

अवसाद (डिप्रेशन)

डॉ. शीता नागपाल

एसोसिएट प्रोफेसर, दयाल सिंह महाविद्यालय

पूर्ण सुखमय एवं आनंदित जीवन जीने के लिए हमारे शरीर और मस्तिष्क दोनों का स्वस्थ एवं संतुलित होना अति आवश्यक है। आजकल शारीरिक स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता काफी बढ़ी है, परन्तु मानसिक स्वास्थ्य के प्रति नजरिया अभी भी उपेक्षित ही है। वर्तमान समय की दौड़ती-भागती जीवन-शैली में बढ़ती महत्वाकांक्षाएं एवं प्रतिस्पर्धा, कम होती सहनशक्ति, हर पल बढ़ता तनाव, सफलता-असफलता इत्यादि निहित हैं। यद्यपि इन में से कुछ तो वांछनीय भी हैं क्योंकि यह मनुष्य को सजग, क्रियाशील एवं सक्षम बनाए रखती हैं। लेकिन जब हम मानसिक तौर से सुदृढ़ एवं सशक्त नहीं होते तब हम इस सब को सकारात्मक तरीके से संभाल नहीं पाते हैं। ऐसे में हम अनावश्यक असमंजस और हताशा से घिरने लगते हैं, जो कि धीरे-धीरे हमारे भीतर मानसिक असंतुलन पैदा कर देता है। यह मानसिक असंतुलन बाद में अवसाद का रूप ले सकता है।

अवसाद अर्थात् डिप्रेशन आज के आधुनिक समाज में तेजी से जड़े फैलाता हुआ एक मनोविकार है। यह मनोविकार किसी भी उम्र में तथा किसी को भी हो सकता है। यह रोग सामान्यतया पुरुषों के मुकाबले महिलाओं को अधिक होता है। इसके अलावा एकांकी वृद्धों में भी यह प्रायः देखने को मिलता है। यही नहीं, आजकल तो यह विकार युवाओं को भी बुरी तरह से घेर रहा है। वास्तव में हम सभी स्वभावतः कभी न कभी दुःख, उदासी और निराशा से ग्रस्त होते हैं, लेकिन अवसाद इससे अलग है परन्तु यह पागलपन भी नहीं है। इस अवस्था में व्यक्ति लम्बे समय तक निराशा से घिरा रहता है, मन उदासी से जकड़ा रहता है। शरीर शिथिल और बेजान मालूम होता है। न किसी काम में मन लगता है, न ही जीवन के प्रति कोई रुचि रहती है, न भूख-प्यास का आभास होता है और न ही नींद आती है। हर वक्त कुछ बुरा होने का डर सताता रहता है। एक अजीब सी मायूसी छाई रहती है हर तरफ। व्यक्ति शारीरिक व मानसिक तौर पर कमजोर महसूस करता है। जिन कार्यों को

करने में कभी खुशी महसूस होती थी वे अर्थहीन व बोझिल लगते हैं। वह अकारण ही नकारात्मक सोच, हीन-भावना अथवा अपराधबोध से ग्रसित रहने लगता है तथा अपने अंदर अजीब सी रिक्तता महसूस करने लगता है और खुद से नफरत करने लगता है। अपने आप को लोगों से काट कर अलग-थलग कर लेता है। यदा-कदा आत्मघाती विचार भी उस पर हावी होने लगते हैं और किसी नाजुक मनोस्थिति में वह स्वयं को अथवा अन्य किसी को नुकसान भी पहुँचा सकता है। ऐसा व्यक्ति न तो किसी को कुछ समझा पाता है और न ही कुछ कर पाता है बस अपने आप में घुटता रहता है। हमारे देश में तो इसके बारे में बात करना भी एक सार्वजनिक वर्जना (**Social Taboo**) है, इसलिए लोग अपनी ऐसी स्थिति के बारे में बात करने अथवा इलाज करने के बजाय इसे सबसे छुपाते रहते हैं। वास्तव में यह स्थिति अत्यंत निराशापूर्ण, कष्टदायक व दयनीय होती है।

पक्के तौर पर इसके कारण को बता पाना मुश्किल है। विज्ञान की दृष्टि में अवसाद दिमाग में हुए रासायनिक असंतुलन की वजह से होता है। जिंदगी के कड़वे अनुभव जैसे किसी करीबी की मृत्यु, रिश्तों में धोखा, शादी का टूट जाना, लम्बे समय की बीमारी, व्यापार में घाटा, नौकरी छूट जाना, परीक्षा में फेल होना, अकेलापन, अत्यधिक खाली समय, खुद से अनावश्यक उम्मीदें अथवा असहनीय सांसारिक तनाव आदि अवसाद के कारण हो सकते हैं। कभी-कभी यह वंशानुगत (**Hereditary**) भी होता है। कुछ मेडिकल कारणों से भी अवसाद हो सकता है, जैसे मस्तिष्क को अथवा इसके किसी भाग को क्षति पहुंचना, थायरॉयड की कम सक्रियता, लम्बे समय तक चलने वाली दवाओं का दुष्प्रभाव और हार्मोनल असंतुलन आदि।

हमारे जीवन में अवसाद दबे पांव घुस तो आता है परन्तु फिर जल्दी जाता नहीं है। शुरू-शुरू में ऐसे रोगी सकारात्मक एवं संज्ञात्मक बातचीत (**Cognitive Behavioral**

Therapy) एवं पारिवारिक सहयोग से कुछ हद तक इस बीमारी से निजात पाने में सफल हो सकते हैं। परन्तु यदि **Cognitive Behavioral Therapy** से लाभ न हो तो डाक्टरों परामर्श एवं सम्पूर्ण चिकित्सा अनिवार्य होती है।

यदि हम कुछ बातों का ध्यान रखें तो इस घातक बीमारी से बचाव में सफल हो सकते हैं :

1. **करुणापूर्ण श्रवण :** सर्वप्रथम यह अति आवश्यक है कि ऐसे व्यक्ति की बात को पूर्ण धैर्य एवं करुणा के साथ सुनें और उसे विश्वास दिलाएं की आप उसके साथ हैं, उसके हमदर्द हैं, ताकि वह आपसे अपने दिल की बात बिना डरे कर सके और आपकी सलाह सहज रूप से मानने को तैयार हो जाये। अंतराल में यही कदम इस हालात से बाहर निकलने का पहला सकारात्मक कदम सिद्ध हो सकता है।
2. **सकारात्मक सोच :** कठिनाइयाँ जिंदगी का सार हैं। जब तक जीवन है कुछ न कुछ उतार-चढ़ाव तो आएंगे ही। लेकिन यदि हम सकारात्मक विचार रखते हैं और धैर्य के साथ उनका हल खोजते हैं, तो अवश्य सफल होते हैं। सकारात्मक होना अपने आप में किसी वरदान से कम नहीं है। अच्छी पुस्तकों का अध्ययन, अच्छे लोगों का संग, स्वाध्याय का अभ्यास, नियमित योगाभ्यास आदि हमें सकारात्मक सोच बनाने में मदद करते हैं।
3. **हर परिस्थिति में समभाव लाने का प्रयास :** सुख-दुःख जीवनरूपी सिक्के के दो पहलू हैं और मनुष्य के जीवन के अभिन्न अंग हैं। इसलिय सुख में अत्यधिक खुश तथा दुःख में अत्यधिक परेशान होने की बजाय हमें दोनों परिस्थितियों में समभाव लाकर ईश्वर की रजा में राजी रहने का प्रयास करना चाहिए।
4. **खाली समय का सही उपयोग :** अपने खाली समय को परमार्थ के कार्यों, सामाजिक कार्यों अथवा अपने शौक को निखारने में लगायें। ऐसे कार्यों से हमें असीम खुशी एवं तृप्ति महसूस होती है। हर दिन कुछ नया करने की, कुछ अच्छा करने की इच्छा हमें उत्साहित रखती है और

हमारे जीवन को सम्पूर्णता देती है तथा निराशा हमारे पास नहीं फटकती है।

5. **अनुशासन का महत्व समझना :** इस सृष्टि का कण-कण अनुशासन में बंधा है। जहाँ अनुशासन न हो वहाँ विनाश निश्चित है और यह बात हम मनुष्यों पर भी पूरी तरह लागू होती है। इसलिय हमें अपने कार्य कल पर न टाल कर सही समय तथा सही तरीके से करने चाहिए। इससे हमें तृप्ति का अनुभव होता है। साथ ही साथ एक अनुशासित दिनचर्या का अनुसरण करने से अनावश्यक खाली समय और खाली दिमाग हमें डिप्रेशन जैसी बीमारी की ओर नहीं धकेल पाते।
6. **सम्पर्क एवं संवाद :** प्रायः देखा गया है कि अलगाव एवं अकेलेपन के कारण यह रोग होने की सम्भावना बढ़ जाती है। यदि हम लोगों से मिलते-जुलते रहते हैं और बातचीत करते हैं तो हम काफी हल्कापन महसूस करते हैं। इसलिय बहुत सी मानसिक समस्याएँ शुरू ही नहीं होती और यदि शुरू हो भी जाएं तो उन परेशानियों का समाधान करने में सहायता होती है।
7. **प्रतिस्पर्धा तथा तुलना :** हर दिन बढ़ती प्रतिस्पर्धा तथा नकारात्मक तुलना से अनावश्यक तनाव पैदा होता है। हम सब ईश्वर की सन्तान हैं और अपने आप अप्रतिम हैं फिर भी हम व्यर्थ की प्रतिस्पर्धा एवं तुलनात्मक प्रतियोगिता में लगे रहते हैं। यह हमारे अन्दर अनावश्यक निराशा, जलन और हीनभावना पैदा करती है जो धीरे-धीरे अवसाद का रूप ले लेती है।
8. **अपराध-भाव :** कई बार हम बीती घटनाओं को ले कर अपराध भाव से घिरे रहते हैं जो धीरे-धीरे हमें अवसाद के दलदल में धकेल देता है। परन्तु हमें समझना होगा कि जो हो चुका उसे बदला नहीं जा सकता और हो सकता है कि उस समय की परिस्थितियों के अनुसार हमारा वही फैसला सर्वश्रेष्ठ था। इसलिय भूतकाल के निराशाजनक विचारों को छोड़कर हमें अपने आज पर ध्यान केन्द्रित करना चाहिए।

9. **हीन-भावना :** कई बार हम खुद से अनावश्यक व तर्कहीन उम्मीदें लगा लेते हैं। फिर उम्मीदें पूरी न होने पर दूसरों को श्रेष्ठ व खुद की योग्यता को कमतर मानने लगते हैं और हीनभावना का शिकार हो जाते हैं। हम अपनी परेशानियों को हल करने के बजाय उन्हें ला-इलाज मानकर केवल डरते रहते हैं और दूसरों की सफलता देख कर क्रुद्धते रहते हैं। यह मनःस्थिति धीरे-धीरे मनोविकार का रूप ले लेती है। इससे बचने के लिए हमें अपनी काबिलियत का सही आंकलन करके लक्ष्य निर्धारित करना चाहिए। यदि हम कभी लक्ष्य हासिल नहीं कर पाते तो भी हिम्मत न हारकर फिर से दुबुने उत्साह से कोशिश करनी चाहिए।

10. **क्षमा-साधना :** कभी-कभी हम अपने सगे-सम्बन्धियों से इस कदर नाराज हो जाते हैं कि उनसे सब सम्बन्ध तोड़ लेते हैं। लेकिन समय बीतने के साथ गुस्सा शांत हो जाता है। हमें उनकी याद आने लगती है पर फिर भी उन्हें क्षमा नहीं कर पाते और कष्ट झेलते हैं। इसलिए अपने सुकून के लिए और अपने रिश्तों के लिए हमें क्षमा-साधना करनी चाहिए। क्षमा-साधना का अर्थ न केवल क्षमा करना अपितु अपनी गलतियों के लिए क्षमा मांगना भी है, भले सामने वाला माफ करे या न करे। क्षमाशील व्यक्ति का मन कभी अशांत नहीं हो सकता क्योंकि उसे कोई अपराध बोध नहीं होता। इसलिए वह प्रायः हर प्रकार के मनोविकार से दूर ही रहता है।

11. **धन्यवाद-भाव :** धन्यवाद कोई क्रिया नहीं है, यह एक भाव है। किसी के प्रति धन्यवाद का भाव आते ही हमारा मन कृतज्ञता से भर जाता है, एक पूर्णता सी महसूस होती है, एक खुशी का अहसास होता है और उसके प्रति हमारी शिकायतें गौण हो जाती हैं। क्योंकि यह भाव हमारे मन से अहंकार को मिटा कर निर्मल बनाता है। इसलिए हमें जीवन में हासिल की हुई उपलब्धियों और आशीर्वादों के लिए ईश्वर के प्रति धन्यवाद के भाव रखने चाहिए और यदि इस अनमोल जीवन में कुछ कमियां हों तो भी उनके

लिए दुःखी न होकर खुशहाल जीवन जीने का प्रयास करना चाहिए।

12. **भोजन :** इस मनोविकार से जुड़ते समय भोजन के प्रति व्यक्ति उदासीन हो जाता है। अत्यधिक मनपसंद भोजन भी रुचिकर नहीं लगता। परन्तु ऐसे समय पर सही भोजन का विशेष महत्व है। व्यक्ति का भोजन हल्का, पौष्टिक व सुपाच्य होना चाहिए जिसमें कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन, विटामिन्स, हरी सब्जियाँ, दूध-दही और मौसमी-फलों आदि का सही बैलेंस हो तथा अन्य पोषक तत्व जैसे ओमेगा-3 फैटी एसिड, एंटीऑक्सीडेंट, कैल्शियम, विटामिन-बी, विटामिन-सी व विटामिन-डी भी उपयुक्त मात्रा में शामिल हों। प्राकृतिक पेय पदार्थ जैसे स्वच्छ जल, नारियल पानी, नींबू पानी व लस्सी इत्यादि भी लेते रहना चाहिए। इसके अलावा चाय, काफी, नशीले पदार्थों, मसालेदार व गरिष्ठ भोजन तथा जंक फूड्स से परहेज भी आवश्यक है।

13. **नियमित योगाभ्यास एवं ध्यान :** मानसिक तथा शारीरिक स्वास्थ्य के लिए नियमित योगाभ्यास, प्राणायाम तथा ध्यान करना बहुत कारगर है। नियमित रूप से योगासन, विशेषतया सूर्य-नमस्कार, धनुरासन, उतानपादासन, भुजंगासन, उष्ट्रासन, त्रिकोणासन, योगनिद्रा आदि, बंध के साथ संयोजन में प्राणायाम - अनुलोम-विलोम, नाडीशोधन प्राणायाम, उज्जयी प्राणायाम, भ्रामरी, ऊँ का उच्चारण इत्यादि करने से अत्याधिक लाभ मिलता है। नियमित ध्यान विशेषकर लाभकारी है। हर दिन कुछ समय एकाग्रचित होकर ध्यान में बैठने से तनाव कम होता है, मन शांत, चित्त प्रसन्न व आत्मा तृप्त होती है। जिससे अवसाद जैसे घातक मानसिक रोगों से बचाव होता है।

अंततः यह कहना सर्वथा उचित होगा कि हमें जैसे ही इस मनोविकार के लक्षण महसूस हों तो उनको नजरअंदाज न करते हुए तुरंत उनका निवारण करने का प्रयास करना चाहिए। हमारी सतर्कता और संवेदनशीलता हमें और हमारे अपनों को इस मनोविकार से बचाने में बड़ा योगदान दे सकती है।