

मानसिक रोग और उपचार

नमिता कुमारी*

*शोधार्थी,

स्नातकोत्तर मनोविज्ञान विभाग,

वीर कुँवर सिंह विश्वविद्यालय, आरा - बिहार

सार

जन सामान्य में एक प्रकार की सोच विकसित हो रही है कि मानसिक रोगी हमेशा खतरनाक होते हैं। मानसिक रोगियों की आक्रमकता और हिंसात्मक प्रवृत्ति के बारे में लोगों का आकलन प्रायः सही नहीं होता। अधिकतर लोगों का विचार है कि मानसिक रोग एक असाध्य बीमारी है, जिसका ठीक होना संभव नहीं। वास्तविकता तो यह है कि आज अधिकांश मानसिक रोगियों का इलाज एवं उपचार संभव हो गया है और ऐसे लोग बिल्कुल ठीक होकर समाज के अन्य आम व्यक्तियों जैसा जीवन व्यतीत कर रहे हैं। परिवार एवं समाज के लोगों को अपने नकारात्मक एवं पूर्वाग्रहपूर्ण रवैये में परिवर्तन लाकर रोगियों प्रति सहानुभूति पूर्ण मनोवृत्ति बनाकर समुचित उपचार कराने की आवश्यकता है। सामाजिक उदासिनता एवं पुरातन मान्यताओं से आज भी हमारा समाज जकड़ा हुआ है जिसके कारण मानसिक रोगियों के साथ उपयुक्त मानवोचित व्यवहार नहीं किए जाते हैं परिणामस्वरूप ऐसी रोगी त्रासदपूर्ण जीवन जीने के अभिशप्त हैं।

हाल के वर्षों में मनश्चिकित्सा के क्षेत्र में अभूतपूर्व विकास हुआ है और मानसिक रोगों के कारणों का पता लगाने तथा उनके निवारण के लिए मनश्चिकित्सा विज्ञान के अंतर्गत अनेक नई-नई पद्धतियों एवं उपकरणों की खोज हुई एवं उत्तरोत्तर प्रयास जारी है, फिर भी खेद की बात है कि मानसिक रोग के उपचार सम्बन्धी सुविधाओं की सुगमता से उपलब्धता के बावजूद भी लोग जानकारी का अभाव, अनभिज्ञता, पुरातन विचारों तथा समाज में व्याप्त मानसिक रोग सम्बन्धी भ्रांतियों एवं गलत धारणाओं की वजह से इन सुविधाओं का समुचित रूप से लाभ नहीं उठा पा रहे हैं। समाज में व्याप्त भ्रांतियां एवं उनके सही मान्यताओं के विषय में यहाँ चर्चा करना उपयुक्त होगा -

कुछ लोगों की धारणा है कि मानसिक रोग एक असाध्य, आनुवांशिक एवं छूत की बीमारी हैं, तो कुछ लोग जादू-टोना, डायन का प्रकोप, भूत-प्रेत (प्रेतात्मा), चुड़ैल आदि के दुष्प्रभाव, देवी-देवताओं के प्रकोप या पिछले जन्म के बुरे एवं पाप कर्मों का प्रतिफल मानते हैं। अधिकांश लोगों की यह मान्यता है कि शारीरिक रोग की तरह मानसिक रोग विभिन्न प्रकार के नहीं होते हैं। उनकी धारणा है कि मानसिक रोगियों का एक ही व्यवहारिक रूप होता है जैसे सभी मानसिक रोगी चिल्लाते, उटपटांग गाना गाते,

ऊल-जलूल बाते करते तथा मारने-काटने को दौड़ते हैं किन्तु इस तरह की अशिक्षा एवं अनभिज्ञता के विपरीत सही बात यह है कि शारीरिक रोगों की ही भांति मानसिक रोग भी अनेक प्रकार के होते हैं।

आज भी हमारे समाज में मानसिक रोगियों को कलंक के रूप में देखा जाता है। सिर्फ रोगी ही नहीं, उसके परिवार के सदस्यों को भी लोग हेय दृष्टि से देखते हैं और उपेक्षित करते हैं। समाज ऐसे लोगों को आसानी से स्वीकार नहीं करता है, और लोग उनसे कटे रहते हैं। रोगी तो दूर, उस परिवार में शादी-विवाह नहीं करना चाहते हैं। इस तरह के रोगियों के साथ जीवन के हरेक क्षेत्र में भेद-भावपूर्ण रवैया अपनाया जाता है। इस प्रकार की सामाजिक व्यवहार रोगी एवं उसके परिवार वालों में शर्म, हीनता, अपराध-बोध एवं अवसाद को जन्म देती है। इस अप्रिय स्थिति से बचने के लिए रोगियों में अपने रोग को छिपाने की प्रवृत्ति का जन्म होता है, जिसके कारण वक्त पर सही इलाज में बाधा आती है और रोग गंभीर रूप धारण कर लेता है।

जनमानस का ऐसा विश्वास कि एक बार मानसिक रोग हो जाने से व्यक्ति कभी कोई काम नहीं कर सकता और आजीवन उन्हें दूसरों पर निर्भर रहना पड़ता है, जो गलत है। मानसिक रोगी रोगमुक्त होकर समाज के मुख्य धारा में मिल कर सामान्य लोगों के ही तरह काम करने के लायक हो सकते हैं तथा स्वतंत्र जीवन बिता सकते हैं। तथाकथित उनके ऊपर सवार प्रेतात्माओं को उतारने के लिए ओझा, मुल्ला-मौलवी, भगत एवं पंडितों, नीम-हकीमों आदि के द्वारा नाना प्रकार की शारीरिक पीड़ा दी जाती है और अन्त में ठीक नहीं होने पर मानसिक रोग अस्पताल में वे लाये जाते हैं जबकि उनकी हालत मरणासन्न सी हो चुकी होती है। दूसरे शब्दों में कहे तो उपचार के लिए स्थानीय या नजदीक लोगों के पास जाकर अनावश्यक भूत, जड़ी-बूटी आदि का सेवन करते हैं तथा अमानवीय ढंग से सताये जाते हैं ताकि पिशाचात्मा का प्रकोप दूर किया जा सके। इस तरह की क्रियाकलापों से समय और पैसे की बरबादी होती ही है साथ ही साथ रोग की गंभीरता भी बढ़ जाती है। परिणामस्वरूप रोगी का स्वास्थ्य दिन पर दिन गिरती जाती है। वास्तविकता यह है कि किसी भी बीमारी का सही समय पर वैज्ञानिक ढंग से सम्पूर्ण इलाज संभव है।

अधिकतर लोग मानसिक परेशानी होने पर दैवीय प्रकोप, भूत-प्रेत का प्रभाव समझकर झाड़ूफूँक कराने वाले के पास जाते हैं जिससे बीमारी के बढ़ने का आधार अधिक हो जाता है। विभिन्न चिकित्सा केन्द्रों के बारे में भ्रांतियां रखते हैं कि यहाँ गंभीर बीमारी का ही इलाज नहीं होता है इत्यादि। अधिकतर चिकित्सकों के मानसिक रोग सेवा से जुड़े नहीं होने के अनुभव से मानसिक रोगों का उचित इलाज नहीं हो पाता। मानसिक बीमारी अन्य शारीरिक बीमारी जैसी ही है, और यह किसी को भी हो सकती है, अतः मानसिक बीमारी का भी अन्य शारीरिक बीमारियों की तरह सहज ही इलाज संभव है। शिक्षा और सामाजिक जागरूकता के माध्यम से अंधविश्वास एवं अवैज्ञानिक मान्यताओं को दूर किए जाने की आवश्यकता है। रोगियों के प्रति मानवोचित व्यवहार करने और सहृदयता बरतने की आवश्यकता है।

कारण

मानसिक रोग के लिए कई कारक उत्तरदायी होते हैं जिसके फलस्वरूप मानसिक रोगों की उत्पत्ति होती है। इन कारणों में जैविक कारण, वातावरणीय कारक कुछ अपरिहार्य आकस्मिक आदि महत्वपूर्ण हैं। जैसे- मस्तिष्क में जैविक एवं रसायनिक गड़बड़ी का होना, मस्तिष्क के विभिन्न रोग (मस्तिष्क ज्वर, अशुद्ध रक्त पूर्ति, मिर्गी आदि), सड़क दुर्घटनाओं से मस्तिष्क आघात आदि। इसके अलावा विषैले नशीले द्रव्यों के सेवन, मस्तिष्क स्वास्थ्य के लिए आवश्यक प्रोटीन, विटामिन तथा अन्य तत्वों की कमी। मानसिक रोग होने के मनोवैज्ञानिक एवं परिवेशजनित कारकों का भी कम महत्व नहीं है। इनमें मुख्यतः सामाजिक एवं सांस्कृतिक कारण जैसे-व्यक्ति के सम्बन्धों में अनेक कारणों से तनाव उत्पन्न हो जाना, आर्थिक परेशानी, वैवाहिक जीवन की समस्या, प्रियजनों से विद्रोह, कलुषित पारिवारिक वातावरण, बार-बार कुंठाओं से ग्रसित होना, स्नेह व प्यार की कमी, बेरोजगारी, तीव्र सामाजिक परिवर्तन आदि अनेक मनोसामाजिक समस्याएँ हैं।

उपचार

रोग और उपचार का इतिहास बहुत पुराना है। प्राचीन काल में मानसिक व्याधियों का उपचार अवैज्ञानिक तरीकों से किया जाता था। लोगों में ऐसी धारणाएँ विकसित हो चुकी थी कि ईश्वर कुपित होकर दंड देते हैं, जिसके फलस्वरूप दुष्टात्मा शरीर में प्रविष्ट होकर उथल-पुथल मचाने लगती है। नतीजतन पीड़ित व्यक्ति विविध प्रकार की उटपटांग हरकतें करने लगता था। पीड़ित व्यक्ति की शरीर से इन दुष्टात्माओं को बाहर निकालने के लिये कई तरह के कष्टदायक हथकंडे अपनाये जाते थे। इसमें कभी-कभी पीड़ित व्यक्ति को अपने जान से हाथ भी धोने पड़ते थे।

सामान्यतः किसी अस्वस्थ अथवा रूग्ण व्यक्ति को औषधी अथवा शल्य या, अन्य मनोवैज्ञानिक प्रविधियों द्वारा स्वस्थ बनाने की प्रक्रिया को उपचार अथवा थेरेपी कहा जाता है। नैदानिक मनोविज्ञान के अन्तर्गत 'उचार' शब्द का प्रयोग व्यापक अर्थ में होता है। आजकल बहुत सारी नई-नई नैदानिक प्रविधियों का समावेश उपचार के तहत हो चुका है। आम भाषा में यदि हम इसे परिभाषित करें तो कह सकते हैं कि "नैदानिक मनोविज्ञान में थेरेपी से तात्पर्य उन प्रविधियों से है जिन्हें प्रयुक्त कर संतुष्ट अथवा पीड़ित या विक्षुब्ध (मनोरोगियों) व्यक्तियों का उपचार किया जाता है और उन्हें समायोजन योग्य बनाया जाता है। यानि समायोजनशीलता अथवा जीवन कौशल प्रबन्धन को पुनर्स्थापित करना ही उपचार है। वर्तमान में विज्ञान एवं तकनीक के विकास के साथ ही कई प्रकार की उपचारात्मक प्रविधियाँ प्रचलन में हैं।

मनोपचार

संवेगतात्मक तथा व्यवहारात्मक समस्याओं के निदान में मनोपचार एक बहुत ही प्राचीन और प्रचलित चिकित्सा पद्धति है, जिसका प्रयोग प्राचीन काल से ही किसी न किसी रूप में होते आया है। हमारे

तत्कालीन प्राचीन चिकित्सकों, चिंतकों एवं दार्शनिकों के बीच यह एक बहुत ही लोकप्रिय और सफल चिकित्सा पद्धति थी।

चिकित्सा पद्धति

मानसिक रोगों का इलाज अन्य शारीरिक रोगों से बहुत भिन्न नहीं है। अंतर केवल इतना है कि मानसिक रोग से ग्रस्त व्यक्तियों का उपचार औषधियों के साथ-साथ अन्य मनोवैज्ञानिक तरीकों के माध्यम से किया जाना चाहिए। मनोचिकित्सा एक कारगर एवं उपयुक्त चिकित्सा पद्धति है। इसका उपयोग कर रोगी से बातचीत द्वारा उसकी मानसिक उलझनों को समझा जाता है जिसकी वजह से वह अक्सर अपने माहौल में समस्याओं का सही तरह से सामना नहीं कर पाता है। रोगी को चिकित्सा के दौरान उसकी रोजमर्रा के जीवन के संबंधित उदाहरणों के माध्यम से उसके मानसिक उलझनों के गांठों को खोलने का प्रयास किया जाता है ताकि वह समायोजित होकर जीवन जीने लायक बन जाये। उसे नए तरीके समझाए जाते हैं। इसी प्रकार व्यवहार चिकित्सा प्रणाली के माध्यम से रोगी के अवांछित व्यवहारों में परिवर्तन एवं परिमार्जन लाने का प्रयास किया जाता है। चिकित्सक पुराने एवं बीमार व्यवहार से निकलने के रास्ते बताते हैं।

मानसिक व्याधियाँ (रोग), मस्तिष्क की उस व्यवस्था की स्थिति है, जिसमें व्यक्ति के सोच, अनुभव, ज्ञान, चेतना एवं समाज के सामान्य नियमों के अनुरूप व्यवहार करने और अपने को सम्बद्ध करने की योग्यता में कमी आ जाती है। दूसरे शब्दों में मन, समझ, चेतना, प्रत्यक्षीकरण, स्मृति, बुद्धि, चरित्र, व्यवहार एवं आचरण की अस्थिर एवं अन्यत्र स्थित दशा को मानसिक रोग कहते हैं। आज भारत में दो करोड़ से अधिक व्यक्ति गम्भीर मानसिक बीमारियों से ग्रसित हैं। इसके अतिरिक्त 10 करोड़ लोग से अधिक साधारण मानसिक समस्याओं से ग्रसित हैं।

अन्य चिकित्सा पद्धतियाँ

मानसिक रोगियों का सम्पूर्ण एवं समुचित उपचार केवल औषधियों या चिकित्सा पद्धति से संभव नहीं है। औषधियों के साथ-साथ मनोवैज्ञानिक चिकित्सा पद्धतियों के माध्यम से समावेशित इलाज कारगर होगा। मनोवैज्ञानिक चिकित्सा पद्धतियों में व्यवहार चिकित्सा, समूह चिकित्सा, संज्ञानात्मक व्यवहार चिकित्सा, साइकोडायनेमिक चिकित्सा, परिवार चिकित्सा, मनोचिकित्सा, सामाजिक चिकित्सा आदि महत्वपूर्ण हैं। इन मनोवैज्ञानिक चिकित्सा पद्धतियों का चयन मनोचिकित्सक रोगी की स्थिति, रोग के स्वरूप एवं गंभीरता आदि को ध्यान में रखकर करता है। नशा की लत के शिकार व्यक्ति से बातचीत के क्रम में बहुत सारी व्यक्तिगत एवं पारिवारिक जानकारियाँ मिल जाती हैं। यदि उपचारक को लगता है कि पारिवारिक कलह एवं परेशानियों की वजह से समस्या उत्पन्न हुई है तो ऐसी स्थिति में परिवार के सदस्यों के साथ बैठकर समस्या को सुलझाने का तरीका निकाला जाता है। इसी तरह कई बीमारियों का इलाज समूह चिकित्सा पद्धति द्वारा किया जा सकता है।

संज्ञानात्मक व्यवहार चिकित्सा (सीबीटी)

इस चिकित्सा पद्धति द्वारा रोगी के संज्ञानात्मक क्रियाओं (प्रत्क्षीकरण, चिंतन आदि) को ध्यान में रखकर उपचार किया जाता है। यानि रोगी की आंतरिक समस्याओं को ठीक करने का प्रयास किया जाता है। आधुनिक समय में इस चिकित्सा पद्धति के तीन प्रमुख प्रकारों का इस्तेमाल किया जाता है। रैशनल इमोटिव चिकित्सा, संज्ञानात्मक चिकित्सा और तनाव टीका चिकित्सा। दुर्भिति और अवसाद से ग्रस्त रोगियों के लिए यह चिकित्सा पद्धति काफी लाभप्रद है। अतः मनोवैज्ञानिक मस्तिष्क अनुसंधान स्वीकार करते हैं कि चिंतन, भावनाओं और गतिविधियों के बीच परस्पर क्रिया होती है।

व्यवहार चिकित्सा

चिकित्सा की यह प्रणाली विशेष रूप से पैवलव और स्कीनर के अनुबंधन के नियमों पर आधारित है। इस चिकित्सा पद्धति की मूल मान्यता है कि जब गलत व्यवहार पुर्नबलित हो जाती है तो दोषपूर्ण सामाजिक प्रतिरूप विकसित हो जाती है और गलत आदत सीख लेता है। पान, गुटका चबाना, सिगरेट पीना आदि इसी तरह की व्यवहार है जिसे व्यवहार चिकित्सा की विलोपन, विभेदी, पुर्नबलन, शेपिंग आदि तकनीकों द्वारा छुड़ाया जा सकता है।

मनोविश्लेषण चिकित्सा

इस चिकित्सा पद्धति के प्रतिपादक सिगमंड फ्रायड थे। यह चिकित्सा पद्धति इस मान्यता पर आधारित है कि अचेतन मन की दमित इच्छाओं, कुंठा, संघर्ष, चिंता आदि के कारण व्यक्ति मानसिक समस्याओं से ग्रस्त हो जाता है। हम अपने दैनिक जीवन में देखते हैं कि जब व्यक्ति अधिक तनावपूर्ण तथा चिंतायुक्त परिस्थितियों से गुजरता है तो कई प्रकार के नशा का सहारा लेता है। लगातार सिगरेट एवं शराब लेने लगता है। वस्तुतः ऐसा अचेतन के प्रभाव के कारण होता है। अतः मनोविश्लेषण के माध्यम से उसकी अचेतन की गांठों को खोल कर सही सूझ विकसित किया जा सकता है।

जैविक चिकित्सा (मेडिकल चिकित्सा)

नैदानिक मनोविज्ञान के अन्तर्गत अध्ययन की जानेवाली चिकित्सा के दूसरे प्रारूप को जैविक चिकित्सा कहा जाता है। यह चिकित्सा पद्धति मेडिकल चिकित्सा पर आधारित है इसीलिए इसे मेडिकल चिकित्सा पद्धति भी कहा जाता है। इसके तहत आनेवाली चिकित्सा पद्धतियों का उपयोग मनोपचार की सीमाओं को दूर करने के लिए होता है। इस तरह की चिकित्सा पद्धतियों का उपयोग सामान्यतः मनोचिकित्सकों द्वारा किया जाता है। इसको परिभाषित करते हुए कहा जा सकता है कि “जैविक चिकित्सा पद्धति में विक्षुब्ध अथवा पीड़ित व्यक्तियों का उपचार मेडिकल विधियों द्वारा की जाती है। इसमें आमतौर पर औषधियों का उपयोग किया जाता है अथवा शल्यक्रिया या बिजली का झटका देकर उपचार किया जाता है। यानि औषधि, बिजली की आघात एवं शल्य क्रिया द्वारा मानसिक विकृतियों का उपचार ही जैविक चिकित्सा है।

वैयक्तिक चिकित्सा

मनोपचार के इस प्रारूप के तहत एक बार में केवल एक ही व्यक्ति की मानसिक उलझनों को सुलझाकर समायोजन के योग्य बनाया जाता है। मनोपचार की इस पद्धति में पहले पीड़ित व्यक्ति की समस्याओं की गहनता और उसके स्वरूप का आकलन किया जाता है। तत्पश्चात् आवश्यकतानुसार योजनाएँ बनाई जाती हैं। इसकी सफलता का प्रतिशत उपचारक की कौशल एवं दक्षता पर निर्भर करता है। योजनाबद्ध तरीके से समस्या की स्वरूप एवं जटिलता को ध्यान में रखकर कई सत्रों में उपचार की प्रक्रिया को चलाया जाता है और उपचार किया जाता है। धीरे-धीरे सेवार्थी की सांवेगिक विकृतियाँ दूर हो जाती हैं और वह सामान्य हो जाता है। इस तरह उसकी व्यवहार सम्बन्धित समस्याएँ दूर हो जाती हैं और सांवेगिक समायोजन स्थापित हो जाती है।

समूह चिकित्सा

इस चिकित्सा पद्धति द्वारा भी एक तरह की ग्रस्त समस्याओं से व्यक्तियों का समूह में रखकर एक छोटा समूह बनाया जाता है और आवश्यकता अनुसार इसके विविध प्रकारों जैसे मनोनाटक संव्यवहार विश्लेषण आदि का प्रयोग करके मानसिक रोगियों का उपचार किया जाता है। अधिकांश स्थितियों में देखा गया है कि दोषपूर्ण अंतर्वैयक्तिक संबंध के चलते मानसिक समस्याओं का जन्म होता है।

साइकोडायनेमिक चिकित्सा

विशेष रूप से व्यवहार जब तनाव या निराशा की भावनाओं को कम करने का प्रयास किया जाता है जो आत्म-चोट से संबंधित हो सकता है, जैसे अन्य भावनात्मक कल्याण के मुद्दों की एक विस्तृत गुंजाइश के रूप में, मनोदैहिक उपचार में इस बारे में बात करना शामिल है कि आपके पिछले मुठभेड़ कैसे प्रभावित कर रहे हैं कि आप कैसा महसूस करते हैं वर्तमान दिनों में। अपने पूरे जीवन में बड़े अवसरों या अवधियों के बीच संबंध बनाकर, आप पिछले मुठभेड़ों को नुकसान पहुंचाने के बजाय, वर्तमान में कैसा महसूस कर रहे हैं, इसे प्रभावित करने के लिए सकारात्मक सुधार करना शुरू कर सकते हैं।

परिवार चिकित्सा

यदि आपके पास एक अधिक अनुभवी युवा या किशोर है जो खुद को चोट पहुंचाने के लिए प्रवृत्त है, तो उस समय पारिवारिक उपचार से सुधार करने का मौका मिलता है, जिससे आपको यह पता लगाने में मदद मिलती है कि उनकी मदद कैसे करें और यह समझें कि वे क्या हैं और उनके जीवन में परेशानी का समय क्या अनुभव करता है। अतः इस चिकित्सा प्रणाली में रोगी के पारिवारिक अंतःक्रियाओं को ध्यान में रखकर इलाज किया जाता है। इसकी मूल मान्यता यह है कि व्यक्ति इसलिए मानसिक समस्याओं से गुजर रहा है कि उनका परिवार के सदस्यों के साथ उचित अंतःक्रिया नहीं हो पाते हैं। परिवार के सदस्यों को दोषपूर्ण अंतःक्रिया को पता लगाकर उनमें परस्पर प्रेम एवं सौहार्द बढ़ाने का प्रयास किया

जाता है। उनके परिवार के सभी सदस्य मिलकर रोगी इन अवस्था से बाहर निकलने में मदद करते हैं।
बस्तुतः यह समूह चिकित्सा का ही एक रूप है।

परामर्शदाता की भूमिका

आज के परिवेश में शायद ही ऐसा कोई इंसान मिले जो मानसिक परेशानियों से अछूता हो। वर्तमान जीवन शैली ने मनुष्य को जटिलताओं की जाल में इस कदर उलझा कर रख दिया है जिसमें जीना दुभर हो गया है। इन परिस्थितियों में 'परामर्श' एक 'मल्टीटॉनिक' की तरह उपयोगी साबित हो रहा है। आज प्रायः जीवन के हर क्षेत्र में हर मोड़ पर इसकी उपयोगिता साबित हो चुकी है।

परामर्श वर्तमान में दो या दो से अधिक व्यक्तियों के बीच की अन्तर्वैक्तिक आदान-प्रदान है जिसमें परामर्शदाता अपनी विशिष्ट योग्यताओं की सहायता से परामर्शप्रार्थी अथवा सेवार्थी को अपनी सामर्थ्य एवं संभावित भविष्य को समझने में मदद करता है, ताकि वह अपनी क्षमताओं का सही तरह से उपयोग करना सीख ले जो उसके लिए तथा समाज दोनों के लिए लाभप्रद हो। परामर्श के माध्यम से तात्कालिक समस्याओं का सामाधान होता है, परन्तु उसका अभीष्ट लक्ष्य दृघकालिक होता है। यानि तात्कालिक समस्या से भविष्य की चुनौतियों का समाधान निकालना।

परामर्शदाता बुद्धि, कौशल, धैर्य, संयम से काम लेने का प्रयास करते हैं। वो मानसिक रोगी को व्यस्त रखने के लिए दिनभर के कार्यकलापों की अच्छी संरचना करता हैं। वैसे भी मानसिक रोगी समाज से घर-परिवार से लगभग ठुकराये हुए होते हैं। उन्हें जीवन, अमृत का एहसास कराता है परामर्शदाता। उनके नकारात्मक व्यवहार को सकारात्मक व्यवहारों को बदलने की चेष्टा करता है। इस तरफ वह उनके सम्मान को बनाये रख कर उनको फिर से नयी राह दिखता है। इस तरह वह मानसिक रोगी की मनःस्थिति भावनाओं, व्यवहारों के पुनरुद्धार के लिए योगदान देते हैं। स्वयं पर आत्मविश्वास जगाते हुए उनकी सेवा में खुद को आत्मसात कर देते हैं। स्वयं पर विश्वास जगाते हुए भिन्न-भिन्न रोगीओं में विश्वास जगा पाना कठिन परीक्षा समान होती है पर वे इस पर कामयाब पाता है।

प्रबन्धन

उत्तम मानसिक स्वास्थ्य उत्तम समायोजन का मानदंड है। मानसिक स्वास्थ्य में किसी प्रकार की अवरुद्धता व्यक्ति, परिवार, समाज और उस राष्ट्र के लिये हितकर कदापि नहीं होता है। नैदानिक मनोविज्ञान का मूल उद्देश्य संतुष्ट, पीड़ित एवं समस्याग्रस्त व्यक्ति की मानसिक स्वास्थ्य को संतुलित करके उसे समायोजन लायक बनाना है। एक अद्यतन आकलन के अनुसार प्रत्येक चार व्यक्तियों में से एक व्यक्ति साल में एकबार किसी न किसी मानसिक समस्या के अक्रान्त अवश्य महसूस करता है, जिसमें कई समस्याओं का सम्बन्ध भवनात्मक या चिंता से होता है।

जैसे अवसाद से निकालने के लिये जो कारण उतरदायी है उसका सम्पूर्ण ध्यान रखकर ही उपचारात्मक प्रविधियों का सहारा लिया जाता है। इसके लिए सर्वप्रथम अवसादग्रस्त व्यक्ति का जीवन-वृत्त लेना

आवश्यक होता है। नैदानिक हस्तक्षेप के प्रथम सत्र में पीड़ित व्यक्ति के साथ सौहार्द्रपूर्ण सम्बन्ध किया जाता है, ताकि उसकी समस्याओं के जड़ तक पहुँचने में मदद मिल सके। निदानकर्ता में परानुभूतिक सूझ विकसित होनी आवश्यक होती है। अब अवसाद की स्वरूप एवं गहनता के अनुसार मनोचिकित्सक अवसादरोधी दवाओं को देता है। साथ ही साथ संज्ञानात्मक व्यवहारात्मक चिकित्सा, परिवार चिकित्सा, व्यवहार चिकित्सा के कुछ आवश्यक तकनीकों का इस्तेमाल आवश्यकतानुसार किया जाता है। परामर्श के द्वारा रोगी को उचित परामर्श देकर अपने प्रति बनाई गई गलत आवरण से बाहर निकालने में मदद की जा सकती है। मनोवैज्ञानिक परीक्षणों द्वारा व्यक्ति की अवसाद के स्तर का पता लगाया जाता है, जैसे- रोसाक्र टेस्ट, एम0 एम0 पी0 आई परीक्षण, 'बेक डिप्रेशन इन्धेटी' आदि-आदि। चिकित्सकीय जाँच में विटामिन बी12, विटामिन डी, हार्मोन्स आदि की जाँच महत्वपूर्ण है। क्योंकि इनकी उचित मात्रा के होनेवाले स्त्राव का सीधा सम्बन्ध मनोदशा एवं अवसाद से होता है। इन विटामिनों की कमी से सुस्ती, झनझनाहट, मनोभ्रंस की स्थिति उत्पन्न हो सकती है। इसका पता लगाकर उचित दवा दिया जाता है।

मरीज के भोजन या आहार में संतुलित मात्रा में ओमेगा-3, अन्य विटामिन्स, कार्बोहाइड्रेट्स, लौहत्व एवं अन्य खनीजों की मात्रा होनी आवश्यक है। म्यूजिक थेरेपी, रेशनल इमोटिव थेरेपी, संज्ञानात्मक व्यवहार चिकित्सा मरीज के नाकारात्मक विचार को निकालने में काफी असरदायक है। खेल चिकित्सा, समूह चिकित्सा, परामर्श द्वारा अपनी भावनाओं को साथियों में शेयर करता है। इस आदान-प्रदान का बड़ा ही बेजोड़ असर अवसाद के मरीज पर पड़ता है और इस अँधेरी सुरंग से बाहर निकलकर सामान्य जीवन जीने के काबील बनाया जाता है।

निष्कर्ष

अंत में व्यक्ति के प्रबल इच्छा शक्ति, परिवार के सहयोग तथा चिकित्सकों के सतत् प्रयास से सफलता पूर्वक मानसिक रोगियों का इलाज संभव है। मानसिक रोगी भी एक इंसान है जो किसी कारणवश मानसिक संतुलन खो दिए हैं। उसके साथ मानवोचित व्यवहार होनी चाहिए तथा समुचित इलाज करने की आवश्यकता है। देश के प्रत्येक नागरीक का यह कर्तव्य बनता है कि उनके साथ किसी तरह का भेदभाव और अमानवीय व्यवहार न करें और उनके समायोजन के लिए स्वस्थ माहौल तैयार करें।

संदर्भ सूची

1. सिंह, अरुण कुमार, 2002 *आधुनिक असामान्य मनोविज्ञान*, मोतिलाल बनारसी दास, प्रकाशन पटना।
2. सुलेमान, मुहम्मद एवं तैवाब, मुहम्मद 2004 *असामान्य मनोविज्ञान*, मोतिलाल बनारसी दास, पटना।
3. हिंगोरानी, सीमा. 2020 "डिप्रेशन से मुक्ति" भारती भवन प्रकाशन।



4. प्रसाद, नगीना एवं मुहम्मद, सुलेमान: 1984. *असामान्य मनोविज्ञान*, भारती भवन, पटना।
5. भाटिया, मनजीत सिंह. 2004. *मनोरोग गलत धारणाएं और सही पहलू*, राष्ट्रीय पुस्तक न्यास, नई दिल्ली।
6. निम्हांस से प्रकाशित रिपोर्ट “*मेंटल हेल्थ इन द टाइम्स ऑफ इंडिया कोविड-19 पॉडेमिक*” (अभिगम 10.4.2022)।
7. चौधरी, कृष्ण चंद्र, 2021. *कोविड-19 और मनोस्वास्थ्य, योजना*, प्रकाशन विभाग, सूचना एवं प्रसारण मंत्रालय, भारत सरकार नई दिल्ली, जून 2021, पृष्ठ 28-31.