

Generalized Anxiety Disorder

सामान्यीकृत चिंता विकार

सामान्यकृत चिंता विकार (जीएडी) क्या है?

जीएडी एक प्रकार का चिंता विकार है जो रोजगार मामलों, जैसे कि नौकरी, स्वयं और उनके परिवार के स्वास्थ्य, वित्तीय, आदि के बारे में अत्यधिक और तर्कहीन चिंता से पहचाना जाता है। चिंता अक्सर बेकाबू होती है, जिससे एक व्यक्ति शांत होने में असमर्थ हो जाता है, और जिसके परिणामस्वरूप थकान, घबराहट, ध्यान केंद्रित करने में कठिनाई, चिड़चिड़ापन, अनिद्रा सहित, और भी बहुत से शारीरिक लक्षणों को महसूस कर सकता है।

जीएडी के कारण क्या हैं?

जीएडी का कोई भी एक कारण नहीं है, लेकिन शोधकर्ताओं ने कई जोखिम वाले कारकों की पहचान की है। ये कारक अलग-अलग व्यक्ति के लिए भिन्न हैं:

1. जैविक कारक: आनुवंशिकता, न्यूरोट्रांसमीटर/ दिमाग के संदेशवाहको के रासायनिक असंतुलन, खराब शारीरिक स्वास्थ्य।
2. मनोवैज्ञानिक कारक: जो लोग चिंता-प्रवण, असुरक्षित, निराशावादी, और निष्क्रिय होते हैं।
3. पर्यावरणीय कारक: बचपन के नकारात्मक अनुभव, और जीवन में अन्य तनावपूर्ण घटनाएं जैसे रोजगार बदलने, रिश्ते संबंधी समस्याएं आदि।

मुझे कैसे पता चलेगा कि मुझे जीएडी है?

काम पर समस्याओं का सामना करते समय और मित्रों और परिवार के साथ अस्थायी रूप से तनाव, उत्तेजित या चिंतित महसूस करना सामान्य है। हालांकि, यदि आपकी चिंता और भय नीचे दिए लक्षणों में से 3 के साथ 6 महीने या उससे ऊपर के समय तक जारी रहते हैं, और वे इतने स्थिर हो जाते हैं कि वे आपकी काम करने, सामाजिक जीवन और आराम करने की क्षमता में हस्तक्षेप करते हैं, तो आप को जीएडी हो सकता है .. आपको स्वास्थ्य सेवा व्यवसायी से सहायता प्राप्त करना चाहिए। ।

- 1) बेचैनी या खुद को ऊपर या किनारे पर महसूस करना
- 2) आसानी से थका हुआ
- 3) ध्यान केंद्रित करने में कठिनाई, या मस्तिष्क का खालीपन महसूस करना
- 4) चिड़चिड़ापन
- 5) मांसपेशियों का तनाव
- 6) नींद में गड़बड़ी (नींद आने में कठिनाई या बेचैनी भरी नींद)

जीएडी का कोर्स क्या है?

जीएडी से पीड़ित बहुत से लोग चिंतित व्यक्तियों वाले होते हैं, वास्तव में, इन लोगों में से कुछ ठीक से नहीं बता पाते कि उनका विकार पहली बार कब उभरा था। जीएडी का कोर्स जीवन के अनुभवी तनाव से संबंधित है। आमतौर पर कहा जाता है कि, जीएडी से जितना अधिक लंबे समय तक सामना करना पड़ता है, इसे ठीक करने में उतना ही ज्यादा समय लगता है। इसके अलावा, इन व्यक्तियों में अवसाद या अन्य घबराहट विकार होने की संभावना भी सामान्य आबादी की तुलना में अधिक होती है।

जीएडी के लिए उपचार क्या हैं?

1) मनोचिकित्सा

संज्ञानात्मक-व्यवहार थेरेपी जीएडी के लिए एक प्रभावी उपचार है। यह थेरेपी अनुभूति, व्यवहार, और शारीरिक क्रियाओं के क्षेत्र में दुर्भावनापूर्ण प्रतिक्रियाओं को बदलने में मदद करती है, जैसे कि मुकाबला करने वाली अनुकूल प्रतिक्रियाएं। संज्ञानात्मक रूप से, मुख्यकेंद्र तर्कहीन और विपत्तिपूर्ण विचारों को अधिक संतुलित विचारों के साथ बदलने पर है; व्यवहारिक रूप से, ऐसे व्यक्ति चिंता को कम करने में मदद करने के लिए समय प्रबंधन, लक्ष्य की स्थापना और समस्या सुलझाने में कौशल प्राप्त करेंगे, ; और शारीरिक रूप से, व्यक्ति अपनी तनाव प्रतिक्रिया को कम करने के लिए आराम देने वाले व्यायाम करेंगे।

2) औषधीय उपचार

यदि आवश्यक हो तो जीएडी के लक्षणों को कम करने में मदद करने के लिए, एंटीडिप्रेसेंट्स/ अवसादरोधक, ट्रान्किलाइज़र/प्रशांतक, या नोरेपेनेफ्रिन ब्लॉकर्स निर्धारित किये जायेंगे। व्यक्तियों को चिकित्सक द्वारा निर्देशित दवा ही लेनी चाहिए। लत और अन्य बुरे प्रभावों से बचने के लिए ट्रैन्किलाइज़र्स का दीर्घकालिक उपयोग कम से कम किया जाना चाहिए।

मैं अपने आप की या दूसरों की जीएडी का प्रबंधन करने में कैसे मदद कर सकता हूं?

जीएडी के साथ व्यक्तियों के लिए:

1. सक्रिय रूप से उपचार की तलाश करें और इस प्रक्रिया में भाग लें।
2. एक स्वस्थ जीवन शैली बनाए रखें: एक स्वस्थ और संतुलित आहार खाएं, नियमित रूप से व्यायाम करें, एक संरचित शेड्यूल रखें, और सार्थक शौक बनाएं, सामाजिक संपर्क बनाए रखें, अपनी कठिनाइयों का साहसपूर्वक सामना करने के लिए प्रतिबद्धता बनाएं।
3. चिंता के लक्षणों को दूर करने के लिए आराम देने वाले व्यायाम का नियमित रूप से अभ्यास करें।

जीएडी से पीड़ित व्यक्तियों के परिवार के सदस्यों के लिए:

- 1) जीएडी के लक्षणों और उसके कारणों को समझें। जीएडी होने के लिए व्यक्ति को दोष देने से बचें, और व्यक्ति को ठीक होने के लिए समय दें।
- 2) व्यक्ति को उपचार और अन्य मनोरंजक गतिविधियों में सक्रिय रूप से भाग लेने के लिए प्रोत्साहित करें।
- 3) हालात खराब होने पर, जितनी जल्दी हो सके स्वास्थ्य देखभाल पेशेवरों से मदद ली जानी चाहिए।

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