

(५) मानसिक विकारांवरील उपचार

प्र.१ मनाच्या समस्या केवळ सल्ला/सूचनांद्वारे सोडविल्या जाऊ शकतात का?

उ.१ जेव्हा लक्षणांचा एक समूह काम आणि सामाजिक आचरणातील अथःपाताकडे अग्रेसर होतो तेव्हा त्यामध्ये औषधांच्या उपचारांची भूमिका महत्वाची असते. अशा समस्या काल्पनिक ही नसतात आणि खोट्याही नसतात आणि म्हणूनच त्यांना दूर केले जाऊ शकत नाही. गंभीर भावनात्मक उलटापालटीनंतरही व्यक्ती मानसिक संतुलन स्थिर ठेवू शकतो आणि शारिरीक स्थिती सामान्य दिसू शकते, आणि म्हणूनच कोणत्याही प्रकारची सहानुभूति त्यास मिळत नाही. जेव्हा तो तक्रार करतो, साधारणपणे पुढील सल्ले दिले जातात ज्यामुळे नुकसान होऊ शकते (उदा. “सकारात्मक विचार ठेव”, “तणाव घेऊ नकोस”, “आपले मन मजबूत कर” इत्यादी)

अशा लक्षणांपासून सुटका मिळविण्यासाठी मनोचिकित्सकाद्वारे घेतलेल्या निर्णयानुसार काही वैद्यकीय हस्तक्षेपाची आवश्यकता भासते.

काही समस्या जसे कि आंतरिक संघर्ष, कार्याच्या स्थानी तणाव, वैवाहिक संबंधात कटुता, पालकत्वाचे आचरण यामध्ये समुपदेशाद्वारे साह्य प्राप्त केले जाऊ शकते. आजकाल समुपदेशन एक रिवाज बनला आहे म्हणूनच या गोष्टीकडे लक्ष दिले पाहिजे की ते एका योग्य व्यावसायिकाद्वारे केले गेले पाहिजे.

प्र.२ औषधांची काय आवश्यकता आहे?

उ.२ अनेक मानसिक विकारांमध्ये उपचारात औषधे अटळ भाग आहेत. औषधांद्वारे मेंदूतील अस्तित्वात असलेल्या रसायनांचे संतुलन ठेवले जाते आणि सामान्य स्थिती (उदा. मधुमेहरोधक औषधांमुळे मधुमेह्यांत साखरेचे प्रमाण संतुलित ठेवण्यास मदत मिळते) प्राप्त करण्यात मदत मिळते. ही लक्षणे रोग्याच्या नियंत्रणाच्या पलीकडे आहेत आणि म्हणूनच औषधांना प्राथमिकता प्राप्त होते.

प्र.३ माझ्या मित्रांनी मला योगाभ्यास, व्यायामशाळा, नृत्य किंवा संगीत वर्गात सहभागी होण्याचा सल्ला दिला आहे, ज्यामुळे मला पुन्हा नवचेतना प्राप्त होईल आणि माझ्या

समस्यांपासून मला सुटका मिळेल. काही समस्या कोणत्या छंद अथवा जीवनशैलीत बदल केल्याने सोडविल्या जाऊ शकतात का?

उ.३ वर सांगितलेल्या तंत्राद्वारे, विशेषकरून योगाभ्यास आणि व्यायामाद्वारे साधारणपणे आरोग्यास प्रोत्साहन दिले जाते, आणि अधिकतर आरोग्यपूर्ण जीवनशैलीचे प्रकार आहेत. हे विशेष समस्यांवरील उपचार नाहीत. वैशिष्ट्यपूर्ण रोगांसाठी विविध प्रकारची औषधे आणि मनोचिकित्सेची गरज असते.

प्र.४ मागच्या वेळी, ती स्वबळावर केवळ झोपेच्या गोळ्यांच्या साहाय्याने ३-४ दिवसांत ठीक झाली, आता तशीच सुधारणा का दिसून येत नाही?

उ.४ कदाचित, मागील वेळी तिला मनोवैज्ञानिक समस्यांचे तीव्र परंतु साधारण समस्या झेलावी लागली होती, परंतु यावेळी तेवढी तीव्रता नाही. वास्तवात, संशोधनाद्वारे असे आढळून आले आहे की प्रत्येक नवीन घटनेसह, रोगाची तीव्रता आणि काळ यामध्ये वाढ होऊ शकते.

प्र.५ आपणास कधीपर्यंत औषधे चालू ठेवली पाहिजेत?

उ.५ हे प्रत्येक मनोरोग विकारासाठी बदलत असते. एखाद्या योग्य मनोचिकित्सकाच्या कठोर पर्यवेक्षण आणि मार्गदर्शना अंतर्गत त्या चालू ठेवल्या पाहिजेत. औषधे चालू ठेवण्यात आलेल्या कोणत्याही समस्येची चर्चा मनोचिकित्सकासह केली पाहिजे म्हणजे ते आपल्या समस्येबाबत कोणत्या प्रकारचे उत्तर सादर करू शकतील. औषधे आपल्या निर्णयानुसार बदलणे किंवा थांबविली जाता कामा नयेत.

प्र.६ वैफल्यरोधक, मनोरोगरोधक आणि आवेगरोधक औषधांचे सर्वसामान्य सहपरिणाम कोणते आहेत?

उ.६ औषधांच्या प्रत्येक गटामध्ये काही सामान्य सहपरिणाम आहेत आणि काही सहपरिणाम वैयक्तिक औषधांशी संबंधित आहेत. सहपरिणाम व्यक्तीगणिक असू शकतात. याबाबत आपल्या मनोचिकित्सकाशी चर्चा करणे उत्तम राहिल. औषधे सुरू करतांना मनोचिकित्सक आपणास त्याच्या महत्वपूर्ण सहपरिणामांबाबत सांगतील.

प्र.७ नेहमीच या औषधांनी अधिक झोप येते का? या झोपेच्या गोळ्या आहेत का?

उ.७ हे आवश्यक नाही की सर्वच औषधांनी झोप येईल. नवीन औषधांपैकी अनेक औषध रोग्याच्या दैनंदिन कामकाजात हस्तक्षेप न करता त्याच्या सक्रिय जीवनशैलीसाठी अनुकूल स्वरूपात काम करण्यासाठी तयार करण्यात आलेली आहेत. अनेक रूग्णांस सुखवातीस बेशुद्ध होण्याचा अनुभव होतो, परंतु हा परिणाम लवकरच नष्ट होतो. तरीही, आपणास जर समस्या अनुभवास येत असेल, तर कृपया आपण याबाबतीत लवकरात लवकर आपल्या मनोचिकित्सकासह चर्चा करा.

औषधविक्रेते आणि रोग्याद्वारा मनोरोगाच्या औषधांना “झोपेच्या गोळ्या” म्हणून उच्चारणे ही एक चुकीची संज्ञा आहे आणि तिचा वापर चुकीच्या पद्धतीने केला जातो. औषधांचा उद्देश झोप वाढविणे नसून, केवळ अंतस्थ रासायनिक असंतुलन ठीक करणे आहे.

प्र.८ प्रत्येक जण सहपरिणामांविषयी बोलत असतो. औषधांमुळे माझ्या मूत्राशय किंवा अन्य अवयवांचे प्रदीर्घ काळासाठी नुकसान होईल का?

उ.८ मनोचिकित्सकीय औषधे ही अन्य औषधांसारखीच आहेत (उदा. हृदय किंवा पोटासाठी असलेली औषधे). कोणतेही उपचार ज्यामुळे महत्वपूर्ण आराम प्राप्त होतो, मग त्यामुळे भले ही साधारण अस्थायी सहपरिणाम होऊ देत, ते स्वीकाराई आहेत. जर आपण नुकसान:लाभ याचे प्रमाण पाहिले तर हीच गोष्ट मनोरोग औषधांसाठी देखील लागू होते. सर्वसामान्य रूपात मनोचिकित्सेशी संबंधित कलंकासाठी मनोरोगाची औषधे ही एक बळीचा बकरा बनविण्यात आलेली आहेत. औषधे, जर पर्यवेक्षणांतर्गत घेतली गेली, तर त्यामुळे जसे समजले जाते तसा मूत्रपिंड, यकृत किंवा हृदयावर परिणाम होत नाही. आपणाद्वारे जी औषधे घेतली जातात त्यांच्या कालावधिक पाहणी करण्यासाठी जर आवश्यकता असेल तर आपल्या डॉक्टरांसोबत चर्चा करा.

प्र.९ मला असे सांगण्यात आले आहे की जर ही औषधे प्रदीर्घ काळ घेतली गेली तर माझ्या मेंदूच्या तंतूंना कमकुवत करू शकतील. हे खरे आहे का?

उ.९ हे कोणताही आधार नसलेले सदैव प्रचारित केले जात असलेले मिथक आहे. अनेक लोकांनी ही औषधे आपल्या संपूर्ण हयातीत, साधारण ३०-४० वर्षांपर्यंत घेतली आहेत आणि त्यांच्या मेंदूवर या औषधांचा विपरीत परिणाम झालेला नाही. अनेक वर्षांचे संशोधन आणि अध्ययनानंतर ही औषधे बाजारात विकली जातात. कोणत्याही इतर उपचारांप्रमाणेच, उत्तम परिणामांसाठी औषधे योग्य पर्यवेक्षणापश्चातच घेतली पाहिजेत. तसेच, मुलांच्या समस्यांचे बाबतीत मदत मिळविण्यासाठी विशेष औषधे बनविली गेली आहेत.

प्र.१० मी नेहमी होमिओपथी दवाखान्यांच्या जाहिराती वाचतो, ज्यामध्ये असा दावा करण्यात आलेला असतो की त्यांच्याद्वारे दिले जात असलेले उपचार पूर्णपणे सहपरिणामरहित आहेत. हा उत्तम पर्याय नाही आहे का?

उ.१० कोणीही आपल्या इच्छा आणि विश्वासानुसार योग्य चिकित्सेची निवड करू शकतो, परंतु जाहिराती आणि अफवांच्या आधारे नाही. कोणतेही उपचार सहपरिणांपासून मुक्त नसतात, उपयुक्तता देखील तेवढीच महत्वाची आहे. एक वेळ निदान झाल्यानंतर, वैफल्य, उन्माद आणि द्वैव्यक्तिमत्वाच्या स्थितीचे नियंत्रण करण्यासाठी केल्या गेलेल्या विलंबाचे समर्थन कोणत्याही प्रकारे करता येणार नाही; आणि म्हणूनच, निरोगी होण्याची गती देखील समान रूपाने महत्वपूर्ण आहे.

आपणास कोणत्याही विशेषज्ञ डॉक्टरांसोबत आपली चिकित्सा बदलण्याच्या निर्णयाबाबत चर्चा केली पाहिजे. मनोचिकित्सकाच्या पर्यवेक्षणाशिवाय एलोपॅथिक औषधे घेणे सुरू करू नये.

प्र.११ एलोपॅथी औषधी जी “रसायन” आहेत त्यांच्या तुलनेत जडीबुटीचे उपचार किंवा निसर्गोपचार अधिक चांगला पर्याय नाही का?

उ.११ वैद्यकिय चिकित्सेसाठी वापरले जाणारे सर्व घटक स्वभावतः “रसायन” असतात. केवळ त्यांचा स्त्रोत बदलतो, म्हणजेच जडीबूटी, प्राणी किंवा रासायनिक. मनोरोगाच्या दृष्टीकोणातून महत्वाची बाब ही आहे की ठामपणे आणि लवकर बरे होणे. एलोपॅथिक औषधे कित्येक वर्षांच्या संशोधनाने विशुद्ध करण्यात आलेली आहे. सर्व उपचारांचे आपल्या आपल्या हिशशाचे विपरीत परिणाम आहेत.

प्र.१२ इसीटी काय आहे? झटका देण्याचे उपचार? मला वाटले की आता याचा वापर केला जात नाही.

उ.१२ इलेक्ट्रोक्वल्सिड चिकित्सेमध्ये एका उपकरणाद्वारे मेंदूमध्ये छोट्याशा विद्युत प्रवाहाद्वारे झटका दिला जातो. या झटक्यासारख्या हालचालीने मेंदूतील पेशी आणि न्युरोट्रान्समीटर मध्ये परिवर्तन आणले जाते ज्यामुळे मानसिक रोग्यांच्या लक्षणात सुधारणा आणण्यामध्ये मदत प्राप्त होते.

अनेक शारिरीक रोगांमध्ये विद्युतप्रवाहाचा वापर केला जातो, म्हणून वीजेचा झटका हे पूर्णपणे चुकीचे नाव आहे.

अनेक मानसिक स्थितींमध्ये इसीटी एक खूपच वैज्ञानिक उपचारांचा पर्याय आहे, आणि पूर्ण जगभरात याचा वापर केला जातो. अनेक कारणांमुळे, ज्यामध्ये त्याच्याशी संबंधित कलंक आणि भीतीचा समावेश आहे, रोजच्या वैद्यकीय व्यवहारात याचा उपयोग करण्याचे प्रमाण कमी झालेले आहे, परंतु मनोरोग आणीबाणीच्या स्थितीमध्ये काही प्रकणात आजही हा एक अत्यंत उपयुक्त पर्याय आहे.

प्र.१३ इसीटीचे चित्रण जसे चित्रपटांमध्ये करण्यात आलेले आहे त्याप्रमाणे भयानक आणि अमानवीय नाही आहे का? हे वेदनादायी आहे का?

उ.१३ नाही, इसीटी चिकित्सा एक अपेक्षेप्रमाणे सुरक्षित पद्धत आहे. चित्रपटांत दाखविलेले इसीटी भीती निर्माण करणारे आहे. वास्तवात रूग्णास बेशुद्धी आणि माँसपेशींमध्ये आराम मिळवून दिला जातो. म्हणून, वेदनेच्या बाबी कमी आहेत.

प्र.१४ रूग्ण जो मानसिक रूपाने आजारी आहे, त्याला इसीटी उपचार दिले पाहिजेत का?

उ.१४ इसीटी एक सुरक्षित चिकित्सा आहे. परंतु यास शेवटचा उपाय म्हणून समजता कामा नये. जेव्हा रूग्णाच्या मनात सक्रिय आत्महत्येचे विचार घोंगावत असतात, किंवा अधिक आक्रमक आणि हिंसक होतो, तेव्हा हे अत्यंत प्रभावी आहेत. हे उपचार प्रतिकार करणाऱ्या प्रकरणांत देखील साह्यकारी सिद्ध होतात.

प्र.१५ इसीटी चे सहपरिणाम कोणते आहेत? जसे चित्रपटांमध्ये दाखविण्यात आलेले आहे, त्याप्रमाणे यामुळे स्मृतिभ्रंश आणि मेंदूची हानी होत नाही का?

उ.१५ रूग्णास डोकेदुखी आणि माँसपेशीमध्ये वेदना अनुभवास येतात ज्या नंतर वेदनाशामकांनी कमी होतात. काही असंतुलन आणि स्मृतीच्या समस्या उपचारानंतर तात्काळ दिसून येतात, हे परिणाम चिकित्सेनंतर लवकरच नष्ट होतात.

इसीटी हे भयकारी नाटयचित्रण झाल्याने सर्वसामान्य जनतेत खूपच गैरसमज पसरलेले आहेत. संशोधनाद्वारे हे दाखविण्यात आले आहे की, वैज्ञानिक रूपात आयोजित इसीटी मुळे कोणत्याही प्रकारची मेंदूची हानी होत नाही.

प्र.१६ एक वेळ आम्ही इसीटी करवून घेतले तर आम्हाला आयुष्यभर इसीटी करावी लागेल का?

उ.१६ साधारणपणे इसीटीचा कोर्स रूग्णाचा आजार आणि प्रतिक्रियेच्या आधारे निश्चित केला जातो. या कोर्समध्ये ६-१० इसीटी समाविष्ट होऊ शकतात. काही रूग्णांना कदाचित इसीटीच्या उपक्रमावर देखरेखीसाठी ठेवले जाऊ शकते. असा विचार करणे जरूरी नाही की हे नेहमीच आवश्यक आहे.

प्र.१७ मानसिक रोगावर उपचार करण्यासाठी एखादी शस्त्रक्रिया उपलब्ध आहे का?

उ.१७ होय, अशी प्रकरणे जी पुरातन, गंभीर आणि आजही अस्तित्वात आहेत, ज्यांच्यावर प्रस्थापित उपचारांन्वये उपचार करण्यात आलेले आहेत आणि तरीही गंभीर व्याधी उपस्थित आहे, तेथे मुख्यत्वे वैफल्य आणि ओसीडी (मनोशल्यचिकित्सा) यावरील उपचारांसाठी काही शस्त्रक्रिया उपलब्ध आहेत.

डीप ब्रेन स्टिम्युलेशन (डीबीएस), जे एक नवीन तंत्र आहे आणि आजपर्यंत मूल्यमापन केले जात आहे, ते कदाचित काही विशिष्ट मनोरोग स्थितीमध्ये सहाय्यक होऊ शकते.

प्र.१८ रिपीटीटिव्ह ट्रान्स्क्रेनियल मॅग्नेटिक स्टिम्युलेशन (आरटीएमएस) काय आहे?

उ.१८ आरटीएमएस एक गैर-आक्रमक तंत्र आहे ज्याद्वारे डोक्याच्या बाह्य आवरणावर स्थानीय चुंबकीय क्षेत्र निर्माण करून मेंदूच्या पेशींना उत्तेजित केले जाते. वैफल्यच्या व्याधीने

ग्रस्त रोग्यांमध्ये हे सहाय्यक ठरू शकते, आणि याचा वापर इतर विकारांमध्ये करण्यासाठी मूल्यमापन केले जात आहे.

प्र.१९ मनोचिकित्सा काय आहे? संज्ञानात्मक व्यवहार उपचार काय आहेत?

उ.१९ मनोचिकित्सा सामान्य रूपात “संवाद चिकित्सा” या रूपात ओळखली जाते. यामध्ये, मनोवैज्ञानिक सिद्धांतांचा वापर काही मानसिक विकारांचे व्यवस्थापन करण्यासाठी केला जातो. मनोचिकित्सा कुशल व्यावसायिकांद्वारे केली जाते.

कॉग्निटिव बिहेवियर थेरपी (सीबीटी) ला विस्तृत रूपाने मनोचिकित्सेच्या स्वरूपात वापरले जाते. ही विचार आणि आचाराच्या सिद्धांतावर आधारित आहे.

प्र.२० मनातून विकार दूर पळविण्यासाठी आपण संमोहनाचा वापर का करीत नाही?

उ.२० संमोहन एक चिकित्सकीय तंत्र आहे ज्याचा वापर काही विशिष्ट प्रकारच्या मानसिक समस्यांवर करण्यात आलेला आहे. हा एक सर्वसाधारण गैरसमज आहे की याद्वारे सर्व गहन मानसिक संघर्ष दूर केले जाऊ शकतात.

प्र.२१ डॉक्टर, तुम्ही माझ्यासाठी जी औषधे निर्धारित केली आहेत त्यांच्याबाबत मी इंटरनेटवर वाचले आहे. मला वाटत नाही की मला या औषधांची गरज आहे?

उ.२१ इंटरनेट वर क्लिक करताच लोकांना खूप काही माहिती प्राप्त होते. परंतु, हे विश्वसनीय व अविश्वसनीय माहितीचे मिश्रण आहे. बहुधा ही माहिती भ्रामक असू शकते. याद्वारे कोणाचे उपचार निश्चित केले जाऊ शकत नाहीत. हे उत्तम आहे की उपचार करण्याचे काम तुम्ही मनोचिकित्सकावर सोडून द्या.