



Dr. Pawan adatia  
M.B.B.S., D.P.M.  
Hospital Regd No : 859  
Consultant Psychiatrist

## मनोविकृति (सायकोसिस)

### मनोविकृति क्या है?

बहुत से युवा ऐसे समय से गुजरेंगे जब वे चिंतित, तनावग्रस्त, भ्रमित या बहुत परेशान महसूस करेंगे। यह अक्सर मानसिक बीमारी का संकेत नहीं है। मनोविकृति तब होती है जब आपके विचार और भावनाएं इतनी परेशान होती हैं कि आप वास्तविकता से संपर्क खो देते हैं। यह परेशान करने वाला और डरावना हो सकता है, लेकिन मदद उपलब्ध है।

यह संसाधन मानसिक प्रकरणों को देखता है, जो विशिष्ट समय होते हैं जब कोई मनोविकृति का अनुभव करता है। यह याद रखना महत्वपूर्ण है कि कुछ लोग जो मनोविकृति का अनुभव करते हैं, उनके जीवनकाल में केवल एक मानसिक प्रकरण होगा।

### मनोविकृति कितना आम है?

मनोविकृति सभी उम्र के लोगों को प्रभावित करती है, लेकिन छोटे बच्चों में बहुत कम होती है। मनोविकृति आमतौर पर तब शुरू होती है जब कोई अपनी किशोरावस्था में होता है।

### मनोविकृति का क्या कारण है?

किसी व्यक्ति को मनोविकृति का अनुभव होने के कई कारण हो सकते हैं:

जीवन की घटनाएँ - कभी-कभी एक तनावपूर्ण घटना जैसे किसी करीबी दोस्त या रिश्तेदार की मृत्यु के बाद एक मानसिक प्रकरण हो सकता है।

प्रसव - मनोविकृति किसी के जन्म देने के बाद हो सकती है, जिसे प्रसवोत्तर मनोविकृति कहते हैं।

ड्रग्स - अवैध ड्रग्स (जैसे भांग, एलएसडी, परमानंद या गति) का उपयोग करने के परिणामस्वरूप मनोविकृति भी हो सकती है।

गंभीर मानसिक बीमारी - मनोविकृति तब भी हो सकती है जब किसी को गंभीर मानसिक बीमारी जैसे गंभीर अवसाद या द्विध्रुवी विकार हो।

कभी-कभी यह जानना मुश्किल होता है कि मनोविकृति का कारण क्या है, और यह कई अलग-अलग चीजों का संयोजन हो सकता है।

### मनोविकृति के लक्षण क्या हैं?

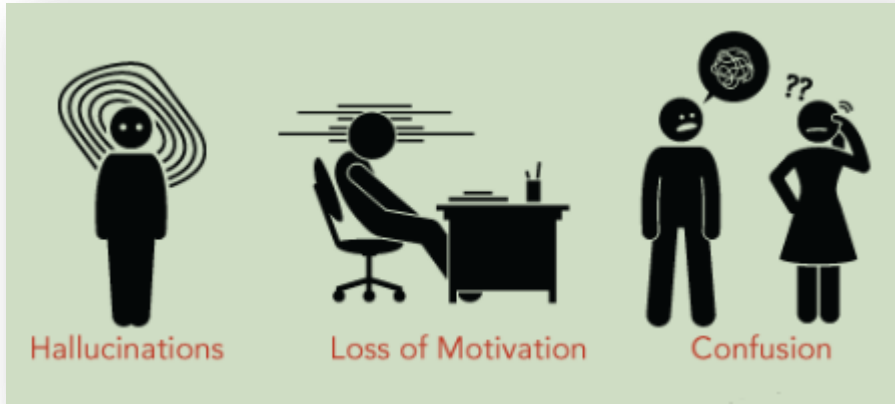
जब आपको मनोविकृति होती है, तो आपके पास आमतौर पर बहुत ही असामान्य और कभी-कभी अप्रिय और भयावह विचार और भावनाएं होती हैं। वे अचानक प्रकट हो सकते हैं, या वे धीरे-धीरे शुरू हो सकते हैं ताकि केवल आपके करीबी परिवार और दोस्तों जैसे लोग ही नोटिस करें कि आप अजीब व्यवहार कर रहे हैं।

आप नीचे दिए गए लक्षणों में से एक या अधिक का अनुभव कर सकते हैं

भ्रम - आप मजबूत, असामान्य विश्वासों का अनुभव कर सकते हैं, जिन्हें भ्रम कहा जाता है। उदाहरण के लिए, आप सोच सकते हैं कि टीवी आपकी जासूसी कर रहा है या आपके पास विशेष शक्तियां हैं। ये विश्वास आपके आस-पास के लोगों के लिए स्पष्ट रूप से असत्य होंगे, लेकिन आपके लिए नहीं।

अव्यवस्थित सोच - आप अव्यवस्थित विचारों का अनुभव कर सकते हैं और स्पष्ट रूप से सोचने में असमर्थ हो सकते हैं। आपके विचार अत्यधिक उलझे हुए या भ्रमित लग सकते हैं, और अन्य लोगों के लिए आपके द्वारा कही गई बातों का पालन करना बहुत कठिन हो सकता है।

मतिभ्रम - आप ऐसी चीजें देख सकते हैं, सुन सकते हैं, सूँघ सकते हैं या महसूस कर सकते हैं जो वास्तव में नहीं हैं। इन अनुभवों को मतिभ्रम कहा जाता है। लोगों में सबसे आम मतिभ्रम आवाज सुन रहा है। मतिभ्रम वाले व्यक्ति को बहुत वास्तविक और भयावह लग सकता है।



### अन्य लक्षण

मनोविकृति आपके स्कूल और गृह जीवन को चुनौतीपूर्ण बना सकती है। यह आपकी नींद और भूख, और ध्यान केंद्रित करने और चीजों का आनंद लेने की आपकी क्षमता को प्रभावित कर सकता है।

हो सकता है कि आप अपने दोस्तों या परिवार से निराश और नाराज़ हों। कुछ लोग बेहतर महसूस करने के लिए धूम्रपान या शराब पीने की कोशिश करते हैं, लेकिन इससे चीजें और खराब हो जाती हैं।

कुछ लोगों को मनोविकृति के लक्षण इतने परेशान करने वाले लगते हैं कि उन्हें खुद को नुकसान पहुंचाने का मन करता है। यदि ऐसा होता है, या यदि आप मनोविकृति के किसी भी लक्षण का अनुभव कर रहे हैं, तो अपने डॉक्टर या किसी ऐसे व्यक्ति से सीधे बात करें जिस पर आप भरोसा करते हैं।

### मैं सहायता कैसे प्राप्त करूं?

जितनी जल्दी हो सके सहायता प्राप्त करना महत्वपूर्ण है। जितनी जल्दी आप उपचार प्राप्त करेंगे, आपके ठीक होने की संभावना उतनी ही अधिक होगी।

किसी ऐसे व्यक्ति से बात करें जिस पर आप भरोसा करते हैं यदि आपको ऐसा लगता है कि आप मनोविकृति के लक्षणों का अनुभव कर रहे हैं। यह माता-पिता, देखभाल करने वाला, मित्र या शिक्षक हो सकता है।

सबसे पहले, आप अपने परिवार, स्कूल नर्स या जीपी से बात कर सकते हैं। वे आपको बाल और किशोर मानसिक स्वास्थ्य सेवा (सीएएमएचएस) टीम या प्रारंभिक हस्तक्षेप टीम या सेवा (ईआईएस) से विशेषज्ञ सहायता प्राप्त कर सकते हैं - मनोविकृति वाले युवाओं के लिए एक विशेषज्ञ टीम। यदि आप बहुत अस्वस्थ हो जाते हैं, तो आपको बेहतर होने तक अस्पताल में कुछ समय की आवश्यकता हो सकती है।

### मनोविकृति का इलाज क्या है?

'एंटीसाइकोटिक्स' नामक दवाएं उपचार का एक महत्वपूर्ण हिस्सा हैं। अच्छी तरह से रहने के लिए आपको उन्हें लंबे समय तक लेने की आवश्यकता हो सकती है। जैसा कि किसी भी प्रकार की दवा के साथ होता है, इसके दुष्प्रभाव हो सकते हैं, और आपके द्वारा देखा जाने

वाला डॉक्टर आपको इनके बारे में बता सकता है और मदद के लिए क्या किया जा सकता है।

बात करने के उपचार भी सहायक हो सकते हैं, लेकिन शायद दवा के अतिरिक्त होने की आवश्यकता होगी।

यदि मनोविकृति नशीली दवाओं के उपयोग या किसी अंतर्निहित शारीरिक बीमारी से संबंधित है, तो इसे प्रबंधित करने के लिए आपको विशिष्ट सहायता और उपचार की आवश्यकता हो सकती है।



आपको और आपके परिवार को आपकी बीमारी के बारे में और अधिक समझने में मदद की आवश्यकता हो सकती है, इसे कैसे प्रबंधित किया जाए, और इसे वापस आने से कैसे रोका जाए। स्कूल, कॉलेज या काम जारी रखने के लिए आपको अपने आत्मविश्वास के पुनर्निर्माण के लिए समर्थन की आवश्यकता हो सकती है।

### भविष्य में क्या होगा?

शीघ्र सहायता और उपचार से, अधिकांश युवा अपने मानसिक प्रकरण से ठीक हो जाएंगे।

यदि मनोविकृति किसी अंतर्निहित शारीरिक बीमारी या ड्रग्स लेने के कारण होती है, तो आप अपने डॉक्टर की सलाह का पालन करके, सही दवाएं लेने और दवाओं के उपयोग से बचने के द्वारा एक और प्रकरण होने से बच सकते हैं।

यह जानना अक्सर मुश्किल होता है कि एक मानसिक प्रकरण के दीर्घकालिक प्रभाव क्या होंगे, और एक निश्चित निदान तुरंत संभव नहीं हो सकता है। हालांकि, आपका डॉक्टर और आपकी देखभाल में शामिल लोग पूरे समय आपकी सहायता के लिए उपलब्ध रहेंगे।

## क्या कुछ और है जो मुझे करना चाहिए?

अपने चिकित्सक द्वारा बताए गए किसी भी उपचार को जारी रखना और संतुलित, स्वस्थ जीवन शैली रखना महत्वपूर्ण है।

जब आप तनावग्रस्त महसूस करते हैं तो दूसरों से बात करना समस्याओं को जल्दी पहचानने में मदद कर सकता है और आपको सही उपचार दिलाने में मदद कर सकता है।

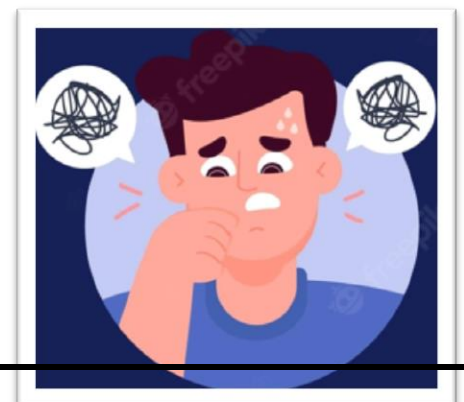
### उदाहरण

ल्यूक की कहानी, उम्र 16

"जब यह हुआ तब मैं लगभग 14 वर्ष का था। मेरा एक अच्छा परिवार था, स्कूल में अच्छा प्रदर्शन करता था और अच्छे दोस्तों का एक समूह था। जीवन मेरे लिए अच्छा रहा, हालांकि मेरी मां ने कहा कि मैं तनाव को संभाल नहीं सकती। मैं परीक्षा से पहले नसों का एक थैला होता, असफल होने का डर था और अगर कोई अस्वस्थ था तो इसका सामना नहीं कर सकता था।

"अंकल रॉब की एक साल पहले दुर्घटना में मौत बहुत ज्यादा थी। मुझे पता था कि मैं लंबे समय तक परेशान महसूस करूंगा। लेकिन तब मुझे बुरा नहीं लगा। वह अजीब था। मुझे लगा कि लोग मेरे साथ अजीब चीजें कर रहे हैं जैसे रेडियो सिग्नल के जरिए मुझे नियंत्रित करना। मुझे लगा कि मैंने खुद पर नियंत्रण खो दिया है और यहां तक कि मुझे लगा कि मेरा शरीर एक अजीब तरह से बदल रहा है... सिर्फ युवावस्था में ही नहीं।

"और फिर मैं स्कूल का सामना नहीं कर सका, मैं कसम खा रहा था, मेरे सिर में गड़बड़ महसूस हुई। मेरे सीखने के गुरु



चिंतित हो गए और मेरी माँ से बात की, जिन्होंने मेरे अजीब व्यवहार पर ध्यान दिया था।

"मैं सो नहीं सका, बाहर जाने के बारे में परेशान नहीं हो सका। मुझे बाल और किशोर मानसिक स्वास्थ्य सेवा के मनोचिकित्सक को देखने का विचार पसंद नहीं आया और मुझे लगा कि वे मुझे जज करेंगे। लेकिन यह बहुत अलग था। वह जानती थी और समझती थी कि मुझे कैसा लगा, मैंने क्या सोचा। मुझे सांस आई। उसने यहां तक कह दिया कि मुझे अस्पताल में बंद नहीं किया जाएगा। यह सिर्फ एक बीमारी थी जिसके लिए मुझे कुछ महीनों या सालों तक दवा लेनी पड़ी।

"उसने फिर मुझे काय से मिलवाया, जो अर्ली इंटरवेंशन साइकोसिस टीम की एक कार्यकर्ता थी। Kay ने मुझे और मेरे परिवार को मनोविकृति के बारे में समझाया, और मुझे ठीक रखने के लिए हम क्या कर सकते हैं। वह वहां थी जब मुझे लगा कि मैं अपनी परीक्षा से पहले इसे खो रहा हूं। अब लगभग एक साल हो गया है। मैं किसी भी अन्य 16 वर्षीय की तरह हूं, दोस्तों के साथ स्कूल जा रहा हूं। मैं अपनी दवाएं लेता हूं और ड्रग्स और शराब से दूर रहता हूं।"

**Astha Psychiatric Hospital**

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

**Website : [www.asthahospital.in](http://www.asthahospital.in)**

**Contact : 07122756500, 8378971781, 9420998887**