

प्रकरण - 9
चांगल्या (निशेजी) आरोग्याच्या दिशेने
(Toward a better health)

1.1 - शरीर प्रतिमा (Body image)

अ) आपणास आपल्या शरीरा विषयी काय वाटते ?

How we feel about our bodies?

आपण आपल्या शरीरा विषयी तयार केलेल्या मानसिक प्रतिमा, अभिवृत्ती, आवि आवना म्हणजे शरीर प्रतिमा होय. शारीरिक प्रतिमेच्या अनुषंगाने विचार केल्यास, व्यक्ती स्वतःच्या वजन बाबत, उच्चते बाबत आणि शरीरप्रष्टी बाबत एकतर असमाधानी किंवा असमाधानी असते. दुर्भाग्यवश, शरीर प्रतिमे विषयांच्या असमाधानीची सुरवात वयाच्या सुरुवातीस होते. इते 10-वयोगरामील 55% मुली आणि 25% मुले स्वतःच्या शरीर प्रतिमे विषयी असमाधानी दिशतात. आणि किशोरावस्थे पर्यंत ही असमाधानकारकत अशिन्य वाढत जाते. अमेरिकन मुलांच्या विचार केल्यास, वय वर्ष 17 मधील जवळपास 80% मुली त्यांच्या शरीर प्रतिमे बाबत नाखूश दिशतात. बाल्यावस्थेत नसे शरीर प्रतिमेस कमी महत्त्व दिले जात असले तरी संपुर्ण जीवनभर हे असमाधान असेच राहते. आश्चर्याची बाब, वयानुसार कदाचित हे वाढते. वया नुसार व्यक्तीचे वजन वाढते, चेहऱ्यावर सुरकुत्या पडतात, केसांच्या रंग बदलतो ज्यामुळे शारीरिक असमाधान अधिक वाढते (शिगमन, 2004). तसेच वाढत्या वया नुसार आपल्या शरीर प्रतिमे विषयी असणासे आपली अपेक्षा ही बदलते. ज्यामुळे आपण आपल्या शरीर प्रतिमेची तुलना कुवाशी करतो याचाही परिणाम आपल्या शरीर प्रतिमेवर होतो. उदा. 50 वर्षांच्या व्यक्तीने सान्या शरीर प्रतिमेची तुलना 20 वर्षांच्या तरुणाशी मळता तिच्या समान वयाच्या (50 वर्ष) व्यक्तीस करणे अपेक्षित आहे.

माहितीची गेल्व म्हणजे:

- 1) 20 वर्षा पुर्वी मॉडेलचे वजन सरासरी महिलां पेक्षा 8% कमी होते आज तेच 25% आहे.
- 2) 2007 मध्ये, अमेरिकेमध्ये सौंदर्य प्रसाधन विक्रेत्यांची संख्या एक कोटी बीस लाख होती. 91%, महिलांसोठीचे.
- 3) जवळपास 7% माध्यमिक मुले शरीरप्रष्टी वाढविद्यासठी स्टिरोइड चा वापर करतात.
- 4) एकरुवा अमेरिके मध्ये जवळपास 40 अब्ज डॉलर्स प्रत्येक वर्षी आहार (Diet) आणि आहार संबधी वस्तूंसोठी खर्च केले जातात.

१) वय वर्षे ३ पासुनच्य मुलांम त्वांच्या पालकां कडून शरिर प्रतिमे विषयी महिती (सल्ले) पुरविले जाते

ब) प्रसार माध्यमे आणि शरिर प्रतिमा
(Media and body image)

बदलत्या वेळे नुसार समानाचा आदर्श शरिर प्रतिमे विषयी एक स्वतंत्र दृष्टिकोन राहिला आहे. कधी जाड तर कधी बरिष्ठ व इतर असा कधी दृष्टिकोन राहिला आहे. आजच्या घडीच्या विचार केल्यास शरिर किंगर ही शरिर प्रतिमा धु स्त्रीयांवाबत तर पीळदार शरिर यष्टी पुरुषां वाबत आदर्श मानली जाते.

मासिकांचे बिरिष्ठ पान, य. व्ही वरील जाहिराती आणि चित्रपटांमधून स्त्री आणि पुरुषांच्या शरिर प्रतिमे विषयी एक आदर्श प्रतिरूप दाखविले जाते जे बरेचदा कलाकारांच्या विरुद्ध इतर सामान्य व्यक्तींसाठी अशक्यप्राय असू शकते. विशेषतः — मासिकांमधून बरिष्ठ/सडपातळ शरिर म्हणजे आदर्श शरिर असे वाचकांना सांगितले जाते आणि शरिराचा अनावश्यक (चरबीयुक्त) भाग कसा कमी करावा हे सुद्धा सुचविले जाते. स्त्रीयांसाठी असणा-या जवळपास 15 टक्के मासिकांमधून वजन कसे कमी करावे आणि आदर्श शरिर कशाला म्हणायेचे यावरच अधिक भर दिला जातो. किशोरवयीन मुलांसोबतच्या मासिकांमधून तर, मुलींचे वजन परळून वाढते, शरिराचा प्रत्येक भाग परिपूर्ण असावा, शरिरिक परिपूर्णता म्हणजेच सौंदर्य, आणि मुली जशा आहेत तशा त्या परिपूर्ण नसित इ. प्रकारच्या प्रश्नांवर अधिक भर दिला जातो. पुरुषांच्या मासिकांविषयी पाहिल्यास, पुरुषांवाबत पीळदार शरिर यष्टीवर अधिक भर आजच्या घडीस दिला जातो. जसे सिक्स पॅक्स इ. पुरुषांनी सडपातळ आणि पीळदार शरिर मिळविणे महत्त्वपूर्ण आहे हाच — संदेश या मासिकांमधून दिला जातो. इतपत की बाहुल्या (Doll) ही अणवण तशाच प्रकारच्या पहायला मिळतात. लामुळे प्रसार माध्यमांचे स्त्री आणि पुरुषांच्या शरिर प्रतिमेवर परिणाम होतो.

१) स्त्रीयांच्या शरिर विषयक प्रतिमेवर प्रसार माध्यमांचे होणारे परिणाम
(Effects of media on female body image)

आपला समाज शरिरिक दिसण्यावर अधिक भर देत असल्यामुळे, यासंदर्भात प्रसार माध्यमांद्वारे घेतल्या जाणाऱ्या स्त्रीयांवाबत अधिक आश्चर्य व्यक्त करण्याची गरज नाही. स्त्रीयांच्या वाबत मासिकांमधून —

सडपातळ (बरीफ) शरिरावर अधिक भर दिला जातो. ही आणि चित्रपटांमध्येही वावरच भर दिला जातो. उदा. पडद्यावर, विपिका पादुकोन ला पाहताच कोणत्याही 10 वर्षांच्या मुलीला स्वतःच्या शरिरा विषयी असमाधान वाटू शकते. अगदी लहान मुली देखिल मालिकांमधून - अविषयात सडपातळ होण्याच्या भावना व्यक्त करतानाच्या दृश्यवित्या जातात. अगदी किशोरवस्थेत आणि प्रौढवस्थेतही निवृष्ट शरिर प्रतिमेबाबत ही-ही वरील कार्यक्रमांचा आणि प्रसार माध्यमांचा परिणाम होतांना दिसतो. तसेच, मालिकांमध्ये इतर वर्गाचे कलाकर (विशेषतः काळ्या रंगाचे) दाखविले असता, सोबत त्या व्यक्तीच्या अपरिचित स्वतःच्या शरिर प्रतिमे विषयी समाधान वाढते. दुसऱ्या शब्दात प्रसार माध्यमांमधून दाखविल्या जाणाऱ्या आदर्श प्रतिमांचा स्व-शरिर प्रतिमांवर प्रभाव पडतो, ज्याचा कधी कायदा तर तयारी होणू शकतो.

२) पुरुषांच्या शरिर विषयक प्रतिमेवर प्रसार माध्यमांचे होणारे परिणाम
(Effects of media on male body image)

पुरुषांच्या शरिर विषयक प्रतिमेवरही प्रसार माध्यमांच्या परिणाम झाल्याचा दिसतो. पुरुषांच्या बाबत पीळदार शरिर ही आदर्श प्रतिमा मानली जाते (तायलका, 2011). या पीळदार शरिर प्रतिमेमुळे किशोरांचा स्व-प्रतिमेकडे नकारात्मक दृष्टिकोन बनतो व मुले पीळदार शरिरयष्टीच्या अनुषंगाने प्रयत्न करू लागतात (किरकू हार ३ वसायलकीव, 2009), तथापी पुरुषांमध्ये स्त्रीयांच्या तुलनेत शरिर प्रतिमे विषयी समाधान अधिक दिसून येते. याचे कारण समाजांमध्ये पुरुषांपेक्षा स्त्रीयांच्या सौंदर्यास (Beauty) अधिक महत्त्व दिले जाते. सुंदरतेला अधिक महत्त्व दिले जाते.

३) लडूपणा एकलंक/डाग (The obesity stigma) -

ही शुद्ध लक्षात घेव्यासारखी गोष्ट आहे की, अतिवजनाच्या व्यक्तींना प्रसार माध्यमांमधून स्वार्थी, आळशी, मुर्ख, वेधळ, लावळ आणि इतरांना न आवडणाऱ्या म्हणून चित्रित केले जाते (पुहल आणि लॅशनर, 2007). यासंदर्भात कोणत्याही चित्रपटातील विनोदी कलाकाराची भूमिका आढवा. त्यामुळे लडूपणा हा एक लंक मानला जातो. त्यामुळे अतिवजनाच्या व्यक्तींविषयी नकारात्मक अश्र्वकृती असणे, पुर्वग्रहात्मक विचार आणि भेदभावात्मक वर्तन असणे म्हणजे लडूपणाचा लंक होय. ज्याचा अशा व्यक्तींच्या स्व-शरिर प्रतिमेवर तिथ्र नकारात्मक परिणाम होतो. म्हणजे इतरांकरे, विशेषतः पालक, आवंड, जोडदार, मित्र आणि शिक्षकांकरे चिडविल्यामुळे अशा व्यक्तींच्या स्व-शरिर प्रतिमे विषयी नकारात्मक भावना निर्माण होतात (अब्रामोविचस्, 2002). त्यामुळे अशा व्यक्तींमध्ये

स्वतःविषयी नकारात्मक प्रतिमा निर्मिती हेणे साहजिक आहे. ज्यामुळे अशा व्यक्तींना स्वतःचा स्विकार करव्यास कठीणता येते. परिणामतः त्यांच्या मध्ये खुद्या विकृती निर्मिती होते (मास्क & ब्लॅन्चर्ड, 2011).

क) आपले आदर्श शरीर (Our ideal body)

आदर्श शरीरा विषयी आपल्या प्रतिमेचा आपल्या शरीर विषयक समाधानावर परिणाम होतो. आपण जितके आपल्या आदर्श शरीर प्रतिमेच्या जवळ असतो तितकाच शारीरिक बदला विषयी दबाव कमी असतो. तर विरुद्धाची जितके आपण दूर असतो तितकाच हा दबाव वाढतो. किंवा शरीराचा तो नापसंत भाग आपण लपविण्याचा प्रयत्न करतो. त्यामुळे आदर्श शरीर प्रतिमे पासून आपण जितके दूर तितकाच आपला स्वतःकडे पाहण्याचा दृष्टिकोन नकारात्मक बनतो (केली, बुलीफ & माझीओ, 2011). तसेच आपल्या संस्कृतीत ल, शारीरिक दृष्ट्या आदर्श मानल्या जाणाऱ्या व्यक्तित्वाही आपल्या स्व-शरीर प्रतिमेवर परिणाम होतो. तथापि प्रसार माध्यमांमधून सडपातळ शरीरा विषयी होणाऱ्या बडीमाराचा व्युप नकारात्मक परिणाम शरीर प्रतिमेवर होताना दिसतो. एक अभ्यासामध्ये एक महिला ए. व्ही न पहिलेल्या मुलीपेक्षा, ए. व्ही पहिलेल्या मुलीमध्ये डायटिंग आणि ग्रेजना नंतर छलही करण्याचे प्रमाण वाढल्याचे दिसले.

जर तुम्ही स्त्री असाल, तर स्वतःचे डोळे बंद करा आणि पुरुषांना आवडते तर त्या तुमच्या शरीर प्रतिमेची कल्पना करा आणि जर तुम्ही पुरुष असाल तर, स्त्रीयांना आवडते त्या प्रकारे तुमच्या शरीर प्रतिमेची कल्पना करा. याची तुलना करा व आपण कधी तकावत दिसते का बघा. संशोधनातून हे दिसून आले आहे की, विरुद्ध लिंगी व्यक्तित्वा अनुषंगाने आदर्श मानल्या जाणाऱ्या प्रतिमे विषयी आपण जी कल्पना करतो ती वास्तविकतः त्या व्यक्तित्वा अपेक्षे पेक्षा व्युप वेगळी असते. विशेषतः महिलां बाबत हे अधिक लागू होते. स्त्रीयांना असे वाटते की पुरुषांना सडपातळ शरीर आवडते पण वास्तविकता पुरुष आपला प्राधान्य देत नाहीत. पण आश्चर्याची बाब, पुरुष मात्र स्त्रीयांना काय अपेक्षित आहे यावर अर देतात (बर्गस्ट्रोम, गिगेलोवर्स & लेघिस, 2004).

1.2 - आरोग्य आणि मन-शरीर संबंध (Health and mind-body relationship)

आज चिकित्सक आणि मानसिक आरोग्य तज्ञ मन-शरीरामधील आंतरक्रियेस अधिक महत्त्व देत आहेत. त्यामुळे शरीर आणि आजारपण यातील संबंध समजून घेण्या करिता नैतिक, मानसिक (मानसशास्त्रीय) आणि सामाजिक घटकां मधील आंतरक्रिया समजून घेणे गरजेचे आहे.

अ) प्रतिकार/प्रतिक्षमता यंत्रणा (The immune system)

प्रतिकार यंत्रणा ही एक संकीर्ण देखरेख यंत्रणा असून, यामध्ये मेंदू आणि विविध रक्त पेशींचा समावेश होतो, जी बाहेरील हल्ला करणाऱ्या घटकांना ओळखून त्यांना नष्ट करत ज्यामुळे आपल्या शरीराचे संरक्षण होते. मानसिक घटक (उदा. ताण) आणि शारीरिक आजारपण यामधील संबंध पाहिल्यास मानसिक घटक शारीरिक आजारपणास घेट कारणीभूत ठरत नाहीत. मानसिक घटक प्रतिकार यंत्रणेवर प्रभाव टाकतात ज्यामुळे प्रतिकार यंत्रणा कमकुवत बनते व आपल्या मधील आजारपणाची जेव्हा वाढते. जसे, तणावपूर्ण अवस्थेत ताण, नकारात्मक जेव्हा करव्या पासून शेवतो, जसे वेळेवर झग्न झगणे. किंवा जीवनातील अडचणींशी सामना करताना जावती वाईट जीवन शैलीची निवड करते. जसे मद्यपान करणे किंवा प्रवासवृत्तीच्या आदारी जाणे. ज्यामुळे आपल्या प्रतिकार यंत्रणेवर नकारात्मक परिणाम होतो. परिणामतः तणावपूर्ण परिस्थितीमध्ये व्यक्तीची प्रतिकार यंत्रणा कमकुवत बनते. उदा. तणावपूर्ण परिस्थितीमुळे व्यक्तीची शारीरिक प्रतिकार क्षमता कमी होते.

ब) व्यक्तिमत्त्व (Personality) -

उपलब्ध, वाढते पुरावे हे सुचवितात की, आपल्या मनाच्या शक्तीच्या आधारे म्हणजेच आपले विचार, भावना आणि अभिवृत्तीच्या आधारे, ताण आणि आजारपणास केल्या जाणाऱ्या प्रतिकार क्षमतेमध्ये आपण वाढ करू शकतो. व्यक्तिमत्त्वाने पाच घटक, 1) अनुभवांचा मुक्त स्वीकार 2) सदसदविवेकबुद्धी 3) सहमती दर्शकता 4) बहिर्मुखता आणि 5) आवेगिक स्थिरता, या घटकांचे आरोग्याबाबतचे महत्त्व स्पष्ट झाले आहे. जसे व्यक्तीचा, अनुभवांचा मुक्त स्वीकार करणे, बहिर्मुखता आणि सदसदविवेकबुद्धीचा उत्तम आरोग्याशी तस आवेगिक स्थिरतेचा निकृष्ट आरोग्याशी तबळचा संबंध दिसून आला आहे. (गुडकिन आणि इंगरहोम, 2002).

आपल्या आरोग्याशी संबंधित असणारा व्यक्तिमत्त्वाचा आणखी एक घटक म्हणजे, स्व-सामर्थ्य होय.

त्रयशप्राप्तीसाठी आवश्यक कृतीचे संघटन आणि अंमलबजावणी करताना विषयीच्या व्यक्तीच्या स्वतः क्षमते मधील विश्वासास (सामजूमीय) स्व-सामर्थ्य/ स्व-सक्षमता म्हणतात. व्यक्तीची मानसिक सुस्थिती आणि शारिरिक कार्यात्मकते मध्ये स्व-सक्षमतेमुळे वाढ झाल्याचे दिसते. स्व-सक्षमतेच्या आपल्या संपादनावर, आपल्या शारिरिक आणि मानसिक आरोग्यावर, आपल्या कारकीर्दीच्या विकासावर आणि आपल्या मतदानाच्या कृतीवरही परिणाम होतो. (ब्रांडुरा, 1997; चॅक & पजारस, 2009). स्व-सामर्थ्यामुळे आपण निरोगी वजन नसे लावताम करणे, जेव्हापुढे जेव्हा गळणे (जेव्हा घुमपान नकरणे) या साठी सक्षम बनतो. त्यामुळे स्वतःमधील स्व-सक्षमता वाढविण्यासाठी, स्वतःच्या प्रयत्नांना दिशा देण्यासाठी व्यक्तीने अल्पकालीन आणि सक्षम प्रायश्चित्ताची निर्मिती करावी. तसेच — इतरांकडून सामाजिक आधार मिळविण्याचाही प्रयत्न करावा. इतरांचे सकारात्मक अनुकरण केल्याने ही जीवनात खुप सकारात्मक बदल होतो. जसे रोजी वरिल मालिका पाहून बरेच जणांनी आपले वजन कमी केल्याचेही दिसते. तसेच सांस्कृतिक हजेर्या स्व-सामर्थ्याच्या कार्यात्मकतेमध्ये खुप तळावत दिसत नाही.

क) जीवनेशैलीचे पर्याय (Lifestyle choices) -

इतर कोणत्याही घरकूपेक्षा व्यक्तीने स्वतःच्या जीवनेशैली वाढत गिडलेल्या पर्यायांमुळे अनेक व्यक्तींचा मृत्यू होतो. तर चांगल्या जीवनेशैलीमुळे अनेक जणांना उत्तम आरोग्यही प्राप्त होते (विंग आणि शयनर, 2006). व्यक्तीच्या जीवनेशैलीशी संबंधित तीन घटके, ज्यामध्ये बदल केल्यास व्यक्तीचे जीवन/ आरोग्य निरोगी होवू शकते. ते पुढील प्रमाणे:

1) लडूपणा (Obesity) -

व्यक्तीच्या शरिरातील अतिशक्ति चरबी किंवा व्यक्तीची उंची, बांधा आणि वयोपेक्षा अधिक वजन असणे म्हणजे लडूपणा होय. याने मापन करण्याचे एक सामान्य साधन म्हणजे Body Mass Index (BMI). व्यक्तीची उंची आणि वजनास अनुसरून व्यक्तीच्या शरिरातील एकूण चरबीचे केलेले मापन म्हणजे BMI होय. याला अनुसरून अमेरिकन लोकांच्या विचार — केव्हास फक्त 30 टक्के व्यक्ती निरोगी वजनाच्या तर 70 टक्के व्यक्ती या अतिवजनाच्या वर्गीकरणात मोडतात (लेवी, मिलानी आणि वेंचुरा, 2009). तथापि, लडूपणा ही एक प्रौढमधील समस्या

नाही, तर, तयोमानानुसार विचार केल्यास 2 ते 5 वयोगटातील 14%, 6 ते 11 वयोगटातील 19%, 12 ते 19 वयोगटातील 17%, व्यक्ती लहूपणाच्या — निष्ठा मध्ये मेडतात (ऑगडेन व इतर, 2006). संपूर्ण जगभराचा विचार केल्यास सडेपंधरा कराड मुले व किशोरवयाने मुले लहूपणाच्या समस्येने (प्रत्येकी 10 मागे 1) ग्रस्त आहेत. तथापि लहूपणा मुळे व्यक्तिमध्ये, उच्च शक्तदाब, मधुमेह, मेंदूचा झरका, सोपेच्या विकृती, कर्करोग आणि पित्ताशयाचा झानार इ. समस्या उदभवतात. तसेच इतर व्यक्तींच्या तुलनेत प्रशा व्यक्तींमध्ये मृत्यूची जोगिबिम सुद्धा 50 ते 100 टक्क्याने अधिक वाढते (मायो क्लिनिक, 2005). याच्याही पुढे, युनायटेड स्टेट मध्ये प्रत्येक वर्षी 3 लाखाहून अधिक व्यक्ती प्रति लहूपणामुळे मरण पावतात.

शारीरिक आणि मानसिक धरणांच्या आंतरक्रियेमध्ये लहूपणाची कारणे लपल्याची दिसतात. जसे आपण पाहते कि, अतिवजनाच्या व्यक्ती ज्या सरासरी भोजन करतात पण तसही जाड असतात, तर ज्या व्यक्ती ग्रॅपेट/अधिक खातात तरीही सडपातळ असतात. याचे कारण अतिवजनाच्या व्यक्तींच्या कुटूंबामध्ये जाड व्यक्ती असल्याची संभाव्यता उ पर अधिक असते. त्यामुळे जेणेकरून ग्रामध्ये महत्त्वाची भूमिका बजावतात. तथापि — लहूपणा मध्ये जगांच्या भूमिका असली तरी, अतिखादाडपणा आणि व्यायामाचा अभाव हे त्याचे मुख्य कारण आहे. लहूपणामध्ये सामाजिक आणि मानसशास्त्रीय धरणांचीही भूमिका दिसून येते. जसे, लहूपण व्यक्ती बाहेरील अन्नपदार्थांचे प्रमाणापेक्षा अधिक खेवन (प्रतिक्षा) अधिक करतात. यालाच "डोळ्यांनी खणे" (eating with your eyes) असे म्हणतात. तसेच कॅलिफोर्निया इतरां सोबत असताना, विशेषतः इतर जलद खात असताना, अति खाल्याची शक्य असते (अमेरिकन जठरशास्त्र संघटना, 2008). यातून हे स्पष्ट होते की, आपल्या सभोवतालची असणाऱ्या व्यक्तींच्या आपल्या खाण्याच्या शक्यतेवर परिणाम होतो ज्यामुळे लहूपणा आणि अतिलहूपणा या समस्या उदभवतात.

वजन कमी करण्याच्या उत्तम पर्याय म्हणजे खेवन केलेले अतिरिक्त ऊष्मांक. — (कॅलरीज) कमी करणे. साधारणतः आधी किलो वजन कमी करण्यासाठी 3500 कॅलरीज कमी करणे गरजेचे आहे. यासाठी आहारात बदल करा, अतिचरबीयुक्त पदार्थ खोणे टाळा आणि नियमित व्यायाम करा. तथापि कडक डायट करण्याचा पचनक्रियेवर परिणाम होवू शकतो त्यामुळे अति डायट नकरता योग्य आहार घेवून वजन संतुलित राखा.

तथापि तुम्ही हे सुद्धा टाकेले असेल की, व्यायाम करणे म्हणजे स्वतःला पराभूत करणे. कारण व्यायामा मुळे आपणास अर्क सुद्धा लागते वास्तविकतः व्यायामातून फुवत कॅलरीज कमी होत नसते तर पचनक्रिये ती वाढ होते त्यामुळे सक्रिय व्यक्ती व्यायाम करत नसल्या तरी त्यांच्या शिरातील कॅलरीज जलदगतीने नष्ट होतात (पचनक्रिया सक्रिय असल्यामुळे). तसेच जीवनातील हलकेसे बदल सुद्धा

तज्ञन कमी करव्यास उपयुक्त ठरतात. जसे, यी. व्ही कमी पाहणे. कारण यी. व्ही वरील व्याघांच्या जाहिराती अोजनासाठी अर्धद्वीत करतात. ग्रान्य बरोबर नियमित चालणे, पळणे आधि स्नायू लळकट करणाऱ्या क्रिया करणे जसे, तज्ञन उत्पलणे, बागेत काम करणे, खीडिवर चढणे, टेकडी चढणे, सायकल चालविणे, ख नान्यणे, नेर-बँहका मारणे इ. गोष्टींमुळे सुध्दा तज्ञन नियंत्रित ठेवता येते.

2) धुम्रपान (Smoking) -

-हृदय, श्वसन संस्था आणि आरोग्याशी संबंधित समस्या विकसित होतील इतक्या जास्त प्रमाणात तंबाखूचे सेवन करणे म्हणजे धुम्रपान होय. (डॉसबाईट & टेलर, 2004). अमेरिके मध्ये अंदाजे 4 करोड 60 लाख व्यक्ती धुम्रपान करतात ज्यापैकी मिळ्या व्यक्ती तर धुम्रपानानेच मरतात तर इतरांमध्ये इतर काही दोष निर्माण होतात. प्रतिवर्ष 4 लाख 40,000 व्यक्ती धुम्रपानाने अमेरिके मध्ये मरण पावतात. तर जगाभराचा विचार केल्यास, अंदाजे 130 करोड व्यक्ती धुम्रपान करतात, तर जवळपास 60 लाख व्यक्ती प्रतिवर्ष मरण पावतात. (जागतिक आरोग्य संघटना, 2011).

अमेरिके मध्ये मधपान, यून, चारचक्राचा अपघात, मादक द्रवांचा उपभोग, आत्महत्या आणि एड्स पेक्षा, व्यक्ती धुम्रपानाने मरतात. -हृदयविकार आणि इतर घातक विकृतींसाठी ही धुम्रपान कारणीभूत ठरते. ग्रान्यबरोबर फुफूशाचा कर्करोग, तोंडाचा कर्करोग, घश्याचा कर्करोग, मुत्राशयाचा कर्करोग आणि स्वादुपिंडाचा कर्करोग सुध्दा धुम्रपाना मुळेच होतो.

तथापि आजच्या वेळेस पाहिल्यास, अमेरिके मध्ये 17 एक्के प्रौढ धुम्रपान करतात. तर, घिन्य संख्या 2002 मध्ये 22.5 एक्के तर, 2001 मध्ये 22.8 एक्के इतकी अधिक होती. मात्र किशोरवयिन मुलांच्या विचार केल्यास, मास्यमीक शोळेतिल 5 एक्के तर हायस्कूल मधील 17 एक्के किशोरवयिन मुले धुम्रपान करतात. ग्रान्यही पुढे, 61 एक्के मुलांनी वय वर्ष 18 पूर्ण होल्या पुर्वीच धुम्रपान सुरु केल्याचे दिसते. ग्रान्यवरून आजची बरीच तरुण मुले धुम्रपानामुळे अकाली मरतील.

3) मद्यपान (Drinking)

सौम्य तरतरी ते मृत्यू पर्यंतचे जंजीर होके मद्यपानाचे आहेत. जवळपास 85000 व्यक्ती प्रतिवर्ष मद्यपानाने मरतात. अमेरिकेतील स्कॉटलंडांमधील 24-40 टक्के जागा मद्यपानाशी संबंधित आजाराने व्यक्तींनी व्यापल्याल्या दिसतात. याच बरोबर अकृतार्थी समस्या, स्वादुपिंडाचा दाह, मेंदूतील रक्तस्त्राव अशा दीर्घकालीन आरोग्याच्या समस्या ही युवपानामुळे वाढतात. तसेच गिर्णय क्षमता आणि समन्वयन प्रक्रियेत याचा परिणाम दिसतो. आणि अशा व्यक्तींमध्ये अपघाताचे आणि दुःखापत्तिचे प्रमाण ही जास्त दिसते. जवळपास दोन तृतीअंश वाहन अपघात हे मद्यपानामुळे होतात तर बुद्धी मरणान्या व्यक्ती पैकी 50 टक्के व्यक्तींच्या मृत्यूचे कारण मद्यपान दिसते. याचबरोबर लैंगिक आंतरक्रियेच्या विचार केल्यास, असुरक्षित लैंगिक आंतरक्रियेत गुंतणे, इतरांद्वारे लैंगिक क्रियेसाठी जबरदस्ती होणे इ. दुष्परिणाम मद्यपानाचेच आहेत.

पहिल्यांदा मद्यपानाचा अनुभव घेणाऱ्या किशोरांची संख्या प्रतिदिन 11,000 इतकी आहे. जवळपास एक-तृतीअंश प्रौढ प्रासंगिक स्वरूपात मद्यपान करतात तर, 10 पैकी 1 व्यक्ती अतिमद्यपान करते. पुरुषांच्या बाबतीत प्रतिपिन 3 किंवा त्यापेक्षा अधिक तर स्त्रीयांच्या बाबत दिवसा दोन दोन किंवा अधिक वेळा हे प्रमाण दिसते. जवळपास 40 ते 50 टक्के महाविद्यालयीन मुले अल्पकालावधीत अधिक मद्यपान करतानाची दिसतात.

4) धातक/अनारोग्यकारक मादक द्रव्यांचा उपयोग (Illicit drug use)

बेकायदेशीर मादक द्रव्ये जसे चरस, गांजा, हेरोईन, मरिजुआना इ. च्या वापरामुळे जवळपास 17000 मृत्यू प्रत्येक वर्षी होतात. यांच्या वापरामुळे व्यक्ती असुरक्षित कार्यांमध्ये गुंतून जाते. जसे मादक द्रव्ये घेऊन वाहन चालवणे.

किशोरावस्थेच्या सुरुवातीस मादक द्रव्यांच्या वापरामुळे, इतक्या आक्रमकता, मिमन शैक्षणिक संपादन, तसेच विन्यलीत/ गुन्हेगारी वर्तन

इ. समस्या आणि प्रौढावस्थेतही मादक पदार्थांचा उपयोग किशोरंमध्मे
दिसून येतो. मादक पदार्थांचा सेवनामुळे अनेक प्रकारच्या मानसिक
नेत्रियमा निमित्त होतात. जसे मरिचुआनाच्या वापरामुळे, स्मृती
-हास, स्वसनासबधी समस्या, आठि कर्करोग. तर, मनेक्रियाशील
द्रव्यामुळे, अकृत, किडनी, आस्थिमज्जा आणि मेंदूस इजा होणे. व
कोलेन च्या वापरामुळे सीसर, मेंदूस इरका, -हृदय स्पंदनामध्ये -
व्यत्यय, संशयो विकृती इ. समस्या उदभवतात. याचबरोबर चिंता आणि
अवसादासारख्या मानसिक विकृती सुद्धा यामुळे उदभवते. तथापि
स्वतःच्या मानसिक समस्यांशी जुळवून घेण्यासाठी अशा व्यक्ती -
आशा मादक पदार्थांचा शोधान असतात

७) मादक पदार्थांचा दुरुपयोग (Substance abuse)

मद्य आणि मादक
पदार्थांचे किशोर आणि प्रौढांमध्ये नकारात्मक सामाजिक परिणाम
दिसतात. मनेक्रियाशील पदार्थांचा दुरुपयोग किंवा लावरील अवन
अवलंबित्व म्हणजेच मादक पदार्थांचे. सध्या २ कोटी ३० लाख
व्यक्ति मादक पदार्थांचा दुरुपयोगाने ग्रस्त आहेत. किशोरंमधील मादक
पदार्थांचा उपयोग आणि त्यांच्या वाहत्या वापरा वाढतच येत आहे. अनेक कारणां
शास्त्रज्ञांनी सांगितली आहेत. पहिले म्हणजे नैतिक धरक, जसे
कुटुंबांमध्ये मादक पदार्थांचे आणि मद्य सेवनाची पार्श्वभूमी असणे,
येथे पालनपोषणाचा अभाव, अस्वास्थ्य कौटुंबिक वातावरण,
आणि प्रभावी पालकत्वाचा अभाव इ. यामुळे व्यक्ति मादक
पदार्थांचा वापर करू लागते. दुसरे कारण म्हणजे, मादक पदार्थांचे
सेवन करणाऱ्या ज्येष्ठपेशी सेवन असणे, वरिष्ठ संगत इ.
तसेच कठिण अवसादा सारख्या मानसिक विकृतीस सुद्धा यासाठी
जबाबदार मानतात. तथापि वरील पैकी कोणताही एकमेव धरक
मद्यासक्तीसाठी कारणीभूत ठरू शकत नाही. कोणत्याही एका किंवा
एकत्रित कारणांमुळे ही समस्या उदभवू शकते.

मद्यासक्तीसोबत अनेक उपचारात्मक कार्यक्रम आहेत पण दुर्भाग्यवश
यातील बरेचसे अपयशी ठरतात, यातील ५० ते ६० टक्के सहभागी
दुश्चरणा (पुन्हा मुळ वतनावर / स्थिति येणे) अनुभवतात, जसे,
पुन्हा मद्यपान / पदार्थांचे सेवन करणे इ. (National Institute of
Drug Abuse, 2009). बरेचदा अशा कार्यक्रमांमधून सल्लागार
जीवनशैली बदलव्यास सुचविले जाते ज्यांचा स्विकार अशा व्यक्ती
करव्यास नकार, कराळवोगवणा, विफलता दर्शवितात. बऱ्याच व्यक्ती
पुढील जिवसात प्रशिक्षणासाठी असे लागेल या विचारांने, पहिल्या
आठवड्यातच अकून पडतात, यामुळे काही उपचार कर्त्यांनी
दुश्चरणा प्रतिबंध प्रशिक्षणाची संकल्पना वापरली यामुळे व्यक्तींना

उपचार/प्रशिक्षणास विलंब नकरता शमारे जाव्यास प्रकृत केले जाते.

6) वातावरणीय पैलू (Environmental issues) -

अनेक प्रकारचे

वातावरण आपल्या आरोग्यासाठी फायदेशीर असल्याचे दिसते. त्यामुळे वातावरणीय प्रदूषण हे आपल्या आरोग्याशी संबंधित समस्यांचे एक मुख्य कारण आहे. 25 टक्के अमेरिकनसु अशा वातावरणात जगताना सीधे चांगली हवा नाही. त्यामुळे प्रदुषित औद्योगिक कारखान्यांच्या जवळ राहण्याचा लोकांच्या शारिरीक आणि मानसिक आरोग्यावर नकारात्मक परिणाम होतो ज्यामुळे चिंता आणि अवसादासारख्या मानसिक विकृती अशा व्यक्तांमध्ये विकसित होतात.

याचषरेवर बांधक सामाजिक आणि मानसशास्त्रीय वातावरण सुद्धा एक घटक आहे ज्याचा मोठ्या प्रमाणात शारिरीक व मानसिक आरोग्यावर परिणाम होतो. जवळपास 93% चित्रपरांमधून दौळादायक मादक पदार्थांना दाखविले जाते. जसे, सिगरेट, मद्य इ. पण अ दुर्भाग्यवशा एक छोट्याच्या रिपे व्यतिरिक्त (Smoking kills, smoking injures to the health इ.) याचे दुष्परिणाम तितक्या प्रकषाने दाखविले जात नाहीत. जवळपास 6 मानांकन (सर्व वयाच्या प्रेक्षकांसाठी) असणाऱ्या व PG मानांकन (पालकांसोबत पहावयाचे चित्रपट)

असणाऱ्या 50% चित्रपरांमधून आणि PG-13 (13 वर्षांच्या आतील मुलांनी सक्तीने पालकांसोबत पहावयाचे चित्रपट) मानांकन असणाऱ्या 80 टक्के चित्रपरांमधून धूम्रपान व मद्यपानाची जाहिरात केली जाते परिणामतः लिंगोत्तरांमध्ये मद्यासक्ती दिसून येते. तथापि प्रसारमाध्यमांचा विचार केल्यास, बरीच संकेतस्थळे (वेबसाईट) अशी आहेत ज्यावर छेकावेधशिर माहिती पुरवितात. ज्यामध्ये सुरक्षित सूचनाही देत असल्याचा दावा या वेबसाईट करतात. पण अशा संकेतस्थळांनी अशा मादक पदार्थांची जाहिरात नकरता, या प्रकारच्या पदार्थांचा उपयोग किती दौळादायक, अस्विकारार्थी आहे हे सांगून आपल्या अशा मादक पदार्थांना प्रतिबंध करव्याची भूमिका घेतली पाहिजे.

1.3- निरोगीपणास उन्नत करणे (Promoting wellness) -

"आजार नसतो" आणि "निरोगी" असणे यामध्ये हलकासा फरक दिसतो. आत्तापर्यंत, कोवतेही आजारपण नसणे म्हणजेच निरोगीपणा असे मानले जायचे. पण आजच्या घडिपण फक्त — आजारपणाच्या एलीकडे जाऊन, आरोग्या विषयी अकारात्मक आदर्श दृष्टीकोन, ज्यामध्ये व्यक्ति स्वतःच्या आरोग्यास अंतुलीत आणि सुधारण्याचा प्रयत्न करत नाही. याला निरोगीपणा म्हणले जाते. आजारपणाचे प्रासंगिक दुय्ये दूर करण्यापेक्षा, अधिक चावक, उत्साहपूर्व, आनंदी जीवन (वृद्धापकाळातही) जगण्यासाठी स्वतःच्या मन आणि शरीराचा पुरेपुर उपयोग करण्यावर व्यक्ति भर देतात. त्यामुळे कमाल आरोग्य आणि निरोगीपणा वाढविण्याकडे सर्वांचा फल दिसतो.

निरोगीपणा म्हणजे, तुमचे डॉक्टर, गुरु, औषधी दुकाने यातून सल्ला/ औषधे घेवून नंदरुस्त राहणे नसून, स्वतःच्या प्रयत्नातून उत्तम वैयक्तिक काळजी व जैविकतेतून निरोगीपणा मिळवणे हा आहे. आजारपण होतार नसले आपेक्षा, स्तरांच्या तुलनेत अधिक उत्साहपूर्वपणे कार्य करण्यावर व्यक्तिचा भर दिसला पाहिजे.

अ) स्वतःच्या आरोग्याची जबाबदारी (ताचा) घेणे
(Taking charge of your own health) -

वैयक्तिक सेवेशी जुळवून घेत असताना कशावयाच्या मुलभूत बदलांचा यामध्ये समावेश होतो. पारंपरिक दृष्ट्या व्यक्तिने 'चांगल्या' रुग्णाची भूमिका करणे अपेक्षित आहे. जसे सहाय्यक, कोवतेही मागणी नकरणारा आणि प्रश्न न विचारणारा. रुग्णाच्या या प्रकारच्या विनयशील वर्तनाने घरेचढा होऊन घटक परिणाम असतात. स्वतःच्या उपचारावर हलकेसे स्व- नियंत्रण असूनही रुग्ण चिंतातूर आणि उदास असतात. — स्वतःच्या उपचारा बाबत नियंत्रण आणि निर्णय घेण्याची क्षमता असतानाही सुचविलेल्या उपचारास शरण जातात. परिणामतः रुग्णा - च्या, उपचारा बाबतच्या मरितीच्या इच्छेकडे डॉक्टरांवर दुर्लक्ष होते. विकृतार्थी ने रुग्ण विरोधी भूमिकेतून जातात, डॉक्टरांकडे तक्रार आणि मागणी करतात, त्यांना 'बाईट' भूमिकेचे रुग्ण म्हणून ओळखले जाते. त्यांच्या आक्रमक वर्तनामुळे वैयक्तिक सेवा — पुरविणारी व्यक्ति दुरावली जाते. म्हणून, यावेळी रुग्णाने स्वतःच्या उपचारा बाबत स्वतःचे हक्क/ अधिकार गहाण न ठेवता सक्रियपणे डॉक्टरांशी सहकार घेती दरीवली पाहिजे. याचा

हेतू एवढ्याच की रुग्णांच्या शक्यतांसाठी, डॉक्टर आणि रुग्णांमि एक कार्यक्रमाकडे वाटचालीसाठी विमिती करतो. रुग्णांना हे माहित असणे गरजेचे आहे की, रुग्णांच्या उपचारात्मक शिबिती आणि उपचाराशाहीती उपलब्ध राखी रुग्णांना माहिती असावेत आणि उपचारा दश्याम डॉक्टरांम स्वतःचा उपचारा बाबत प्रश्न विचारून पुढाकार घ्यावा ही डॉक्टरांची अपेक्षा असते. तसेच डॉक्टरांना सुद्धा हे माहित असणे गरजेचे आहे की, ज्या रुग्णांना स्वतःच्या वैयक्तिक रागणे बाबत ज्ञान आहे आणि उपचार पध्ती निवडल्या मध्ये राखीत राहतात आहे असे रुग्ण त्यांच्या उपचारात्मक प्रगतीचे रागणवयन आणि सूचविलेल्या उपचारांचे पालन अधिक चांगल्या प्रकारे करू शकतात.

ब) संवेदनशील (अपुढी) आहार घेणे (Eating sensibly)

* उष्मांक (कॅलरीज) नियंत्रित करणे (Calorie control) -

चांगल्या शारीरिक स्वस्थीचा साराव करणे हा निरोजी आरोग्याचा एक अविभाज्य भाग आहे. नसे चांगले खाणे - पिणे, शारीरिक दृष्ट्या तंदरुस्त राहणे, पुरेशी विमिती घेणे आणि आपल्या डॉक्टरांना नियमित वेर देणे. चांगल्या आरोग्यास उन्नत करल्याचा एक प्रभावी मार्ग म्हणजे संवेदनशीलपणे खाणे. चांगल्या आहाराचे शस्त प्रमाणात सेवन करणे म्हणजेच - संवेदनशीलपणे खाणे/आहार घेणे. चांगल्या आहाराची मात्रा बरेचदा उष्मांकाच्या स्वरुपात मोजली जाते. उष्मांकाचे निमीत होणाऱ्या शरीर - तील उर्जेच्या उचलनाचे मापन म्हणजेच उष्मांकाचे मापन होय. - व्यक्तीचे वय, लिंग, आकार आणि पचनक्रियेच्या क्षमते नुसार शरीरास प्रतिदिवस उष्मांकाची गरज किती आहे हे निधारित होते. नोकरीदार महिलांना प्रतिदिवस 2,000 कॅलरीज तर काबाड कण्ट करणा - न्या महिलांना प्रतिदिवस 2,200 कॅलरीज ची आवश्यकता असते. पुरुषांचा विचार केल्यास, नोकरीदार पुरुषांना 2,500 तर, शारीरिक कण्याची कामे करणाऱ्या पुरुषांना (सुतार काम, मजुरी.इ) 2800 - कॅलरीज ची गरज असते. तसेच अधिक कण्याची कामे करणाऱ्या आणि गैदानी खेळंती प्रशिक्षण होणाऱ्या पुरुषांना प्रतिदिन 3,000 ते 4,000 उष्मांकांची गरज असते. तथापि वाढत्या फास्ट फूड संस्कृती मुळे कॅलरीजचे नियंत्रण (रांतुणन) कठीण दिसते. त्यामुळे आपल्या शरीराचा अनुसरून पुरेपूर कॅलरीजचे नियंत्रण केल्यास, ककरोग, -हृदय विकारा सारख्या उतार वयातील होणाऱ्या शंकाळ्य आजारंम आंबवता येते (लॉकशरल, 2006; स्टीडलर, 2001).

* चांगल्या (आरोग्यदायी) अन्नाची निवड - (Healthy food choices)

उपयुक्त प्रमाणात प्रथिने, कार्बोहायड्रेट्स, फॅट्स, विटामिन, खनिजे आणि तंतुमय प्रमाण असल्याला संतुलीत आहार म्हणतात. — प्रत्येक व्यक्तीच्या, आकार, वय, लिंग आणि शारीरिक क्रियाशीलतेच्या पातळीनुसार पोषण तत्वांच्या गरजे मध्ये फरक पडतो. अमेरिकन कृषी विभागाने, संतुलीत आहाराच्या सेवनासाठी नुकतीच, 'प्लॅट फ्लेट' नावाची एक मार्गदर्शिका तयार केली आहे ज्यामध्ये घान्जे, लवंग व आमीपाला आणि चरबी, साखर व सोडियमचे प्रमाण कमी असणाऱ्या खाद्यपदार्थांवर अधिक भर दिले आहे. ज्यातून उत्तम पोषण तत्वांचे सादरीकरण होते. आरोग्यास — उन्नत करणारा पुरेपूर आणि संतुलीत आहार म्हणजे उत्तम पोषण तत्वे. तुमचे वय, लिंग आणि जीवनशैलीस अनुसरून कसा आणि कितपत आहार घ्यावा याचे पुरेपूर मार्गदर्शिका आणि मार्गदर्शिकादार होते. choosemyplate.gov या संकेतस्थळास भेट द्या आणि आविषयी अधिक जाणून घ्या.

क) शारीरिक दृष्ट्या तंदुरुस्त राहणे (Keeping physically fit)

पुरेपूर कार्यक्षमतेने आणि प्रभावीपणे कार्य करणाऱ्या व्यक्तीच्या क्षमतेस शारीरिक तंदुरुस्ती असे म्हणतात. ज्यामध्ये आरोग्याशी संबंधित आणि कौशल्याशी संबंधित घटकांच्या समावेश होतो. जेव्हा ही आपण शारीरिक तंदुरुस्तीचा विचार करतो त्यावेळी आपल्या डोळ्यासमोर व्यायाम करणारी एखादी पिढदार शिराची व्यक्ती, किंवा रस्त्यावरून सकाळी धावणारी व्यक्ती समोर येते. पण, शारीरिक तंदुरुस्ती ही संकल्पना इतकी मर्यादित नसून यामध्ये व्यक्तीच्या संपूर्ण कार्यक्षमतेने आणि प्रभावीपणे कार्य करणाऱ्या क्षमतेचा समावेश होतो.

ख) शारीरिक तंदुरुस्तीचे सकारात्मक परिणाम (Positive effects of fitness)

नियमित व्यायामाचा आपल्या स्नायूंचे, हृदयाचे, श्वसन प्रक्रियेचे आणि अंतः स्त्रावी ग्रंथांचे सकारात्मक परिणाम होतो. ज्यामुळे अकाली मृत्यू, हृदय विकार, अतिसताव, कर्करोग आणि मधुमेह सारख्या समस्यां — पासून व्यक्तीचा बचाव होतो. तसेच अप्रत्याशित व न्चिंता कमी होते, आविष्येतीत सुधारणा होणे, दैनंदिन कार्यक्षमता वाढणे इ.



सांख्यिक फायदेही होतात. नियमित व्यायाम कितपत उपयुक्त आहे याचे ज्ञान असून शुद्धा 37 एके व्यक्ती नियमित व्यायाम करत नव्हित (fitness.gov, 2012).

नियमित व्यायामाचे फायदे असले तरी, अति प्रमाणात व्यायाम करणे, किंवा शरीर तयार नसताना श्र्चानक व्यायाम सुरु करल्याचा दुःखःपतीच्या स्वरूपात शरीरास होणा उदभवतो. त्यामुळे आपल्या - शरीराची क्षमता ओळखून हळूवारपणे व्यायामाचे प्रमाण वाढवणे.

* व्यायाम कार्यक्रम निवडणे (choosing an exercise programme)

व्यायाम कार्यक्रमाची निवड करण्यासाठी खालील गोष्टींचा आदार घ्या.

1) तुमची व्यक्तीगत शारीरिक तंदरुस्तीची गरज ओळखा -

यासाठी

तुमच्या महाविद्यालयातील शारीरिक शिक्षण विभागातील किंवा एखादा व्यायामशाळेतिल योग्य मार्गदर्शकाकडून सल्ला घ्या.

अ) अधिक आनंद मिळेल अशा व्यायामाची निवड करा. -

इतर काय

करतात यापेक्षा तुमची रुची आणि व्यक्तीमत्वास अनुसरुण व्यायामाची निवड करा. ज्यातून तुम्हाला आनंद मिळेल.

अ) क्रियांमध्ये बदल करा -

श्र्दू आणि उपलब्धते नुसार तुमच्या व्यायामाच्या क्रियांमध्ये बदल करा. ज्यामुळे शारीरिक तंदरुस्ती तर वाढेलच आणि व्यायामाच्या रुचीतही सातत्य राहिल.

4) नियमित व्यायाम करा -

तुमच्या शारीरिक क्षमतेनुसार आणि सोई नुसार साधारणतः नियमित 20 ते 30 मिनीटे व्यायाम करा.

5) दैनंदिन व्यायामाचे स्वरूप: मुख्यमापन व बदल करा. -

वेळेनुसार व्यायाम

विषयक रुची आणि गरज बदलेते. त्यामुळे तुमचे कामाचे स्वरूप व कौटुंबिक जबाबदाऱ्या नुसार व्यायामाच्या नियोजनात बदल करा. तसेच तुमचे वय आणि तणाच्या सहजशीलते नुसार शरीराचे तणा व त्यानुसार व्यायाम करा.

तसेच व्यायाम, तसेच, तुमच्या खाण्याच्या सवयी, कामाचे वेळापत्रक, नीतनशीली, आरोग्याचे धोके व ताण, व्यक्तिगत आशुद्धता आणि मनोदयान्ता निरोगीपणाशी संबंध असतो याने भाग असू द्या.

अ) सामाजिक आधार शोधणे (Finding social support)

निरोगी राहण्यासाठी आणखी एक महत्त्वपूर्ण धरण म्हणजे सामाजिक आधार, ज्यामध्ये व्यक्ती मित्रपरिवार आणि कुटुंबाशी व इतरांशी नातेसंबंध जोडून शकते. मित्रपरिवार आणि कुटुंबीक नातेसंबंधांचा अभाव असल्याच्या व्यक्तीपेक्षा सामाजिक व्यक्ती अधिक निरोगी असल्याच्या दिसतात (जॉर्ज, २००५; क्राऊली, २००६) आजारपणामध्ये सामाजिक आधार औषधा प्रमाणे काम करते. डव. प्रेड्स दुःख, पत झालेल्या व्यक्तींचे इतरांवर मिळालेले प्रेम आणि प्रोत्साहनामुळे चांगल्या प्रकारे पुनर्वसन झाल्याचे दिसते. विरुद्धार्थी सामाजिक दृष्ट्या एका असल्याच्या व्यक्तींमध्ये आरोग्याशी संबंधित समस्या उदभवल्याची नेहमीच अधिक दिसते. तथापि सामाजिक - आधाराचा फायदा घेण्यासाठी, इतरांकडून मिळणारा सामाजिक आधार शिक्कारण्याची तयारी व्यक्तीची असणे गरजेचे आहे.