

Anxiolytic Drugs

चिन्ता कम गर्ने औषधिहरू

चिन्ता कम गर्ने औषधिहरू भनेका के हुन्?

चिन्ता कम गर्ने औषधिहरू, जसलाई एन्जियोलाइटिक्स पनि भनिन्छ, चिन्ताका लक्षणहरूको उपचार गर्न प्रयोग गरिन्छ। चिन्ता भनेको चिन्ता, डर र असहजताको भावनाहरूद्वारा विशेषता हुने मानसिक स्वास्थ्य अवस्था हो। चिन्ता कम गर्ने औषधिहरूले यी लक्षणहरू व्यवस्थापन गर्न मद्दत गर्छन् र मनोचिकित्सा जस्ता अन्य उपचारहरूसँगै प्रयोग गर्न सकिन्छ।

चिन्ता कम गर्ने औषधिहरूका विभिन्न प्रकारहरू छन्, जसले आ-आफ्नै तरिकाले चिन्ताका लक्षणहरू नियन्त्रण गर्न मद्दत गर्छन्।

- **एन्टीडिप्रेसेन्टहरू:** चिन्ताको उपचार गर्नको लागि मर्मतसम्भार थेरापीको रूपमा प्रयोग गरिने सबैभन्दा सामान्य औषधिहरू चयनात्मक सेरोटोनिन रिअपटेक इनहिबिटरहरू (SSRIs) र सेरोटोनिन र नोरेपिनेफ्रिन रिअपटेक इनहिबिटरहरू (SNRIs) हुन्। तिनीहरूले मस्तिष्कमा न्यूरोट्रान्समिटरहरूलाई असर गरेर काम गर्छन्, जुन हाम्रो मुडलाई असर गर्ने रासायनिक सन्देशवाहकहरू हुन्।
- **बेन्जोडायजेपाइनहरू:** माइनर ट्रान्किलाइजरको रूपमा पनि चिनिन्छन्। यी औषधिहरूले चिन्ताका लक्षणहरू कम गर्न शरीरमा छिटो काम गर्छन्। निर्धारित रूपमा लिँदा सामान्यतया सुरक्षित हुन्छन्।
- **बसपिरोन:** बसपिरोन अल्पकालीन वा दीर्घकालीन रूपमा चिन्ताका लक्षणहरूको उपचारका लागि प्रयोग गरिन्छ। यो बेन्जोडायजेपाइनहरू भन्दा ढिलो काम गर्छ र सबै प्रकारका चिन्ता विकारहरूको उपचार गर्न नसक्ला, तर सामान्यतया यसको साइड इफेक्ट कम हुन्छ र लत लाग्ने सम्भावना पनि कम हुन्छ।
- **ग्याबापेन्टिन र प्रेगाबालिन:** यी औषधिहरू मिर्गी, स्नायु दुखाइ, साथै चिन्ताको उपचार गर्न प्रयोग गर्न सकिन्छ। यसले तपाईंको मस्तिष्कलाई चिन्ता महसुस गराउने रसायनहरू निस्कनबाट रोकेर काम गर्दछ।
- **बीटा-ब्लकरहरू:** बीटा-ब्लकरहरू सामान्यतया धड्कन र हात काँप्ने जस्ता तीव्र लक्षणहरूको छोटो अवधिको राहतको लागि प्रयोग गरिन्छ। तिनीहरूले एड्रेनालाईनको प्रभावलाई रोकेर, मुटुको धड्कन वा काँप्ने जस्ता चिन्ताका शारीरिक लक्षणहरूलाई कम गरेर काम गर्छन्।

सामान्य साइड इफेक्टहरू के के हुन्?

वर्गीकरण	सामान्य साइड इफेक्टहरू	टिप्पणीहरू
एन्टीडिप्रेसेन्टहरू (SSRIs र SNRIs)	➤ वाकवाकी र उल्टी हुने ➤ अपच र पेट दुख्ने ➤ कब्जियत वा पखाला लाग्ने ➤ अनिन्द्रा वा निन्द्रा लाग्ने अवस्था ➤ कम यौन इच्छा र यौन दुर्बलता	बालबालिका र किशोरावस्थामा आत्म-हानि र आत्महत्याको विचारको बढ्दो जोखिम।
बेन्जोडायजेपाइनहरू	➤ निन्द्रा लाग्ने अवस्था ➤ टाउको दुख्ने ➤ भ्रम हुने ➤ अस्थिरता ➤ चक्कर लाग्ने ➤ अस्पष्ट बोली ➤ मांसपेशीको कमजोरी ➤ कब्जियत	बेन्जोडायजेपाइनहरू प्रायः दुरुपयोग गरिन्छन्, जसले गर्दा लत लाग्छ। निर्धारित रूपमा लिँदा तिनीहरू सामान्यतया सुरक्षित हुन्छन्।
बसपिरोन	➤ चक्कर लाग्ने ➤ टाउको दुख्ने ➤ निन्द्रा लाग्ने अवस्था ➤ तनाव वा उत्साह महसुस हुने ➤ निद्रामा गडबडी हुने ➤ धमिलो दृष्टि हुने	बसपिरोन लिँदा अंगूर वा अंगूरको रसबाट बच्नुहोस् किनकि यसले शरीरमा बसपिरोनको संचय हुन सक्छ र साइड इफेक्टहरू बढाउन सक्छ।
ग्याबापेन्टिन र प्रेगाबालिन	निद्रा लाग्ने, चक्कर लाग्ने, टाउको दुख्ने, वाकवाकी लाग्ने, पखाला लाग्ने, मुड परिवर्तन हुने, धमिलो दृष्टि, सुख्खा मुख, यौन दुर्बलता, तौल बढ्ने, हात खुट्टा सुन्निने।	/
बीटा-ब्लकरहरू	टाउको दुख्ने, चक्कर लाग्ने, थकान, मुटुको धड्कन सुस्त हुने, औँला वा औँलाहरू चिसो हुने, वाकवाकी लाग्ने, बान्ता हुने, पखाला लाग्ने, पेट दुख्ने, दुःस्वप्न लाग्ने	/

के म मेरो चिन्ता कम गर्ने औषधिहरू लिन बन्द गर्न सक्छु?

यो बुझ्नु आवश्यक छ कि तपाईंको चिन्ता कम गर्ने औषधिहरू तपाईंको लक्षणहरू व्यवस्थापन गर्न र तपाईंको जीवनको गुणस्तर सुधार गर्न सिफारिस गरिन्छ। यी औषधिहरू अचानक बन्द गर्नाले बेचैनी, चिडचिडापन, चिन्ता, डिप्रेसन, निन्द्रामा गडबडी जस्ता लक्षणहरू निम्त्याउन सक्छ, र गम्भीर अवस्थामा, कम्पन र दौरा जस्ता शारीरिक लक्षणहरू देखा पर्न सक्छन्। त्यसकारण, तपाईंको औषधिको बारेमा सधैं आफ्नो डाक्टरको निर्देशनहरू पालना गर्नु महत्त्वपूर्ण छ। यदि तपाईंलाई आफ्नो औषधिको बारेमा चिन्ता छ भने, आफ्नो डाक्टरसँग यसबारे छलफल गर्न नहिचकिचाउनुहोस्।

मैले मेरो चिन्ता कम गर्ने औषधि कति समयसम्म खानुपर्छ?

तपाईंको व्यक्तिगत परिस्थितिमा निर्भर गर्दै तपाईंले चिन्ता कम गर्ने औषधिहरू लिनु पर्ने अवधि धेरै फरक हुन सक्छ। तपाईंको लक्षणहरूको गम्भीरता, तपाईंको समग्र स्वास्थ्य, र तपाईंले औषधिप्रति कस्तो प्रतिक्रिया दिनुहुन्छ जस्ता कारकहरूले तपाईंको उपचारको अवधिलाई प्रभाव पार्न सक्छन्। केही मानिसहरूलाई केही महिनासम्म औषधि चाहिन्छ भने अरूलाई धेरै वर्षसम्म औषधि चाहिन्छ। तपाईंको प्रगतिको मूल्याङ्कन गर्न र आवश्यकता अनुसार आफ्नो उपचार योजना समायोजन गर्न आफ्नो डाक्टरसँग नियमित जाँच गर्नु महत्त्वपूर्ण छ।

यदि बिरामीले आफ्नो चिन्ता कम गर्ने औषधि लिन अस्वीकार गर्छन् भने, हेरचाहकर्ताले के गर्नु पर्छ?

यदि कुनै बिरामीले आफ्नो औषधि लिन अस्वीकार गर्दछ भने, हेरचाहकर्ताहरूले धैर्य र समझदारीका साथ परिस्थितिलाई सम्बोधन गर्नु महत्त्वपूर्ण हुन्छ। खुला कुराकानी महत्त्वपूर्ण छ। औषधिको महत्त्व, यसले प्रदान गर्ने फाइदाहरू, र यसलाई नलिँदा हुने सम्भावित जोखिमहरू बारे छलफल गर्नुहोस्। यदि बिरामीले अस्वीकार गर्न जारी राखेमा, कुराकानीमा डाक्टर वा मानसिक स्वास्थ्य पेशेवरलाई समावेश गर्नु उपयोगी हुन सक्छ। उनीहरूले थप जानकारी र आश्वासन प्रदान गर्न सक्छन्, वा आवश्यक परेमा वैकल्पिक उपचारहरू सुझाव दिन सक्छन्। सम्झनुहोस्, बिरामीको स्वायत्तता र भावनाहरूको सम्मान गर्नु महत्त्वपूर्ण छ, साथै उनीहरूको स्वास्थ्य र सुरक्षा पनि सुनिश्चित गर्नु आवश्यक छ।

गर्नुपर्ने कामहरु

1. डाक्टरको निर्देशन कडाईका साथ पालना गर्नुहोस्।
2. औषधि सेवन गर्नुअघि औषधिको नाम, खुराक र आवृत्ति आदिमा ध्यान दिनुहोस्।
3. प्रिस्क्रिप्शन लेबल ध्यानपूर्वक पढ्नुहोस्।
4. खुराक, संकेत, निषेध र साइड इफेक्टहरूमा ध्यान दिनुहोस्।
5. प्रशासनको विधि बुझ्नुहोस्।
6. आफ्नो औषधि राम्रोसँग भण्डार गर्नुहोस्।
7. अन्यथा निर्देशन नदिईकन तोकिएको कोर्स पूरा गर्नुहोस्।
8. यदि तपाईंसँग कुनै प्रश्नहरू छन् भने, आफ्नो परिवारसँग कुरा गर्नुहोस् र आफ्नो स्वास्थ्य सेवा पेशेवरहरूलाई सोध्नुहोस्।

<u>नगर्नुपर्ने कामहरु</u>
1. आफ्नो औषधिको मात्रा आँफै परिवर्तन नगर्नुहोस्।
2. डाक्टरको सल्लाह बाहेक औषधि सेवन गर्न बन्द नगर्नुहोस्।
3. औषधिसँगै रक्सी नपिउनुहोस्।
4. आफ्नो औषधि अर्को बोटलमा नराख्नुहोस्।
5. तपाईंको डाक्टरले निर्देशन दिए बाहेक अन्य औषधिहरू नलिनुहोस्।
6. आफ्नो अनुपालनको बारेमा डाक्टरहरूलाई झूट नबोल्नुहोस्।

यो कागजात अंग्रेजी मूलको अनुवाद हो। कुनै विसंगति वा विसंगतिको अवस्थामा, अंग्रेजी संस्करण प्रबल हुनेछ।