

(Obsessive Compulsive Disorder)

जुनूनी बाध्यकारी विकार

बाध्यकारी-बाध्यकारी विकार (ओसीडी) क्या है?

ओसीडी रोग की विशेषता है, कि इसमें व्यक्ति के दिमाग में विचार, आग्रह या चित्र आते हैं, जो उसे परेशान करते हैं। यद्यपि वह व्यक्ति यह जानता है कि ये विचार व्यर्थ या अनुचित हैं, फिर भी वो इन विचारों को अनदेखा नहीं कर पाता है

इससे बचने के लिये उस व्यक्ति को दोहरावदार क्रियाएं (जैसे बार-बार जाँच करना या हाथ धोना) या मानसिक कार्य (जैसे दिमाग में किसी 'भाग्यशाली नंबर' को दोहराना) करने के लिए मजबूर होना पड़ता है। इन दोहरावदार विचारों और व्यवहारों पर हर दिन बिताए गए अत्यधिक समय के कारण, एक दिन ओसीडी उस व्यक्ति के जीवन गंभीर रूप से घर कर जाती है , जिससे वह व्यक्ति अत्यधिक परेशान हो जाता है।

ओसीडी के कारण क्या हैं?

1) आनुवंशिक कारक (फैक्टर)

ओसीडी से ग्रसित लोगों के पहली श्रेणी में आने वाले रिश्तेदारों में ओसीडी से पीड़ित होने की संभावना अधिक होती है।

2) जैविक कारक

अनुसंधान से पता चला है कि ओसीडी मस्तिष्क में सेरोटोनिन के निम्न स्तर , कक्षीय-ललाट आवरण में असामान्यताएं और बेसल गैन्ग्लिया से संबंधित है ।

3) मनोवैज्ञानिक कारक

वो लोग जो चिंतित रहते हैं , निपुण लोग , या वो लोग जो चीजों को साफ और अपने स्थान पर रखना पसंद करते हैं, ऐसे लोग में ओसीडी पाए जाने की सम्भावना अधिक होती है ।

मुझे कैसे पता चलेगा कि मुझे ओसीडी है?

यदि आप यह पता लगाने के लिए वापस जाते हैं कि आपने अपने घर या कार के दरवाजे को ठीक से लॉक किया है या इन्फ्लूएंजा महामारी के दौरान आप अपने हाथों को बार-बार धोते हैं, तो इसका यह अर्थ यह नहीं है कि आप ओसीडी से ग्रसित हैं

हालांकि, हालांकि, यदि आपके पास इनमें से एक या उससे अधिक निम्नलिखित घबराहट या मजबूरी है जिसके बारे में आप सोचकर परेशानी महसूस करते हैं, और इन विचारों और व्यवहारों पर प्रति दिन 1 घंटे से अधिक खर्च करते हैं, जो आपके दैनिक जीवन (जैसे काम, विद्यालय, सामाजिक जीवन) को प्रभावित कर रही है तो आपको ओसीडी हो सकती है। इसके लिए आपको तुरंत चिकित्सक की मदद लेनी चाहिए

1 मनोग्रस्ति

मनोग्रस्ति विचार, आग्रह या छवियां हैं जो लगातार किसी व्यक्ति के दिमाग में आते हैं (उदाहरण के लिए, अन्य लोगों की बीमारी से बीमार हो जाने का डर, एकदम से दूसरों को नुकसान पहुंचाने का डर, किसी दुर्घटनाओं के लिए खुद को जिम्मेदार ठहराने का डर), जिससे चिंता और परेशानी पैदा होती है

2) बाध्यता सनक किसी भी काम को बार-बार करना (जैसे, हाथों को बार-बार धोना, एक निश्चित क्रम में चीजों को बार-बार डालना, किसी चीज की बार-बार जांच करना) या मानसिक कार्य (जैसे, प्रार्थना करना, गणना करना, शब्दों या वाक्यांशों को दोहराते रहना) जो उस व्यक्ति में सनक के समय उत्पन्न होती है। इस प्रकार के व्यवहार का उद्देश्य परेशानी या डर की स्थिति को कम करना है।

ओसीडी के लिए क्या उपचार हैं?

ओसीडी के उपचार में दवा उपचार और मनोचिकित्सा शामिल हैं। पर बेहतर उपचार परिणामों को प्राप्त करने के लिए अधिकांश व्यक्तियों को एक ही समय में दोनों प्रकार के उपचार दिये जाते हैं।

1} औषधि उपचार

ज्यादातर मामलों में, चयनात्मक सेरोटोनिन रिप्टेक इनहिबिटर (एसएसआरएल) या ट्राइसाइक्लिक एंटीडिप्रेटेंट (टीसीए) दिये जाते हैं। आवश्यकता पड़ने पर, ट्रान्क्विलाइजर्स भी दिये जा सकते हैं।

2) मनोचिकित्सा

संज्ञानात्मक व्यवहार विधानर ओसीडी के लिए एक प्रभावी उपचार है यह उन व्यक्तियों की मदद के लिये बनाया गया जो अपने तर्कहीन चिंता-उत्तेजक विचारों को संशोधित करने में और जो वस्तुओं या परिस्थितियों डरते हैं (जैसे यह मान लेना कि कोई चीज अत्यधिक प्रदूषित है | विचारों को बदल बदलकर और उनसे अनुभवों को लेकर , व्यक्ति के मन में उत्पन्न चिंता और सनक को कम किया जा सकता है। शुरुआत में, वह व्यक्ति इस उपचार दौरान भयग्रस्त वस्तुओं या स्थितियों को देखकर असहाय महशूस करता है परन्तु बाद में बार-बार इन चिंताओं के आने के कारण धीरे-धीरे यह कम होता जाता है।

प्रभावी उपचार के लिए ओसीडी ग्रसित व्यक्ति को और उनके परिवार के सदस्यों को (जैसे निरीक्षण करना' और उनके मदद करना) इस चिकित्सा विधान में सक्रिय भागीदारी निभानी आवश्यक होती है।