

मानसिक तनाव : लक्षण, कारण एवं उपाय

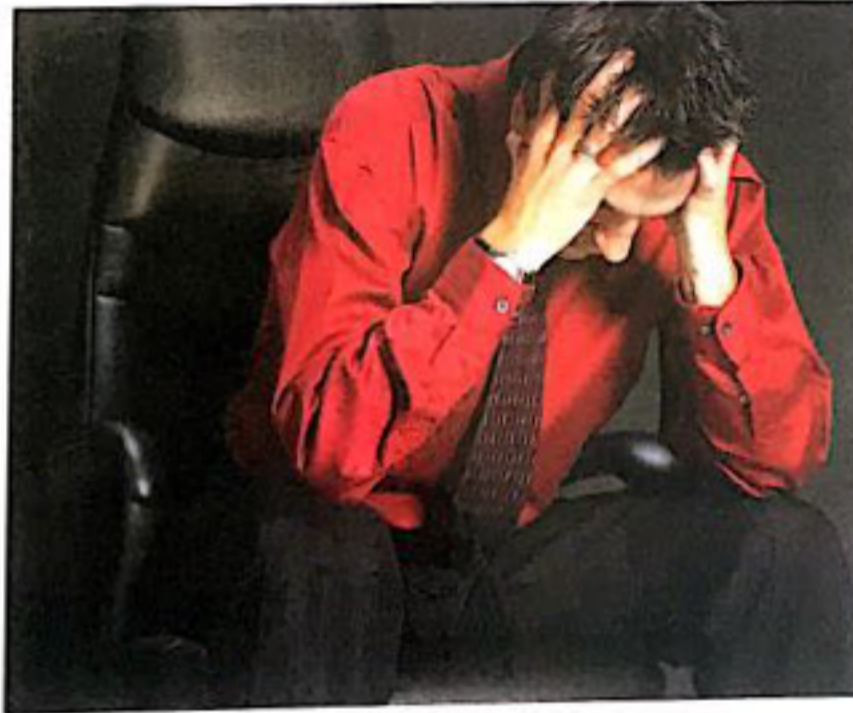
■ डॉ. अशोक जैनर

आज की भागदौड़ भरी जिंदगी में मानसिक तनाव और अवसाद तेजी से बढ़ता जा रहा है, जो न सिर्फ हमारे मानसिक स्वास्थ्य पर असर डालता है बल्कि शारीरिक स्वास्थ्य के लिए भी घातक है। इससे इंसान की काम करने की क्षमता बुरी तरह प्रभावित होती है। आजकल मानसिक तनाव बच्चों में भी बहुत देखा जा रहा है। हमारे देश में अधिकतर लोग मानसिक तनाव को गंभीरता से नहीं लेते और इसे एक बीमारी मानने के बजाय अंधविश्वास की चपेट में आ जाते हैं। कुछ लोग इसका इलाज ज्योतिषियों और झाड़ू-पूंक करने वालों के पास ढूँढते हैं। मानसिक तनाव के कारण बच्चों के पालन-पोषण में सुरक्षा और लाड़-प्यार का अभाव होता जा रहा है। संयुक्त परिवार तेजी से एकल परिवारों में बदलते जा रहे हैं। माता-पिता तनाव एवं अवसादग्रस्त होने की वजह से स्वयं असुरक्षित महसूस करते हैं, जिसके कारण वे बच्चे को भावनात्मक रूप से विकसित होने में अपना पूरा योगदान नहीं दे पाते।

दूसरी ओर, अभिभावक बच्चे के ऊपर अपनी आकांक्षाओं का बोझ डाल देते हैं, जिससे उसका बचपन ही खो जाता है। बच्चा शारीरिक रूप से तो विकसित हो जाता है लेकिन उसके अंदर आगे चलकर मानसिक बीमारी के बीज पैदा हो जाते हैं। आज का प्रतिस्पर्धात्मक जीवन, घटते संसाधन, बढ़ती आकांक्षाएं और समाज का दबाव लोगों में मानसिक तनाव पैदा करता है। कई लोगों में इस मानसिक तनाव का कारण आनुवंशिक भी होता है। इसके अलावा, कुछ लोग व्यक्तित्व के विकार के कारण भी इस बीमारी से ग्रस्त हो जाते हैं।

मानसिक तनाव के लक्षण

मानसिक तनाव का शिकार व्यक्ति चिड़चिड़ा हो जाता है, उसे घबराहट होने लगती है और वह अपने भविष्य को लेकर जरूरत से ज्यादा चिंतित रहने लगता है। वह अनहोनी की आशंका से डरता रहता है, उसे डरावने सपने आने लगते हैं, नींद कम आती है, अक्सर रात में नींद खुल जाती है, हथेलियों में पसीना आने लगता है, सीने में और पेट में दर्द रहने लगता है और मांसे पेशियों में तनाव महसूस होता है, जिस कारण सिर में तेज दर्द होने लगता है। व्यक्ति



को छोटी-छोटी बातों पर गुस्सा आने लगता है। अगर आपको इस प्रकार के लक्षण कई महीनों से दिखाई दे रहे हैं तो ऐसे में जरूरी हो जाता है कि इसकी अच्छी तरह से जांच कराएं और जांच के बाद पूरा इलाज कराएं। आज के दौर में लगभग हर पांचवां व्यक्ति मानसिक तनाव का शिकार है। इनमें काफी लोग मानसिक तनाव के साथ-साथ उदासी के भी शिकार हो जाते हैं। उदासी की वजह से काम में अरुचि, मन में उदासी, आत्मग्लानि और नकारात्मक विचार घर कर लेते हैं। इस वजह से कई बार आत्महत्या का विचार आने लगता है। अगर उदासी ज्यादा बढ़ जाए तो मरीज अपने को असहाय और आशाहीन समझकर आत्महत्या भी कर सकता है।

कुछ लोगों में मानसिक तनाव के साथ-साथ कई चीजों को लेकर डर बैठ जाता है, जैसे ऊंचाई से डर लगना, लिफ्ट में जाने से डरना या किसी जानवर विशेष से डरना शामिल है।

अवसाद से बचने के उपाय

मानसिक तनाव से बचने का उपाय बेहद आसान है। इसके लिए किसी मनोचिकित्सक से परामर्श कर इलाज शुरू कर देना चाहिए। इलाज के दौरान मनोचिकित्सक इसके कारणों का पता लगाकर उन कारणों को मरीज के द्वारा ही दूर करने का प्रयास करते हैं। कई बार मरीज की दिनचर्या में बदलाव की जरूरत होती है। कई बार मरीज के व्यक्तित्व में छुपे हुए उन कमजोर बिंदुओं को दूर किया जाता है, जो रह-रहकर तनाव पैदा करते हैं। इस तरह के इलाज को साइको-थैरेपी कहा जाता है, जिसमें मरीज के साथ बातचीत के द्वारा उसके मन के अंदर तनाव पैदा करने वाले कारणों का विश्लेषण करना और उन्हें दूर करना शामिल है। इस प्रकार के इलाज में काफी लंबा समय लगता है, क्योंकि मरीज को सप्ताह में एक सत्र दिया जाता है और ऐसे लगभग 20

सत्रों की जरूरत पड़ती है। इसके अतिरिक्त, मानसिक रूप से तनावमुक्त करने की तकनीक, जिसमें मेडिटेशन लाभदायक होता है। इसके अलावा, कई मरीजों को दवाइयों की भी जरूरत पड़ती है। मानसिक तनाव और अवसाद के लिए आजकल बाजार में कई अच्छी दवाइयां उपलब्ध हैं, जिन्हें डॉक्टर की सलाह के बाद लिया जा सकता है। मरीजों को ध्यान रखना चाहिए कि दवा जिस तरह बताई गई हो, विल्कुल उसी तरह ली जानी चाहिए। इस बीमारी से ग्रस्त लोगों को हमेशा शराब और किसी तरह के तंबाकू उत्पाद के सेवन से बचना चाहिए।

लेखक लंदन में प्रसिद्ध डॉक्टर हैं और नियमित रूप से भारत आते रहते हैं।

समाचार-विचार पत्रिक