

डिप्रेशन (उदासी)

हम सभी कभी कभी दुर्भाग्य (विपत्ति) के समय उदास या ना खुश महसूस करते हैं। यह एक साधारण प्रतिक्रिया है जो परेशान और दुखी करने वाली होती है और बहुत जयादा देर तक नहीं रहती। कभी कभी यह भावना देर तक जारी रहती है, बहुत तीव्र होती है और रोजाना के कामों पर असर करती है, यह डिप्रेशन (उदासी) हो सकती है। डिप्रेशन एक सबसे आम बीमारी है जो यू के में हर छे में से एक लोगों को उनके जीवन के किसी ना किसी समय में असर करती है। यह हर एक इन्सान में दूसरे से भिन्न होती है।

यदि कोई डिप्रैस्ड (उदास) है तो कैसे पता लगेगा / लक्षण

उदासी के कई लक्षण हैं, किसी को कम और किसी को अधिक हो सकते हैं। इनमें यह सब शामिल हैं: हर समय मन उदास रहना, किसी चीज़ में आनन्द ना आना, उन चीज़ों/बातों में भी आनन्द ना आना जिनमें पहले आनन्द मिलता था, ध्यान ना लगना, थकान महसूस करना जैसे कि किसी काम के लिए शक्ति नहीं है, सारा दिन बिस्तर में पड़े रहने को मन करना, बिना कारण रोते रहना, किसी से बात करने को या बाहर जाने को मन ना करना, मन में नकारात्मक ख्याल आना जैसे कि बेबस महसूस करना, निराश महसूस करना और बेकार महसूस करना। अपने कपड़ों और देखभाल की उपेक्षा (ध्यान ना देना) हो सकती है। अपने आप को दोषी मानने की बहुत तेज भावना हो सकती है। उदास इन्सान का कुछ खाने को मन नहीं करता, शारीरिक वजन में कमी हो सकती है, काम वासना (सम्भोग) में दिलचस्पी नहीं रहती, और उनकी नींद ठीक नहीं रहती। हो सकता है कि एकदम ही नींद ना आती हो, या रात में या बहुत सुबह के समय कई बार जाग आती हो। मरीज़ के सोने का नियम इस तरह बदल सकता है कि वो सुबह आम उठने के समय से बहुत घन्टे पहले ही उठ जाते हों। सुबह और शाम के समय महसूस होने वाली उदासी में फरक हो सकता है जैसे कि शाम की बजाय सुबह के समय ज्यादा उदासी हो सकती है। साधारण रोज मर्मा के कामों पर असर हो सकता है। उदासी के साथ चिन्ता/व्याकुलता की भावना हो सकती है। कभी कभी मरीज़ उत्तेजित महसूस कर सकते हैं। नकारात्मक भावनाएँ इतनी तीव्र हो सकती हैं कि मरीज़ को लगता है कि वो ठीक नहीं हो सकते। मरीज़ बुरे की ही आशा करते हैं। वो अपने काम में असफलता, धन का विनाश और अपने स्वास्थ्य में गिरावट का ही अनुमान कर सकते हैं। वो अपने आप को नुकसान (हानि) पहुँचा सकते हैं और आत्महत्या करने की भी सोच सकते हैं।

लोगों को डिप्रेशन क्यों होती है / कारण

कुछ लोगों को उदासी केवल एक बार होती है। कुछ लोगों को बार बार डिप्रेशन होती है। जबकि उन्हें एक बार उदासी का प्रसंग होने के बाद अगला वाक्या कुछ महीनों या सालों बाद हो सकता है।

उदासी पुश्तों में चल सकती है लेकिन जरूरी नहीं कि परिवार में सभी को असर करे। कुछ लोगों को डिप्रेशन बाइपोलर अफैक्टिव इलनैस (बीमारी की दो एकदम विपरीत दशाएँ) के तौर पर हो सकती है, जबकि किसी समय उनका मिजाज बहुत खुश और किसी समय बहुत उदास हो सकता है। डिप्रेशन जीवन में घटने वाली घटनाओं की वजह से हो सकती है, जैसे कि किसी प्रिय व्यक्ति की मौत, धन सम्बन्धी चिन्ता जैसे कि कर्जा, आपसी सम्बन्धों की समस्या, शारीरिक बीमारियाँ विशेषकर लम्बे अर्से से चलने वाली और दुखदायक बीमारियाँ, नौकरी का खोना, काम (नौकरी) पर, स्कूल या घर में मतभेद या दबाव। कई लोग बिना किसी खास वजह के उदास महसूस कर सकते हैं। कई बार डिप्रेशन के लक्षण केवल शारीरिक ही हो सकते हैं, और उस व्यक्ति को पता नहीं होता कि यह डिप्रेशन है।

डिप्रेशन की किस्में

कुछ लोग केवल थोड़े ही लक्षण महसूस करते हैं और दूसरे कई लोगों में लक्षण अधिक स्पष्ट हो सकते हैं। तीव्रता के अनुसार डिप्रेशन की श्रेणियाँ हैं:- हल्की, मध्यम और तीव्र। कई बार डिप्रेशन के साथ मनोरोग के लक्षण भी हो सकते हैं और यह डिप्रेशन का इलाज होने पर ठीक हो जाते हैं। डिप्रेशन के साथ चिन्ता/व्याकुलता भी हो सकती है।

यदि किसी को डिप्रेशन है तो क्या करना चाहिए / इलाज

चाहे उम्र या स्थिति कुछ भी हो, शर्म या हिचकिहाट महसूस करने की जरूरत नहीं है और यह किसी को भी हो सकती है। इसका इलाज संभव है खास कर इसकी आरम्भिक अवस्था में।

हल्की डिप्रेशन में आम तौर पर दवा की जरूरत नहीं होती और यह दो सप्ताह के अन्दर अपने आप ठीक हो सकती है, आपका फैमिली डाक्टर (जीपी) आपको सलाह दे सकता है और दो सप्ताह बाद आपको फिर देख सकता है। यदि यह दो सप्ताह में ठीक नहीं होती तो काउन्सलिंग (बातचीत के जरिए) से, समस्या का हल ढूँढ कर या कुछ देर के लिए मनोचिकित्सा से फायदा हो सकता है। व्यायाम भी स्वास्थ्य को बेहतर बनाने और मिजाज को ठीक/खुश करने में सहायता करता है और इसकी सलाह दी जा सकती है। व्यायाम के कार्यक्रम में आमतौर पर सप्ताह में 45 मिनट से एक घंटे तक के तीन सेशन 10-12 सप्ताह के लिए करने शामिल होते हैं।

सलाह पाने का सबसे बेहतर रास्ता है कि अपने डाक्टर से सम्पर्क करें, इस बारे में बात करें, वो आपकी सहायता करेंगे। वो आपकी बातों/बीमारी को गुप्त रखेंगे, मतलब कि वो इस बारे में आगे और किसी से बात नहीं करेंगे। कुछ लोग अपनी समस्या के बारे में किसी से बात करने से बेहतर महसूस करते हैं जैसे कि किसी करीबी मित्र से, परिवार से और कभी कभी विशेषज्ञों के साथ बात करने से भी सहायता मिलती है। कई बार सिर्फ इतनी ही जरूरत होती है कि कोई आपकी बात सुनने वाला हो।

लेकिन यदि मध्यम या तीव्र डिप्रेशन हो तो आपको ऐन्टी डिप्रैसन्ट्स (डिप्रेशन पर काबू की दवाईयां) की जरूरत हो सकती है। यह आपका डाक्टर लिख कर दे सकता है। ऐन्टी डिप्रैसन्ट्स का असर शुरू होने में दो तीन सप्ताह लग जाते हैं। और यह जरूरी है कि उन्हें डाक्टर की हिदायत अनुसार नियमित रूप से लिया जाए। यह दवाईयां दिमाग में किसी खास प्रकार के रसायन की मात्रा और प्रक्रिया को बढ़ा कर असर करती हैं। और इससे आपकी मनोदशा को ठीक/बेहतर करने में सहायता मिलती है।

आजकल बहुत से ऐन्टी डिप्रैसन्ट औषधियां उपलब्ध हैं जिनके कोई साइड इफैक्ट्स (अनचाहे/बुरे प्रभाव) ना के बराबर हैं। और बहुत से लोग उन्हें कई सालों तक बर्दाश्त कर सकते हैं। ऐन्टी डिप्रैसन्ट्स की आदत नहीं पड़ती, और इनसे निर्भरता और तीव्र चाहना नहीं होती। कई बार इन्हें बन्द करने से, डोज़ मिस हो जाने से या कभी कभी डोज़ कम करने से विटड्राल सिमटम्स (किसी दवा पर निर्भरता हो जाने से उसके बन्दकरने या कम करने से कभी कभार कई प्रकार के लक्षण हो सकते हैं) हो सकते हैं। यह चिन्ह बहुत हल्के और अपने आप तक सीमित होते हैं पर कभी कभार तीव्र भी हो सकते हैं खास कर यदि दवा को अचानक बन्द किया जाए तो। यदि आपको कोई चिन्ता है तो अपने डाक्टर को बताएँ जो यही बात स्पष्ट करेगा। पूरी तरह ठीक होने के बाद छे महीने तक दवा लेनी जारी रखनी चाहिए। ऐसे मरीज जिन्हें डिप्रेशन के हाल में दो या अधिक हादसे हुए हैं और इन हादसों के दौरान जिनकी क्रियाशीलता पर काफी असर हुआ हो, उन्हें 2 साल तक ऐन्टी डिप्रैसन्ट्स लेने की सलाह दी जाती है। यदि किसी को तीव्र डिप्रेशन की शुरुआत हो तो काम्नेटिव बिहेवियर थेरेपी (यह डिप्रेशन के इलाज का एक तरीका है) और ऐन्टी डिप्रैसन्ट्स के युगल इलाज का मशवरा दिया जाता है बजाए इनमें से सिर्फ एक के। ऐसे लोगों को जिन्हें डिप्रेशन बार बार होती है, आपका डाक्टर बीमारी के फिर से हो जाने को रोकने के लिए कछु सालों तक ऐन्टी डिप्रैसन्ट खाते रहने को कह सकता है। आप ऐन्टी डिप्रैसन्ट लेकर एकदम साधारण जीवन बिता सकते हैं। आपका डाक्टर (जी पी) आपकी समस्या, मिलने वाली सहायता और डिप्रेशन किस कारण शुरू हुई, इनके बारे में और प्रश्न पूछ सकता है। यह जरूरी है कि आप डाक्टर को पूरी सच्चाई से सारा कुछ बताएँ क्योंकि तभी वह आपकी समस्या को ठीक तरह सम्बोधित कर सकेगा। इसे छुपाए रखने से या अपने आप तक रखने से डिप्रेशन बिगड़ सकती है। विभिन्न स्थितियों में सहायता के लिए कई और सेवाएँ हैं। यदि आपके डाक्टर को लगे कि किसी विशेषज्ञ/अनुभवी की राय की जरूरत है तो वह मरीज को विशेषज्ञ मनोविग्यानिक के पास रिफर (भेज) कर सकता है या कम्युनिटी साइकियाट्रिक नर्स को भी सौंप सकता है जो मरीज का हाल देखने/पूछने उसके घर जा कर उसे देख सकती/ता है। एक क्राइसिस टीम (संकट के समय में सहायता करने के लिए) भी है जो आप पर जिस विपत्ति का असर हुआ हो उससे निपटने में आपकी सहायता कर सकती है। इन सारे लोगों में ऐसे माहिर शामिल हैं जिन्होंने इस तरह की समस्याओं वाले कई मरीजों को देखा होगा और यह आपकी सहायता करेंगे। ज्यादातर लोग जिन्हें डिप्रेशन है 4 से 6 महीने के अन्दर बेहतर महसूस करेंगे जबकि कुछ लोगों को अधिक देर तक लक्षण रह सकते हैं।

बहुत अधिक डिप्रेशन के लिए हस्पताल में दाखिल होने की जरूरत हो सकती है। कुछ लोगों को ई सी टी (बिजली की किरणों से इलाज) की जरूरत हो सकती है। यह इलाज जैनरल ऐनस्टीसिया (बेहोश/सुन्न करने की दवा) के अधीन दिया जाता है, इस इलाज का प्रयोग, यदि दवा से फरक ना पड़े तो, बहुत घोर लक्षणों (जैसे कि आत्महत्या, तीव्र आत्मग्लानि, खानपीन का बहिष्कार) को जल्दी से और थोड़े समय में ही ठीक करने के लिए किया जाता है। यह आमतौर पर ऐन्टी डिप्रैसन्ट्स से जल्द असर करता है और इसका एक कोर्स (जिसमें 6 से 8 इलाज शामिल हो सकते हैं) बहुत फायदेमन्द हो सकता है।

अच्छा होगा कि कोई महत्वपूर्ण फैसला या निर्णय डिप्रेशन से ठीक होने के बाद ही लिया जाय।

सहायता के लिए और क्या किया जा सकता है?

तनाव से बचा जाए। ऐसे लक्ष्य रखें जो वास्तविकता में पूरे करने योग्य हों वरना आपको निराशा होगी। हल्का व्यायाम, सैर, योगा, संगीत, किताबें पढ़ना, पेंटिंग आदि शरीर और दिमाग को रोजाना के तनाव से मुक्त रखते हैं। अपने शौक या रुची की वो चीजें करें जिनमें आपको आनन्द मिलता हो। स्वस्थ भोजन खाएँ, खूब फल और सब्जियाँ खाएँ। चिन्ता और परेशानी के बारे में अपने परिवार वालों से, अपने मित्रों से या अपने डाक्टर से बात करें, इसे मन में छुपा/दबा कर ना रखें। निश्चित करें कि अच्छी तरह नींद पूरी हो - शाम को देर से चाय या काफी पीने से परहेज़ करें। रात को देर से भारी खाना खाने से परहेज़ करें और रात को सोते वक्त ज्यादा तेज बत्ती ना जलती रखें। कोसे दूध का ग्लास, हल्का संगीत, गरम पानी से नहाना आदि अच्छी नींद आने में सहायता करते हैं। शराब (मदिरा) डिप्रेशन को और खराब करती है और इससे परहेज़ करना चाहिए। यह सोने में सहायता नहीं करती और समस्या को नहीं सुलझाती। जितनी जल्दी हो सके सहायता लें, डिप्रेशन के बिगड़ने तक इन्तज़ार ना करें।

This leaflet was produced by the Royal College of Psychiatrist's Public Education Editorial Board

Series Editor: Dr Phillip Timms with grateful thanks to Dr Ashok Jainer

Information about treatments can change rapidly and the college updates its mental health information leaflets regularly.

January 2006 Royal College of Psychiatrists

This leaflet may be downloaded, printed out, photocopied and distributed free of charge as long as Royal College of Psychiatrists is properly credited and no profit is gained from its use. Permission to reproduce it in any other way must be obtained from the Head of Publication.

<mailto:djago@rcpsych.ac.uk> The college does not allow reposting of its leaflets on other site but allows them to be linked to directly. For a catalogue of public education materials contact Leaflets department.

<http://www.rcpsych.ac.uk/info/factsheets/leaflets@rcpsych.ac.uk>

The Royal College of Psychiatrists

17 Belgrave Square

London SW1X 8PG

रायल कालेज आफ सायकियाट्रिस्ट

17 बेलग्रेव स्क्वेयर

लन्डन SW1X 8PG

Charity registration number 228636