

Anxiolytic Drugs

चिंतानिवारक दवाएं (एंजायोलिटिक)

चिंता-रोधी दवाएं क्या हैं?

चिंता-रोधी दवाएं, जिन्हें एंजायोलिटिक्स भी कहा जाता है, चिंता के लक्षणों के उपचार के लिए उपयोग की जाती हैं। चिंता एक मानसिक स्वास्थ्य स्थिति है, जिसकी पहचान बेचैनी, डर और घबराहट की भावनाओं से होती है। चिंता-रोधी दवाएं इन लक्षणों को नियंत्रित करने में मदद करती हैं और मनोचिकित्सा जैसे अन्य उपचारों के साथ इनका उपयोग किया जा सकता है।

चिंता-रोधी दवाएं कई प्रकार की होती हैं, और प्रत्येक चिंता के लक्षणों को प्रबंधित करने के लिए अलग-अलग तरीकों से काम करती हैं:

- **एंटीडिप्रेसेंट्स:** सेलेक्टिव सेरोटोनिन रीअपटेक इनहिबिटर (SSRI) और सेरोटोनिन एवं नॉरएपिनेफ्रिन रीअपटेक इनहिबिटर (SNRIs) चिंता के उपचार के लंबे समय तक इलाज के रूप में उपयोग की जाने वाली सबसे आम दवाएँ हैं। ये मस्तिष्क में न्यूरोट्रांसमीटर को प्रभावित करके काम करती हैं, जो रासायनिक संदेशवाहक होते हैं और हमारे मूड को प्रभावित करते हैं।
- **बेंज़ोडायज़ेपाइन्स:** इन्हें माइल्ड ट्रैंक्विलाइज़र भी कहा जाता है। ये दवाएं तेज़ी से असर दिखाती हैं और चिंता के लक्षणों को शीघ्र कम करती हैं। यदि डॉक्टर की सलाह अनुसार ली जाएं, तो ये आमतौर पर सुरक्षित होती हैं।
- **बुस्पिरोन:** बुस्पिरोन उपयोग चिंता के लक्षणों के अल्पकालिक या दीर्घकालिक इलाज में किया जाता है। यह बेंज़ोडायज़ेपाइन्स की तुलना में धीरे असर करती है और सभी प्रकार की चिंता का इलाज नहीं कर सकती, लेकिन इसके दुष्प्रभाव कम होते हैं और इसकी लत लगने का जोखिम भी कम होता है।

- **गैबापेंटिन और प्रेगाबालिन:** इन दवाओं का उपयोग मिर्गी, नसों के दर्द और चिंता के इलाज में किया जा सकता है। ये मस्तिष्क में ऐसे रसायनों के स्राव को रोकती हैं जो चिंता का अनुभव कराते हैं।
- **बीटा-ब्लॉकर्स:** बीटा-ब्लॉकर्स उपयोग आमतौर पर अचानक होने वाले लक्षणों जैसे धड़कनों का तेज़ होना और हाथ कांपना जैसी स्थितियों में तात्कालिक राहत के लिए किया जाता है। ये शरीर में एड्रेनालाईन के प्रभाव को रोकते हैं और हृदय की तेज़ धड़कन, कंपकंपी जैसे शारीरिक लक्षणों को कम करते हैं।

सामान्य दुष्प्रभाव क्या हैं?

वर्गीकरण	सामान्य दुष्प्रभाव	टिप्पणियाँ
एंटीडिप्रेसेंट्स (SSRIs & SNRIs)	<ul style="list-style-type: none"> ➤ मतली और उल्टी ➤ अपच और पेट दर्द ➤ कब्ज या दस्त ➤ अनिद्रा या उनींदापन ➤ कम यौन इच्छा और यौन रोग 	बच्चों और किशोरों में आत्म-नुकसान और आत्महत्या के विचारों का जोखिम बढ़ सकता है।
बेंज़ोडायज़ेपाइन्स	<ul style="list-style-type: none"> ➤ सुस्ती ➤ हल्केपन या बेहोशी जैसा एहसास ➤ भ्रम ➤ अस्थिरता ➤ चक्कर आना ➤ अस्पष्ट वाणी ➤ मांसपेशियों में कमज़ोरी ➤ कब्ज 	बेंज़ोडायज़ेपाइन्स का अक्सर दुरुपयोग होता है, जिससे लत लगने की संभावना होती है। यदि डॉक्टर की सलाह अनुसार लिया जाए, तो ये सामान्यतः सुरक्षित होते हैं।

बुस्पिरोन	<ul style="list-style-type: none"> ➤ चक्कर आना ➤ सिरदर्द ➤ उनींदापन ➤ घबराहट या उत्तेजना महसूस होना ➤ नींद में गड़बड़ी ➤ धुंधली दृष्टि 	बुस्पिरोन लेते समय चकोतरा या उसका जूस सेवन न करें, क्योंकि इससे शरीर में बुस्पिरोन की मात्रा बढ़ सकती है और दुष्प्रभाव अधिक हो सकते हैं।
गैबापेंटिन और प्रेगाबालिन	उनींदापन, चक्कर आना, सिरदर्द, मतली, दस्त, मनोदशा में बदलाव, धुंधली दृष्टि, शुष्क मुँह, यौन रोग, वजन बढ़ना, हाथों और पैरों में सूजन।	/
बीटा-ब्लॉकर्स	उनींदापन, चक्कर आना, सिरदर्द, मतली, दस्त, मनोदशा में बदलाव, धुंधली दृष्टि, शुष्क मुँह, यौन रोग, वजन बढ़ना, हाथों और पैरों में सूजन।	/

क्या मैं अपनी चिंता-रोधी दवाएँ लेना बंद कर सकता / सकती हूँ?

यह समझना ज़रूरी है कि आपकी चिंता-रोधी दवाएँ आपके लक्षणों को नियंत्रित करने और आपके जीवन की गुणवत्ता में सुधार लाने के लिए दी जाती हैं। इन दवाओं को अचानक बंद करने से बेचैनी, चिड़चिड़ापन, चिंता, अवसाद, नींद में खलल जैसे लक्षण और गंभीर मामलों में, कंपकंपी और दौरे जैसे शारीरिक लक्षण हो सकते हैं। इसलिए, अपनी दवा के संबंध में अपने डॉक्टर के निर्देशों का हमेशा पालन करना ज़रूरी है। अगर आपको अपनी दवा के बारे में कोई चिंता है, तो बेझिझक अपने डॉक्टर से इस बारे में बात करें।

मुझे अपनी चिंता-रोधी दवाएँ कितने समय तक लेनी चाहिए?

आपको अपनी चिंता-रोधी दवाएँ कितने समय तक लेनी चाहिए, यह आपकी व्यक्तिगत परिस्थितियों पर निर्भर करता है। आपके लक्षणों की गंभीरता, आपका समग्र स्वास्थ्य और दवा के प्रति आपकी प्रतिक्रिया, जैसे कारक आपके उपचार की अवधि को प्रभावित कर सकते हैं। कुछ लोगों को कुछ महीनों के लिए दवा की आवश्यकता हो सकती है, जबकि अन्य को कई वर्षों तक लेनी पड़ सकती है। अपनी प्रगति का आकलन करने और आवश्यकतानुसार अपनी उपचार योजना में बदलाव करने के लिए अपने डॉक्टर से नियमित जाँच करवाना ज़रूरी है।

अगर मरीज़ अपनी चिंता-रोधी दवाएँ लेने से इनकार कर दे, तो देखभाल करने वालों को क्या करना चाहिए?

अगर कोई मरीज़ अपनी दवा लेने से इनकार करता है, तो देखभाल करने वालों के लिए यह महत्वपूर्ण है कि वे धैर्य और समझदारी से इस स्थिति का सामना करें। खुलकर बातचीत करना सबसे ज़रूरी है। दवा की महत्ता, इससे होने वाले लाभ और दवा न लेने से होने वाले संभावित जोखिमों के बारे में चर्चा करें। अगर मरीज़ फिर भी मना करता है, तो डॉक्टर या किसी मानसिक स्वास्थ्य विशेषज्ञ को बातचीत में शामिल करना मददगार हो सकता है। वे आगे की जानकारी और आश्वासन दे सकते हैं या ज़रूरत पड़ने पर वैकल्पिक उपचार सुझा सकते हैं। याद रखें, मरीज़ की स्वायत्तता और भावनाओं का सम्मान करते हुए उनके स्वास्थ्य और सुरक्षा का भी ध्यान रखना ज़रूरी है।

करें

1. डॉक्टर के निर्देशों का सख्ती से पालन करें।

2. दवा लेने से पहले दवा का नाम, मात्रा और कितनी बार लेनी है, उस पर ध्यान दें।

3. पर्चे के लेबल को ध्यान से पढ़ें।

4. मात्रा, संकेत, निषेध और दुष्प्रभावों पर ध्यान दें।

5. दवा लेने की विधि समझें।

6. दवाओं को सही ढंग से स्टोर करें।

7. यदि डॉक्टर द्वारा कोई और निर्देश न दिया जाए, तो निर्धारित कोर्स पूरा करें।

8. यदि कोई सवाल हो, तो परिवार से बात करें और अपने स्वास्थ्य सेवा विशेषज्ञ से सलाह लें।

न करें

1. अपनी मर्ज़ी से दवा की मात्रा न बदलें।

2. डॉक्टर की सलाह के बिना दवा लेना बंद न करें।

3. दवा के साथ शराब का सेवन न करें।

4. दवा को किसी दूसरी बोतल में न रखें।

5. बिना डॉक्टर की सलाह के अन्य दवाएं न लें।

6. दवा लेने के बारे में डॉक्टर से झूठ न बोलें।

यह दस्तावेज़ मूल अंग्रेज़ी संस्करण का अनुवाद है। किसी भी विसंगति या असंगतता की स्थिति में, अंग्रेज़ी संस्करण मान्य होगा।