

IX सी0एम0ई0 ऑफ इण्डियन एसोसिएशन फॉर जीरियाट्रिक मेण्टल हेल्थ

वृद्धावस्था मानसिक स्वास्थ्य विभाग,

किंग जार्ज चिकित्सा विश्वविद्यालय, लखनऊ

प्रेस विज्ञप्ति

(16 मार्च, 2018)

16 मार्च, 2018। वृद्धावस्था मानसिक स्वास्थ्य विभाग, किंग जार्ज चिकित्सा विश्वविद्यालय, लखनऊ द्वारा इण्डियन एसोसिएशन ऑफ जीरियाट्रिक मेण्टल हेल्थ (आई0ए0जी0एम0एच0) के नवें सी0एम0ई0 का आयोजन विभाग के प्रथम तल पर स्थित आडिटोरियम में किया जा रहा है। यह कार्यक्रम दो दिनों का है। सी0एम0ई0 का मुख्य विषय "लाइफ स्टाइल डिसऑर्डर एवं जीरियाट्रिक मेण्टल हेल्थ" है। सी0एम0ई0 का औपचारिक उद्घाटन, कार्यक्रम के मुख्य अतिथि प्रोफेसर ए0के0 त्रिपाठी, निदेशक, सेन्ट्रल इन्स्टीट्यूट ऑफ ऐरोमैटिक एण्ड मेडिसिनल प्लाण्ट्स (सीमैप) ने दीप प्रज्ज्वलित करके किया। दीप प्रज्ज्वलन के पश्चात् डा0 श्रीकान्त श्रीवास्तव, एसोसिएट प्रोफेसर, वृद्धावस्था मानसिक स्वास्थ्य विभाग एवं आर्गेनाइजिंग सेक्रेटरी, सी0एम0ई0 ने सभी गणमान्य अतिथियों एवं प्रतिभागियों का स्वागत किया। स्वागत भाषण के पश्चात् डा0 एस0सी0 तिवारी, प्रोफेसर एवं विभागाध्यक्ष, वृद्धावस्था मानसिक स्वास्थ्य विभाग एवं संस्थापक अध्यक्ष, ए0आई0ए0जी0एम0एच0 एवं आर्गेनाइजिंग चेयरपरसन, सी0एम0ई0 ने उपस्थित प्रतिभागियों को सी0एम0ई0 के आयोजन के उद्देश्य एवं ए0आई0जी0एम0एच0 के बारे में विस्तार से बताया। मुख्य अतिथि प्रोफेसर ए0के0 त्रिपाठी ने अपने ज्ञानवर्धक सम्बोधन से दर्शकों को समृद्ध किया। इसके पश्चात् डा0 विनीता दास, फ़ैकल्टी ऑफ मेडिसिन, के0जी0एम0यू0 के द्वारा सी0एम0ई0 की स्मारिका का विमोचन किया गया। तत्पश्चात् माननीय कुलपति, किंग जार्ज चिकित्सा विश्वविद्यालय, लखनऊ **प्रो0 मदनलाल ब्रह्म भट्ट जी** द्वारा अपने उत्साहवर्धक सम्बोधन से सी0एम0ई0 की टीम को प्रोत्साहित किया गया तथा ए0आई0ए0जी0एम0एच0 के उत्तरोत्तर विकास के लिए आशीर्वाद प्रदान किया गया। मा0 कुलपति जी ने अपने उद्बोधन में कहा कि हम स्वस्थ जीवनचर्या के माध्यम से न केवल अपने शारीरिक स्वास्थ्य में सुधार कर सकते हैं बल्कि स्वस्थ जीवनचर्या के माध्यम से हम अपने मानसिक स्वास्थ्य को भी बेहतर बना सकते हैं।

ए0आई0ए0जी0एम0एच0 के निर्वाचित अध्यक्ष डा0 अजीत अवस्थी, प्रोफेसर एवं विभागाध्यक्ष, मानसिक चिकित्सा विभाग, पोस्ट ग्रेजुएट इन्स्टीट्यूट ऑफ मेडिकल एजुकेशन एवं रिसर्च, चण्डीगढ़ ने अपने अध्यक्षीय सम्बोधन में इस बात पर जोर दिया कि जीवनशैली एवं स्वास्थ्य विशेषकर मानसिक स्वास्थ्य में घनिष्ठ सम्बन्ध है। शारीरिक निष्क्रियता, अस्वास्थ्यकर भोजन एवं धूम्रपान इत्यादि कुछ जीवनशैली सम्बन्धी बुरी आदतें हैं जो मानसिक बीमारियों के होने में अपना योगदान देती हैं। याददाश्त एवं अवसाद से सम्बन्धित समस्याएं, स्वस्थ जीवनशैली जैसे कि नियमित व्यायाम, स्वास्थ्यकर भोजन, तनाव कम लेने की आदत, अच्छे अर्न्तवैयक्तिक सम्बन्ध, प्राकृतिक वातावरण एवं धार्मिक एवं सांस्कृतिक गतिविधियों में भाग लेने इत्यादि से सुधारी जा सकती है। उद्घाटन सत्र डा0 निशामणि पाण्डेय, असिस्टेंट प्रोफेसर, वृद्धावस्था मानसिक स्वास्थ्य विभाग के धन्यवाद ज्ञापन के साथ समाप्त हुआ।

उद्घाटन सत्र के पश्चात् सी0एम0ई0-2018 के शैक्षणिक सत्र की शुरुआत हुयी। शैक्षणिक सत्र के पहले दिन एक "थीम लेक्चर" एवं तीन "आमंत्रित व्याख्यान" हुये। प्रथम आमंत्रित व्याख्यान "मेटाबोलिक कॉगनीटिव सिन्ड्रोम-ए यूजिकल डाइग्नोस्टिक इनटाइटी फॉर क्लीनिशियन्स" में डा0 सन्दीप ग़ोवर, प्रोफेसर, मानसिक चिकित्सा विभाग, पी0जी0आई0एम0ई0आर0, चण्डीगढ़ ने बताया कि मेटाबोलिक सिन्ड्रोम (मेट्स) का संबंध उम्र संबंध संज्ञानात्मक हास (ए0आर0सी0डी0) माइल्ड कागनीटिव इम्पेयरमेण्ट (एम0सी0आई0), वैस्कुलर डिमेन्शिया एवं अल्जाइमर्स नामक बीमारी से है। सामान्य अनुवंशकीय, पर्यावरणीय एवं जीवनशैली संबंधी कारक मेट्स एवं न्यूरोडिजनरेटिव डिसऑर्डर्स के विकास के लिए उत्तरदायी माना जाता है। जीवनशैली में सुधार अथवा दवाओं के द्वारा वजन में कमी करके मेटाबोलिक सिन्ड्रोम में परिवर्तन किया जा सकता है। जिसके परिणाम स्वरूप याददाश्त में होने वाली कमी को रोका जा सकता है। द्वितीय आमंत्रित व्याख्यान में डा0 कौसर उस्मान, प्रोफेसर, डिपार्टमेण्ट ऑफ मेडिसिन, किंग जार्ज चिकित्सा विश्वविद्यालय, लखनऊ ने "अण्डर न्यूट्रीशन इन ओल्डर एडल्ड्स: लाइफ स्टाइल इश्यूस" विषय पर व्याख्यान दिया। उन्होंने बताया कि जिन खाद्य पदार्थों में ऐण्टी आक्सीडेण्ट प्रचुर मात्रा में पाया जाता है, उन्हें भोजन में ग्रहण करने से डिमेन्शिया होने का जोखिम कम हो जाता है। तीसरे आमंत्रित व्याख्यान में डा0 आर0 के महेन्द्र कानपुर के एक सुप्रतिष्ठित चिकित्सक ने श्रोताओं को जीवन के प्रति आशावादी दृष्टिकोण रखने को सिखाया। उन्होंने अपने व्याख्यान "वृद्धावस्था में जीवनशैली सम्बन्धी बीमारियों एवं आध्यात्मिकता" में इस बात पर बल दिया कि आध्यात्मिकता हमारी शिक्षा, अनावरण, संवेदनशीलता, संघर्ष एवं परिस्थितियों का आत्मसातीय स्वरूप है। आध्यात्मिकता का अर्थ दूसरे की आवश्यकताओं को समझना एवं स्वार्थ रहित उचित तरीके से दूसरों के प्रति स्नेह प्रदर्शित करना एवं दयालू बनना है। विभिन्न अध्ययनों के द्वारा यह निश्चित हुआ है कि वृद्ध व्यक्ति अगर अधिक आध्यात्मिक, प्रतिबद्ध एवं सक्रिय है तो वे ज्यादा खुश, स्वस्थ एवं संतुष्ट रहते हैं। वर्ष 2007 में अमेरिका में हुए एक अध्ययन के अनुसार वे व्यक्ति जो ज्यादा ईमानदार, अनुशासन प्रिय एवं नैतिक होते हैं उनमें अल्जाइमर्स बीमारी के होने की सम्भावना कम होती है।

थीम लेक्चर में डा0 विहांग एन0 वाहिया, इण्टरनेशनल फेलो, अमेरिकन साइकियाट्रिक एसोसियेशन एवं प्रोफेसर इमेरिटस, मानसिक रोग, डा0 आर0एन0 कूपर म्यूनिसिपल जनरल हास्पिटल एवं एच0बी0टी0 कालेज, मुम्बई ने कहा कि जीवन शैली एवं स्वास्थ्य संबंधित कारक वृद्धावस्था में संज्ञानात्मक समस्याओं के होने के जोखिम के मुख्य तत्व हैं। प्रत्येक व्याख्यान के अन्त में एक अनुसंधान कार्यशाला का आयोजन हुआ जिसमें डा0 आशू ग़ोवर, साइण्टिस्ट-ई तथा डा0 रविन्दर सिंह, साइण्टिस्ट-सी, भारतीय आयुर्विज्ञान अनुसंधान परिषद (आई0सी0एम0आर0), नई दिल्ली ने भारतीय परिप्रेक्ष्य में अनुसंधान पद्धतियों पर चर्चा की।
