



INTERNATIONAL JOURNAL OF CREATIVE RESEARCH THOUGHTS (IJCRT)

An International Open Access, Peer-reviewed, Refereed Journal

स्वास्थ्य सेवाओं में महिला नर्सों की भूमिका और कार्य जीवन संतुलन की समस्याएँ

¹ आरती महेश्वरी, ² डॉ. प्रीति शर्मा

¹ शोधार्थी, समाजशास्त्र, ² सहायक प्राध्यापक, समाजशास्त्र

¹ समाजशास्त्र विभाग,

¹ रबीन्द्र नाथ टैगोर विश्वविद्यालय, भोपाल (म.प्र.)

शोध सारांश : इस शोध पत्र में स्वास्थ्य सेवाओं में महिला नर्सों की महत्वपूर्ण भूमिका और उनके कार्य-जीवन संतुलन से संबंधित समस्याओं का गहन विश्लेषण किया गया है। नर्सिंग पेशा न केवल चिकित्सा सेवा का अभिन्न अंग है, बल्कि यह समाज के स्वास्थ्य और कल्याण को सुनिश्चित करने में भी महत्वपूर्ण योगदान देता है। महिला नर्सों रोगियों की देखभाल, उपचार प्रक्रिया में सहायता, मानसिक और भावनात्मक समर्थन प्रदान करने के साथ-साथ स्वास्थ्य जागरूकता अभियानों में भी अग्रणी भूमिका निभाती हैं। हालांकि, महिला नर्सों को अपने कार्यक्षेत्र में कई प्रकार की चुनौतियों का सामना करना पड़ता है, जिनमें दीर्घ कार्य घंटे, मानसिक तनाव, पारिवारिक जिम्मेदारियाँ, सामाजिक अपेक्षाएँ, रात्रिकालीन शिफ्ट और सुरक्षा संबंधी चिंताएँ प्रमुख हैं। इन समस्याओं के कारण उनके कार्य और व्यक्तिगत जीवन के बीच संतुलन बनाए रखना कठिन हो जाता है, जिससे उनकी कार्यक्षमता और मानसिक स्वास्थ्य प्रभावित हो सकता है।

इस शोध में इन समस्याओं के प्रभावी समाधानों पर भी प्रकाश डाला गया है, जिनमें लचीले कार्य घंटे, मानसिक स्वास्थ्य सहायता, उचित वेतन और वित्तीय सहायता, सुरक्षा उपाय, परिवार समर्थन नीतियाँ, और अस्पताल प्रशासन में उनकी भागीदारी सुनिश्चित करना शामिल है। इन समाधानों को अपनाने से महिला नर्सों के कार्य-जीवन संतुलन में सुधार किया जा सकता है और स्वास्थ्य सेवाओं की गुणवत्ता को भी बढ़ाया जा सकता है।

मुख्य शब्द - स्वास्थ्य सेवाएँ, महिला नर्सों, कार्य-जीवन संतुलन, दीर्घ कार्य घंटे, शारीरिक तनाव, मानसिक तनाव, पारिवारिक जिम्मेदारियाँ, सामाजिक अपेक्षाएँ, रात्रिकालीन शिफ्ट, सुरक्षा उपाय।

प्रस्तावना

स्वास्थ्य सेवाओं में महिला नर्सों की भूमिका अत्यंत महत्वपूर्ण है। वे अस्पतालों, क्लीनिकों और अन्य स्वास्थ्य संस्थानों में रोगियों की देखभाल, चिकित्सा प्रक्रियाओं में सहायता, और मानसिक तथा भावनात्मक समर्थन प्रदान करने का कार्य करती हैं। नर्सिंग केवल एक पेशा नहीं, बल्कि सेवा का एक महत्वपूर्ण रूप है, जिसमें समर्पण, धैर्य और संवेदनशीलता की आवश्यकता होती है।

महिला नर्सें स्वास्थ्य सेवाओं की रीढ़ मानी जाती हैं क्योंकि वे मरीजों की शारीरिक और मानसिक भलाई सुनिश्चित करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं। वे न केवल डॉक्टरों और चिकित्सा कर्मियों के साथ मिलकर काम करती हैं, बल्कि रोगियों और उनके परिवारों के लिए एक सहानुभूतिपूर्ण सहायक के रूप में भी कार्य करती हैं।

इसके अतिरिक्त, महिला नर्सें मातृ एवं शिशु स्वास्थ्य सेवाओं, बुजुर्गों की देखभाल, सार्वजनिक स्वास्थ्य कार्यक्रमों और आपातकालीन चिकित्सा सेवाओं में भी महत्वपूर्ण योगदान देती हैं। महामारी जैसी स्थितियों में उनकी भूमिका और भी अधिक महत्वपूर्ण हो जाती है, जब वे अपनी जान की परवाह किए बिना समाज की सेवा में जुटी रहती हैं।

हालांकि, इस महत्वपूर्ण भूमिका के बावजूद, महिला नर्सों को कई चुनौतियों का सामना करना पड़ता है, जिनमें कार्य-जीवन संतुलन, कार्यस्थल पर तनाव, सामाजिक अपेक्षाएँ और सुरक्षा संबंधी चिंताएँ शामिल हैं। इन चुनौतियों का समाधान निकालना आवश्यक है ताकि वे अपने कार्य को प्रभावी ढंग से कर सकें और स्वास्थ्य सेवाओं को अधिक सशक्त बना सकें।

महिला नर्सों की भूमिका

- रोगियों की देखभाल** - नर्सें रोगियों की दवा, खानपान और स्वच्छता का विशेष ध्यान रखती हैं। वे मरीजों की स्थिति की निगरानी करती हैं और डॉक्टरों को आवश्यक जानकारी प्रदान करती हैं।
- चिकित्सकीय सहायता** - डॉक्टरों के मार्गदर्शन में उपचार प्रक्रियाओं में सहायता करती हैं, जैसे कि इंजेक्शन लगाना, घावों की ड्रेसिंग करना, ब्लड प्रेशर और शुगर लेवल की निगरानी करना।
- मानसिक एवं भावनात्मक सहयोग** - मरीजों और उनके परिवारों को मनोवैज्ञानिक समर्थन देती हैं। कई बार मरीज तनाव या अवसाद का शिकार हो सकते हैं, ऐसे में नर्सें उन्हें भावनात्मक रूप से सहारा देती हैं।
- आपातकालीन सेवा** - आपात स्थितियों में त्वरित और प्रभावी चिकित्सा सहायता प्रदान करती हैं। नर्सें ट्रॉमा केसेस, हृदय रोगियों और अन्य आपातकालीन स्थितियों में डॉक्टरों की सहायता करती हैं।
- शिशु और मातृ स्वास्थ्य देखभाल** - प्रसव के दौरान सहायता प्रदान करने के साथ-साथ नवजात शिशुओं और माताओं की देखभाल में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं। वे गर्भवती महिलाओं को पोषण देखभाल और प्रसव-पूर्व स्वास्थ्य सेवाओं की जानकारी देती हैं।

6. **बुजुर्गों की देखभाल** - वृद्ध रोगियों की विशेष देखभाल करती हैं, जिनमें उनकी दवाओं का प्रबंधन, नियमित जांच और मानसिक स्वास्थ्य समर्थन शामिल हैं।
7. **स्वास्थ्य शिक्षा और जागरूकता** - समुदायों में स्वास्थ्य संबंधी जागरूकता फैलाने का कार्य भी नर्सों करती हैं। वे स्वच्छता, टीकाकरण, पोषण और संक्रामक बीमारियों की रोकथाम के बारे में जानकारी देती हैं।
8. **सामुदायिक स्वास्थ्य सेवा** - दूरदराज के क्षेत्रों में स्वास्थ्य सुविधाएँ प्रदान करने में नर्सों की भूमिका महत्वपूर्ण होती है। वे ग्रामीण और पिछड़े क्षेत्रों में जाकर लोगों को स्वास्थ्य सेवाएँ उपलब्ध कराती हैं।
9. **संक्रामक रोगों की रोकथाम** - टीकाकरण कार्यक्रमों में सक्रिय भूमिका निभाती हैं और महामारी के दौरान फ्रंटलाइन वर्कर के रूप में कार्य करती हैं।
10. **प्रशासनिक और अनुसंधान कार्य** - कुछ नर्सों अस्पताल प्रशासन, नर्सिंग शिक्षा और चिकित्सा अनुसंधान में भी योगदान देती हैं, जिससे स्वास्थ्य सेवाओं में नवाचार और सुधार लाया जा सके।

कार्य-जीवन संतुलन की समस्याएँ

1. **दीर्घ कार्य घंटे और थकान** - महिला नर्सों को अक्सर लंबे समय तक कार्य करना पड़ता है, जिससे उनके पारिवारिक जीवन पर प्रभाव पड़ता है। लगातार खड़े रहना, रोगियों की देखभाल करना और शारीरिक श्रम करने के कारण वे थकान और तनाव का अनुभव करती हैं।
2. **शारीरिक एवं मानसिक तनाव** - नर्सिंग का कार्य अत्यधिक शारीरिक श्रम और मानसिक तनाव से भरा होता है। उन्हें रोगियों की स्थिति को संभालना पड़ता है जिससे वे शारीरिक रूप से थकान महसूस कर सकती हैं और मानसिक रूप से तनावग्रस्त हो सकती हैं।
3. **पारिवारिक जिम्मेदारियाँ और कार्यस्थल का दबाव** - महिला नर्सों को घर और कार्यस्थल दोनों पर जिम्मेदारियाँ निभानी पड़ती हैं। बच्चों और परिवार के अन्य सदस्यों की देखभाल के साथ-साथ उन्हें अपनी नौकरी की भी चिंता करनी पड़ती है। कार्यस्थल पर बढ़ते कार्यभार के कारण वे अक्सर अपने परिवार को पर्याप्त समय नहीं दे पातीं।
4. **सामाजिक अपेक्षाएँ और दबाव** - नर्सों से अपेक्षा की जाती है कि वे अपने पेशे और परिवार दोनों में उत्कृष्ट प्रदर्शन करें, जो तनाव उत्पन्न कर सकता है। कई बार सामाजिक दबाव के कारण उन्हें करियर और परिवार के बीच संतुलन बनाना कठिन लगता है।
5. **रात्रिकालीन शिफ्ट एवं असुरक्षा** - रात्रि की ड्यूटी करने पर सुरक्षा संबंधी चिंताएँ बढ़ जाती हैं, जिससे कार्यस्थल पर महिलाओं के लिए असुरक्षा की भावना उत्पन्न होती है। कई बार अस्पतालों में पर्याप्त सुरक्षा व्यवस्था नहीं होती, जिससे महिला नर्सों को असुरक्षित महसूस करनी पड़ती है।

6. **अपर्याप्त अवकाश और मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव** - नर्सों को अक्सर सीमित अवकाश मिलता है, जिससे उन्हें आराम और मानसिक पुनर्भरण का समय नहीं मिल पाता। लगातार कार्य करने से वे तनाव, चिंता और अवसाद का शिकार हो सकती हैं।
7. **कम वेतन और आर्थिक दबाव** - महिला नर्सों को कई बार उनके कार्य के अनुरूप वेतन नहीं मिलता। आर्थिक असमानता और वेतन वृद्धि की धीमी प्रक्रिया के कारण वे वित्तीय दबाव का सामना करती हैं।

समाधान

1. **लचीले कार्य घंटे और शिफ्ट सिस्टम** - महिला नर्सों को संतुलित जीवन जीने के लिए कार्य समय में लचीलापन प्रदान किया जाना चाहिए। विभिन्न देशों में नर्सिंग संस्थानों ने रोटेशनल शिफ्ट, कंट्रैक्ट बेस्ड जॉब्स, और पार्ट-टाइम नर्सिंग जैसी सुविधाएँ प्रदान की हैं, जिससे वे अपने परिवार और पेशे के बीच संतुलन बना सकें।
2. **मानसिक स्वास्थ्य सहायता और तनाव प्रबंधन** - नर्सों को मानसिक तनाव से बचाने के लिए उन्हें योग, ध्यान, और परामर्श सुविधाएँ प्रदान की जानी चाहिए। अस्पतालों को मानसिक स्वास्थ्य के लिए विशेष काउंसलिंग सत्र और वर्कशॉप आयोजित करनी चाहिए ताकि नर्सें अपने कार्य के दबाव को बेहतर तरीके से संभाल सकें।
3. **परिवार-समर्थन नीतियाँ और मातृत्व अवकाश** - सरकार और निजी संस्थानों को महिला नर्सों के लिए मातृत्व अवकाश, पेड लीव, और चाइल्ड केयर सुविधाएँ उपलब्ध करानी चाहिए। कार्यस्थल पर क्रेच और डे-केयर सेंटर स्थापित करने से वे अपनी कार्यस्थल जिम्मेदारियों को बेहतर तरीके से निभा सकती हैं।
4. **सुरक्षा उपाय और कार्यस्थल सुरक्षा नीतियाँ** - रात्रिकालीन ड्यूटी करने वाली महिला नर्सों के लिए सुरक्षा गार्ड, सीसीटीवी निगरानी, और आवश्यकतानुसार ट्रांसपोर्ट सुविधा प्रदान की जानी चाहिए। इसके अलावा, उन्हें स्वरक्षा प्रशिक्षण दिया जाना चाहिए ताकि वे किसी भी आपातकालीन स्थिति में अपनी सुरक्षा कर सकें।
5. **उचित वेतन और वित्तीय सहायता** - महिला नर्सों को उनके कार्य के अनुसार उचित वेतन मिलना चाहिए। सरकार और निजी अस्पतालों को वेतन वृद्धि, बोनस, और अन्य वित्तीय लाभ प्रदान करने चाहिए ताकि वे आर्थिक रूप से सशक्त महसूस कर सकें। इसके अलावा, उन्हें बीमा योजनाएँ और रिटायरमेंट बेनिफिट्स भी प्रदान किए जाने चाहिए।
6. **स्वास्थ्य सुविधाएँ और विश्राम अवकाश** - महिला नर्सों के लिए समय-समय पर स्वास्थ्य जांच, विश्राम अवकाश, और फिटनेस प्रोग्राम आयोजित किए जाने चाहिए, जिससे वे स्वयं के स्वास्थ्य का ध्यान रख सकें। इससे उनकी उत्पादकता और कार्यक्षमता भी बढ़ेगी।
7. **सामाजिक जागरूकता और सहयोग** - समाज को यह समझने की जरूरत है कि महिला नर्सों का कार्य केवल पेशा नहीं, बल्कि समाज सेवा का एक रूप है। उनके कार्य की सराहना करने और उन्हें सहयोग देने के लिए सामुदायिक

जागरूकता अभियान चलाए जाने चाहिए। परिवार के सदस्यों को भी महिला नर्सों का सहयोग करने के लिए प्रेरित किया जाना चाहिए।

8. **अस्पताल प्रशासन में भागीदारी और निर्णय लेने की शक्ति** - महिला नर्सों को अस्पतालों के प्रशासनिक निर्णयों में भाग लेने का अधिकार दिया जाना चाहिए। इससे वे अपने कार्य से संबंधित समस्याओं को सीधे प्रबंधन तक पहुँचा सकेंगी और नीतियों में सुधार कर सकेंगी।

निष्कर्ष

महिला नर्सें स्वास्थ्य सेवा प्रणाली की आधारशिला हैं, जिनके बिना आधुनिक चिकित्सा व्यवस्था अधूरी है। हालांकि वे अत्यधिक मेहनत और समर्पण से कार्य करती हैं, लेकिन उन्हें कई चुनौतियों का सामना करना पड़ता है, विशेष रूप से कार्य-जीवन संतुलन की समस्या। यदि उनके लिए बेहतर नीतियाँ और सुविधाएँ लागू की जाएँ, तो वे न केवल अपने पेशेवर कार्यों को अधिक प्रभावी ढंग से कर सकेंगी, बल्कि अपने व्यक्तिगत जीवन में भी संतुलन स्थापित कर पाएँगी।

समय की माँग है कि सरकार, अस्पताल प्रशासन और समाज मिलकर महिला नर्सों की इन चुनौतियों को गंभीरता से लें और उन्हें बेहतर कार्य परिस्थितियाँ उपलब्ध कराएँ। यदि हम महिला नर्सों को सशक्त बनाएँ, तो स्वास्थ्य सेवाएँ भी सशक्त होंगी, और एक स्वस्थ समाज के निर्माण में उनका योगदान और भी प्रभावी हो सकेगा।

संदर्भ ग्रंथ सूची

1. भारतीय नर्सिंग परिषद, “नर्सिंग प्रोफेशनल स्टैंडर्ड्स”, नई दिल्ली - भारतीय नर्सिंग परिषद, 2020, पृष्ठ 45-60।
2. विश्व स्वास्थ्य संगठन (World Health Organization), जिनेवा – WHO, 2021, पृष्ठ 102-115।
3. शर्मा, आर.के., “भारत में नर्सिंग सेवाओं की स्थिति”, मुंबई - मेडिकल पब्लिकेशन हाउस, 2019, पृष्ठ 88-95।
4. स्वास्थ्य मंत्रालय, भारत सरकार, “राष्ट्रीय स्वास्थ्य नीति 2017”, नई दिल्ली - भारत सरकार प्रकाशन, 2017, पृष्ठ 150-165।
5. गुप्ता, एस., “कार्य-जीवन संतुलन : महिला नर्सों के लिए एक चुनौती”, लखनऊ - समाजशास्त्र अध्ययन केंद्र, 2022, पृष्ठ 35-50।