

Alcohol and Depression: Hindi translation

शराब और अवसाद

इस पुस्तिका के बारे में

इस पुस्तिका को निम्न के बारे में लिखा गया है।

- वे जो उदास महसूस करते हैं और सोचते हैं कि वे बहुत ज्यादा पी रहे हैं।
- वे जो बहुत ज्यादा पी रहे हैं और उदास महसूस करते हैं।
- मित्र परिवार या सहयोगी, इनमें से कोई भी जो उदास है और पी रहा है।

इसमें कुछ आधारभूत तथ्य, शराब व अवसाद के बारे में है, कि आप कैसे अपनी मदद करें, कैसे उन लोगों की मदद करें जिनकी आप परवाह करते हैं, कैसे आगे की मदद पाई जाए और कहा से ज्यादा जानकारी प्राप्त की जाए।

शराब और हम

यूनाईटेड किंगडम में दस में से नौ लोग शराब पीते हैं। हमें से अधिकतर के लिए यह हमारी संस्कृति का हिस्सा है और हम इसको सहज मानते हैं। तरिके से पीने में कोई कठिनाई नहीं होती। हालांकि पिछले तीस वर्षों में ब्रिटेन अमीर हो गया है और शराब सस्ती। हम एक छोटी उम्र में पीना शुरू करते हैं और फिर अधिक पीते हैं। ब्रिटेन में :

- लगभग तीन में से एक पुरुषों में और छः में से एक महिलाओं में शराब के कारण कोई न कोई स्वास्थ्य समस्या पैदा होती है।
- लगभग 11 में से 1 पुरुष और 25 में से एक महिला शारीरिक रूप से शराब पर निर्भर है।

शराब हमें कैसे प्रभावित करती है?

तत्काल प्रभाव

आम तौर पर व्यस्कों को शराब का स्वाद अच्छा लगता है, परन्तु बच्चों को नहीं (जबकि पीने की आदत बचपन में ही पड़ जाती है)। यदि आप शर्मीली हैं तो इसके सेवन से आप अन्य लोगों से आराम से बात कर सकती हैं व यह आपको आराम देने में मदद कर सकती है। इसका नाकारात्मक पक्ष यह है कि यह आपको गाड़ी चलाने में, मशीन चलाने में अयोग्य बनाता है और निर्णय लेने की क्षमता को प्रभावित करता है। आपकी सोचने की क्षमता आपकी पीने की मात्रा पर आधारित है।

यदि आप पीते रहते हैं तो आपकी ज़बान लड़खड़ाती है, आपके कदम डगमगाते हैं और आप कुछ ऐसा कहना शुरू कर देते हैं जिसके लिए आपको बाद में पछतावा करना पड़ता है।

यदि आप और अधिक पीते हैं तो ज्यादातर लोगों को नींद, बिमारी या चक्कर आने शुरू हो जाते हैं। हो सकता है आप मूत्र त्याग कर दें। अगले दिन आप यह याद करने में अपने को असमर्थ पाते हैं कि कल क्या हुआ था जब आप पी रहे थे।

शराब पर निर्भर हो जाना

शराब कुछ घंटों के लिए ही बेहतर महसूस करने का एक बहुत प्रभावी तरिका हो सकता है। यदि आप उदास हैं और उर्जा की कमी महसूस कर रहे हैं तो यह आपको ज़िन्दगी से निपटने में सहायक हो सकती है। समस्या यह है कि इसका उपयोग दवा की तरह किया जाए, परन्तु जल्द ही यह नियमित पीने की आदत बन जाती है। जिससे इसके लाभ तो उड़ जाते हैं और आप इसके आदी हो जाते हैं। आपने ध्यान दिया होगा कि :

- पेय को चुनने के वजाय आप सोचते हैं कि आपको यह लेनी ही होगी
- आप अस्थिर हाथ और घबराहट के साथ जागते हैं
- आप और जल्दी पीना शुरू कर देते हैं
- आपका काम का हर्जा शुरू हो जाता है
- आपके संबंध प्रभावित होते हैं
- इन दिक्कतों के बावजूद पीते रहते हैं
- आप सहिष्णुता प्राप्त करने के लिए ज्यादा-से-ज्यादा पीने के लिए सोचते हैं
- आप नियमित रूप से (नीचे देखें) पीना शुरू कर देते हैं
- अन्य बातों का महत्व शराब की तुलना में घट जाता है।

दूरगामी प्रभाव :

शराब से निम्न प्रभाव पर सकते हैं :

- मनोविकृति – किसी के न होने की आवाज़ सुनना
- पागलपन – स्मृति (यादाश्त) खोना, जैसे अल्जाइमर मनोभ्रंश
- शारीरिक – अंगों जैसे जिगर व मस्तिष्क की क्षति

अवसाद और शराब के बीच क्या संबंध है?

हमें केवल एक संबंध ज्ञात है – आत्म क्षति व आत्म हत्या – शराब की समस्या वाले लोगों में यह सबसे आम है। ऐसा लगता है यह दो तरह से काम करता है :

- आप नियमित रूप से बहुत ज्यादा पीते हैं जिससे आप अवसादित होते हैं या
- आप चिंता या अवसाद से छुटकारा पाने के लिए पीते हैं

किसी भी तरह :

- शराब मस्तिष्क के रसायन को प्रभावित करती है और अवसाद का खतरा बढ़ाती है
- पीने की खुमारी में आप बिमारी, परेशानी, चिंता व अपने को दोषी महसूस करते हैं
- दोस्तों व परिवार से बहस काम में परेशानी, तर्क, स्मृति एवं यौन समस्याएं पैदा होती है, जिससे जीवन निराशाजनक हो जाता है।

कितनी शराब बहुत ज्यादा है

कुछ शराब दुसरी से अधिक ताकतवर होती है। आपकी शराब की मात्रा को पता करने के लिए सबसे आसान तरिका है कि आप अपनी शराब की इकाईयों की गिनती करें। शराब की एक यूनिट शुद्ध अल्कोहल के 8 ग्राम/10 मि.ली. के बराबर है – यह मात्रा शराब के मानक 25 मि.ली. के बराबर, बियर के 3.6 प्रतिशत वाले हाफ पिट या 12 प्रतिशत अंगूरी शराब के 100 मि.ली. के बराबर है।

यदि समान वजन वाले आदमी और औरत समान मात्रा की शराब पीते हैं तो वह औरत अंगों में अधिक नुकसान पहुँचाएगी। इसलिए औरतों के लिए सुरक्षित सीमा (14 इकाईयां प्रत्येक सप्ताह) मर्दों की सुरक्षित सीमा (21 इकाईयां प्रत्येक सप्ताह) से कम है।

पीने के बारे में आगे की जानकारी है कि 'शराब की इकाई क्या है'?

युवा लोगों के बारे में क्या?

यू.के. में युवा मजे के लिए, आत्म नियंत्रण खोने का अनुभव करने के लिए, दूसरों से समाजिक तौर पर आसानी से जुड़ने के लिए, सेक्सी दिखने के लिए – और क्योंकि उनके दोस्त पीते हैं – के कारण पीते हैं। यू.के. में 15 – 16 साल के युवाओं का 3 प्रतिशत माह में तीन या इससे अधिक बार पीता है जो दूसरे यूरोपीय देशों के मुकाबले बहुत अधिक है। शराब युवाओं में भी अवसाद का वहीं प्रभाव लाती है जो वह वयस्कों लाती है। तकरीबन एक तिहाई युवाओं ने आत्महत्या से पूर्व शराब पी रखी थी और पीने की आदत में बढ़ोतरी को युवा आत्महत्याओं के आंकड़ों में बढ़ोतरी का दोष दिया जा सकता है।

बड़े लोगों के बारे में क्या?

जैसे-जैसे हम बड़े होते जाते हैं हम मासपेशी खोते जाते हैं और चर्बी जाते जाते हैं, अल्कोहल को चर्बी नहीं सोखती इसलिए यह शरीर में गैर वसा ऊतकों (नॉनफैटी टिशू) को बना देती है। इस तरह एक वयस्क व्यक्ति जिसका वजन युवा के बराबर हो और दोनों समान मात्रा में शराब पीते हो तो वयस्क व्यक्ति के शारीरिक अंगों जैसे मासपेशी, जीगर व मस्तिष्क में ज्यादा गैर वसा ऊतकों (नॉनफैटी टिशू) मिलेंगे।

बहुत अधिक पीना

साप्ताहिक प्रकाशकों की सुरक्षित सीमाओं में यह लिखा जाता रहा है कि आप अपने पीने की आदत को हफ्ते में कम-से-कम दो शराब मुक्त दिनों में बांट दे। ऐसा हो नहीं सकता की आप सुरक्षित सीमा के अंदर एक रात खूब पीयें और फिर बाकी सप्ताह न पीयें। इस बात के सबूत हैं कि दो दिन की भारी शराब और बाकी दिन का न पीना भी मस्तिष्क की ऊतकों को मारना शुरू कर देता है जैसा नियमित पीने वालों के साथ भी होता है।

- आदमीयों के 8 व औरतों के लिए 6 इकाईयों से अधिक मात्रा में शराब का सेवन बहुत अधिक पीने की श्रेणी में आता है
- आदमी के लिए 3 से 4 इकाई व औरत के लिए 2 से 3 इकाई प्रतिदिन का सेवन सुरक्षित सीमा में आता है

अधेड़ आयु में मृत्यु का खतरा तथा शायद अवसाद भी संभवतः बहुत ज्यादा पीने के साथ जुड़े हैं।

शराब की इकाईयों की मार्गदर्शिका

इस तालिका में विभिन्न पेय शराबों में पाये जाने वाली अल्कोहल की मात्रा की मार्गदर्शिका है।

यू.के. में बिकने वाली 1.2 प्रतिशत ए.बी.वी. (अल्कोहल बाई वॉल्यूम) सभी शराबों के लेवल पर यह छपा होना चाहिए कि वह प्रतिशत में कितनी स्ट्रॉंग है। जितना अधिक प्रतिशत शराब में होगा उतनी ही अधिक अल्कोहल उसमें होगी। पब (होटल) में शराब नापने वाले ग्लास सामान्यतः घर पर नापने वाले ग्लासों से छोटे होते हैं। यह राशि शराब के ब्रांड तथा ग्लास के साइज के कारण भिन्न हो सकती है।

बीयर साइडर व अल्कोपैपस	शक्ति एबीबी	हॉफ पिंट	पिंट कैन	बोतल	बोतल कैन	बोतल	1 लि.
अल्की ताकत वाली बियर, या साइडर जैसे-ड्राउट बियर हैनीकॉन, बुडपैकर	3-4		1	2	1.5	2	-
साधाकरण ताकत वाली बियर लैगर या साइडर जैसे स्टैला, बडवाइजर क्रानेनबर्ग, स्ट्रांगते	5		1.5	3	1.7	1.5	-

स्कस्ट्रा स्ट्रांग बियर, लैगर या साइडर जैसे-स्टोशल ब्रियु डायंड व्हाइट, टिनेनट्स आदि	7.5-9	2.5	5	3	4.5	7.5-9
--	-------	-----	---	---	-----	-------

अलकेपोपस-जैसे बकार्डी ब्रीजर समिरनआफ आइस, रीस आर्चरस हूंज	5	-	1.7	-	-	-
---	---	---	-----	---	---	---

शराब व स्पिरिट्स

	पब माप	छोटावाइन ग्लास 125मि.ली	बड़ावाइन ग्लास (250 मि.ली.)	बोतल 750मि.ली
टेबल वाइंस	12-14	1.5 से 2	1.5 से 1.8	3 से 3.5
फोटीफाइड वाइंस (शेरी मार्टिनी, पोर्ट)	15.20	0.8से 1	-	-
				105
				14

मैं कितनी पी रहा हूँ?

हममें से अधिकांशतः अपने पीने की राशि का अनुमान कम लगाते हैं - हम आमतौर पर लगातार इकाईयों की गणना नहीं करते। वास्तव में क्या हो रहा है इसको जांचने के लिए हमें एक सप्ताह के पाठ्यक्रम पर अपनी शराब सेवन की एक डायरी रखनी चाहिए। इससे आपको एक स्पष्ट विचार मिल जाएगा कि आप कितनी पी रहे हैं। इससे पीने का नियमित समय, स्थान एवं लोगों तथा पीने से उजागर होने वाली खतरनाक स्थितियों को समझ पाने में भी मदद मिलेगी।

चेतावनी संकेत

- आप क्रोध, कुंठा, चिंता या अवसाद से निपटने के लिए नियमित रूप से शराब का सेवन करते हैं।
- आप आत्मविश्वास लाने के लिए नियमित रूप से शराब का सेवन करते हैं।
- आपको नियमित रूप से खुमारी मिलती है।
- आपके पीने के कारण लोगों से रिश्ते प्रभावित होते हैं।
- आपका पीना आप में निराशा, नाराजगी व आत्महत्या की इच्छा को पैदा करता है।

- आप परिवार व मित्रों से अपने पीने की मात्रा को छूपाते हैं, दूसरे लोग आपको बताते हैं कि जब आप पीते हैं तो आप उदास, चिड़चिड़े या आक्रामक हो जाते हैं।
- आप अच्छा महसूस करने के लिए अधिक-से-अधिक पीते हैं।
- आप पीने में अधिक समय लगाने के कारण अन्य क्रियाकलापों को बंद कर देते हैं।
- आप रात में पीने के कारण सुबह के वक्त अस्थिर व चिंता महसूस करते हैं।
- इन भावनाओं को रोकने के लिए आप पीते हैं।
- आप सुबह से ही पीना शुरू कर देते हैं।
- आपके पीने के कारण आपके आस-पास के लोग आपसे शर्मिंदा व असहज हो जाते हैं।

यदि मैं बहुत ज्यादा पीऊं तो क्या होगा?

- पीने में शराब की मात्रा को कम करने के लिए आप लक्ष्य निर्धारित करें।
- पीने के कारण अधिक जोखिम वाली स्थितियों से बचने के लिए अपनी डायरी जांच करें।
- पूर्ण स्वाद हेतु कम शक्ति वाले पेय जैसे 4 प्रतिशत अल्कोहल बीयर या 10 प्रतिशत अल्कोहल शराब पीयें।
- पीने की वजाय अन्य क्रियाकलापों को खोजें।
- अपने जीवन साथी या मित्र को इसमें शामिल करें कि वे आपका लक्ष्य और उसको प्राप्त करने की प्रवृत्ति पर जांच रखें।
- अपने जी.पी. से इसके बारे में बात करें। बहुत सारे लोगों के लिए इस सरल कदम के कारण उनकी पीने की आदत में भारी कमी आई है।
- चेतावनी : यदि आप बहुत ज्यादा पी रहे हैं तो अचानक पीना न छोड़े अपने जी.पी. से परामर्श करें।

कुछ लोग वगैर किसी कठिनाई के अचानक पीना छोड़ देते हैं। परन्तु कुछ लोगों के अचानक पीना छोड़ने के कारण तृष्णा, अस्थिरता व बेचैनी जैसे लक्षण हो सकते हैं। यदि ऐसा होता है तो अपने जी.पी. से मदद के लिए बात करें।

अवसाद में मदद तथा पीना छोड़ना

अवसाद में मदद

हमें ज्ञात है कि पीने में कमी करने के पश्चात बहुत से अवसादीत शराबी कुछ ही हफ्तों में अच्छा महसूस करने लगते हैं। इसलिए अक्सर यह सही रहता है कि पहले अल्कोहल से निपटा जाए उसके बाद अवसाद से यदि यह कुछ हफ्तों बाद नहीं निकलता तो।

कुछ हफ्तों शराब मुक्त रहने के बाद हो सकता है आप मानसिक तौर पर अपने को उज्ज्वल व तंदरूस्त हमसूस करें। हो सकता है आपका परिवार व दोस्त आपके साथ आने में आसानी महसूस करें। यदि आपके अवसाद की भवनाएं मिटती हैं तो हो सकता है वे पीने के कारण आप में आई हो।

यदि चार हफ्ते तक पीना छोड़ने के बावजूद आपका अवसाद नहीं जा रहा तो आगामी मदद के लिए अपने जी.पी. से बात करें। अपनी भवनाओं के बारे में बात करना फलदायी हो सकता है, विशेषतः यदि आपका अवसाद आपके जीवन के किसी संकट से जुड़ा हुआ है जैसे रिश्तों की समस्याएं, बेरोजगारी, तलाक, शोक या कुछ अन्य नुकसान। इनमें सलाह लेना मदद करता है।

यदि अवसाद नहीं हटता और बहुत गंभीर है तो हो सकता है आपका जी.पी. आपको संज्ञानात्मक उपचार या किसी एंटी दवा की सलाह दे। दोनों मामलों में आपको या तो शराब की मात्रा कम करनी होगी या उसे छोड़ना होगा तथा इलाज कई महीनों तक करवाना होगा। ऐसी कुछ दवाइयां बाजार में उपलब्ध है तो शराब की इच्छा को मारती हैं, परन्तु ये बहुत से लोगों के मामले में काम नहीं करती तथा ज्यादातर विशेषज्ञ द्वारा लिखी जाती हैं।

पीना छोड़े

यदि आप शराब छोड़ नहीं पा रहे हैं या शराब कम करने अथवा छोड़ने के विचार से चिंतित हैं तो आपका अल्कोहल विशेषज्ञ से बात करना मददगार साबित हो सकता है। आपका जी.पी. आपको स्थानीय सेवाओं के बारे में बता सकता है – आप स्वयं स्थानीय सेवा केन्द्र में जा सकते हैं या आपका जी.पी. आपको वहाँ भेज सकता है।

शराब व अवसाद की समस्या का इलाज मददगार होता है यदि आप जिसपर विश्वास करते हैं (आपके अपने डाक्टर/सलाहदाता/अल्कोहल विशेषज्ञ कार्यकर्ता/मनोविशेषज्ञ) से लगातार मिलें। अपनी आदतों तथा रहन-सहन के तरीकों को बदलना अक्सर एक चुनौती होती है और कुछ समय ले सकती है।

सुरक्षित रूप से पीने के लिए क्या करें और क्या न करें?

- शराब धीरे-धीरे एक-एक घूंट करके पीएं – एक सांस में नहीं।
- शराब सेवन के दौरान बीच-बीच में अल्कोहल रहित पेय लेते रहें।
- खाली पेट न पीएं, पीने से पहले कुछ खा लें।
- रोज़ न पीएं, दो से तीन दिन अल्कोहल रहित पेय लें।
- कम ताकत वाली या अल्कोहल रहित पेय लें।
- मदिरा (अंगूर) के बड़े 250 मि.ली. वाले ग्लास रेस्तरां या बार में लेने से बचें।
- पार्टी में शराब के साथ-साथ आकर्षक अल्कोहल रहित पेय रखें।
- अपने डॉ. या कैमिस्ट से पूछें कि क्या उनके द्वारा लिखी दवाई शराब के साथ ली जा सकती है।
- हर कुछ हफ्तों में अपनी पीने की आदत को अपनी पीने की डायरी से जाँचें।
- अपने द्वारा निर्धारित पीने के लक्ष्य (अल्कोहल की मात्रा प्रतिशत) के भीतर पीने की चेष्टा करें।

- दुबारा पीने की अति ना करे, डायरी देखें।

मदद ढूँढना

यदि आप पीना छोड़ ही नहीं पाते या उसे सुरक्षित स्तर में नहीं रख पा रहे हैं तो आप मदद ले सकते हैं :

- अपने चिकित्सक।
- ऐसी स्वयंसेवी संस्थाएं या शराब/नशा मुक्ति में विशेषज्ञ हों, जैसे टर्निंग प्वाइंट ऑफ एक्शन।
- एन.एच.एस. में विशेष उपचार – आपका विशेषज्ञ जो इस संस्थाओं से संपर्क करना भी जा सकता है।
- स्व: मददगार समूह, जैसे अल्कोहलिक अनॉनिमस या ए.आई.ए.नॉन।

संदर्भ

- डेविडसन के.एम. (19) शराब पर निर्भरता में अवसाद का निदान पीने के दौरान मनःस्थिति का बदल जाना – मनोचिकित्सा का ब्रिटिश जर्नल 166:199–204
- एन.एच.एस. सूचना केन्द्र फस्टाल के आंकड़े : अल्कोहल सांख्यिकी : इंग्लैंड, 2012 : स्वास्थ्य एवं सामाजिक देखभाल सूचना केन्द्र : लंदन
- स्वास्थ्य विभाग (2012) शराब अनुसंधान मूल्यांकन परियोजना की (श.अ.मू.प.) की आवश्यकता : 2004, इंग्लैंड के लिए अल्कोहल के मूल्यांकन की आवश्यकता : स्वास्थ्य विभाग : लंदन
- मैकिनतौश सी. व सिन. बी. (2001) पदार्थ के दुरुपयोग में अवसाद का उपचार मनोविकार उपचार में उन्नति वाल्यूम-7, 357–364
- रायसट्रिक डी. (19) सामान्य मनोरोग में विज्ञान के संदर्भ में शराब दुरुपयोग का – मनोविकार उपचार में उन्नति : 125
- रायसट्रिक डी., टीथर एवं एंड गॉडफ्रे सी (2006) शराब की समस्याओं हेतु उचार प्रभवशीलता का समीक्षा – नेशनल ट्रीटमेंट एजेंसी – लंदन
- शराब दुरुपयोग में अवसाद उपचार (2008) ड्रग एवं चिकित्सा बुलेटिन

ये संगठन मदद कर सकते हैं : आई-एनॉन फ़ैमिली ग्रुप्स व आयर, उनकी जिनका जीवन किसी और के पीने की आदत के कारण प्रभावित हुआ हो, को समझने की शक्ति व आशा प्रदान करके। यह उन शराबियों के मित्रों व संबंधियों का समूह है जो आपस में अपने अनुभव, अपनी एक सी समस्याओं को हल करने की आशा में बॉटते हैं।

अडाक्शन – एक विशेषज्ञ उपदान द्वारा नशीली दवाओं एवं शराब का उपचार। इनकी सेवाएं मुफ्त एवं गोपनीय हैं।

बेनाम शराबी – सभी अंग्रेजी ए.ए. बैठकों हेतु संपर्क जानकारी। यह जानने के लिए कि क्या ए.ए. किसी व्यक्ति शराब के बारे में बार-बार पूछे जाने वाले प्रश्नों को निर्धारित करने हेतु सही संगठन है, की एक प्रश्नोत्तरी है। एच. टी.टी.पी.

डब्ल्यू.डब्ल्यू.डब्ल्यू.अल्कोहलिक्स-अनानिमस.ओरग.यू.के.टैल /:08457687555.ई मेल हेल्प अल्कोहलिक्स-एनानिमस.ओरग.यू.के.

शराब की परवाह – यह राष्ट्रीय एजेंसी है जो शराब के कारण होने वाले नुकसान की घटनाओं, इस पर लागत कम करने व इससे संबंधित समस्याओं से निपटने के लिए उपलब्ध सेवाओं को बढ़ाने व इनकी गुणवक्ता के विस्तार हेतु काय्र करती है।

शराब : अपनी इकाईयों को जानिए

पीने की रेखा : राष्ट्रीय अल्कोहल हेल्पलाइन08009178282 : उनकी मदद करता है जो अपने पीने को लेकर परेशान हैं, उनके परिवार एवं मित्रों की मदद करता है। कॉल करने वाले को बताया जाता है कि मदद कहाँ से ली जाए।

एन.एच.एस. विकल्प – इनके पास एक इकाई गणक व आई.फोन एपलिकेशन सहित शराब पर सूचना है।

बदलाव बिंदु – यह मित्रों व परिवार के लिए एक राष्ट्रीय व सामाजिक देखभाल प्रदान करने वाली संस्था है – दूरभाष : 020744817600 या मित्रों व परिवार हेतु दूरभाष : 02074817600

जानकारी – महत्वपूर्ण तथ्य

परिचय

अवसाद बहुत आम है। पाँच में एक व्यक्ति अपने जीवन के किसी मोड़ या मुकाम पर उदास हो जाते हैं। हर कोई उदास होता है पर किसी को अवसाद पीड़ित तब कहा जाता है जब उनकी उदासी दूर नहीं होती और यह दुख उनकी रोजमर्रा के जीवन में हस्तक्षेप करने लगता है।

अवसाद कुछ माह तक हो सकता है। आप ठीक हो सकते हैं पर अवसाद फिर लौटे आता है। आमतौर पर अवसाद से उबरा जा सकता है पर सामान्यतः अवसाद भी लौट आता है। इसके प्रकरण कई महीनों तक चल सकते हैं (कुछ मामलों में इससे अधिक भी)

लोग क्यों निराश हो जाते हैं?

कई दफा उदास होने के लिए जायज कारण होते हैं कई दफा नहीं। कारण स्पष्ट दिख सकता है – संबंध का टूटना – दुख – या बच्चे का जन्म–कुछ बार स्पष्ट नहीं दिखता। बहरहाल ये भावनाएं इतनी बुरी हो सकती हैं कि आपको मदद की आवश्यकता होती है।

उदास होने पर क्या लगता है?

उदास होने की भावना उस अप्रसन्नता से कहीं गहरी लंबी और बुरी होती है, जो हर कोई अक्सर महसूस करता है?

आप देखेंगे

- लगातार उदासी या भावना का भारी पन
- बातों में आनंद नहीं पा सकना
- जीने की इच्छा का कम होना
- निर्णय लेने में कठिनाई महसूस करना
- आसान बातों को न कर पाना
- थकावट महसूस करना
- बैचेन व उत्तेजित होना
- बवजन व भूख का खोना
- नींद मुश्किल से आना
- यौन इच्छा का पतन
- आत्महत्या या स्वयं को नुकसान (आत्मघात) पहुँचाने के विचार

चिकित्सक अवसाद को हल्का, मध्यम या गंभीर श्रेणी में बांटते हैं। जिससे इनके इलाज का चयन किया जा सके

मुझे कैसे पता ले कि मैं उदास हूँ?

हो सकता है कि आपको पता ही ना चले कि आप कितने उदास हैं क्योंकि यह धीरे-धीरे आता है। आप इससे दूर रहने हेतु व्यस्त रहने के लिए संघर्ष करते हैं। इससे आप और अधिक दबाव व थकान महसूस करते हैं। शारीरिक दर्द जैसे लगातार सिरदर्द तथा अनिद्रा का होना। कई बार ये अवसाद के प्रथम शारीरिक लक्षण हो सकते हैं।

क्या सहायता उपलब्ध है?

- स्वयं सहायता – दुख पर विजय प्राप्त करने के लिए संज्ञानात्मक व्यवहार पद्धति एवं अंदर्शन आजकल कई स्वयं सहायता पुस्तकें एवं कंप्यूटर कार्यक्रम उपलब्ध हैं।

- बातचीत द्वारा उपचार – कई प्रचार के वार्ता उपचार होते हैं। बातचीत के जरिए आप किसी पेशेवर से अपनी भावनाओं के बारे में बात कर सकते हैं। (शल्यचिकित्सा) शल्य में आपका विशेषज्ञ एक परामर्शदाता होता है जिससे आप बातचीत कर सकते हैं।
- संज्ञानात्मक व्यवहार पद्धति (सी.बी.टी.) से लोगों को नाकारात्मक विचारों को काबु करने में सहायता मिलती है। जो कई दफा दुख के कारण हो सकते हैं।
- यदि आप रिश्तेदार की देखभाल या विकलंगता से दुखी हो गए हैं तो स्वयंमददगार समूह आपी आवश्यकतानुसार सहायता कर सकता है।
- दवा – अवसाद रोधी दवाएं आपकी सहायता कर सकती है यदि आपका अवसाद गंभीर है लंबे समय से है। ये आपकी चिंता को घटाती हैं तथा बेहतर महसूस कराती हैं ताकि आप जीवन से आनंद ले सकें तथा समस्याओं से प्रभावी ढंग से निपट सकें। यह महत्वपूर्ण है कि आप पर अवसाद रोधी दवाओं का प्रभाव तुरंत न हो। लोग 2 से 3 हफ्ते तक अपनी मनोइच्छा में कोई सुधार महसूस नहीं कर पाते।
- दवा की दुकानों में एक वैकल्पिक उपाय, सेंट जॉन वार्ट नामक गोलियों के रूप में उपलब्ध है। यह निम्न एवं मध्यम अवसाद में मददगार है। यह अवसादरोधी दवा की तरह ही काम करती है पर कुछ लोगों को लगता है कि इसके कुछ प्रतिरोधी असर (साइड इफेक्ट) भी होते हैं। यदि आप कोई दवा ले रहे हैं तो सेंट जॉनस वॉर्ड लेने से पूर्व आप अपने चिकित्सक को अवश्य बताएं।

मेरे लिए क्या सही है : स्वयं वार्तालाप उपचार या गोलियां?

यह इस पर निर्भर करता है कि आपका अवसाद कैसे विकसित हुआ है या कितना गंभीर है। कुल मिलाकर स्वयं वार्तालाप व वार्ता पद्धति निम्न व मध्यम अवसाद के लिए भी सबसे अच्छे उपचार हैं। यदि आपका अवसाद गंभीर है तो हो सकता है आपको अवसादविरोधी दवाएं लेनी पड़ें।

यदि मुझे उपचार न मिल तो क्या हो सकता है?

आखिरकार कई अवसाद चले जाते हैं, परन्तु महीनों में। कुछ अवसाद के शिकार लोग अपनी जान ले लेते हैं।

अपनी मदद के लिए मैं क्या कर सकता हूँ?

- आप जो महसूस करते हैं वो किसी को बताएं।
- सक्रिय रहने की चेष्टा करें – केवल प्रतिदिन घूमने जाना आपी मनोदशा व निद्रा पद्धति में मदद कर सकता है – भिन्न कार्य करने से आप उन कारणों को अपने मस्तिष्क से दूर रख सकते हैं जिनका का आप अवसादित हुए हैं।
- अच्छी तरह खाना सुनिश्चित करें।
- शराब से दूर रहें यह अवसाद को और बुरा कर देती है।
- अनिद्रा से परेशान न हों। आराम के लिए पढ़ें, संगीत सुने या दूरदर्शन के कार्यक्रम देखें।

- यदि आपको अपने अवसाद का कारण ज्ञात है तो उस समस्या को लिख ले और फिर सोचें कि उससे कैसे निपटा जाए। सबसे बढ़ियां कार्रवाई को छांटे और देखिए कि यह काम करती है कि नहीं।
- हमेशा आशावादी रहने की चेष्ट करें। यह एक सबसे आप अनुभाव है और आप इससे निकल सकते हैं, कदाचित पहले से अधिक मजबूत व सामना करने में दृढ़ सक्षमता के साथ।

मैं किसी अवसादित मनुष्य की मदद कैसे कर सकता हूँ?

- उनकी सुनें, पर उन्हें जांचने की चेष्टा न करें।
- जब तक वे न मांगें उन्हें कोई सलाह न दें, परन्तु यदि आप उसके अवसाद के पीछे की समस्या को देख जाएं तो उसके हल हेतु उस व्यक्ति के साथ उस पर कार्य करें।
- उसके साथ समय व्यतीत करें, उनकी समस्या के बारे में बार-बार सुनें, उन्हें प्रोत्साहन दें कि वे अपने क्रियाकलाप नियमित रूप से करते हों, इससे मदद मिलेगी।

यदि स्थिति बदतर होती जा रही है, तो उन्हें चिकित्सक के पास जाने एवं उपचार स्वीकार करने के लिए प्रोत्साहित करें। – यह हमारी पत्रिका 'डिप्रेशन' का ही एक संक्षिप्त संस्करण है।

डा. फिलिप टिम्मस की अध्यक्षता में 'रायल कालेज ऑफ साइकैटरिस्ट' के लोक शिक्षा संपादकीय बोर्ड द्वारा प्रस्तुत –

Hindi translation of the Royal College of Psychiatrists' Help is at Hand leaflet on 'Alcohol and Depression': www.rcpsych.ac.uk/info.

© Royal College of Psychiatrists. January 2015.

With grateful thanks to Dr Koyal Rana and Dr Ashok Kumar for translating this leaflet.