

पीसीओडी से ग्रस्त युवा महिलाओं (18–24 वर्ष) पर तनाव, आहार एवं मानसिक स्वास्थ्य का प्रभाव: मेरठ नगर पर एक अध्ययन

प्राप्ति: 27.05.2026
स्वीकृत: 12.06.2026

58

ज्योति

एम.ए (गृह विज्ञान विभाग)
रघुनाथ गर्ल्स पी.जी. कॉलेज,
मेरठ, उ०प्र०

डॉ श्वेता त्यागी

सहायक प्राध्यापक
(गृह विज्ञान विभाग)
रघुनाथ गर्ल्स पी.जी. कॉलेज,
मेरठ, उ०प्र०

डॉ सोनिका चौधरी

प्रोफेसर
(गृह विज्ञान विभाग)
रघुनाथ गर्ल्स पी.जी. कॉलेज,
मेरठ, उ०प्र०

ईमेल: sonikabhagatsingh11@gmail.com

सारांश

पीसीओडी युवा महिलाओं में तेजी से बढ़ने वाली एक प्रमुख हार्मोनल समस्या है, जो शारीरिक, मानसिक एवं भावनात्मक स्वास्थ्य को प्रभावित करती है। प्रस्तुत अध्ययन का मुख्य उद्देश्य यह जानना था कि तनाव, असंतुलित आहार एवं खराब जीवनशैली किस प्रकार पीसीओडी के लक्षणों को प्रभावित करते हैं तथा मानसिक स्वास्थ्य एवं जागरूकता इसकी रोकथाम में कितनी सहायक है। अध्ययन हेतु मेरठ शहर की 18–24 वर्ष आयु वर्ग की 30 युवा महिलाओं का चयन उद्देश्यपूर्ण नमूना विधि द्वारा किया गया। डेटा संकलन के लिए स्व-निर्मित प्रश्नावली, अवलोकन एवं अनौपचारिक बातचीत का प्रयोग किया गया। प्राप्त परिणामों से यह स्पष्ट हुआ कि अत्यधिक तनाव, अनियमित दिनचर्या, जंक फूड का सेवन एवं मानसिक चिंता पीसीओडी के लक्षणों को बढ़ाते हैं। वहीं संतुलित आहार, नियमित व्यायाम, मानसिक स्वास्थ्य जागरूकता एवं पारिवारिक सहयोग से लक्षणों में सुधार देखा गया। अध्ययन से संकेत मिला है कि तनाव पीसीओडी को गंभीर बनाता है, जबकि स्वस्थ जीवनशैली एवं सही जागरूकता इसके प्रभावी नियंत्रण में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है।

मुख्य शब्द

पीसीओडी युवा महिलाओं, तनाव, मानसिक स्वास्थ्य, संतुलित आहार, हार्मोनल असंतुलन, जीवनशैली, जागरूकता

परिचय

पीसीओडी महिलाओं में होने वाली एक सामान्य हार्मोनल समस्या है, जो विशेष रूप से किशोरियों एवं युवा महिलाओं में तेजी से बढ़ रही है। इस समस्या में अंडाशय में छोटी-छोटी सिस्ट बनने लगती हैं, जिसके कारण हार्मोनल असंतुलन उत्पन्न होता है। परिणामस्वरूप मासिक धर्म अनियमित हो जाता है, वजन बढ़ने लगता है तथा त्वचा और बालों से संबंधित समस्याएं उत्पन्न

होती हैं। आज की बदलती जीवनशैली, जंक फूड का अधिक सेवन, शारीरिक गतिविधियों की कमी तथा बढ़ता मानसिक तनाव पीसीओडी प्रमुख कारण माने जाते हैं। किशोरावस्था एक संवेदनशील अवस्था होती है, जिसमें शारीरिक एवं मानसिक परिवर्तन तेजी से होते हैं। इस अवस्था में यदि उचित स्वास्थ्य जागरूकता न हो तो पीसीओडी जैसी समस्याएं गंभीर रूप ले सकती हैं।

अध्ययन का उद्देश्य

1. पीसीओडी से ग्रस्त युवा महिलाओं में तनाव के प्रभाव का अध्ययन करना।
2. युवा महिलाओं की आहार संबंधी आदतों का अध्ययन करना।
3. पीसीओडी का मानसिक स्वास्थ्य पर पड़ने वाले प्रभाव का अध्ययन करना।
4. पीसीओडी के प्रति जागरूकता स्तर का मूल्यांकन करना।
5. स्वस्थ जीवनशैली एवं पारिवारिक सहयोगे की भूमिका को समझना।



साहित्य समीक्षा

1. गौतम एवं सहयोगियों (2025) के अनुसार सतुलित आहार, व्यायाम तथा जीवनशैली में सुधार से पीसीओडी के लक्षणों में कमी आती है।
2. तिवारी एवं सहयोगियों (2024) ने बताया कि मानसिक तनाव एवं खराब खान-पान पीसीओडी को गंभीर बनाते हैं।
3. सरकार एवं गांगुली (2024) के अनुसार फाइबर युक्त भाजे न एवं नियमित व्यायाम हार्मोन संतुलन बनाए रखने में सहायक हैं।
4. ठाकुर (2021) के अनुसार पीसीओडी का मुख्य कारण हार्मोनल असंतुलन, तनाव एवं निष्क्रिय जीवनशैली है।
5. पाटिल (2018) ने अपने अध्ययन में बताया कि योग एवं ध्यान मानसिक तनाव को कम करके पीसीओडी प्रबंधन में सहायक सिद्ध होते हैं।

कार्य प्रणाली

- I. Research Design प्रस्तुत अध्ययन वर्णनात्मक शोध (Descriptive Research) पर आधारित है।

II. Study Area अध्ययन क्षेत्र के रूप में मेरठ शहर का चयन किया गया।

III. Sample Size अध्ययन हेतु 18–24 वर्ष आयु वर्ग की 30 किशोरियों का चयन किया गया।

IV. Sampling Method उद्देश्यपूर्ण नमूना विधि (Purposive Sampling Method) को प्रयोग किया गया।

V. Data Collection Tools

1. Questionnaire Method स्व-निर्मित प्रश्नावली द्वारा जानकारी प्राप्त की गई।

2. Observation Method उत्तरदाताओं की जीवनशैली एवं व्यवहार का अवलोकन किया गया।

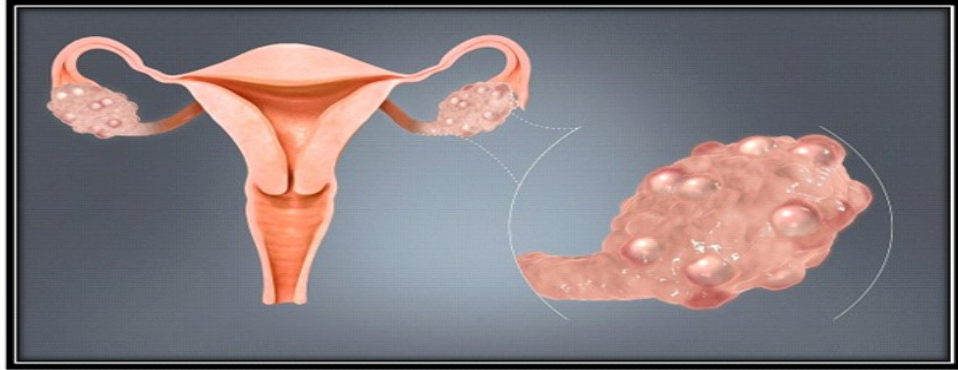
3. Informal Interaction अनौपचारिक बातचीत द्वारा मानसिक एवं सामाजिक समस्याओं को समझा गया।

V. Statistical Method प्रतिशत विधि एवं चित्रात्मक प्रस्तुति का उपयोग किया गया।

परिणाम और चर्चा

अध्ययन से ज्ञात हुआ कि अधिकांश युवा महिलाओं को पीसीओडी के कारण मानसिक तनाव, थकान, वजन बढ़ना एवं सामाजिक असहजता का अनुभव करती हैं कई युवा महिलाओं में असंतुलित आहार एवं अनियमित दिनचर्या पाई गई।

यह भी पाया गया कि जिन युवा महिलाओं ने संतुलित आहार, योग एवं नियमित व्यायाम अपनाया, उनमें पीसीओडी के लक्षण अपेक्षाकृत कम पाए गए। पारिवारिक सहयोग एवं मानसिक



अनियमित
मासिक
धर्म

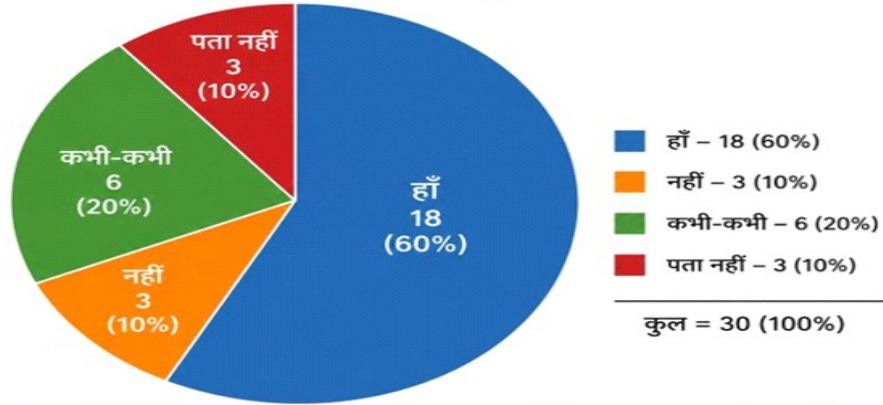
चेहरे और
शरीर पर
अनचाहे बाल

मुंहासे

वजन
बढ़ना

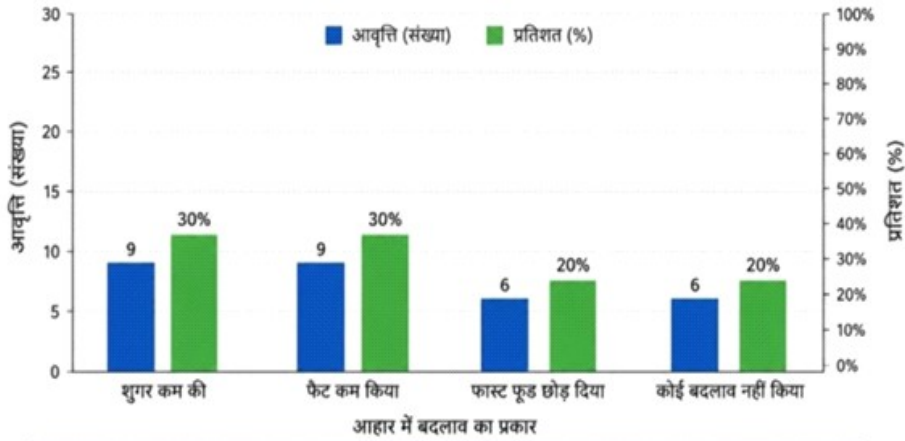
डार्क
पैचेज

तालिका 24: क्या आपको लगता है कि पीसीओडी युवा महिलाओं के मानसिक स्वास्थ्य पर गंभीर असर डालता है?
(N = 30)



उपरोक्त पाई चार्ट (N=30) के अनुसार 60% युवा महिलाओं को लगता है कि पीसीओडी का उनके मानसिक स्वास्थ्य पर गंभीर असर पड़ता है, 10% को नहीं लगता, 20% का मानना है कि कभी-कभी असर पड़ता है तथा 10% को पता नहीं है। कुल प्रतिशत 100% है।

तालिका 25: पीसीओडी के बाद अपने किस प्रकार के आहार में बदलाव किया है?
(N = 30)



उपरोक्त बार ग्राफ (N = 30) के अनुसार 30% युवा महिलाओं ने पीसीओडी होने के बाद अपने आहार में शुगर की कमी की है, 30% युवा महिलाओं ने फैट कम किया है, 20% युवा महिलाओं ने फास्ट फूड छोड़ दिया है और 20% युवा महिलाओं ने कोई बदलाव नहीं किया है। कुल प्रतिशत 100% है।

अध्ययन की सीमा

1. अध्ययन केवल मेरठ शहर तक सीमित था।
2. नमूना आकार केवल 30 उत्तरदाताओं तक सीमित रहा।
3. कुछ उत्तरदाताओं ने व्यक्तिगत जानकारी साझा करने में संकोच किया।
4. समय एवं संसाधनों की सीमाएँ भी अध्ययन में बाधक रहीं।

निष्कर्ष

प्रस्तुत अध्ययन से यह संकेत मिला है कि तनाव, असंतुलित आहार एवं खराब जीवनशैली पीसीओडी के प्रमुख कारण हैं। पीसीओडी का प्रभाव केवल शारीरिक स्वास्थ्य तक सीमित नहीं रहता, बल्कि यह मानसिक एवं सामाजिक स्वास्थ्य को भी प्रभावित करता है।

अध्ययन से यह संकेत मिला है कि संतुलित आहार, नियमित व्यायाम, योग, मानसिक स्वास्थ्य जागरूकता तथा पारिवारिक सहयोगे पीसीओडी के प्रभाव को कम करने में सहायक हैं। इसलिए किशोरियों में पीसीओडी के प्रति जागरूकता बढ़ाना अत्यंत आवश्यक है, ताकि समय पर पहचान एवं उचित प्रबंधन किया जा सके।

सारांश

1. गौतम, आर. एवं अन्य (2025)। पी.सी.ओ.डी प्रबंधन में जीवनशैली हस्तक्षेप।
2. तिवारी, ए., वर्मा, एवं अन्य (2024)। पोषण एवं पी.सी.ओ.डी प्रबंधन।
3. सरकार, डी. एवं गांगुली, आई. (2024)। पी.सी.ओ.डी के लिए आहार संबंधी रणनीतियाँ।
4. ठाकुर, डी. (2021)। पी.सी.ओ.एस में हार्मोनल असंतुलन।
5. पाटिल, ए.डी. (2018)। पी.सी.ओ.एस प्रबंधन में योग चिकित्सा।
6. राव, वी.बी. (2018)। पी.सी.ओ.एस में आयुर्वेदिक एवं योगिक उपचार।
7. पुत्री, एन.आर. एवं अन्य (2018)। पी.सी.ओ.एस रोगियों के लिए मनोवैज्ञानिक उपचार।