

Depression डिप्रेशन निराशा

निराशा क्या है?

निराशा से ग्रसित व्यक्ति की विशेषतायें हैं हमेशा उदास मन, काम में दिलचस्पी न लेना या प्रेरणा में कमी और नकारात्मक सोच शामिल है इसलिए निराशा से व्यक्ति के कई कार्य प्रभावित होते हैं जिसमें शामिल है , काम, स्कूल जीवन, परिवार और व्यक्तिगत संबंध ।

निराशा के क्या कारण हैं?

1) आनुवंशिक कारक

अध्ययनों से पता चला है कि इस बीमारी से ग्रसित व्यक्ति के परिवार के सदस्यों में इस बीमारी के होने के जादा अवसर हैं ।

2) जैविक कारक

नाड़ी की भूमिका के अलावा, अन्य शारीरिक स्थितियां जैसे हाइपोथायरॉडीजम, सिस्टमिक ल्यूपस इरिथेमेटोस, और दवाओं और शराब का प्रभाव भी निराशा के विकास में योगदान देते हैं।

3) व्यक्तित्व कारक

जो लोग आसानी से चिंतित हो जाते हैं, अनम्य, और पूर्णतावादी होते हैं उनमें निराशा के विकसित होने के अधिक अवसर हैं।

4) पर्यावरण और सामाजिक कारक

दैनिक जीवन में तनाव, जैसे कि पारिवारिक और पारस्परिक कठिनाइयां, काम या शैक्षणिक तनाव, वित्तीय बोझ और पुरानी बीमारियाँ निराशा में योगदान कर सकती हैं।

मुझे कैसे पता चलेगा कि मुझे निराशा है?

जब हम जीवन में निराशाओं का अनुभव करते हैं, जैसे अपनों से संबंध खराब होना , बेरोजगारी, परिवार के सदस्यों की मौत, इस दृढ़ की प्रिस्थितियां निराशा महसूस करने के सामान्य कारण है। यद्यपि अगर हम निम्नलिखित 5 लक्षणों का या उससे अधिक का अनुभव 2 सप्ताह से अधिक समय तक करते हैं, जिससे हमारा सामान्य काम और सामाजिक सम्बन्ध प्रभावित होते हैं, तो एक निराशा से ग्रसित होने की निशानी हो सकती है। इसके लिये हमें तुरंत किसी मनोचिकित्सक सहायता लेनी चाहिए।

1) उदास मूड (मन)

2) आम तौर पर सुखद गतिविधियों में रुचि या खुशी न का होना

3) वजन या भूख में असामान्य कमी या वृद्धि,

4) सोने में समस्या (अनिद्रा या अधिक नींद),

5) बेचैनी या धीमी प्रतिक्रिया,

- 6) थकान या ऊर्जा में कमी,
- 7) नकारात्मक समझना या अत्यधिक आत्म-दोष की भावना,
- 8) एकाग्रता या निर्णय लेने में कठिनाई, और
- 9) बार-बार मौत या आत्मघाती विचारों के बारे में सोचना

निराशा का लीक क्या है?

बीमारी का क्रम अलग-अलग होता है। आमतौर पर 6 महीने से एक साल तक दवाईयां लेने से रोगी इस रोग से ठीक हो जाते हैं। यद्यपि अध्ययनों से पता चला है कि कुछ लोगों में इसकी पुनरावृत्ति हो सकती है। इसलिए, इस रोग से ग्रसित लोगों को और उनके परिवार के सदस्यों को इस रोग की पुनरावृत्ति (उदाहरण अज्ञात कारणों से नींद न आना, और उदास रहना), के लिए सावधान रहने की जरूरत है ताकि एसी दशा में उन्हें शीघ्रता से उपचार दिया जा सके।

निराशा के लिए क्या उपचार हैं?

1) औषध उपचार

इस उपचार द्वारा रोगी को 3 से 4 सप्ताह में आराम मिलने लगता है इसलिये इस उपचार को गंभीर रूप से बीमार रोगी का उपचार करते हैं। दवाओं में शामिल हैं: ए) एंटीडीप्रेसंट जिसका उपयोग न्यूरोट्रांसमीटर के स्तर को विनियमित करने के लिए किया जाता है, B) एंटी-अननोलिएटिक्स जिसका उपयोग निराशा से उत्पन्न चिंता के लक्षणों को दूर करने के लिए किया जाता है।

2) मनोवैज्ञानिक उपचार

निराशा के उपचार में संज्ञानात्मक व्यवहार चिकित्साविधान का उपयोग प्रभावी साबित होता है। इसमें हस्तक्षेप शामिल है जिसके द्वारा व्यक्ति की नकारात्मक सोच और व्यवहार के पैटर्न को बदलते हैं, ताकि रोगी अपनी समस्याओं से अधिक निष्पक्ष और प्रभावी रूप से सामना कर सके।

3) दोहराए जाने वाला ट्रांसक्रैनियल चुंबकीय उत्तेजन:

सामान्यतः इस पर तब विचार किया जाता है जब रोगी औषध उपचार के प्रति कम प्रतिक्रिया करता है। मस्तिष्क में विद्युत चुंबकीय तरंगों की श्रृंखला पहुँचाई जाती है। किसी बेहोश करने वाले एजेंट की आवश्यकता नहीं होती है। एक कोर्स में आम तौर पर 20 से 30 सत्र होते हैं।

4) इलेक्ट्रोकोनिवल्सी थेरेपी (विद्युत-आक्षेपी चिकित्सा)

इलेक्ट्रोकोकॉल्वेजिव चिकित्साविधान द्वारा ऐसे रोगी का इलाज किया जाता है जिन पर दवा उपचार और मनोवैज्ञानिक उपचार का कोई प्रभाव नहीं पड़ता है और जो इतने गंभीर रूप से बीमार हैं कि उनका अपना जीवन खतरे में है। इसमें व्यक्तियों को बेहोश करते हैं और फिर उन्हें प्रशासित बिजली के झटके देते हैं।

मैं दूसरों की सहायता कैसे कर सकता हूँ?

- 1) निराशा से ग्रसित व्यक्तियों को समझे और उनकी सहायता करें, और उनको दूसरों के साथ अपनी भावनाओं और कठिनाइयों को साझा करने के लिए प्रोत्साहित करें।
- 2) उन्हें शांतिपूर्ण और आरामदायक वातावरण प्रदान करें, और उन्हें एक संरचित दैनिक कार्यक्रम की व्यवस्था करने में उनकी मदद करें।
- 3) दूसरों के साथ सामाजिक संबंधों का एक उचित स्तर बनाए रखने के लिए उन्हें प्रोत्साहित करें।
- 4) उनकी बीमारी के बारे में अधिक समझने में उनकी मदद करें, और उन्हें मानसिक स्वास्थ्य देखरेख विशेषज्ञों से उपचार प्राप्त करने के लिए प्रोत्साहित करें।

निराशा से ग्रसित व्यक्तियों की मनोदशा और मानसिक स्थिति में किसी भी प्रकार बदलाव पर ध्यान दें। यदि कोई स्वयं-हानिकारक व्यवहार या असामान्य व्यवहार का दिखे, तो जल्द से जल्द किसी भी चिकित्सक से मदद लें।

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