

## (६) मरीजो के लिए उपचारों की जानकारी

**प्र.१** जब मैं दवाई लेता हूँ तो मैं सहज नहीं महसूस करता हूँ। क्या मैं यह दवाईयाँ रोक दूँ, अथवा क्या मैं अपने आप उनकी मात्रा कम कर दूँ?

उ.१ दवाई बंद करना अथवा दवा की खुराक अपने निर्णय से कम करने पर बीमारी के लक्षणों के पुनःप्रादुर्भाव का खतरा होता है। अचानक दवाई लेना बंद करने से दवा द्वारा होनेवाली असहजता (डिसकम्फर्ट) एवं होनेवाले लक्षणों का अतिरिक्त जोखिम होता है। यदि आपको अपनी हाल में चल रही दवाईयों के बारे में कुछ समस्या है, तो कृपया उसके बारे में अपने मनोचिकित्सक के साथ विस्तार से चर्चा करें। आज, एक ही समस्या का उपचार करने के लिए अनेक दवाईयाँ उपलब्ध है। ऐसी दवाईयाँ जो आपकी बीमारी के लिए अधिक बेहतर है और कम दुष्परिणाम है वह निर्धारित की जा सकती है अथवा खुराक की मात्रा का समायोजन किया जा सकता है।

**प्र.२** यदि मैं दवाई की एक या दो खुराक लेना भूल गया तो क्या होगा?

उ.२ अगली खुराक दोगुना न लें। अपनी अगली खुराक नियमित समय पर और सुझाये अनुसार ले। उस अंतराल में, अपने लक्षण जैसे कि चिड़चिड़ापन, अनिद्रा अथवा अन्य कोई गत लक्षण पर ध्यान रखें। यदि कोई लक्षण नजर आता है, तो अपने मनोचिकित्सक से परामर्श लें।

**प्र.३** पिछली बार, मैं ४-५ दिनों के लिए दवाईयाँ नहीं ले सका और मुझे अत्याधिक बैचेनी, कम निद्रा, चिड़चिड़ापन आदि लक्षण नजर आने लगे। क्या यह दवाईयों की वजह से है?

उ.३ कुछ प्रकार की दवाईयों को अचानक रोक देने से ऐसे लक्षण नजर आते हैं। यह बीमारी की शुरूआत का लक्षण हो सकता है। यह सुनिश्चित करें कि आप नियमित खुराक लेना निम्नलिखित वजहों से न भूले:

- (१) अनुपलब्धता
- (२) प्रयोग करने के लिए जानबूझकर दवाई न लेना, तथा
- (३) कमजोर पर्यवेक्षण और जाँच

उपचार की समाप्ति का निर्णय केवल उपचार करनेवाले मनोचिकित्सक द्वारा लिया जाना चाहिए। आमतौर पर दवाइयों की खुराक धीरे-धीरे कम कर वापसी “लक्षणों” से बचते हैं।

**प्र.४ क्या मुझे इन दवाइयों पर ही जीना होगा?**

उ.४ कुछ बीमारीयों में दवाइयाँ जिंदगीभर लेनी पड़ती है ताकि लक्षणों को परे रखा जा सके और पुनःप्रादुर्भाव अथवा पुनरावृत्ति रोकी जा सके। यह वैसा ही है जैसे उच्च दाब और मधुमेह को दूर रखने के लिए दवाइयाँ लेनी पड़ती है।

इस प्रकार अधिकांश मानसिक बीमारीयाँ जिन्हें कुछ माह से लेकर कुछ वर्षों की कम अवधि के लिए उपचारों की जरूरत होती है। आवश्यकता पड़ने पर वैद्यकिय उपचारों को अन्य मनोवैज्ञानिक उपचारों द्वारा समर्थन करना चाहिए।

**प्र.५ मेरे केमिस्ट ने मुझे दवा की पर्ची के बिना दवाई देना बंद कर दिया है, मैं क्या करूँ?**

उ.५ मस्तिष्क पर असर करनेवाली दवाइयाँ आसानी से दुकानदारों द्वारा नहीं बेची जा सकती है। मान्यताप्राप्त डॉक्टर की पर्ची के बगैर ऐसी दवाइयाँ बेचना कानून द्वारा निषिद्ध है। इसमें से कुछ दवाइयों पर कड़े नियमों द्वारा नियंत्रण किया जाता है इसीलिए सभी दवाइयों के दुकानों में उन्हें संग्रहित नहीं कर सकते हैं। कृपया अपनी वर्तमान स्थिति के बारे में अपने मनोचिकित्सक से परामर्श करें।

**प्र.६ मुझे आमतौर पर सर्दी रहती है,**

**अ) क्या मैं अपनी नियमित दवाइयों के साथ खांसी की दवाई ले सकता हूँ?**

उ.६अ कभी-कभी, खांसी की दवाई और सामान्य सर्दी के लिए दवाइयाँ दोनों में कुछ घटक होते हैं जो अत्याधिक नींद की वजह हो सकते हैं। अन्यथा, वह चल रही मनोरोग की दवाइयों के साथ सुरक्षित रूप से ली जा सकती है।

**ब) क्या मैं अपनी नियमित दवाइयों के साथ वेदनाशामक और एंटीबायोटिक्स ले सकता हूँ?**

उ.६ब सामान्य बीमारियाँ जैसे कि बुखार, सर्दी की तथा अन्य तरह की दवाईयाँ जो काऊंटर पर बेची जाती है वह निर्धारित मनोरोग चिकित्सा की दवाई के साथ अच्छा मेल-जोल रखती है। जब भी आप किसी अन्य डॉक्टर से परामर्श लेते है तब आप अभी जो दवाईयाँ ले रहे हैं उसके बारे में उन्हें सूचित करना न भूले।

**प्र.७ यदि मुझे अन्य वैद्यकिय, शल्यचिकित्सा अथवा स्त्रीरोगविषयक समस्यायें है, तो क्या मैं किसी दूसरे डॉक्टर के पास जाने से पहले अपने मनोचिकित्सक से चर्चा करूँ?**

उ.७ अधिकांशतः अन्य शारीरिक बीमारी के लिए तत्काल ध्यान देने की जरूरत होती है। कोई भी सीधे संबंधित डॉक्टर से बेझिझक परामर्श कर सकता है। जब भी आप किसी अन्य डॉक्टर से परामर्श लेते है तब आप अभी जो दवाईयाँ ले रहे हैं उसके बारे में उन्हें सूचित करना न भूले।

**प्र.८ अन्य दवाईयाँ लेने से पहले क्या मुझे अपने मनोचिकित्सक के साथ चर्चा करनी चाहिए?**

उ.८ अन्य डॉक्टर के साथ मनोरोग की दवाईयों के बारे में चर्चा करें। अगर डॉक्टर को यह लगता है कि आपके मनोचिकित्सक से राय लेना जरूरी है, तो आमतौर पर वह आपको ऐसा करने के लिए बता देंगे। अपने मनोचिकित्सक के साथ अगले निर्धारित साक्षात्कार के समय, दवाईयों के नोट्स और पर्चीयाँ साथ ले जाये और विस्तृत विचारविमर्श करें।

किसी भी स्थिति में अन्य दवाईयों को मिलाकर ज्यादा दवाईयाँ हो रही है यह सोचकर, मनोरोग दवाईयाँ न रोके अथवा उनमें परिवर्तन न करें।

**प्र.९ दवाईयों पर रहते समय मुझे कौन-सी सावधानियाँ बरतनी चाहिए?**

उ.९ सभी दवाईयाँ सुरक्षित स्थान पर संरक्षित रखे ताकि उनका जाने या अनजाने में गलत इस्तेमाल न किया जा सके।

अपने डॉक्टर से जाँच करें कि क्या आप गाड़ी चला सकते है। जब आप दवाईयाँ लेना शुरू करते है तो गाड़ी चलाने से बचना बेहतर है। जब आप आश्वस्त होते हैं कि आप

दवाईयों पर ठीक है एवं सचेत है, तो आप फिर से शुरू कर सकते हैं। कई बार आप एक विशिष्ट समूह की दवाईयाँ और भारी खुराक ले रहे होते हैं जो आपकी सजगता प्रभावित करती है। ऐसे समय में डॉक्टर आपको गाड़ी चलाने से परहेज करने के लिए कह सकते हैं।

**शराब का बहिष्कार:** किसी सामाजिक समारोह में एक या दो ड्रिंक्स लेने से पहले अपने डॉक्टर से सलाह लें। शराब पीने के लिए अपनी खुराक में हेरफेर न करें।

**महिलाओं के लिए:** आप अपने मासिक धर्म के चक्र में परिवर्तन की अपेक्षा कर सकते हैं। यह प्रायः बीमारी अथवा उपचारों की वजह से होता है, और इसमें कोई चिंता करने की बात नहीं है। कोई भी मूल्यांकन करने के लिए भागदौड़ करने से पहले अपने मनोचिकित्सक को जरूर सूचित करें।

**गर्भावस्था :** अगर आप बच्चे के लिए योजना बना रहे हैं तो अपने डॉक्टर को सूचित करें ताकि आपकी गर्भावस्था के दौरान आप सुरक्षित दवाईयाँ पर रहे। अन्यथा, प्रसव उम्र में यह सुनिश्चित करें कि आपकी गर्भनिरोधक पद्धति पूरी तरह सुरक्षित है।

अन्य विशिष्ट सावधानियों के बारे में आपके डॉक्टर द्वारा आपको बताया जाएगा।

**प्र.90 मेरे बेटे को ३ माह से दवाई ले रहा है और अब पूरी तरह ठीक है, लेकिन उसके मनोचिकित्सक ने उसकी दवाई जारी रखने के लिए कहा है। क्या यह जरूरी है?**

उ.90 हाँ, इसे मेन्टेनन्स उपचार कहा जाता है। बीमारी में सुधार और पुनःप्रादुर्भाव की रोकथाम के लिए देख-रेख में चिकित्सा जरूरी है। चिकित्सा की कालावधि आपकी उपचार कर रहे डॉक्टरों द्वारा निश्चित किया जाएगा।

**प्र.99 मनोचिकित्सक से साक्षात्कार किए बगैर क्या मैं अपनी दवाईयाँ निरंतर चालू रख सकता हूँ?**

उ.99 आपके मनोचिकित्सक से साक्षात्कार करना जरूरी है:

अ. आपकी प्रतिक्रिया के आधार पर, खुराक की मात्रा में परिवर्तन समय समय पर जरूरी है।

ब. दवाईयों में परिवर्तन अथवा कमी अक्सर आवश्यक है।

- क. कुछ दवाईयों के लिए समय-समय पर प्रयोगशाला की निगरानी जरूरी है।
  - ड. दवाईयों के दुष्परिणाम को प्रारंभिक अवस्था में रोकथाम करने के लिए।
  - इ. मनोरोग चिकित्सा के क्षेत्र में नवीनतम घटनाओं और प्रगति से आप वंचित रह सकते हैं।
  - फ. टॉलरन्स और दवा की आदत होने का आपको खतरा हो सकता है।
  - ग. आप परामर्श और मनोचिकित्सा से चूक सकते हैं।
- यदि खुराक नहीं भी बदली गई, तो भी मनोचिकित्सक द्वारा आपकी नियमित रूप से जाँच जरूरी है। अतः, स्वयंचिकित्सा का सहारा न ले। इससे आपको ज्यादा खामियाजा भुगतना पड़ सकता है।

**प्र.१२ हर वक्त जब मेरे डॉक्टर द्वारा दवाईयाँ बंद की जाती है, मुझे यही बीमारी अगले कुछ महिनो में हो जाती है। क्या इसका मतलब यह है कि मैं दवाईयों का आदी हूँ?**

उ.१२ इसी तर्क से, उच्च रक्त दाब और मधुमेह जैसी बीमारी पर दवाईयों को “लत” कहा जा सकता है:

- अ. सभी लक्षण ठीक नहीं किए जा सकते, उनमें से कुछ पर केवल नियंत्रण पाया जा सकता है।
- ब. कुछ बीमारीयों में कड़े आनुवंशिक और भौतिक घटक होते हैं। इसलिए, दवाई के अलावा उपचारों के अन्य प्रकार (जैसे कि मनोचिकित्सा) का मर्यादित मूल्य है।
- क. प्रदीर्घ उपचार न की हुई बीमारी से राहत महसूस होने पर, पुनःप्रादुर्भाव की रोकथाम करने के लिए दीर्घकालीन उपचारों की आवश्यकता होगी।
- ड. बाईपोलर डिसऑर्डर का स्वरूप चक्रीय होता है, इसलिए इन्हें मूड स्टेबलाइजर द्वारा रोकथाम की जाती है।

**प्र.१३ डॉक्टर, दवाई के अलावा कोई अन्य उपाय है जो सुधार को बनाये रखने में मदद कर सकते हैं?**

उ.१३ कई महत्वपूर्ण उपाय उपलब्ध हैं जो सुधार को बनाए रखने में मदद करते हैं। चिकित्सा करनेवाले मनोचिकित्सक अथवा अन्य मानसिक स्वास्थ्य पेशेवर द्वारा इनका

संकलन आपके उपचार प्रोग्राम में किया जा सकता है। यह उपाय निजी, पारस्परिक, सामाजिक और कार्यस्थल में संघर्ष कम करने में मदद करते हैं।

सहायता समूहों द्वारा इस तरह के कई मुद्दों के प्रबंधन में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई जाती है। उदा. के तौर पर अल्कोहोलिक्स अॅनॉनिमस (एए) ऐसी एक संस्था है जो शराब संबंधी समस्याओं के क्षेत्र में काम करती है।

सामाजिक और व्यावसायिक पुनर्वास दोनों का ही स्वस्थ होने की प्रक्रिया में बराबरी का हिस्सा है।

### **प्र.98 क्या मनोरोग बीमारी अथवा उसके उपचारों का किसी की नौकरी या व्यवसाय पर असर पड़ेगा?**

उ.98 व्यावसायिक कार्यसमस्या जो मानसिक विकार से पैदा होती है, उसे कम करने के लिए उपचार जरूरी है। विकार जिनके ऊपर इलाज नहीं किया गया है वह निम्नलिखित काम से संबंधित मुद्दों की ओर अग्रसर होते हैं जैसे कि:

- अ. अनुपस्थिति
- ब. ध्यान केंद्रित करने में कमी और काम का कम उत्पादन
- क. निर्णय लेने की क्षमता बिगड़ना
- ड. असफलताएँ
- इ. नौकरी गँवाना
- फ. वित्तीय समस्याएँ, पारस्परिक संघर्ष, सम्मान और दर्जे की हानि

बीमारी का स्वरूप और गंभीरता पर कुल परिणाम निर्भर करता है। इसीलिए, शायद कुछ समायोजन काम के स्थान पर करना जरूरी होता है। काम के स्थल पर असर करनेवाले उपचारों से संबंधित मुद्दे तुलना करने पर इलाज न किए हुए मानसिक बीमारियों की वजह से उपस्थित होनेवाले मुद्दों से गौण होते हैं, और उनका इलाज मनोचिकित्सक की देखरेख में किया जा सकता है।

**प्र.१५ मेरे बेटे को हाल ही में उपचारों पर रखा गया था, और अब वह बेहतर है लेकिन ब्याह और लड़कियों के बारे में बातें करते रहता है। क्या मैं उसका ब्याह करा दूँ ताकि वह ठीक हो जाए?**

उ.१५ यह एक मिथक है कि शादी किसी मानसिक बीमारी का इलाज है। मरीज द्वारा प्यार, शादी और कामजीवन के बारे में गैरउपयुक्त बातें की जा सकती हैं, जो कि अंतस्थ विचार या मानसिक अशांति का हिस्सा हो सकता है।

मानसिक बीमारी को पूरी तरह से ठीक करने के लिए उपचार करना जरूरी है और ठीक करने के लिए शादी कराने के विचार से भागदौड़ न करें।

**प्र.१६ क्या एक ठीक हुआ मरीज, जिसके ऊपर देखरेख (मेन्टेनन्स) उपचार चल रहे हैं, शादी कर सकता है और बच्चे पैदा कर सकता है?**

उ.१६ शादी के द्वारा व्यक्तिगत, सामाजिक और वित्तीय जिम्मेदारियाँ बढ़ती हैं। इसलिए, इसका निर्णय उपचार कर रहे मनोचिकित्सक के साथ चर्चा करने के बाद ही लिया जाए। कई घटक जैसे कि लक्षण, उपचार, कार्यक्षमता का स्तर आदि का भावी सहजीवी के और उसके परिवार के साथ विचार और चर्चा करना जरूरी है। ऐसा महत्वपूर्ण निर्णय सामाजिक दबाव के तहत नहीं लेना चाहिए। परिवार के लिए योजना बनाने का निर्णय भी उपचार कर रहे मनोचिकित्सक के साथ चर्चा के बाद लेना चाहिए।

**प्र.१७ मेरे पड़ोसी के साथ १० साल पहले एक तीव्र हादसा हुआ था, और उस पर इसीटी द्वारा उपचार किए गए थे। उसके उपचार अभी भी जारी हैं, किंतु आजकल मैं यह देखता हूँ कि वह कुछ नहीं करता है और घर में रहता है। क्या इसके पीछे इसीटी और दवाईयों का असर है?**

उ.१७ काम अथवा समाज में घुल-मिलने के प्रति प्रेरित न होना यह मुलभूत बीमारी का हिस्सा हो सकता है। बीमारी के इस अवशिष्ट हिस्से द्वारा प्रारंभी लक्षणों से राहत की तुलना में बेहतर स्वास्थ्य की दशा शायद नहीं दिखाई जा सकती।

यह लक्षण दवाईयों अथवा इसीटी से संबंधित नहीं है।

### प्र.१८ पुनर्वास केंद्र क्या है?

उ.१८ एक केंद्र, जहाँ पर मरीज को वैद्यकिय उपचारों के अलावा, अपने दिन का आयोजन करने में, उसे दूसरों के साथ बात-चीत करने में कौशल्य प्रदान किया जाता है, और कुछ रचनात्मक गतिविधियाँ पूर्ण करने के लिए प्रशिक्षित किया जाता है, उसे पुनर्वास केंद्र कहा जाता है।

यह आस्थापना किसी अस्पताल की तरह नहीं है, अपितु एक घर जैसी है।