

## (५) मानसिक विकारों का इलाज

### प्र.१ क्या मन की समस्याएँ मात्र सलाह/मशवरे से सुलझाई जा सकती है?

उ.१ जब लक्षणों का एक समूह काम और सामाजिक आचरण में गिरावट की ओर अग्रसर होता है तो उसमें दवाईयों के उपचार की भूमिका अहम होती है। ऐसी समस्याएँ न तो काल्पनिक है और ना ही जालसाजी है और इसीलिए उन्हें अपने आप दूर नहीं किया जा सकता। गंभीर भावनात्मक उथल-पुथल के बावजूद व्यक्ति मानसिक संतुलन बनाये रख सकता है और शारीरिक तौर पर सामान्य दिखाई दे सकता है, और इसीलिए कोई सहानुभूति नहीं प्राप्त करता। जब वह शिकायत करता है, आमतौर पर ऐसी सलाह दी जाती है जिससे नुकसान हो सकता है (उदा. “सकारात्मक सोच रखो”, “तनाव मत लो”, “अपने मन को मजबूत करो” आदि)

ऐसे लक्षणों से छुटकारा पाने के लिए मनोचिकित्सक द्वारा लिए गए निर्णय के अनुसार कुछ वैद्यकिय हस्तक्षेप जरूरी हो जाता है।

कुछ समस्याएँ जैसे कि आंतरिक संघर्ष, कार्यस्थल में तनाव, वैवाहिक संबंध में कटुता, पालकत्व व्यवहार आदि में परामर्श (काऊन्सिलिंग) द्वारा सहायता प्राप्त की जा सकती है। आजकल काऊन्सिलिंग एक पैंतरा बन गया है इसीलिए इस बात का खयाल रखना चाहिए की वह योग्य पेशेवर द्वारा कराया जाना चाहिए।

### प्र.२ दवा की क्या जरूरत है?

उ.२ कई मानसिक विकारों में दवाईयों उपचार का अनिवार्य हिस्सा है। दवाईयों द्वारा मस्तिष्क में मौजूद रसायनों का संतुलन रखा जाता है और सामान्य स्थिति (उदा. मधुमेहरोधी दवाईयों से मधुमेही शर्करा के स्तर को नियंत्रण करने में मदद मिलती है) प्राप्त करने में मदद मिलती है। यह लक्षण मरीज के नियंत्रण से परे है और इसीलिए दवाईयों को प्राथमिकता मिलती है।

प्र.३ मेरे दोस्तो ने मुझे योगाभ्यास, व्यायामशाला, नृत्य अथवा संगीत वर्ग में शामिल होने की सलाह दी है, जिससे मुझे फिर से नवचेतना प्राप्त होगी और मेरी समस्याओं से

निजात मिलेगी। क्या समस्याएँ कुछ शौक अथवा जीवनशैली में परिवर्तन द्वारा सुलझाई जा सकती है?

उ.३ ऊपर बताई हुई कई तकनीक, खासकर योगाभ्यास और कसरत द्वारा साधारण रूप से स्वास्थ्य को बढ़ावा दिया जाता है, और ज्यादातर स्वास्थ्यपूर्ण जीवनशैली के प्रकार है। ये सब विशेष समस्याओं का उपचार नहीं है। विभिन्न प्रकार के बीमारियों के लिए विभिन्न प्रकार की दवाईयाँ और मनोचिकित्सा की जरूरत होती है।

प्र.४ पिछली बार, वह अपने बलबूते पर नींद की गोलियों के साथ ३-४ दिन में ठीक हो गई, अब वैसा ही सुधार क्यों नहीं देखा जा रहा है?

उ.४ शायद, पिछली बार उसे मनोवैज्ञानिक समस्याओं का अचानक मामूली समस्या झेलनी पड़ी थी, लेकिन इस वक्त उतनी ही तीव्रता नहीं है। वास्तव में, संशोधन से यह पाया गया है कि हर एक नयी घटना के साथ, बीमारी की तीव्रता और कालावधी में वृद्धि हो सकती है।

प्र.५ हमें कब तक दवाईयाँ जारी रखनी चाहिए?

उ.५ यह प्रत्येक मनोरोग विकार के लिए बदलता रहता है। एक योग्य मनोचिकित्सक के सख्त पर्यवेक्षण और मार्गदर्शन के तहत उसे जारी रखना चाहिए। दवाईयाँ जारी रखने में आई हुई किसी भी समस्या की चर्चा मनोचिकित्सक के साथ की जानी चाहिए क्योंकि वह आपकी समस्या के लिए कोई समाधान की पेशकश कर सकेंगे। दवाईयाँ अपने निर्णय के अनुसार बदलनी या रोकनी नहीं जानी चाहिए।

प्र.६ अवसादरोधी (एन्टीडिप्रेसेन्ट), मनोरोगरोधी (एन्टीसायकोटिक) और आवेगरोधी (एन्जिओलिटिक) दवाईयों के सर्वसामान्य दुष्परिणाम (साइड-इफेक्ट) कौन-से हैं?

उ.६ दवाईयों के प्रत्येक समूह में कुछ सामान्य दुष्परिणाम है और कुछ दुष्परिणाम विशिष्ट दवाईयों से संबंधित है। इसके बारे में आपके मनोचिकित्सक से चर्चा करना बेहतर होगा। दवाईयाँ शुरू करते समय मनोचिकित्सक आपको उसके महत्वपूर्ण दुष्परिणामों के बारे में बतायेंगे। दुष्परिणाम मरीजों के विशेष शरीरावस्था पर भी निर्भर करता है।

**प्र.७ क्या हमेशा ही इन दवाइयों से अत्याधिक नींद आती है? क्या वह नींद की गोलियाँ है?**

उ.७ यह जरूरी नहीं है कि सभी दवाइयों से नींद आ जाए। नई दवाइयों में से कई दवाइयाँ मरीज की रोजमर्रा के कामकाज में दखलअंदाजी न करते हुए उसकी सक्रिय जीवनशैली के लिए अनुकूल रूप से काम करने के लिए तैयार की गई है। कई मरीजों को शुरुआत में नींद का अनुभव होता है, लेकिन यह परिणाम जल्द ही नष्ट होता है। फिर भी, आपको अगर समस्या का अहसास होता है, तो कृपया आप अपने मनोचिकित्सक के साथ चर्चा करें।

दवाइयों के दुकानदार और मरीज द्वारा मनोरोग की दवाइयों को “नींद की गोलियाँ” कहना यह मात्र एक ढीली संज्ञा है और गलत ढंग से कहा जाता है। दवाइयों का उद्देश्य नींद बढ़ाना नहीं है, बल्कि अंतस्थ रासायनिक असंतुलन को ठीक करना है।

**प्र.८ हर कोई सहपरिणामों के बारे में बात करते रहता है। क्या दवाइयों से मेरे गुर्दे और अन्य अवयवों का दीर्घकाल के लिए नुकसान होगा?**

उ.८ मनोचिकित्सकीय दवाइयाँ किसी अन्य प्रकार की दवाइयों की तरह ही है (उदा. हृदय अथवा पेट के लिए दवाइयाँ)। कोई उपचार जिससे महत्वपूर्ण राहत प्राप्त होती है, तो उससे भले ही मामूली अस्थायी सहपरिणाम होते हैं, तो वह स्वीकारार्ह है। यदि आपने हानी:लाभ का प्रमाण देखा तो यही बात मनोरोग दवाइयों के लिए लागू होती है। सर्वसामान्य रूप से मनोचिकित्सा से संबंधित कलंक के लिए मनोरोग की दवाइयाँ एक बलि का बकरा बनाई गई है। दवाइयाँ, अगर डॉक्टर के देखरेख में ली गई, तो उससे जैसा कि माना जाता है वैसा गुर्दे, यकृत अथवा हृदय पर असर नहीं होता। आपके द्वारा जो दवाइयाँ ली जा रही है उसकी समय-समय पर निगरानी के लिए यदि जरूरत हो तो अपने डॉक्टर के साथ चर्चा करें।

**प्र.९ मुझे यह बताया गया है कि यदि यह दवाइयाँ लंबे समय के लिए ली गई तो मेरे मस्तिष्क की तंत्रिकाओं को कमजोर कर सकती है। क्या यह सच है?**

उ.९ यह बिना किसी आधार के प्रचार किया जानेवाला मिथक है। कई लोगों ने यह दवाईयाँ पूरी जिंदगी, करीबन ३०-४० वर्ष तक ली है और उनके मस्तिष्क पर कोई प्रतिकूल परिणाम नहीं हुआ है। बहुत वर्षों के संशोधन और अध्ययन के पश्चात यह दवाईयाँ बाजार में बेची जाती है। किसी अन्य चिकित्सा की तरह, बेहतर परिणाम के लिए दवाईयाँ योग्य पर्यवेक्षण के अनुसार लेनी चाहिए। वैसे ही, बच्चों की समस्याओं पर सहायता करने के लिए विशेष दवाईयाँ बनाई गई है।

**प्र.१० मैं अक्सर होमिओपैथी दवाखानों के बारे में विज्ञापन पढ़ता हूँ, जिसमें दावा किया जाता है कि उनके द्वारा दिए जा रहे उपचार पूर्णरूप से दुष्परिणामरहित है। क्या यह बेहतर विकल्प नहीं है?**

उ.१० कोई भी अपनी इच्छा और विश्वास के अनुसार वैकल्पिक चिकित्सा का चयन कर सकता है, लेकिन विज्ञापन और अफवाहों के आधार पर नहीं। कोई भी चिकित्सा दुष्परिणामों से मुक्त नहीं होती, उपयुक्तता भी उतनी ही महत्वपूर्ण है। एक बार डायग्नोज होने पर, डिप्रेसन, मैनिया और सिजोफ्रेनिया की स्थिति को नियंत्रित करने के लिए किया गया विलंब का किसी भी तरह समर्थन नहीं किया जा सकता; और इसके अलावा, स्वस्थ होने की गति समान रूप से महत्वपूर्ण है।

आपको किसी भी विशेषज्ञ डॉक्टर के साथ अपनी चिकित्सा बदलने के निर्णय की चर्चा करनी चाहिए। मनोचिकित्सक के पर्यवेक्षण के बगैर एलोपैथिक दवाईयाँ शुरू न करें।

**प्र.११ एलोपैथी दवाईयाँ जोकि “रसायन” है उनकी तुलना में जड़ीबूटी उपचार अथवा निसर्गोपचार क्या बेहतर विकल्प नहीं है?**

उ.११ वैद्यकिय चिकित्सा के लिए इस्तेमाल किये जानेवाले सभी घटक स्वभाव से “रसायन” होते हैं। केवल उनका स्रोत बदलता है, जैसे जड़ीबूटी, प्राणी अथवा रसायनिक। मनोरोग के दृष्टिकोण से जल्द और पूर्ण रूप से ठीक होना महत्वपूर्ण है। एलोपैथिक दवाईयाँ कई वर्षों के संशोधन से विशुद्ध की गई है। सभी उपचारों के अपने अपने हिस्से के प्रतिकूल परिणाम भी है।

**प्र.१२ इसीटी क्या है? क्या यह द्वारा झटका देने के उपचार है? मुझे लगा कि अब इसका इस्तेमाल नहीं होता है।**

उ.१२ इलेक्ट्रोक्वलिस्व्थ थेरेपी में उपकरण द्वारा मस्तिष्क में बहुत कम मात्रा में विद्युतधारा प्रवाहित कर झटके जैसी गतिविधियाँ शुरू की जाती है। इस झटके जैसी गतिविधि से मस्तिष्क की कोशिकाओं और न्यूरोट्रान्समीटर में परिवर्तन लाया जाता है जिससे मानसिक रोगियों के लक्षणों में सुधार करने में सहायता मिलती है।

कई शारीरिक बीमारियों में विद्युत प्रवाह का उपयोग किया जाता है, इसलिए झटका एक गलत संज्ञा है।

कई मानसिक स्थितियों में इसीटी एक बहुत ही वैज्ञानिक चिकित्सा विकल्प है, और पूरे विश्व में इसका प्रयोग किया जाता है। कई वजहों के कारण, जिसमें उससे संबंधित कलंक और डर शामिल है, रोजमर्रा के वैद्यकिय व्यवहार में इसका इस्तेमाल करने का प्रमाण कम हो गया है; लेकिन मनोरोग आपात स्थिति के कुछ मामलों में आज भी यह एक बेहतर विकल्प है।

**प्र.१३ क्या इसीटी जैसे फिल्मों में चित्रित किया गया है उस तरह खतरनाक और अमानवीय नहीं है? क्या यह दर्दनाक है?**

उ.१३ नहीं, इसीटी चिकित्सा का एक अपेक्षाकृत सुरक्षित तरीका है। फिल्मों में दिखाया गया इसीटी सनसनी फैलानेवाला है। वास्तविक जीवन में मरीज को बेहोशी और मांसपेशी में राहत दिलाई जाती है। इसलिए, दर्द के घटक कम है।

**प्र.१४ मरीज जो मानसिक रूप से बीमार है उसे इसीटी उपचार देने चाहिए?**

उ.१४ इसीटी एक सुरक्षित चिकित्साप्रणाली है। लेकिन इसे आखरी इलाज के तौर पर नहीं मानना चाहिए। जब मरीज के मन में सक्रिय आत्महत्या के विचार आते हैं, अथवा अत्याधिक आक्रामक और हिंसक होता है, तब यह अत्यंत प्रभावी होता है। यह प्रतिरोधी मामलों में भी सहायक होता है।

**प्र.१५ इसीटी के दुष्परिणाम कौन-से हैं? जैसा फिल्मों में दिखाया गया है, उस तरह क्या इससे स्मृतिभ्रंश और मस्तिष्क की हानी नहीं होती?**

उ.१५ मरीज को सिरदर्द और माँसपेशियों में दर्द महसूस होता है जो कि दर्दनिवारक गोलियों से कम होता है। कुछ असंतुलन और स्मृति की समस्याएँ उपचार के बाद तुरंत दिखाई देती हैं, यह परिणाम चिकित्सा के बाद जल्द ही नष्ट हो जाते हैं।

इसीटी के सनसनीखेज नाटकीय चित्रण ने आम जनता में काफी गलतफहमी फैली हुई है। अनुसंधान द्वारा यह दिखाया गया है कि वैज्ञानिक रूप से आयोजित इसीटी में किसी तरह की मस्तिष्क की हानी नहीं होती है।

**प्र.१६ एक बार हमने इसीटी करवाया तो क्या हमें जिंदगीभर इसीटी करवाना होगा?**

उ.१६ साधारण तौर पर इसीटी का कोर्स मरीज की बीमारी और ठीक होने की प्रक्रिया के आधार पर निश्चित किया जाता है। इस कोर्स में ६-१० इसीटी शामिल हो सकती है। कुछ मरीजों को शायद इसीटी पर लगातार ठीक रखने के लिए रखा जा सकता है। यह सोचना जरूरी नहीं कि यह हमेशा आवश्यक है।

**प्र.१७ मानसिक बीमारी पर उपचार करने के लिए क्या कोई शल्यचिकित्सा उपलब्ध है?**

उ.१७ हाँ, ऐसी बीमारीया( जो पुराने, गंभीर और अब भी अस्तित्व में है, जिनके ऊपर ज्ञान उपचार पद्धति द्वारा उपचार किये गए हो, और फिर भी गंभीर बीमारी मौजूद है, ऐसी स्थिति में डिप्रेसन और ओसीडी (मनोशल्यचिकित्सा) के उपचारों के लिए कुछ शल्यचिकित्सा उपलब्ध है।

डीप ब्रेन स्टिम्युलेशन (डीबीएस), जो कि नई तकनीक है, जिसका अभी मूल्यांकन किया जा रहा है, वह शायद कुछ विशिष्ट मनोरोग स्थिति में मददगार हो सकती है।

**प्र.१८ रिपीटीटिव ट्रान्स्क्रैनिअल मैग्नेटिक स्टिम्युलेशन (आरटीएमएस) क्या है?**

उ.१८ आरटीएमएस एक गैर-आक्रामक तकनीक है जिससे सिर के बाहरी आवरण पर स्थानीय चुंबकीय क्षेत्र निर्माण कर मस्तिष्क की कोशिकाओं को उत्तेजित किया जाता है।

डिप्रेसन से पीड़ित मरीजों के लिए यह सहाय्यक हो सकता है, और इसका उपयोग अन्य विकारों में करने के लिए मूल्यांकन किया जा रहा है।

**प्र.१९ मनोचिकित्सा क्या है? संज्ञानात्मक व्यवहार उपचार (सी.बी.टी.) क्या है?**

उ.१९ मनोचिकित्सा सामान्य रूप से “वार्तालाप चिकित्सा” के रूप में जानी जाती है। इसमें, मनोवैज्ञानिक सिद्धांतों द्वारा कुछ मानसिक विकारों का प्रबंधन करने के लिए किया जाता है। मनोचिकित्सा कुशल पेशेवरों द्वारा की जाती है।

कॉग्निटिव बिहेवियर थेरपी (सीबीटी) को विस्तृत रूप से मनोचिकित्सा के तौर पर इस्तेमाल किया जाता है। यह सोच और व्यवहार के सिद्धांतों पर आधारित है।

**प्र.२० मन से विकारों को दूर भगाने के लिए हम संमोहन का इस्तेमाल क्यों नहीं करते?**

उ.२० संमोहन एक चिकित्सकीय तकनीक है जिसे कुछ विशिष्ट प्रकार के मानसिक समस्याओं पर उपयोग किया गया है। यह एक आम गलत धारणा है कि इससे सभी गहरे मानसिक संघर्षों को हटाया जा सकता है।

**प्र.२१ डॉक्टर, आपने मेरे लिए जो दवाईयाँ निर्धारित की है उनके बारे में मैंने इंटरनेट पर पढ़ा है। मुझे नहीं लगता मुझे इन दवाईयों की जरूरत है?**

उ.२१ इंटरनेट पर बटन दबाते ही लोगों को कई सारी जानकारी प्राप्त होती है। परंतु, यह विश्वसनीय और अविश्वसनीय जानकारी का मिश्रण है। अक्सर यह जानकारी भ्रामक हो सकती है। इससे किसी के उपचार निर्धारित नहीं किये जा सकते। यह बेहतर है कि उपचार करना मनोचिकित्सक के लिए छोड़ दे।