

अवसाद: मानसिक महामारी

अनीता सिंह¹

¹असि० प्रोफेसर मनोविज्ञान विभाग आर०एस०के०डी० पी०जी० कालेज, जौनपुर, उ०प्र०, भारत

ABSTRACT

अवसाद एक ऐसी मानसिक बीमारी है जिसे आज मानसिक महामारी के रूप में देखा जा रहा है। अवसाद के कारण व्यक्ति में कार्य के प्रति अरुचि, अपराध बोध, आनन्द की अनुभूति की कमी आत्मनिन्दा एवं आत्म हत्या जैसे लक्षण दिखाई पड़ते हैं। यह बीमारी व्यापक स्तर पर फैल रही है आज भारत में ही 4 में से 1 महिला और 10 में से 1 पुरुष अवसाद से ग्रस्त है। विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार 2020 तक यह कई बड़े रोगों का सबसे बड़ा कारण होगा। प्रस्तुत शोध पत्र में अवसाद के विकराल स्वरूप एवं कारणों पर प्रकाश डालने का प्रयास किया गया है।

KEYWORDS: अवसाद, डिस्थाइमिया, प्रमुख विषादी विकृति

उदासी का हम सभी अपने जीवन में कभी न कभी अनुभव करते हैं। असफलता के समय, जीवन के मुश्किल क्षणों में यह एक आम प्रतिक्रिया है और कुछ समय बाद यह स्थिति समाप्त भी हो जाती है। परन्तु जब व्यक्ति अवसाद से ग्रस्त होता है तो यह उदासी का दौर लम्बे समय तक दिखाई देता है। यह स्थिति उसके सामान्य जीवन एवं क्रिया कलापों पर अपना असर दिखाने लगती है। अवसाद की स्थिति रोगी व्यक्ति तथा उनकी देख-भाल करने वाले परिवारजनों दोनों के लिए दुखदायी होती है। अवसाद का अर्थ मनोदशा में उत्पन्न उदासी से होता है। जब भी व्यक्ति को असफलता का सामना करना पड़ता है अथवा जब उसके समक्ष कोई नकारात्मक परिस्थिति उत्पन्न होती है तो उसमें उदासी एवं तनाव के लक्षण दिखाई दे सकते हैं। वह खालीपन और निराशा के भाव से ग्रस्त हो जाता है और ऐसी स्थिति लम्बे समय तक बनी रहती है जिसका प्रभाव उसके कार्य क्षमता पर देखा जा सकता है। व्यक्ति की सोच नकारात्मक हो जाती है व्यक्ति को सामान्य क्रियाओं में अभिरुचि एवं आनन्द की कोई अनुभूति नहीं होती है। इस स्थिति को "अवसादी विकृति" कहते हैं। (सार्सन एण्ड सार्सन 2002)

अवसाद के लक्षण :

विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) ने कुछ लक्षणों का उल्लेख किया है। जिनमें से पाँच या अधिक लक्षणों का लगातार दो हफ्ते तक बने रहना अवसादी विकृति या नैदानिक अवसाद के लिए आवश्यक है।

1. असहाय और असमर्थता एवं निराशा का अनुभव
2. दैनिक जीवन की विभिन्न क्रियाओं में रुचि खो देना
3. भूख में कमी या अधिक भोजन करना
4. नींद में व्यवधान, अधिक अथवा कम सोना

5. ध्यान में कमी एवं थकान का अनुभव करना
6. अपराध भाव से ग्रसित रहना
7. सिद दर्द, पेट दर्द, एवं शरीर में दर्द की शिकायत
8. क्रोध एवं चिड़चिड़ापन
9. आत्महत्या या मृत्यु का विचार

अवसादी विकृति के मुख्यतः दो प्रकार होते हैं। विषाद के हल्के स्वरूप को डिस्थाइमिया कहा जाता है। यह ऐसी विषादी विकृति है जिसके लक्षण दीर्घकालिक होते हैं। दो या दो से अधिक वर्षों से यदि व्यक्ति विषादी समस्याओं से पीड़ित है तो इसे डिस्थाइमिया विकृति कहेंगे। इसकी अवधि 2 से 20 वर्ष तक की हो सकती है। अगर डिस्थाइमिया विकृति के रोगी में मुख्य विषाद के लक्षण भी दिखायी दे तो इसे द्वैविषाद(Double Depression) कहा जायेगा। दूसरा प्रकार प्रमुख विषादी विकृति (Major Depressive disorder) है। DSM IV (Diagnostic and Statistical Manual of Mental disorders) के अनुसार प्रमुख विषादी विकृति के अनेकों लक्षणों में से कम से कम पांच लक्षण दो सप्ताह तक व्यक्ति में उपस्थित होने चाहिए।

इन लक्षणों में थकान, निद्रा व्यवधान, वजन तथा भूख में कमी, मनोपेशीय क्रियाओं में मंदता, आत्मदोष, निरर्थकता, मृत्यु या आत्महत्या का विचार प्रमुख है। अध्ययनों के अनुसार कभी-कभी प्रमुख विषादी विकृति के साथ कुछ रोगी व्यक्तियों में मनोविक्षिप्ति (Psychosis) के लक्षण अर्थात् व्यामोह एवं विभ्रम भी दिखाई पड़ते हैं। इस तरह के विषादी विकृति से ग्रस्त रोगी किसी भी समस्या के लिए स्वयं को जिम्मेदार मानते हैं। विषाद का अनुभव मौसम में परिवर्तन जैसे गर्मी से सर्दी की ऋतु आने पर भी होता है जिसे Seasonal affective disorder कहते हैं। इस विकृति का स्वरूप Postpartum भी हो सकता है। जिसमें महिलाओं को बच्चे

के जन्म के चार सप्ताह के भीतर विषादी अनुभूति होने लगती है। और जब व्यक्ति में किसी भी सुखद क्रिया में रूचि नहीं रहती और वह सुखद घटनाओं से प्रभावित नहीं होता तो यह लक्षण विषाद प्रवण (Melancholic) के होते हैं।

अवसाद को आज एक महामारी के रूप में देखा जा सकता है विश्व भर में अनेकों लोग इस बीमारी के चंगुल में फंस चुके हैं। यह एक ऐसी मानसिक अवस्था है जिससे सभी व्यक्ति चाहें वे अमीर अथवा गरीब, स्त्री अथवा पुरुष, वृद्ध अथवा नौजवान, शिक्षित एवं अशिक्षित हो, सभी प्रभावित हो सकते हैं। अध्ययन बताते हैं कि पुरुषों में अवसाद से प्रभावित होने की संभावना 40 से 50 वर्ष में तथा महिलाओं में 20 से 29 वर्ष में अधिक होती है (Rorsman 1992)। कुछ लोग विषाद के प्रति अधिक संवेदनशील होते हैं। महिलाओं में अवसाद होने की संभावना पुरुषों की अपेक्षा दुगुनी होती है। आज भारत में ही 4 में से 1 महिला और 10 पुरुष में से 1 पुरुष अवसाद का शिकार है। विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) के अनुसार 2020 तक यह रोग अनेक रोगों का सबसे बड़ा कारण होगा।

इसे व्यक्तित्व की कमजोरी समझने की भूल नहीं करनी चाहिए और न ही यह समझना चाहिए कि इस स्थिति से रोगी बिना किसी चिकित्सकीय सहायता के बाहर आ सकता है। अवसाद से ग्रस्त केवल 10 प्रतिशत लोग ही चिकित्सकीय सहायता के लिए पहल करते हैं और 90 प्रतिशत ऐसे लोग हैं जो डाक्टर के पास नहीं जाते और किसी तरह की चिकित्सकीय सहायता और देख-भाल न मिल पाने के कारण वर्षों तक इस रोग से ग्रस्त रहते हैं। मनोचिकित्सकों का मानना है कि अवसाद ग्रस्त व्यक्ति यदि जल्दी ही अपने रोग की गम्भीरता को समझ लेता है तो इसका इलाज बेहतर हो सकता है, अन्यथा इसके भयंकर दुष्परिणाम भी हो सकते हैं। युवाओं में आत्महत्या का एक प्रमुख कारण अवसाद माना जाता है। विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) ने 15 से 29 वर्ष में होने वाली मृत्यु का दूसरा मुख्य कारण आत्महत्या को माना है।

अवसाद का निश्चित कारण क्या है यह कहना कठिन है। इसके अनेक कारण हो सकते हैं। एक अध्ययन के अनुसार अवसाद उत्पन्न होने में आनुवांशिक कारकों, जैविक कारकों, पर्यावरणीय कारकों एवं मनोवैज्ञानिक कारकों सभी का सम्मिलित योगदान होता है। अवसाद के लिए आनुवांशिकता, मस्तिष्क एवं न्यूरोरसायन, जीवन की आघातपूर्ण घटनायें, किसी प्रिय की हानि, तनावपूर्ण आपसी सम्बन्ध, बाल्यावस्था के दुखद अनुभव अथवा कोई भी तनाव पूर्ण स्थिति उत्तरदायी हो सकती है। इसके अतिरिक्त गंभीर रोग जैसे— कैंसर, मधुमेह, हृदय रोग इत्यादि के कारण भी अवसाद हो सकता है। जिन व्यक्तियों को सामाजिक समर्थन कम मिलता है उनमें भी विषाद होने की सम्भावना अधिक होती है (Henderson, 1992)।

अवसाद से कैसे बाहर निकलें

अवसाद की स्थिति से बाहर आने के लिए जितनी जल्दी उपचार शुरू कर दिया जाये उतने ही बेहतर परिणाम प्राप्त होंगे। इसके उपचार के लिए अनेक चिकित्सा पद्धतियाँ उपलब्ध हैं कौन सी चिकित्सा विधि अच्छा परिणाम देंगी, इसके निर्धारण में समय लग सकता है। अवसाद के उपचार के लिए विषाद विरोधी औषधि और कई मनोचिकित्सा विधियों का उपयोग किया जाता है। मनोगतिकी चिकित्सा, संज्ञानात्मक-व्यवहारात्मक चिकित्सा (CBT) और अन्तर्वैयक्तिक चिकित्सा (IPT) इत्यादि विधियों का उपयोग अधिक किया जाता है। कभी-कभी अवसाद में अवसाद विरोधी दवायें काम नहीं करती उस दशा में वैद्युत आक्षेपीय चिकित्सा (Electroconvulsive Therapy, ECT) का उपयोग करना पड़ता है। इसके अतिरिक्त कुछ योग आसन, प्राणायाम एवं ध्यान आदि को दैनिक जीवन में स्थान देकर इस रोग से मुक्त हुआ जा सकता है। जीवन शैली में बदलाव लाकर भी इस रोग से बचाव किया जा सकता है। आज की व्यस्त दिनचर्या में अपर्याप्त नींद और शारीरिक श्रम की कमी हमारी चयापचय प्रक्रिया को धीमा कर देते हैं। जो आगे चलकर अवसाद का कारण बनता है। उपचार के साथ-साथ कुछ उपाय अपनाकर भी अवसाद से बचा जा सकता है—

- 1 अवसाद की स्थिति में एकाकीपन से बचें, दूसरों को आपकी मदद करने दें।
- 2 लोगों के साथ समय व्यतीत करें, अपने मित्रों और सम्बन्धियों पर विश्वास करें।
- 3 विभिन्न शारीरिक गतिविधियों में भाग लें, शारीरिक सक्रियता फील गुड हार्मोन्स उत्पन्न करते हैं जो अवसाद से लड़ने में मदद करते हैं।
- 4 अवसाद के बारे में अधिक से अधिक जानकारी प्राप्त करें, और लोगों से इस बारे में बात करने में संकोच न करें।
- 5 अवसाद की स्थिति में कोई महत्वपूर्ण निर्णय न करें।

संदर्भ

सिंह, आर० एन०, अंजुम नसीर कुरैशी, एस०एस० भारद्वाज, (2014) : *मनोविकृति विज्ञान के आधार*, आगरा, अग्रवाल पब्लिकेशन,

सिंह, अरुण कुमार (2004) : *आधुनिक असामान्य मनोविज्ञान*, मोतीलाल बनारसी दास

इंडिया टूडे, 4 मार्च 2015 पृष्ठ 44 से 51

<https://www.nimh.nih.gov/health/topic> visited on 18mar 2016