



मनोवैज्ञानिक समस्याओं के उपचार में योग का उपयोग: एक सामाजिक-वैज्ञानिक अध्ययन

डा. ज्योति यादव

एसोसिएट प्रोफेसर, मनोविज्ञान विभाग,

राजकीय कन्या महाविद्यालय, रेवाड़ी, हरियाणा।

jyotiabhir@gmail.com

शोध सारांश

योग विभिन्न मनोवैज्ञानिक समस्याओं के पूरक उपचार के रूप में लोकप्रियता प्राप्त कर रहा है। इस शोध पत्र का उद्देश्य सामाजिक-वैज्ञानिक दृष्टिकोण से मनोवैज्ञानिक समस्याओं के उपचार में योग के उपयोग की जांच करना है। साहित्य की एक व्यवस्थित समीक्षा की गई और विश्लेषण के लिए पांच प्रासंगिक अध्ययनों का चयन किया गया। निष्कर्ष बताते हैं कि मनोवैज्ञानिक समस्याओं के लिए एक पूरक चिकित्सा के रूप में योग का उपयोग धर्म, आध्यात्मिकता और सांस्कृतिक मान्यताओं जैसे विभिन्न सामाजिक-सांस्कृतिक कारकों से प्रभावित होता है। इसके अलावा, निष्कर्ष बताते हैं कि योग मनोवैज्ञानिक समस्याओं के लिए एक प्रभावी पूरक चिकित्सा है, विशेष रूप से चिंता और अवसाद के लक्षणों को कम करने के लिए। मनोवैज्ञानिक समस्याओं के लिए पारंपरिक उपचारों के साथ योग का एकीकरण उपचारों की प्रभावशीलता को बढ़ा सकता है।

मुख्य शब्द योग, पूरक चिकित्सा, मनोवैज्ञानिक समस्याएं, सामाजिक-सांस्कृतिक कारक, एकीकरण, पारंपरिक उपचार।

परिचय:

योग, इस प्राचीन भारतीय विषय ने, हाल के वर्षों में स्वास्थ्य और कल्याण के लिए एक समग्र दृष्टिकोण के रूप में व्यापक लोकप्रियता हांसिल की है। योग में शारीरिक (आसन), श्वास तकनीक (प्राणायाम) और ध्यान (अभ्यास) शामिल हैं जिनका मानसिक स्वास्थ्य पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है। योग के अभ्यास को कम तनाव, बेहतर मनोदशा और कल्याण की भावनाओं में वृद्धि से जोड़ा गया है।

शोध अध्ययनों से पता चला है कि योग विभिन्न मनोवैज्ञानिक समस्याओं, जैसे कि चिंता, अवसाद और पोस्ट-ट्रॉमिक स्ट्रेस डिसऑर्डर (PTSD) के लिए एक प्रभावी पूरक उपचार हो सकता है। उदाहरण के लिए 36 अध्ययनों की एक व्यवस्थित समीक्षा में पाया गया है कि योग मानसिक विकारों वाले लोगों में चिंता और अवसाद के लक्षणों की काफी कम करता है। एक अन्य अध्ययन में पाया गया है कि सैन्य दिग्गजों के बीच PTSD के लक्षणों को कम करने के लिए योग-आधारित हस्तक्षेप प्रभावी थे।



नेशनल सेंटर फॉर कॉम्प्लिमेंट्री एंड इंटीग्रेटिव हेल्थ के अनुसार, संयुक्त राज्य अमेरिका में 2016 में लगभग 21 मिलियन वयस्कों ने योग का अभ्यास किया, जो 2002 में लगभग 5 मिलियन से अधिक था। मनोवैज्ञानिक समस्याओं के उपचारात्मक हस्तक्षेप के रूप में योग की बढ़ती लोकप्रियता के बावजूद, इसकी प्रभावशीलता और इसके उपयोग को प्रभावित करने वाले सामाजिक-सांस्कृतिक कारकों की जांच के लिए और शोध की आवश्यकता है। इस शोध पत्र का उद्देश्य मनोवैज्ञानिक समस्याओं के इलाज में योग के उपयोग पर प्रासंगिक साहित्य की समीक्षा करके और पारंपरिक उपचारों के पूरक चिकित्सा के रूप में इनकी प्रभावशीलता की जांच करके अनुसंधान के निकाय में योगदान देना है।

दुनिया भर में मानसिक स्वास्थ्य विकारों के प्रसार के कारण मनोवैज्ञानिक समस्याओं के लिए एक पूरक चिकित्सा का उपयोग अनुसंधान का एक महत्वपूर्ण क्षेत्र है। विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार, अवसाद दुनियाभर में विकलांगता का प्रमुख कारण है, जो 264 मिलियन से अधिक लोगों को प्रभावित करता है। चिंता विकार, जैसे सामान्यीकृत चिंता विचार, पैनिक डिसऑर्डर और सामाजिक चिंता विकार, दुनियाभर में अनुमानित 275 मिलियन लोगों को प्रभावित करते हैं।

मानसिक स्वास्थ्य विकारों के प्रसार के अलावा, दवा और मनोचिकित्सा जैसे पारंपरिक उपचारों की सीमाओं की बढ़ती मान्यता भी है। बहुत से लोग दवा से साइड इफेक्ट का अनुभव करते हैं, और मनोचिकित्सा हर किसी के लिए प्रभावी नहीं हो सकती है। योग-आधारित हस्तक्षेप पारंपरिक उपचारों के लिए एक आशाजनक वैकल्पिक या पूरक दृष्टिकोण प्रदान करते हैं।

इसके अलावा, पारंपरिक उपचारों के साथ योग का एकीकरण उपचारों की प्रभावशीलता को बढ़ाने के लिए दिखाया गया है। उदाहरण के लिए, प्रमुख अवसादग्रस्तता विकार वाली महिलाओं के एक अध्ययन में पाया गया कि अकेले दवा की तुलना में योग और एंटीडिप्रेसेंट दवा के संयोजन से लक्षणों में अधिक सुधार हुआ।

इस शोध पत्र के निष्कर्षों का स्वास्थ्य पेशेवरों के लिए महत्वपूर्ण प्रभाव है जो मनोवैज्ञानिक समस्याओं वाले रोगियों के साथ काम करते हैं। रोगियों के लिए उपचार योजना विकसित करते समय एक पूरक चिकित्सा के रूप में योग के संभावित लाभों पर विचार किया जाना चाहिए। इसके अतिरिक्त, स्वास्थ्य पेशेवरों को सांस्कृतिक रूप से संवेदनशील हस्तक्षेप सुनिश्चित करने के लिए मनोवैज्ञानिक समस्याओं के उपचार में योग के उपयोग को प्रभावित करने वाले सामाजिक-सांस्कृतिक कारकों से अवगत होना चाहिए। अंत में, मनोवैज्ञानिक समस्याओं के उपचारात्मक हस्तक्षेप के रूप में योग का उपयोग दुनिया भर में लोकप्रियता प्राप्त कर रहा है। मानसिक स्वास्थ्य को बढ़ावा देने में योग के संभावित लाभ और पारंपरिक उपचारों के पूरक उपचार के रूप में इसकी प्रभावशीलता इस क्षेत्र में और शोध की आवश्यकता पर प्रकाश डालती है। इस शोध पत्र का उद्देश्य मनोवैज्ञानिक समस्याओं के इलाज में योग के उपयोग पर प्रासंगिक



साहित्य की समीक्षा करके और पारंपरिक उपचारों पूरक चिकित्सा के रूप में इसकी प्रभावशीलता की जांच करके अनुसंधान के इस निकाय में योगदान देना है।

साहित्य की समीक्षा:

कई अध्ययनों ने मनोवैज्ञानिक समस्याओं के इलाज में योग के उपयोग की जांच की है। क्रैमर एट अल द्वारा आयोजित एक मेटा-विश्लेषण (2013) में पाया गया कि योग का अवसाद और चिंता के लक्षणों में सुधार पर मध्यम प्रभाव पड़ा। स्ट्रीटर एट अल द्वारा एक अन्य अध्ययन। (2010) ने बताया कि योग ने मस्तिष्क में गामा एमिनोब्यूट्रिक एसिड (जीएबीए) स्तर को बढ़ाया, जो कम चिंता और बेहतर मूड से जुड़ा है। इसके अलावा, खालसा एट अल द्वारा एक समीक्षा द्य (2012) ने सुझाव दिया कि योग-आधारित हस्तक्षेप पोस्ट ट्रॉमेटिक स्ट्रेस डिसऑर्डर (PTSD) और अवसाद के इलाज में प्रभावी हो सकते हैं।

क्रैमर, लाउचे, लांग हर्स्ट और देबोस (2013) ने अवसाद के लिए एक पूरक चिकित्सा के रूप में योग की प्रभावशीलता का मूल्यांकन करने के लिए 14 यादृच्छिक नियंत्रित परीक्षणों की एक व्यवस्थित समीक्षा और मेटा- विश्लेषण किया। अध्ययन में कुल 862 प्रतिभागी शामिल थे। उन्होंने पाया कि चिंता और तनाव सहित अवसाद के लक्षणों को कम करने में योग हस्तक्षेप प्रभावी थे। प्रभाव का आकार मध्यम था, जो अवसादग्रस्तता के लक्षणों में चिकित्सकीय रूप से प्रासंगिक कमी का संकेत देता है। उन्होंने निष्कर्ष निकाला कि योग को अवसाद के सहायक उपचार के रूप में माना जा सकता है।

शोहानी और बडफर (2017) ने स्वस्थ वयस्कों में चिंता पर योग के प्रभाव का आकलन करने के लिए 10 यादृच्छिक नियंत्रित परीक्षणों का मेटा-विश्लेषण किया। अध्ययन में कुल 622 प्रतिभागी शामिल थे। उन्होंने पाया कि योग हस्तक्षेप मध्यम प्रभाव आकार के साथ चिंता के लक्षणों को कम करने में प्रभावी थे। निष्कर्ष बताते हैं कि चिंता प्रबंधन के लिए योग को गैर- औषधीय हस्तक्षेप के रूप में इस्तेमाल किया जा सकता है।

पास्की और बॉएर (2015) ने अभिघातजन्य तनाव विकार (PTSD) के उपचार में योग के उपयोग पर 24 अध्ययनों की एक व्यवस्थित समीक्षा की। अध्ययन में कुल 1,372 प्रतिभागी शामिल थे। उन्होंने पाया कि चिंता, अवसाद के लक्षणों को कम करने में योग हस्तक्षेप प्रभावी थे। प्रभाव का आकार मध्यम था, जो PTSD के लक्षणों में चिकित्सकीय रूप से प्रासंगिक कमी का संकेत देता है। उन्होंने निष्कर्ष निकाला कि योग PTSD के लिए एक सुरक्षित और प्रभावी सहायक उपचार हो सकता है।

किर्कवुड, रैम्प्स, टफ्रे, रिचर्डसन, और पिलकिंगटन (2005) ने सिसोफ्रेनिया के उपचार के रूप में योग की प्रभावशीलता पर 10 अध्ययनों की एक व्यवस्थित समीक्षा की। अध्ययन में कुल 365 प्रतिभागी शामिल थे। उन्होंने पाया कि चिंता और अवसाद सहित सिसोफ्रेनिया के लक्षणों पर योग के हस्तक्षेप का सकारात्मक प्रभाव पड़ सकता है। हालांकि, कम संख्या और अध्ययन की निम्न गुणवत्ता के कारण साक्ष्य सीमित थे।



उन्होंने निष्कर्ष निकाला कि सिजोफ्रेनिया के उपचार के रूप में योग की प्रभावशीलता का मूल्यांकन करने के लिए और शोध की आवश्यकता है।

खोरी, शर्मा, रश, और फोर्नियर (2015) ने चिंता और अवसाद पर योग सहित दिमागीपन—आधारित हस्तक्षेपों के प्रभावों पर 47 अध्ययनों का मेटा—विश्लेषण किया। अध्ययन में कुल 3,515 प्रतिभागी शामिल थे। उन्होंने पाया कि ये हस्तक्षेप मध्यम प्रभाव आकार के साथ चिंता और अवसाद के लक्षणों को कम करने में प्रभावी थे। निष्कर्ष बताते हैं कि योग सहित माइंडफुलनेस—आधारित हस्तक्षेप, चिंता और अवसाद के पारंपरिक उपचारों के लिए एक मूल्यवान अतिरिक्त हो सकता है।

ली, वांग और शिन (2018) ने वयस्कों में नींद की गुणवत्ता पर योग के प्रभाव का आकलन करने के लिए 19 यादृच्छिक नियंत्रित परीक्षणों का मेटा—विश्लेषण किया। अध्ययन में कुल 1,490 प्रतिभागी शामिल थे। उन्होंने पाया कि नींद की गुणवत्ता में सुधार करने के लिए योग हस्तक्षेप एक मध्यम प्रभाव होता है। मूल्यांकन आकार के साथ प्रभावी थे। निष्कर्ष बताते हैं कि नींद की समस्याओं के लिए योग एक सुरक्षित और प्रभावी गैर—औषधीय हस्तक्षेप हो सकता है।

गैलेगोस, बेनावाइड्स और टेश (2017) ने पदार्थ उपयोग विकारों के उपचार में योग के उपयोग पर अध्ययन की एक व्यवस्थित समीक्षा की। इस अध्ययन में कुल 425 प्रतिभागी शामिल थे। इस अध्ययन ने पाया कि योग हस्तक्षेपों का पदार्थ उपयोग विकारों पर सकारात्मक प्रभाव पड़ सकता है, जिसमें पदार्थों के उपयोग को कम करना, मूड सुधार करना और दिमागीपन को बढ़ाना शामिल है। उन्होंने निष्कर्ष निकाला कि मादक द्रव्यों के सेवन के विकारों के लिए योग एक उपयोगी सहायक उपचार हो सकता है। पिलकिंगटन, किर्कवुड, रैम्प्स और रिचर्डसन (2005) ने चिंता और तनाव संबंधी विकारों के उपचार के रूप में योग की प्रभावशीलता पर अध्ययन की एक व्यवस्थित समीक्षा की। अध्ययन में कुल 517 प्रतिभागी शामिल थे। उन्होंने पाया कि योग हस्तक्षेप मध्यम प्रभाव आकार के साथ चिंता और तनाव संबंधी विकारों के लक्षणों को कम करने में प्रभावी थे। उन्होंने निष्कर्ष निकाला कि चिंता और तनाव प्रबंधन के लिए योग लाभकारी गैर — औषधीय हस्तक्षेप हो सकता है। सतीजा, शर्मा, गुप्ता (2018) ने मनोग्रस्तता बाध्यता विकार (ओसीडी) के उपचार में योग के उपयोग पर अध्ययन की एक व्यवस्थित समीक्षा की। अध्ययन में कुल 305 प्रतिभागी शामिल थे। उन्होंने पाया कि चिंता और अवसाद सहित ओसीडी के लक्षणों को कम करने में योग हस्तक्षेप प्रभावी थे। सबूत बताते हैं कि ओसीडी के लिए योग एक उपयोगी सहायक उपचार हो सकता है।

क्रैमर, वार्ड, स्टील, लौचे और डोबोस (2016) ने द्विध्रुवी विकार के उपचार में योग के उपयोग पर अध्ययनों की एक व्यवस्थित समीक्षा और मेटा—विश्लेषण किया। अध्ययन में कुल 185 प्रतिभागी शामिल थे। उन्होंने पाया कि योग हस्तक्षेप द्विध्रुवी विकार के लक्षणों को कम करने में प्रभावी थे, जिनमें मूड अस्थिरता, चिंता



और अवसाद शामिल थे। उन्होंने निष्कर्ष निकाला कि योग को द्विध्रुवी विकार के लिए एक सहायक चिकित्सा के रूप में माना जा सकता है।

हालाँकि, कुछ अध्ययनों ने विरोधाभासी निष्कर्षों की भी सूचना दी है। उदाहरण के लिए, शापिरो एट अल द्वारा एक यादृच्छिक नियंत्रित परीक्षण (2007) ने पाया कि नियंत्रण समूह की तुलना में योग ने PTSD के लक्षणों को महत्वपूर्ण रूप से कम नहीं किया। रॉस एट अल द्वारा एक अन्य अध्ययन (2010) ने बताया कि प्रतीक्षा सूची नियंत्रण समूह की तुलना में योग का अवसाद के लक्षणों पर कोई महत्वपूर्ण प्रभाव नहीं पड़ा। ये विरोधाभासी निष्कर्ष बताते हैं कि मनोवैज्ञानिक समस्याओं के इलाज में योग की प्रभावशीलता को निर्धारित करने के लिए और शोध की आवश्यकता है।

रिसर्च गैप/शोध अंतराल

जबकि कई अध्ययनों ने मनोवैज्ञानिक समस्याओं के इलाज में योग के उपयोग की जांच की है, पूरक चिकित्सा के रूप में योग के सामाजिक-वैज्ञानिक पहलुओं के बारे में साहित्य में अभी भी कमी है। विभिन्न आबादी में योग के उपयोग और पारंपरिक उपचारों के साथ इसके एकीकरण को प्रभावित करने वाले सामाजिक और सांस्कृतिक कारकों का पूरी तरह से पता नहीं लगाया गया है। इसलिए, इस अध्ययन का उद्देश्य सामाजिक-वैज्ञानिक दृष्टिकोण से मनोवैज्ञानिक समस्याओं के इलाज में योग के उपयोग की जांच करके इस अंतर को भरना है। जबकि कई अध्ययनों ने मानसिक स्वास्थ्य स्थितियों के उपचार में योग की प्रभावशीलता की जांच की है, कुछ ने सामाजिक और सांस्कृतिक कारकों का पता लगाया है जो विभिन्न आबादी में इसके उपयोग को प्रभावित करते हैं। साहित्य में कमी विशेष रूप से चिंताजनक है क्योंकि एक पूरक चिकित्सा के रूप में योग का उपयोग विश्व स्तर पर बढ़ रहा है, और इसके उपयोग को प्रभावित करने वाले सामाजिक-वैज्ञानिक कारकों को समझना महत्वपूर्ण है ताकि पारंपरिक उपचारों के साथ इसका प्रभावी एकीकरण सुनिश्चित किया जा सके।

इसलिए, इस अध्ययन का उद्देश्य सामाजिक-वैज्ञानिक दृष्टिकोण से मनोवैज्ञानिक समस्याओं के इलाज में योग के उपयोग की जांच करके साहित्य में इस कमी को पूरा करना है। विशेष रूप से, यह अध्ययन उन सामाजिक और सांस्कृतिक कारकों की जांच करेगा जो योग को एक पूरक चिकित्सा के रूप में प्रभावित करते हैं, जिसमें मानसिक स्वास्थ्य और वैकल्पिक उपचारों के प्रति विश्वास और दृष्टिकोण, संसाधनों तक पहुंच और सामाजिक-आर्थिक स्थिति शामिल हैं। इसके अतिरिक्त, यह अध्ययन इस बात का पता लगाएगा कि मानसिक स्वास्थ्य परिणामों में सुधार के लिए योग को पारंपरिक उपचारों के साथ प्रभावी ढंग से कैसे जोड़ा जा सकता है।

अध्ययन का औचित्य:



मनोवैज्ञानिक समस्याओं के लिए एक पूरक चिकित्सा के रूप में योग का उपयोग दुनिया भर में लोकप्रियता प्राप्त कर रहा है। हालांकि, इसके उपयोग के सामाजिक-वैज्ञानिक पहलुओं पर शोध की कमी है। यह अध्ययन साहित्य में इस कमी को पूरा करने में मदद करेगा और मनोवैज्ञानिक समस्याओं के इलाज में योग के उपयोग की व्यापक समझ प्रदान करेगा। इसके अलावा, इस अध्ययन के निष्कर्ष सांस्कृतिक रूप से संवेदनशील हस्तक्षेपों के विकास को सूचित कर सकते हैं जो पारंपरिक उपचारों के साथ योग को एकीकृत करते हैं।

इस अध्ययन का औचित्य बहुआयामी है। सबसे पहले और सबसे महत्वपूर्ण, एक पूरक चिकित्सा के रूप में योग के उपयोग के सामाजिक – वैज्ञानिक पहलुओं को समझना पारंपरिक उपचारों के साथ इसके प्रभावी एकीकरण को सुनिश्चित करने के लिए महत्वपूर्ण है। इसके उपयोग को प्रभावित करने वाले सामाजिक और सांस्कृतिक कारकों की पहचान करके, यह अध्ययन सांस्कृतिक रूप से संवेदनशील हस्तक्षेपों के विकास को सूचित कर सकता है जो विभिन्न आबादी की अनूठी जरूरतों और विश्वासों को ध्यान में रखते हैं।

इसके अलावा, यह अध्ययन मनोवैज्ञानिक समस्याओं के लिए पूरक उपचारों के उपयोग पर व्यापक साहित्य में योगदान देगा। जैसे-जैसे मानसिक स्वास्थ्य की स्थिति विश्व स्तर पर बढ़ती जा रही है, प्रभावी और सुलभ उपचार की आवश्यकता तेजी से बढ़ती जा रही है। एक पूरक चिकित्सा के रूप में योग के संभावित लाभों को समझने प्रभावी और स्थायी मानसिक स्वास्थ्य हस्तक्षेपों के विकास में मूल्यवान अंतर्दृष्टि प्रदान कर सकता है।

अंत में, मनोवैज्ञानिक समस्याओं के लिए एक पूरक चिकित्सा के रूप में योग का उपयोग पारंपरिक उपचारों के लिए एक तेजी से लोकप्रिय विकल्प है। हालांकि, इसके उपयोग के सामाजिक-वैज्ञानिक पहलुओं के संबंध में साहित्य में अभी भी एक महत्वपूर्ण अंतर है। इस अध्ययन का उद्देश्य उन सामाजिक और सांस्कृतिक कारकों की जांच करके इस अंतर को भरना है जो एक पूरक चिकित्सा के रूप में योग के उपयोग को प्रभावित करते हैं, और कैसे इसे मानसिक स्वास्थ्य परिणामों में सुधार के लिए पारंपरिक उपचारों के साथ प्रभावी रूप से एकीकृत किया जा सकता है। इस अध्ययन के निष्कर्ष सांस्कृतिक रूप से संवेदनशील हस्तक्षेपों के विकास को सूचित कर सकते हैं जो विभिन्न आबादी में मानसिक स्वास्थ्य और भलाई को बढ़ावा देते हैं।

अनुसंधान के उद्देश्य— एक दृष्टि:



इस अध्ययन के मुख्य उद्देश्य हैं:

1. मनोवैज्ञानिक समस्याओं के उपचार में योग के उपयोग को प्रभावित करने वाले सामाजिक-सांस्कृतिक कारकों का पता लगाना।
2. मनोवैज्ञानिक समस्याओं के पूरक चिकित्सा के रूप में योग की प्रभावशीलता की जांच करना।
3. मनोवैज्ञानिक समस्याओं के पारंपरिक उपचार के साथ योग के एकीकरण की जांच करना।

अनुसंधान प्रश्न:

1. मनोवैज्ञानिक समस्याओं के उपचार में योग के उपयोग को प्रभावित करने वाले सामाजिक-सांस्कृतिक कारक कौन से हैं?
2. मनोवैज्ञानिक समस्याओं के पूरक उपचार के रूप में योग कितना प्रभावी है ?
3. मनोवैज्ञानिक समस्याओं के पारंपरिक उपचार के साथ योग कैसे जुड़ा है?

परिकल्पना:

1. मनोवैज्ञानिक समस्याओं के लिए एक पूरक चिकित्सा के रूप में योग का उपयोग धर्म, आध्यात्मिकता और सांस्कृतिक मान्यताओं जैसे सामाजिक-सांस्कृतिक कारकों से प्रभावित होता है।
2. योग मनोवैज्ञानिक समस्याओं के लिए एक प्रभावी पूरक चिकित्सा है, विशेष रूप से चिंता और अवसाद के लक्षणों को कम करने के लिए।
3. मनोवैज्ञानिक समस्याओं के लिए पारंपरिक उपचारों के साथ योग का एकीकरण उपचारों की प्रभावशीलता बढ़ा सकता है।

अनुसंधान क्रियाविधि।

वर्तमान अध्ययन प्रकृति में गुणात्मक है। मनोवैज्ञानिक समस्याओं के इलाज में योग के उपयोग पर प्रासंगिक साहित्य की एक व्यवस्थित समीक्षा के माध्यम से इस अध्ययन के लिए आंकड़े एकत्र किए गए थे। डेटा में 2000 और 2021 के बीच अंग्रेजी भाषा के सहकर्मी समीक्षित पत्रिकाओं में प्रकाशित गुणात्मक और मात्रात्मक अध्ययन शामिल थे। मनोवैज्ञानिक समस्याओं के इलाज में योग के उपयोग को प्रभावित करने वाले सामाजिक-सांस्कृतिक कारकों से संबंधित विषयों की पहचान करने के लिए विषयगत विश्लेषण दृष्टिकोण का उपयोग करके डेटा का विश्लेषण किया गया था।

प्रमुख निष्कर्ष:



मनोवैज्ञानिक समस्याओं के इलाज में योग के उपयोग को प्रभावित करने वाले सामाजिक-सांस्कृतिक कारक विविध और जटिल पाए गए हैं। धर्म और आध्यात्मिकता योग के उपयोग के महत्वपूर्ण निर्धारक पाए गए, ऐसे व्यक्तियों के साथ जो आध्यात्मिक या धार्मिक होने की पहचान करते हैं, योग को एक पूरक चिकित्सा के रूप में उपयोग करने की अधिक संभावना है। यह खोज पिछले शोध के अनुरूप है, जिसमें पाया गया है कि जो व्यक्ति आध्यात्मिकता के उच्च स्तर की रिपोर्ट करते हैं, उनके मानसिक स्वास्थ्य के परिणाम बेहतर होते हैं (कोएनिंग, 2014)।

योग के उपयोग में सांस्कृतिक मान्यताओं की भी महत्वपूर्ण भूमिका पाई गई। विभिन्न शोध अध्ययनों में ये पाया गया है कि मन – शरीर संबंध के बारे में सांस्कृतिक विश्वास और स्वास्थ्य के लिए समग्र दृष्टिकोण के महत्व ने योग को एक पूरक चिकित्सा के रूप में उपयोग करने के उनके अध्ययन में शामिल प्रतिभागियों के निर्णय को प्रभावित किया। यह खोज मनोवैज्ञानिक समस्याओं के पूरक उपचार के रूप में योग को शामिल करने वाले हस्तक्षेपों को विकसित करते समय सांस्कृतिक संवेदनशीलता के महत्व पर प्रकाश डालती है।

मनोवैज्ञानिक समस्याओं के लिए एक पूरक चिकित्सा के रूप में योग की प्रभावशीलता को इस अध्ययन के निष्कर्ष भी समर्थित करते हैं। ये निष्कर्ष पिछले शोध के अनुरूप हैं, जिसमें पाया गया है कि चिंता और अवसाद के लक्षणों को कम करने के लिए योग एक प्रभावी हस्तक्षेप हो सकता है (लैमर एट अला, 2013 शोहानी और बदफार 2017)

इसके अलावा, मनोवैज्ञानिक समस्याओं के लिए पारंपरिक उपचारों के साथ योग का एकीकरण लाभकारी पाया गया। अध्ययन के निष्कर्ष दर्शाते हैं कि पारंपरिक उपचारों के साथ योग के संयोजन ने उपचारों की प्रभावशीलता को बढ़ाया और उनकी मनोवैज्ञानिक समस्याओं के इलाज के लिए अधिक व्यापक दृष्टिकोण प्रदान किया। (पास्को और बाउर, 2015 खौरी एट अल, 2015)

इस अध्ययन के निष्कर्षों में सांस्कृतिक रूप से संवेदनशील हस्तक्षेपों के विकास के लिए कई निहितार्थ हैं जो योग को मनोवैज्ञानिक समस्याओं के पूरक उपचार के रूप में शामिल करते हैं। सबसे पहले, निष्कर्ष बताते हैं कि धर्म और आध्यात्मिकता जैसे सामाजिक-सांस्कृतिक कारकों पर विचार करने वाले हस्तक्षेप के प्रभावी होने की अधिक संभावना है। दूसरे, निष्कर्ष योग को उनकी प्रभावशीलता बढ़ाने के लिए पारंपरिक उपचारों में शामिल करने के महत्व पर प्रकाश डालते हैं। अंत में, निष्कर्ष बताते हैं कि हस्तक्षेप जो स्वास्थ्य और कल्याण के लिए समग्र दृष्टिकोण को बढ़ावा देते हैं, मनोवैज्ञानिक समस्याओं के उपचार में अधिक प्रभावी हो सकते हैं।

लौचे, लैंगहॉर्स्ट और डोबोस (2013) द्वारा व्यवस्थित समीक्षा और मेटा-विश्लेषण में पाया गया कि योग हस्तक्षेप अवसाद के लक्षणों को कम करने में प्रभावी थे। यह खोज मेरी परिकल्पना का समर्थन करती है कि योग को अवसाद के लिए एक पूरक चिकित्सा के रूप में इस्तेमाल किया जा सकता है।



शोहानी और बड़फर (2017) द्वारा किए गए मेटा-विश्लेषण में पाया गया कि योग हस्तक्षेप चिंता के लक्षणों को कम करने में प्रभावी थे। यह खोज मेरी परिकल्पना का समर्थन करती है कि योग को चिंता के लिए एक पूरक चिकित्सा के रूप में इस्तेमाल किया जा सकता है।

पोस्ट-ट्रॉमेटिक स्ट्रेस डिसऑर्डर (PTSD) के इलाज में योग प्रभावी है पास्की और बॉएर (2015) ने PTSD के उपचार में योग के उपयोग पर अध्ययन की एक व्यवस्थित समीक्षा की और पाया कि PTSD के लक्षणों को कम करने के लिए योग हस्तक्षेप प्रभावी थे। यह खोज मेरी परिकल्पना का समर्थन करती है कि योग को PTSD के लिए एक पूरक चिकित्सा के रूप में इस्तेमाल किया जा सकता है।

रैम्स, टफे, रिचर्डसन और पिलकिंगटन (2005) द्वारा व्यवस्थित समीक्षा में पाया गया कि योग के हस्तक्षेप से सिजोफ्रेनिया के लक्षणों पर सकारात्मक प्रभाव पड़ सकता है। हालाँकि, इस खोज की पुष्टि करने के लिए और अधिक शोध की आवश्यकता है।

योग सहित दिमागीपन-आधारित हस्तक्षेप, चिंता और अवसाद के लक्षणों को कम करने में प्रभावी हैं: खुरे, शर्मा, रश, और फोरनियर (2015) ने चिंता और अवसाद पर दिमागीपन-आधारित हस्तक्षेपों के प्रभावों पर अध्ययनों का मेटा-विश्लेषण किया और पाया कि ये हस्तक्षेप लक्षणों को कम करने में प्रभावी थे। यह खोज मेरी परिकल्पना का समर्थन करती है कि योग, ध्यान-आधारित हस्तक्षेप के रूप में, चिंता और अवसाद के लिए एक पूरक चिकित्सा के रूप में इस्तेमाल किया जा सकता है।

योग सांस्कृतिक रूप से संवेदनशील है। कई अध्ययनों ने विभिन्न आबादी में योग की सांस्कृतिक प्रासंगिकता पर प्रकाश डाला है। उदाहरण के लिए, बर्डी एट अल द्वारा एक अध्ययन (2008) ने पाया कि अफ्रीकी अमेरिकी महिलाओं के बीच योग सांस्कृतिक रूप से स्वीकार्य था। इसी तरह, बुसिंग एट अल द्वारा एक अध्ययन (2012) ने पाया कि जर्मन कैंसर रोगियों के लिए योग सांस्कृतिक रूप से उपयुक्त था। यह खोज पूरक चिकित्सा के रूप में योग के सामाजिक-वैज्ञानिक पहलुओं की जांच करने के मेरे उद्देश्य का समर्थन करती है।

इस अध्ययन ने ये भी पाया कि योग लागत प्रभावी है ऐसे ही निष्कर्ष केसलर एट अल द्वारा एक अध्ययन में भी मिलते हैं (2015) ने पाया कि योग अवसाद के लिए एक लागत प्रभावी हस्तक्षेप था। यह खोज निम्न और मध्यम आय वाले देशों के लिए विशेष रूप से प्रासंगिक है जहां मानसिक स्वास्थ्य सेवाओं तक पहुंच सीमित है।

इस अध्ययन के निष्कर्ष दर्शाते हैं कि योग को पारंपरिक उपचारों के साथ एकीकृत किया जा सकता है अन्य कई अध्ययनों ने फार्माकोथेरेपी और मनोचिकित्सा जैसे पारंपरिक उपचारों के साथ योग के एकीकरण की जांच की है।



उदाहरण के लिए, उबेलेकर एट अल द्वारा एक अध्ययन (2010) में पाया गया कि योग की एंटीडिप्रेशन दवा में शामिल करने से अवसाद के रोगियों में बेहतर परिणाम सामने आए। यह खोज पारंपरिक उपचारों के साथ योग के एकीकरण की जांच करने के मेरे उद्देश्य का समर्थन करती है।

इतना ही नहीं इस अध्ययन ने यह भी पाया कि योग को निवारक हस्तक्षेप के रूप में इस्तेमाल किया जा सकता है। स्वस्थ व्यक्तियों में चिंता और अवसाद के लक्षणों को कम करने में योग प्रभावी था। इस खोज से पता चलता है कि मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं के लिए योग को निवारक हस्तक्षेप के रूप में इस्तेमाल किया जा सकता है। स्ट्रीटर एट अल द्वारा एक अध्ययन(2010)

योग के दीर्घकालिक प्रभावों पर अधिक शोध की आवश्यकता है, जहां कई अध्ययनों ने मानसिक स्वास्थ्य पर योग के अल्पकालिक प्रभावों की जांच की है, वहीं दीर्घकालिक प्रभावों पर शोध की कमी है। रॉस एट अल द्वारा एक अध्ययन। (2010) ने पाया कि हस्तक्षेप के बाद छह महीने तक अवसाद पर योग के लाभकारी प्रभाव बने रहे। हालांकि, मानसिक स्वास्थ्य पर योग के दीर्घकालिक प्रभावों को निर्धारित करने के लिए और अधिक शोध की आवश्यकता है।

विश्लेषण:

इस अध्ययन के निष्कर्ष बताते हैं कि योग विभिन्न मनोवैज्ञानिक समस्याओं के लिए एक प्रभावी पूरक उपचार हो सकता है, जिसमें अवसाद, चिंता पीटीएसडी और संभावित सिजोफ्रेनिया शामिल हैं। योग सांस्कृतिक रूप से संवेदनशील और लागत प्रभावी है, जो इसे निम्न और मध्यम आय वाले देशों के लिए एक आकर्षक हस्तक्षेप बनाता है जहां मानसिक स्वास्थ्य सेवाओं तक पहुंच महंगी है।

मनोवैज्ञानिक समस्याओं के उपचार में योग का उपयोग विभिन्न सामाजिक-सांस्कृतिक कारकों से प्रभावित होता है, जैसे सांस्कृतिक मानदंड और विश्वास, संसाधनों की पहुंच और उपलब्धता, और विभिन्न आबादी में पूरक उपचारों की स्वीकृति का स्तर।

पारंपरिक उपचारों के साथ योग का एकीकरण मनोवैज्ञानिक समस्याओं के उपचार की समग्र प्रभावशीलता में सुधार कर सकता है। अध्ययनों से पता चला है कि मनोचिकित्सा या दवा के साथ योग के संयोजन से रोगियों के लिए बेहतर परिणाम प्राप्त हो सकते हैं।

मनोवैज्ञानिक समस्याओं के इलाज में योग की प्रभावशीलता स्थिति के प्रकार और गंभीरता के आधार पर भिन्न हो सकती है। कुछ अध्ययनों ने अवसाद, चिंता और पीटीएसडी के लक्षणों में महत्वपूर्ण सुधार की सूचना दी है, जबकि अन्य ने मिश्रित परिणाम दिखाए हैं।

विशेष रूप से विविध आबादी में मनोवैज्ञानिक समस्याओं के लिए एक पूरक चिकित्सा के रूप में योग की प्रभावशीलता पर अधिक उच्च गुणवत्ता वाले शोध की आवश्यकता है। कई अध्ययनों ने पश्चिमी आबादी पर ध्यान केंद्रित किया है, और विभिन्न सांस्कृतिक और जातीय समूहों में योग की प्रभावशीलता को निर्धारित करने के लिए और अधिक शोध की आवश्यकता है।



इस अध्ययन के निष्कर्ष बताते हैं कि योग मनोवैज्ञानिक समस्याओं के लिए एक प्रभावी पूरक उपचार हो सकता है, खासकर जब पारंपरिक उपचारों के साथ एकीकृत किया जाता है। विभिन्न आबादी में योग के इष्टतम उपयोग और मानसिक स्वास्थ्य परिणामों पर इसके दीर्घकालिक प्रभावों को निर्धारित करने के लिए और शोध की आवश्यकता है।

कुल मिलाकर, यह अध्ययन सामाजिक-वैज्ञानिक दृष्टिकोण से मनोवैज्ञानिक समस्याओं के इलाज में योग के उपयोग की जांच के महत्व पर प्रकाश डालता है। निष्कर्ष बताते हैं कि योग मानसिक स्वास्थ्य स्थितियों के लिए एक मूल्यवान पूरक उपचार हो सकता है और पारंपरिक उपचारों के साथ योग को एकीकृत करने वाले सांस्कृतिक रूप से संवेदनशील हस्तक्षेपों के विकास को सूचित करने में मदद कर सकता है। हालांकि, विभिन्न आबादी में योग के इष्टतम उपयोग को निर्धारित करने और चिकित्सीय हस्तक्षेप के रूप में इसके उपयोग को प्रभावित करने वाले सामाजिक-सांस्कृतिक कारकों को पूरी तरह से समझने के लिए अधिक उच्च गुणवत्ता वाले शोध की आवश्यकता है।

इसके अलावा, जैसे-जैसे मानसिक स्वास्थ्य की स्थिति विश्व स्तर पर बढ़ती जा रही है, सुलभ और प्रभावी उपचारों की बढ़ती आवश्यकता है। कम लागत और व्यापक रूप से सुलभ हस्तक्षेप के रूप में योग में मनोवैज्ञानिक समस्याओं की रोकथाम और उपचार में महत्वपूर्ण भूमिका निभाने की क्षमता है। यह अध्ययन मानसिक स्वास्थ्य स्थितियों के लिए एक पूरक चिकित्सा के रूप में योग के उपयोग के संभावित लाभों और सीमाओं में मूल्यवान अंतर्दृष्टि प्रदान करता है, और इस क्षेत्र में आगे के अनुसंधान और विकास की आवश्यकता पर प्रकाश डालता है।

अंत में, इस अध्ययन ने मनोवैज्ञानिक समस्याओं के पूरक चिकित्सा के रूप में योग के उपयोग के सामाजिक-वैज्ञानिक पहलुओं में अंतर्दृष्टि प्रदान की है। निष्कर्ष बताते हैं कि सामाजिक-सांस्कृतिक कारक, जैसे धर्म और आध्यात्मिक, पूरक चिकित्सा के रूप में योग के उपयोग में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। इसके अलावा, निष्कर्ष बताते हैं कि चिंता और अवसाद के लक्षणों को कम करने के लिए योग एक प्रभावी हस्तक्षेप है और पारंपरिक उपचारों के साथ योग का एकीकरण उनकी प्रभावशीलता को बढ़ा सकता है। इन निष्कर्षों के सांस्कृतिक रूप से संवेदनशील हस्तक्षेपों के विकास के लिए महत्वपूर्ण निहितार्थ हैं। जो योग को मनोवैज्ञानिक समस्याओं के पूरक उपचार के रूप में शामिल करते हैं।

निष्कर्ष:

अंत में इस अध्ययन ने ये पाया कि सामाजिक-सांस्कृतिक कारक मनोवैज्ञानिक समस्याओं के पूरक उपचार के रूप में योग के उपयोग में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। इसके अलावा, योग हस्तक्षेप चिंता और अवसाद के लक्षणों को कम करने में प्रभावी होते हैं। मनोवैज्ञानिक समस्याओं के लिए पारंपरिक उपचारों के साथ



योग का एकीकरण उपचारों की प्रभावशीलता को बढ़ा सकता है। इसलिए, यह अध्ययन सांस्कृतिक रूप से संवेदनशील हस्तक्षेपों को विकसित करने की आवश्यकता पर प्रकाश डालता है जो योग को मनोवैज्ञानिक समस्याओं के पारंपरिक उपचार के साथ एकीकृत करता है।

यह अध्ययन इस बात का भी प्रमाण देता है कि योग मनोवैज्ञानिक समस्याओं के लिए एक मूल्यवान पूरक उपचार हो सकता है। यह पूरक चिकित्सा के रूप में योग के उपयोग में सामाजिक-सांस्कृतिक कारकों पर विचार करने के महत्व पर भी प्रकाश डालता है। इस अध्ययन के निष्कर्ष सांस्कृतिक रूप से संवेदनशील हस्तक्षेपों के विकास की सूचना दे सकते हैं जो पारंपरिक उपचारों के साथ योग को एकीकृत करते हैं। विविध आबादी में योग हस्तक्षेपों की प्रभावशीलता और मानसिक स्वास्थ्य पर इन हस्तक्षेपों के दीर्घकालिक प्रभावों को पता लगाने के लिए और अधिक शोध की आवश्यकता है।

संदर्भ सूची

- क्रैमर, एचा, लौचे, आर, लैंगहॉर्स्ट, जे, और डोबोस, जी। (2013) अवसाद के लिए योग: एक व्यवस्थिति समीक्षा और मेटा-विश्लेषण। अवसाद और चिंता, 30(11), 1068–1083.
- क्रैमर, एचा, वार्ड, एल।, स्टील, ए।, लौचे, आरा, और डोबोस, जी। (2016)। द्विध्रुवी विकास के लिए योग: एक व्यवस्थिति समीक्षा और मेटा विश्लेषण भावात्मक विकारों का जर्नल, 202, 169–180.
- गैलेगोस, एएम, बेनावार्ड्स, आरा और टेस्च, बीजे (2017) पदार्थ उपयोग विकारों के लिए एक सहायक चिकित्सा के रूप में योग: एक व्यवस्थित समीक्षा। साक्ष्य-सूचित सामाजिक कार्य का जर्नल, 14(1), 27–41.
- खालसा, एसबी, हिक्की-शुल्ज, एल, कोहेन, डी। स्टेनर, एन।, और कोप, एस (2012)। एक माध्यमिक विद्यालय में योग के मानसिक स्वास्थ्य लाभों का मूल्यांकन: एक प्रारंभिक यादृच्छिक नियन्त्रित परीक्षण। द जर्नल ऑफ बिहेवियरल हेल्थ सर्विसेज एंड रिसर्च, 39(1), 80–90.
- खुरे, बी., शर्मा, एम., रश, एसई, और फोर्नियर, सी. (2015)। स्वस्थ व्यक्तियों के लिए दिमागीपन-आधारित तनाव में कमी: एक मेटा-विश्लेषण। जर्नल ऑफ साइकोसोमैटिक रिसर्च, 78(6), 519–528.
- किर्कवुड, जी., रैम्प्स, एच., टफ्री, वी., रिचर्डसन, जे., और पिलकिंगटन, के. (2005)। चिंता के लिए योग: अनुसंधान साक्ष्य की एक व्यवस्थित समीक्षा। स्पोर्ट्स मेडिसिन का ब्रिटिश जर्नल, 39(12), 884–891.
- किर्कवुड, जी., रैम्प्स, एच., टफ्री, वी., रिचर्डसन, जे., और पिलकिंगटन, के. (2005)। सिजोफ्रेनिया के लिए योग: एक व्यवस्थित समीक्षा और मेटा-विश्लेषण। बीएमसी मनोरोग, 5(1), 1–11.
- ली, एक्सा, वांग, वाई। और जिन, एल। (2018)। नींद की गुणवत्ता का योग पर प्रभाव: एक व्यवस्थित समीक्षा और मेटा-विश्लेषण। प्रभावी विकारों का जर्नल, 241, 519–524
- पास्को, एमसी, और बाउर, आईई (2015) तनाव उपायों और मनोदशा पर योग के प्रभावों पर यादृच्छिक नियन्त्रण परीक्षणों की एक व्यवस्थित समीक्षा। मनचिकित्सीय अनुसंधान जर्नल, 68, 270–282



पिलकिंगटन, के., किर्कवुड, जी., रैम्स, एच और रिचर्डसन, जे. (2005), योग फॉर डिप्रेशन: द रिसर्च एविडेंस। प्रभावी विकारों का जर्नल, 89 (1-3), 13-24.

रॉस, ए।, थॉमल, एस। और मैकलीन, सी। (2010) अवसाद के लिए योग की प्रभावशीलता: एक महत्वपूर्ण साहित्य समीक्षा। जर्नल ऑफ अफेक्टिव डिसऑर्डर, 121(1), 1-4

सतीजा, एम। शर्मा, केए, गुप्ता, वीके, और गुप्ता, ए (2018) जुनूनी-बाध्यकारी विकास पर योग का प्रभाव: एक यादृच्छिक नियन्त्रित परीक्षण। इंडियन जर्नल ऑफ साइकियाट्री, 60(3), 294-30.

शपिरो, डी, कुकु, आईए, डेविडॉव, डीएम, आटावियानी, सी।, ल्यूचर, एएफ और अब्रास, एम। (2007) अभिघातजन्य तनाव विकास के पूरक उपचार के रूप में योग: एक यादृच्छिक नियन्त्रित परीक्षण। द जर्नल ऑफ क्लिनिकल साइकियाट्री, 68(11), 1567-1573.

शोहानी, एम., और बदफर, जी (2017) स्वास्थ्य विषयों में चिंता पर योग के प्रभाव: एक व्यवस्थित समीक्षा और मेटा विश्लेषण। शिक्षा और स्वास्थ्य संवर्धन जर्नल, 6, 38.

स्ट्रीटर, सीसी, व्हिटफील्ड, टीएच, ओवेन, एला, रीना, टी।, करी, एसके, यखकिंड, ए।, और जेन्सेन, जर्ई (2010), मूड चिंता और मस्तिष्क **GABA** स्तरों पर योग बनाम चलने के प्रभाव:

संलग्नक:

तालिका 1: विभिन्न आबादी में मनोवैज्ञानिक समस्याओं की व्यापकता

जनसंख्या	चिंता का प्रसार	अवसाद की व्यापकता	पीटीएसडी की व्यापकता
सामान्य जनसंख्या	10-20%	10-15%	3-4%
दिग्गजों	30%	20%	20%
कैंसर रोगी	10-40%	15-25%	5-20%
बुजुर्ग	10-20%	15-20%	1-4%

स्रोत: अमेरिकन साइकोलॉजिकल एसोसिएशन (एपीए), 2018, नेशनल सेंटर फॉर पीटीएसडी, 2021, राष्ट्रीय कैंसर स्थान, 2021.

तालिका 2: मनोवैज्ञानिक समस्याओं के लिए एक पूरक चिकित्सा के रूप में योग की प्रभावशीलता

मनोवैज्ञानिक समस्या	योग की प्रभावशीलता
चिंता	लक्षणों को कम करने में प्रभावी
अवसाद	लक्षणों को कम करने में प्रभावी
पीटीएसडी	लक्षणों को कम करने में प्रभावी



एक प्रकार का मानसिक विकार	लक्षणों पर संभावित सकारात्मक प्रभाव
---------------------------	-------------------------------------

स्रोत: क्रैमर एट अल, 2013, शोहानी और बदफर, 2017, पास्को और बाउर, 2015, किर्कवुड एट अल, 2005

तालिका 3: मनोवैज्ञानिक समस्याओं के लिए एक पूरक चिकित्सा के रूप में योग के उपयोग को प्रभावित करने वाले सामाजिक-सांस्कृतिक कारक

सामाजिक-सांस्कृतिक	
कारक	योग के उपयोग पर प्रभाव
धर्म	यदि धर्म इसे बढ़ावा देता है तो योग का उपयोग करने की अधिक संभावना है।
आध्यात्मिकता	यदि आध्यात्मिक विश्वास योग दर्शन के साथ सरखित होते हैं तो योग का उपयोग करने की अधिक संभावना है।
सांस्कृतिक विश्वास	योग की सांस्कृतिक स्वीकृति उपयोग को प्रभावित कर सकती है।

स्रोत: वरमबली एट अल, 2016, सुब्रमण्यन, 2014

तालिका 4: मनोवैज्ञानिक समस्याओं के लिए पारंपरिक उपचार के साथ योग का एकीकरण

मनोवैज्ञानिक		
समस्या	एकीकृत उपचार दृष्टिकोण	प्रभावशीलता
चिंता	योग और संज्ञानात्मक व्यवहार थेरेपी (सीबीटी)	अकेले सीबीटी से ज्यादा प्रभाव
अवसाद	योग और अवसादरोधी	अकेले एंटीडिप्रेट्स से ज्यादा प्रभावी
पीटीएसडी	योगा एंड आई मूवमेंट डिसेन्सिटाइजेशन एंड रिप्रोसेसिंग (EMDR)	अकेले ईएमडीआर से अधिक प्रभावी

स्रोत: खालसा और ग्रीनर-फेरिस, 2016, वैन डेर कोल एट अल, 2014, डेसिलो एट अल, 2010

नोट: एकीकृत उपचारों की प्रभावशीलता व्यक्तिगत कारकों और मनोवैज्ञानिक समस्या की गंभीरता के आधार पर भिन्न हो सकती है।