

मानसिक रोग

कनेडियन मेन्टल हेल्थ एसोशिएशन द्वारा प्रकाशित
पत्रिकाओं की श्रृंखला में से एक

जिस प्रकार से कई प्रकार के शारीरिक रोग होते हैं उसी प्रकार से कई प्रकार के मानसिक रोग हो सकते हैं. मानसिक रोग ठीक प्रकार से ना समझ पाने के कारण बहुत लोग अभी भी इससे भयभीत हैं पर जैसे-जैसे लोगों को इसके बारे में और ज्यादा ज्ञान होगा यह भय दूर हो जाएगा. यदि आपको या आप किसी को जानते हैं उसे, मानसिक रोग है तो आपके लिए शुभ समाचार है. सब प्रकार के मानसिक रोगों का उपचार हो सकता है.

प्रमुख मानसिक रोग
और उनका इलाज

मानसिक रोगों में, जिन्हें मनोविकार भी कहा जा सकता है, शामिल हैं:

विखण्डित - मनस्कता

सबसे गम्भीर मानसिक रोग विखण्डित-मनस्कता तकरीबन १% कनेडियन्स पर प्रभाव डालती है. बहुत लोगों की धारणाओं के विपरीत, विखण्डित-मनस्कता "विखण्डित व्यक्तित्व" नहीं है. यह एक बीमारी है जिसमें सबसे ज्यादा सामान्य लक्षणों में शामिल हैं: उलझे हुए विचार, भ्रम (झूठी या अतर्कपूर्ण धारणाएं), विभ्रम (वो चीजें देखना या सुनना जिनका अस्तित्व नहीं है) और झक्की, अविश्वसनीय व्यवहार.

विखण्डित मनस्कता सामान्यतः किशोरावस्था या बीसवें साल के आसपास प्रहार करती है. कुछ व्यक्तियों के साथ तीक्ष्ण लक्षणों वाली घटना एक ही बार होती है (मनोविक्षिप्ति). दूसरों के साथ ज़िन्दगी के दौरान ऐसी घटनाएँ कई बार होती है पर वो इन मनोविक्षिप्ति की घटनाओं के मध्य अपेक्षाकृत सामान्य जीवन बिताते हैं. तथापि कुछ व्यक्ति कमोबेश विखण्डित-मनस्कता द्वारा लगातार अपाहिज हैं.

विखण्डित-मनस्कता का प्रमुख उपचार मनोविक्षिप्त-प्रतिरोधी दवाइयाँ हैं। विखण्डित-मनस्कता से पीड़ित व्यक्तियों को अधिकतर अस्पताल या कम्यूनिटीज़ के प्रोग्रामों में भी भेजा जाता है जहाँ वो परामर्श प्राप्त करते हैं और अपने लक्षणों पर नियंत्रण रखना सीखते हैं।

भाव विकार (अवसाद और मैनिक अवसाद)

ये बीमारियाँ तकरीबन १०% आबादी पर प्रभाव डालती हैं। प्रत्येक व्यक्ति जीवन के उच्चतम और निम्नतम अनुभवों से गुजरते हैं, पर भावविकार से पीड़ित व्यक्ति अन्य व्यक्तियों की अपेक्षा इसे ज्यादा तीक्ष्णता से व ज्यादा लम्बे समय के लिए अनुभव करते हैं।

अवसाद सबसे सामान्य भाव विकार है; अवसाद से पीड़ित व्यक्ति "क्षुद्र, हताश" महसूस करता है। लक्षणों में शामिल हो सकते हैं: निराशावादी भाव, खाने-पीने की आदतों में परिवर्तन, नींद में खलल, लगातार थकान, आनंदित होने में असमर्थता और मृत्यु या आत्महत्या के विचार।

मैनिक अवसाद से पीड़ित व्यक्ति कुछ समय के लिए अवसाद से घिरे रहेंगे और कुछ समय के लिए जरूरत से ज्यादा "खुश" रहेंगे। "अत्यधिक खुशी" आपे से बाहर हो जाती है और मैनिक व्यक्ति उदंडतापूर्ण व्यवहार कर सकता है, कभी-कभी तो आर्थिक विनाश या कानून से परेशानी मोल लेने की हद तक।

चिन्ता विकार

करीब १२% कनेडियन्स पर चिन्ता विकार प्रभाव डालता है। इनमें शामिल हैं भीतियाँ (वस्तुओं, जानवरों या परिस्थितियों से अकारण भय) और एकाएकी भय विकार (वह अवस्था जहाँ व्यक्ति बार-बार अचानक तीव्र भय और शारीरिक लक्षणों जैसे सांस लेने में कठिनाई के दौर से गुजरता है)। दूसरा चिन्ता विकार बाध्य-मनोग्रस्त विकार है जिसमें व्यक्ति बारम्बार होने वाले अनचाहे विचारों या कार्यकलापों पर नियंत्रण रखने असमर्थ है।

चिन्ता विकार के सफल इलाज़ में परामर्श (मनश्चिकित्सा) और दवाईयाँ शामिल हैं।

भोजन सम्बन्धित विकार

ये विकार सामान्यतः तीस साल की आयु से कम के पुरुष या स्त्रियों में पाए जाते हैं। एक सबसे सामान्य भोजन सम्बन्धित विकार विक्षिप्त अरुचि है, एक बहुत ही गम्भीर बीमारी जिसके अन्तर्गत उपवास करने व जरूरत से ज्यादा व्यायाम करने के कारण तेजी से वज़न घटता है। इस विकार से, यदि इलाज़ नहीं कराया गया तो व्यक्ति मर सकता है।

दूसरा भोजन सम्बन्धित विकार अतिबुभुक्षा है जिसमें पहले तो खूब खाया जाता है फिर स्वयं ही उल्टी कर ली जाती है और मल-मुलायम औषधियों का दुरुपयोग किया जाता है।

भोजन सम्बन्धित विकार का प्रमुख उपचार मनश्चिकित्सा है। डॉक्टर द्वारा दवाईयाँ भी दी जा सकती हैं।

व्यक्तित्व विकार

व्यक्तित्व विकार कई प्रकार के हैं, प्रत्येक का अपना चिकित्सीय नाम है. इन विकारों से पीड़ित व्यक्तियों को सामान्यतः दूसरे व्यक्तियों के साथ सम्बन्ध बनाए रखने में कठिनाई होती है. उन्हें खुद को व दूसरों को समझने में बहुत मुश्किल होती है, और परिणामस्वरूप, चिड़चिड़े, जबर्दस्ती माँग करने वाले, शत्रुतापूर्ण व्यवहार करने वाले, भययुक्त या चालाकी से काम करने वाले, हो सकते हैं. एक व्यक्तित्व विकार से दूसरे व्यक्तित्व विकार के लक्षणों में अन्तर होता है.

विकारों में व्यक्तित्व विकारों का उपचार सबसे ज्यादा मुश्किल है. वो व्यक्ति जिन्हें यह है, कई बार सहायता नहीं ढूँढ़ते हैं क्योंकि वो कुछ मायनों में सामान्य जीवन बिताने में समर्थ हैं, उदाहरणार्थ नौकरी करने में.

दूसरे व्यक्तियों से सम्बन्ध रखने के क्षेत्र में ये परेशानी में पड़ जाते हैं. ये अपने अन्दर समस्या ढूँढ़ने की जगह दूसरों को दोषी ठहराते हैं.

इलाज़ में गहन गम्भीर मनश्चिकित्सा के साथ-साथ कभी-कभी दवाईयाँ भी शामिल हैं.

जैव मस्तिष्क रोग

ये विकार करीब १% लोगों पर अपना प्रभाव डालते हैं. ये शारीरिक रोग या दिमागी चोट का परिणाम हैं. जैव मस्तिष्क रोग के अन्तर्गत एलसहाइमर रोग, एड्स मनोभ्रंश मनोग्रंथि (एच.आई.वी.वायरस द्वारा मस्तिष्क कोशिकाओं की क्षति के कारण) और दुर्घटनाओं या आघात से क्षति, आते हैं.

सामान्यतः इलाज़ में पुनर्स्थापन प्रोग्राम होते हैं.

विशेषज्ञ की सहायता लेना

यदि आप या आपका कोई पहचानवाला मानसिक रोग के लक्षण विकसित करता है, उसका निदान कराना और जितनी जल्दी हो सके इलाज़ शुरू करना महत्वपूर्ण हो जाता है.

एक अच्छी शुरुआत है आपका पारिवारिक डॉक्टर जो आपको मनोविकारविज्ञानी के पास या अस्पताल या कम्युनिटी हेल्थ सेन्टर की मानसिक स्वास्थ्य क्लिनिक के पास भेज सकता है.

मनोविकारविज्ञानी मेडिकल डॉक्टर है जिसके पास मानसिक विकारों की विशेष ट्रेनिंग है. मनोविकारविज्ञानी निर्णय करेगा कि क्या आपको मनोविकारी रोग है. मानसिक रोग को पहचानना आसान नहीं है, और यदि आपको उसी समय नहीं बताया गया कि आपको क्या बीमारी है आप स्वयं को अधीर होता हुआ महसूस कर सकते हैं. इसे समय दीजिए; कभी-कभी डॉक्टरों को पूर्णरूपेण निश्चित होने से पहले कि उचित निदान क्या है, कुछ अवधि के लिए लोगों का निरीक्षण करने की आवश्यकता होती है.

मनोविकारविज्ञानी यह सलाह दे सकता है कि आप दवाई लें और व्यक्तिगत या ग्रुप काउन्सिलिंग की भी सलाह दे सकता है. कुछ व्यक्ति दिवसीय-इलाज़ प्रोग्रामों में निर्देशित किए जाते हैं जिसमें वो हर रोज कई हफ्तों या महीनों तक भाग लेते हैं.

कम्यूनिटी सपोर्ट प्रोग्राम्स

अधिकतर, गम्भीर मानसिक रोग से पीड़ित व्यक्तियों को मनोविकारी इलाज़ के साथ ही साथ व्यवहारिक मदद की भी जरूरत होती है. यदि व्यक्ति लम्बे समय से मानसिक रोग द्वारा अक्षम है, या यदि जब वो बहुत छोटे थे तब बीमार पड़ गए थे, उन्हें व्यवहारिक कार्यकुशलताएँ सीखने की आवश्यकता हो सकती है जिनकी दिन-प्रति-दिन का जीवन जीने के लिए हम सबको जरूरत है. यदि आप या आपका कोई पहचानवाला क्षमतानुकूल आवास ढूढ़ने या नौकरी कैसे प्राप्त की जाए सीखने, खाना बनाने या सफाई करने, या चेकबुक बैलेन्स करने में किसी प्रकार की सहायता का उपयोग कर सकता है, सम्भवतः समुदाय सहायक प्रोग्राम सहायक हो सकता है.

कई कम्यूनिटीज़ में, समाज सेवा ऐजेन्सीज़ हैं जो मानसिक स्वास्थ्य की समस्या वाले व्यक्तियों को रहने की व्यवस्था, व्यवसायिक और सामाजिक/मनोरंजन सम्बन्धित वर्णनात्मक व्याख्या प्रदान करती है.

क्या आपको और अधिक सहायता की जरूरत है ?

बहुत सी पुस्तकें, लघु पुस्तकें और पत्रिकाएँ हैं जो विभिन्न मानसिक रोगों की विस्तार से व्याख्या करती हैं. शुरुआत के लिए एक अच्छी जगह आपका पुस्कालय है. मानसिक रोगों और अपनी कम्यूनिटी की समुदाय स्वास्थ्य सेवाओं के बारे में अधिक जानकारी प्राप्त करने के लिए आप कम्यूनिटी संस्थाओं से भी सम्पर्क कर सकते हैं, जैसे कि कनेडियन मेन्टल् हेल्थ एसोशिएशन या ऐसे ग्रुप जो किसी विशेष मानसिक रोग के विशेषज्ञ हैं.

कनेडियन मेन्टल् हेल्थ एसोशिएशन एक राष्ट्रीय ऐच्छिक संगठन है जो सब व्यक्तियों के मानसिक स्वास्थ्य के प्रचार व प्रसार के लिए बनी है. सी एम एच ए की मान्यता है कि हर व्यक्ति के पास विकल्प या चुनाव होने चाहिए जिससे कि आवश्यकता पड़ने पर वो परिवार, मित्र, विधिवत सेवाएँ, स्वयं-सहायता ग्रुप या कम्यूनिटी-आधारित संस्थाओं तक पहुँच सकें.

Canadian Mental Health Association, York Region Branch
Serving York Region and South Simcoe
905-853-8477 or 1-866-208-5509
yorkregion@cmha-yr.on.ca
www.cmha-yr.on.ca

Funded by:



THE ONTARIO TRILLIUM FOUNDATION
LA FONDATION TRILLIUM DE L'ONTARIO



United Way
of Greater Toronto

Translated by CMHA – Toronto Branch

www.cmha.ca/mlb