



ISSN: 3049-2017

IJMH 2026; 3(4): 147-150

© 2026 IJMH

www.themultijournal.com

Received: 22-07-2026

Accepted: 17-08-2026

Publish : 18-08-2026

**निष्पत्ति**

शोधच्छात्रा, संस्कृत विभाग,  
हिमाचलप्रदेशकेन्द्रीयसंस्कृतविश्वविद्यालय,  
धर्मशाला, काङ्गडा (हि.प्र.)

**आधुनिक संदर्भ में आयुर्वेद और मानसिक स्वास्थ्य का अध्ययन****निष्पत्ति**

**सार –** आयुर्वेद भारतीय ज्ञान परम्परा का महत्वपूर्ण शास्त्र है। जोकि मानव को स्वस्थ रहने के लिए प्रेरित करता है। आधुनिक समय में मानव भागदौड़, प्रतिस्पर्धा, सोशल मीडिया तथा आर्थिक सम्पन्नता के मोह में इतना लीन हो गया है कि उसका मानसिक स्वास्थ्य स्वतः ही क्षतिग्रस्त हो रहा है। तनाव, अवसाद, अनिद्रा और चिंता जैसी समस्याएँ आज सामान्य जीवन का हिस्सा बन चुकी हैं। आयुर्वेद, जो भारतीय ज्ञान परम्परा का एक प्राचीन शास्त्र तथा मानसिक स्वास्थ्य की रक्षा हेतु समग्र दृष्टिकोण प्रस्तुत करता है। इसमें दैवव्यपाश्रय, युक्तिव्यपाश्रय और सत्त्वावजय जैसी चिकित्सा पद्धतियाँ वर्णित हैं, जो मनुष्य को शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक स्तर पर संतुलित करती हैं। शरीर, इन्द्रिय, मन तथा आत्मा के संयोग से ही जीवन की पूर्णता संभव होती है। परन्तु यदि मन तनाव, अवसाद, चिंता, अनिद्रा तथा सोशल मीडिया के अत्यधिक स्क्रीन-टाइम जैसी चुनौतियों से घिरा हो, तो मानसिक स्वास्थ्य गहराई से प्रभावित होता है। आयुर्वेद इन समस्याओं को केवल रोग के रूप में नहीं देखता प्रत्युत मानस रोग अथवा प्रज्ञापराध के रूप में देखता है। अतः मानस रोग के लिए बुद्धि तथा धैर्य से व्यवहार करना, आत्मादि विज्ञान का विचार करना ही औषध माना गया है। प्राणायाम, योग, आसन, नियमित आहार, उचित जीवनशैली भी मानसिक स्वास्थ्य पर सकारात्मक प्रभाव डालती है। प्रस्तुत अध्ययन का मुख्य उद्देश्य आधुनिक मानसिक स्वास्थ्य की चुनौतियों के संदर्भ में आयुर्वेद की उपयोगिता को स्पष्ट करना है। यह सिद्ध करता है कि आयुर्वेद केवल एक प्राचीन चिकित्सा पद्धति नहीं है, प्रत्युत वर्तमान समय में भी मानसिक स्वास्थ्य की दृष्टि से अत्यंत प्रासंगिक और प्रभावी है।

**मुख्य शब्द –** स्वास्थ्य, आयुर्वेद, मानसिक स्वास्थ्य, जीवन, भारतीय ज्ञान परम्परा, भावनात्मक, मनोवैज्ञानिक, शरीर, मानव, मन।

**प्रस्तावना –** भारतीय ज्ञान परम्परा में आयुर्वेद एक महत्वपूर्ण शास्त्र है। आयुर्वेद का विकास वेदकाल से माना जाता है। वेदों में अग्नि, वरुण, इन्द्र और मरुत् को देवताओं के वैद्य के रूप में स्मरण किया गया है, किन्तु अश्विनीकुमार विशेष रूप से 'देवानां भिषजौ'<sup>1</sup> के रूप में विख्यात हैं। ब्रह्मवैवर्तपुराण में आयुर्वेद की उत्पत्ति के दृष्टान्त मिलते हैं –

“ऋग्यजुः सामाथर्वाव्ययान् दृष्ट्वा वेदान् प्रजापतिः।

विचिन्त्य तेषामर्थश्चैवायुर्वेदं चकार सः।

कृत्वा तु पञ्चमं वेदं भास्कराय ददौ विभूः।

स्वतंत्रसंहितां तस्मात् भास्करश्च चकार सः<sup>2</sup>।” आयुर्वेद का मुख्य सिद्धान्त त्रिदोष अर्थात् वातपित्तकफ पर आधारित है। ऋग्वेद के मन्त्र “इन्द्र त्रिधातु शरणं त्रिवरुथं स्वस्तिमत्<sup>3</sup>” में त्रिधातु शब्द से आयुर्वेद के विकसित होने का संकेत मिलता है। औषधियों का वर्णन ऋग्वेद की अपेक्षा अथर्ववेद में अधिक मिलता है। “अथर्ववेद के काल तक आयुर्वेद के सैद्धान्तिक एवं क्रियात्मक पक्ष का पर्याप्त विकास हो चुका था<sup>4</sup>” वेदकालीन साहित्य में ही आयुर्वेद की मूल अवधारणा का संकेत मिलता है, जो आगे उपनिषद और संहिता काल में व्यवस्थित रूप से विकसित हुई। संहिता के रूप में आयुर्वेद के जो सबसे प्राचीन ग्रन्थ प्राप्त हुए उनमें ‘चरकसंहिता, सुश्रुतसंहिता, भेलसंहिता तथा काश्यपसंहिता<sup>5</sup> आदि उपलब्ध मिलते हैं। कालानुसार आयुर्वेद का विकास होता गया तथा ग्रन्थों में भी वृद्धि हुई।

**Correspondence:****निष्पत्ति**

शोधच्छात्रा, संस्कृत विभाग,  
हिमाचलप्रदेशकेन्द्रीयसंस्कृतविश्वविद्यालय,  
धर्मशाला, काङ्गडा (हि.प्र.)

आधुनिककाल में '17वीं शती में शाङ्गधरसंहिता पर गूढार्थदीपिका व्याख्या काशीराम वैद्य द्वारा, 20वीं शती में काशीनाथ शास्त्री ने चरकसंहिता पर टीका'<sup>6</sup> लिखी। आयुर्वेद केवल चिकित्सा पद्धति नहीं है प्रत्युत जीवन जीने की समग्र कला है। "आयुषो वेदः आयुर्वेदः इति" अर्थात् आयु का अर्थ है जीवन तथा वेद का अर्थ है ज्ञान अतः आयुर्वेद का अर्थ हुआ जीवन सम्बन्धी ज्ञान। जैसा कि सुश्रुत संहिता में प्रतिपादित है - "आयुरस्मिन् विद्यतेऽनेन वा आयुर्विदतीत्याऽऽयुर्वेदः"<sup>7</sup>। भारत में आयुर्वेद की प्रासंगिकता वर्तमान समय में भी उतनी ही है जितना कि प्राचीन समय में थी। यह वैज्ञानिक पारम्परिक चिकित्सा का जीवंत उदाहरण है। मनुष्य के किसी भी कार्य की सफलता के लिए केवल शारीरिक स्वास्थ्य ही नहीं, अपितु मानसिक स्वास्थ्य भी अनिवार्य होता है। शरीर हमें कार्य करने की शक्ति देता है, लेकिन मन दिशा तथा प्रेरणा देता है। सुश्रुत संहिता में स्वस्थ का लक्षण परिलक्षित किया गया है - "समदोषः समाग्निश्च समधातुमलक्रियः। प्रसन्नात्मेन्द्रियमनाः स्वस्थ इत्यभिधीयते"<sup>8</sup>। मानव समाज निरंतर प्रगति की ओर अग्रसर है। विज्ञान, तकनीक और औद्योगिक विकास ने जीवन को सुविधाजनक बनाया है, परंतु इसके साथ ही स्वास्थ्य के प्रति उदासीनता भी बढ़ी है। असमय का खानपान, कृत्रिम आहार, और समय पर निद्रा पूरी न कर पाना आज मानव जीवन का सामान्य अंग बन चुके हैं। परिणामस्वरूप तनाव, अवसाद, अनिद्रा और अन्य मानसिक-शारीरिक रोगों की संख्या निरंतर बढ़ रही है। मानसिक स्वास्थ्य से अभिप्राय है "व्यक्ति के भावनात्मक, मनोवैज्ञानिक तथा सामाजिक स्थिति के संतुलन से जो जीवन की चुनौतियों का सामना करने, अपनी क्षमताओं को पहचानने, कार्य करने तथा समाज में योगदान देने में सक्षम हो"<sup>9</sup>। विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार, मानसिक रोग आज वैश्विक स्तर पर सबसे बड़ी स्वास्थ्य समस्याओं में से एक हैं। आयुर्वेद स्वास्थ्य को केवल रोग-निवारण तक सीमित नहीं करता, प्रत्युत मन, शरीर तथा आत्मा के संतुलन पर बल देता है। यथा - "प्रयोजनं चास्य स्वस्थस्य स्वास्थ्यरक्षणमातुरस्य विकारप्रशमनं च"<sup>10</sup>। शरीर, इन्द्रिय, मन तथा आत्मा के संयोग से ही जीवन बनता है अतः इन सब का स्वस्थ रहना अनिवार्य है- "शरीरेन्द्रियसत्त्वात्मसंयोगो-धारि जीवितम्"<sup>11</sup>। चरक संहिता में मानस रोग का उल्लेख मिलता है, जहाँ मानसिक स्वास्थ्य को रज - तम के असंतुलन से जोड़ा गया है - "रजस्तमश्च मानसौ दोषौ"<sup>12</sup>। इस दृष्टिकोण से आयुर्वेद आधुनिक समय में भी मानसिक चुनौतियों का समाधान प्रस्तुत करने में सक्षम है। क्योंकि इस दोष से उत्पन्न होने वाले विकार काम, क्रोध, लोभ इत्यादि आधुनिक समय में भी मानसिक स्वास्थ्य को चुनौती देते हैं। सुश्रुतसंहिता में कहा गया है - "इह खल्वा-युर्वेदप्रयोजनं व्याध्युपसृष्टानां व्याधिपरिमोक्षः स्वस्थस्य रक्षणं च"<sup>13</sup>। अर्थात् रोग से पीड़ित मनुष्यों की रोग निवारण तथा स्वस्थ मनुष्यों के स्वास्थ्य की रक्षा करना ही आयुर्वेद का प्रमुख सिद्धान्त है। इस प्रकार आयुर्वेद केवल रोगनिवृत्तिमात्र नहीं है अपितु समग्रजीवनशैली के रूप में कार्य करता है।

आयुर्वेद में मानसिक स्वास्थ्य की अवधारणा - आयुर्वेद में तीन प्रकार की चिकित्सा के प्रमाण मिलते हैं। "दैवव्यपाश्रय चिकित्सा, युक्तिव्यापाश्रय चिकित्सा, सत्त्वावजय चिकित्सा"<sup>14</sup>। इनमें सत्त्वावजय चिकित्सा में मन से सम्बन्धित विकारों का वर्णन मिलता है। जो प्रमाणित करता है कि प्राचीन समय में भी मन से सम्बन्धित विकार उत्पन्न होते थे तथा उनका उपचार सत्त्वावजय चिकित्सा विधि के द्वारा किया जाता था। यथा - रोगी के मनोबल को बढ़ाने में, उसके भय को दूर करके उसमें आत्मविश्वास जगाने के लिए, उसे आश्वस्त करने के लिए इस विधि का प्रयोग किया जाता था। "रोगी के मन को अहितकर विषयों से दूर करना ही सत्त्वावजय चिकित्सा है"<sup>15</sup>। स्वास्थ्य मानव जीवन का मुख्याधार है। यदि मानव मन और तन से स्वस्थ न हो तो कोई भी कार्य पूर्ण नहीं कर सकता है। आधुनिक मनोविज्ञान जिन समस्याओं को तनाव, चिन्ता, अवसाद, अनिद्रा के रूप में वर्णित करता है आयुर्वेद उन्हें रजस्, तमस् की प्रकृति का असंतुलन बताते हुए मानस रोग के रूप में वर्णित करता है। "आयुर्वेद में रजादि से मानस प्रकृति का सम्बन्ध बताया गया है"<sup>16</sup>। चरक संहिता में मानसिक रोगों का मूल कारण "प्रज्ञापराध"<sup>17</sup> है, जिसका अर्थ है विवेक का भ्रमित होना। अनुचित आहार, असंयमित जीवनशैली और गलत आचरण मानसिक असंतुलन को जन्म देते हैं। "विरुद्धदुष्टाशुचिभोजनानि प्रधर्षणं देवगुरुद्विजानाम्। उन्मादहेतुर्भयहर्षपूर्वो मनोऽभिधातो विषमाश्च चेष्टाः। धीविभ्रमः सत्त्वपरिप्लवश्च पयोकुला दृष्टिरधीरता च। अबद्धवाक्त्वं हृदयं च शून्यं सामान्यमुन्मादगदस्य लिङ्गम्"<sup>18</sup>। यह दृष्टिकोण आधुनिक समय की असंयमित जीवनशैली और अनुचित आहार-विहार से पूर्णतः मेल खाता है। आयुर्वेद मानसिक स्वास्थ्य को सकल रूप में देखता है, जहाँ शरीर, मन तथा आत्मा का संतुलन ही वास्तविक स्वास्थ्य है।

आधुनिक संदर्भ में मानसिक स्वास्थ्य - आधुनिक समय में मानव प्रतिस्पर्धा, भागदौड़ तथा आर्थिक सम्पन्नता की होड़ में स्वयं को ही भूलता जा रहा है। वह मानवीय भावना, संवेदना, प्रसन्नता तथा धैर्य आदि को त्यागकर केवल एक-दूसरे से आगे निकलने की दौड़ में लगा है। इस जीवनशैली की तेज़ प्रतिस्पर्धा, कार्य दबाव, और समय की कमी मानव को निरन्तर अवसाद, चिन्ता, अनिद्रा तथा तनाव की ओर ले जा रही है। "यदि आहार, नींद, शारीरिक गतिविधि तथा नशीली वस्तुओं पर रोक एक साथ लगाई जाए, तो इनका संयुक्त प्रभाव मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करता है"<sup>19</sup>। मानसिक स्वास्थ्य में परिवर्तन के लिए समाज भी मुख्य कारक है जिसमें पारिवारिक अपेक्षाएँ, सामाजिक तुलना तथा आर्थिक असुरक्षा जैसे गम्भीर तथ्य हैं जो अग्नि में घी डालने का कार्य करते हैं। "आघात, गरीबी, बेरोज़गारी तथा अन्य प्रतिकूल सामाजिक परिस्थितियाँ जैसी अनेक बाधाएँ व्यक्तियों में व्यवहारिक स्वास्थ्य समस्याओं की उत्पत्ति पर महत्वपूर्ण प्रभाव डाल सकती हैं"<sup>20</sup>। लगातार सोशल मीडिया का प्रभाव तथा बढ़ता हुआ स्क्रीन टाइम भी मानसिक स्वास्थ्य के लिए उतने ही जिम्मेदार कारक हैं जितने की अन्य। भारत में सोशल मीडिया तथा स्क्रीन टाइम ने धीरे-धीरे मानव के मस्तिष्क में घर कर दिया है जिसका प्रभाव सीधा

लोगों के मानसिक संतुलन तथा धैर्य पर पड़ रहा है। “46.4% प्रतिभागियों में ध्यान का विखंडन पाया गया जो प्रतिदिन के सोशल मीडिया पर घंटों बिताने तथा भावनात्मक तनाव की गहराई से जुड़ा था<sup>21</sup>” 11 अक्टूबर 2021 को जनजागरण समाचार पत्र में मानसिक स्वास्थ्य से सम्बन्धित एक आलेख प्रकाशित हुआ था जिसके अनुसार यह आशंका जताई गई थी कि भारत में लगभग आठ में से एक व्यक्ति मानसिक विकार से ग्रस्त है। विशेष रूप से शहरी जीवन में, जहाँ व्यक्ति को पर्याप्त विश्राम, संतुलित आहार और सामाजिक सहयोग नहीं मिल पाता, वहाँ मानसिक असंतुलन अधिक दिखाई देता है। एक अन्य अध्ययन भी ठोस प्रमाण प्रस्तुत करता है कि “अत्यधिक स्क्रीन टाइम और सोशल मीडिया का उपयोग भारतीय किशोरों तथा युवाओं में अवसाद के लक्षण, चिंता के लक्षण, तनाव और आत्म-सम्मान की कमी जैसे प्रतिकूल मानसिक स्वास्थ्य परिणाम उत्पन्न करता है<sup>22</sup>” ये सभी अध्ययन कहीं न कहीं हमें इस बात की ओर इशारा कर रहे हैं कि भारत के युवाओं में, किशोरों में मानसिक स्वास्थ्य जैसी समस्याएँ बढ़ती जा रही है जो कि हमारे जीवन को सीधा प्रभावित करती हैं।

**आधुनिक संदर्भ में मानसिक स्वास्थ्य में आयुर्वेद की उपयोगिता –**

आयुर्वेद में मानसिक तथा देह दोनों की चिकित्सा के विषय में अनेक दृष्टान्त प्राप्त होते हैं। अष्टांग हृदय सूक्त में कहा गया है “रोगस्तु दोषवैषम्यं दोषसाम्यमरोगता<sup>23</sup> ॥” अर्थात् विषमताओं को दूर करना ही अरोग्यता है। भारतीय ज्ञान परम्परा में आयुर्वेद को धर्म, काम तथा मोक्ष का मूल माना है क्योंकि स्वस्थ मनुष्य ही धार्मिक तथा लौकिक क्रियाओं का सम्पादन कर सकता है। भारतीय ज्ञान परम्परा के अनुसार आयुर्वेद ही स्वास्थ्य प्रदान करने में समर्थ है। विषम हुए दोष या धातुओं को साम्यावस्था में लाने की क्रिया चिकित्सा है। जैसा कि चरकसंहिता में कहा गया है - “याभिः क्रियाभिर्जायते शरीरे धातवः समाः। सा चिकित्सा विकाराणां कर्म तद्भिषजां स्मृतम्<sup>24</sup>॥” आयुर्वेदिक दृष्टि में मानसिक स्वास्थ्य का महत्व इस बात से है कि यह व्यक्ति को रोग निवारक उपाय प्रदान करता है जो आधुनिक मनोविज्ञान की तनाव प्रबन्धन विधि तथा संज्ञानात्मक उपचार पद्धति के समान ही है। संज्ञानात्मक चिकित्सा एक आधुनिक मनोवैज्ञानिक विधि है जिसका उद्देश्य व्यक्ति के “नकारात्मक विचारों, धारणाओं तथा विश्वासों को पहचान कर उन्हें सकारात्मक तथा यथार्थपरक विचारों में बदलना है<sup>25</sup>। इसी प्रकार आयुर्वेद में मानस चिकित्सा का उल्लेख मिलता है, जिसमें कहा गया है कि “मानसिक रोगों में ज्ञान, विज्ञान, धैर्य, स्मृति एवं चित्त की एकाग्रता आदि की प्रक्रिया अपना कर चिकित्सा करनी चाहिए<sup>26</sup>। इस प्रकार आधुनिक संज्ञानात्मक चिकित्सा तथा आयुर्वेदिक मानस चिकित्सा दोनों ही मानसिक स्वास्थ्य के लिए विचारों तथा मनोबल को सुधारने पर बल देते हैं। आधुनिक जीवनशैली की तनाव, अवसाद, चिंता, अनिद्रा तथा सोशल मीडिया-स्क्रीन टाइम जैसी चुनौतियों को योग, ध्यान, प्राणायाम, सात्त्विक आहार तथा प्राकृतिक औषधियों से संतुलित किया जा सकता है। योग के द्वारा चित्तवृत्ति का निरोध किया जा सकता है जो मन की क्रिया पर विराम लगा देता है तथा मन को शान्त करता

है यथा - “योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः<sup>27</sup> ॥” तनाव प्रबन्धन विधि में भी प्राणायाम का सहारा लिया जाता है जिससे कि मस्तिष्क की गतिविधि तथा तनाव को कम किया जा सके। प्राणायाम के द्वारा श्वास-प्रश्वास की गति का नियमन किया जाता है, जिससे मन स्थिर होता है और बुद्धि शान्त हो जाती है। “श्वासप्रश्वासयोगर्गतिविच्छेदः प्राणायामः<sup>28</sup> ॥” अष्टांगहृदयम् में वर्णन है कि मनुष्य को अपनी आयु की रक्षा के लिए ब्रह्म मुहूर्त में उठना चाहिए। “ब्राह्मे मूहूर्त उत्तिष्ठेत् स्वस्थो रक्षार्थमायुषः<sup>29</sup> ॥” आयुर्वेद इन समस्याओं को केवल रोग के रूप में नहीं देखता प्रत्युत मानस रोग अथवा विवेक भ्रमित अवस्था के रूप में देखता है। अतः मानस रोग के लिए बुद्धि तथा धैर्य से व्यवहार करना, आत्मादि विज्ञान का विचार करना ही औषध माना गया है। “धीर्धैर्यात्मादिविज्ञानं मनोदोषौषधं परम्<sup>30</sup>॥” कुछ औषधियाँ जैसे “अश्वगंधा, ब्राह्मी, जटामांसी, शंखपुष्पी<sup>31</sup>” आदि मानसिक स्वास्थ्य के लिए लाभप्रद हैं जिससे अवसाद, चिन्ता जैसी समस्याओं को प्राकृतिक रूप से कम किया जा सकता है। “प्राणायाम, योग, आसन, नियमित आहार, उचित जीवनशैली भी मानसिक स्वास्थ्य पर सकारात्मक प्रभाव डालती है जिससे मानसिक स्वास्थ्य को ठीक किया जा सकता है<sup>32</sup>” इस प्रकार आयुर्वेद आधुनिक संदर्भ में मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं का समाधान केवल उपचार से नहीं, बल्कि जीवनशैली सुधार तथा समग्र दृष्टिकोण से प्रस्तुत करता है।

**निष्कर्ष -** आयुर्वेद मानसिक स्वास्थ्य को केवल रोग - निवारण तक सीमित नहीं रखता, बल्कि जीवन की सकल गुणवत्ता तथा संतुलन का आधार मानता है। आधुनिक जीवन की चुनौतियाँ - तनाव, अवसाद, अनिद्रा, चिंता और सोशल मीडिया का प्रभाव व्यक्ति के मानसिक संतुलन को गहराई से प्रभावित कर रही हैं। आयुर्वेद इन समस्याओं को प्रज्ञापराध और रजस्-तमस् दोषों के असंतुलन के रूप में देखता है तथा उनके समाधान हेतु सत्त्वावजय चिकित्सा, योग, ध्यान, प्राणायाम तथा सात्त्विक आहार जैसी विधियाँ प्रस्तुत करता है। इस शोधपत्र से यह भी सिद्ध होता है कि आयुर्वेद की प्राचीन अवधारणाएँ आधुनिक मनोविज्ञान की संज्ञानात्मक चिकित्सा और तनाव-प्रबंधन पद्धतियों से मेल खाती हैं। अतः आयुर्वेद न केवल भारतीय ज्ञान परम्परा का अमूल्य अंग है, बल्कि वर्तमान समय में मानसिक स्वास्थ्य की रक्षा और जीवन की गुणवत्ता सुधारने का प्रभावी साधन भी है। भविष्य में मानसिक स्वास्थ्य की नीतियों तथा कार्यक्रमों में आयुर्वेदिक दृष्टिकोण को सम्मिलित करना समाज के लिए अत्यंत लाभकारी सिद्ध हो सकता है।

**सन्दर्भ ग्रन्थ सूची**

1. आयुर्वेद का इतिहास एवं परिचय, डॉ. विद्याधर शुक्ल, डॉ. रविदत्त त्रिपाठी, चौखम्बा संस्कृत प्रतिष्ठान दिल्ली, पुनर्मुद्रित संस्करण 2017।
2. [https://www.who.int/data/gho/data/themes/theme-details/GHO/mental-health?utm\\_source=copilot](https://www.who.int/data/gho/data/themes/theme-details/GHO/mental-health?utm_source=copilot)
3. सुश्रुतसंहिता भाषाटीका, क्षेमराज - श्रीकृष्णदासश्रेष्ठिना, श्री वेंकटेश्वर मुद्रणयन्त्रालय, द्वितीय - मुद्रण प्रकाशित 1911 ।
4. ब्रह्मवैवर्त पुराण, ब्रह्मखण्ड, गीताप्रेस गोरखपुर, 18वाँ मुद्रण, 16वाँ अध्याय ।

5. कुमारसम्भवम्, कालिदास ग्रन्थावली, आ.पं. सीताराम चतुर्वेदी, उत्तरप्रदेश संस्कृत संस्थान लखनऊ, सप्तम संस्करण- वि.सं.- 2071 ।
6. चरकसंहिता , आर्यसाहित्य मण्डल लिमिटेड, बाबू मथुराप्रसाद शिवहरे दि फाइन आर्ट प्रिन्टिंग प्रेस, अजमेर ।
7. चरकसंहिता, महर्षि अग्निवेश, भार्गव पुस्तकालय, गायघाट बनारस, द्वितीयवृत्ति 2000, सम्बत्-2005 ।
8. Bourke, Matthew, et al. "Clusters of Healthy Lifestyle Behaviours Are Associated with Symptoms of Depression, Anxiety, and Psychological Distress: A Systematic Review and Meta-Analysis of Observational Studies." *Clinical Psychology Review*, vol. 118, 2025, p. 102585. Elsevier. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2025.102585>.
9. Gautam, S., Jain, A., Chaudhary, J., Gautam, M., Gaur, M., & Grover, S. (2024). Concept of mental health and mental well-being, its determinants and coping strategies. *Indian Journal of Psychiatry*, 66(Suppl. 2), S231–S244. [https://doi.org/10.4103/indianjpsychiatry.indianjpsychiatry\\_707\\_23](https://doi.org/10.4103/indianjpsychiatry.indianjpsychiatry_707_23) (doi.org in Bing)
10. Bayaskar, S., Sharma, D. Attention fragmentation and emotional distress: a mixed-methods study of social media use among Indian adults aged 18–45 years. *BMC Psychol* **14**, 1080 (2026). <https://doi.org/10.1186/s40359-026-04846-2>
11. आयुर्वेद का वैज्ञानिक इतिहास, आचार्य प्रियव्रत शर्मा, चौखम्भा ओरियन्टालिया वाराणसी, पुनर्मुद्रित संस्करण 2022 ।
12. American Psychological Association. (n.d.). cognitive therapy (CT). In *APA dictionary of psychology*. Retrieved August 18, 2026, from <https://dictionary.apa.org/cognitive-therapy>
13. Saleem, S. M., and S. S. Jan. "A Cross-sectional Study of Mental Health Effects of Excessive Screen Time and Social Media Use among Indian Adolescents and Young Adults." *Journal of Nature and Science of Medicine*, vol. 7, no. 3, 2024, pp. 210–217. DOI: 10.4103/jnsn.jnsn\_37\_24.
14. अष्टांगहृदयम्, डॉ. ब्रह्मानन्द त्रिपाठी, चौखम्भा संस्कृत प्रतिष्ठान दिल्ली, पुनर्मुद्रित संस्करण 2014 ।
15. Sharma, A., and R. Gupta. "Ayurveda and Mental Health: Integrative Perspectives on Neuro-Psychiatric Disorders." *Journal of Ayurveda and Integrated Medical Sciences*, vol. 9, no. 3, 2024, pp. 45–52. [jaims.in/jaims/article/view/3643-5676](https://jaims.in/jaims/article/view/3643-5676).
16. Gandhi, Abhay. "Yoga and Meditation in Samhitas – Classical Insights and Modern Implications." *Asian Journal of Ayurveda Siddhant*, vol. 2, no. 2, 2025, pp. 24–27.
- सन्दर्भ
1. आयुर्वेद का वैज्ञानिक इतिहास, आचार्य प्रियव्रत शर्मा, चौखम्भा ओरियन्टालिया वाराणसी, पृ. – 12 ।
2. ब्रह्मवैवर्त पुराण, ब्रह्मखण्ड, गीतारप्रेस गोरखपुर, 18वाँ मुद्रण, 16वाँ अध्याय, पृ.सं.- 64 ।
3. ऋग्वेद, 20/83/1 ।
4. आयुर्वेद का वैज्ञानिक इतिहास, आचार्य प्रियव्रत शर्मा, चौखम्भा ओरियन्टालिया वाराणसी, पृ. – 50 ।
5. आयुर्वेद का वैज्ञानिक इतिहास, आचार्य प्रियव्रत शर्मा, चौखम्भा ओरियन्टालिया वाराणसी, पृ. – 52 ।
6. आयुर्वेद का वैज्ञानिक इतिहास, आचार्य प्रियव्रत शर्मा, चौखम्भा ओरियन्टालिया वाराणसी, पृ. – 242 ।
7. सुश्रुतसंहिता भाषाटीका, क्षेमराज – श्रीकृष्णदासश्रेष्ठिना, श्री वेंकटेश्वर मुद्रणयन्त्रालय, द्वितीयावृत्त – मुद्रण प्रकाशित, अध्याय – 1, श्लोक सं. – 28, पृ.सं. - 6 ।
8. सुश्रुत संहिता भाषाटीका, क्षेमराज – श्रीकृष्णदासश्रेष्ठिना, श्री वेंकटेश्वर मुद्रणयन्त्रालय, द्वितीयावृत्त – मुद्रण प्रकाशित, अध्याय – 15 – 84 पृ. - 118 ।
9. [https://www.who.int/data/gho/data/themes/theme-details/GHO/mental-health?utm\\_source=copilot](https://www.who.int/data/gho/data/themes/theme-details/GHO/mental-health?utm_source=copilot).
10. चरकसंहिता, बाबू मथुराप्रसाद शिवहरे दि फाइन आर्ट प्रिन्टिंग प्रेस, अजमेर, अध्याय-30, श्लोक – 25 पृ.- 496 ।
11. चरकसंहिता, बाबू मथुराप्रसाद शिवहरे दि फाइन आर्ट प्रिन्टिंग प्रेस, अजमेर, अध्याय-1, श्लोक – 42 पृ. - 10 ।
12. चरकसंहिता, बाबू मथुराप्रसाद शिवहरे दि फाइन आर्ट प्रिन्टिंग प्रेस, अजमेर, अध्याय-6, श्लोक – 5 पृ.- 666 ।
13. सुश्रुतसंहिता, भाषाटीका, क्षेमराज – श्रीकृष्णदासश्रेष्ठिना, श्री वेंकटेश्वर मुद्रणयन्त्रालय, द्वितीयावृत्त – मुद्रण प्रकाशित, अध्याय 1- 27 ।
14. आयुर्वेद का इतिहास एवं परिचय, डॉ. विद्याधर शुक्ल, डॉ. रविदत्त त्रिपाठी, चौखम्भा संस्कृत प्रतिष्ठान दिल्ली, पुनर्मुद्रित संस्करण 2017, पृ.- 247 ।
15. चरकसंहिता , बाबू मथुराप्रसाद शिवहरे दि फाइन आर्ट प्रिन्टिंग प्रेस, अजमेर, सूत्रस्थान, अध्याय-11, श्लोक – 55 पृ.- 186 ।
16. आयुर्वेद का इतिहास एवं परिचय, डॉ. विद्याधर शुक्ल, डॉ. रविदत्त त्रिपाठी, चौखम्भा संस्कृत प्रतिष्ठान दिल्ली, पुनर्मुद्रित संस्करण 2017, पृ.- 291 ।
17. चरकसंहिता, बाबू मथुराप्रसाद शिवहरे दि फाइन आर्ट प्रिन्टिंग प्रेस, अजमेर, सूत्रस्थान, अध्याय-11, श्लोक – 40, पृ.- 181 ।
18. चरकसंहिता, महर्षि अग्निवेश, भार्गव पुस्तकालय, गायघाट बनारस, उन्मादचिकित्सा, अध्याय – 9, पृ. – 443 ।
19. Bourke et al., 2025
20. Gautam et al., *Indian Journal of Psychiatry*, 2024, vol. 66 (Suppl. 2), pp. S231–S244. DOI: 10.4103/indianjpsychiatry.indianjpsychiatry\_707\_23.
21. Bayaskar & Sharma, *BMC Psychology*, 2026, vol. 14, Article 1080. DOI: 10.1186/s40359-026-04846-2.
22. Saleem & Jan, *Journal of Nature and Science of Medicine*, 2024, vol. 7(3), pp. 210–217. DOI: 10.4103/jnsn.jnsn\_37\_24.
23. अष्टांगहृदयं सूत्रस्थानं, डॉ. ब्रह्मानन्द त्रिपाठी, चौखम्भा संस्कृत प्रतिष्ठान दिल्ली, पुनर्मुद्रित संस्करण 2014, 1/20 ।
24. चरकसंहिता , बाबू मथुराप्रसाद शिवहरे दि फाइन आर्ट प्रिन्टिंग प्रेस, अजमेर, अध्याय-16, श्लोक – 34 पृ.- 253 ।
25. American Psychological Association. (n.d.). cognitive therapy (CT). In *APA dictionary of psychology*. Retrieved August 18, 2026, from <https://dictionary.apa.org/cognitive-therapy>
26. आयुर्वेद का इतिहास एवं परिचय, डॉ. विद्याधर शुक्ल, डॉ. रविदत्त त्रिपाठी, चौखम्भा संस्कृत प्रतिष्ठान दिल्ली, पुनर्मुद्रित संस्करण 2017, पृ.- 246 ।
27. योगसूत्र पतञ्जलिकृत, प्रो. ज्ञानप्रकाश शास्त्री, प्रो. ईश्वर भारद्वाज, परिमल पब्लिकेशन दिल्ली, पृ. – 5 ।
28. योगसूत्र पतञ्जलिकृत, प्रो. ज्ञानप्रकाश शास्त्री, प्रो. ईश्वर भारद्वाज, परिमल पब्लिकेशन दिल्ली, पृ. – 378 ।
29. अष्टांगहृदयम्, डॉ. ब्रह्मानन्द त्रिपाठी, चौखम्भा संस्कृत प्रतिष्ठान दिल्ली, पुनर्मुद्रित संस्करण 2014, दिनचर्याध्यायः – 2, श्लोक – 1 ।
30. अष्टांगहृदयम्, डॉ. ब्रह्मानन्द त्रिपाठी, चौखम्भा संस्कृत प्रतिष्ठान दिल्ली, पुनर्मुद्रित संस्करण 2014, दिनचर्याध्यायः – 2, श्लोक – 1 ।
31. Sharma & Gupta, "Ayurveda and Mental Health," *JAIMS*, 2024.
32. Gandhi, A. (2025). Yoga and Meditation in Samhitas – Classical Insights and Modern Implications. *Asian Journal of Ayurveda Siddhant*, 2(2), 24–27.