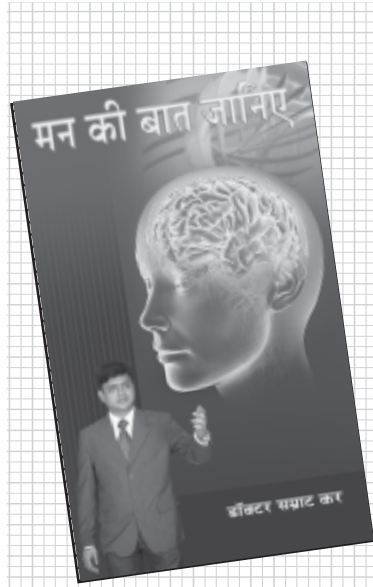


मन की बात जानिए



डॉक्टर सम्राट कर



डा. सम्राट कर

प्रकाशक
युनाइटेड बुक् हाउस
कटक-753002

मन की बात
जानिए

डा. सम्राट कर

प्रकाशक :
युनाइटेड बुक हाउस
बालू बजार, कटक-2

अक्षर सज्जा :
मा डी.टी.पी. सेन्टर
बंगाली साही
कटक-753002

आवरण पृष्ठ सज्जा :
चुड़ामणि दास

मूद्रण :
सुलगना प्रिंटेर्स
मानसिंह पाटणा, कटक-8

प्रथम संस्करण :
अप्रैल - 2015

MAN KI BAAT JANIYE

by

DR. SAMRAT KAR

Published by
United Book House
Balubazar, Cuttack-753 002
Mobile : 9132433333

Distributor :
Banita Publication
Book Stall, Railway Station, Bhubaneswar
Cover Design :

Chudamani Das

Offset :
Sulagna Printers, Purighat Road, Cuttack-9

First Edition : **April-2015**, 2nd Edn : **July-2016**

Price : **Rs. 70.00**



प्रोफेसर डा. गोपाल चन्द्र कर

प्रोफेसर स्नायु-मानसिक रोग विशेषज्ञ

पूर्व-स्वास्थ्य, शिक्षा तालीम निर्देशक, ओडिशा
अध्यक्ष, श्रीरामचन्द्र भंज मेडिकल कॉलेज, कटक
मेडिकल सुपरिंटेंडेंट, मेंटल हेल्थ इंस्टिट्यूट
सभापति, भारतीय मनोचिकित्सक संघ (2000-01)
गवर्नर - रोटरी इंटरनेशनल - जिला 3260 (2000-01)

विश्व स्वास्थ्य संस्था (WHO) की परिगणना के अनुसार स्नायू अथवा मानसिक रोग इक्कीसवीं शताब्दी में संसार की एक बड़ी बीमारी के रूप में उभरेगा। सामान्य जन मानस अब तक इस बीमारी को एक बीमारी के रूप में स्वीकार नहीं कर पाए हैं। उनकी दृष्टि में यह भूत-प्रेत अथवा देवी-देवताओं के प्रकोप से उत्पन्न मानसिक विकृति है। प्रायः यह देखा गया है कि मानसिक रोग होने के बावजूद परिवार के लोग उसे जगजाहिर नहीं करते। अंधविश्वास व मिथ्या भ्रांतियों के होते वे मनोरोग चिकित्सक के पास न जाकर तांत्रिकों की झाड़पूंक, मुर्गी एवं बकरी की बलि देकर देवी देवताओं, ग्रहों के चक्कर एवं भूतप्रेतों के कुप्रभाव से बचने का प्रयास करते हैं। अज्ञान, अंधविश्वास, अशिक्षा के कारण वे रोगी को मनोरोग चिकित्सक के पास न ले जाकर उसके बहुमूल्य व्यक्तिगत पारिवारिक, सामाजिक जीवन की हानि करने में कोई कसर नहीं छोड़ते। यहां तक कि उसके शिक्षा प्राप्त करने का समय, नौकरी-पेशा का समय तक बेवजह प्रपंचों में नष्ट हो जाता है।

मनुष्य के मस्तिष्क में उसकी भावना, चिन्ता, बुद्धि, स्मरणशक्ति, विचारशक्ति एवं कार्य परिचालन करने के लिए कई स्नायुरस एक सीमित मात्रा में व्यक्तिविशेष के अनुरूप निर्मित होते हैं। मानसिक रोग का लक्षण दिखने से पूर्व स्नायु रसों की परिचालना में त्रुटि का आरम्भ होता है। पिछले तीस वर्षों की भारत तथा अन्य विकाशशील देशों की

गवेषणा व अनुसंधान से यह निष्कर्ष निकला है कि मनोरोग एक निश्चित रोग है। यह रोग जीवाणु रहित रोग जैसे कि मधुमेह, गण्डमाला एवं अन्य अर्न्तस्त्रावी बीमारी सृष्टि करने का कारण है। आजकल युवा वर्ग तरह-तरह के नशा करके अपने गम-विषाद को भुलाने की कोशिश करते हैं। लेकिन इसके विपरीत बीमारी अच्छी होने की बजाय बढ़ती जाती है। वर्तमान में समाज में बढ़ रहे आतंकवाद का कारण मनुष्य के विशृंखलित मन है। दिन पर दिन प्रेम और परीक्षा में असफल होना या अन्य असफलताओं को सह न कर पाने की वजह से आत्महत्याओं की संख्या निरंतर बढ़ रही है। विश्व स्वास्थ्य एवं आई.सी.एम्.आर. के अनुसंधानों के परिणामस्वरूप स्वास्थ्य संस्थाओं को सतर्क कर दिया गया है कि मानसिक रोग ग्रस्त व्यक्तियों की संख्या में कम से कम तीस प्रतिशत का इजाफा होगा जो कि आने वाले 2020 तक जन्म लेंगे। हमारे भारतीय महर्षि ने 5000 साल पहले “मनुसंहिता” में लिखा है कि “मनशां शरीर तत्व” अर्थात् शरीर मन को चलाता है। मन शरीर को नहीं।

इन सारे तथ्यों के आधार पर युवा अभिज्ञ स्नायु मानसिक रोग विशेषज्ञ डा. सम्राट कर द्वारा लिखित “मन की बात जानिए” पुस्तक निश्चित ही एक उपयोगी उपलब्धि है। पुस्तक में वर्णित बीमारियों के लक्षण, कारण, निदान, निराकरण को डा. सम्राट कर ने अपने अनुवाद के माध्यम से जन समाज के समक्ष अत्यन्त सहज रूप में उपलब्ध कराया है। इसे सामान्य से सामान्य व्यक्ति भी समझ कर, पढ़कर लाभ उठा सकेगा। वह अपने आत्मजों व सगे संबंधियों में मनोरोगों के लक्षण देख संमझ कर अवश्य ही उनका उचित रूप से डाक्टरी इलाज कराने की पहल करेगा, बजाय इसके कि तंत्र मंत्र, गंडा-ताबीज, पूजापाठ आदि के चक्कर में फंस कर उन्हें और कष्ट पहुंचाने के। मेरा यह दृढ़ विश्वास है कि यह पुस्तक जन-समाज को स्नायु-मानसिक रोगों के बारे में सचेत कराएगी।

-प्रोफेसर डा. गोपाल चन्द्र कर



सम्पादकीय...

मानसिक बीमारी एक जटिल बीमारी है। इस रोग को कोई-भी प्रारम्भ से नहीं जान सकता है। मनुष्य अपने मन में धारणा बना लेता है कि वह भूत-प्रेत या तंत्र-मंत्र का प्रभाव है।

किसी भी व्यक्ति के व्यवहार में साधारण से थोड़ा सा भी अलग परिवर्तन देख कर विश्वास कर लिया जाता है कि यह सब ऊपरी हवा, भूतप्रेत या तंत्र-मंत्र की वजह से है। वे इसके उपचार के लिए देवी-देवताओं की पूजा अर्चना करने के साथ बलि देने या झाड़फूंक करने के चक्कर में पाखंडियों के चंगुल में फंस जाते हैं।

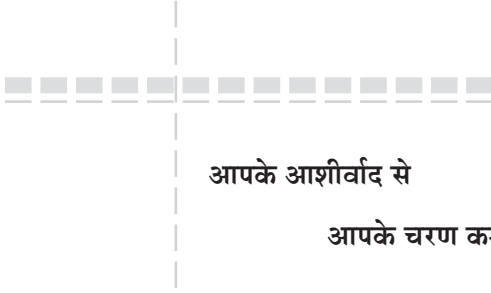
मगर आज के आधुनिक युग में जहां विज्ञान इतनी तरक्की कर रहा है, यह जानना जरूरी है कि मनुष्य पर जरूरत से ज्यादा मानसिक दबाव, चिन्ता एवं अन्य दूसरे कारण उसे मानसिक तौर पर कमजोर कर देते हैं। प्रत्येक मानसिक बीमारी पागलपन नहीं होती। यदि ठीक समय पर डाक्टरों के साथ परामर्श करके उचित दवाइयों से मन की इस प्रकार बीमारियों में निश्चित ही लाभ होता है।

बचपन से ही मैं अपने पिताजी गोपाल चंद्र कर जो कि मानसिक रोग विशेषज्ञ हैं, के पास इलाज के लिए आने वाले मानसिक

रोगियों को देखता था। उन्हें देखकर मुझे उनके विषय में अधिक से अधिक जानने की उत्सुकता रहती थी। इसलिए इस विषय में मेरी गवेषणा बढ़ती गई। उन रोगियों की बीमारियों का इतिहास जानकर मैंने अभी तक के अपने अनुभव को साधारण शब्दों में गांवों के साधारण मनुष्यों व शहरी लोगों को इस विषय में जागृत करने के लिए एक पुस्तक लिखने की ठान ली। परन्तु इस विज्ञान को साहित्यिक रूप में परिवर्तन करके साधारण लोगों तक पहुँचाने का काम अत्यन्त कष्टसाध्य था। मेरी माताजी विशिष्ट साहित्यकार डा. गायत्री देवी ने मुझे हर एक विषय पर लिखने में पूरा सहयोग दिया। इसे हिन्दी में अनुवाद करने के लिए स्नेहाली प्रसाद और अक्षरसज्जा में श्री दुःशासन स्वाई के सहयोग करने मैं अपना आभार प्रकट करता हूँ। अन्ततः मेरी यह इच्छा पूरी हुई। आज “मन की बात जानिए” आपके समक्ष प्रस्तुत है।

इस पुस्तक की रचना के लिए मैं अपने पिताजी डा. गोपाल चन्द्र कर और माताजी डा. गायत्री देवी से मिली प्रेरणा व सहयोग के लिए आभार व्यक्त करता हूँ। मैं अपनी पत्नी स्त्रीरोग विशेषज्ञ डा. शुभश्री मिश्रा का इस पुस्तक की रचना के लिए अपना सहयोग देने के लिए धन्यवाद करता हूँ। डा. हेमन्त और नीति का धन्यवाद करने के लिए मेरे पास शब्द नहीं है। अंतिम सुधार कार्य के लिए मैं श्रीमती उषारानी शर्मा का बहुत आभारी हूँ। अकुल व स्नेहांश का उनके प्रोत्साहन के लिए धन्यवाद। आशा करता हूँ कि पाठकगण विभिन्न मानसिक समस्याओं के लक्षण, कारण तथा उनका उपचार जानकर अवश्य लाभान्वित होंगे।

-डा. सम्राट कर



आपके आशीर्वाद से

आपके चरण कमलों में...

विषय सूची

विषय	पृष्ठ संख्या
१. मानसिक रोग को कैसे जानेंगे ?	
२. मानसिक रोग का लक्षण और कारण ?	
३. डिप्रेशन (Depression) (मानसिक विषाद, अवसाद/हतोत्साह) वैज्ञानिक मतामत	
४. मेनिआ (Mania) (अत्यधिक मानसिक उत्फुल्लता, उन्माद) वैज्ञानिक मतामत	
५. स्किजोफ्रेनिया (Schizophrenia) (सन्देह करना, शून्यवाणी होना, अभ्यांतर भय) वैज्ञानिक मतामत	
६. सुची वाह रोग (Obsessive Compulsive Disorder) (दृढ़ आग्रह, वाध्यतामूलक व्यवहार) वैज्ञानिक मतामत	
७. एंगजाइटी (Anxiety) (अत्यधिक व्यस्त होना) वैज्ञानिक मतामत	
८. फोबिया (Phobia) (निर्दिष्ट स्थान, वस्तु, कार्य और परिस्थिति हेतु भय) वैज्ञानिक मतामत	

विषय	पृष्ठ संख्या
१. हाइपोकोन्ड्रियासिस (Hypochondriasis) (बड़ा शारीरिक बीमारी होने का भय) वैज्ञानिक मतामत	
१०. हिस्टीरिया (Hysteria) वैज्ञानिक मतामत	
११. नशा (Drug Addiction/ Drug Dependence/ Drug Abuse) वैज्ञानिक मतामत	
१२. अनिद्रा (नींद न आना) (Insomnia) वैज्ञानिक मतामत	
१३. स्वप्न (Dream) वैज्ञानिक मतामत	
१४. यौन समस्या (Sexual Problem)	
१५. मानसिक कारण से शारीरिक बीमारी (Psychosomatic illness) वैज्ञानिक मतामत	
१६. शारीरिक कारण से मानसिक बीमारी (Somato-Psychic illness) वैज्ञानिक मतामत	
१७. स्मरण शक्ति (Memory) स्मरण शक्ति कैसे बढ़ेगी ? चेहरा कैसे याद रखा जाए ? नम्बर कैसे याद रखा जाए ? पढ़ाई कैसे याद करेंगे ? वैज्ञानिक मतामत	

विषय	पृष्ठ संख्या
१८. सहनशीलता	
१९. बच्चों के मन की बात जानें	
मानसिक अनग्रसर या मानसिक विकलांगता (Mental Retardation)	
बच्चों के साधारण व्यवहार की समस्या	
बच्चों की मानसिक समस्या	
बच्चों का मानसिक स्वास्थ्य ठीक करने का यत्न	
२०. जानने योग्य बात	
आपका प्रश्न : मानसिक बीमारी और उसकी चिकित्सा	
मानसिक बीमारी चिकित्सा के विशेष नियम	



मानसिक रोग को कैसे जानेंगे ?

1. व्यक्ति की बातचित तथा व्यवहार में परिवर्तन।
2. मन खराब करना।
3. आत्महत्या करने की इच्छा होना या उद्यम करना।
4. अचानक साँस न ले पाना, मरने का भय होना, हृदय तेज धड़कना, पसीना निकलना, शरीर में झन्नाहर होना, अकेला न रह पाना।
5. दौरा पड़ना और दौरा पड़ने के बाद व्यवहार में परिवर्तन दिखाई देना।
6. बीच बीच में सिर दर्द होना तथा उलटी होना।
7. नींद न आना।
8. लगातार कई दिनों तक सिर दर्द होना, हाथ पैरों में दर्द होना, सर गर्म लगना, आग्रह, पूर्ति और स्मरण शक्ति कम होना।
9. शरीर में अनेक जगह पर दर्द होना, पेट में गैस बनना और सारे परीक्षण के बाद कुछ असुविधा न जान कर परेशान होना।
10. डर के कारण घर से नहीं निकलना।
11. मन ही मन में स्वयं बात करना, हँसना, शून्य से बात सुनाई देना।
12. दूसरों पर शक करना, दूसरों के बनाए खाने में जहर मिला है, अतः स्वयं बना कर खाना।



13. पति या पत्नी के चरित्र पर शक करना या पत्नी का पति के चरित्र पर सन्देह करना।
14. बार-बार अलौकिक चिन्ता या व्यवहार करना।
15. साल साल भर मौन हो जाना और गुमसुम होकर रहना।
16. मिश्र व्यक्तित्व : यथा- खुद को हमेशा सही समझना, हर बात पर शक करना, अचानक गुस्सा हो जाना, अपने आप को नुकसान पहुँचाना, अचानक बदल जाना।
17. बार-बार हाथ और पैर धोना, घंटों नहाना, जरूरत से ज्यादा सफाई पसंद होना।
18. अधिक फुर्ती होना, अधिक बात करना, अपने आप को दूसरों से कहीं अधिक बड़ा सोचना, झगड़ा करना और कम सोने के बावजूद भी नहीं थकना।
19. अनेक प्रकार का नशा सेवन करना यथा- शराब (Alcohol), गांजा (Cannabis), आलप्राजोलाम (Alprazolam), पेन्टाजोकेन (Pentazocaine) और अनेक नशे वाली दवाइयों का सेवन।
20. यौन जीवन में परेशानी दिखाई देना।
21. बच्चों का अधिक बदमाशी करना, संचल होना, पढ़ाई पर ध्यान नहीं देना, बड़े होने के बावजूद बिस्तर में पेशाब कर देना।
22. वृद्ध अवस्था में स्मरण शक्ति कम हो जाना, कुछ न जान पाना, अपने आत्मीयों तक को नहीं पहचानना।



मानसिक बीमारी के लक्षण और कारण ?

बचपन में कई बार देखते थे कि कुछ असामान्य से व्यक्ति रास्ते में चलते हुए अनायास ही अपनी ओर लोगों का ध्यान आकृष्ट करते थे। उन लोगों का अपने शरीर का ध्यान नहीं रहता था। फटे कपड़े, नाखून और सर के बाल बेतरतीबी से बढ़े हुए एवं मलिन होते थे। उन्हें पता नहीं होता था कि वे किससे खाने को और क्या मांग रहे होते थे। जो कुछ भी मिलता बिना सोचे समझे खा लेते थे। ऐसे कुछ लोग खुद से बात करते चलते। उन्हें बच्चे पागल समझ उनके पीछे दौड़ते, उन पर पत्थर फेंकते। बदले में वे भी वही करते। यह आज भी प्रायः देखा जा सकता है। कुछ एक ही जगह पर बैठ कर रोते रहते हैं। कारण पूछे जाने पर अपने परिवार का दुःख बताते हैं कि - पत्नी छोड़ कर चली गई, बेटा मर गया है, घरवालों ने घर से निकाल दिया है आदि। तथा फिर रोने लगते हैं। जो कुछ भी मिलता है उसे खा कर जहाँ मन करता है वहीं सो जाते हैं। इसे एक प्रकार का पागलपन कहते हैं।

कभी-कभी अपने बड़ों से सुना है कि फलां पुरुष या स्त्री पर भूत का साया है या डायन का। वह इधर का उधर बकता रहता है। नहीं सुना जा सकने वाली बातें बताता है, अज्ञात व्यक्तियों के विषय में जानकारी चाहता है। ऐसे लोगों का सामान्यतः तांत्रिक तंत्र-मंत्र से भूत उतारता है। कई लोग खासकर महिलाएं ऐसी होती हैं जिन पर माता आती है। वे जैसा निर्देश देती है लोग उसे मानते हैं। उस पर जबरदस्ती श्रद्धा करते हैं। सब कुछ शीघ्र ही सामान्य हो जाता है और एक निश्चित तिथि या समय पर फिर से उस पर माता आती है।

मैं यह सब देख सोच कर असमंजस में रहता कि यह सब क्या है ? लोग ऐसे क्यों होते हैं ? अब जब मैंने मानसिक रोग के विषय में पढ़ाई की तो मुझे समझ आया कि यह सब कोई भौतिक कारण नहीं है। यह एक प्रकार का मानसिक रोग है।

परिवार, परिवेश और परिस्थितियों में अचानक और अप्रत्याशित परिवर्तन होने पर मनुष्य उसकी मानसिक तौर पर भारसाम्य रक्षा करते हुए भी परिस्थिति के साथ

खुद को सम्भाल नहीं पाता है। इसलिए वह अपना मानसिक संतुलन खो देता है। शारीरिक रोग कई कारण से होते हैं। इसी प्रकार मानसिक रोग भी कई कारणों से होते हैं। इस रोग का भूत-प्रेत पूर्वजन्म के अभिशाप आदि से कोई सम्बंध नहीं है। यह तो मस्तिष्क में स्नायुबिक रस क्षरण में बैशम्य के कारण होता है। मानसिक रोग के विषय में जानने से पूर्व मस्तिष्क के विषय में कुछ ज्ञान होना आवश्यक है। मनुष्य का मस्तिष्क तीन भागों में विभक्त किया गया है :-

- (1) उपरी मस्तिष्क (Cerebral Cortex)
- (2) मध्य मस्तिष्क (Mid - Brain)
- (3) निचला मस्तिष्क (Medulla - Oblongata)

उपरी मस्तिष्क में समस्त इच्छाकृत स्नायु परिचालना करने की शक्ति होती है। यथा- मांसपेशियों का परिचालना (Motor System of Nerves) ।

मध्य मस्तिष्क में लिम्बिक सिस्टम (Limbic System) ज्ञान शक्ति, बृद्धि और विचार शक्ति का परिचालन करता है। यह एक निश्चित परिमाण से जैव रस तरल पदार्थ (Monoamines) निर्गत करने का काम करता है। यदि कोई रासायनिक प्रक्रिया (Biochemical reaction) के कारण लिम्बिक सिस्टम से निर्गत होने वाला जैव तरल पदार्थ (Monoamines) के संचालन के परिमाण में परिवर्तन होगा, तो मानसिक रोग की उत्पत्ति होगी। यह रासायनिक प्रक्रिया वंशगत कारण से हो सकता है। सामाजिक और मानसिक दुर्बलता से हो सकता है या कोई भी कारण न होने पर भी मनोरोग हो सकता है।



डिप्रेशन

(Depression)

(मानसिक विषाद / अवसाद / हतोत्साह)

(1)

एक बार में गर्मियों की छुट्टियों में अपने मामा के यहाँ गांव गया था। वहाँ देखा कि मेरे मामा का एक बेटा घर में चुपचाप बैठा है। बड़ा होकर नौकरी करूँगा, सोचकर उसने अपनी पढ़ाई पूरी करी थी। लेकिन नौकरी नहीं मिली। बेकार बैठे बैठे

नाना प्रकार के गलत विचार और चिन्ताएँ दिल-दिमाग में घूमती रहती थी। वह हमेशा कहते कि मेरा कुछ काम करने को दिल नहीं करता। किसी भी तरह के मनोरंजन को दूर से ही अनदेखा कर देते।

यहाँ तक कि सब के साथ बैठ कर टी.वी. देखने या सिनेमा देखने अथवा सबके साथ मिल-बैठ कर बातचीत करने तक का मन नहीं करता। हास्य-विनोद, हँसी खुशी से रहना या गाना



आदि सुनने से दूर ही रहते। रात को ठीक से नींद नहीं आती थी। रात में बार-बार उठ कर बैठ जाते। कई-कई दिन तक भूख नहीं लगती थी। उन्हें लगता कि अनायास ही उनका वजन बहुत कम हो गया है। अक्सर कहते कि मेरा भविष्य अंधकारमय है। मैं जीवन में कुछ कर नहीं सकता। मेरा जीवन मूल्यहीन है। मूल्यहीन जीवन लेकर जीने की कोई आवश्यकता नहीं है। अतः उनके मन में आत्महत्या तक करने की बात बैठ गई थी। कई बार उन्होंने आत्महत्या करने की कोशिश भी की। आत्महत्या कैसे की जाए, इसके तरीके ढूँढते रहते थे। आखिर में कहते कि मुझे कोई प्यार नहीं करता, मैं किसी के लिए कुछ कर नहीं सकता। मैं क्यों कुछ भी कोशिश करूं। यही सोचकर वह गुमसुम होकर घर में बैठे रहते।

(2)

एक बार पार्क में देखा की कई बुजुर्ग व्यक्ति एक साथ मिल कर बैठे आपस में बातचीत कर रहे थे। कोई मजेदार बातें चटका रहा था तो कोई अपने धार्मिक प्रवचनों से दूसरों को प्रभावित करने की कोशिश कर रहा था। दूसरी ओर कुछ अपनी-अपनी समस्या एक दूसरे को बता रहे थे। मुझे वृद्ध लोगों को बातें सुनना अच्छा लगता है। तो मैं भी उत्सुकतावश उनके पास जाकर बैठ गया। तभी एक दो लोग वहाँ सबके लिए गर्म समोसे और वड़े लेकर आए। उन्होंने सबको एक-एक समोसा और वड़ा खाने को दिया। मुझे भी दो वड़े दिए। अब बातों का दौर और भी जम गया। एक बोला वाह कितना स्वादिष्ट है, यह सब घर पर नहीं मिलता। दूसरे ने कहा तुम्हारी तबियत खराब होगी तभी नहीं मिलता। एक ने कहा पेट खराब होगा इसलिए तुम्हारे घरवाले समोसा वड़ा नहीं देते। खाली चिड़वा, सत्तू, चना, केला ही खाने को मिलता है।

तभी रामबाबू ने हरिबाबू से पूछा- और क्या खबर है आपकी ? रिटायर होने के बाद कैसा चल रहा है ? हरिबाबू बोले- और कैसे रहूँगा, आफिस जाना बन्द होने के बाद समय ही नहीं कटता। घर पर कितना बैठूँगा ? पैसा भी कम हो गया। पेंशन



में ही गुजारा करना पड़ता है। घर का खर्चा भी देखना पड़ता है। मेरी वीवी गुस्सा होती रहती है। बच्चे भी कुछ नहीं कर रहे हैं। अभी बेटी की शादी भी नहीं हुई है। सोच-सोच कर रात को नींद नहीं आती है। मन में कुछ अच्छा नहीं लगता। सिर भारी भारी लगता है। अब हरिबाबू ने रामबाबू से पूछा- मेरा हाल छोड़ो, आप अपना सुनाओ। कैसे हो ? रामबाबू बोले - आपका मन तो सबके साथ रहते हुए भी नहीं लग रहा है। हम तो ठहरे बूढ़ा-बूढ़ी दो जान। बड़ा बेटा दिल्ली में, छोटा बेटा अमरीका में और बेटी बंगलौर में। सब अपने अपने काम और अपने परिवार में व्यस्त। माँ-बाप को कौन पूछता है ? किसी के पास समय नहीं है तो किसी के पास माँ-बाप को देने को पैसा कम है। अपना गुजारा होता नहीं तो माँ-बाप को कैसे दें ?

आपको तो पता है कि उम्र हो जाने पर मनुष्य को ब्लडप्रेसर, सुगर, हार्ट प्रोब्लम, जोड़ों का दर्द जैसी कोई न कोई बीमारी घेर ही लेती है। इससे हम छुटकारा कैसे पाएंगे ? दोनों का महीने भर का दवाई का खर्चा चार से पाँच हजार। राशन, पानी, चाय-नाश्ता, फल-सब्जी का खर्चा तो आपको पता ही है। पेंशन के पैसों से कैसे गुजारा हो पाता है क्या बताऊँ ? उपर से पत्नी के घुटनों में हमेशा दर्द रहता है। बीच-बीच में बच्चों को यदि फोन करके हम अपनी समस्या बताएं उससे पहले ही वे अपनी समस्याओं का रोना सुनाना शुरू कर देते हैं। मेरी पत्नी यह सब सुन देख कर बहुत दुखी होती है। रोती रहती है। कोई काम करने को मन नहीं करता। कुछ देने से खाती नहीं है। हमेशा कहती है कि मेरे सिर में दर्द है और पैरों में दर्द है। अचानक उसने सुना कि उसके भाई की एक्सीडेंट में मृत्यु हो गई। उसी दिन से तो जैसे पागल हो गई हो। उसे पहले इस पर विश्वास नहीं हुआ। बार बार भाई को याद कर विचलित होती थी। उस दिन से उसका ध्यान भटक गया था। लेकिन यह सब तो मेरे रिटायरमेंट से पहले की बात थी। अब बच्चों को बाहर जाने से उनका ऐसा व्यवहार और भी बढ़ गया है।

उस समय मैं अपने वड़े खा चुका था और अपने उन दोनों बुजुर्ग अंकलों की बातें ध्यान से सुन रहा था। मैंने उनसे कहा कि अंकल ऐसे लक्षण परिवेश और परिस्थितिवशत लोग अनुभव करते हैं। इसके लिए अब अनेक प्रकार की दवाइयाँ निकली है। आंटी दवाई लेते ही ठीक हो जाएंगी। अंकल ने कहा बेटा मैं उन्हें कल ही तुम्हारे पास लेकर आऊँगा। उन्हें देखकर तुम उन्हें दवाई दे देना। हम दोनों बहुत ही परेशान हो रहे हैं। मैं बोला - ठीक है। आप कल आइए। दवाई देने के बाद दवाई खिलाने का दायित्व आपका है। अंकल बोले दवाई खाने के बाद वो ठीक तो हो जाएंगी ना ? मैंने कहा - इन सब बीमारियों की कई दवाइयाँ है। दवाई खाने से वो ठीक हो जाएंगी। लेकिन दवाई कुछ ज्यादा दिन खानी पड़ेगी। मात्र आठ दस खाने से कुछ नहीं होगा। तीन चार महीने खाने के बाद कुछ परिवर्तन होगा। बीच बीच में

डाक्टर का परामर्श लेना होगा ताकि दवाई घटा-या बढ़ाकर ठीक से इलाज किया जा सके और उसका असर अच्छा हो।

अंकल ने पूछा - दवाई खाने से कोई हानि या रियैक्शन तो नहीं होगा ? मैंने कहा कभी-कभी दवा के कुप्रभाव से किसी-किसी का मुहँ सूख जाता है। आरंभ में जाला सा लगता है। पेट में कब्ज होने लगती है। छाती में धड़कनें तेज लगती है। हाथ कांपते हैं। ऐसे में कोई भी लक्षण होने पर डाक्टर का परामर्श जरूरी है।

इस बीमारी में मनोचिकित्सक भी बहुत सहायता करते हैं। वयस्क व्यक्ति के अलावा अन्य भी ऐसी बीमारी से गुजरते हैं। मनोचिकित्सक उनके हतोत्साहित होने के कारणों का पता लगाकर मरीज को समझाते हैं। इसे साइकोथैरेपी कहते हैं। जरूरत पड़ने पर प्रतिदिन घंटा भर के लगभग साइकोथैरापी दी जा सकती है। कुछ दिन बाद इसे हफ्ते में एक बार कर दिया जाता है। यह बीमारी दुबारा न हो इसके लिए परिवार के सदस्यों को यत्नशील होना चाहिए। इसे फैमिलीथैरापी कहा जाता है। इसमें परिवार का मुख्य दायित्व होता है। कई बार तो इस प्रकार के कई मरीजों को एक साथ बैठाकर विचार-विमर्श करने से बहुत सफलता मिलती है। इसे ग्रुपथैरापी कहते हैं।

आखिर में मैंने अंकल को कहा कि इस प्रकार की बीमारी को ठीक करने के लिए हम सब का भी पूरा दायित्व है। सबको मिल कर प्रयास करने से मरीज अवश्य ठीक हो जाएगा।



वैज्ञानिक मतामत

डिप्रेशन क्या है ?

हम सब कई बार किसी न किसी बात से दुःखी हो जाते हैं। कई बार गहरी चिन्ता या अपनी किसी मूल्यवान वस्तु खोकर व्यथित हो जाते हैं। अपने किसी आत्मीय की मृत्यु या चले जाने पर रोते हैं, अपने आत्मीय, मित्रों और परिवार के सदस्यों के साथ कोई मतभेद होने या गलत समझे जाने पर हम दुःख अनुभव करते हैं। किसी भी कठिन परिस्थिति में हम टूट जाते हैं जिस से मानसिक उत्तेजना होती है।

हतोत्साहित होने से हमारी बातचीत और व्यवहार में बहुत परिवर्तन दिखाई पड़ता है। आँखों से आंसू बहते हैं। हम रोते हैं, ठीक से बातचीत करने में हम अक्षम होते हैं। भूख नहीं लगती, खाने में कोई स्वाद नहीं आता। सही सोचने और सही निर्णय लेने की शक्ति कम हो जाती है। क्या करें न करें यह हम सोच नहीं पाते हैं। हम अपने कपड़ों और चेहरे के प्रति उदासीन हो जाते हैं। उन पर ध्यान ही नहीं देते। काम करने में मन नहीं लगता। यहाँ तक कि जो काम हम करते हैं उसे भी ठीक से नहीं कर पाते, उसे गलत कर देते हैं।

हम अपना धैर्य खो बैठते हैं और प्रायः चिढ़ने लगते हैं। नींद ठीक से नहीं आती। हम अक्षम, आलसी, आग्रहहीन और निराश हो जाते हैं। इस प्रकार हम अन्य लोगों का बोझ बढ़ा देते हैं। हम स्वयं को थोड़े समय में ही स्वाभाविक कर देते हैं। दुःख देने वाली बातों को भूलने की कोशिश करते हैं। रोना बंद कर देते हैं। हमें पता है कि रोने से कुछ नहीं होगा। इसलिए फिर से विचारक्षम हो जाते हैं। ऐसे समय में हमारे मित्रों और आत्मीयों की भी दयापूर्ण बातें, सहायता और सहानुभूतिपूर्ण व्यवहार तेजी से ठीक रास्ते पर लाने में मददगार होता है।

समय धीरे-धीरे अच्छाई की ओर चलने लगता है। यदि कोई दुर्बल मन वाला व्यक्ति होगा तो उसे बहुत क्षति होती है। जटिल समस्याएं बार-बार आती हैं।

सही वक्त पर यदि आत्मीयों और मित्रों की सहानुभूति नहीं मिलती तो उसके मन में अवसाद दृढ़ता से घर कर जाता है। व्यक्ति कष्ट पाता है और निःसहाय हो जाता है।

विषाद एक सार्वजनिक विषय है। यह किसी भी उम्र के व्यक्ति में देखा जा सकता है। जो बच्चे बात नहीं कर सकते वे रोकर खाने के लिए मना करके या अस्वाभाविक व्यवहार दिखाकर अपना दुःख व्यक्त करते हैं। वयस्क व्यक्ति विभिन्न प्रकार से यह व्यक्त करते हैं। कोई बातचीत में और उच्च आवाज में रोकर या कोई मौन रहकर अपने दुःख को व्यक्त करते हैं।

दुःख की अभिव्यक्ति में एक देश से दूसरे देश तथा एक संस्कृति से दूसरी संस्कृति में बहुत अंतर दिखाई देता है। कई संस्कृति में पुरुष रोकर अपना दुःख न दिखाकर अन्य उपायों से दिखाते हैं। अलग-अलग समाज में दुःख प्रकट करने की अलग प्रथाएं हैं। एक समाज में जहाँ लोग रोते हैं, दुःख भरे गाने गाते हैं और अपनी छाती पर अपने हाथों से प्रहार करते हैं वही दूसरे समाज में लोग काली पोशाक पहन कर मौन रहकर अपने दुःख को प्रकट करते हैं।

विषाद की गहराई दुःख के कारण के ऊपर निर्भर करती है। यदि समस्या कम हो जाए तो विषाद भी कम हो जाता है और जल्दी खत्म हो जाता है। पर यदि दुःख अधिक भयावह या जरूरत से ज्यादा होता है तो विषाद भी अधिक होता है और बहुत दिनों तक रहता है।

विषाद कब बीमारी में परिवर्तन होता है ?

आप लोगों को पता चला की विषाद एक साधारण और सार्वजनिक समस्या है। पर यह कब एक बीमारी के रूप में दिखाई देती है ?

- (1) मनुष्य जब भयानक रूप से दुःखी होता है और विषादग्रस्त होता है।
- (2) जब विषाद की वजह से वह आवश्यकतानुसार अपना प्रतिदिन का काम नहीं कर पाता।
- (3) यदि विषाद असाधारण रूप से कई दिन तक रहे।

- (4) जब व्यक्ति की मित्रों, आत्मीयों या परिवार परिवार जनों से आशातीत सहानुभूति या सहायता न मिले तो वह असहाय हो जाता है।
- (5) सामान्य कारण से विषाद होने से।
- (6) कोई कारण न होने पर भी विषाद होने से।
- (7) विषादग्रस्त व्यक्ति को परिवार जनों से और अधिक समस्या में डालने से।
- (8) बार-बार आत्महत्या का विचार आने से।
- (9) आत्महत्या की कोशिश करने पर।
- (10) असंगत, असाधारण और अप्रासंगिक बातचीत और व्यवहार से।

इन सब परिस्थितियों में विषाद बीमारी में परिवर्तित होता है। इसीलिए इस प्रकार के व्यक्ति से संबंधित लोगों को बहुत यत्न करना होगा, इसका अनेक प्रकार से ध्यान रखना होगा। वह अपने खान-पान, कपड़े और साफसफाई का ध्यान रखे। उसे अनेक रोजमर्रा के कामों में उसकी सहायता करनी चाहिए और उसे ऐसा करने को उत्साहित करना चाहिए। मनोरोग विशेषज्ञ या अन्य किसी डॉक्टर से परामर्श कर उसका इलाज करवाना चाहिए।

विषाद का प्रकार :

साधारण घटना एवं उनकी भयंकरता देखकर विशेषज्ञों ने विषाद के कई प्रकार बताए हैं। प्रत्येक विषाद में एक निश्चित प्रकारकी दवाई ही काम करती है अतः इसका प्रकारभेद जानना आवश्यक है :-

- (1) परिवेश से होने वाले विषाद को “रिएक्टिव डिप्रेशन” कहते हैं।
- (2) दिमाग से निसृत जनित विषाद को “एण्डोजिनस डिप्रेशन” कहते हैं।
- (3) यदि विषाद कम या सीमित होता है एवं कोई व्यक्ति अपने आप को परिपार्श्विक अवस्था के साथ ‘एडजस्ट’ (समझौता) करे तो इस प्रकार के विषाद को “यूरोटिक डिप्रेशन” कहते हैं।
- (4) यदि कोई व्यक्ति भयानक भाव से विषादग्रस्त हो, उसके चारों ओर क्या हो रहा है, क्या होने वाला है, यह उसे पता नहीं होता तो उसे “साईकिएट्रिक डिप्रेशन” कहते हैं।

लक्षण :

- (1) दुःख अनुभव करना।
- (2) अस्थिर क्लान्ति और अकेला अनुभव करना।
- (3) रोना
- (4) किसी भी काम करने के प्रति आग्रह कम होना, आलस्य का अनुभव होना।
- (5) भूख न लगना, स्वाद का अनुभव न होना।
- (6) नींद न होना, नींद टूट जाना।
- (7) कमजोरी अनुभव करना, नींद में व्यवधान पड़ना।
- (8) सर में दर्द होना, शरीर में भारीपन महसूस होना।
- (9) यौन क्रियाओं में रुचि न होना और असंतुष्ट होना।
- (10) निराशावादी होना।
- (11) स्वयं को छोटा अनुभव करना यथा- मैं कुछ नहीं हूँ, मेरा कोई मूल्य नहीं है या मुझसे कोई काम नहीं होगा।
- (12) आत्महत्या करने का कोशिश करना।
- (13) खुद को दोषी और खराब व्यक्ति समझना। वह दण्ड का भागी है ऐसी मिथ्या और दृढ़ धारणा होना।
- (14) अत्यधिक आशाहीन और मूल्यहीन अनुभव करना।
- (15) भविष्य अंधकारमय दिखना।
- (16) कभी कभी बच्चों की तरह व्यवहार करना और चिढ़ना।
- (17) अपने शरीर और स्वास्थ्य की अवहेलना करना और साफ-सफाई से नहीं रहना।

व्यक्ति आलसी दिखाई देता है। उसकी आवाज में भारीपन लगता है। वह आस्थिर दिखाई देता है। उसका मुँह सूख जाता है, वह काँपता है, चिढ़ता है, अपने मित्रों पर गुस्सा निकालता है। पर साधारण तौर पर वह आलस्य महसूस करता है।

कई व्यक्तियों में यह बीमारी कम समय के लिए रहती है। यदि वे स्वयं की हालत को सुधार ले और उन्हें दूसरों की सहायता मिले तो धीरे-धीरे यह बीमारी कम हो जाती है। लेकिन कई लोगों को यह बीमारी लम्बे समय तक ग्रसित करती है। इससे पीड़ित व्यक्ति सामान्यतः दूसरों पर बोझ बन जाते हैं।

डिप्रेशन का कोई लक्षण नहीं होने पर समस्या खड़ी हो जाती है कि आखिर बात क्या है ? एक साधारण आदमी का अचानक आलसी हो जाना, कुछ काम नहीं करना, दुःख अनुभव करना, कमजोरी महसूस होना, शरीर में दर्द होना और उसे अस्वस्थ देखकर परिवार जन विचलित हो जाते हैं। यह सब साधारण चिकित्सा से ठीक नहीं होता तो इन्हें लगता है कि उस पर किसी ने टोना-टोटका कर दिया है या भूतप्रेत ने ग्रस्त कर लिया है। अतः वे उसे तांत्रिक के पास ले जाकर झाड़ू-फूंक या देवी-देवताओं की तंत्र-मंत्र साधना के चक्करों में डाल देते हैं। बीमारी बढ़ जाने पर उसके और अपने भाग्य को कोसते हैं। इस प्रकार के मरीज सारे काम करना बंद कर देते हैं। एक ही स्थान पर घंटों बैठे रहते हैं, विचलित रहते हैं। वे अकेले में रहना पसंद करते हैं, दूसरों से बात करना उन्हें अच्छा नहीं लगता अतः वे ठीक से बात नहीं करते और प्रायः चुप ही रहते हैं। रात में 2 या 3 बजे अक्सर उठकर बैठ जाते हैं। दुःख अनुभव करते हैं। दिन बीतते जाने पर वह अच्छा अनुभव नहीं करता। यौन सम्बन्धों में उसकी रुचि कम होती जाती है। वह खुद को दोषी मानता है। वह निराश और आशाशून्य अनुभव करता है। वह सोचता है कि मरना ही बेहतर है और वह आत्महत्या करने की कोशिश करता है। कई बार उसे गाली देने का मन करता है। वह विश्वास करता है कि वह दोषी है। वह अपने आपको या दूसरों को मारने की कोशिश करता है।

कारण :

- (1) अपनों की मृत्यु
- (2) अपनी कोई मूल्यवान या जरूरी चीज खो देना
- (3) धन, दौलत और सम्मान खो देना

डा. सम्राट कर

25 ... **मन की बात जानिए**

- (4) आर्थिक अभाव, गरीबी या नौकरी न मिलना
- (5) परीक्षा, व्यवसाय में या किसी अन्य कार्य में असफल होना
- (6) परिवार के लोगों के साथ झगड़ा करना
- (7) प्रेम प्रसंग से निराश होना
- (8) हमेशा हर कार्य में असफल रहना
- (9) बहुत दिनों तक तबियत खराब रहना

मानसिक रोगों के विशेषज्ञों के अनुसार यह मस्तिष्क में रासायनिक परिवर्तन से होता है। स्त्रियों में ऋतुस्त्राव (माहवारी) बन्द होने के समय यह सम्भावना रहती है। विभिन्न प्रकार के जैवरसों का परिवर्तन इस समय होता है। इसलिए इस जैवरस का परिवर्तन ही इस रोग का कारण है।

मृत्यु या बिछुड़ने से विषाद :

अचानक अपने किसी आत्मीय की मृत्यु होने या बिछुड़ने से हमें अत्यधिक दुःख होता है। हम उस पर विश्वास नहीं करते कि कोई हमसे बिछुड़ गया है या मृत्यु को प्राप्त हो गया है। ऐसा हो ही नहीं सकता, यही कहते हैं। पर जब मालूम होता है कि सच यहाँ है तो हम इसे अतर्कित भाव से ग्रहण करते हैं। हम बोल नहीं पाते, हमारा शरीर काँपने लगता है, खड़ा नहीं रहा जाता, कमजोरी अनुभव करते हैं। हम कुछ सोच नहीं पाते। हम लगातार रोते रहते हैं। हम बेहद निराशा और दुःख अनुभव करते हैं। प्राथमिक आघात कम होने पर हम थक जाते हैं। हम एक ही जगह पर पड़े रहते हैं। मृत व्यक्ति की स्मृति हमारे मन में भरी रहती है। उसकी शक्ति हमारे दिमाग में घूमती रहती है। हम उसके बारे में बात करते हैं। समय-समय पर अनुभव करते हैं कि मृत्यु हो जाने वाला व्यक्ति हमसे बात कर रहा है। कभी कभी हम सोचते हैं कि मृत व्यक्ति का ठीक से इलाज नहीं हो पाया। हम ठीक से सो नहीं पाते और कोई कार्य नहीं कर पाते।

इस प्रकार का व्याघात 4 से 8 हफ्ते तक रहता है। इस बीच हम अपने को नई परिस्थिति में ढाल लेते हैं। यदि इस प्रकार का दुःख 6 महीने के बाद भी हो तो यह असाधारण हो जाता है। इस प्रकार के व्यक्ति को हम एकदम से पहचान लेंगे क्यों कि उनका असाधारण व्यवहार दिख जाता है। दूसरे की मृत्यु के वक्त वे गुस्सा दिखाते हैं। वे रोते नहीं है चुपचाप रहते हैं। वे दूसरों को पसंद न आने वाले कार्य करते हैं और अस्थिर रहते हैं। मृत व्यक्ति जिस रोग से पीड़ित था उसी रोग के लक्षण खुद में दिखाते हैं। वे आत्महत्या करना पसंद करते हैं और आत्महत्या करने की कोशिश भी करते हैं। वे मानसिक शांति भंग करते हैं। कभी-कभी हिंसक भी हो जाते हैं। ऐसे में चिकित्सा की जरूरत पड़ती है। उन्हें अपना दुःख प्रकट करना सिखाना जरूरी हो जाता है।

रोग शुरू कैसे होता है ?

विषाद रोग में परिणत होने के अनेक कारण है। यह वंशगत कारण, व्यक्ति का दायित्व, उसकी सहन शक्ति, परिवार जन और मित्रगण के साथ सम्पर्क, अन्य लोगों से मिलने वाली सहायता, सहानुभूति, प्रकृति, गुण आदि कारणों पर निर्भर करता है।

क्या यह वंशगत है ?

मानसिक विषाद (Depression) : कइ लोगों में यह वंशगत होता है अतः उनके बच्चों में यह होने की सम्भावना बढ़ जाती है।

चिकित्सा :

जब विषाद शुरू होता है या रोग की तरफ बढ़ता है तब मरीज को मानसिक रोग विशेषज्ञ के पास ले जाना चाहिए। डॉक्टर की सलाह मानने के साथ-साथ उनका साथ देना भी जरूरी होता है। इसका कई प्रकार की चिकित्सा प्रणाली है; यथा- औषध-चिकित्सा, बिजली-चिकित्सा, मनोवैज्ञानिक-चिकित्सा, पारिवारिक चिकित्सा और दलगत-चिकित्सा। डॉक्टर एक से अधिक प्रकार की प्रणाली से चिकित्सा कर सकते हैं।

1. औषध चिकित्सा :

अब इस प्रकार के रोग के लिए भिन्न-भिन्न प्रकार की दवाइयाँ आ गई है। इमिप्रामिन, ऐमिट्रिप्टिलिन आदि इस रोग के लिए प्रसिद्ध दवाइयाँ है। इसके साथ आधुनिक औषधियों यथा- सितैलोप्रेम, एस-सितैलोप्रेम, बैन्लाफैक्सिन, मिट्राइडैपिन, फलुओक्विटिन, पैसेक्सिटिन का भी प्रयोग किया जाता है। आठ दस दिन दवाई खाकर कोई खास परिवर्तन नहीं दिखता। मस्तिष्क में प्रभाव करने में दवाई समय लेती है। पंद्रह दिन दवाई खाने के बाद फिर से डॉक्टर के पास दिखाने जाना पड़ता है। रोगी की हालत देख कर डॉक्टर दवाई की मात्रा बढ़ा सकता है। यदि मरीज को नींद नहीं आती तो उसे नींद आने की दवाई दी जाती है।

डॉक्टर के परामर्श के अनुसार नियमित एवं उपयुक्त मात्रा में दवाई खाना जरूरी है। समयानुसार डॉक्टर की सलाह से दवा की मात्रा कम-ज्यादा की जा सकती है या बंद भी की जा सकती है।

कई लोगों में इन दवाइयों के प्रतिकूल परिणाम या कुपरिणाम भी देखे जा सकते हैं। यथा- मुँह सूखना, हाथ काँपना, आँखों से साफ दिखाई न देना, पेट साफ न होना (कब्ज रहना), लेकिन ये लक्षण शीघ्र ही दूर हो जाते हैं। इसलिए दवाई को बंद करना या मात्रा कम करना ठीक नहीं है। इस समय में मरीज को खूब पानी पीना चाहिए। फल सब्जी आदि खाना जरूरी है। यदि रिएक्शन ज्यादा दिखता है तो डॉक्टर की सलाह लेना आवश्यक है। यह दवाई लम्बी अवधि तक (कई महीने या कई साल) चलती है।

2. मनोवैज्ञानिक चिकित्सा (Psychotherapy) :

मरिज के साथ सहृदयता से बात करके उसका हाल पूछना चाहिए। मरीज को उसकी चिन्ता के कारण कार्यकलापों के विषय में समझाना आवश्यक है। उसे सहायता, सहानुभूति, उपदेश और उत्साहित करने का प्रयत्न करना चाहिए जिससे उसकी समस्याओं का समाधान हो सके। इसे मनोवैज्ञानिक चिकित्सा या साइकोथैरापी कहते हैं। यदि जरूरत पड़े तो प्रतिदिन 45 मिनट से 1 घंटा तक यह उपचार दिया जाता है। बाद में यह सप्ताह में एक बार दिया जाता है।

3. पारिवारिक चिकित्सा (Family Therapy) :

मरीज के चिकित्सा के लिए परिवार के सदस्यों का वह गुरुदायित्व है। वे मरीज के समस्याओं को समझने के साथ साथ उसका समाधान करने के लिए डाक्टर की सहायता करना और मरीज की सहायता करना चाहिए और (मानसिक विषाद) दुबारा न हो उसके प्रति ध्यान देना चाहिए।

4. सामूहिक चिकित्सा (Group Therapy) :

जो पारिवारिक हालत या कारणों से व्यक्ति इस बीमारी से ग्रसित होता है। उस क्षेत्र में कई समस्याओं से ही यह रोग होता है। इसलिए एक साथ एक समूह में बैठ कर इन समस्याओं पर विचार-विमर्श करने से इनका समाधान हो सकता है। इसे “ग्रुपथैरापी” कहते हैं। इस प्रकार के दो से दस मरीजों को एक साथ बैठाकर आलोचना, विचार-विमर्श करना चाहिए। हमारे देश में इस प्रकार की क्रिया-कलाप बहुत प्रभावशाली हो सकता है।

बिजली चिकित्सा - ई.सि.टी. (ECT) :

ई.सि.टी. दो दिन में एक बार दिया जाता है। डिप्रेशन प्रतिरोधक दवाई भी ई.सि.टी. के साथ दी जाती है। ई.सि.टी. के कुप्रभाव के विषय में अभी तक मालूम नहीं पड़ा है।

आप क्या कर सकते हैं ?

अगर आप को किसी व्यक्ति के इस बीमारी से पीड़ित होने के विषय में पता चलता है तो-

- (1) उसे जल्दी ही मानसिक विशेषज्ञ के पास ले जाना चाहिए।
- (2) उसके मना करने पर भी उसे जबरदस्ती डॉक्टर के पास ले जाना चाहिए।
- (3) मरीज के साथ आराम से बात करें। उसकी समस्या और आपबीती के बारे में ध्यान से सुनना चाहिए।
- (4) उसे बताना चाहिए कि निराश नहीं हो, शीघ्र ही उसके अच्छे दिन आने वाले हैं। खुशी खुशी अपनी समस्या का समाधान प्राप्त करें और इस बीमारी से छुटकारा पाएं।

- (5) रोगी के खानपान और साफ-सफाई का भी पूरा ध्यान रखना पड़ेगा।
- (6) यदि मरीज आत्महत्या करने की इच्छा व्यक्त करे या आत्महत्या करने की कोशिश करे तो उसके प्रति हमें सदैव सजग रहना पड़ेगा। कुछ क्षण के लिए भी उसे अकेला न छोड़ें। यदि सम्भव न हो तो डॉक्टरों की देख-रेख में अस्पताल में दाखिल करें।
- (7) याद रखें कि मानसिक विषाद की बीमारी अवश्य ठीक हो जाती है।

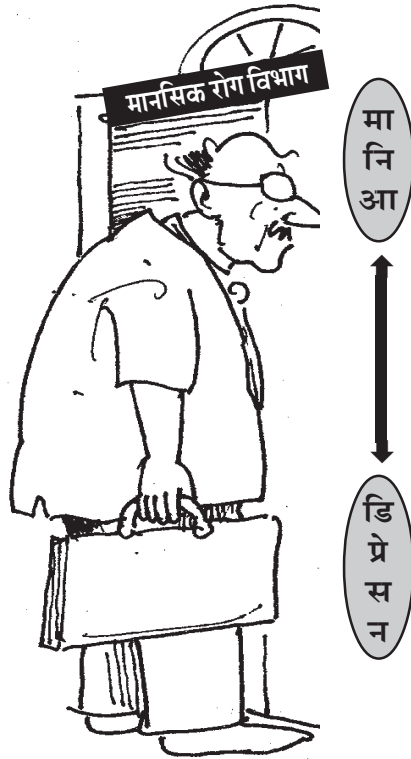


मानिया (Mania)

(अत्यधिक उत्फूल्लता, उन्माद)

कुछ दिन मैं हैदराबाद में था। उन्हीं दिनों एक दिन सुबह-सुबह कॉल बेल सुनकर जैसे ही मैंने दरवाजा खोला तो देखा कि मेरे एक दूर के रिश्तेदार (चाचा लगते थे) हाथ में सामान लिए खड़े हैं। मैं उन्हें अन्दर लेकर आया। वे सोफे पर बैठ गए और बहुत उत्साहित होकर बातें करने लगे। मैंने अभी तक मुँह भी नहीं धोया था। मैंने चाचा जी से कहा - आप थोड़ी दे बैठो, मैं अभी फ्रेश होकर आया। उन्होंने टी.वी. खोला और उसे फुल वॉल्यूम पर करके देखने लगे। थोड़ी देर बाद मैं उनके और अपने लिए दो कप चाय लेकर आया। उन्हें एक कप दिया और खुद मैं एक कप लेकर चाय पीने लगा। चाचा जी ने दो चुस्की चाय के ली और हंसते हंसते बोले - चाय तो अच्छी बनी है। मैंने कहा अकेला रहते रहते काफी कुछ बनाना सीख गया हूँ। उन्होंने अपनी जेब से ओडिसा से लाया हुआ एक पान खाने को दिया। मैंने कहा- मैं पान नहीं खाता। पर वे न माने। जबरदस्ती

डा. सम्राट कर



करने लगे। बोले - तेरे बचपन की बात याद आ रही है कि तू कैसे सबसे छुपाकर मेरा पान खा जाया करता था। और यह कहते कहते, एक पान अपने मुँह में और एक पान मेरे मुँह में जबरदस्ती ठूँस दिया। इनका रंग ढंग मुझे कुछ अलग ही लगा। मुझे याद आया कभी कभी वे इसी प्रकार उन्मादित होते थे। उन्होंने अपने डॉक्टर मित्र से इलाज करवाया था और दवाई खाई थी। लगा शायद वह उन्माद फिर से शुरू हो गया है।

कुछ दिन बाद चाचा जी ने मुझे दिखाया कि कटक से वे मेरे लिए क्या क्या लाए थे। मुझे देख कर बड़ा आश्चर्य हुआ - वे एक दो किलो नमकीन मिक्सचर, एक काफी महंगी शर्ट, बनियान और रिस्ट वॉच आदि लाए थे। जब मैंने उन्हें कहा कि इतनी सारी चीजें क्यों लाए हैं, आप तो नौकरी छोड़ चुके हैं, तो इतना अधिक खर्च करने की क्या जरूरत थी। सुनकर वे कुछ नहीं बोले बस हँसने लगे।

दूसरे दिन सुबह देखा कि चाचा जी फोन पर किसी से घंटों बात कर रहे थे। लगभग 8 दिन वे मेरे पास रहे। सब इधर का उधर खर्च किया। सुबह से फोन पकड़ कर बैठ जाते थे। मैंने पूछा चाचा जी आपको नींद नहीं आती है क्या ? वे बोले - हाँ, मुझे रात को नींद नहीं आती। प्रायः रात को तीन-चार बजे नींद टूट जाती है और मैं इधर उधर होता रहता हूँ।

मैं समझ गया कि उन्हें उन्माद या मानिया का रोग है। मैंने उन्हें समझा बुझा कर दवाई दी।

अगले दिन मैं अपना भाई से फोन पर बात कर रहा था। बात करते-करते मैंने उन्हें अपने याँ आए हुए चाचा जी के बारे में बताया तो भाई ने भी मुझे एक लड़के दीपू के बारे में बताया जो कि हमारे साथ स्कूल में पढ़ता था। कहता था मुम्बई जाकर हीरो बनूँगा। उसका कई बड़े-बड़े लोगों से संपर्क है। वह उनसे जो भी कहेगा वे उसका काम कर पायेंगे। फालतू का पैसा खर्च करता है और दूसरों की मदद करता है। खुद के पास पर्याप्त पैसा नहीं है लेकिन पता नहीं किस किस से मांगकर दूसरों की सहायता कर रहा है ? पूछने पर उलटा जवाब देता है, पहले उसे

लड़कियों से बात करना अच्छा नहीं लगता था लेकिन अब ऐसा नहीं है। वह लड़कियों से खूब बातें करने लगा है। उसके रंग ढंग कुछ अजीब से हैं। उसे नींद भी नहीं आती। मैंने भाई को कहा कि पक्का उसे मानिया नाम की बीमारी है। उसे मानसिक रोग विभाग में दिखाँए। दवाई खाना शुरू करते ही उसके व्यवहार में सुधार आना शुरू हो जाएगा और इस प्रकार वह ठीक हो जाएगा।



वैज्ञानिक मतामत

मानिया क्या है ?

‘मानिया’ (Mania) शब्द का प्रयोग सबसे पहले हिपोक्रेटिस ने किया था। अरेटियस ने इसका वर्णन सबसे पहले किया था। उनके अनुसार यह एक मानसिक बीमारी है। इसमें मरीज बहुत खुश-खुश सा दिखाई देता है। वह बहुत बातें करता है। एक बात पूछने पर उसके विषय में बोलता चला जाता है।

लक्षण : (1) मरीज बहुत प्रसन्नचित्त दिखाई देता है। उसके चारों ओर क्या हो रहा है, उससे उसे कोई मतलब नहीं। व्यक्ति का मिथ्या आत्मविश्वास बढ़ जाता है और वह स्वयं को बहुत बड़ा आदमी समझने लगता है। बड़ी-बड़ी बातें बोलता है। अपने आप को राजा या प्रधानमंत्री समझता है। बड़े लोगों की तरह पैसा बाँट देता है। समय-समय पर बिना कारण चिढ़ जाता है।

(2) एक साथ बहुत सा शारीरिक काम करने की कोशिश करता है।

(3) व्यर्थ में खूब बात करता रहता है। अधिक और ऊँची आवाज में बात करता है। दूसरों के चिढ़ाने की बात करता है या उनके साथ बेवजह मजाक करता है। एक बात पूरी होने से पहले ही दूसरी बात शुरू कर देता है।

(4) यौन सम्बन्धित कार्य करने की इच्छा बढ़ जाती है।

(5) मरीज को नींद नहीं आती। पहले उसकी भूख बढ़ जाती है और बाद में भूख कम हो जाती है।

बीमारी के प्रकार : यह बीमारी तिन प्रकार की है :-

(1) **हाइपोमानिया (Hypomania) :** इसमें बीमारी के लक्षण दिखाई देते हुए भी उसके रोज के दैनिक कार्यों में विघ्न नहीं पड़ता।

(2) **मानिया (Mania)** : इस प्रकार का रोग में मरीज का बीमारी के लक्षण दिखाइ देने पर रोजाना के कार्य में विघ्न पड़ता है।

(3) **मानिक-साइकोसिस (Manic Psychosis)** : इस बीमारी के साथ अन्य बीमारियां भी रहती है; यथा :- अत्यधिक संदेह करना, शून्य में आवाजे सुनाई देना।

बाइपोलार आफेक्टिव डिसऑर्डर / मानिक डिप्रेसिव साइकोसिस (Bipolar Affective Disorder/ Manic Depressive Psychosis)...

कई लोग डिप्रेसन से पीड़ित होते हैं और फिर ठीक हो जाते हैं। कई बार वे मानिया से पीड़ित होते हैं और इस समय वे बहुत बात करने लगते हैं। कभी वे बहुत ही चंचल हो जाते हैं और कभी चिढ़ कर हिंसक हो जाते हैं। यह कुछ समय के लिए ही होता है। थोड़ी देर में यह ठीक भी हो जाता है। मानिया और डिप्रेसन साथ-साथ एक के बाद एक होता है। इसे मानिक डिप्रेसिव साइकोसिस कहते हैं। कई बार यह नियमित रूप से होते रहता है।

चिकित्सा : इस प्रकार के मरीज अत्यधिक विचलित रहते हैं। इन्हें काबू में करना मुश्किल हो जाता है। और हालोपेरिडल (Haloperidol) गोलियाँ और इंजैक्सन, लिथियम (Lithium), वालप्रोयेट (Valproate), कारबामाजेपिन (Carbamazepine) आदि का प्रयोग किया जाता है। जरूरत पड़ने पर बिजली चिकित्सा की भी सहायता ली जाती है। परिवार के सदस्यों को भी इस बीमारी के बारे में समझाया जाता है और मरीज का अच्छी तरह से ख्याल रखने की सलाह दी जाती है।

लिथियम सल्ट :

यदि मानिया डिप्रेसन की आशंका हो तो लिथियम सल्ट से उसका इलाज किया जाता है। लिथियम केवल वर्तमान परिस्थिति में मददगार नहीं होता अपितु भविष्य के लिए भी काम करता है। लिथियम चिकित्सा के चलते मरीज का बहुत

अधिक ध्यान रखना पड़ता है। इसकी मात्रा 900 मि.ग्रा. से शुरू होती है। इस दवाई का रक्त में परीक्षण किया जाता है। इसकी मात्रा 0.8 से 1.5 मि.ग्रा. के बीच रहनी चाहिए। दवाई की मात्रा इसी अनुपात में दी जाती है। रक्त का परीक्षण कुछ समय बाद किया जाना चाहिए।

चिकित्सा शुरू करने के कुछ समय यथा दो-चार हफ्ते के अंदर इसका कुछ दुष्परिणाम देखने को मिलता है। जैसे कि हाथ काँपना, उल्टी होना, प्यास लगना, बार-बार मूत्र त्यागना और आलस्य अनुभव करना आदि। यदि रक्त में लिथियम की मात्रा 1.5 मि.ग्रा. से अधिक हो तो मरीज के हाथ जोर से कांपते हैं, उसे उल्टी होती है, बार-बार मल त्यागता है, बात ठीक से नहीं कर पाता और नींद बहुत आती है। ऐसे लक्षण देख कर तुरन्त डॉक्टर की सलाह लेनी चाहिए।

यदि मरीज को तेज बुखार हो, अधिक अधिक लेटरिन हो, बहुत अधिक पसीना आए तो दवाई की मात्रा बदलने के लिए डॉक्टर की सलाह लेना जरूरी है। किडनी, हार्ट और लीवर की बीमारी से ग्रस्त व्यक्ति को इस प्रकार की दवाई देना उचित नहीं है। इसके अलावा मानिया डिप्रेसन या बार-बार मानिया और डिप्रेसन होने की आशंका होने से वालप्रोएट (Valproate), कारबामाजेपिन (Carbamazepine), लामोट्राइजिन (Lamotrigine) आदि दवाएं दी जाती हैं।

खाने में परहेज ?

इस प्रकार के रोग में रोगी को खान-पान में कोई परहेज करने की जरूरत नहीं है। केवल लिथियम खाते समय नमक की मात्रा कम नहीं होनी चाहिए।



सिजोफ्रेनिया

(Schizophrenia)

(संदेह करना, शून्यवाणी होना, अधिक भय)

(1)

एक दिन मैं खेल के मैदान में जब गया तो देखा कि मेरे बचपन का एक मित्र उदास सा मुँह चढ़ाकर एक बेंच पर बैठा हुआ है। उससे पूछा - क्या हुआ ? ऐसे क्यों बैठे हो ? वह बोला कि मेरी माँ की तबियत ठीक नहीं है। मुझे कुछ भी अच्छा नहीं लग रहा है। मैंने पूछा - माँ को क्या हुआ है ?

उसी दिन वह रो-रोकर कहने लगा - पहले मेरी माँ पापा के चरित्र पर संदेह करके उन्हें गालियाँ देती थी। पापा को यह सुनकर बहुत खराब लगता था। अब माँ कहती है

कि सब उनके विरुद्ध षडयंत्र रच रहे हैं। सब उन्हें मारने की कोशिश कर रहे हैं। कुछ भी खाने से मना करती है। सोचती है कि खाने में जहर मिला होगा। बिना खाना खाए उसकी हालत खराब होती जा रही है। कुछ पूछने से कहती है कि हम तंत्र-मंत्र करके उसको मारने की साजिश कर रहे हैं। देखो वह कैसे बाण मारकर मेरे शरीर का खून सुखा रहा है। अब मैं ज्यादा दिन नहीं बचूँगी।



डा. सम्राट कर

37 ::::: मन की बात जानिए

मैंने कहा कि दुःखी होने की जरूरत नहीं है। कारण - यह एक प्रकार की बीमारी है। तुम्हारी माँ को ठीक से नींद नहीं आती होगी। मेरे मित्र ने कहा यही बात है। उसने बताया कि हमारे गाँव में सगा भाई जिनकी बड़ा की दुकान है, वे भी पागलों की तरह बकते हुए इधर से उधर घूमते रहते हैं। वे किसी अदृश्य व्यक्ति के साथ बात करते रहते हैं। यदि कहीं भी दो-चार लोग आपस में बात करते हुए दिख जाते हैं तो कहते हैं ये सब मेरे ही बारे में बात कर रहे हैं। अचानक उन पर गुस्सा हो जाते हैं और जो मुँह में आता है बकने लगते हैं। कुछ भी समझाओ, समझते नहीं है। मैं सोच रहा हूँ कि माँ के साथ उन्हें भी आपके पास इलाज के लिए लाऊँगा। मैंने उसे अगले दिन दस बजे आने का समय दे दिया। और कहा कि आजकल कई तरह की दवाइयाँ आ गई है। उनसे वे जरूर ही ठीक हो जाएंगे। देर नहीं करना, नहीं तो ठीक होना मुश्किल हो जाएगा।

(2)

एक अन्य दिन में अस्पताल से आकर ड्राइंग रूम में रखे दीवान पर ऐसे ही लेटा हुआ था। माँ फर्श पर चटाई बिछा कर लेटी हुई थी। मैं टी.वी. में क्रिकेट मैच देख रहा था। तभी गौरी आई। वह कभी-कभी आकर माँ का काम करने में हाथ बँटा देती है। कभी-कभी वह माँ के हाथ पैरों की मालिश भी कर देती है। माँ इसके साथ बातचीत करके अपना समय काट लेती है।

माँ के हाथ पैर की मालिश करते हुए कह रही थी - माँजी कई दिनों से मेरे पति को नींद नहीं आती। वे कह रहे थे कि सिर भारी-भारी सा लग रहा है। मैं जो भी काम करने की सोचता हूँ वह दूसरे लोग पहले ही कर लेते हैं। मेरे काम में टाँग अड़ाते हैं। उन्हें कुछ अच्छा नहीं लग रहा है। पता है माँजी, वह कहते हैं कि अमरीका, चीन, पाकिस्तान आदि के लोग कम्प्यूटर से हमारे देश की सारी बातें पता चला लेते हैं। सारे बड़े-बड़े मंत्री, कलेक्टर, आफिसर उनके विरोध में लगे हैं। मैं यह सब देख सुनकर बहुत परेशान हूँ। मुझे कुछ अच्छा नहीं लगता। मैं क्या करूँ, बताओ ?

मैं क्रिकेट देखना छोड़कर ध्यान से उनका वार्तालाप सुन रहा था। मैं समझ गया कि उसके पति को 'सिजोफ्रेनिया' की बीमारी है। मैंने उससे पूछा - आपके पति कब

से ऐसा कर रहे हैं ? आपने पहले क्यों नहीं बताया ? वह बोले - उनका ऐसा हाल कई दिनों से है। मैं सब सुनकर परेशान हो रही थी, इसीलिए आज माँजी के सामने अपनी बात बताई। मैंने कहा - चिंता नहीं करो। वे ठीक हो जाएंगे। मैं कुछ दवाईयाँ दूँगा। आप अपने बेटे को भोजना, उसे मैं सब समझा दूँगा कि दवाई कैसे खिलानी है। अगले दिन गौरी के साथ उसके पति और बेटा आए। मैंने बेटे को बीमारी के बारे में समझाया कि तुम्हारे पापा को मानसिक रोग है जिसे सिजोफ्रेनिया कहते हैं। ठीक से दवाई खिलाने से वे अवश्य ही ठीक हो जाएंगे।

(3)

बारिश के दिन थे। सुबह से हो रही बारिश कुछ कम हो गई थी। बाहर ठंडी हवा चल रही थी। मैं अपनी क्लिनिक की खिड़की पर खड़ा मौसम का मजा ले रहा था। तभी देखा कि मेरे मित्र धीरू को उसकी माँ लेकर अंदर आ रही है। मैं उन्हें देखकर आश्चर्यचकित रह गया। धीरू बहुत अच्छा बच्चा था। पढ़ाई में भी बहुत अच्छा था। बहुत दिनों से उससे मुलाकात नहीं हुई थी। मैं मेडिकल की पढ़ाई में व्यस्त था और वह किसी अलग लाइन की पढ़ाई में।

मैंने उसकी माँ से पूछा - मौसी मां सब ठीक तो है ना ? मौसी रो-रो कर कहने लगी, नहीं कुछ भी ठीक नहीं है। इसे देख इसने मुझे बहुत ही परेशान करके रखा है। मैंने पूछा - क्यों क्या हुआ ? वह बोली - इसे इंजीनियरिंग पढ़ने भेजा था। पता नहीं क्या हुआ ? बीच में ही छोड़कर आ गया।

वहाँ हॉस्टल में रहता था। वहाँ अन्य लड़कों के साथ मिलता जुलता नहीं था न ही बात करता था। अक्सर कहता था - मुझे सारे देवी देवता मिलने आते हैं। किसी विद्यार्थी का मुँह उसे गणेश जी की तरह लगता तो किसी का हनुमान जी की तरह। कोई कोई तो गरुड़ जैसा लगता। इसीलिए किसी से दोस्ती नहीं की। घर आकर मुझसे बोला कि जो लोग मर जाते हैं वे मेरे पास आते हैं। मुझसे बातें करते हैं।

कभी-कभी इसे लगता है कि इसके शरीर में कीड़े रेंग रहे हैं। इस सब से यह परेशान हो गया और पढ़ाई बीच में ही छोड़कर आ गया। बेटा मैं बहुत परेशान हूँ।

क्या करूँ। रात-रात भर यह सोता भी नहीं है। एक दिन अचानक बैठे बैठे पता नहीं कैसी कैसी डरावनी बातें करने लगा जिनका कि कोई अर्थ नहीं निकलता।

मैंने धीरू से पूछा - यह सब क्या हो रहा है ? वह बोला मेरा किसी काम करने में मन नहीं लगता। मैं जीवन में कुछ कर नहीं सकता। मुझे कुछ अच्छा नहीं लग रहा। उसकी माँ ने कहा ऐसा ही इसके साथ हो रहा है। पता लगा कि तुम डाक्टर बन कर इधर ही आ गए हो तो मैं इसे तुम्हें दिखाने ले आई। क्या यह कभी ठीक हो पाएगा ? मैंने उन्हें भरोसा दिलाया कि यह अवश्य ही ठीक हो जाएगा। समय से उचित दवाइयाँ देने से वह निश्चित ही ठीक हो जाएगा। दवाई खिलाने व देखभाल की जिम्मेदारी आपको लेनी पड़ेगी।

(4)

मुझसे मेरे एक मित्र ने पूछा यदि किसी को 'सिजोप्रेनिया' बीमारी हो जाए तो क्या वह ठीक नहीं होगी ? मैंने थोड़ा हँसकर कहा कि तुम्हें यह गलतफहमी क्यों हुई ? आजकल तो प्रत्येक बीमारी के लिए कोई न कोई दवाई निकल गई



है। इस बीमारी के मरीज को परिवार के लोगों के सहयोग से इसे समझा बुझाकर, उसे उससके सारे काम करने के लिए प्रेरित करने से यह रोग कम हो जाने की सम्भावना रहती है। मानसिक बीमारी के डॉक्टर और मनोवैज्ञानिक दोनों को मिलकर

उसके मन की बात जान कर समझाना चाहिए। मरीज में दिखाई देने वाले लक्षण अधिकांशतः जल्दी ठीक नहीं होते अतः मरीज उन्हीं लक्षणों के साथ जीने की कोशिश करता है।

यह बीमारी ठीक हो जाने पर मरीज स्वाभाविक रूप से कार्य कर सकता है। इसलिए उसे कौन से कार्य करने चाहिए, इसका निर्धारण उसके परिवार जनों को बहुत सोच-समझकर करना चाहिए। इससे उसकी कार्यक्षमता बढ़ेगी। मरीज को सबके साथ मिलकर सामाजिक रूप से कार्य करवाना चाहिए। इससे मरीज अपने आप में अच्छा महसूस करेगा। सबके साथ मिल बैठने और काम करने से उसके मन में परिवर्तन होगा।

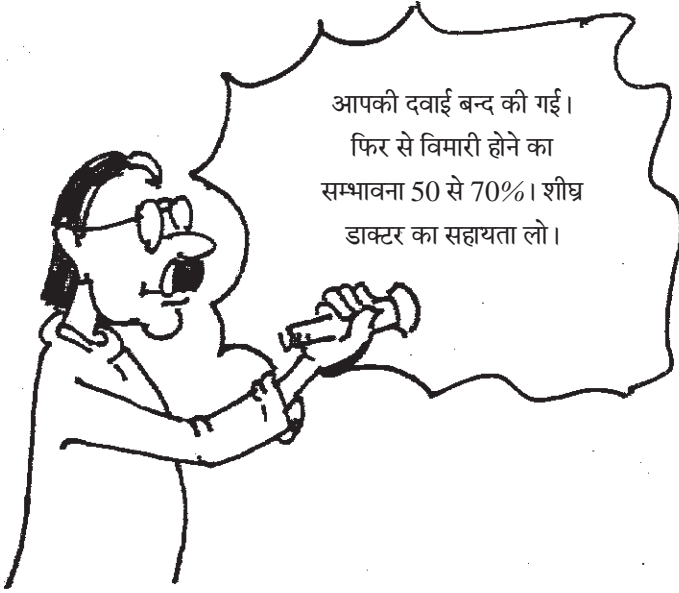
इस सबके साथ मरीज को डॉक्टर के उचित परामर्श से दवाई भी देने जरूरी है। मरीज को ठीक ढंग से दवाई देना परिवार के लोगों का दायित्व है। दवाई नियमित रूप से जारी रखनी चाहिए, यह नहीं कि थोड़ा ठीक हो गया और दवाई बंद कर दी। ठीक उपचार से मरीज पहले की तरह सामान्य होकर अपने कार्य बड़ी कुशलता से कर पाएगा। समाज में स्वस्थ व्यक्ति की तरह जी पाएगा। यदि मरीज खुद सक्षम है तो उसे किसी के साथ डॉक्टर के पास जाकर दवाई लेनी चाहिए व डॉक्टर के सलाह और परामर्श के अनुसार चलना चाहिए। मैं ठीक हो गया हूँ, सोचकर दवाई बंद कर देने से यह बीमारी दोबारा होने की सम्भावना रहती है।

लम्बे समय तक इस बीमारी से ग्रसित रहने वाला रोगी आत्महत्या करने की कोशिश कर सकते हैं। परिवार वालों को ऐसे मरीज पर पूरी तरह से नजर रखनी चाहिए। उसे ठीक से दवाई दें और ध्यान रखें कि उसके क्रियाकलाप कैसे हैं ?

ध्यान रखें कि मरीज की कोई भी व्यक्ति आलोचना न करे क्योंकि इस प्रकार के मरीजों में आलोचना आदि से अति शीघ्र आघात होता है। जिससे कि रोग के लक्षण फिर से शुरू होकर बढ़ सकते हैं। इस बीमारी के कम होने पर मरीज अपनी जिम्मेदारी व कार्य कुशलता को समझने लगता है।

कभी-कभी यह बीमारी बिना किसी कारण ही शुरू हो जाती है। इसलिए शुरु में ही व्यक्ति में नींद न आना, अस्थिर होना, चिड़चिड़ापन होना, शून्य से आवाजें आना आदि लक्षण दिखाई देने पर मानसिक रोग विशेषज्ञ को दिखाना जरूरी है। मरीज के साथ प्यार-से व्यवहार करना चाहिए। उससे हमें अधिक आशा नहीं करना चाहिए।

मरीज के ठीक होने का दायित्व परिवेश, उसके मित्र, सम्बन्धी और परिवार के लोगों पर है। सबके सहयोग से इस रोग से मरीज अवश्य ठीक हो जाएगा।



वैज्ञानिक मतामत

सिजोफ्रेनिया क्या है ?

‘सिजोफ्रेनिया’ एक वैज्ञानिक शब्द है। यह मनुष्य में पागलपन, उन्माद और अत्यधिक बोलने को दर्शाता है। सिजोफ्रेनिया मनुष्य का भ्रमित व्यक्तित्व या विकृत व्यक्तित्व नहीं है। यह एक सांघातिक और जटिल मानसिक रोग है। इस प्रकार के मरीज सही बात सोचना, अनुभव करना और कार्य करने की शक्ति खो देते हैं तथा स्वाभाविक व्यवहार नहीं करते। ये वास्तविकता के प्रतिकूल रूप को स्वीकार नहीं कर पाते। ये नहीं समझते कि वे इस बीमारी से ग्रसित हैं। मरीज गलत धारणा पर दृढ़ विश्वास करते हैं और उसी के अनुसार कार्य करते हैं। अतः उनका दोषपूर्ण व्यवहार और अनुभव इनके व्यवहार को अस्वाभाविक कर देता है।

वर्तमान में हमारे देश में एक प्रतिशत लोग इसी ‘सिजोफ्रेनिया’ बीमारी से पीड़ित हैं। यह मनुष्य के जीवन के सबसे बहुमूल्य समय (15 से 45 वर्ष) तथा स्त्री-पुरुष, गरीब-अमीर सबमें समान रूप से हो सकती है।

यह रोग कैसे होता है ?

अध्ययन से पता चला है कि यह रोग जैवमनस्तात्विक और सामाजिक दुर्बलता के सम्मिश्रण से होता है।

(1) जैव उत्पत्ति :

गवेषणा से पता चला है की जैवरासायनिक प्रणाली की असमानता इस बीमारी के होने में सहायता करती है।

(2) वंशगत कारण :

पता चला है की सिजोफ्रेनिया होने के अनेक वंशगत कारण है। अधिकांशतः यह रोग वंशानुगतिक होता है। परिवार में यदि यह रोग पहले से है तो उस वंश के बाद के सदस्यों में इस रोग के होने की सम्भावना अधिक हो जाती है। उदाहरण के लिए यदि माता-पिता में सिजोफ्रेनिया है तो उनकी संतान में यह बीमारी दस प्रतिशत होने की सम्भावना रहती है जबकि सामान्य व्यक्ति की संतान में यह सम्भावना एक प्रतिशत ही रहती है।

(3) मानसिक और सामाजिक रूप से सम्बन्धित :

आम तौर पर कहा जा सकता है कि वंशानुगत रूप से होने वाले सिजोफ्रेनिया रोगी, जो कि सम्मिलित परिवार या परिवेश में रहते हैं यह रोग ज्यादा हो सकता है। जीवन में अचानक घटी कोई घटना के प्रभाव से यह हो सकता है। अपनों की मृत्यु, कोई मनचाहा काम न होना, निराशा होने आदि से मनुष्य इस बीमारी की ओर खिंचता है।

मस्तिष्क में जैवरासायनिक रस की अनिश्चितता बाह्य चाप, परिवार एवं समाज का दबाव अधिक हो तो सिजोफ्रेनिया बीमारी होती है। जिनके वंश में यह बीमारी होती है उन्हें इस बीमारी के होने को सम्भावना रहती है।

सिजोफ्रेनिया बिमारी के लक्षण :

सिजोफ्रेनिया बीमारी एकाएक शुरू न होकर धीरे-धीरे होती है। मरीज को इसका पता ही नहीं चलता। लगता है यह अचानक ही शुरू हो गई है। पर इस बीमारी को कई साधारण लक्षणों से पहचाना जा सकता है :-

(1) आग्रह कम होना और समाज से दूर होकर रहना :

पहेले तो मरीज का काम करने, पढ़ाई करने आदि में ध्यान कम हो जाता है। ये मित्रों और परिवार के लोगों से दूर रहना पसन्द करते हैं। इनका मन स्थिर नहीं

रहता, ये चिड़चिड़े हो जाते हैं, अपने काम करना बन्द कर देते हैं। कुछ करते नहीं है, बेकार में घूमते रहते हैं। हमेशा कुछ न कुछ सोचते हुए दिखते हैं जिससे उनमें काम व शिक्षा के प्रति अरुचि होती जाती है। नींद ठीक से नहीं आती, भूख भी नहीं लगती, ये सबसे दूर रहना पसन्द करनते हैं।

(2) भ्रान्त धारणा (संदेह करना) :

कई बार यह देख कर कि व्यक्ति असत्य बात कर अपनी मिथ्या धारणा बनाए है तो समझ लेना चाहिए कि उसे सिजोप्रेनिया है। वह संदेह करता है कि सब उसके बारे में बात कर रहे हैं या उसके खिलाफ षड़यंत्र रच रहे हैं। शक करता है कि उसके खाने में जहर मिला है, अपनी पत्नी या पति के चरित्र पर शक करते हैं। इन्हें लगता है कि कोई ऊपरी शक्ति इनके व्यवहार को नियंत्रित कर रही है। वे अनुभव करते हैं कि उनके दिमाग में रेडियो रिसेवर जैसा कोई यंत्र है। बहुत समझाने पर भी ये समझते नहीं है और मिथ्या धारणा को पकड़े रहते हैं।

(3) शून्यवाणी होना :

बीमारी अधिक होने पर ये शून्य में बात करते रहते हैं। अपने आप से जवाब-सवाल करते रहते हैं। मन ही मन हँसते हैं, हाथ मुँह की विकृत मुद्राएं बनाते हैं। कभी मौन हो जाते हैं और कभी एकाएक हँसते लगते हैं। कभी कभी कोई भयंकर दृश्य देखकर यकायक भयभीत हो जाते हैं। अक्सर गुस्सा हो जाते हैं और आत्महत्या तक करने की सोचने लगते हैं।

(4) स्वास्थ्य की अवहेलना :

बीमारी अधिक होने पर मरीज नहाने या साफ सफाई से रहने को मना करता है। अपने चेहरे और शरीर के प्रति ध्यान हीं देते।

(5) मनोभाव प्रकट करने में अक्षम :

वे अपने भावों को ठीक से व्यक्त नहीं कर पाते। इसलिए बाहरी दुनिया के साथ उनका कोई सम्पर्क नहीं रह पाता।

ये सारे लक्षण एक ही व्यक्ति में एक समय पर एक साथ नहीं दिखाई देते। इसलिए यह बीमारी की प्रथम अवस्था या शुरुआत कही जाती है।

चिकित्सा :

इस प्रकार के मरीजों को सबसे पहले मानसिक बीमारी के विशेषज्ञ के पास ले जाना चाहिए। इसे अनदेखा न करते उस पर पूरा ध्यान देना चाहिए। बीमारी की शुरुआत में ही पता लगने पर उसकी चिकित्सा करने पर यह जल्दी ठीक हो सकती है। यदि इस ओर ध्यान नहीं दिया जाए तो यह मस्तिष्क में स्थायी हो जाती है और इस पर कोई चिकित्सा असर नहीं करती। लापरवाही से देर में चिकित्सा करने से ठीक होने के लक्षण कम हो जाते हैं।

मरीज शांत है, धीर है, आलस्य या छल कर रहा है, सोचकर चिकित्सा नहीं कराने से कोई समाधान नहीं होगा। अतः चिकित्सा कराना आवश्यक है।

चिकित्सा कैसे की जाती है ?

सिजोप्रेनिआ मरीजों को अनेक प्रकार से चिकित्सा की जाती है। यथा- डॉक्टर की चिकित्सा, मनोवैज्ञानिक चिकित्सा और सामाजिक सहायता से।

(क) डाक्टरी चिकित्सा :

इस बीमारी के लिए डाक्टरी चिकित्सा आवश्यक है। यदि इस चिकित्सा से मरीज में ठीक होने के लक्षण दिखे तो बीच में ही चिकित्सा बंद नहीं करें। दवाई से अत्यधिक होने वाली बीमारी को भी ठीक किया जाता है। इसके लक्षण भी कम हो जाते हैं। समय-समय पर दवाई के साथ बिजली चिकित्सा भी की जाती है।

दवाई का तात्पर्य :

इस बीमारी के लिए दवाई का आवश्यक है। दवाई मस्तिष्क की स्वाभाविक कार्यशक्ति वापस लाने से सहायता करती है। बीमारी के शुरू होने पर, पता चलते

ही मनोरोग विशेषज्ञों के पास जाकर, दिखाकर मरीज को नियमित रूप से दवाई देना अति आवश्यक है। इसलिए हालोपेरेडल (Haloperidol), ओलानजापीन् (Olanzapine), रेसपेरिडोन (Risperidone), एमिसलपेराइड (Amisulpiride) आदि औषधियाँ व्यवहार में लाई जाती है।

काफी रिसर्च के बाद ये दवाइयाँ निकली है और ये इस बीमारी को दूर करने में बहुत मददगार है। बीमारी समाप्त हो गई है सोचकर दवाई बंद करने से यह दुबारा हो सकती है। डॉक्टरों से परामर्श किए बिना दवाई बंद न करें। अनेक समय पर यह दवाई साल भर तक भी खानी पड़ सकती है।

क्या चिकित्सा निरापद है ?

हाँ, यह चिकित्सा निरापद है। कुशल चिकित्सक के द्वारा दवा लेना व बिजली चिकित्सा कराना दोनों ही सुरक्षित है। इसे मरीज के मस्तिष्क और शरीर को कोई नुकसान नहीं पहुँचाता। और न ही यह शरीर को इसका आदी बनाता है। इसलिए उचित परामर्श के बाद दवाई बंद करने से शरीर को कोई नुकसान नहीं होता और न ही मरीज को नशा होता है। कभी कभी इस दवाई से मरीज आलसी हो जाता है। हाथ पैर आदि अंग क्षीण लगते हैं, मुँह से लार टपकती है, आँख की पुतलियाँ स्थिर लगती है। इन सारी परेशानियों को दूसरी दवा देकर ठीक किया जा सकता है। इसलिए इस प्रकार के मरीज को नियमित दवा के साथ कुप्रभाव प्रतिरोधक दवा मिलाकर खाने को दी जाती है।

(ख) मनोवैज्ञानिक चिकित्सा या साइकीथैरापि :

अनेक समय पर अपने पर ध्यान नहीं देने वाला, हतोत्साहित हो गये मरीज को इसके परिवार जन और मित्र उसे आराम से समझाते हैं, उसको उत्साहित करते हैं व उसे सामान्य होने में सहायता करते हैं तो इसे मनोवैज्ञानिक चिकित्सा कहते हैं।

मनोरोग विशेषज्ञ मरीज के साथ बातचीत करके मरीज के अनुभव, समस्या आदि के बारे में समझाने पर, मरीज सही और गलत का भेद जान पाता है। वह अपनी बीमारी के बारे में अधिक जान पाता है और अपने बारे में भी जान जाता है। कौन से लक्षण शीघ्र ठीक हो जाएंगे और कौन से लम्बे समय तक रहेंगे, इसका ज्ञान भी उसे हो जाता है।

(ग) सामाजिक सहायता :

बीमारी ठीक होने पर मरीज स्वाभाविक तौर पर काम कर सकता है। समाज में वह दूसरों के समान अपनी कार्यदक्षता भी दिखा सकता है। इसलिए उनका काम करना जरूरी है। इन्हें अधिक कार्यकुशल बनाने के लिए उनकी दक्षता के अनुसार किसी उपार्जनक्षम काम में लगाना चाहिए। इस प्रकार उनकी काम करने में रुचि बढ़ती है और वह पुनः सुख शांति से जीवन बिता सकता है। मरीज के आत्मविश्वास को बढ़ाने के लिए सबको उसे सहयोग देना चाहिए। इससे उसके कार्य के प्रति रुचि और विश्वास दोनों बढ़ेंगे।

इन सारे उपायों में सबसे जरूरी है कि मरीज को इलाज के लिए समझाना व परामर्श देना। परिवार के लोगों को उसकी समस्या समझ कर जानना चाहिए कि उसे कैसे डॉक्टर के पास ले जाया जाए।

इस सब के साथ मरीज को दी जाने वाली दवाई का महत्व भी बहुत है। दवाई खाने में कोई अवहेलना नहीं हो। आंशिक रूप से ठीक हो जाने पर भी, ठीक हो गया सोचकर दवाई बंद नहीं करें। नहीं तो बीमारी दोबारा बढ़ सकती है। जब तक मरीज पहले की तरह स्वाभाविक रूप से व्यवहार नहीं करने लगता, या काम करने नहीं लगता, तब तक समझे कि वह ठीक नहीं हुआ है। ठीक से चिकित्सा होने से मरीज पहले की तरह कार्यक्षम होकर अपने ऊपर आत्मविश्वास रखकर समाज में स्वस्थ मनुष्य की तरह जी पाएगा।

बीमारी कितनी ठीक हो सकती है ?

बीमारी ठीक होने की मात्र चिकित्सा शुरू होने की अवस्था पर निर्भर करती है। बीमारी के लक्षण पता चलते ही शुरू में ही चिकित्सा करने पर मरीज अवश्य ही पूरी तरह से ठीक हो जाएगा। प्रथम अवस्था में ही बीमारी का पता चले तो दवाई व मनोवैज्ञानिक चिकित्सा से पूरी तरह से ठीक हो जाएगा। ठीक होने के बाद भी बीच-बीच में चिकित्सक से परामर्श करना चाहिए।

शोध से पता चला है कि 30 से 40 प्रतिशत मरीज चिकित्सा से ठीक हो जाते हैं और 30 से 40 प्रतिशत आंशिक रूप से ठीक होते हैं। यदि ठीक से औषधि ली जाए तो ये पूरी तरह से ठीक हो सकते हैं। इसके अलावा 20 से 30 प्रतिशत रोगी जो कि अधिक समय से इस बीमारी से ग्रसित हैं उनके परिवार वाले यदि उनका ठीक से ध्यान रखकर यत्नशील होकर उनका इलाज कराएं तो काफी हद तक वे ठीक हो सकते हैं।

परिवार के लोगों का दायित्व :

मरीज की चिकित्सा में सहानुभूति और सहायता के लिए परिवार का बहुत महत्व है। प्रथम अवस्था में मरीज के लक्षण दिखने के पूर्व ही वह पहले से अधिक आलसी, जिद्दी हो जाता है और असामाजिक व्यवहार दिखा सकता है। परिवार के लोगों को ये लक्षण देखते ही उसे चिकित्सक के पास ले जाना चाहिए ताकि बीमारी के लक्षण ठीक से पहचाने जा सकें। चिकित्सा पद्धति में परिवार के लोगों को चिकित्सक की बात माननी पड़ेगी और मरीज को चिकित्सा कराने के लिए प्रोत्साहित करना होगा।

चिकित्सक के द्वारा दी जाने वाली दवाई मरीज ठीक से और समय पर खाए इसका ध्यान रखना जरूरी है।

अनियमितता से दवाई लेने पर रोग बढ़ने की सम्भावना हो जाती है।

उत्साहित करना : मरीज से संवेदनशील होकर बात करनी चाहिए। मरीज को चिकित्सा से सम्बन्ध कोई कार्य करने पर उत्साहित करना आवश्यक है। यदि वह कोई कार्य बार बार कर रहा हो ता उसे जबरदस्ती उस काम से नहीं हटाना चाहिए। उसे उसी कार्य को ठीक से करने को प्रेरित करना चाहिए। सरल नियमित कार्यावली प्रस्तुत करके उनसे वह कार्य कराना परिवार के लोगों का दायित्व हो जाता है।

छोटे छोटे दायित्वपूर्ण काम में नियोजित करना : मरीज के रोग में आंशिक रूप से भी सुधार होने पर उन्हें घर के छोटे-छोटे काम करने का दायित्व देना चाहिए। उसे लगना चाहिए कि वह भी परिवार का एक सदस्य है और वह भी दूसरों की तरह सारा काम कर सकता है।

दायित्व वहन और तत्वावधान :

(क) **उत्साहित करना और मरीज का दायित्व लेना :** परिवार के लोगों का प्रधान कर्तव्य है की मरीज को एहसास कराएं कि उसका भी भविष्य है। पहले की तरह उनकी आशाएं पूरी हो पाएंगी। सिजोफ्रेनिया के मरीजों का मन बहुत दुर्बल होता है। उनके अनुभव में इससे रुकावट आती है। अतः उन्हें अपने आत्मीय बंधुजनों की सहायता, विश्वास और सहानुभूति की अत्यन्त आवश्यकता होती है। इससे मरीज के आत्मविश्वास की भी वृद्धि होती है।

(ख) **तत्वावधान :** विभिन्न परिस्थिति में तत्वावधान की भिन्नता रहती है। जो मरीज लम्बे समय से इस बीमारी से ग्रसित हो उनमें आत्महत्या करने की प्रवृत्ति रहती है। वह सदा व्याकुल दिखाई देता है। अतः इस पर लगातार नजर रखना जरूरी है। घर वालों को देखना चाहिए कि मरीज समय पर दवाई ले रहा है कि नहीं। अपने रोज के काम नियमित रूप से कर रहा है कि नहीं या अपने स्वास्थ्य के प्रति जागरूक है कि नहीं। मरीज की तबियत में सुधार होने पर या गिरावट आने पर उसे

खुद को देखभाल करने के लिए आत्मनिर्भर बनने देने में मदद करनी चाहिए। इससे उसका आत्मविश्वास बढ़ेगा।

(ग) प्रशंसा करना : मरीज जो छोटे से छोटा कार्य करे, उसके लिए उसकी प्रशंसा की जानी चाहिए। व्यक्ति को जब उसके काम में दक्षता के लिए प्रशंसा मिलती है तब उसका आत्मविश्वास जाग्रत होता है। मरीज के अस्वाभाविक कार्यों पर ध्यान नहीं देकर अन्य द्वारा किए गए स्वाभाविक कार्य को महत्व देने से उसका मनोबल ऊपर उठता है।

(घ) विपरीत प्रतिक्रिया और समालोचना : मरीज द्वारा किए जाने वाले कार्यों को अनदेखा न करें। उसके द्वारा किए गए उत्साहपूर्ण कार्य, छोटे छोटे काम करने की कोशिश आत्मनिर्भर होने की इच्छा, अपना भविष्य अच्छा देखने की इच्छा को यदि परिवार जन उपेक्षा करेंगे या आलोचना करेंगे तो मरीज के मन पर विपरीत प्रभाव पड़ेगा। अतः बड़े धैर्य के साथ उसके सब क्रिया-कलापों को अनदेखा नहीं करके उसकी प्रशंसा करनी चाहिए ताकि उसके उत्साह में वृद्धि हो सके।

(ङ) समालोचना न करें : मरीज को यदि लगता है कि लोग उसकी आलोचना करते हैं उसकी मर्यादा में हानि होती है, उसका आत्मविश्वास कम होने लगता है। सिजोफ्रेनिया के मरीज इस प्रकार की आलोचना से बहुत जल्दी आहत हो जाते हैं और उनमें बीमारी के लक्षण फिर से उभर आते हैं। अतः उनकी समालोचना नहीं करनी चाहिए।

सामाजिक समस्या :

चिकित्सा के समय मरीजों को खुद के ऊपर आर्थिक और मानसिक दबाव नहीं लेना चाहिए। उन्हें बताना चाहिए कि दूसरे लोग उन पर भरोसा करते हैं और वे भी आत्मनिर्भर हो सकेंगे। बीमारी कम होने पर वे अपनी कार्यदक्षता और दायित्व के बारे में समझ सकेंगे।

डा. सम्राट कर

कई उचित नियम :

(क) इस प्रकार के मरीज में चिकित्सा के समय धीरे धीरे मानसिक स्तर में उन्नति होती है। मानसिक अवस्था की उन्नति के हिसाब से ही उन्हें पारिवारिक और सामाजिक दायित्व देना चाहिए। ऐसा नहीं होने से वे स्वयं को असमर्थ समझने लगते हैं।

(ख) ये मरीज बुद्धिहीन नहीं होते। अपने भविष्य के प्रति वे चिन्तित रहते हैं। इसलिए यदि उन्हें सम्मान से उनके भविष्य के प्रति आशान्वित किया जाए तो उनका आत्मविश्वास बढ़ता है। ऐसा न करने पर वे आत्महत्या करने की कोशिश करते हैं।

बीमारी होने की सम्भावना :

बीमारी दुबारा न हो इसका ध्यान रखना चाहिए। कई बार बिना किसी कारण के भी बीमारी दुबारा हो जाती है। इसलिए पहले से ही बीमारी के लक्षणों पर निगाह रखनी चाहिए। अनिद्रा, अस्थिरता बढ़ना, चिढ़ना, शून्य से बात सुनाई देना, अवास्तविकता अनुभव करना आदि लक्षणों के दिखने पर शीघ्र मानसिक रोग विशेषज्ञ के पास ले जाकर परामर्श करना चाहिए। इस प्रकार से यह बीमारी दुबारा नहीं होगी।

बीच बीच में बीमारी की जाँच करवाना :

मरीज को बीमारी ठीक होने के बाद यदि वह अपनी पढ़ाई और काम ठीक से कर रहा है तब भी उसकी उन्नति की ओर ध्यान देना चाहिए। ताकि बीमारी दुबारा नहीं हो। यदि मरीज परिवार से दूर रहता हो तो उसके साथ रहने वाले बंधु मित्रों को उसकी गतिविधियों के बारे में ध्यान देकर उसे ठीक से बताने को कहना चाहिए।

ग्रहणीयता :

मरीज पहले जैसा था उसे वैसे ही ग्रहण करें। उससे क्षमता से अधिक नहीं अपेक्षा करना चाहिए। परिवार के लोगों को उसकी कार्यदक्षता और दुर्बलता की ठीक से समझना चाहिए। मरीज में धीरे धीरे सुधार होगा। अतः उसकी उपेक्षा नहीं करनी चाहिए। उसके साथ पहले जैसा व्यवहार करना चाहिए।

गैर सरकारी सहायता और भविष्य :

यह एक अच्छी खबर है की विदेशों में कई Non Government Organisation, Family Support Group (स्वेच्छासेवी परिवार) सिजोफ्रेनिया के मरीजों को अपने परिवार में रखकर चिकित्सा करवाने का संकल्प लेकर आगे आए हैं। पश्चिमी देशों में यह काफी कार्यरत हैं। सन् 1980 से कई देशों में न्यासनाल आलियान्स पर दी मेंटल इल स्वेच्छासेवी संस्थाएं गठित की गई है। अमरीका में यह काम काफी अच्छी तरह से हो रहा है। इसलिए भविष्य में ऐसे स्वेच्छाकृत परिवारों के आगे आकर सहायता करने से हमारे देश के मरीजों को भी लाभ पहुँचने की उम्मीद है। इससे इस प्रकार के मरीजों की संख्या में काफी कमी आएगी।

निष्कर्ष :

सिजोफ्रेनिया बीमारी एक निराशाजनक बीमारी नहीं है। मरीज के ठीक होने पर सामान्य रूप से पारिवारिक और सामाजिक परिवेश में वापिस आने की आशा बहुत अधिक है। कई बार यह सामान्य होने में समय लगता है। सुधार धीरे-धीरे होता है। अतः परिवार जनों और सगे-संबंधियों के धैर्यपूर्वक उसके इलाज को करवाने की आवश्यकता हो जाती है।

यह जानना जरूरी है कि इस बीमारी के लिए मरीज जिम्मेदार नहीं है। और न ही उसके परिवार वालों को दोष देना चाहिए। पर उसका ठीक होने पारिवारिक,

सामाजिक परिवेश, बंधुबंधवों के ऊपर निर्भर करता है। यह सत्य है कि ऐसा करना काफी कठिन है। मरीज को दूसरों की सहायता, सहानुभूति व अन्य लोगों द्वारा उत्साहित किए जाने की जरूरत पड़ती है। उसे पता चलना चाहिए कि सब उसकी डाक्टरी चिकित्सा में, समझाने में, सहायता करने में उसके साथ है। मानसिक रोग विशेषज्ञ की सहायता लेकर उनके इलाज में अपना सहयोग दें। इससे मरीज को पता चलेगा कि आप सब उसके अपने हैं।



सुचीवाई बीमारी

(Obsessive Compulsive Disorder)

(दृढ़ आग्रह, बाध्यतामूलक व्यवहार)

रोहित बारहवीं कक्षा का छात्र है। दशहरा की छुट्टियों के बाद वाले दिन की बात है। वह कक्षा में आया। उसके साथियों ने उससे हाथ मिलाया, कोई कोई उससे गले लगाकर मिले। पर रोहित को यह सब अच्छा नहीं लगा। वह नल के पास गया। वहाँ वह बार-बार हाथ धोने लगा। अपनी शर्ट उतार कर पानी से धोई। क्लासरूम की चेयर को बार-बार रुमाल से पोछने लगा। उसका मित्र रहीम यह देख चकित रह गया। रोहित पहले तो ऐसा नहीं था। पर आज छुट्टियों के बाद अपने पर ऐसा व्यवहार क्यों कर रहा है ? उसके मन में अनेक प्रश्न उठ रहे थे। दिन प्रतिदिन रोहित का इस प्रकार का व्यवहार बढ़ता जा रहा था। एक दिन रहीम ने रोहित के घर जाकर उसकी माँ को सारी बात बताई।

रोहित की माँ एक स्कूल में नौकरी करती थी। उनके चार बच्चे हैं। रोहित के पिता भी अपनी नौकरी में व्यस्त रहते थे। बच्चों पर ध्यान देने के लिए दोनों में किसी के पास भी समय नहीं था। रहीम से रोहित के विषय में जानकर वे उसके व्यवहार पर नजर रखने लगे। उन्होंने देखा रोहित बार-बार हाथ धो रहा है, ताला लगा है की नहीं, बार-बार देख रहा है, मेज कुर्सी बार-बार पोछ रहा है। वे बहुत परेशान हो गए। रोहित के पापा भी बहुत दुःखी हुए।

पहले तो माता-पिता कुछ समझ ही नहीं पाए कि क्या करें ? उन्होंने अपने परिवार के एक व्यक्ति से पूछा कि कौन से डॉक्टर को दिखाएं ? उसने कहा कि ये एक प्रकार की मानसिक बीमारी के लक्षण है। अतः उसे किसी मनोरोग चिकित्सक को ही दिखाएं।

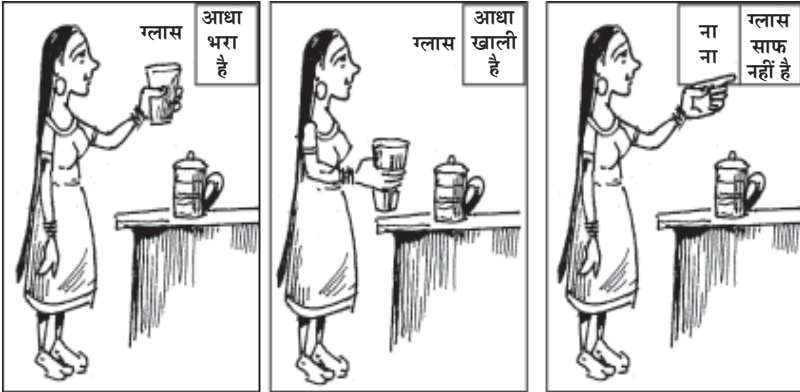
इसके बाद रोहित के पिता ने उसे एक मनोरोग डॉक्टर को दिखाया। उन्हें रोहित के व्यवहार के बारे में बताया। डॉक्टर ने पूछा कि यह सब कितने दिन से है ? उन्होंने बताया लगभग पंद्रह दिनों से। डॉक्टर ने कहा कि परेशान न हों, आपने बहुत अच्छा कदम उठाया है आप समय से और जल्दी इसे मेरे पास लाए हैं। इलाज करने पर यह शीघ्र ठीक हो जाएगा। देर करने से बीमारी बढ़ जाती और ठीक होने में समय लगता।

डॉक्टर ने रोहित से पूछा - “तुम बार-बार हाथ क्यों धोते हो ? बार-बार घर साफ कर रहे हो ? तुमने गाड़ी लॉक करी कि नहीं, बार-बार चेक करते हो ? ऐसा क्यों ?” रोहित ने कहा - मेरा मन यह सब करने को करता है। यदि नहीं करूँ तो मन खराब होता है।

डॉक्टर ने बताया कि यह एक प्रकार की मानसिक बीमारी है। इसका इलाज करने से यह ठीक हो जाएगी। मैंने देखा था कि मेरा मौसी भी ऐसे ही बार-बार घर



में पोछा लगाती थी। बार-बार हाथ पैर धोती थी। इतना ज्यादा कि पानी से उसके हाथ पैर गलने लगे थे। मौसाजी पहले तो उन पर बहुत गुस्सा करते थे। पर सबने कहा कि यह सुचीवाई बीमारी है। इस पर उन्होंने मौसी को कुछ भी कहना छोड़ दिया। धीरे धीरे मौसा जी को इस सब की आदत हो गई। सारा जीवन ऐसे ही चलता रहा। यदि पहले से पता रहता कि यह एक मानसिक रोग है तो उनका उचित इलाज किया जा सकता था जिससे कि वे ठीक हो सकती थी। तब किसी को पता नहीं था कि यह एक मनोरोग है जो कि इलाज से ठीक हो सकता था। अतः मौसी सारा जीवन ऐसे ही भोगते रही।



वैज्ञानिक धारणा

सुचीवाई बीमारी क्या है ?

यह एक मानसिक बीमारी है। यह बीमारी में भावना, अनुभव या धारणा मन में जबरदस्ती बार-बार प्रवेश करता है। इसमें मरीज जानते बुझते हुए भी बार-बार गिनता है, जाँच करता है, धुलाई करता है। दृढ़ आग्रह (Obsession) चिन्ता या आग्रह बढ़ता है। जबरदस्ती (Compulsion) व्यवहार करने से यह कम होता है। यदि कोई मरीज इस चिन्ताधारा को रोकता है तो उसका उद्वेग बढ़ जाता है।

दृढ़ आग्रह (Obsession) :

- (क) यह एक भावना, अनुभव या धारणा है जो की मन में जानते हुए आती है।
- (ख) यह भावना, अनुभव या धारणा मन में अपने आप आती है, पर मरीज को लगता है कि बाहर से कोई जबरदस्ती उसे यह काम बाँट कर करने को बाध्य कर रहा है।
- (ग) असंग या युक्तिविरुद्ध बोलकर मरीज को पता चल जाता है कि यह क्या है ?
- (घ) मरीज इसे न करने की कोशिश करता है पर ऐसा होता नहीं है।
- (ङ) यह असमर्थता से मरीज को दुःख होता है।

जबरदस्ती व्यवहार (Compulsion) :

- (क) बार-बार साफ सफाई करना, नहाना, गिनना या जाँच करना आदि लक्षण मरीज में बहुतायत से दिखाई देते हैं।
- (ख) मरीज के ये सब काम जबरदस्ती से करने पर उसके दिमाग पर कुप्रभाव पड़ता है।

(ग) मरीज को पता होता है कि ये सब काम तर्कगत व युक्तियुक्त नहीं है लेकिन फिर भी वह ये काम करने को बाध्य हो जाता है।

प्रभाव :

साधारण लोगों में ऐसे मरीज प्रायः 2 प्रतिशत दिखाई देते हैं। यह रोग युवावस्था में स्त्री व पुरुष दोनों को समान रूप से प्रभावित करता है। यह प्रायः 20 वर्ष की आयु से प्रारम्भ होता है।

कारण :

(1) यह मस्तिष्क के Serotonin नामक Neurotransmitter के कम होने के कारण होता है। Neurotransmitter एक रासायनिक द्रव्य है, जो स्नायु में प्रेरक रूप में कार्य करता है।

(2) 35 प्रतिशत रोग अपने रक्तसम्बन्धियों के कारण होता है। अतः यह वंशगत भी हो सकता है।

(3) मानसिक शक्ति वैज्ञानिक आधार (Psychodynamic theory) और व्यावहारिक आधार (Behavioural theory) भी है। इस बीमारी से पीड़ित व्यक्ति का व्यक्तित्व बहुत व्याघातपूर्ण होता है। इस प्रकार के मरीज किसी भी एक घटना से इतने अधिक प्रभावित हो जाते हैं कि सदा उसके बारे में ही सोचते रहते हैं।

लक्षण :

कई मरीज में दृढ़ आग्रह (Obsession) अधिक मात्रा में रहता है और कई मरीजों में जबरदस्ती व्यवहार (Compulsion) की मात्रा अधिक पाई जाती है। अधिकांशतः मरीजों में ये दोनों ही पाए जाते हैं अतः अक्सर विषादपूर्ण रहता है।

यह बीमारी में चार प्रकार के लक्षण देखे जा सकते हैं :-

(1) **सुचीवाई बीमारी (Washers/Contamination)** : इस बीमारी में कूड़ा-कचरा, जीवाणु-कीटाणु, मलमूत्र आदि अत्यधिक अपरिष्कार लगता है। मरीज दिनभर हाथ पैर धोता है। धीरे-धीरे खुद की व्यवहार में आने वाली चीजों को

परिष्कृत करने की कोशिश करता है जैसे- बाथरूम, सोने का कमरा, बैठने का स्थान। वह यौन इच्छा भी रखता है पर कर नहीं पाता।

(2) **बार-बार परीक्षा या जाँच करना (Checker/Pathological doubt)** : व्यक्ति के मन में बहुत संदेह रहता है। जैसे दरवाजे पर ताला लगा है कि नहीं, पैसे ठीक से गिने हैं कि नहीं, गैस बंद करके भी बार-बार जाँच करना कि बंद है कि नहीं। ऐसा नहीं करने पर उसका मन दुःखी हो जाता है।

(3) **मन में बार बार घूमने वाला दृढ़ आग्रह (Pure Obsessive Intrusive Thought)** : व्यक्ति के मन में बार-बार दृढ़ आग्रह, अनुभव या भावना जबरदस्ती घुसती है। यह मानना कि स्त्री-पुरुष में यौन (Sexual) सम्पर्क विवादित होता है। इसे कम करने के लिए व्यक्ति के मन में विपरीत प्रकार की भावना आती है। बार-बार यह भावना आने पर व्यक्ति उसे गिनता रहता है।

(4) **दैनिक कार्य धीरे धीरे करना (Primary Obsessive Slowness)** : व्यक्ति के मन में अनेक प्रकार की भावनाएं हर समय भरी रहती हैं। इसलिए वह किसी भी कार्य में ठीक से मन लगा नहीं पाता। सारा काम धीरे धीरे करता है। खाना, खाना बनाना, शेव करना आदि दैनिक कार्यों में घंटों लगा रहता है।

ऐसी बीमारी के लक्षण दिखाई देने पर भी व्यक्ति जान नहीं पाता कि यह मानसिक बीमारी है। अधिकांश लोग डॉक्टर के पास नहीं जाते। अतः उनकी बीमारी बढ़ जाती है। इसके अलावा अनेक व्यक्ति मानसिक रोग विशेषज्ञ के पास न जाकर अन्य बीमारी के विशेषज्ञ के पास इलाज के लिए चले जाते हैं।

बार-बार हाथ धोने से हाथों में गलन होने लगती है। इसलिए मरीज अक्सर चर्मरोग विशेषज्ञ के पास इलाज के लिए जाते हैं।

इस बीमारी के साथ दौरे पड़ना, मस्तिष्क में आघात होना या अन्य स्नायविक बीमारी दिखाई देती है। इसलिए अनेक व्यक्ति स्नायविक विशेषज्ञ के पास जाते हैं।

छोटे बच्चों में व्यावहारिक परिवर्तन यथा बार-बार साफ करना देखकर उसे शिशु रोग विशेषज्ञ के पास ले जाते हैं।

अनेक मरीज बार-बार दांत साफ करते हैं। इससे मसूढ़े क्षत-विक्षत हो जाते हैं। अतः उन्हें दंत-रोग विशेषज्ञ के पास ले जाते हैं।

चिकित्सा :

व्यक्ति को मानसिक रोग विशेषज्ञ के साथ परामर्श करना चाहिए। इस बीमारी ने मनोवैज्ञानिक चिकित्सा (Psychotherapy) और व्यावहारिक चिकित्सा (Behaviour Therapy) रोग को ठीक करने में सहायता करती है। इससे मरीज को धीरे-धीरे अपनी बीमारी के बारे में पता लगता है और वह अपनी विचारधारा सुधारने का प्रयत्न करता है। आजकल इस बीमारी की अनेक दवाइयां आ गई हैं; यथा- क्लोमोप्रोमिन (Clomopromine), फ्लुवक्सामिन (Fluvoxamine) । कई केस में बिजली चिकित्सा का भी प्रयोग किया जाता है। इस बीमारी के ठीक होने में तीन से छः महीने तक लग सकते हैं। अतः ऐसे लक्षण दिखाई देने पर मानसिक रोग विशेषज्ञ से उचित परामर्श लेना चाहिए।



एंजाइटी

(Anxiety)

(अत्यधिक परेशान होना)

मैंने अपने बचपन में देखा था कि यदि परिवार का कोई भी सदस्य घर पर ठीक समय से नहीं आता था तो दादीजी बहुत परेशान होकर घर के अंदर बाहर होती रहती थी। देखती रहती थी कि अमुक सदस्य अभी तक क्यों नहीं आया? उसके साथ कुछ गलत तो नहीं हुआ। खाना खाने को बुलाने पर दादी बहुत खीज जाती थी। खाना नहीं खाती थी। जब तक वह सदस्य आ नहीं जाता था तब तक चिंता मग्न हो कर सोती नहीं थी। पूछने पर कहती कि मुझे कुछ अच्छा नहीं लग रहा है। मेरा दिल बहुत धड़क रहा है। सिर में दर्द हो रहा है। बार बार टायलेट जाती थी। अब



मुझे पता लगा है कि यह अत्यधिक एंग्जाइटी के लक्षण थे। ऐसे ही मैंने देखा है कि मेरा भाई परीक्षा के समय पूरी-पूरी रात बिना सोए पढ़ते रहते थे। परीक्षा के दिन शायद कुछ न आए सोचकर परेशान रहते थे। बार-बार उलटी करते थे। जितना भी समझाते पर कुछ भी नहीं समझते थे। परेशान होकर परीक्षा देने जाते थे। जितने भी देवी-देवताओं को याद कर सकते थे, करते थे। उन्हें देख कर पता चलता था कि वे नर्वस हैं उनकी एंग्जाइटी बढ़ गई है।

अब तो इस बीमारी की अनेक दवाइयां निकल गई है। दवाई खाने पर एंग्जाइटी कम हो जाती है। पहले इस बीमारी के विषय में किसी को पता नहीं था। यदि उस समय समझा बुझाकर उनके मन से भय दूर किया जाता तो उनकी एंग्जाइटी दूर हो सकती थी।

ऐसे बहुत से बच्चे होते हैं जो बिना कारण भयभीत रहते हैं। पता रहते हुए भी कोई कार्य नहीं कर पाते। कोई भूल हो जाएगी सोचकर काम करने से डरते हैं। ये सब एंग्जाइटी के कारण होता है।



वैज्ञानिक मतामत

एंजाइटी क्या है ?

इस बीमारी में कोई कारण न होते हुए भी डर लगता है। कोई अनजान भय उन पर गिर रहा है जैसा लगा है। साधारण लोगों में यह बीमारी बहुत दिखाई देती है।

लक्षण :

- (1) व्यक्ति के चेहरे पर भयातुर और विचलित भाव दिखाई देते हैं। शरीर काँपता है। व्यक्ति अस्थिर लगता है। उसकी मांसपेशियों में यंत्रणा लगती है और सिर में दर्द होता है।
- (2) मरीज की हृदय की धड़कने तेज हो जाती है, शरीर से पसीना बहुत बहता है। मुख सूख जाता है, मुँह लाल हो जाता है। लैटरिन, पेशाब अधिक आता है।
- (3) मन की एकाग्रता कम हो जाती है। दैनिक कार्यों में बाधा आती है।
- (4) ठीक से नींद नहीं आती। देर से नींद आती है और बार-बार नींद टूटती है।
- (5) व्यक्ति कभी कभी बहुत परेशान हो जाता है। वह सोचता है कि वह अब बचेगा नहीं। इसे पैनिक डिसऑर्डर (Panic Disorder) कहते हैं। कभी कभी एंजाइटी न होकर पैनिक डिसऑर्डर भी हो जाता है।

चिकित्सा :

इस बीमारी में व्यावहारिक (Behaviour Therapy) और मनोवैज्ञानिक चिकित्सा (Psychotherapy) का चिकित्सा के रूप में प्रयोग किया जाता है। इससे व्यक्ति अपने व्यक्तित्व को दृढ़ करता है। इसके अलावा अनेक दवाइयाँ भी निकली है। यथा- क्लोनोजिपैम (Clonazepam), एससीटालोप्राम (Escitalopram)। इन का प्रयोग करने पर व्यक्ति के मन का डर दूर होने में सहायता मिलती है।



फोबिया

(Phobia)

(निर्दिष्ट स्थान, वस्तु, कार्य और परिस्थिति से बिना कारण भय)

मानू मौसी को मैंने जगन्नाथ पुरी रथयात्रा देखने जाने को कहा। वह मुझसे बहुत प्यार करती हैं। मां, मौसी, चाची आदि सब महिलाओं को रथयात्रा दिखाने का मेरा बहुत मन था। पर मानू मौसी ने मना कर दिया। मैं उनसे जब वहाँ न जाने का कारण पूछा तो उनका जवाब था कि एक बार जब वह जगन्नाथ पुरी रथयात्रा देखने गई थी तो वहाँ इतनी अधिक भीड़ देख कर वह बहुत घबरा गई थी। उन्हें लगा कि उन्हें चारों ओर से मानो पीस दिया गया हो। जैसे उन्हें कस कर रस्सी से बाँध दिया हो। उन्हें लगा कि उनकी सांस जैसे रूक गई थी। उसी दिन से उन्हें भीड़ से डर लगता है। वह भीड़ में नहीं जाती हैं। उन्होंने कहा कि भीड़ देखते ही मुझे उस दिन की बात याद आ जाती है। उस दिन का अनुभव बहुत खराब था उसे मैं भूल नहीं सकती। मैं नहीं जाऊंगी आप सब जाओ। यह सुनकर मैंने कहा कि यह सब एक व्यर्थ का भय है। इसे फोबिया कहते हैं। मां ने मुझसे पूछा, ऐसा और क्या है ? मैंने बताया, कोई कोई जीव जन्तु को देखकर भयभीत होते हैं। कोई कोई कॉकरोच और मेंढक को, कोई कोई बिच्छू आदि को देखने पर डर के कारण चिल्लाते हैं और दौड़ कर वह जगह छोड़कर चले जाते हैं। कई लोग तो पानी में डूबते हुए दूसरे व्यक्ति को देखकर या खुद डूब जाने के डर से नदी, तालाब या ज्यादा पानी वाली जगह पर जाने से डरते हैं।

चाची यह सब सुन रही थी। वह बोली, हमारे गांव में एक व्यक्ति था। वह बहुत पढ़ाई किया करता था पर मंच पर जाकर कुछ बोलने से डरता था। बहुत से लोगों के सामने कुछ बोल नहीं पाता था। एक बार वह ट्रेन से कहीं जा रहा था कि ट्रेन पटरी से उतर गई। उसे उसी दिन से ट्रेन से जाने में डर लगता है, यहां तक कि बस से भी कहीं नहीं जाता। वह अकेला कहीं नहीं जाता। मैंने बताया कि ये सब एक बीमारी के

डा. सम्राट कर

65 ... मन की बात जानिए

लक्षण हैं।

यह सुनकर मौसी बोली इसमें और क्या होता है? मैंने बताया कि कई लोग ऊँचे स्थान पर जाने के भय से लिफ्ट में नहीं जाते हैं। अनेक लोग अंधेरी पतली गली में घुसने से डरते हैं। यदि कोई व्यक्ति सामान्य से अलग दूसरे वेश में सजता है तो उसे देखकर डरते हैं।

अंत में मैंने बताया कि अधिकांश लोगों में कोई न कोई भय दिखाई देता है। यदि इसकी मात्रा अधिक हो जाए तो दैनिक कार्यों में यह भय बाधा उत्पन्न करता है। इसे बीमारी माना जाता है। मानसिक चिकित्सक को देखकर दवाई देने पर यह बीमारी ठीक हो जाती है।



वैज्ञानिक मतामत

फोबिया क्या है ?

फोबिया (Phobia) किसी स्थान, वस्तु, कार्य और परिस्थिति के प्रति व्यर्थ का भय होने को कहते हैं। जैसे कि कई लोग ऊँचाई पर जाने से डरते हैं, घर से काम पर जाने के रास्ते से डरते हैं। इसलिए वे स्थान, वस्तु या कार्य से दूर रहना पसंद करते हैं।

प्रत्येक व्यक्ति को किसी न किसी प्रकार का भय होता है जिसकी मात्रा कम ज्यादा होती है लेकिन जब इस भय की मात्रा बहुत अधिक हो जाए और व्यक्ति के दैनिक कार्य में बाधा पहुँचाने लगे तो इसे एक प्रकार की बीमारी माना जाता है।

अस्वाभाविक परिस्थिति की भयावहता की सम्भावना व्यक्ति के मन को कष्ट देती है। इसलिए वह इससे दूर रहने की कोशिश करता है तथा इसका सामना करने से आतंकित (Panic) हो जाता है।

फोबिया (Phobia) के प्रकार (Types) :

(1) आगारो फोबिया (Agoraphobia) :

कई परिस्थिति के प्रति अस्वाभाविक भय को आगारो फोबिया कहते हैं। इस प्रकार का फोबिया अधिकांश लोगों में पाया जाता है। पुरुषों की तुलना में स्त्रियों में यह अधिक देखा जाता है। इस प्रकार के फोबिया में जब मनुष्य अपने चिरपरिचित या परिवार से दूर हो जाता है तो उसे उससे सम्बन्धित भय लगा रहता है। एक परिस्थिति से दूसरी परिस्थिति में जाने से उसे भय लगता है और वह विचलित हो जाता है। उसकी सहायता करने के लिए कोई नहीं होता। उसके पास कोई उपाय नहीं रहता। उस परिस्थिति का सामना करने का उसने साहस नहीं रहता। उसे उसका कोई उपाय नहीं मिलता, इसलिए वह परेशान हो जाता है। उदाहरण :- घर से दूर अकेले

रहना, भीड़ में रह जाना, ट्रेन, बस में अकेले घूमना आदि कार्य का वह सामना नहीं कर पाता। धीरे धीरे परिस्थिति अधिक जटिल हो जाती है। व्यक्ति को दैनिक कार्य में बाधा आने लगती है। वह बाहर नहीं जाकर घर में रहना पसंद करता है। मात्र एक या दो विश्वस्त व्यक्तियों के साथ ही वह बाहर जा पाते हैं।

(2) सामाजिक भय (Social Phobia) :

यह एक प्रकार का फोबिया है जिसमें सामाजिक परिस्थिति के प्रति अस्वाभाविक भय होती है। व्यक्ति दूसरों के साथ मिलने या कार्य करने से डरता है। उसे लगता है कि सब उसके चालचलन पर ध्यान देते हैं, उसे सब हीन समझते हैं। उदाहरण :-

- ▶ मंच पर अभिनय करने में और भाषण देते समय
- ▶ अनजान लोगों के साथ बात करते समय
- ▶ मालिक या अपने कार्याधिकारी से बात करते समय
- ▶ मुहँ लाल हो जाने का डर
- ▶ सार्वजनिक शौचालय में पेशाब करते समय (Shy bladder) पेशाब नहीं होना।

(3) **आक्रोफोबिया (Acrophobia)** : उच्च स्थान यथा- पहाड़ या घर का छत पर जाने का भय।

(4) **जूफोबिया (Zoophobia)** : जानवर के प्रति भय।

(5) **जेनोफोबिया (Xenophobia)** : अनजान लोगों के प्रति भय।

(6) **आलगोफोबिया (Algophobia)** : दर्द के प्रति भय, इंजेक्शन से भय।

(7) **क्लौस्ट्रोफोबिया (Claustrophobia)** : संकीर्ण जगह या पतलि गलि के प्रति भय।

- (8) **सिचूयसनालफोबिया (Situationalphobia)** : हवाई जहाज, लिफ्ट आदि में जाने का भय।
- (9) पानि के प्रति, बाढ़ के प्रति अत्यधिक भय।
- (10) बच्चों को ऊँची आवाज के प्रति भय, अन्य वेश में सज्जित व्यक्ति से भय।

लक्षण :

- (1) किसी बीमारी में एक निश्चित वस्तु अवस्था परिस्थिति या कार्य के प्रति अस्वाभाविक भय।
- (2) यह डर असली परिस्थिति के मुकाबले अधिक होता है।
- (3) यह असंगत और युक्तिविरुद्ध है - वह उसे पता चल जाता है।
- (4) व्यक्ति अपने भय को नियंत्रित नहीं कर पाता, इसलिए उसे यंत्रणा होती है।
- (5) इसलिए व्यक्ति ऐसी वस्तु, अवस्था और कार्य से दूर रहने की कोशिश करता है।
- (6) व्यक्ति धीरे धीरे एक ही विषय के बारे में सोचता है। इससे उसके दैनिक जीवन में बाधा उत्पन्न होती है।

प्रभाव :

यह स्त्रियों में अधिक दिखाई देता है। यह बीमारी 25-35 साल के उम्र में अचानक शुरु होती है। धीरे धीरे बढ़ती हुई यह इतनी अधिक हो जाती है कि दैनिक कार्यों में बाधा उत्पन्न करने लगती है।

कारण :

सेरोटोनिन (Serotonin), गाबा (GABA), आड्रेनालिन (Adrenaline), डोपामिन (Dopamine) आदि न्यूरोट्रांसमिटर की विशृंखलता से होता है। न्यूरोट्रांसमिटर एक रासायनिक द्रव्य होता है जो कि स्नायू में प्रेरक के रूप में काम करता है।

परीक्षण से पता चला है कि यदि किसी रक्तसम्पर्कीय में यह बीमारी है तो दूसरे को यह बीमारी होने की सम्भावना बढ़ जाती है। इसलिए यह बीमारी वंशगत है।

चिकित्सा :

इस बीमारी के लक्षण दिखाई देते ही शीघ्रता से मानसिक चिकित्सक विशेषज्ञ को दिखाना चाहिए। उनसे सही परामर्श लेना चाहिए। इस बीमारी की चिकित्सा दवाई और साइकोथैरापी से की जाती है। इस बीमारी में मन से डर दूर करने के लिए प्रोप्रानोलोल (Propranolol), क्लोनाजेपाम (Clonazepam), पारोक्सेटिन (Paroxetine) आदि दी जा सकती है। साइकोथैरापी से मरीज के मन में पैदा होना वाले डर को समझा कर कम किया जा सकता है। इसमें मरीज के मन में भय कम हो सकता है।

यदि बीमारी किसी कारण से जन्म नहीं लेती, फिर भी अनेक परिस्थिति की अनुभूति इस डर का कारण होती है। इसे बीमारी समझकर मानसिक विशेषज्ञ से परामर्श करके चिकित्सा करने से यह ठीक हो सकती है।



हाइपोकण्ड्रिआसिस

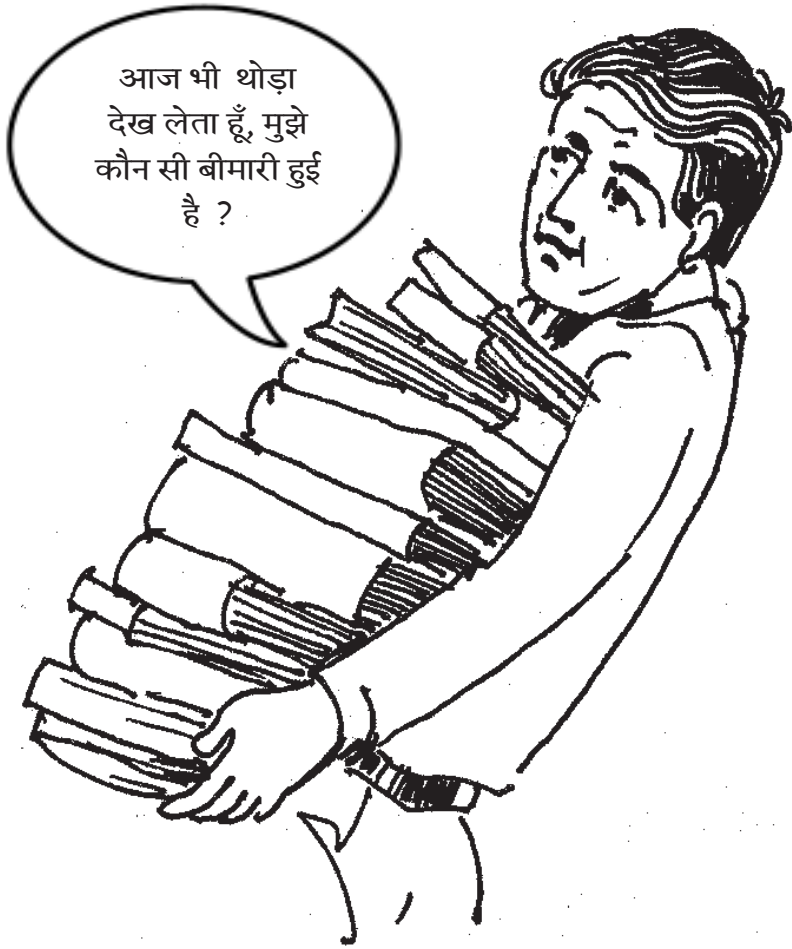
(Hypochondriasis)

(बड़ी शारीरिक बीमारी होने का भय)

दशहरे की छुट्टियों में मैं अपने गाँव गया था। गाँव में दशहरा बड़े मजे से कटता है। सारे दोस्त आते हैं। सबके घर में अनेक पकवान बनते हैं। मैं सबके घर उनसे मिलने जाता हूँ। सबका हालचाल पूछता हूँ। गाँव में चाचा-चाची बड़े पापा, बड़ी मम्मी सब मुझसे प्यार करते हैं। यदि किसी को कोई बीमारी है या परेशानी होती है तो मुझसे सलाह लेते हैं और दवाई लेते हैं।

मेरे बड़े पापा मिले। उनकी उम्र पचास के लगभग होगी। बहुत कमजोर दिख रहे थे। मैंने पूछा - आपको क्या हुआ है? वे बोले पता नहीं, कितनी दवा खा ली है ठीक ही नहीं हो रहा हूँ। होम्योपैथी, कविराज, डाक्टरी, ऐसे कि सारे देवी-देवता भी मना लिए, पर पता नहीं क्यों नहीं ठीक हो पा रहा? लगता है कि मुझे कोई बड़ी बीमारी हो गई है। कभी कभी छाती में खूब तेज धड़-धड़ होती है। नस धपधप करती है। लगता है दिन पर दिन बीमारी बढ़ रही है। सब कहते हैं कि कुछ नहीं हुआ पर मेरा मन नहीं मान रहा। मैंने उनकी यंत्र से अच्छी तरह से सारी परीक्षा करके कहा कि सब ठीक है, आपको कोई बड़ी बीमारी नहीं है। मैं दवाई दे रहा हूँ, रोजाना खाना। उन्हें मुझ पर विश्वास हुआ। उन्होंने नियमित रूप से दवाई खाना शुरू कर दिया। तीन महीने बाद एकाएक ने हमारे घर आ पहुँचे। वे बहुत खुश दिख रहे थे।

वे बोले अरे अब मुझे ऐसा वैसा कुछ नहीं लग रहा है। मैंने कहा - आपके मन में एक गलत भ्रम हो गया था जो दवाई के द्वारा मन से निकल गया है।



वैज्ञानिक मतामत

हाइपोकण्ड्रिआसिस क्या है ?

इस बीमारी में व्यक्ति के मन में रहता की उसे एक बड़ी बीमारी हुई है। जैसे की हृदय रोग, कैंसर रोग, सांस की बीमारी जैसी बड़ी बीमारी हुई है।

लक्षण :

परीक्षण के बाद बीमारी न होने वाली रिपोर्ट दिखाने पर व्यक्ति विश्वास नहीं करता। कभी कभी उसे यह बीमारी नहीं हुई है बोल कर दूसरों के साथ एकमत होता है और कभी कभी ठीक इसके विपरीत हो जाता है।

कारण :

- (1) कई कारणों से व्यक्ति को मानसिक विषाद रहने पर ऐसे लक्षण दिखाई देने की संभावना अधिक रहती है।
- (2) जो लोग अपनी शारीरिक क्रिया के प्रति अधिक चिन्तित रहते हैं पर मानसिक स्तर पर जल्दी ही हार मान लेते हैं, उनमें यह बीमारी अधिक दिखाई देती है।

चिकित्सा :

व्यावहारिक चिकित्सा और मानसिक चिकित्सा द्वारा व्यक्ति के मन में विश्वास पैदा करना चाहिए कि उन्हें कोई बीमारी नहीं हुई है। उसे समझाना चाहिए कि वह मानसिक कारण से ऐसा अनुभव कर रहा है। व्यक्ति के मन की गलत सोच को दूर करने के लिए दवाई की सहायता ली जाती है।



हिस्टीरिया (Hysteria)

एक बार मैं अपनी क्लिनिक में बैठा था। तभी एक गाँव से लगभग चार पांच लोग एक नई शादीशुदा लड़की को लेकर आए। उसकी शादी को शायद सात आठ दिन ही हुए थे। उसके पैरों का महाबर भी अभी तक नहीं छूटा था। वह नई दुल्हन के वेश में थी। सिर पर चुनरी। उम्र लगभग बीस इक्कीस वर्ष की होगी। उसकी माँ रो रही थी। मैंने पूछा कि इसे क्या हुआ है ? वे बोले - शादी को चार पांच दिन हुए थे, वह शाम को तालाब की ओर गई थी। शायद डर गई है। बार बार बेहोश हो जाती है। तांत्रिक को बुलवाकर झड़वाया था पर कुछ भी ठीक नहीं हुआ। आखिर में हमारे गाँव के एक डाक्टर ने आपको दिखाने को कहा। इसीलिए हम इसे आपके पास लेकर आए हैं। क्या यह ठीक भी होगी ? मैं बोला - हाँ, अवश्य ठीक हो जाएंगी। मैंने पूछा कि क्या इसे यह अचानक हुआ ? वे बोले - हाँ। मैंने उन्हें बताया कि ज्यादातर लोग अचानक परिस्थिति का परिवर्तन सहन नहीं कर पाते। कोई-कोई अचानक ज्यादा काम देखकर ऐसे हो जाते हैं। मरीज को यह पता नहीं लगता पर दूसरों को लगता है कि वह जानबूझकर ऐसा कर रहा है। मरीज सोते समय बेहोश नहीं होता। मरीज पांच दस मिनट तक ही बेहोश रहता है। कभी कभी यह एक घंटा भी हो सकता है।



वैज्ञानिक मतामत

हिस्टीरिया क्या है ?

हिस्टीरिया बीमारी के बारे में सबने थोड़ा बहुत सुना होगा। इसका अनेक प्रकार से वर्णन किया जाता है। यह केवल पर्याप्त उम्र के अविवाहित लड़के या लड़की को होता है। कुछ लोग सोचते हैं कि इनका चरित्र अच्छा नहीं है। पर यह रोग लड़का, लड़की, विवाहित और अविवाहित सबको होता है। इसलिए लोगों के मन से यह गलत सोच दूर होनी चाहिए कि केवल अविवाहितों को ही यह रोग होता है।

आधुनिक मानसिक बीमारी विशेषज्ञ अब हिस्टीरिया शब्द का प्रयोग नहीं करते। वे इसे अब कनवर्जन डिसऑर्डर (Conversion Disorder) बोलते हैं।

पुरुषों की अपेक्षा स्त्रीओं में यह बीमारी अधिक देखी जाती है। युवा लड़कों और लड़कियों में यह समान रूप से देखी जाती है।

रूपान्तरित करना (Conversion Disorder) : कई मानसिक रूप से कमजोर व्यक्ति अपने मन की कठिन समस्या या चिन्ता को ठीक रूप से समाधान नहीं करके अपने आप को असहाय समझते हैं। वे अपने परिवार के लोगों और रिश्तेदारों का ध्यान आकर्षित करने के लिए या आश्वासन पाने के लिए अपनी मानसिक अशांति को शारीरिक बीमारी के रूप में रूपान्तरित करते हैं। मरीज यह जानबूझ के नहीं करता। इसके पीछे मरीज के अवचेतन मन की मानसिक अवस्था (Unconscious Mind) रहती है।

व्यक्तित्व : ये व्यक्ति स्वकेन्द्रिक होते हैं। ये अपने मन की इच्छा पूरी करने की कोशिश करते हैं। इन्हें दूसरों के साथ मिलना अच्छा लगता है।

विशेष तत्व : दूसरों के प्रति ध्यान नहीं देने से ये अपने आप को असहाय समझते हैं और दुःखी होते हैं।

- (1) यह बीमारी अचानक शुरु होती है।
- (2) इस बीमारी का लक्षण एक मानसिक दबाव के बाद दिखाई देता है।
- (3) यह बीमारी का एक लक्षण है कि मरीज अपनी इच्छा से नहीं करता है।
- (4) मरीज अपने आत्मीय स्वजनों का ध्यान अपनी ओर आकर्षित करता है।
- (5) इस बीमारी के लक्षण को देखकर लगता है कि जैसे यह एक शारीरिक या स्नायुजनित बीमारी है। पर परीक्षा करने पर पता चलता है की यह शारीरिक या स्नायुजनित बीमारी नहीं है, यह तो एक मानसिक बीमारी है।

लक्षण : इस बीमारी के अनेक लक्षण दिखाई देते हैं।

ज्ञानेन्द्रिय (Sensory) : मरीज में बेहोश हो जाने और शरीर के अंग प्रत्यंग चलन शक्ति खो देने का लक्षण अधिक दिखाई देता है। उसके हाथ पैर नहीं चलते लेकिन वह बोल सकता है।

कई मरीज कम दिखने और सुनाई न देने का नाटक करते हैं। मात्र आँख कान की परीक्षा करने से पता चलता है की सब ठीक है।

मांसपेशी का लक्षण : चलने में अस्वाभाविक भय, कमजोर मांसपेशी, अंगप्रत्यंग, कई अंगप्रत्यंग में कम्पन, पक्षाघात और बेहोश होना आदि।

अपस्मार जनित बेहोश होना और हिष्ठीरिया जनित बेहोश में फर्क नहीं जानकर अनेक लोग भ्रमित हो जाते हैं। इसलिए इन दो प्रकार के बीमारियों के बारे में कुछ जानकारी होनी चाहिए।

अपस्मार जनित बेहोश होना :

- (i) मस्तिष्क के किसी भाग में अत्यधिक विद्युत् प्रवाह के होने से दिखाई देता है।

- (ii) इस प्रकार के बेहोश होने में हमेशा एक ही प्रकार दिखाई देता है।
- (iii) यह किसी भी स्थान पर हो सकता है।
- (iv) इसमें मरीज की जीभ कट जाने का सम्भावना रहती है। बेहोश होते वक्त मरीज को चोट भी लग सकती है।
- (v) यह किसी भी समय हो सकता है। नींद में भी हो सकता है।
- (vi) बेहोश होते समय मरीज को लेटरिन या पेशाब हो सकता है।
- (vii) मरीज बेहोश होते समय कुछ भी बोल नहीं पाता।
- (viii) मरीज कुछ समय के लिए बेहोशी की हालत में रहता है।
- (ix) बेहोश होते वक्त मरीज अपने सिर को एक तरफ घुमा लेता है। आँख खुली रहने पर लगता है की वह आश्चर्य से देख रहा हो।
- (x) E.E.G करने पर इसमें अनियमितता दिखाई देती है।
- (xi) रक्त में Prolactin बढ़ सकता है। (बेहोश होने के 15-20 मिनट के बाद से प्राय एक घण्टा तक।)

हिस्टीरिया जनित बेहोश होना :

- (i) यह मानसिक रूप से कमजोर व्यक्ति के मन में असंतुलन के कारण दिखाई देता है।
- (ii) अलग-अलग समय पर अलग होता है। ऐसा लगता है कि मरीज जानबूझकर यह कर रहा हो।
- (iii) यह घर या किसी सुरक्षित स्थान पर होता है।
- (iv) इसमें मरीज की जीभ कटने की सम्भावना रहती है। मरीज को चोट नहीं लगती।
- (v) यह नींद में नहीं होती।
- (vi) बेहोश होते समय पेशाब या लेटरिन नहीं होती।

- (vii) बेहोश होकर भी बात कर सकता है।
- (viii) अधिक समय के लिए बेहोश रहता है (प्रायः 5-10 मिनट)। या कभी कभी एक घंटा भी।
- (ix) मरीज सिर को इधर उधर घुमाता रहता है। सामने खड़े व्यक्ति से आँख नहीं मिला पाता।
- (x) E.E.G. में अनियमितता दिखाई देती है।
- (xi) रक्त में Prolactin नहीं बढ़ता।

चिकित्सा : इस बीमारी में दुःख कम करने के लिए दवाई दी जाती है, यह हैं- एस्सिटालोपाम् (Escitalopram) और पारोक्सिटिन (Paroxetine) ।

इससे मरीज अपने मन को काबू कर सकता है और मन की असंतुलनता को कम कर सकता है। इस बीमारी के लिए मात्र व्यावहारिक चिकित्सा (Behaviour Therapy) और मनोचिकित्सा (Psychotherapy) मुख्य चिकित्सा के रूप में सहायता करता है। मानसिक बीमारी के विशेषज्ञ मरीज के अवचेतन मन की मानसिक समस्या का समाधान करने की कोशिश करते हैं। वे बीमारी के बारे में परिवार व अन्य सम्पर्कों को समझाते हैं। मरीज का अत्यधिक ध्यान रखना व स्नेह से उसकी सारी इच्छाएं पूरी करने से उसकी बीमारी बढ़ जाती है। व्यक्ति को बीमारी के समय पर और बीमारी नहीं होने देने से पहले समान व्यवहार करना और मरीज को अत्यधिक ध्यान न देने के लिए समझाना चाहिए। परिवार में एक सूक्ष्म वातावरण लाकर मरीज की विषम समस्या का समाधान करने की सलाह दी जाती है।



नशा

(Drug Addiction/ Drug Dependence/ Drug Abuse)

एक बार हम क्लब से घर लौटने के रास्ते में नदी किनारे बैठ कर बातें कर रहे थे। मेरा एक दोस्त बोला - हमारे बगल वाली टेबल पर चार लोग बैठकर शराब पी रहे थे। दूसरा बोला - और मुर्गा क्या कम खा रहे थे ? तो एक और दोस्त बोला - इतनी शराब लोग क्यों पीते हैं ? मैं बोला - कोई कोई अधिक कार्यव्यस्तता के कारण पीना शुरू कर देते हैं और कई लोग असफल होने के कारण यथा- प्रेम में, व्यापार, व्यवसाय इत्यादि में धक्का खाने के बाद उसे भूलने के लिए थोड़ा थोड़ा पीना शुरू कर देते हैं। वे शराब पीना छोड़ नहीं पाते, धीरे धीरे यह आदत बढ़ जाती है। और ऐसे व्यक्ति को सब शराबी के नाम से जानने लगते हैं।

उसके बाद एक दोस्त बोला जिसके पास पैसा है वे होटल, क्लब में बैठकर मँहगी शराब पीते हैं पर जिनके पास पैसा नहीं है वे कैसे पीना शुरू करते हैं ? मैं बोला - देखो जिसके पास पैसा नहीं है वह देसी सस्ती वाली शराब पीता है। अनेक लोग हैं जो अपनी मर्जी से शराब पीते हैं। पर कई या अधिकतर ऐसे हैं जो दोस्तों के साथ मिलकर या दोस्तों की बातों में आकर थोड़ा-थोड़ा पीते हुए अपनी आदत बना लेते हैं। कई लोग सामाजिक उत्सव, शादी ब्याह, बारात में मस्ती के लिए पी लेते हैं। पर उसकी धीरे धीरे आदत पड़ जाती है। पास में पैसा नहीं रहने पर घर का सामान बेचकर, पत्नी के गहने बेच कर पीने लगते हैं। वे अपना दिन ही शराब पीने से शुरू करते हैं, ऐसे लोगों को चाहे जितना कह लो शराब पीना नहीं छोड़ते। क्योंकि शराब नहीं पीने से उनके हाथ कंपकंपाते हैं। छाती छड़ छड़ होने लगती है। कुछ ही दिनों में ये अपने परिवार तक से दूर हो जाते हैं। परिवार वालों द्वारा शराब पीने से मना करने को वे उन्हें अपना दुश्मन मानने लगते हैं। शराब पीना दिनों दिन बढ़ता जाता है पर कम नहीं होता। शराब अत्यधिक पीने पर वह स्वयं को जान नहीं पाता।

वह लोगों से झगड़ा करता है। कहीं पर भी गिर जाता है। पर शराब नहीं छोड़ सकता। शराब छोड़ने से उसे तकलीफ होती है। अत्यधिक शराब पीने पर लिवर, किडनी, हार्ट आदि खराब हो जाता है। पेट में जलन होने पर उल्टी हो जाती है। डाक्टर चाहे जितना मना करे पर वह शराब छोड़ नहीं पाता।

शराब की बात सुनकर एक दोस्त बोला - “ऐसे बहुत से लोग हैं जो पान, सिगरेट, भांग, ब्राउन शुगर, चरस, गांजा जैसे अनेक प्रकार की चीजों का नशा करते हैं। क्या इनसे शरीर का कोई नुकसान नहीं होता ? मैंने उन्हें बताया कि किसी भी प्रकार का शरीर के लिए नुकसानदेह है। यदि जरूरत से अधिक नशा की मात्रा ली जा रही हो तो उससे होने वाली बीमारी को किसी भी तरह की कंट्रोल नहीं किया जा सकता।

मेरे दोस्त ने पूछा - क्या शुरु में ही डाक्टर के पास जाने से यह कंट्रोल में हो सकता है ? मैं बोला - शराब बंद करने के लिए अनेक दवाइयां निकली हैं। एक दवाई है जिसे खाने पर शराब पीने वाले व्यक्ति के लक्षण जो दिखते हैं वे कम हो जाते हैं। एक दवाई है जिसके सेवन से व्यक्ति का शराब पीने को दिल नहीं करेगा। इसके अलावा एक अन्य दवाई है जिसे खाते ही उल्टी होगी और सर दर्द होगा।



इससे व्यक्ति शराब से घृणा करेगा।

सब सुनने के बाद सारे दोस्त एक दोस्त से बोले - तुमने पान, सिगरेट, तम्बाकू, गूटखा छोड़ने के लिए क्या कोई दवा का सेवन किया है ? यदि नहीं तो शीघ्र छोड़ने की कोशिश करो। मैं बोला - अब तो इन सब के लिए भी दवाई निकली हैं और भी निकलेंगी। बशर्ते आप इन सब प्रकार के नशे से दूर रहें। ये कहते हुए हम सब अपने घरों के लिए चल पड़े।



वैज्ञानिक मतामत

नशा सेवन क्या है ?

नशा सेवन हमारे समाज की एक प्रमुख समस्या है। नशा सेवन को सब अलग-अलग नाम देते हैं। यथा- ड्रग एडिक्शन, ड्रग ऐब्जुज, ड्रग डिपेन्डेंस। विश्व स्वास्थ्य संस्था (WHO) (वर्ल्ड हैल्थ ऑर्गेनाइजेशन) विशेषज्ञों के मतानुसार नशे की गोली, शराब, भांग, गांजा, चरस, अफीम, मार्फिन, पेथिडिन, हेरोइन, ब्राउन शुगर, एलएसडी (LSD), आदि का प्रत्येक देश में दिनों-दिन व्यवहार बढ़ता जा रहा है। रासायनिक प्रक्रिया में तैयार होने वाले नशे के पदार्थ को ड्रग (Drug) कहते हैं। इसके सेवन से हमारा सचेतन अवस्था कम होती है और संवेदनशीलता में परिवर्तन होता है। आनन्द उपलब्ध करने के लिए मनुष्य नशे के द्रव्य की मात्रा दिनोंदिन बढ़ाने लगता है। इससे मनुष्य की शारीरिक और मानसिक दशा पर बहुत अधिक प्रभाव पड़ता है। नशा नहीं करने पर यह बहुत विचलित हो जाता है और किसी न किसी तरह नशे को जुटाने के प्रयास में गलत काम करने से भी नहीं चूकता।

प्रकार :

नशा द्रव्य तीन प्रकार के उपाय में अमल में लाया जाता है। शराब, भांग, अफीम और नशे की गोली मुँह से ग्रहण की जाती है। गांजा, ब्राउन शुगर, ट्रायलिन क्लोरोफार्म आदि सांस के द्वारा लेते हैं। पेथिडिन, मार्फिन, हेरोइन आदि इंजेक्शन द्वारा मांसपेशी या नस में लेते हैं।

नशा सेवन का कारण :

नशा द्रव्य के प्रति आकृष्ट होने के दो प्रमुख कारण है -

(क) व्यक्ति मन से दुःख, परेशानी सामयिक रूप से दूर करने के लिए नशा करता है और थोड़ी देर के लिए ही सही, स्फूर्ति और आनन्द का अनुभव करता है। हर बार यह स्फूर्ति अनुभव करने के लिए वह और अधिक मात्रा में नशा के सेवन करता है। क्योंकि हमारे शरीर के जीवकोषों को समान फल दिखने के लिए हर बार अधिक नशे की मात्रा की जरूरत पड़ती है। इसे जीवकोषों के नशा का आसक्ति भाव कहते हैं। कई ऐसे नशे हैं जिन्हें एक बार करने से जीवकोषों में आसक्ति भाव होता है। इसलिए नशा छोड़ने से शरीर में अनेक लक्षण दिखाई देते हैं। उनमें से फिर एक बार खाने पर आसक्ति भाव की सृष्टि होती है। भांग, गांजा आदि नशा को लोग आसानी से ग्रहण कर लेते हैं और यह सामाजिक त्यौहारों पर प्रयोग में लाया जाता है। इसलिए इसे 'नरम नशा' कहते हैं। अफीम और अफीम से तैयार मॉर्फिन, पेथिडिन, हेरोइन आदि नशा, ज्यादा मात्रा में शराब आदि जीवकोषों में जल्दी परिवर्तन की सृष्टि करता है, इसलिए इसे 'शक्त नशा' कहते हैं।

(ख) हमारी प्रकृति और व्यक्तित्व नशा सेवन के लिए एक यथार्थ कारण है। जो लोग थोड़ी ही निराशा में टूट जाते हैं या जो खूब जल्दी धैर्यहीन हो जाते हैं वे नशा व्यवहार करने के बाद उसे छोड़ नहीं पाते। देखा गया है कि जो माता-पिता नशे का सेवन करते हैं उनके बच्चों में मानसिक दुर्बलता दिखाई देती है। अतः जब इन बच्चों को अवसर मिलता है वे नशे का मोह छोड़ नहीं पाते और शीघ्र ही नशाग्रस्त हो जाते हैं। नशा करने के लिए पैसे न होने पर वे चोरी तक करने को मजबूर हो जाते हैं। नशे की चीजे रखना और उसे चोरी से व्यवहार में लेना एक लाभजनक व्यवसाय है। इसलिए वे बिना पैसे अपने सहकर्मियों व सहपाठियों को नशा कराते हैं और आदत होने पर रास्ते में चलने वाले नए व्यक्ति को भी इसके आदी बना देते हैं। इस प्रकार धीरे-धीरे वे अपना व्यवसाय बढ़ाने का आसान उपाय खोज लेते हैं। नशे का आदी व्यक्ति अंत में इन्हीं से किसी भी कीमत पर नशा द्रव्य खरीदता है।

कई लोग सोचते हैं कि नशाद्रव्य यौनक्रीड़ा में आनन्द देता है। कम मात्रा में कई नशा सामूहिक रूप से मन की परेशानी दूर करता है, इसलिए लगता है कि यौनक्रीड़ा में अधिक आनन्द देता है। इसलिए अधिकांश व्यक्ति इसे यौनक्रीड़ा के

समय व्यवहार में लेते हैं। पर कुछ दिन तक व्यवहार में लेने का बाद नशे की मात्रा बढ़ जाती है और नशा करने वाला व्यक्ति इसके कुप्रभाव से नपुंसक तक हो जाता है।

समस्या :

(1) **सामाजिक समस्या :** हमारे देश में कितने लोग नशा कर रहे हैं, ठीक से पता नहीं चल पा रहा है। केवल वे लोग जो नशा प्रवृत्ति की वजह से शारीरिक और मानसिक बीमारी से पीड़ित हो रहे हैं और डॉक्टरों व अस्पतालों में भीड़ बढ़ा रहे हैं, उन्हें लेकर ही वैज्ञानिक विश्लेषण किया जा सकता है। इससे पता चला है कि युवावर्ग, कॉलेज के विद्यार्थी नशा सेवन में मध्यवयस्क व्यक्तियों से काफी आगे हैं। युवक और छात्र दल इकट्ठे होकर नशा द्रव्य की खरीद-फरोक्त व सेवन में बहुत आगे बढ़ रहे हैं। यह एक बहुत भयंकर स्थिति है। इसके लिए युवा वर्ग को नशा सेवन की बीमारी से मुक्त कराने के लिए चिकित्सा के साथ उपयुक्त बंदोबस्त को बहुत अधिक जरूरत है।

(2) **शारीरिक समस्या :** नशे का सेवन अनेक शारीरिक और मानसिक बीमारियों का कारण है। शारीरिक बीमारियों में 'जांडिस' प्रधान है। इसके अलावा पेट्टिक अलसर, न्यूराइटिस, पैरालिसिस आदि बीमारियों दिखाई देती है। नशाग्रस्त अवस्था में एक्सीडेंट होकर हड्डी टूट सकती है या मस्तिष्क में धक्का लगकर रक्तस्राव होने से मनुष्य सारे जीवन के लिए अपंग हो सकता है।

(3) **मानसिक समस्या :** नशे के व्यवहार से कई सुप्त मानसिक बीमारियां हो सकती हैं जिनके कारण मनुष्य अपनी जान से हाथ खो बैठता है। जैसे- सিজोफ्रेनिया, डिप्रेसन और कई प्रकार की साइकोसिस बीमारियां।

(4) **आइनगत समस्या :** अब नशाग्रस्त व्यक्तियों का नैतिक ज्ञान और आइनगत व्यवस्था के बारे में आलोचना करेंगे। अधिकांश अपराधियों की परीक्षा करके देखा गया है कि उनमें से अधिकांश व्यक्तियों ने नशे के प्रभाव में पाप कर्म किए होते हैं।

डा. सम्राट कर

83 ::::: मन की बात जानिए

इसलिए सन् 1985 में भारत सरकार ने नशा या मादक द्रव्य का व्यवहार बंद करने के लिए एक कानून बनाया था। इसमें कई निर्दिष्ट नशा व्यवहार बंद करने के कानून हैं और नशाद्रव्य रखना या दूसरों को खिलाने के लिए अप्रोच करना आदि एक बड़ा अपराध माना जाएगा जिसमें यथेष्ट दंड व जेल भोगने का प्रावधान है।

चिकित्सा :

आकामप्रोसेट (Acamprosate), बाकलोफन (Baclofen) आदि दवाइयां शराब सेवन की इच्छा को कम कर देती हैं। डाइसलफिराम (Disulfiram) खा कर शराब पीने पर उल्टी और सिर दर्द होता है। ब्यूप्रोपियोन (Bupropion) पान और सिगरेट नशा छुड़ाने में मदद करती हैं।

जो भी हो नशाग्रस्त व्यक्ति की चिकित्सा का प्रबंध करना सरकारी और गैर सरकारी स्तर पर होना बहुत आवश्यक है। केवल डाक्टरों द्वारा यह चिकित्सा सोचना ठीक नहीं है क्योंकि यह एक सामाजिक व्याधि देशीय और अंतर्देशीय समस्या है। अतः इस चिकित्सा के लिए प्रत्येक स्तर पर स्वेच्छासेवी की जरूरत है। पुलिस, सोशल कार्यकर्ता, शिक्षाविद्, मनोचिकित्सक के अलावा परस्पर वाद संवाद व सार्वजनिक संस्थाओं का योगदान बहुत आवश्यक है।



नींद न आना

(Insomnia)

एक दिन नदी के किनारे घूमते हुए मेरा मित्र अपने बूढ़े पिता के साथ दिखा। मैंने उससे सारी बात पूछी तो वह परेशान हो गया। बोला - कई दिनों से मैं सो नहीं पा रहा हूँ। मैंने पूछा - क्यों ? वे बोला - मां, पापा की तो उम्र हो रही है। वे रात में ठीक से सोते नहीं है। पर मेरी पत्नी को न जाने क्या हुआ है, वह भी सारी रात नहीं सोती।



मैं बोला मासी मौसा जी की तो बाद में सुनूंगा, तेरी पत्नी को नींद क्यों नहीं आ रही है। वह बोला - मुझे क्या पता ?

मैंने उससे यह नहीं पूछा कि यदि वह रात में सोती नहीं तो क्या करती है ? उसने खुद बताया कि - मेरी पत्नी रात में बार-बार लाइट जलाकर बाथरूम जाती है। कभी कभी उठकर पानी पीती है और कभी आंगन में घूमती है। यहाँ तक कि कभी कभी आंगन में बैठकर किताब भी पढ़ने लगती है। बोले यह सब क्या है ? क्यों हो रहा है ? मैं क्या करूँ ? मैंने कहा - नींद नहीं आने के अनेक कारण हैं ? तुम्हारी पत्नी को नींद क्यों नहीं आती यह तो उन्हीं से बात करके पता चल पायेगा। मेरे मित्र की एक ही जिद थी - उसकी पत्नी को नींद क्यों नहीं आ रही ? मैंने कहा - नींद न आने के अनेक कारण हैं। यदि किसी विषय के बारे में जानने की बहुत उत्सुकता होते नींद नहीं आती। यदि कोई आने वाला हो तो उसके आने की सोच में नींद नहीं आती। किसी कारण से मन खराब हो, गुस्सा हो, अधिक खुशी होने पर भी नींद नहीं आती। शरीर में कोई तकलीफ होने, खाँसी होने, सिरदर्द होने (भाईग्रेन) से नींद नहीं आती। बाढ़, युद्ध का डर, किसी अपने की तबियत खराब होने से भी नींद नहीं आती। कई बार रोजाना के कार्य में परिवर्तन होने से और विदेश से किसी के आने की खबर से भी नींद नहीं आती। कई लोगों मानसिक बीमारी, डिप्रेशन, मेनिया और सीजोफ्रेनिया होने पर नींद नहीं आती। कई लोग नशा सेवन के बाद सोने की आदत डाल लेते हैं। जब वे बिना नशा किए सोने की कोशिश करते हैं तो उन्हें नींद नहीं आती। मैंने अपने मित्र को बताया कि ये सब कारण होने के बाद भी डाक्टर से सलाह लेने अति आवश्यक है।

वैसे भी एक वयस्क व्यक्ति की नींद काफी कम होती है। एक वयस्क व्यक्ति को दिन में 5-6 घंटे सोना चाहिए। खाने में अनियमितता, बेडरूम में हवा का ठीक से आवागमन न होना, तथा मानसिक चिन्ता से वयस्क की नींद कम हो जाती है। नींद कम होने पर उन्हें हृदयरोग, किडनी आदि रोग होने की सम्भावना बढ़ जाती है। इसलिए नींद में कमी होने पर डाक्टर की सलाह लोनी चाहिए। कई व्यक्ति शराब, नशे की गोली खाकर सोते हैं। ये सब उसकी स्मरण शक्ति आदि पर कुप्रभाव छोड़ते हैं। अतः डाक्टर की सलाह अवश्य लेनी चाहिए।



कई बार देखा जाता है कि कई बच्चे सोते सोते एकाएक रोने लगते हैं, या काँपते हैं या उनके शरीर से बहुत सा पसीना बहने लगता है। ऐसा प्रायः 5-10 मिनट तक रहता है। और एक रात में कई बार होता है। ऐसा बच्चों को ज्यादा खिलाने, कम खिलाने या उनके पेट में कीड़े होने पर होता है। बच्चों को ऊँचे तकिए पर सुलाने से, उनके गले में टांसिल होने पर या सर्दी लगने से भी उन्हें नींद नहीं आती। बच्चे को डराकर नहीं खिलाना चाहिए। इससे उस पर कुप्रभाव पड़ता है। यदि बच्चे को कई दिनों तक नींद न आए तो तुरन्त डाक्टर को दिखाना चाहिए। जन्म से एक महीने तक बच्चे को 22 घंटे, दो महीने के बच्चे को 20 घंटे, चार महीने के बच्चे को 16 घंटे और एक साल के बच्चे को 14 घंटे सोना चाहिए। ठीक से सोने से बच्चे के मस्तिष्क में स्नायुविक अभिवृद्धि होती है।

अच्छी तरह से नींद आने के लिए रोज का काम ठीक से करना चाहिए। शारीरिक परिश्रम, उपयुक्त व्यायाम और दिन में कम से कम दो किलोमीटर चलना चाहिए। किसी कारण से नींद न आने पर या अस्वाभाविक चिन्ता होने पर डाक्टर का परामर्श आवश्यक है।



वैज्ञानिक मतामत

नींद न आने के कारण और उपचार

मनुष्य के शरीर के लिए नींद आने की बहुत आवश्यकता है। खाद्य, जल और वायु की तरह नींद भी सुस्त शरीर के लिए आवश्यक है। ठीक से खाना न खाने से जैसे शरीर कमजोर हो जाता है, वैसे ही आवश्यक मात्रा में नींद न आने से मनुष्य शारीरिक और मानसिक स्तर पर कमजोर हो जाता है। वह अपना रोज का कार्य करने में अक्षम हो जाता है। और आखिर में अपने परिवार व समाज के प्रति अपना कर्तव्य निभा नहीं पाता। अपने को बीमार सोचने लगता है। ऐसी स्थिति में नींद कैसे आए यह सबसे पहले जानना चाहिए।

हमारे शरीर में जो भी कार्य होता है वह मस्तिष्क के द्वारा परिचालित होता है। मस्तिष्क में शरीर से आने वाले स्नायु के द्वारा खबर जाती है और मस्तिष्क से आने वाले स्नायु के द्वारा शरीर के विभिन्न अंश को खबर जाती है। अतः प्रत्येक कार्य का नियंत्रक है हमारा मस्तिष्क। यह कार्य सम्पादन, अनुशीलन और प्रेरणा से मस्तिष्क के कोष अवश हो जाते हैं और विश्राम की जरूरत महसूस करते हैं। मस्तिष्क का यह विश्राम है - निद्रा।

निद्रा को दो पर्याय में विश्लेषण किया जा सकता है।

(1) **द्रुत चक्षुदोलन विहीन : NREM (Non-Rapid Eye Movement)** इस प्रकार में सोते हुए व्यक्ति धीरे धीरे आंख घुमाता है।

यह चार पर्याय में विभक्त किया गया है :-

प्रथम पर्याय में व्यक्ति बहुत धीरे आँख घुमाता है।

दूसरा और तीसरा पर्याय है मध्यवर्ती अवस्था।

चौथा पर्याय है गहरी निद्रावस्था।

ये चार पर्याय सम्पूर्ण पूर्ण होने में 90 मिनट लगते हैं। इसके बाद द्रुत चक्षुदोलन शुरु होता है। किस पर्याय में निद्रा में व्याघात होता है, उनके ऊपर निद्राहीनता का प्रभाव निर्भर करता है।

(2) **द्रुत चक्षु दोलन REM (Rapid Eye Movement)** - इसमें व्यक्ति जोर जोर से आँख घुमाता है।

किसको कितनी निद्रा आवश्यक है ?

(1) बच्चों को :

जन्म से 1 महीने तक के शिशु को 22 घंटे सोना चाहिए, दो महीने के शिशु को 20 घंटे तक, चार महीने के शिशु को 16 घंटे तक और एक साल के शिशु को 14 घंटे तक सोना चाहिए। उसी समय में शिशु के मस्तिष्क की स्नायुविक अभिवृद्धि होती है। इसे संसुलेशन कहते हैं। इस समय आवाज या कोई बीमारी से निद्रा में व्याघात होने से मानसिक अभिवृद्धि में गंभीर रूप से बाधा आती है। बच्चों की नींद बहुत गहरी नहीं होती इसलिए अनेक बच्चे आधी रात में चौंक कर उठ जाते हैं और बिना कारण रोते रहते हैं। यदि उन्हें कोई शारीरिक बीमारी नहीं है तो चिन्ता की बात नहीं। इस समय में बच्चों को थोड़ा पानी या दूध पिलाने से वे पुनः सो जाते हैं।

अनेक बच्चे दो से पांच साल के अंदर अचानक डर कर उठ जाते हैं, वे कांपते हैं या पसीना-पसीना हो जाते हैं। सोने के दो तीन घंटे के बाद ऐसा होता है। और समय समय पर यह 5 से 30 मिनट तक रहता है और रात में 2-3 बार से 8-10 बार तक हो सकता है। शिशु को अत्यधिक खिलाने पर या कम खिलाने पर या पेट में कीड़े होने पर निद्रा आने में परेशानी होती है। सोते समय ऊँचा तकिया लगाने, शिशु के गले में टांसिल होने या उसे सर्दी होने से नींद नहीं आती।

सोते समय बच्चे को मुंह में कोई चीज रखने को न दें। सुलाते समय बच्चे को डराकर या भूत प्रेत डायन आदि की कहानी नहीं सुनाएँ क्योंकि इससे मस्तिष्क की अभिवृद्धि पर कुप्रभाव पड़ता है। साधारण चिकित्सा से ठीक न होने पर डाक्टर से परामर्श करें।

(2) वयस्क और वृद्ध :

वयस्क और वृद्ध लोगों की नींद बहुत कच्ची होती है। एक वयस्क को दिन में 5/6 घंटे सोना चाहिए। सोने के कमरे में हवा की उचित आवाजाही न होने पर,

डा. सम्राट कर

89 ... **मन की बात जानिए**

खाने में अनियमितता होने पर या मानसिक चिन्ता होने पर व्यक्ति को ठीक से नींद नहीं आती। नींद कम आने से हृदयरोग, किडनी की बीमारी आदि शुरु हो जाती है। इसलिए अनिद्रा या कम नींद आने पर डाक्टर की सलाह अवश्य ले। कई लोग नशा सेवन के बाद ही सोने की आदत डाल लेते हैं। यह आदत होने पर उन्हें बिना नशा सेवन के नींद नहीं आती है। यह नशा मनुष्य की स्मरण शक्ति और शरीर पर कुप्रभाव डालता है। इसलिए इसका निराकरण आवश्यक है।

(3) छात्रों को :

छात्रों को लगातार कई दिनों तक अनिद्रा होना ठीक नहीं है। इससे उनके मस्तिष्क पर कुप्रभाव पड़ता है।

(4) गाड़ी चलाने वालों पर :

गाड़ी चलाने वाले व्यक्ति को लगातार 5/6 घण्टा गाड़ी चलाने के बाद बीच बीच में विश्राम अवश्य लेना चाहिए।

निद्राहीनता के कारण निद्रा के साथ अनेक स्नायविक जीव का रासायनिक और मानसिक प्रक्रिया संश्लिष्ट होने से अनेक कारणों की समीक्षा करनी चाहिए।

नींद न आने के कारण :

(क) अत्यधिक उत्कंठा : किसी विषय के बारे में अत्यधिक उत्कंठा के साथ प्रतीक्षा करना या किसी आत्मीय के आने की प्रतीक्षा करना।

(ख) विषाद रोग (Depression) : किसी कारण से अत्यधिक मानसिक विषाद।

(ग) मानसिक बीमारी (Mania) : मानसिक बीमारी शुरु होने से।

(घ) सिजोफ्रेनिया (Schizophrenia) बीमारी होने से।

(ङ) अत्यधिक दर्द होने से : कोई शारीरिक बीमारी से शरीर में अत्यधिक दर्द होने से।

(च) खॉसी, जक्ष्मा, आस्थमा आदि बीमारी से नींद न आना।

- (छ) स्नायविक बीमारी यथा माईग्रेन से।
- (ज) परिस्थिति जनित : युद्ध के डर से, बाढ़ के समय से, किसी अपने के अस्पताल में होने से, रात को ड्युटि, विवाह आदि समारोह या सामाजिक उत्सव के समय।
- (झ) रोज के कार्य में परिवर्तन या विदेश से लौटने पर।
- (ञ) नशासक्त : नशासक्त व्यक्ति के नशा न करने के कारण।

उपर लिखे किसी भी कारण से यदि नींद नहीं आती तो डाक्टर से इसकी चिकित्सा करानी चाहिए। शरीर के लिए आवश्यक मात्रा में विश्राम नहीं लेने से बाद में यह शणीर में विभिन्न शारीरिक और मानसिक बीमारियों का कारण बन जाता है। निद्राहीनता निराकरण के लिए दवाई बीमारी की किस्म पर निर्भर करती है। इसके लिए नाइट्राजिपाम (Nitrazepam), आलप्राजोलाम (Alprazolam), जलपिडेम (Zolpidem) आदि प्रयोग में लाई जाती है। इन्हें अधिक दिन तक व्यवहार में लाने से व्यक्ति को इनकी आदत (Addiction) हो जाती है। Psychotherapy (मनोचिकित्सा) से नींद न आने के कारणों को दूर करने की कोशिश की जाती है।

नींद की दवाई का बिना डाक्टर के परामर्श से बेचना या खरीदना कानूनी रूप से निषिद्ध है। लेकिन आजकल नशासक्त व्यक्ति इसे कैसे भी लेकर इसका गलत उपयोग करते हैं। पर ऐसा नहीं करना चाहिए क्योंकि इससे शरीर को बहुत नुकसान पहुँचता है। नींद न आने के कारण सबके लिए अलग होते हैं। इसलिए डाक्टरी सलाह के बाद ही दवाओं का सेवन करना चाहिए।

निद्राहीनता की भयावहता से दूर रहने के लिए कुछ नियम मानने चाहिए :

- (क) नियमानुवर्तिता : अपना रोज का काम ठीक समय पर करना चाहिए।
- (ख) व्यायाम : शारीरिक परिश्रम उत्तम निद्रा के लिए जरूरी है। जो शारीरिक परिश्रम नहीं करते उन्हें सुबह शाम खुली हवा में व्यायाम करना चाहिए या दो किलोमीटर चलना चाहिए।

- (ग) रोज एक ही समय पर नींद से उठने की कोशिश करें।
- (घ) नशे का सेवन न करें।
- (ङ) रात में सोने से पहले गरम पानी से नहाना चाहिए।
- (च) सोने के कमरा को साफ और शांत रखे।

किसी कारण से नींद न आने पर या मानसिक भारसाम्य से व्यतिक्रम दिखाई देने पर मानसिक रोग के विशेषज्ञ से परामर्श करके उपयुक्त चिकित्सा से अच्छी निद्रा का लाभ पाइए।



सपना (Dream)

एक दिन मैं गाँव में बरामदे में बैठा था। गाँव के सारे बच्चे मेरे पास आकर अनेक प्रश्न पूछ रहे थे- कोई पढ़ाई के बारे में तो कोई क्रिकेट के बारे में, कोई फुटबल के बारे में, तो कोई देश-विदेश के बारे में। मैं एक के बाद एक उनके प्रश्नों के उत्तर दे रहा था। शाम हो गई थी, गायेँ घर को लौट रही थी। किसान अपनी जमीने जोतकर हल लेकर लौट रहे थे। हमारा हलिया भोला मुझे देख कर खड़ा हो गया। बच्चों के साथ मेरी सारी बातें सुनकर उसने सोचा मैं सब जानता हूँ। कंधे से गमछा निकाल कर बरामदा साफ कर बैठ गया और बोला - डाक्टर साहब, आप तो सब जानते हैं। सब यही कह रहे हैं। पर मुझे बताओ कि मनुष्य सपना क्यों देखता है ? मुझे बहुत खराब सपने आते हैं। मुझ बहुत डर लगता है। अगर सपने सच हो जाएँ तो सिर्फ मेरा नुकसान नहीं होगा बल्कि पूरे गाँव का भी नुकसान होगा। बाढ़ आ जाएगी, नदी का पानी गाँव में घुस जाएगा। हम सब बह जाएंगे।



बताइये डाक्टर साहब - क्या सपने सच होते हैं ? मैंने उसको पीठ पर सांत्वना देते हुए कहा - तुम डरो नहीं। सपने सच नहीं होते। उसने आग्रह से पूछा तो मुझे बताओ मनुष्य सपना क्यों देखता है ? सब एक प्रकार के सपने नहीं देखते। सारे सपने तो याद भी नहीं रहते इसका क्या कारण है ?

मैं उससे बोला - मनुष्य की सब इच्छा पूरी नहीं होती। कई इच्छाएं मन में अदृश्य होकर रह जाती हैं। कई बार वे सपने में आती हैं। कभी कभी बाढ़ का सुनकर या उसे देखकर, वह मन में बस जाता है। इसलिए नींद में सोने के बाद यह दृश्य सपना बन कर दिखाई देता है। गहरी नींद की अपेक्षा कच्ची नींद में सपना दिखाई देता है।

सपना देखना हानिकारक नहीं है। मन की विह्वलता सपने के माध्यम से परिप्रकाशित होती है। सपना बच्चे, वृद्ध, स्त्री-पुरुष सब देखते हैं। किसी को सपना याद रहता है और किसी को नहीं।

उसने मेरे से फिर पूछा कि मेरा पोता रात में क्रिकेट खेलने के जैसा चिल्लाता है। कुछ कुछ बकता रहता है। वह यह सब क्या सपना देखकर नींद में करता है ? मैं बोला - हां, बच्चे ऐसे ही सपने देखकर नींद में इधर-उधर की बात बोलते हैं। बड़े भी डरावना सपना देखकर चिल्लाकर उठ जाते हैं। इसमें डरने की कोई बात नहीं है।



वैज्ञानिक मतामत

सपना क्या है ?

सपने की सृष्टि मस्तिष्क से होती है। स्वेच्छाकृत, स्नायु अंचल से खाद्य निकलने के बाद अपनी इच्छा से पाकक्रिया होकर मलद्वार तक गति करने जैसी भावना, चिंता वृद्धि, स्मरण शक्ति और ज्ञान आदि स्वेच्छाकृत रूप से मस्तिष्क में चलता है।

यह क्यों होता है ?

जीवन में समस्त आशा और इच्छा करने वाला या अभिलाषा अनेक समय में हमारे मानसपट की चिंता में आती है और यह मन में भावविह्वलता की सृष्टि करता है। एक काम करते समय या एक बात सुनते समय भी अंतर्भावना या चिंता एक या अनेक प्रकार की हो सकती है। यह भावना पूर्ण होने के साथ सम्भव न होने पर यह सपने के रूप में निद्रित अवस्था में उपयोग करने जैसा लगता है।

यह कैसे अनुभव होता है ?

जो इच्छा मन में रहती है वह अच्छी भावनाएं यथा स्नेह, प्रेम अपने प्रति, परिवार के प्रति, पढ़ाई के प्रति, समाज के प्रति और अपनी नौकरी या व्यवसाय वृद्धि में कुछ उन्नति की भावना। उदाहरण- मजा, घर बनाना, बड़ा आदमी बनना, देशसेवा करना आदि।

खराब भावना यथा- घृणा, स्वार्थ, विद्वेष की भावना। अपने गलत आचरण में अंतर की भावना, दूसरों के प्रति दमन, दूसरों को सहन न करने की भावना, दुख की भावना, आत्महत्या या दूसरों को मार देने की भावना, बीमारी की भावना या दुर्घटना की भावना आदि।

निद्रा का विधि में सपना :

(1) गहरी नींद जो कि निद्रित अवस्था में 20/25 मिनट तक होती है। यह Electroencephalogram में रिकार्ड करके देखा गया है। यह असली नींद है जिसमें बड़ी-बड़ी धीरे तरंगे आती है और बीच बीच में लग लग कर या Sleep bundle निद्रागुच्छ Record होता है। इसमें सपना नहीं आता। इस समय आँख के डोले धीरे धीरे इधर उधर होते हैं।

(2) Paradoxical Sleep या कच्ची नींद, जो कि निद्रित अवस्था में ज्यादा समय तक 60/80 मिनट व्यवधान में 20 से 25 मिनट तक होता है। इस समय निद्रित व्यक्ति की आँख की पुतली थर थर होकर पेण्डुलम की भांति खूब जोर से इधर से उधर होती है जो कि आँखों की पलकों के ऊपर से भी देखी जा सकती है। इसे REM (Rapid Eye Movement Sleep) कहते हैं। यह सपना देखने का समय है।

निद्रा के लाभ :

सपना हमारे शरीर के लिए हितकारी है - यह भावना के परिप्रकाश का उपाय है और इससे समस्त विह्वलता की बीमारी दूर होती है। यह शरीर की एक स्वेच्छाकृत प्रतिरक्षा है। यह समस्त बच्चों से बूढ़ों तक, स्त्री-पुरुष सब देखते हैं। जो कहते हैं कि वे सपना नहीं देखते वे दरअसल सपना देखकर भूल जाते हैं।



यौन समस्या (Sexual Problem)

यौन समस्या क्या है ?

यौन समस्या या यौन विफलता उस स्थिति को कहते हैं जब दो व्यक्ति या स्त्री पुरुष की जोड़ी को यौन संगम से संतुष्टि प्राप्त नहीं होती है।

यौन विफलता एक साधारण समस्या है, जो 40% से 45% तक महिलाओं से 30% से 35% तक पुरुषों में पाई जाती है। फिर भी यह एक ऐसी समस्या है जिसके बारे में बात करने में मनुष्य अनिच्छा व्यक्त करते हैं। यौन विफलता समस्या का अधिकांशतः उपचार उपलब्ध चिकित्सा से सम्भव है। इसलिए इसके बारे में आप को अपने सहवासी/सहवासिनी के साथ डाक्टर से सलाह और विमर्श करना जरूरी है।



कौन कौन यौन समस्या का सामना करते हैं ?

उभय पुरुष और महिला यौन समस्या से प्रभावित होते हैं। यह समस्या किसी भी वयस्क व्यक्ति को हो सकती है। स्वास्थ्यग्रस्त समस्या या स्वास्थ्य में हानि से वयस्क व्यक्ति इस समस्या से अधिक ग्रसित होते हैं।

डा. सम्राट कर

97 मन की बात जानिए

पुरुषों में यौन समस्या :

यौन समस्या का कारण क्या है ?

यौन समस्या शारीरिक या मानसिक समस्या जनित होती है।

शारीरिक समस्या : अनेक शारीरिक कारण यौनक्रिया में समस्या पैदा कर सकते हैं। इसके कारण हैं - मधुमेह, हृदय रोग, रक्त शिरा जनित बीमारी, हार्मोन का असंतुलन, किडनी या लिवर फेलयोर, स्नायुरोग एवं शराब व ड्रग सेवन।

मानसिक समस्या : कार्यस्थल में अत्यधिक मानसिक टेंशन भी यौन विफलता का कारण हो सकता है। यह यौन जीवन, वैवाहिक संपर्क, मानसिक उत्तेजना या अन्य यौन समस्या का कारण हो सकता है।

पुरुष कैसे यौन समस्या से प्रभावित होते हैं :

पुरुष वीर्यस्खलन विशृंखलता, यौन उद्दीपन में विफलता एवं यौन इच्छा में बाधा आदि समस्या का सामना करते हैं।

वीर्यस्खलन विशृंखला (Ejaculation Disorder) :

वीर्यस्खलन विशृंखला के कई प्रकार का है :

- (1) निर्धारित समय या इच्छा के पहले वीर्यस्खलन : यौन क्रिया में लिंग भेदन से पहले अर्थात् निर्धारित समय से पहले ही वीर्यस्खलन हो जाना।
- (2) इच्छा में बाधा या विलम्ब वीर्यस्खलन : इस अवस्था में वीर्यस्खलन बहुत धीरे या बहुत देर से होता है।
- (3) पाश्चात्यगामी वीर्यस्खलन : इस स्थिति में यौन संतुष्टि के समय वीर्यस्खलन ब्लाडर में होता है।

कारण :

अनेक केस में निर्धारित समय से पहले वीर्यस्खलन या विलम्बित वीर्यस्खलन यौन सहवास के प्रति आकर्षण न होने पर होता है। वैसे ही अतीत की अनुभूति,

मानसिक समस्या एवं कठोर धार्मिक विश्वास भी व्यक्ति के यौन जीवन में वितृष्णा की भावना जागृत करते हैं। या यौन को पाप समझने की सृष्टि करते हैं। पुरुष की यौन विफलता का मुख्य कारण है समय से पहले वीर्यस्खलन। व्यक्ति यौन क्रिया में कितना सफल होगा, यह सोच सोच कर समय से पहले ही वीर्यस्खलन हो जाता है।

पाश्चात्यगामी वीर्यस्खलन उन पुरुषों में दिखाई पड़ता है जिन्हें मधुमेह समस्या या स्नायुजनित समस्या होती है। किसी विशेष अपरेशन के बाद भी पुरुषों में यह समस्या देखी जा सकती है।

Erectile Dysfunction क्या है ?

अनेक बीमारियों यथा- रक्तचालन, स्नायु विशृंखलता, मानसिक समस्या, लिंग में आघात आदि से ये समस्या दिखाई देती है।

इच्छाहीन यौन समस्या क्या है ?

यह उस स्थिति को बताता है जब यौनक्रीड़ा के लिए इच्छा या उद्दीपन कम हो जाता है। यह शारीरिक या मानसिक कारणों से होता है। हारमोन स्तर में हारमोन कम होने से यह समस्या होती है। मानसिक टेंशन ग्रस्त बीमारी, यथा- मधुमेह, रक्तचाप आदि समस्या में इस स्थिति की सृष्टि होती है।

पुरुषों की यौन विफलता की चिकित्सा :

पुरुषों की यौन विफलता की समस्या को शारीरिक या मानसिक समस्या का इलाज करके ठीक किया जा सकता है। चिकित्सा पद्धति अनेक प्रकार की है। यथा-

(1) **दवाई से चिकित्सा** : शारीरिक समस्या यथा- डाइबिटीज, ब्लडप्रेसर की चिकित्सा की जानी चाहिए जो कि पुरुष की यौन विफलता का कारण होता है।

दवाई जैसे सिलडेफिल (**Sildenafil**), टाडानाफिल (**Tadalafil**) पुरुष की यौन प्रक्रिया को त्वरित करती है, जो लिंग को अधिक सतेज रखती है। डापोक्सिटिन (**Dapoxetine**) इच्छा से पहले होने वाले वीर्यस्खलन का समय बढ़ाता है।

(2) **हारमोन** : जिन पुरुषों में हारमोन यथा टेस्टोस्टेरोन (**Testosterone**) की मात्रा कम रहती है, उन्हें हारमोन वृद्धि के लिए टेस्टोस्टेरोन दिया जा सकता है।

(3) **मानसिक चिकित्सा** : यो व्यक्ति मानसिक टेंशन, तीक्ष्ण अनुभूति या घृणा जैसी मानसिक समस्या से ग्रसित होते हैं उन्हें मानसिक चिकित्सा दी जा सकती है जो कि यौन सफलता में सहायक होगी।

(4) **सर्जरी** : वैक्यूम डिवाइस एवं पेनाइल इम्प्लांट, भी पुरुष को यौन विफलता को दूर करने में सहायक हो सकता है।

(5) **शिक्षा और सचेतना** : यौन शिक्षा एवं यौन सचेतना या यौन व्यवहार के बारे में शिक्षा दी जा सकती है। यह पुरुषों में दिखाई देने वाली समस्याओं का समाधान कर सकती है। एवं यौन सफलता ला सकती है। खुलकर अपने यौन सहवासी से यौन समस्या के बारे में बात करने से भी यौन जीवन में खुशी मिल सकती है।

समय से पहले वीर्यस्खलन की चिकित्सा :

निर्धारित समय से पहले होने वाली वीर्यस्खलन समस्या की चिकित्सा स्कवीज (Squeeze) पद्धति से की जाती है। इस पद्धति में सफलता की मात्रा अधिक होती है एवं यह पद्धति प्रयोग होने पर समय से पहले वीर्यस्खलन को खुद कंट्रोल कर सकते हैं। इस पद्धति में यौन संयम के समय जब वीर्यस्खलन होने का अनुभव हो तो उसके ठीक पहले लिंग को सहवासिनी की योनि से निकाल ले एवं सहवासिनी को भी इसके बारे में बता दें। फिर लिंग के मुंह को अंगूठे और उंगली से दबाकर रखें, जिससे यौन प्रक्रिया विलम्बित होती है। 2 से 20 सैंकंड बाद फिर यौन संयम आरम्भ करें। यदि आवश्यक हो तो यह प्रक्रिया बार-बार करें।

समय से पहले वीर्यस्खलन जटिल समस्या का कारण हो सकता है। मानसिक रूप का भी ध्यान रखकर यह चिकित्सा करवाना आवश्यक है। केवल शारीरिक समस्या का समाधान कर देना यथेष्ट नहीं है।

विलम्बित वीर्यस्खलन की चिकित्सा :

इस प्रक्रिया में यौन उद्दीपन को कम करके कैसे वीर्यस्खलन प्रक्रिया को विलम्बित किया जा सकता है, वह शिक्षा दी जाती है। सेनसेट फोकस एक्सरसाइज

(Sensate focus Exercise) सहायक हो सकती है। इससे शरीर के अनेक अंगों को महसूस करने की कोशिश करें। जब तक वीर्यस्खलनता की स्थिति का अनुभव नहीं करें, तब तक लिंग भर्ति करने से निवृत्त रहें।

पश्चातगामी वीर्यस्खलन की चिकित्सा :

इस समस्या का समाधान अस्त्रोपचार से किया जा सकता है। यह समस्या ज्यादा नूकसान दायक नहीं है। इस समस्या से गर्भधारण में समस्या हो सकती है। ऐसी स्थिति में स्पर्म (Sperm) को ब्लाडर से निकाल कर प्राकृतिक विपणन किया जा सकता है।

क्या यौन समस्या की चिकित्सा सम्भव है ?

यौन समस्या का कारण किसी निर्दिष्ट कारण पर निर्भर करता है। यौन विफलता की चिकित्सा संभव है। सामान्य विफलता जो कि मानसिक होती है उसे मनोवैज्ञानिक चिकित्सक तथा यौन संपर्कित समस्या सहवासी से बातचीत करने से ठीक हो सकती है।

क्या यौन समस्या का प्रतिरोध किया जा सकता है ?

यौन समस्या का प्रतिरोध नहीं किया जा सकता है फिर भी उचित पदक्षेप से समस्या का नियंत्रण किया जा सकता है। समस्या को ठीक से समझने की मानसिकता होनी चाहिए। निम्न से कुछ लाभ उठाया जा सकता है :-

- (1) डॉक्टर से परामर्श एवं चिकित्सा प्रक्रिया मान के चलें।
- (2) धूम्रपान और मद्यपान बंद करें।
- (3) मानसिक एवं आवेगजनित समस्या को ठीक से समझे। आवश्यकता पड़ने पर चिकित्सा करवाएं।
- (4) सहवासिनी से खुलकर बातचीत व आलोचना करें।

मैं कब डाक्टर का परामर्श लूंगा ?

अनेक पुरुष अनेक समय पर यौन समस्या का सामना करते हैं। जब यह समस्या होती है, तब व्यक्ति मानसिक रूप से प्रभावित होने के साथ यौन जीवन में साथी के साथ संपर्क करने में भी प्रभावित होते हैं। यदि समस्या कम न हो तो चिकित्सक से परामर्श करें।

पुरुषों की यौन समस्या और लक्षण :

- (1) यौन इच्छाशक्ति का अभाव, अत्यधिक यौन परिकल्पना अथवा यौन सम्भोग में इच्छा।
- (2) हर प्रकार का यौन उद्दिपन रहने पर भी सम्भोग शुरू न हो पाना।
- (3) हस्तमैथुन या ओरेल सेक्स के समय सम्भोग सुख न हो पाना।
- (4) वीर्यस्खलन या सम्भोग सुख न हो पाने के समय नियंत्रण न कर पाना, जो की सहवासी को असंतुष्ट करता है।
- (5) वीर्यस्खलन में अभाव।
- (6) अविरत वीर्यस्खलन।
- (7) रक्तयुक्त वीर्यस्खलन, जो विचलित करता है, पर उतना गुरुतर नहीं है।

निम्न समस्या दिखाई देने पर डाक्टर से परामर्श करें :

- (i) जब आप या आपके सहवासी यौन विफलता से अत्यधिक मनोग्रस्त होते हैं।
- (ii) संगम नलि यंत्रणादायक होना।
- (iii) यौन संगम के लिए इच्छा का अभाव।
- (iv) यदि स्वाभाविक रूप से लिंग सीधा न हो।
- (v) संभोग सुख पाने में अक्षमता।

नारी की यौन समस्या :

नारी की यौन समस्या के कारण क्या है ?

नारी में दिखाई देने वाली यौन समस्या का कारण शारीरिक एवं मानसिक दोनों ही हो सकता है।

शारीरिक कारण : अनेक शारीरिक समस्या यौन समस्या का कारण हो सकती है। मधुमेह, हृदयरोग, स्नायुरोग, हारमोन असंतुलन, मासिक ऋतुस्राव बंद होने के बाद, किडनी जनित बीमारी, लीवरजनित बीमारी, मद्यपान एवं धूम्रपान।

मानसिक रोग : काम की चिन्ता या विषादग्रस्त होना भी यौन संगम को प्रभावित करता है। अतीत की कड़वी अनुभूति, यौन के प्रति घृणा स्त्री की यौन समस्या के कारण होते हैं।

नारी में दिखाई देने वाली यौन समस्या :

(1) **यौन इच्छा में बाधा :** यौन सुख के प्रति विमुखता या यौन संगम का इच्छा का अभाव। हारमोन परिवर्तन, कुछ चिकित्साजनित समस्या (कैंसर आदि की चिकित्सा के लिए दवाई), मानसिक रक्तचापग्रस्त, गर्भधारण, चिन्ता एवं अत्यधिक ड्रग लेना इसका कारण है। हमेशा यौनक्रिड़ा भी यौन इच्छा में बाधा उत्पन्न करती है। नौकरी एवं बच्चों की देखभाल भी नारी की यौन इच्छा को प्रभावित करते हैं।

(2) **उत्तेजित होने में अक्षमता :** यौन में आवश्यक ल्यूब्रिकेशन न होना नारी की यौन उत्तेजना का अक्षमता का कारण होता है। यौनक्रिड़ा में उत्तेजित न होने का अन्य कारण है - मानसिक जनित, विषादग्रस्त या उद्विग्न का अभाव।

(3) **सम्भोग सुख का अभाव :** यह यौनक्रिड़ा का आखिरी स्थिति या सम्भोग सुख से वंचित होने की स्थिति है। यौन इच्छा में बाधा, अनभिज्ञता, अज्ञान एवं मानसिक समस्या यथा घृणाभाव, विषादग्रस्त एवं अतीत का तिक्त अनुभव इसके कारण है। निर्दिष्ट ड्रग एवं चिकित्सा भी ऐसी स्थिति की सृष्टि करते हैं।

(4) **दर्ददायक संगम** : एन्डोमेट्रियोसिस (Endometriosis), पेलविक मास (Pelvic Mass), यौन संक्रमित बीमारी से सहवास के समय दर्द होता है। वैजिनिसमस (Vaginismus) एक प्रकार का स्थिति है जिसमें यौन क्रीड़ा के समय दर्द का अनुभव होता है। यह नारी की मानसिकता के उपर निर्भर करता है। जो नारी सहवास के समय भय करती है, उसे दर्द का अनुभव होता है। अतीत के कटु अनुभव भी इसका एक अन्य कारण है।

क्या नारी की यौन समस्या की चिकित्सा सम्भव है ?

नारी की यौन विफलता की सफलता के साथ चिकित्सा कुछ निर्दिष्ट समस्या के कारण के उपर निर्भर करता है। कुछ मात्रा में यौन विफलता, जो कि विषादग्रस्त, भय अथवा मानसिक चिंता से होती है उसका डाक्टरी परामर्श, शिक्षा एवं सहवासी से खुलकर आलोचना करने से समाधान हो सकता है।

हारमोन यौनक्रीड़ा को कैसे प्रभावित करता है ?

नारी के यौन जीवन में हारमोन बड़ी भूमिका निभाता है। यह नारी के यौन जीवन को नियंत्रण करता है। हारमोन ओष्ट्रोजन (Oestrogen) कम होने के बाद, जो की उम्र और ऋतुचक्र बंद होने के बाद अनेक महिलाएं स्वयं में परिवर्तन अनुभव करती है। उम्र बढ़ने के साथ योनि में तैलात्मक एवं यौन उद्दिपन कम हो जाने से ऐसी अनुभूति होती है।

हिस्टेरेक्टोमि यौन जीवन को कैसे प्रभावित करता है ?

हिस्टेरेक्टोमि में गर्भाशय (Uterus) निकाल देने पर महिला यौन जीवन में परिवर्तन अनुभव करती हैं। हिस्टेरेक्टोमि के बाद यौनक्रीड़ा में इच्छा कम हो जाती है। शरीर में हारमोन कम हो जाने से ऐसा होता है। वैसे भी ऐसी सर्जरी में कुछ निर्दिष्ट शिराओं के नष्ट हो जाने की सम्भावना रहती है जो कि यौन जीवन को प्रभावित करती है।

मासिक ऋतुस्राव बंद होना (Menopause) नारी के यौन जीवन को कैसे प्रभावित करता है ?

ऋतुचक्र बंद होने के बाद शरीर में हारमोन की मात्रा कम होने कारण महिलाएं यौन जीवन में परिवर्तन अनुभव करती हैं। वे मानसिक रूप से भी परिवर्तन अनुभव करती हैं जो यौन इच्छा को कम करते हैं। हारमोन रिप्लेसमेंट थेरापि यौन समस्या को कम करती है।

ऋतुचक्र बंद होने के बाद भी कुछ महिलाओं को अधिक यौन संतुष्टि मिलती है। इसका कारण है मीनोपास (Menopause) के बाद गर्भवती होने का भय नहीं रहता।



मानसिक कारण से शारीरिक बीमारी (Psychosomatic Illness)

मैं अकेले एक बार ट्रेन से आते समय एक मानसिक बीमारी से सम्बन्धित एक किताब पढ़ रहा था। मेरे सामने एक पच्चीस-छब्बीस साल का लड़का बैठा था। वह मेरी किताब देख कर बोला - एक बात पूछूँ, बताएंगे ? मैं बोला जो पूछना है पूछो। वह बोला - क्या आप मानसिक रोग के डाक्टर हो ? मैंने हंसकर कहा - हाँ।

वह बोला - क्या मानसिक बीमारी से शारीरिक बीमारी हो सकती है ? मैंने पूछा - क्यों ? क्या हुआ है ? उसने बताया - मेरे स्कूल में मेरा एक दोस्त था। वह स्कूल में पढ़ाई में काफी अच्छा था। क्लास में हम दोनों प्रायः फर्स्ट, सैकेंड आया करते थे। उसकी आर्थिक स्थिति ज्यादा अच्छी नहीं थी। उसने साइंस विषय लिया हुआ था। वह डाक्टर या इंजीनियर बनने की इच्छा रखता था। पर उसी साल हार्ट अटैक से उसके पापा की मृत्यु हो गई। मैं इंजीनियरिंग पढ़ने चला गया और वह आगे नहीं पढ़ सका। बी.एस.सी. करके वह लैब टैक्नीशियन बना।



थोड़े दिन पहले मैं उससे मिला था। वह बहुत खराब अनुभव कर रहा था। बोल रहा था कि उसकी तबियत ठीक नहीं रहती। कभी कभी पूरे शरीर में चर्म रोग हो जाता है तो कभी पेप्टिक अलसर निकलता है तो कभी ब्लड प्रेशर निकलता है।

उसकी ये बातें सुनकर मैं उससे बोला - कभी कभी मनुष्य जो इच्छा करता है उसके पूरा न होने पर उसके मन में अफसोस रह जाता है। ऊँची आशाएं रखने वाले व्यक्ति यदि किसी परिस्थिति या कारणवश अपनी इच्छा पूरी नहीं कर पाते तो उनके मन में निराशा का भाव आ जाता है। बार बार निराशा भाव आने पर वह डिप्रेशन की बीमारी से पीड़ित हो जाता है।

कई बार दिखाई देता है कि यदि कोई जानबूझकर या अनजाने में कोई गलत काम करता है तो उसके मन में बार बार वही बात आती है। अधिक दिन तक अवसाद में रहने से उसे शारीरिक बीमारी हो जाती है।

आखिर में मैं बोला - हाँ ऐसे ही मन का दुःख मस्तिष्क में रहने से सोरियासिस जैसे चर्मरोग, अल्सर जैसे पेट के घाव और उच्च रक्तचाप जैसी बीमारियां हो जाती हैं।

उसने पूछा - ऐसी बीमारी कैसे ठीक होगी ? मैं बोला - ऐसे मरीज को मानसिक रोगों के डाक्टर से परामर्श करके अपना मन की इच्छा प्रकट करनी चाहिए। डाक्टर को भी मरीज की समस्त बीमारी के बारे में जानकर ही चिकित्सा करनी चाहिए।



वैज्ञानिक मतामत :

साधारण जीवन में यह अधिक मात्रा में दिखाई देता है। सर दर्द से शुरु होकर कई तरह के रोग - हृदयरोग, अन्तस्त्रावी बीमारी यथा- मधुमेह, अस्थमा, थाइराइड बीमारी, पाकयंत्र बीमारी यथा- मुँह में घाव, पाकस्थली में घाव, अन्तनली में रोग आदि होते हैं।

मानसिक कारण जनित शारीरिक बीमारी के बारे में समझने के लिए हमें कई निर्दिष्ट मनोवैज्ञानिक नियमों (Psychological Principle) के बारे में पहले जानना पड़ेगा। इसमें दो निर्दिष्ट पद्धतियां हैं :-

प्रथम पद्धति : प्रथम पद्धति में मन की अवस्था को तीन भागों में विभक्त किया गया है। यथा-

(i) **चेतन मन (Conscious Mind) :** जिस बात, घटना या वस्तु के बारे में पूछते ही हम साथ-साथ उत्तर देते हैं या अपने आप को किसी दुर्घटना से तुरन्त रक्षा कर पाते हैं, वह चेतन मन के द्वारा परिचालित हुआ समझेंगे।

(ii) **अवचेतन मन (Sub-Conscious or Pre-Conscious Mind) :** जिस बात, घटना या वस्तु के बारे में हम पता रहते हुए भी हम उत्तर नहीं दे पाते या कर नहीं पाते या भूलने में समय लगता है, वह अवचेतन मन के द्वारा संचालित होता है।

(iii) **अचेतन मन (Unconscious Mind) :** जिस बात, घटना या वस्तु के बारे में हमें पता रहकर भी याद नहीं आता, पर वहाँ पूर्व अभिज्ञता से कार्य सम्पादित हो सकता है उसे अचेतन मन कहते हैं।

इस तीन प्रकार की मन की अवस्थाओं को एक सरल उदाहरण के द्वारा समझाया जा सकता है। नौका में बैठकर यात्रा करते समय नौका का चप्पू के ऊपर का अंश पूरा दिखाई देता है, इसलिए यह चेतन मन (Conscious Mind) है, उसी चप्पू का कुछ अंश पानी में दिखाई देने से कुछ टेढ़ा दिखाई देता है (Refracted Portion), इसे अवचेतन मन (Sub or Pre Conscious Mind) बोलते हैं। चप्पू का बड़ा अंश जो की पानी में रहता है और दिखाई नहीं देता है, उसे अचेतन मन (Unconscious Mind) कहते हैं।

द्वितीय पद्धति : इस मानसिक पद्धति में हमारे दैनन्दिन परिचालित कार्य सम्पादित होता है। यह मानसिक क्रिया प्रथम पद्धति की तरह तीन नियमों से परिचालित होती है। यथा-

(i) **इद (Id)** : इसमें भावनाएं अचानक मन में प्रवेश करती है और आवेग इच्छाशक्ति के हिसाब से मिल जाता है। उदाहरण- अचानक बड़ा आदमी बनने का, बड़ा नेता बनने का, बड़ा गायक/गायिका बनने का मन होना।

(ii) **इगो (Ego)** : यह मन की वास्तववादी व्यवस्था है। उदाहरण : हम अपनी परिस्थिति यथा विद्याबुद्धि जिस अवस्था में है, उस अवस्था के मन को इगो (Ego) मन कहते हैं। यह इगो मन वास्तव में दो प्रकार का होता है। एक है परिस्थिति को विचार में लेकर बढ़ने या बड़ा होने का सोचना (Idealised Ego) और दूसरा है असली परिस्थिति में उनकी अवस्था (Real Ego)। जब परिस्थिति को देखकर बड़ा बनने का मन हो और किसी कारण से वह नहीं हो पाता, तब मन में निराशा आ जाती है और बार बार यह निराशा मन में आकर मन विषाद (Depression) की बीमारी से ग्रस्त होता है।

(iii) **सूपर इगो (Super Ego)** : बचपन से बड़े होने तक माता-पिता, परिवार, समाज और परिस्थिति से जो शिक्षा हमारे मन को संयतता सिखाती है उसे सूपर इगो (Super Ego) कहते हैं। गलत काम करने पर मन में दुःख होता है, अनुपात होता है। इसे सूपर इगो की प्रतिक्रिया बोलते हैं।

मनुष्य की उम्र बढ़ने के साथ साथ मस्तिष्क की भी अभिवृद्धि होती है। यह 16 या 18 साल की उम्र में सम्पूर्ण होती है। बचपन में कोई कोई अवास्तविक बात कोमल मस्तिष्क में सत्य बनकर रह जाती है। इसलिए बचपन से भूत प्रेत सम्बन्धित घटना मां, परिवार के किसी सदस्य से सुनकर बड़े होने के बाद भी भय उसके मन में रहता है। 12 साल से 18 साल के अंदर मस्तिष्क की द्रुत अभिवृद्धि होती है। उसी समय हम मन में एक बड़ा वैज्ञानिक, डॉक्टर, इंजीनियर, कलाकार या खिलाड़ी आफिसर होने की चिंता और कोशिश में लगे रहते हैं। यदि सौभाग्य से मन मुताबिक बड़ी पदवी मिल गई तो अच्छी बात है नहीं तो बड़ा या अच्छा बनने के लिए मन में हमेशा एक अंतर्निहित इच्छा रहती है। व्यक्तिगत जीवन, पारिवारिक परिस्थिति, सामाजिक सहायता, सहानुभूति यदि ठीक से मिले तो बड़ा नहीं बन पाने से भी, अच्छा मनुष्य बनने को मन मान जाता है। पर साधारण क्षेत्र में यह सम्भव नहीं होता है और मन का इप्सित उद्देश्य भूल जाने पर भी अंदर ही अंदर मन में वेदना होती है और शरीर में अनेक बीमारी दिखाई देती है।

किसी न किसी कारण से अशांति मस्तिष्क के लिम्बिक सिस्टम की कार्यशैली पर कुप्रभाव डालती है और मस्तिष्क की स्वेच्छाकृत स्नायु की परिचालन में त्रुटि दिखाई देती है। इससे उच्च रक्तचाप (High Blood Pressure) और अन्य हृत्पिन्ड बीमारी, पेप्टिक अलसर (Peptic Ulcer) पाकक्रिया की अनेक बीमारियां, चर्मरोग और स्नायु बीमारी दिखाई देती है।

चिकित्सा : बीमारियों की चिकित्सा करते समय मरीज की मानसिक अवस्था की चिकित्सा नहीं करने से बिमारी ठीक नहीं होती है। इसलिए डॉक्टरों को इन बीमारियों की चिकित्सा करते समय मरीज का जीवन वृत्तान्त जानना जरूरी है।



शारीरिक कारण से मानसिक रोग

(Somato-Psychic Illness)

एक बार एक पत्रिका में निकला था कि कई शारीरिक कारणों से मानसिक रोग शुरू होते हैं। उसे पढ़कर दो छात्रों ने मुझसे पूछा - क्या यह बात सच है कि शारीरिक कारणों से मानसिक रोग होते हैं ? मैंने कहा - सारे क्षेत्र में ऐसा नहीं होता, पर अनेक क्षेत्र में यह होता है। कई मरीजों को मानसिक बीमारी होने से भी हृदयंगम नहीं कर पाने पर उन्हें इस प्रकार की बीमारी हुई है। सिजोफ्रेनिया, मानिया (Mania) और विषाद से पीड़ित मरीज जान ही नहीं पाते कि उन्हें क्या हुआ है, या क्या बीमारी है। इसलिए वे पहले डाक्टर के पास नहीं जाते। आंगजाइटी (Anxiety), फोबिया, हिस्टीरिया, हाईपोकोर्ड्रियासिस आदि के मरीज इन बीमारियों को जान लेते हैं। इसके अलावा कई शारीरिक रोग से मानसिक रोग हो सकते हैं। यथा- मस्तिष्क में आघात होने से, कान पक कर मस्तिष्क के संक्रमित होने पर, पागल कुत्ते के काटने से, दौरा पड़ने से, बार बार लैटरिन होने से, बुखार होने से, दवाई खा कर भी ठीक न होने पर भी मानसिक चिकित्सा की जरूरत पड़ती है।



परीक्षा से पता चला है कि ब्लडप्रेसर (रक्तचाप), डाइबिटीस, पेप्टिक अल्सर आदि बीमारियों की शुरुआत मानसिक कारणों से हो सकती है। कई बीमारियां हैं जो वंशानुगत (Genetic) हैं। उदाहरण :- सफेद दाग, सोरियासिस, कई प्रकार के स्नायु, चर्मरोग, मानसिक अपरिपक्वता आदि। इन बीमारियों की चिकित्सा करते समय मरीज की शारीरिक बीमारी के साथ मानसिक स्तर पर भी चिकित्सा करने से बीमारी ठीक हो सकती है।



वैज्ञानिक मतामत :

कई व्यक्ति परिपक्व अवस्था के साथ नहीं चल पाने से और मस्तिष्क में कई रासायनिक परिवर्तन होने से मानसिक चेतना खो बैठते हैं और मानसिक रोगों से पीड़ित हो जाते हैं।

मानसिक रोग दो प्रकार के होते हैं। यथा- साइकोसिस (Psychosis) और न्यूरोसिस (Neurosis)। सिजोफ्रेनिया, मानिया और विषाद (Depression) साइकोसिस श्रेणी के हैं। इसमें मरिजों को पता नहीं रहता है की वे मानसिक रोग से पीड़ित है। न्यूरोसिस (Neurosis) से पीड़ित मरीज को पता रहता है की वह मानसिक रोग से पीड़ित है। उदाहरण- एंगजाइटी (Anxiety), फोबिया (Phobia), अब्सेसन (Obsession), हिस्टीरिया (Hysteria), हाईपोकोड्रियासिस (Hypochondriasis) आदि। इसके अलावा कई शारीरिक रोग से मानसिक रोग हो सकता है। यथा- मस्तिष्क में आघात लगने से (Head Injury), बार बार कान पक कर मस्तिष्क संक्रमित (C.S.O.M.) होने पर, दौरा पड़ने पर (Epilepsy), पागल कुत्ते काटने पर। शारीरिक रोग होने पर कार्य शक्ति कम हो जाती है। उदाहरण- सर्दी और लैटरिन होना जरूरी काम को बाधित करते हैं। यदि ये रोग बार बार हो और चिकित्सा से कोई फायदा न हो, तो अनेक मानसिक रोग हो सकते हैं।

मनुष्य का मस्तिष्क तीन भागों में बांटा गया है :-

- (1) उपरी मस्तिष्क (Cerebral Cortex)
- (2) मध्य मस्तिष्क (Mid-Brain)
- (3) निम्न मस्तिष्क (Medulla-Oblongata)

उपरी मस्तिष्क में समस्त इच्छाकृत स्नायु परिचालना करने की शक्ति होती है। यथा- मांसपेशी का परिचालना (Motor System of Nerves)।

मध्य मस्तिष्क में लिम्बिक सिस्टम (Lymbic System) होता है। यहाँ से हमारी भावना, चिन्ता, स्मरण शक्ति, ज्ञान शक्ति, बुद्धि, विचार शक्ति और स्थान, काल पात्र ज्ञान शक्ति का परिचालन होता है। यह एक निर्दिष्ट भाषा में जैवतरल पदार्थ (Monoamines) निर्गत होने का कार्य करता है। यदि किसी शारीरिक रोग को रासायनिक प्रक्रिया (Biochemical Reaction) लिम्बिक सिस्टम में निर्गत होने वाले जैवतरल पदार्थ (Monoamines) संचालन की मात्रा में बाधा डालता है तब शारीरिक रोग के साथ मानसिक रोग भी होता है।

उदाहरण- बार बार दौरा पड़ने (Epilepsy) पर भावना, चिन्ता, ज्ञानशक्ति आदि में क्षरण होने वाले जैव पदार्थ के क्षरण की मात्रा में कमी होती है, तो मनुष्य मानसिक रोग से पीड़ित होता है। अनेक प्रकार के हृदयरोग, वृकक (Kidney) आदि बीमारी होने पर मानसिक रोग होता है। अनेक प्रकार के स्नायु मानसिक रोग में दिखाई पड़ते हैं। इन रोगों की चिकित्सा करते समय इसके साथ होने वाले मानसिक रोगों की भी चिकित्सा की जाती है।

परीक्षण से पता चला है की उच्च रक्तचाप, मधुमेह रोग, पाकस्थली में घाव (Peptic Ulcer) या (Acid-Peptic Disease) आदि बीमारी का शुरु होना मरीज की मानसिक अवस्था पर निर्भर करता है।

अनेक जीवसूत्र या जीन संपर्कीय रोग (Genetic) और वंशगत रोग (Heredity) में भी मानसिक रोग होते हैं। उदाहरण- सफेद दाग (Leukoderma), सोरियासिस (Psoriasis) और अनेक प्रकार का स्नायु चर्मरोग (Neurodermatitis), मानसिक अपरिपक्वता रोग आदि।

चिकित्सा : इस बीमारी में शारीरिक रोग की चिकित्सा के साथ मानसिक अवस्था का भी चिकित्सा की जाती है।



स्मरण शक्ति (Memory)

एक दिन मैं और मेरी पत्नी मैटिनी शो में सिनेमा देख कर हाल से बाहर निकल रहे थे। उसी वक्त मेरा मित्र उसकी पत्नी भी वहां से बाहर आ रहे थे। मैंने अपने मित्र

को देखकर खूब खुश होकर उसे गले से लगा लिया। वह हैरान होकर मेरे मुंह को देखता रहा। मैंने उससे पूछा - अरे क्या मुझे पहचाना नहीं, या अब बड़ा आदमी हो गया है। क्या

मैं कोई प्रतिश्रुति रक्षा नहीं कर पाया, क्योंकि मेरी स्मरण शक्ति कम हो गई है। देख डॉक्टर का रिपोर्ट...



जानबूझ कर न पहचानने का नाटक कर रहा है ? वह कुछ बोला नहीं। मैंने उसकी पत्नी से पूछा - मैडम क्या इसे कुछ हुआ है ? वह बोली - कि इनका एक बड़ा एक्सीडेंट हुआ था। इनके सिर के पीछे चोट लगी थी। डॉक्टरों की कोशिश से ये बच गए पर ये अपनी स्मरण शक्ति खो बैठे हैं। अब ये किसी को पहचानते नहीं हैं। पिछली कोई बात याद नहीं आ रही। क्या अब ये कभी ठीक नहीं होंगे ? मैंने बताया - दुर्घटना में स्मरण शक्ति खो जाने पर ठीक होने की सम्भावना कम होती है, बहुत कम उम्मीद रहती है। वैसे भी वयस्क व्यक्ति की उम्र की वजह से स्मरण शक्ति कम होने के कारण स्मरण शक्ति वापस आना मुश्किल है। शुरुआत में ही चिकित्सा करने से दवा अच्छा असर करती है। ऐसे व्यक्ति एक काम करके कुछ समय बाद भूल जाते हैं, बहुत याद करने के बाद याद आता है। कभी कभी साठ से अधिक उमर के लोग चाबी या कागज कहाँ रखे हैं भूल जाते हैं, किसको क्या दिया था, भूल जाते हैं। कभी-कभी लोगों के नाम भूल जाते हैं। इन्हें शुरु से ही डाक्टर के परामर्श से दवा देने पर स्मरण शक्ति कम होने के बजाय धीरे धीरे बढ़ती है।



स्मरण शक्ति कैसे बढ़ेगी ?

सुमिता अपने बेटे कुना पर चिल्ला रही थी। कुछ पढ़ाई नहीं करता, कुछ याद नहीं रखता, बुद्धि रह जाएगा। परीक्षा में फेल हो जाएगा। कितना सोचा था कि पढ़ लिख कर बड़ा आदमी बनेगा। हमारा नाम रोशन करेगा। पर यह तो पढ़ता ही नहीं। पढ़े कैसे ? इसे तो कुछ याद ही नहीं रहता। मैं क्या करूँ ? तभी उनके पति जीतूबाबू घर में घुसे। बोले - क्यों बच्चे पर चिल्ला रही हो ? सुमिता बोली कि आप इसके पापा होकर भी आप बच्चों की पढ़ाई पर ध्यान नहीं देते। मैं क्या करूँ ? यह पढ़ा हुआ कुछ भी याद नहीं रखता। जीतू बाबू बोले कि बच्चा है, धीरे धीरे सब याद रखने लगेगा। परेशान मत हो। सुमिता बोली कि अब नहीं तो कब याद रखना शुरू करेगा ? परीक्षा सर पर है। जीतू बाबू बोले - अच्छा ठीक है। उसे कोशिश करके याद करवाएंगे। तुम परेशान मत हो।

सुमिता जोर से चिल्ला कर बोली - आपको कुछ नहीं पता। बच्चे को स्कूल छोड़ने और लेने तो मैं ही जाती हूँ न ? वहां सारी मां अपने बच्चों की कितनी तारीफ करती हैं। सब पढ़ाई में फर्स्ट, ड्राईंग में फर्स्ट, डांस में फर्स्ट कैसियो बजाने में फर्स्ट और एक हमारा बेटा जो बिल्कुल ठप्प। पढ़ाई का कुछ भी याद नहीं रखता। मुझे बहुत खराब लगता है। जीतू बाबू बोले - क्यों नहीं तुम अपने बच्चे को ये सब सिखाती ? तुमने तो उसे सबमें फंसा रखा है। चाणक्य ने कहा था कि बगुला जैसे मछली को देखता है वैसे ही बच्चा पढ़ाई को देखे तो तभी उसे याद होगा। तुम तो उसके दिमाग में सब कुछ घुसाने की कोशिश कर रही हो, जो कि उससे नहीं होता। अच्छा छोड़ो, अब हम सब छोड़ कर उसका ध्यान पढ़ाई में लगाने को कहेंगे। पता है याद रखने के लिए कई दवाइयां भी निकली है। हम डॉक्टर से पूछेंगे।

ठीक उसी समय मैं दरवाजा खोलकर अंदर घुसा। डॉक्टर शब्द सुनकर मैं बोला - कौन सा डॉक्टर ढूँढ रहे हो ? मैं भी तो एक डॉक्टर हूँ, तुम्हारे सामने खड़ा

हूँ। मुझे सारी बात विस्तार से बताई। मैं बोला - यही बात है तो इसकी दवाई है, बच्चे को दो। और भी अनेक उपाय है, कोशिश करो। तुम दोनों पति-पत्नी के झगड़ा करने से क्या उसकी स्मरणशक्ति बढ़ जाएगी ? मेरी बात सुनकर सुमिता मुझसे बोली - भईया इसके बारे में मुझे थोड़ा समझाइए तो। मैं बोला - तुम मेरी बहन होकर भी बिना मुझसे कुछ पूछे अपने पति से झगड़ा कर रही हो ?

मैंने बताया स्मरण शक्ति बढ़ने के लिए अनेक उपाय है। अब सबकी कोशिश करनी पड़ेगी।

पढ़ाई एक काम है। किसी विषय को पढ़ कर याद रखना अच्छा है। पढ़ाई याद रखने के लिए एक चार्ट बनाना चाहिए। कौन सा कार्य कब करना चाहिए, उसका एक रूटीन बनाना चाहिए। रूटीन के हिसाब से काम करने से पढ़ाई के साथ साथ खेलने का भी समय मिलेगा, दोस्तों के साथ बात करने का भी समय मिलेगा। टी.वी. देखने का मन करने पर टी.वी. भी देख सकता है। पेपर पढ़ सकता है। इसलिए बच्चों को रूटीन बना कर उसके हिसाब से काम करना चाहिए।

पढ़ाई को ज्यादा दिन याद रखने के लिए अभ्यास करना चाहिए। बार-बार पढ़ने से, बार-बार लिखने से पढ़ाई ज्यादा दिन तक याद रहेगी। पढ़ाई को मन के अंदर सजाकर रखने के लिए एक-एक करके याद रखना चाहिए। विषय से पाइंट निकाल कर पाइंट के बाद पाइंट करके याद रखने से पढ़ाई अच्छी तरह याद रहती है।

एक विषय पढ़ने के बाद उसके प्रश्न-उत्तर बार-बार लिखने से और मन ही मन प्रश्न-उत्तर करने से पढ़ाई अवश्य याद रहेगी।

परीक्षा के वक्त बच्चों को लगता है कि वे सब भूल रहे हैं। इसलिए वे नर्वस होकर सारी याद की हुई पढ़ाई भूल जाते हैं। इसलिए बच्चों को परीक्षा के समय नर्वस न होने के लिए परामर्श देना चाहिए। तुम ने सब पढ़ा है, तुम्हें सब उत्तर पता लग जाएंगे - कहकर बच्चे का साहस बढ़ाना चाहिए। इससे प्रोत्साहित होकर बच्चा पढ़कर याद किए को मन में सजाकर रखेगा और ठीक से उत्तर लिख पाएगा। अतः बच्चे को याद करने को बोलना चाहिए। वह अभ्यास करेगा तो उसकी अभ्यास

क्षमता बढ़ेगी। वह परीक्षा में अच्छे से लिख पाएगा। तभी तो कहते हैं- “Practice makes a man perfect”. अर्थात् जो जितना अभ्यास करेगा उसका उतना ही उसकी स्मरण शक्ति बढ़ेगी तथा वह परफेक्ट बनेगा।

यदि कई काम एक साथ करते हैं तो कौन सा कार्य पहले करना है, फिर कौन सा और बाद में कौन सा काम करना है, के हिसाब से चार्ट बनाने से उसे सुविधा हो जाएगी। इससे उसका काम आसानी से हो जाएगा।

ये तो थे बच्चों की स्मरण शक्ति बढ़ाने के उपाय। और भी अनेक उपाय हैं जिनसे हम जैसे लोगों की भी याद रखने की शक्ति बढ़ सकती है। एक तो उपाय है कि किसी चीज देखने या पढ़ने से उसके बारे में रचना लिखना। यदि एक साथ न हो तो दो चार बार लिखने से यह मन में लिखकर रहने जैसा रह जाता है। वह बात कभी भी नहीं भूल सकते।

लोगों का चेहरा कैसे याद रखेंगे ?

कई बार किसी एक ना एक व्यक्ति को देखकर लगता है कि उसे कहीं देखा था, पर वह कौन है, उसका नाम क्या है, याद नहीं आता। ऐसे हालात में व्यक्ति को याद रखना पड़ेगा कि उसका नाम पूछ कर उसके नाम को याद रखने की कोशिश की जाए। यदि नाम नए प्रकार का हो तो उस नाम का उच्चारण बार बार पूछ कर यथासम्भव याद रखने की कोशिश करनी चाहिए। उसी समय उसका सिर, आंख की पुतली, बाल, गाल, नाक, चेहरा, कान, चमड़ी का रंग आदि केखकर उसे याद रखने की कोशिश करनी चाहिए। वह कैसे बोलता है यह भी याद रखना होगा। ऐसा करने से व्यक्ति का चेहरा आदि याद रहेगा।

नम्बर कैसे याद रखेंगे ?

कइ नम्बर एक साथ याद रखते समय, वे ठीक से याद नहीं रहते। इसलिए इन्हें आधा आधा करके याद करने से याद करना आसान हो जाएगा। यथा- मान लीजिए आपको याद रखना है - 19471609001 जैसा एक नम्बर तो आप पहले

1947 भारत स्वाधीन होने का नम्बर याद रखना है फिर 1609 को तारीख नहीं लेकर याद रखना पड़ेगा। इस तरह नम्बर आसानी से याद हो जाएगा। ऐसे ही कई नम्बरों को आधा-आधा करके याद करने से वे याद हो जाएंगे।

पढ़ाई कैसे याद रखेंगे ?

(1) पढ़ाई एक कार्य है। इसके लिए समय चाहिए। इसलिए पढ़ाई करने के लिए चार्ट या रूटीन बनाना चाहिए। इसे आप खुद बना सकते हो। पढ़ाई करते समय मित्रों से बात नहीं करनी और न ही टी.वी. देखना है। यदि आप रूटीन के हिसाब से पढ़ाई करेंगे तो मित्रों से बात करने, खेलने और टी.वी. आदि देखने को काफी समय मिल जाएगा।

(2) कम समय की स्मरण शक्ति की बजाय ज्यादा समय की स्मरण शक्ति के लिए मेहनत करनी पड़ेगी। एक काम को बार-बार करने की कोशिश करनी पड़ेगी। अन्य विषयों के साथ इस विषय की भी प्रैक्टिस करनी पड़ेगी।

(3) पढ़ाई याद करने के लिए जो विषय पढ़ोगे, उस विषय की मन में कल्पना करना या वही चित्र को मन ही मन में सोच कर प्रत्यक्ष अनुवाद करना पड़ेगा। उदाहरण- एक युद्ध का वर्णन जैसे महाभारत युद्ध या रामायण युद्ध याद रखने के लिए खुद को उसी स्थान में रखकर देखने का सोचेंगे तो उत्तर याद रहेगा।

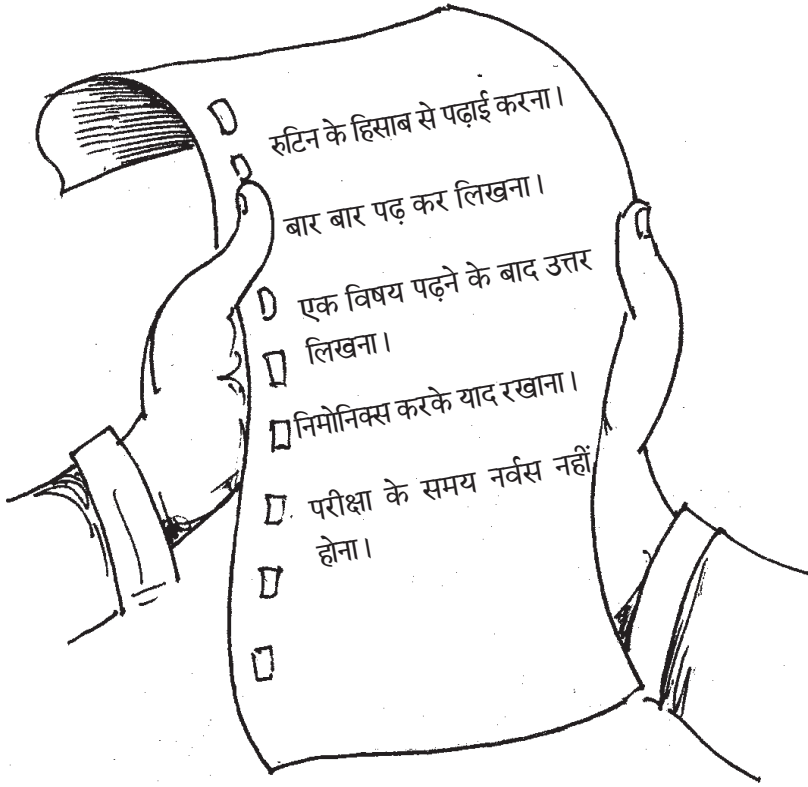
(4) जो विषय पढ़ते हैं उसका उत्तर याद रखना पड़ेगा। जो याद न हो उसे बार-बार मन ही मन उत्तर याद करके रखना होगा।

(5) परीक्षा के वक्त लगता है कि हम सब भूल गए हैं। इस वक्त जो हम पढ़ते हैं उसे मन में सजाकर याद रखना चाहिए। इससे पता चलेगा कि हमारी पढ़ाई कितनी याद है।

“Practice makes a man perfect”.

अर्थात् मनुष्य जितना अभ्यास करेगा उतनी ही उसकी स्मरण शक्ति बढ़ेगी।

(6) और एक उपाय है जिसे निमोनिकस (Mnemonics) कहते हैं। अगर कई लोगों के नाम याद करना है तो नाम का प्रथम अक्षर याद करने से याद रहेंगे। भुपति, वनिता, नवीन - इन तीन नामों के प्रथम अक्षर भुवन याद रखने से याद रहेगा।



वैज्ञानिक मतामत :

स्मरण शक्ति क्या है ?

स्मरण शक्ति का सृष्टि मस्तिष्क का स्वेच्छाकृत जगह से होती है। मस्तिष्क में दो प्रकार का स्नायु विशेष रूप से होती है - इच्छाकृत और स्वेच्छाकृत।

उम्र बढ़ने के साथ साथ सजागता वृद्धि होती है और 16 से 17 साल तक इस कोष की वृद्धि होती है।

स्मरण शक्ति का प्रकार : यह तीन प्रकार की है, यथा-

- (1) आशु स्मरण शक्ति (Immediate Memory)
- (2) निकट में होना वाला घटना की स्मरण शक्ति (Recent Memory)
- (3) पुराना और बहु-पुरातन बाल्यकाल में घटने वाली घटना की स्मरण शक्ति (Remote Memory)

स्मरण शक्ति की परीक्षा कैसे होती है ?

इसकी परीक्षा उभय शारीरिक और मानसिक रोग के बारे में जानने के लिए की जाती है। परीक्षा से बीमारी का वृद्धि के बारे में भी पता चलता है।

उम्र अनुपात में स्मरण शक्ति का विकास और कम होता है।

(1) आशु स्मरण शक्ति (Immediate Memory) :

एक व्यक्ति को पता रहने वाली तीन चीजें दिखाकर याद रखने को बोलना। यथा- घड़ी, मोबाइल, चश्मा, पेन, अंगूठी आदि। ये चीजें व्यक्ति को अच्छी तरह से दिखाने के बाद छिपा दें। फिर चीजों को याद करके उनके नाम बोलने को बोलो।

(2) निकट में होना वाली घटना की स्मरण शक्ति (Recent Memory) :

(क) पहले से पता होने वाली चीजों का नाम 15 मिनट, 20 मिनट या 2 घंटे बाद पूछो।

(ख) सुबह क्या खाया था या कल रात क्या खाया था - पूछिये।

(3) पुराना और बहु पुरातन बाल्यकाल से घटने वाली घटना की स्मरण शक्ति (Remote Memory) :

पुरातन घटना के बारे में पूछो। यथा- स्कूल प्रधान शिक्षक का नाम, विवाह की तिथि, स्थान आदि के बारे में पूछें।

स्मरण शक्ति कम होने का कारण :

अन्यमनस्कता, चिन्ता और मानसिक व्याधि के कारण स्मरण शक्ति कम हो जाती है। वृद्ध स्त्री-पुरुषों में स्नायु, रक्त प्रवाह रोग और कमजोरी के कारण स्मरण शक्ति कम हो जाती है और अनेक रोग दिखाई पड़ते हैं।

दुर्घटना होने से भी मस्तिष्क में चोट लगने से स्मरण शक्ति कम हो जाती है।

चिकित्सा :

व्यावहारिक और मानसिक चिकित्सा से व्यक्ति की चिन्ता और अन्यमनस्कता को दूर किया जा सकता है। दवाई यथा- डोनेपिजिल (Donepezil), रिवास्टिगमिन (Rivastigmine) की भी सहायता ली जा सकती है।



सहनशीलता

मनुष्य में सहनशीलता का गुण मस्तिष्क में तैयार होता है। यह अनेक स्वेच्छाकृत स्नायुओं का कार्य और परिस्थिति का प्रभाव है। वंशगत प्रभाव इसके लिए पूरी तरह से जिम्मेदार है। शारीरिक और मानसिक अभिवृद्धि के साथ-साथ मस्तिष्क की अभिवृद्धि 16 से 18 साल तक होती है।

हमारे पूर्व महापुरुषों और ऋषि मुनियों को यह पता था। इसलिए बाल्यकाल में शिक्षा, व्यायाम और सहनशीलता की शिक्षा देते थे। गुरुकुल आश्रम शिक्षा देने के लिए पहले से ही थे। जीवन में कोई न कोई मानसिक और शारीरिक दुर्घटना हमेशा लगी रहती है। मात्र इन परिस्थितियों को सहन करने की शक्ति सबमें नहीं होती।

कई व्यक्तियों में बहुत कम सहनशक्ति होती है तथा कई ऐसे भी हैं जो बाधाविघ्न आने पर उसे धैर्य के साथ पार कर लेते हैं। सहनशीलता दो प्रकार की है - मानसिक और शारीरिक। हमारे लिए मानसिक सहनशीलता ज्यादा जरूरी है। इसकी अभिवृद्धि होने से शरीर में पीड़ा या दुर्घटना जनित पीड़ा को हम कम अनुभव करेंगे। अतः सारी बाधा विघ्न सहन करने की शक्ति का मतलब है - मानसिक सहन शक्ति। जीवन में बहुत बार धक्का लगता है। व्यक्ति जीवन में, पारिवारिक जीवन में, सामाजिक परिस्थिति में शिक्षा के समय या पढ़ाई के समय पर। पढ़ने का सुयोग या अच्छा परिणाम न मिलने पर नौकरी में उपयुक्त कार्य और स्थान न मिलने से मन में धक्का लगता है। यह क्रोधभाव प्रतियोगिता मनोवृत्ति से धीरे-धीरे ईर्ष्या भाव पैदा होता है। विपरीत भावना से विपरीत विछलता मन में पैदा होती है जो कि बाद में क्षतिकारक होती है।

इसकी शीघ्र प्रतिक्रिया से हम सब दुष्कर्म करके गुस्सा हो जाते हैं, मारपीट करते हैं, तोड़मोड़ करते हैं। परवर्ती अवस्था में हमारा मन पश्चाताप करता है और Guilty feeling होती है। कोई दूसरा हमारे विषय में क्या सोचता है, और दूसरों की भलाई के लिए हम कितने जिम्मेदार हैं, यह हम समझ नहीं पाते।

इनकी देर से प्रतिक्रिया या Late reaction शरीर में भिन्न प्रकार की मानसिक, स्नायुविक और साइकोसोमोटिक बीमारी, यथा- अस्थमा (Asthma), पेप्टिक अलसर (Peptic Ulcer), एकजिमा (Eczema), डाइबिटीज (Diabetes) आदि की शुरूआत होती है।

सहनशीलता का अभ्यास कैसे करेंगे ?

सहनशीलता अभ्यास करने का उपाय एवं अच्छा जीवन बिताने का उपाय :

- (1) बच्चों को स्नेह और प्रेम से उनकी गलती दिखानी चाहिए और साहस देना चाहिए।
- (2) बच्चों के ऊपर माता-पिता और अन्य गुरुजनों का प्रभाव पड़ता है। इसलिए उन्हें बच्चों को उपदेश देना चाहिए ताकि वे अच्छी तरह से जीवन बिता सकें।
- (3) खेल, कसरत और व्यायाम करने से स्नायुविक और मानसिक स्तर में वृद्धि होती है।
- (4) योग से मनुष्य की मानसिक अभिवृद्धि होती है। अतः योग शिक्षा अभ्यास से अच्छा फल मिलता है।
- (5) विपरीत परिस्थिति में सहायता, सहानुभूति पाने से बच्चों की सहनशक्ति में वृद्धि होती है।
- (6) पारिवारिक और सामाजिक बंधन की बलिष्ठता - परिवार के लोगों से स्नेह पाकर सौहार्दपूर्ण वातावरण में रहने से सहनशीलता बढ़ जाता है।
- (7) बड़े बड़े लोगों के जीवनादर्श पुस्तक पाठ करके बच्चों में सहनशीलता की शक्ति बढ़ती है। उदाहरण-
 - महात्मा गांधी
 - पंडित जवाहरलाल नेहरू
 - उत्कलमणि गोपबन्धु दास
 - उत्कल गौरव मधुसूदन दास
 - नेताजी सुभाष चंद्र बोस आदि की जीवनी।



बच्चों के मन की बात जानिए

ईश्वर मनुष्य को बनाने से पहले उसे मछली जैसे, बाद में मेंढक, सुअर, बंदर आदि का रूप देने के बाद मनुष्य के जैसे आकृति दी है। पुराणों से पता चला है कि भगवान ने दस अवतार लिए थे। पहले राम के रूप में मनुष्य का रूप। विज्ञान के अनुसार मनुष्य के वीर्य का क्रोमोजोम और नारी के डिम्ब में क्रोमोजोम के मिलन से मातृगर्भ में संतान की सृष्टि होती है। यह गर्भस्थ संतान की आकृति - मछली का बच्चा, बाद में मेंढक जैसे जीव और वानर आकृति का होकर बाद में मनुष्य रूप लेता है। बच्चे के पैदा होने के समय उसके मस्तिष्क और स्नायु में अच्छी तरह से कार्य शक्ति नहीं होती। उसे केवल अपनी माँ का दूध पीना और निगलना आता है। उसका पेट जब भर जाता है और वह दिन में बीस घंटे सोता है।

अब हम पैदा होने वाले बच्चे के हाथ पैर हिलाने पर ध्यान देंगे।

चार हफ्ते से कम उम्र के बच्चे सिर हिलाते हैं, आवाज सुनकर चौंकते हैं, कुछ शब्द बोलने पर उसे कोई बिछौने से उठाए ऐसी आशा करते हैं।

अगले चार हफ्ते में हाथ हिलाकर कुछ क्षण के लिए कान पकड़ना, उनके आगे कुछ हिलाने से उसे देखना, मुंह से गल-गल शब्द करना, बात सुनकर मुंह को देखना आदि क्रियाएं करते हैं।

अगले दो हफ्ते में सिर पकड़ना, कुछ चीज को पकड़ने के लिए हाथ आगे करना, जोर से हंसना, गल-गल शब्द करना, मुंह देखकर हंसना आदि करते हैं।

अट्ठाईस हफ्ते में किसी की सहायता लेकर बैठने की कोशिश करना, खिलौना पकड़ने की कोशिश करना, अनुकरण करने की कोशिश करना, माँ... माँ... माँ... शब्द निकलना आदि क्रियाएं देखी जा सकती है।

चालीस हफ्ते में घुटनों के बल चलना, धीरे-धीरे चलना बाबा...मां मां बोलना, बुलाने पर देखना, हाथ में कुछ पकड़ना आदि क्रियाएं देखी जा सकती है।

एक साल में खुद खड़ा होना, अपनी भाषा में कुछ बोलना, उससे कुछ मांगने से देना और लेना, कपड़े पहनने को देखना आदि क्रियाएं दर्शित होती है।

एक साल छः महिने में (डेढ़ साल) सीढ़ी चढ़ना सीखना, कुछ शब्द बोलना सीखना, वह जो चाहता है, वह खेलता है, हाथ से खाना सीखता है।

दो साल में दौड़ता है, खुद बॉल खेलता है, खुद खिलौना पकड़ कर कुछ बनाने की कोशिश करता है, कपड़े पहनना, अनुकरण करना आदि देख सकते हैं।

तीन साल में सीढ़ी चढ़कर ऊपर जाते वक्त धीरे धीरे पैर रखना, लड़का या लड़की बोलना पूरा नाम बोलना, किताब से चित्र देखकर बोलना, अपने कपड़े उतारना, जूता खुद पहनना, अच्छी तरह से हाथ से खाना खाना आदि देख सकते हैं।

चार साल में सीढ़ी चढ़ना और उतरना, चार अक्षर बोलना, एक दो...तीन गिनती गिनना, नाम रंग बोलना, ऊपर नीचे, आगे पीछे सब समझना, खुद मुंह धोना, दांत में ब्रश करना, दूसरों द्वारा उसके काम करने में सहयोग देना जैसे कार्य लक्षित होते हैं।

पांच साल में खुद पेशाब को आयत कर पाता है। पैसा देख कर जानना, शब्द का अर्थ पूछना, खुद कपड़े पहनना, खेलना और लिखना जैसे क्रियाएं बड़ी अच्छी तरह से करने लगता है।



मानसिक अनग्रसर और मानसिक विकलांग (Mental Retardation)

मन और मस्तिष्क की क्रमोन्नति और लक्षण :

(1) जन्म के बाद बच्चों के मस्तिष्क की विकास तीन चार हफ्ते में मालूम पड़ती है। बच्चे के 7-8 महीने के होने के बाद यदि उस का विकास नहीं हुआ होता है तो वह पता चल जाता है। बच्चा सिर नहीं उठाता है तथा अस्वाभाविक रूप से रोता है।

(2) कई बच्चों का मुहँ मंगोलियन मुहँ जैसे आकृति का होता है। ऐसे बच्चों के मस्तिष्क का विकास प्रायः कम होता है। ये बच्चे एक साल का होने के बाद ही बैठ पाते हैं। दो साल का होने पर खड़े होते हैं, चलने की कोशिश करते हैं और चलते हैं। ये लैटरिन तथा पैशाब के ऊपर नियंत्रण नहीं कर सकते।

(3) कई बच्चे स्कूल में एडमिशन लेकर भी कुछ लिखना-पढ़ना, गाना सीखना आदि नहीं कर पाते। वे 1 से 10 तक गिनती नहीं गिन पाते। वे अकेला रहना चाहते हैं। किसी से मिलते नहीं हैं। यदि उसे किसी बच्चों की पेंसिल, किताब मिले तो वह उसे ले आता है और उसे वापस करने को तैयार नहीं होता, गुस्सा हो जाता है। गुस्सा होने पर दूसरे बच्चों को मारता है और उन्हें काट लेता है। माता-पिता, शिक्षक के समझाने पर भी समझते नहीं हैं। उन्हें कोई भी दण्ड दें ले पर उन पर कोई असर नहीं होता। न ही कोई परिवर्तन आता है।

(4) कई बच्चों में पांच साल होने पर दिखाई पड़ता है की वह लगभग 10 सैकंड के लिए स्थिर हो जाता है। इधर से उधर चीजें खींचता है और तोड़ देता है। अतः मां उसे सजा देती है। बच्चे इधर उधर पेशाब कर देते हैं, लैटरिन कर देते हैं।

मानसिक विकलांगता के कारण :

संतान के माता के गर्भ में रहते हुए, जन्म के समय या कम उम्र के रहते समय यह हो सकता है। इसका असली कारण पता चलने पर हम पहले से सजग हो सकते हैं।

(क) गर्भस्थ समय के कारण :

यह वंशगत (Genetic) हो सकता है। जीन का अचानक परिवर्तन हो सकता है। जैसे कि डाउन (Down) सिन्ड्रोम। इस प्रकार का शिशु मंगोलियन या तिब्बतियन शिशु के जैसा दिखाई देता है। मां की उम्र 35 वर्ष से अधिक होने पर ऐसे शिशु का जन्म होता है। इसलिए गर्भवती महिलाओं को पौष्टिक भोजन प्रोटीनयुक्त खाना चाहिए।

(ख) प्रोटीनयुक्त (Protein) भोजन का अभाव :

हमारे देश में माताएं अज्ञानता वश या आर्थिक कारणवश गर्भावस्था में पौष्टिक तथा प्रोटीनयुक्त भोजन नहीं करती है। इससे गर्भस्थ शिशु के मस्तिष्क का विकास ठीक से नहीं हो पाता। ऐसी स्थिति में शिशु का जन्म होने पर प्रायः इसमें मानसिक अपरिपक्वता देखी जाती है। अतः गर्भवती महिलाओं को प्रोटीनयुक्त भोजन खाना चाहिए।

(ग) कई रोगों के कारण :

संतान गर्भ में रहने के 3/4 महीने के अंदर मां को चिकनपाक्स, सिफलिस, डाइबिटीस, गाल फूलना आदि बीमारी हो तो शिशु के मस्तिष्क पर प्रभाव पड़ता है। उसके मस्तिष्क का ठीक से विकास नहीं हो पाता। ऐसी स्थिति में डाक्टर से परामर्श करके ही दवाई खानी चाहिए।

(घ) कई दवाइयाँ (Drugs) :

कई दवाइयाँ यथा- टेट्रासाइक्लिन (Tetracycline), हारमोन (Hormone) मस्तिष्क पर कुप्रभाव डालता है। इसलिए गर्भवती महिला को गर्भवती होने के 3/4 महीने के अंदर ऐसी दवाई खाने से परहेज करना चाहिए।

(ङ) धूम्रपान, नशाद्रव्य सेवन से शिशु के मस्तिष्क पर प्रभाव :

गर्भवती महिला के पास किसीको धूम्रपान नहीं करना चाहिए। गर्भवती महिला को भी सिगरेट, शराब आदि नशा द्रव्य का सेवन नहीं करना चाहिए। नशा आदि करने से शिशु के मस्तिष्क विकास पर प्रभाव पड़ता है और इस विकास में बाधा आती है।

कई बार गर्भवती महिला के पेट में आघात लगने पर गर्भस्थ संतान के मस्तिष्क में आघात लग सकता है। उसका विकास नहीं हो पाता।

(च) जन्म के समय मस्तिष्क का विकास न होने का कारण :

संतान जन्म होने के समय मां को अधिक समय तक दर्द होने से शिशु के मस्तिष्क में आघात लग सकता है। इसमें गर्भस्थ शिशु का मस्तिष्क जन्मद्वार में दब जाता है और शिशु के जन्म के बाद थकान से रोना और सांस लेना मुश्किल हो जाता है जिससे मस्तिष्क तक ठीक मात्रा में आक्सीजन आदि आवश्यक तत्व नहीं पहुँच पाते।

(छ) जन्म के बाद का कारण :

मस्तिष्क का विकास तीन साल तक होता है। पहले दो साल में पौष्टिक भोजन का अभाव मानसिक अपरिपक्वता का कारण होता है। शिशु को दस महीने का होने के बाद फल, अण्डा, सब्जी, दाल, दूध आदि की जरूरत होती है।

शिशु को डायरिया होने से, दौरे पड़ने से, सिर में चोट लगने से मस्तिष्क के विकास में व्याघात हो सकता है।

चिकित्सा और परिचालना :

बच्चे के मस्तिष्क का विकास कितना है, देखकर ही उसके अनुसार सिखाना पड़ेगा।

(1) दो वर्ष के अंदर के बच्चों को :

(क) प्रतिदिन सुबह शाम बच्चे के शरीर की तेल मालिश करें। पहले उस के पीछे कुछ रखकर उसे बैठाने की कोशिश करें। बाद में एक बेंच या चारपाई, पलंग को पकड़कर चलना सिखाएं।

(ख) बच्चे को रंगीन चीज, रंगीन कपड़े, झंकार की ध्वनि करने वाले खिलौने, विभिन्न आकृति के खिलौने, नाना प्रकार की सुगंधित चीजें आदि दें। बच्चे को घर में अकेला न छोड़ें बल्कि उसे बाहर ले जाना चाहिए।

(2) दो साल से पांच साल के बच्चों को :

बच्चे को खुद से नहाना, खाना, कपड़े पहनना, लैटरिन, पेशाब जाना आदि सिखाना चाहिए। इन कामों को धीरे-धीरे करके सिखाएं। यथा- शर्ट पहनने से पहले बनियान पहनना, फिर बटन लगाना आदि क्रम वार सिखाना चाहिए। यदि आपका बच्चा आपके द्वारा सिखाए गए कार्य को ठीक से कर लेता है तो उसकी प्रशंसा करें

और उसे कुछ न कुछ पुरस्कार दें। पर यदि न कर पाए तो उस पर गुस्सा नहीं हो और न ही उसे सजा दें।

(3) छः से दस साल तक :

बच्चों को समाज के साथ चलना, लोगों के साथ कैसे बात करनी है, लोगों की कैसे सहायता करनी है, घर का काम करना, पैसे गिनना, हिसाब करना आदि सिखाना चाहिए।

(4) दस साल से अधिक :

यदि बच्चे का मानसिक विकास कम है तो भी वह स्कूल जा सकता है; पढ़ सकता है और कई अन्य काम सीख सकता है। यदि वह ये काम करने में सक्षम नहीं हो तो उसे छोटे-मोटे काम करने को दिए जा सकते हैं। सरकारी स्तर से या स्वयंसेवी संस्थानों से ऐसे बच्चों के लिए उपयुक्त सहायता लेना आवश्यक है।

विवाह : अधिक मानसिक अपरिपक्वता होने पर विवाह करना अनुचित है। ऐसी स्थिति में दोनों परिवारों, लड़का-लड़की को सब परिस्थिति बताकर व डाक्टर का परामर्श लेकर ही विवाह करें।

दवाई : यदि बच्चे को दौरा पड़ता हो, अत्यधिक अस्थिरता, अत्यधिक गुस्सा आता हो तो डाक्टर से परामर्श कर दवाई दें।

स्वतंत्र स्कूल : माता पिता को मानसिक रूप से अपरिपक्व बच्चों के लिए खुले स्पेशल स्कूलों में भेजना चाहिए। ऐसे स्कूलों में बच्चों को कई प्रकार की शिक्षा दी जाती है। पर बच्चों को पूरा समय स्कूल में न छोड़कर माता-पिता को अपने पास रखकर बच्चों को सिखाना चाहिए। क्योंकि ऐसे बच्चों को माता-पिता अच्छी तरह से और सरलता से सिखा सकते हैं।

आर्थिक सहायता : इस प्रकार के बच्चों के लिए सरकारी सहायता मिलने की योजनाएं हैं। मेडिकल सर्टिफिकेट लेकर सरकारी संस्थान में देने से मासिक भत्ता मिलता है।



बच्चों में कई साधारण व्यवहार की समस्या

(1) **अंगूठा चूसना** : बच्चे तीन चार के होने तक मुंह में अंगूठा चूसते हैं। ऐसी स्थिति में मां-बाप बच्चे पर गुस्सा करते हैं और उसे सजा देते हैं। पर यह एक साधारण व्यवहार है। बच्चा अकेले बैठ कर गुस्सा होते समय अंगूठा चूसता है। ऐसे बच्चों के प्रति परिवार के लोगों को नजर रखनी चाहिए। खेलकर उसका ध्यान भटका देने पर यह आदत दूर हो जाती है।

(2) **नाखून चबाना** : अंगूठा चूसने की तरह ही कई बच्चे गुस्सा होकर या खाली बैठकर नाखून चबाते रहते हैं। ऐसे भी परिवार जनों को ध्यान रखना चाहिए और उनका ध्यान किसी अन्य चीज में लगा कर उसे भुलाने से बच्चा यह आदत भूल जाता है।

(3) **कई चीजे नहीं खाना** : कई बच्चों को सब या अधिकांश चीजें खाने का मन नहीं करता। यथा- सब्जी, अंडा, मछली आदि नहीं खाते हैं। ऐसी स्थिति में मां को व्यस्त न होकर दूसरों के वही खाद्य खाते समय बच्चे को उनके साथ बैठाकर खिलाना चाहिए। दूसरे बच्चों के साथ बैठकर खाना से वह भी ये सब खाना सीख जाता है।

(4) **नींद न आना** : कभी कभी बच्चा देर से सोता है या जल्दी उठ जाता है। कभी कभी ऐसा होने में कोई परेशानी की बात नहीं है।

(5) **नींद में बोलना, चलना** : कई बच्चे नींद में बोलते हैं या उठ कर चलने लगते हैं। यह एक साधारण व्यवहार है। बच्चा अपने रोज का व्यवहार सपने में देखकर ऐसा करता है।

(6) **सौम्य व्यवहार न करना (Temper Tantrum)** : बच्चों की आवश्यकता पूरी नहीं होने पर वे साधारण व्यवहार नहीं करते। अनेक समय में वह

रोता है, खाता नहीं है, किताबें फाड़ देता है, चीजे फेंक देता है। ऐसा करने पर मां बाप उनकी जिद पूरी कर देते हैं। अतः बच्चा हमेशा जिद करता रहता है। उसकी जिद पूरी नहीं होने से उसकी जिद बढ़ जाती है। इसलिए उसे समझाना चाहिए कि वह जो जिद कर रहा है उसे वह क्यों नहीं दी जा रही। कभी कभी यदि वह जिद करके रोए तो उसके रोने पर ध्यान नहीं देना चाहिए। और वह स्वयं समझ जाता है।

(7) विशेष प्रकार का भय (Specific Fear) : कई बच्चे अंधेरे, इंजेक्शन, पुलिस आदि से डरते हैं। बचपन में मां बच्चे को डर की बात बोलकर डराती है; यथा- अंधेरा है भूत आ जाएगा, पुलिस पकड़ लेगी, डॉक्टर इंजेक्शन लगा देगा - ये सब बच्चे के दिमाग में बैठ जाती है। इसलिए वह इन सबसे डरता है। ऐसी स्थिति में मां को बच्चे को समझाकर इस प्रकार के भय दूर करना चाहिए। यदि न हो तो डॉक्टर का परामर्श लेना चाहिए।

(8) बिस्तर में पेशाब कर देना : पांच साल के बच्चे बिस्तर में पेशाब या लैटरिन कर देते हैं। पांच साल से बड़ी उम्र के बच्चे भी ऐसा कर देते हैं। ऐसी स्थिति में बच्चों को पता नहीं चलता। बाथरूम में वह यह कर रहा है, सोचकर बिस्तर में ही कर देता है। कभी कभी गहरी नींद में होने के कारण जब नींद न टूटती तो बिस्तर में ही पेशाब कर देता है। ऐसा करने पर उन्हें दंड नहीं देना चाहिए और उसका डर कम करना चाहिए।

क्या करना चाहिए :

- (क) बच्चों को समझाना चाहिए कि वे खुद लैटरिन, पेशाब पर नियंत्रण रख सकते हैं।
- (ख) शाम के समय बच्चे को तरल पदार्थ पीने को नहीं देना चाहिए।
- (ग) सोने से पहले पेशाब करवाएं। रात में और एक बार उठाकर पेशाब करवाएं।

(घ) बच्चे को कैलेण्डर दिखाकर समझाएं कि यदि वह एक हफ्ते तक बिस्तर में पेशाब आदि नहीं करेगा तो उसे इनाम मिलेगा।

(ङ) ऐसे करने पर भी यदि छः सात महीने तक भी कोई परिवर्तन नहीं हो तो डाक्टर के साथ परामर्श करना चाहिए।

(9) खुद को सुरक्षित नहीं सोचना : कई बच्चे खुद को सुरक्षित नहीं सोचते। मां के बिना अकेले छोड़ देने पर रोते हैं, अकेले नहीं रहते। ऐसी स्थिति में परिवार के दूसरे सदस्यों को बच्चे को समझाने से वह स्वयं को सुरक्षित मानने लगता है और मां के बिना भी रहने लगता है।

(10) भाई-बहन और मित्रों के साथ प्रतियोगिता : प्रत्येक बच्चा स्कूल में, परिवार में प्रथम होने का इच्छा रखता है। अतः उसे परिवार में और स्कूल में समस्त शिक्षकों से साहस और स्नेह व प्रेरणा मिलती है। सबसे आदर मिलने पर वह खुश हो जाता है। यदि परिवार में, या स्कूल में कोई अन्य प्रथम आ जाए तो वह ईर्ष्या से भर जाता है। उसके मन में ईर्ष्या भाव और गुस्सा आ जाता है, तो वह अन्य बच्चों से झगड़ा करता है। ऐसी स्थिति में परिवार जनों या शिक्षकों को बच्चे के प्रति पक्षपात नहीं करना चाहिए।

(11) परीक्षा का भय : सारे अभिभावक चाहते हैं कि उनका बच्चा क्लास में प्रथम आए। शिक्षक चाहते हैं कि उनके छात्र स्कूल में खूब अच्छा पढ़ें। कम नम्बर आना या फेल होना मानो अपराध हो। ऐसे में बच्चे के मन में भय जागृत होता है। परीक्षा के लिए व्यस्त होते हुए भी अपने विश्वास को खो देता है और मां-बाप को अपेक्षानुसार लक्ष्य नहीं प्राप्त कर पाता। अतः बच्चा चिढ़चिढ़ा हो जाता है। पढ़ाई के प्रति उसके मन में भय बैठ जाता है।

बच्चे को दंड देने की बजाय उसके कार्य की प्रशंसा करने से बच्चे की कार्य करने की क्षमता बढ़ जाता है।

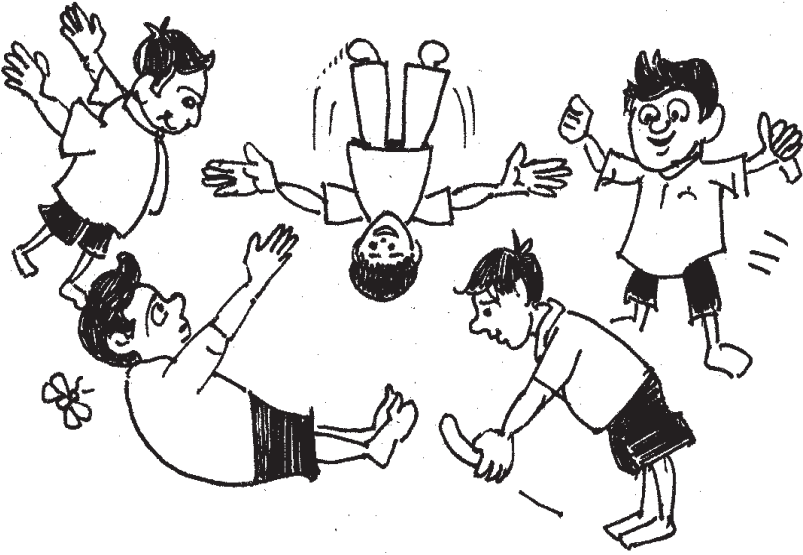


बच्चों की मानसिक समस्या

(1) वयस्क व्यक्ति में जो मानसिक बीमारियां दिखाई देती हैं, वही बच्चों में भी दिखाई देती हैं।

(2) **आटिजम (Autism)** : इस बीमारी का पता, शिशु के तीन साल के हो जाने पर लगता है। मस्तिष्क के विकास में बाधा होने पर यह बीमारी होती है।

बीमारी का लक्षण : ऐसी बीमारी होने पर बच्चा किसी के साथ बात नहीं करता। आँख से आँख नहीं मिलाता। यदि उसे कोई चीज चाहिए तो वह अपनी मां का हाथ लेकर उस चीज पर रख देता है। वह दूसरे बच्चों के साथ मिलता-जुलता नहीं है। वह अकेले अकेले बैठ कर खेलता है। एक बात बार-बार बोलता है और एक काम बार-बार करता है। वह अपनी दुनिया में रहता है। ऐसे बच्चों को दूसरे बच्चों के साथ मिलने जुलने के लिए, बातचीत करने के लिए बोलना चाहिए। कई क्षेत्र में डाक्टर का परामर्श लेकर दवा देना चाहिए।



(3) अत्यधिक सक्रिय : (Hyperactivity, ADHD)

ऐसे में बच्चा एक मिनट भी चुपचाप नहीं बैठता। वह सिर्फ इदर इधर करता रहता है, सारी चीजें तोड़ देता है। वह ऐसा अस्थिर होता है कि कोई नया कार्य नहीं कर पाता। माता-पिता व्यस्त होने के कारण बच्चे को एक कमरे में बंद कर देते हैं। ऐसी परिस्थिति में डाक्टर का परामर्श लेना चाहिए। दवाई बच्चे की अस्थिरता को कम करने में सहायक होती है। इसके लिए मिथाइल-फेनिनडेट (Methyl-Phenindate), आटोमोस्केटिन (Atomoxetine) आदि दवाओं का प्रयोग किया जाता है।



बच्चों के मानसिक स्वास्थ्य का ध्यान

सब माता-पिता चाहते हैं कि उनका बच्चा हर क्षेत्र में अधिक से अधिक उन्नति करें। वह परिवार व समाज में एक आदर्श बच्चा बने। ऐसा होने के लिए बच्चे के ऊपर नजर रख कर उसे उपयुक्त ट्रेनिंग देनी चाहिए।

आप क्या करेंगे ?

- (1) बच्चे के गर्भ में आने से पहले माता-पिता दोनों को मानसिक, शारीरिक और आर्थिक स्तर में सुदृढ़ होना चाहिए।
- (2) मां को अपने स्वास्थ्य के प्रति सजग रहना चाहिए। गर्भधारण के समय पौष्टिक भोजन लेना चाहिए। दिन में कम से कम एक घंटा शारीरिक श्रम करना चाहिए और सदा प्रसन्नचित रहना चाहिए।
- (3) गर्भवती महिलाओं को महीने में एक बार डाक्टर के पास जाकर स्वास्थ्य परीक्षण करवाना चाहिए।
- (4) वाइरल संक्रमण (Viral Infection) से गर्भवती महिलाओं को दूर रहना चाहिए। जिन्हें वाइरल संक्रमण हो, उन लोगों से इन महिलाओं को दूर रहना चाहिए।
- (5) डाइबिटीज, ब्लडप्रेसर, टी.वी. आदि की उपयुक्त चिकित्सा करवाएं। गर्भवती महिलाओं को नशा सेवन यथा शराब, अफीम आदि का सेवन नहीं करना चाहिए। डाक्टर के परामर्श के बिना किसी दवा को न खाएं।
- (6) गर्भधारण के समय एक्स-रे (X-Ray) नहीं करवाएं।
- (7) प्रसव के समय घर में न रहकर, डाक्टर की सहायता लें।
- (8) शिशु को छः महीने तक केवल मां का दूध दें। सात महीने का होने पर फल, सब्जी, अंडा आदि खाने को दें।
- (9) बच्चों को और उनके आस पास के परिवेश को हमेशा साफ रखें। मां को हमेशा अपने हाथ पैर धोकर, साफ करके ही बच्चे का काम करना चाहिए।

- (10) **टीका** - बच्चे को ठीक समय पर रोग-प्रतिरोधक टीके लगवाएं।
- (11) बच्चे की ज्ञानेन्द्रिय विकास के लिए उसे विभिन्न प्रकार और रंगों के खिलौने तथा सुगंधित चीजों दे। उसे गाना सुनाएं, सिखाएं, नृत्य दिखाएं और सिखाएं।
- (12) बच्चे के नैतिक और सामाजिक विकास के लिए माता-पिता को शुरु से ही उसे शिक्षा देनी चाहिए।
- (13) बच्चे को जो भी चाहिए, वह अपने मां-बाप से कैसे मांगेगा, उसे समझाना चाहिए।
- (14) विभिन्न उम्र के बच्चों और वयस्कों के साथ कैसा व्यवहार करना चाहिए उसे सिखाना चाहिए।
- (15) कोई कार्य करते समय वह उसे किस प्रकार अच्छी तरह से करेगा, उसे सिखाना चाहिए। छोटे बच्चे को उसकी भूल के लिए तिरस्कार न करके समझाना चाहिए कि यह कार्य क्यों और कैसे खराब है ?
- (16) बच्चे को अच्छे कार्य करने पर पुरस्कार देना और प्रशंसा करनी चाहिए। खराब काम करने पर उसे दुखी करने जैसा नहीं करना चाहिए। उसे यह नहीं कहना चाहिए कि अब उसे पुरस्कार नहीं मिलेगा या दंड मिलेगा।
- (17) बच्चों की पढ़ाई के साथ साथ दोस्तों के साथ खेलने को प्रोत्साहित करना चाहिए।
- (18) आठ दस साल की उम्र में बच्चों को पैसों का मूल्य और पैसा कैसे खर्च करते हैं, सिखाना चाहिए। परिवार में धन कैसे आता है और कैसे खर्च होता है, यह बच्चों को जानना चाहिए।
- (19) उसे घर के कार्य में हाथ बंटाना सिखाना चाहिए।
- (20) बच्चों को आध्यात्मिकता की भी शिक्षा देनी चाहिए। इसके अलावा पेड़, प्राणी और जीव जन्तु जगत के बारे में बताना चाहिए।
- (21) बच्चों को महापुरुषों यथा- महात्मा गांधी, गोपबंधु, सुभाष चंद्र बोस, विवेकानंद, आइन्स्टाइन आदि की जीवनी के बारे में बताना चाहिए और उनके जीवनी से शिक्षा लेने के बारे में सिखाना चाहिए। जीवन की वास्तविकता के बारे में बच्चों को बताएं। मनुष्य जीने के लिए संग्राम करता है, यह बच्चों को बताना चाहिए।



कुछ जानने की बात

एक बार एक गांव में स्वास्थ्य मेला लगा था। अनेक विभाग के डॉक्टर वहाँ आए हुए थे। मैं भी वहाँ गया था। मानसिक रोगों का डॉक्टर सुनकर लोगों का मुझसे नाना प्रकार के प्रश्न पूछने का आग्रह बढ़ गया। कारण - गाँव में पागल मरीजों का घूमना, किसी-किसी मरीज के हाथ पैर बाँध कर रखना और भूत आदि लगना देखा है। कभी कभी एक ही प्रकार

की बीमारी कई समवयस्क बच्चों में एक साथ होते देखी गई है। बहुत से लोगों द्वारा आत्महत्या करना, किसी को पत्थर से मार देना आदि खबरें पेपर में पढ़ते रहते हैं। इसलिए उनके मन में अनेक प्रश्न भरे थे। उत्तर देने के लिए कोई नहीं था। इसलिए मेरे प्रति उन लोगों का आग्रह और बढ़ गया था। बोले - सर, क्या आप हमें सारी बात समझाएंगे ? मैं बोला - बस शोर मत मचाना। एक-एक करके अपना प्रश्न पूछें। मैं सबके प्रश्नों का उत्तर दूँगा।



पहले एक व्यक्ति ने उठकर प्रश्न किया - मानसिक रोग क्यों होता है ? उसका कारण क्या है ? लक्षण क्या है ? सारे मरीजों में क्या एक ही प्रकार के लक्षण दिखाई देते हैं ?

मैं उन्हें बोला की मानसिक बीमारी का कोई निर्दिष्ट कारण नहीं है। अनेक समय में कई व्यक्ति अनेक समाज, परिवेश और परिस्थिति के साथ अपने आप को शामिल नहीं कर पाते। एक परिवेश से आकर यथा- शहर से आकर मफसल में और मफसल से जाकर शहर में रहता है। कई व्यक्ति अपने देश से दूसरे देश जाकर थोड़ा अस्वस्थ अनुभव करते हैं। अगर ज्यादा दिन वह वहाँ चल नहीं पाता तो वो मानसिक भारसाम्य खो देता है। जिससे ये बीमारी के कई लक्षण यथा- नींद न आना, अपना रोज का कार्य ठीक से न कर पाना आदि लक्षण दिखाई देते हैं। अनेक क्षेत्र में मस्तिष्क का जैव पदार्थ की असन्तुलता से मानसिक रोग दिखाई देता है।

अनेक क्षेत्र में मानसिक रोग वंशगत और रक्त सम्पर्कीयों में रहने पर ये बीमारी होती है।

यह बीमारी में अनेक लक्षण दिखाई देते हैं। सभी बीमारी के समान लक्षण नहीं है। फिर भी कई बीमारियों में मन कष्ट होता है, नींद नहीं आती है, अपना काम खुद करने में अनिच्छा प्रकाश करते हैं। भय करते हैं। भय का कोई कारण नहीं होता, पर व्यक्ति भयभीत होता है। शून्य से कोई कुछ बोलने जैसा लगता है। अपने लोगों पर भी संदेह करता है। उसे अनुभव होता है की कोई उसके विरोध में षडयन्त्र कर रहा है। कोई उसके उपर तंत्रमंत्र करके उसे मारने का कोशिश करता हो बोल के अनुभव करता है। फालतू बात में गुस्सा हो जाता है। मानसिक बीमारी के अलग अलग लक्षण दिखाई पड़ता है, मात्र ये सब साधारण लक्षण है। ये सब लक्षण दिखाई देने से डॉक्टर के पास ले जाना चाहिए।

वह व्यक्ति मेरा बात सुनने के बाद और एक भद्रव्यक्ति पूछे, बीमारी का कारण और लक्षण के बारे में जान गये, पर गाँव में कई लोगों के उपर भूत आया है सोच कर कई दिन तक तांत्रिक के पास लेकर जाते हैं। क्या यह ठीक है ? मैं बोला, नहीं पहले लोगों को पता नहीं था की यह एक बीमारी है, इसलिए वे अंधविश्वास में आकर ऐसे करते थे। अब बहुत सारे डॉक्टर इसके बारे में पड़ रहे हैं और इसका उपयुक्त चिकित्सा से बीमारी ठीक हो जा सकता है। अब आप और तंत्रमंत्र न करके

जल्दी डॉक्टर के पास ले जाए। वे पूछे की मरीज को कितने दिन तक दवाई खानी पड़ेगी ? जल्दी ठीक हो जाएगा ? चिकित्सा से कुछ असुविधा नहीं होगा ?

मैं बोला डॉक्टर से परामर्श करने से किस बीमारी के लिए कौन सी दवाई खानी चाहिए और कितने दिन तक खानी है वे अच्छे से समझा देंगे। बीमारी जरूर ठीक हो जाएगी। पर डॉक्टर से बिना पूछे दवाई कम या ज्यादा न खाए और बंद न करें। डॉक्टर के परामर्श के अनुसार दवाई खाए। नियमित दवाई न खाने पर बीमारी ठीक नहीं होगी। इस बीमारी में बहुत दिन तक दवाई खानी पड़ेगी। कई बीमारी में सारा जीवन दवाई खानी पड़ती है। इसमें डरने का कोई कारण नहीं है। क्योंकि डाईबेटिस, ब्लडप्रेसर आदि बीमारी के मरिजों को सारा जीवन दवाई खानी पड़ती है। वैसे ही मानसिक बीमारी में भी सारा जीवन दवाई खाने से भी कोई परेशानी नहीं है। दवाई खाते समय मरीज को अन्य कोई भी शारीरिक बीमारी होने से डाक्टर से परामर्श करके अन्य दवाई खा सकते हैं। पर मानसिक बीमारी के मरीज को कोई भी प्रकार का नशा द्रव्य व्यवहार नहीं करना चाहिए।

मानसिक बीमारी का मरीज या उसके परिवार वालों को डॉक्टर को उसका राज बताना चाहिए, इससे डॉक्टर को मरीज का इलाज करने में आसानी होती है।

इसके बाद एक व्यक्ति ने पूछा की, मानसिक बीमारी के मरीज का क्या शादी करना उचित है ? मरीज के प्रति उसके परिवार वालों का क्या दायित्व है ? क्या मरीज अकेले जाकर इलाज करवा सकता है ? क्या अपने मन से दवाई खा सकता है ?

वे सब सुनकर मैं खुश हो गया, मैंने कहा कि आपने अच्छा प्रश्न पूछा है। इसके बारे में बोल रहा हूँ सुनिए। कई मरीजों की शादी करना उचित नहीं है और कई बीमारी में मरीज के साथ और परिवार के साथ विवाह होना वाला लड़का या लड़की और परिवार वालों को डॉक्टर का परामर्श लेकर विवाह करवाना चाहिए यदि दोनों पक्ष के लोग और लड़का लड़की राजी हो तो।

मरीज के प्रति उसके परिवार और आसपड़ोस वालों का काफी कर्तव्य बनता है। दवाई के साथ उनका स्नेह, श्रद्धा, दायित्व और व्यवहार मरीज की बीमारी को ठीक करने में बहुत सहायता करते हैं। मरीज को सही काम में लगाना, व्यायाम कराना, परिवार के लोगों का दायित्व है।

मरीज को अपने लक्षणों के बारे में पता नहीं रहता, इसलिए उसके परिवार वालों में से किसी को उसके साथ जाना चाहिए। मरीज को दवाई खाने का मन नहीं करता, इसलिए परिवार के किसी सदस्य को उसे दवा खिलाने की जिम्मेदारी लेनी चाहिए। उस सदस्य को डाक्टर से दवा देने के समय आदि के बारे में अच्छी तरह से समझ लेना चाहिए।

अंत में एक व्यक्ति उठकर बोला - डाक्टर साहब मेरा एक प्रश्न बाकी है। मुझे सब बात समझ में आ गई है पर एक बात मेरे मन में रह गई है। वह बोला - मैंने सुना है कि पागलों को अस्पताल में बिजली की चिकित्सा दी जाती है। ये चिकित्सा क्यों दी जाती है ? इससे मनुष्य का कोई नुकसान तो नहीं होता ? मैं बोला - आपने सही प्रश्न पूछा। यह प्रश्न सबके मन में होगा लेकिन किसी को पूछना याद नहीं रहा। मेरे जाने के बाद सोचते। दरअसल बिजली चिकित्सा से मन या शरीर का कोई नुकसान नहीं होता। बिजली चिकित्सा सबको नहीं दी जाती। जिन्हें देना जरूरी हो केवल उन्हींको बिजली चिकित्सा दी जाती है।



आपका प्रश्न...

मानसिक बीमारी और उसका चिकित्सा के बारे में

प्र 1. व्यक्ति मानसिक रोग से पीड़ित है, कैसे पता चलेगा ?

उ : सुस्त शरीर के लिए जैसे उपयुक्त भोजन और शारीरिक श्रम चाहिए, ठीक वैसे ही सुस्त मानसिक अवस्था के लिए उपयुक्त परिवेश, परिस्थिति और सौहार्दपूर्ण वातावरण आवश्यक है। यदि कोई व्यक्ति अपनी क्षमता से अधिक पाने की इच्छा प्रकट करता है एवं इसीलिए अत्यधिक स्तर में सुस्त रहने के वजह से हताश होकर मानसिक रूप से पीड़ित मरीज के लक्षण समस्त मरीजों में नहीं दिखाई देने पर भी कई साधारण लक्षण दिखाई देते हैं। यथा-

- (1) मनुष्य के व्यक्तित्व में परिवर्तन होना
- (2) क्रमागत रूप से अधिक दिन तक नींद न आना
- (3) अपना दैनिक कार्य ठीक से न कर पाना
- (4) बिना कारण भयभीत होना
- (5) बातचीत करने में संलग्न न होना
- (6) परिवार के लोगों और मित्रों पर संदेह करना
- (7) शून्य से आवाजों का सुनाई देना
- (8) कोई उस पर तांत्रिक क्रियाएं कर रहा है - ऐसा संदेह करना
- (9) बिना कारण गुस्सा होना

मानसिक बीमारी अनेक प्रकार की है। प्रत्येक बीमारी में भिन्न भिन्न प्रकार के लक्षण दिखाई पड़ते हैं। लक्षणों को देखते हुए बीमारी का पता चलता है। जब मरीज में वे लक्षण दिखें तब मानसिक रोग विशेषज्ञ से परामर्श करना जरूरी हो जाता है।

प्र 2. मानसिक बीमारी का कोई निर्दिष्ट कारण है ?

उ : मानसिक बीमारी का कोई निर्दिष्ट कारण नहीं है। कई बार दिखाई देता है कि - व्यक्ति अपने समाज, परिवेश, परिस्थिति के साथ चल नहीं पाने से मानसिक संतुलन खो देता है। इसलिए उसकी मानसिक स्थिरता में व्याघात होता है, जिससे उनमें यह बीमारी परिलक्षित होती है।

कई बार मस्तिष्क में क्षरित जैव रासायनिक रस (डोपामिन, सिरोटोनिन) के असंतुलन से भी मानसिक रोग होता है। मानसिक रोग कई बार वंशानुगत भी होता है। अपने रक्त सम्पर्कीय परिवार में यदि किसी व्यक्ति को यह बीमारी हो तो यह बीमारी होने की सम्भावना बढ़ जाती है।

कई बार जन्मगत दोष से भी यह बीमारी होती है।

प्र 3. मानसिक रोग की चिकित्सा कैसे की जाती है ?

उ : इस बीमारी की तीन प्रकार से चिकित्सा की जाती है।

(1) **दवाई से** : कई मानसिक बीमारियों में नियमित रूप से दवाई सेवन पर लाभ होता है। दवाई डॉक्टर के परामर्श के अनुसार ही लेनी चाहिए। अपने आप से दवाई लेकर नहीं खानी चाहिए।

(2) **मनोवैज्ञानिक चिकित्सा (Psychotherapy)** : मनोवैज्ञानिक चिकित्सा से मरीज के मन और परिवेश के साथ सम्पर्क स्थापित किया जाता है। ऐसी चिकित्सा में मरीज को कई दिन तक चिकित्सक के पास नियमित रूप से जाना पड़ता है। यदि किसी मरीज के जीवन में कुछ अनहोनी घटना घटित होती है, तो उसमें इस प्रकार की चिकित्सा से बहुत लाभ होता है। मरीज से बीमारी की शुरुआत का कारण जानने के बाद मनोवैज्ञानिक पद्धति से इसे ठीक करने का प्रयास करना चाहिए।

3. विद्युत चिकित्सा (ECT) : इस प्रकार की चिकित्सा को सरलेटी और बिनि (Cerletti and Bini, 1938) शुरु किया था। इस पद्धति में सिर के दोनों तरफ दो इलेक्ट्रोड लगाकर (0.1-1.0) सेकेंड तक प्राय (90-150) वोल्ट का विद्युत प्रवाह किया जाता है।

प्रकार : (1) **Modified ECT :** इसमें मरीज को बेहोश करके उसकी मांसपेशी को सुन्न किया जाता है। इसमें मरीज तड़पता नहीं है।

(2) **Direct ECT :** बेहोश किए बिना ही मरीज को ECT दिया जाता है।

प्र 4. बिजली चिकित्सा से मरीज को कोई नुकसान होता है ?

उ : बिजली चिकित्सा से मरीज का कोई नुकसान नहीं होता क्योंकि जिस मरीज को इसकी आवश्यकता होती है केवल उसे ही यह चिकित्सा दी जाती है। यह मन और शरीर को कोई नुकसान नहीं पहुँचाती।

प्र 5. बीमारी ठीक होने पर क्या दवाई बंद कर सकते हैं ?

उ : यह बीमारी एक बार होने पर बहुत दिनों तक दवाई खानी पड़ती है। जैसे कि - डाइबिटीस, यक्ष्मा, कैंसर आदि बीमारियों में बहुत दिनों तक दवाई खाई जाती है ठीक वैसे ही मानसिक बीमारी में भी बहुत दिनों तक दवाई खानी पड़ती है।

प्र 6. दवाई खाने में लापरवाही करने से क्या कोई नुकसान होता है ?

उ : नियमित रूप से दवाई न खाने से बीमारी पूरी तरह से ठीक नहीं होती। इसलिए दवाई नियमित रूप से खानी चाहिए। जैसे गिरजाघर में प्रार्थना, मस्जिद में नमाज और मंदिर में पूजा अर्चना बंद नहीं होती ठीक उसी तरह यह दवाई भी बंद नहीं की जा सकती।

प्र 7. इस बीमारी के लिए दवाई खाते समय अगर और कोई बीमारी हो तो क्या दूसरी दवाई भी खा सकते हैं ?

उ : इस दवाई के साथ अन्य शारीरिक बीमारियों के लिए भी दवाई खा सकते हैं।

प्र 8. मानसिक रोग से पीड़ित मरीज क्या शादी कर सकते हैं ?

उ : कई मानसिक रोग ऐसे हैं जिनमें शादी नहीं करना चाहिए। यदि करना है तो दोनों पक्ष के साथ बातचीत करके, लड़का लड़की को बताकर, व डॉक्टर से परामर्श करके ही विवाह करना चाहिए।

प्र 9. मानसिक रोग के मरीज को किस प्रकार का यत्न आदि करना चाहिए ?

उ : मानसिक बीमारी के लिए दवाई जितनी जरूरी है उतना ही जरूरी शारीरिक परिश्रम भी जरूरी है। यथा : व्यायाम करना। शारीरिक अवस्था के अनुसार दिन में दो से चार किलोमीटर चलना आवश्यक है।

प्र 10. मानसिक बीमारी के रोगी क्या नशा, मदिरा आदि सेवन कर सकते हैं ?

उ : मानसिक बीमारी के रोगी को किसी भी प्रकार का नशा नहीं करना चाहिए।

प्र 11. मानसिक बीमारी के रोगी को क्या अपने राज का बातें चिकित्सक को बतानी चाहिए ?

उ : मानसिक बीमारी के मरीज या उसके परिवार के व्यक्ति द्वारा मरीज के राज चिकित्सक को बताना चाहिए। क्योंकि यह मरीज के इलाज करने में सहायक सिद्ध होगा। चिकित्सक मरीज का राज जानकर उसे राज ही रखता है। अतः चिकित्सक को बिना संकोच किए सारी बात खुल कर बतानी चाहिए।

प्र 12. मानसिक बीमारी के रोगी के प्रति परिवार के लोगों का क्या कर्तव्य है ?

उ : मानसिक बीमारी के मरीजों को उसके परिवार के सदस्य या आत्मीयों का कर्तव्य है कि वे स्नेह और श्रद्धा से मरीज की चिकित्सा में सहायता करें। इससे मरीज शीघ्र ठीक हो सकता है।

प्र 13. क्या मानसिक बीमारी पूरी तरह से ठीक हो सकती है ?

उ : कई मानसिक बीमारियाँ पूरी तरह से ठीक नहीं होती। पर पूरी तरह से ठीक न होने पर भी व्यक्ति कार्यक्षम हो जाते हैं। जिस काम को करने में वे समर्थ है वही काम उनसे करवाना चाहिए। ऐसे व्यक्तियों को कार्यक्षम करने के लिए हमारे देश में कई सरकारी व गैर सरकारी संस्थाएं कार्यरत है। परिवार के लोगों को ऐसी संस्थाओं से सम्पर्क करना चाहिए।

प्र 14. क्या मानसिक बीमारी का मरीज अकेले चिकित्सक के पास जाकर अपना इलाज करवा सकता है ?

उ : मानसिक बीमारी के रोगी को अपनी बीमारी के सारे लक्षण नहीं पता होते। इसलिए उसके साथ उसका कोई एक अपना जाना चाहिए। चिकित्सक के साथ परामर्श करने के बाद भी कई बार मरीज दवाई नहीं खाना चाहता। इसलिए एक जिम्मेदार व्यक्ति के साथ रहने से चिकित्सा में सुविधा हो जाती है।

प्र 15. क्या मानसिक बीमारी का मरीज अपनी जिम्मेदारी पर खुद दवाई खा सकता है ?

उ : कई मरीज अपने दायित्व पर खुद दवाई खाते हैं और कई मरीज बिना दवाई खाए ही झूठ बोलते हैं कि उन्होंने दवाई खा ली है। अतः उनमें बीमारी के लक्षण फिर से और बढ़े हुए दिखते हैं। इसलिए ऐसे मरीजों को घर में, बाहर या कार्यक्षेत्र में एक जिम्मेदार व्यक्ति को दवाई खिलाने का जिम्मा लेना चाहिए।



मानसिक बीमारी की चिकित्सा का नियम

- (1) सुबह शाम भगवान के आगे दिया जलाना, जुम्मे को अल्लाह की नमाज या चर्च में प्रभु यीशु की प्रार्थना जैसे नियमित रूप से होती है। वह कभी बंद नहीं होती, वैसे ही डॉक्टर के परामर्श के बिना दवाई बंद नहीं करनी चाहिए। उसे नियमित रूप से लेने चाहिए।
- (2) बहुमुत्र, टी.बी., कैंसर आदि बीमारी के जैसे मानसिक बीमारी को भी बहुत दिनों तक चिकित्सा चाहिए। बिना डॉक्टरी परामर्श दवाई बंद नहीं करें।
- (3) इस दवाई के साथ अन्य शारीरिक बीमारियों की दवाई भी खा सकते हैं।
- (4) दवाई खत्म होने से पहले दवाई के परचे के साथ मरीज और उसके साथ एक जिम्मेदार व्यक्ति को डॉक्टर के पास जाकर परामर्श करना चाहिए।
- (5) मानसिक बीमारी में विवाह करना है तो दोनों पक्षों व लड़का-लड़की की सहमति लेकर तथा डॉक्टर का परामर्श लेकर विवाह कर सकते हैं।
- (6) अधिक मात्रा में शारीरिक श्रम करें।



- (7) किसी भी प्रकार का नशा या शराब व्यवहार नहीं करे।
- (8) चिकित्सा के समय या अन्य वक्त में (घर में और नौकरी के स्थान पर) मरीज को दवाई और शारीरिक परिश्रम करने का दायित्व एक जिम्मेदार व्यक्ति को लेना चाहिए।
- (9) मरीज अपने राज की सारी बात चिकित्सक को बताए ताकि इलाज करने में आसानी हो। आपके राज को राज रखना हमारी अर्थात डॉक्टरों की जिम्मेदारी है।
- (10) चिकित्सा के समय मरीज के पहनने, खाने पीने व व्यवहार में लाई जाने वाली चीजों का दायित्व लें।
- (11) मानसिक बीमारी की चिकित्सा समयसापेक्ष और व्ययसापेक्ष है।
- (12) बिजली चिकित्सा पूरे विश्व के प्रत्येक देश में की जाती है। जरूरत होने पर यह विशेषज्ञ के द्वारा दी जाती है। यह मन और शरीर को कोई नुकसान नहीं पहुंचाती।
- (13) यदि मरीज के प्रति स्नेहपूर्ण या श्रद्धापूर्ण व्यवहार किया जाए तो उसकी बीमारी अवश्य ठीक होगी।
- (14) कई मानसिक बीमारियां पूरी तरह से ठीक नहीं होती। ऐसी स्थिति में बीमारी के इलाज के लिए सरकारी और गैर सरकारी संस्थाओं द्वारा दी जा रही सुविधाओं का लाभ उठाएं।
- (15) मानसिक बीमारी में मरीज और डॉक्टर के अलावा परिवार का, सरकारी और सामाजिक सेवा संस्थाओं का भी अधिक दायित्व बनता है।



निवेदन

इस पुस्तक को पढ़ने के बाद आपके विचार जानने का अनुरोध है।

धन्यवाद।

डा. सम्राट कर

‘दि ब्रेन’ पुरीघाट रोड, कटक-9

E-mail : samrat912@gmail.com



वर्तमान डॉक्टर सप्राट कर आसिष्टाण्ट प्रोफेसर के रूप से कार्य कर रहे हैं। उनका जन्म ५ जुलाई १९७६ में हुआ था। वह प्रोफेसर डॉक्टर गोपाल चन्द्र कर और डॉक्टर गायत्री देवी का सुपुत्र है। शिक्षा- वह रेभेन्सा कालिजिएट स्कूल, रेभेन्सा कलेज और एन्टि आर. विश्वविद्यालय में अध्ययन किये हैं। उन्हें समाजसेवा और अनेक सांस्कृतिक कार्य के लिए अनेक पुरस्कार और सम्मान मिला है। शिक्षा के क्षेत्र में अनेक सम्मान यथा- प्रोफेसर जि.सि. बराल सम्मान, प्रोफेसर वि. दाश, सिद्धार्थ नेमोरिअल सम्मान (भारतीय मानसिक चिकित्सक संघ, पूर्वांचल) मिला है। वह देश विदेश में बहुवार सन्दर्भ पाठ करके उच्च प्रशंसित हुए हैं। मानसिक रोग के विषय में सचेतनता सृष्टि के लिए रेडिओ, टेलिभिजन और बहुत सम्बादपत्र के जरिए उद्यम कर रहे हैं।

-प्रकाशक