

## Generalized Anxiety Disorder जेनरलाईज्ड एङ्जाईटी डिसअर्डर

### **जेनरलाईज्ड एङ्जाईटी डिसअर्डर (जीएडी) के हो ?**

जीएडी एक प्रकारको चिन्ता गडबडी हो जसका विशेषताहरुमा दैनिक हुने कुराहरु जस्तै जागिर, उनीहरुको र परिवारको स्वास्थ्य, आर्थिक कुराहरु आदिको बारेमा अत्यधिक, र धेरै जस्तो अवस्थामा तर्कहीन चिन्ता हुने गर्दछ। यस्तो चिन्ता प्राय नियन्त्रण गर्न सकिदैन, यसरी ती व्यक्तिलाई कामहरु पूरा गर्न नसक्ने बनाउँछ, र फलस्वरूप थकान, छटपट हुनु, एकाग्र हुन नसक्नु, चिडचिडापन, अनिद्रा, र अरु धेरै प्रकारको शारिरिक लक्षणहरु देखा पर्दछ।

### **जीएडी हुनुका कारणहरु के-के हुन् ?**

जीएडी हुनुको कुनै एक कारण मात्र छैन, तर खोजकर्ताहरुले धेरै जोखिमका कारकहरु पत्ता लगाएका छन्। यी कारकहरु प्रत्येक व्यक्तिमा फरक पर्छ:

१. जैविक कारकहरु: वंशानुगत, न्युरोट्रान्समिटरहरुको रासायनिक असन्तुलन, कमजोर शारीरिक स्वास्थ्य
२. मनोवैज्ञानिक कारकहरु: चिन्ता-उन्मुख, असुरक्षित, निराशावादी, र निष्कृत्य व्यक्ति
३. वातावरणीय कारकहरु: बाल्यकालका नकारात्मक अनुभवहरु, र जीवनका अरु तनावपूर्ण घटनाहरु जस्तै जागिरको परिवर्तन, सम्बन्धमा समस्याहरु, आदि

### **यदि मलाई जीएडी छ भनेर कसरी थाहा पाउने?**

काममा, र साथीहरु र परिवारसँग समस्याहरु सामना गर्दा, अस्थायी रूपमा तनाव, व्यग्र वा चिन्तित हुनु सामान्य हो। तथापी, यदि तपाईंको चिन्ताहरु र डरहरु तल उल्लेखित ३ लक्षणहरूसँग मेल खान्छ र ६ महिना वा माथिसम्म रहेमा, साथै यस्तो निरन्तर भइरहदा यसले तपाईंको काम गर्ने, सामाजिक हुने, र आराम गर्ने क्षमताहरुलाई नै हस्तक्षेप गर्यो भने, तपाईंलाई जीएडी हुनसक्छ। तपाईंले स्वास्थ्य हेरचाह पेशेवरहरूसँग सहयोग खोज्नुपर्छ।

- १) छटपटाहट वा एकदमै तनाव
- २) सजिलै थकित महसुस गर्ने
- ३) एकाग्र हुन गाह्रो हुनु, वा दिमाग रिक्त हुनु
- ४) चिडचिडापन
- ५) मांसपेशि तनाव
- ६) सुत्नुमा समस्या (निदाउन गाह्रो हुनु वा निद्रामा छटपटी)

### **जीएडी अगाडि कसरी बढ्छ?**

जीएडी भएका धेरै व्यक्तिहरुमा चिन्तित व्यक्तित्वहरु हुन्छन्। वास्तवमा यस्ता व्यक्तिहरुमध्ये केहीले यो समस्या कहिले देखि सुरु भयो भनेर स्पष्ट रूपमा संकेत भन्न सक्दैनन्। यो समस्या जीवनमा अनुभव हुने तनावहरूसँग सम्बन्धित छन्। सामान्यतया भन्नुपर्दा, जति लामो समय कोही जीएडीबाट पीडित हुन्छन्, उति नै लामो समय यो निको हुन समय लाग्दछ। यस बाहेक, उनीहरुमा डिप्रेसन वा अरु चिन्ताको समस्याहरु हुने सम्भावनाहरु सामान्य जनसंख्या भन्दा धेरै हुन्छ।

## जीएडीको उपचारहरु के-के हुन्?

### १) मनोचिकित्सा (साईकोथेरापी)

संज्ञानात्मक-व्यवहार चिकित्सा(कग्निटिभ बिहेभोरियल थेरापी) जीएडीको लागि एउटा प्रभावकारी उपचार हो। यसले संज्ञान, व्यवहार, र शरीर बिज्ञानको क्षेत्रमा भएको दुर्भावनापूर्ण प्रतिक्रियाहरुलाई अनुकूल सामना गर्ने प्रतिक्रियाहरुद्वारा यसलाई बदल्न सहयोग गर्दछ। संज्ञानात्मक तरिकाले भन्दा, मुख्य ध्यान चाँही तर्कहीन र विनासकारी सोचहरुलाई सन्तुलित विचारहरुसित बदल्नु हो; व्यवहारिक रुपमा, तनाव कम गर्न सहयोग गर्नको लागि व्यक्तिहरुले समय व्यवस्थापन, लक्ष्य निर्धारणा गर्ने, र समस्या-समाधानको लागि कौशलहरु प्राप्त गर्दछन्; र शरीर क्रिया अनुसार, उनीहरुको तनाव प्रतिक्रिया कम व्यक्तिहरुले विश्राम कसरतहरु(रिल्याक्सेसन एक्सरसाईज) गर्दछन्।

### २) औषधी उपचार

जीएडीको लक्षणहरुलाई कम गर्न, आवश्यक पर्दा एन्टिडिप्रेसेन्टहरु, ट्रयाङ्क्लिलाईजरहरु, वा नरएपिनेफ्रिन ब्लकर भन्ने औषधीहरु दिइनेछ। प्रभावित व्यक्तिहरुले डाक्टरको निर्देशन अनुसार मात्र औषधी प्रयोग गर्नुपर्छ। औषधिको लत र अन्य साइड इफेक्टहरुबाट बच्न ट्रयाङ्क्लिलाईजरको लामो समयसम्म प्रयोग कम गर्नुपर्छ।

## मैले आफुलाई वा अरुलाई जीएडी व्यवस्थापन गर्न कसरी सहयोग गर्नसक्छु?

### जीएडी भएका व्यक्तिहरुलाई

१. सकृय रुपमा उपचार खोज्ने र प्रकृत्यामा भाग लिने
२. स्वस्थ जीवनयापन कायम राख्ने: स्वस्थ र सन्तुलित आहार खाने, नियमित र मध्यम खाले कसरत गर्ने, एक संरचित तालिका बनाउने, अर्थपूर्ण सोखहरु बनाउने, सामाजिक सम्पर्कहरु बनाउने। आफ्नो अण्ड्याराहरु साहसी भएर सामना गर्ने प्रतिबद्धता गर्नुहोस्।
३. तनावको लक्षणहरुबाट राहत पाउन नियमित रुपमा विश्राम कसरतहरु गर्नुहोस्।

### जीएडी भएका परिवारका सदस्यहरुलाई:

- १) जीएडीका लक्षणहरु र यसका कारणहरु बुझ्नुहोस्। जीएडी हुनुमा व्यक्तिलाई दोष दिनबाट बच्नुहोस्, र व्यक्तिलाई निको हुन समय दिनुहोस्
- २) व्यक्तिहरुलाई उपचार र अरु मनोरञ्जनात्मक कृत्याकलापहरुमा सकृय रुपमा भाग लिन प्रोत्साहन गर्नुहोस्
- ३) यदि अवस्थाहरु बिग्रिएमा, स्वास्थ्य सेवा पेशेवरहरुसँग छिटो-भन्दा-छिटो सहयोग लिनुपर्छ।

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