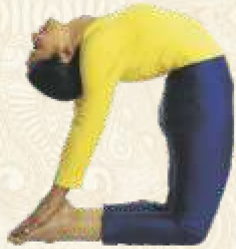
अवसाद
का यौगिक प्रबंधन



MDNIY
मो.दे.रा.यो.सं.

मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान

आयुष मंत्रालय, भारत सरकार

68, अशोक रोड, गोल डाक खाना के निकट, नई दिल्ली–110 001

अवसाद

अवसाद एक आम मानसिक रोग है। अवसाद का गंभीर परिणाम आत्महत्या है। 15 प्रतिशत अवसादग्रस्त जनसंख्या में देखी गई, 15 से 35 वर्ष तक के आयु वर्ग में आत्महत्या मृत्यु के प्रमुख कारण के रूप में देखी जाती है। अवसाद को वैश्विक भार में चौथा सबसे बड़ा योगदान देने वाला समझा जाता है। अनुपस्थिति और कार्य क्षमता में कमी के कारण नियोक्ता अपने करोड़ों रूपये गवाँ बैठते हैं।

अवसादग्रस्त मन, आत्मविश्वास में कमी तथा सामान्य रूप से आनंददायक गतिविधियों में रूचि खो देना इत्यादि यदि लंबे समय तक रहें तो चिकित्सकीय शब्दावली में उसे गंभीर अवसादीय विकार के नाम से जाना जाता है।

अवसाद के विभिन्न प्रकार

गहन अवसाद विकारः गहन अवसाद एक अक्षम कर देने वाली अवस्था है जो प्रतिकूल रूप से एक व्यक्ति के परिवारिक जीवन, कार्य या स्कूल जीवन, खाने की आदतों और सामान्य स्वास्थ्य को प्रभावित करता है।

डायस्थैमिक विकारः डायस्थिमिया की अवधि लंबी होती है लेकिन अवसाद के लक्षण कम गंभीर होते हैं। डायस्थिमिया से प्रभावित व्यक्ति अपने जीवनकाल के दौरान एक या अधिक गहन अवसाद के प्रकरण का अनुभव भी कर सकते हैं।

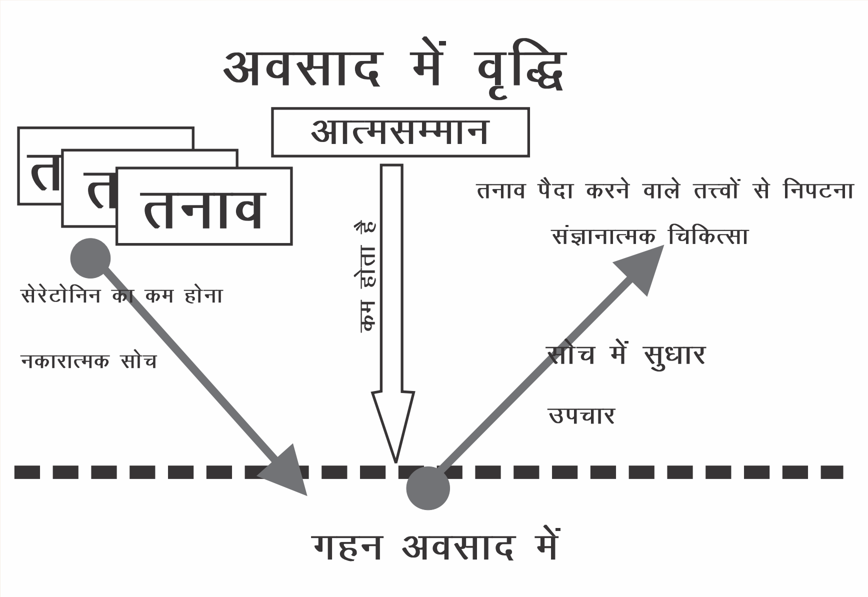
मनोवैज्ञानिक अवसादः यह मनोवैज्ञानिक लक्षणों से संबंधित गंभीर अवसाद की एक अवस्था है जैसे भ्रम, मतिभ्रम जो वास्तविकता से परे हैं।

प्रसवोपरांत अवसादः यह अवसाद नई माँ में प्रसव के छह महीने के भीतर देखा जाता है। इस प्रकार के अवसाद को लगभग 10–15 प्रतिशत महिलाएं बच्चे के जन्म के तुरंत बाद अनुभव करती हैं, जिससे बाल देखभाल में कमी हो सकती है।

मौसमी उत्तेजित विकारः इसे सर्दियों के अवसाद या 'विंटर ब्लूज़' के रूप में भी जाना जाता है, यह एक मनोदशा विकार है जिसमें वर्ष के अधिकांश समय सामान्य मानसिक स्वास्थ्य वाले व्यक्ति सर्दियों, कभी–कभी गर्मियों में अवसादग्रस्त अनुभव करते हैं।

लक्षण एवं चिह्न

- काफी समय तक चित्त का उदास रहना (उदाहरण के लिए दुख अथवा खालीपन का अनुभव करना), ज्यादातर प्रत्येक दिन रोगी द्वारा अथवा दूसरों के द्वारा अनुभव किया जाए।
- रूचि की समाप्ति अथवा अधिकतर दिनों तक गतिविधियों का आनंद लेने में अक्षमता को मरीज द्वारा अथवा दूसरों के द्वारा अनुभव किया जाए।
- महत्त्वहीनता की भावना, अनुपयुक्त ग्लानि अथवा पछतावा, असहायता, आशाहीनता और आत्मघृणा की भावना।
- एकाग्र करने की क्षमता का समाप्त होना। स्मरण शक्ति, सामाजिक स्थितियों और गतिविधियों से दूर होना, यौन संबंधों में रूचि का कम होना।



अवसाद के कारण

अवसाद का कोई एक कारण नहीं है। अवसाद अनुवांशिक, जैवरसायनिक, पर्यावरणीय और मनोवैज्ञानिक कारणों के सम्मिश्रण का परिणाम है।

- **अनुवांशिक:** शोध संकेत करते हैं कि अवसाद परिवार में पीढ़ियों तक चल सकता है।

- **जैवरासायनिक:** अवसाद में कुछ तंत्रिका संवेदक जैसे सेरोटोनिन, डोपामिन, एसिटिलकोलाइन और एड्रेनिल रहित रसायनिक पदार्थ जिन्हें मस्तिष्क संचार हेतु प्रयोग करता है, संतुलन के बाहर हो जाते हैं। मस्तिष्क चित्र अध्ययन जैसे एमआरआई ने यह प्रदर्शित किया है कि मस्तिष्क का वह भाग जो चित्त को नियंत्रित करने, सोचने, निद्रा, भूख और व्यवहार के नियंत्रण में सहायक है वह असामान्य रूप से कार्य करता है।
- **पर्यावरणीय:** दुख, आत्मीय जनों की हानि, चिकित्सकीय बीमारी अथवा कोई तनावपूर्ण परिस्थिति अवसाद को बढ़ा सकते हैं।

सहजीवी स्थितियाँ

अवसाद अक्सर अन्य रोगों के साथ मौजूद रहता है। ऐसे रोग अवसाद से पहले हो सकते हैं, अवसाद का कारण बन सकते है और/या इन रोगों के परिणामस्वरूप अवसाद हो सकता है।

अ) **व्यग्रता विकार–** भयानक घटनाओं या आकस्मिक घटनाओं जैसे हिंसक हमला, बलात्कार, दुर्घटना, प्राकृतिक आपदा, आतंकवाद और जुनूनी बाध्यकारी विकार (ओसीडी) का सामना करने के बाद, दर्दनाक तनाव विकारों के बाद अवसाद।

ब) **शराब और अन्य मादक द्रव्यों का सेवन या निर्भरता** यह अवसाद के साथ रहने वाली सबसे आम सहजीवी स्थितियों में से एक है।

स) **चिकित्सा संबंधी स्थितियाँ:** अवसाद अक्सर हृदय रोग, स्ट्रोक, कैंसर, एचआईवी एड्स, मधुमेह और पार्किंसंस रोग जैसी गंभीर चिकित्सा संबंधी स्थितियों के साथ सहजीवी होता है।

प्रबंधन

अपने चित्त को अच्छा करने के लिए और अवसाद से उबरने के लिए कुछ प्रमुख कदम इस प्रकार हैं–

- **अपनी दवाओं को ग्रहण करें:** यदि व्यक्ति बेहतर अनुभव करना प्रारंभ कर भी दे फिर भी बताई गई दवाओं को लेना महत्त्वपूर्ण है। यदि व्यक्ति जल्दी दवाएँ लेना बंद कर दे, तो उसे दोबारा अवसाद होने की संभावना होती है।

- **व्यायामः** यह काफी समय से ज्ञात है कि नियमित व्यायाम हमारे शारीरिक स्वास्थ्य के लिए अच्छा है। यह कैंसर, हृदय रोग और आघात के खतरे को कम करता है। हाल के वर्षों में, अध्ययनों ने प्रदर्शित किया है कि नियमित शारीरिक गतिविधियाँ हमारे मानसिक स्वास्थ्य के लिए भी लाभदायक हैं। व्यायाम अवसादग्रस्त लोगों के लिए सहायक है और उन्हें अवसादग्रस्त होने से बचाता है।
- **आहारः** उदासी, भूख और दैनिक दिनचर्या दोनों को प्रभावित कर सकती है। जब व्यक्ति निराश होते हैं तो वह खाने की इच्छा का अनुभव नहीं करते और इससे उनका वजन कम होने का खतरा होता है। कुछ अन्य व्यक्तियों को भोजन से आराम मिलता है और इससे उनका वजन बढ़ सकता। एंटीडिप्रेसिंग दवाएँ भी आपकी भूख को प्रभावित कर सकती हैं।

यौगिक प्रबंधन

उपचार की दिशा, व्यक्ति को सक्रिय करने की होनी चाहिए। यौगिक अभ्यास के माध्यम से व्यक्ति में सकारात्मक विचारों और ऊर्जा का संचार किया जाना चाहिए।

क्रियाएँः जलनेति, सूत्रनेति, कपालभाति

सूर्यनमस्कार

यौगिक सूक्ष्म व्यायामः मेधा शक्ति विकासक क्रिया

यौगिक स्थूल व्यायामः रेखागति, सर्वांगपुष्टि

योगासनः पवनमुक्तासन, सर्वांगासन, मत्स्यासन, गोमुखासन, वक्रासन, भुजंगासन, धनुरासन, मकरासन, उष्ट्रासन, शशकासन, ताड़ासन, ऊर्ध्वहस्तोत्तानासन, शवासन

प्राणायामः नाड़ीशोधन प्राणायाम, उज्जायी, भस्त्रिका और भ्रामरी

ध्यानः श्वास के प्रति सजगता, ओ३म् उच्चारण।

नोटः योगनिद्रा सहायक हो सकती है क्योंकि यह माना जाता है कि यह अवचेतन मस्तिष्क पर कार्य करती है और तन एवं मस्तिष्क में समस्थिति की अवस्था ले आती है।

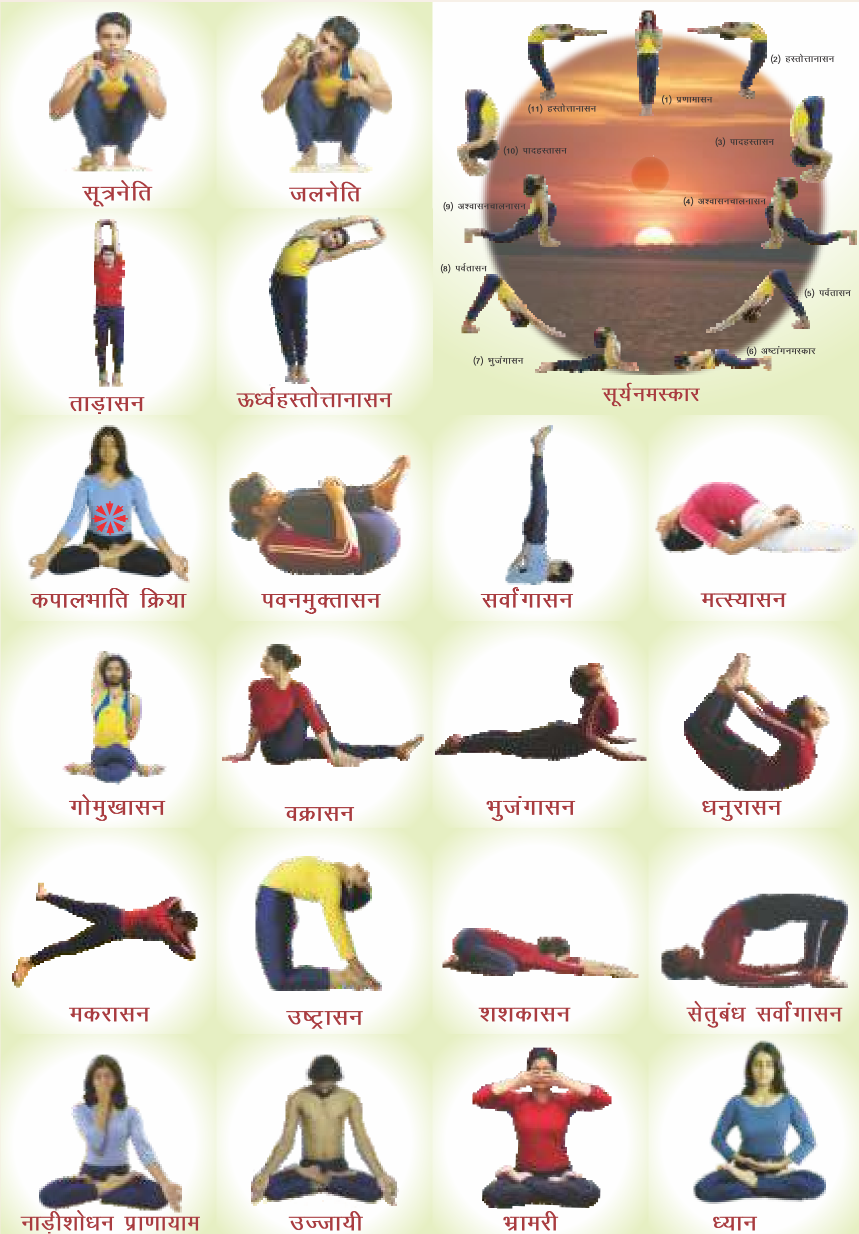
विपरीत संकेतः प्रशीतक व्यायाम से बचा जाना चाहिए क्योंकि यह पैरासिंपेथेटिक क्रियाओं का दमन करते हैं।

अवसाद से उबरने के तरीके

- **सामाजिक रूप से अधिक सक्रिय हों:** जिंदगी से दूर न रहें। सामाजीकरण आपके मन को सुधार सकता है। अपने मित्रों और परिवार के संपर्क में रहना और उनसे अपनी भावनाओं को साझा करना अवसाद से उबरने में सहायक होगा।
- **नियमित व्यायाम करें:** किसी प्रकार का व्यायाम करें। इस प्रकार का साक्ष्य मौजूद है कि व्यायाम चित्त को ठीक करने में सहायक हो सकता है। यदि आपने कुछ समय से व्यायाम नहीं किया है तो प्रतिदिन 20 मिनट टहलने से प्रारंभ करें।
- **अपने डर का सामना करें:** जिन चीज़ों को आप कठिन समझते हैं उनसे बचें नहीं। जब लोग उदास और बेचैन अनुभव करते हैं तो दूसरों से बात करना बंद कर देते हैं। कुछ व्यक्ति गाड़ी चलाने अथवा भ्रमण हेतु अपने आत्मविश्वास को खो देते हैं।
- **अधिक मद्यपान न करें:** कुछ लोगों के लिए, शराब पीना एक समस्या बन सकती है। अपनी भावनाओं को छिपाने और उनसे जूझने के तरीके के तौर पर अथवा समय काटने के लिए आप सामान्य से अधिक मद्यपान कर सकते हैं परंतु मद्यपान आपकी समस्याओं को हल करने में सहायक नहीं होगा। यह आपको अधिक अवसादग्रस्त अनुभव करा सकता है।
- **दिनचर्या का पालन करें:** जब व्यक्ति मंद अनुभव करे तो वह खराब दिनचर्या और अनिद्रा के चक्र में फंस सकते हैं वह देर रात तक जगते हैं और दिन में सोते हैं। सामान्य समय पर जागने और जितना संभव अपनी दिनचर्या का पालन करने का प्रयास करें। किसी दिनचर्या का न होना आपके खानपान को प्रभावित कर सकता है। आप नियमित भोजन पकाने की बजाए, दिन भर जंक फूड खाते रह सकते हैं अथवा देर तक सोकर अपने नाश्ते को छोड़ देते हैं।

डिस्क्लेमर– यह योग के जरिए रोग के प्रबंधन के लिए सामान्य जानकारी है। इसे उपचार हेतु पर्चे के रूप में न समझा जाए।

अवसाद के प्रबंधन हेतु यौगिक अभ्यास



सूत्रनेति | जलनेति | सूर्यनमस्कार
ताड़ासन | ऊर्ध्वहस्तोत्तानासन
कपालभाति क्रिया | पवनमुक्तासन | सर्वांगासन | मत्स्यासन
गोमुखासन | वक्रासन | भुजंगासन | धनुरासन
मकरासन | उष्ट्रासन | शशकासन | सेतुबंध सर्वांगासन
नाड़ीशोधन प्राणायाम | उज्जायी | भ्रामरी | ध्यान

बिक्री के लिए नहीं, मुफ्त प्रचार सामग्री

मो.दे.रा.यो.सं.

अधिक जानकारी के लिए कृपया सम्पर्क करें :

निदेशक

मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान

आयुष मंत्रालय, भारत सरकार

68, अशोक रोड, गोल डाक खाना के निकट, नई दिल्ली–110 001

फोन : 011-23730417-18, 23351099, टेलीफैक्स : 011-23711657

ई–मेल : dir-mdniy@nic.in वेबसाइट : yogamdniy.nic.in