

साइकिल उठानी पड़ी। बच्चे ने चार बार ऐसा ही किया तब माँ को समझ में आया कि यह मेरा ध्यान आकर्षित करने के लिए ऐसा कर रहा है।

प्रश्न:- आज बच्चों में भी अकेलेपन का अहसास और परिणामरूप डिप्रेशन बढ़ रहा है। तो क्या हमारा परिवार, मित्र हमें इससे बाहर निकाल सकते हैं या दवाइयाँ ही एकमात्र सहारा हैं?

उत्तर:- सबसे पहले तो व्यक्ति का स्वयं का प्रयास उसे इससे बाहर निकालता है, फिर परिवार और मित्रजन भी बहुत कुछ कर सकते हैं। कुछ गलतियाँ जिन्हें वे करते हैं, उनसे वे बच सकते हैं। विशेष प्रकार के डिप्रेशन में दवाइयों की भी ज़रूरत पड़ती है। रिएक्टिव डिप्रेशन से 95% लोग बाहर आ सकते हैं। एन्डोजिनस डिप्रेशन में आपका प्रयास 50% तक सहायक हो सकता है, शेष तो दवाइयों से ही ठीक हो सकता है क्योंकि अंदर काफी केमिकल परिवर्तन आ चुके होते हैं।

सेल्फ काउंसलिंग बहुत आवश्यक है। यह मनोवैज्ञानिक कर सकता है पर हम स्वयं को ज्यादा जानते हैं। कई बार डॉक्टर के अथक प्रयास के बावजूद बहुत समय लगता है क्योंकि पेशेन्ट का अपना प्रयास बहुत ही कम होता है।

जब आप साइकोथेरेपिस्ट के सामने जाते हैं तो सबसे बड़ी समस्या यह होती है कि आप अपने को ओपन नहीं करते। अपनी हर कमज़ोरी को शेर कराना इतना सरल नहीं होता। साइकोथेरेपिस्ट अनुभव सुनाते हैं कि साल भर लग जाता है सब कुछ उगलवाने में।

प्रश्न:- कई बार व्यक्ति डिप्रेशन से उबरने के लिए किसी व्यक्ति को, जैसे कि मान लो साइकोथेरेपिस्ट को ही आधार बनाता है परंतु फिर स्वयं भी उससे अटैच हो जाता है। एक से निकलकर, दूसरे पर निर्भर हो गए, इस अटैचमेन्ट से कैसे बचा जाए?

उत्तर:- साइकोथेरेपिस्ट का ध्यान खिंचवाया जाए कि वह पेशेन्ट को आत्मनिर्भर बनाए, अपने प्रति जुड़ाव और

निर्भरता से उसे बचाए।

प्रश्न:- आजकल हर बीमारी को डिप्रेशन नाम दे दिया जाता है, क्या यह सही है? ऐसा क्यों कहा जाता है?

उत्तर:- क्योंकि डिप्रेशन बहुत कॉमन हो गया है इसलिए यह नाम दे दिया जाता है, बाकी हर बीमारी डिप्रेशन नहीं है और न इससे उपजती है। जैसे आजकल फोबिया बढ़ रहा है। व्यक्ति को छोटी-छोटी बातों जैसे पानी आदि से डर लगता है। ऐसी ही एक बीमारी ओबसेसिव कम्पल है जिसमें व्यक्ति एक ही बात को बार-बार दोहराता है— 100 बार हाथ धुलाई करेगा, बार-बार देखेगा कि ताला लगाया है या नहीं। एंग्जायटी भी बहुत बड़ी बीमारी है। यह डिप्रेशन से बिलकुल भिन्न है। ये सभी बीमारियाँ डिप्रेशन नहीं हैं और न ही डिप्रेशन का हिस्सा हैं।

प्रश्न:- क्या डिप्रेशन के शारीरिक चिह्न भी होते हैं?

उत्तर:- इनको जानना भी ज़रूरी है। जैसे लोग डॉक्टर के पास जाते हैं, कहते हैं, पेट दर्द है, सिर दर्द है पर वास्तव में उन्हें डिप्रेशन होता है। कुछ साइक्लोजिकल टूल्स होते हैं जिनके द्वारा हम डिप्रेशन को माप सकते हैं। फिजिशियन को जब ये टूल्स दिए गए तो पता चला कि लगभग 30 से 35 प्रतिशत तक लोग जो, एम. डी. फिजिशियन के पास जा रहे थे और सिर दर्द, पेट दर्द की शिकायत कर रहे थे, डिप्रेशन के शिकार थे। शारीरिक बीमारियाँ भी डिप्रेशन से संबंधित हो सकती हैं। ऐसे केस में यदि डिप्रेशन दूर हो गया तो ये बीमारियाँ भी दूर हो जायेंगी। कुछ दिन पहले एक समाचार आया था कि स्कूल के कुछ बच्चों को पेट में दर्द हुआ लेकिन डायगनोस कराने के बाद भी बीमारी का कोई चिह्न सामने नहीं आया। तो अवश्य ही यह मानसिक बीमारी का परिणाम रहा।

आजकल हम बाहरी कारणों पर तो बहुत ध्यान देते हैं लेकिन आंतरिक कारणों पर ध्यान न देने के कारण उन्हें जड़ से उखाड़ नहीं पाते। थायरॉइड डिप्रेशन के कारण हो सकता है। हाइपोथायरॉइड के लक्षण भी डिप्रेशन जैसे हैं।

(क्रमशः)