उजाले की ओर

dsUnzh; euf'pfdRlk laLFkku
jkaph

Hkkjr ljdkj
LokLF; ,oa ifjokj dY;k.k ea=ky;
ubZ fnYyh&110011

मानसिक स्वास्थ्य पर रेडियो आधारित प्रसारणमाला

उजाले की ओर

आकाशवाणी राँची से हिन्दी एवं नागपुरी में प्रसारित

[दिनांक 05–11–2003 से 05–05–2004 हिन्दी में]

[दिनांक 20–04–2005 से 12–10–2005 नागपुरी में]

संपादक

डॉ. एस. अख्तर
मुख्य चिकित्सा अधिकारी
केन्द्रीय मनश्चिकित्सा संस्थान
काँके, राँची

विषय वस्तु विशेषज्ञ

डा. सईद अख्तर
मुख्य चिकित्सा पदाधिकारी
केन्द्रीय मनश्चिकित्सा संस्थान
काँके, राँची

कार्यक्रम निर्माण

श्याम ऑडियो विडियो प्रोडक्शन
प्रसार भारती (आकाशवाणी)द्वारा निबंधित एजेन्सी
हेहल, राँची

कार्यक्रम संयोजन

गनौरी राम
कार्यक्रम अधिशासी
आकाशवाणी] राँची

सहयोग

इन्द्रजीत बनर्जी, ईकबाल अख्तर, मोफिजुल हक

Ák;®td

© केन्द्रीय मनश्चिकित्सा संस्थान

काँके, राँची

nks 'kCn

मानसिक रोग तथा मनोवैज्ञानिक समस्याओं के विषय में समाज में व्याप्त अनेक गलत धारणाएँ हैं, कारण है अनभिज्ञता और आज्ञानता का अंधकार।

यह प्रकाशन हमारे संस्थान द्वारा इस दिशा में किया गया एक और प्रयास है। इसके द्वारा हम समाज में चेतना और जागरूकता जगाने की कोशिश कर रहे हैं। हमें आशा है कि आपके सहयोग से हम मानसिक रोग एवं मनोवैज्ञानिक समस्याओं के विषय में समाज में फैली रूढ़ीवादी एवं गलत धारणाओं का निवारण कर पाएँगे।

Mk- ,l- gd futkeh
funs'kd

शीर्षक गीत

(1)

मत पालो कुंठायें मन में
मत पालो अवसाद।।
भाँति–भाँति के मनोरोग का
कारण गहन विषाद।। मत पालो............।।

मन को मुक्त तनाव से रखना
मादक द्रव्य से बचकर रहना।।
नींद अगर नहीं आये, तो कहना'
दिल अक्सर घबराये तो कहना।।

कभी छुपा कर मत रख लेना,
मन में मन की बात,
भाँति–भाँति के मनोरोग का
कारण गहन विषाद।। मत पालो ....।।

(2)

आओ चलो मिल जुलकर
मन को मनाएँ।
रोग शोक पीड़ा को
हँस के भूल जाएँ।। आओ चलो ....।।

गहरी निराशायें, कुंठायें, दुविधायें,
सहने की सीमा से पार चली जायें।।
भ्रांति कोई मन में हो, या अन्धविश्वास कोई।।
बन के एक गांठ कहीं, मन में बैठ जाएँ।।
तो फिर यह बात विशेषज्ञ को बताएँ।।

आओ चलो मिल जुलकर
मन को मनाएँ।
रोग शोक पीड़ा को
हँस के भूल जाएँ।। आओ चलो ....।।

परिकल्पना – गनौरी राम
रचना – अशोक कुमार अंचल
गायक – आनन्द मोहन पाठक और साथी

रेडियो प्रसारण माला
मानसिक स्वास्थ्य पर आधारित
उजाले की ओर

26	05.05.04 शीर्षक गीत	मानसिक रोग और केन्द्रीय मनश्चिकित्सा संस्थान	डॉ. एस. हक निजामी श्री अशोक कु. अंचल	58

कड़ियाँ	प्रसारण तिथि	विषय	विशेषज्ञ	पृ0 सं0
0	05.11.03	विषय प्रवेशः मानसिक रोग और मनोवैज्ञानिक इलाज	डॉ. एस. हक निजामी	01
1	12.11.03	अनिद्रा	डॉ. सईद अख्तर	03
2	19.11.03	डिप्रेशन (अवसाद)	डॉ. विनीता शर्मा	05
3	26.11.03	स्त्रियों की विशेष समस्याएं एवं समाधान	डॉ. एन. पाल	08
4	03.12.03	सिरदर्द	डॉ. सईद अख्तर	11
5	10.12.03	मिर्गी	डॉ. अनुपम ठाकुर	13
6	17.12.03	हिस्टीरिया	डॉ. देवव्रत कुमार	17
7	24.12.03	घबराहट और चिन्ता	डॉ. दीप्ति मिश्रा	18
8	31.12.03	मेनिया (उत्साह या उन्माद)	डॉ. मनु अरोड़ा	20
9	07.01.04	मानसिक तनाव	डॉ. देवव्रत कुमार	22
10	14.01.04	मादक द्रव्यों के सेवन से उत्पन्न विकार एवं निदान	डॉ. संजय मुंडा	24
11	21.01.04	मानसिक रोग और चिकित्सा पद्धति	डॉ. टी. रवि	27
12	28.01.04	मानसिक रोग और भ्रांतियाँ	डॉ. ए. एन. वर्मा	29
13	04.02.04	सेक्स संबंधी समस्याएँ	डॉ.. संजीव रंजन	31
14	11.02.04	तम्बाकू सेवन का दुष्परिणाम एवं निदान	डॉ. सईइ अख्तर	33
15	18.02.04	शराब और मनोचिकित्सा	डॉ. संजय मुण्डा	35
16	25.02.04	आत्महत्या	डॉ. सुभाष सोरेन	37
17	03.03.04	फोबिया : लक्षण, कारण और ईलाज	डॉ. दीप्ति मिश्रा	39
18	10.03.04	वृद्धावस्था की मानसिक समस्याएँ	डॉ. टी. रवि	41
19	17.03.04	मानसिक रोग और परिचारिकाओं की भूमिका	श्रीमति ज्योति बेक	43
20	24.03.04	अंतः स्त्रावी ग्रंथियाँ और मानसिक रोग	डॉ. योगेन्द्र अग्रवाल	45
21	31.03.04	बाल्यवस्था एवं किशोरावस्था की मनोवैज्ञानिक समस्याएँ	डॉ. एस. बासु	46
22	07.04.04	मानसिक परेशानी होने पर कहाँ ईलाज करवाएँ	डॉ. डी. राम	48
23	14.04.04	ऑबसेशन या ऑबसेसिव कम्पलसिव डिसऑर्डर	डा. बक्शी नीरज	51
24	21.04.04	स्किजोÝनिया	डॉ. सरिता पॉल	53
25	28.04.04	मन्दबुद्धि, सामाजिक व्यवस्था	डॉ. अलका निजामी	56

विषय प्रवेश

मानसिक रोग और मनोवैज्ञानिक इलाज

प्रसारण तिथि 05.11.2003

डा. एस. हक निजामी

यद्यपि हाल के वर्षों में मनश्चिकित्सा के क्षेत्र में अभूतपूर्व विकास हुआ है और मानसिक रोग के कारणों का पता लगाने तथा उनके निवारण के लिए मनःचिकित्सा विज्ञान के अनेक पद्धतियों एवं उपकरणों की खोज हुई एवं उत्तरोत्तर प्रयास जारी है। किन्तु, खेद की बात है कि मानसिक रोग के उपचार सम्बन्धी सुविधाओं की सुगमता से उपलब्धता के बावजूद भी लोग अज्ञानता, पुरातन विचारों तथा समाज में व्याप्त मानसिक रोग सम्बन्धी भ्रांतियों एवं गलत धारणाओं की वजह से इन सुविधाओं का समुचित रूप से लाभ नहीं उठा पा रहे हैं। समाज में व्याप्त भ्रांतियां एवं उनके सही मान्यताओं के विषय में यहाँ चर्चा करना उपयुक्त होगा–

लोगों की धारणा है कि मानसिक रोग भूत–प्रेत, चुड़ैल आदि के दुष्प्रभाव, देवी देवताओं के प्रकोप, जादू–टोना अथवा पिछले जन्म के बुरे, एवं पाप कर्मों का प्रतिफल है, सर्वथा गलत है।

अधिकांश लोगों की धारणा है कि हस्तमैथुन तथा वीर्यपात होने एवं अत्यधिक यौन सम्बन्धी क्रियाकलापों से व्यक्ति का दिमाग कमजोर तथा खाली हो जाता है, जिनसे मानसिक रोग होने की ज्यादा आशंका हो जाती है। इस सम्बन्ध में सही वैज्ञानिक दृष्टिकोण यह है कि अधिक वीर्यपात से कोई शारीरिक एवं मानसिक क्षति नहीं होती।

अधिकतर लोग समझते हैं कि मानसिक रोग के विभिन्न प्रकार नहीं हैं, जैसा कि शारीरिक रोग कई प्रकार के होते हैं। उनकी धारणा है कि मानसिक रोगियों का एक ही व्यवहारिक रूप होता है जैसे–सभी मानसिक रोगी चिल्लाते, उटपटांग गाना गाते, ऊल–जलूल बकते तथा मारने–काटने को दौड़ते हैं। किन्तु इस अज्ञानता के विपरीत सही बात यह है कि शारीरिक रोगों की ही भांति मानसिक रोग के भी अनेक प्रकार हैं।

लोगों को भय है कि मानसिक रोगी हमेशा खतरनाक होते हैं। मानसिक रोगियों की भयानकता या हिंसात्मक प्रवृत्ति के बारे में लोगों का आकलन प्रायः सही नहीं होता।

अधिकतर लोगों का ख्याल है कि मानसिक रोग एक असाध्य बीमारी है, जिसका ठीक होना संभव नहीं। वास्तविकता तो यह है कि अधिकांश मानसिक रोगियों का इलाज एवं उपचार संभव हो गया है और ये बिल्कुल ठीक होकर समाज के अन्य सामान्य व्यक्तियों जैसा व्यवहार कर सकते है। आवश्यकता है परिवार एवं समाज के लोगों के अपने नकारात्मक एवं पूर्वाग्रहपूर्ण रवैये में परिवर्तन लाकर उनके प्रति सहानुभूति मनोवृत्ति बनाकर उपयुक्त जगह उपचार कराने की न कि उपेक्षा की। दुःख की बात है कि अभी भी यहाँ तक कि पढ़े लिखे लोग भी अपने कट्टरपंथी पुरानी मान्यताओं, अज्ञानता एवं सामाजिक अंधविश्वासों से इतने ग्रसित हैं कि जिसके कारण मानसिक रोगियों को बहुत कष्ट उठाना पड़ता है।

बहुत से लोगों का विश्वास है कि बिजली द्वारा उपचार माध्यम से मस्तिष्क पर बहुत बुरा असर पड़ता है और पागलपन बढ़ जाती है। तथ्य यह है

कि सभी मानसिक रोगों में इसका प्रयोग विशेष परिस्थिति में किया जाता है। शोध से यह सिद्ध हो चुका है कि इसके कारण मस्तिष्क पर कोई हानिकारक प्रभाव नहीं पड़ता।

खासकर देहातों में अभी भी यह धारणा व्याप्त है कि रोगी को मिर्चा जलाकर उसका धुआँ सुंघाना, जलती लकड़ी की लुआठी अथवा तपते हुए लोहे से दागना, भूखे रखकर उसे अंधेरे कोठरियों में बांध कर रखना, झाड़–फूंक कराना तथा अन्य अमानवीय ढ़ंग से रोगियों को दंडित एवं प्रताड़ित कर उनके ऊपर सवार प्रेतात्माओं को हटाकर ही रोगी को रोगमुक्त किया जा सकता है। इस संबंध में कहना है कि ये विधियाँ सर्वथा अमानवीय और व्यक्ति के मानवाधिकार का खुला उल्लंघन है।

अधिकांश लोगों की राय में रोगी का शादी कर देने से यह रोग मुक्त हो सकता है। किन्तु शादी कर देना रोगी के उपचार की यह धारणा सर्वथा गलत है।

लोगों का यह विश्वास कि एक बार मानसिक रोग हो जाने से व्यक्ति कभी कोई काम नहीं कर सकता और आजीवन उन्हें दूसरों पर निर्भर रहना पड़ता है, यह विश्वास गलत है। मानसिक रोगी रोगमुक्त होकर समाज के मुख्य धारा में मिल कर सामान्य लोगों के ही तरह काम करने के लायक हो सकते हैं तथा स्वतंत्र जीवन बिता सकते हैं। तथाकथित उनके ऊपर सवार भूत या प्रेतात्माओं को उतारने के लिए ओझा, मौलवी, भगत एवं पंडितों द्वारा नाना प्रकार की शारीरिक पीड़ा दी जाती है और अन्त में ठीक नहीं होने पर मानसिक रोग अस्पताल में वे लाये जाते हैं जबकि उनकी हालत मरणासन्न सी हो चुकी होती है।

अन्त में आवश्यकता है लोगों में अपने मनोवृत्ति में परिवर्तन लाने, भ्रान्तियों से वंचित रहने, अज्ञानता दूर करने तथा रोगियों के प्रति सहृदयता बरतने एवं जागरूक होने की। इस दिशा में काँके स्थित केन्द्रीय केन्द्रीय मनश्चिकित्सा संस्थान द्वारा सामुदायिक स्तर पर आमलोगों को मानसिक रोग एवं इसके उपचार के विषय में जानकारी देने तथा इससे जुड़ी भ्रांतियाँ, पूर्वाग्रहों एवं अज्ञानता को दूर करने तथा उन्हें शिक्षित करने का सतत् प्रयास जारी है। इस सम्बन्ध में संस्थान द्वारा चालित ग्रामीण मानसिक स्वास्थ्य कार्यक्रम महत्वपूर्ण भूमिका निभा रहा है।

भागः एक

अनिद्रा

प्रसारण तिथि 12.11.2003

डा. सईद अख्तर

नींद हमारे लिए क्यों आवश्यक है?

दिनभर के परिश्रम, थकान तथा परेशानियों के बाद न केवल हमारा शरीर बल्कि मन भी थक जाता है। इस थके हुए शरीर को नई स्फूर्ति, नई ऊर्जा के संचालन के के लिए नींद की आवश्यकता होती है।

हमें कितने घंटे सोना चाहिए?

यह व्यक्तियों पर निर्भर करता है। कुछ लोग 8–10 घंटा सोते हैं तो कुछ लोग की नींद 5–6 घंटे में ही पूरी हो जाती है। आमतौर पर बच्चे तथा युवावस्था में अधिक नींद आती है और बुजुर्ग कम सोते हैं। सुबह उठने पर यदि आप तरोताजा महसूस करें तो समझें आपको अच्छी नींद आई है।

किसी व्यक्ति को 1–2 दिन किसी कारणवश नींद न आये तो क्या हम कह सकते हैं कि उसे अनिद्रा की बीमारी है?

क्षणिक कारणों से 1–2 दिन तक यदि नींद न आए तो इसे बीमारी कहना उचित नहीं होगा। साधारण मानसिक तनाव, औषधियों के प्रयोग या मादक द्रव्यों के उपयोग से अनिद्रा की स्थिति आ जाती है। अनिद्रा को हम बीमारी उसी समय कहते हैं जब सप्ताह में 2–3 दिन नींद न आए और ऐसा कम से कम 1 महीने से हो रहा हो।

अनिद्रा के क्या कारण हैं?

अनिद्रा का प्रमुख कारण है चिन्ता, चाहे वह परिवार की, सामाजिक या आर्थिक सुरक्षा के लिए हो अथवा आने वाले क्षणों के अपेक्षाओं या आशंकाओं के कारण हो, जैसे–परीक्षा की चिन्ता, विवाह तथा विवाहोपरान्त परिस्थितियों की चिन्ता इत्यादि। कभी कभी किसी दुःखद स्थिति के कारण, शोकावस्था में भी नींद नहीं आती। इन्हें हम क्षणिक तथा अस्थाई अनिद्रा कह सकते हैं जो हमारे जीवन में घटनेवाली प्रतिकूल परिस्थितियों के कारण होती है।

परन्तु इसके साथ ही अनिद्रा जो काफी लम्बे समय से रहती है उनके कारण गंभीर मनोवैज्ञानिक रोग हो सकते हैं। अक्सर देखा गया है कि इसके कारण डिप्रेशन या अवसाद हो सकते हैं। इसके अतिरिक्त प्रायः सभी प्रकार के मनोवैज्ञानिक रोगों में अनिद्रा हो सकती है। शराब तथा अन्य मादक पदार्थों के आदी व्यक्ति यदि अधिक शराब आदि का सेवन करें अथवा सहसा छोड़ने का प्रयास करें तो भी नींद की कमी हो सकती है। इसके अतिरिक्त बहुत प्रकार की औषधियों, विशेषकर सर्दी, दमा आदि के लिए उपयोग में आने वाली, के कारण भी अनिद्रा हो सकती है। जबरदस्त नींद आना तथा नींद के झोंकों को रोक नहीं पाना तथा इसके कारण कार्यस्थल, आफिस, फैक्ट्री में नींद आ जाना या गाड़ी चलाते भी नींद आना एक गंभीर अनिद्रा रोग है जिसे नरकोलेप्सी कहते हैं। ऐसे व्यक्तियों के अक्सर गिरने पड़ने से दुर्घटना की संभावना रहती है।

जब किसी व्यक्ति को नींद न आए तो उसे क्या करना चाहिए?

नींद के कुछ स्वस्थ्य नियम हैंः–

1. समय पर ही बिस्तर से उठें, आप देर से न सोएँ।
2. चाय, कॉफी, सिगरेट, खैनी, शराब तथा अन्य उत्तेजक पदार्थों का सेवन नहीं करें।
3. दिन में झपकियाँ लेने का प्रयास नहीं करें।

4. शरीर के लिए प्रतिदिन व्यायाम करना आवश्यक है।

5. सोने के पहले गरम पानी से नहा सकें तो अच्छा है।

6. सोने के समय बत्ती धीमी करें, टेलिविजन बन्द करें, मधुर संगीत का रेडियो पर आनंद लें।

यदि इस पर भी नींद न आए तो क्या नींद की दवाओं का सेवन करना चाहिए?

खुद से नींद की दवाओं का सेवन नहीं करें। यदि आप ऐसा करेंगे तो हो सकता है आप इन औषधियों के जीवन पर्यन्त आदी हो जाएं। यदि आप राँची के आसपास हैं तो सी.आई.पी. में निद्रा क्लिनिक में संपर्क करें जहाँ उचित मूल्यांकन के बाद निद्रा के लिए उचित सलाह एवं व्यवहारिक मनोचिकित्सा एवं बाईयोफीडबैक द्वारा इसका इलाज किया जाता है। यदि आप हमसे दूर हैं तो एक अच्छे एवं प्रमाणित चिकित्सक से संपर्क करें।

नींद न आने वाले को क्या सलाह देंगे?

मेरी सलाह है कि क्षणिक अनिद्रा बिना औषधि की ठीक हो सकती है। यदि किसी डॉक्टर के कहने पर आपने नींद की दवा शुरू की है तथा इसको 10–15 दिनों से अधिक खाना पड़ रहा है तो सचेत हो जाएँ। आपके अनिद्रा के शारीरिक तथा मानसिक कारणों का पता लगाना आवश्यक है। आपको तुरंत सी.आई.पी. आकर इस विषय में सलाह लेनी चाहिए।

कभी कभी देखा गया है कि किसी व्यक्ति को नींद न आने का कोई कारण नहीं है, फिर भी अकारण अनिद्रा हो सकती है?

हाँ, इस प्रकार की अनिद्रा जिसके कोई मानसिक या शारीरिक या अन्य कारण न दिखें इन्हें प्राथमिकी अनिद्रा अथवा प्राइमरी इनसोमनिया कहते है। इसमें नींद आने में दिक्कतें होती हैं, नींद बार–बार टूट जाती है, या बहुत सुबह नींद टूट जाती है तथा व्यक्ति उसके बाद अपने आप को तरोताजा महसूस नहीं कर पाता।

नींद में खर्राटे लेना क्या बीमारी है?

नींद में खर्राटे आना कोई बीमारी नहीं है किन्तु इसके कारण कभी कभी दामपत्य जीवन प्रभावित हो सकता है। किन्तु साथ में यह बताना आवश्यक है कि खर्राटे लेते व्यक्ति की साँस कभी कभी 10–15 सेकेंड के लिए रुक जाए और यह प्रक्रिया रात भर में बार–बार हो तो अवश्य सावधान होना चाहिए क्योंकि यह एक भयंकर स्थिति हो सकती है। इसे स्लीप एप्निया कहते हैं। यदि इसका इलाज नहीं किया गया तो इसमें नींद में मौत भी हो सकती है।

भागः दो

डिप्रेशन (अवसाद)

प्रसारण तिथि 19.11.2003

डॉ. बिनीता शर्मा

डिप्रेशन या अवसाद क्या है?

लम्बे समय तक लगातार और नकारात्मक सोच या दुःखी मनोदशा, जो किसी के जीवन को कई तरह से प्रभावित करती है या जिन गतिविधियों में व्यक्ति रूचि और खुशी पाता था, उनमें दिलचस्पी न रहना।

प्रत्येक व्यक्ति समय–समय पर उदासी अनुभव करता है। कई लोग एक बार या ज्यादा लेकिन अपने आपमें छोटी और सीमित अवधि के लिए उदासी का अनुभव तो करते ही हैं। जब इस तरह की संवेदनशीलता या भावुकता अधिक समय तक रहती है, तब व्यक्ति डिप्रेशन (अवसाद) से प्रभावित हो सकता है।

डिप्रेशन एक ऐसा रोग लक्षणों का समूह है जो सामान्य उदासी अथवा दुःख की मायूस मनोदशा को दर्शाता है। सोच, अनुभव और कामकाज में आमूल परिवर्तन, डिप्रेशन के मुख्य लक्षण हैं। कमजोरी, उदासीनता, जी ऊबना, विषाद, उद्विग्नता, आदि महसूस होना इसके लक्षण हैं। ऐसे व्यक्ति स्वयं का ध्यान रखने की बजाय स्वयं के प्रति लापरवाह हो जाता है। उसकी सफलताओं के प्रयास अक्सर निष्क्रियता और विरक्ति में बदल जाते है। डिप्रेशन शारीरिक लक्षणों, जैसे कि नींद में गड़बड़ी, शीघ्र थकावट, दर्द और पीड़ा आदि से प्रकट हो सकता है। जब व्यक्ति काम के दौरान हमेशा थका हुआ दिखाई पड़े या उकताया हुआ नजर आए, तब वह डिप्रेशन से ग्रसित हो सकता है। ऐसा व्यक्ति हमेशा यह सोचता है कि वह बहुत कुछ खो चुका है और भविष्य में भी हमेशा खोता रहेगा, वह खराब है, तथा जीने के योग्य नहीं है। वह शराब या नशे का आदी भी हो सकता है। गंभीर अवसाद में उसे जीवन को समाप्त करने की इच्छा हो सकती है। यहाँ तक कि वह आत्महत्या का भी प्रयास कर सकता है।

डिप्रेशन से कौन प्रभावित होते हैं?

डिप्रेशन एक आम पाई जाने वाली मानसिक रोग है। अपने जीवन में लगभग 5 प्रतिशत लोग इससे प्रभावित होते हैं तथा 10 में से 1 मामले में इसकी परिणति आत्महत्या के रूप में हो सकती है।

डिप्रेशन सभी आयु, पृष्ठभूमि और समुदाय के लोगों में होता है। पुरुषों की तुलना महिलाओं में यह तीन गुना अधिक होता है। महिलाओं में डिप्रेशन जीवन के विभिन्न चरणों के दौरान सामान्यतः कई बार आता है जैसा कि मासिक धर्म होने के पहले (Premenstrual Dysphoric Disorder), गर्भावस्था में और रजोनिवृति में हार्मोन (Hormone) परिवर्तन के समय। कुछ प्रकार के डिप्रेशन, विशेषतः बायपोलर (द्विध्रुवीय) डिप्रेशन आनुवंशिक हो सकता है।

डिप्रेशन के मुख्य लक्षण क्या हैं?

डिप्रेशन के लक्षण निम्नलिखित हैं पर ये लक्षण दो या दो से अधिक सप्ताह से होने चाहिए।

1. मानसिक लक्षण –

(क) भावनात्मक और व्यवहारिक लक्षण :

- लगातार उदासी।
- असंगत ग्लानि महसूस करना।

- साधारण बातें भी भूल जाना।
- कमजोरी, एकाग्रता की कमी, अन्यमनस्कता, अनिश्चितता।
- उन गतिविधियों में रूचि न लेना जिनमें रूची पहले थी।
- अकेलापन महसूस करना, भावशून्यता, अन्य व्यक्तियों और नई परिस्थितियों से अपने आप को अलग करना।
- चिन्ता, घबराहट, तुच्छ बातों पर चिड़चिड़ाना।
- अपने लक्ष्यों के प्रति निरुत्साहित होना।
- स्वयं के शारीरिक, बाह्य दिखाव में रूचि खो देना।
- नशे या शराब की ओर झुकाव।

(ख) विचार अनुभूति जो स्वयं की असफलताओं के लिए हो सकते हैं:

- असफलता संबंधी विचार।
- आत्माभिमान की कमी। लगातार अपने आप को कोसना।
- शीघ्र निराश होना।
- असहयोग, निराशा और निकम्मापन के विचार।
- दुर्भाग्यपूर्ण घटनाओं के लिए स्वयं को जिम्मेदार ठहराना।
- भविष्य के लिए नकारात्मक और निराशावादी दृष्टिकोण अपनाना।

2. शारीरिक लक्षण –

(क) नींद में विघ्न पैदा होना (नींद का न आना, प्रातः जल्दी उठ जाना, सामान्य नींद से अधिक सोना)।

(ख) मन्दगति होना–जैसे–बोलने, घूमने में मन्द होना। कुछ लोगों में बेचैनी और अशान्ति होती है।

(ग) भूख में कमी, वजन कम होना या अधिक भोजन करना।

(घ) थकावट महसूस करना या शीघ्र थकान आना।

(ङ) अजीर्ण (अपच), मुँह का सूखना, मतली आना, कब्ज और अतिसार।

(च) मासिक धर्म में अनियमितता।

(छ) सेक्स की इच्छा कम होना।

(ज) सर दर्द, कमर दर्द, छाती दर्द, पैरों और जोड़ों में दर्द, भारीपन और पैरों में पसीना आना, श्वास लेने में कठिनाई आदि।

डिप्रेशन के प्रकार –

क्लिनिकल (नैदानिक) डिप्रेशन प्रमुखतः दो प्रकार के हैं:

– मुख्य (मेजर डिप्रेशन)।

– बाइपोलर (द्विध्रुवीय डिप्रेशन) – इसमें डिप्रेशनके अलावा, कभी असीम खुशी और शक्ति की अवस्था भी आती है जिसे उन्माद (मेनिया) कहा जाता है।

अन्य प्रकार–

डिसथाईमिया – इसे दीर्घकालीन डिप्रेशन की श्रेणी में रखा गया है, परन्तु इसमें मुख्य डिप्रेशन की तीव्रता नहीं होती।

मौसम प्रभावित डिप्रेशन (सिजनल एफेक्टीव डिसआर्डर – एम.ए.डी.)

इसमें अवसादी मनोदशा चक्रवत होती है जब शीतकाल में मन्द सूर्य प्रकाश डिप्रेशन होने में सहायक बनता है।

डिप्रेशन किन बिमारियों से जुड़ा हो सकता है?

¼क½ शारीरिक बीमारियाँ–दिल का दौरा, कुछ प्रकार के कैंसर, मधुमेह, पार्किन्सन, हार्मोन की बीमारियाँ जैसे–थाईराWइड।

¼ख½ मानसिक बीमारियाँ–एन्जाइटी डिसआर्डर, स्किजोफ्रेनिया।

¼ग½ मादक पदार्थों तत्वों या दवाइयों के प्रयोग–जैसे–स्मैक, शराब, मार्फिन, पैथिडिन।

डिप्रेशन के इलाज के विकल्प क्या हैं?

(क) मनोचिकित्सा (साइको थेरैपि) एवं व्यवहारिक चिकित्सा (बिहेवियरल थेरेपि):

इस विधि का उद्धेश्य है दिमागी परेशानियों और नकारात्मक सोच के संभावित कारण ढूंढना तथा उन पर काबू पाना। बोधात्मक व्यवहारिक चिकित्सा (कॉगनिटिव बिहेवियर थेरेपि) में रोगी अपनी नकारात्मक एवं अस्वाभाविक विचार को पहचान कर उन्हें चुनौती देना सीखते हैं।

(ख) ऐन्टीडिप्रेसेन्ट (डिप्रेशन प्रतिरोधक दवाइयाँ):

आपकी स्थिति को देख चिकित्सक आपके लिए सबसे उपयोगी दवाई का चुनाव करते हैं। बायपोलर (द्विध्रुवीय) डिप्रेशन में चिकित्सकों द्वारा लिथियम को प्राथमिकता दी जाती है परन्तु उसकी खुराक का अनुमापन, ध्यानपूर्वक किया जाना चाहिए।

(ग) इ.सी.टी. (इलेक्ट्रोकन्वलसिव या शॉक थैरापी): मनश्चिकित्सा तथा ऐन्टीडिप्रेसन्ट दवाइयों के अलावा आवश्यकता होने पर ई. सी.टी. तकनीक का भी सहारा लिया जा सकता है। इस तकनीक में रोगी को थोड़े समय के लिए बेहोश कर कुछ क्षण के लिए विद्युत तरंगें प्रवाहित की जाती हैं।

(घ) जीवन शैली में बदलाव:

प्रतिदिन व्यायाम करें ।

खान–पान में बदलाव–चाय काफी, सिग्रेट आदि के सेवन से बचें। संतुलित आहार ग्रहण करें। अपने आप को काम में लगाए रखें।

अपनी अनुभूतियों तथा अपनी चिन्ताओं को अपने शुभचिन्तकों एवं चिकित्सक के साथ बाटें।

महिलाओं की मानसिक समस्याएँ

भागः तीन

प्रसारण तिथि 26.11.2003

डॉ. निलंजना पाल

क्या महिलाओं में पुरूषों की अपेक्षा मनोवैज्ञानिक समस्याएँ अधिक होती हैं?

नहीं, ऐसा नहीं है, मानसिक रोग किसी को भी किसी भी वजह से हो सकता है, और ये वजह महिला या पुरुष में एक जैसी ही है। लेकिन कुछ रोग महिलाओं में ज्यादा होता है पुरुषों की तुलना में। जैसे–उदासी की बीमारी, चिन्ता से उत्पन्न होने वाली बीमारी, मासिक धर्म, रजोनिवृति तथा प्रसव से जुड़ी बीमारियाँ।

दूसरी ओर मद्यपान अथवा नशीले पदार्थों के सेवन से होने वाले रोग पुरुषों में ज्यादा होता है। आत्महत्या अथवा आक्रामक व्यवहार भी पुरुषों में अधिक है।

गर्भावस्था में महिलाओं में मानसिक समस्याएँ मुख्यतः क्या हैं?

गर्भावस्था से पूर्व (पहले) महिलाओं में चिन्ता एवं चिड़चिड़ापन के साथ–साथ उदासी भी पाई जाती है। प्रायः उन स्त्रियों में जिसमें सामाजिक सहयोग कम रहता है। इसके साथ उनको चिन्ता हो जाती है कि उनकी शारीरिक सुन्दरता में कमी हो जायेगी। इसके अलावा वे अपने आप में आशंकित दिखने लगती हैं कि क्या वे अपने नवजात बच्चे का लालन–पालन कर सकेगी? क्या वो एक अच्छी माँ बन पायेंगी?

प्रसव के बाद क्या तकलीफ होती है?

हाँ, प्रसव के बाद महिलाओं में प्रायः तीन प्रकार के लक्षण देखने में आये हैं जैसे–

1. Maternal Blue (मातृत्व के समय उदासी)

2. Depression (अवसाद)

3. गर्भावस्था से संबंधित मनोवृत्तियाँ

Maternal Blues क्या है?

ये रोग बहुत सामान्य अवस्था है। लगभग 80 प्रतिशत महिलाओं में, सन्तानोत्पति के तीन से दस दिन के अन्दर स्त्रियों में चिन्ता, उदासी के साथ–साथ चिड़चिड़ापन तथा व्यवहार में परिवर्तन नजर आने लगता है।

पारिवारिक प्रेम एंव सहयोग द्वारा इस स्थिति पर नियंत्रण हो सकता है। हाँ, यदि स्थिति गंभीर हो तो मनोचिकित्सक से सलाह लेनी चाहिए।

प्रसवोपरान्त अवसाद क्या है?

प्रसव के बाद होने वाली उदासी, 10–15 प्रतिशत महिलाओं में बच्चे की पैदाइश के 3 हफ्ते के अन्दर पायी जाती है। कुछ–कुछ ये आम उदासी की बीमारी जैसी ही है। जिसके प्रमुख लक्षण सोने तथा खाने में कमी, मनोरंजन तथा सामान्य कार्यों में अरुचि के साथ–साथ मर जाने का विचार मन में बार–बार आते रहना है। नवजात शिशु की उचित परवरिश में कमी होना इसका परिणाम है।

इसके उपचार में सलाह, परामर्श, सहयोग के साथ–साथ दवाइयाँ भी बहुत जरूरी है।

प्रसवोपरांत पायी जाने वाली मनोवृतियों के क्या लक्षण होते हैं?

मनोवृतियाँ एक गंभीर मानसिक समस्या है, हालांकि प्रसव उपरांत पाया जाता है। जिसके प्रमुख लक्षण, प्रायः प्रसव के बाद महिलाएँ अपने नवजात शिशु को कोई दुष्टात्मा या पापी समझने का भ्रम कर बैठती हैं, और कभी–कभी तो उसे मार डालने तक का प्रयत्न कर बैठती हैं।

यह भी पाया गया है कि महिलाएँ अपने परिवार जन या शुभ चिन्तकों को अपना दुश्मन मान बैठती हैं, और उसे लगता हैं जैसे कि वे उसे हानि पहुँचाना चाहते हैं। इसके अलावा न दिखने वाले व्यक्तियों से बात करना, अपने आप में बड़बड़ाना, बुदबुदाना, असमंजस की स्थिति में रहना कभी–कभी जरूरत से ज्यादा सुस्ती महसूस करना इसके अन्य लक्षण हैं। इन लक्षणों के साथ सामान्यतः इनके सोने, खाने, परिवार के संबंधों तथा क्रियाओं में भी अस्तव्यस्तता आ जाती है। इस प्रकार की महिला रोगी के इलाज में विद्युत चिकित्सा बहुत कारगर पायी जाती है, क्योंकि बहुत जल्द प्रभावी, अत्यधिक प्रभावशाली तो है ही, इसके दुष्परिणाम बहुत कम होते हैं। इसके साथ नवजात शिशु को माँ से सुरक्षित रखते हुए, माँ से बच्चे का स्तनपान जारी रखना, माँ तथा बच्चे दोनों के मानसिक स्वास्थ्य के लिए आवश्यक है।

मासिक धर्म से संबंधित विशेष मानसिक परेशानियाँ क्या–क्या हैं?

अनेक समस्याएँ हैं इनको हम मासिक धर्म के पूर्व तनाव संलक्षण या अवसाद कहते हैं। इसका प्रतिशत महिलाओं में तकरीबन 40 प्रतिशत है।

प्रायः ये मासिक धर्म के शुरू होने के 4–5 दिन पहले पाया जाता है, और मासिक धर्म होने के साथ–साथ विलुप्त होता जाता है। इसमें सामान्यतः महिलाओं का चिन्तातुर रहना, चिड़चिड़ापन अवसाद के साथ–साथ एकाग्रता की कमी तथा दैनिक कार्यों में अरूचि पायी जाती है। इसके अलावा शारीरिक लक्षण जैसे–सिरदर्द, छाती का तनाव या कसाव, हाथ पैर में सूजन इत्यादि शारीरिक लक्षण भी पाये जाते हैं।

इसके उपचार में औषधियों के साथ नियमित व्यायाम, काफी लाभप्रद होती है।

रजोनिवृति से संबंधित मानसिक समस्याएँ क्या हैं?

रजोनिवृति के बाद महिलाओं में अनेक प्रकार के शारीरिक, मानसिक एवं व्यवहारिक परिवर्तन आमतौर पर देखे जाते हैं–हारमोनल परिवर्तन के कारण महिलाओं में अवसाद, मन का बुझा–बुझा लगना, चिड़चिड़ापन, गुस्सा, किसी काम में मन न लगना इत्यादि उत्पन्न कर देता है।

क्या इन व्यवहारिक या मानसिक समस्या का इलाज विवाह या शादी है?

नहीं, हमारे समाज में ये भ्रान्ति फैली हुई है, विवाह से मानसिक समस्याओं का निवारण नहीं होता। विवाहोपरान्त स्त्री के ससुराल की स्थिति तथा लोगों का सहयोग एवं वर्ताव उस पर प्रभाव डालते हैं। विवाह किसी मानसिक रोग का कोई इलाज नहीं है।

क्या जो महिलाएँ मानसिक रोग की शिकार हैं क्या वे शादी कर सकती हैं अथवा माँ बन सकती हैं?

उपचार द्वारा जो व्यक्ति लक्षण रहित हो चुका है, वो शादी भी कर सकता है और गर्भधारण भी कर सकता है। हाँ, इतना जरूर देखना चाहिये कि रोग ठीक होने के तुरंत बाद व्यक्ति की शादी न करें क्योंकि रोग के वापस आ जाने की संभावना अधिक हो सकती है।

इसके अलावा बहुत से रोगी ऐसे होते हैं, जिन्हें आजीवन दवा खाने की जरूरत होती है, तो ऐसी दशा में व्यक्ति के ससुराल पक्षों को भी इसकी

जानकारी देनी आवश्यक है, जिससे रोगी को पर्याप्त सामाजिक सहारा मिलने की संभावना रहती है।

रोगी के लक्षण रहित होने के तुरंत बाद ही गर्भधारण करना, रोगी के लिये समस्या पैदा कर सकता है।

परन्तु एक बार जब रोगी बहुत समय तक लक्षण रहित होता है, तो महिलाओं की शादी और गर्भधारण के लिये कोई समस्या नहीं होती है। इसके लिये महिलाएँ अपने मनोवैज्ञानिक एवं स्त्रीरोग विशेषज्ञ दोनों से सम्पर्क रख सकती हैं तथा उनके सलाहानुसार चल सकती हैं।

सिरदर्द

भागः चार

प्रसारण तिथि 03.12.2003

डॉ. सईद अख्तर

सिरदर्द के क्या कारण हैं?

सिरदर्द स्वयं में कोई बीमारी नहीं है यह एक साधारण शारीरिक लक्षण है जो विभिन्न कारणों से हो सकते हैं। इसका कारण बहुत ही मामूली या छोटा हो सकता है और अक्सर होता भी है, परन्तु कभी–कभी इसके कारण बहुत गंभीर तथा भयानक भी हो सकते हैं। इसी कारण कहा गया है कि यदि आपको लगातार सिर दर्द हो तो आप डाक्टर से मिलकर यह निश्चित कर लें कि इसके कारण क्या हैं।

सिरदर्द का कारण बुखार हो सकता है, चिन्ताएँ हो सकती हैं, दाँतों की बिमारियाँ हो सकती हैं। इसके अतिरिक्त सामान्यतः दो बिमारियाँ अक्सर पाई जाती हैं जिसमें 'सिरदर्द' होता है। इन्हें माइग्रेन एंव मानसिक तनाव के कारण उत्पन्न 'टेन्सन हेडेक' कहते हैं। इन कारणों से होने वाले सिरदर्द के परिणाम अक्सर भयावह नहीं होते। वहीं कुछ ऐसी गंभीर तथा भयानक रोग हैं जिनके कारण सिरदर्द हो सकता है जैसे–मिनानजाईटीस, इनसेफलाईटीस, ब्रेन ट्यूमर या ब्रेन हेमोरेज इत्यादि। यही कारण है कि हमलोग कहते हैं कि सिरदर्द को मामूली कभी नहीं समझें, कौन जाने यह एक गंभीर रोग का एक लक्षण हो।

सिरदर्द रोगियों के लिए आप की क्या सलाह है?

यदि आप अक्सर सिरदर्द से पीड़ित रहते हैं तो आपको अपनी जाँच अवश्य करानी चाहिए। दर्द निवारक औषधियाँ का स्वतः प्रयोग न करे, इससे आपकी किडनी खराब हो सकती है, उसके बाद उसका पूर्णतः इलाज संभव नहीं है। सभी प्रकार के सिरदर्द के लिए उचित मूल्यांकन, निदान तथा चिकित्सा की आधुनिक प्रणाली के लिए वर्षों से सी. आई.पी. में प्रत्येक शनिवार को 'सिरदर्द ' क्लीनिक के अन्तर्गत रोगियों को परामर्श दिया जाता है कृपया इससे आप अवश्य लाभ उठाएँ।

जिसे माइग्रेन या तनाव जनित सिरदर्द हो उसकी किस प्रकार की जाँच करानी चाहिए?

यूँ तो आजकल सभी डाक्टर तुरंत सी.टी. स्कैन की जाँच लिख देते हैं किन्तु ग्रामीण भाइयों को सहसा इतना खर्च कर पाना संभव नहीं। वैसे अधिकतर लोगों को इस प्रकार की आवश्यकता भी नहीं। आप खुद जाँच न कराएँ। आप सी.आई.पी. के सिरदर्द क्लिनिक में आकर हमसे संपर्क करें।

अक्सर जब किसी को सिरदर्द होता है तो लोग कहते हैं कि साइनस हो गया है। आप इस विषय में कुछ बताएँ?

सर्दी, बुखार के साथ एक्यूट साइनस से लोगों में सिरदर्द तो होता है किन्तु पुराने साइनस रोग में सिरदर्द नहीं होता है। यह एक मिथ्या है। अक्सर डाक्टर लोग भी ऐसा सोचते हैं। सिरदर्द विशेषतः काफी दिनों से रहने वाला, साधारणतः साइनस से नहीं होता।

आँखों के दृष्टिदोष से भी क्या सिरदर्द हो सकता है?

यदि दृष्टिदोष अधिक हो तथा साफ तौर पर देखने के लिए आँखों की मांसपेशियों पर जोर पड़े तो इसे उचित चश्में से ठीक करा लेना चाहिए। यदि ठीक न किया जाय तो सिरदर्द हो सकता है।

माइग्रेन क्या है तथा इसके लक्षण क्या हैं?

माइग्रेन में अक्सर सिरदर्द के दौरे आते हैं जो सप्ताह एवं महीने में भी आ सकते हैं। हमारे गाँवों में इसे अधकपारी भी कहते हैं क्योंकि अक्सर यह सिर के एक ओर होता है हालांकि यह सिर के दोनों ओर भी हो सकता है। इस समय देखने में दिक्कत हो सकती है, न धूप सहन होता, न लोगों की बातें। मिचली तथा उल्टी भी हो सकती है। रोगी इससे काफी पीड़ित हो जाता है तथा अक्सर वह आखें बन्द कर दिरदर्द के रूकने का इन्तजार करता है या दर्द निवारक दवाई खा लेता है। यह 2–4 घेटे से 1–2 दिन तक रह सकता है।

आपने कहा कि तनाव के कारण भी सिरदर्द हो सकता है, इसके क्या लक्षण है?

सच पूछिए तो लम्बी अवधि तक रहने वाले पुराने सिरदर्द का सबसे प्रमुख कारण तनाव जनित सिरदर्द है। जीवन में घटनेवाली प्रतिकूल घटनाएँ, चिन्ताएँ तथा अन्य रोग के कारण सिर के मांसपेशियों में तनाव आ जाता है जिसकी वजह से सिरदर्द होता है। यह दर्द प्रायः हमेशा रहता है, ऐसा लगता है जैसे–सिर को कोई बांध रखा है तथा दबाव बना रखा है। तनाव के अन्य लक्षण भी दिख सकते हैं। माईग्रेन की तरह इसमें प्रकाश से, आवाज से परेशानियाँ नहीं होती और न मिचली या उल्टी होती है।

मिर्गी

भागः पाँच

प्रसारण तिथि 10.12.2003 डॉ. अनुपम ठाकुर

मिर्गी क्या है?

मिर्गी को अंग्रेजी में एपीलेप्सी कहा जाता है। यह शब्द ग्रीक भाषा से लिया गया है जिसका तात्पर्य होता है "एक ऐसी अवस्था जब आदमी एकदम टूटा सा, दौरे की हालत जैसा या पिटा सा महसूस करता है। पहले लोग अक्सर यह माना करते थे कि किसी राक्षसी माया के कारण दौरे पड़ते हैं और इसे अपवित्र बीमारी के तौर पर जाना जाने लगा। मिर्गी आने के पीछे मनगढ़न्त कथाएँ और भय का आधार बना रहा, ऐसी मनगढ़न्त कथाएँ जो लोगों के दृष्टिकोण तक को बदल डालती है और जिन लोगों को मिर्गी का दौरा पड़ता है उनकी अच्छी–खासी तबियत को ज्यादा खराब कर देती हे। मिर्गी शब्द का एकमात्र अर्थ है दौरे पड़ने की प्रवृत्ति।

क्या मिर्गी एक बीमारी है?

मिर्गी कोई बीमारी नहीं है। यह तंत्रिकीय (न्यूरोलॉजिकल) गड़बड़ी का चिन्ह या लक्षण मात्र है जो कई कारणों से हो सकता है।

दौरा पड़ने से क्या मतलब है?

हमारा मष्तिष्क अत्यधिक जटिल एवं संवेदनशील अंग है। मस्तिष्क की कोशिकाएँ एक साथ मिलकर कार्य करती हैं और विद्युत संकेतों के माध्यम से परस्पर संपर्क करती रहती हैं। कभी–कभी ऐसी स्थिति उत्पन्न हो जाती है कि किसी कोशिका समूह से साधारण से जादा मात्रा में विद्युत प्रवाह पैदा होता है, जिसकी परिणति दौरा पड़ने के रूप में होती है।

दौरे का पूर्वाभास कैसे होता है?

दौरा पड़ने से पहले कुछ लोगों को सनसनी या चेतावनी के जैसा अनुभव होता है, जिसे दौरे का पूर्वाभास कहा जाता है। यह पूर्वाभास दौरा पड़ने से काफी पहले भी हो सकता है जिससे कि वह व्यक्ति संभावित क्षति या नुकसान टाल सकता है वह पूर्वाभास हर व्यक्ति के मामले में अलग–अलग हो सकता है। जहाँ एक तरफ कुछ लोग अपने शरीर के तापमान में अन्तर भांप जाते हें वहीं दूसरी ओर कूछ लोग स्वयं को तनावयुक्त या चिंताग्रस्त पाने लगते हैं। कुछेक मामलों में तो यह पूर्वाभास किसी व्यक्ति को संगीत की ध्वनि जैसा, स्वाद परिवर्तन या कोई तीखी गंध जैसा महसूस होता है। यदि वह व्यक्ति डाक्टर को इस पूर्वाभास के बारे में सही–सही जानकारी दे दें तो यह पता चल सकता है कि मष्तिष्क का वह कौन सा हिस्सा है जहाँ से शुरू में विद्युत प्रवाह पैदा होने लगा था। पूर्वाभास हो जाने का मतलब यह नहीं है कि दौरा पड़े ही। पूर्वाभास को छोटा मोटा दौरा भी कहा जा सकता है।

मिर्गी का दौरा किस तरह के लोगों को पड़ता है?

असल में देखा जाए तो सही हालातों में किसी भी व्यक्ति को मिर्गी का दौरा पड़ सकता है।

दौरों के कई कारण हो सकते हैं जिसमें मस्तिष्क में चोट पहुँचना या आघात शामिल है और यह जरूरी नहीं है कि ये कारण किसी खास आयु समूह, लिंग या जाति को भी प्रभावित करते हों। मिर्गी के बारे में भी यही कहा जा सकता है।

कितने लोग मिर्गी ग्रस्त हैं?

जनसंख्या के एक प्रतिशत से अधिक व्यक्तियों को उनके जीवन काल में किसी–न–किसी तरह की मिर्गी का दौरा पड़ता ही है।

क्या मिर्गी का दौरा एक खास उम्र में पड़ता है?

किसी भी व्यक्ति को किसी भी उम्र में मिर्गी का दौरा पड़ सकता है, फिर भी अधिकांश लोग ऐसे होते हैं जिन्हें उनके प्रारंभिक जीवन में मिर्गी का दौरा आ चुका उन्हें बढ़ती उम्र के साथ दौरे की तीव्रता तथा आवधिकता में कमी प्रतीत होती जाती है। अधिकांश मामलों में तो मिर्गी के लक्षण हमेशा के लिए मिट जाते है। 50 प्रतिशत दौरों के लक्षण 10 वर्ष की उम्र से पहले दिखने लग जाते हैं।

क्या दौरे भी अलग–अलग प्रकार के हुआ करते हैं?

हाँ, मिर्गी के दौरे कई किस्म के होते हैं और व्यक्ति दर व्यक्ति उनकी आवधिकता तथा प्रहार के तरीके अलग होते हैं। तथापि, आधुनिक उपचार के तरीकों से अधिकांश मामलों पर पूरी तरह नियंत्रण पाया जा सकता है।

वर्गीकरण की नई योजना के अन्तर्गत दो प्रमुख प्रकार के दौरे बताये गये हैं : ''आंशिक'' तथा ''व्यापक'' इन दोनों प्रकार के दौरों को भी कई उपश्रेणियों में बांटा गया है जैसे–सामान्य आंशिक, मिश्र–आंशिक, लुप्त, टॉनिक–क्लोनिक और कई अन्य।

आंशिक और व्यापक दौरों में क्या अन्तर है?

यदि अत्यधिक मात्रा में हो रहे विद्युत प्रवाह मस्तिष्क के किसी एक ही भाग तक सीमित है तो ऐसे दौरे को आंशिक दौरा कहते हैं और यदि वह प्रवाह पूरे मस्तिष्क में फैला हो तो वह व्यापक दौरा कहलाता है। आंशिक दौरा पड़ने पर मरीज को कई विचित्र और असामान्य किस्म की सनसनी हो सकती है, जिसमें शरीर के किसी एक भाग में अचानक कंपन और झटके अनुभव होने लगते हैं। साथ ही, पेट में बेचैनी सी या अचानक डर सा लगने लगता है। लेकिन वह पूरे होशो–हवास में रहता है। यदि व्यापक दौरा पड़ा तो इस तरह के सनसनीपूर्ण लक्षणों को पूर्वाभास कहा जाता है। आंशिक किस्म के दौरे पड़ने पर मरीज को भय और चकराया सा लगता है। इधर–उधर भटकना, बुदबुदाना, सिर घुमाते रहना या कपड़े नोचते रहना जैसे–उद्देश्यहीन व्यावहारिक लक्षण भी मरीज में देखे जा सकते हैं। यदि इस तरह के दौरे बच्चों में पड़े तो वे इधर–उधर ताकते या होठों से चटकारते रहते हैं।

लुप्त दौरों से क्या मतलब है?

व्यापक किस्म के लुप्त दौरों की यह विशेषता है कि इनका असर मरीज के होशो–हवास पर 5 से 15 सेकंड तक पड़ता हैं इस बीच मरीज आसमान में देखता हुआ नजर आता है और आंख की पुतलियां ऊपर की ओर मुड़ सकती हैं। लुप्तम किस्म के दौरों में पूर्वाभासी लक्षण नहीं दिखाई देते और मरीज दौरा पड़ने के तुरंत बाद सामान्य रूप से अपना काम करता नजर आता है। मुख्यतया ये दौरे बच्चों को पड़ते हैं ओर उनके युवा होते–होते बंद हो जाते हैं।

टॉनिक–क्लोनिक दौरे क्या होते हैं?

टॉनिक–क्लोनिक दौरा पड़ते ही ऐंठन या मरोड़ सी होने लगती है और यह दो चरणों में पड़ता है। टॉनिक किस्म के दौरे में मरीज अपना होश खो बैठता है और गिर जाता है तथा शरीर अकड़ जाता है। क्लोनिक के दरम्यान शरीर के पोर–पोर में झटके जैसे–लगते हैं और बदन फड़कने लगता है। दौरा पड़ने के बाद मरीज को धीरे–धीरे होश आता है। टॉनिक–क्लोनिक किस्म का दौरा पड़ते ही उसके लक्षण दिखाई देने लगते हैं जो कि मिर्गी का स्वाभाविक प्रकार है, किंतु यह आम तौर पर कम पड़ता है।

मिर्गी क्यों आती है?

मिर्गी का कोई एक निश्चित कारण नहीं है। मस्तिष्क की स्नायु कोशिकाओं को कई कारणों से नुकसान हो सकता है या ये कारण स्नायु–कोशिकाओं के परस्पर सम्पर्क को भी कुप्रभावित कर सकते हैं। 65 प्रतिशत मामले तो ऐसे होते हैं कि उनका क्या कारण है, यह भी पता नहीं चल पाता। अक्सर जिन कारणों से मिर्गी आ सकती है, उनमें से कुछ निम्नानुसार हैः

- सिर में चोट लगना जिससे मस्तिष्क का कोई ऊतक क्षत–विक्षत हो गया हो।
- जन्म के समय पहुंचा कोई सदमा या तेज बुखार।
- निर्धारित मात्रा से ज्यादा परिणाम में ली गई कुछ दवाएँ।
- आघात पहुँचने, गांठ या हृदय संबंधी विकारों से मस्तिष्क में होने वाले रक्त–प्रवाह में बाधा।

जब डाक्टर को गड़बड़ी के मूल कारणों का पता चल जाए जैसा कि ऊपर बताया गया है तो ऐसे स्थिति को ''लाक्षणिक'' (सिम्पटोमैटिक) मिर्गी कहा जाता है। किंतु जब कुछ मामलों में गड़बड़ी के मूल कारणों का पता न चल पाता तो ऐसी मिर्गी को ''ईडियोपैथिक'' मिर्गी कहते हैं।

क्या मिर्गी जन्मजात होती है?

अधिकांश मामलों में मिर्गी जन्मजात नहीं होती। हां, कुछेक मामलों में मिर्गी के वंशानुगत लक्षण भी पाये जाते हैं। किंतु इसके बावजूद मिर्गी का दौरा पड़ने के लिए यह जरूरी है कि मस्तिष्क में कुछ स्थितियाँ मौजूद हों। इस बात की बहुत कम संभावना होती है कि बच्चों को ऐसी मानसिक गड़बड़ियां विरासत में मिलें।

क्या मिर्गी छूत की बीमारी है?

मिर्गी छूत की बीमारी नहीं है। मिर्गी आने वाले व्यक्ति से बात करने, उसे छूने से मिर्गी नहीं फैलती। अनुवांशिक लक्षणों के आधार पर ही दूसरे लोगों को मिर्गी हो सकती है। जिन परिवारों में मिर्गी युक्त लोग पाये जाते हैं, उसका मूल कारण कोई उपापचयी या आनुवंशिक गड़बड़ी है और मिर्गी के मामलों में ऐसे मामले बहुत ही कम नजर आते हैं।

क्या मिर्गी के भी वाइरस होते हैं?

किसी संक्रमण या बीमारी के फलस्वरूप मिर्गी का दौरा पड़ सकता है। जिन कुछ कारणों से मिर्गी होने का खतरा बना रहता है, उनमें से कुछ इस प्रकार हैं – मेनिनजाइटिस, वायरल एनसेफेलाइटिस, कभी–कभार मम्प्स (कर्णमूलशोथ) खसरा और एबसेसेस।

यदि किसी व्यक्ति को मिर्गी का दौरा पड़ जाए तो क्या करें?

- शांति रखें, मरीज को करवट के बल लिटा दें, कपड़े चुस्त हों तो ढीले कर दें।
- कसकर बन्द किए दाँतों के बीच में से लार बाहर निकाल दें।
- मरीज के आपपास मौजूद नुकीली चीजें हटा दें।
- मरीज के शरीर में पैदा होने वाली ऐंठन को रोकने की कोशिश न करें।
- कस कर बंद किए उसके दाँतों के बीच से कुछ भी जबरदस्ती डालने की कोशिश न करें।
- मरीज को चप्पल या प्याज न सुंघाए।
- उसे खुले में साँस लेने दें। आसपास भीड़ जमा न होने दें।
- यदि मिर्गी का दौरा ज्यादा लम्बा चले तो डॉक्टर को बुलाएँ।

हिस्टीरिया

भागः छः

प्रसारण तिथि 17.12.2003

डॉ. देवव्रत

हिस्टीरिया क्या है?

इसमें बेहोशी के दौरे पड़ते हैं और यह दौरा अक्सर अचानक होता है। बेहोशी की हालत 30–60 मिनट तक रहती है। दौरे के समय चेतना खो जाती है। शरीर का हर भाग लकड़ी की तरह कड़ा हो जाता है। हाथ–पैर कुछ विचित्र ढंग से फेकने लगते हैं। आँखें बन्द रहती हैं और दाँत लग जाते हैं। होश आने पर रोगी रोते या चिल्लाते हैं। कभी–कभी गालियाँ भी देने लगते हैं। प्रायः, दौरों के बीच रोगी बिल्कुल सामान्य रहते हैं।

हिस्टीरिया का दौरा कब–कब पड़ता है?

हिस्टीरिया के दौरे प्रारम्भ में कभी–कभी यानि साल में एक–दो बार आती है पर बाद में ऐसे दौरे महीने में एक–दो बार होते हैं। लोगों से झगड़े होने के बाद या तनाव ग्रसित होने पर अक्सर ये दौरे आते हैं।

क्या हिस्टीरिया या मिर्गी अलग–अलग हैं?

देखने में हिस्टीरिया या मिर्गी के दौरों में काफी समानता रहती है। किन्तु मिर्गी की तरह इसमें हाथ–पैर कड़े होने के बाद इनमें झटके नहीं आते और मरीज को किसी प्रकार की चोट नहीं आती और न ही कपड़े गीले होते हैं। सबसे महत्वपूर्ण बात है कि लोगों को मालुम होता है कि बाताबाती, झगड़े, डॉट आदि के बाद यह होता है। घर में जिस व्यक्ति के कारण यह समस्या होती है ग्लानि महसूस करता है और डाक्टर को लाने के लिए दौड़ता है। घर के लोग अंगीठी जलाकर रोगी के हाथ–पैर में तेल लगाते हैं।

बीमारी (हिस्टीरिया) किनमें होती है?

अक्सर यह उन व्यक्तियों में होता है जो अपने अन्तर्द्वन्दों का स्वस्थ्य समाधान नहीं कर पाते। वे कुछ कहना चाहते हैं पर कह नहीं पाते, शायद कोई सुनना भी नहीं चाहता। शायद इसी कारण बेहोशी के दौरे से वे कुछ कहना चाहते हैं।

क्या इसके पीछे अंधविश्वास या भ्रांतियाँ भी हैं?

सबसे महत्वपूर्ण बात है कि ये दौरे जानबूझकर नहीं लाये जाते और न ही नाटक है, जैसा लोग कहते हैं। यह अवचेतन के गुत्थियों को सुलझाने का एक असफल प्रयास मात्र है। इन रोगियों को हालांकि मौलवी, भगत, दरगाह में अस्थायी रूप से कुछ लाभ होता है, पर यह प्रवृति समय–समय पर उभरती रहती है।

क्या हिस्टीरिया का इलाज सम्भव है?

हाँ, इसका इलाज सम्भव है। मनोचिकित्सक रोगी के मन के अन्तर्द्वन्दों को मनोवैज्ञानिक ढंग से ठीक करते हैं। आवश्यकतानुसार दवाओं का सेवन भी कराते हैं। इसके लिए केन्द्रीय मनिश्चिकत्सा संस्थान, काँके, राँची में सम्पर्क करना चाहिए।

घबराहट और चिन्ता

भागः सात

प्रसारण तिथि 24.12.2003 डॉ. दीप्ति मिश्रा

चिन्ता या घबराहट का क्या अर्थ है?

साधारण शब्दों में चिंता या घबराहट आने वाले समय में कुछ बुरा या खराब घटने की आशंका होना है जबकि इनका कोइ वास्तविक आधार नहीं होता। थोड़ी बहुत चिन्ता सभी को होती है और यह हमारे लक्ष्य की प्राप्ति या सफलता के लिए आवश्यक भी है। यदि चिंता बहुत बढ़ जाती है और इसके व्यापक दुष्प्रभाव व्यक्ति के पारिवारिक, सामाजिक और आर्थिक जीवन पर पड़ने लगता है तो हम इसे घबराहट और चिंता रोग या Anxiety Disorder कहते हैं।

चिन्ता रोग कितने प्रकार के होते हैं?

इसके मुख्यतः तीन प्रकार हैः

1. Generalized Anxiety Disorder अर्थात् व्यापक चिन्ता रोग।
2. Panic Disorder या तीव्र घबराहट के दौरे।
3. फोबिया या अनावश्यक डर

इस रोग के क्या लक्षण हैं?

Generalized Anxiety रोग में व्यक्ति जरूरत से ज्यादा और अवास्तविक चिन्ता से ग्रस्त होता है। यह चिन्ता किसी विशेष चीज को लेकर नहीं होती और लगातार रहती है। इसके शारीरिक लक्षण हैं– जैसे– मुँह सूखना, माँसपेशियों में तनाव और खिंचाव, जल्दी थक जाना, साँस फूलना, पसीना आना, चक्कर आना, उबकाई या उल्टी आना, पेट संबंधी गड़बड़ियाँ, नींद न आना आदि।

इसके कुछ मानसिक लक्षण भी हैं जैसे–काम में मन न लगना, चिड़चिड़ाहट होना, समस्याओं का समाधान करने में असमर्थता, सही प्रकार से काम न कर पाने का डर और विभिन्न बीमारियों का डर लगा रहना।

पैनिक बीमारी – जैसा कि मैने पहले बताया इसमें व्यक्ति को अचानक बहुत तेज घबराहट होने लगती है। व्यक्ति को लगता है उसका दम घुट रहा है, साँस लेने में दिक्कत होती है, चक्कर आने लगता है, पूरे शरीर में एक अजीब सी झनझनाहट होती है। ये लक्षण इतने तीव्र होते हैं कि व्यक्ति को लगता है कि वो मर जाएगा या उसे कोई भयानक बीमारी हो जाएगी जैसे–बेहोशी, हृदय गति रुकना, पागल हो जाना आदि। ये दौरे स्वतः समाप्त हो जाते हैं या बार–बार होते रहते हैं। इन दौरों के बीच कुछ लोग बिल्कुल ठीक रहते हैं और कुछ हमेशा आने वाले दौरे की चिन्ता में रहते हैं।

फोबिया – इसमे व्यक्ति को किसी विशिष्ट वस्तु, स्थान या स्थिति से अनावश्यक डर हो जाता है और व्यक्ति उन चीजों या स्थानों से भागने या उनकी अवहेलना करने की कोशिश करता है। इसके कई उदाहरण हैं जैसे–कुछ लोगों को छिपकली या तेलचêों से बहुत डर लगता है, कुछ को ऊँचाई, बन्द स्थान जैसे–लिफ्ट, ऐसी जगह जिससे बाहर निकलने के ज्यादा रास्ते न हों, भीड़भाड़ आदि से बहुत डर लगता है।

इसके क्या कारण हैं?

इसके कई कारण हैं जैसे–प्रतिष्ठा या लक्ष्य की क्षति की आशंका, अवांछित इच्छाओं के पता चल जाने का डर, अपराध भावना पहले लगे आघात की पुनः सक्रियता, कई बार यह आनुवंशिक भी होती है। मष्तिष्क और जीवरासायनी यानी बायोकेमिकल असमानताएँ भी इसके लिए जिम्मेदार हैं।

इसका उपचार किस प्रकार होता है?

इस रोग का उपचार प्रभावी ढ़ंग से किया जा सकता है। इसके इलाज के कई विकल्प उपलब्ध हैं जिनसे कुछ लोग परी तरह ठीक हो जाते हैं तो कुछ लोग लक्षणों के रहते हुए भी सामान्य जिन्दगी जी लेते हैं। इसके प्रमुख इलाज में है औषध चिकित्सा और मनोवैज्ञानिक चिकित्सा। ऐसी दवाइयाँ उपलब्ध हैं जो चिन्ता या इसके दौरों में कमी लाती है और इनको रोकती है। इनके द्वारा पूर्वानुमानित घबराहट भरी स्थितियों में भी लाभ मिलता है पर इनका सेवन डाक्टर की सलाह से ही करना चाहिए। मनोवैज्ञानिक चिकित्सा में व्यक्ति के विचारों और व्यवहारों में परिवर्तन लाया जाता है। इसमें पीड़ित व्यक्ति के साथ ही साथ उसके परिवार की प्रमुख भागीदारी होती है। इसमें व्यक्ति की रोग के बारे में व्यापक जानकारी देकर उससे लड़ने की कला सिखाई जाती है।

हम जानना चाहेंगे कि कोई व्यक्ति यदि इस बीमारी से पीड़ित है तो उसे क्या करना चाहिए?

1. ऐसे व्यक्ति को सबसे पहले अपने निजी चिकित्सक या अन्य चिकित्सक से सलाह लेनी चाहिए।

2. यदि उनके अनुसार इन लक्षणों का कोई शारीरिक आधार न हो तो आपको निश्चित रूप से मनोचिकित्सक या वैधानिक मनोवैज्ञानिक से मिलना चाहिए।

3. यहाँ बता दें कि जो राँची में सी.आई.पी. आना चाहें उनके लिए अलग से एक साइकोसोसल ब्लाWक है जिसमें आकर वे मनोवैज्ञानिक सलाह ले सकते हैं। यहाँ उनकी बीमारी और लक्षणों की पूरी जाँचकर उसका विश्लेषण कर उसका उचित इलाज किया जाता है (जिन्हें दवाई की आवश्यकता हो उन्हें दवाई तथा जिन्हें सिर्फ मनोवैज्ञानिक चिकित्सा की जरूरत है उन्हें वह और जिनके लिए दोनों जरूरी हो, उन्हे दोनों दी जानी चाहिए)।

हम जानना चाहेंगे कि यदि कोई व्यक्ति इस बीमारी से पीड़ीत है तो उसे क्या करना चाहिए?

चिन्ता या घबराहट एक आम बात है, शायद ही कोई व्यक्ति है जिसे कुछ–न–कुछ चिंता न हो, या उसे घबराहट न हो। पर इसका इलाज भी संभव है। केन्द्रीय मनश्चिकित्सा संस्थान में इसके लिए चिकित्सकों से संपर्क करना चाहिए।

मेनिया (उत्साह / उन्माद)

भागः आठ

प्रसारण तिथि 31.12.2003

डॉ. मनु अरोड़ा

मेनिया क्या है?

मेनिया एक मानसिक रोग का नाम हैं। यह बीमारी एक प्रतिशत (सौ में से एक) आदमी को हो सकती है। यह महिलाओं और पुरुषों दोनों को हो सकती है।

इस बीमारी के मुख्य लक्षण क्या हैं?

इस प्रकार का रोगी बहुत खुश रहता है। वह बहुत चुस्त रहता है। वह नाचता है, गाता है, दौड़ता है और असाधारण शक्ति का परिचय देता है। उसे हर बात में मजाक सूझता है। वह अपनी आलोचना सहन नहीं कर सकता तथा उसमें नैतिक नियंत्रण (मोरल कंट्रोल) भी नहीं रहता। वह सोचता है कि सभी कार्यों को केवल वही अच्छी तरह से कर सकता है और दूसरा कोई नहीं। कभी–कभी खुशी स्वभाव के स्थान पर चिड़चिड़ा स्वभाव का हो सकता है। वह अहंकारी स्वभाव का हो जाता है। हर व्यक्ति के कार्य में हस्तक्षेप करता है। कभी खुशी में तथा क्रोध में आकर सब पर अपना रोब जमाना चाहता है। मारपीट करने से भी नहीं डरता है। उसकी सूझ तथा निर्णय गलत होते हैं। उसमें लोक लाज नहीं रहती। वह स्वार्थी हो जाता है तथा किसी के प्रति सहानुभूति नहीं दिखाता है। यह व्यक्ति ज्यादा बात करता है। जब बीमारी बढ़ जाती है तो उसकी बात की कोई भी कड़ी नहीं रहती है। वह बात करते–करते विषय बदलते रहता है (flight of ideas)

शुरुआत में वह कई कार्य एक साथ करने की कोशिश करता है पर किसी भी काम को अंजाम तक नहीं पहुँचाता है और एक दूसरे कार्य पर चला जाता है। इस व्यक्ति का और लोगों से मिलना बहुत बढ़ जाता है और मुख्य रूप से लड़कियों की तरफ आकर्षित होता है। उसकी नींद कम हो जाती है पर कम सोने पर भी वह चुस्त रहता है। भूख बढ़ सकती और वह अच्छे व्यंजन की मांग करता है।

इस मानसिक रोग के कारण क्या होते हैं?

इसके एक नहीं कई कारण है। विशेषज्ञों का मानना है कि यह रोग वंशपरम्परा से होता है। जिसमें माता–पिता, दादा–दादी में अगर रोग है तो इस रोग की संभावना बहुत बढ़ जाती है। इसके अतिरिक्त रसायनिक असंतुलन भी इसका कारण है। शरीर में विभिन्न प्रकार के रसायन रहते हैं। उसका नियंत्रण बिगड़ जाने से बीमारी हो सकती है। जीवन में होने वाली घटनाओं का भी इस पर प्रभाव पड़ता है। कभी–कभी विभिन्न प्रकार के शारीरिक रोग तथा उनमें प्रयुक्त होने वाली औषधियों से भी मेनिया हो सकता है।

यह बीमारी कितनी अवधि तक रहती है?

एक बार ये बीमारी शुरू हो जाए तो यह बीमारी 3 से 6 माह तक रहती है और उसके बाद व्यक्ति फिर से ठीक हो जाता है। दवा और ठीक से इलाज करने से इस बीमारी को कुछ ही सप्ताह में ठीक किया जा सकता है।

क्या यह बीमारी फिर से हो सकती है?

कुछ लोगों को छोड़कर, बाकी सब लोगों में यह बीमारी बहुत बार हो सकती है (दो से लेकर

तीन बार तक) पर काफी लोगों को यह लगभग आठ से नौ बार होती है। इसका निर्णय करना कि किस व्यक्ति में बीमारी की पुनरावृत्ति होगी कठिन है।

क्या इस बीमारी को बार–बार होने से रोका नहीं जा सकता है ?

इस बीमारी को बार–बार होने से रोका जा सकता है। उसके लिए लगातार दवा खाते रहना पड़ता है। इस विषय में मनोचिकित्सक से समय–समय पर परामर्श लेना चाहिए।

इस बीमारी का इलाज क्या है?

अगर किसी भी व्यक्ति में यह लक्षण दिखे तो उसे तुरन्त डाक्टर के पास ले जाना चाहिए। उपचार सही समय पर कराने से व्यक्ति कुछ ही दिनों में ठीक हो जाता है।

अगर रोगी की बीमारी बहुत बढ़ गई है और वह अपने लिए तथा दूसरे के लिए खतरा बन गया है तो उसे अस्पताल में दाखिल कराना पड़ सकता है।

इस बीमारी में दवा खाना बहुत जरूरी है। दवा जब तक डाक्टर कहें तब तक खिलानी चाहिए और खुद से दवा बन्द करने से बीमारी फिर से हो सकती है।

दवा कितने दिन तक खिलानी चाहिए?

दवा खिलाने की अवधि इस पर निर्भर करती है कि उसे बीमारी कितनी बार हुई है। अगर एक बार बीमारी (Mania) हुई है तो छः से आठ महीना तक खिलानी पड़ती है और अगर बीमारी बार–बार होती है तो कई वर्षों तक भी दवा खिलानी पड़ सकती है।

किस प्रकार की दवा देते हैं?

इस बीमारी में मुख्य तौर पर लिथियम, कार्बामाजेपीन, वेलप्रोइट जैसी दवा दी जाती है और यह लम्बे समय तक खिलानी पड़ सकती है। उन्हें मूड–स्टेबिलाइजर भी कहते हैं।

मानसिक तनाव से बचने के उपाय

भागः नौ

प्रसारण तिथि 07.01.2004 डॉ. देवव्रत कुमार

हम प्रायः हर किसी से मानसिक तनाव के बारे में सुनते हैं। क्या कारण हो सकते हैं ?

समाज में बढ़ती प्रतियोगिता की भावना, कम साधनों, दिन प्रतिदिन अत्यधिक स्वकेन्द्रित होने की प्रवृत्ति इत्यादि मुख्य कारण माने जा सकते हैं। उदाहरणतः, महानगरों में, बहुराष्ट्रीय कम्पनियों में काम कर रहे लोगों के लिए क्षमता से अधिक मेहनत करना हेाता है। उन्हें हमेशा यह सिद्व करना होता है कि वे उपयोगी हैं।

उन सभी से जीवन की एक स्वाभाविक गति बाधित होती है।

– बढ़ती प्रतियोगिता।

– कम संसाधन।

– बहुराष्ट्रीय कम्पनी में उत्तरोत्तर बढ़ती प्रतिद्वन्दिता।

– जैविकी, सामाजिक और अन्य मनोवैज्ञानिक कारक।

यहाँ पर एक बात मैं भी स्पष्ट करना चाहूँगा कि यह कहना गलत होगा कि सिर्फ सामाजिक कारणों से ही एक व्यक्ति मानसिक तनाव या दबाव से ग्रसित हो जाता है। इसमें जैविक तत्त्वों की भी भूमिका हो सकती है। जैविक कारक एक व्यक्ति को अपेक्षाकृत अधिक तनावग्रस्त बना सकते हैं और सामाजिक कारणों से उत्पन्न तनाव को बनाए रखने या उसकी तीव्रता को बढ़ाने में योगदान कर सकते हैं।

क्या यह सच है कि शहरी क्षेत्र के लोग ग्रामीण क्षेत्र के लोगों की तुलना में अधिक तनावग्रस्त है?

यह सच है कि भारतीय शहरी जीवन में हाल के वर्षों में अत्यधिक परिवर्तन आया है। संभवतः, विश्वसनीय आर्थिक तथा वैज्ञानिक परिदृश्य में परिवर्तन इसके लिए बहुत हद तक जिम्मेवार है। ऐसी स्थिति में एक तरफ जहाँ जीवन अधिक आरामदायक तथा विलासी हो गया है वहीं दूसरी ओर अधिक–से–अधिक संसाधनों की प्राप्ति के होड़ ने तनाव को भी काफी बढ़ाया है।

परंतु यहाँ पर मैं यह भी कहूँगा कि परिवर्तनों से ग्रामीण वर्ग भी पूरी तरह अछूता नहीं है। जटिलताएँ वहाँ भी बढ़ी हैं तथा परिणाम स्वरूप तनाव में भी वृद्धि हुई है।

आजकल बच्चों में तनाव, अवसाद, आत्महत्या आदि के क्या कारण हो सकते हैं?

वर्तमान शिक्षा परिदृश्य, माता–पिता की अवास्तविक आकांक्षाएँ इत्यादि मुख्य कारण हो सकते हैं। उदाहरण के लिए आज शिक्षा, ज्ञान को प्रतियोगीता परीक्षाओं को पास करने के एक माध्यम के रूप में देखा जाता है। बच्चे परीक्षा से अधिक उसके परिणाम को लेकर चिन्तित होते हैं। उनके मन में हमेशा यह भय लगा रहता है कि यदि वे किसी प्रतियोगिता परीक्षा को पास नहीं कर पाते हैं तो उनका जीवन अंधकारमय हो जाएगा। कम उम्र में सीमित सूचनाओं की उपलब्धि तथा विश्लेषण की क्षमता के कारण बच्चों को ऐसा लगता है कि किसी एक क्षेत्र में असफलता उन्हें एक व्यक्ति के रूप में

असफल बना देता है। इन कारणों से वह सतत् तनाव की स्थिति में रह सकते हैं।

इसी प्रकार से माता–पिता कभी–कभी बच्चों की उपलब्धि का अवमूल्यांकन करते हैं। उदाहरणतः, एक बच्चा यदि वर्ग में द्वितीय स्थान प्राप्त करता है तो उसे उसके द्वितीय स्थान प्राप्त करने के लिए प्रोत्साहित करने के स्थान पर एक छात्र से पीछे रह जाने के कारण डाँटा जाता है। ऐसी स्थिति में भी बच्चों का तनावग्रस्त हो जाना स्वाभाविक है।

तनाव कम रहने के क्या क्या उपाय हैं?

सर्वप्रथम तो मैं यह कहूँगा कि एक सरल जीवन शैली कुछ हद तक आवश्यक है। ऊँचाई की चाह तथा उसके लिए प्रयासरत रहना अच्छी बात है लेकिन साथ ही अपने उपलब्ध साधनों का मूल्यांकन तथा इस बात की समझ कि सफलताएँ क्रमबद्ध ढंग से ही प्राप्त की जा सकती है, यह समझना आवश्यक है।

इसके अलावा नियमित व्यायाम, ध्यान, योग आदि का किया जाना निश्चित तौर पर लाभप्रद होता है।

इन सबों के अलावा जीवन के प्रति वास्तविकता पर आधारित एक सकारात्मक सोंच आवश्यक है। उदाहरणतः, एक छात्र दषम् वर्ग में यदि अनुतिर्ण हो जाता है तो उसका तनाव में आना स्वाभाविक है। लेकिन तनाव का इतना बढ़ जाना कि वह यह सोचने लगे कि अब वह कभी उतीर्ण नहीं हो पायेगा, गलत है, क्योंकि वास्तविकता यह है कि वह अपने जीवन में परीक्षाओं में 9 बार उत्तीर्ण और एक बार अनुत्तीर्ण हुआ है। ऐसी स्थिति में कोई कारण नहीं है कि यदि वह प्रयास करेगा तो क्यों पास नहीं होगा।

जीवन के सारे पहलुओं पर हमारा नियंत्रण नहीं होता है तथा हमारे लिए सिर्फ यह आवश्यक है कि हम ईमानदार रहने का प्रयास करें।

तनाव को कम करने में पारिवारिक जीवन की भी महत्वपूर्ण भूमिका है। बाहर से तनावग्रस्त होकर भी अगर आप घर में अच्छा माहौल पाते हैं तो आपका तनाव कम हो जाता है। अतः, पारिवारिक माहौल अच्छा रहना आवश्यक है।

इसके अलावा तनाव से ग्रसित व्यक्ति कभी भी मानसिक स्वास्थ्य विशेषज्ञों से सहायता प्राप्त कर सकता है।

आपके संस्थान में इसके लिए क्या सुविधाएँ उपलब्ध हैं?

हमारे संस्थान में मनोसामाजिक तथा जैविक चिकित्सा माध्यमों से तनाव प्रभावी ढंग से कम किया जा सकता है।

विभिन्न प्रकार के मादक द्रव्यों से उत्पन्न विकार और निदान

भागः दस

प्रसारण तिथि 14.01.2004

डॉ. संजय मुंडा

विभिन्न प्रकार के मादक द्रव्य क्या हैं?

मादक द्रव्य वैसे पदार्थ को कहते हैं जिनके सेवन से नशे का अनुभव होता है तथा लगातार सेवन करने से व्यक्ति उसका आदी बन जाता है।

मादक द्रव्य कौन–कौन से हैं?

हमारे समाज में कई प्रकार के मादक द्रव्यों का प्रचलन है जैसे–शराब, ह्वीस्की, रम, बीयर, महुआ, हड़िया आदि सामाजिक मान्यता प्राप्त वैध पदार्थ। अनेक अवैध पदार्थ भी काफी प्रचलित हैं जैसे–भाँग, गांजा, चरस, हेरोइन, ब्राउन सुगर तथा कोकिन आदि।

डाक्टरों द्वारा नींद के लिए या चिन्ता या तनाव के लिए लिखी दवाइयों का उपयोग भी मादक द्रव्यों के रूप में होता है।

तम्बाकू युक्त पदार्थ जैसेसिगरेट, खैनी, जर्दा, गुटखा, बीड़ी आदि भी इनके अन्तर्गत आते हैं।

इनके अलावे कुछ पदार्थों का भी प्रचलन देखा जाता है जैसे–कफ सीरप, फेन्सीडिल या कोरेक्स का सेवन।

वोलाटाइल सोलभेन्ट यानि वैसे रासायनिक पदार्थों का सेवन जिनके वाष्प को श्वास द्वारा खींचने पर शराब के नशे से मिलता–जुलता असर होता है जैसे–पेट्रोल, नेल पॉलिश रिमूभर, पेन्ट्स, ड्राई क्लीनींग सोल्यूसन आदि।

मादक द्रव्यों का सेवन लोग क्यों करते हैं?

इसके कई कारण हो सकते हैं। परन्तु साधारणतः इनका सेवन लोग आनन्द के लिए करते हैं। इनके सेवन में थोड़े समय के लिए आनन्द की अनुभूति होती है, आत्म विश्वास बढ़ा हुआ महसूस होता है तथा शरीर ऊर्जा से भरा हुआ लगता है। चूँकि ये प्रभाव थोड़े समय तक ही रहता है इसलिए दुबारा ऐसी अनुभूति प्राप्त करने के लिए व्यक्ति इनके बार–बार इस्तेमाल करने के लिए विवश हो जाता है।

इसके अतिरिक्त विभिन्न प्रकार के मानसिक व शारीरिक स्थितियों जैसे–तनाव, चिन्ता, अवसाद, गुस्सा, बोरियत, अनिद्रा तथा शारीरिक पीड़ा आदि से निजात पाने के लिए भी इनका सेवन किया जाता है।

कई बार दोस्तों के दबाव में आकर घर में बड़े व अन्य से इनका सेवन लोग सीख लेते हैं।

कुछ लोग कई प्रकार के अलौकिक व आध्यात्मिक अनुभव के लिए भी इनका सेवन करते हैं, जैसे–साधू, सन्यासी इत्यादि।

लोग मादक द्रव्यों का आदी क्यों बन जाते हैं?

जैसा कि मैने आपको बताया है चूँकि इन मादक द्रव्यों का प्रभाव थोड़े समय तक ही रहता है इसलिए लोग इनके बार–बार सेवन के लिए विवश हो जाते हैं।

इसके अतिरिक्त लम्बे समय तक लगातार सेवन के बाद व्यक्ति चाह कर भी इनका सेवन नहीं रोक पाता है क्योंकि इनका सेवन बंद करते ही विभिन्न प्रकार के कष्टदायक मानसिक व शारीरिक लक्षण उत्पन्न होते हैं जो दुबारा सेवन करने से ठीक

होते हैं। इस प्रकार से भी व्यक्ति लगातार इसके सेवन के लिए विवश हो जाता है और धीरे–धीरे वह इसके शिकंजे में फँस कर इनका आदी बन जाता है।

कैसे पहचाना जा सकता है कि कोई इन पदार्थों का आदी बन चुका है?

मादक द्रव्यों के लगातार सेवन से कुछ विशेष लक्षण दिखाई देने लगते हैं जिनके आधार पर यह पहचाना जा सकता है कि व्यक्ति इनका आदी हो चुका है।

1. मादक द्रव्यों के सेवन करने की प्रबल इच्छा या तलब का होना।

2. Tolerance अर्थात् नशे के लिए मादक द्रव्यों के मात्रा में बढ़ोतरी यानि एक निश्चित मात्रा का कुछ दिनों तक लगातार सेवन के बाद पहले जैसे–नशे का अनुभव नहीं करना तथा पहले जैसे–नशे का अनुभव करने के लिए और अधिक मात्रा का सेवन करना।

3. Withdrawal के लक्षण उत्पन्न होना अर्थात् मादक द्रव्यों का सेवन बन्द करने पर विभिन्न प्रकार के कष्टदायक शारीरिक व मानसिक लक्षणों का उत्पन्न होना जैसे–हाथ–पैर व शरीर में कंपन, अनियमित रक्तचाप, अनिद्रा, चिड़चिड़ापन, गुस्सा, बेचैनी, हाथ–पैर व शरीर में दर्द व भारीपन, भूख न लगना, मितली उलटी आदि।

4. लम्बे समय तक अधिक मात्रा में इनका सेवन करना तथा सुबह उठते ही सेवन शुरू करना।

5. रूचिकर कार्यों या गतिविधियों से विमुख होना और अधिकतर समय नशीले पदार्थ के जुगाड़ में बिताना या नशे के प्रभाव में रहना।

6. शारीरिक व मानसिक दुष्प्रभावों के बावजूद सेवन जारी रखना या कोशिश करने के बावजूद सेवन बंद नहीं कर पाना।

7. सामाजिक, व्यवसायिक व पारिवारिक जीवन पर इस का व्यापक प्रभाव पड़ना।

मादक पदार्थों का व्यक्ति के सेहत पर क्या असर पड़ सकता है?

मादक पदार्थों के सेवन से व्यक्ति के सेहत पर बड़ा ही व्यापक प्रभाव पड़ता है तथा व्यक्ति अनेक प्रकार की बीमारियों से ग्रसित हो सकता है। उदाहरण के लिए तम्बाकू से मुँह का कैंसर, शराब से लीवर व पेट संबंधित बीमारी (सिरोसिस), हृदय संबंधित बीमारी (उच्च रक्तचाप), स्नायु तंत्र की कमजोरियाँ, याददास्त, सेक्स व निद्रा संबंधित बीमारी तथा अनेक मानसिक बीमारी भी इनके सेवन से हो सकते हैं, जैसेउन्माद के दौरे भी पड़ सकते हैं।

इनके अतिरिक्त कई मनोवैज्ञानिक समस्याएँ उत्पन्न हो सकती हैं जैसे–चिड़चिड़ापन, गुस्सा, बेचैनी, अवसाद आदि का निरंतर अनुभव करना। तो हम देख सकते हैं कि इनका सेहत पर कितना व्यापक असर पड़ सकता है और कई बार तो ये जानलेवा भी साबित हो सकते हैं।

इसके अतिरिक्त मनोवैज्ञानिक समस्याएँ उत्पन्न हो सकती हैं, जैसेचिड़चिड़ापन, गुस्सा, उद्वेग, बेचैनी, अवसाद आदि।

क्या व्यक्ति के आर्थिक स्थिति पर भी इन मादक पदार्थों का प्रभाव पड़ता है?

जी हाँ, इसका बहुत ही व्यापक असर आर्थिक स्थिति पर पड़ता है। चूंकि मादक द्रव्य मुफ्त में तो नहीं उपलब्ध होता है इसलिए आर्थिक स्थिति पर प्रभाव तो पड़ेगा ही। जैसेमादक द्रव्यों पर अधिक खर्च करना, आर्थिक दायित्वों का पूरा न कर पाना,

उधार लेना, घर के सामानों को बेचना, घर के व्यक्तियों से मादक पदार्थों के लिए अनावश्यक रूप से अधिक पैसों की मांग करना।

इसके अन्य जीवनकलापों पर भी इसका दुष्प्रभाव पड़ता है, जैसे–कार्यक्षमता में गिरावट, दक्षता में गिरावट, समय पर काम नहीं कर पाना, कार्यक्षेत्र से अक्सर अनुपस्थित होना, कार्यक्षेत्र में झगड़ा करना, दुर्घटना, सस्पेंड होना, नौकरी बदलना, बेरोजगार होना, दूसरों के साथ गलत व्यवहार व बुरा बरताव करना, झगड़ा मारपीट करना, सामाजिक ख्याति या कीर्ति का हनन होना, सामाजिक अवस्था में गिरावट, सामाजिक बहिष्कार।

इस प्रकार के नशा लेने वाले व्यक्ति का क्या उपचार संभव है? यदि हाँ तो कैसे?

उपचार के लिए सबसे जरूरी है व्यक्ति में नशा छोड़ने की कटिबद्धता और प्रबल इच्छा शक्ति।

उपचार मुख्यतः किसी नशाविमुक्ति केन्द्र या अन्य श्रोतों के द्वारा संभव है। उपचार में सबसे पहले withdrawal के लक्षणों को ठीक किया जाता है जिसे Detoxification कहते हैं। उसके बाद विभिन्न जैविक और मनोवैज्ञानिक उपचार आगे जारी रखने के लिए उपलब्ध हैं। यहाँ मनोवैज्ञानिक उपचार जिसमें Motivation Interviewing, Group Therapy व Relapse Prevention आदि काफी महत्वपूर्ण हैं। चिकित्सक मनोवैज्ञानिक व मरीज के सतत् प्रयासों से इस पर काबू पाया जा सकता है।

कोई व्यक्ति जो मादक द्रव्यों का आदी हो गया है उसे आप क्या सलाह देंगे?

उस व्यक्ति के अन्दर इन पदार्थों को छोड़ने की इच्छा शक्ति होना आवश्यक है, यदि नहीं है तो मनोवैज्ञानिक इसके लिए आपकी मदद कर सकते है।

यदि आप राँची के आसपास हैं तो सी.आई.पी. राँची में आकर नशाविमुक्ति केन्द्र में सलाह ले सकते हैं। यहाँ इस रोग के आधुनिक चिकित्सा की पूर्ण व्यवस्था है।

नशा एक जहर है, आपको इससे बचने तथा इसके इलाज करने में देरी नहीं करना चाहिए।

मानसिक रोग और चिकित्सा पद्धति

भागः ग्यारह

प्रसारण तिथि 21.01.2004

डॉ. टी. रवि

मानसिक रोगों की चिकित्सा किस तरह से होती है?

मानसिक रोगों का इलाज अन्य शारीरिक रोगों से बहुत अलग नहीं है। अंतर केवल इतना है कि मानसिक रोग से ग्रस्त मरीज को अक्सर औषधियों के अलावा अन्य तरीके अपनाने पड़ते हैं जैसे कि मनोचिकित्सा जिसमें मरीज से बातचीत से उन मानसिक उलझनों को समझा जाता है जिसकी वजह से वह अक्सर अपने माहौल में समस्याओं का सही तरह से सामना नहीं कर पाता। मरीज को चिकित्सा के दौरान उसी की निजी जीवन के उदाहरण से यह समझाया जाता है कि अपने व्यक्तिगत समस्याओं के लिये वह जो सुलझाने के तरीके अपना रहा है वह क्यों सफल नहीं है। उसे नए तरीके समझाए जाते हैं। इसी तरह व्यवहार चिकित्सा में मरीज को चिकित्सक पुराने एवं बीमार व्यवहार से निकलने के रास्ते बताते है।

दवाई का इलाज में कितना महत्व है?

मानसिक रोग के इलाज में दवाई बहुत महत्वपूर्ण है। गत कुछ वर्षों में कई नई दवायें आई हैं जिनमें उन सब बीमारियों का भी इलाज हो सकता है जो लाइलाज मानी जाती थी। क्योंकि मानसिक रोग मूलतः व्यक्ति के सोच, मिजाज एवं व्यवहार से संबंधित है। ये दवाएँ इन पर असर करती हैं। दवाओं के मदद से मरीज साधारण लोगों की तरह जीवन शैली अपना पा रहे हैं।

क्या मानसिक रोगी को जीवन भर दवाओं के सहारे रहना होगा?

हाँ, मानसिक रोग में दी गई दवाएँ अक्सर काफी लम्बे समय तक चलती है। अन्य शारीरिक बीमारियों जैसे कि मधुमेह, रक्तचाप आदि में भी कई सालों तक लगातार दवाई लेना होता है। उसी तरह से मानसिक रोग में भी लम्बे समय तक लगातार दवा चलना अक्सर जरूरी हो जाता है।

लम्बे समय तक दवाई चलने का कोई विपरीत असर भी होते होंगे?

लम्बे समय तक दवाई चलाने में मुश्किलें तो आती हैं, कुछ विपरीत असर भी हो सकते हैं पर इनकी होने की सम्भावना को कम किया जा सकता है। चिकित्सक की कोशिश ये रहती है कि कम–से–कम दवाई की मात्रा में मरीज को फायदा मिले। मरीज की दवाई के side effect या विपरीत असर समझाया जाता है। अगर इस तरह के लक्षण उभरते हों तो चिकित्सक से मिलें और इसका निदान किया जाए तो इन विपरीत असर से जूझा जा सकता है। आजकल जो दवाइयाँ निकली हैं उनसे विपरीत असर काफी कम हो गये हैं और ये दवाइयाँ जल्द असर करती हैं।

हम लोगों ने सुना है कि मरीज को बिजली के झटके दिये जाते हैं।

बिजली के झटके या ECT के इलाज का एक महत्वपूर्ण पद्धति है। इसके संबन्ध में साधारण लोगों मे एक डर है। ECT एक बहुत ही सुरक्षित एवं असरदार इलाज है। कई मरीज जो अवसाद से ग्रस्त हों इस कदर की वो आत्महत्या की बात सोंचे या करे, उनमें भी ECT बहुत जल्द असर दिखाती है। इसे इतना सुरक्षित माना गया है कि गर्भवती महिलाएँ जब मानसिक रूप से बीमार हो जाती हैं, ECT देना दवाइयों से ज्यादा सुरक्षित माना गया है। शोध किये गये हैं जिसमें ECT को पूरी तरह से सुरक्षित माना गया है।

अन्य चिकित्सा पद्धतियों का इलाज में कितना महत्व है?

सिर्फ औषधियों से किया इलाज अपूर्ण है हमारे यहाँ केन्द्रीय मनशिचिकित्सा संस्थान, काँके में बीमारी के हिसाब से औषधि के अलावा व्यवहार चिकित्सा, मनोचिकित्सा, Biofeedback आदि की सुविधाएँ उपलब्ध हैं। Biofeedback का हमारे यहाँ आधुनिकतम उपकरण उपलब्ध है जिसके सहारे सिरदर्द, बेचैनी, चिन्ता आदि का परीक्षण संभव है।

कई रोगियों में या नशा ग्रस्त मरीजों में जहाँ यह लगता है कि पारिवारिक कलह या परेशानियों की वजह से समस्या उत्पन्न हुई है। परिवार के साथ बैठकर समस्या को सुलझाने का तरीका निकाला जाता है। इसी तरह कई बीमारियों में जैसे–नशा, आदि में समूह चिकित्सा भी किया जाता है।

मानसिक रोग – गलत एवं सही धारणाएँ

भागः बारह

प्रसारण तिथि 28.01.2004

डॉ. ए.एन. वर्मा

मानसिक रोग क्या है?

मानसिक व्याधियाँ या मानसिक रोग, मस्तिष्क की उस व्यवस्था या अस्त–व्यस्तता की स्थिति है, जिसमें व्यक्ति के सोच, अनुभव, ज्ञान, चेतना एवं समाज के सामान्य नियमों के अनुरूप व्यवहार करके और अपने को सम्बद्ध करने की योग्यता में कमी आ जाती है या छिन्न भिन्न हो जाती है।

दूसरे शब्दों में मन, समझ, चेतना, प्रत्यक्षीकरण, स्मृति, बुद्धि, चरित्र, व्यवहार एवं आचरण की अस्थिर एवं अन्यत्र स्थित दशा को मानसिक रोग कहते हैं।

आज भारत में लगभग दो करोड़ व्यक्ति गम्भीर मानसिक बीमारियों से ग्रसित हैं। इसके अतिरिक्त 5 से 10 करोड़ लोग साधारण मानसिक समस्याओं से ग्रसित हैं।

मानसिक रोग के कारण क्या हैं?

मस्तिष्क में जैविक एवं रसायनिक गड़बड़ी का होना, मस्तिष्क के विभिन्न रोग (मस्तिष्क ज्वर, अशुद्ध रक्त पूर्ति, कैन्सर, मिर्गी आदि), सड़क दुर्घटनाओं से मस्तिष्क आघात आदि।

इसके अलावा विषैले नशीले द्रव्यों के सेवन, मस्तिष्क स्वास्थ्य के लिए आवश्यक प्रोटीन, विटामिन तथा अन्य तत्वों की कमी।

मानसिक रोग होने के मनोवैज्ञानिक एवं परिवेशजनित कारकों का भी कम महत्व नहीं है। इनमें मुख्यतयः सामाजिक एवं सांस्कृतिक कारण जैसे–व्यक्ति

के सम्बन्धों में अनेक कारणों से तनाव उत्पन्न हो जाना, आर्थिक परेशानी, वैवाहिक जीवन की समस्या, प्रियजनों से विद्रोह, कलुषित पारिवारिक वातावरण, बार–बार कुंठाओं से ग्रसित होना, स्नेह व प्यार की कमी, बेरोजगारी, तीव्र सामाजिक परिवर्तन आदि अनेक मनोसामाजिक समस्याएँ हैं।

कुछ भ्रांतियाँ – मानसिक रोग या पागलपन एक ऐसा शब्द है जिससे इसके कारणों एवं उपचार के विषय में न जाने कितनी भ्रांतियाँ एवं आशंकाएँ जुड़ी हैं। कुछ लोग इसे एक असाध्य, आनुवांशिक एवं छूत की बीमारी मानते हैं, तो कुछ जादू–टोना, भूत–प्रेत व डायन का प्रकोप। दूसरी तरफ कुछ लोग इसे बीमारी न मानकर जिम्मेदारियों से बचने का नाटक मात्र भी मानते हैं।

उपचार के लिए स्थानीय या नजदीक ओझा, पंडित, मुल्ला आदि के पास जाकर अनावश्यक भभूत, जड़ी–बूटी का सेवन करते हैं तथा अमानवीय ढ़ंग से सताये जाते हैं ताकि पिशाचात्मा का प्रकोप दूर किया जा सके। सही धारणा यह है कि यह बीमारी है और वैज्ञानिक ढ़ंग से चिकित्सा विज्ञान द्वारा इसका इलाज संभव है।

नयी चिकित्सा पद्धति के विकास के बावजूद मानसिक रेागी में वृद्धि पर नियंत्रण तथा उपचार का अपेक्षित प्रभाव नहीं पड़ रहा है?

हाँ, इस क्षेत्र में अभूतपूर्व विकास हुआ है और प्रयास जारी है। यद्यपि हमारे देश में मानसिक

रोगियों की संख्या के हिसाब से सुविधाएँ कम तथा शहरी इलाके तक सीमित हैं, फिर भी जो भी सुविधाएँ उपलब्ध हैं, बहुसंख्य लोग इसका लाभ नहीं उठा पा रहे हैं। इसके कई कारण हैं—अशिक्षा, अज्ञानता, पूर्वाग्रही मनोवृति, अंधविश्वास, सोचने का पूरातन दृष्टिकोण, इस रोग से जुड़े कलंक (stigma) नकारात्मक दृष्टिकोण एवं कई प्रकार की भ्रांतियाँ आदि।

भ्रांतियाँ क्या हैं?

किसी वस्तु, स्थिति एवं दशाओं के सम्बन्ध में गलत, भ्रामक एवं असंगत विचार को भ्रांतियाँ अथवा गलत धारणाएँ कहते हैं।

जन सहयोग एवं जन जागरूकता पैदा करना — आवश्यक है लोगों में अपने मनोवृति में परिवर्तन लाने, भ्रांतियों से वंचित रहने, अज्ञानता दूर करने तथा रोगियों के प्रति सहृदयता बरतने एवं जागरूक होने की। इस दिशा में काँके स्थित केन्द्रीय मनोचिकित्सा संस्थान द्वारा सामुदायिक स्तर पर आमलोगों को मानसिक रोग एवं इसके उपचार के विषय में जानकारी देने तथा इससे जुड़ी भ्रांतियों, पूर्वाग्रहों, एवं अज्ञानता को दूर करने तथा उन्हें शिक्षित करने का सतत् प्रयास जारी है। इस संबंध में संस्थान द्वारा चालित ग्रामीण मानसिक स्वास्थ्य कार्यक्रम महत्वपूर्ण भूमिका निभा रहा है।

इन भ्रांतियों के कारण समाज इसे एक कलंक या धब्बे के रूप में देखता है। सिर्फ मरीज ही नहीं, उसके परिवार के सदस्यों को भी लोग हेय दृष्टि से देखते हैं और उपेक्षा दर्शाते हैं। समाज ऐसे लोगों को आसानी से स्वीकार नहीं करता है, और लोग उनसे कटते हैं। रोगी तो दूर, उस परिवार में शादी—व्याह नहीं करना चाहते हैं। इस तरह के रोगियों के साथ जीवन के हरेक क्षेत्र में भेद—भावपूर्ण रवैया अपनाया जाता है, जो मरीज एवं उसके परिवार वालों में शर्म, हीनता, अपराध—बोध एवं अवसाद (डिप्रेसन) को जन्म देती है।

इस अप्रिय स्थिति से बचने की इच्छा, जन्म देती है रोग को छिपाने की प्रवृति जिसके कारण वक्त पर सही इलाज में बाधा आती है और रोग गंभीर रूप धारण कर लेता है।

सेक्स सम्बन्धित समस्याएँ और समाधान

भागः तेरह

प्रसारण तिथि 07.02.2004

डॉ. संजीव रंजन

यौन क्रिया का हमारे जीवन में क्या महत्त्व है?

यह हमारे जीवन का अभिन्न अंग है। हर वयस्क मनुष्य के दैनिक जीवन की अन्य जरूरतों जैसे–भोजन, नींद आदि की तरह यौन क्रिया भी एक जरूरत है तथा इसकी पूर्ति आवश्यक है। यौन संबंधी समस्याएँ अन्य बीमारियों का कारण और लक्षण दोनों हो सकती हैं।

यौन सम्बन्धित क्या–क्या समस्याएँ हो सकती हैं?

यौन समस्याएँ यौन क्रिया के सभी चरणों में हो सकती हैं।

1. कामेच्छा की कमी।
2. कामोत्तेजना संबंधीः–
   (क) नपुंसकता।
   (ख) महिलाओं में कामोत्तेजना की कमी।
3. चरम आनन्द संबंधीः–
   (क) शीघ्रपतन।
   (ख) महिलाओं में चरम आनन्द का न होना।
4. यौन क्रिया के दौरान/पश्चात् जननांगों में दर्द।

ये समस्याएँ किन लक्षणों से प्रकट होती हैं?

इन बीमारियों के लक्षण काफी मिलते जुलते हैं। सहवास की आवृत्ति में कमी होना, सहवास के प्रति अरूचि दिखाना, सहवास के लिए पहल न करना, सहवास के समय चिंतित हो जाना, उदास रहना, नींद की कमी होना आदि प्रमुख लक्षणों में से हैं। इसके अलावा लिंग में कड़ापन न होना या बहुत थोड़ी देर के लिए होना, योनि में प्रवेश से पहले या प्रवेश के तुरंत बाद वीर्य पतन हो जाना पुरुषों में पाये जाते हैं।

ये समस्याएँ किन कारणों से होती हैं?

यौन समस्याएँ शारीरिक और मानसिक दोनों कारणों से हो सकती हैं। कामेच्छा की कमी कई शारीरिक बीमारियों जैसे–लीवर की समस्या, हृदय की समस्या, मधुमेह, उच्च रक्त चाप, हार्मोन की बीमारियाँ, के कारण हो सकती हैं। इसके अलावा मानसिक बीमारियाँ जैसेअवसाद, नशे की बीमारी, अत्यधिक चिंता भी इसका कारण हाती है।

नपुंसकता के बारे में विस्तार से बताएँ।

नपुंसकता पुरुषों की बीमारी है जिसमें लिंग में कड़ापन बहुत थोड़े समय के लिए होता है या बिल्कुल नहीं होता है। फलस्वरूप सहवास की प्रक्रिया संपन्न नहीं हो पाती है और पति तथा पत्नी दोनों में अवसाद, तनाव, वैवाहिक संकट उत्पन्न हो सकता है। जैसा कि पहले कहा गया है, यह बीमारी शारीरिक और मानसिक दोनों के कारण उत्पन्न हो सकती है। शारीरिक बीमारियाँ जो स्नायु, रक्तनली या अंतःस्रावी ग्रंथियों को प्रभावित करती हैं, उनसे नपुंसकता होने का खतरा ज्यादा होता है जैसे–उच्च रक्त चाप, मधुमेह, थायरॉयड ग्रंथी की बीमारी, पक्षाघात, किडनी की खराबी आदि। चूँकि हमारे समाज में नपुंसकता के मरीज ज्यादातर नीम–हकीमों के चक्कर में फँस जाते हैं और उचित इलाज से वंचित रहते हैं, उनकी समस्या काफी लम्बे समय तक ज्यों की त्यों या और भी खराब हो जाती है। उचित

सलाह के अभाव में मरीज काफी आर्थिक, मानसिक और पारिवारिक क्षति उठाते हैं।

शीघ्रपतन क्या है?

शीघ्रपतन पुरुषों की एक प्रमुख समस्या है जिसमें पुरुष अपने लिंग को योनि में प्रवेश कराने से पहले या कराने के तुरंत बाद स्खलित हो जाता है। इसके फलस्वरूप पत्नी को यौन क्रिया से संतुष्टि नहीं मिल पाती है। धीरे–धीरे पति और पत्नी दोनों ही निराश रहने लगते हैं और अक्सर नीम–हकीमों के चक्कर में आकर कई जड़ी–बूटियाँ और आयुर्वेदिक दवाइयों का सेवन करते हैं। शीघ्रपतन की बीमारी मुख्यतः मानसिक होती है। अक्सर पुरुष यौन क्रिया को एक बड़ा हौवा बना लेते हैं और यौन ताकत के प्रदर्शन को मुद्दा बना लेते हैं। इसके चलते वे अपने साथी को संतुष्ट करने की अत्यधिक चिंता से ग्रसित हो जाते हैं। यही चिंता शीघ्रपतन को जन्म देती है। हमारे समाज में नीम हकीमों द्वारा फैलाई गई गलत भ्रांतियाँ इसके मूल आधार है।

धात की समस्या (धात सिंड्रोम) क्या है?

किशोरावस्था के पश्चात् पुरुषों को अक्सर स्वप्नदोष होते हैं जिसमें सोते समय वीर्यपतन हो जाता है। यह एक स्वाभाविक प्रक्रिया है और यह कोई बीमारी नहीं है। हमारे समाज में वीर्य को बहुत अनमोल माना गया है। ऐसी धारणा है कि 60 बूँद रक्त से एक बूँद अस्थिमज्जा बनती है और 60 बूँद अस्थिमज्जा से एक बूँद वीर्य बनता है। यह धारणा बिल्कुल गलत है और इसका कोई वैज्ञानिक आधार नहीं है। इस गलत धारणा को पालने से व्यक्ति स्वप्नदोष के पश्चात् काफी चिन्तित हो जाता है और अवसादग्रस्त रहता है। कई पुरुष ऐसा सोचते हैं कि उनके मूत्र के साथ वीर्य निकलता है। इस सोच से वे काफी चिंतित रहते हैं। यह चिंता और अवसाद शारीरिक कमजोरी को जन्म देते हैं जिसे लोग स्पप्नदोष के कारण होना मानते हैं। इसी को धात की समस्या कहते हैं। यह एक मानसिक रोग है जो कि हमारे देश में ही ज्यादा होता है। ऐसी समस्या होने पर मनोचिकित्सक की सलाह लेनी चाहिए।

इन समस्याओं का निदान कैसे हो सकता है?

यौन समस्याओं के निदान में सबसे बड़ी समस्या है इसके बारे में फैली भ्रांतियाँ जो नीम–हकीमों द्वारा जानबूझ कर फैलाई जाती हैं। इनके कारण पीड़ित व्यक्ति इनके चंगुल में फस जाता है और आर्थिक, मानसिक और शारीरिक तीनों प्रकार के कष्ट झेलता है।

यदि मरीज डॉक्टर से सलाह ले तो उसकी समस्या का उचित समाधान हो सकता है। ऐसे मरीज की पूर्ण मानसिक और शारीरिक जाँच कर उसकी समस्या के कारण का पता लगाया जाता है। यौन सम्बन्धित भ्रांतियों को दूर किया जाता है। पुरूष के समस्या के अनुसार दवा, साइकोथेरैपी या दोनों से इलाज किया जाता है। जैसे–आजकल नपुंसकता के लिए सिलडेनाफिल नामक दवा दी जाती है। शीघ्रपतन के लिए एस.एस.आर.आई. समूह की दवाइयाँ कारगर होती हैं। दवाओं का सेवन चिकित्सक की सलाह से करना चाहिये। कामोत्तेजना की कमी दूर करने के लिए संवेदनशील अंगों की जानकारी दी जाती है और व्यवहारिक तरीके सिखाये जाते हैं। यदि यौन समस्या किसी दवा के कारण उत्पन्न हुई है तो उस दवा की मात्रा में परिवर्तन कर या उसकी जगह अन्य दवा देकर समस्या का समाधान किया जा सकता है।

तम्बाकू सेवन का दुष्परिणाम एवं निदान

भागः– चौदह

प्रसारण तिथिः 11.02.2004

डॉ. सईद अख्तर

तम्बाकू का दुरूपयोग किन–किन रूपों में किया जाता है?

यह सर्वविदित है कि पूरे संसार में तम्बाकू का दुरूपयोग सिगरेट के रूप में किया जाता है। हमारे देश में इसका उपयोग अन्य रूप में भी किया जाता है। जैसेबीड़ी, हुक्का, गुल, गुड़ाकु, जर्दा, किमाम, खैनी गुटखा आदि के रूप में। यहाँ यह बता देना उचित होगा कि तम्बाकू का प्रयोग किसी भी रूप में किया जाए, इससे शरीर पर दुष्प्रभाव पड़ता ही है।

तम्बाकू का हमारे शरीर पर क्या दुष्प्रभाव पड़ता है?

तम्बाकू को जब गुल, गुड़ाकु, या खैनी, के रूप में प्रयोग करते है। तो इसके कारण मुंह मे अनेक रोग उत्पन्न हो सकते है। सफेद दाग, मुँह का नहीं खुल पाना, तथा कैंसर रोग भी हो सकता है। बीड़ी–सिगरेट के पीने से शरीर में व्यापक प्रभाव पड़ता है। इसके कारण हृदय के धमनियों में रक्त प्रवाह कम हो सकता है। हृदय रोग जैसेमायोकोर्डियल इनर्फाकशन तथा अनजाइना हो सकता है। रक्तचाप बढ़ सकता है। साँस की बीमारी जैसेब्रोंकांइटीस, दमा, तथा फेफड़ो का कैंसर हो सकता है। इसके अतिरिक्त इसका प्रभाव शरीर के स्नायुतंत्र में पड़ता है। इसकी और बहुत सी हानियाँ है, जिसके व्यापक चर्चा इस कार्यक्रम में करना मुश्किल है।

इतना जानते हुए भी लोग इन पदार्थो का क्यों सेवन करते है?

किशोरावस्था में उत्सुक्तापुर्वक या मित्रों के साथ इन पदार्थो का सेवन शुरू होता है फिर इसके नशा का आनन्द आने लगता है। इसकी मात्रा बढ़ाई जाती है। जो लोग बार–बार लोग इसका सेवन करते है, उनका शरीर इस मादक पदार्थ का आदि हो जाता है और फिर वह उसको छोड़ नहीं पाते। छोड़ने से कई प्रकार के लक्षण जैसे–बेचैनी, घबराहट होने लगती है। इस कारण लोग इसके आदी हो जाते है, उसी प्रकार जैसेलोग शराब या अन्य पदार्थों के आदी हो जाते है और जब कोई किसी पदार्थ का आदि हो जाए तो उसका नियमित सेवन उसकी बाध्यता हो जाती है।

सिगरेट बीड़ी पीने वाले चाह कर भी इसका सेवन बंद क्यों नही कर पाते? इन्हें इस दुर्व्यसन को छोड़ने के लिए आप क्या सलाह देंगे?

सिगरेट पीने वाले सिगरेट द्वारा न केवल स्वयं को शारीरिक हानि पहुँचा रहे है बल्कि पैसिव स्मोकिंग द्वारा परिवार तथा बच्चों में भी तम्बाकु का विष पहुँचा रहे हैं। यह सब जानते हुए भी वह इनका सेवन बन्द नही कर पाते। जब भी वह इसका सेवन बंद करते है, तो उन्हें इतनी बेचैनी होती है कि वे उनका फिर से सेवन शुरू कर देते है। इसके लिए आवश्यक्ता है कि व्यक्ति खुद को तैयार करे कि वह एक निश्चित दिन से धुम्रपान करना बंद कर देगा। इसकी घोषणा पूरे परिवार में कर दें। निश्चित दिन के पहले घर से सिगरेट

पाउच, एशट्रे, आदि धुम्रपान वस्तुओं को फेंक दे। निश्चित दिन में धुम्रपान करना बंद कर दे। यदि धुम्रपान करने की इच्छा हो तो अपने को सांत्वावना दे। अधिक से अधिक पानी पीएँ। ऐसा करके आप धुम्रपान करना छोड़ सकते हैं। यह बहुत कुछ आपके इच्छा शक्ति पर निर्भर करता है।

क्या खैनी, गुल जर्दा आदि का प्रयोग भी छोड़ा जा सकता है?

खैनी, जर्दा खाना या गुल, गुड़ाकू का अधिक प्रयोग किसी भी तरह धुम्रपान के उपयोग से अलग नही है। यदि कोई इन पदार्थो को छोड़ना चाहे तो उसे भी स्वयं को तैयार कर इच्छाशक्ति द्वारा इन पदार्थों के आदतों से मुक्ति पा सकते हैं। हमारे झारखण्ड़ में गुल, गुड़ाकू तथा खैनी का प्रयोग बहुत अधिक है तथा यदि लोग चाहें तो हमारे संस्थान से सम्पर्क कर सकते हैं।

यदि काई व्यक्ति प्रयास करने के बाद भी तम्बाकू का उपयोग से मुक्ति नही पा सकता तो उसे क्या करना चाहिए?

जब कोई व्यक्ति चाह कर भी तम्बाकू तथा उससे संबंधित मादक पदार्थ बंद नही करे एवं यदि वह इस विषय में बहुत गंभीर है तो इसके लिए सी. आई. पी. में नशाबंदी के लिए विशेष सुविधा है। इसमें मनोवैज्ञानिक रूप से आपको तैयार किया जाता है तथा उचित औषधियों तथा अन्य व्यवहार चिक्त्सिा द्वारा इसका इलाज किया जाता है।

शराब और मनोचिकित्सा

भागः– पन्द्रह

प्रसारण तिथिः 18.02.2004 डॉ. संजय मुण्डा

सबसे पहले हमें ये बतायें कि अगल–अलग किस्म की शराब जो लोग पीते है उनमें क्या फर्क होता है?

रम, विस्की, चूलईया, महुआ, ब्रांडी, जीन, बीयर, हड़िया, आदि सभी एक है क्योंकि सबमें एलकोहल होता है। हाँ, एलकोहल की मात्रा और नशा लाने कि अपेक्षित क्षमता अलग–अलग जरूर होती है परन्तु सभी को हम शराब ही कहते है। कभी–कभी लोग हड़िया या बीयर को शराब से अलग समझते हैं जो कि बिलकुल गलत है। दोनों में एल्कोहल तो होता ही है।

लोग शराब क्यों पीते हैं ?

शराब अक्सर हमारे समाज में आनन्द के लिए पी जाती है। ज्यादातर शुरूआत दोस्तों के प्रभाव या दबाव के कारण होता है। और बाद में भी कई अन्य कारणों से लोग इसका सेवन जारी रखते है। जैसे–बोरियत मिटाने के लिए, खुशी मनाने के लिए, अवसाद में, चिन्ता में, तीव्र गुस्सा या आवेग आने पर, आत्माविश्वास लाने के लिए या मूड बनाने के लिए आदि। इसके अतिरिक्त शराब के सेवन को कई समाज में धार्मिक व अन्य सामाजिक अनुष्ठानों से भी जोड़ा जाता है। परन्तु कोई भी समाज या धर्म इसके दुरूपयोग की स्वीकृति नहीं देता है। शराब के लगातार सेवन से कुछ विशेष लक्षण दिखाई देने लगते हैं, जिसके आधार पर भी इसके आदी होने को पहचाना जा सकता है। जैसे–

- हमेशा शराब सेवन करने की प्रबल इच्छा या तलब।
- असरदार ¼टॉल्रेंस½ नशा के लिए शराब की मात्रा में बढोतरी।
- शराब छोड़ने पर शरीर में कम्पन्न होना, रक्तचाप अनियमित हो जाना, धबराहट, बेचैनी होना, कानों में आवाज सुनाई पड़ना, आँखो के सामने कीड़े–मकोड़े चलते नजर आना, भयभीत होना, नींद न आना आदि और दुबारा सेवन करते ही इन लक्षणें में सुधार होना।
- लम्बे समय तक अधिक मात्रा में सेवन करना।
- रूचिकर कार्यो से विमुख होने और अधिकतर समय शराब की तलाश में बिताना या नशे के प्रभाव में रहना।
- शारीरिक व मानसिक दुष्प्रभावों के बावजूद सेवन बंद नही रखना या कोशिश करने के बावजूद सेवन बंद नही कर पाना।
- सामाजिक, व्यवसायिक, पारिवारिक क्षेत्रो में हनन।

लोग शराब के आदी कैसे बन जाते है?

जब लोग शराब का सेवन जारी रखते है तो धीरे–धीरे ऐसी आदत बन जाती है कि उसे छोड़ पाना मुश्किल हो जाता है। वह व्यक्ति के जीवन का अभिन्न अंग बन जाता है। छोड़ने की कोशिश करने पर नाना प्रकार के शारीरिक व मानसिक परेशानियाँ होती है और व्यक्ति इसका लगातार सेवन करने के लिए बाध्य हो जाता है।

कैसे पहचाने कि कोई व्यक्ति शराब का आदि हो गया है?

जब व्यक्ति लगातार शराब पीने लगता है तब आती है समस्याओं की निरंतर बढ़ती हुई स्थितियाँ तथा शारीरिक समस्याएँ विशेष रूप से पेट की बीमारियाँ, यकृत की बीमारी विशेषतः सिरोसिस, स्नायु तंत्र की कमजोरियाँ, कैंसर आदि। यदि आदतों का शिकंजा बहुत मजबूत हो चुका है तो आप अपने आप से चार सवाल पूछें–

क्या आपने शराब को कम करने या बंद करने की कोशिश की है?

क्या आपके शराब पीने पर किसी ने कभी कुछ कहा जिससे आप क्रोधित हो गये?

क्या आपको ऐसा लगता है कि शराब पीने से आप किसी दोषभाव से पीड़ित है?

क्या सुबह उठते ही आपको शराब पीनी पड़ती है ताकि आपके शरीर में स्थिरता आये?

यदि इनमें से दो सवाल के भी उत्तर हाँ में है तो आप शराब के आदि हो चुके है और आपको तुरन्त चिकित्सा व्यवस्था करवानी चाहिए वरना आपका जीवन खराब हो सकता है।

शराब से क्या शारीरिक क्षति पहुँचती है?

शराब शरीर के लगभग सभी अंगो पर अपना बुरा प्रभाव छोड़ता है अैर शरीर का शायद ही कोई अंग इसके दुष्प्रभाव से वंचित रहता है। शराब से पेट संबंधी बिमारियाँ जैसे–अनपच, पेट के धाव, यकृत की बीमारी जैसे–सिरोसिस, लिवर का पूरी तरह से क्षतिग्रस्त होना, स्नायु तंत्र की कमजोरियाँ, हृदय संबंधी रोग विशेषतः रक्तचाप, यादास्त की बीमारी, कैंसर आदि। इस तरह से हम देखते है कि शरीर तो खराब होता ही है, मस्तिस्क की कोशिकाएँ भी मरने लगती है। मानसिक रोग उत्पन्न होते है तथा व्यक्ति में परिवर्तन आ जाता है।

शराब से व्यक्ति के जीवन पर और क्या–क्या प्रभाव पड़ता है?

शराब व्यक्ति के जीवन में कई स्तरों पर अपना प्रभाव डालती है। जैसे–मानसिक स्तर पर उत्तेजना, चिड़चिड़ापन, उदासी, आदि। व्यवसायिक क्षेत्र में कार्य दक्षता और क्षमता में गिरावट। सामाजिक स्तर पर धीरे–धीरे समाजिक गतिविधियों से विमुख होना और दूसरो की नजर में गिरना आदि।

शराब छोडने के क्या उपाय है?

सबसे पहले शराब पीने वाले खुद यह तय करे कि अब मैं शराब नही पीउँगा तो चिकित्सक इनकी मदद कर सकते है। देखा जाता है कि परिवारवाले तो उनके इलाज के लिए तैयार रहते है किन्तु व्यक्ति स्वयं इलाज नहीं कराना चाहता। ऐसी हालत में चिकित्सक का प्रयास सार्थक हो ही नहीं सकता है।

हमारे शहर राँची में केन्द्रीय मनश्चिकित्सा संस्थान सी. आई. पी. काँके में नशा विमुक्ति केन्द्र है जहाँ डीटोक्सीफिकेशन द्वारा इसके तथा उसके उपरांत मोटिवेशन थैरपी, फिजियोथैरपी तथा ग्रुप थैरपी द्वारा इससे निजात पाने की कोशिश की जाती है। और व्यक्ति के प्रबल इच्छा शक्ति तथा परिवार के सहयोग तथा चिकित्सकों के सतत् प्रयास से सफलता पूर्वक इसका इलाज संभव है। याद रहे शराब हमारे समाज में खास कर युवाओं में अपना शिकंजा कसता जा रहा है। समय रहते ही इसका निदान जरूरी है वरना हमारा पूरा समाज नरकीय बन सकता है।

आत्महत्या

भागः– सोलह

प्रसारण तिथिः 25.02.04

डॉ. सुभाष सोरेन

आत्महत्या क्या होता है?

अगर कोई व्यक्ति अपनी जान को समाप्त करने के उॉश्य से कोई कदम उठाता है तो उसे आत्महत्या करने की कोशिश कहते है। और जो अपने जान को खत्म करने में सफल हो जाता है तो उसे आत्महत्या कहते है।

लोग आत्महत्या क्यों करते है?

आत्महत्या के अनेक कारण है। लेकिन सभी करणों में, आत्महत्या करने के पहले की मनःस्थिति समान होती है, जीवन से निराशा या गुस्सा होता है। ज्यादातर लोग आत्माहत्या के पहले इतना निराश हो जाते है कि भविष्य में उन्हें सब अंधेरा–ही–अंधेरा नजर आने लगता है। उन्हे आत्महत्या के अलावा कोई और कोई रास्ता नही दिखता है। ऐसी स्थिति विभिन्न कारणों से होती है।

किस तरह के लोग ऐसा कदम उठाते है?

मानसिक बिमारियाँ, Chronic ¼जटील½ शारीरिक बिमारियाँ, बदहाल दाम्पत्य जीवन, निकट संबंधी की मृत्यु, प्रेम या परीक्षा में असफलता, बेरोजगारी इत्यादि। कुछ लोग जिद्दी किस्म के होते है और उन्हे जल्दी गुस्सा आ जाता है। इस तरह के लोग गुस्से में ऐसा कदम उठा लेते है।

आत्महत्या लोग किन–किन तरीकों से करते है?

भारत में National Crime Record Beareau (1994) के अनुसार लोग– विष खाना, फाँसी लगााना, रेल लाइन में जाकर कटना, नींद की गोली खाना, पानी में डुब मरना, राइफल से अपने को गोली मारना आदि तरीकों से आत्महत्या करते है।

कस आयु वर्ग के लोगों में इस तरह की भावना अधिक पायी जाती है?

ऐसे कोई उम्र आत्महत्या से परे नहीं है लेकिन उम्र के दोनो छोर यानि किशोरावस्था में और वृद्धावस्था में लोग ज्यादा खुदखुशी करते हैं। क्योकि किशोरावस्था में लोग ज्यादा आवेश में होते हैं और वृद्धावस्था में जीने का कारण और उमंग कम होता हैं। आजकल किशोरावस्था में असफलता चाहे वह प्रेम या परीक्षा में हो मुख्य कारण है।

उम्र के अलावा लिंग का भी आत्महत्या करने की दर पर प्रभाव पड़ता है। स्त्रियाँ, पुरूष की अपेक्षा ज्यादा बार कोशिश करती है। परन्तु आत्महत्या पुरूषों में अधिक सफल होता है।

संभावित आत्महत्या की पहचान क्या है?

व्यक्ति जो मानसिक रोग से ग्रस्त हो –

- उदास दिखता हो ।
- कम बात करता हो।
- पहले आत्महत्या करने का प्रयास किया हो ।
- जो आत्महत्या करने की बात करे ।
- जो निराशा जनक बात करता हो और अपना प्यारा या कीमती सामान दूसरों को बाँटता है।
- अक्सर आत्महत्या करने के पहले लोग इसके बारे में बात करते हैं। अतः, जब भी कोई बात करे तो हमें उसे गंभीरता से लेना चाहिए।

क्या आत्महत्या की बढ़ती दरो को रोका जा सकता है?

आत्महत्या की बढ़ती दरों को रोकने के लिए निम्नलिखित बातों पर ध्यान देना चाहिए।

संभावित आत्महत्या के लक्षण अगर दिख जाए तो उस व्यक्ति पर हमेशा नजर रखना चाहिए, किसी मनोचिकित्सक के पास परामर्श के लिए जाना चाहिए। रेडियों में इस तरह की वार्ता या समाचार पत्रों में समय–समय पर सम्बन्धित लेख छपना चाहिए।

हमें अपने बच्चों में Social Skills का विकास करना चाहिए, सही सोचना, सही रास्ता में चलना हर काम को करने की क्षमता रखना, हर परेशानी को झेलने की आदत डालना चाहिए।

यदि शक हो कि कोई आत्महत्या करने वाला है तो क्या उससे इस बारे में सीधे–सीधे पूछा जा सकता है?

जी हाँ, ये बहुत जरूरी है। उससे अच्छे से बात करनी चाहिए कि वह क्या सोच रहा है, उसे क्या चिन्ता है। ये जानने की कोशिश करनी चाहिए कि वह डिप्रेशन से ग्रसित तो नही है? ये भी जानना चाहिए कि वो किस तरह से आत्महत्या करने की सोच रहा है और फिर सावधानी बरतनी चाहिए कि वो वैसा न करे। शीध्र उसे चिकित्सा के लिए मनोचिकित्सक कि पास ले जाना चाहिए।

किन लोगो में आत्महत्या करने की अधिक संभावना होती है?

जो लोग नशे का सेवन करते है जैसे कि शराब आदि उन लोगों में आत्महत्या करने की संभावना दूसरे लोगों से ज्यादा होती है। इसी तरह जिन लोगों को कोई मानसिक बीमारी होती है जैसे कि स्किजोफ्रेनिया, डिप्रेशन इत्यादि उनका भी अगर ठीक तरह से इलाज नहीं हो तो उनकी आत्महत्या करने की संभावना अधिक होती है। लोक धारणा के विपरीत स्त्रियों से पुरूषों में आत्महत्या की संभावना और विधवाओं के मुकाबले विधुरो में आत्महत्या की संभावना ज्यादा होती है।

यदि किसी व्यक्ति के मन में आत्महत्या की भावना आए या परिवार में कोई व्यक्ति आत्महत्या करना चाहे तो आप उसे क्या सलाह देंगे?

जिन्दगी भगवान की देन है। अतः, उसे अचानक सोच कर खत्म नही करना चाहिए। क्योंकि वक्त एक ऐसा मलहम है जो आपकी परेशानी को खत्म कर देगा। अतः, आज आपके दिमाग में आत्महत्या करने की बात आती है तो आप कोई मानसिक रोग के चिकित्सक से अवश्य मिले या **C.I.P. Helpline** में फोन करे **Ph.** ¼1600½0651–2451116 आपके लिए हल जरूर मिलेगा।

फोबियाः लक्षण, कारण और ईलाज

भागः– सत्राह

प्रसारण तिथिः 03.03.04

डॉ. दीप्ति मिश्रा

फोबिया क्या है?

यह एक प्रकार की चिन्ता की बीमारी है, जिसमें व्यक्ति को विशेष वस्तुओं, परिस्थितियों या क्रियाओं से डर लगने लगता है। यानि उनकी उपस्थिति में घबराहट होती है जबकि वे चीजें उस वक्त खतरनाक नहीं होती है। इस बीमारी में पीड़ित व्यक्ति को हल्का अनमनेपन से लेकर डर के भयावाह दौरा तक पड़ सकते है।

इसमें व्यक्ति को कैसा महसूस होता है?

इसमें व्यक्ति का ध्यान कुछ एक लक्षणों पर केन्द्रित हो सकता है जैसे–दिल का जोर–जोर से धड़कना या बेहोशी लगना। इन लक्षणों से जुड़े हुए कुछ डर होते है जैसे–मर जाने का भय, अपने उपर नियंत्रण खो देने या पागल हो जाने का डर।

फोबिया की बीमारी अन्य डरो से किस प्रकार अलग है?

इसकी सबसे बड़ी बिशेषता है व्यक्ति की चिन्ता, धबराहट और परेशानी यह जानकर भी कम नही होती कि दूसरे लोगो के लिए वही परिस्थिति खतरनाक नही है ।

यह डर सामने दिखने वाले खतरे से बहुत ज्यादा होते है। व्यक्ति को यह पता रहता है कि उसके डर का कोई तार्किक आधार नही है फिर भी वह उसे नियंत्रित नही कर पाता। इस कारण उसकी परेशानी और बढ़ जाती है।

इस डर के कारण व्यक्ति उन चीजों, व्यक्ति परिस्थितियों से भागने का प्रयास करता है जिससे उस भयावह स्थिति का सामना न करना पड़े। धीरे–धीरे यह डर इतना बढ़ जाता है कि व्यक्ति हर समय उसी के बारे में सोचता रहता है। और डरता है कि कहीं उसका सामना न हो जाए। इस कारण उसके काम–काज और सामान्य जीवन में बहुत परेशानी होती है।

फोबिया के कितने प्रकार होते है?

इसके मुख्यतः तीन प्रकार होते है–

- अगोराफोबिया।
- सोशल या सामाजिक फोबिया।
- विशिष्ट फोबिया ¼ Specific Phobia½A

अगोराफोबिया यानि खुली जगह का डर। इससे पीड़ित व्यक्ति को घर से बाहर जाने में, दुकानों या सिनेमाघरों में घुमने भीड़–भाड़ में जाने में, ट्रेन में अकेले सफर करने में या सार्वजनिक जगहों में जाने में घबराहट होती है। यानि ऐसी जगह से जहाँ से निकलना आसान न हो, व्यक्ति को धबराहट होती है और उससे बचने का प्रयास करता है। सामाजिक फोबिया में किसी सामाजिक परिस्थिति जैसे–लोगों के सामने बोलना या लिखना, स्टेज पर भाषण देना, टेलीफोन सुनना, किसी उँचे पद पर आसीन लोगों से बातें करने में परेशानी होती है। विशेष फोबिया में किसी खास चीज या स्थिति में डर लगता है। उँचाई से डर, पानी से डर, तेलचट्टा, बिल्ली, कुत्ते, कीड़े से डर आदि।

बहुत से लोगों को डर होता है कि वो भीड़ में बेहोश होकर गिर जाएँगे। ये युवावस्था है और स्त्रियों में अधिक पाया जाता है।

इसके कारण हो सकते है–कुछ मुख्य मनोवैज्ञानिक कारणो के बारे में बताना चाहूँगी?

इसका एक मुख्य कारण Conditioning माना जाता है। इसका मतलब है यदि किसी सामान्य परिस्थिति में व्यक्ति के साथ कुछ दुर्घटना घट जाती है तो जिसमें उसे बहुत घबराहट होती है। उसके बाद कोई खतरा न होने पर भी व्यक्ति को उन परिस्थितियों में पुनः धबराहट होती है।

अध्ययनो में पाया गया है कि यदि माताओं में ये रोग हो तो बच्चों में इसके पाए जाने की संभावना बहुत होती है क्योकि बच्चे उन लक्षणों को सीख लेते है।

आत्मविश्वास की कमी और आलोचना का डर भी कई बार इस रोग को जन्म देते है। इसके अलावा यह जैविक या अनुवंशिक कारणों से भी हो सकता है।

ईलाज

इसके ईलाज के लिए विभिन्न प्रकार की औषधियाँ उपलब्ध है जो काफी प्रभावी है। तथापि इसके लिए मनोवैज्ञानिक चिकित्सा पद्धतियाँ भी काफी आवश्यक एवं लाभदायक पाई गई है। यदि आपको इस प्रकार की समस्या है तो आप सीधे सी.आई. पी. के साईकोसोशल ब्लाक में आकर संपर्क कर सकते है। यहाँ वैज्ञानिक एवं मनोवैज्ञानिक आपकी समस्या का उचित एवं प्रभावी ईलाज में आपकी मदद करते है। यहाँ ध्यान देने की बात है कि इसका ईलाज स्वयं दवाई लेकर नही करना चाहिए क्योकि इससे समस्या बढ़ सकती है।

o)koLFkk dh ekufld leL;k,¡

भागः– अठारह

प्रसारण तिथिः10.03.04

डॉ. टी. रवि

वृद्धावस्था में किस प्रकार की मानसिक समस्याएँ होती है?

वृद्धावस्था में वो तमाम समस्याएँ हो सकती है जो आम लोगों को होती है। इसके अलावा कुछ बिमारियाँ होती है जो इस उम्र के लोगो को विशेष रूप से होती है। जैसे–Dementia ¼डिमेनसिया½ या Brain Failure।

Dementia के हाने की खास संभावना 60 साल के बाद बहुत बढ़ जाती है। इसमें शुरूआत होती है जब बहुत व्यक्ति छोटी–छोटी बाते वर्तमान की भूलने लगे। जैसे–उसने नाश्ता कर लिया या नही, उसने नहा लिया या नही, उसने दातुन कर लिया था या नही। क्योंकि वह इन सब बातों को याद नही रख पाता वह एक ही काम को बार–बार दोहराता है। जैसे–बार–बार नहाना, दातुन करना, इत्यादि।

इन लक्षणों को आम लोग भी समझते है। लेकिन अक्सर यह कहकर या मानकर आश्वस्त हो जाते है कि ये सठिया गये है। वास्तव में जिसको हम सठिया जाना समझते है वह एक गंभीर रोग के लक्षण भी हो सकते है।

वृद्धावस्था में सभी को ये समस्या होती है?

नहीं, इस उम्र में Dementia होने की संभावना कई गुणा बढ़ जाती है। Dementia वास्तव में एक रोग समूह का नाम है। इसमें भी कई तरह के रोग है। Alzheimer’s disease में व्यक्ति खास चेहरे, रास्ते या जगह भूल जाता हो। Pick's disease में व्यक्ति चीजो के नाम भूल जाता है, जगह के नाम भूलने लगता है। बोल–चाल की भाषा में दिक्कत महसूस करता है, क्योंकि वह शब्दों और व्याकरण के नियम भूलने लगता है। यह सब उस परिवार के लिए समझना और जुझना बहुत मुश्किल हो जाता है जो कि व्यक्ति को बहुत ही अहम भुमिकाएँ निभाता हुआ देख चुका है।

तो वृद्धावस्था में Dementia एक गंभीर समस्या है क्या इसके अलावा भी कोईसमस्या वृद्धावस्था में होती है?

वृद्धावस्था में लकवा या Paralysis के होने की संभावना कई गुणा बढ़ जाती है। इसमें कई बार यह होती है कि पूर्णरूप से कमजोर होने की वजह से शरीर के विभिन्न हिस्सों में अकड़न एवं थरथरी आ जाती है। उस बीमारी को Parkinsonism ¼पार्किन्सोनिस्म½ कहते है। जिसमें अकड़न एवं थरथरी की वजह से कार्य गति काफी धीमा हो जाता है। यही नही सोचने समझने की प्रक्रिया में भी ह्रास होत है। यह मरीज के लिए लकवा से भी ज्यादा कष्टदायक हो जाता है।

क्या उम्र के वजह से आम मानसिक रोग के होने की संभावना भी बढ़ जाती है?

बिलकुल नही आम मानसिक रोग जैसे कि Depression या अवसाद की संभावना उतनी ही रहती है। अक्सर वृद्धावस्था में व्यक्ति को ज्यादा तादाद में प्रतिकुल घटनाओं को झेलना पड़ता है। और इस उम्र में विपरित परिस्थितियों को झेलने की शक्ति भी कुछ कम हो जाती है।

अक्सर हम ऐसे लोगो को देखते है जो सेवा से अवकाश प्राप्त (Retire) कर चुके है, अपनी जरूरत के लिए किसी पर निर्भर है। हमउम्र साथी छूट गये हैं या किसी वजह से साथ नही है। बच्चे दूर हो गये है या कई दूसरे तरह की विपरित परिस्थिति उत्पन्न हो गई है। इन सब बातों की वजह से उन लोगो में Depression (अवसाद) या उससे संबंधित लक्षणों के होने की संभावना बढ़ जाती है।

क्या वृद्धावस्था की समस्याओं का निदान भी अलग होता है?

अभी कुछ वर्षो तक कई रोगों जैसे–Dementia के लिए इलाज ही नही था। फिर जब इलाज संभव हुआ तो काफी महंगा साबित हुआ। इधर पिछले पाँच सालो में कई ऐसे इलाज निकले हैं जो आम आदमी के पहुँच में है। केन्द्रीय मनश्चिकित्सा संस्थान में आधुनिकतम पद्धतियों से हम बीमारी को बहुत शुरूआती समय में ही पहचान पकड़ लेते हैं।

इसके अलावा वृद्धावस्था में दवाओं के विपरित असर एवं मात्रा का भी ध्यान रखना होता है। इस उम्र में विपरित असर (side effects) की संभावना बहुत ज्यादा होती है।

क्या इन सभी रोगों में बचाव संभव है?

पूर्ण संभव है। निदान की दिशा में पहला कदम है, 60 साल के बाद व्यक्ति को अपनी स्वास्थ्य के प्रति ज्यादा सजग हाना चाहिए। अतः, जहाँ तक संभव हो बराबर जाँच कराना चाहिए। इसके अलावा वृद्धावस्था में अगर अपने आप को सक्रिय रखने की कोशिश करे, नियमित रूप से स्वास्थ्य के मूल सिद्धान्तों का पालन करे। कोई वजह नही है कि वह किसी गंभीर रूप से बीमार हो जाए।सबसे ज्यादा जरूरी है सक्रिय रहना तथा छोटे–छोटे लक्षणों के प्रति सजग रहना।

मानसिक रोग और परिचारिकाओं की भूमिका

भागः– उन्नीस

प्रसारण तिथिः17.03.04

श्रीमति ज्योति बेक

परिचारिकायें सामान्य अस्पतालों में या चिकित्सालयों में भाग दौड़ सकती है किन्तु मनश्चिकित्सा संस्थान में इनकी क्या भूमिका होती है?

जी हाँ, सामान्य अस्पतालों में परिचारिकाओं की दौड़ धूप के पीछे मरीज की शरीरिक तथा अन्य बीमारियाँ हुआ करती है। किन्तु, मनःचिकित्सा संस्थान में इनकी भूमिका का रूप ही अलग होती है। दवा दारू की सेवाओं के साथ–साथ उन्हें और भी कई जिम्मेवारियों से चार होना पड़ता है। क्योंकि मानसिक रोगियों की समस्यायएँ भिन्न हुआ करती हैं।

जैसे–उनके आचार व्यवहार को परखना, उन्हें मिलनसार बनाये की कोशिश करना, उत्तेजना के समय उन्हें सम्भालना, उनकी दिनचर्या को सुव्यवस्थित करना इत्यादि।

क्या मानसिक रोग के आचार व्यवहार सोच विचार, बोल–वचन तथा मनोदशा अन्य रोगियों से भिन्न होती है?

जी हाँ,मानसिक रोगी कई तरह के होते है और उन्ही के अनुसार उनका व्यवहार होती है। कोई बहुत ज्यादा खुश होते है तो कोई बहुत ही ज्यादा दुखी होता है, कोई गुस्सैल, तो कोई चिड़चिड़ा, उठा पटक, मार पीट गाली गलौज करने वाला होता है, तो कोई बिलकुल चुपचाप, बेपरवाह और जरूरत से ज्यादा शान्त होते है, कोई जरूरत से ज्यादा बोलता है, तो कोई बिलकुल बोलता नही है, किसी को नींद नहीं आती है तो कोई दिन में भी सोता रहता है। इसी तरह उनके व्यवहार भिन्न–भिन्न हुआ करता है।

इन सब में परिचारिकाओं का क्या योगदान होता है?

परिचारिका को बुद्धि, कौशल, धैर्य, संयम से काम लेना पड़ता है। वह मानसिक रोग के यदा–कदा बदलते–बिगाड़ते–सुधरते सभी हालातों का लेखा–जोखा रखती है और सही जानकारी डाकटरों को मुहैया कराती है ताकि मरीज के मानसिक हालातों को सही दिशा दी जा सके। वह मरीजों के बुरे व्यवहार, उनके गाली गलौजो और परेशान करने वाले व्यवहारों को सहन करती है, उन्हें समझकर उनसे मिठास लिये पेश आती है। ये सब करना टेढ़ी खीर के समान है किन्तु परिचारिकायें इस चुनौती को स्वीकार करती है।

परिचारिकायें अपनी दिनचर्या कैसे निर्धारित करती है?

वो मानसिक रोगी को व्यस्त रखने के लिए दिनभर के कार्यकलापों की अच्छी संरचना करती हैं। वह ध्यान रखती है कि मरीज सुबह छः बजे उठा या नहीं, नहाया–धोया, दवा, नाश्ता किया या नही साढ़े आठ से साढ़े नौ बजे तक वह सारे मरीजो को गोष्ठी में बिठाती है जिसमें मरीजों को बोलने का मौका दिया जाता है, कहानी किस्से सुनाये जाते हैं, फिर उनका डाक्टरों के साथ साक्षात्कार कराना, व्यावहारिक चिकित्सा विभाग या पुस्तकालय भेजना, बीच में मनोरंजन जैसे–दूरदर्शन पर कार्यक्रम का आयोजन करना, अन्दर–बाहर के खेलों में उन्हे शामिल करना।

आम श्रोताओं से आप कुछ कहना चाहेंगी?

जी हाँ, मानसिक मरीज हम आपके समान हाड़–माँस के इन्सान है। उनकी मनोदशा सुधारी जा सकती है और सुधार हुए इन्सान को यदि समाज स्वीकारे तो वे सभी की तरह जीवन यापन कर सकते हैं। । अतः, हमें चाहिए कि उन्हें भी समाज में वही सम्मान दे जो हम अन्यों को देते है।

वैसे भी मानसिक रोगी समाज से घर–परिवार से लगभग ठुकराये हुए होते है। उन्हें जीवन, अमृत का एहसास कराती है परिचिकायें। वे उन्हें माता–पिता, भाई–बहन का प्यार देकर उनमें जीवन का मोह जगाती है। उनके नकारात्मक व्यवहार को सकारात्मक व्यवहारों में बदलने की चेष्टा करती है। और जैसा मैने पहले भी कहा, मानसिक परिचारिकाओं की भूमिका मरीजों के आवश्यक्ता अनुसार बदलती रहती है। वे रूठे को मनाती है, रोते को हँसाती है। जहाँ वे बिगड़ते व्यवहारों के लिए थोड़ा डाँटती है वहीं उनके अच्छे व्यवहारों के लिए उन्हे सराहती भी हैं। इस तरफ वह उनके मान सम्मान को बनायें रख कर उनको फिर से नयी राह दिखती है।

परिचारिकाओ का कर्त्तव्य मानसिक रोगी तक ही सीमित नही रहता। वे मरीजों के अभिभावकों को भी आवश्यक जानकारी जरूरत अनुसार देती है क्योंकि अस्पतालों में परिचारिकायें उनका दिल जीत लेती है उन्हें फिर से भविष्य में उजाला नजर आता है। अतः, अभिभावकों को मरीजों की इन सुधरी अवस्था को बरकरार रखने की कोशिश जारी रखनी चाहिए।

इस तरह वह मानसिक रोगी की मनःस्थिति भावनाओं, व्यवहारों के पुनरूद्धार के लिए एड़ी–चोटी का पसीना एक करती हैं। स्वयं पर आत्मविश्वास जगाते हुए उनकी सेवा में खुद को आत्मसात कर देती हैं। स्वयं पर विश्वास जगाते हुए भिन्न–भिन्न मरीजों में विश्वास जगा पाना कठिन परीक्षा समान होती है पर वे इस पर कामयाबी पाती है।

अतः स्त्रावी ग्रंथियाँ और मानसिक रोग

भागः– बीस

प्रसारण तिथि:24.03.04

डॉ. योगेन्द्र अग्रवाल

अंतस्त्रावी ग्रंथि क्या होती है?

अंतस्त्रावी ग्रंथियाँ हार्मोन बनाती है। और ये हार्मोन खून की नालियों द्वारा शरीर के दूसरे हिस्से में जाकर अपना काम करती है। ये हार्मोन बहुत सूक्ष्म मात्रा में बनते हैं परन्तु हल्की सी मात्रा कम या ज्यादा होने से शरीर को ज्यादा नुक्सान करती है। यह कहावत "देखन में छोट लगे, धाव करे गंभीर" इन ग्रंथियों पर चरितार्थ होती हैं।

शरीर में कितने प्रकार की ग्रंथियाँ एवं हार्मोन होते है?

यूँ तो कई प्रकार के है। सामान्य रूप से Pituitary Thyroid, Panacras, Adrenal, Testis, Ovary इत्यादि अंतस्त्रावी ग्रंथिया एवं हार्मोन्स में Growth hormone, Thyroid hormone, Insulin, LH & FSH, इत्यादि हैं।

यह ग्रंथियाँ किस प्रकार से मानसिक रोग से संबंधित है?

यह तो अभी तक पुरी तरह से मालूम नही है। परन्तु हमारे मस्तिक में Limbic System होते है जो हमारे Emotions को control करता है। इस System का एक हिस्सा Hypothalamus नाम की ग्रंथि होती है। इसके द्वारा सृजित Releasing Hormones अन्य ग्रंथियों के स्त्राव को नियंत्रण में रखते है। तो यह एक सबसे सुलभ कारण जान पड़ता है।

क्या सभी हार्मोन मानसिक परेशानियो को जन्म देते है?

बहुत से ऐसे हार्मोन हैं जिनके असंतुलन से मानसिक रोग के लक्षण उभर सकते है। इन हार्मोन में विशेषतः थायरायड, पाराथायरायड, पिटुटरी ग्लैंडस् से सृजित हार्मोन की अधिकता या कमी से ऐसा हो सकता है।

इन बिमारियों की पहचान कैसे होती है?

इस प्रकार की बीमारी के खास प्रकार के शारीरिक लक्षण होते है। उदाहरण के तौर पर इसमें हर समय जरूरत से ज्यादा गर्मी या ज्यादा ठंड लगना। बिना वजह थकावट शारीरिक वजन में परिवर्तन गले में सुजन इत्यादि लक्षण होते है।

शरीरिक लक्षण के अलावे इनको प्रमाणित करने के लिए क्या जाँच आवश्यक है?

जी हाँ इन बिमारियों की जाँच खून के परीक्षण से संभव है। हमारे संस्थान में अत्याधुनिक मशीनों के द्वारा इन हार्मोन्स का level खुन में देखा जाता है। और इसप्रकार से इन बिमारियों का समय पर जाँच हो जाती है। जैसे–T_3, T_4, TSH, FSH, LH,Growth Hormone इत्यादि की जाँच।

क्या इसका इलाज है?

जी अगर जिस हार्मोन्स की कमी हो वह बाहर से Supplement किया जाए या हार्मोन की बढ़ोतरी की जाए।

क्या कुछ ऐसे उपाय है जिनसे इन बिमारियों से बचा जा सके?

यदि इन बिमारियों का कारण Depression से संबंधित है तो शायद कोई उपाय नहीं है। परन्तु यह हमारे खान–पान से संबंधित है, तो इस स्थिति से बचा जा सकता है।

बाल्यवस्था एवं किशोरावस्था की मनोवैज्ञानिक समस्याएँ

भागः– ईक्कीस

प्रसारण तिथि:31.03.04

डॉ. एस. बासु

बाल्यवस्था या किशोरावस्था में किस तरह की समस्या हो सकती है?

बच्चों के सम्पूर्ण विकास में बाल्यवस्था और किशोरावस्था की महत्वपूर्ण भूमिका होती है। ये अवस्था ऐसी होती है जिसमें बच्चों के सभी महत्वपूर्ण विकास, जैसे–अपने बातों की अभिव्यक्ति करना, सोंचने–समझने की क्षमता इत्यादि का सम्पूर्ण विकास होता है।

सही और उचित विकास बच्चों के मानसिक स्वास्थ्य के लिए महत्वपूर्ण होती है। अगर इन अवस्थाओं में किसी कारण सही रूप से विकास नही हो पाता है तो बच्चों में कई प्रकार की विकृति आ जाती है। जैसे कि उनमें मन्दबुद्धि हो सकती है, दिमाग का विकास सही ढंग से नही हो पाता है, पढ़ने लिखने में कमजोर हो सकते है, किसी खास विषय को समझने में परेशानी या सही तरह से भाषा का विकास न होना या बोलने में परेशानी हो सकती है। उसके अलावा ये भी देखा गया है कि बच्चों में टट्टी पेशाब कहाँ किया जाये, कहाँ न किया जाये, क्या खाना है क्या नहीं जैसी बातों में भी परेशानियाँ आ सकती है। इसके अलावा हमारे मध्यवर्गीय समाज में देखा जाता है कि बच्चों की पढ़ाई–लिखाई पर जरूरत से ज्यादा ध्यान दिया जाता है और उनसे काफी उम्मीदें कर रखते है जिसकी बजह से बच्चे अधिक तनाव का सामना करते है और असफल होने की सम्भावना उनमें बढ़ जाती है तो उनमें एक प्रकार की कुंठा पैदा हो जाती है। जिसकी वजह से बच्चों तथा परिवार को कई प्रकार की परेशानियों का सामना करना पड़ता है। इसके विपरित उच्चवर्गीय परिवारो में यह देखा गया है कि बच्चों में सुख सम्पन्नता की सारी चीजें आसानी से उपलब्ध होती है, जैसे–दूरदर्शन, इन्टरनेट, तथा अन्य मनोरंजन की सुविधाएँ जो अच्छी भी होती है और खराब भी होती है जिनके गलत दुरूपयोग से बच्चों के शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव डालती है। बच्चे उसके आदी हो जाते है और अगर वे पूरी नहीं होती है तो उनमें धीरे–धीरे तनाव उत्पन्न होने लगता है।

चूकि बच्चों में धीरे–धीरे विकास होते है और आजकल प्रतिस्पर्धा इतनी ज्यादा बढ़ गई है कि हर कोई उसका सामना नहीं कर सकता है, जिसकी वजह से कई प्रकार की समस्या उत्पन्न हो गई है। जैसे कि बात–बात पर गुस्सा होना, चिड़चिड़ापन, तोड़–फोड़ करना, किसी भी चीज पर ध्यान केन्द्रित न कर पाना, इधर–उधर धूमना, मार–पीट करना, झूठ बोलना इत्यादि। इन्हें हम Behavior Problem कहते है।

अगर तनाव और कुंठा की तीव्रता बढ़ जाती है तो कई अन्य प्रकार की मानसिक समस्याये उत्पन्न हो जाती है जैसे कि चिन्ताग्रस्त हो जाना, बिना किसी उचित कारण के हमेशा जरूरत से ज्यादा चिन्ता करना। बार–बार मन में कोई विचार आना, बार–बार कोई काम करना, जैसे–हाथ धोना, नहाना, किसी चीज से डरना या मन से दुःखी रहना, कोई काम न करने की इच्छा, तथा कभी–कभी मन बिना किसी उचित कारण के बहुत खुश रहना, पैसे खर्च करना, उसके साथ–साथ बिना किसी कारण

अचानक ही किसी व्यक्ति पर शक करना, डरना, उलजुलुल बकवास करना, इत्यादि समस्याओं का सामना करना पड़ता है।

चूँकि भारत एक विकासशील देश है और अच्छी चिकित्सा सुविधाओं के कारण मृत्युदर में काफी कमी आई है। इसके विपरित संतानोपत्ति की दर में कोई कमी नही आई है। जिसकी वजह से आबादी काफी बढ़ रही है, फलस्वरूप बच्चों में इसकी वजह से बहुत सारी परेशानियाँ दिखाई पड़ती है। इसमें सबसे मुख्य है शिक्षा। ज्यादा जनसंख्या होने की वजह से तथा हमारे यहाँ शैक्षणिक संस्थाओं का प्रयाप्त मात्रा में न होना। जिसकी वजह से बच्चों को शुरू से ही प्रतिस्पर्धा करनी पड़ती है। जिसकी वजह से उन्हें अधिक तनाव का सामना करना पड़ता है, और कई प्रकार की मानसिक और संवेगात्मक परेशानियों से गुजरना पड़ता है। इसके साथ–साथ आय की कमी के कारण बच्चों के सही खान–पान की व्यवस्था नही हो पाती है, बच्चे अपना पेट पालने के लिए पढ़ाई–लिखाई छोड़कर माता–पिता के साथ मजदूरी करने लगते है जिसकी वजह से उनमें निराशा भी बढ़ती जा रही है। अगर हम संक्षेप में समझे तो यह कह सकते है कि बाल्यवस्था तथा किशोरावस्था में होने वाली परेशानियों के परिणामस्वरूप बच्चे अपनी मंजिल तक नहीं पहुँच पाते है, अन्य लोगों की तुलना में पीछे रह जाते है। जिसके परिणामस्वरूप परिवार पर बोझ बन जाते है।

इन समस्याओं के समाधान के लिए सबसे पहले ऐसे बच्चों की पहचान करनी चाहिए और माता–पिता को इसकी सही जानकारी देनी चहिए। समस्या के विषय में मानसिक चिकित्सक से सलाह के साथ–साथ दवा का उपयोग करना चाहिए। कई ऐसे विशेष विद्यालय बने हैं जिनमें भर्ती करना चाहिए, जिससे कि उनकी समस्याओं का उचित समाधान किया जा सके।

मानसिक परेशानी होने पर कहाँ ईलाज करवाएँ

भागः– बाईस

प्रसारण तिथिः 07.04.04

डॉ. डी. राम

यह जानना आवश्यक क्यों है कि मानसिक परेशानी का ईलाज कहाँ होता है?

निम्नलिखित कारणों से यह जानना आवश्यक है कि मानसिक परेशानी का ईलाज कहाँ होता है–

अनावश्यक परेशानी से बचने के लिए– उस संस्थान का नाम जहाँ आप चिकित्सा हेतु जा रहे है, उस संस्थान के खुलने या बंद होने के समय, भर्ती की सुविधा एवं खर्च, प्रदान की जाने वाली सुविधाओं की जानकारी होने से अनावश्यक परेसानियों से बचा जा सकता है।

जल्द ईलाज की आवश्यक्ता–सभी मानसिक परेशानी के लिए यह देखा गया है कि जितना जल्दी इलाज हो उतना ही बीमारी पूरी तरह ठीक होने की संभावना अधिक होती है।

रूढ़िवादिता–अधिकत्तर लोग मानसिक परेशानी होने पर देवीय प्रकोप, भूत–प्रेत का प्रभाव समझकर झाड़फूँक कराने वाले के पास जाते है जिससे बीमारी के बढ़ने का आसार अधिक हो जाता है। विभिन्न चिकित्सा केन्द्रों के बारे में भ्रांतियाँ रखते है कि यहाँ गंभीर बीमारी का ही इलाज होता है इत्यादि। अधिकतर चिकित्सकों के मानसिक रोग सेवा से जुड़े नहीं होने के अनुभव से मानसिक रोगों का उचित ईलाज नहीं हो पाता।

मानसिक बीमारी का भी अन्य शारीरिक बीमारियों की तरह सहज ही इलाज संभव है।

ईलाज के लिए जाने के पूर्व किन–किन बातों का ध्यान रखना जरूरी है?

ईलाज के पूर्व निम्नलिखित बातों का ध्यान रखना जरूरी है–

मरीज से संबंधित बातें– रोगी को शारीरिक चोट, कुपोषण, विभिन्न शारीरिक बिमारियों से जहाँ तक हो सके बचाना चाहिए।

समय से संबंधित बातें– मानसिक रूप से इस बात के लिए तैयार रहना चाहिए कि रोगी को ठीक होने में समय लगेगा और हो सकता है लम्बे समय तक, या जीवन भर दवा का सेवन करना पड़ सकता है।

आर्थिक संबंधी बातें– बीमारी के अनुसार लम्बे समय तक चलने वाली औषधि एवं जाँच इत्यादि से होने वाले खर्च के लिए भी तैयार रहना चाहिए।

मरीज के साथ जाने वालों से संबंधित बातें–उन व्यक्तियों के अलावा जो मरीज तथा अन्य लोगों की सुरक्षा के लिए आवश्यक हो, ऐसे व्यक्ति को साथ जाना चाहिए जो काफी समय से मरीज को जानता हो अथवा साथ रहता हो, मरीज की बीमारी के बारे में जानकारी रखता हो तथा मरीज के परिवार के बारे में भी आवश्यक जानकारी रखता हो।

मानसिक बीमारी अन्य शारीरिक बीमारी जैसी है, और यह किसी को भी हो सकती है, इसलिए इन चिकित्सा संस्थानों में जाने में हिचक नही होनी चाहिए।

ऐसे मरीज जो गंभीर बीमार नहीं है और नहीं चाहते हैं कि वे भर्ती हों। ओ. पी. डी. से ही दवा लिखवाकर जा सकते हैं, सिर्फ गंभीर रोगियों को ही भर्ती किया जाता है।

उन मरीजों को जिन्हें औषधि की जरूरत नही होती तथा साईकोलोजिकल टेकनिक द्वारा उपचार किया जा सकता है। उन्हें यहाँ स्थित अलग ओ. पी. डी. जिसे साईकोसोसिल ओ. पी. डी. कहा जाता है। वहाँ से उनका ईलाज होता है।

गरीबी रेखा से नीचे रहने वाले मरीजों के लिए क्या–क्या सुविधाएँ है?

ऐसे मरीज जो गरीबी रेखा से नीचे है के लिए एक माह की दवा तथा जाँच की सुविधा मुफ्त उपलब्ध है।

जो रोगी यहाँ नही आ पाते है उनके लिए निम्न सेवाएँ प्रदान की जाती है।

1. सी. आई. पी. पत्र व्यवहार सेवा (हेल्प लाईन)।
2. सी. आई. पी. ¼निःशुल्क½ हेल्प लाईन फोन सेवा ¼1600½ 0651–2451116।
3. सी. आई. पी. इन्टरनेट सेवा rch_cipranchi@sancharnet.nic.in.
4. बोकारो एक्स्टेन्शन क्लिनिक, दिन–चौथा मंगलवार, स्थान–घाटो, टाँड, टाटा कोलियरी।
5. हजारीबाग एक्सटेन्शन क्लिनिक, दिन–प्रथम बुद्धवार, स्थान–विश्वेश्वर नर्सिग होम।
6. मांडर नशा मुक्ति एक्सटेन्शन क्लिनिक, दिन–चौथा शुक्रवार, स्थान–होली फैमिली अस्पताल, मांडर।
7. एच. ई. सी. एक्सटेन्शन क्लिनिक, दिन–हर सोमवार, स्थान–एच. ई. सी. अस्पताल।
8. हिन्दपीढ़ी विकलांग क्लिनिक, दिन–प्रथम शुक्रवार, स्थान–हिन्दपीढ़ी।
9. दीपशिखा क्लिनिक, दिन–रोज, (बाल निदेशन) बुधवार (मिर्गी क्लिनिक), स्थान–दीपशिखा

यहाँ आने वाले मरीजों के लिए किस प्रकार की अलग–अलग दिनों में सुविधाएँ उपलब्ध है?

मनोदशा क्लिनिक	सोमवार
स्किजोफ्रेनिया क्लिनिक	बुद्धवार
सिरर्दद क्लिनिक	शनिवार
मिर्गी रोग क्लिनिक	गुरूवार
सेक्स एवं त्वचा रोग क्लिनिक	बुद्धवार
बाल निर्देशन क्लिनिक	रोज
निद्रा क्लिनिक	मंगलवार
न्युरोलोजी क्लिनिक	रोज
सामान्य ओ. पी. डी.	रोज
आकस्मिक सेवा	रोज (24 घंटे)

ऐसे रोगी जो गंभीर रूप से बीमार होते है उन्हे आवश्यक्ता के अनुसार भर्ती किया जाता है। 18 वर्ष से कम उम्र के मरीजों के साथ अभिभावकों को रहना होता है और 18 वर्ष से अधिक उम्र के रोगियों को अकेले भर्ती किया जाता है। इसके अलावा यहाँ कॉटेज सुविधा भी है। जिसमें परिवार के सदस्य मरीजों के साथ रह सकते है तथा मरीजों की भर्ती तीन श्रेणियों में होती है। 1. प्रथम श्रेणी 2. द्वितीय श्रेणी 3. तृतीय श्रेणी, जिनका खर्च क्रमशः 1200, 900, 300 रू0 प्रतिमाह है।

सी. आई. पी. द्वारा प्रदान की जाने वाली विभिन्न सुविधाओं की जानकारी दीजिए।

सी. आई. पी. द्वारा रोगियों के आवश्यकता के अनुरूप बहुआयामी प्रयास किया जाता रहा है कि अधिक–से–अधिक लोगों का स्वास्थ्य संबंधी सुविधा उपलब्ध हो सके। संस्थान के खुलने का समय–सुबह 8.00 बजे से शाम 5 बजे ¼रविवार, प्रत्येक महिने के दूसरे शनिवार तथा छुट्टी वाले दिन छोड़कर) तक रहता है। हालाकि आकस्मिक सेवा निर्बाध चलती रहती है।

यह संस्थान राँची से मात्र 8 कि. मी. दूरी पर स्थित है। जहाँ जाने के लिए आवागमन का साधन सुबह से रात 8–9 बजे तक आसानी से मिल जाता है। मानसिक रोगां से संबंधित औषधि यहाँ स्थित दवाई दुकानों में आसानी से उपलब्ध होते हैं।

राँची स्थित प्रमुख चिकित्सा संस्थान के बारे में बतलाएँ जहाँ मानसिक रोगियों का इलाज होता है?

राँची स्थित प्रमुख चिकित्सा संस्थान निम्नलिखित हैः–

❖ केन्द्रीय मनश्चिकित्सा संस्थान काँके, राँची, मनोचिकित्सा के क्षेत्र में पूर्वी भारत का अग्रणी संस्थान है। यह संस्थान राँची से लगभग 8 कि. मी. दूर काँके में स्थित है। यह केन्द्र सरकार द्वारा संचालित है।

❖ रीनपास (राँची इन्सटीट्यूट ऑफ साइकिएट्री एण्ड एलाडड साइन्सेस्) यह भी काँके में स्थित है तथा झारखण्ड सरकार द्वारा संचालित है।

❖ डेविस इन्सटीट्यूट ऑफ न्यूरो साइकिएट्री काँके, राँची, यह निजी संस्थान है तथा काँके में स्थित है।

ऑबसेशन या ऑबसेसिव कम्पलसिव डिसऑडर

भागः– तेईस

प्रसारण तिथिः 14.04.04

डॉ. बक्शी नीरज

डॉक्टर साहब मेरे पड़ोस में एक महिला हैं तकरीबन 35 वर्षीय शादीशुदा, 2 बच्चों की माँ जो कि पिछले करीब 8–10 वर्षो से कुछ ज्यादा ही सफाई पसन्द हो गई है। मैं जानना चाहती हूँ/चाहता हूँ कि ये भी कोई मानसिक बीमारी है?

कोई चीज या आदत जरूरत से ज्यादा हो जाए तो वह किसी व्यक्ति, उसके परिवार या समाज को प्रभावित कर सकता है। आप जरा विस्तार से उनकी परेशानी के बारे में बताएँ।

मेरे पड़ोसी की उम्र 35 वर्ष है, शादीशुदा, 2 बच्चों की माँ, करीब 8–10 वर्षो से उनका व्यवहार कुछ बदल गया है। पहले तो वो आस–पास के लोगों से काफी मिलजुल कर रहती थी, काफी आना जाना रहता था, लेकिन धीरे–धीरे वो अपने घर में ही रहने लगी है। अक्सर वो कुछ न कुछ धोती या पोंछती रहती थी, उनका घर ज्यादा साफ–सुथरा लगता था, लेकिन वो कुछ ज्यादा ही सफाई पसंद हो गई। अब तो हालात यह है कि दिसम्बर–जनवरी की ठिठुरती रातों को भी आप उनको पानी से अपना चबुतरा धोता देख सकते है। यहाँ तक कि जाड़ों में रोज वो अपना कम्बल, रजाई और गद्दों को भी पानी से धोकर घर के बाहर सूखने को पसार देती है।

इस तरह का व्यवहार अक्सर ऑवसेशन या ऑबसेसिव कम्पलसिव डिसऑडर या O.C.D. में देखा जाता है। लेकिन बिना उनके पूर्व जाँच निश्चित तौर पर कहा नही जा सकता है। क्या आपको कभी उनसे बात करने का मौका मिला है।

वो मेरी माँ की अंतरंग सहेली है। पहले एक बार उन्होने माँ को बताया था कि उनके मन में बराबर ऐसे विचार आते रहते है कि ये सब उनके अपने ही विचार होते हुए भी वो इन विचारों से छुटकारा नही पा सकती है। सिर्फ इनको मान लेने पर यानि कि सफाई करने पर, उनको सिर्फ क्षणिक आराम मिलता है, फिर भी दुबारा यह जानते हुए भी कि उन सामानों को अभी–अभी दो बार धोया गया है। उनको फिर से वैसे विचार आने लगते है। इससे वे खुद भी परेशान रहती थी पर चाह कर भी उन विचारों को रोक नहीं पाती थी।

इन सभी बातों को सुनकर तो ये लगता है कि वह महिला संभवतः O.C.D. नामक बीमारी से ग्रसित हैं।

हम सभी तो इसे उनकी आदत मात्र समझते थे, लेकिन अभी ऐसा लग रहा है कि यदि वो खुद भी अपने सोंच और व्यवहार को काबू में नही रख सकती है और इससे उनको पारिवारिक और सामाजिक कठिनाईयाँ हो रही है, तो जरूर यह एक किस्म की बीमारी होगी। पर डॉक्टर साहब इस बीमारी का क्या कारण है?

इसका मुख्य कारण मष्तिष्क में कुछ खास किस्म के रसायनों के स्तर में गड़बड़ी होना है, जैसे कि सेरोटोनिन (Serotonin) वगैरह। यह गडबड़ी अनुवांशिक मनोवैज्ञानिक और सामाजिक कारणों के मिश्रण से होता है ऐसा हमारा मानना है।

डॉक्टर साहब, इस बीमारी O.C.D. के कारण और मुख्य लक्षण तो समझ में आता है, पर क्या इसका उपचार संभव है?

आजकल उपचार के आधुनिक तरीकों से अधिकतर मरीजों को काफी राहत देना संभव है। हाँ, यह बात मैं अवश्य बताना चाहुँगा कि ईलाज का असर का पता चलने में 8 हफते या उससे ज्यादा भी लग सकता है। शुरू में काफी लोगों को ऐसा भी लग सकता है कि इलाज बेअसर है। इसे बंद करना चाहिए, मगर मनोःचिकित्सक के परामर्शानुसार इलाज करते रहने से अधिकतर मरीजों को फायदा महसुस होता है।

क्या इसका ईलाज सिर्फ दवाइयों से होता है?

यह एक प्रचलित भ्रांति है, लेकिन हमारे संस्थान में हमलोग एक चिकित्सीय टीम के साथ इस बीमारी का इलाज करते है जिसमें दवाईयों का जितना महत्व है उतना ही मनोवैज्ञानिक पद्धति से ईलाज का यानि कि साईकोथेरापी (Psychotherapy), खास कर के एक्सपोजर एवं रेस्पोंस प्रिवेन्शन (ERP) का इसमें काफी महत्व है।

यह तो आपने बहुत अच्छी बात बताई है मैं जरूर अपनी पड़ोसन से कहुँगा कि वो किसी मनोचिकित्सक से सलाह ले।

अवश्य पूरी जाँच के बाद उनके ईलाज करने पर उनको और उनके परिवार को काफी फायदा हो सकता है। आप उन्हें यह भी बता सकते है कि अधिक जानकारी के लिए वो हमारे संस्थान की निःशुल्क दुरभाष या ई–मेल हेल्पलाईन की सुविधा ले सकते है।

स्किजोफ्रेनिया

भागः– चौबिस

प्रसारण तिथिः 21.04.2004 **डॉ. सरिता पॉल**

गम्भीर और जटिल मानसिक बीमारी का ईलाज सम्भव है? यदि हो तो कहाँ ?

बीमारी के लक्षण प्रकट होते ही मनोचिकित्सक से सम्पर्क करना चाहिए। इसके लिए सी.आई. पी. काँके में सम्पर्क करें। स्किजोफ्रेनिया एक गंभीर और जटिल मानसिक बीमारी है। एक तरह से कहें तो शारीरिक बीमारियों में कैंसर को जैसा समझा जाता है वैसे है स्किजोफ्रेनिया को मानसिक बीमारियों में। यह बीमारी प्रायः युवावस्था में शुरू होता है। हमारे देश के एक प्रतिशत लोगों को यह बीमारी है।

यह बीमारी किस वजह से होती है?

पहला दिमाग के रसायनों में परिवर्तन की वजह से।

दूसरा दिमाग की संरचना (Structure) में परिवर्तन से।

और तीसरा वंश के अनुसार होने वाले प्रभाव से।

इसके प्रमुख लक्षण क्या–क्या है?

स्किजोफ्रेनिया बीमारी धीरे–धीरे शुरू होते है पर कुछ विशेष रोग लक्षण है जिससे बीमारी को पहचाना जा सकता है। अरूचि और गैरसामाजिक होना, व्यक्ति अपने काम में कम रूचि लेने लगते है। पढ़ाई, परिवार और मित्रों में भी रूचि कम हो जाती है। वह ध्यान नही दे पाता है या चिड़चिड़ा हो जाता है। कुछ पूछने पर विचार शून्य मालूम पड़ता है। धीरे–धीरे काम में जाना बंद कर देता और ज्यादा समय इधर–उधर धूम कर व्यतीत करना है। मरीज को देखने में ऐसा लगता है मानों वह चिन्तामग्न है।

गलत वहम या शक जिसे अंग्रजी में Delusion कहते है। जो बातें सच नही है। उस पर मरीज का दृढ़ विश्वास हो जाता है। उसे ऐसा विश्वास होता है कि लोग उसकी हानि करना चाहते है। उसके ऑफिस या काम करने की जगह में लोग उसके विरूद्ध षडयंत्र रच रहे है। उसे अपनी पत्नी पर शक होने लगता है। और वह पूरे समय उस पर नजर रखे रहता है। उसे ऐसा मालूम पड़ता है कि कोई बाहरी शक्ति उसके सोंच को नियंत्रण कर रही है। उदाहरण के लिए उसके सर में रेडियो रिसीवर लगा दिया गया है और ये विश्वास, तर्क से नही मिटाए जा सकते है।

मतिभ्रम जिसे अंग्रजी में Hallucination कहते हैं। प्रायः, मरीज को आवाजें सुनाई देती है और वह उसे जवाब देने लगता है या प्रतिवादन करने लगता है। इस समय वह प्रायः स्वयं से बातचीत करता नजर आता है। कभी हँसता हुआ, कभी ईशारे करता हुए, और कभी मुस्कुराते हुए मरीज को देखा जा सकता है। कभी मरीज को भयानक या डरावने आकृति दिखाई पड़ती है। वह भय में वश से बाहर हो सकता है या कभी आक्रमक भी हो सकता है।

अन्य लक्षण–

शारीरिक स्वच्छता में अरूचि–मरीज नहाना नहीं चाहता है। अपने शारीरिक रख–रखाव व अपने वातावरण में रूचि खो बैठता है। तब आपको पहला कदम लेने की आवश्यक्ता है।

पहला कदमः मरीज को एक मनोचिकित्सक के पास ले जाएँ। यह बहुत ही जरूरी है क्योंकि जितनी जल्दी बीमारी पहचान ली जाएगी और ईलाज शुरू हो जाएगा, उसके ठीक होने की संभावना उतनी ही अधिक होती है। यदि स्किजोफ्रेनिया को बिना ईलाज के छोड़ दिया जाए तो वह दीर्धकालीन हो जाएगी और कुछ करना बहुत मुश्किल है।

एक मरीज को सुस्त कहने या डफटने या यह कहने से कि वह बहाना कर रहा है, समस्या का निदान नहीं हो सकता है। यह समझनें की आवश्यकता है, कि इस व्यक्ति को समस्या है जिसका जितना जल्दी इलाज हो उतना बेहतर है।

स्किजोफ्रेनिया का ईलाज कैसे होता है?

देखा गया है कि इसका ईलाज बहुत चीजों पर आधारित है जैसे–दवाईयाँ, मनोचिकित्सक और सामाजिक पुर्नवास। दवाई चिकित्सा सबसे महत्वपूर्ण भाग है और उसे बहुत ही दृढ़ता से आवलम्बन करने की आवश्यक्ता है। यदि मरीज तुरंत सुधार चाहता है तो दवाईयाँ तीव्र बीमारी के लक्षण को वश में करती है। कभी ECT या Shock भी दिया जाता है पर यह अन्य दवाओं के साथ।

दवाईयाँ कितनी जरूरी है?

दवाईयाँ हमारे मष्तिष्क को फिर से सामान्य रूप से काम करने में सहयोग करती है। एक बार यदि बीमारी की पहचान हो गई है और मरीज की दवाईयाँ शुरू हो गई है तो दवा लेते रहना बहुत जरूरी है। दवाईयाँ शोध के बाद और ज्यादा फायदेमंद है। यदि दवाईयाँ किसी समय बंद कर दी जाती है तो बीमारी उभर जाएगी। जब तक डाक्टर सलाह नहीं दे दवाईयाँ जारी रखें। कभी–कभी ये दवाईयाँ काफी वर्षों तक लेने की जरूरत पड़ सकती है।

क्या ईलाज से कोई हानि है?

दवा और ECT, विशेषज्ञों के द्वारा दिए जाने पर बिलकुल सुरक्षित है। और ये मरीज के शरीर या दिमाग को कोई हानि नहीं पहुँचाते है। दवाईयों से लत नही लगती है जैसे कि शराब से। कुछ मरीजों में दवाईयों से कुछ Side effect हो सकते है। जैसे–अधिक आलस्य, हाथ–पाँव में जकड़न, लार आना या आँख चढ़ जाना। पर ये सभी प्रभाव प्रतिकारक दवाईयों से Control किए जा सकते है।

Psychotherapy (**मनोचिकित्सा**)

अधिकतर ऐसे मरीज बीमारी से ठीक होने पर उदासी से ग्रस्त हो जाते है। जो सिर्फ परामर्श से ही ठीक किये जा सकते हैं। कभी–कभी मनोचिकित्सक के प्रभाव में मरीज उन लक्षणों के साथ रहना सिख जाता है जो पूरी तरह से दवाओं से Control नही होता है।

Social Rehabilitation (सामाजिक पुनर्वास)– मरीज को समाज के एक उत्पादक (Production) सदस्य और समाज में एक सामान्य जीवन व्यतीत करने के लिए सामाजिक पुनर्वास जरूरी है। पुनर्वास का एक पक्ष है व्यवसायिक चिकित्सा (Occupational Therapy), जिसका लक्ष्य होता है कि मरीजों को ऐसे सामाजिक और कारोबार संबंधी हुनर या दक्षता सिखाएँ जाए जो मरीज से संभव हो। सामाजिक पुनर्वास का दुसरा उद्देश्य है मरीजों को सामाजिक पहलू सीखाना। यह प्रायः सामूहिक चिकित्सा के रूप में किया जाता है। इसमें मरीज को ऐसे हुनर सिखाए जाते है कि वह समाज में आसानी से मिल जुल कर रह सके।

इस पुनर्वास का मुख्य भाग है पारिवारिक परामर्श (Family Counseling) जहाँ परिवार के लोग मरीज के परेशानियों के विषय में

मनोरोग चिकित्सकों या विशेषज्ञों से बात करते है और मनोचिकित्सक उनको सलाह देते है कि मरीज के साथ कैसे पेश आना चाहिए जो कि मरीज को स्वस्थ होने में सर्वोच्च योगदान दे सकता है।

यद्यपि इस प्रोग्राम के सभी पहलू आवश्यक है पर इस बात पर जोर डालने की आवश्यक्ता है कि दवाईयों के प्रति कभी लापरवाही नहीं बरतनी चाहिए। चाहे मरीज में काफी सुधार क्यों न हो जाए क्योकि इससे बीमारी का पुनरावृति हो जाएगा।

मन्दबुद्धि, सामाजिक व्यवस्था

भागः– पच्चीस

प्रसारण तिथिः 28.04.2004 अलका निजामी

कोई बच्चा मंदबुद्धि है, इसकी पहचान कैसे की जा सकती है?

अगर आम तौर पर कहें तो, आपने कभी–कभी दूसरे माँ–बाप को यह कहते हुए देखा होगा कि उनके बच्चे सही समय पर चलना, बोलना नहीं सीखा या बाकी बच्चों से कुछ ज्यादा ही भोला है या उम्र के हिसाब से पढ़ाई में और अपना काम करने में बहुत पीछे है। शायद ये मंदबुद्धि के लक्षण हो सकते है।

मंदबुद्धि को कैसे पहचाना जाता है?

बच्चें के जन्म होते ही तुरंत नही रोना।

विकास की गतिविधियों में पिछड़ापन। आम बच्चें 3–6 माह में गर्दन ठीक से खड़ा कर सकते है और 10–12 माह तक चलना सीखते है। लेकिन मंदबुद्धि बच्चों में सब देरी से होता है।

अपना काम–काज करने में, सामाजिक व्यवहार में बहुत पीछे रहते है।

ये सब लक्षण 18 वर्ष से पहले ही पाया जाता है और आजीवन रह जाता है।

कारण

मंदबुद्धि अनेक कारणों से हो सकता है। जैसे

- **गर्भवस्था के दौरान (संक्रमण)**
  1. कुपोषण।
  2. X-ray .
  3. दवाईयों का दुरूपयोग।
  4. माँ में किसी तरह का (Infectious Diseases) A
  5. पीली बीमारी (Jaundic) A
- **जन्म के समय**
  1. Trauma to the head.
  2. Psolopsed cord around the neck.
  3. Oxygen की कमी ।
- **जन्म के बाद**
  1. Infections (संक्रमण)।
  2. मिर्गी।
  3. पीली बीमारी।
  4. Head Trauma .
  5. कुपोषण।
  6. Lack of stimulating environment.

उपर सुचित किए कारण के अलावा जिन लोगो में आपस में खून के रिशतों में शादियाँ होती है उनमें इस तरह के बच्चे पैदा होने की संभावना अधिक होती है।

चिकित्सा

मंदबुद्धि एक रोग नही है। यह एक स्थिति है। इसके लिए कोई दवा या आपरेशन नही है।

सिर्फ निवारण एक उपाय है। लेकिन इन बच्चों को सही शिक्षा देने से वो भी अपने–आप पर निर्भर हो सकते है। इसके लिए विशेष पाठशालाएँ या संस्थाएँ होती है। ये सुविधा उपलब्ध कराने के लिए माँ–बाप अपने नजदीक के जिला अस्पताल से जानकारी ले सकते हैं।

सरकारी सुविधाएँ

केन्द्र और राज्य सरकार इस तरह के बच्चों के लिए अनेक (Concessions of Benefits) देती है। इसके लिए सबसे पहले एक अनुसुचित मेडिकल बोर्ड से मंदबुद्धि का प्रमाण पत्र लेना होगा। ये प्रमाण कोई भी जिला सरकारी दवाखाना से मिल जाएगा।

Concessions of Benefits: ट्रेन में मंदबुद्धि व्यक्ति के लिए मुफत है और Attendent के लिए 25% मात्र टिकट के लिए चुकाना होगा।

Tax Benefits: LIC Policy (जिसके लिए आपके नजदीकी LIC Office/Agency से संपर्क करें)।

केन्द्रीय कर्मचारियों के लिए, जहाँ पर विशेष सेवाए उपलब्ध है। वहाँ पर Transfer के लिए precedence दिया जाएगा।

राज्य सरकार की सेवाएँ अलग होती है। जिसको जानकारी चाहिए वे राज्य विकलांग संक्षेम विभाग के अधिकारियों से संपर्क कर सकते हैं।

भागः— छब्बीस

मानसिक रोग और केन्द्रीय मनष्चिकित्सा संस्थान

प्रसारण तिथिः 05.05.04

डॉ. एस. हक निजामी

सी.आई. पी. काँके में रोगी को किस स्टेज में जाने की आवश्यक्ता है?

इस सिलसिले में मानसिक विकार से संबंधित जिस तरह की भी परेशानियाँ है उनका इलाज यहाँ उपलब्ध है। साथ ही हमने कुछ दिनों से ये उपाय किया है कि जो छोटी—छोटी बीमारियों से परेशान हैं जिसके लिए आम तौर पर लोग ईलाज कराने की जरूरत नही समझते है। उनके लिए भी हमने अलग से व्यवस्था की है। उन्हें हमारे ओ. पी. डी. में आने की आवश्यक्ता नहीं है। वे Psycho Social Unit ¼सामाजिक एवं मनोवैज्ञानिक बहिरंग विभाग½ में जायेंगे। जहाँ उनका ईलाज होता है जैसे कि स्ट्रेस, मेरेज से जुड़े हुए मुद्दे,सेक्स से संबंधित, सिरदर्द बच्चों को मानसिक परेशानियाँ है तो सभीं का अलग—अलग इन्तजाम किया गया है।

लोग सी.आई. पी. जाने से डरते है? इससे कैसे निजात पाया जा सकता है?

समाज में मानसिक रोग से जुड़ी हुआ दुर्भावना बहुत डरावनी है यह माना जाता है कि पिछले जन्म में कोई पाप किया हो, इसके चलते ये हो गया। माना जाता है कि यह अनुवांशिक है, किसी के जादू टोना का असर है, भूत—प्रेत का असर है, ये तमाम धरणाएँ गलत है।

रोगी बीमारी से कम समाज में बैठी हुई गलत धारणाओं से ज्यादा ग्रसित होते है उसके कारण बिमारी एवं इलाज मे अंतर, अर्थात&कितने लोग बीमार है और कितने इलाज के लिए जा रहे है, काफी ज्यादा है। 95% से ज्यादा लोग डाकटर के पास नही जाते।

इसमें एक बात ध्यान देने की है कि मानसिक बीमारी एक ऐसी दशा है जिसमें इलाज जितनी देर से शुरू होगा बीमारी उतनी लम्बी चलेगी और उसका असर उतना ही परेशानी भरा हो जाता है। यह एक ऐसी अवस्था है जिसका इलाज है। लोगों में ये धारणा है कि एक बार जिसे मानसिक बीमारी हो गई उसका असर जीवन भर रहेगा। यह धारणा बिलकुल गलत है और लगभग सभी प्रकार की मानसिक बिमारियाँ पूरी तरह ठीक हो सकती है।

काउन्सेलींग और दवा कितना प्रभावशाली होता है इलाज में?

यह बीमारी पर निर्भर करता है। जैसे—अगर किसी बच्चे को Mental Retardation (वुद्दि—क्षीणता) है तो वहाँ दवा का कोई प्रभाव नहीं है। उसको मनोवैज्ञानिक प्रशिक्षण ही काम आएगी। वहीं अगर किसी बच्चे को मिर्गी है तो दवा की जरूरत होती है साथ ही साथ Emotional support ¼भावनात्मक सहारा½ की जरूरत ज्यादा पड़ती है।

मानसिक बिमारियों के इलाज में दवाईयों के साथ—साथ Psycho Therapy या मनोवैज्ञानिक तरीकों सें इलाज कराने से सबसे अच्छा नतीजा मिलता है।

सी.आई. पी. काँके में जो सुविधाएँ उपलब्ध है उनके बारे में बताएँ?

बड़े लोगों के लिए जो व्यष्क g;] उनके लिए बरिंग विभाग या भर्ती की व्यवस्था दोनो है। बरिंग विभाग की हर सुविधा मुफ्त है। अगर भर्ती करना है तो बहुत कम खर्च है जैसे–600 रू, 900 रू0, तथा 1200 रू0 एक महिने का और इसी पैसे में रहने का, खाने–पीने का दवाईयाँ सभी की व्यवस्था की जाती है। बरिंग विभाग के लिए 13 Special Clinic ¼विशेष क्लिनिक½ चलती है अलग–अलग बीमारियों की अलग–अलग क्लिनिक है जिसमें हर सुविधा प्राप्त है।

सी. आई. पी. मे व्यस्कों एवं बच्चों के लिए बाह्य विभाग की सुविधा है तथा इन रोगियों के भर्ती की व्यवस्था है। इस प्रकार मादक पदार्थों के उपयोग करने वाले रोगियों के इलाज की भी अलग से व्यवस्था की गई है। बच्चों के साथ परिवार के किसी व्वक्ति का रहना अनिवार्य है।

भर्ती के समय प्रथम, द्वितीय, तीसरे श्रेणी में 1200, 900, 600 रूपये के हिसाब से 2 महीने का

खर्च तथा अतिरिक्त कार्शन राशि जमा की जाती है। भर्ती के लिए आवश्यक है कि इसकी अनुसंशा या निर्णय चिकित्सक लें। भर्ती की कोई गारंटी नहीं है, यह कई अन्य कारणों पर निर्भर है ।

सी. आई. पी. में मरीजों के लिए पुस्तकालय, टी. भी., खेलकूद की व्यवस्था, प्रति सप्ताह फिल्म दिखाना इत्यादि उप्लब्ध है।

सी.आई. पी. में इलाज के लिए जाने के बाद क्या करना पड़ता है?

सी. आई. पी. का बाहिरंग विभाग प्रतिदिन सुबह 8.30 से 4 बजे तक खुला रहता है। सरकारी छुट्टियों, दूसरे शनिवार और रविवार को यद्यपि यह सेवा उपलब्ध नही रहती, इमरजेंसी या आकस्मिक सेवा 24 घंटे उपलब्ध रहती है। नये आने वाले रोगियों का पंजीयण होता है तथा पूराने पजीकृत रोगियों को अपना पंजीयण संख्या लिखवाना पड़ता है ताकि उनके फाईल डाक्टरों तक भेजी जा सके। सी. आई. पी. आपकी सेवा के लिए हमेशा तत्पर है।