

Panic Disorder **आकस्मिक भय विकार**

आकस्मिक भय विकार क्या है?

आतंक विकार एक प्रकार की चिंता संबंधी विकार है, जिसे बार-बार व्यक्ति में हो रही हलचल से चिह्नित किया जाता है, जो कि तीव्र डर की अलग-अलग अवधियाँ हैं। इससे संबंधित शारीरिक लक्षणों में घबराहट होना, सांस की तकलीफ, पसीना, कांपना, छाती की असुविधा होना, और चक्कर आना आदि शामिल हैं।

आकस्मिक भय विकार वाले लोग अक्सर चिंता करते हैं कि कहीं हृदय रोग या अपने पर नियंत्रण खोने जैसी गंभीर बीमारी तो नहीं हो रही है का संकेत देते हैं, और इससे उन्हें घबराहट होने लगती और वो इन स्थानों पर नहीं जाते हैं। इस प्रकार का परिहार उनमें और चिंता की भावनाओं को बढ़ाता है, जिसके परिणामस्वरूप हलचल और चिंता फिर से उत्पन्न हो जाती है।

आकस्मिक भय विकार के कारण क्या हैं?

आकस्मिक भय विकार के कारणों में कई कारक शामिल हो सकते हैं। तनावपूर्ण जीवन और जीवन में उत्पन्न कुछ प्रमुख घटनायें, जैसेकि दीर्घकालिक बेरोजगारी, किसी प्रियजन की मौत, इस तरह की घटनायें इस विकार को शुरू करती हैं। प्रारंभ में, जब लोग काफी तनाव में होते हैं, तो मस्तिष्क की सामान्य प्रक्रिया किसी खतरे को देखकर प्रतिक्रिया करने के लिए सक्रिय हो जाती है। इस प्रतिक्रिया को "लड़ना या भाग जाना" कहते हैं। फिर भी, इस प्रकार की घटना अचानक हो जाती है और उन्हें ये सब जान लेना बीमारी या पागल बना देने वाला लगता है। इसके अलावा, कुछ बाहरी कारक (जैसे कसरत, कैफीन लेना) भी हल्के शारीरिक प्रतिक्रियाओं का एहसास कराते हैं, कुछ लोगों को एक और आक्षेप होने की शंका होती है और इस तरह से बढ़ती हुई चिंता से वास्तव में व्यक्ति में हलचल पैदा कर सकती है।

आकस्मिक भय विकार का कोई भी कारण नहीं है, कुछ कारक जो इसमें योगदान करते हैं:

ए। जैविक कारक: आनुवंशिकता, न्यूरोट्रांसमीटर में रासायनिक असंतुलन, अत्यधिक संवेदनशील सहानुभूति तंत्रिका तंत्र

ख। मनोवैज्ञानिक कारक: जो लोग चिंता-प्रवृत्त, निराशावादी, और सुरक्षा की कमी महसूस करने वाले

सी। पर्यावरणीय कारक: नकारात्मक बचपन के अनुभव, तनावपूर्ण घटनाएं (जैसे आपदाओं का अनुभव, दुर्घटनाएं), अन्य दैनिक जीवन के तनाव (जैसे नौकरी बदलना, पारस्परिक समस्याएं)

मुझे कैसे पता चलेगा कि मुझे आकस्मिक भय विकार है?

यदि आपको अचानक बहुत अधिक डर या असुविधा का अनुभव होता है जो कई मिनटों तक रहती है, जबकि वहां पर कोई भी खतरा नहीं होता है, तो निम्न लक्षणों में से 4 या इससे अधिक होने पर, इस बीमारी का दौरा पड़ सकता है यदि आप इन आक्षेपों को दोबारा से अनुभव करते हैं, और आपको भविष्य में भी ऐसे आक्षेपों के होने की संभावनाओं के बारे में चिंतित हैं, तो आप आकस्मिक भय विकार से पीड़ित हैं। आकस्मिक भय के ये लक्षण होते हैं:

- 1) घबराहट
- 2) पसीना आना
- 3) कांपना
- 4) साँस लेने में कठिनाई
- 5) मुँह सूखना
- 6) मतली (जी मिचलाना)

- 7) घुटन महसूस होना
- 8) छाती में दर्द या बेचैनी
- 9) चक्कर आना या बेहोशी
- 10) गर्मी महसूस होना और ठंड लगना
- 11) अंगों में झुनझुनी या सुन्नता महसूस होना
- 12) मरने का डर
- 13) नियंत्रण खोने या पागल हो जाने का डर
- 14) व्युत्पत्ति (एक सपने जैसी स्थिति में होने जैसा महसूस करना जहाँ का वातावरण काल्पनिक लगता है) या विरूपता (बिना किसी नियंत्रण की भावना के अपने आपे से बाहर होने का एहसास)

आकस्मिक भय विकार के लीक क्या है?

पहले आकस्मिक भय के दौर के बाद, कुछ लोग इन दौरों से संबंधित कई चिंताओं को विकसित करना शुरू कर देते हैं। उदाहरण के लिए, उन्हें यह चिंता हो सकती है कि वे गंभीर हृदय की समस्या से पीड़ित हैं, यह चिंता होना कि यदि वे सड़क पर बेहोश हो जाते हैं तो उनकी कोई भी मदद नहीं करेगा, या इस प्रकार की चिंता कि वो पागल हो रहे हैं और खुद पर नियंत्रण खो रहे हैं। अपने शारीरिक लक्षणों की जागरूकता को बढ़ाकर, ऐसे स्थानों या परिस्थितियों से बचे जहां से उन्हें भागने में मुश्किल होगी या जहाँ पर उन्हें सहायता उपलब्ध न हो (जैसे लंबी दूर की बस सवारी, लिफ्ट में, भीड़-भाड़ वाले स्थान), या अकेले यात्रा से बचे। इस प्रकार का वर्जित व्यवहार उनकी आगे की चिंता को और बढ़ाता, और अंततः उनमें 'एगोरोफोबिया' (सार्वजनिक स्थानों पर जाने से डरना) विकसित होने का डर हो सकता है, जो एक व्यक्ति की गतिविधियों को गंभीर रूप से प्रतिबंधित करता है, और उसके व्यक्तिगत कामों, सम्बन्धों, और जीवन की गुड़वत्ता को प्रभावित करता है।

आकस्मिक भय विकार के लिए उपचार क्या है?

1) दवा

आकस्मिक भय विकार के गंभीर लक्षणों को कम करने के लिए निर्धारित दवाएं ली जा सकती हैं

2) मनोचिकित्सा

संज्ञानात्मक व्यवहार विधान आकस्मिक भय विकार और अगोराफोबिया (जनातंक) के लिए एक प्रभावी उपचार है। यह व्यक्तियों को उनके तर्कहीन चिंता-उत्तेजक विचारों को संशोधित करने के लिए और व्यक्तियों को भयभीत करने वाली वस्तुओं या परिस्थितियों (उदाहरण के लिए, एक लंबी दूरी की बस की सवारी) से उनको क्रमिक तरीकों से अवगत करवाने के लिए निर्मित किया गया है, इस विधान का उद्देश्य व्यक्ति की चिंता को कम करना और उसके आराम क्षेत्र को बढ़ाना है। शुरुआत में इस विधान में व्यक्ति वस्तुओं या परिस्थितियों से भयभीत होकर असमान्य महसूस करता है लेकिन बार-बार इस विधान को दोहराये जाने से जोखिम की चिंता धीरे-धीरे कम होती जाती है। इसके अलावा, व्यक्ति अपनी चिंता को आराम से कैसे कम करे कि विधि सीख सकते हैं। प्रभावी उपचार के लिए आकस्मिक भय विकार से ग्रसित व्यक्ति को और उनके परिवार के सदस्यों को (जैसे निरीक्षण करना और उनके मदद करना) इस चिकित्सा विधान में सक्रिय भागीदारी निभानी आवश्यक होती है।

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