने की योग्यता है और वह अपने सहकर्मियों को पसन्द नहीं करता है तो वह अपने घरेलू जीवन में, सामाजिक जीवन में और जीवन के प्रत्येक क्षेत्र में अप्रसन्न रहेगा। नवयुवा जिन्हें हाईस्कूल या कॉलेज में किसी विशेष व्यवसाय का प्रशिक्षण नहीं मिला होता है, इसलिए वो एक काम को छोड़कर दूसरा अपनाते रहते हैं। आजकल हाई स्कूल में विधार्थियों की ऐसा व्यवसाय चुनने में मदद करने की कोशिश की जाती है जो कि उनकी योग्यताओं के अनुसार हो। जब विधार्थियों का विषयों का चुनाव रुचि के अनुसार होता है तो व्यवसाय चुनाव सरल तथा ज्यादा संतुष्टी देने वाला होता है।

युवावस्था ही वह समय है जब युवक एवं युवतियों को अपने जीवन में स्थिरता लाने के लिए उपयुक्त जीवन साथी चुनकर विवाह कर गृहस्थी बसानी होती है। इसी दौरान स्त्री-पुरुष संतान पैदा कर उनका पालन पोषण करते हैं तथा अपने परिवार की जिम्मेदारी उठाते हैं। इस प्रकार से युवावस्था वह अवस्था है जब किशोरावस्था की चंचलता की लगाम खींचकर जीवन में आर्थिक व सामाजिक स्थिरता लाने के प्रयास किए जाते हैं। युवावस्था शारीरिक परिवर्तनों की अवस्था है जिसमें शारीरिक व मानसिक श्रम करते हुए तथा थकान, तनाव आदि को झेलते हुए युवक युवतियों को सामंजस्य बिठाना होता है। यही अवस्था आर्थिक उत्पादन की अवस्था है जिसके फलस्वरूप स्वयं तथा राष्ट्र की उत्पादन क्षमता एवं सुख समृद्धि

सुनिश्चित होती है। अतः इस अवस्था में युवक-युवतियों को सशक्त एवं समृद्ध उत्पादक बने रहने के लिए उपयुक्त पोषण हेतु संतुलित आहार आवश्यक है।

**2. प्रौढ़ावस्था:**—प्रौढ़ावस्था को मध्यवय भी कहते हैं यह अवस्था 40 वर्ष से 60 वर्ष की आयु तक चलती है। इसके प्रारम्भ व अंत में भी कुछ शारीरिक और मानसिक परिवर्तन होते हैं। इस अवस्था में जनन क्षमता, शारीरिक शक्ति और मानसिक सफूर्ति कम हो जाती है। प्रौढ़ावस्था जीवन का वह समय होता है जब व्यक्ति अपने शिखर पर होता है सामान्यतः शिखर की प्राप्ति चालीस और पचास के बीच होता है। इसके बाद व्यक्ति अपनी सफलताओं में स्थिर हो जाता है। यह आर्थिक व सामाजिक स्थिरता की अवस्था है। इस समय प्रौढ़ अपनी आर्थिक एवं सामाजिक उन्नति के चरमोत्कर्ष पर होते हैं। अब वे संवेगात्मक रूप से स्थिर, शांत, सौम्य, एवं अनुभवी प्रौढ़ हैं तथा समाज के विविध आयु वर्ग के लोगों को दिशा निर्देश देते हैं। इस अवस्था में प्रौढ़ अपनी संतान को सामाजिक एवं आर्थिक स्थिरता दिलाने की दिशा में प्रयासरत होते हैं। यही वह समय है जब उनमें वृद्धावस्था के दौरान होने वाले प्रतिगामी शारीरिक परिवर्तनों की शुरुआत हो चुकी होती है। प्रौढ़ावस्था में शरीर और शारीरिक क्रियाओं में कुछ परिवर्तन होते हैं जो इतने व्यापक होते हैं कि तुरंत दिखाई देने लगते हैं जैसे इस अवस्था में प्रायः शरीर भार बढ़ जाता है, बालों व त्वचा में भी परिवर्तन हो जाते हैं। माथे के बाल विशेषरूप से पुरुषों के कम होने लगते हैं। बालों का पकना शुरू हो जाता है। त्वचा व आँखों के नीचे झुर्रियाँ पड़ जाती हैं। नेत्र ज्योति की तीक्ष्णता घट जाती है। यह अवस्था कामक्षीणता व रजोनिवृत्ति का काल होता है।

### वृद्धावस्था

मानव जीवन के विकास क्रम में वृद्धावस्था उम्र का आखिरी पड़ाव है। शिशु के जन्म से शुरू होने वाला जीवन चक्र वृद्धावस्था के बाद मृत्यु पर आकर खत्म होता है। शैशवावस्था मानव जीवन का प्रातः काल है तो वृद्धावस्था उसकी जीवन संध्या, जो कि बहुत धीरे गंभीर एवं शांत होती है तथा मृत्यु रूपी रात्रि के सन्नाटे में विलीन हो जाती है। इस अवस्था में शरीर निर्माण कार्य नहीं के बराबर होते हैं तथा शरीर जीर्ण-शीर्ण होने लगता है। अतः इसे हास की अवस्था भी कहते हैं। यह हास धीमा या तीव्र हो सकता है। आयु वृद्धि के साथ-साथ व्यक्ति के बल उसकी स्फूर्ति और प्रतिक्रिया की रफ्तार कम होती जाती है। इस क्षति की पूर्ति वह पिछले ज्ञान भण्डार के उपयोग तथा कौशल को बढ़ाकर कर सकता है। उदाहरण के लिये, शारीरिक दुर्बलता के कारण वह सामान्य रूप से नहीं चल पाता।

वृद्धावस्था की वह अवधि जिसमें हास धीमा और क्रमिक होता है और जिसकी क्षतिपूर्ति की जा सकती है जरत्व कहलाती है। यह अवस्था कोई व्यक्ति पचास साल पार करने पर ही प्राप्त कर लेता है तो कोई साठ पैंसठ तक भी प्राप्त नहीं करता। यह व्यक्ति के शारीरिक व मानसिक हास

की गति पर निर्भर करती है।

“जर” “जरत्व” से भिन्न है। यह वृद्धावस्था की वह अवधि है जिसमें शरीर लगभग पूरी तरह टूट जाता है और मानसिक अस्तव्यस्तता आ जाती है। ऐसे व्यक्ति प्रायः सनकी, लापरवाह, अन्यमनस्क, अकेले रहने वाले एवं कुसमायोजित होते हैं। आम भाषा में इसे सठियाना तथा ऐसे व्यक्तियों को “सठियाया हुआ” कहते हैं। जर की अवस्था पचपन वर्ष की उम्र में भी आ सकती है और हो सकता है कि न भी आये क्योंकि कई बार व्यक्ति इस अवस्था के आने से पूर्व ही मर सकता है।

वृद्धावस्था का प्रारम्भ प्रायः 60 वर्ष की उम्र से माना जाता है। जब व्यक्ति अपनी सेवाओं से मुक्ति (सेवानिवृत्ति) प्राप्त करता है। अब व्यक्ति अपने घर के सदस्यों के साथ पूर्ण समय बिताते हुए शांत एवं स्थिर जीवन जीता है। वृद्धावस्था की इस शांति में कई प्रकार की उथल-पुथल मचती रहती है। यह उथल-पुथल शारीरिक, आर्थिक एवं मानसिक प्रकार की हो सकती है। सेवानिवृत्ति प्राप्त कर लेने के कारण अब उसकी मासिक आय पेंशन मिलने की अवस्था में कम या फिर न मिलने की अवस्था में बिल्कुल बंद हो जाती है। फलतः उसे अपनी आर्थिक आवश्यकताओं के लिये घर के अन्य सदस्यों जैसे बेटे, बहू आदि पर निर्भर रहना पड़ता है। वृद्ध अगर अपनी तमाम घरेलू जिम्मेदारियों जैसे बच्चों के विवाह, नौकरी/व्यवसाय आदि से मुक्त नहीं हो पाता है तो उसे आर्थिक परेशानी के साथ-साथ मानसिक यातना भी झेलनी पड़ती है। सेवानिवृत्त होने के बाद उसे अपने कार्यालय तो जाना नहीं पड़ता अतः अब उसे घर पर समय काटने की समस्या आती है। इस समय घर के युवा अपने व्यवसाय व नौकरियों में व्यस्त होते हैं तो बच्चे अपनी पढ़ाई-लिखाई एवं खेलकूद में मशगुल रहते हैं। वृद्ध घर में बिल्कुल अकेले पड़ जाते हैं। ऐसे में यदि जीवन साथी साथ न हो तो यह अकेलापन तनाव एवं अवसाद को जन्म देता है।

### वृद्धावस्था में होने वाले परिवर्तन व समस्याएँ:



चित्र 6.1 : वृद्ध व्यक्ति

#### (i) शारीरिक:

1. वृद्धावस्था में नव कोशिकाओं की निर्माण प्रक्रिया की दर शरीर में होने वाली टूट फूट की दर से बहुत कम रहती है। अतः वृद्ध के

शारीरिक भार में गिरावट आने लगती है। वसीय ऊतकों तथा तेल व स्वेद ग्रंथियों की संख्या व सक्रियता में कमी होने लगती है। जिससे त्वचा पतली, रूखी-सूखी व झुर्रीदार होकर जगह-जगह से लटक जाती है। वृद्ध दुबले-पतले व कमजोर दिखने लगते हैं।

2. दाँत गिरने लगते हैं या दाँतों में संक्रमण के कारण दाँत निकलवाने पड़ते हैं जिससे मुँह पोपला हो जाता है तथा सामान्य भोजन करने व स्पष्ट बोलने में भी कठिनाई आती है।
3. सिर के बाल कम और धूसर हो जाते हैं। धीरे-धीरे वे इतने कम हो जाते हैं कि विशेष रूप से पुरुषों का सिर गंजा या लगभग गंजा हो जाता है। हाथ पैरों के नाखून मोटे, सख्त एवं भंगुर हो जाते हैं।
4. इस अवस्था में वृद्ध की कमर व कंधे कुछ आगे की तरफ झुक जाते हैं। वह कुछ-कुछ कमान की तरह आगे की ओर झुक कर चलता है और उसका कद कुछ छोटा या घटा हुआ दिखाई देता है।
5. इस अवस्था में क्रियाशील माँस पेशियों में कमी आती है, ऊतकों को जोड़ने वाले सख्त योजक तन्तु (कोलेजन) की मात्रा बढ़ने लगती है व हड्डियों के जोड़ों में उपस्थित स्नेहक द्रव (Lubricant fluid) की मात्रा कम हो जाती है। इससे वृद्धों के जोड़ों की क्रियाशीलता में कमी आती है, इनमें दर्द रहता है और उन्हें उठने-बैठने व चलने-फिरने में तकलीफ होती है।
6. वृद्धावस्था में नाड़ी संस्थान कमजोर हो जाता है। इस कारण उनके देखने, सुनने, सूंघने, स्पर्श करने आदि की शक्ति क्षीण होती जाती है। आयु के बढ़ने के साथ-साथ रंग के प्रति संवेदनशीलता घटती जाती है। वृद्ध प्रायः दूर-दृष्टि दोष से ग्रसित रहते हैं। स्वाद कलिकाओं के अपक्षय के कारण स्वादिष्ट से स्वादिष्ट भोजन भी इन्हें स्वादहीन लगता है। वृद्धों की स्मरण शक्ति कमजोर हो जाती है तथा हाथ पैरों की माँस-पेशियों में सामंजस्य भी कम होने लगता है, हाथ-पैर काँपने लगते हैं। फलतः वृद्ध विविध क्रियाकलापों को प्रवीणता से सम्पन्न नहीं कर पाते हैं। जरावस्था आते-आते वृद्धों के गिरने, लड़खड़ाने आदि का खतरा बढ़ जाता है।
7. अतः स्त्रावी ग्रंथियों से निकलने वाले विविध हॉर्मोनों के स्तवण में कमी आती है। फलतः हॉर्मोन का असंतुलन हो जाता है। पेराथायरॉइड ग्रंथियों से निकलने वाले हॉर्मोन के असन्तुलन के कारण वृद्धों में अस्थि विकृति रोग “ऑस्टियोपोरोसिस” होने की संभावना बढ़ जाती है। इस रोग में हड्डियों से कैल्शियम व फोस्फोरस निकलने की दर खनिजीभरण की दर से बहुत अधिक हो जाती है। हड्डियाँ कमजोर हो जाती हैं व थोड़े से झटके से ही टूट जाती हैं जो पुनः आसानी से व शीघ्रता से जुड़ भी नहीं पाती हैं।

8. उम्र के बढ़ने के साथ-साथ रक्त में कोलेस्ट्रॉल व लिपिड्स के स्तर बढ़ने लगते हैं तथा हृदय संबंधी बीमारियों-उच्च रक्तचाप, एन्जाइना का दर्द (छाती में दर्द), एथरोस्क्लेरोसिस आदि की संभावनाएँ बढ़ जाती हैं।

9. वृद्धावस्था में रोग प्रतिरोधक क्षमता का हास होता है। फलतः विविध प्रकार के संक्रमण वृद्धों को शीघ्र घेर लेते हैं। उपापचय की दर एवं पेशियों की स्फूर्ति घट जाने से शीत पर्यावरण में शरीर के तापमान का नियमन कठिन हो जाता है।

10. साठ या सत्तर वर्ष की आयु तक नींद की मात्रा में भी एक या दो घण्टों की कमी आ जाती है तथा अधिकतर वृद्धों को अनिद्रा का रोग हो जाता है।

(ii) **सामाजिक:** वृद्धावस्था में आयु वृद्धि के साथ-साथ सामाजिक क्रिया कलापों में सक्रियता भी कम हो जाती है। उनके सामाजिक जीवन का दायरा सेवानिवृत्ति के कारण ऑफिस के साथियों का साथ छूटने, जीवन-साथी एवं घनिष्ठ मित्रों की मृत्यु तथा विविध बीमारियों के कारण गिरते स्वास्थ्य के कारण सीमित व संकुचित होता जाता है। सामान्यतया स्त्रियाँ पुरुषों की अपेक्षा अधिक समय तक मित्रता बनाए रखती हैं क्योंकि उनकी मित्र पास-पड़ोस की महिलाएँ ही होती हैं जबकि पुरुषों के अधिकतर मित्र उनके व्यवसाय के साथियों में से होते हैं जो समुदाय के दूर-दूर के क्षेत्रों में बिखरे होते हैं और सेवानिवृत्ति के बाद इकट्ठे नहीं हो पाते। अविवाहित या विधुर लोगों की अपेक्षा विवाहित लोग वृद्धावस्था में सामाजिक दृष्टि से अधिक सक्रिय होते हैं।

वृद्ध व्यक्ति के लिये पारिवारिक समूह ही उनके सामाजिक जीवन का केन्द्र होता है। उनकी आयु जितनी अधिक होगी साहचर्य के लिये उसे परिवार पर उतना ही अधिक निर्भर रहना पड़ेगा। ऐसे में उन्हें अपने परिवार के कम आयु वाले सदस्यों के साथ कदम मिलाकर चलना होता है जो उनके लिये बहुत कठिन या असंभव-सा होता है क्योंकि पारिवारिक सदस्य भी उन्हें पूरा समय नहीं दे पाते हैं। विचारों में मतभेदों के चलते कम आयु के ये पारिवारिक सदस्य अपने वृद्ध बुजुर्गों का खुले दिल से स्वागत भी नहीं कर पाते। ऐसे में आयु के बढ़ने के साथ-साथ वृद्ध व्यक्ति की अपने आप में रूचि बढ़ती जाती है तथा दूसरों में उसकी रूचि घटती जाती है। पहले उसकी रूचि अपरिचितों में समाप्त होती है, फिर अपने मित्रों में और तब अन्त में घनिष्ठ मित्रों में।

अनेक समुदाय वृद्धों की सामाजिक आवश्यकताओं की पूर्ति के उद्देश्य से उनके लिये ऐसे सामाजिक समूह बना रहे हैं जिनके कार्यक्रमों उनकी रुचियों और क्षमताओं के अनुसार आयोजित हों। इन समूहों का उद्देश्य मनोरंजन करना और इस बात के अवसर प्रदान करना है कि एक आयु वर्ग के स्त्री-पुरुष परस्पर मैत्री कर

सकें।

( iii ) **आर्थिक:** स्वास्थ्य के अच्छा व सही होने की दशा में अधिकतर वृद्ध शारीरिक सामर्थ्य रहने तक काम करना और रोजगार में बने रहता चाहते हैं। कुछ वृद्धों के लिये काम आत्म सम्मान और योग्यता की भावना का आधार है, कुछ के लिये प्रतिष्ठा का साधन है, कुछ काम के द्वारा साहचर्य का आनन्द लेना चाहते हैं तो कुछ के लिये यह जीविकोपार्जन का एक तरीका है।

उम्र के बढ़ने के साथ-साथ व्यक्ति की उत्पादन की शक्ति पहले की अपेक्षा घटती जाती है। उसका घटता हुआ बल व शक्ति उसके अभिप्रेरण को क्षीण कर देते हैं और समाज भी अब उसे कार्य करने के अपेक्षाकृत कम मौके देता है। सेवानिवृत्ति इसी व्यवस्था का परिणाम है जो कि लगभग 60 वर्ष की आयु में दी जाती है। सेवानिवृत्ति के पश्चात् वृद्धों को मिलने वाली मासिक आय में काफी हद तक कटौती हो जाती है व कई जगह तो उन्हें पेंशन तक भी नहीं मिलती। सेवानिवृत्ति पर मिला संचित धन भी वे कई बार बच्चों के कल्याण में खर्च कर देते हैं ऐसे में अब उन्हें अपनी मूलभूत आवश्यकताओं जैसे-भोजन, वस्त्र आदि के लिये भी अपने बच्चों पर निर्भर रहना पड़ता है। इसी प्रकार व्यवसाय में जमे वृद्ध पुरुषों का कार्य भार भी धीरे-धीरे उनके युवा बच्चों द्वारा ग्रहण कर लिया जाता है तथा वृद्ध आर्थिक तंगी के शिकार हो जाते हैं। ऊपर से नित्य प्रतिदिन होने वाली बीमारियाँ तथा उनके निदान के लिये चिकित्सा पर होने वाला खर्च भी बढ़ जाता है इस प्रकार एक तरफ तो वृद्धावस्था में आय के साधन कम हो जाते हैं व दूसरी तरफ खर्चें बढ़ जाते हैं जिस कारण वृद्धों को आर्थिक परेशानी उठानी पड़ती है।

( iv ) **संवेगात्मक:** उम्र के बढ़ने के साथ-साथ वृद्धों की संवेगात्मक स्थिरता में भी तीव्र परिवर्तन आते हैं। वृद्धावस्था में होने वाली संवेगात्मक अस्थिरता का एक मुख्य कारण है कार्यनिवृत्ति। कम आयु वालों को जिनकी दिनचर्या में प्रायः कर्तव्यों और उत्तरदायित्वों की बहुत भरमार रहती है, पूरी या आधी कार्यनिवृत्ति जीवन का स्वर्णिम काल लगता है। किन्तु, वास्तव में अधिकतर बुजुर्गों के लिये कार्य-निवृत्ति की प्रतीक्षा और उसकी वास्तविकता में बहुत अन्तर होता है। सेवानिवृत्ति होने पर उनके पास काम नहीं होने के कारण वे बिल्कुल ठाले हो जाते हैं तथा उनका यह खाली वक्त काटे नहीं कटता है। अवकाश युवा के लिये जितना खतरनाक होता है, वृद्ध के लिये उससे भी अधिक खतरनाक होता है। निष्क्रियता, जरा और मृत्यु की उत्प्रेरक है। कार्य निवृत्त व्यक्ति प्रायः अपने परिवार के लोगों से विशेषतः अपनी पत्नी से अनुचित माँगें करता है, जिससे उसका पत्नी से तनाव और वैमनस्य हो जाता है। विचारों के मतभेद के चलते उसके बच्चों व नाती-पोतों से संबंध बिगड़ जाते हैं।

कार्य निवृत्ति के पश्चात् जीवन के शेष वर्षों के लिए पर्याप्त धन का प्रबन्ध नहीं होने पर उसे अपने भविष्य से भय सा लगने लगता है। जिस पुरुष को अपने विवाहित जीवन के अधिकांश वर्षों में रोटी कमाने वाले की भूमिका करनी पड़ती थी, उसे प्रायः कार्य-निवृत्ति के बाद आश्रित की भूमिका करनी पड़ती है। जो स्त्री माँ की भूमिका करने की आदी हो चुकी है और पालक की अधिकार पूर्ण स्थिति में रह चुकी है, वृद्धावस्था में उसे यह भूमिका छोड़ देनी पड़ती है। इस प्रकार वृद्धों को अपने बच्चों के ऊपर आश्रित रहने की स्थिति में समायोजन करना पड़ता है तथा यह स्थिति उनके लिये लज्जापूर्ण व दुःखदायी होती है।

बच्चों के बड़े होकर विवाह कर अलग घर बसाने, नौकरी के लिये बाहर जाने या जीवन साथी की मृत्यु आदि से वृद्धों का एकाकीपन बढ़ता जाता है। कार्य निवृत्ति, पारिवारिक मित्रों व जीवन साथी के अभाव के कारण एकाकीपन, आर्थिक तंगी, पारिवारिक सदस्यों से बढ़ते मतभेद, गिरता हुआ स्वास्थ्य, संकुचित होता सामाजिक दायरा आदि कारक वृद्धों में उदासीनता को बढ़ाते हैं। ये संसार से विमुख होकर अपनी ही कल्पना सृष्टि में जमे रहते हैं। उनमें कई प्रतिगामी लक्षण जैसे नकारात्मक वृत्ति, मचलना, बालक के समान उत्तेजित हो जाना आदि उभरने लगते हैं तथा उनके चिड़चिड़े, झगड़ालू, सरकी व विरोधी हो जाने की संभावनाएँ बढ़ जाती हैं। उनमें भय, आकुलता, निराशा और उत्पीड़न की भावनाएँ अधिक पायी जाती हैं। ये वृद्ध अपना स्नेह अभिव्यक्त करने में भी कंजूसी दिखाते हैं तथा किसी भी वस्तु या व्यक्ति पर अपना स्नेह प्रकट करने से डरते हैं क्योंकि उन्हें यह भय रहता है कि उन्हें अपनी भावनाओं का प्रतिदान संभवतः नहीं मिलेगा जिससे उनके प्रयत्न निष्फल हो जायेंगे।

संवेगात्मक स्थिरता के लिये वृद्धों को चाहिये कि वे किसी न किसी प्रकार के रुचिपूर्ण कार्य में स्वयं को लगाये रखें। अपने बच्चों की भावनाओं व आवश्यकताओं को समझकर उनके साथ सांमजस्य बिठा कर चलें तथा स्वयं को विविध प्रकार के सामाजिक क्रियाकलापों में सक्रिय रखें।

### वृद्धावस्था में देखभाल

वृद्धावस्था में होने वाले परिवर्तनों एवं समस्याओं को देखते हुए यह आवश्यक है कि उनकी विशेष देखभाल की जाये ताकि वे अपने जीवन का अन्तिम चरण आराम से शान्ति पूर्ण ढंग से बिता सकें। औद्योगिकीकरण ने हमारे देश के परिवारों के प्रकार में भिन्नता ला दी है। संयुक्त परिवारों की जगह एंकाकी परिवार ने ले ली है और यह वृद्धों को एंकाकी जीवन बिताने पर मजबूर करता है जबकि इस अवस्था में उसे परिवार के अन्य सदस्यों की मदद की जरूरत होती है। वृद्धों की देखभाल निम्नानुसार करनी चाहिए:-

- (i) **सन्तुलित आहार:** वृद्धों को शारीरिक परिवर्तनों, स्वास्थ्य एवं रूचि के अनुसार आहार दिया जाना चाहिए ताकि उनको सन्तुष्टि मिले। यदि वे खाने से सन्तुष्ट नहीं होते हैं तो चिड़चिड़े हो जाते हैं और कई बार पूरे ही घर का वातावरण असामान्य हो जाता है।
- (ii) **पूर्ण विश्राम व निद्रा:** जीवन चक्र के इस पड़ाव में भी पूर्ण विश्राम व निद्रा का उतना ही महत्व है जितना कि दूसरे चरणों में। इस अवस्था में शारीरिक सक्रियता के साथ-साथ निद्रा में पहले से कमी आ जाती है। यदि उनकी देखभाल में कोई कमी होगी या परिवार में कोई समस्या होगी तो वे तनावग्रस्त व चिड़चिड़े हो जायेंगे और उनकी नींद में और भी कमी हो जायेगी। अतः परिवार में इस तरह की स्थिति पैदा न हो कि वृद्ध परेशान हो। वृद्धों का कमरा शोरगुल से दूर होना चाहिये ताकि वे चैन की नींद सो सकें।
- (iii) **आवास:** हर व्यक्ति चाहता है कि उसका स्वयं का एक आवास हो। अपनी आकांक्षाओं, आवश्यकताओं और उपलब्ध साधनों के आधार पर आवास निर्माण हेतु वह वयस्कावस्था से ही प्रयासरत रहता है। स्वयं द्वारा निर्मित मकान में आवास करने पर उसे आत्मिक सन्तुष्टि तो मिलती ही है, साथ ही साथ उसके साथ कई सुखद स्मृतियाँ भी जुड़ी होती हैं और वे अपने आप को सुरक्षित भी महसूस करते हैं। कई बार आर्थिक परिस्थितियों एवं पारिवारिक कारणों से उन्हें अपना यह घर छोड़ना पड़ता है तो वृद्धों को जगह परिवर्तन से समायोजन करना होता है। यह समायोजन उनके लिये सबसे कठिन होता है। वृद्धों का कमरा बहुत ठण्डा नहीं होना चाहिये। उसमें बड़ी खिड़कियाँ हों ताकि पर्याप्त रोशनी रहे, घर के शान्त स्थान पर हो तथा कमरे में या आस-पास मनोरंजन के साधन उपलब्ध हो।
- (iv) **चिकित्सा सुविधाएँ:** वृद्धों की रोग प्रतिरोधक क्षमता कम हो जाती है। और वृद्ध जल्दी ही बीमार पड़ जाते हैं। उन्हें श्वसन सम्बन्धी तकलीफें, हृदय सम्बन्धी रोग, मधुमेह, ऑस्टियोपोरोसिस, गठिया आदि घेर लेते हैं। अतः उन्हें नियमित चिकित्सा सुविधाओं की आवश्यकता होती है। ये सुविधाएँ यदि घर के आस-पास होती हैं तो वे स्वयं ही समय-समय पर अपनी स्वास्थ्य जाँच करवा लेते हैं, अन्यथा परिवार के किसी सदस्य को यह जिम्मेदारी लेनी होती है। कई बार आर्थिक संकट के कारण वृद्ध अपना इलाज नहीं करवा पाते हैं। हर व्यक्ति को वृद्धावस्था के लिये कुछ धन संचय करके जरूर रखना चाहिये।
- (v) **सक्रियता:** वृद्धावस्था के आते ही परिवार के सदस्य एवं वे स्वयं यह सोचने लगते हैं कि अब वह किसी काम को करने योग्य नहीं रहे। यदि वृद्ध परिवार के साथ रहते हैं और उन्हें परिवार से सम्मान व स्नेह मिलता रहता है तो वह अपने आपको उपेक्षित महसूस नहीं करेंगे। वे परिवार के छोटे-छोटे कार्यों में हिस्सा लेने लगेंगे। वृद्ध अपने खाली समय में छोटा-मोटा काम धन्धा करके धन अर्जित कर सकते हैं। इस धन द्वारा वह कुछ हद तक अपनी

आवश्यकताओं की पूर्ति कर सकते हैं। सेवानिवृत्ति के बाद वे समाज सेवा कर के सक्रिय जीवन बिता सकते हैं। इससे वे अपने को अकेला महसूस नहीं करेंगे तथा समाज भी उनके अनुभवों से लाभान्वित होगा। अतः यह आवश्यक है कि परिवार के सदस्य उन्हें इस अवस्था में सक्रिय रहने के लिये प्रेरित करें।

- (vi) **आर्थिक सहायता:** हर व्यक्ति भविष्य के लिये कुछ न कुछ पूंजी बचाकर रखता है ताकि कठिन समय में उसे आर्थिक मदद के लिये जूझना न पड़े। बुढ़ापा भी एक ऐसा समय है जब व्यक्ति शारीरिक रूप से इतना सक्षम नहीं होता है कि वह अपनी सभी आवश्यकताओं के लिये धन अर्जित कर सके। हमारी प्राचीन संस्कृति में बूढ़े मां-बाप की पूरी जिम्मेदारी बेटे-बहू बखूबी निभाते थे, लेकिन समय व परिस्थितियों के साथ इसमें भी बदलाव आने लगा है। वृद्धों को परिवार के सदस्य एक बोझ समझने लगे हैं एवं उनकी देखभाल के लिये सदस्यों के पास समय नहीं होता है। सीमित आय और अपने स्वयं के खर्चों के रहते वृद्धों की चिकित्सा एवं परवरिश के लिये धन की कमी भी रहती है। सन्तान का नौकरी व व्यवसाय की वजह से पैतृक स्थान से स्थानान्तरण होने की वजह से कई बार वृद्ध के लिये आवास की समस्या भी हो जाती है। ऐसे में कई वृद्ध व्यक्ति अपनी सन्तानों के साथ रहने की अपेक्षा अपने ही मकान में अकेले रहना पसन्द करते हैं। इस तरह की व्यवस्था पाश्चात्य देशों में आम है, किन्तु आजकल भारत जैसे पूर्वी देशों में भी व्यस्त जिंदगी और भावनात्मक तनाव की स्थिति के चलते संयुक्त परिवारों के टूटने से वृद्धाश्रम व इसी तरह की अन्य संस्थाओं की स्थापना होने लगी है और आज भारत में इस तरह की कई संस्थाएँ हैं। किन्तु यदि वृद्ध व्यक्तियों को सुखी रहना है तो उनके लिए यही काफी नहीं है कि समाज उनकी शारीरिक और आर्थिक आवश्यकताएँ पूरी करें। वृद्धावस्था में सुखी होने का अर्थ स्वस्थ होना, आर्थिक रूप से सुरक्षित होना, समाज द्वारा अपनाया जाना, अकेला न होना, उपयोगी होने की भावनाओं का होना, धर्मनिष्ठा तथा संतुष्ट होना है।

वृद्धावस्था की समस्याओं और उनकी विशेष देखभाल की आवश्यकताओं को ध्यान में रखते हुए सरकार ने सेवानिवृत्त वृद्धों को आर्थिक सहायता देने के लिये पेंशन, कुछ माता में मुफ्त दवाईयाँ, रेल या बस में कम किराये पर यात्रा जैसी कई सुविधाएँ दे रखी हैं। इनके अलावा बसों में उनके लिये विशेष सीट आरक्षित होती है ताकि वे आराम से बैठकर यात्रा कर सकें। परिवार के सभी सदस्यों को उनका विशेष ध्यान रखना चाहिये। वृद्धों को भी परिवार के युवाओं और बच्चों के साथ सामंजस्य रखना चाहिये ताकि उनकी अपनी प्रतिष्ठा बनी रहे।

#### महत्वपूर्ण बिन्दु:

1. युवावस्था प्रायः 20-21 वर्ष यानि कि किशोरावस्था के समाप्त होते-

- होते प्रारम्भ होकर 40 वर्ष तक होती है। तत्पश्चात् प्रौढ़ावस्था प्रारम्भ होती है जो वृद्धावस्था के प्रारम्भ होने के पूर्व तक बनी रहती है।
- युवा एवं प्रौढ़ को सामुहिक रूप से वयस्क तथा किशोरावस्था की समाप्ति से वृद्धावस्था के प्रारम्भ होने से पूर्व के काल को वयस्कावस्था कहते हैं।
  - युवावस्था जीवन का वह पड़ाव है जब किशोर अपनी पढ़ाई पूरी कर चुके होते हैं तथा उनका कैरियर प्रायः निश्चित सा हो चुका होता है। इस दौरान शारीरिक, मानसिक, सामाजिक, संवेगात्मक आदि विविध प्रकार के परिवर्तन बहुत धीमे-धीमे होते हैं।
  - प्रौढ़ावस्था आर्थिक व सामाजिक स्थिरता की अवस्था होती है। इस समय प्रौढ़ आर्थिक व सामाजिक उन्नति के चरमोत्कर्ष पर होते हैं तथा वे संवेगात्मक रूप से स्थिर, शांत, सौम्य एवं अनुभवी प्रौढ़ होते हैं तथा समाज के विविध लोगों को दिशा-निर्देश देते हैं।
  - वृद्धावस्था जीवन की अन्तिम अवस्था है। वृद्धावस्था में शरीर निर्माण कार्य नहीं के बराबर होते हैं तथा शरीर जीर्ण-शीर्ण होने लगता है। अतः इसे ह्रास की अवस्था भी कहते हैं।
  - वृद्धावस्था की वह अवधि जिसमें ह्रास धीमा और क्रमिक होता है और इनकी क्षतिपूर्ति की जा सकती है, जरत्व कहलाती है।
  - जरा, जरत्व से भिन्न है। इसमें शरीर लगभग पूरी तरह टूट जाता है और मानसिक अस्तव्यस्तता आ जाती है।
  - वृद्धावस्था में नव कोशिकाओं की निर्माण प्रक्रिया की दर शरीर में होने वाली टूट-फूट की दर से बहुत कम होती है। अतः वृद्ध के शारीरिक भार में कमी आने लगती है।
  - वृद्धावस्था में कमजोरी, दाँत गिरना, संक्रमण, सिर के बालों का रंग बदलना व गिरना, नाखून सख्त, भंगुर व मोटे होना तथा कमर, कंधों का झुकना, हाथ-पैरों में दर्द, अनिद्रा, सुनने, सूंघने व स्वाद लेने की क्षमता में तथा स्मृति में कमी जैसे लक्षण दिखाई देते हैं।
  - वृद्धावस्था में रोग प्रतिरोधक क्षमता का ह्रास होता है, जिससे कई प्रकार के संक्रामक रोग उन्हें घेर लेते हैं।
  - वृद्धावस्था में आयु वृद्धि के साथ-साथ सामाजिक क्रियाकलापों में सक्रियता कम हो जाती है।
  - वृद्ध व्यक्ति के लिए पारिवारिक समूह ही उनके सामाजिक जीवन का केन्द्र होता है।
  - वृद्धावस्था में होने वाली संवेगात्मक अस्थिरता का एक मुख्य कारण है कार्य निवृत्ति या सेवानिवृत्ति। संवेगात्मक स्थिरता के लिये वृद्धों को चाहिये कि वे किसी न किसी प्रकार के रूचिपूर्ण कार्य में स्वयं को लगाये रखें। अपने बच्चों की भावनाओं व आवश्यकताओं को समझकर उनके साथ सामंजस्य बिठाकर चलें तथा स्वयं को विविध प्रकार के सामाजिक क्रियाकलापों में सक्रिय रखें।

- वृद्धावस्था में होने वाले परिवर्तनों एवं समस्याओं को देखते हुए उनकी विशेष देखभाल की आवश्यकता होती है।
- वृद्धों को शारीरिक परिवर्तनों, स्वास्थ्य एवं रूचि के अनुसार संतुलित आहार दिया जाना चाहिए।
- परिवारजनों के साथ सामंजस्य न हो पाने के कारण कई वृद्ध व्यक्ति अपने मकान में अकेले रहना पसंद करते हैं, किन्तु इससे उनकी देखभाल संबंधित अनेक समस्याएँ उत्पन्न हो जाती हैं।

### अभ्यासार्थ प्रश्न:

- निम्न प्रश्नों के सही उत्तर चुनें:-
  - युवावस्था प्रायः होती है :
    - (अ) 18-19 से 40 वर्ष तक की।
    - (स) 19-20 से 40 वर्ष तक की।
    - (ब) 18-20 से 40 वर्ष तक की।
    - (द) 20-21 से 40 वर्ष तक की।
  - आर्थिक व सामाजिक स्थिरता की अवस्था होती है :
    - (अ) युवावस्था
    - (ब) प्रौढ़ावस्था
    - (स) बाल्यावस्था
    - (द) वृद्धावस्था
  - वृद्धों का एकाकीपन बढ़ता जाता है:
    - (अ) जीवन साथी की मृत्यु से
    - (स) बच्चों के विवाह कर अलग घर बसाने से
    - (ब) बच्चों के नौकरी के लिये बाहर जाने से
    - (द) उपरोक्त सभी
  - वृद्धों का आहार निम्नानुसार दिया जाना चाहिए:
    - (अ) शारीरिक परिवर्तनों
    - (स) स्वास्थ्य
    - (ब) रूचि
    - (द) उपरोक्त सभी
  - वृद्धावस्था में हड्डियों के जोड़ों में उपस्थित स्नेहक द्रव की मात्रा हो जाती है:
    - (अ) कम
    - (स) यथावत्
    - (ब) अधिक
    - (द) उपरोक्त में से कोई नहीं
- रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिये:
  - ..... वह समय होता है जब कि किशोर अपनी सम्पूर्ण शारीरिक वृद्धि व विकास को प्राप्त कर मानसिक रूप से स्थिर एक परिपक्व युवा बन जाता है।
  - युवा एवं प्रौढ़ को सामूहिक रूप से ..... कहते हैं।
  - शैशावावस्था मानव जीवन का ..... है तो वृद्धावस्था उसकी ..... है।
  - जरत्व की अवस्था ..... साल की उम्र पार करने

पर आती है।

- (5) वृद्ध व्यक्ति के लिये ..... ही उनके सामाजिक जीवन का केन्द्र होता है।
- (6) वृद्धावस्था का प्रारम्भ प्रायः ..... की उम्र से माना जाता है।

3. टिप्पणी लिखो-

1. युवावस्था
2. प्रौढ़ावस्था
4. सेवानिवृत्त होने के बाद व्यक्ति को प्रायः किन समस्याओं का सामना करना पड़ता है?
5. वृद्धावस्था में होने वाले शारीरिक परिवर्तन व उससे सम्बन्धित समस्याओं के बारे में विस्तार से लिखिये।
6. एक वृद्ध महिला की देखभाल आप कैसे करेंगे? समझाइये।

**उत्तरमाला:**

1. (1) द (2) ब (3) द (4) द (5) अ
2. (1) युवावस्था (2) वयस्क
- (3) प्रातःकाल, जीवन संध्या (4) 50
- (5) पारिवारिक समूह (6) 60 वर्ष