



# मानसिक रोगः पहचान और इलाज

संकलन

डॉ० राकेश चड्ढा  
डॉ० राजेश सागर  
डॉ० ममता सूद  
डॉ० अतुल अंबेकर  
डॉ० यतन बलहारा

**मनोचिकित्सा विभाग**  
**अखिल भारतीय आयुर्विज्ञान संस्थान**  
अन्सारी नगर, नई दिल्ली-110029

- मानसिक रोग से ग्रस्त होने के सूचक
  - व्यक्ति के सामान्य विचारों, भावनाओं व व्यवहार में धीरे धीरे या अचानक बदलाव ।
  - लम्बे समय तक इस बदलाव का जारी रहना ।
  - व्यक्ति की दिनचर्या, कामकाज, रोजगार व आपसी सम्बन्धों का प्रभावित होना ।
- मानसिक रोगों के लक्षण केवल मानसिक ही नहीं, शारीरिक भी होते हैं ।

मानसिक रोगों के कामयाब इलाज के लिए जरूरी है:

- जल्दी पहचान, चिकित्सक द्वारा जल्दी इलाज की शुरुआत, उचित समय पर उचित मात्रा में उचित दवाई
- मरीज के प्रति उचित व्यवहार व सकारात्मक दृष्टिकोण, सामान्य दिनचर्या का बने रहना, निर्धारित काम-काज में लगे रहना ।

## सारांश

मानसिक रोग अन्य रोगों की ही तरह होते हैं। इनका प्रभावकारी इलाज सम्भव है। मानसिक रोगों का इलाज कतई महंगा नहीं है। इन से डरने का कोई कारण नहीं है। किसी भी आशका होने पर अपने डाक्टर से संपर्क करें।



*The authors are grateful to Professor R. Ray, Head Department of Psychiatry and Chief, NDDTC, all the faculty, residents and staff of Department of Psychiatry and NDDTC, All India Institute of Medical Sciences for their valuable support.*

Revised Reprint 2012

## भूमिका

विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार विश्व में करीब 45 करोड़ लोग किसी न किसी मानसिक रोग से ग्रस्त हैं। इनमें से करीब एक तिहाई रोगी एक से अधिक मानसिक रोग से ग्रस्त हैं। किसी भी समय करीब दस करोड़ लोगों को डॉक्टरी मदद की जरूरत है, जबकि केवल एक प्रतिशत ही यह मदद पाते हैं। भारत में करीब एक प्रतिशत लोग गम्भीर व करीब 5-10 प्रतिशत लोग कम गम्भीर मानसिक रोगों से ग्रस्त हैं। अगर एक हजार की आबादी वाले गांव की बात लें तो वहां अनुमानतः 10 गम्भीर व 100 कम गम्भीर मानसिक रोगी होंगे। विश्व स्वास्थ्य संगठन व विश्व बैंक के एक शोध के अनुसार सभी रोगों से होने वाले कष्टों व अशक्ताओं में लगभग 12 प्रतिशत योगदान मानसिक रोगों का होता है। अवसाद (डिप्रेशन) इसमें एक मुख्य रोग है।

- विश्व में करीब 45 करोड़ लोग किसी न किसी मानसिक रोग से ग्रस्त हैं।
- भारत में करीब एक प्रतिशत लोग गम्भीर व करीब 5-10 प्रतिशत लोग कम गम्भीर मानसिक रोगों से ग्रस्त हैं।
- मानसिक रोगों का प्रभावकारी इलाज कम पैसों में संभव है।

आजकल मानसिक रोगों का प्रभावकारी इलाज कम पैसों में संभव है। मानसिक रोगों की जल्दी पहचान, चिकित्सक द्वारा जल्दी इलाज की शुरुआत, उचित समय पर उचित मात्रा में उचित दवाई व साइकोथेरेपी, मित्रों, परिवार-जनों व समाज द्वारा मरीज के प्रति उचित व्यवहार व सकारात्मक दृष्टिकोण, मरीज की सामान्य दिनचर्या का बने रहना, आयु व योग्यता के अनुसार निर्धारित काम-काज में लगे रहना, स्वस्थ हो जाने के बाद भी नियमित जांच व इलाज जारी रखना—ये सभी मानसिक रोगों के कामयाब इलाज के लिए जरूरी हैं। इलाज के बाद बहुत से मानसिक रोगी दूसरे लोगों की तरह कामकाज व जीवनयापन कर सकते हैं।

दुर्भाग्यवश मानसिक रोगों के प्रति फैले अन्धविश्वास, डर, भ्रांतियों, सामाजिक शर्म व कुन्ठा और अज्ञानता के चलते इन रोगों की पहचान व इलाज ठीक से नहीं हो पाता। आप को यह जानकर आश्चर्य होगा कि संसार की कई महान शख्सियतें—वैनगो, विन्स्टन चर्चिल, रॉबर्ट लुई स्टीवेंसन, रॉबर्ट नैश, आइज़ैक न्यूटन—मानसिक रोगों से पीड़ित थे। यहां पर गणित में नोबेल पुरस्कार विजेता रॉबर्ट नैश का उदाहरण प्रासंगिक होगा। रॉबर्ट नैश को

किशोरावस्था से ही स्किजोफ्रेनिया की बीमारी शुरू हो गई थी। उन्हें गैरमौजूदा आवाजें सुनाई देती थी और उन्हें विभ्रम था कि वह खुफिया विभाग के एजेंट हैं। उनकी पत्नी की निष्ठा व सेवा, उपयुक्त इलाज और प्रिन्सटन विश्वविद्यालय – जहां वह पढ़ते थे – की सहायता से वह सामान्य हो सके। कुछ वर्ष पूर्व उन पर हॉलीवुड पिक्चर 'ए ब्यूटीफुल माइंड' को फिल्माया गया है।

### मानसिक रोगों को कैसे पहचानें ?

किसी व्यक्ति के मानसिक रोग से ग्रस्त होने के सूचक हैं :

- व्यक्ति के सामान्य विचारों, भावनाओं व व्यवहार में धीरे-धीरे या अचानक बदलाव।
- लम्बे समय तक इस बदलाव का जारी रहना।
- व्यक्ति की दिनचर्या, कामकाज, रोजगार व आपसी सम्बन्धों का प्रभावित होना।

मानसिक रोगों के लक्षण केवल मानसिक ही नहीं, शारीरिक भी होते हैं, क्योंकि सभी शारीरिक प्रक्रियाएं मस्तिष्क द्वारा ही नियंत्रित होती हैं।

**मानसिक लक्षण :** बेवजह हंसना, बेवजह शक करना, अप्रासंगिक बातें करना, अपने आप से बातें करना, आवाजें सुनाई देना जिन्हें कोई और न सुन सके, बिना कारण बहुत खुश या दुखी होना, बहुत ज्यादा बोलना या एकदम चुप हो जाना, बड़ी-बड़ी बातें करना, नकारात्मक बातें करना, गाली गलौज या मारपीट करना, विचारों पर नियंत्रण न होना, न चाहते हुए भी किसी काम को बार-बार करना, बेवजह डर या बेचैनी होना, मन की एकाग्रता में कमी, अपनी साफ-सफाई का ध्यान न रखना, अपनी सामाजिक व कामकाज की जिम्मेदारियों को पूरा न कर पाना।

**शारीरिक लक्षण :** नींद कम आना, भूख न लगना, पेशाब या शौच बार-बार आना, कब्ज रहना, सारे शरीर में दर्द रहना, दिल की तेज धड़कन, सिर दर्द, पसीना आना, कंपकंपी छूटना, सेक्स की इच्छा में कमी, शरीर में जलन, भारीपन या सुन्नपन होना।

- मानसिक रोग कई प्रकार के होते हैं। भिन्न प्रकार के मानसिक रोगों के लक्षण भी भिन्न होते हैं।

इन सभी लक्षणों का एक ही मानसिक रोगी में होना जरूरी नहीं है। मानसिक रोग कई प्रकार के होते हैं। भिन्न प्रकार के मानसिक रोगों के लक्षण भी भिन्न होते हैं।

### मानसिक रोग क्यों होते हैं ?

मनोवैज्ञानिक आजकल मानते हैं कि मधुमेह, उच्च रक्तचाप व दिल की बीमारियों की तरह ही मानसिक रोग किसी एक कारण की वजह से नहीं होते। ये रोग भी अनुवांशिक, माहौलजनित, सामाजिक व मनोवैज्ञानिक कारणों के मिलने से होते हैं। कुछ कारण इस प्रकार हैं :

1. दिमाग में रासायनिक व सूक्ष्म संरचनात्मक परिवर्तनों का प्रभाव।
2. चोट, इन्फेक्शन या लम्बे समय तक शराब व अन्य नशीली दवाओं के सेवन से दिमाग को क्षति।

• मधुमेह, उच्च रक्तचाप व दिल की बीमारियों की तरह ही मानसिक रोग अनुवांशिक, माहौलजनित, सामाजिक व मनोवैज्ञानिक कारणों के मिलने से होते हैं।

3. अनुवांशिकी का भी मानसिक रोगों की उत्पत्ति में हाथ होता है परन्तु इसका योगदान बिना बाकी कारणों के अंशमात्र ही होता है और यह जरूरी नहीं कि मानसिक रोगी के परिवार के सदस्यों को यह बीमारी हो। वास्तव में इन रोगों के पीढ़ी दर पीढ़ी चलने की संभावना मधुमेह, उच्च रक्तचाप वगैरह से कम होती है।
4. कइ प्रकार के तनावों से कुछ मानसिक रोग पैदा हो सकते हैं परन्तु तनाव का ज्यादा योगदान रोग को बढ़ाने में या बनाए रखने में होता है।

• मानसिक रोग भूतप्रेत, जादूटोने, ओपरी हवा या बुरी आत्माओं के प्रभाव, बुरे कर्मों, पिछले जन्मों के पापों का फल व इच्छाशक्ति की कमी से नहीं होते।

यह तो तय है कि मानसिक रोग भूतप्रेत, जादूटोने, ओपरी हवा या बुरी आत्माओं के प्रभाव के कारण नहीं होते। ये बुरे कर्मों, पिछले जन्मों के पापों का फल व इच्छाशक्ति की कमी से भी नहीं होते।

## मानसिक रोगों का इलाज

मानसिक रोग भी शारीरिक रोगों की तरह ही रोग है और इनका कारगर इलाज सम्भव है।

इलाज के लिए दवाइयां व साइकोथेरेपी उपलब्ध हैं। कुछ बहुत हल्के मानसिक रोगों का इलाज साइकोथेरेपी से हो सकता है। ज्यादातर रोगों के इलाज के लिए दवाइयां लेनी जरूरी है। हर रोग के इलाज के लिए कई तरह की दवाइयां उपलब्ध है। इलाज सिलसिलेवार तरीके से एक या दो दवाइयों से शुरू होता है, असर आने में कुछ सप्ताह लग जाते हैं। स्वस्थ होने के बाद भी दवाई जारी रखनी चाहिए, उसे बिना डॉक्टर की सलाह के बन्द नहीं करना चाहिए। रोग के अनुसार स्वस्थ होने के बाद दवाई छः महीने से लेकर एक-दो वर्ष तक लेने की आवश्यकता होती है। लम्बी बीमारी वाले कुछ रोगियों में यह कई वर्ष तक चलती हैं। कुछ मरीजों में विद्युत चिकित्सा (E.C.T) एवं चुम्बकीय चिकित्सा (rTMS) भी प्रयोग की जाती है।

दवाओं के साथ-साथ साइकोथेरेपी भी दी जाती है। कागनीटिव बिहेवियर थेरेपी और काऊंसलिंग का कई रोगों में अपना महत्व है। समय पर दवाई लेना, चिकित्सक के पास जांच के लिए

- मानसिक रोग भी शारीरिक रोगों की तरह ही रोग है।
- इलाज के लिए दवाइयां व साइकोथेरेपी उपलब्ध हैं।
- हर रोग के इलाज के लिए कई तरह की दवाइयां होती है।
- इलाज सिलसिलेवार तरीके से एक या दो दवाइयों से शुरू होता है, असर आने में कुछ सप्ताह लग जाते हैं।
- स्वस्थ होने के बाद भी दवाई जारी रखनी चाहिए, उसे बिना डॉक्टर की सलाह के बन्द न करें।

परिवार जनों का योगदान :

- समय पर दवाई लेना व चिकित्सक के पास जांच के लिए ले जाना
- स्वास्थ्य अनुकूल और ढाड़सपूर्ण वातावरण बनाए रखना व हल्की जिम्मेदारियां सौंपना,
- रोगी की छोटी मोटी गलतियों पर ध्यान न देना,
- दुबारा से मरीज को अपनी रोजमर्रा की जिंदगी, काम काज के सम्बन्धों का पालन करने में प्रोत्साहित करना,
- रोग के पुनरावृत्ति की ओर सचेत रहना



ले जाना, स्वास्थ्य अनुकूल और ढाड़सपूर्ण वातावरण बनाए रखना, हल्की जिम्मेदारियां सौंपना, रोगी की छोटी मोटी गलतियों पर ध्यान न देना, दुबारा से मरीज को अपनी रोजमर्रा की जिंदगी, काम काज के सम्बन्धों का पालन करने में प्रोत्साहित करना, ठीक होने के बाद रोग के पुनरावृत्ति की ओर सचेत रहना—इन सबमें परिवार वालों का मुख्य योगदान है। परिवार जनों के लिए यह ढाड़स की बात

- मानसिक रोगों का इलाज एम.बी. बी.एस. चिकित्सक सफलतापूर्वक कर सकता है।
- मनोचिकित्सक जिला चिकित्सालयों, मेडिकल कॉलेजों व प्राइवेट प्रैक्टिस में उपलब्ध है।
- सरकार ने एवं स्वयंसेवी संस्थाओं ने नशे के इलाज के लिए कई स्थानों पर व्यसन उपचार केन्द्र खोले हुए हैं।
- चाइल्ड गाइडेन्स क्लिनिक भी चलते हैं।

होनी चाहिए कि उनका निकट सम्बन्धी ही मानसिक रोग से ग्रस्त नहीं है, उसके जैसे सैकड़ों—हजारों है। सामाजिक शर्म व कुण्ठा को छोड़िए। शारी कर देना मानसिक रोग का इलाज कतई नहीं है।

### **इलाज के लिए किससे सम्पर्क करें ?**

लक्षणों के पता लगते ही बिना देरी किए नजदीकी डिस्पेंसरी या अपने पारिवारिक चिकित्सक से परामर्श करें। आजकल ऐसा माना जाता है कि मानसिक रोगों का इलाज एम.बी.बी.एस. चिकित्सक सफलतापूर्वक कर सकता है। यदि सामान्य डॉक्टरों का इलाज के बावजूद भी फायदा न हो रहा हो तो मनोचिकित्सक से परामर्श लें। मनोचिकित्सक जिला चिकित्सालयों, मेडिकल कॉलेजों व प्राइवेट प्रैक्टिस में उपलब्ध है।

ज्यादातर मरीजों का इलाज घर पर ही रह कर हो सकता है। जब बीमारी अनियंत्रित हो, मरीज बहुत उत्तेजित हो, मारपीट या तोड़. फोड़. कर रहा हो या आत्म हत्या पर उतारू हो, तब अस्पताल में भर्ती से इलाज किया जा सकता है।

सरकार ने एवं स्वयंसेवी संस्थाओं ने नशे के इलाज के लिए कई स्थानों पर व्यसन उपचार केन्द्र खोले हुए हैं। इसी प्रकार कई मेडिकल कॉलेजों व प्राइवेट प्रैक्टिस में मानसिक रोगी बच्चों के इलाज के लिए चाइल्ड गाइडेन्स क्लिनिक भी चलते हैं।

★ ★ ★

## कुछ मुख्य मानसिक रोग

### स्किजोफ्रेनिया (Schizophrenia) :

यह एक गम्भीर मानसिक रोग है, देश में करीब एक प्रतिशत लोग स्किजोफ्रेनिया से पीड़ित हैं। इस मनोरोग के सभी लक्षण "भ्रमित मानसिकता" व विकृत वास्तविकता से उत्पन्न होते हैं।

बेबुनियाद शक—वहम पालना, अपने आप में खोये रहना, डरे—डरे रहना, अपने आप से बातें करना, या हंसना, सामाजिक—पारिवारिक कार्यकलापों में अरुचि, अपनी साफ सफाई पर ध्यान न देना, काम काज या पढ़ाई न कर पाना, निरुद्देश्य इधर उधर घूमना या घर से बिल्कुल बाहर न निकलना, आसपास के वातावरण के प्रति लगाव न रहना — ये सभी इस रोग के सूचक लक्षण हैं।

अक्सर यह बीमारी धीरे धीरे शुरू होती है। एकाग्रता में कमी, अपनी दुनिया में खोए खोए दिखना, हल्का चिड़ाचिड़ापन, कार्यकुशलता व सामाजिक मेल जोल में कमी, नींद व भूख में गड़बड़ी — ये कुछ शुरुआती लक्षण हैं।

रोगी को कई प्रकार के विभ्रम हो सकते हैं और कानों में अदृश्य लोगों की आवाजे सुनाई देती हैं। विभ्रम का मतलब है कि मरीज़ एक पक्की गलत धारणा पालना शुरू कर देता है जो कि बिल्कुल बेबुनियाद होती है। रोगी के परिवार—जन व मित्र भी इसे सच नहीं मानते। मरीज़ कई प्रकार के शक पाल लेते हैं जैसे उन्हें किसी साजिश/षड्यन्त्र में फंसाया जा रहा है, लोग उन्हें देख कर हंसते हैं, उनकी चर्चा करते हैं, पति/पत्नी के चरित्रहीन होने का शक करना इत्यादि। मरीज़ को ऐसी आवाजे सुनाई देती हैं जो वास्तव में नहीं होती, और किसी को सुनाई भी नहीं देती। मरीज़ इन्हें सच मानता है। इन आवाजों

स्किजोफ्रेनिया के सूचक लक्षण है:

- बेबुनियाद शक—वहम पालना
- अपने आप में खोये रहना,
- डरे—डरे रहना,
- अपने आप से बातें करना या हंसना,
- सामाजिक—पारिवारिक कार्यकलापों में अरुचि,
- अपनी साफ सफाई पर ध्यान न देना काम काज या पढ़ाई न कर पाना,
- निरुद्देश्य इधर उधर घूमना या घर से बिल्कुल बाहर न निकलना,
- आसपास के वातावरण के प्रति लगाव न रहना

का वास्तविक स्रोत बाहरी न हो कर मरीज़ के दिमाग में ही होता है। मरीज़ के लिए ये विभ्रम व अदृश्य लोगों की आवाज़ें अटल सत्य होते हैं, इसीलिए वह डरा—डरा व बेचैन नजर आता है, घर से बाहर नहीं जाता, अपने आप से बातें करता व हंसता दिखाई देता है।

धीरे—धीरे मरीज़ इस विकृत वास्तविकता में इतना डूब जाता है कि वह समाज से कटना शुरू हो जाता है, रोजमर्रा के कार्यकलापों जैसे भोजन, अपनी साफ—सफाई व नींद की तरफ ध्यान नहीं देता व काम धन्धे की ओर ध्यान देना भी बन्द कर देता है।

अगर इस बीमारी का इलाज समय पर न हो तो यह बेलगाम बढ़ती चली जाती है। धीरे धीरे मरीज़ नकारात्मक लक्षणों से ग्रस्त होता चला जाता है। ये नकारात्मक लक्षण हैं — भावनाओं की कमी, बहुत ही कम बोलना, कोई भी काम न तो शुरू करना और न ही जारी रखना, इच्छाशक्ति की कमी होना व समाज से बिल्कुल कट जाना।

**मरीज़ की देख भाल कैसे करें ?** लक्षणों के प्रकट होते ही जल्दी इलाज शुरू करें। सुरक्षित, सफल व प्रभावकारी इलाज दवाइयों के रूप में उपलब्ध है। ये दवाइयां दिमाग में रासायनिक असंतुलन को सुधारती हैं। अक्सर स्किजोफ्रेनिया के रोगी शक की वजह से दवाई लेने से मना कर देते हैं। ऐसी स्थिति से निपटने के लिए दवाई के इन्जेक्शन व बूंदें भी उपलब्ध हैं। इलाज का असर कुछ हफ्तों में नजर आना शुरू हो जाता है। सबसे जरूरी बात है कि स्वस्थ हो जाने के बाद भी नियमित रूप से डॉक्टर के पास जाएं व दवा खाते रहें।

अक्सर लम्बी बीमारी के बाद मरीज़ों में आत्मबल व सामाजिक मेलजोल में कमी दिखाई पड़ती है। इस संदर्भ में यह बात पक्के तौर पर परिवार जनों व मित्रों को समझ आ जानी चाहिए कि रोगी आलसी, अक्खड़ या असामाजिक

- दवाइयां दिमाग में रासायनिक असंतुलन को सुधारती हैं।
- इलाज का असर कुछ हफ्तों में नजर आना शुरू हो जाता है।
- स्वस्थ हो जाने के बाद भी नियमित रूप से डॉक्टर के पास जाएं व दवा खाते रहें।
- रोगी आलसी, अक्खड़ या असामाजिक नहीं है, बल्कि बीमार है।
- अगर समय पर इलाज न मिले तो करीब दस प्रतिशत लोग आत्महत्या कर लेते हैं।

नहीं है, बल्कि बीमार है । रोगी के लिए परिवारजनों व मित्रों का योगदान है – अनूकूल वातावरण, उत्साहवर्धन व सकारात्मक समर्थन, दवाई का नियमित सेवन व ठीक होने के बाद कामधन्धे में फिर से लगने में मदद करना। अगर इलाज समय पर न मिले तो करीब दस प्रतिशत लोग आत्महत्या कर लेते हैं।

### बाइपोलर मूड डिसऑर्डर

**(MDP, Manic Depressive Psychosis, Bipolar Mood Disorder) :**

करीब दो प्रतिशत लोग इस गम्भीर मानसिक रोग से पीड़ित होते हैं । इसमें मुख्य गड़बड़ी मूड/मिजाज़ (भावनाओं – Emotions) की होती है । सामान्य से बहुत अधिक खुशी जिसे मेनिया कहा जाता है और सामान्य से बहुत अधिक उदासी जिसे डिप्रेशन कहा जाता है – दौरों के रूप में आते हैं।

बाइपोलर डिसऑर्डर के लक्षण अत्यधिक उदासी व खुशी से पैदा होते हैं। मेनिया के सूचक लक्षण हैं : बेवजह बहुत खुश रहना, ज्यादा बोलना, बड़ी-बड़ी डींगे हांकना, फिजूलखर्ची करना, घूमना फिरना इत्यादि । डिप्रेशन में इससे ठीक उलटा दिखाई पड़ता है और इसके सूचक लक्षण हैं : बेवजह बहुत उदास होना, थके रहना, शरीर में ऊर्जा की कमी, बहुत कम बात करना, नकारात्मक सोच इत्यादि ।

**मेनिया रोग के ठोस लक्षण हैं :** बिना कारण बेहद प्रसन्न रहना, बहुत ज्यादा चुस्त व फुर्तीले हो जाना, बहुत बातें करना, बड़ी-बड़ी डींगे हांकना, अपने आपको बहुत बड़ा या विशेष या शक्तिवान, धनवान या भगवान जैसा मानना, बहुत कम सोना, ऊल-जलूल योजनाएँ बनाना, लोगों यहां तक कि अपरिचित लोगों से भी मेल-जोल बढ़ाना, फिजूलखर्ची करना व अच्छे अच्छे भोजन व कपड़ों की मांग करना, सैक्स में रुचि बढ़ जाना। कुछ मरीजों में बीमारी इतनी बढ़ जाती है कि अधिक खर्च के कारण

- बाइपोलर डिसऑर्डर के लक्षण अत्यधिक उदासी व खुशी से पैदा होते हैं।
- मेनिया के सूचक लक्षण हैं : बेवजह बहुत खुश रहना, ज्यादा बोलना, बड़ी-बड़ी डींगे हांकना, फिजूलखर्ची करना, घूमना फिरना इत्यादि ।
- डिप्रेशन के सूचक लक्षण हैं : बेवजह बहुत उदास होना, थके रहना, शरीर में ऊर्जा की कमी, बहुत कम बात करना, नकारात्मक सोच इत्यादि।

मरीज कर्जे के नीचे आ जाता है, सैक्स में रुचि बढ़ जाने के कारण वह अश्लील व्यवहार करता है, कभी कभी तो तलाक की नौबत भी आ जाती है। अत्याधिक उत्तेजना से मरीज गाली गलौज व मारपीट पर उतारू हो जाते हैं।

**डिप्रेशन के दौरे में ठोस लक्षण ठीक इसके विपरीत होते हैं :** बेवजह उदासी व चिड़चिड़ापन, शरीर में बेहद कमजोरी व सुस्ती मुख्य लक्षण हैं। रोगी का किसी भी चीज में मन नहीं लगता है। कामधंधे, पढ़ने लिखने, अखबार पढ़ने, लोगों से बतियाने, लोगों से मेलजोल, घूमने-फिरने इत्यादि में उसका मन पहले जैसे नहीं लगता। नींद के आने में गड़बड़ी, नींद बीच बीच में टूट जाना या सुबह जल्दी आंख खुल जाना, भूख में कमी, सैक्स की इच्छा में कमी, कब्ज हो जाना भी कुछ लक्षण हैं। बेवजह ही सारा दिन मायूसी छाई रहती है, अकसर रुलाई छूटती है, आत्मविश्वास में कमी हो जाती है, विचार व बातें नकारात्मक व निराशावादी हो जाते हैं। भविष्य अंधकारमय नजर आना, स्वयं को असहाय महसूस करना, आत्महत्या के विचार आना व बिना कारण स्वयं को दोषी मानना कुछ महत्वपूर्ण लक्षण हैं।

कुछ मरीजों में एक ही तरह के अटैक मेनिया या डिप्रेशन के होते हैं, जबकि अन्यो में दोनों तरह के अटैक कई बार होते हैं। बीच में मरीज ठीक रहता है।

स्किजोफ्रेनिया की तरह ही इस बीमारी का इलाज दवाइयों के जरिए सम्भव है। डिप्रेशन के दौरे में दवाइयों का असर 2-3 हफ्तों में व मेनिया के में कुछ दिनों में दिखाई देता है। एक दौरे से पूरे स्वस्थ होने के बाद करीब छः महीने से एक साल तक दवाइयां खानी पड़ सकती हैं। जिन मरीजों को बार-बार दौरे आते हों, उनके लिए काफी लम्बे समय तक और कुछ में आजीवन दवाइयों के प्रयोग की आवश्यकता होती है। इन दवाइयों के लम्बे प्रयोग से दौरो के बीच का अन्तराल बढ़ जाता है,

- बीमारी का इलाज दवाइयों के जरिए सम्भव है। डिप्रेशन के दौरे में दवाइयों का असर 2-3 हफ्तों में व मेनिया के में कुछ दिनों में दिखाई देता है।
- एक दौरे से पूरे स्वस्थ होने के बाद करीब छः महीने से एक साल तक दवाइयां खानी पड़ सकती हैं।
- जिन मरीजों को बार-बार दौरे आते हों, उनके लिए काफी लम्बे समय तक और अधिकतर आजीवन दवाइयों का प्रयोग आवश्यक है।

दौरे की तीव्रता व समय में कमी आती है और दौरों की संख्या भी कम हो जाती है । समय पर इलाज न होने पर रोगी का अधिकतर समय दौरों में ही बीतता है, यहां तक कि करीब 15 प्रतिशत लोग आत्महत्या कर लेते हैं । कुछ मरीजों में शीघ्र उपचार के लिए विद्युत चिकित्सा (ECT) का भी प्रयोग किया जाता है ।

दवाइयों के सेवन के साथ साथ कुछ बेहद जरूरी बातें भी उपचार का ही हिस्सा हैं – पूरी नींद लेना, समय पर सोना व उठना, किसी भी प्रकार का नशा न लेना, हल्का व्यायाम करना व दिनचर्या में परिवर्तन लाना । इस बीमारी के दौरान कई बार रोगी पारिवारिक, सामाजिक, आर्थिक या कामधन्धों से सम्बन्धित महत्वपूर्ण मुद्दों पर

- दवाइयों के सेवन के साथ साथ कुछ बेहद जरूरी बातें भी उपचार का ही हिस्सा हैं
  - पूरी नींद लेना,
  - समय पर सोना व उठना,
  - किसी भी प्रकार का नशा न लेना,
  - हल्का व्यायाम करना
  - दिनचर्या में परिवर्तन लाना ।

मूर्खतापूर्ण, हानिकारक या घातक निर्णय ले लेते हैं जैसे कि मकान बेच देना, तलाक की मांग करना इत्यादि । परिवार वालों को इस मुद्दे के प्रति सचेत रहना चाहिए । क्योंकि मेनिया अटैक के दौरान रोगी को बहुत अच्छा लगता है, इसलिए वह कई बार दवाई बन्द कर देता है । इसी प्रकार डिप्रेशन अटैक के दौरान मरीज खुद को इतना असहाय मानता है कि वह समझता है कि उसे लाइलाज रोग है, वह ठीक नहीं हो सकता, इसलिए वह दवाई बन्द कर देता है । इस स्थिति के बारे में सचेत रहे व रोगी को दवाई न बन्द करने दें । स्किज़ोफ्रेनिया की तरह ही परिवारजनों व मित्रों के लिए जरूरी है – रोग के लक्षणों की सही जानकारी, शीघ्र जांच, दोबारा बीमारी आने पर डॉक्टरों से सलाह, नियमित दवाई का सेवन, नियमित दिनचर्या, नशे से दूर रखना, ठीक होने के बाद भी दवाई का जारी रहना व सभी कार्यक्रमों में धीरे धीरे फिर से लगने में सहायता करना ।

### डिप्रेशन/अवसाद (Depression)

डिप्रेशन का रोग करीब 10–12 प्रतिशत लोगों में पाया जाता है । महिलाओं में पुरुषों की तुलना में यह अधिक देखा जाता है ।

डिप्रेशन रोग के सूचक व ठोस लक्षणों के बारे में बाइपोलर मूड डिसऑर्डर में बताया गया है ।

डिप्रेशन रोग कई स्थितियों में देखा जा सकता है :

क) बाइपोलर मूड डिसऑर्डर (Bipolar mood disorder)

ख) डिप्रेशन (Depression)

ग) डिसथाइमिया (Dysthymia)

घ) तनाव पूर्ण स्थितियों द्वारा जनित डिप्रेशन

बाइपोलर मूड डिसऑर्डर व डिप्रेशन में रोग के दौरे एक से कुछ महीनों या वर्षों के अन्तराल पर कई कई बार तक हो सकते हैं ।

- डिप्रेशन का रोग करीब 10-12 प्रतिशत लोगों में पाया जाता है, महिलाओं में पुरुषों की तुलना में यह अधिक देखा जाता है ।

डिसथाइमिया के रोगी में डिप्रेशन के लक्षणों की संख्या व तीव्रता उतनी अधिक नहीं होती, लक्षण काफी समय से होते हैं । उदासी, मन का कहीं न लगना, निराशावादी विचार आदि लक्षण हर समय नहीं होते । इसमें भूख व नींद की परेशानी, सिर दर्द, शरीर के अन्य भागों में दर्द, कमजोरी जैसे शारीरिक लक्षण भी रोगी में पाए जाते हैं ।

तनाव जनित डिप्रेशन तनावपूर्ण स्थितियों जैसे किसी निकट सम्बन्धी की मृत्यु हो जाना, तलाक, भारी आर्थिक नुकसान इत्यादि के बाद दिखाई देते हैं । इस स्थिति में रोग के लक्षण डिप्रेशन के अटैक जैसे ही होते हैं ।

डिप्रेशन रोग का दवाइयों व साइकोथेरेपी द्वारा इलाज किया जाता है । डिप्रेशन के हल्के रोग में साइकोथेरेपी से फायदा होता है । दवाइयों के इलाज के बारे में बाइपोलर मूड डिसऑर्डर में बताया गया है ।

**घबराहट की बीमारी (Anxiety disorder) – एंजाइटी डिसऑर्डर**

घबराहट की बीमारी एक आम व प्रचलित रोग है । इन रोगों में मुख्य गड़बड़ी बेचैनी व घबराहट होती है जो कि हमारी रोजमर्रा की जिंदगी का हिस्सा ही है । जब यह अधिक मात्रा में हो व परेशान करे, रोजमर्रा के कार्यकलापों को करने में रुकावट पैदा करे, व लम्बे समय तक चले तो जानिए कि अब यह सामान्य बेचैनी घबराहट नहीं रही व जांच की आवश्यकता है ।

बेचैनी, घबराहट, अत्यधिक चिंता व एकाग्रता में कमी इसके सूचक लक्षण हैं ।

एकंजाइटी डिसऑर्डर के ठोस लक्षण हैं – बेचैनी, घबराहट, एक जगह पर टिक न पाना, एकाग्रता में कमी, छोटी सी छोटी बात की बहुत ज्यादा व फिजूल चिन्ता व मन में अजीब सा डर बना रहता है । दिल की धड़कन तेज हो जाना व इसका महसूस होना, साँस लेने में कठिनाई आना, मुंह सूखना, पसीना आना, हाथ पैरों में कम्पकम्पी महसूस एकंजाइटी होना और जल्दी जल्दी पेशाब व शौच का आना कुछ महत्वपूर्ण लक्षण हैं । सिर चकराना, हाथ पैरों का सुन्न हो जाना, शरीर में दर्द, थकावट व नींद आने में तकलीफ होना इसके कुछ अन्य लक्षण हैं ।

एकंजाइटी डिसऑर्डर कई प्रकार के होते हैं ।

- (क) जनरलाइज्ड एकंजाइटी डिसऑर्डर (**Generalised Anxiety Disorder**): रोगी बेवजह, दिन के हर समय, लगातार बेचैन रहता है ।
- (ख) पैनिक डिसऑर्डर (**Panic Disorder**) : बेचैनी, घबराहट बिना किसी कारण के दौरों के रूप में आती है । इस दौरान बेचैनी इतनी तीव्रता से आती है कि रोगी को लगता है कि वह मरने वाला है, हालांकि यह कुछ मिनटों तक ही रहता है ।
- (ग) अगोराफोबिया (**Agora-phobia**) : इस रोग में मरीज घर से बाहर नहीं निकलना चाहता, बस या रेलगाड़ी में यात्रा करने से घबराता है, भीड़ से बचता है । वह ऐसी किसी भी स्थिति से बचता है जहां से उसका एकदम निकलना संभव न हो । मरीज की दैनिक गतिविधियां घर तक सीमित रह जाती हैं ।
- (घ) सोशल फोबिया (**Social Phobia**) : रोगी को सामाजिक स्थितियों जैसे समारोहों व

एकंजाइटी डिसऑर्डर के लक्षण हैं:

- बेचैनी, घबराहट, एक जगह पर टिक न पाना, एकाग्रता में कमी,
- छोटी सी छोटी बात की बहुत ज्यादा व फिजूल चिन्ता व मन में अजीब सा डर ।
- दिल की धड़कन तेज हो जाना व इसका महसूस होना, साँस लेने में कठिनाई, आना, मुंह सूखना, पसीना आना, हाथ पैरों में कम्पकम्पी महसूस होना और जल्दी जल्दी पेशाब व शौच का आना ।
- सिर चकराना, हाथ पैरों का सुन्न हो जाना, शरीर में दर्द, थकावट व नींद आने में तकलीफ होना ।



सामूहिक गतिविधियों में लगता है कि लोग उसकी ओर देख रहे हैं व वह परेशानी बेचैनी महसूस करता है, उसे सब के सामने बोलने में भी तकलीफ होती है और वह इन स्थितियों से कतराता है ।

(ड) स्पैसिफिक फोबिया (Specific Phobia) इसमें मरीज़ साधारण चीज से असाधारण रूप से डरता है व उससे दूर रहता है । इस चीज से सामना होने पर वह घबराता है । जानवरों, कीड़े-मकौड़ों, इन्जैक्शन, खून, ऊंचाई इत्यादि का डर हो सकता है ।

एकंजाइटी डिसऑर्डर के कामयाब इलाज के लिए दवाइयां उपलब्ध है । जनरलाइज़्ड एकंजाइटी डिसऑर्डर, पैनिक डिसऑर्डर व एगोरा फोबिया के लिए लगातार दवाइयां लेनी पड़ती है । स्वस्थ होने के बाद भी इलाज जारी रखना चाहिए । सोशल व स्पैसिफिक फोबिया में फोबियाजनित स्थिति का सामना करने से कुछ समय पहले दवाई लेना कारगर है । मनोवैज्ञानिक तरीकों के इलाज-साइकोथेरेपी व बिहेवियर थेरेपी की भी दवाइयों के साथ साथ जरूरत होती है ।

### **ऑबसेसिव कम्पल्सिव डिसऑर्डर (Obsessive Compulsive Disorder, वहम की बीमारी)**

यह रोग करीब 2-3 प्रतिशत लोगों में पाया जाता है । इसमें मुख्य गड़बड़ी हैं : बार बार परेशानी के विचार या वहम आना व इन विचारों के अनुरूप कार्य करना ।

इस रोग के सूचक लक्षण है : बार-बार हाथ धोना, नहाना, कोई भी काम करने के बाद बार बार उसे चैक करना, काम के शुरु या खत्म करने के बाद गिनती करना, गन्दगी के विचार आना और सारा समय इन्हीं विचारों व उन्हें कम करने वाले कामों में बिताना ।

इस रोग के ठोस लक्षण हैं - ऑबसेशन यानि कि फिजूल के विचारों का, न चाहते हुए भी, बहुत रोकने पर भी बार बार आना । इससे बेचैनी पैदा होती है और रोगी इस बेचैनी को कम करने के लिए कुछ काम बार बार करना शुरु कर देता है । रोगी इन कामों की व्यर्थता को समझता है फिर भी रुक नहीं पाता-इसे कम्पलशन कहते हैं । मरीज़ सारा दिन इन बार बार आने वाले विचारों, से उत्पन्न परेशानी को कम करने वाले कामों की उधेड़बुन में ही लगा रहता है । इससे रोजमर्रा के कार्यकलाप अस्तव्यस्त हो जाते हैं व नींद भूख

पर भी असर पड़ता है।

इस रोग के लिए दवाइयां व बिहेवियर थेरेपी मुख्य इलाज हैं। दवाइयों का असर कुछ हफ्तों से लेकर कुछ महीनों तक धीरे-धीरे आता है, असर शुरू होने के साथ साथ बिहेवियर थेरेपी शुरू की जाती है। इस रोग का इलाज अधिकतर लम्बे समय तक चलता है।

• रोग के सूचक लक्षण है :

- बार-बार हाथ धोना, नहाना,
- कोई भी काम करने के बाद बार बार उसे चैक करना,
- काम के शुरू या खत्म करने के बाद गिनती करना,
- गन्दगी के विचार आना और सारा समय इन्हीं विचारों व उन्हें कम करने वाले कामों में बिताना।
- रोजमर्रा के कार्यकलाप अस्तव्यस्त, नींद भूख पर असर

## बच्चों और किशोरों की मानसिक और व्यवहार संबंधित परेशानियां

बच्चों और किशोरों को भी मानसिक और व्यवहार संबंधित परेशानियां हो सकती हैं। ज्यादातर यह परेशानियाँ अनचाहे व्यवहार के रूप में प्रकट होती हैं। अगर ध्यान दिया जाए तो माता पिता, परिवारजन या अध्यापकगण इन परेशानियों के लक्षणों को आसानी से पहचान सकते हैं। इन परेशानियों का असरदार इलाज संभव है। इलाज में मरीज और उस के परिवार की अहम भूमिका होती है। इलाज के अभाव में ये परेशानियां आपके बच्चों और किशोरों के उज्ज्वल भविष्य पर बुरा असर डाल सकती हैं।

*बच्चों और किशोरों में सामान्यतया निम्नलिखित मानसिक और व्यवहार संबंधित परेशानियां देखी जाती हैं।*

- (क) ए.डी.एच.डी (A.D.H.D.) एकाग्रता की कमी व चंचलता की बीमारी
- (ख) तनाव संबंधित परेशानियां
- (ग) व्यवहार संबंधित परेशानियां
- (घ) उदासी संबंधित परेशानियां
- (ङ) मंदबुद्धि और विकास संबंधित परेशानियां

(क) ए.डी.एच.डी. (A.D.H.D.- Attention deficit hyperactivity disorder):

सामान्यतया ए.डी.एच.डी. के लक्षण तीन प्रकार के होते हैं ।

**एकाग्रता की परेशानी (Attention Problem) :**

- पढ़ाई करते समय बार—बार ध्यान भटकना ।
- बार—बार काम को अधूरा छोड़ना ।
- बार—बार काम बदलना ।
- कोई भी काम बहुत थोड़ी देर के लिए करना ।

- बच्चों और किशोरों को मानसिक और व्यवहार संबंधित परेशानियाँ, अनचाहे व्यवहार के रूप में प्रकट होती है ।
- इन्हें आसानी से पहचाना जा सकता है ।
- इन का असरदार इलाज सम्भव है । परिवार की हस में विशेष भूमिका होती है ।

**चंचलता की परेशानी (Hyperactivity) :**

- हर वक्त उछल—कूद करते रहना ।
- बार—बार हाथ पैर हिलाना
- सब्र/इंतजार करने में दिक्कत होना ।
- एक जगह पर टिक कर नहीं बैठ पाना (जैसे स्कूल की कक्षा में)
- खेलते समय बहुत शोर मचाना ।

**बिना सोचे काम करने की प्रवृत्ति (Impulsivity) :**

- बिना सोचे—समझे बोल पड़ना ।
- बातों के बीच में बोल पड़ना ।
- अचानक निर्णय/काई काम कर लेना ।

(ख) तनाव संबंधित परेशानियाँ (Anxiety Problems)

बच्चों व किशोरों में तनाव सम्बंधी परेशानियाँ निम्नलिखित प्रकार की हो सकती हैं ।

- परीक्षा संबंधित तनाव (Examination Anxiety)
- सामाजिक जगहों जैसे कि स्कूल में तनाव (Social Anxiety)
- करीबी लोगों के दूर होने पर तनाव (Separation Anxiety)

- अधिक भीड़/बंद कमरों में होने वाला तनाव (Agoraphobia)
- सामाजिक स्थितियों में घबराहट (Social Phobia)
- लगातार बेवजह तनाव ग्रस्त होना/घबराहट होना (Generalised Anxiety Disorder)
- अनचाहे विचारों के कारण तनाव व वहम की बीमारी (Obsessive Compulsive Disorder)

**ADHD के लक्षण :**

- एकाग्रता की परेशानी (Attention Problem)
- चंचलता की परेशानी (Hyper-activity)
- बिना सोचे काम करने की प्रवृत्ति (Impulsivity)

**तनाव (Anxiety) के लक्षण**

- दिल घबराना, दिल की धड़कन महसूस करना
- हाथ पैर कांपना, पसीना छूटना, सांस फूलना, गला सूखना/बार-बार प्यास लगना
- सिर चकराना, कुछ समझ न पाना, दिमाग/शरीर को शांत न कर पाना
- पेट में मरोड़/अजीब-सा महसूस करना, बार-बार पेशाव लगना
- सोने में दिक्कत होना
- बार-बार अनचाहे (गंदगी, हिंसा, आदि) विचार आना, बार-बार फिजूल की शंका होना। (ऐसे विचार सिर्फ वहम की बीमारी में ही होते हैं।)

**(ग) व्यवहार संबंधित परेशानियां (Behavioral Problems)**

**कंडक्ट डिस्ऑर्डर (Conduct disorder)**

- बड़ों (घर/स्कूल में) की बात न मानना
- बार-बार झूठ बोलना, मारपीट/गाली-गलौच करना, चोरी करना

- व्यवहार संबंधित परेशानियां (Behavioral Problems)
- कंडक्ट डिस्ऑर्डर (Conduct disorder)
- टेंपर टैन्ट्रम्स (Temper Tantrums)
- बिस्तर में पेशाब कर देना (Bed Wetting)

- रात लंबे समय तक घर के बाहर रहना, घर/स्कूल से भाग जाना
- छोटे बच्चों/जानवरों को तंग करना।

#### टेंपर टैन्ट्रम्स (Temper Tantrums)

- छोटी-छोटी बातों पर रूष्ट हो जाना व
  - अपनी बात मनवाने के लिए हाथ पैर पटकना/चिड़चिड़ापन दिखाना;
- बिस्तर में पेशाब कर देना (Bed Wetting);**
- 4 साल की उम्र से ज्यादा के बच्चों का सोते वक्त पेशाब करना ;
- नाखून चबाना; अंगूठा चबाना** बच्चों एवं किशोरों में पाये जाने वाली अन्य प्रमुख व्यवहार संबंधी परेशानियां है ।

#### (घ) डिप्रेशन, अवसाद (Depression)

बच्चों एवं किशोरों में अवसाद के प्रमुख लक्षण है –

- हर समय मन का उदास रहना।
- शरीर में शिथिलता/ भारीपन/आलस/थकान महसूस करना।
- अत्यधिक चिड़चिड़ापन और गुस्सा आना।
- मनचाहे कार्यों (T.V.,खेल) में रुझान की कमी/अरुचि
- भूख/नींद में कमी।
- आत्मविश्वास की कमी
- याददाश्त/एकाग्रता की कमी
- निराशाजनक/मरने के विचार आना।

#### (ङ)मंदबुद्धि और विकास संबंधित परेशानियां

- कुछ बच्चों में बुद्धि का विकास आयु के अनुरूप नहीं हो पाता है ।
- बाकी बच्चों की अपेक्षा बच्चे में समझदारी कम लगना।
- पढ़ाई-लिखाई में कमजोरी।
- बार-बार सिखाने पर भी काम न सीख पाना।
- दैनिक कार्य (कपड़े पहनना, खाना खाना, शौच) बिना मदद के नहीं कर पाना।
- जिम्मेदारी से काम नहीं कर पाना।
- सामाजिक व्यवहार में दिक्कत (दोस्त न बना पाना)

- व्यवहारिक परेशानियां, जल्दी गुस्सा आना, सिर पटकना, खुद को नुकसान पहुंचाना
- शारीरिक रूप में अविकसित होना भी मंद बुद्धि का लक्षण हो सकता है।

## उपचार

बचपन एवं किशोरावस्था में होने वाली मानसिक बीमारियों का समय पर उपचार महत्वपूर्ण है। उपचार में देरी होने से उनके विकास, शिक्षा एवं भावी जीवन पर दुष्प्रभाव पड़ सकते हैं।

इन रोगों के प्रभावी उपचार के लिए काउंसलिंग साइकोथैरापी एवं दवाइयां उपलब्ध हैं। रोग एवं उसकी गंभीरता के अनुरूप इन उपायों को अलग अलग या एक के साथ मिलाकर प्रयोग किया जाता है। साथ ही माता, पिता, परिवार के बाकी सदस्य एवं शिक्षक भी उपचार में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। कुछ रोगों जैसे मंदबुद्धि के बचाव के लिए भी कुछ सरल एवं महत्वपूर्ण कदम उठाए जा सकते हैं। गर्भवती महिला के खाने में आयोडीन युक्त नमक का प्रयोग इसका एक उदाहरण है। साथ ही जिन बच्चों एवं किशोरों में ये रोग उत्पन्न हो गए हैं, उनके लिए विशेष विद्यालयों एवं संस्थाओं का भी प्रावधान सरकार द्वारा किया गया है।

## व्यसन (Addiction) – नशे की बीमारी

सभ्यता के शुरू से ही इन्सान शराब एवं अन्य मादक पदार्थों का सेवन करता आया है। लेकिन पिछले दशकों में ऐसे पदार्थों का सेवन बहुत अधिक लोग करने लगे हैं एवं इन नशीले पदार्थों का मनुष्य के शरीर, मन एवं समाज पर बहुत बुरा असर पड़ने लगा है। शराब एवं मादक पदार्थों में एक विशेष बुरी बात यह है कि बहुत से व्यक्ति इनका इस्तेमाल नियमित रूप से करने लग जाते हैं और एक अवस्था ऐसी आ जाती है कि व्यक्ति इन पदार्थों के बिना रह नहीं पाता। इस अवस्था को व्यसन, लत या डिपेन्डेंस (Dependence) कहते हैं।

आमतौर पर हमारे देश में तंबाकू, शराब, चरस, गांजा, अफीम, स्मैक एवं नशे या नींद की गोलियाँ का व्यसन होता है लेकिन हाल ही के कुछ वर्षों में

अनेक मरीज नशे के इंजेक्शन भी लगाने लगे हैं ।

तंबाकू का प्रयोग, प्रत्यक्ष एवं परोक्ष रूप में, पूरे विश्व में बीमारी एवं मृत्यु दर को बढ़ाने वाला प्रमुख कारण है, यह न सिर्फ प्रयोग करने वाले बल्कि आस पास के लोगों के स्वास्थ्य पर भी दुष्प्रभाव डालता है । यदि कोई गर्भवती महिला तंबाकू या शराब का प्रयोग करती है तो विकसित हो रहे बच्चों पर भी इसका दुष्प्रभाव पड़ता है ।

- जब व्यक्ति तंबाकू, शराब एवं मारक पदार्थों का इस्तेमाल नियमित रूप से करते हैं, एक अवस्था ऐसी आ जाती है कि व्यक्ति इन पदार्थों के बिना रह नहीं पाता ।
- इस अवस्था को व्यसन, लत या डिपेंडेंस (**Dependence**) कहते हैं ।

तंबाकू, शराब एवं मादक पदार्थों के व्यसन के परिणामस्वरूप मरीजों को स्वास्थ्य, परिवार, समाज, धन, व्यवसाय एवं कानून संबंधी अनेक परेशानियों का सामना करना पड़ता है । नशे से होने वाली शारीरिक बीमारियों में हेपेटाइटिस, पीलिया, फेफड़ों की बीमारियाँ, एड्स, इंजेक्शन से इन्फेक्शन (Injection abscess) आदि मुख्य हैं । मानसिक रोगों में भी डिप्रेशन की बीमारी व्यसन के काफी मरीजों में पायी जाती है और ऐसे लोग आत्महत्या भी ज्यादा करते हैं ।

- तंबाकू, शराब, चरस, गांजा, अफीम, स्मैक एवं नशे की गोलियों का व्यसन होता है ।
- तंबाकू, शराब एवं मादक पदार्थों के व्यसन के परिणामस्वरूप मरीजों को स्वास्थ्य, परिवार, समाज, धन, व्यवसाय एवं कानून संबंधी अनेक परेशानियों का सामना करना पड़ता है ।

बहुत लोगों में यह गलत धारणा है कि नशा सिर्फ बड़े निर्णय के आधार पर, बिना किसी इलाज के छोड़ा जा सकता है । ऐसा नहीं है । लेकिन नशे का इलाज ओ.पी.डी. (डाक्टरी सलाह से घर रहते हुए) या अस्पताल में भर्ती होकर ही किया जाता है । नशे के इलाज में मरीज द्वारा किये गये व्यसन के अनुसार कुछ दिन तक इस की टूटन को कम करने की दवायें देते हैं । मरीज की शारीरिक जांच एवं अन्य जांचों (खून, एक्सरे वगैरह) से नशे के कारण उत्पन्न शारीरिक बीमारियों का पता लगाकर उनका इलाज किया जाता है । आजकल तंबाकू, शराब व अफीम/स्मैक के प्रभावी इलाज के लिए दवाईयां मौजूद हैं । इसके साथ-साथ मरीज को

**Counselling** के द्वारा नशे के कुप्रभावों, इसको छोड़ने में आने वाली बाधाओं एवं नशामुक्त जीवन के फायदों के बारे में जानकारी देकर मरीज की इच्छाशक्ति को बढ़ाया जाता है।

नशे के कारण उत्पन्न पारिवारिक एवं व्यवसायिक समस्याओं को सुलझाने में मरीज की यथासंभव सहायता करना भी इलाज का एक आवश्यक हिस्सा है। हालांकि नशे के इलाज में काफी समय लगता है, फिर भी यदि मरीज पक्के इरादे से कोशिश करे एवं उसके परिवार के सदस्य सहयोग दें तो इलाज से नशा छोड़ने में सफलता मिल जाती है।

यह ध्यान रखने योग्य है कि नशे के मरीज द्वारा एक बार नशा छोड़ने के कुछ समय बाद फिर से नशा शुरू करने की काफी संभावना रहती है। अतः यह आवश्यक है कि इलाज के बाद भी व्यक्ति को अपने चिकित्सक के पास नियमित रूप से परामर्श करने के लिए आते रहना चाहिए। कई बार कुछ दवाओं का नियमित सेवन भी नशे के पुनः शुरू होने को रोकने में सहायक होता है। ऐसी दवाएँ चिकित्सक के परामर्श पर ही लेनी चाहिए।

- नशे का इलाज ओ.पी.डी. (डाक्टरी सलाह से घर रहते हुए) या अस्पताल में भर्ती होकर ही किया जाता है।
- कुछ दिन तक नशे की टूटन को कम करने की दवायें दी जाती हैं।
- मरीज की शारीरिक जांच एवं अन्य जांचों (खून, एक्सरे वगैरह) से नशे के कारण उत्पन्न शारीरिक बीमारियों का पता लगाकर उनका इलाज किया जाता है।
- मरीज को **Counselling** के द्वारा नशे के कुप्रभावों, इसको छोड़ने में आने वाली बाधाओं एवं नशामुक्त जीवन के फायदों के बारे में जानकारी देकर मरीज की इच्छाशक्ति को बढ़ाया जाता है।

यदि मरीज पक्के इरादे से कोशिश करे एवं उसके परिवार के सदस्य सहयोग दें तो इलाज से नशा छोड़ने में सफलता मिल जाती है।

नशा छोड़ने के कुछ समय बाद फिर से नशा शुरू करने की काफी संभावना रहती है। अपने चिकित्सक के पास नियमित रूप से परामर्श करने के लिए आते रहना चाहिए।