

# डिप्रेशन (Depression)

Topic No.6. Depression. Hindi

## ये क्या मुद्दा है?

डिप्रेशन या उदास रहना 21वीं शताब्दीका सबसे बड़ा मानसिक स्वास्थ्य से संबंधित रोग है। बढ़ती हुई संख्यामें बालक और युवा इसका अनुभव कर रहे हैं। ऐसा होनेसे अन्य मानसिक तकलीफों के बढ़ने की सम्भावना बढ़ती है जैसे कि नशीले पदार्थों और पेयों का दुरुउपयोग और आत्महत्या का खतरा भी बढ़ता है।

बच्चों और युवाओंका समय समय पर उदास रहना एक स्वाभाविक बात है लेकिन अगर ये उदासी हफ्तों तक बनी रहे तो अतिरिक्त सहायता की जरूरत पड़ सकती है। डिप्रेशन (Depression) एक गंभीर समस्या है और अगर इसकी चिकित्सा न की जाय तो ये जान भी ले सकता है।

जब युवा लोग डिप्रेशन हो जाते हैं तो इसका असर रोजाना जीवन के कार्यों पर भी पड़ सकता है। बड़े लोग यह जानते ही हैं कि उनके बच्चों का मूड कभी कभी बिगड़ना स्वाभाविक है फलस्वरूप उनके डिप्रेशन को भाँपना मुश्किल हो जाता है। बच्चे और युवा अपनी भावनाओं को सही रूप से समझते और दर्शाते नहीं हैं। पूछने पर वो अक्सर कहते हैं कि कुछ हुआ ही नहीं है। अपनी भावनाओं को प्रकट करने के लिये वे लडाकू व झगडालू बन जाते हैं या फिर खतरे मोल लेते हैं। इस तरह का व्यवहार समस्या को और भी बिगाड़ देता है या बढ़ा देता है।

## डिप्रेशन (depression) की चिकित्सा के लिये कौनसे आम तरीके अपनाये जाते हैं?

डिप्रेशन की चिकित्सा के कई तरीके हैं जैसे:

- सलाह मशवरा देना यानि काउन्सलिंग चिकित्सा (जैसे कि Cognitive Behavioural Therapy) और social intervention यानि सामाजिक दखल। सलाह यानि काउन्सलिंग और कोगनिटिव चिकित्सा में आता है अपनी परेशानीयों के बारे में बात करना और उनके समाधान का तरीका ढूँढना ताकि अपने तनाव से भविष्यमें सामना किया जा सके। इसमें किसी एक व्यक्ति या परिवार या एक ग्रुप को शामिल किया जा सकता है।
- युवाओंके डिप्रेशनमें चिकित्साके लिये दवाईयों का कम प्रयोग किया जाता है लेकिन अत्यधिक डिप्रेशन में इनका इस्तमाल जरूरी हो जाता है।

कभी कभी युवा और नौजवान इतने डिप्रेशन (depress) हो जाते हैं कि वे आत्म हत्याकी सोचने लगते हैं। क्रोध, अपने आपको दोषी और बेकार समझने की भावनाएं अनायास ही अपने आपको हानि पहुँचानेकी प्रवृत्ति को जागृत करती हैं। उन्हें सहायता के लिये मित्रों, परिवार वालों और शुभचिन्तकों के प्रोत्साहन की जरूरत होती है।

## डिप्रेशन (depression) के चिन्ह क्या हैं?

अक्सर सभी प्रकार के डिप्रेशन के चिन्ह शारीरिक और भावनात्मक दोनों तरह के होते हैं डिप्रेशन के कुछ चिन्ह, और खास तौर पर अगर वे कुछ सप्ताहों तक लगातार दिखाई दें, वो इस प्रकार हैं:

- दुःख या चिड़चिड़ापन
- ध्यान एकाग्र करनेमें कठिनाई और स्कूलके परिणामों में गिरावट।
- शक्तिहीन रहना या कम उत्साह और अप्रेणित रहना। कार्योंमें मंदी।
- बेचैनी और उत्तेजित रहना।
- खीने पीने और सोने के तरीकों में बदलाव आना।
- स्वयं को बेकार समझना या दोषी ठहराना।
- परिवारजनों और मित्रों से अलग रहना, आनन्द दिलानेवाले कामों से दूर रहना।
- आत्म हत्याके विचार या क्रियाएं।

कुछ लोग अल्प समय के लिये अति उत्सुक और सक्रिय हो जाते हैं और फिर कुछ समयके लिये निष्क्रिय। ये एक द्विपक्षीय अस्वस्थता है जिसे मैनिक डिप्रेशन भी कहा जाता है।

## डिप्रेशन के शिकार नौजवानोंके परिवार उनकी किस प्रकार सहायता कर सकते हैं?

जब युवा और नौजवान उदासी महसूस करते हैं तो उनके परिवार उनकी सहायता के लिये कई तरह की कोशिश कर सकते हैं। उनकी मदद कीजिये और उनकी बातें सुनिये। उन्हें अपनी भावनाओं को प्रकट करने के लिये प्रोत्साहित करीये। आत्म स्वीकृति और अपनापन युवाओंके लिये अति महत्वपूर्ण हैं, अपने बेटे या बेटी को प्रोत्साहन देना बहुत जरूरी है। उन्हें प्रोत्साहित करें कि वे:

- किसी विश्वसनीय व्यक्तिके साथ बातें करें।
- आवश्यकता पड़ने पर मदद मांगें।

उन्हें प्रोत्साहित करनेके कुछ और तरीके ये हैं कि वे

- मित्रों दोस्तों के साथ समय गुजारें।
- खेल कूद तथा अन्य स्कूली क्रियाओंमें और रूचियेमें हिस्सा लें ताकि वे सकारात्मक (positive) उपलब्धियाँ कर सके।
- ऐसे संस्थानों का भाग बनें जो कि नौजवानों और युवाओंको सहारा देती हैं और उन्हें विभिन्न क्रियाओंमें दिलचस्पी बढ़ाने को कहिये।

## सहायता कहाँ से प्राप्त की जा सकती है

इमर्जन्सी (emergency) में या आपात स्थिति में

- अपने जनरल प्रेक्टीशनर (general practitioner) से संपर्क करीये।
- स्थानीय अस्पताल के इमर्जन्सी विभागके साथ।

अन्य सहायता के लिये मदद का पहला बिंदू हो सकता है:

- (कार्यकाल के दौरान) आपकी स्थानीय स्वास्थ्य सेवा, जिसमें सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्र या बाल और युवा मानसिक सेवा विशेषज्ञ सेवाएं भी शामिल हैं। (अतिरिक्त सहायता के लिये निम्न लिखित या फोल्डर के पीछे दिये हुए नंबरों पर संपर्क कर सकते हैं)
- अन्य विशेषज्ञ जो बच्चों और युवाओं का कार्य करते हैं जैसे कि बाल चिकित्सक (paediatricians) और बाल मनोचिकित्सक - psychologists/psychiatrists.
- या आप Transcultural Mental Health Centre (TMHC) से भी 02 9840 3899 पर संपर्क कर सकते हैं।

याद रखिये कि अगर स्थिति बहुत गंभीर लगती हो तो तुरंत सहायता प्राप्त करीये। कभी कभी ऐसा करना, विश्वास तोड़नेके बराबर होगा लेकिन ये किसी युवाका जीवन बचानेमें सफल हो सकता है।

अगर आप अंग्रेजी ठीक से नहीं बोल सकते, तो टेलीफोन इन्टरप्रेटर सेवा को मुफ्त में 131 450 पर फोन करके उन्हें अपनी तरफसे कार्यकालके दौरान (02) 9840 3899 पर TMHC से सर्मर्क करनेका अनुरोध कीजिये। NSW के ग्रामीण और दूर-दराज़ इलाकोंमें रहनेवाले लोग मुफ्तमें TMHC के साथ 1800 648 911 पर फोन कर सकते हैं।