

(६) रोग्यांसाठी उपचारांची माहिती

प्र.१ जेव्हा मी औषधे घेतो तेव्हा मला सामान्य वाटत नाही. मग मी ही औषधे घेणे थांबवू का, किंवा मी स्वतः त्यांचे प्रमाण कमी करू का?

उ.१ औषधे घेणे बंद करणे किंवा त्यांचे प्रमाण स्वतःच्या निर्णयाने कमी करणे यामुळे आजाराच्या पुन्हा होण्याचा धोका असू शकतो. अचानक औषधे घेणे बंद केल्यामुळे असहजतेचा अनुभव येण्याची समस्या आणि औषधे बंद करण्यामुळे होणाऱ्या लक्षणांचा अतिरिक्त धोका आहे. जर आपणास आपल्यावर सध्या चालू असलेल्या औषधांबाबत काही समस्या असतील, तर कृपया त्याबाबत आपण आपल्या मनोचिकित्सकांसह सविस्तर चर्चा करा. आजकाल एकाच समस्येवर उपचार करण्यासाठी अनेक औषधे उपलब्ध आहेत. अशी औषधे जी आपल्या रोग्यासाठी अत्याधिक चांगली आहेत आणि त्यांचे सहपरिणाम कमी आहेत ती निश्चित केली जाऊ शकतात अथवा औषधांच्या प्रमाणाचे समायोजन केले जाऊ शकते.

प्र.२ जर मी औषधांचे एक किंवा दोन प्रमाण घेणे विसरून गेलो तर काय होईल?

उ.२ पुढची मात्रा दुप्पट घेऊ नये. आपले पुढील प्रमाण नियमित वेळी आणि सुचविल्या नुसार घ्यावे. त्या दरम्यान, आपली लक्षणे जसे कि चिडचिडेपणा, अनिद्रा किंवा अन्य कोणत्याही गत लक्षणांवर लक्ष ठेवा. जर कोणतेही लक्षण दिसून आले तर, आपल्या मनोचिकित्सकांचा सल्ला घ्या.

प्र.३ मागच्या वेळी, मी ४-५ दिवस औषधे घेऊ शकलो नाही आणि मला आत्यंतिक वैचेनी, कमी झोप, चिडचिडेपणा इत्यादी लक्षणे दिसून येऊ लागली. हे सर्व औषधांमुळे होत आहे का?

उ.३ काही प्रकारची औषधे अचानक थांबविल्यामुळे ही लक्षणे दिसून येतात. ही पुनःप्रादुर्भाव (मूळ आजाराचे परतणे) याची आरंभीची लक्षणे असू शकतील. हे सुनिश्चित करा की आपण नियमित औषधे घेणे पुढील कारणांमुळे विसरणार नाहीत:

(१) उपलब्ध न होणे

(२) प्रयोग करण्यासाठी जाणुनबुजून औषध घेणे थांबविणे, तसेच

(३) कमजोर पर्यवेक्षण आणि तपासणी

उपचार समाप्तीचा निर्णय केवळ उपचार करणाऱ्या मनोचिकित्सकाद्वारे घेतला गेला पाहिजे. साधारणपणे औषधांची मात्रा हळूहळू कमी करत परताव्याच्या “लक्षणां”पासून वाचले पाहिजे.

प्र.४ मला या औषधांवरच जगावे लागेल का?

उ.४ काही औषधे आयुष्यभर घ्यावी लागतात जेणेकरून लक्षणांना दूर ठेवता येईल आणि पुनःप्रादुर्भाव अथवा पुनरावृत्ती रोखता येईल. हे असेच आहे जसे कि उच्चदाब आणि मधुमेहास दूर ठेवण्यासाठी औषधे घ्यावी लागतात.

एकाच वेळी अनेक मानसिक रोग होऊ शकतात ज्यांच्यासाठी काही महिन्यांपासून अनेक वर्षांच्या कमी कालावधीसाठी उपचारांची आवश्यकता असते. वैद्यकीय उपचारांना इतर मनोवैज्ञानिक उपचारांद्वारे पाठबळ दिले पाहिजे.

प्र.५ माझ्या केमिस्ट ने मला औषधांच्या चिष्टीशिवाय औषधे देणे बंद केले आहे, मी काय करू?

उ.५ मेंदूवर परिणाम करणारी औषधे साधारणपणे काऊंटर वर अधिक प्रमाणात विकली जाऊ शकत नाहीत. मान्यताप्राप्त डॉक्टरांच्या चिष्टीशिवाय अशी औषधे विकणे कायद्याद्वारे निषिद्ध आहे. यापैकी काही औषधांवर कठोर नियमांद्वारे नियंत्रण ठेवले जाते म्हणूनच सर्व औषधांच्या दुकानांत त्यांना संग्रहित केले जाऊ शकत नाही. कृपया आपल्या वर्तमान स्थितीबाबत आपल्या मनोचिकित्सकाशी चर्चा करा.

प्र.६ मला बहुतेक वेळा सर्दी असते,

अ) मी आपल्या नियमित औषधांसह खोकल्याचे औषध घेऊ शकतो का?

उ.६अ कधीकधी, खोकल्याचे औषध आणि सामान्य सर्दीचे औषध यामध्ये काही घटक असतात की जे आत्यंतिक झोपेचे कारण होऊ शकतात. नाहीतर, ती औषधे मनोरोगाच्या औषधांसह सुरक्षितरित्या घेतली जाऊ शकतात.

ब) आपल्या नियमित औषधांसह मी वेदनाशामक आणि ॲन्टीबायोटिक्स घेऊ शकतो का?

उ.६ब सामान्य आजार जसे की ताप, सर्दी किंवा अन्य प्रकारची औषधे जी काऊंटर वर विकली जातात त्यांचे निर्धारित करण्यात आलेल्या मनोरोग चिकित्सेच्या औषधांसह चांगला मेळ असतो. जेव्हा देखील तुम्ही कोणा अन्य डॉक्टरांकडून सल्ला घेता त्यावेळी आपण सध्या जी औषधे घेत आहात त्यांच्याविषयी त्यांना सूचित करणे विसरू नका.

प्र.७ जर मला इतर वैद्यकीय, शस्त्रक्रियाविषयक किंवा स्त्रीरोगविषयक समस्या आहेत तर, मी दुसऱ्या कोणा डॉक्टरकडे जाण्यापूर्वी माझ्या मनोचिकित्सकासह चर्चा करू का?

उ.७ कोणा अन्य शारिरीक व्याधीकडे तात्काळ लक्ष देण्याची अधिक काळ गरज असेल. कोणीही सरळ आपल्या संबंधित डॉक्टरांकडे न लाजता सल्ला घेऊ शकतो. जेव्हा देखील तुम्ही कोणा अन्य डॉक्टरांकडून सल्ला घेता तेव्हा आपण सध्या जी औषधे घेत आहात त्याविषयी त्यांना सूचित करणे विसरू नका.

प्र.८ इतर औषधे घेण्यापूर्वी मला आपल्या मनोचिकित्सकासह चर्चा करावी लागेल का?

उ.८ अन्य डॉक्टरांसह आपल्या मनोरोगाच्या औषधांविषयी चर्चा करा. जर डॉक्टरांना असे वाटले की आपल्या मनोचिकित्सकाचा सल्ला घेणे जरूरी आहे तर सर्वसाधारणपणे ते आपणास असे करण्यास सांगतील. आपल्या मनोचिकित्सकासह पुढील निर्धारित भेटीच्या वेळी, औषधांच्या नोट्स आणि चिठ्ठ्या सोबत घेऊन जा आणि सविस्तर चर्चा करा. कोणत्याही स्थितीत इतर औषधांस मिळवून जास्त औषधे होत आहेत असा विचार करून, मनोरोग औषधे थांबवू नयेत किंवा त्यामध्ये बदल करू नये.

प्र.९ औषधांवर असतेवेळी मला कोणती खबरदारी घेतली पाहिजे?

उ.९ सर्व औषधे सुरक्षित ठिकाणी संरक्षित ठेवा ज्यामुळे त्यांचा समजूनउमजून किंवा जाणुनबुजून चुकीचा वापर केला जाणार नाही.

आपल्या डॉक्टरांकडे चौकशी करा की तुम्ही वाहन चालवू शकता का. जेव्हा आपण औषधे घेणे सुरू करता तेव्हा वाहन चालविण्यापासून दूर राहणे उत्तम आहे. जेव्हा आपणांस खात्री असते की आपण स्वस्थ आहात आणि औषधांवर सतर्क आहात तेव्हा आपण पुन्हा सुरूवात करू शकता. कित्येक वेळा आपणास एका विशिष्ट समूहाच्या औषधांची आणि

तीदेखील मोठी मात्रा घ्यावी लागते ज्यामुळे आपली सावधानता प्रभावित होते. अशा वेळी डॉक्टर आपणास वाहन हाकण्यापासून दूर राहण्यासाठी सांगू शकतात.

मद्यपानापासून दूर रहा. कोणत्याही सामाजिक समारंभात एक किंवा दोन ड्रिंक्स घेण्यापूर्वी आपण डॉक्टरांशी चर्चा करा. मद्यपानासाठी आपल्या औषधांच्या मात्रेत बदल करू नका.

स्त्रियांसाठी : तुम्ही आपल्या मासिक पाळीच्या चक्रात बदलाची अपेक्षा करता. रोग किंवा उपचारांमुळे हे वारंवार होते, आणि यामध्ये चिंता करण्यासारखी कोणतीच गोष्ट नाही.

कोणतेही मूल्यमापन करण्यासाठी धावपळ करण्यापूर्वी आपण आपल्या मनोचिकित्सकास जरूर कळवा.

गर्भावस्था : जर तुम्ही मुलासाठी योजना बनवित आहात तर आपल्या डॉक्टरांना कळवा जेणेकरून आपल्या गर्भावस्थेदरम्यान आपण सुरक्षित औषधांवर राहाल. अन्यथा, प्रसूतीच्या वयात हे सुनिश्चित करा आपली गर्भनिरोधक यंत्रणा सुरक्षित आहे.

इतर वैशिष्ट्यपूर्ण खबदारीबाबत तुम्हाला तुमच्या डॉक्टरांद्वारे कळविले जाईल.

प्र.१० माझा मुलगा ३ महिन्यांपासून औषध घेत आहे आणि आता पूर्णपणे बरा झाला आहे, परंतु त्याच्या मनोचिकित्सकाने औषधे चालू ठेवण्यास सांगितले आहे. हे आवश्यक आहे का?

उ.१० होय, यास उपचारपश्चात देखरेख म्हटले जाते. आजारामध्ये सुधारणा आणि पुनःप्रादुर्भावास रोखण्यासाठी पर्यवेक्षणांतर्गत केलेल्या चिकित्सेची आवश्यकता आहे. चिकित्सेचा कालावधी आपल्यावर उपचार करित असलेल्या डॉक्टरांद्वारे निश्चित केला जाईल.

प्र.११ मनोचिकित्सकाची भेट घेतल्याशिवाय देखील मी माझी औषधे चालू ठेवू शकतो का?

उ.११ आपण मनोचिकित्सकाची भेट घेणे जरूरीचे आहे:

अ. आपल्या प्रतिक्रियेच्या आधारे, औषधाचे प्रमाणात वेळोवेळी बदल करणे जरूरीचे आहे.

ब. औषधांमध्ये बदल किंवा प्रमाण कमी करणे गरजेचे आहे.

क. काही औषधांसाठी कालावधीक प्रयोगशाळेतील देखरेख आवश्यक आहे.

- ड. औषध घेणे विसरल्यामुळे होणाऱ्या आरंभी सहपरिणामांस रोखण्यासाठी.
 - इ. मनोरोग चिकित्सेच्या क्षेत्रात नवीननवीन घटना आणि प्रगती यापासून तुम्ही वंचित राहू शकता.
 - फ. समभाव आणि अधिवासाचा विकास होण्याचा धोका तुम्हाला होऊ शकतो.
 - ग. तुम्ही समुपदेशन आणि मनोचिकित्सेपासून दूर राहू शकता.
- जर मात्रा बदलण्यात आली नाही तरी, मनोचिकित्सक द्वारे आपली नियमित तपासणी आवश्यक आहे. तरी, म्हणूनच स्वयंचिकित्सेसाठी कोणत्याही जवळच्या रस्त्याचा आश्रय घेऊ नये. यामुळे आपणासच अधिक त्रास सहन करावा लागण्याची शक्यता आहे.

प्र.१२ प्रत्येक वेळी जेव्हा माझ्या डॉक्टरांद्वारे औषधे बंद केली जातात, तेव्हा हीच व्याधी मला पुढील काही महिन्यात पुन्हा होते. याचा अर्थ असा आहे का की मला औषधांची सवाय झाली आहे?

उ.१२ याच तर्काने, उच्च रक्तदाब आणि मधुमेहासारख्या रोगांवर घेतल्या जाणाऱ्या औषधांस “सवय” म्हणता येईल का:

- अ. सर्व लक्षण ठीक केले जाऊ शकत नाहीत, त्यातील काहींवर केवळ नियंत्रण मिळविले जाऊ शकते.
- ब. काही रोगांमध्ये कठोर अनुवांशिक आणि भौतिक घटक असतात. म्हणून, औषधांव्यतिरिक्त उपचारांचे अन्य प्रकार (जसे की मनोचिकित्सा) यांचे मर्यादित मूल्य आहे.
- क. प्रदीर्घ उपचार न केलेल्या रोगापासून आराम मिळाल्यावर, पुनःप्रादुर्भावास रोखण्यासाठी दीर्घकालीन उपचारांची आवश्यकता असते.
- ड. द्विध्रुवी आवेग विकार स्वरूपात चक्रीय असतात, म्हणून आवेग स्थिर करून त्यांस प्रतिबंध करणे उत्तम राहिल.

प्र.१३ डॉक्टर, औषधांखेरीज कोणतेही अन्य सहाय्यक उपचार आहेत का, की जे सुधारणेस कायम ठेवण्यास सहाय्यक ठरतात?

उ.१३ अनेक महत्वपूर्ण उपाय उपलब्ध आहेत जे सुधारणेस मदत प्रदान करतात. चिकित्सा करणाऱ्या मनोचिकित्सक किंवा इतर मानसिक आरोग्य व्यावसायिकाद्वारे यांचे एकत्रीकरण करून त्यांचे चिकित्सा कार्यक्रमात रूपांतरण केले जाऊ शकते. हे उपाय खाजगी, पारस्परिक, सामाजिक आणि कार्यस्थळाच्या ठिकाणी संघर्ष कमी करण्यास मदत करतात. सहायता समूहांद्वारे अशा प्रकारच्या अनेक मुद्द्यांवर व्यवस्थापनात महत्वपूर्ण भूमिका निभावली जाते. उदाहरणार्थ, अल्कोहोलिक्स ॲनॉनिमस (एए) एक अशी संस्था आहे जी मद्यपान संबंधी समस्यांवरील क्षेत्रात काम करते.

सामाजिक आणि व्यावसायिक पुनर्वसन दोघांचाही बरे होण्याच्या प्रक्रियेमध्ये बरोबरीचा सहभाग आहे.

प्र.१४ मनोरोग आजार किंवा त्यावरील उपचारांचा कोणाच्या नोकरी किंवा व्यवसायावर परिणाम होईल?

उ.१४ व्यावसायिक कार्यसमस्या मानसिक विकारांमुळे उत्पन्न होते, तिला कमी करण्यासाठी उपचारांची आवश्यकता आहे. विकार ज्यांच्यावर उपचार करण्यात आलेले नाहीत ते खालील कामाशी संबंधित मुद्द्यांकडे अग्रेसर होतात जसे कि:

- अ. अनुपस्थिति
- ब. लक्ष केंद्रित करण्यात कमतरता आणि कामाचे कमी उत्पादन
- क. निर्णय घेण्याची क्षमता बिघडणे
- ड. अपयश
- इ. नोकरी गमावून बसणे
- फ. आर्थिक समस्या, पारस्परिक संघर्ष, सन्मान आणि दर्जाचे नुकसान

आजाराचे स्वरूप आणि गंभीरतेवर एकूण परिणाम अवलंबून असतो. म्हणूनच, काही समायोजन कामाच्या ठिकाणी करणे जरूरीचे असते. कामाच्या ठिकाणावर प्रभाव करणाऱ्या उपचारांशी संबंधित मुद्द्यांची तुलना केल्यावर उपचार न केलेल्या मानसिक रोगांमुळे उपस्थित होणाऱ्या मुद्द्यांपेक्षा ते गौण असतात, आणि त्यांचा इलाज मनोचिकित्सकाच्या देखरेखीखाली केला जाऊ शकतो.

प्र.१५ माझ्या मुलाला सध्याच उपचारांवर ठेवले गेले होते, आणि आता तो बरा आहे परंतु लग्न आणि मुलींविषयी खूप बोलत असतो. मी त्याचे लग्न लावून देऊ का, की जेणेकरून तो बरा होईल?

उ.१५ हे एक मिथ्य आहे की लग्न कोणत्याही मानसिक रोगाचा उपचार आहे. रूग्णाद्वारे प्रेम, लग्न आणि कामजीवनाच्या बाबतीत गैरलागू बोलणे केले जाऊ शकते, जे अंतस्थ विचार किंवा मानसिक अशांतिचा हिस्सा असू शकतो.

मानसिक रोग पूर्णरित्या बरा करण्यासाठी उपचार करणे आवश्यक आहे आणि बरे करण्याचा विचार करून लग्न करून देण्यासाठी धावपळ करू नये.

प्र.१६ एक बरा झालेला रूग्ण, ज्यावर देखरेखीचे उपचार चालू आहेत, लग्न करू शकतो आणि मुलांना जन्म देऊ शकतो का?

उ.१६ लग्नाद्वारे वैयक्तिक, सामाजिक आणि आर्थिक जबाबदाऱ्या वाढतात. म्हणूनच, याचा निर्णय उपचार करित असलेल्या मनोचिकित्सकासह चर्चा केल्यानंतर घेतला जावा. अनेक घटक जसे की लक्षणे, उपचार, कार्यक्षमतेचा स्तर इत्यादींचा भावी सहचाऱ्यासह त्याचे कुटुंबासोबत विचार आणि चर्चा करणे गरजेचे आहे. असा महत्वपूर्ण निर्णय सामाजिक दडपणाखाली घेता कामा नये. कुटुंबासाठी योजना बनविण्याचा निर्णय देखील, उपचार करित असलेल्या मनोचिकित्सकासह चर्चा करूनच घेतला पाहिजे.

प्र.१७ माझ्या शेजाऱ्याबरोबर १० वर्षांपूर्वी एक तीव्र घटना घडली होती, आणि त्याच्यावर इसीटीद्वारे उपचार करण्यात आले होते. त्याच्यावरील उपचार आजही चालू आहेत, परंतु आजकाल मला असे दिसून येत आहे की तो उत्पादक राहिलेला नाही आणि आपल्या घराशी जोडलेला राहतो. यामागे इसीटी आणि औषधांचा प्रभाव आहे का?

उ.१७ काम किंवा समाजामध्ये मिसळण्याप्रति प्रेरित न राहणे हे मुलभूत आजाराचा भाग असू शकते. रोगाच्या या अवशिष्ट भागाद्वारे आरंभी लक्षणांपासून मुक्तीच्या तुलनेत चांगल्या आरोग्याची अवस्था कदाचित दर्शविली जाऊ शकत नाही.

ही लक्षणे औषधे किंवा इसीटी संबंधित नाही आहेत.

प्र.१८ पुनर्वसन केंद्र म्हणजे काय?

उ.१८ एक केंद्र, जेथे रूग्णांना वैद्यकीय उपचारांव्यतिरिक्त, आपल्या दिवसाचे आयोजन करणे, दुसऱ्यांबरोबर बोलणे-चालणे करण्यासाठी कौशल्य प्रदान केले जाते, आणि काही रचनात्मक क्रिया पूर्ण करण्यासाठी प्रशिक्षित केले जाते, त्यास पुनर्वसन केंद्र असे म्हणतात. ही आस्थापना एका रूग्णालयासारखी नाही, परंतु एका घरासारखी आहे.