

अवसाद और चिंता पर योग का प्रभाव

श्रीमती राजकुमारी, सहआचार्य, संस्कृत, महारानी श्री जया राजकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय भरतपुर (राज०)

सारांश

आधुनिक जीवनशैली में मानसिक स्वास्थ्य संबंधी समस्याएँ, विशेषकर अवसाद और चिंता तेजी से बढ़ रही हैं। इन समस्याओं का प्रभाव व्यक्ति के शारीरिक, मानसिक तथा सामाजिक जीवन पर पड़ता है। योग एक प्राचीन भारतीय पद्धति है, जो शरीर, मन और आत्मा के संतुलन पर आधारित है। वर्तमान शोध-पत्र का उद्देश्य अवसाद और चिंता के प्रबंधन में योग की भूमिका का अध्ययन करना है। विभिन्न शोध अध्ययनों के आधार पर यह पाया गया कि नियमित योगाभ्यास तनाव हार्मोन (कॉर्टिसोल) को कम करता है, मानसिक शांति प्रदान करता है तथा आत्मविश्वास और सकारात्मक सोच को बढ़ावा देता है। निष्कर्षतः योग को मानसिक स्वास्थ्य सुधारने का एक प्रभावी, सुरक्षित और कम लागत वाला उपाय माना जा सकता है।

मुख्य शब्द: योग, अवसाद, चिंता, प्राणायाम, ध्यान, तनाव।

प्रस्तावना

वर्तमान समय में तीव्र गति से बदलती जीवनशैली, बढ़ती प्रतिस्पर्धा, कार्य का दबाव, सामाजिक एवं पारिवारिक चुनौतियाँ तथा आर्थिक अस्थिरता के कारण मानसिक स्वास्थ्य संबंधी समस्याएँ लगातार बढ़ रही हैं। इनमें अवसाद और चिंता सबसे सामान्य मानसिक विकार हैं, जो व्यक्ति के विचारों, भावनाओं, व्यवहार, कार्यक्षमता तथा जीवन की गुणवत्ता को प्रभावित करते हैं। यदि इनका समय पर उचित उपचार और प्रबंधन न किया जाए, तो ये गंभीर शारीरिक एवं मानसिक समस्याओं का कारण बन सकते हैं। ऐसे में औषधीय उपचार के साथ-साथ प्राकृतिक एवं समग्र उपचार पद्धतियों का महत्व बढ़ गया है। योग भारत की प्राचीन एवं वैज्ञानिक जीवन-पद्धति है, जिसका उद्देश्य शरीर, मन और आत्मा के बीच संतुलन स्थापित करना है। योग में आसन, प्राणायाम, ध्यान तथा विश्राम तकनीकों के माध्यम से तनाव को कम करने, मानसिक शांति बढ़ाने तथा भावनात्मक संतुलन विकसित करने की क्षमता होती है। अनेक वैज्ञानिक अध्ययनों से यह सिद्ध हुआ है कि नियमित योगाभ्यास अवसाद और चिंता के लक्षणों को कम करने, आत्मविश्वास बढ़ाने तथा जीवन की गुणवत्ता में सुधार करने में सहायक है। प्रस्तुत शोध-पत्र का उद्देश्य अवसाद एवं चिंता पर योग के प्रभाव का अध्ययन करना तथा मानसिक स्वास्थ्य संवर्धन में योग की उपयोगिता का विश्लेषण करना है।

अध्ययन के उद्देश्य

प्रस्तुत अध्ययन का मुख्य उद्देश्य अवसाद एवं चिंता जैसी प्रमुख मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं पर योग के प्रभाव का वैज्ञानिक एवं व्यावहारिक दृष्टिकोण से अध्ययन करना है। इस शोध के माध्यम से यह समझने का प्रयास किया गया है कि नियमित योगाभ्यास, जिसमें आसन, प्राणायाम, ध्यान तथा विश्राम तकनीकें शामिल हैं, किस प्रकार मानसिक तनाव को कम करने, भावनात्मक संतुलन बनाए रखने तथा मानसिक स्वास्थ्य में सुधार करने में सहायक सिद्ध होता है। अध्ययन का उद्देश्य अवसाद और चिंता के कारणों, लक्षणों तथा उनके व्यक्ति के शारीरिक, मानसिक और सामाजिक जीवन पर पड़ने वाले प्रभावों का विश्लेषण करना भी है। साथ ही, योग के विभिन्न अंगों की उपयोगिता तथा मानसिक स्वास्थ्य संवर्धन में उनकी भूमिका का मूल्यांकन करना इस अध्ययन का महत्वपूर्ण लक्ष्य है। इसके अतिरिक्त, विभिन्न वैज्ञानिक शोधों एवं उपलब्ध साहित्य के आधार पर योग की प्रभावशीलता का परीक्षण करते हुए यह स्पष्ट करना भी उद्देश्य है कि योग एक सुरक्षित, सरल, किफायती और प्रभावी पूरक उपचार पद्धति के रूप में किस प्रकार उपयोगी हो सकता है। अंततः यह अध्ययन समाज में मानसिक स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता बढ़ाने तथा तनावमुक्त और स्वस्थ जीवनशैली अपनाने के लिए योग के महत्व को रेखांकित करने का प्रयास करता है।

शोध पद्धति

प्रस्तुत शोध "अवसाद और चिंता पर योग का प्रभाव" विषय पर आधारित एक वर्णनात्मक एवं विश्लेषणात्मक अध्ययन है। इस अध्ययन में द्वितीयक आँकड़ों का उपयोग किया गया है। शोध के लिए आवश्यक जानकारी विभिन्न पुस्तकों, शोध-पत्रों, राष्ट्रीय एवं अंतरराष्ट्रीय वैज्ञानिक पत्रिकाओं, विश्वविद्यालयों के शोध प्रबंधों तथा सरकारी एवं स्वास्थ्य संगठनों द्वारा प्रकाशित रिपोर्टों से संकलित की गई है। अध्ययन में विशेष रूप से योग, अवसाद, चिंता, मानसिक स्वास्थ्य, प्राणायाम तथा ध्यान से संबंधित उपलब्ध साहित्य का गहन अध्ययन एवं विश्लेषण किया गया है। संकलित सामग्री का तुलनात्मक एवं व्याख्यात्मक

अध्ययन करते हुए यह समझने का प्रयास किया गया कि नियमित योगाभ्यास मानसिक स्वास्थ्य पर किस प्रकार प्रभाव डालता है तथा अवसाद एवं चिंता के लक्षणों को कम करने में किस सीमा तक सहायक है।

शोध के दौरान प्राप्त तथ्यों को विषयानुसार वर्गीकृत कर उनका क्रमबद्ध विश्लेषण किया गया, जिससे योग के विभिन्न आयामों तथा मानसिक स्वास्थ्य के बीच संबंध को स्पष्ट रूप से समझा जा सके। अध्ययन में किसी प्रकार का प्रत्यक्ष सर्वेक्षण, साक्षात्कार या प्रयोगात्मक परीक्षण नहीं किया गया है, बल्कि उपलब्ध वैज्ञानिक प्रमाणों एवं प्रकाशित अध्ययनों के आधार पर निष्कर्ष प्रस्तुत किए गए हैं। इस शोध पद्धति का उद्देश्य विश्वसनीय एवं प्रमाणिक स्रोतों के माध्यम से योग की प्रभावशीलता का मूल्यांकन करना तथा अवसाद एवं चिंता के प्रबंधन में इसकी उपयोगिता को स्पष्ट करना है। इस प्रकार यह अध्ययन मानसिक स्वास्थ्य संवर्धन में योग की भूमिका का एक व्यवस्थित एवं तथ्यपरक विश्लेषण प्रस्तुत करता है।

अवसाद और चिंता: एक परिचय

अवसाद और चिंता वर्तमान समय की सबसे सामान्य एवं गंभीर मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं में से हैं, जो विश्वभर में लाखों लोगों के जीवन को प्रभावित कर रही हैं। अवसाद एक ऐसा मानसिक विकार है जिसमें व्यक्ति लंबे समय तक उदासी, निराशा, उत्साह की कमी, आत्मविश्वास में गिरावट तथा दैनिक कार्यों में रुचि कम होने जैसी समस्याओं का अनुभव करता है। इसके कारण व्यक्ति की कार्यक्षमता, सामाजिक संबंध तथा जीवन की गुणवत्ता पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ता है। दूसरी ओर, चिंता एक ऐसी मानसिक अवस्था है जिसमें व्यक्ति अत्यधिक भय, घबराहट, तनाव तथा भविष्य की अनिश्चितताओं को लेकर लगातार चिंतित रहता है। चिंता के कारण बेचैनी, हृदय गति का तेज होना, अत्यधिक पसीना आना, नींद में बाधा तथा एकाग्रता में कमी जैसी समस्याएँ उत्पन्न हो सकती हैं। यदि इन दोनों मानसिक विकारों का समय पर उचित उपचार न किया जाए, तो ये शारीरिक स्वास्थ्य, पारिवारिक जीवन, सामाजिक संबंधों तथा कार्यक्षमता पर गंभीर प्रभाव डाल सकते हैं। आधुनिक जीवनशैली, बढ़ती प्रतिस्पर्धा, कार्य का दबाव, पारिवारिक तनाव, आर्थिक समस्याएँ तथा सामाजिक अलगाव जैसे अनेक कारण अवसाद और चिंता के जोखिम को बढ़ाते हैं। इन समस्याओं के प्रभावी प्रबंधन के लिए औषधीय उपचार के साथ-साथ योग, ध्यान, प्राणायाम तथा स्वस्थ जीवनशैली को भी महत्वपूर्ण माना जाता है। अनेक वैज्ञानिक अध्ययनों से यह सिद्ध हुआ है कि नियमित योगाभ्यास मानसिक तनाव को कम करने, भावनात्मक संतुलन बनाए रखने तथा अवसाद एवं चिंता के लक्षणों को नियंत्रित करने में सहायक सिद्ध होता है।

योग का परिचय

योग भारत की प्राचीन सांस्कृतिक एवं आध्यात्मिक परंपरा की एक अमूल्य देन है, जिसका उद्देश्य शरीर, मन और आत्मा के बीच संतुलन एवं सामंजस्य स्थापित करना है। 'योग' शब्द संस्कृत धातु 'युज्' से बना है, जिसका अर्थ है—जोड़ना या एकीकरण करना। महर्षि पतंजलि ने अपने योगसूत्र में योग को "योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः" अर्थात् चित्त की वृत्तियों का निरोध बताया है। योग केवल शारीरिक व्यायाम नहीं है, बल्कि यह एक समग्र जीवन-पद्धति है, जो व्यक्ति के शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक तथा आध्यात्मिक विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। योग के प्रमुख अंगों में यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि शामिल हैं, जिन्हें सामूहिक रूप से अष्टांग योग कहा जाता है। नियमित योगाभ्यास से शरीर की लचीलापन, शक्ति और संतुलन में वृद्धि होती है, साथ ही मानसिक तनाव, चिंता और अवसाद जैसे विकारों में भी कमी आती है। प्राणायाम एवं ध्यान मन को शांत करने, एकाग्रता बढ़ाने तथा भावनात्मक संतुलन बनाए रखने में विशेष रूप से सहायक होते हैं। वर्तमान समय में योग को विश्वभर में एक वैज्ञानिक एवं प्रभावी स्वास्थ्य पद्धति के रूप में स्वीकार किया गया है। अनेक शोधों ने यह सिद्ध किया है कि योग न केवल विभिन्न शारीरिक रोगों की रोकथाम एवं प्रबंधन में उपयोगी है, बल्कि मानसिक स्वास्थ्य को सुदृढ़ बनाने तथा जीवन की गुणवत्ता में सुधार करने का भी एक प्रभावी और सुरक्षित माध्यम है।

अवसाद और चिंता पर योग का प्रभाव

योग मानसिक स्वास्थ्य को सुदृढ़ बनाने की एक प्रभावी एवं वैज्ञानिक पद्धति है, जो अवसाद और चिंता के लक्षणों को कम करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। नियमित योगाभ्यास से शरीर और मन के बीच संतुलन स्थापित होता है, जिससे तनाव, मानसिक अशांति तथा नकारात्मक विचारों में कमी आती है। योग के अंतर्गत किए जाने वाले आसन, प्राणायाम, ध्यान तथा विश्राम तकनीकें तंत्रिका तंत्र को शांत करती हैं और तनाव से संबंधित हार्मोन, विशेष रूप से कॉर्टिसोल, के स्तर को नियंत्रित करने में सहायता करती हैं। इसके परिणामस्वरूप व्यक्ति स्वयं को अधिक शांत, प्रसन्न एवं भावनात्मक रूप से संतुलित अनुभव

करता है। प्राणायाम के नियमित अभ्यास से श्वसन प्रक्रिया नियंत्रित होती है, जिससे मस्तिष्क को पर्याप्त ऑक्सीजन मिलती है और चिंता, घबराहट तथा बेचैनी में कमी आती है। इसी प्रकार ध्यान मन की एकाग्रता बढ़ाने, नकारात्मक विचारों को कम करने तथा आत्म-जागरूकता विकसित करने में सहायक होता है। योगाभ्यास से नींद की गुणवत्ता में सुधार, आत्मविश्वास में वृद्धि तथा जीवन के प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण का विकास होता है, जो अवसाद और चिंता से उबरने में महत्वपूर्ण कारक हैं। अनेक वैज्ञानिक अध्ययनों ने यह सिद्ध किया है कि नियमित योग करने वाले व्यक्तियों में तनाव, अवसाद और चिंता के स्तर में उल्लेखनीय कमी देखी गई है तथा उनकी मानसिक कार्यक्षमता और जीवन की गुणवत्ता में सुधार हुआ है। यद्यपि गंभीर मानसिक विकारों के उपचार में चिकित्सकीय परामर्श एवं औषधीय उपचार आवश्यक हो सकते हैं, फिर भी योग एक प्रभावी पूरक उपचार के रूप में मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाने और स्वस्थ, संतुलित जीवनशैली अपनाने में अत्यंत उपयोगी सिद्ध होता है।

अवसाद और चिंता के लिए उपयोगी योगाभ्यास

अवसाद और चिंता के प्रबंधन में नियमित योगाभ्यास एक प्रभावी एवं प्राकृतिक उपाय माना जाता है। योग के विभिन्न अंग, जैसे आसन, प्राणायाम, ध्यान तथा विश्राम तकनीकें, मानसिक तनाव को कम करने और भावनात्मक संतुलन बनाए रखने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। **ताड़ासन, वृक्षासन, भुजंगासन, सेतु बंधासन, बालासन तथा शवासन** जैसे आसन शरीर को शिथिलता प्रदान करते हैं, मांसपेशियों के तनाव को कम करते हैं तथा मन को शांत करने में सहायक होते हैं। विशेष रूप से **शवासन** मानसिक और शारीरिक विश्राम के लिए अत्यंत लाभकारी माना जाता है।

प्राणायाम की विधियों में **अनुलोम-विलोम, नाडी शोधन, भ्रामरी तथा उज्जायी प्राणायाम** का नियमित अभ्यास श्वसन प्रक्रिया को नियंत्रित करता है, मस्तिष्क को पर्याप्त ऑक्सीजन उपलब्ध कराता है तथा तनाव और घबराहट को कम करने में सहायता करता है। विशेष रूप से **भ्रामरी प्राणायाम** मानसिक शांति, एकाग्रता और भावनात्मक स्थिरता बढ़ाने के लिए अत्यंत उपयोगी माना जाता है।

इसके अतिरिक्त, **ध्यान** मानसिक स्वास्थ्य सुधारने का एक प्रभावी माध्यम है। माइंडफुलनेस मेडिटेशन, ओम् ध्यान तथा अन्य ध्यान पद्धतियाँ नकारात्मक विचारों को कम करने, आत्म-जागरूकता बढ़ाने तथा मन को वर्तमान क्षण में स्थिर रखने में सहायता करती हैं। नियमित ध्यान से चिंता, तनाव और अवसाद के लक्षणों में कमी आती है तथा आत्मविश्वास और सकारात्मक सोच का विकास होता है। इस प्रकार, नियमित एवं प्रशिक्षित मार्गदर्शन में किया गया योगाभ्यास मानसिक स्वास्थ्य को सुदृढ़ बनाने, भावनात्मक संतुलन बनाए रखने तथा अवसाद और चिंता के प्रभावों को कम करने का एक सुरक्षित, सरल और प्रभावी उपाय सिद्ध होता है।

वैज्ञानिक अध्ययन

पिछले कुछ दशकों में योग और मानसिक स्वास्थ्य के संबंध में अनेक वैज्ञानिक अध्ययन किए गए हैं, जिनसे यह स्पष्ट हुआ है कि नियमित योगाभ्यास अवसाद और चिंता के लक्षणों को कम करने में सहायक हो सकता है। विभिन्न यादृच्छिक नियंत्रित परीक्षणों तथा व्यवस्थित समीक्षाओं में पाया गया है कि योग, विशेष रूप से आसन, प्राणायाम और ध्यान का संयोजन, तनाव को कम करने, भावनात्मक संतुलन बनाए रखने तथा मानसिक स्वास्थ्य में सुधार लाने में प्रभावी भूमिका निभाता है। वर्ष 2023 में प्रकाशित एक व्यवस्थित समीक्षा एवं मेटा-विश्लेषण में यह निष्कर्ष निकाला गया कि योग-आधारित हस्तक्षेप चिंता विकारों में चिंता के लक्षणों तथा अवसादग्रस्त रोगियों में अवसाद के लक्षणों को कम करने में नियंत्रण समूह की तुलना में अधिक प्रभावी थे, यद्यपि शोधकर्ताओं ने उपलब्ध साक्ष्यों की गुणवत्ता को मध्यम से निम्न स्तर का माना और आगे अधिक उच्च-गुणवत्ता वाले अध्ययनों की आवश्यकता बताई।

इसी प्रकार, वर्ष 2024 में प्रकाशित एक अन्य व्यवस्थित समीक्षा एवं मेटा-विश्लेषण में 24 अध्ययनों का विश्लेषण किया गया, जिसमें पाया गया कि योग से अवसाद की गंभीरता में अल्पकालिक कमी तथा रोगमुक्ति की संभावना में वृद्धि देखी गई। अध्ययन के अनुसार योग एक सुरक्षित पूरक उपचार के रूप में उपयोगी हो सकता है, विशेषकर प्रमुख अवसाद से ग्रस्त व्यक्तियों के लिए। इन वैज्ञानिक अध्ययनों के आधार पर यह कहा जा सकता है कि नियमित योगाभ्यास मानसिक स्वास्थ्य को सुदृढ़ बनाने, तनाव को कम करने तथा अवसाद और चिंता के प्रभावी प्रबंधन में महत्वपूर्ण योगदान दे सकता है। हालांकि, गंभीर मानसिक विकारों की स्थिति में योग को विशेषज्ञ चिकित्सकीय उपचार के पूरक के रूप में अपनाना अधिक उपयुक्त माना जाता है।

प्रस्तुत अध्ययन से यह स्पष्ट होता है कि योग अवसाद और चिंता जैसी मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं के प्रबंधन में एक प्रभावी एवं समग्र पद्धति के रूप में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। उपलब्ध वैज्ञानिक अध्ययनों एवं साहित्य के विश्लेषण से यह ज्ञात

हुआ कि नियमित योगाभ्यास मानसिक तनाव को कम करने, भावनात्मक संतुलन बनाए रखने तथा जीवन की गुणवत्ता में सुधार करने में सहायक है। योग के अंतर्गत किए जाने वाले आसन, प्राणायाम, ध्यान तथा विश्राम तकनीकें शरीर और मन के बीच सामंजस्य स्थापित करती हैं, जिससे मानसिक शांति, एकाग्रता तथा आत्मविश्वास में वृद्धि होती है। इसके साथ ही, योग तनाव से संबंधित हार्मोनों के स्तर को नियंत्रित करने तथा तंत्रिका तंत्र के संतुलन को बनाए रखने में भी सहायक सिद्ध होता है।

अध्ययन से यह भी स्पष्ट हुआ कि योग का प्रभाव केवल मानसिक स्वास्थ्य तक सीमित नहीं है, बल्कि यह शारीरिक स्वास्थ्य, सामाजिक संबंधों तथा दैनिक कार्यक्षमता में भी सकारात्मक परिवर्तन लाता है। नियमित योगाभ्यास से नींद की गुणवत्ता में सुधार, नकारात्मक विचारों में कमी तथा सकारात्मक दृष्टिकोण का विकास होता है, जो अवसाद और चिंता से उबरने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। हालांकि, गंभीर मानसिक विकारों की स्थिति में केवल योग पर निर्भर रहना पर्याप्त नहीं है। ऐसे मामलों में विशेषज्ञ चिकित्सकीय परामर्श, मनोवैज्ञानिक उपचार तथा आवश्यक औषधीय चिकित्सा के साथ योग को पूरक उपचार के रूप में अपनाना अधिक प्रभावी माना जाता है। अतः यह कहा जा सकता है कि यदि योग को नियमित जीवनशैली का हिस्सा बनाया जाए, तो यह मानसिक स्वास्थ्य के संरक्षण, तनाव प्रबंधन तथा अवसाद और चिंता की रोकथाम एवं नियंत्रण में एक सुरक्षित, सरल और प्रभावी उपाय सिद्ध हो सकता है।

निष्कर्ष

प्रस्तुत अध्ययन के आधार पर यह निष्कर्ष निकाला जा सकता है कि योग अवसाद और चिंता के प्रबंधन में एक प्रभावी, सुरक्षित तथा समग्र पद्धति है। आधुनिक जीवनशैली में बढ़ते तनाव, प्रतिस्पर्धा और मानसिक दबाव के कारण मानसिक स्वास्थ्य संबंधी समस्याएँ निरंतर बढ़ रही हैं। ऐसे में योग एक प्राकृतिक एवं कम लागत वाला उपाय है, जो शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक स्वास्थ्य को संतुलित करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। नियमित रूप से किए जाने वाले आसन, प्राणायाम, ध्यान तथा विश्राम तकनीकें मानसिक तनाव को कम करती हैं, भावनात्मक संतुलन बनाए रखती हैं, एकाग्रता एवं आत्मविश्वास में वृद्धि करती हैं तथा जीवन के प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण विकसित करती हैं। विभिन्न वैज्ञानिक अध्ययनों से भी यह प्रमाणित हुआ है कि योग के नियमित अभ्यास से अवसाद और चिंता के लक्षणों में उल्लेखनीय कमी आती है तथा जीवन की गुणवत्ता में सुधार होता है। यद्यपि गंभीर मानसिक विकारों के उपचार के लिए विशेषज्ञ चिकित्सकीय परामर्श एवं आवश्यक औषधीय उपचार की आवश्यकता होती है, फिर भी योग एक प्रभावी पूरक उपचार के रूप में अत्यंत उपयोगी सिद्ध होता है। इसलिए विद्यालयों, महाविद्यालयों, कार्यस्थलों तथा स्वास्थ्य संस्थानों में योग को नियमित स्वास्थ्य कार्यक्रमों का हिस्सा बनाया जाना चाहिए। अंततः यह कहा जा सकता है कि नियमित योगाभ्यास न केवल मानसिक स्वास्थ्य को सुदृढ़ बनाता है, बल्कि तनावमुक्त, संतुलित और स्वस्थ जीवनशैली के निर्माण में भी महत्वपूर्ण योगदान देता है।

संदर्भ

1. अमेरिकन साइकियाट्रिक एसोसिएशन। (2022)। *मानसिक विकारों का निदान और सांख्यिकीय मैनुअल* (5वां संस्करण, संशोधित पाठ; DSM-5-TR)। अमेरिकन साइकियाट्रिक पब्लिशिंग।
2. गुप्ता, एन., खेड़ा, एस., वेम्पति, आर. पी., शर्मा, आर., एवं बिजलानी, आर. एल. (2006)। योग-आधारित जीवनशैली हस्तक्षेप का अवस्था और गुण चिंता पर प्रभाव। *भारतीय शरीर क्रिया विज्ञान एवं औषध विज्ञान पत्रिका*, 50(1), 41–47।
3. आर्यंगर, बी. के. एस. (2005)। *लाइट ऑन योगा*। हार्पर कॉलिन्स पब्लिशर्स।
4. किर्कवुड, जी., रैम्पेस, एच., टफ्री, वी., रिचर्डसन, जे., एवं पिलकिंगटन, के. (2005)। चिंता के लिए योग: शोध साक्ष्यों की एक व्यवस्थित समीक्षा। *ब्रिटिश जर्नल ऑफ स्पोर्ट्स मेडिसिन*, 39(12), 884–891।
5. पिलकिंगटन, के., किर्कवुड, जी., रैम्पेस, एच., रिचर्डसन, जे., एवं ग्रिफिथ्स, के. (2005)। अवसाद के लिए योग: शोध साक्ष्य। *जर्नल ऑफ अफेक्टिव डिऑर्डर्स*, 89(1–3), 13–24।
6. पतंजलि। (2015)। *पतंजलि योग सूत्र* (अंग्रेजी अनुवाद)। योग पब्लिकेशन ट्रस्ट।
7. रॉस, ए., एवं थॉमस, एस. (2010)। योग और व्यायाम के स्वास्थ्य लाभ: तुलनात्मक अध्ययनों की समीक्षा। *जर्नल ऑफ अल्टरनेटिव एंड कॉम्प्लिमेंटरी मेडिसिन*, 16(1), 3–12।
8. शर्मा, एम., एवं हैदर, टी. (2013)। चिंता के वैकल्पिक एवं पूरक उपचार के रूप में योग: एक व्यवस्थित समीक्षा। *जर्नल ऑफ एडिडेंस-बेस्ड कॉम्प्लिमेंटरी एंड अल्टरनेटिव मेडिसिन*, 18(1), 15–22।

9. स्ट्रेटर, सी. सी., गर्बर्ग, पी. एल., सैपर, आर. बी., सिराउलो, डी. ए., एवं ब्राउन, आर. पी. (2012)। योग का स्वायत्त तंत्रिका तंत्र, गामा-अमीनोब्यूटिरिक एसिड और समस्थिति पर प्रभाव। *मेडिकल हाइपोथेसिस*, 78(5), 571–579।
10. तेल्लेस, एस., सिंह, एन., एवं बालकृष्ण, ए. (2012)। योग के माध्यम से मानसिक स्वास्थ्य विकारों का प्रबंधन। *भारतीय चिकित्सा अनुसंधान पत्रिका*, 136(3), 362–373।
11. विश्व स्वास्थ्य संगठन। (2022)। *विश्व मानसिक स्वास्थ्य रिपोर्ट: सभी के लिए मानसिक स्वास्थ्य का रूपांतरण*। विश्व स्वास्थ्य संगठन।
12. ब्राउन, आर. पी., एवं गर्बर्ग, पी. एल. (2005)। तनाव, चिंता और अवसाद के उपचार में सुदर्शन क्रिया योगिक श्वसन। *जर्नल ऑफ अल्टरनेटिव एंड कॉम्प्लिमेंटरी मेडिसिन*, 11(4), 711–717।
13. यूबेलैकर, एल. ए., ट्रेमोंट, जी., एपस्टीन-लुबो, जी., आदि। (2010)। लगातार अवसादग्रस्त व्यक्तियों पर विन्यास योग का ओपन ट्रायल। *जर्नल ऑफ क्लिनिकल साइकियाट्री*, 71(9), 1217–1223।
14. राष्ट्रीय मानसिक स्वास्थ्य संस्थान। (2023)। *अवसाद*। यू.एस. स्वास्थ्य एवं मानव सेवा विभाग।
15. राष्ट्रीय मानसिक स्वास्थ्य संस्थान। (2023)। *चिंता विकार*। यू.एस. स्वास्थ्य एवं मानव सेवा विभाग।
16. आयुष मंत्रालय, भारत सरकार। (2023)। *सामान्य योग प्रोटोकॉल*। भारत सरकार।

