

व्यक्ति को, परिस्थिति को छीन कर ले जाने नहीं दूँगा। सुबह ही यह विचार पक्का कर लें। फिर तो यदि कल के दिन खुशी 50% थी तो आज वह 75% हो जायेगी।

प्रश्न:- जब सुबह उठते हैं, कई लोगों की सोच ऐसी होती है - 'ओह, फिर एक और दिन! क्या करूँगा मैं सारा दिन? क्या होगा? फिर उन्हीं परिस्थितियों से गुज़रना पड़ेगा।' यह क्या है? क्या डिप्रेशन का लक्षण है?

उत्तर:- जो डिप्रेशन में पहले से हैं, उनके भी ये लक्षण हैं और ये लक्षण डिप्रेशन का आह्वान भी करते हैं। आप बच्चों की तरह उठिए, उठते ही सुबह की प्रकृति के नज़ारों को अपने भीतर उतरने दीजिए और सूर्योदय से पहले ही उठ जाइये।

प्रश्न:- यह कैसे पता पड़े कि मैं डिप्रेशन में हूँ, कौन-से लक्षण हैं?

उत्तर:- सजगता बहुत ज़रूरी है। आज हमारे में सजगता समाप्त हो रही है। मैं काम कर रही हूँ पर उसमें आनन्द नहीं आ रहा है तो सजग हो जाइये। जैसे कोई ड्राइवर ने बताया, पहले जब मैं ड्राइव करता था, गुनगुनाता था पर बहुत समय से मैंने गुनगुनाया नहीं है तो समझ में आया कि मेरी मनःस्थिति में बदलाव आया है, यह पहले जैसी नहीं है। यह अनुभव कि वह कौन-सा मोड़ था जहाँ से खुशी को खोना शुरू किया, इसी का नाम सजगता है।

प्रश्न:- क्या सजगता के बाद, बहुत दूर छोड़ आए उस मोड़ तक पहुँचना और खुशी को पुनः पाना संभव है?

उत्तर:- संभव है पर जितना जल्दी करेंगे, उतना ही सरल है। यदि दूसरी स्टेज में आप सजग हो गए तो पहली में पहुँचना सरल है। यदि छठी अवस्था में पहुँच गए और पहली में आना चाहें तो समय तो लगता है पर असंभव नहीं है। जैसे हमेशा खुश रहने वाला व्यक्ति यदि खुश रहते-रहते कभी उदास होना शुरू कर दे और उदासी की फ्रीकवेन्सी बढ़ने लगे तो उसी समय पकड़ ले, इससे सुधार जल्दी और सहज हो जाता है।

प्रश्न:- क्या इसके लिए प्रोफेशनल हेल्प चाहिए या अपने

माइंड पावर से उबर सकते हैं?

उत्तर:- यह इस बात पर आधारित है कि आप कौन-सी अवस्था में हैं। शोध कहती है कि अन्तिम अवस्था से भी उबर सकते हैं पर मेहनत ज्यादा लगती है। व्यक्ति यदि विचारों की प्रक्रिया को समझ ले तो उबर सकता है। जैसे बीमारी के मूल वायरस को समझने से उससे उबरा जा सकता है। डिप्रेशन हमारे गलत विचारों के कारण होता है। हम दोष औरों को देते हैं। कभी सास को, कभी बाँस को आदि-आदि।

प्रश्न:- एक ग़लत मान्यता यह भी है कि डिप्रेशन कोई बीमारी नहीं है, यह हो जाता है परंतु जो इससे गुज़र रहा होता है वो बहुत तकलीफ में होता है। परंतु, आस-पड़ोस, घरवाले कहते हैं, हाँ, यह तो होता ही है, तो कितनी गंभीरता से इसे लेना चाहिए? इसमें ब्रेन में, शरीर में कुछ केमिकल परिवर्तन भी आते हैं क्या?

उत्तर:- आमतौर पर डिप्रेशन वाले को मानसिक रूप से कमजोर समझा जाने लगता है इसलिए वह छुपाता है। यहाँ तक कि आत्महत्या करने के एक दिन पहले तक भी वह यह आभास नहीं देता कि वह डिप्रेशन है। केमिकल चेंज भी होते हैं। परिस्थितियों के कारण भी ऐसे परिवर्तन आते हैं। बहुत नहीं, पर कुछ हद तक जीन्स भी जिम्मेवार होते हैं कि माता-पिता को डिप्रेशन है तो बच्चों को भी हो सकता है। पर यह संभावना केवल 30 से 35% तक ही है।

प्रश्न:- क्या डिप्रेशन की स्थिति में रहने की भी आदत पड़ जाती है?

उत्तर:- जैसे कइयों को लगता है कि हमारी तरफ कोई ध्यान नहीं दे रहा है तो ध्यान आकर्षित करने के लिए भी कई लोग ऐसी स्थिति की आदत के शिकार हो जाते हैं। आज समय नहीं है एक-दो के लिए तो कई बार, विशेषकर, बच्चे तो ऐसी चीज़ के शिकार हो ही जाते हैं।

एक बार एक बच्चा साइकिल से खेल रहा था, साइकिल उस पर गिरी, माँ दौड़ कर आई, साइकिल उठाई पर बच्चे ने फिर ऐसे ही ठोकर मारी और माँ को फिर