

Panic Disorder प्यानिक डिसअर्डर

प्यानिक डिसअर्डर के हो?

प्यानिक डिसअर्डर एक प्रकारको चिन्ता गडबडी हो, जो बारम्बार 'अत्यास आक्रमणहरु'(प्यानिक अट्याक)बाट वर्णित हुँदछ, जुन भिन्न अवधिहरुको तीव्र डर हो। सम्बन्धित शारिरिक लक्षणहरुमा मुटु धेरै धड्किने, छोटो-छोटो सास फेर्ने, पसिना आउने, काप्ने, छातीमा असहज हुने, र चक्कर लाग्ने आदि समावेश छन्। प्यानिक डिसअर्डर भएका व्यक्तिहरु यस्ता लक्षणहरु गम्भिर रोगका लक्षणहरुको सूचक हो भनेर प्राय चिन्ता लिन्छन्, र अत्यास आक्रमणहरुबाट बच्न निश्चित ठाउँहरु र अवस्थाहरुबाट टाढा रहन्छन्। त्यसरी टाढा रहँदा डर र चिन्ताको अनुभवहरु बढाउन सक्दछ, जसले अत्यास र चिन्ताको दुष्चक्र निम्त्याउँदछ।

प्यानिक डिसअर्डर हुनुका कारणहरु के-के हुन्?

प्यानिक डिसअर्डरहरु हुनुका कारणहरुमा विभिन्न कारकहरु संलग्न हुनसक्छन्। तनावपूर्ण जीवन घटनाहरु र प्रमुख जीवन परिवर्तनकालहरु, जस्तै लामो-समय बेरोजगार, आफुले माया गरेकाको क्षतिले प्यानिक डिसअर्डरहरु सुरुवात गर्नसक्छ। सुरुमा, जब व्यक्तिहरु उल्लेखनीय तनावमा हुन्छन्, खतरासँग प्रतिक्रिया गर्ने दिमागको सामान्य क्रियाविधि सक्रिय हुन्छ। यो "फ्लाइट-अर-फाईट" (भाग वा भिड) भनिने प्रतिक्रिया हो। यद्यपि, यस्ता आक्रमणहरु "आउट अफ ब्लु"(अचानक) आउने जस्तो देखिन्छ, यीहरुलाई सामान्यतया जीवनलाई-खतरा हुने रोग वा " पागल हुदैछ" को लक्षणहरु भनेर व्यख्या गरिन्छ। तत्पश्चात्, जब सामान्य बाहिरी कारणहरु(उदाहरण: कसरत गर्नु, क्याफिन सेवन)को लागि हल्का शारीरिक प्रतिक्रियाहरु महसूस हुन्थो, कोही व्यक्तिहरुमा अर्को आक्रमण हुने तीव्र आशंका हुन्छ र त्यस्तो बढेको चिन्ताले तब साँच्चै नै प्यानिक अट्याक ल्याउनसक्छ।

प्यानिक गडबडी हुनुको कारण कुनै एकै कारण मात्र छैन, यो हुनुमा योगदान दिने केही कारकहरुमा:

अ. जैविक कारकहरु: बंशाणु, न्युरोट्रान्स्मिटरहरुको रासायनिक असंतुलनहरु, सिम्याथेटिक नशा प्रणाली धेरै संवेदनशील हुनु

आ. मनोवैज्ञानिक कारकहरु: चिन्ता-उन्मुख व्यक्तिहरु, निराशावादी, र सुरक्षित महसूस नगर्नेहरु

ई. वातावरणीय कारकहरु: बालापनमा भएका नकारात्मक अनुभवहरु, तनावपूर्ण घटनाहरु (उदाहरण: प्रकोपहरु, दुर्घटनाहरुको अनुभव), अरु दैनिक जीवनका तनावहरु(उदाहरण: जागिरहरुको परिवर्तन, पारस्परिक सम्बन्धमा समस्याहरु)

मलाई प्यानिक डिसअर्डर छ भनेर कसरी थाहा पाउने ?

तल उल्लेखित ४ वा धेरै लक्षणहरु साथ, कुनै प्रत्यक्ष खतरा नहुँदा यदि तपाईंले धेरै मिनेटसम्म रहिरहने अचानक र तीव्र समयको डर वा अफ्यारोपन महसूस गर्नुभयो भने, तपाईंले प्यानिक अट्याक महसूस गरिरहनु भएको हुनसक्छ। यदि तपाईंले बारम्बार आक्रमणहरु महसूस गर्नुभयो, र भविष्यमा पनि आक्रमण हुनसक्ने सम्भावनासँग चिन्ता लिनुहुन्छ भने, तपाईं प्यानिक डिसअर्डरबाट पीडित हुन सक्नुहुन्छ। प्यानिक अट्याकका लक्षणहरुमा समावेश छन्:

- १) मुटु छिटो-छिटो चलेको महसूस हुनु
- २) पसिना आउनु
- ३) काम्नु
- ४) सास फेर्न गाह्रो हुनु
- ५) मुख सुख्खा हुनु

- ६) वकवाक लाग्नु
- ७) निसास्सिएको महसुस हुनु
- ८) छाती दुःख्नु वा अठ्यारो महसुस हुनु
- ९) रिंगटा लाग्नु वा बिहोस् हुनु
- १०) गर्मी र जाडो महसुस हुनु
- ११) झम्झमाएको अनुभूति हुनु वा हात-खुट्टामा छोएको थाहा नपाउनु
- १२) मर्नुबाट डराउनु
- १३) नियन्त्रण गुमाउने वा पागल हुन्छु भनेर डराउनु
- १४) डिरियलाईजेशन (निद्रामा भएको जस्तो महसुस गर्नु जाँहा वातावरण काल्पनिक भएको जस्तो हुनु) वा डिपर्सनलाईजेशन (नियन्त्रण नभएको बोध हुँदै आफुलाई आफु भन्दा बाहिर भएको महसुस हुनु)

प्यानिक डिसअर्डर कसरी अगाडि बढ्दछ ?

प्यानिक अट्याकको पहिलो आक्रमण महसुस गरेपछि, केही व्यक्तिहरूले यस्तो आक्रमणहरूसँग सम्बन्धित धेरै चिन्ताहरू विकास गर्न सुरुवात गर्दछन्। उदाहरणको लागि, उनीहरूले आफु गम्भीर मुटुको समस्याबाट पीडित छु भनेर चिन्ता गर्दछन्, सडकमा बेहोस् भएको बेला सहयोग पाउन सकिदैन भनेर चिन्ता गर्दछन्, वा उनीहरू बहुलाउँदैछु र नियन्त्रण गुमाउँदैछु कि भनेर चिन्ता गर्दछन्। उनीहरूको शरीरको लक्षणहरूको जागरूकतालाई बढाएर, त्यस्ता ठाउँहरू वा अवस्थाहरू जहाँबाट भाग्न गाह्रो हुने वा सहयोग उपलब्ध हुँदैन (उदाहरण: लामो बस यात्रा, एलिभेटर, भिडभाडयुक्त ठाउँहरू) बाट वा एकलै यात्रा जानबाट जोगिएर, यस्ता चिन्ताहरूले व्यक्तिहरूमा प्यानिक अट्याकहरू आउनबाट रोक्दछ। यस्तोबाट बच्ने व्यवहारले अझै चिन्ता बढाउँदछ, र अन्ततः 'एगोराफोबिया (सार्वजनिक ठाउँहरूबाट डराउनु) विकास हुनसक्छ, जसले व्यक्तिको कृयाकलापहरू गम्भीर रूपमा सीमित गर्दछ, र उसको काम, सम्बन्धहरू, र जीवनको गुणस्तरलाई पनि असर गर्दछ।

प्यानिक डिसअर्डरको उपचारहरू के-के हुन् ?

१) औषधी

डाक्टरले दिएको औषधीले लिएर प्यानिक डिसअर्डरको गम्भीर लक्षणहरू कम गर्न सकिन्छ।

२) मनोचिकित्सा

संज्ञानात्मक-व्यवहारिक चिकित्सा (कग्निटिभ बिहेभियोरल थेरापी) प्यानिक डिसअर्डर र एगोराफोबियाको लागि प्रभावकारी उपचार हो। व्यक्तिक चिन्ता घटाउने र उसको सुविधा क्षेत्र बढाउने लक्ष्य सहित, आफुले तर्कहीन चिन्ता- उत्तेजित गर्ने सोचाईहरूलाई परिमार्जन गर्न, र आफुले डर मानेका सामानहरू वा अवस्थाहरूलाई विस्तारै-विस्तारै उजागर गर्न (उदाहरण: लामो बस यात्रा लिन) डिजाईन गरिएको हो। सुरुमा, चिकित्साको बेलामा व्यक्तिहरूले डराएको वस्तुहरू वा अवस्थाहरूको सामना गर्दा अठ्यारो महसुस गर्न सक्छन्, तर बारम्बारको अनावरणले चिन्ता विस्तारै घट्दै जाँदछ। साथै, व्यक्तिहरूले आफ्नो चिन्ता कम गर्नको लागि विश्राम तरिका (रिल्याक्सेशन टेक्निक) सिक्न सक्छन्। प्रभावकारी उपचारको लागि प्यानिक डिसअर्डर भएका व्यक्तिहरू र उनीहरूका परिवारका सदस्यहरू (उदाहरण: पर्यवेक्षण र सहायता प्रदान गरेर)को सक्रिय सहभागिता आवश्यक हुन्छ।

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