

- मानसिक विकार दूर करती होम्योपैथी...
- मानसिक रोगों को न समझें पागलपन

RNI No. MPHIN/2011/40959

डाक पंजीयन क्रमांक MP/IDC/1395/2018-2020

प्रत्येक माह की 6 तारीख को प्रकाशित

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

संघत एवं सूरत

अगस्त 2020 | वर्ष-9 | अंक-9

मूल्य
₹ 20

पत्रिका नहीं संपूर्ण अभियान
जो रखे पूरे परिवार का ध्यान...

मानसिक रोग
विशेषांक

मानसिक रोग से
उलझती जिंदगी

शिरोधारा तनाव दूर करने की बिना दवाईयों की आसान तकनीक

शिरोधारा थकान को कम करता है और
मस्तिष्क कोशिकाओं पर सुखदायक प्रभाव पैदा करता है



शिरोधारा काफी प्राचीन तकनीक है जिसका प्रयोग करके मानसिक शांति को बनाये रखा जाता है। शिरोधारा के माध्यम से तनाव, अवसाद इत्यादि का इलाज किया जाता है। शिरोधारा में आयुर्वेदिक जड़ी बूटियों से बने हुए खास तरह के तेल के उपयोग से चिकित्सा की जाती।

तनाव, अनिद्रा, बेचैनी, चिड़चिड़ापन, मूडस्विंग होने जैसी तकलीफों में शिरोधारा लाभकारी है। इससे मन को शांति मिलती है। कमजोर याददाश्त, चेहरे का लकवा, पुराना

सिरदर्द, माइग्रेन, गहरी नींद न आना जैसी परेशानियों में यह बहुत फायदेमंद है।

शिरोधारा एक तरह से थकान और तनाव दूर करने की बिना दवाईयों के आसान तकनीक है। इस विशेष पद्धति में तेल या घी के विशेष पदार्थ को व्यक्ति के सिर पर एक विशेष गति के साथ डाला जाता है। जिन लोगों को मानसिक तनाव रहता है उनके लिए यह आयुर्वेदिक तकनीक बहुत फायदेमंद होती है। जब आप मानसिक परेशानी से गुजर रहे हों तो यह बहुत लाभ पहुंचाती है।



एडवांस योग एवं नेचुरोपैथी हॉस्पिटल

28-ए, ग्रेटर ब्रजेश्वरी, करणावत भोजनालय के पास, स्कीम नं. 140 के सामने, पिपल्याहाना चौराहा, इन्दौर

Call : 0731-4989287, 98935-19287, 91790-69287

Email : aipsyoga@gmail.com, drakdindore@gmail.com

समय - सुबह 8 से 12 व शाम 4 से 6 बजे तक

सेहत एवं सूरत

अगस्त 2020 | वर्ष-9 | अंक-9

प्रेरणास्रोत

पं. रमाशंकर द्विवेदी
डॉ. पी.एस. हार्डिया

मार्गदर्शक

डॉ. भूपेन्द्र गौतम, डॉ. पी.एन. मिश्रा

प्रधान संपादक

सरोज द्विवेदी

संपादक

डॉ. ए.के. द्विवेदी

9826042287

सह संपादक

डॉ. वैभव चतुर्वेदी, डॉ. कनक चतुर्वेदी

प्रबन्ध संपादक

राकेश यादव, दीपक उपाध्याय
9993700880, 9977759844

संपादकीय टीम

डॉ. आशीष तिवारी, डॉ. चेतना शाह,
डॉ. डी.एन. मिश्रा, डॉ. एम.के. जैन,
डॉ. कौशलेन्द्र वर्मा, डॉ. गिरीश त्रिपाठी
डॉ. ब्रजकिशोर तिवारी

डॉ. सुधीर खेलावत, डॉ. अमित मिश्रा
डॉ. भविन्दर सिंह, डॉ. नागेन्द्रसिंह
डॉ. अरूण रघुवंशी, डॉ. रामगोपाल तपाड़िया
डॉ. जितेन्द्र पुरी, डॉ. अर्पित चोपड़ा
डॉ. दीपिका वर्मा, डॉ. अभ्युदय वर्मा

परामर्शदाता

डॉ. घनश्याम ठाकुर, श्री दिलीप राठौर
डॉ. आयशा अली, डॉ. रचना दुबे, तनुज दीक्षित

विशेष सहयोगी

कोमल द्विवेदी, अथर्व द्विवेदी

प्रमुख सहयोगी

डॉ. विजय भाईसारे, डॉ. भारतेन्द्र होलकर
डॉ. पी.के. जैन, डॉ. मंगला गौतम
डॉ. आर.के. मिश्रा, रचना ठाकुर
डॉ. सी.एल. यादव, डॉ. सुनील ओझा
श्री उमेश हार्डिया, श्रीमती संगीता खरिया

विज्ञापन प्रभारी

मनोज तिवारी पियूष पुरोहित
9827030081 9329799954

विधिक सलाहकार

विनय द्विवेदी, लोकेश मेहता,
नीरज गौतम, भुवन गौतम

फोटोग्राफी

सार्थक शाह

वेबसाइट एवं नेट मार्केटिंग

पियूष पुरोहित - 9329799954

लेआउट डिजाइनर

राज कुमार

अंदर के पन्नों में...



08

साइबर बुलिंग से युवाओं में बढ़ता है अवसाद...



13

अकेलापन और मानसिक तनाव एक बड़ी स्वास्थ्य समस्या



17

कोरोना के कारण बढ़ रहे हैं मानसिक अवसाद के मरीज

18

मानसिक रोग के लिए योग



30

चेहरे की सुंदरता बनाए रखने के लिए गुलाब जल का प्रयोग



33

नीम के पत्तों के साथ बढ़ाएं अपनी सुंदरता



34

बचपन में सिखाए गए शिष्टाचार कोरोनाकाल में बन गए हैं स्वच्छता प्रोटोकाल



श्रीराम जन्म भूमि अयोध्या में

माननीय प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी द्वारा

राम मंदिर भूमि पूजन

के अवसर पर आप सभी को हार्दिक

शुभकामनाएं

डॉ. ए.के. द्विवेदी
संपादक
सेहत एवं सूरत

ॐ भूर्भुवः स्वः

सर्वे भवन्तु सुखिनः, सर्वे सन्तु निरामयाः ।
सर्वे भद्राणि पश्यन्तु, मा कश्चिद् दुःखभाग भवेत् ॥

सभी सुखी हों, सभी रोगमुक्त रहें, सभी मंगलमय घटनाओं के साक्षी बनें और किसी को भी दुःख का भागी न बनना पड़े।

संपादकीय



संपादक

डॉ. ए.के. द्विवेदी

एमडी (होम्यो), एमबीए, पीएचडी
सदस्य

- वैज्ञानिक सलाहकार बोर्ड
सी.सी.आर.एच., आयुष मंत्रालय, भारत सरकार
- एकेडमिक बोर्ड
मध्यप्रदेश मेडिकल साइंस विश्वविद्यालय,
जबलपुर

प्रोफेसर एवं विभागाध्यक्ष-फिजियोलॉजी

- एसकेआरपी गुजराती होम्योपैथिक मेडिकल
कॉलेज, इंदौर

संचालक

- एडवांस्ड होम्यो हेल्थ सेंटर एवं
होम्योपैथिक मेडिकल रिसर्च प्रा. लि., इंदौर
- एडवांस योग एवं नेचुरोपैथी हॉस्पिटल, इंदौर

नर हो, न निराश करो मन को
कुछ काम करो, कुछ काम करो
यह जन्म हुआ किस अर्थ अहो
समझो जिसमें यह व्यर्थ न हो
कुछ तो उपयुक्त करो तन को
नर हो, न निराश करो मन को...

प्रसिद्ध कवि मैथलीशरण गुप्त की ये पंक्तियां आज के परिपेक्ष्य को चरितार्थ करती हैं, वर्तमान में सभी जगह, सभी के मन में निराशा का भाव उत्पन्न हो रहा है, निराशा के इस वातावरण में चिंता और अवसाद से लोग ग्रसित हो रहे हैं, परन्तु मनुष्य जन्म मिला है तो हमें निराशा को तज कर अपने कर्म पथ पर फिर से उसी प्रकार से चलना होगा।

आगत विगत की चिंता से मुक्त होकर कर्मपथ पर आगे बढ़ते जाना होगा, क्योंकि घटनाएं प्रकृति के घटनाक्रम की कड़ी हैं और वे समयानुसार घटती रहती हैं। अनावश्यक चिंताओं में उलझना जीवन के अमूल्य समय को नष्ट करता है, इसलिए तनावरहित होकर अपना कर्म करते जाना चाहिए।

किसी भी संकल्प को पूरा करने के लिए मन का स्थिर और अचल होना आवश्यक है। उद्देश्य प्राप्ति के लिए निरंतर प्रयासरत रहते हुए मन को बार-बार अन्य बिंदुओं से हटाकर अपने लक्ष्य पर केंद्रित करने की कोशिश करते रहना चाहिए, जिससे की जीवन में सकारात्मकता आ सके और कार्य तल्लीनता से संपन्न हो जिससे जीवन उल्लासित हो सके।

स्वस्थ जीवन की शुभकामनाओं सहित...

स्वच्छ भारत
स्वस्थ भारत

मानसिक रोग से उलझती जिंदगी

मानसिक बीमारी, जिसे मानसिक स्वास्थ्य विकार भी कहा जाता है, मानसिक स्वास्थ्य स्थितियों की एक विस्तृत श्रृंखला को प्रदर्शित करता है। विकार जो आपकी मनोदशा, सोच और व्यवहार को प्रभावित करते हैं। मानसिक बीमारी के उदाहरणों में अवसाद, चिंता विकार, सिजोफ्रेनिया, ईटिंग डिसऑर्डर आदि शामिल हैं। कई लोगों को कभी-कभी मानसिक चिंताएं होती हैं, लेकिन यही चिंता, मानसिक बीमारी बन जाती है। विश्व स्वास्थ्य संगठन के मुताबिक, मानसिक रोग के शिकार बहुत-से लोग इलाज करवाने से कतराते हैं, क्योंकि उन्हें लगता है कि लोग उनके बारे में न जाने क्या सोचेंगे। ऐसे में मानसिक रोगी की पहचान करना जरूरी है ताकि समय पर उसे ट्रीटमेंट दिया सके। मानसिक रोगी की पहचान कैसे करें जानते हैं इस लेख में।

मानसिक रोग क्या है?

विशेषज्ञों का कहना है कि जब एक व्यक्ति ठीक से सोच नहीं पाता, उसका अपनी भावनाओं और व्यवहार पर काबू नहीं रहता, तो ऐसी हालत को मानसिक रोग कहते हैं। मानसिक रोगी आसानी से दूसरों को समझ नहीं पाता। एक्सपर्ट्स कहते हैं कि मानसिक रोगी की पहचान करना कठिन काम हो सकता है। हर व्यक्ति में मानसिक बीमारी के लक्षण अलग-अलग हो सकते हैं। ये इस बात पर निर्भर करता है कि उसे कौन-सी मानसिक बीमारी है। मानसिक रोग किसी को भी हो सकता है। अगर मानसिक रोगी अच्छी तरह अपना इलाज करवाए, तो वह ठीक हो सकता है। इसके लिए जरूरी है कि मानसिक रोगी की पहचान समय रहते की जाए।

मानसिक रोगी की पहचान के लिए ध्यान दें इन लक्षणों

पर

मानसिक रोगी की पहचान के लिए मानसिक रोग के लक्षण, उसके प्रकार, परिस्थितियों और अन्य कारकों के आधार

पर भिन्न हो सकते हैं। मानसिक बीमारी के लक्षण भावनाओं, विचारों और व्यवहार को प्रभावित कर सकते हैं। इसके निम्नलिखित लक्षण होते हैं -

- उदास महसूस करना
- बेचैन होना या ध्यान केंद्रित करने की क्षमता में कमी
- अत्यधिक भय या चिंताएं या अपराध की भावनाएं महसूस करना
- मनोदशा में अत्यधिक बदलाव
- दोस्तों और अन्य गतिविधियों से अलग होना
- थकान, कम ऊर्जा या नींद की समस्याएं (नींद न आना या बहुत ज्यादा नींद आना)
- वास्तविकता से अलग दृष्टि (भ्रम)
- दैनिक समस्याओं या तनाव से निपटने में असमर्थता
- शराब या नशीली दवाओं का सेवन
- खाने की आदतों में बड़े बदलाव
- सेक्स ड्राइव में बदलाव
- अत्यधिक क्रोध या हिंसक व्यवहार
- आत्महत्या का विचार करना।
- कभी-कभी मानसिक स्वास्थ्य विकार के लक्षण में पेट दर्द, पीठ दर्द, सिर दर्द या अन्य तरह के दर्द के रूप में दिखाई देते हैं।

रिस्क फैक्टर

- व्यक्ति या उसके संबंधी अवसाद या शराब संबंधी समस्याओं की शिकायत करते हैं,
 - जब स्वयं व्यक्ति या उसके संबंधी किसी दैवीय कारण के होने का संदेह करते हैं,
 - जब मनोरोग का कोई विशिष्ट कारण, जैसे शराब की लत या घरेलू हिंसा, स्पष्ट नजर आता हो,
 - जब आपको मालूम हो कि व्यक्ति वैवाहिक और यौन समस्याओं जैसे संबंधों की किसी समस्या से गुजर रहा है,
 - जब आपको मालूम हो कि व्यक्ति के जीवन में बेरोजगारी या किसी या किसी प्रियजन की मृत्यु जैसी समस्या है
 - दर्दनाक अनुभव, जैसे कि किसी प्रकार का हमला
 - उपेक्षा का एक बचपन का इतिहास
- मानसिक रोग के लक्षण, हर व्यक्ति में अलग-अलग हो सकते हैं। ये इस बात पर निर्भर करते हैं कि उसके हालात कैसे हैं और उसे कौन-सी मानसिक बीमारी है। कुछ लोगों में इसके लक्षण लंबे समय तक रहते हैं और साफ नजर आते हैं, जबकि कुछ लोगों में शायद थोड़े समय के लिए हो और साफ नजर न आए।

चार में से एक युवा मानसिक रोग का शिकार

सभी समाज का प्रमुख लक्ष्य यह सुनिश्चित करना होता है कि बच्चों को एक स्वस्थ वयस्क बनने का मौका मिले और वे अपने समुदायों को बेहतर बनाने में योगदान कर सकें। इसमें सबसे बड़ी बाधा बाल मृत्युदर और किशोरों व युवाओं का खराब मानसिक स्वास्थ्य है।

बाल मृत्युदर पर पिछले कुछ दशकों में काफी कमी दर्ज की गई है, लेकिन मानसिक बीमारी अब भी किशोरों व युवाओं के लिए सबसे बड़ी चुनौती है। ज्यादातर मानसिक बीमारियां किशोरावस्था या प्राथमिक युवावस्था में शुरू होती हैं। 25 साल की उम्र से पहले ही 75 फीसदी मानसिक बीमारियां पनपती हैं। शोध के अनुसार दुनियाभर में चार में से एक युवा मानसिक बीमारी का शिकार है।

किशोरों व युवाओं में मानसिक बीमारियों के पनपने के कारण सिर्फ उन्हें या उनके परिवार को ही नुकसान नहीं पहुंच रहा है, बल्कि इसका खामियाजा पूरे समाज, समुदाय और अर्थव्यवस्था को भी भुगतना पड़ रहा है। एक रिपोर्ट में पाया गया है कि बच्चों पर केंद्रित ज्यादातर मानसिक स्वास्थ्य प्रणालियों सिर्फ 18 वर्ष तक के बच्चों को देखती है, लेकिन 18 से लेकर 25 वर्ष के बीच के युवाओं को देखभाल नहीं मिल पाती। ऐसे में सबसे संवेदनशील समय के दौरान ही युवा अकेले रह जाते हैं। वर्तमान में मौजूद मानसिक स्वास्थ्य सेवाएं उन अनुभवों पर ध्यान केंद्रित नहीं करती जिसका युवा रोज सामना करते हैं। इसमें शिक्षा व्यवस्था, वेलफेयर, हाउसिंग और अन्य स्पॉर्ट शामिल हैं।

मानसिक बीमारी से बचाव कैसे करें?

मानसिक बीमारी को रोकने का कोई निश्चित तरीका नहीं है। हालांकि, जल्दी से जल्दी मानसिक रोगी की पहचान कर उसकी काउंसलिंग और कुछ उसकी दिनचर्या में बदलाव से मानसिक बीमारी के लक्षणों को नियंत्रण में रखने में मदद मिल सकती है। इन कदमों का अनुसरण करें-

चेतावनी के संकेतों पर ध्यान दें

अपने डॉक्टर से इस बारे में बात करें कि कौन-सी स्थितियां आपके लक्षणों को शुरू कर सकती हैं। एक योजना बनाएं ताकि आपको यह पता चल सके कि लक्षणों को अनुभव करने पर आपको क्या करना है। अगर आपको कोई मानसिक बदलाव महसूस होते हैं तो अपने डॉक्टर से संपर्क करें। चेतावनी के संकेत देखने के लिए फैमिली मेंबर्स या दोस्तों को भी बताएं।

संतुलित आहार लें

घर-परिवार के लोग मानसिक रोगी की पहचान करने के बाद उसे अच्छे भोजन के लिए प्रोत्साहित करें। फल, सब्जी, फलियां और कार्बोहाइड्रेट आदि का संतुलित आहार लेने से मन खुश रहता है। एक संतुलित आहार न केवल अच्छा शरीर बनता है बल्कि यह दुखी मन को भी अच्छा बना देता है।

अपने लिए समय निकालें

यह बेहद महत्वपूर्ण है कि मानसिक रोगी को व्यस्तता के बावजूद अपनी जरूरतों और देखभाल के लिए भी कुछ समय निकालना चाहिए। आराम करने के लिए भी पर्याप्त समय बचा कर रखें।

लिखना शुरू करें

अपनी रोजाना की गतिविधियों और भावनाओं को लिखने से आत्मनिरीक्षण और विश्लेषण करने में आपको मदद मिलती है। एक जर्नल या डायरी रखें जिसमें रोजाना लिखें कि आप जीवन के बारे में क्या महसूस करते हैं। यह आपके अवसाद को दूर करने में सहायक होगा।

बातचीत करें

अपनी समस्याओं के संबंध में बात करना भी स्ट्रेस दूर करने का उत्तम जरिया है। अंदर ही अंदर घुटते रहने से और भी गंभीर समस्याएं पैदा हो सकती हैं। इसलिए, दोस्तों या परिवार में किसी से बात करें, अपनी समस्या शेयर करें। वहीं फ्रेंड्स और फैमिली को भी चाहिए कि मानसिक रोगी की पहचान कर, उससे ज्यादा से ज्यादा बात करने की कोशिश करें।



डॉ. वैभव चतुर्वेदी

मनोचिकित्सक (एमडी. साइकेट्री)

मो.: 9765552586

7748095394

मनोचिकित्सक से सलाह लें

मानसिक रोगी की पहचान करने के बाद उसे डिप्रेशन, एंजायटी, स्ट्रेस आदि मेंटल हेल्थ प्रॉब्लम को दूर भगाने के लिए मनोचिकित्सक की सलाह लेने के लिए प्रेरित करें। मनोचिकित्सक की सलाह से आपको मानसिक समस्याओं की जड़ तक जाने और इसे दूर करने में मदद मिलेगी।

साइबर बुलिंग से युवाओं में बढ़ता है अवसाद और मानसिक आघात



सा इबर बुलिंग यानि इंटरनेट पर अपशब्दों का इस्तेमाल, डराना-धमकाना या तस्वीरों के गलत इस्तेमाल से तंग करना। अब शोधकर्ताओं ने पाया है कि साइबर बुलिंग युवाओं में डिप्रेशन यानी अवसाद और पोस्ट ट्रॉमैटिक स्ट्रेस डिसऑर्डर यानी मानसिक आघात के लक्षणों को बढ़ाती है। स्वास्थ्य विशेषज्ञों ने यह भी जोर दिया कि कुछ मामलों में तो यह फिजिकल बुलिंग की तुलना में अधिक भयानक हो सकता है।

डिप्रेशन के लक्षणों में उदासी, थकान, गुस्सा, चिड़चिड़ापन, हताशा, बेचैनी, दूसरे से अलग रहना, बहुत नींद या बहुत कम नींद आना, गतिविधियों में हिस्सा न लेना, मन में आत्मघाती विचार लाना, सिर या मांसपेशियों में दर्द आदि शामिल हैं। यह एक मानसिक स्थिति है, जिसका सीधा संबंध व्यक्ति के साथ घटी किसी भयानक घटना से होता है। इस घटना को या तो व्यक्ति अनुभव कर चुका होता है या उसे देख चुका होता

है। इसके लक्षणों में कोई पुरानी यादें, बुरे सपने और गंभीर चिंताओं के साथ ही जुड़े अनियंत्रित विचार शामिल हैं।

शोधकर्ताओं के अनुसार, साइबर बुलिंग तब होती है जब बच्चा, किशोर या युवा कम्प्यूटर, सेलफोन या अन्य उपकरणों का इस्तेमाल कर दूसरों की हरकतों का एक टारगेट यानी लक्ष्य बन जाता है, जिनका उद्देश्य शर्मिंदगी, अपमान, पीड़ा, धमकी देना या परेशान करना है। यह आठ या नौ वर्ष की उम्र में शुरू हो सकता है, लेकिन साइबर बुलिंग के अधिकांश मामले 17 वर्ष की आयु तक किशोर अवस्था में होते हैं। अध्ययन में यह भी पाया गया है कि लड़कों के मुकाबले लड़कियां इसका ज्यादा शिकार होती हैं।

शोधकर्ताओं के अनुसार, जिन बच्चों को प्रताड़ित किया गया उनके साथ साइबर बुलिंग के मामले अधिक पाए गए थे। 50 मनोचिकित्सकों के अध्ययन में 13 से 17 वर्ष की आयु के

साइबर बुलिंग मामले की जांच की। सितंबर 2016 से अप्रैल 2017 तक आयोजित रिसर्च टीम ने प्रतिभागियों को दो प्रश्नावली दी। एक में बचपन से जुड़े किसी सदमे वाली और दूसरे में साइबर बुलिंग वाली प्रश्नावली को पूरा करने के लिए कहा। बीस प्रतिशत प्रतिभागियों ने बताया कि कॉलेज में दाखिले से पहले पिछले दो महीनों के भीतर साइबर बुलिंग हुई थी। आधे प्रतिभागियों को टेक्स्ट मैसेज पर और आधे को फेसबुक पर धमकाया गया था। तस्वीरें या वीडियो, इंस्टाग्राम, इंस्टेंट मैसेज और चैट रूम अन्य साइबरबुलिंग के प्लेटफॉर्म थे।

जिन लोगों को धमकाया गया था, उनमें पोस्ट-ट्रॉमैटिक स्ट्रेस डिसऑर्डर, डिप्रेशन, गुस्से का गंभीर स्तर देखा गया। इन बच्चों में भावनात्मक रूप से ज्यादा प्रताड़ना देखी गई। माता-पिता के लिए कहा गया है कि वे अपने बच्चों के बर्ताव पर नजर रखें और उसने बात करते रहें।

हृदय, मस्तिष्क और आंतों पर असर डालता है तनाव

₹ नसान के शरीर में तनाव झेलने की क्षमता होती है, लेकिन एक सीमित समय तक। ताजा अध्ययन में पता चला है कि तनाव जब लंबे समय तक बना रहता है तो यह कई तरह से घातक साबित होता है। इसका सबसे ज्यादा असर हृदय, मस्तिष्क और अहम अंगों पर पड़ता है। यूं तो दुनियाभर में तनाव के खतरों पर रिसर्च हो रही है, कम करने के उपाय तलाशे जा रहे हैं, लेकिन यह भी सच है कि नई पीढ़ी पर इसका जोरदार हमला हो चुका है। भारत भी अछूता नहीं है। जानिए तनाव के मुख्य कारण, इससे शरीर को होने वाले नुकसान और बचने के उपायों के बारे में-

भारतीयों पर हावी हो चुका तनाव

2018 में हुए हेल्थ इंश्योरेंस के सर्वे में पाया गया कि 89 फीसदी भारतीय लगातार तनाव झेल रहे हैं। वहीं दुनिया में लगातार तनाव से जूझने वालों का औसत प्रतिशत 86 है। इसके बाद जनवरी 2019 में, अनुसंधानकर्ताओं ने भारत के 120 गावों में एक सर्वे किया और यह पता लगाने की कोशिश की कि मां तनाव में हो तो नवजात शिशु पर क्या असर होता है? रिसर्च में चौंकाने वाली बातें सामने आई हैं। पता चला है कि यदि मां लगातार तनाव में है तो इसका 12 से 18 माह के बच्चे पर पांच तरह से असर पड़ता है - ऊंचाई, वजन, हाथ-पैरों की सक्रियता, सीखने-समझने के साथ ही भाषाई क्षमता।

तनाव के कारण अलग-अलग हो सकते हैं। काम का दबाव, आपसी रिश्तों की खटास या आर्थिक तंगी, कारण चाहे जो हो, लेकिन असर एक जैसे हैं। तनाव जितना ज्यादा रहेगा, हमारे शरीर को स्ट्रेस हार्मोन कोर्टिसोल से जूझना पड़ेगा। कुछ मामलों में तनाव स्थायी हो जाता है और यह स्थिति बहुत बुरी होती है।

शरीर को ऐसे नुकसान पहुंचाता है तनाव

शरीर में लंबे समय से तनाव बना हुआ है तो यह दिमाग पर असर डालता है। इंसान की मानसिक शक्ति कमजोर होती जाती है। उसका मूड बनता-बिगड़ता रहता है। थोड़ा तनाव अच्छा होता है। इससे प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है, लेकिन तनाव लंबे समय से बना हुआ है तो प्रतिरोधक क्षमता घटा देता है। ऐसे इंसान पर बीमारियां हावी होने लगती हैं। लंबे समय से शरीर में तनाव है तो इसका असर एक किस्म की व्हाइट ब्लड सेल साइटोटोक्सिक टी लिम्फोसाइट्स की कार्यक्षमता पर पड़ता है जो शरीर को कैंसर जैसी बीमारी से लड़ने की ताकत देती है।



समझिए हार्ट पर कैसे अटैक करता है तनाव

जब कोई इंसान तनाव में होता है तो शरीर का नर्वस सिस्टम सिम्पैथेटिक अल्फा-एड्रीनर्जिक रिसेप्टर्स रिलीज करता है। साथ ही गुदों से जुड़ी ग्रंथियां रक्त में कैटेकोलामाइन या तनाव हार्मोन जारी करती हैं। इन दोनों (रिसेप्टर्स और हार्मोन) के मिलने से हृदय की धड़कनें बढ़ती हैं। इस कारण हाथ, पैर और हार्ट की तरफ रक्त का प्रवाह बढ़ता है। नतीजन शरीर में ऑक्सीजन की जरूरत बढ़ती है और यह जरूरत पूरी नहीं होती है तो सीधा असर हार्ट पर पड़ता है और अटैक की आशंका रहती है।

न भूख लगेगी, ना खाया हुआ पचेगा

तनाव का शरीर पर एक और बड़ा हमला गैस्ट्रोइन्टेस्टिनल सिस्टम यानी जठरांत्र प्रणाली या पाचन प्रणाली पर होता है। यह हमला दो मोर्चों पर होता है। पहला - तनाव में इंसान को भूख नहीं लगती और दूसरा - वो जो भी खाता है वो पचता नहीं है। इसके कारण इरिटेबल बाउल सिन्ड्रोम जैसे डिस्ऑर्डर पैदा होते हैं। आईबीएस से सबसे ज्यादा नुकसान बड़ी आंत को होता है। यानी तनाव हमारी आंतों पर भी नकारात्मक असर डालता है।

तनाव से डरे नहीं, ऐसे करें सामना

विभिन्न रिसर्च में कहा गया है कि थोड़ा-बहुत तनाव जिंदगी का हिस्सा है। हमें यह समझना होगा

कि तनाव से कैसे निपटा जाए। परिस्थितियों का सामना सही तरीके से करेंगे तो तनाव का बुरा असर नहीं होगा। कितना भी काम हो, कितना भी तनाव हो, रिलेक्स होने का समय निकालें। कोई समस्या है तो अपने रिश्तेदारों-दोस्तों से बात करें। समस्याओं का सही हल, तनाव से निजात दिला सकता है।

तनाव को दूर रखना है तो खुद को सेहतमंद रखें। अच्छा खाएं, योगा-प्राणायाम, व्यायाम करें। पैदल चले, स्वीमिंग करें, दौड़े- किसी भी तरह की ऐसी वर्जिश दिन में कम से कम 35 मिनट जरूर करें। ऐसा करने पर अच्छा महसूस होगा और शरीर में खुशी पैदा करने वाला एंडोर्फिन यानी हैप्पी हार्मोन दिनभर बना रहेगा।

तनाव से मुक्ति चाहते हैं तो दिन में कम से कम 7 से 8 घंटे जरूर सोएं। वैज्ञानिकों ने अब पता लगा लिया है कि अच्छी नींद का हेल्दी हार्ट और हेल्दी ब्रेन के साथ पक्का संबंध है। जब हम सोते हैं तब हमारा दिमाग सूचनाओं को खंगालता है। अगली बार यदि कोई आइडिया चाहिए तो संबंधित टॉपिक पर रिसर्च करने के बाद सो जाएं, उठेंगे तो शानदार आइडिया मिलेगा। हां, यह जरूर देखें कि आइडिया मिलने के बाद प्रजेंटेशन बनाने के लिए कितना समय मिलेगा, क्योंकि जो लोग जरूरी काम को अंतिम समय तक टालते हैं, वे ज्यादा तनाव में रहते हैं।

अपने हर काम को अच्छी तरह प्लान करें। किसी भी योजना पर काम शुरू करने से पहले अच्छी और बुरी बातों का अध्ययन जरूर कर लें। इससे आप गैरजरूरी तनाव से बचे रहेंगे।

महिलाओं में अवसाद के कारण



डि प्रेशन किसी को भी हो सकता है। यह सभी आयु वर्ग और लिंग के लोगों को हो सकता है। आजकल लोग अपने बॉस और सीनियर्स को खुश करने के लिए पूरी जी जान लगा देते हैं और इस कारण भी उन्हें तनाव हो जाता है। अवसाद तब होता है, जब आप अपने लक्ष्यों को हासिल नहीं कर पाते। इसके साथ ही महिलाओं में अवसाद के लक्षण पुरुषों में पाये जाने वाले अवसाद के मुकाबले अलग होते हैं। महिलाओं में अवसाद के अलग लक्षण होने के कई कारण होते हैं। इनमें से एक महत्वपूर्ण कारण है कि हॉर्मोन का अधिक उत्पादन। इसके अलावा महिलाओं पर काफी सामाजिक दबाव होता है जो आखिर में उन्हें अवसाद दे सकता है। अगर आप तनाव के इस कारणों के बारे में पता लगा लें तो इसका इलाज तलाशना भी काफी आसान हो जाएगा।

महिलाओं में अवसाद के कारण

महिलाओं के जीन्स और मानसिकता पुरुषों के मुकाबले काफी अलग होती है। सभी महिलायें एक ही कारण से अवसाद का शिकार नहीं होतीं। कई कारण होते हैं जो किसी महिला को अवसाद का शिकार बनाते हैं। इनमें से कुछ प्रमुख कारण हैं-

बांझपन और गर्भावस्था

जब कोई महिला संतानोत्पत्ति नहीं कर पाती, तो

उसके शरीर में मौजूद हॉर्मोंस में कई बदलाव होते हैं। यहां तक कि गर्भावस्था के दौरान भी महिलाओं के शरीर में हॉर्मोंस से जुड़े कई बदलाव होते हैं। गर्भावस्था के शुरुआती समय में महिलाओं में गर्भपात का खतरा भी काफी अधिक होता है। यह भी एक कारण होता है जिसके कारण महिलाओं को अवसाद हो सकता है।

स्वास्थ्य समस्याएं

कई महिलायें विभिन्न प्रकार की स्वास्थ्य समस्याओं से जूझती हैं। इनमें से कुछ स्वास्थ्य समस्याओं में मनोवैज्ञानिक समस्यायें, डायटिंग के प्रभाव, धूम्रपान, अस्थिरता और धूम्रपान छोड़ने से उत्पन्न समस्यायें हो सकती हैं। इसके अलावा क्योंकि महिलाओं की शारीरिक सेहत हमेशा अच्छी नहीं रह पाती, इसलिए इसका असर उनके मानसिक स्वास्थ्य पर भी पड़ता है। इसके कारण उन्हें और अवसाद होने लगता है।

मेनोपॉज

मेनोपॉज के दौरान हर महिला को गंभीर मानसिक दबाव की स्थिति से गुजरना पड़ता है। यह वह वक्त होता है जब महिलाओं का मासिक चक्र पूरी तरह रुक जाता है। इसके बाद वह शिशु को जन्म देने की क्षमता खो देती हैं। रिप्रोडक्शन ऑर्गनन में भी बदलाव होते हैं। यानी मेनोपोज के दौरान महिलाओं के संपूर्ण व्यक्तित्व में बदलाव आता है।

अगर महिला को पहले से अवसाद की शिकायत है, तो उस महिला को यह समस्या एक बार फिर हो सकती है।

शारीरिक बदलाव

जब कोई महिला किशोरावस्था में कदम रखती है, तो उसमें लिंग भेद का अवसाद उत्पन्न होने लगता है। इसके साथ ही किशोरावस्था में सेक्स भेद भी अवसाद का एक प्रमुख कारण बनता है। किशोरावस्था के दौरान महिलाओं में आने वाले सेक्सुअल बदलाव भी अवसाद का एक महत्वपूर्ण कारक हो सकते हैं।

अधिक तनाव

कई बार लोग अपनी क्षमता से अधिक काम अपने ऊपर ले लेते हैं। और इससे उन्हें तनाव होने लगता है। पुरुषों की अपेक्षा महिलाओं को घर और दफ्तर दोनों जगह काम करना पड़ता है। और इसके कारण उन्हें काफी तनाव का सामना करना पड़ता है और यही तनाव आगे चलकर अवसाद बन जाता है। शोधकर्ताओं के मुताबिक महिलाओं में पुरुषों की अपेक्षा अधिक स्ट्रेस हॉर्मोंस का स्तर होता है।

जो महिलायें नकारात्मक सोचती हैं वे एक या अन्य किसी कारण से अवसाद का शिकार हो जाती हैं। सकारात्मक सोच उनके मस्तिष्क से बिलकुल बाहर हो जाती हैं।

घर का तनाव बच्चे में पैदा कर सकता है मेंटल डिस्ऑर्डर

अ टेंशन डेफिसिट हाइपरएक्टिविटी डिस्ऑर्डर अथवा ध्यान की कमी और अत्यधिक सक्रियता की बीमारी को एडीएचडी कहा जाता है। अध्ययनों के अनुसार, भारत में लगभग 1.6 प्रतिशत से 12.2 प्रतिशत तक बच्चों में एडीएचडी की समस्या पाई जाती है। एडीएचडी की समस्या ऐसे परिवारों में अधिक बिगड़ सकती है जहां घर में तनाव का वातावरण रहता है और जहां पढ़ाई पर अधिक जोर देने की प्रवृत्ति रहती है। एडीएचडी की समस्या ज्यादातर प्री-स्कूल या केजी कक्षाओं के बच्चों में होती है। कुछ बच्चों में, किशोरावस्था की शुरुआत में स्थिति खराब हो सकती है। यह वयस्कों में भी हो सकता है। एडीएचडी वाले बच्चे बेहद सक्रिय और कुछ अन्य व्यवहारगत समस्याएं प्रदर्शित कर सकते हैं। उनकी देखभाल करना और उन्हें कुछ सिखाना मुश्किल हो जाता है। वे स्कूल में भी जल्दी फिट नहीं हो पाते हैं और कोई न कोई शरारत करते रहते हैं। यदि इस कंडीशन को शुरू में ही काबू न किया जाए तो यह जीवन में बाद में समस्याएं पैदा कर सकती हैं।

यद्यपि, एडीएचडी का कोई इलाज नहीं है, परंतु उपचार के लक्षणों को कम करने और ऐसे बच्चों की कार्यप्रणाली में सुधार के उपाय किए जा सकते हैं। कुछ उपचार विकल्पों में दवाएं, मनोचिकित्सा, शिक्षा या प्रशिक्षण या इनका मिश्रण शामिल है।

एडीएचडी के लक्षणों को अक्सर तीन श्रेणियों में बांटा जाता है - ध्यान न देना, जरूरत से अधिक सक्रियता और असंतोष।

शिक्षा, समर्थन और रचनात्मकता से ऐसे बच्चों में इस स्थिति का प्रबंधन करने में काफी मदद मिल सकती है। यद्यपि एडीएचडी वाले बच्चों के साथ ठीक से रह पाना एक चुनौती है, लेकिन समय को प्राथमिकता देने और हर चीज



एडीएचडी वाले बच्चों को कैसे संभालें

रूटीन सेट करें

स्पष्ट सीमाएं निर्धारित करें, ताकि हर कोई जान ले कि किस तरह का व्यवहार अपेक्षित है।

चेतावनी के संकेतों पर ध्यान दें

यदि ऐसा दिखे कि बच्चा आपा खो रहा है, तो उस पर ध्यान दें और उसे किसी अन्य गतिविधि में व्यस्त कर दें।

पुरस्कार और इनाम

अच्छे काम पर प्रशंसा या पुरस्कार देने से सकारात्मक व्यवहार को मजबूत किया जा

सकता है। अच्छे व्यवहार को बढ़ाने के लिए आप अंक या स्टार सिस्टम का उपयोग करने की कोशिश कर सकते हैं।

मित्रों को आमंत्रित करें

इससे बच्चे को मिलने-जुलने में आसानी होगी। लेकिन यह सुनिश्चित करें कि बच्चा स्वयं पर नियंत्रण न खोए।

नींद में सुधार करें

अपने बच्चे को अच्छी नींद सोने दें। सोने के समय उसे किसी रोमांचक गतिविधि में न उलझने दें।

टाइम टेबल के हिसाब से करने पर मदद मिल सकती है। माता-पिता को यह याद रखना चाहिए कि एडीएचडी से आपके बच्चे की बुद्धि या क्षमता

का पता नहीं चल पाता है। बच्चे की शक्तियों का पता लगाएं और बेहतर परिणामों के लिए उन शक्तियों पर ध्यान दें।

मनोरोग को पहचानें और उसका तुरंत निदान कराएँ

Manoshanti
Psychiatric | Neurodevelopmental | Personality Disorders

सलाह हेतु सम्पर्क करें :
मानसिक रोग विशेषज्ञ डॉ. वैभव चतुर्वेदी (MD, Psychiatry)

मनोशान्ति
PSYCHIATRY | DE-ADDICTION | MIGRAINE

28-ए, ग्रेटर ब्रजेस्वरी, करणावत भोजनालय के पास, स्क्रीम नं. 140 के सामने, पिपल्याहाना चौराहा, इन्दौर
Call : 0731-4989287, 98935-19287, 91790-69287

नशा नाश का द्वार, नशामुक्ति है उद्धार

धुनिक जीवनशैली और दौड़-भाग भरी जिंदगी के कारण बढ़ता तनाव, पारिवारिक उलझनें, धोखेबाजी, अकेलापन आदि वजहों से लोग सिजोफ्रेनिया की चपेट में तेजी से आ रहे हैं। जागरूकता का अभाव भी संख्या बढ़ाने में बड़ी भूमिका निभा रहा है, जिसकी वजह से जिंदगी की जद्दोजहद और गगनचुंबी सपनों के पीछे भाग रही नौजवान पीढ़ी तेजी से इसकी चपेट में आ रही है।

आंकड़ों पर गौर करें तो देशभर में करीब तीस करोड़ लोग मानसिक रोग से ग्रसित हैं। उपचार के बाद मनोरोग को पूरी तरह से ठीक किया जा सकता है लेकिन जागरूकता का अभाव सबसे बड़ी परेशानी बन गई है। कान में अजीबो गरीब आवाजें आना, एकांत ढूँढना, गुस्सा अधिक आना और बेवजह का शक करना, ये कुछ ऐसे लक्षण हैं जो सिजोफ्रेनिया बीमारी का संकेत देते हैं। 15 से 25 साल में होने वाली यह बीमारी आम मानसिक बीमारियों से काफी अलग है। खास बात यह है कि इस बीमारी में मरीज को पता ही नहीं होता है कि वह सिजोफ्रेनिया ग्रसित है बहुत कम लोग हैं जो सिजोफ्रेनिया के बारे में जानते हैं, लेकिन हर सौ में से एक व्यक्ति इसका शिकार है। यह एक तरह का मनोरोग है, जो 18 से 25 वर्ष के आयु वर्ग में सर्वाधिक पाया जाता है। इसमें मरीज को ऐसी चीजें दिखाई व सुनाई देने लगती हैं, जो वास्तविकता में हैं ही नहीं। जिसकी वजह से वो बेतुकी बात करता है और समाज से कटने का प्रयास करता है। ऐसे में मरीज का सामाजिक व्यक्तित्व पूरी तरह से खत्म हो जाता है। कुछ मामलों में मरीजों में आत्महत्या की भावना भी पैदा हो जाती है। कई बार ऐसा भी देखा गया है, कि इस बीमारी में लोग इतने वहमी हो जाते हैं, कि खाना पीना तक छोड़ देते हैं। उन्हें डर होता है, कि कहीं कोई उसमें जहर न मिला दे।

बीमारी का मुख्य कारण दिमाग में डोपामाइन न्यूरो ट्रांसमीटर्स का असंतुलन है, जो कि एक तरह का रसायन होता है। दिन भर होने वाला तनाव, उलझन, व्यस्त जिंदगी, भागदौड़ और असहनीय घटनाएं भी इस बीमारी को बढ़ाती हैं। इस बीमारी में लोगों के काम करने की क्षमता खोने लगती है।

आधुनिक जीवनशैली और दौड़-भाग भरी जिंदगी के कारण बढ़ता तनाव, पारिवारिक उलझनें, धोखेबाजी, अकेलापन आदि वजहों से लोग सिजोफ्रेनिया की चपेट में तेजी से आ रहे हैं। जागरूकता का अभाव भी इनकी संख्या बढ़ाने में बड़ी भूमिका निभा रहा है। सही समय पर उपचार नहीं मिलने से मरीजों की संख्या दिन प्रतिदिन बढ़ती जा रही है। जिंदगी की जद्दोजहद और गगनचुंबी सपनों के पीछे भाग रही नौजवान पीढ़ी भी तेजी से इसकी चपेट में आ रही है। आंकड़ों पर गौर करें तो देशभर में करीब तीस करोड़ लोग मानसिक रोग से ग्रसित हैं। उपचार के बाद मनोरोग को पूरी तरह से ठीक किया जा सकता है, लेकिन जागरूकता का अभाव सबसे बड़ी परेशानी बन गई है। मौजूदा समय में केवल एक तिहाई मरीज ही उपचार कराने के लिए चिकित्सकों के पास पहुंच रहे हैं। इसके अतिरिक्त देश भर में मनोचिकित्सकों की भी भारी कमी

सिजोफ्रेनिया एक खतरनाक बीमारी



बनी हुई है। सवा सौ करोड़ के देश में सिर्फ चार हजार मनोचिकित्सक ही उपलब्ध हैं। सिजोफ्रेनिया सामान्यतः जैविक, आनुवांशिक, मनोवैज्ञानिक व सामाजिक कारणों से होती है। एक खास प्रकार की मस्तिष्क संरचना इस रोग से पीड़ित लोगों की समस्याओं के लिए जिम्मेदार हो सकती है। रिजल्ट से साबित हुआ है कि सिजोफ्रेनिया रोगियों के दिमाग के डोसॉलेटरल प्रीफ्रॉन्टल कोर्टेक्स भाग में उत्पन्न होने वाले अवरोध समस्या के लिए जिम्मेदार हैं। दिमाग का यह भाग मेमोरी मैकेनिज्म में अहम भूमिका निभाता है। यह भाग कॉम्प्लेक्स और ज्ञान-संबंधी कार्यों में सूचनाओं का अस्थायी रूप से स्टोर करने में मदद करता है।

हाल में हुई एक शोध के दौरान करीब 45 सामान्य लोगों और 51 सिजोफ्रेनिया रोगियों पर अध्ययन किया गया था। सिजोफ्रेनिया बीमारी आमतौर पर बचपन या युवावस्था में शुरू होती है।

व्यक्ति भयभीत और आशंकित रहता है और कहता है कि लोग उसका नुकसान कर देंगे अथवा उसके खिलाफ षडयंत्र रचा जा रहा है। उसको लगता है कि उसके परिजन, मित्र सभी उसके दुश्मन हैं। व्यक्ति अकेले बैठे-बैठे मुस्कराता, हंसता या बड़बड़ाता रहता है। उसे आवाजें आती हैं, जो उसे डराती, दोष या आदेश देती हैं और यह आवाजें किसी अन्य को सुनाई नहीं देती। व्यक्ति समाज से दूर, अकेला रहता है और बिना किसी कारण के काम पर नहीं जाना चाहता है। उसको अपनी साफ-सफाई का तनिक भी होश नहीं रहता है। व्यक्ति बिना किसी कारण के ज्यादा आक्रमक

या उत्तेजित हो जाता है। इन हालात में वह परिजनों, दूसरों या खुद को चोट पहुंचा सकता है। व्यक्ति को शंका रहती है कि उसके भोजन में कुछ मिलाया जा रहा है। इस कारण भूख न लगना या भोजन ग्रहण करने से इन्कार कर बाहर भोजन करता है। सिजोफ्रेनिया के मरीज का कभी न उड़ाएं मजाक मानसिक रोगी के लिए पागल शब्द का इस्तेमाल बिल्कुल नहीं करना चाहिए। मरीज का मजाक न उड़ाकर उसका उत्साह बढ़ाते रहना चाहिए। मानसिक रोग का इलाज लंबा चलता है, इसलिए बिना परामर्श दवा बंद नहीं करनी चाहिए। यदि मरीज सही से दवा नहीं लेता है, तो इसके दुष्परिणाम भी सामने आ सकते हैं। आत्महत्या प्रवृत्ति वाले मरीजों को अकेले नहीं छोड़ना चाहिए। इस बीमारी में एंटी सायकेट्रिक दवाएं एवं इलेक्ट्रिक शॉक ट्रीटमेंट बहुत फायदेमंद साबित होता है। उपचार में देरी या अनियमितता से बीमारी उग्र एवं लंबी अवधि की हो जाती है। तीन से छह माह के निरंतर उपचार के बाद ही इसका फायदा दिखता है। एक अनुमान के मुताबिक भारत की करीब 1.2 प्रतिशत आबादी सिजोफ्रेनिया से ग्रस्त है। हर एक हजार वयस्क लोगों में से करीब 12 लोग इस बीमारी से पीड़ित होते हैं। देशभर में जितनी आत्महत्याएं हो रही हैं, उनमें 90 प्रतिशत के पीछे मुख्य कारण इसे ही माना गया है। चिकित्सक बताते हैं कि इस बीमारी में रोगी खुद को बीमार नहीं मानकर स्वस्थ समझता है और चिकित्सक को दिखाने भी नहीं आता। कई बार परिवार वाले रोगी को जबरदस्ती डॉक्टर के पास दिखाने लाते हैं।

अकेलापन और मानसिक तनाव एक बड़ी स्वास्थ्य समस्या

पूरी दुनिया में हजारों-लाखों लोग मानसिक रोग के शिकार होते हैं और इसका असर उनके साथ साथ उनके पूरे परिवार पर पड़ता है। देखा गया है कि हर चौथे इंसान को कभी-न-कभी मानसिक रोग होता है। दुनिया-भर में इस रोग की सबसे बड़ी वजह है, निराशा। विश्व स्वास्थ्य संगठन के मुताबिक, मानसिक रोग के शिकार बहुत-से लोग इलाज करवाने से कतराते हैं, क्योंकि उन्हें लगता है कि लोग उनके बारे में न जाने क्या सोचेंगे। मानसिक रोग से जुड़ी एक संस्था की रिपोर्ट के मुताबिक, पिछले साल अमेरिका में 8 से 15 की उम्र के जिन बच्चों को मानसिक रोग था, उनमें से करीब 50 प्रतिशत बच्चों का इलाज नहीं करवाया गया। और 15 से ऊपर की उम्र के करीब 60 प्रतिशत लोगों का इलाज नहीं हुआ।

मानसिक रोग क्या है

जब एक व्यक्ति ठीक से सोच नहीं पाता, उसका अपनी भावनाओं और व्यवहार पर काबू नहीं रहता, तो ऐसी हालत को मानसिक रोग कहते हैं। मानसिक रोगी आसानी से दूसरों को समझ नहीं पाता और उसे रोजमर्रा के काम ठीक से करने में मुश्किल होती है। मानसिक रोग के लक्षण, हर व्यक्ति में अलग-अलग हो सकते हैं। ये इस बात पर निर्भर करते हैं कि उसे कौन-सी मानसिक बीमारी है। मानसिक रोग किसी को भी हो सकता है, फिर चाहे वह आदमी हो या औरत, जवान हो या बुजुर्ग, पढ़ा-लिखा हो या अनपढ़, या चाहे वह किसी भी संस्कृति, जाति, धर्म, या तबके का हो। अगर मानसिक रोगी अच्छी तरह अपना इलाज करवाए, तो वह ठीक हो सकता है। वह एक अच्छी और खुशहाल जिंदगी जी सकता है। लेकिन ज्यादातर केस में लोग काउंसलिंग करवाने से डरते हैं कि लोग उन्हें पागल समझेंगे और समस्या बढ़ जाती है। " मानसिक रोग कई प्रकार



के होते हैं, तनाव, डिप्रेशन, चिड़चिड़ापन, गुस्सा ये सभी इसी के अंतर्गत आते हैं।

तनाव तेजी से बदलते माहौल में हमारे शरीर और मन पर जो असर पड़ता है, उसे तनाव कहते

है। तनाव दो तरह का होता है।

पहला - अच्छा तनाव और दूसरा - बुरा तनाव। जहां अच्छे तनाव की वजह से आप अपनी नौकरी में प्रमोशन पाते हैं, वहीं बुरे तनाव में आप किसी से गुस्से में बहस कर लेते हैं। परिवार, पैसा, काम और स्कूल - ये तनाव के सामान्य कारण हैं। तनाव के लक्षण सिरदर्द व पीठदर्द नौद न आना गुस्सा और हताश होना किसी एक चीज पर ध्यान न लगा पाना रोना दूसरों को नज़रअंदाज़ करना कैसे निपटें नियमित रूप से 20 से 30 मिनट शारीरिक व्यायाम (चलना, दौड़ना या उठना बैठना) करें। इससे आपके दिमाग को सोचने का वक्त मिलेगा। मेडिटेशन कीजिए (ध्यान लगाइए) राहत भरा संगीत सुनिए। 10-20 मिनट तक आंखें बंद करके शांति का अनुभव कीजिए। गहरी सांस लीजिए। दिमाग को शांत करें, और तनाव भरी बातें दिमाग से निकाल दें। अखबार पढ़िए या किसी से बात कीजिए। अपनी भावनाओं को कागज़ पर लिखने से, या किसी से बात करने पर आप ये जान पाएंगे कि आपके तनाव के कारण क्या है। छोड़ दें ये बुरी आदतें देर तक सोना तनाव की शुरुआत आपकी सुबह से ही हो सकती है अगर आप रोज देर से सोकर उठते हैं। डॉक्टर भी मानते हैं कि देर से उठने वाले लोगों का मेटाबॉलिज्म ठीक नहीं रहता है जिससे उन्हें थकान, तनाव और उदासीनता अधिक सताती है। शोर्धों में भी यह माना गया है कि देर से उठने वाले लोग अक्सर सुबह का नाश्ता छोड़ते हैं जिससे उनका बॉडी साइकिल गड़बड़ होता है और वे जल्द तनावग्रस्त होते हैं। घंटों टीवी देखना आपको तनाव और अवसाद की स्थिति तक पहुंचाने के लिए काफी है। बजाय घंटों तक टीवी देखने के आप अपना समय परिवार के साथ बिताएंगे या सैर करेंगे तो तनाव से कोसों दूर रहेंगे। धूम्रपान आपका तनाव बढ़ाती है। धूम्रपान से धड़कन तेज हो जाती है जिससे तनाव बढ़ता है।

यदि आप लंबे समय तक खड़े रहते हैं या लगातार बैठे रहते हैं
जिसकी वजह से आपके पैरों में सूजन/दर्द अथवा
नसों में नीलापन आ रहा है, वैरिकोज वेन्स या साइटिका
की समस्या/ बीमारी हो रही है तो बिना देर किए मिलें

होम्योपैथी की 50 मिलिसिमल पोटेंसी की दवाईयों द्वारा सरल समाधान

9826042287, 9424083040, 9993700880

एडवांस्ड होम्यो-हेल्थ सेंटर एवं होम्योपैथिक मेडिकल रिसर्च प्रा.लि.



मानसिक विकार दूर करती हानिरहित होम्योपैथी चिकित्सा

हो म्योपैथिक चिकित्सक डॉ ए के द्विवेदी के अनुसार उनके पास होम्योपैथी चिकित्सा के लिए ऐसे कई मरीज स्वयं या उनके परिजन लेकर आते हैं जिनको पूर्व में किसी मनोचिकित्सक की दवा चलती रहती है लोगो को यह लगता है की मनोरोगी ठीक ही नहीं होता और उसको जिंदगी भर दवा खानी ही पड़ेगी, जबकि हमेशा ऐसा नहीं होता कभी कभी ये बीमारियाँ परिस्थिति जन्य होती है और थोड़े समय के उपचार से पूर्ण स्वस्थ हो सकते है कई बार मरीज इस डर के कारण चिकित्सक को नहीं दिखाते कि उन्हें लंबे समय तक इलाज लेना पड़ेगा और इसी कारण उनकी बीमारी बढ़ जाती है

डॉ द्विवेदी के अनुसार यदि आपको स्वयं या आपके पैरेंट्स को ऐसा लगता है की आप में कुछ अप्राकृतिक बदलाव आ रहे हैं जिसके कारण अनावश्यक गुस्सा बिना कारण तनाव या चिड़चिड़ापन बढ़ गया है तो तुरंत होम्योपैथिक चिकित्सक या मनोचिकित्सक से मिलकर सलाह इलाज लेना चाहिए।

कई बार होम्योपैथिक चिकित्सा के साथ योग शिरोधारा गुस्सा, चिड़चिड़ापन, सिर दर्द, माइग्रेन के इलाज में भी अत्यंत कारगर साबित होती है।

हमारे मन में कई तरह के विचार आते हैं। जब ये विचार बार-बार आते हैं, तो हमारे मन में विकार पैदा करते हैं, जिन्हें हम मनोविकार कह सकते हैं। जैसे गुस्सा आना, ईर्ष्या होना, शक करना, अकेले में रहना, डर लगना आदि।

जब ये मनोविकार बहुत अधिक बढ़ जाते हैं तो मानसिक रोगों के साथ-साथ शारीरिक रोग भी होने लगते हैं। होम्योपैथी एक ऐसी चिकित्सा पद्धति है जिसमें मेडिसिन का परीक्षण स्वस्थ मनुष्य पर किया जाता है, जिससे शारीरिक लक्षणों के साथ-साथ मानसिक लक्षण भी मिलते हैं।

आज कल की व्यस्त होती जिन्दगी में मनोविकार बहुत तेजी से बढ़ रहे हैं। जिनके कारण बहुत से मानसिक और शारीरिक रोग होते हैं। यदि समय रहते इन विकारों को पहचानकर दूर कर दिया जाए तो बहुत से शारीरिक और मानसिक रोगों से बच सकते हैं। होम्योपैथी से इन मन के विकारों को दूर किया जा सकता है। मनोविकार कई प्रकार के हो सकते हैं। जैसे-

गुस्सा आना

कुछ लोगो को बहुत गुस्सा आता है। छोटी-छोटी बातों पर भी उन्हें इतना गुस्सा आता है कि गुस्से में सामान फेंकना, मार-पीट करना, चीखना ये सब करने लगते हैं। धीरे-धीरे उनका यह स्वभाव बन जाता है। स्वभाव चिड़चिड़ा हो जाता है। कई बार यह विचार आता है कि लोग उसके बारे में



क्या कहेंगे और इसी वजह से उसे बहुत क्रोध आता है। कभी-कभी जब कोई व्यक्ति इस गुस्से और अपमान को मन में दबा कर रखता है तो कई प्रकार के शारीरिक और मानसिक रोग उत्पन्न होने लगते हैं। इस विकार की होम्योपैथिक मेडिसिन्स हैं-

- केमोमिला
- नक्स-वोमिका
- स्टेफीसेप्रिया
- लायकोपोडियम

डर लगना

कुछ लोगों को हमेशा डर लगता है। जैसे अंधेरे से, अकेले रहने से, ऊंचाई से, मरने से, भीड़ से, एग्जाम से, रोड पार करने से और अकेलेपन से। धीरे-धीरे ये डर कई तरह के शारीरिक और मानसिक रोग पैदा कर देता है। डर की होम्योपैथिक मेडिसिन्स हैं-

- आर्जेक्टिकम-नाइट्रीकम
- एकोनाईट
- एनाकार्डियम
- स्ट्रामोनियम

रोना

अक्सर कुछ लोग खासकर महिलाएं जरा-जरा सी बात पर रो देती हैं। किसी ने कुछ कहा नहीं कि आंसू बहने लगते हैं। छोटी-छोटी बात पर रोना आता है, जो एक प्रकार का मनोविकार है। इसके लिए कुछ होम्योपैथिक मेडिसिन्स हैं-

- नेट्रम-म्यूर
- पल्सेटिला
- सीपिया

आत्महत्या करने का विचार

कई बार बहुत से लोगों को छोटी-छोटी बात पर आत्महत्या करने का विचार मन में आने लगता है।

जरा सी कोई परेशानी आई नहीं, कि वो मरने का सोचने लगते हैं। लेकिन होम्योपैथिक मेडिसिन देने से इस प्रकार के विचार धीरे-धीरे कम हो जाते हैं। ऐसी ही कुछ दवाइयां हैं-

- ऐन्टिम टार्ट
- आर्स-एल्बम
- औरम-मेट

शक करना

कुछ लोगों को हर बात में शक करने की आदत होती है। छोटी-छोटी बातों में वो शक करते हैं। हर किसी को शक भरी नजर से देखते हैं। ऐसे लोगों के लिए कुछ होम्योपैथी मेडिसिन्स हैं-

- लेकेसिस
- हांयसोसम

ईर्ष्या करना

आज के समय में जहां हर जगह प्रतिस्पर्धा बहुत बढ़ रही है, वहीं लोगों में एक-दूसरे के प्रति ईर्ष्या की भावना भी बढ़ती जा रही है। जब ये विचार मन में बार-बार आने लगते हैं तो मन और तन में कई प्रकार के रोग उत्पन्न होने लगते हैं। ईर्ष्या से बचने के लिए कुछ होम्योपैथी मेडिसिन्स हैं-

- एपिस-मेल्लिफिका
- हांयसोसम
- लेकेसिस

कहते हैं मन स्वस्थ है तो तन भी स्वस्थ रहता है, तो इन मनोविकारों को स्वयं पर हावी ना होने दे और स्वस्थ रहे।

नोट- होम्योपैथी में रोग के कारण को दूर करके रोगी को ठीक किया जाता है। प्रत्येक रोगी की दवा उसकी पोटेन्सी, डोज आदि उसकी शारीरिक और मानसिक अवस्था के अनुसार अलग-अलग होती है। अतः बिना चिकित्सीय परामर्श के यहां दी हुई किसी भी दवा का उपयोग न करें।

कानून ने तो मानसिक रोगियों को गरिमा से जीने का अधिकार दे दिया है, लेकिन मंजिल है अब भी दूर

डि प्रेशन और ओसीडी (जैसे बार-बार हाथ धोना या दरवाजे की कुंडी चेक करना) जैसी मानसिक बीमारियों को भारत में आबादी का एक बड़ा हिस्सा आज भी गलत तरह से देखता है. इसने हालांकि बीते कुछ समय के दौरान बड़ी-बड़ी हस्तियों ने इनके बारे में खुल कर बात जरूर की है. इनमें दीपिका पादुकोण, परिणीति चोपड़ा और रितिक रोशन जैसे सितारे भी शामिल हैं जो कभी न कभी इन बीमारियों की चपेट में रहे हैं. उन्होंने अपने निजी अनुभव भी साझा किए हैं. इसके बावजूद आम लोगों, खासतौर पर गांवों में रहने वाले वाले लोगों के बीच अभी भी इसे लेकर जागरूकता बेहद कम है.

राहत की शुरुआत

देश को मनोचिकित्सकों की कमी से निजात दिलाने और मनोरोगियों की सुध लेने के लिए 1982 में पहली दफा राष्ट्रीय मानसिक स्वास्थ्य योजना की शुरुआत की गई थी. इसका उद्देश्य मानसिक रोगियों को प्राथमिक स्तर पर सहायता मुहैया कराना था. 1987 में मेंटल हेल्थ एक्ट लाया गया जिसने 1912 के लूनेसी एक्ट को समाप्त कर दिया. इस एक्ट के मुख्य उद्देश्य थे मनोचिकित्सकों को लाइसेंस देने के लिए केंद्रीय और राज्य स्तर पर प्राधिकरण स्थापित करना, मनोविकारों से जूझ रहे लोगों के लिए अस्पताल और नर्सिंग होम तैयार करवाना और इनकी कार्यशैली पर नजर बनाए रखना, आर्थिक रूप से कमजोर मानसिक रोगियों को इलाज के लिए वित्तीय सहायता देना आदि

लेकिन यह कानून उन पूर्वग्रहों को दूर नहीं कर पाया जो समाज में मनोरोगियों के प्रति थे. मसलन मनोरोगियों को खतरनाक मानकर उनके साथ कैदियों जैसा व्यवहार किया जाना, उन्हें बांध कर रखा जाना, समाज से अलग कर देना इत्यादि. बहुत से जानकार मानते हैं कि इस कानून के कारण एक स्वस्थ इंसान और मनोरोगी के बीच की खाई और बढ़ गई. मनोरोगियों के लिए सुविधाएं अलग कर देना उनके खिलाफ चला गया और समाज में उन्हें लेकर यथास्थिति कायम रही.



1996 में मानसिक स्वास्थ्य योजना को जिला स्तर तक पहुंचाने की योजना बनाई गई. लक्ष्य था 2025 तक 630 जिलों तक प्राथमिक मनोचिकित्सा मुहैया कराना. इसके क्रियान्वयन में गड़बड़ियों के चलते 2003 में इसमें एक-दो नई योजनाओं का समावेश भी किया गया. 2015 में किए गए एक सर्वेक्षण में पता चला कि तब तक इस कार्यक्रम ने अपने लक्ष्य का केवल 27 फीसदी हिस्सा ही कवर किया था. यानी तीन साल पहले तक यह केवल 170 जिलों तक ही पहुंच पाया था.

इसके बाद 2016 में केंद्र सरकार मानसिक स्वास्थ्य विधेयक मेंटल हेल्थकेयर बिल लाई. यह बिल पिछले कानून को लगभग पूरा पलटने वाला था. इसमें कहा गया कि एक व्यक्ति को केवल इस आधार पर समाज से दूर कर देना कि वह मानसिक रूप से अस्वस्थ है और उसका परिवार उसे अपने साथ नहीं रखना चाहता, गलत है. यह

भी कि मनोरोगियों को किसी प्रकार के बंधनों (जंजीरों, रस्सी आदि) से नहीं बांधा जाएगा. न ही उन्हें बेहोश किए बिना बिजली के झटके दिए जाएंगे. बिल में नाबालिगों यानी 18 साल से कम आयु के लोगों को बिजली के झटके देने पर पूर्व प्रतिबंध लगा दिया गया. बिल के प्रावधानों के मुताबिक अब मानसिक बीमारियों को भी मेंडिकल इंश्योरेस में कवर किया जाएगा. कोई भी स्वस्थ व्यक्ति अपना नॉमिनी चुन सकता है, जो मानसिक तकलीफ की हालत में उसकी देखभाल करेगा.

इसके साथ ही बिल में आत्महत्या के प्रयास को कानूनी अपराध की श्रेणी से बाहर लाने की बात इसमें कही गई. इसमें कहा गया कि अगर आत्महत्या का प्रयास अवसाद के कारण किया गया है, तो उस पर कोई कानूनी कार्रवाई न करके उसे विशेष देखभाल दी जाएगी. इससे पहले आत्महत्या के प्रयास में धारा 309 के तहत एक साल कैद तक की सजा हो सकती थी.

साल 2016 में राज्यसभा में पास होने के बाद, अगले साल यानी 2017 में यह बिल लोकसभा में भी पास हो गया. राष्ट्रपति के हस्ताक्षर के बाद इसने कानून का रूप ले लिया. यानी अब तक अलग-थलग पड़े मनोरोगियों को समाज में गरिमा के साथ रहने का अधिकार सुनिश्चित हो गया.

मंजिल अब भी दूर है

सर्वे के मुताबिक भारत में 100 में से 47 लोग किसी के मनोरोगी होने का पता चलने पर उसके प्रति एक गलत धारणा बना लेते हैं और फिर उसी आधार पर उससे व्यवहार करते हैं. इस सर्वे में शामिल 60 फीसदी लोगों का मानना था कि मानसिक बीमारियों की स्थिति इच्छा शक्ति और अनुशासन में कमी के कारण बनती है. 41 फीसदी लोगों ने कहा कि अगर कोई स्वस्थ व्यक्ति किसी मनोरोगी से बात करता है तो वह भी उसके जैसा हो जाएगा. साफ है कि मानसिक स्वास्थ्य को लेकर जागरूकता के लिहाज से भारत को अभी काफी लंबा सफर तय करना है.

पढ़ें अगले अंक में

सितम्बर- 2020

ज्वाइंट पेन
विशेषांक



संघत एवं सूरत

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

पत्रिका नहीं संपूर्ण
अभियान, जो रखेगी पूरे
परिवार का ध्यान...

ह म सब जिंदगी में कभी न कभी थोड़े समय के लिए नाखुश होते हैं मगर डिप्रेशन यानी अवसाद उससे कहीं ज्यादा गहरा, लंबा और ज्यादा दुखद होता है. इसकी वजह से लोगों की जिंदगी से रुचि खत्म होने लगती है और रोजमर्रा के कामकाज से मन उचट जाता है.

मगर अवसाद है क्या?

अभी तक ये स्पष्ट रूप से नहीं बताया जा सका है कि अवसाद किस वजह से होता है, मगर माना जाता है कि इसमें कई चीजों की अहम भूमिका होती है.

जिंदगी के कई अहम पड़ाव जैसे- किसी नज़दीकी की मौत, नौकरी चले जाना या शादी का टूट जाना, आम तौर पर अवसाद की वजह बनते हैं.

इनके साथ ही अगर आपके मन में हर समय कुछ बुरा होने की आशंका रहती है तो इससे भी अवसाद में जाने का खतरा रहता है. इसके तहत लोग सोचते रहते हैं 'मैं तो हर चीज़ में विफल हूँ'.

कुछ मेडिकल कारणों से भी लोगों को अवसाद होता है, जिनमें एक है थायरोइड की कम सक्रियता होना. कुछ दवाओं के साइड इफेक्ट्स में भी अवसाद हो सकता है. इनमें ब्लड प्रेशर कम करने के लिए इस्तेमाल होने वाली कुछ दवाएँ शामिल हैं.

अवसाद के तीन लक्षण

1. मूड यानी मिज़ाज सामान्य उदासी इसमें नहीं आती लेकिन किसी भी काम या चीज़ में मन न लगना, कोई रुचि न होना, किसी बात से कोई खुशी न होनी, यहां तक गम का भी अहसास न होना अवसाद का लक्षण है.

2. विचार यानी हर समय नकारात्मक सोच होना

3. शारीरिक समस्या जैसे नींद न आना या बहुत नींद आना. रात को दो-तीन बजे नींद का खुलना और अगर यह दो सप्ताह से अधिक चले तो अवसाद की निशानी है.

इतना ही नहीं अवसाद बिना किसी एक खास कारण के भी हो सकता है. ये धीरे-धीरे घर कर लेता है और बजाए मदद की कोशिश के आप उसी से संघर्ष करते रहते हैं.

दिमाग के रसायन अवसाद की हालत में किस तरह की भूमिका अदा करते हैं अभी तक ये भी पूरी तरह नहीं समझा जा सका है. मगर ज्यादातर विशेषज्ञ इस बात से सहमत हैं कि ये सिर्फ दिमाग में किसी तरह के असंतुलन की वजह से ही नहीं होता.

अवसाद किसे हो सकता है?

इसका एक छोटा जवाब है- ये किसी को भी हो सकता है.

वैसे शोध से पता चलता है कि इसके पीछे कोई आनुवांशिक वजह भी हो सकती है. इसके तहत कुछ लोग जब चुनौतीपूर्ण समय से गुज़र रहे होते हैं तो उनके अवसाद में जाने की आशंका अधिक रहती है.

जिन लोगों के परिवार में अवसाद का इतिहास रहा हो वहाँ लोगों के डिप्रेस्ड होने की आशंका भी

आखिर डिप्रेशन यानी अवसाद है क्या?



ज्यादा होती है. इसके अलावा गुणसूत्र में होने वाले कुछ आनुवांशिकीय बदलावों से भी अवसाद हो सकता है. इससे लगभग चार प्रतिशत लोग प्रभावित होते हैं.

दवाओं की भूमिका

दिमाग में रसायन जिस तरह काम करता है एंटी डिप्रेसेंट्स उसे प्रभावित करता है. मगर इन रसायनों की अवसाद में क्या भूमिका होती है ये पूरी तरह समझी नहीं जा सकी है और एंटी डिप्रेसेंट्स सबके लिए काम भी नहीं करते.

दिमाग में न्यूरोट्रांसमिटर जिस तरह काम करते हैं उसका संतुलन भी अवसाद के चलते बिगड़ जाता है. ये रासायनिक संदेशवाहक होते हैं जो कि न्यूरोन्स यानी दिमाग की कोशिकाओं के बीच संपर्क कायम करते हैं.

अवसाद: बचने के 6 तरीक़े

1. नींद को नियमित रखना
2. अच्छा खाना और समय पर खाना
3. तनाव तो सभी को होता है लेकिन ऐसा विचार रखना कि इसे कैसे कम रखना है
4. महत्वाकांक्षा को उतना ही रखना जितना हासिल करना संभव हो
5. परिवार के साथ जुड़े रहना
6. अपने कार्य में व्यस्त और मस्त रहना

न्यूरोट्रांसमिटर जो संदेश भेजते हैं उन्हें अगले न्यूरोन में लगे रेसेप्टर ग्रहण करते हैं. कुछ रेसेप्टर

किसी खास न्यूरोट्रांसमिटर के प्रति ज्यादा संवेदनशील हो सकते हैं या फिर असंवेदनशील हो सकते हैं.

एंटी डिप्रेसेंट्स, मूड बदलने वाले न्यूरोट्रांसमिटर का स्तर धीरे-धीरे करके बढ़ाते हैं. सेरोटॉनिन, नॉरपाइनफ़राइन और डोपामाइन जैसे न्यूरोट्रांसमिटर इसमें शामिल हैं. यही वजह है कि अधिकतर लोगों को ये दवाएँ कुछ हफ़्तों तक लेनी पड़ती हैं और उसके बाद ही इसका असर दिखना शुरू होता है.

एंटी डिप्रेसेंट दवाएँ सबसे पहले सन् 1950 में बनी थीं और कुल चार तरह के एंटी डिप्रेसेंट्स हैं. ये रसायन मस्तिष्क को कुछ अलग तरीक़ों से प्रभावित करते हैं.

सबसे आम तौर पर इस्तेमाल होने वाला एंटी डिप्रेसेंट वो है जो सेरोटॉनिन का स्तर दिमाग में बढ़ा देता है. इसके अलावा सेरोटॉनिन और नॉरएड्रीनेलिन री-अपटेक इनहिबिटर यानी एसएनआरआई नए एंटी डिप्रेसेंट हैं जो नॉरपाइनफ़राइन को निशाना बनाते हैं.

ट्राइसाइक्लिक एंटीडिप्रेसेंट्स और मोनोएमाइन-ऑक्सिडेज़ इनहिबिटर पुराने एंटी डिप्रेसेंट्स हैं और आम तौर पर इस्तेमाल नहीं होते हैं क्योंकि उनमें साइड इफेक्ट्स भी होते हैं.

एंटी डिप्रेसेंट्स अवसाद के कुछ लक्षणों में तो आराम पहुँचाते हैं मगर वे उसकी मूल वजह पर असर नहीं करते. यही वजह है कि ये बाकी उपचारों के साथ इस्तेमाल होते हैं अकेले नहीं.



कोरोना के कारण बढ़ रहे हैं मानसिक अवसाद के मरीज

को रोना वायरस के संक्रमण की वजह से जारी देशव्यापी लॉकडाउन के दौरान मानसिक अवसाद के मामले तेजी से बढ़ने लगे हैं। बंगाल समेत विभिन्न राज्यों में इसकी वजह से कम से कम 1 दर्जन लोगों ने आत्महत्या कर ली है। आत्महत्या करने वालों में पंजाब का एक दंपति भी शामिल है। केरल में तो 7 लोग लॉकडाउन के कारण से शराब नहीं मिलने की वजह से अवसादग्रस्त होकर जान दे चुके हैं। कई दूसरे राज्यों से भी ऐसी खबरें सामने आने लगी हैं।

देशभर में मानसिक अवसाद की वजह से आत्महत्या के मामलों को छोड़ भी दें तो भारी तादाद में लोग अवसाद की चपेट में आ रहे हैं। कोई कमाई ठप होने से अवसाद में है, तो कोई लगातार घर में बंद रहने की वजह से। किसी को भविष्य की चिंता खाए जा रही है तो किसी को करियर की। यही वजह है कि अस्पतालों के मानसिक रोग विभाग में ऐसे मरीजों की कतारें दिन-ब-दिन लंबी होती जा रही हैं।

पश्चिम बंगाल में एक युवक ने तो लॉकडाउन शुरू होने के 5 दिनों बाद ही आत्महत्या कर ली। उसने सुसाइड नोट में लिखा कि वह मानसिक अवसाद के चलते आत्महत्या कर रहा है। इसी तरह मेघालय की राजधानी शिलांग के रहने वाले एक युवक ने आगरा में अपनी जान दे दी। उसका रोजगार ठप हो गया था।

एक कोरोना पीड़ित युवक ने दिल्ली के सफदरजंग अस्पताल की 7वीं मंजिल से कूदकर अपनी जीवनलीला खत्म कर ली। पंजाब के अमृतसर में एक अधेड़ दंपति ने तो इस डर से जहर खाकर जान दे दी कि आगे चलकर उनको भी कोरोना वायरस का संक्रमण हो सकता है। उसने अपने सुसाइड नोट में इस डर की बात लिखी थी।

देश के सबसे दक्षिणी राज्य केरल में तो कोरोना से ज्यादा मौतें मानसिक अवसाद की वजह से हुई हैं। राज्य में कोरोना के संक्रमण से

तो अब तक 2 लोगों की ही मौत हुई है। लेकिन लॉकडाउन में शराब नहीं मिलने की वजह से कम से कम 7 लोग विभिन्न तरीकों से आत्महत्या कर चुके हैं। यही वजह है कि राज्य सरकार ने शराब की दुकानों और बार को बंद करने का फैसला देरी से लिया। मुख्यमंत्री पिनारई विजयन की दलील थी कि इससे गंभीर सामाजिक समस्या पैदा हो जाएगी।

पूर्वोत्तर राज्य मेघालय में भी यही स्थिति है। यही वजह है कि प्रदेश के बीजेपी अध्यक्ष अर्नेस्ट मावरी ने मुख्यमंत्री कोनराड संगमा को पत्र लिखकर शराब की दुकानों को तत्काल खोलने की अपील की है। उनका कहना है कि शराब पीना मेघालय के आम जनजीवन का अभिन्न अंग है।

पश्चिम बंगाल की राजधानी कोलकाता में तो सैकड़ों लोग मानसिक अवसाद की चपेट में हैं। किसी को लगातार हाथ धोने की वजह से कोरोनाफोबिया हो गया है तो किसी को छींक आते ही कोरोना का डर सताने लगता है। ऐसे कई मरीज मनोचिकित्सकों के पास पहुंच रहे हैं।

सोशल मीडिया पर फैलने वाली अफवाहों ने भी स्थिति को और गंभीर कर दिया है। विशेषज्ञों का कहना है कि उनके पास सलाह के लिए आने वालों या फोन करने वालों में कई लोग ऐसे हैं जिनका मानसिक स्वास्थ्य पहले एकदम दुरुस्त था।

मनोचिकित्सक बताते हैं कि कोरोना वायरस के संक्रमण की वजह से लोगों को भीड़ से डर लगने लगा है। ट्रॉमा थैरेपिस्ट कहती हैं कि कोरोना वायरस के चलते जारी लॉकडाउन की वजह से अवसाद और चिंता के लक्षण तेजी से बढ़ रहे हैं। इससे जीवन पर खतरा भी बढ़ेगा।

लॉकडाउन की वजह से लाखों लोग घर से काम कर रहे हैं। इसका मतलब जीवन को नए सिरे से व्यवस्थित करना है। इसका दिमाग पर भारी असर पड़ता है। सोशल मीडिया पर फैलने

वाली अफवाहें भी दिमाग पर प्रतिकूल असर डालती हैं।

लंबे समय से घरों में बंद रहने की वजह से पहले से इस बीमारी की चपेट में रहने वाले लोगों की समस्या और गंभीर हो रही है। बीते 10 दिनों में पहुंचने वाले मरीजों की तादाद दोगुनी से ज्यादा हो गई है।

कोरोना और लॉकडाउन की वजह से मानसिक अवसाद के मामले तेजी से बढ़ रहे हैं। रोजाना सैकड़ों नए मामले भी सामने आ रहे हैं। कइयों के लिए यह लॉकडाउन उनके जीवन का सबसे अंधेरा दौर है।

विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्ल्यूएचओ) के आंकड़ों के मुताबिक देश की 1.30 अरब की आबादी में से 9 करोड़ से ज्यादा लोग किसी न किसी किस्म के मानसिक अवसाद की चपेट में हैं। संगठन ने अपनी एक रिपोर्ट में वर्ष 2020 के आखिर तक 20 फीसदी आबादी के मानसिक बीमारियों की चपेट में आने का अंदाजा जताया था।

लेकिन देश में 9,000 से कुछ ही ज्यादा मनोचिकित्सकों की वजह से हर 1 लाख मरीजों पर महज ऐसा 1 डॉक्टर ही उपलब्ध है। इससे परिस्थिति की गंभीरता का अनुमान लगाना मुश्किल नहीं है। लांसेट साइकियाट्री में छपी एक रिपोर्ट में कहा गया था कि भारत में अवसाद और घबराहट की बीमारियों से ग्रस्त लोगों की तादाद वर्ष 1990 से 2017 के बीच बढ़कर दोगुनी से भी ज्यादा हो गई है।

कोविड-19 के बारे में सूचनाओं की ऑनलाइन बाढ़ ने बड़े पैमाने पर आतंक फैलाया है। अब हालत यह हो गई है कि एक बार छींकने व खांसने पर भी लोगों को संक्रमण का अंदाजा होने लगता है। इसी तरह क्वारंटाइन केंद्रों में रहने वालों को यह एक जेल की तरह लगता है। इसके अलावा संक्रमित लोगों को सामाजिक कलंक का डर भी सता रहा है।

मानसिक रोग के लिए योग

शरीर को स्वस्थ रखने और बीमारियों से दूर रहने के लिए योग सबसे अच्छा तरीका है। शारीरिक ही नहीं, योग के जरिए आप मेंटल हेल्थ प्रॉब्लम से भी बच सकते हैं। एक रिसर्च के अनुसार, योग से मेंटल हेल्थ समस्याएं जैसे एंजाइटी, चिंता, तनाव, डिप्रेशन और पोस्ट-ट्रमैटिक स्ट्रेस डिसऑर्डर आदि को दूर किया जा सकता है। इसके अलावा योग से विचार करने की क्षमता, समझने की शक्ति एवं स्मरण शक्ति को भी बढ़ाया जा सकता है। आज हम आपको ऐसे ही कुछ योगासनों के बारे में बताने जा रहे हैं, जिससे आप मेंटल हेल्थ प्रॉब्लम को दूर कर सकते हैं और आपका दिमाग भी शांत रहेगा। तो चलिए जानते हैं ऐसे ही कुछ योगासनों के बारे में।



बालासन

यह आसन मानसिक स्वास्थ्य में सुधार लाने में मदद करता है। इसके अलावा बालासन आपके नर्वस सिस्टम को शांत करने में और प्रभावित ढंग से माइग्रेन के दर्द को कम करने में मदद करता है। इस आसन के अभ्यास के लिए सबसे पहले मैट पर (वज्रासन) घुटने के बल बैठ जाएं और कमर बिल्कुल सीधी रखें। अब गहरी सांस लेते हुए शरीर के ऊपरी हिस्से को सामने की ओर झुकाएं। दोनों हाथ पीछे की ओर रखें और कोशिश करें कि सिर सामने जमीन को छुए। अब जितना हो सके उतनी देर इसी अवस्था में रहने की कोशिश करें। फिर सांस छोड़ते हुए शरीर के ऊपरी भाग को उठाते हुए फिर से वज्रासन की मुद्रा में आ जाएं।

विपरीत करनी आसन

विपरीत करनी आसन शरीर में रक्त प्रवाह को ठीक करने के साथ मानसिक स्वास्थ्य में सुधार लाता है। इस योगासन से टेंशन और डिप्रेशन जैसी समस्या दूर हो जाती है। इसे करने के लिए फर्श पर सीधे लेट जाएं और हाथों को अपने शरीर के नीचे रखें। इसके बाद अपने कूल्हे को पकड़ते हुए अपना संतुलन बनाएं उसके बाद धीरे-धीरे अपने पैरों और शरीर को ऊपर उठाएं। इस दौरान आपके पैर बिल्कुल सीधे होने चाहिए। आप इस आसन को करते समय अपनी गर्दन और कमर पर कम दबाव के लिए तकिए का इस्तेमाल कर सकते हैं। अब इस मुद्रा में 10-15 मिनट तक रहें।

योग इन बीमारियों में कारगर है

अगर आप योग दिवस के अवसर पर भी सिर्फ इसलिए योग नहीं कर रहे कि पता नहीं इससे कोई फायदा होगा या नहीं तो अब आपकी शंका का समाधान हो चुका है। इस बात के क्लिनिकल प्रमाण मिल गए हैं कि कई तरह के योगासन और क्रियाएं बीमारियों का निदान कर सकती हैं। एक्सपर्ट ने बताया कि योग को लंबे वक्त तक क्लिनिक में परख कर उनके फायदे को जाना गया है। उन्होंने कहा कि कई बीमारियों पर रिसर्च की गई, जिसमें योग का

असर साफ दिखता है।

अस्थमा और सीओपीडी

इस बीमारी पर हो रही रिसर्च टीम ने बताया कि क्लिनिक में किए गए टेस्ट बताते हैं कि अगर अस्थमा के मरीज 10 दिनों तक सुझाए गए सही योगासन कर लें तो उन्हें बार-बार सांस फूलने की दिक्कत में आराम मिल सकता है। उन्होंने कहा कि सीओपीडी की समस्या से ग्रसित लोगों को भी अगर योगासन करवाया जाए, तो एक ही हफ्ते में इनहेलर की जरूरत कम पड़ती है और बाहर से लगाई जाने वाली ऑक्सीजन में भी कमी आती है। उन्होंने बताया कि इससे मरीज रोजमर्रा की परेशानियों से भी बचा रहता है।

मेटाबॉलिक सिंड्रोम

ये सिंड्रोम कई बीमारियों से मिलकर बना होता है। इनमें मोटापा, कॉलेस्ट्रॉल और बीपी जैसे लक्षण प्रमुख रूप से देखे जाते हैं। इस सिंड्रोम से पीड़ित लोगों को डायबिटीज होने के चांस बाकी लोगों से 5 गुना ज्यादा और हार्ट डिजीज होने के चांस

तकरीबन 2 गुना ज्यादा रहता है। रिसर्च से पता चला कि इस सिंड्रोम की जड़ में स्ट्रेस का बहुत बड़ा हाथ है। इसके लिए 86 लोगों पर तकरीबन 10-10 दिनों तक कई तरह के योगासन करवाने से पता चला कि स्ट्रेस पैदा करने वाले हॉर्मोन का लेवल घटा और स्ट्रेस कम करने वाले हॉर्मोन का लेवल तेजी से बढ़ा। डिप्रेशन में भी योग काफी कारगर साबित हुआ है। एक्सपर्ट ने बताया कि कुछ दिनों पहले उनके पास 25-26 साल का एक इंजीनियर डिप्रेशन के हालात में आया जो आत्महत्या के बारे में लगातार सोच रहा था। उसे 1 महीने तक स्ट्रेस कम करने के लिए एक खास योग प्रोटोकॉल को फॉलो करवाया गया, जिससे उसे काफी आराम मिला।

बांझपन

रिसर्च में पाया गया है कि महिलाओं में बच्चे पैदा करने की क्षमता को भी योग के जरिए बढ़ाया जा सकता है। रिसर्च के दौरान पाया कि कुछ ऐसे आसन और पॉश्चर हैं, जिन्हें करने से महिलाओं के पेडू के एरिया में ब्लड सर्कुलेशन बढ़ जाता है और

शवासन

मेडिटेशन करने के लिए यह योग की सबसे अच्छी मुद्रा है। यह मानसिक स्वास्थ्य को बूस्ट करके शरीर को आराम पहुंचाने में मदद करता है। शवासन करने के लिए पीठ के बल फर्श पर लेट जाएं। इसके बाद हाथों को साइड में रखें और आंखों को बंद कर लें और सांस लें। इस मुद्रा में 4-5 मिनट रहें।

उत्तानासन

यह आसन टेंशन, डिप्रेशन को दूर करने के साथ मानसिक स्वास्थ्य में सुधार लाता है। इस आसन को करने के लिए सीधे खड़े हो जाएं उसके बाद अपने हाथों को अपने कूल्हे पर रखें और सांस लें। अब अपने हाथों को फैलाते हुए झुके और हाथों को पैरों के पंजों तक ले जाएं। तब तक नीचे झुके जब तक आपके हाथ फर्श को टच ना करें। ध्यान रहे इसे करते समय आपके घुटने सीधे होने चाहिए। इस मुद्रा में 10-15 सेकेंड तक रहें।



करने में हिट, लैब में फिट

अनुलोम-विलोम

इस कॉमन ब्रीदिंग टेक्निक को लैब में काफी मुफीद पाया गया **क्या है फायदा:** दिल की बीमारियों से लेकर सांस की बीमारी के लिए यह फायदेमंद है। राइट साइड के नथुने से सांस लेने से मेटाबॉलिज्म बढ़ता है वहीं लेफ्ट साइड के नथुने से सांस लेने से ब्रेन की एक्टिविटी बढ़ जाती है और काफी आराम भी मिलता है। ब्लड प्रेशर में भी गिरावट देखी गई।

धीमी भ्रष्टिका

धीमी और गहरी भ्रष्टिका करने को लैब में काफी लाभदायक पाया गया। **क्या है फायदा:** इसे करने से स्ट्रेस में कमी देखी गई।

कपालभाति

तेजी से सांस लेने और छोड़ने को लैब में परखा गया **क्या है फायदा:** ब्रेन तेजी से ऐक्टिव होता है बाकी शरीर को भी ऐक्टिव कर देता है।

शीतली

मुंह और नाक के जरिए की जाने वाली इस क्रिया को लैब में परखा गया।

क्या है फायदा: इससे सांस की बीमारियों में राहत मिलती है।

प्राणायाम

धीमी स्पीड से किए जाने वाले प्राणायाम को हाइपरटेंशन के मरीजों के लिए ज्यादा फायदेमंद पाया गया। धीमी सांस लेने से हार्ट रेट और ब्लड प्रेशर में काफी कंट्रोल देखा गया। प्राणायाम के प्रभाव शरीर और दिमाग दोनों पर देखने को मिले। इसे करने वाले शारीरिक रूप से हेल्दी और मानसिक रूप से काफी संतुलित नजर आए। प्राणायाम करने वालों की मेमरी, फोकस करने की क्षमता और किसी समस्या से निपटने की ताकत ज्यादा नजर आई। प्राणायाम करने के बाद पेशेंट के स्ट्रेस लेवल में तेजी से कमी आई।

वहां की एनर्जी बढ़ जाती है। योग सिर्फ शरीर से जुड़ा मामला नहीं है, बल्कि इसमें दिमाग भी बड़ा रोल अदा करता है। ऐसे में इसके कई हैरान करने वाले रिजल्ट भी सामने आते हैं। हालांकि, जरूरी नहीं है कि सभी पर योग क्रियाओं का असर बराबर मात्रा में हो।

मोटापा

रिसर्च में इस बात की पुष्टि हुई कि अनुलोम-विलोम और कपालभाति जैसी क्रियाओं से मोटापे में कमी आती है। इन्हें भी कई लोगों पर परख कर देखा गया।

डायबीटीज

योग से डायबीटीज टाइप-2 में भी काफी राहत मिलती है। कई केसेज में तो मरीज को दवाइयों से भी मुक्ति मिल गई। डायबीटीज में हालांकि, टाइप-1 मरीजों पर योग का कोई खास प्रभाव

देखने को नहीं मिला, लेकिन जिन्हें अलग से इंजुलिन की जरूरत नहीं पड़ती उनके लिए योग के जरिए अपनी बीमारी को मैनेज करने में काफी राहत मिली।

न्यूरो मस्कुलर डिसऑर्डर

इस तरह की परेशानियों में शामिल हैं मिर्गी आना या लकवा मार जाने जैसी परेशानियां। रिसर्च में यह पाया गया कि अगर मिर्गी के पेशेंट्स को कुछ खास तरह के प्राणायाम करवाए जाएं तो उन्हें इससे काफी फायदा मिलता है। इसके अलावा उनकी दवाओं में भी काफी कमी देखने को मिली। 6 महीने तक मेडिटेशन करने के बाद जब मिर्गी के मरीज को जांचा गया तो फायदा पहुंचने वाली दिमागी

अल्फा वेव्स में काफी बढ़त देखी गई। स्ट्रोक की वजह से लकवा मार जाने की समस्या में एक खास प्रोटोकॉल के जरिए योग के कई आसनों को आजमाया गया। इससे यह साबित हुआ कि इन आसनों की वजह से न सिर्फ उनके बैलेंस में इजाफा हुआ बल्कि उनकी स्पीच और शरीर पर कंट्रोल भी बढ़ा।

पेट से संबंधित बीमारियां

पेट की एक खास बीमारी इरिटेबल बाउल सिंड्रोम से अमेरिका जैसा देश काफी पहले से परेशान है। अब इसके मरीज देश में भी बढ़ रहे हैं। इसमें मरीज को बेवजह किसी खास मौके पर पेट में तेज दर्द होता है और बार-बार टॉयलेट जानी पड़ती है। रिसर्च से पता चला कि इसका कारण पेट से जुड़ा न होकर दिमाग से जुड़ा है। इसके निवारण के लिए पेट पर जोर डालने वाले कुछ खास आसनों के साथ अनुलोम-विलोम में थोड़ा-सा बदलाव करके उन्हें किया जा सकता है। जिससे दाहिने नथुने से सांस लेने पर मेटाबॉलिज्म में तेजी आती है और परेशानियों में राहत मिलती है।



कोरोना काल में हो रहे हम अवसाद के शिकार



को रोना वायरस के बढ़ते प्रकोप के चलते ज्यादातर लोगों ने बाहर निकलना कम कर दिया है। बहुत जरूरी काम होने पर ही लोग बाहर निकल रहे हैं। खासकर कुछ परिवारों ने घर के बुजुर्गों के बाहर निकलने पर पूरी तरह से पाबंदी लगा दी है। ऐसे में, ज्यादातर बुजुर्ग अवसाद का शिकार हो रहे हैं। हालांकि, कोरोना संक्रमण से बचाव के लिए अपनाया गया यह कदम सही है, मगर मानसिक स्वास्थ्य के लिहाज से बुजुर्गों को एकदम से घर में कैद करना भी ठीक नहीं है। विशेषज्ञ मानते हैं कि शरीर के साथ ही मानसिक स्वास्थ्य भी बेहद जरूरी है। बुजुर्गों का घर में सारा दिन बंद रहना उनके मानसिक स्वास्थ्य पर असर डाल रहा है।

रुचिकर कामों में व्यस्त करें

एक बात का विशेष ध्यान रखें कि किसी भी समस्या में विचलित नहीं होना चाहिए। वहीं, समस्या को स्वीकार करें और फिर उस समस्या को हल करने का तरीका ढूँढ़ें। कोरोना वायरस के मामले बढ़ रहे हैं, इसलिए परिवार के बुजुर्गों का

खास ख्याल रखने की जरूरत है। घर में उन्हें उनके रुचिकर कामों में व्यस्त रखने का प्रयास करें।

जीवन के अनुभवों पर चर्चा करें

कोरोना की वैश्विक समस्या के चलते लॉकडाउन में जिस आयु वर्ग के लोगों को सबसे ज्यादा समस्या से ग्रस्त होना पड़ा, वह हैं परिवार के बुजुर्ग। समाज संबंधों का जाल है और पहली बार इस जाल में बुजुर्गों को लगातार एक जगह बंदकर बैठने से संबंधों के दायरे में घुटन महसूस हुई। ऐसे में, बुजुर्गों की मानसिकता को और भी अच्छी तरह समझने की जरूरत है। परिवार के सदस्य उनके साथ समय जरूर बिताएं। उनके जीवन के अनुभवों और पुरानी बातों पर चर्चा करें। बच्चों को उनके पास थोड़ा समय बिताने को प्रेरित करें।

दोस्तों का गुप बना दें

बच्चे और बुजुर्ग एक समान होते हैं। यह सच है कि एक उम्र के बाद बुजुर्ग फिर से बच्चों की तरह व्यवहार करने लगते हैं। तरह-तरह की जिद करते

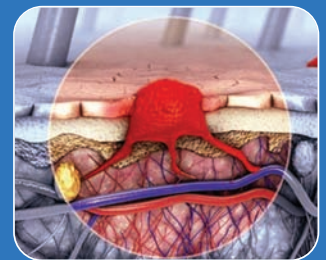
हैं। वहीं, गिरियाट्रिक पेशेंट को न्यू बॉर्न बेबी की तरह ट्रीट करना चाहिए। यदि उनको सुबह-शाम टहलने की आदत है तो कोरोना काल के दौरान उनको घर के लॉन, बालकनी या घर के आसपास टहलने को कहें। टहलने के दौरान उनके कई दोस्त बन जाते हैं। ऐसे में आजकल वे अपने दोस्तों को मिस भी करते होंगे इसलिए उनके दोस्तों का सोशल मीडिया पर एक ग्रुप बना दें ताकि आपस में सब एक-दूसरे से जुड़ सकें।

अवसाद से निकालें

अवसाद में किसी भी व्यक्ति का आत्मबल कमजोर पड़ जाता है, खासकर बुजुर्गों का। ऐसे में, परिवार और दोस्त किसी भी इंसान को बहुत मानसिक संबल दे सकते हैं। अतः आज यह बहुत महत्वपूर्ण है कि जब भी मन में नकारात्मक विचार आए तो खुद को अपने मनपसंद कार्य में व्यस्त कर लें। कोरोना काल भी जरूर खत्म होगा। अवसाद घेरे तो उससे बचने के उपाय ढूँढ़ने की कोशिश करें।

कैंसर की प्राथमिक अवस्था तथा अति विकसित अवस्था में भी होम्योपैथिक दवाइयां काफी कारगर साबित हो रही हैं। कई बार कैंसर में आपरेशन कीमो थैरेपी तथा रेडियो थैरेपी के बाद भी बार-बार कैंसर शरीर में देखा जाता है, इसकी रोकथाम तथा कीमो थैरेपी एवं रेडियो थैरेपी के दुःष्परिणाम स्वरूप उत्पन्न हुए लक्षणों को ठीक करने में होम्योपैथिक दवाइयों का काफी योगदान रहा है।

होम्योपैथी की 50 मिलिसिमल पोटेंसी की दवाइयों द्वारा सरल समाधान



9826042287, 9424083040, 9993700880

एडवांस्ड होम्यो-हेल्थ सेंटर एवं होम्योपैथिक मेडिकल रिसर्च प्रा.लि.

वृद्ध लोगों में अवसाद क्यों होता है, जानिए इसके कारण

वृद्ध लोगों में अवसाद के लक्षण कभी-कभी स्पष्ट नहीं होते हैं क्योंकि वे अक्सर धीरे-धीरे विकसित होते हैं। हम सभी बुजुर्गों का निरीक्षण करने पर कुछ चिंता का अनुभव करते हैं, लेकिन यह जानना मुश्किल हो सकता है कि ये कितना गंभीर है। अवसाद उम्र बढ़ने का एक सामान्य हिस्सा नहीं है, इसे एक योग्य उपचार की जरूरत होती है। कई वृद्ध वयस्क अवसाद का सामना करते हैं। जैसे कई बुजुर्ग अपने किसी प्रियजन के बारे में चिंतित होते हैं। बुढ़ापे में डिप्रेशन जानने और इसके इलाज के लिए एक होम केयर प्रोवाइडर होना जरूरी है जिससे उनका अवसाद कम करने में सहायता मिल सकती है।

अगर आप वृद्ध हैं और आपने उन गतिविधियों में रुचि खो दी है जिनका आप आनंद लेते थे? अगर आप बेबसी और निराशा की भावनाओं से जूझते हैं? अगर हां, तो आप अकेले नहीं हैं जो अवसाद से गुजर रहे हैं। यह हम में से किसी को भी हो सकता है। बुजुर्गों में होने वाले अवसाद के लक्षण उनके जीवन के हर पहलू को प्रभावित कर सकते हैं, उनकी ऊर्जा, भूख, नींद, काम, शौक, और संबंधों में रुचि को प्रभावित कर सकते हैं।

दुर्भाग्य से, सभी अवसादग्रस्त वृद्ध वयस्क अवसाद के लक्षणों को पहचानने में नाकामयाब होते हैं या वे खुद के लिए आवश्यक सहायता प्राप्त करने के लिए कदम नहीं उठाते हैं। बुजुर्ग अवसाद के इन कारणों को अक्सर अनदेखा करते हैं, जैसे-

- आप ये मान लें कि आपका उदास होना सिर्फ उम्र बढ़ने का ही हिस्सा है।
- आप अकेले पड़ सकते हैं - जो अपने आप में अवसाद को जन्म दे सकता है।
- आप महसूस नहीं कर सकते हैं कि आपकी शारीरिक शिकायतें अवसाद के संकेत हैं।
- आप अपनी भावनाओं के बारे में बात करने या मदद मांगने के लिए अनिच्छुक हो सकते हैं।

बुढ़ापे में डिप्रेशन के संकेत क्या हैं?

बुढ़ापे में डिप्रेशन कई कारणों से हो सकता है, जिनकी वजह से उनके शरीर और मानसिक स्थिति में कई बदलाव आ सकते हैं। आइए, इन कारणों के बारे में जानते हैं।

लंबे समय से चली आ रही अनजान शारीरिक बीमारी: बुजुर्ग लोग कई बार ऐसी किसी शारीरिक बीमारी के बारे में शिकायत करते रहते हैं, जो कि असल में होती नहीं है या वो समझा नहीं पाते। दरअसल, यह बुढ़ापे में डिप्रेशन का संकेत है। इन बीमारियों के संकेतों में चक्कर आना, शारीरिक दर्द, कब्ज, नींद न आना और



वजन घटना आदि शामिल हैं। कई दुर्लभ मामलों में बुढ़ापे में डिप्रेशन की वजह से होने वाली इन बीमारियों को इलाज न हो पाने की वजह से उन्हें कई बार आत्महत्या करने का ख्याल भी आ सकता है।

यादाश्त कम होना : यादाश्त कम होना उम्र बढ़ने के साथ आम समस्या हो सकती है। लेकिन, कई बार यह बुढ़ापे में डिप्रेशन का संकेत हो सकता है, जो कि नजरअंदाज नहीं किया जा सकता है। जो कि, एक समय के बाद गंभीर बीमारी का रूप ले सकता है और अल्जाइमर का खतरा भी बढ़ सकता है। ऐसे मामलों में बुढ़ापे में डिप्रेशन का इलाज करने पर यादाश्त के कमजोर होने की समस्या को भी कम किया जा सकता है।

व्यवहार में बदलाव आना : वयस्कों की तरह बुढ़ापे में डिप्रेशन उनके व्यवहार में परिवर्तन ला सकता है। जो कि, आमतौर पर अवसाद का सबसे मुख्य संकेत है। अवसाद से ग्रसित व्यक्ति का बर्ताव चिड़चिड़ा और उदासी भरा हो जाता है। जिसकी वजह से वृद्ध कई तरह के नखरे भी दिखा सकता है। जैसे- घर से बाहर जाने, कुछ खाने, शॉपिंग करने में आनाकानी करना या छोटी-छोटी बातों पर गुस्सा करना या फिर शराब की लत लग जाना।

बुढ़ापे में डिप्रेशन के कारण

जैसे-जैसे हम बड़े होते हैं, हम अक्सर कई महत्वपूर्ण जीवन बदलावों का सामना करते हैं जो अवसाद के जोखिम को बढ़ा सकते हैं। इन

बदलावों में निम्नलिखित चीजें शामिल हो सकती हैं-

स्वास्थ्य समस्याएं

बीमारी और विकलांगता, पुराना या गंभीर दर्द, संज्ञानात्मक गिरावट, सर्जरी या बीमारी के कारण आपके शरीर की छवि को नुकसान, ये सभी अवसाद के लिए योगदान दे सकते हैं।

अकेलापन और अलगाव

अकेले रहने जैसे कारक, मौतें या पुनर्वास के कारण एक घटना हुआ सामाजिक दायरा, बीमारी के कारण गतिशीलता में कमी का नुकसान आदि अवसाद को गति प्रदान कर सकता है।

उद्देश्य की कमी

सेवानिवृत्ति अपने साथ पहचान, स्थिति, आत्मविश्वास और वित्तीय सुरक्षा की कमी ला सकती है और अवसाद का खतरा बढ़ा सकती है। आपके द्वारा उपयोग की जाने वाली गतिविधियों पर शारीरिक सीमाएं आपके उद्देश्य की भावना को भी प्रभावित कर सकती हैं।

आशंका

इनमें मृत्यु या मृत्यु के साथ-साथ वित्तीय समस्याओं या स्वास्थ्य के मुद्दों पर चिंता शामिल है। दोस्तों, परिवार के सदस्यों और पालतू जानवरों की मृत्यु या पति या पत्नी की हानि पुराने वयस्कों में अवसाद के सामान्य कारणों में शामिल है।

तनाव से छुटकारा पाने में फायदेमंद है हॉट स्टोन मसाज



मा लिश या मसाज के शरीर के लिए कई स्वास्थ्य लाभ होते हैं। जिसमें शारीरिक और मानसिक तनाव को कम करने से लेकर माइग्रेन, बीपी और नींद की समस्या शामिल हैं। कुछ मसाज थेरेपी आपके शरीर को आराम करने में मदद करती है, जबकि कुछ आपको दर्द या मांसपेशियों की समस्याओं से राहत देने समेत कई समस्याओं को दूर करने में मददगार होती हैं। क्या आपने कभी हॉट स्टोन मसाज के बारे में सुना है। लेकिन आइए यहां हम आपको हॉट स्टोन मसाज थेरेपी के बारे में विस्तार से बताते हैं।

हॉट स्टोन मसाज क्या है

स्टोन मसाज थेरेपी एक गर्म पत्थर की मालिश है। इसका उपयोग आपके शरीर की तनावपूर्ण मांसपेशियों और क्षतिग्रस्त टिश्यू को आराम देने में लिए किया जाता है। हॉट स्टोन मसाज में मुलायम और गर्म पत्थरों को आपके शरीर के कुछ विशिष्ट भागों जैसे- रीढ़, पेट, छाती, हथेलियों, पैरों की उंगलियों के बीच रखा जाता है। इस मसाज थेरेपी में पत्थरों को 130 से 145 डिग्री के बीच गर्म किया जाता है। आइए जानते हैं हॉट स्टोन मसाज के फायदे-

तनाव और चिंता को दूर

हॉट स्टोन मसाज थेरेपी की मदद से चिंता और तनाव में राहत मिल सकती है। एक अध्ययन में भी पाया गया है कि 10 मिनट की हॉट स्टोन मसाज से तनाव और चिंता समेत स्ट्रोक वॉल्यूम में सुधार होता है।

नींद में सुधार

हॉट स्टोन मसाज आपकी नींद में सुधार कर सकती है। जिन लोगों को नींद नहीं आती या फिर सोने में तकलीफ होती है, वह इस मसाज थेरेपी को ले सकते हैं। 15 मिनट की हॉट मसाज अनिद्रा की समस्या दूर कर सकती है। लेकिन ध्यान रखें कि इस मसाज को किसी एक्सपर्ट से ही करवाएं।

मांसपेशियों के तनाव दूर करे

मांसपेशियों के तनाव को दूर करने के लिए हॉट स्टोन मसाज काफी फायदेमंद है। यह रक्त प्रवाह को बढ़ाने में मददगार है और मांसपेशियों की ऐंठन को कम कर सकती है। यदि आप जोड़ों के दर्द या पैरों के दर्द से परेशान रहते हैं, तो आप किसी एक्सपर्ट की मदद से इस हॉट स्टोन मसाज को

करवा सकते हैं।

ऑटोइम्यून डिजीज के लक्षणों को दूर करे

हॉट स्टोन मसाज से फाइब्रोमाइल्लिजिया जैसी दर्दनाक स्थितियों से छुटकारा पाने में मदद मिल सकती है। फाइब्रोमाइल्लिजिया एक ऐसी स्थिति है, जो दर्द का कारण बनती है। एक अध्ययन के अनुसार, 30 मिनट की हॉट स्टोन मसाज ऑटोइम्यून डिजीज के लक्षणों को कम करने में सहायक हो सकती है।

इम्युनिटी बूस्टर

हॉट स्टोन मसाज एक इम्युनिटी बूस्टर मसाज भी है। यह मसाज आपकी प्रतिरक्षा को बढ़ावा देने में मददगार भी होती है। यह मसाज आपको कई बीमारियों से दूर रखने और हाई बीपी, वॉटर रिटेंशन आदि को विनियमित करने में भी मददगार है।

नोट - हॉट स्टोन मसाज थेरेपी को आप किसी एक्सपर्ट की देख-रेख में करें क्योंकि यह बिना देख-देख में किए जाने पर नुकसानदायक हो सकती है।

अनिद्रा का इलाज

ए क थकान भरे दिन के बाद जब आप रात को घर लौटते हैं तो यकीनन डिनर के बाद जो दूसरी चीज आपको चाहिए वह होती होगी गहरी और अच्छी नींद। गहरी नींद ही आपको अगले दिन के लिए तैयार करती है। लेकिन क्या हो अगर आप दिनभर की थकान के बाद भी सो ही न पाएं। अगर आप मानसिक तनाव, दबी हुई इच्छाएं और मन में तीव्र कड़वाहट लिए हुए बिस्तर पर लेटे हैं तो आप अनिद्रा का शिकार हो सकते हैं। क्या आप भी अनिद्रा रोग का उपचार तलाश रहे हैं। अनिद्रा के लक्षण पहचान कर उसका सही समय पर इलाज करना जरूरी है। अनिद्रा के आयुर्वेदिक उपचार भी हैं। नींद न आने की समस्या से परेशान लोग अक्सर अनिद्रा ऐसे इलाज तलाशते हैं जो हमेशा के लिए करगर हों। लेकिन क्या आप जानते हैं कि घबराहट अनिद्रा का एक कारण हो सकती है। अक्सर लोग अनिद्रा के लिए एलोपैथिक दवा लेते हैं, अनिद्रा के लिए योग भी किया जा सकता है। अनिद्रा के लिए आयुर्वेदिक दवा या घरेलू नुस्खे भी खुब आजमाए जाते हैं। उच्च रक्तचाप, कंजैस्टिव हार्ट फेल्योर, डायबिटीज व अन्य बीमारियों से भी अनिद्रा का सीधा संबंध है। आयुर्वेद में नींद का वर्णन वात और पित्त दोष के बढ़ने के रूप में मिलता है। इसका सबसे प्रमुख कारण है मानसिक तनाव, दबी हुई इच्छाएं और मन में तीव्र कड़वाहट।

क्या होते हैं अनिद्रा या नींद न आने के कारण

अनिद्रा या नींद न आने की कई वजहें हो सकती हैं। कई बार कब्ज, अपच, चाय, कॉफी और शराब का अधिक सेवन और पर्यावरण में

परिवर्तन, यानी ज्यादा सर्दी, गर्मी या मौसम में बदलाव, ज्यादातर मामलों में ये सिर्फ प्रभाव होते हैं न कि अनिद्रा के कारण। अनिद्रा तीन प्रकार तीव्र, क्षणिक और निरंतर चलने वाली होती है।

क्या होती है अनिद्रा

अनिद्रा का मतलब है सोने में मुश्किल होना या रात को नींद न आना। इसका एक रूप है, स्लीप-मेंटीनेस इन्सोम्निया, यानी सोये रहने में कठिनाई या बहुत जल्दी जाग जाना और दोबारा सोने में मुश्किल। पर्याप्त नींद न मिलने पर चिंता बढ़ जाती है, जिससे नींद में हस्तक्षेप होता है और यह दुष्चक्र चलता रहता है। उच्च रक्तचाप, कंजैस्टिव हार्ट फेल्योर, डायबिटीज व अन्य बीमारियों से भी अनिद्रा का सीधा संबंध है।

क्यों होती है अनिद्रा

जीवनशैली से जुड़ी आदतों के चलते अनिद्रा की शिकायत हो सकती है। अनिद्रा को आमतौर पर एक लक्षण के रूप में देखा जाता है। अनिद्रा या नींद न आने की समस्या इस बात की ओर इशारा कर सकती है कि आप मानसिक रूप से परेशान या अस्वस्थ हैं। अक्सर मनोचिकित्सा विकार का सामना कर रहे लोगों को नींद आने में लगातार कठिनाई होती है।

अनिद्रा दूर करने के लिए खाने से जुड़ी बातें

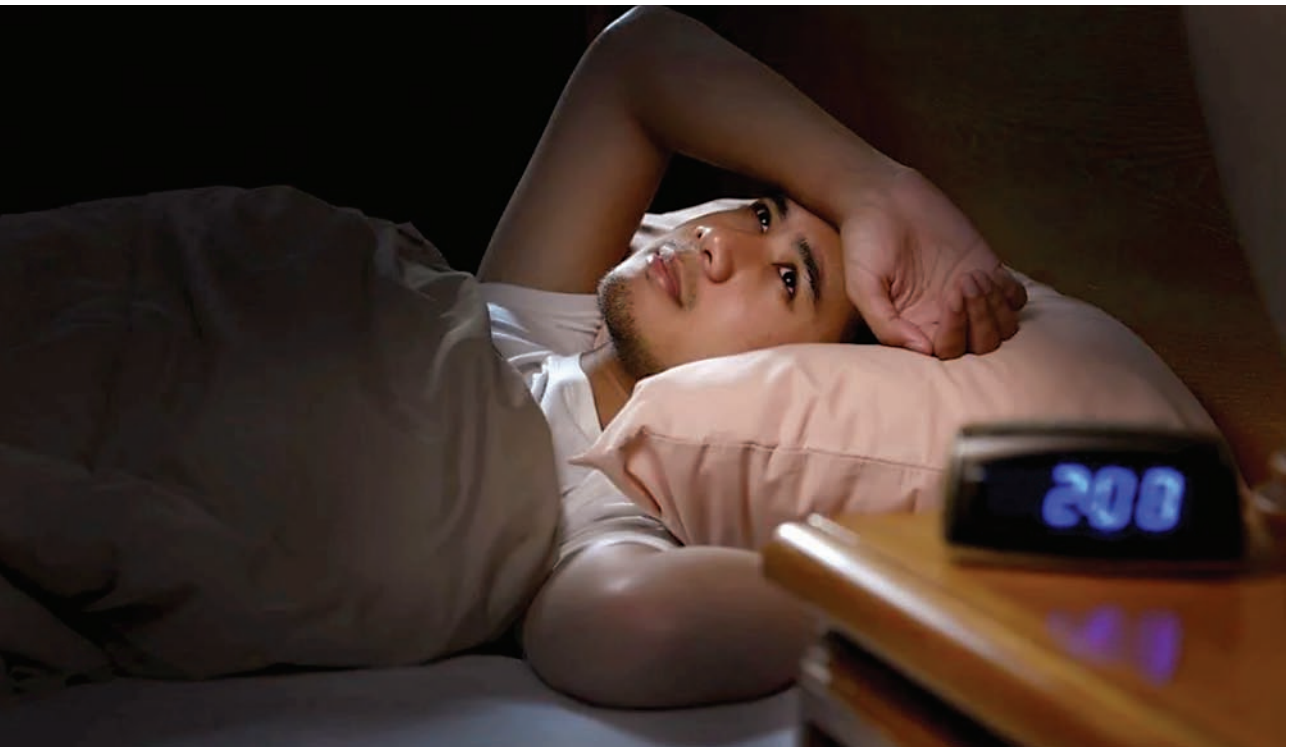
अगर आप भी अनिद्रा का रामबाण इलाज तलाश रहे हैं तो हम आपको बता दें कि अनिद्रा से निपटने के लिए आप अपने आहार में कुछ बदलाव कर सकते हैं। जैसे

- एक या दो बजे के बाद कैफीनयुक्त पेय पदार्थ लेने से बचें।
- अल्कोहल की मात्रा सीमित करें और सोने से दो घंटे पहले अल्कोहल न लें।

चने से होने वाले फायदें

अनिद्रा दूर करने के उपाय। अनिद्रा का रामबाण इलाज

- टहलने, जॉगिंग करने या तैराकी करने जैसे नियमित एरोबिक व्यायाम में हिस्सा लें। इसके बाद आपको गहरी नींद आ सकती है और रात के दौरान नींद टूटती भी नहीं है।
- जितनी देर आप सो नहीं पाते हैं उन मिनटों का हिसाब रखने से दोबारा सोने में परेशानी हो सकती है। नींद उचट जाए तो घड़ी को अपनी निगाह से दूर कर दें।
- एक या दो सप्ताह के लिए अपने नींद के पैटर्न को ट्रैक करें।
- अगर आपको लगता है कि आप सोने के समय में बिस्तर पर 80 प्रतिशत से कम समय बिना सोये बिता रहे हैं, तो इसका अर्थ है कि आप बिस्तर पर बहुत अधिक समय बिता रहे हैं। बाद में बिस्तर पर जाने की कोशिश करें और दिन के दौरान झपकी न लें। यदि आप शाम को जल्दी सोने लगे, तो रोशनी को तीव्र कर दें।
- अगर आपका दिमाग सोच-विचार में लगा है या आपकी मांसपेशियां तनाव में हैं, तो आपको सोने में मुश्किल हो सकती है। दिमाग को शांत करने और मांसपेशियों को आराम देने के लिए, ध्यान करना, गहरी सांस लेना या मांसपेशियां को आराम देने से लाभ हो सकता है।



खाना जो तनाव को रखे दूर

आप क्या-क्या खाते हैं? जवाब में अगर आपके पास वो नाम हैं, जो सिर्फ स्वाद देते हैं तो आपको एक बड़े बदलाव की जरूरत है। जरूरत इस बात की है कि आप खाने को पेट भरने के लिए नहीं बल्कि पोषण के लिए इस्तेमाल करें। इतना ही नहीं वो खाना खाएं, जो शारीरिक के साथ मानसिक पोषण भी करे।

आप सोच रहे होंगे खाने का मेंटल हेल्थ से क्या रिश्ता। रिश्ता है वो भी मजबूत वाला। आप जो खाते हैं वो ही ये तय करता है कि आपका दिमाग कैसे और कितना काम करेगा। इसलिए जरूरी है कि मेंटल और फिजिकल दोनों हेल्थ को फायदा पहुंचाने वाले फूड को ही अपनी थाली के लिए चुना जाए। कौन-कौन से हैं ये फूड और इनसे जुड़ी दूसरी बातें, आइए जानें।

मीठा ड्रिंक ना पीना

मेंटल हेल्थ को दुरुस्त रखना है तो मीठे को भी बाय कहना होगा। ऐसी ड्रिंक का इंटेक कम करना होगा, जो मीठी हैं। साथ में ऐसी ड्रिंक का साथ भी छोड़ दीजिए, जिनमें कैफीन होता है। कैफीन उन लोगों में पैनिक अटैक की संभावना को बढ़ा देता है, जिनको ऐंजाइटी डिसऑर्डर है। ना पीना तो जान लिया, अब क्या पीना है, ये भी जान लीजिए। आपको ड्रिंक इंटेक में सबसे पहले पानी पर ध्यान देना होगा। आपको कम से कम 8 गिलास पानी पीना ही है। जिसकी वजह से डिहायड्रेशन ना होने पाए। दरअसल शोथों में पाया गया है कि डिहायड्रेशन मेंटल कांसेन्ट्रेशन को बिगाड़ देता है। फिर भले ही इसकी मात्रा बहुत कम ही क्यों ना हो। डिहायड्रेशन की वजह से होने वाली शारीरिक दिक्कतों के बारे में तो आप लोग जानते ही हैं। जैसे पानी की कमी यानी डिहायड्रेशन की वजह से यूरिन का रंग बदल जाता है या यूरिन जरूरत से कम होता है। त्वचा का रूखापन, कब्ज और चक्कर आना भी पानी की कमी का कारण हो सकता है। याद रखिए, कैफीन की मात्रा होते हुए भी चाय पीना उतना घातक नहीं होता है, क्योंकि इसमें कॉफी के मुकाबले कम कैफीन होती है।

नाश्ता ना भूलना

नाश्ता आपको कई तरह से फायदा पहुंचाए, इसके लिए आपको एक सबसे बड़े नियम का ध्यान रखना है। कुछ भी हो जाए पर नाश्ता करना जरूर है। इसके बिना मान लीजिए आपके शरीर को ईंधन ही नहीं मिल पाएगा। ये दिनभर का ऐसा आहार है, जो आपके दिमाग को भी हेल्दी रखता है। ये आपके मेटाबॉलिज्म को परफेक्टली काम करने की एक अच्छी शुरुआत देता है। नाश्ता ना करने से थकान भी हो सकती है, बाकी ढेरों दिक्कतें होंगी वो अलग। कोशिश करें कि नाश्ता बहुत हेल्दी हो। पोहा, उपमा, फल, दूध और दही जैसे हेल्दी खाने आपके नाश्ते को बेहतर बना सकते हैं। अनसेचुरेटेड फैट जैसे ऑलिव ऑयल



का इस्तेमाल भी यही काम करेगा। शोथों में माना गया है कि जो लोग ऐसी डाइट लेते हैं, उनमें ऐसा ना करने वालों के मुकाबले डिप्रेशन की संभावना 30 प्रतिशत तक कम होती है।

दिमाग का पोषण करता विटामिन डी

ऐसे बहुत सारे विकल्प हैं, जिससे दिमाग और शरीर दोनों को बहुत सारा पोषण मिल जाता है। विटामिन डी इन्हीं में से एक है। ये एक ऐसा पोषक तत्व है, जो डिप्रेशन यानि मानसिक दिक्कतों को कम करने में सहायक है। मनोविशेषज्ञों ने पाया है कि विटामिन डी जिन लोगों में कम होता है, उनमें डिप्रेशन ज्यादा पाया जाता है। जबकि इसकी जरूरतभर भर मात्रा लेने वाले लोगों में डिप्रेशन कम होता है। शोथों में ये भी माना गया है कि एक खास तरह का डिसऑर्डर भी इसके सेवन से ठीक हो जाता है। ये डिसऑर्डर सर्दियों में रहता है, जबकि गर्मी में ठीक होने लगता है। ऐसा इसलिए होता है क्योंकि गर्मी में सूरज तेज किरणों के साथ दिखता है, जो विटामिन डी का अहम स्रोत है। सीजनल इफेक्टिव डिसऑर्डर के गर्मी के मौसम में ठीक होने के काफी उदाहरण देखे गए हैं। विटामिन डी शारीरिक तौर पर भी फायदा पहुंचाता है। ये शरीर के लिए कैल्शियम ओब्जर्व करने का काम भी करता है। जिसकी वजह से हड्डियां और दांत मजबूत होते हैं। कुछ खाने ऐसे भी हैं जिनमें नेचुरली ही विटामिन डी मौजूद होता है। प्राकृतिक तौर पर सबसे ज्यादा विटामिन डी साल्मन फिश में पाया जाता है। इसके अलावा दूध और संतरे के जूस में भी विटामिन डी खूब मौजूद होता है।

हफ्ते में दो बार

याद रखिए विटामिन डी का सबसे अच्छा स्रोत सूरज की किरणें हैं। जितना ज्यादा किरणों के

सामने रहेंगे, उतना ज्यादा आपकी बाँडी ही खुद के लिए विटामिन डी बना लेगी। इसके लिए आपको नियम भी अपनाना होगा। आपको हफ्ते में दो बार 30 मिनट सूरज के सामने रहना होगा, जो आपको खूब फायदा पहुंचाएगा। आपकी त्वचा हल्के रंग की है तो आपको कम देर सूरज के सामने रहने की जरूरत होगी। जबकि गाढ़े रंग की त्वचा वालों के लिए ये समय बढ़ जाता है। लेकिन हां, ऐसा करते हुए सनस्क्रीन क्रीम जरूर लगानी होगी। वरना त्वचा से जुड़ी दिक्कतें हो सकती हैं। इसलिए इस क्रीम को साथ जरूर रखें।

मूड लिफ्ट करता ओमेगा 3

बहुत सारी स्टडी में पाया गया है कि ओमेगा 3 फैटी एसिड अवसाद के इलाज के लिये कारगर है। इसको मूड लिफ्टिंग के लिए भी फायदेमंद माना जाता है। फायदे सिर्फ इतने नहीं हैं, बल्कि ओमेगा 3 फैटी एसिड का सेवन डिप्रेशन के इलाज को भी ज्यादा प्रभावी बनाता है। इससे जुड़े फायदे सिर्फ मानसिक दिक्कतों पर आकर नहीं रुकते हैं, बल्कि ये शारीरिक तौर पर भी खूब फायदा पहुंचाता है। अस्थमा और गठिया को भी सुधार सकता है। इसके फायदे दिल की दिक्कतों में भी मिलते हैं। इन दिक्कतों को कम करने में ओमेगा 3 फैटी एसिड कारगर माना जाता है। इतना ही नहीं कई बार ये कुछ कैंसर के इलाज में भी कारगर साबित हुआ है। ओमेगा 3 फैटी एसिड सबसे ज्यादा मछलियों में पाया जाता है। खासतौर पर साल्मन, ट्राउट आदि में इसकी मात्रा अच्छी होती है। अमेरिकन हार्ट एसोसिएशन हफ्ते में दो बार इन मछलियों को खाने की सलाह भी देता है। सिर्फ मछली ही नहीं इस एसिड के स्रोत और भी कई हैं, जैसे अखरोट, अलसी के बीज, ऑलिव ऑयल और गाढ़े हरे रंग की पत्तेदार सब्जियां भी ओमेगा 3 फैटी एसिड की कमी पूरी करती हैं।

मा नसिक रोग कोई पागलपन नहीं है। कई बार लोगों को पता ही नहीं चल पाता कि वह इस बीमारी का शिकार हैं। मानसिक रोग की शुरुआत होती है अवसाद से। आज की भागदौड़ की जिंदगी में लोगों में अवसाद बढ़ता जा रहा है। इसी का परिणाम है कि वर्ष 2020 तक अवसाद दुनिया की सबसे बड़ी बीमारी हो जाएगी।

सवाल- मानसिक रोग क्या होता है?

जवाब- मानसिक रोग की परिधि में बहुत सारी बीमारियाँ आती हैं जैसे जो सबसे ज्यादा प्रचलित अवसाद, उलझन, घबराहट, शरीर में कई जगहों पर दर्द होना है, जिन्हें सामान्य मानसिक विकार कहते हैं। ऐसी बीमारी जिसका कोई शारीरिक कारण नहीं होता है, लेकिन शारीरिक रूप से दिखाई देती हैं, सामान्य तौर पर इन्हें दैहिक विकार बोलते हैं। समाज में 10 में से सात व्यक्ति मनोरोग से ग्रसित इसके अलावा एक बहुत बड़ा ग्रुप नशीले पदार्थों के सेवन करने वालों का देखा गया है, इसके अलावा एक और ग्रुप होता है जिसे सामान्य रूप से पागल के नाम से जानते हैं, लेकिन इस बीमारी से ग्रसित बहुत कम लोग होते हैं। इस पागलपन की बीमारी वाले लोग समाज में प्रचलित ज्यादा हो जाते हैं क्योंकि ये लोग तोड़-फोड़, गाली-गलौज, कपड़े उतार के फेक देना और लोगों से बुरा बर्ताव करने लगते हैं। ये सारी मुख्य मानसिक बीमारियाँ होती हैं।

सवाल- मानसिक बीमारियों को लोग गंभीरता से नहीं लेते और उन्हें छिपाने का प्रयास क्यों करते हैं?

जवाब- यह बहुत दुर्भाग्यपूर्ण स्थिति है हमारे देश की, जिसमें लोग मानसिक रोगों को छिपाने का प्रयास करते हैं। मानसिक रोग विशेषज्ञ के पास जाने से परहेज करते हैं। मानसिक रोगों से पीड़ित लोगों का मानना होता है कि मानसिक रोग विशेषज्ञ पागलों के डॉक्टर हैं जबकि पागलपन की बीमारी एक प्रतिशत से भी कम होती है जबकि जो बाकी की बीमारियाँ अवसाद, उलझन, घबराहट और बार-बार हाथ-पैर को धोना इस तरह की बीमारियाँ आती हैं। सारी बीमारियों को सिर्फ पागलपन से जोड़ कर नहीं देखा जाना चाहिए और जब तक मरीज गंभीर स्थिति में नहीं पहुँच जाता है तबतक लोग उसे लेकर डॉक्टर के पास नहीं आते हैं। हमारा मानना है कि मानसिक बीमारी को व्यक्ति के व्यवहार में बदलाव होने के बाद ही उसे तुरंत डॉक्टर के पास लेकर जाना चाहिए जिससे उसका इलाज हो सके और वो ठीक हो जाये।

सवाल- ग्रामीण क्षेत्रों में लोग मानसिक रोगों का शिकार होते हैं लेकिन उन्हें पता नहीं चल पाता है, मानसिक रोगों को समझने के लिए उन्हें क्या करना चाहिए?

जवाब- ग्रामीण क्षेत्रों में और शहरी क्षेत्रों में लक्षण एक ही जैसे होते हैं अवसाद की बीमारी है, जो सबसे ज्यादा प्रचलित है उसके बारे में बात करें तो इसमें नींद नहीं लगती है, भूख नहीं लगती है, शरीर का वजन कम हो रहा है, मन दुखी है, मन उदास है, किसी से भी मिलने का मन नहीं करता है, नकारात्मक बातें मन में बहुत आती हैं कि मैं

मानसिक रोगों को न समझें पागलपन



कुछ कर नहीं कर सकता हूँ, जब यह बीमारी बहुत आगे बढ़ जाती है तब दिमाग में आत्महत्या जैसे ख्याल आ जाते हैं। ऐसा होने पर उन्हें तुरंत डॉक्टर से मिलना चाहिए। कुछ लोगों को अँधेरे से डर लगता है लिफ्ट में जाने से डर लगता है बंद जगहों पर जाने से डर लगता है। ये सब ऐसी बीमारियाँ हैं जो जल्द ही ठीक हो जाती हैं इसलिए ऐसा कुछ भी होने पर डॉक्टर से सलाह जल्द ही लेनी चाहिए।

सवाल- ऐसा माना जाता है कि ग्रामीण क्षेत्रों में झाड़-फूक द्वारा बीमारियाँ सही हो जाती हैं इसपर आपका क्या कहना है?

जवाब- झाड़ फूक में अपना समय बेकार करने की जगहों पर व्यक्ति में मानसिक रोगों का कोई भी लक्षण दिखाई दे तो जल्द ही अपने निकटतम मानसिक चिकित्सक को दिखा देना चाहिए। झाड़ फूक से बीमारी का इलाज संभव नहीं है।

सवाल- आधुनिक जीवन शैली अवसाद को कितना बढ़ावा देती है?

जवाब- आधुनिक समय में लोग व्यस्त ज्यादा हो गये हैं अगर ग्रामीण क्षेत्रों की बात करें तो उन्हें काम करने के लिए शहर जाना पड़ता है और फिर से वापस गाँव जाना होता है। इसके बाद उनको अपने बारे में अपने परिवार के बारे में सोचने का या बात करने का समय नहीं मिल पाता है। इससे बचने के लिए संतुलित जीवन यापन करिए सुबह उठकर सूरज की रोशनी में व्यायाम करिए, इसके अलावा संतुलित आहार लीजिये, एक अनुशासन में रहिये समय से सोइए और समय से उठिए किसी भी व्यसन का शिकार न बनिए तनाव से दूर बने रहिये ये सब करने से व्यक्ति मानसिक रोगों से दूर रह सकता है लेकिन आधुनिक जीवनशैली में व्यक्ति इतना कार्य में व्यस्त है कि ये सब संभव नहीं हो पाता है।

सवाल- इन्फोर्मेशन टेक्नोलॉजी, मोबाइल, सोशल मीडिया इनका अवसाद में कितना

हाथ है?

जवाब- आज कल ये देखने में आ रहा है कि बच्चे और युवा इनका ज्यादा शिकार हो रहे हैं। जबसे स्मार्टफोन आ गया है उसके बाद से इसका भी एक प्रकार का व्यसन और नशा शुरू हो गया है। इसकी वजह से लोगों का एक साथ बैठ कर बात करना आपस में चर्चा करना, साथ में भोजन करना ये सब कम होता जा रहा है। मनुष्य एकाकी होता जा रहा है और इसके कारण कई बार अवसाद जैसी बीमारी सामने आती हैं।

सवाल- किस उम्र के लोगों को अवसाद हो सकता है ?

जवाब- अवसाद किसी भी उम्र के लोगों को हो सकता है। हम बच्चों का भी इलाज करते हैं। ये नहीं सोचना चाहिए कि अभी इसकी उम्र क्या है? इसे अवसाद नहीं हो सकता है। अपने आप से इसका निर्णय खुद से नहीं करना चाहिए। डॉक्टर से सलाह ले लेनी चाहिए। उनसे परामर्श जरूर लेना चाहिए। कुछ लोगों का मानना है कि बच्चों को दवाई नहीं देनी चाहिए। ये जरूरी नहीं है कि इसका इलाज सिर्फ दवाई से ही हो सकता है, लेकिन डॉक्टर से परामर्श जरूर लेना चाहिए।

सवाल- अवसाद के बाद व्यक्ति आत्महत्या तक कैसे पहुँच जाता है?

जवाब- आत्महत्या को रोकने के लिए ही हम लोग कहते हैं कि अवसाद का प्रारम्भिक लक्षण दिखते ही डॉक्टर से मिलना चाहिए। धीरे-धीरे व्यक्ति में नकारात्मक से सोच जन्म लेने लगती है। उसे यह लगने लगता है कि वह कुछ कर नहीं सकता है, उसका जीवन बेकार है, मेरी वजह से घर वाले परेशान हैं, बेहतर है कि मैं इस दुनिया में न रहूँ। आठ से नौ प्रतिशत लोग जो अवसाद से ग्रसित होते हैं उनमें से 15 प्रतिशत अवसाद से ग्रसित व्यक्ति आत्महत्या कर लेते हैं और काफी लोग आत्महत्या का प्रयास करते हैं। इसलिए अवसाद का लक्षण दिखाई देने पर डॉक्टर से मिलें।

अगर अगर आपको भी किसी मानसिक समस्या का समाधान चाहते हों तो मनो चिकित्सक डॉ. वैभव चतुर्वेदी से सम्पर्क कर सकते हैं।

0976552586, 07389395394, 07314989287

अ

रिश का मौसम भले ही आपको चिलचिलाती गर्मी से राहत दिलाए लेकिन यह मौसम कई बीमारियों को भी अपने साथ लाता है। बारिश का मौसम आते ही सर्दी-जुकाम, त्वचा में इंफेक्शन, पेट में इंफेक्शन, फ्लू, फूड पॉइजनिंग, डायरिया और मलेरिया जैसी बीमारियों का खतरा बढ़ जाता है। जिन लोगों का इम्यून सिस्टम कमजोर होता है उन्हें इन बीमारियों का खतरा सबसे ज्यादा होता है। इसलिए अगर इस मौसम में अगर खाने को लेकर परहेज न किया जाए तो आप इन इंफेक्शन की चपेट में जल्दी आ सकते हैं। आज हम आपको बताएंगे कि मानसून सीजन में क्या खाना चाहिए और किस चीज से परहेज करना चाहिए। तो चलिए जानते हैं मानसून सीजन का डाइट प्लान।

मानसून में खाएं ये चीजें

स्प्राउट्स

मानसून सीजन में रोजाना कम से कम 1 कटोरी स्प्राउट्स का सेवन जरूर करें। फाइबर, पोटाशियम, फोलेट, विटामिन सी और के के गुणों से भरपूर होने के कारण इसका सेवन आपको बारिश में होने वाली समस्याओं से बचाता है।

ब्रोकली

ब्रोकली में मौजूद विटामिन सी आपका इम्यून सिस्टम मजबूत बनाने के साथ-साथ फ्लू, सर्दी-खांसी और फूड पॉइजनिंग से बचाने में मदद करता है। आप इसे कच्चे या उबालकर दोनों तरह से खा सकते हैं।

सेब

बीमारियों से बचने के लिए सिर्फ मानसून ही नहीं बल्कि रोजाना 1 सेब का सेवन करना चाहिए। इसमें मिनरल्स, कैल्शियम, आयरन, विटामिन सी और ए की भरपूर मात्रा होती है, जो आपको हर तरह के इंफेक्शन से बचाने में मदद करता है।

हरी मिर्च

एंटीऑक्सीडेंट और विटामिन सी का सबसे अच्छा स्रोत होने के कारण हरी मिर्च का सेवन भी बहुत फायदेमंद होता है। आप इसका इस्तेमाल खाना बनाने में कर सकते हैं। इसके अलावा आप इसे सलाद में डालकर भी खा सकते हैं।

आंवला

आंवला का मुरब्बा, कच्चा आंवला या आंवला का जूस पीने से इम्यून सिस्टम मजबूत होता है, जिससे आप हर तरह के इंफेक्शन से बचे रहते हैं। इसके अलावा इसे खाने से आपका पाचन तंत्र भी ठीक से कार्य करता है।

टमाटर

बारिश के मौसम में रोजाना 1 टमाटर जरूर खाना चाहिए। इससे न सिर्फ आपका इम्यून सिस्टम मजबूत होता है बल्कि उससे आप मानसून में फैलने वाली बीमारियों से भी बचे रहते हैं। आप चाहे तो इसका सूप या जूस बनाकर भी पी सकते हैं।

मानसून सीजन के लिए डाइट प्लान



खुबानी

खुबानी में दूसरे फलों के मुकाबले दोगुना ज्यादा मात्रा में विटामिन सी और फाइबर पाया जाता है। इसे सुखाकर नियमित रूप से खाने पर आप मानसून में होने वाली हर छोटी-मोटी समस्या से बचे रहेंगे। इसके अलावा इसका सेवन कोलेस्ट्रॉल लेवल को भी कंट्रोल में रखता है।

मानसून में इन चीजों से करें परहेज

फास्ट फूड को कहें 'ना'

मानसून सीजन में स्ट्रीट फूड को ज्यादा खाना से भी बचें। स्ट्रीट फूड में कई तरह के बैक्टीरिया होते हैं, जो बीमारियों को जन्म देते हैं। साथ ही खट्टी चीजे, इमली, अचार आदि भी नहीं खाना चाहिए। क्योंकि इससे शरीर में पानी की मात्रा में कमी आने की संभावना बढ़ जाती है।

पत्तागोभी और पालक

इस मौसम में ज्यादातर लोग पत्तागोभी या पालक की सब्जी बनाकर खाते हैं लेकिन इन सब्जियों में छोटे-छोटे कीड़े होते हैं, जिससे इनका सेवन करने से पेट खराब हो सकता है।

सब्जियों का सेवन

ऐसे मौसम में आलू, अरबी, भिंडी, फूलगोभी और मटर जैसी सब्जियों के सेवन से भी बचना चाहिए। इस मौसम में पाचन क्रिया कमजोर हो जाती है और इन सब्जियों को पचाने के लिए आपको ज्यादा एनर्जी की जरूरत होती है, जिससे आपका डाइजेशन सिस्टम खराब हो जाता है।

मशरूम

इस मौसम में मशरूम के सेवन से भी परहेज करना चाहिए। क्योंकि इसे खाने से इंफेक्शन होने का खतरा बना रहता है।

खीरा

खीरा सेहत के लिए बहुत फायदेमंद होता है, खासकर गर्मियों में। मगर मानसून सीजन में इसमें कीड़े होने का खतरा रहता है, जो आपके शरीर में जाकर नुकसान पहुंचा सकते हैं। इसलिए इस मौसम में इसका सेवन न करें।

चटपटा और तीखा भोजन

मानसून में ज्यादा तीखा, चटपटा खाना और तेल मसाला खाने से परहेज करना चाहिए। क्योंकि इससे न सिर्फ आपका पेट खराब होता है बल्कि इससे आप इंफेक्शन की चपेट में भी जल्दी आ सकते हैं।

इन बातों का भी रखें ध्यान

1. भोजन के साथ सलाद का सेवन जरूर करें। सलाद पाचन क्रिया को दुरुस्त बनाए रखने में मदद करता है और यह पचाने में आसान होने के साथ पौष्टिक भी होता है।
2. मानसून में शरीर भोजन को जल्दी नहीं पचा पाता है। इसलिए इस बात का ध्यान रखें कि आप खाना अच्छी तरह पकाकर खाएं।
3. मानसून सीजन में पानी अशुद्ध होना का सबसे ज्यादा खतरा होता है। इसलिए आप सिर्फ फिल्टर्ड और उबला हुआ पानी ही पिएं। इसके अलावा पानी को शुद्ध करने के लिए आप उसमें क्लोरीन की गोलियां भी डाल सकते हैं।

दिमाग को स्वस्थ रखने के लिए किसी भी कीमत पर खाएं ये चीजें



अ

च्छ मानसिक स्वास्थ्य मनोवैज्ञानिक और भावनात्मक भलाई के साथ जुड़ा हुआ है। मानसिक विकार जैसे उदासी, एडीएचडी, सिज़ोफ्रेनिया, और चिंता किसी को भी प्रभावित कर सकती है। आमतौर पर, इन स्थितियों से पीड़ित लोगों के लिए दवाएं निर्धारित की जाती हैं ये अस्थायी समाधान हो सकते हैं जो समस्याओं के मूल कारण को संबोधित नहीं कर सकते हैं। आपका आहार और जीवनशैली आपके मानसिक स्वास्थ्य और समग्र स्वास्थ्य में महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकती है। ओमेगा -3 फैटी एसिड, जस्ता, फोलेट, कॉम्प्लेक्स कार्बोहाइड्रेट और एंटीऑक्सिडेंट में समृद्ध खाद्य पदार्थ मानसिक विकार के उपचार और रोकथाम में प्रभावी हो सकते हैं। यहां कुछ खाद्य पदार्थ हैं जिन्हें आप अपने मानसिक स्वास्थ्य और मस्तिष्क समारोह में सुधार करने के लिए अपने आहार में शामिल कर सकते हैं।

पत्तेदार सब्जियां

अवसाद और मनोभ्रंश सहित मनोवैज्ञानिक विकार वाले लोगों में फोलेट की कमी अधिक पाई जाती है। कैलोरी और वसा में कम, सलाद, ब्रोकली और पालक जैसे पत्तेदार साग खानी चाहियें। यह आयरन, कैल्शियम, पोटेशियम, ओमेगा- 3, और फोलेट ओमेगा -3 फैटी एसिड का बेहतर स्रोत हैं। पत्तेदार सागों में फोलेट जैसे तत्व मानसिक विकारों जैसे कि प्रमुख अवसाद, प्रत्यावर्तन अवसाद और सिज़ोफ्रेनिया के उपचार में प्रभावी हो सकते हैं।

दही

प्रोबायोटिक दही का मानसिक स्वास्थ्य पर सकारात्मक प्रभाव होता है। दही में जीवाणु सकारात्मक ढंग से मस्तिष्क की कार्यक्षमता को बदल सकता है। अपने आहार में दही को शामिल करना मानसिक स्वास्थ्य, मानसिक क्षमताओं में सुधार, और अवसाद और चिंता का प्रबंधन भी कर सकता है।

कस्तूरी

कस्तूरी जिंक का एक बड़ा स्रोत है जिसका एंटीडिपेटेंट प्रभाव है। जिंक के निम्न स्तर अवसाद के साथ जुड़े हुए हैं, क्योंकि यह मस्तिष्क के सामान्य कार्य के लिए जिम्मेदार है। अध्ययनों से पता चला है कि जिंक की कमी कई मनोवैज्ञानिक विकारों में आम है। इसके अलावा, ऑयस्टर में ओमेगा -3 फैटी एसिड, विटामिन बी 12 और आयरन शामिल है, जो मस्तिष्क के कामकाज में सुधार करते हैं और मूड को स्थिर करने में मदद करते हैं।

साबुत अनाज

साबुत अनाज ट्रिप्सफोन नामक एमिनो एसिड में स्वाभाविक रूप से समृद्ध होते हैं, जो आपके शरीर को सेरोटोनिन का उत्पादन करने की आवश्यकता होती है, "मनोदशा" हार्मोन जो मूड स्टेबलाइजर के रूप में कार्य करता है। रक्त शर्करा के स्तर को विनियमित और बनाए रखने से, पूरे अनाज में जटिल कार्बोहाइड्रेट आपके मन को

अब तक बढ़ा सकते हैं। पूरे अनाज की तरह, जटिल कार्बोहाइड्रेट के अन्य स्रोतों में जौ, सेम और सोया शामिल हैं।

बेरी

एंटीऑक्सिडेंट के अच्छे स्रोत के रूप में, ब्लूबेरी, रास्पबेरी, स्ट्रॉबेरी, और ब्लैकबेरी आपके मनोदशा पर सकारात्मक प्रभाव डाल सकते हैं और अवसाद स्कोर को कम कर सकते हैं। बड़े जामों का दीर्घकालिक सेवन पुराने महिलाओं में संज्ञानात्मक गिरावट की धीमी दरों से जुड़ा हुआ है। बेरी से आप हृदय स्वास्थ्य, मधुमेह, और वजन घटाने का लाभ ले सकते हैं।

टमाटर

टमाटर पोटेशियम में समृद्ध होता है जो तंत्रिका संकेतों के संचरण का समर्थन करके तंत्रिका तंत्र को लाभ देता है। टमाटर में मौजूद एंटीऑक्सिडेंट लाइकोपीन ऑक्सिडेटिव तनाव या मस्तिष्क कोशिकाओं को नुकसान को कम करके मानसिक स्वास्थ्य की रक्षा कर सकता है। एक अध्ययन में पाया गया कि आहार में टमाटर शामिल करने से आपके अवसाद के लक्षणों को कम कर सकते हैं।

सैल्मन

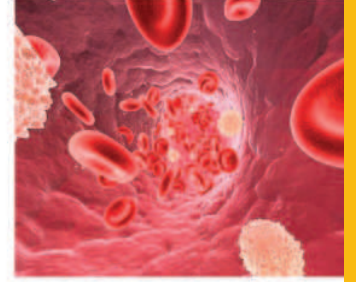
सैल्मन ओमेगा-3 फैटी एसिड में समृद्ध है जो आपके मूड जैसे डोपामाइन और सेरोटोनिन से जुड़े न्यूरोट्रांसमीटर के उत्पादन के लिए ज़िम्मेदार हैं। यह आपके मूड को विनियमित करने में मदद करता है।

Social Distancing
Mask
Sanitizer

होम्योपैथिक इलाज द्वारा अप्लास्टिक एनीमिया से मिला छुटकारा



मैं इरम शेख मुम्बई की रहने वाली हूँ मुझे बहुत ही गंभीर बीमारी अप्लास्टिक एनीमिया हो गया था। हमारे घर वाले काफी परेशान थे हमने यहाँ कई डॉक्टरों को दिखाया सभी ने बोन मेरो ट्रांसप्लांट के लिए बोला परन्तु हमारा बोन मेरो ट्रांसप्लांट बहुत ज्यादा महंगा होने के कारण एवं कोई डोनर नहीं मिलने के कारण नहीं हो पा रहा था। हम लोग जीने की होप ही छोड़ चुके थे इसी बीच हमें इन्दौर में होम्योपैथिक इलाज का पता चला मेरे मामा मेरी सभी रिपोर्ट्स लेकर इन्दौर गए वहाँ के डॉ. ए.के. द्विवेदी की होम्योपैथिक दवा लगभग 14 माह लेने के बाद मैं आज जिन्दा हूँ, पूरी तरह से स्वस्थ हूँ। मेरी प्लेटलेट्स और हीमोग्लोबिन सहित सभी ब्लड रिपोर्ट्स भी नार्मल है। थैंक्स होम्योपैथी।



होम्योपैथी द्वारा अप्लास्टिक एनीमिया से मिला छुटकारा

मैं आफताब आलम (शिक्षक) ग्राम मिट्टी, थाना मोहनियाँ, जिला कैमूर (बिहार) का रहने वाला हूँ। मेरी तबियत अप्रैल 2017 से खराब थी। खून की जाँच कराई तो पता चला कि मुझे अप्लास्टिक एनीमिया है, तो हमने कलकत्ता के अस्पताल में मेरा इलाज कराया लेकिन कोई फायदा नहीं हुआ फिर हम दिल्ली गये और वहाँ भी इलाज कराया लेकिन सुधार नहीं हुआ तो हम दिल्ली से वेल्लूर चेन्नई चले गये और वहाँ इलाज शुरू हुआ और ए.टी.जी सूई इंजेक्शन लेना पड़ा लेकिन सूई लगने के बाद भी मेरी परेशानी कम होने के बजाय और

अधिक बढ़ गई। फिर हमें यू ट्यूब पर डॉ. ए.के. द्विवेदी और होम्योपैथिक इलाज का पता चला तो हम इन्दौर आए और डॉ. द्विवेदी से होम्योपैथिक इलाज कराया और इन्हीं की दवा से मैं स्वस्थ हो गया हूँ और अपनी ड्यूटी भी कर रहा हूँ। बहुत-बहुत धन्यवाद डॉ. द्विवेदी। सबसे अच्छा इलाज होम्योपैथिक इलाज है।



एडवांस्ड होम्यो-हेल्थ सेंटर एवं होम्योपैथिक मेडिकल रिसर्च प्रा.लि.

समय : • सोमवार से शनिवार सुबह 9 से दोपहर 1 बजे तक

मयंक अपार्टमेंट (ग्राउंड फ्लोर), मनोरमागंज, गीता भवन चौराहा से गीता भवन मंदिर रोड़, इन्दौर (म.प्र.)
हेल्प लाईन : 9993700880, 9098021001 मो. : 9424083040 फोन : 0731-4064471
www.homoeoguru.in, www.homeopathyclinics.in | E-mail : drakdindore@gmail.com

मास्क एवं इम्यूनिटी बूस्टर दवा का वितरण



क्लिनिक पर आने वाले सभी मरीजों को कोविड-19 कोरोना वायरस से बचाव हेतु आवश्यक सभी सरकारी दिशानिर्देश का पालन करने की समझाइश देते हुए डॉ. ए.के. द्विवेदी।



इम्यूनिटी बूस्टर होम्योपैथिक दवाएं एवं मास्क का वितरण करते हुए डॉ. ए.के. द्विवेदी।

पौधारोपण



पौधे जीवन के आधार हैं। पेड़-पौधे हमारे शरीर में होने वाली बीमारियों से छुटकारा दिलाकर समग्र स्वास्थ्य के लिए लाभदायक साबित हो सकते हैं। इसी को चरितार्थ करने के लिए पौधारोपण करते डॉ. ए.के. द्विवेदी।

चेहरे की सुंदरता बनाएं रखने के लिए गुलाब जल का प्रयोग

बा त जब फूलों की हो तो गुलाब का जिन्न किए बिना कैसे रहा जा सकता है। वहीं इसी गुलाब से बनने वाले गुलाब जल के चर्चे भी कुछ कम नहीं हैं। भारतीय परंपरा में गुलाब जल का प्रयोग न सिर्फ धार्मिक अनुष्ठानों में किया जाता है, बल्कि त्वचा को प्राकृतिक रूप से निखारने में भी इसका प्रयोग पौराणिक काल से हो रहा है।

तो आइए जानें कि त्वचा की देखभाल के लिए गुलाब जल का उपयोग किस प्रकार करना चाहिए।

सामग्री: 100 एमएल गुलाब जल, गुलाब के तेल की आठ-दस बूंदें, लैवेंडर तेल की आठ-दस बूंदें और खाली स्प्रे बोतल।

इस्तेमाल करने का तरीका: सबसे पहले एक स्प्रे बोतल लें, फिर उसमें इन सभी सामग्रियों को डालकर अच्छे से मिक्स कर लें। इसके बाद इस टोनर को सुबह-शाम अपने चेहरे व गर्दन पर स्प्रे करें।

फायदा: गुलाब जल में एस्ट्रिजेंट तत्व मौजूद होता है, जो चेहरे के रोमछिद्रों को साफ करके नमी प्रदान करने में मदद करता है।

मॉइश्चराइजर

चेहरे को मॉइश्चराइज रखने के लिए इस प्रकार बनाएं मॉइश्चराइजर

सामग्री: तीन चम्मच गुलाब जल, एक चम्मच ग्लिसरीन, एक चम्मच नारियल का तेल और स्क्वीज मेकअप बोतल।

इस्तेमाल का तरीका: इन सभी सामग्रियों को एक बोतल में डाल लें। फिर बोतल को तब तक हिलाएं, जब तक सभी सामग्रियां आपस में अच्छे मिक्स न हो जाएं। मिक्स करने के बाद इस बोतल में से थोड़ा-सा मिश्रण लेकर अपनी त्वचा पर लगाएं।

फायदा: अगर आप अपनी त्वचा को मॉइश्चराइज और कोमल बनाना चाहते हैं, तो यह तरीका बेहद ही लाभकारी है।

फेस वलीजर

चेहरे की सफाई के लिए यह तरीका है बहुत ही लाभकारी

सामग्री: गुलाब जल, स्प्रे बोतल और टिशु पेपर।

इस्तेमाल करने का तरीका: सबसे पहले गुलाब जल को एक स्प्रे बोतल में भर लें और इससे चेहरे पर तब तक स्प्रे करें, जब तक कि चेहरा पूरी तरह से गीला न हो जाए, फिर 20-30 सेकंड तक गुलाब जल को चेहरे पर ऐसे ही रहने दें। उसके बाद टिशु पेपर से चेहरे को साफ कर लें।

फायदा: इस तरह के प्रयोग से चेहरा खिला-



खिला और तरोताजा नजर आएगा।

फेस पैक

चेहरे की मृत कोशिकाओं से निजात दिलाता है ये फेस पैक

सामग्री: एक चम्मच मुल्लतानी मिट्टी और दो चम्मच गुलाब जल।

इस्तेमाल करने का तरीका: सबसे पहले एक कटोरी में इन सामग्रियों को अच्छे से मिला लें। इसके बाद चेहरे को पानी से धो लें और तौलिये से सुखाकर इस पेस्ट को लगाएं। फिर दो मिनट के लिए हल्के हाथों से मसाज करें। पांच मिनट के लिए इसे ऐसे ही छोड़ने के बाद चेहरे को ठंडे पानी से धो लें।

भुट्टा स्वाद के साथ सेहत के लिए भी है फायदेमंद

ब रसात के मौसम में भुट्टा खाने का अपना ही मज़ा है। ज्यादातर लोग सिर्फ स्वाद के लिए भुट्टा खाते हैं लेकिन भुट्टे के स्वाद के साथ ही उसके सेहत के लिए फायदे भी अनगिनत हैं। भुट्टा में विटामिन सी, कैरोटिनॉइड और बायोफ्लेवनॉइड पाया जाता है जो दिल की बीमारी को दूर करने में सहायक है। यह कोलेस्ट्रॉल लेवल को बढ़ने से बचाता है, इसलिए भुट्टे को एक बेहतरीन कोलेस्ट्रॉल फाइटर माना

जाता है। ये शरीर में खून के प्रवाह को भी बढ़ाता है। इसके अलावा भुट्टे में मिनरल्स और विटामिन प्रचुर मात्रा में पाए जाते हैं जो आपकी अच्छी सेहत के लिए बेहद जरूरी है। आयुर्वेद में भुट्टा खाने के कई फायदे गिनाए गए हैं। ये प्यास को कम करता। अच्छी बात ये है कि एक ओर जहां बहुत सी चीजें पकने के बाद अपना पोषक गुण खो देती हैं वहीं भुट्टे का पोषण गुण और अधिक बढ़ जाते हैं।



स्वीट कॉर्न खीर

सामग्री: 1 या 2 फ्रेश मुलायम भुट्टे, डेढ़ लीटर दूध, 1 कप शक्कर, 1 चम्मच इलायची पावडर, मेवों की कतरन आवश्यकतानुसार।

विधि: सबसे पहले फ्रेश मुलायम भुट्टे के दाने निकाल कर रख लें। अब इन्हें जरूरतानुसार दूध डालकर प्रेशर कुकर में सीटी लगाकर पका लें। तत्पश्चात शेष बचे दूध में शक्कर डालकर गाढ़ा कर लें। अब उसमें दूध के साथ पकाए भुट्टे डालकर धीमी आंच पर 5-7 उबाल आने तक पकाएं। ऊपर से इलायची व मेवों की कतरन डालें और आंच से उतार लें। तैयार लाजवाब स्वीट कॉर्न खीर को गरमा-गरम पेश करें।

लाजवाब चटपटे कॉर्न रोल्स

सामग्री: 2 एकदम फ्रेश भुट्टे, 10 ब्रेड की स्लाइस, पाव कटोरी ताजा कढ़कस किया हुआ नारियल, 2 हरी मिर्च बारीक कटी हुई, 1 प्याज बारीक कटा, 1 टमाटर बारीक कटा, 1 चम्मच गरम मसाला, हरा धनिया बारीक कटा, नमक स्वादानुसार।

विधि: सबसे पहले कॉर्न (भुट्टे, मकई) के दाने निकालकर उबाल लें एवं हल्का पीस लें। इसमें कटे प्याज, टमाटर, हरी मिर्च, नमक, गरम मसाला, किंसा हुआ नारियल व अन्य सभी सामग्री मिला लें।

अब ब्रेड स्लाइस के किनारे निकालकर पानी में डुबोकर दबाएं, उस पर तैयार मसाला फैलाकर रोल करें। फ्रायपैन में तेल गरम करके डीप फ्राय कर लें।

तैयार लाजवाब चटपटे कॉर्न रोल्स को हरी एवं मीठी चटनी तथा सॉस के साथ गरमा-गरम पेश करें।



भुट्टा खाने के फायदे

1. भुट्टा खाने से दांत मजबूत होते हैं।
2. कभी आपने ये सोचा है कि पूरा भुट्टा खा लेने के बाद उसे बीच से तोड़कर सूंघते क्यों हैं? इसे सूंघने से सर्दी-जुकाम में फायदा होता है।
3. आप चाहें तो इसे सुखाकर जला लें। सर्दी होने पर इसका धुंआ लेना फायदेमंद होता है। इसके अलावा ये खांसी में भी बहुत फायदेमंद है।

4. इसमें भरपूर मात्रा में एंटी-ऑक्सीडेंट पाया जाता है। जो बढ़ती उम्र के लक्षणों को रोकता है और कैंसर से लड़ने में मदद करता है।
5. बच्चों के शारीरिक और मानसिक विकास के लिए भी ये बहुत फायदेमंद है। इसमें कोलेस्ट्रॉल न के बराबर होता है और इसलिए ये दिल की सेहत के लिए भी बहुत अच्छा है।
6. खुजली के लिए भी भुट्टे का स्टार्च प्रयोग किया जाता है। वहीं इसके सौंदर्य लाभ भी कुछ कम नहीं हैं। इसके स्टार्च के प्रयोग से त्वचा खूबसूरत और चिकनी बन जाती है।

7. इसका सेवन प्रेगनेंसी में भी बहुत लाभदायक होता है इसलिए गर्भवती महिलाओं को इसे अपने आहार में जरूर शामिल करना चाहिए। क्योंकि इसमें फोलिक एसिड पाया जाता है जो गर्भवती के लिए बेहद जरूरी है।
8. भुट्टे को पकाने के बाद उसके 50 प्रतिशत एंटी-ऑक्सीडेंट्स बढ़ जाते हैं। यह बढ़ती उम्र को रोकता है और कैंसर से लड़ने में मदद करता है। पके हुए भुट्टे में फोलिक एसिड होता है जो कि कैंसर जैसी बीमारी में लड़ने में बहुत मददगार होता है।

देर रात तक नहीं आती है नींद तो करें ये 3 योगासन



ख राब दिनचर्या और मानसिक तनाव की वजह से देर रात तक नींद नहीं आती है। इसके साथ ही रात में सोते वक्त मोबाइल के उपयोग से भी नींद गायब हो जाती है। विशेषज्ञों की मानें तो अगर एक व्यक्ति 6 घंटे से कम सोता है तो उसकी मानसिक और शारीरिक सेहत बिगड़ने लगती है। इससे कई प्रकार की बीमारियां हो सकती हैं, जिनमें अनिद्रा, चिड़चिड़ापन और खून की कमी प्रमुख हैं।

ऐसे में स्वस्थ रहने के लिए रोजाना कम से कम 6 घंटे जरूर सोएं। जबकि सोने से दो घंटे पूर्व अपने मोबाइल को फ्लाइट मोड में डालकर रख दें। इस समस्या को दूर करने के लिए आप योग का भी सहारा ले सकते हैं। कई ऐसे योगासन हैं, जिसे करने से रात में जल्दी और अच्छी नींद

आती है। अगर आपको पता नहीं है तो आइए जानते हैं-

सर्वांगासन करें

इस योग को लेग-अप द वॉल पोज भी कहा जाता है। रात में सोने से पहले सर्वांगासन करने से नींद जल्दी आती है। इसके लिए दीवार के सहारे अपने पैरों को ऊपर करना होता है। इस मुद्रा को कुछ देर तक दोहराएं। ऐसा कहा जाता है कि सर्वांगासन के समय अपना ध्यान सांस पर केंद्रित करना चाहिए। इस योग से झुर्रियां भी गायब होती है।

सुखासन करें

यह ध्यान आसन है, जिसमें ध्यान की मुद्रा में बैठकर अपने मन और मस्तिष्क को किसी बिंदु

पर केंद्रित करना होता है। इस योग को करने से मानसिक तनाव दूर होता है, जिससे नींद अच्छी आती है। इसके लिए आप रात में सोने से पहले बेड पर ध्यान मुद्रा में बैठ जाएं और फिर लंबी सांसे लें और फिर सांस को रोके। अपनी क्षमता अनुसार इस योग को करें।

शावासन करें

इस योग का शाब्दिक अर्थ शव के समान लेट जाना है। इस योग में पीठ के बल लेटना होता है। इसके बाद अपनी आंखें मूंद कर अपनी सांसों पर ध्यान केंद्रित करना होता है। इस योग को करने से थकान दूर होती है। जबकि अनिद्रा, मनोविकार रोग, दिल की बीमारी रक्तचाप, मधुमेह आदि बीमारियों में भी यह कारगर है।

सभी प्रकार की जटिल BIOPSY प्रक्रियाएं एवं टेली-रेडियोलॉजी हेतु



THE BIOPSY

दि बायप्सी

दि कम्प्लीट डॉयग्नोस्टिक एण्ड टेलीरेडियोलॉजी सोल्यूशन
An ISO 9001 : 2015 Certified Organization

| Multi Slice CT Scan | 70% Low Dose HRCT Chest | CT Enterography

| USG & CT Guided Biopsy | Digital X-Ray | Digital OPG

| Pathology | Skin Biopsy | TMT | ECHO | EEG | NCV

डॉ. राजेश गुप्ता, सीनियर इन्टरवेंशनल रेडियोलॉजिस्ट

पता : 29, शांति नगर, श्री नगर एक्सटेंशन, खजराना मेन रोड, केनरा बैंक के ऊपर, इन्दौर

मो. 6266731292, 0731-4970807 Email : info.thebiopsy@gmail.com

www.thebiopsy.in, www.interventionindore.com/org

COSMO Dental Clinic

डॉ. (श्रीमती रीतिमा गुप्ता)

डेंटल इम्प्लांट, रूट कैंनाल एवं कॉस्मेटिक डेंटिस्ट्री का इंदौर में सबसे विश्वसनीय डेंटल क्लिनिक

15 सालो से सेवा में

पता : 504, पनामा टॉवर, गीता भवन चौराहा होटल क्रॉउन पेलेस के पास, इन्दौर मॉ. 9826012592, 0731-2526353
www.dr.ritimagupta.com E-mail : dr.ritimagupta@gmail.com

क हते हैं नीम कड़वा जरूर है पर इसका हर हिस्सा खूबियों का खजाना है। यह महज एक पेड़ न होकर औषधियों की खान है। इसमें कई औषधीय गुण होते हैं। यह कई बीमारियों से तो बचाता ही है साथ ही त्वचा व सेहत के लिए बहुत फायदेमंद होता है। नीम का स्वाद भले ही कड़वा हो, लेकिन यह बेहद लाभकारी होता है। नीम की पत्तियां चबाने से रक्त शुद्ध होता है और डायबिटीज भी नियंत्रित रहता है। नीम की पत्तियों का लेप लगाने से फुंसियां व मुंहासे मिट जाते हैं। आइये जानते हैं नीम के कुछ और सौंदर्यवर्धक लाभ -

संक्रमण से बचाये

करीब दो लीटर पानी में 50-60 नीम की पत्तियां डालकर उबालिये। उबालते वक्त जब पानी का रंग हरा हो जाय, तो उस पानी बोतल में छान कर रख लें। नहाने समय एक बाल्टी पानी में 100 मिली नीम का यह पानी डालें। यह पानी आपको संक्रमण, मुंहासों और वाइटहेड्स से छुटकारा दिलायेगा।

नीम का तेल गुणों की खान

नीम का तेल कई साबुनों, नहाने के पाउडर, शैंपू, लोशन, टूथपेस्ट और क्रीम में प्रयोग किया जाता है। यह त्वचा की शुद्धि करता है। साथ ही नीम का तेल आप मच्छर भागने की रिफिल में डाल कर उपयोग कर सकते हैं। नीम मच्छर और बैक्टेरिया भागने का एक कारगर विकल्प है।

फेस पैक निखारे रूप

10 नीम की पत्तियों को संतरे के छिलकों के साथ पानी में उबालिये। इसका पेस्ट बना कर उसमें शहद, दही, सोया मिल्क, थोड़ा सा बादाम तेल मिलाकर एक पेस्ट तैयार करें। हफ्ते में तीन बार इसे अपने चेहरे पर लगाने से आपको मिलेगा एक निखरता हुआ चेहरा। साथ ही आपके चेहरे से पिंपल, वाइटहेड्स, ब्लैकहेड्स और पोर्स छोटे हो जाएंगे।

हेयर कंडीशनर संवारे बालों की

खूबसूरती

नीम एक बेहतरीन हेयर कंडीशनर भी है। पानी में उबालकर और शहद मिलाकर तैयार किया गया नीम का पेस्ट बालों में लगाने से रूसी की समस्या

नीम के पत्तों के साथ बढ़ाएं अपनी सुंदरता



खत्म होती है। साथ ही आपके बाल मुलायम भी बनते हैं।

रूप निखारे स्किन टोनर

आपको महंगे-महंगे ब्यूटी प्रॉडक्ट्स पर पैसे खर्च करने की जरूरत नहीं। अगर आपके पास नीम की पत्तियां हैं, तो आपका काम काफी आसान हो

जाता है। रोज रात को एक कॉटन बॉल को नीम के पानी में डुबोकर उससे अपना चेहरा साफ करें। इससे आपको मुंहासों, झाड़ियां और ब्लैकहेड्स से निजात मिलेगी। एक अकेला नीम आपको इतनी सारी ब्यूटी प्रॉडक्ट्स से निजात दिला सकता है और आपकी सुंदरता को निखार सकता है।



TnG Clinic
Beauty Clinic & Saloon

Dr. Rashmi Dubey

B.A.T.S., D.DEM
Skin & Hair Expert
Aroma Therapist

0731-2799733, 87703-91150

94069-35033 Website : www.tngclinic.com



Before After

उपलब्ध सुविधाएँ

- मुंहासों का इलाज • Anti Ageing Treatments
- चेहरे पर होने वाले दाग धब्बों का इलाज
- Detaining • Anti Wrinkle • Fairness
- Warts/Moles/Tags • Anti Wrinkle
- Hair Fall • Dark Circles • Hair Regrowth
- Hair Treatment • Dandruff
- चेहरे की झुर्रियों का इलाज
- आँखों के नीचे काले घेरों का इलाज
- स्किन से संबंधित समस्याएँ

• H.O. : G-5, Amnapurkar Avenue, 422, Usha Nagar Extantion Near Shreenath Sweets, Indore • B.O. : 1-A, Prem Nagar, 401- Manav Regency, Manik Bagh Main Road, Indore

बचपन में स्कूल से लेकर घर तक हमें यही शिष्टाचार सिखाए जाते हैं कि छींकते और खांसते समय मुंह पर रुमाल रखें और खाना खाने से पहले हाथ धोएं। ये बचपन के शिष्टाचार कोरोनाकाल में लाइफलाइन बन गए हैं। ये छोटी-छोटी बातें ना सिर्फ अच्छे शिष्टाचार के प्रतीक हैं, बल्कि सांस की गंभीर बीमारियों को फैलने से रोकने में भी हमारी मदद करती हैं। पूरी दुनिया कोरोना महामारी से त्रस्त है और ऐसे में हम सभी के लिए बचपन में सीखे गए इन शिष्टाचार का अभ्यास करना जरूरी है, ताकि कोरोना से महफूज रहा जा सके।

खांसते समय शिष्टाचार क्यों

आवश्यक है

खांसने, छींकने के शिष्टाचार का पालन करके आप श्वसन संक्रमण जैसे कि ठंड, फ्लू और यहां तक कि कोरोनावायरस को अन्य व्यक्तियों में फैलने से रोक सकते हैं। आप जानते हैं ना कि कोरोनावायरस मुंह के ड्रॉपलेट्स से फैलता है। अगर आप लोगों का ध्यान रखे बिना खुले में खांसते या छींकते हैं तो ये ड्रॉपलेट्स स्वस्थ इंसान तक पहुंच कर उसे भी वायरस का शिकार बना सकते हैं। आपको यह जानकर हैरानी होगी कि एक बीमार व्यक्ति संक्रमित बूंदों को छह फीट की दूरी तक भेज सकता है और ये कण कई घंटों तक हवा में रहते हैं, जो उनके आसपास के कई व्यक्तियों को बीमार बनाने के लिए पर्याप्त है। ऐसा नहीं है कि आपको बीमारी के समय ही खांसने और छींकने के शिष्टाचार का पालन करना चाहिए, बल्कि आप स्वस्थ हों तब भी खाँसी और छींकने के उचित शिष्टाचार का पालन करें।

चीजें जो आपको करनी चाहिए- कोरोना के संक्रमण को रोकने के लिए कुछ बातें हैं, जिन्हें आपको अपनाना चाहिए।

- हर बार खांसने या छींकते समय अपने मुंह और नाक को एक टिशू पेपर से ढक लें। डिस्पोजेबल टिशू का उपयोग करना ज्यादा बेहतर रहेगा।
- यदि उस समय आपके पास टिशू पेपर मौजूद नहीं है, तो आप अपनी कोहनी में खांसे या छींके। इस तरह आपके हाथ फ्लू के वायरस से दूषित नहीं होंगे।
- खांसते या छींकते समय हमेशा अपने चेहरे को अन्य लोगों से दूर रखें।
- खांसने या छींकने वाले लोगों से दूर जाएं।

बचपन में सिखाए गए शिष्टाचार कोरोनाकाल में बन गए हैं स्वच्छता प्रोटोकाल



- खांसते या छींकते समय इस्तेमाल में आने वाले टिशू पेपर को इस्तेमाल के बाद खुले में नहीं फेंके बल्कि उसे कूड़ेदान में डालें।
- अपने चेहरे या किसी भी हिस्से को छूने से पहले अपने हाथों को साबुन और पानी से अच्छी तरह धो लें।
- यदि साबुन और पानी उपलब्ध नहीं है, तो अपनी हथेलियों पर सैनिटाइजर लगाएं।
- यदि आप बीमार हैं, तो बेहतर है कि घर में रहकर आराम करें। इस तरह दूसरों तक संक्रमण फैलने की संभावना कम हो होगी।

जानिए और भी कई स्वच्छता

शिष्टाचार

पुरानी खाँसी और छींकने के शिष्टाचार का पालन करने के अलावा जब आप बीमार होते हैं तो

आपको कुछ स्वच्छता प्रोटोकॉल हैं, जिनका पालन करना जरूरी है। आइए जानते हैं क्या है स्वच्छता प्रोटोकॉल -

- अपने हाथों को बार-बार धोएं, खाना खाने से पहले हाथ जरूर धोएं। बार-बार मुंह या नाक पर हाथ नहीं लगाएं।
- उन जगहों को कीटाणुरहित करें जिन्हें आपने दूषित हाथों से खांसा या छुआ होगा।
- हाथ मिलाने से, किस करने से और गले मिलने से परहेज करें, इस तरह दिल नहीं मिलता बल्कि वायरस फैलता है।
- कमजोर इम्यून सिस्टम वाले लोगों दूरी बनाएं।
- इन छोटी-छोटी बातों का ध्यान रखकर आप अपने आप को और अपने प्रियजनों को बीमार होने से रोक सकते हैं।

विगत 28 वर्षों से अविस्त...

आपकी स्वास्थ्य सेवाओं में तत्पर..



Trust



Quality



Service

सोडानी डायग्नोस्टिक क्लिनिक

एल.जी.-1 मौर्या सेन्टर, 16/1 रेसकोर्स रोड,
इंदौर 452001 म.प्र.

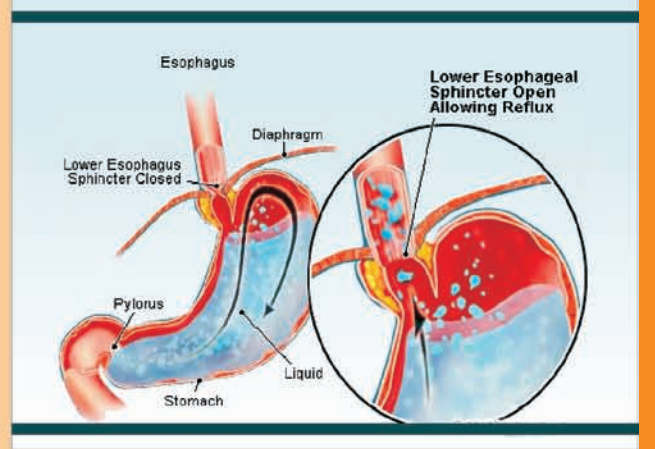
☎ 0731-4766222, 2430607 📞 9617770150

✉ sodani@sampurnadiagnostics.com

• इंदौर • महु • राऊ • उज्जैन • देवास • सांवेर • बड़वानी • खण्डवा • खरगोन • धार • शुजालपुर

होम्योपैथिक दवाई के इलाज से एसिडिटी, बी.पी., टेंशन, सीने में जलन एवं सिर दर्द की परेशानी हुई ठीक

मैं विशु पूरे पति श्री रितेश पूरे निवासी इन्दौर यह लिख कर दे रही हूँ कि मुझे एसिडिटी, बी.पी., टेंशन, सीने में जलन एवं सिर दर्द की परेशानी थी। कई दिनों तक एलोपैथी इलाज लेने के बाद भी आराम नहीं मिला। तब मैंने डॉ. ए.के. द्विवेदी जी को दिखाकर होम्योपैथी दवा लेना शुरू किया। निरन्तर दवा के सेवन से 15 दिन में ही मुझे काफी आराम लगने लगा। अब मैं बिलकुल स्वस्थ हूँ।



मैं यह अपनी मर्जी से लिखकर दे रही हूँ ताकि और भी लोग इसे पढ़ें और होम्योपैथी चिकित्सा अपनायें। आप लोग एलोपैथी चिकित्सा के साथ होम्योपैथी चिकित्सा ले सकते हैं कोई परहेज नहीं, कोई साइड इफेक्ट्स नहीं होता है बल्कि दोनों चिकित्सा के सहयोग से जल्दी से ठीक हो सकते हैं।

धन्यवाद डॉ. ए.के. द्विवेदी जी। जब अस्पताल में भर्ती होना कठिन था, क्लिनिक भी पूरी तरह चालू नहीं थे तब आपने मुझे होम्योपैथिक इलाज देकर बहुत जल्दी आराम दिलाकर उपकार किया, मेरे पूरे परिवार की तरफ से आपको धन्यवाद। आपके इलाज एवं मानसिक संबल प्रदान करने से मैं घर में रहकर भी पूरी तरह स्वस्थ हो सकी, इसके लिए हम सभी लोग आपका यह उपकार जीवन पर्यन्त याद रखेंगे। भगवान आपको लम्बी उम्र प्रदान करें ताकि आप और लोगों को भी जीवनदान दे सकें।

एडवांस्ड होम्यो-हेल्थ सेंटर एवं होम्योपैथिक मेडिकल रिसर्च प्रा.लि.

कृपया फोन पर पूर्व समय लेकर ही आएं

मयंक अपार्टमेंट (ग्राउंड फ्लोर), मनोरमागंज, गीता भवन चौराहा से गीता भवन मंदिर रोड़, इन्दौर (म.प्र.)

हेल्प लाईन : 9993700880, 9098021001 मो. : 9424083040 फोन : 0731-4064471

www.homoeoguru.in, www.homeopathyclinics.in | E-mail : drakdindore@gmail.com

ठीक हुए मरीजों के विडियो कृपया  पर अवश्य देखें

HOMEOPATHY AS IMMUNITY BOOSTER



Must take
Homeopathy Medicines as
**IMMUNITY
BOOSTER**
& for prevention of diseases

Contact : Dr AK Dwivedi

**Advanced Homeo-Health Center
& Homeopathic Medical Research Pvt. Ltd., Indore**

Call : 07314064471, 9993700880, 07314989287, 9826042287

कृपया फोन पर पूर्व समय लेकर ही आएं

मयंक अपार्टमेंट (ग्राउंड फ्लोर), मनोरमागंज, गीता भवन चौराहा से गीता भवन मंदिर रोड़, इन्दौर (म.प्र.)
www.homoeoguru.in, www.homeopathyclinics.in | E-mail : drakdindore@gmail.com

WRITE ON  YouTube • dr ak dwivedi indore • dr ak dwivedi homeopathy