

## (४) मानसिक रोगाची लक्षणे

**प्र.१ तणाव काय आहे? तणावामुळे माझ्यावर काय परिणाम होतो?**

उ.१ कोणतीही अशी समस्या जी आपण कशी सोडवावी हे उलगाडतच नाही त्यावेळी तणाव उत्पन्न होतो. तणावाची कारणे व्यक्ती-व्यक्तींमध्ये वेगवेगळी असतात. ती अनेक प्रकारे व्यक्तीस प्रभावित करू शकतात - मानसिक, शारिरीक, सामाजिक आणि व्यावसायिक. यापैकी मानसिक आणि शारिरीक रोगांची वाढ अधिक असू शकते.

**प्र.२ माझ्या सर्व चाचण्यांचे निकाल सामान्य आलेले आहेत आणि माझ्या डॉक्टरांनी मला सांगितले आहे की माझ्या अधिकांश तक्रारी 'माझ्या मनातील' आहेत? जर मला एवढा त्रास का होत आहे तर मग हे कसे काय शक्य आहे?**

उ.२ तणाव, चिंता आणि डिप्रेसन यामुळे असे विकार निर्माण होऊ शकतात ज्यामुळे शारिरीक समस्या किंवा अडचणी उत्पन्न होतात. या विकारांच्या तपासणीनंतर, कोणतेही शारिरीक कारण सापडले नाही. अशा विकारांवर मनोचिकित्साद्वारे उत्तम प्रकारे व्यवस्थापन केले जाऊ शकते.

**प्र.३ माझ्या कार्यालयातील सहकाऱ्यांनी मला असे सांगितले आहे की सध्या, माझ्या कामातील गुणवत्ता आणि क्षमता कमी होत चालली आहे, आणि असे कि कदाचित माझ्या मद्यपानाचा याच्याशी संबंध असू शकतो. काय आपणांस असे वाटते का कि दारू पिण्यामुळे अशा समस्या उत्पन्न होऊ शकतात? मग धूम्रपान आणि तंबाखूबाबत काय?**

उ.३ प्रदीर्घ काळात मद्यपान सामाजिक, आर्थिक आणि व्यावसायिक समस्यांकडे अग्रेसर करू शकेल. निद्रानाश आणि थांबण्याचा झटका अनुभवण्याच्या भीतीने मद्यपान चालूच ठेवतात. ही एक निदानात्मक मनोरोग समस्या आहे ज्याकरीता प्रभावी उपचार उपलब्ध आहेत.

कोणत्याही रूपातील तंबाखू, एक असा पदार्थ आहे ज्याचा वापर मनोवैज्ञानिक आणि शारिरीक आरोग्याच्या मुद्यांसह जोडलेला आहे.

**प्र.४ डिप्रेसन काय आहे? यावर काय उपचार आहेत? समुपदेशनाने मदत कशी मिळते?**

उ.४ वैफल्यावस्था एक सर्वसाधारण मनोरोग आहे ज्याची वैशिष्ट्ये म्हणजे सातत्यपूर्ण कमी मानसिक स्थिती, आत्मविश्वास, रूचि आणि उत्साहाच्या क्षमतेचा अभाव, कोणाच्याही बदल किंवा त्याच्या वातावरणाबाबत नकारात्मक विचार; आणि वेळोवेळी आत्महत्येचे वर्तन आहे. सर्व सामाजिक आणि वयोगटात हे आढळले आहे.

वैफल्यावर वैफल्यविरोधी औषधे, मनोचिकित्सा आणि इलेक्ट्रोकन्व्हल्सिव्ह (इसीटी) चिकित्सेद्वारे प्रभावी स्वरूपात उपचार केले जाऊ शकतात.

समुपदेशनाद्वारे अशा बाबींची माहिती प्राप्त केली जाऊ शकते, ज्या वैफल्यासाठी जबाबदार आहेत.

**प्र.५ मागील काही दिवसांपासून माझे पती खूपच चिडचिडे झालेले आहेत. ते खूप कमी झोपतात, खर्च खूप करतात आणि काम जास्त करीत आहेत. तुम्हाला असे वाटते का की ही एक समस्या आहे?**

उ.५ ही उन्माद नावाची मनोरोग समस्या दिसत आहे. डिप्रेशनच्या विपरीत, उन्मादाची वैशिष्ट्ये आहेत जसे कि अत्यंत उत्साह, अत्याधिक हालचाली आणि बेपर्वाईचे वर्तन. यावर मनोरोग हस्तक्षेपाद्वारे उपचार केले जाऊ शकतात, जसे औषधे, इसीटी (ECT), मानसिक अवस्था स्थिर करणाऱ्या औषधांमुळे रूग्णाच्या मनाची होणारी घालमेल कमी केली जाऊ शकते तसेच भविष्यात पुन्हा हा आजार होण्याची शक्यता केली जाते.

**प्र.६ माझा मुलगा खूपच आक्रमक आहे, वाईट शब्दांचा वापर करतो, स्वतःसोबत एकटाच बोलत बसतो, आणि घरातील व शेजारच्या लोकांवर संशय करीत असतो. आम्ही त्याला आमच्या कौटुंबिक डॉक्टरांकडे घेऊन गेलो ज्यांनी त्यास एक शामक औषध दिले, परंतु त्याने काही फरक पडलेला नाही. त्याची काय समस्या आहे?**

उ.६ द्वैव्यक्तिमत्वाचा संशय दूर करण्यासाठी त्याचे मूल्यमापन करणे गरजेचे आहे. द्वैव्यक्तिमत्व हे एक सातत्यपूर्ण खोटा विश्वास (भ्रम), आवाज ऐकू येणे किंवा दृश्य दिसत राहणे (मतिभ्रम), विक्षिप्त वर्तन, तसेच सामाजिक आणि व्यावसायिक अधःपात इत्यादी विशेषता असलेला मनोरोग आहे. ही एक पुरातन समस्या आहे आणि तिच्यावर नियमित

रूपात औषधांचा वापर करून ठीक केले जाऊ शकते. हा विकार सुमारे १०० व्यक्तींपैकी १ व्यक्तीत आढळून येतो.

**प्र.७ मला इतकी चिंता का वाटते आहे, आणि तीदेखील विनाकारण? ही कसली समस्या आहे? मला कधीकधी उगाचच भय वाटते आणि त्यावर नियंत्रण प्राप्त करण्यास मी समर्थ नाही.**

उ.७ विनाकारण अत्याधिक चिंता करण्यास बैचेनी म्हटले जाते. निश्चित वस्तू आणि स्थितीच्या बाबत सतत बैचेनी निर्माण करणारे विचार जे बेधडक वर्तन करण्याकडे अग्रेसर होतात त्यांस अनैसर्गिक भय म्हटले जाते. या समस्येत औषधे आणि मनोचिकित्सा यांच्या संयोजनाची गरज असते.

**प्र.८ धाप लागणे आणि तीव्र हृदयगति यासारख्या सततच्या घटना अनुभवास आल्यामुळे मी माझ्या हृदयरोग तज्ज्ञाची भेट घेतली. माझ्या तणावाची तपासणी सामान्य होती. त्यांनी मला आपणास भेटण्यास सांगितले. मला कोणताही तणाव नाही, आपणास काय वाटते का की मला काय होत आहे?**

उ.८ ही एक सामान्य प्रकारे होणारी समस्या आहे ज्यास भीतीचा विकार म्हटले जाते. सर्व प्रकारचे शारीरिक लक्षण दाखवित गंभीर चिंता आक्रमण करत राहते. वर नमूद केलेल्या वैशिष्ट्यांमुळे हृदयविकार असल्याचा भ्रम सहज होऊ शकतो. कोणत्याही प्रकारच्या इतर चिंतेच्या विकारांप्रमाणेच यावरही औषधे आणि मनोचिकित्सेची आवश्यकता असते.

**प्र.९ माझे वडील जे ७५ वर्षांचे आहेत खूपच विसराळू झाले आहेत आणि दिवसाच्या कित्येक वेळी हरवल्यासारखे दिसून येतात. त्यांना काल्पनिक व्यक्ती आणि वस्तू दिसतात. असे वाटते की त्यांच्या शौचाबाबतच्या सवयींवरील त्यांचे नियंत्रण सुटत चालले आहे. काय हे वयाशी संबंधित आहे? त्यांच्यावर उपचार केले पाहिजेत का?**

उ.९ विसराळूपणाची समस्या काही अंशी वयाशी देखील संबंधित आहे. जेव्हा ती अत्याधिक असते आणि दैनंदिन कामकाजामध्ये नुकसानाशी संबंधित आहे, तेव्हा त्यास मनोभ्रंश (डिमेंशिया) असे म्हटले जाते. मनोभ्रंश बऱ्याचदा नकारात्मक किंवा गुरफटलेले

व्यवहार, आक्रमकता, वैफल्य यांच्याशी जोडलेले असते. यावरील उपचार म्हणजे पाठबळ होय, आणि व्यवहारांचे नियंत्रण करण्यासाठी, आवेगात सुधार आणणे आणि विकारांचा विकास कमी करण्याच्या उद्देशाने आहे.

**प्र.१०** असे रूग्ण ज्यांस फिट किंवा मिरगीचे झटके येतात ते अल्पमति आहेत का? काय ते पूर्णपणे सामान्य होऊ शकतात?

उ.१० मिरगीचे झटके येणाऱ्या व्यक्तींच्या बुद्धीत दोष असेल हे जरूरी नाही. जेव्हा मिरगीच्या झटक्यांना पूर्णपणे नियंत्रित केले जाते तेव्हा ते पूर्णपणे सामान्य जीवन व्यतीत करू शकतात. परंतु, त्यांना विशिष्ट प्रतिबंधाचे पालन करावे लागते जेणेकरून भविष्यात मिरगीचे झटके येणार नाहीत.

फिट किंवा मिरगीसारखे प्रकार तणावाची प्रतिक्रिया असू शकेल. मनोचिकित्सा आणि तणावाचे व्यवस्थापन यामुळे अशा घटनांवर दीर्घकाळ आराम प्राप्त होऊ शकेल.

**प्र.११** माझा मुलगा खूप हुशार आहे, खूप सक्रिय आहे, परंतु अभ्यासात कमी आहे. वर्गशिक्षकांनी त्यास शाळेच्या समुपदेशकाकडे पाठविले आहे. काय त्याच्या अभ्यासात काही गडबड आहे का?

उ.११ शिक्षणाच्या वेळी केल्या जाणाऱ्या खालावलेल्या कामगिरीचे पूर्णपणे मूल्यमापन केले गेले पाहिजे. वर नमूद प्रकरणात आढळून येणारी सर्वसामान्य कारणे खालीलप्रमाणे आहेत: एकाग्रतेत कमतरता अतिसक्रिय विकार - याची वैशिष्ट्ये म्हणजे कमकुवत एकाग्रता, लक्ष देण्याची कमी वेळ, सहजपणे विसर पडणे, अर्धवट काम, नियम आणि संज्ञांची कमी समज, विसराळूपणा इत्यादि आहेत. अशी मुले अतिसक्रिय असतात, कोणत्याही एकाच जागेवर बसत नाही, बहुधा अडाणी आणि आवेगी असतात.

विशिष्ट शैक्षणिक विकलांगता - याची वैशिष्ट्ये म्हणजे वाचन, लेखन आणि गणित यामध्ये वॉईट प्रदर्शन (वय आणि इयत्तेच्या गरजेपेक्षा वॉईट)

**प्र.१२** माझी मुलगी १० वर्षांची झाल्यानंतरही, बऱ्याचदा अंथरूण ओले करते. मलाही याच वयात अशी समस्या होती. ही गंभीर समस्या आहे का?

उ.१२ जेव्हा मुलगा किंवा मुलीला समज प्राप्त होण्याच्या वयात अंथरुण ओले करणे अथवा रात्री (क्वचित प्रसंगी दिवसादेखील) लघवीवर नियंत्रण राहत नाही, तेव्हा याचे निदान केले जाऊ शकते. भारतीय मुलांमध्ये, ५ वर्ष वयानंतरही लघवीवर नियंत्रण न राहणे ही एक समस्या आहे ज्यास वैद्यकीय रूपात पाहिले पाहिजे. जर मुलास पूर्ण मूत्राशय नियंत्रण प्राप्त झाले नाही तर रात्री लघवी करण्यास प्राथमिक अवस्था समजले पाहिजे, आणि जर मधेमध्ये साधारण अवस्था प्राप्त होत असेल तर त्यास माध्यमिक अवस्था समजले पाहिजे. आचरण चिकित्सा आणि औषधांच्या साहाय्याने या समस्येवर प्रभावी उपचार केले जाऊ शकतात.

**प्र.१३ माझा शेजारी जेव्हा घरातून बाहेर जातो, तेव्हा नेहमी आपल्या घराचे कुलूप सतत तपासत राहतो. त्याची पत्नीदेखील असे म्हणते की तो बाथरूममध्ये हात धुण्यासाठी बराच वेळ वाया घालवतो. काय आपणास असे वाटते का कि त्याची काही समस्या आहे?**

उ.१३ होय, ही एक समस्या असू शकते ज्यास सनकी बाध्यकारी विकार (ओसीडी) म्हटले जाते. अशा रूग्णांमध्ये संक्रमण किंवा प्रदूषण झाल्याचे विचार सतत येत राहतात. त्यांच्याद्वारे केलेल्या प्रत्येक कामावर त्यांना संशय येत राहतो, आणि बऱ्याचदा त्यांचा स्वतःवर विश्वास राहत नाही. काही रूग्णांमध्ये तर्कहीन यौन किंवा धार्मिक विचार असू शकतात. अशा रूग्णांना औषधे आणि मनोचिकित्सेच्या उपचारांची आवश्यकता आहे.

**प्र.१४ डॉक्टर, मला असे सांगण्यात आले आहे यौन समस्या स्वरूपाने मनोवैज्ञानिक आहेत. हे बरोबर आहे का?**

उ.१४ यौन समस्या मनोवैज्ञानिक संघर्षामुळे उत्पन्न होऊ शकतात. वैफल्यासारखी मानसिक व्याधीचे हे प्रमुख लक्षण होऊ शकते. सामान्य कामुकतेच्या बाबतीत माहिती असल्याने अनेक गैरसमज आणि अकार्यक्षमतेपासून बचाव होऊ शकतो.

**प्र.१५ आपल्या मुलीच्या जन्मानंतर माझी पत्नी खूपच संशयी बनली आहे, तिच्याबरोबर खूपच चिडचिड करते, लक्ष देत नाही आणि खूप आक्रमक झाली आहे. काय तिला मानसिक रोग झालेला आहे?**

उ.१५ मुलीच्या जन्मानंतर, स्त्रियांमध्ये वैफल्य येऊ शकते आणि तिची बदललेली मानसिकता एक सर्वसाधारण महिलांमध्ये अपत्यप्रसूति नंतर दिसून येणारी समस्या आहे. प्रसवावस्था आणि मुलांची देखभाल याच्याशी संबंधित तणाव, अनुवांशिकता आणि जोडलेले हार्मोनल परिवर्तन हे घटक या स्थितीला जबाबदार आहेत. प्रसवोत्तर काळात मानसिक व्याधी देखील उद्भवू शकते. आत्महत्या करण्याची इच्छा होते किंवा मुलास नुकसान करण्याचा धोकाही अधिक असतो, आणि म्हणूनच यावर आपत्कालीन स्वरूपात उपचार होणे गरजेचे आहे.

प्र.१६ डॉक्टर, मागील ३ वर्षांपासून माझ्या चुलतभावास वैफल्याच्या रोग विकसित झाली आहे आणि अनेक वेळा तो आपले आयुष्य संपविण्याची भाषा करत असतो. काय आम्हाला ही गोष्ट गंभीरतेने घेतली पाहिजे? असे भ्याड कृत्य करण्यासाठी तो खूपच शूर आणि दृढइच्छाशक्ती असलेला माणूस आहे.

उ.१६ आत्महत्येचे प्रयत्न हे भ्याडपणाचे कृत्य नाही, परंतु या प्रकरणात अंतस्थ वैफल्याचे उदाहरण आहे. बहादुरी किंवा दृढ इच्छाशक्ती असणे आत्महत्या करण्याचा विचार किंवा कल्पनेपासून संरक्षण देत नाही. रूग्णाद्वारे प्रकट केल्या गेलेल्या अशा कोणत्याही इच्छा डॉक्टरांना सांगितल्या पाहिजेत जेणेकरून योग्य ती पावले उचलता येतील.