

# मानसिक बीमारी का दंश

भारत में डिप्रेशन ने लगभग 5 प्रतिशत लोगों को जकड़ लिया है। बड़े-बड़े उद्योगपति से लेकर आम आदमी इसके शिकार हैं लेकिन अफसोस इस बात का है कि इसके लक्षण आम आदमी को पता नहीं होते। वो सही जगह अपना इलाज नहीं करा पाते। पता चल भी जाए कि ये मानसिक बीमारी के लक्षण हैं तब भी घरवाले इसे छिपाने की कोशिश करते हैं क्योंकि समाज में मानसिक बीमारी के प्रति नकारात्मक दृष्टिकोण है।

■ डॉ. अशोक जैन

**आज** हमारे देश पर दुनिया के सभी देश मजबूत लगाए बैठे हैं। इस देश में दुनिया के सबसे अधिक पढ़े, लिखे युवक हैं। कंप्यूटर व आईटी के क्षेत्र में देश के युवक दुनिया भर में फैले हैं। हर देश यहां पर निवेश करना चाहता है। वहीं पर हमारे देश में मानसिक स्वास्थ्य व मानसिक बीमारियों की तरफ न तो सरकार का ध्यान है और न ही प्राइवेट सेक्टर इस ओर निवेश करना चाहता। इसका का कारण है मानसिक बीमारियों के प्रति समाज का नकारात्मक दृष्टिकोण। आज यदि किसी को शारीरिक बीमारी होती है तो तुरंत डॉक्टर के पास जाते हैं। अस्पताल में मरीजों की मरमाह होती है। अस्पतालों में मरीजों के लिए बिस्तार कम पड़ जाते हैं, डाक्टर कम पड़ जाते हैं। वहीं दूसरी ओर मानसिक बीमारियों के लिए दूर-दूर तक मानसिक चिकित्सक नहीं मिलते और ना ही अस्पताल। इसके साथ-साथ मानसिक बीमारी का मरीज स्वयं ही अपनी किरमा को रोता रहता है। अधिकतर मरीजों को तो यह पता भी नहीं होता कि उन्हें मानसिक

बीमारी है। यदि किसी को अवसाद होता है वह उदास रहने लगता, कार्य में अक्षय होने लगती है तथा मन में नकारात्मक विचार आने लगते हैं। इस कारण वह अक्सर वह नहीं समझ पाता कि वह अवसादग्रस्त है। वह मानसिक चिकित्सक के पास जाने की जगह ज्योतिष के पास चला जाता है। जब डिप्रेशन और अधिक बढ़ता है तब कई बार मरीज आत्महत्या कर बैठता है। 30-40 प्रतिशत लोग जो आत्महत्या करते हैं वे अक्सर डिप्रेशन का शिकार होते हैं।

स्थिति यह है कि डिप्रेशन ने लगभग 5 प्रतिशत लोगों को जकड़ लिया है। बड़े-बड़े उद्योगपति से लेकर आम आदमी इसके शिकार

हैं। किसी दुनिया के लोगों से लेकर राजनैतिक लोग इसके शिकार होते हैं लेकिन दुख की बात है कि हमारे देश में इसके लक्षण आम आदमी को पता ही नहीं होता। वो सही जगह अपना इलाज नहीं करा पाते। यदि किसी कारण यह चल भी जाए कि यह मानसिक बीमारी के लक्षण हैं तब फिर घर वाले इसे छिपाने की कोशिश करते हैं क्योंकि समाज में मानसिक बीमारी के प्रति नकारात्मक दृष्टिकोण है। इसी प्रकार एक बहुत ही प्रचलित मानसिक बीमारी है जिसका नाम है "आबसेसीव कैम्पलसीव इलनेस" यह बीमारी लगभग 1 प्रतिशत लोगों में होती है। अक्सर 20 साल के आस-पास शुरू होती है। मेरे पास



समाचार-विचार पत्रिक

भारत से इस बीमारी के मरीज संपर्क करते हैं। इस बीमारी में मरीज को बार-बार हाथ धोने/साफ करने के बीमारी होती है। मरीज कई-कई घंटे तक नहाता रहता है। उसे ऐसा लगता है कि अभी भी उसके हाथ साफ नहीं हुए। इसके साथ-साथ वह बार-बार चेक करता है। जैसे बार-बार ताला चेक करना। उसे पता होता है कि ताला बंद है फिर भी बार-बार विचार आते हैं कि एक बार फिर चेक कर ले। इसी प्रकार बार-बार किल्ली चेक करना। इस प्रकार के मरीजों के मन में बार-बार विचार आते हैं कि ये विचार ठीक नहीं हैं लेकिन उन्हें रोक नहीं पाता। मैंने एक बार इस प्रकार की बीमारी से ग्रस्त एक बहुत ही पढ़ी लिखी तथा अच्छी पोस्ट पर नीकरी करने वाली महिला को देखा। सफाई करना, बार-बार अपने हाथ साफ करना, सफाई को लेकर घर में बार-बार झगड़ा होना। जब वो स्नानगृह में जाए तब बंदी लगाना। इस कारण उसका पति काफी परेशान था। वो अक्सर स्नानगृह खाती ना होने के कारण लोट हो जाता था। उसे यह पता ही नहीं था कि उसकी पत्नी को मानसिक बीमारी है। जब मैंने उनकी पत्नी का इलाज किया तब उनका तो जैसे जीवन ही बदल गया। घर में शांति आ गयी। हमारे देश में करोड़ों लोग इस बीमारी से ग्रस्त हैं, एक करोड़ से अधिक इस बीमारी से ग्रस्त हैं लेकिन बहुत कम लोग इलाज ले पा रहे हैं। इसको देखकर मुझे लगा यदि मैं मानसिक रोगों के प्रति अपने देश में कुछ जानसूचना कर सकूँ तो मुझे काफी शान्ति होगी।

डिप्रेशन व आबसेसीव कैम्पलसीव के अतिरिक्त मैं एक और बीमारी के बारे में जानकारी देना चाहूंगा। इसका नाम है साइडोमीनीया। हमारे देश में लगभग एक करोड़ से अधिक लोग इस बीमारी से ग्रस्त हैं। इस बीमारी से मरीज का व्यवहार बदलने लगता है। मरीज को लगता है जैसे लोग उसके खिलाफ हैं, उसके दुरमन हैं। उसके खिलाफ आलगायी कर रहे हैं, उसको मारना चाहते हैं, उसके खाने में जहर मिला सकते हैं। इसके साथ-साथ उसके कानों में आवाजें आने लगती हैं। वह बार-बार पीछे मुड़ कर देखता है। उसे कोई नजर नहीं आता। इस प्रकार के मरीजों को लगने लगता है कि दूसरे लोग उसके मन की बात जान जाते हैं। उसके मन की बात पढ़ लेते हैं। इस प्रकार के मरीज अपने पराए की सुध को बैठते हैं। मैंने इस बीमारी से ग्रस्त एक लड़की का इलाज किया उसे लगता था कि उसके माता-पिता असली नहीं हैं। ये कोई और है। इन्होंने अपना भेष बदल लिया है। वो लड़की



अपने माता-पिता से दूर भागती थी। उसे लगता था कि इन्होंने उसके दिमाग के अंदर कंप्यूटर लगा रखा है। कंप्यूटर के द्वारा उसके दिमाग की सारी जानकारी प्राप्त कर लेते हैं। वो रात-रात भर सोती नहीं थी उसे डर था कहीं वो उसे जहर ना खिला दें। वो अपना खाना स्वयं बनाती थी। जैसे ही उसका इलाज हुआ। उसकी तथा उसके परिवार के लिए जैसे नमनकार हो गया। वो विश्वास भी नहीं कर पा रहे थे कि उनके घर में फिर से शान्ति लौट आयी है। मुझे यह देखकर दुख होता है ना जाने हमारे देश में कितने परिवार इस प्रकार की मानसिक बीमारी के कारण दुखी हो रहे हैं। मुझे पिछले दिनों अभिनेत्री रिपिका पादुकोण का एनटीवी पर साक्षात्कार देखा जिसमें उन्होंने स्वीकार किया कि उसके डिप्रेशन था तथा उसने इलाज कराया। मानसिक परेशानियां, मानसिक स्वास्थ्य को कमजोर करती हैं। जब मानसिक स्वास्थ्य कमजोर होता है उसके कारण तरह-तरह की मानसिक बीमारियां पैदा होती हैं। मानसिक बीमारी जब शुरू होती है तब उसके कारण व्यवहार में परिवर्तन जैसे नींद की कमी, थिड़थिड़ापन, मन में उदासी, शक करना, अपने आपसे बने करते रहना, अकेलापन, घर से बाहर ना निकलना, दूसरों पर शक करना आदि शुरू हो जाता है। ये सब मानसिक बीमारी के

लक्षण हैं। ऐसे में मरीज को चाहिए की वह किसी मनोचिकित्सक से संपर्क करे। जिस प्रकार हम शारीरिक बीमारी का इलाज लेते हैं उसी प्रकार मानसिक बीमारी का भी इलाज लेना आवश्यक है। इलाज लेने से न केवल मरीज ठीक होता है बल्कि पूरा परिवार एक प्रकार की राहत प्राप्त करता है। घर में एक सदस्य की मानसिक बीमारी पूरे परिवार को प्रभावित करती है। यह पूरे परिवार की आर्थिक स्थिति को भी प्रभावित करता है। मानसिक बीमारी व मानसिक स्वास्थ्य से संबंधित जानकारी बढ़ाने के लिए स्वास्थ्य विभाग को व एनकीओ को आगे आना चाहिए। इसके लिए टीवी, म्यूजपेपर व वेबसाइट के जरिये लोगों तक जानकारी पहुंचानी चाहिए। जानकारी के अभाव में मरीज इधर-उधर भटकते रहते हैं। इसके अलावा मानसिक अस्पताल मिले स्तर पर तथा मानसिक चिकित्सक हर एक ब्लॉक पर उपलब्ध कराना चाहिए। हमारे देश में मानसिक चिकित्सक की संख्या बहुत कम है। लगभग 2.5 लाख पर एक मनोचिकित्सक है जबकि विकसित देशों में 30-50 हजार लोगों पर एक मनोचिकित्सक तथा साइकैट्रिस्ट उपलब्ध होते हैं। जैसे-जैसे हम आर्थिक विकास की ओर बढ़ रहे हैं। वैसे-वैसे हमें मानसिक स्वास्थ्य पर विशेष ध्यान देना होगा। मानसिक स्वास्थ्य के बिना सब कुछ अपूरा है। ■■