

ओ सी डी

OCD - Obsessive Compulsive Disorder

इस पुस्तिका के बारे में

(About this leaflet)

यह पुस्तिका उन लोगों के लिए है जिन्हें आब्सेशन अथवा कम्पल्शन की समस्या है, उनके परिवार जन अथवा मित्र तथा कोई और जो इस बारे में और जानना चाहते हो :

इस पुस्तिका से आप जान सकते हैं



ओ सी डी होने पर कैसा लगता है और आप अपनी मदद कैसे कर सकते है।

- किस प्रकार की मदद मौजूद है
- किन स्थानों पर मदद मिल सकती है
- जानकारी के अन्य स्रोत
- शोध और नीति सम्बन्धी दस्तावेजों का सन्दर्भ

परिचय

(Introduction)

“वो फुटबाल का ओब्सेसिव प्रशंसक है, वो जूतों के बारे में ओब्सेसिव है, वो कम्पलसिवली झूठ बोलता है”। हम ऐसे विचार उन लोगों के बारे में अभिव्यक्त करते हैं। जो कि कोई काम बार- बार करते हैं लोग इस बात का कोई कारण नहीं समझ पाते हैं। सामान्यतः ये कोई समस्या नहीं होती है और कई जगहों पर मददगार भी साबित हो सकती है। हालाँकि एक ही काम बार बार करने की या कुछ चीजों को बार बार सोचने की लालसा आपके जीवन को अनुपयोगी रूप में प्रभावित कर सकती है।

इसलिए अगर

- आपके न चाहने पर भी आपके दिमाग में अजीबोगरीब विचार आते रहते हैं।
- आप एक ही चीज को बार बार छूते, गिनते हैं अथवा एक ही कार्य को बार-बार करते हैं जैसे कि हाथों को बार-बार धोना, तो आपको ओ सी डी (OCD) हो सकता है।

ओ सी डी (OCD) होने पर कैसा लगता है ?

(What is it like to have OCD)

लिज “मुझे दूसरे लोगों से बीमारी हो जाने का भय बना रहता है। मैं कीटाणुओं के संक्रमण से बचने के लिए घंटों घर की सफाई में व्यतीत करती है और अपने हाथों दिन में कई बार धोती रहती हूँ। जहाँ तक सम्भव हो मैं घर से बाहर नहीं निकलती। जब मेरे पति और बच्चे घर वापस आते हैं तो मैं वो कहाँ-कहाँ गये थे इस बात की विस्तृत जानकारी लेती हूँ कि वो किसी खतरनाक जगह जैसे अस्पताल तो नहीं गये। मैं उनसे उनके कपड़े उतार देने और भली-भाँति नहाने के लिए कहती हूँ। कभी-कभी मुझे अहसास होता है कि मेरे भय निरर्थक है। मेरे परिवार वाले इन बातों से बहुत



Repeatedly checking things like locking doors or turning off the stove

परेशान हैं लेकिन इस परेशानी को इतना लम्बा समय हो गया है कि मैं इसको रोक नहीं सकती।”

जान “मेरा पूरा दिन जाँच पड़ताल में व्यतीत होता है कि कुछ गड़बड़ न हो। मुझे सुबह घर से बाहर निकलने में अत्यधिक समय लग जाता है क्योंकि मैं सशंकित रहता हूँ कि मैंने सारी खिड़कियाँ और विद्युत उपकरण बन्द किए हैं कि नहीं, मैं पाँच- छह बार देखता हूँ कि मैंने गैस बन्द की है या नहीं पर फिर भी मुझे ठीक नहीं लगता तो मुझे सारे काम दुबारा से करने पड़ते हैं। अन्त में मैं अपने सहकर्मियों से सारी चीजे दुबारा से जाँचने के लिए कहता हूँ। मैं अपने काम में भी सबसे पीछे रहता हूँ क्योंकि मैं काम को बार- बार करता हूँ। ताकि मुझसे कोई गलती न हो। अगर मैं ऐसा न करूँ तो मुझे असहनीय घबड़ाहट होती है। मुझे पता है कि यह बेवकूफी है लेकिन मैं ऐसा सोचता हूँ कि मुझसे कोई भयंकर भूल हो गयी तो मैं उसका जिम्मेदार होऊँगा।

डान “मुझे डर लगता है कि मैं अपनी बच्ची को नुकसान न पहुँचा दूँ। मैं जानती हूँ कि मैं यह नहीं करना चाहती हूँ लेकिन बुरे विचार मेरे दिमाग में बार-बार आते रहते हैं। मुझे ऐसा प्रतीत होता है कि कहीं मैं उसे चाकू न मार दूँ। इन विचारों से मुक्ति पाने का एक ही तरीका है कि मैं प्रार्थना करूँ और अच्छे विचार मन में लाऊँ जैसे कि “मैं जानती हूँ कि मैं उससे बहुत प्यार करती हूँ तब मैं थोड़ा सा अच्छा महसूस करती हूँ जब तक कि दुबारा मेरे दिमाग में वही भयानक तस्वीरें न आयें। मैंने अपने घर की सारी नुकीली चीजें और चाकू छुपा दिए हैं। मैं अपने बारे में सोचती हूँ कि “मैं बहुत ही खराब माँ हूँ जो ऐसा सोचती हूँ। मैं अवश्य ही पागल हो जाऊँगी।”



ओ सी डी(OCD)के तीन मुख्य भाग होते हैं ?

(OCD has three main parts)

- विचार जो आपको चिन्तित करते हैं। (आब्सेशन)
- चिन्ता/घबराहट जो आप महसूस करते हैं।
- वो कार्य जो आप अपनी चिन्ता को कम करने के लिए करते हैं

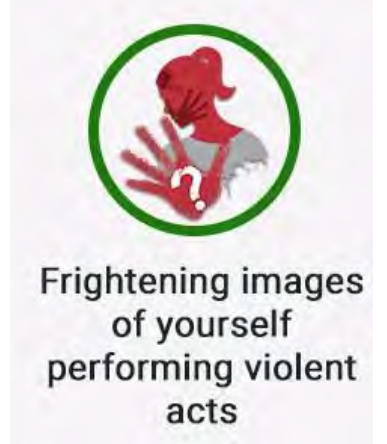
आप क्या सोचते हैं (आब्सेशन) ?

- विचार- एक शब्द, वाक्य या ध्वनि जो बुरी लगती हो, परेशान करती हो अथवा ईर्ष्या या निन्दापूर्ण हो। आप उसको न सोचने की कोशिश करते हैं लेकिन आप ऐसा कर नहीं पाते। आप चिन्ता करते हैं कि आप को कोई संक्रमण (कीटाणु, धूल या एच आई वी द्वारा या कैंसर) न हो जाय या आपकी लापरवाही से किसी को नुकसान हो सकता है।
- दिमाग में तस्वीरें – जो दिखाती हैं कि आपके परिवार में किसी की मृत्यु हो गयी है, या आप उग्र व्यवहार कर रहे हैं। सेक्स सम्बन्धी जो आपके व्यक्तित्व से मेल न खाती हो, चाकू भोकते हुये या गाली देते हुये या धोखाधड़ी करते हुये। हम जानते हैं कि जिन लोगों की आब्सेशन होता है वे उग्र नहीं होते, ना ही विचार के अनुरूप काम करते हैं।
- संदेह/शंका- आप घंटों विस्मित रहते कि कही आपसे कोई एक्सीडेंट तो नहीं हो गया या आपसे किसी को नुकसान पहुंचाया आप चिन्तित रह सकते हैं कि अपनी कार से किसी को टक्कर मार दी है या आपने अपने घर की खिड़की और दरवाजे खुले छोड़ दिये हैं।
- चिन्तायें- आप अपने आप से लगातार बहस करते हैं कि इस कार्य को करूँ या उस कार्य को करूँ। इस प्रकार आप छोटा सा निर्णय भी नहीं कर पाते।

- पूर्णतावाद - दूसरे लोगों की अपेक्षा आप ज्यादा परेशान हो जाते हैं यदि चीजे बिल्कुल सही ढंग से सही अनुपात में या सही जगह पर न हो। उदाहरण के लिए अगर किताबें अलमारी ठीक ढंग से न रखी हों।

घबराहट जो आप महसूस करते हैं(भावनायें)

- आप तनावग्रस्त, परेशान, भयभीत, अपराधबोध से ग्रसित या दुखी महसूस करते हैं
- कम्पलिसव कार्य या कर्मकांड करने के बाद आप अच्छा महसूस करते हैं लेकिन यह ज्यादा देर तक नहीं रहता।



आप क्या करते हैं (कम्पलशन) –

- आब्सेशन को सुधारने वाले विचार आप के मन में वैकल्पिक प्रभावहीन करने वाले विचार आते हैं जैसे बार-बार गिरना, प्रार्थना करना या किसी विशेष शब्द को पढ़ना।
- कर्मकांड (प्रथा) - आप अपने हाँथ बार-बार धोते हैं, काम को सावधानीपूर्वक और धीरे-धीरे करते हैं चीजों को व्यवस्थित करते हैं और किसी कार्य को कुछ विशेष तरीके से करते हैं। आपको कही जाने और किसी कार्य को सफलपूर्वक करने में अत्यधिक समय लगता है।
- जाँच - अपने शरीर के सदूषण की, कि विद्युत उपकरणोंस्च बन्द है घर में ताले बन्द हैं अथवा सफर का रास्ता सुरक्षित है या नहीं।
- परहेज – जो चीज आपको बुरे विचारों की याद दिलाये। की आप परहेज करते हैं किसी चीज को छूने से कुछ विशेष स्थानो पर जाने से कोई खतरा मोल लेने से या कोई जिम्मेदारी लेने से । उदाहरण के लिए आप रसोईघर में नहीं जाना चाहते क्योंकि आप जानते हैं कि वहाँ चाकू मिलेगी।
- एक्त्रित करना – निरर्थक और खराब वस्तुएँ। आप कुछ भी चीज फेक नहीं पाते हैं।

- आश्वासन - आप दूसरों से बार-बार पूछते हैं कि सब कुछ ठीक है या नहीं।

ओ सी डी कितने लोगों को होता है ?

(How Common is OCD)

लगभग ५० में १ व्यक्ति को अपने जीवन काल में ओ सी डी हो सकता है और जो कि पुरुष और महिलाओं में समान है। इस हिसाब से यू के मे लगभग १० लाख लोगों को ओ सी डी है। जीव वैज्ञानिक चार्ल्स डार्विन फ्लोरेंस नाइटेन्गल, पिलिग्रिम प्रोग्रेस के लेखक जान बनियन सुप्रसिद्ध ग्रसित लोगों में से हैं।

अगर आप कम्पल्सिवली जुआ खेलते हैं, खाते या पीते हैं तो क्या आपको ओ सी डी है ?

(If you gamble, eat or drink 'compulsively', do you have OCD?)

नहीं कभी-कभी उन लोगों को आब्सेसिव या कम्पल्सिव कहा जाता है। जो लोग जुआ खेलते हैं, शराब पीते हैं, नशीली दवाइयां इस्तेमाल करते हैं, या ज्यादा व्यायाम करते हैं लेकिन इस तरह का व्यवहार आन्नदायी भी हो सकता है। ओ सी डी के कम्प्लेशन में कभी भी आनन्द की अनुभूति नहीं होती है और उनको हमेशा अप्रिय आवश्यकता या बोझ लगते हैं।

COMMON REPETITIVE BEHAVIORS PEOPLE WITH OCD EXHIBIT



Hand Washing



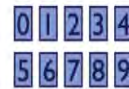
Bathing/Cleaning



Obsessive Tapping



Placing Objects in a Specific Order



Counting



Repeating Words/Actions

ओ सी डी कितना बुरा हो सकता है?

(How can bad OCD get)

इसमें बहुत भिन्नता है अगर आपको लगातार ओ सी डी से लड़ना नहीं पड़ता तो आपके कार्य सम्बन्ध और पारिवारिक जीवन अधिक फलदायी एवं संतोषजनक हो सकता है। गम्भीर ओ सी डी में लगातार काम करना अपने पारिवारिक जीवन में भाग लेना और परिवार के साथ रहना असम्भव हो सकता है। विशेषकर अगर आप उनको भी अपने कर्मकाण्ड में शामिल करते हैं तो वो परेशान हो जाते हैं।

क्या ओ सी डी से ग्रसित लोग पागल होते हैं?

(Are people with OCD 'mad')

नहीं, अगर आप सोचते हैं कि दूसरे लोग आप को पागल समझेंगे तो आप मदद लेने से भागते हैं। यद्यपि आप चिन्ता करते हैं कि आप नियंत्रण खो देंगे लेकिन हम जानते हैं कि ओ सी डी से ग्रसित लोग ऐसा नहीं करते।



ओ सी डी से मिलती जुलती परेशानियाँ

(Other conditions similar to OCD)

- बाडी डिस्मॉर्फिक डिसऑर्डर (Body Dysmorphic Disorder) या काल्पनिक बदसूरती से तनाव आप विश्वास करते हैं कि आपके चेहरे के भाग या शरीर की बनावट सही नहीं है और उसको जाँचने के लिए घंटों शीशे के सामने खड़े रहते हैं या छुपाने का प्रयास करते हैं। यहाँ तक कि आप बाहर निकलना ही बन्द कर देते हैं।
- अपने बालों या भौहों को नोचने की लालसा (ट्राइकोटिलोमेनिया)

- गम्भीर शारीरिक बीमारी का भय जैसे कि कैंसर (हाइपोकान्ड्रियसिस)
- टूरेंट सिन्ड्रोम वाले लोगों को (जहाँ ग्रसित व्यक्ति अचानक चीखता है या अनियन्त्रित झटके आते हैं) अक्सर ओ सी डी भी आते हैं।
- कुछ विशेष किस्म के आटिस्म से ग्रसित बच्चे जैसे कि एस्पेर्जर सिन्ड्रोम ओ सी डी से प्रभावित लग सकते हैं क्योंकि वे एक ही तरह की जाँच पसन्द करते हैं और एक ही काम को बार-बार करना चाहते हैं जिससे उनको कम घबराहट होती है।

ओ सी डी कब शुरू होती है?

(When does OCD begin?)

बहुत से बच्चों को मामूली कम्प्लेशन होते हैं। वे अपने खिलौने बहुत ही सुव्यवस्थित रखते हैं और फर्श की दरारों पर पैर रखने से बचते हैं ये प्रायः बच्चों के बड़े होने पर खत्म हो



जाता है। व्यस्क ओ सी डी अक्सर किशोरावस्था या 20-25 साल पर शुरू हो जाता है। लक्षण समय के साथ आ और जा सकते हैं लेकिन ग्रसित लोग मदद नहीं ढूँढते जब तक उनको कईसालों तक ओ सी डी ना रहे।

बिना इलाज या मदद के क्या सम्भावनायें हैं?

(What is the outlook without help or treatment?)

मामूली ओ सी डी वाले बहुत से लोग बिना इलाज के ही बेहतर हो जाते हैं। मध्यम से गम्भीर तीव्रता के ओ सी डी वालों में साधारणतया ऐसा नहीं होता है लेकिन किसी-किसी समय उनके लक्षण खत्म होते प्रतीत होते हैं। कुछ लोगों की स्थिति धीरे-धीरे खराब होती है जब कि लोगों के लक्षण तनाव या उदासी के समय बढ़ जाते हैं। इलाज प्रायः मददगार होगा।

ओ सी डी के क्या कारण हैं?

(What causes OCD?)

जीन्स- ओ सी डी कभी-कभी आनुवांशिक होता है इसलिए कभी-कभी पीढ़ी दर पीढ़ी चल सकता है।

तनाव- एक तिहाई लोगों में यह जीवन की तनाव पूर्ण घटनाओं में हो सकता है।

जीवन में बदलाव- जिस दौरान अचानक जिम्मेदारी आती है जैसे यौवनारम्भ, बच्चे को जन्म देना या नयी नौकरी।

मस्तिष्क में बदलाव- हमको निश्चित तौर पर नहीं पता लेकिन अगर आपको थोड़े से ज्यादा समय तक ओ सी डी रहता है तो अनुसंधान कर्ताओं का सोचना है मस्तिष्क में सोरोटोनिन (5-एच टी) का असन्तुलन हो जाता है।

व्यक्तित्व- अगर आप बहुत साफ सुथरे अत्यधिक ध्यान से या व्यवस्थित तरीके से काम करने वाले और ऊँचे नैतिक सिद्धान्तों वाले व्यक्ति हैं तो आपको ओ सी डी होने की ज्यादा सम्भावना है | ये गुण प्रायः मददगार होते हैं मगर ब१०हुत ज्यादा बढ़ जाने पर ओ सी डी हो सकते हैं।

सोचने का नजरिया- लगभग हम सभी को कभी न कभी अजीब या कष्टकारी विचार या चित्र आते हैं जैसे कि “ क्या होगा अगर मैं कार के सामने आ जाऊँ ” या “ मैं अपने को नुकसान पहुँचा दूँगा। ” हममें से ज्यादातर लोग शीघ्र ही ये विचार त्याग कर अपनी जिन्दगी जीते हैं लेकिन अगर आप ज्यादा सिद्धान्तवादी या जिम्मेदार व्यक्ति हैं तो आप महसूस कर सकते हैं कि इस तरह के विचार आना ही भयानक है ,इसलिए आप उस चीज के पुनः आने पर ज्यादा ध्यान देते हैं जिससे उनको ऐसा होने की सम्भावना भी ज्यादा होती है।

ओ सी डी किस कारण बनी रहती हैं?

(What keeps OCD going?)

आश्चर्यजनक रूप से कुछ तरीके जो आपको मदद करते हैं ही इसको बनाये रखने में मदद कर सकते हैं।

- अनचाहे विचारों को दिमाग से बाहर रखने की कोशिश – इससे प्रायः विचार वापस आ जाते हैं। आप अगले एक मिनट तक गुलाबी हाथी के बारे में न सोचने की कोशिश करें – सम्भवतः आपके लिए कुछ और सोचना भी मुश्किल होगा।
- कर्मकाण्ड, जाँच, आश्वासन खोजना या बचने से आपको कुछ देर के लिए कम घबराहट हो सकती है विशेषकर अगर आप महसूस करें कि इससे कुछ भयानक चीजें होने से रोक सकता है लेकिन जितनी बार आप ऐसा करते हैं आप का विश्वास मजबूत होता है कि यह बुरी चीजें होने से रोक सकते हैं। इसलिए आप उनको करने का और ज्यादा दबाव महसूस करते हैं।
- प्रभावहीन करने वाले विचारों को सोचना- अगर आप परेशान करने वाले विचारों के वैकल्पिक विचार में (समय व्यतीत करते हैं) जैसे १० तक गिनना या तस्वीर (जैसे कि किसी व्यक्ति को जिन्दा और ठीक देखना) तो सोचना बन्द करिए और इन्तज़ार करिए जब तक आपकी घबराहट बन्द नहीं हो जाती।

अपनी सहायता करना

(Helping yourself)

- परेशान करने वाले विचारों का सामना करिए।
- सुनने में अजीब लगता है लेकिन इन पर काबू पाने का यह भी तरीका है कि आप उन्हें रिकार्ड करिए और फिर से सुनिए या लिखिए और फिर से उन्हें पढ़िए। आप ऐसा प्रत्येक दिन लगातार लगभग आधे घंटे तक करिए जब तक कि आपकी घबराहट कम न हो।

- कम्पल्सिव आदतों का विरोध करिए न की आब्सेशनल विचारों का।
- घबराहट को कम करने के लिए शराब का प्रयोग न करें।
- अगर आप के विचार आप के विश्वास या धर्म सम्बन्धी चिन्ताएं हैं तो आप किसी धार्मिक नेता कि मदद से जानने कि कोशिश करिए कि यह ओ0 सी0 डी0 तो नहीं है।
- इस पुस्तिका के अन्त मे लिखे वेबसाइट या सहायता समूह से सम्पर्क कीजिए।
- इस पुस्तिका के अन्त में लिखी किताबों में से स्वयं सहायता वाली एक किताब खरीदिए।

मदद पाना

(Getting help)

काग्निटिव बिहेवियर थिरैपी-

ओ सी डी के उपचार के लिए दो तरह की सी बी टी होती है, एक्सपोज़र एण्ड रिस्पांस प्रिवेन्शन (ई आर पी) और काग्निटिव थिरैपी (सी टी)

एक्सपोज़र एण्ड रिस्पांस प्रिवेन्शन- ये कम्पल्सिव आदतों और चिन्ताओं को एक दुसरे से बढ़ावा देने से रोकने का एक तरीका होता है। हम जानते हैं कि अगर आप बहुत अधिक समयतक तनावपूर्ण स्थिति में रहें तो आपको धीरे-धीरे आदत पड़ जाती है और आपकी घबराहट धीरे-धीरे खत्म हो जाती है। इसलिए आप जिस परिस्थिति से डरते हैं उसका क्रमशः सामना करते है और अपने आप को कम्पल्सिव कर्मकाण्ड करने से, जाँच करने से और सफाई करने से रोकते हैं। (रिस्पांस प्रिवेन्शन) और अपनी घबराहट के कम होने का इन्तज़ार करते हैं।

इसको छोटे-छोटे चरणों में करना प्रायः बेहतर होता है।

- उन सब चीजों को तालिकाबद्ध करिए आप डरते हैं या बचाव करते हैं।

- परिस्थितियाँ या विचार जिससे आपको सबसे कम डर लगता उनको सबसे नीचे और जो सबसे खराब हैं उनको सबसे ऊपर लिखिये।
- तब नीचे से शुरू करिये और एक चीज को एक समय में कार्यान्वित करिये जब तक आप एक चीज पर नियंत्रण न पा ले, दूसरे चरण की ओर न जाये।

ऐसा कम से कम १ या २ हफ्ते तक रोज़ करने की जरूरत है। हर समय आप ऐसा तब तक करिए जब तक आपकी घबराहट सबसे खराब स्थिति से आधी न हो जाये। शुरुआत में लगभग ३० से ६० मिनट हर ५ मिनट बाद अपनी घबराहट का स्तर लिखना मदद कर सकता है उदाहरण के लिए लिए 0 (कोई भय नहीं) से १० (सर्वाधिक भय)। आप देखेंगे कि कैसे आपकी घबराहट बढ़ती है फिर कम होती है।

कुछ चरणों का अभ्यास आप अपने चिकित्सक के साथ कर सकते हैं लेकिन ज्यादातर समय आप खुद से ही अपने अनुकूल गति से आगे करे। यह याद रखना जरूरी है कि आपको सारी घबराहट खत्म करने की जरूरत नहीं है। बस इसको बरदाश्त करने लायक लाने की जरूरत है। याद रखिये कि

- आपकी घबराहट दुखदायी है लेकिन उससे आप किसी को नुकसान नहीं पहुँचाएंगे।
- अन्ततः समाप्त हो जायेगी।
- लगातार अभ्यास से सामना करना आसान हो जायेगा।

ई आर पी करने के दो मुख्य तरीके हैं

निर्देशन में अपनी मदद

आप किताब, टेप, वीडियो या डी वी डी के निर्देश का पालन करते हैं। कभी-कभी आप पेशेवर व्यक्ति से सलाह या सहायता के लिये सम्पर्क कर सकते हैं। यह तरीका अगर आपकी ओ सी डी मामूली हो या आपमें अपनी मदद करने के तरीके पाने का आत्मविश्वास है तो यह उपयुक्त है।

पेशेवर व्यक्ति से आपका अपना या सामूहिक सीधा नियमित सम्पर्क

यह आमने सामने या फोन पर हो सकता है । शुरुआत में प्रायः ये हर हफ्ते या 2 हफ्ते पर होता है। और एक समय में ४५ से ६० मिनट तक चल सकता है । प्रारम्भ में १० घण्टे तक सम्पर्क की सलाह दी गयी है लेकिन आप को ज्यादा जरूरत हो सकती है।

काग्निटिव थिरैपी-

काग्निटिव थिरैपी एक मनोवैज्ञानिक उपचार है जो आपको विचारों के प्रति प्रक्रियाओं से छुटकारा पाने के बजाए उसको बदलने में मदद करता है । अगर आपको चिन्ताजनक आब्सेशनल विचार आते हैं लेकिन आप बेहतर महसूस करने के लिए कोई कर्मकाण्ड या प्रक्रिया नहीं अपनाते तो यह सहायक होती है। एक्सपोजर ट्रीटमेंट (E R P) के साथ करने पर यह ओ सी डी के नियन्त्रण में सहायक हो सकता है इसके उद्देश्य हैं-



- अवास्तविक आलोचना पूर्ण विचार जैसे कि
- अपने विचारों पर बहुत ज्यादा महत्व देना
- कुछ बुरा घटने की सम्भावनाओं का अधिक अनुमान लगाना
- बुरी घटनायें जो आपके नियन्त्रण से बाहर हैं की जिम्मेदारी लेना
- अपने प्रियजनों के जीवन में सारे खतरों से छुटकारा पाने का प्रयास करना
- अप्रिय अनुचित विचार

काग्निटिव थिरैपी आपकी सहायता करती है:

दूसरा द्रष्टिकोण अपनाने में

(Get a different perspective)

हम सभी को कभी न कभी अजीब विचार आते हैं लेकिन वे ऐसे ही रहते हैं इसका मतलब ये नहीं है कि आप एक बुरे इन्सान हैं या बुरी चीज हो जायेगी और ऐसे विचारों से छुटकारा पाने की कोशिश करना ही उचित नहीं होता उनकी उपस्थिति में भी निश्चिन्त रहें, उनका थोड़ी उत्सुकता और मनोरंजक तरीके से सामना करें। यदि थोड़े और अप्रिय विचार आते हों तो भी विरोध न करे उन्हें आने दे और उनके बारे में भी समान तरीके से सोचें।

प्रत्येक विचार को कैसे देखें

(Look at individual thoughts)

- क्या प्रमाण है कि यह विचार सत्य है या नहीं ?
- इस विचार की क्या उपयोगिता है ? इनको देखने का दूसरा तरीका क्या है?
- सबसे अच्छा / सबसे बुरा / सबसे वास्तविक परिणाम क्या है ?
- मैं अपने मित्र जिसको मेरी जैसी समस्या है को क्या सलाह दूँगा ? अगर यह सलाह उस सलाह से भिन्न है तो मुझे भिन्न क्या बनाता है ?

काग्निटिव थिरैपी आपको यह निर्णय लेने में मदद करेगी कि किन विचारों को आप बदलना चाहते हैं। और नये विचार जो ज्यादा वास्तविक है को बनाने में मदद करेगी।

आपकी अपने चिकित्सक से ज्यादातर मुलाकात स्थानीय जी पी प्रेक्टिस क्लीनिक और कभी - कभी अस्पताल में होती है अगर आप अपना घर नहीं छोड़ सकते हैं तो आप फोन पर या अपने घर पर भी काग्निटिव थिरैपी ले सकते हैं। शिक्षित चिकित्सक प्रायः ब्रिटिश एसोसियेशन फार काग्निटिव एण्ड बिहैवियरल साइकोथिरैपी में पंजीकृत होते हैं।

दवायें

(Medication)

लगभग १० में से ६ लोग दवा से बेहतर होते हैं सामान्यतः उनके लक्षण घट कर आधे हो जाते हैं एन्टी ओब्सेसनल दवायें जब तक इस्तेमाल कर और यहां तक उसके कई साल बाद तक भी ओ सी डी वापस आने से रोकती हैं दुर्भाग्यवश 2 में से 1 लोग जो दवा बन्द कर देते हैं उन्हें 1 माह के अन्दर ही पुनः लक्षण आ जायेंगे इसके दुबारा होने की सम्भावना कम होती है अगर दवाओं के साथ सी बी टी दी जायें।

मेरे लिए कौन सा तरीका सबसे अच्छा है?

दवायें या इलाज लेना

(Which approach is best for me, medication or treatment?)

मामूली समस्या के लिए एकपोजर थिरैपी की कोशिश बिना पेशेवर मदद के भी ली जा सकती है और यह प्रभावशाली होती है और इससे घबराहट के अतिरिक्त कोई और नुकसान नहीं होता है। दूसरी तरफ, इसके लिए बहुत ज्यादा प्रेरणा एवं मेहनत की जरूरत होती है और कुछ समय के लिए कुछ अतिरिक्त घबराहट भी होती है।

सी बी टी और दवायें लगभग समान रूप से प्रभावशाली हैं। अगर आपको मामूली ओ सी डी है तो सी बी टी अपने आप में प्रभावी है। अगर आपको गम्भीर ओ सी डी है थोड़ी सी तो आप C B T (पेशेवर व्यक्ति से 10 घण्टे का सम्पर्क) या दवायें (लगभग 12 हफ्ते) चुन सकते हैं। अगर आप बेहतर नहीं हुये तो आपको दोनों इलाज लेने चाहिए। हमारे देश के कुछ भागो में पेशेवर व्यक्ति से मिलने के लिए कई महीनों का इन्तजार करना पड़ सकता है।

अगर आपकी ओ सी डी गम्भीर है तो शुरू से ही दवायें और सी बी टी साथ-साथ लेना सम्भवतः सबसे अच्छा रहता है। अगर आपकी ओ सी डी मामूली से थोड़ी ज्यादा है और

आपको लगता है कि आप ई आर पी(E R P) और ओ सी डी की घबराहट का सामना नहीं कर सकते तो केवल दवायें ही एक उपाय हैं।

यह दस में से 6 लोगों की सहायता करता है। लेकिन भविष्य में 2 में से 1 को ओ सी डी पुनः होने की सम्भावना है। जबकि एक्सपोजर रिस्पान्स ट्रीटमेंट में 4 में से 1 की इसको एक साल तक लेना पड़ता है और यह स्पष्ट है कि यह गर्भावस्था और बच्चे को दूध पिलाते समय आदर्श नहीं है।

इन विकल्पों के बारे में अपने चिकित्सक, जो आपको अन्य वांछित जानकारी दे सकते हैं, से बात करें। आप अपने विश्वसनीय मित्र या परिवार जनों से भी बात कर सकते हैं।

क्या करे अगर इलाज मदद न करें?

(What if the treatment does not help?)

आपका डाक्टर आपको विशेषज्ञ दल के पास भेज सकता है जिसमें साइकेट्रिस्ट(Psychiatrists), साइकोलाजिस्ट(Psychologist), नर्स (nurses), सोशल वर्कर (social worker) और आक्यूपेशनल थिरेपिस्ट (Occupational Therapists) हो सकते हैं। वो सलाह दे सकते हैं:

- काग्निटिव थिरेपी को एक्सपोजर ट्रीटमेंट (Exposure Treatment) और दवाओं के साथ मिलाना
- एन्टी आब्सेशनल (anti obsessional) दवायें एक साथ देना जैसे क्लोमिप्रामीन और सितैलोप्राम

- अन्य स्थितियों जैसे घबराहट, उदासी और शराब के दुष्प्रयोग का इलाज करके
- एन्टीसाइकोटिक दवाओं का इस्तेमाल करके
- आपके परिवार और देखभाल करने वाले लोगों को सहारा और सलाह दे कर

अगर आपकी दिनचर्या में भी दिक्कत होती है तो वे आपको अन्य लोगों के साथ उपयुक्त आवास स्थान, जो कि आपको आत्मनिर्भर बनाने में मदद कर सके पर भेज सकते हैं।

क्या मुझे इलाज के लिए अस्पताल जाने की जरूरत है?

(Will I need to go into hospital for treatment?)

ज्यादातर लोग जी पी सर्जरी या अस्पताल से सम्बन्धित क्लिनिक में जाने से बेहतर हो जाते हैं। मानसिक स्वास्थ्य इकाई में भर्ती की सलाह तभी दी जाती है अगर

- आपके लक्षण बहुत ही गम्भीर हैं या आपको आत्महत्या का विचार आता है।
- अगर आपको ईटिंग डिसऑर्डर, स्किजोफ्रेनिया, साइकोसिस या सिवियर डिप्रेशन जैसी गम्भीर मानसिक स्वास्थ्य समस्याएँ हैं।
- आपकी ओ0 सी0 डी0 आपको इलाज के लिए क्लिनिक जाने से रोकती है।

कौन से इलाज ओ.सी.डी में काम नहीं करते ?

(which treatment do not work for OCD?)

इनमें से कुछ तरीके अन्य बीमारियों में मदद कर सकते हैं लेकिन इनका ओ. सी. डी. के लिए कोई ठोस प्रमाण नहीं है:

- काम्प्लीमेन्टरी और आल्टरनेटिव थिरैपी जो कि हिप्नोसिस, होम्योपैथी, एक्यूपंचर और हर्बल दवायें हलाकि ये सुनने में बहुत आकर्षण प्रतीत होती हैं।

- दूसरी तरीके की एन्टीडिप्रेशेंट दवायें जब आपको ओ. सी. डी. के साथ डिप्रेशन न हो जैसे ट्रन्किविलाइजरस, नीदं की दवाईयां (जोपीक्लोर, डायजीपाम और अन्य बेज्जोडायजापीन्स)
- 2 हफ्ते से ज्यादा। ये दवायें आदत बन सकती हैं।
- कपल और मैराइटल थिरैपी - जब तक आपको ओ. सी. डी. के अतिरिक्त सम्बन्धों में परेशानी न हो । यह जीवन साथी और परिवार जन को ओ. सी. डी. के बारे में जानने और सहायता करने में सहायक होती है।
- काउन्सिलिंग एण्ड साइकोएनालिटिकल साइकोथिरैपी - कुछ लोगों के लिए बचपन और पुराने अनुभवों के बारे में सोचना सहायक होता है। हालाँकि इस बात के प्रमाण है कि भय का

सामना करना भय के बारे में बात करने से बेहतर हो सकता है।

परिवार और मित्रों के लिए सलाह

(Tips for family and friends)

- ओ. सी. डी. वाले लोगों का व्यवहार बहुत निराशाजनक हो सकता है। यह बात याद रखें कि वे बुरा या अजीब सा व्यवहार करने की कोशिश नहीं कर रहे।
- वे बरदाश्त करने की सबसे अच्छी कोशिश कर रहे हैं जो वे कर सकते हैं। उनको मदद चाहिए इस बात को मानने में किसी को कुछ समय लग सकता है। उनको ओ. सी. डी. के बारे में पढ़ने के लिए एवं पेशेवर व्यक्ति से बात करने के लिए प्रोत्साहित करें।
- ओ. सी. डी. के बारे में और जाने
- आप अपने रिश्तेदार के कम्पल्शन(compulsion) का विरोध कर के उसके ऐक्सपोजर ट्रीटमेंट (exposure treatment) में सहायक हो सकते हैं
 - उनको भयभीत परिस्थिति का सामना करने के लिए प्रोत्साहित करें।
 - उनके कर्मकाण्ड में भाग लेने से और जाँच पडताल से मना कर दें
 - हर चीज ठीक है यह उनको न समझायें।

- इस बात की चिन्ता न करे कि जिसको खतरनाक काम करने का आब्सेशनल भय है वो वास्तविकता में ऐसा करेगा। ऐसा बहुत ही कम होता है।
- G P , साइकेट्रिस्ट(Psychiatrist) और अन्य पेशेवर लोगों के पास जा सकते हैं उनसे पूछे कि आप उनके साथ क्या करे

अगर सी.बी.टी. की शुरुआत के लिए बहुत ज्यादा इन्तजार करना पड़े

(What if there is a long wait to start CBT)

इस वक्त सी. बी. टी. मे प्रशिक्षित N H S पेशेवर लोगों की कमी है। कुछ जगहों पर आपको इलाज की शुरुआत के लिए महीनों इन्तजार करना पड सकता है अगर जो उपाय अपनी सहायता कैसे करें मे लिखे है आपकी मदद नही करते तो आप तब तक एन्टी डिप्रेसेन्ट (Antidepressant) इलाज शुरु कर सकते है।

Astha Psychiatric Hospital

Add : 160, Ayurvedic layout, near bhandeplot chowk, behind mukharjee hospital, umred road nagpur - 440009

Website : www.asthahospital.in

Contact : 07122756500, 8378971781, 9420998887