

मानसिक अवसाद की बढ़ती प्रवृत्ति : एक अध्ययन

डॉ० अरविन्द कुमार राय
पी० एच० डी० मनोविज्ञान
ल०ना० मिथिला विश्वविद्यालय दरभंगा

मानसिक अवसाद एक ऐसा मनोरोग है जिसमें व्यक्ति साधारणतया अपनी इच्छाओं से अधिक की कामना करता है तथा अवश्यकता से अधिक की उपेक्षा रखता है। पश्चिमी सभ्यता से प्रभावित आज की जीवन शैली में आस्था का केन्द्र निर्बल हो चुका है। आज नयी तकनीक एवं संसाधन के कारण अधिकांश व्यक्ति में शारीरिक शिथिलता बढ़ती जा रही है। साथ ही साथ अपच की समस्या एवं रोग प्रतिकारक शक्ति में कमी होती जा रही है।

आज की दौड़-धूप वाली जिंदगी में दुःख तनाव और निराशा, प्रतियोगिता में मिली असफलता एवं उदासी यानी निराशा यानी डिप्रेशन व्यक्ति को प्रत्येक मोर्चे में नाकाम बना देती है। ऐसी स्थिति में व्यक्ति भाव-संवेग, संकल्प एवं मानसिक दशाओं में उतार-चढ़ाव के कारण अपने जीवन में सामंजस्य नहीं रख पाता है और गहरे अवसाद से घिर जाता है। जैसे-जैसे हम विकास कर रहे हैं वैसे-वैसे डिप्रेशन के शिकार भी बढ़ते जा रहे हैं। हाल ही के शोध से ज्ञात हुआ है कि 2010 तक डिप्रेशन दुनिया की दूसरे नंबर की आम बीमारी हो जाएगी।

विश्व स्वास्थ्य संगठन की रिपोर्ट के अनुसार विश्व में प्रत्येक 10 पुरुष में से एक और प्रत्येक पाँच महिला में से एक को डिप्रेशन की समस्या है। मनोचिकित्सक समीर पारिख के अनुसार बच्चे और किशोर भी इसका अपवाद नहीं हैं। 2010 तक दुनिया में प्रतिशत बच्चे और 5 प्रतिशत किशोर भी इस रोग से पीड़ित होंगे। इस तरह हम देखते हैं कि मानसिक अवसाद भी एक आम बीमारी हो गयी है। WHO ने भी इसे एक सामान्य बीमारी माना है।

कारण :-

मानसिक अवसाद के कई कारण हैं। वर्तमान शोधों से ज्ञात हुआ है कि अवसाद की बीमारी वंशानुगत भी होता है। गंगाराम अस्पताल के प्रमुख मनोचिकित्सक जे० एम० साधवन के अनुसार इसे हम किसी विशेष परिस्थिति के सामेक्ष एक सामान्य प्रतिक्रिया कह सकते हैं, जैसे परिवार में किसी सदस्य की मृत्यु हो जाने पर उस वक्त डिप्रेशन को अल्पकालिक कहा जाता है। जब यह नींद, भूख और कार्यक्षमता को प्रभावित करना शुरू कर देता है, तब उसे क्लिनिकल डिप्रेशन कहा जाता है और इस अवस्था में रोगी को उपचार की तुरंत आवश्यकता होती है।

डॉ० साधवन के अनुसार डिप्रेशन के जैविक कारण न्यूरोट्रांसमीटरों का निचला स्तर हो जाना है। कुछ सामाजिक कारक भी होते हैं, जैसे तनाव, जो गंभीर डिप्रेशन का कारण बन जाता है। डॉ० पारिख के अनुसार डायबीटिज या हाइपरटेंशन जैसी बीमारियों की तरह डिप्रेशन के रोगी को भी विशेष उपचार जरूरत होती है। लेकिन देश के अधिकांश लोग आज यही मानते एवं सोचते हैं कि यह बीमारी अपने आप ठीक हो जाएगी।

लक्षण :-

अवसाद से पीड़ित व्यक्ति एवं उसके इर्द-गिर्द के लोगों में इसके लक्षणों को आसानी से पहचाना जा सकता है, बशर्ते लक्षणों के बारे में जानकारी हो। ये लक्षण इस प्रकार हो सकते हैं :- उर्जा एवं रुचि में ह्रास, खुशियों को महसूस करने की घटती क्षमता, घटती या बढ़ती निद्रा अथवा भूख, एकाग्रता में कठिनाई, अस्थिरता, मंद या अस्पष्ट सोच, खिन्नता, निराशा या घबराहट की अतिशय भावनाएँ, नकारेपन की भावना और मौत व आत्महत्या के बारे में लगातार सोच आदि अवसाद के प्रमुख लक्षणों में शुमार हैं।

यदि उपर्युक्त लक्षणों में से अधिकांश दो सप्ताह उससे अधिक अवधि तक आपके अंदर विद्यमान रहते हैं, तो आप संभवतः अवसाद के शिकार हैं। कभी-कभी अवसाद, उन्माद के साथ अदला-बदली करता है। इस अवस्था को उन्माद अवसारी रोग कहा जाता है। उन्मादी अवसाद व्यक्ति के मूड में कुछ समय के लिए आमूल परिवर्तन ला देता है। इस अवधि

में उसे अपना ऊर्जा-स्तर बढ़ा हुआ महसूस होने लगता है। उसे नींद की आवश्यकता कम मालूम होने लगती है। उसे अपनी योग्यता पर अनावश्यक रूप से बहुत अधिक भरोसा होने लगता है। उसके अंदर बेहद तेज व अप्रत्याशित भावनात्मक परिवर्तन होते हैं। वह शीघ्र ही उत्तेजित हो उठता है। वह अचानक किसी से इश्क करने जैसा बेहद विध्वंसकारी परिणामों वाला आवेगात्मक एवं अविवेकपूर्ण व्यवहार करने लगता है।

निदान एवं उपचार :-

विभिन्न शोधों से यह जाहिर हुआ है कि इस रोग से निजात पाने हेतु सहायता मांगने वालों में से कुछ ही इसके निदान व उपचार हेतु संबंधित विशेषज्ञ के पास जाते हैं। अवसाद की बीमारी का पता लगने के बाद समुचित उपचार के रूप में रोगी को अक्सर हल्के ट्रैकियूलाइजर एवं नींद की गोलियाँ दी जाती हैं। इतना ही नहीं, समुचित उपचार सुझाव जाने के दौरान दवाओं की खुराकों को बारंबार उस मात्रा से कम रखा जाता है जो चिकित्सीय लाभों के पर्याप्त स्तर की प्राप्ति के लिए आवश्यक होता है। इस किस्म के संवेदनशील मामलों में व्यक्ति को गैर-विशेषज्ञों से दूर ही रहना चाहिए।

अवसाद के उपचार में मुख्यतः साइक्लिक एन्डी-डिप्रेसेंट का उपयोग किया जाता है। इसके सकारात्मक परिणामों को सिर्फ अवसाद के रोगी द्वारा ही महसूस किया जाता है। इस किस्म के परिणाम आने में छह सप्ताह तक लग जाते हैं। अवसाद के सटीक निदान एवं एन्टी-डिप्रेसन दवाओं के सही प्रयोग के लिए जैव-रासायनिक थेरेपी के विशेषज्ञ चिकित्सकों से ही संपर्क किया जाना चाहिए। संपूर्ण चिकित्सा प्रक्रिया के दौरान चिकित्सीय निगरानी आवश्यक रूप से रखनी चाहिए। दरअसल उपचार के दौरान इन दवाओं का प्रयोग करने वालों में से लगभग 80 फीसदी लोगों में इसके परिणाम सकारात्मक रहे हैं और अधिकांशी रोगी अपनी सामान्य दिनचर्या पुनः शुरू करने में कामयाब रहे हैं। कइयों के लिए साइकोथेरेपी अथवा परामर्श उपयोगी साबित हुआ है। आज प्रत्येक व्यक्ति को दिन के उन क्षणों को पहचानना चाहिए जब वह अपेक्षाकृत बेहतर महसूस करता है और जिसका वह अपने पक्ष में फायदा उठा सकता है। व्यक्ति को बड़े कार्यों को छोटे-छोटे टुकड़ों में विभाजित करना चाहिए। उसके बाद प्राथमिकता तय करते हुए उन्हें एक-एक कर अंजाम देना चाहिए। इसके अलावा उसे अपने ऊपर अत्यधिक जिम्मेदारी लेने तथा खुद के लिए अत्यधिक कठिन लक्ष्य निर्धारित करने से बचना चाहिए। व्यायाम, खेल-कूद या सांस्कृतिक या धार्मिक या फिर सामाजिक कार्यक्रमों में भाग लेने से व्यक्ति अपने को बेहतर महसूस करता है।

किसी भी व्यक्ति को अल्कोहल एवं हानिकारक औषधियों (ड्रग्स) के सेवन से परहेज करना चाहिए। इस प्रकार की 'आत्म-चिकित्सा' क्षणिक रूप से उत्साह प्रदान तो कर सकती है, लेकिन अंततः यह अवसाद के अहसास को और अधिक गहरा कर देती है।

आज आधुनिकता के दौर में व्यक्ति की बढ़ती आकांक्षा एवं अभिलाषाओं में असफलता के फलस्वरूप मानसिक अवसाद की प्रवृत्ति दिनों-दिन बढ़ती जा रही है जो चिन्ता का विषय है।

संदर्भ सूची :-

1. Singh A.K- Abnormal Psychology, Motilal Banarsi Das Publication, Patna
2. Suleman – Abnormal Psychology
3. Sinha & Mishra – Abnormal Psychology, Bharti Bhawan Pulication, Patna
4. DSC IV
5. Yojana – April 2004