

## जेनरलाईज्ड एड्जाईटी डिसअर्डर

### जेनरलाईज्ड एड्जाईटी डिसअर्डर (जीएडी) के हो ?

जीएडी एक प्रकारको चिन्ता गडबडी हो जसका विशेषताहरुमा दैनिक हुने कुराहरु जस्तै जागिर, उनीहरुको र परिवारको स्वास्थ्य, आर्थिक कुराहरु आदिको बारेमा अत्यधिक, र धेरै जस्तो अवस्थामा तर्कहीन चिन्ता हुने गर्दछ। यस्तो चिन्ता प्राय नियन्त्रण गर्न सकिदैन, यसरी ती व्यक्तिलाई कामहरु सक्न नसक्ने महसुस गराउँछ, र फलस्वरूप थकान, छटपट हुनु, एकाग्र हुन नसक्नु, चिडचिडापन, अनिद्रा, र अरु धेरै प्रकारको शारिरिक लक्षणहरु देखा पर्दछ।

### जीएडी हुनुका कारणहरु के-के हुन् ?

जीएडी हुनुको कुनै एक कारण मात्र छैन, तर खोजकर्ताहरुले धेरै जोखिमका कारकहरु पत्ता लगाएका छन्। यी कारकहरु प्रत्येक व्यक्तिमा फरक पर्छ:

१. जैविक कारकहरु: वंशानुगत, न्युरोट्रान्समिटरहरुको रासायनिक असन्तुलन, कम्जोर शारीरिक स्वास्थ्य
२. मनोवैज्ञानिक कारकहरु: चिन्ता-उन्मुख, असुरक्षित, निराशावादी, र निष्क्रिय व्यक्ति
३. वातावरणीय कारकहरु: बाल्यकालका नकारात्मक अनुभवहरु, र जीवनका अरु तनावपूर्ण घटनाहरु जस्तै जागिरको परिवर्तन, सम्बन्धमा समस्याहरु, आदि

### यदि मलाई जीएडी छ भनेर कसरी थाहा पाउने?

काममा, र साथीहरु र परिवारसँग समस्याहरु सामना गर्दा, अस्थायी रुपमा तनाव, व्यग्र वा चिन्तित हुनु सामान्य हो। तथापी, यदि तपाईंको चिन्ताहरु र डरहरु तल उल्लेखित ३ लक्षणहरूसँग ६ महिना वा माथिसम्म रहेमा, र यस्तो निरन्तर रहेमा जसले तपाईंको काम गर्ने, सामाजिक हुने, र आराम गर्ने क्षमताहरुलाई नै हस्तक्षेप दियो भने, तपाईंलाई जीएडी हुनसक्छ। तपाईंले स्वास्थ्य हेरचाह पेशेवरहरूसँग सहयोग खोज्नुपर्छ।

- १) छटपटाहट वा एकदमै तनाव
- २) सजिलै थकित महसुस गर्ने
- ३) एकाग्र हुन गाह्रो हुनु, वा दिमाग रिक्त हुनु
- ४) चिडचिडापन
- ५) मांसपेशि तनाव
- ६) सुत्नुमा समस्या (निदाउन गाह्रो हुनु वा निद्रामा छटपटी)

## जीएडी अगाडि कसरी बढ्छ?

जीएडी भएका धेरै व्यक्तिहरूमा चिन्तित व्यक्तित्वहरू हुन्छन्, वास्तवमा केही मात्रामा यस्ता व्यक्तिहरूले यो समस्या कहिले देखि सुरु भयो भनेर स्पष्ट रूपमा संकेत गर्न सक्दैनन्। यो समस्या समयक्रमसँगै जीवनमा अनुभव हुने तनावहरूसँग सम्बन्धित छन्। सामान्यतया भन्नुपर्दा, जति लामो समय कोही जीएडीबाट पीडित हुन्छन्, उति नै लामो समय यो निको हुन समय लाग्दछ। यस बाहेक, उनीहरूमा डिप्रेसन वा अरु चिन्ताको समस्याहरू हुने सम्भावनाहरू सामान्य जनसंख्या भन्दा धेरै हुन्छ।

## जीएडीको उपचारहरू के-के हुन्?

### १) मनोचिकित्सा (साईकोथेरापी)

संज्ञानात्मक-व्यवहार चिकित्सा(कग्निटिभ बिहेभोरियल थेरापी) जीएडीको लागि एउटा प्रभावकारी उपचार हो। यसले संज्ञान, व्यवहार, र शरीर विज्ञानको क्षेत्रमा भएको दुर्भावनापूर्ण प्रतिक्रियाहरूलाई अनुकूल सामना गर्ने प्रतिक्रियाहरूद्वारा यसलाई बादलने प्रयास गर्दछ। संज्ञानात्मक तरिकाले भन्दा, मुख्य ध्यान चाँही तर्कहीन र विनासकारी सोचहरूलाई सन्तुलित विचारहरूसँग बदल्नु हो; व्यवहारिक रूपमा, तनाव कम गर्न सहयोग गर्न व्यक्तिहरूले समय व्यवस्थापन, लक्ष्य निर्धारण गर्ने, र समस्या-समाधानको लागि कौशलहरू प्राप्त गर्दछन्; र शरीर क्रिया अनुसार, उनीहरूको तनाव प्रतिक्रिया कम व्यक्तिहरूले विश्राम कसरतहरू(रिल्याक्सेसन एक्सरसाईज) गर्दछन्।

### २) औषधी उपचार

जीएडीको लक्षणहरूलाई कम गर्न, आवश्यक पर्दा एन्टिडिप्रेसेन्टहरू, ट्रयाङ्किक्लाईजरहरू, वा नरएपिनेफ्रिन ब्लकर भन्ने औषधीहरू लिन सकिन्छ। लामो समयको प्रयोगको लतबाट बच्न र अरु दुष्प्रभावहरू (खराबी)बाट बच्न व्यक्तिहरूले डाक्टरले दिएअनुसार मात्र औषधी प्रयोग गर्नुपर्छ।

## मैले आफुलाई वा अरुलाई जीएडी व्यवस्थापन गर्न कसरी सहयोग गर्नसक्छु?

### जीएडी भएका व्यक्तिहरूलाई

१. सकृय रूपमा उपचार खोज्ने र प्रकृत्यामा भाग लिने
२. स्वस्थ जीवनयापन कायम राख्ने: स्वस्थ र सन्तुलित आहार खाने, नियमित र मध्यम खाले कसरत गर्ने, अर्थपूर्ण सोखहरू बनाउने, सामाजिक सम्पर्कहरू बनाउने। आफ्नो अप्ठ्याराहरू साहसी भएर सामना गर्ने प्रतिबद्धता गर्नुहोस्।
३. तनावको लक्षणहरूबाट राहत पाउन नियमित रूपमा विश्राम कसरतहरू गर्नुहोस्।

### जीएडी भएका परिवारका सदस्यहरूलाई:

- १) जीएडीका लक्षणहरू र यसका कारणहरू बुझ्नुहोस्। जीएडीको विकासको लागि व्यक्तिलाई दोष दिनबाट बच्नुहोस्, र व्यक्तिलाई निको हुन समय दिनुहोस्।
- २) व्यक्तिहरूलाई उपचार र अरु मनोरञ्जनात्मक कृयाकलापहरूमा सकृय रूपमा भाग लिन प्रोत्साहन गर्नुहोस्।
- ३) यदि अवस्थाहरू बिग्रेमा, स्वास्थ्य सेवा पेशेवरहरूसँग छिटो-भन्दा-छिटो सहयोग लिनुपर्छ।

