

मानसिक स्वास्थ्य सूचना	Please indicate language : Urdu (), Hindi (), Gujarati (), Kurdish ().
कृपया नोट करें बोल्टन में मानसिक स्वास्थ्य सेवा देने वाले हो सकता है आपकी भाषा में सेवा न दे सकें।	
चिन्ता चिन्ता एक सामान्य भावनात्मक एहसास है। वास्तव में, कुछ लोग कहते हैं यह उन्हें बेहतर काम करने में सहायक होता है। अनजान या संकट की स्थिति में चिन्तित होना सामान्य है। यह परेशानी का कारण बन जाती है, जब यह नियन्त्रण से अधिक हो जाती है और यह व्यक्ति के कार्य कलाप में व्यवधान पैदा करने लगती है। इसके विशेष लक्षण हैं तेज हृदय गति, जल्दी-जल्दी सांस लेना, पसीना, चक्कर आना और / या बेहोश होना, तनाव और कुछ खराब होने की आशंका होना।	
घबराहट होना अचानक विशेष चिन्ता से घबराहट का प्रकोप होता है जिससे कांपना, पसीना आना, जल्दी-जल्दी सांस आना, तेज हृदय गति, चक्कर या दम घुटना हो सकता है। इसके प्रभाव से लगता है जैसे बहुत बीमार हैं या मरने वाले हैं। इसका प्रभाव कुछ मिनटों तक ही होता है लेकिन वह बहुत संकट दायक और भयावह होता है।	
माइग्रेन माइग्रेन एक सामान्य प्रकार का सिरदर्द है जो 15 से 18 प्रतिशत महिलाओं और 6 प्रतिशत पुरुषों को प्रभावित करता है। माइग्रेन में बिना किसी लक्षण के सिरदर्द आता है। इससे सिरदर्द होता है जो बहुत तेज और एक तरफा, स्पन्दन तथा अधिकतर मिचली, उल्टी, आँख आना तथा अत्याधिक संकटदायी होता है। कुछ स्थिति में इसका प्रभाव पड़ने से पहले दृष्टि में गड़बड़ी या सुन्न होना पाया जाता है। अधिकतर माइग्रेन का उपचार हो सकता है। प्रथम स्तर पर इसको नियंत्रित करने के लिए इसके शुरू होने के कारण का पता लगाना तथा उससे बचना होता है। इसके आरम्भ होने के कुछ कारण हैं जैसे तनाव, शराब, तेज रोशनी, भूख या कुछ खाना जैसे चाकलेट या चीज। इसके उपचार में आने वाली दवाई में दर्द निवारक, तथा रोग	

<p>लिए इसके शुरू होने के कारण का पता लगाना तथा उससे बचना होता है। इसके आरम्भ होने के कुछ कारण हैं जैसे तनाव, शराब, तेज रोशनी, भूख या कुछ खाना जैसे चाकलेट या चीज। इसके उपचार में आने वाली दवाई में दर्द निवारक, तथा रोग निवारक दवा है जो उन मरीजों के काम आएगी जिन्हें दो या इससे अधिक बार एक महीने में इसका प्रकोप पड़ता है। इसके उपचार से प्रकोप में तेजी तथा क्रम में कमी आती है।</p>	
<p>एनोरक्सिया</p> <p>यह एक प्रकार के खाने का रोग है। इस रोग में व्यक्ति की उम्र और लिंग के आधार पर उसके शरीर के सामान्य या अपेक्षित शरीर के भार से लगभग 15 प्रतिशत कम वजन होता है। इसमें शरीर का वजन स्वयं द्वारा और / या लगातार खाना न खाना और वजन कम करने के अन्य तरीकों का प्रयोग करना जैसे स्वयं उल्टी करना, पेट साफ करने की दवाई प्रयोग करना, अत्यन्त व्यायाम तथा भूख को मारने की दवा लेना है। एनोरक्सिया लगातार ठीक होने के बाद फिर हो जाती है। एक बड़ी संख्या में इसके मरीज ठीक हो जाते हैं यदि उपयुक्त उपचार हो परन्तु 15 से 20 प्रतिशत उपचार या मानसिक कारणों से इससे प्रभावित रहते हैं।</p>	
<p>निराशा क्या है?</p> <p>हममें अधिकतर दुःखद स्थिति के बाद विशेषतः उदास तथा मन्द महसूस करते हैं परन्तु उससे उबरने का कोई बहाना या उपाय ढूँढ लेते हैं। परन्तु कुछ लोग इतने निराश हो जाते हैं कि उनकी दिनचर्या प्रभावित हो जाती है और उनका सम्पूर्ण जीवन अन्धकारमय और बेकार मालूम पड़ता है। जब यह लक्षण प्रतीत होते हैं और जीवन प्रभावित होता है तो निराशा का इलाज किया जाता है।</p>	
<p>निराशा के कारण :</p> <p>स्पष्ट कारण जैसे नुकसान, किसी की मृत्यु, जीवन में विपरीत घटना या शारीरिक बीमारी, निराशा का कारण हो सकते हैं। बच्चे का जन्म, कहीं चले जाना, रिटायर होना, पेशा बदलना या अन्य मुख्य धमकी / नुकसान से भी निराशा हो सकती है। औरतों में बच्चों के जन्म के बाद, हॉर्मोन के बदलाव और छोटे बच्चे होने के कारण वे ज्यादा प्रभावित होती हैं। कई दिमागी या चिकित्सा परेशानी में निराशा आती है और यह वायरल संक्रमण के साथ और किसी उपचार या किसी ड्रग को छोड़ने के बाद भी निराशा आ सकती है। अन्त में लेकिन अन्तिम नहीं इसका कारण पारिवारिक इतिहास जिसमें इसके ज्यादा जीन्स का अंग हो, भी हो सकता है।</p>	
<p>पहचान तथा लक्षण:</p>	

<p>निराशा की विशेष पहचान है कि मूड खराब होना, इच्छा न होना, थकावट, भूख न लगना या वजन कम होना, खराब एकाग्रता, ठीक से नींद न आना, यौन इच्छा की कमी तथा भविष्य के लिए निराशावादी होना। निराशावादी को अपने ऊपर कम विश्वास या अपना कम मूल्यांकन होगा, शर्म या अपने को दोषी मानेगा। आत्म हत्या के विचार, सोच या कुछ मरीजों में इसकी कोशिश भी होती है। निराशावाद में कई शारीरिक लक्षण भी होंगे जैसे दर्द, पीड़ा, झुंझलाना अविकसित तथा चिकित्सा के बारे में परेशान रहना जिसमें देखने से कोई कारण या समस्या व्यक्ति के बारे में न दिखाई दे।</p>	
<p>बच्चे, किशोर तथा निराशावाद:</p> <p>बच्चों तथा किशोरों में निराशा असमान्य नहीं है। निराशा वाले किशोर अक्सर शान्ति में ही सब कुछ सहते हैं। अधिकतर पाश्चात्य समाज में, किशोरों में आत्म हत्या बढ़ी है और यह विचार किया गया कि निराशावाद और किशोरों में आत्म हत्या में आपस में बहुत अधिक सम्बन्ध है। इस उम्र में निराशा अधिकतर मूड में उदासी, एकाग्रता न होना, अपने ऊपर कम विश्वास, विश्वास में कमी, कम ऊर्जा तथा समाज से कट कर रहना, लाती है। निराशावाद से निपटने के पहले डॉक्टर कई स्रोतों से सूचना प्राप्त करते हैं जिसमें माता-पिता, टीचर तथा बराबरी के व्यक्तियों की रिपोर्ट होती है। बच्चों में प्रचलित निराशा विरोधी दवाईयां प्रयोग में नहीं लाई जाती हैं तथा उन्हें बिना दवा के ही प्रायः उपचार दिया जाता है। अधिकतर बच्चे कम समय में ठीक हो जाते हैं, परन्तु वे लगातार इससे ग्रसित होते रहते हैं।</p>	
<p>बूढ़ों में निराशावाद:</p> <p>बूढ़ों में निराशा सामान्य है। यह प्रायः देखा गया है समाज में रहने वाले 65 वर्ष के ऊपर के व्यक्तियों में 15 प्रतिशत निराशावाद से पीड़ित है। खराब शारीरिक स्वास्थ्य, अकेलापन, भरोसेपन का अभाव और स्वास्थ्य में बदलाव, या सामाजिक परिस्थितियों इस उम्र के लोगों में निराशा लाती है। बूढ़ों में निराशावाद को निराशा विरोधी दवाईयों से उपचार किया जाता है। परन्तु दवाईयों के दुष्प्रभाव और व्यवहार का इनपर असर पड़ता है। कई लोगों में मनोवैज्ञानिक उपचार की सलाह दी जाती है।</p>	
<p>निराशावाद में आत्म हत्या का भय:</p> <p>निराशा में आत्म हत्या एक मुख्य भय है। सभी आत्म हत्या में 50 प्रतिशत से अधिक मामले निराशा से सम्बन्धित रोगों से होते हैं और मूड की गड़बड़ी की वजह से 10 से 15 प्रतिशत आत्म हत्या होती है। जो रोगी आत्म हत्या का विचार या उसी प्रकार का विचार रखते हैं उनको गम्भीरता से लेना चाहिए और उनकी निराशा का गहन अध्ययन तथा खोज करनी चाहिए।</p>	

<p>क्या निराशावाद का इलाज सम्भव है ?</p> <p>हाँ, निराशावाद का इलाज हो सकता है तथा इसको बहुत अच्छी तरह से नियंत्रित किया जा सकता है। इसका इलाज बाह्य रोगी स्तर पर या अस्पताल में भर्ती कर सम्भव है। इसका इलाज दवाई (निराशा विरोधी) द्वारा तथा बात करके इलाज (मनोवैज्ञानिक) सम्भव है। कई प्रकार की निराशाविरोधी दवाईयां उपलब्ध है और निराशा सम्बन्धी इलाज करने और रोकने में यह काफी महत्वपूर्ण साबित हुई है। जैसा कि सभी दवाईयों में होता है, निराशाविरोधी दवाईयों में कुछ दुष्प्रभाव हो सकता है परन्तु यह कम समय के लिए होता है। मनोवैज्ञानिक इलाज में परामर्श, सहायतार्थ इलाज, परिवार के साथ बैठक, व्यवहार का सही ज्ञान तथा आराम के प्रकार शामिल है।</p>	
<p>इलाज की अवधि:</p> <p>निराशावाद बहुत दिनों तक रहने वाली तथा ठीक होने के बाद फिर होने वाली बीमारी है। मुख्य निराशावाद एक तिहाई मामलों में ठीक होने के बाद एक साल में फिर हो जाता है जबकि अधिकतर मामलों में पहले चार महीनों में ही फिर हो जाता है। ठीक होने के बाद निराशा को कम से कम 6 से 9 महीने ते निराशावाद विरोधी दवाई से इलाज करना चाहिए तथा बूढ़े मरीजों को लगातार दवाई देने से 12 महीने तक फायदा हो सकता है।</p>	
<p>स्कीजोफ्रीनिया</p> <p>यह एक मुख्य मानसिक गड़बड़ी है। इसमें सोचने तथा देखने, समझने में गड़बड़ी आ जाती है और अधिकतर साथ ही साथ अव्यवहारिक भावनाएं भी होती है। रोगी को अधिकतर आवाज सुनाई पड़ती है जब कोई भी पास नहीं होता, विचित्र तथा अजीब तरह के विश्वास और व्यवहार होता है जैसे चिड़चिड़ाहट, विरोध तथा संशय।</p> <p>सभी देशों में पुरुष तथा महिलाओं में यह बीमारी हो सकती है। लगभग 100 व्यक्तियों में से एक को स्कीजोफ्रीनिया होती है जिसमें अधिकतर रोगी 15 से 25 वर्ष के युवा वयस्क होते हैं।</p>	
<p>स्कीजोफ्रीनिया का कारण</p> <p>स्कीजोफ्रीनिया का कोई एक कारण नहीं है। कई कारणों के मिलने जैसे जीवन के दबाव,मानसिक विकार तथा अनुवंशिकता की खराबी से यह बीमारी होती है। वर्तमान में हमें नहीं मालूम कि स्कीजोफ्रीनिया कैसे होती है और न ही इसका पूर्ण उपचार है। हमारे पास, इसके लक्षण को कम करने या नियंत्रण में रखने के लिए इलाज है जिससे रोगियों की सहायता कर उन्हें अच्छा जीवन दिया जा सके।</p>	

<p>स्कीजोफ्रीनिया और पारिवारिक इतिहास</p> <p>स्कीजोफ्रीनिया परिवार में चलता है और अनुवंशिकता से इसके सम्बन्ध स्थापित हो चुके हैं। यदि आपके माता-पिता, भाई-बहन या निकट सम्बन्धी को स्कीजोफ्रीनिया है तो आपमें स्कीजोफ्रीनिया विकसित होने की ज्यादा सम्भावना है।</p>	
<p>स्कीजोफ्रीनिया के लक्षण</p> <p>सोचने, भावना, व्यवहार या ज्ञान में गड़बड़ी में स्कीजोफ्रीनिया दिख सकता है। प्रारम्भ में सामान्य लक्षण जैसे अरुचि, समाज से कट कर रहना, अजीब विश्वास, अजीब व्यवहार, जल्द गुस्सा करना या झुंझलाना तथा स्कूल-कालेज या यूनिवर्सिटी अथवा काम करने न जाना, आने वाले खराब समय की निशानी है। इसकी तीव्रता के समय में, मानसिक लक्षण जैसे भ्रम, दृष्टि भ्रम तथा अन्य अजीब व्यवहार के साथ मूड में परेशानी दिखाई देती है। लम्बे समय में यही नकारात्मक लक्षण जैसे उदासीनता, अनुपयुक्त मूड, समाज से दूर रहना और स्वयं की देख-रेख में गड़बड़ी दिखाई पड़ने लगती है।</p>	
<p>स्कीजोफ्रीनिया से निवारण/प्रगति</p> <p>स्कीजोफ्रीनिया लम्बे समय तक चलने वाली बीमारी है। हांलाकि पूर्ण निवारण सम्भव है, फिर भी कई रोगियों में इस रोग के कई स्तर के लक्षण रहते हैं। सामान्तः 25 प्रतिशत पूर्ण ठीक होते हैं 40 प्रतिशत में बार-बार बीमारी के लक्षण आते हैं जिसमें कुछ अंश की विकलांगता होती है, जबकि 35 प्रतिशत हमेशा के लिए विकलांग हो जाते हैं।</p>	
<p>स्कीजोफ्रीनिया का उपचार</p> <p>स्कीजोफ्रीनिया के उपचार के सामान्य नियम में मनोविकार के लक्षण तथा गड़बड़ व्यवहार को कम करना, व्यक्ति तथा अन्य की सुरक्षा को बढ़ाना, रोगी के साथ विश्वास का रिश्ता बनाना तथा ऐसी योजना बनाना जिससे जल्दी ठीक हो तथा फिर न हो सके, शामिल है।</p> <p>स्कीजोफ्रीनिया के रोगियों को दवाई (मानसिक निरोधक या संतुलित करने वाला), मनोवैज्ञानिक सहायता (परामर्श, मनोवैज्ञानिक इलाज, मनोविज्ञान की शिक्षा, व्यवहार का उपयुक्त प्रयोग) तथा सामाजिक सहायता (परिवार की सहायता, समस्या के क्षेत्र तथा आवश्यकता पहचानना, अच्छी योजना तथा उपयुक्त प्रशिक्षण देना) दी जाती है।</p>	
<p>स्कीजोफ्रीनिया के रोगी तथा रिश्तेदारों पर दबाव</p> <p>स्कीजोफ्रीनिया परिवार पर बहुत बोझ डालता है। प्रथम घटना और रोगी की प्रथम भर्ती विशेष कर बोझिल होती है। उसी तरह के पुराने रोगी, अव्यवहार, अकारण हमला, शत्रुता तथा सामाजिक कार्यवाही में कमी, सभी महत्वपूर्ण मालूम पड़ते हैं।</p>	

<p>रिश्तेदारों के लिए, यह बोझ लगातार तथा रोगी के लक्षण के साथ ही जुड़ा रहता है। परिवार का उपचार तथा जीवन के रास्ते द्वारा स्कीजोफ्रीनिया को नियंत्रित रखना लाभकारी है।</p>	
<p>स्कीजोफ्रीनिया रोगी तथा उनके परिवार को नियंत्रित रखने में शिक्षा की भूमिका</p> <p>इस बीमारी को समझने में तथा विभिन्न लक्षण से निपटने के लिए उपयुक्त मध्यस्थता विकसित करने में शिक्षा मुख्य भूमिका निभाती है। व्यक्ति तथा परिवार को वर्तमान प्रगति का मूल्यांकन करना, अपंगता तथा विकलांगता तथा इस क्षेत्र में सहायता प्राप्त करने में भी यह सहायक है। कई अध्ययन से यह प्रमाणित हो चुका है कि शिक्षा के प्रयोग से और पुनः रोग को रोकने सम्बन्धी विषय से आगे होने वाली रोग की घटना की रोकथाम की जा सकती है।</p>	
<p>विक्षिप्तः</p> <p>विक्षिप्तता एक रोग है जिसमें याददास्त में कमजोरी और ध्यान केन्द्रित करने में व्यवधान हो जाता है। 65 वर्ष के ऊपर के लोगों में यह 5 प्रतिशत पाया जाता है तथा 85 वर्ष के ऊपर लगभग 25 प्रतिशत। विक्षिप्तता का मुख्य कारण है अल्जाइमर रोग। अल्जाइमर रोग के प्रारम्भ में याददास्त की कमजोरी को उम्र से सम्बन्धित भूलने के समस्या तथा शब्द ढूँढने में परेशानी मान लिया जाता है। याददास्त की कमजोरी और बढ़ जाती है जिससे विस्तार तथा विषय यहाँ तक कि स्वयं भी भूल जाता है। व्यक्तित्व में गलत निर्णय और बदलाव से अधिकतर विशेषकर अपने आप में खोना, उदासीनता तथा कोई रोक-टोक न रहना होता है जिससे मूड में बदलाव होता है या व्यक्तित्व में रूखा पन आ जाता है।</p>	
<p>विक्षिप्तता का उपचार</p> <p>रोग को पहचानना ही विक्षिप्तता का प्रथम पग है। पूर्ण इतिहास, शारीरिक और मानसिक परीक्षण द्वारा याददास्त में कमी को अलग रखा जाता है जो शारीरिक या चिकित्सा अपंगता से भिन्न होता है। एक बार पहचान हो गयी तो उपचार में मनोवैज्ञानिक नियंत्रण और दवाई का प्रयोग शामिल हो जाता है।</p>	
<p>व्यक्तित्व का रोग</p> <p>व्यक्तित्व के रोग में असमान्य तथा लगातार व्यवहार में एक बनावट दिखाई देती है जो व्यक्ति के तरीके और दूसरे से उसके सम्बन्ध को दर्शाता है। विशेष व्यक्तित्व का रोग काफी अन्दर तक समाया रहता है तथा व्यवहार बनावट भी रहती है, जिससे स्वयं तथा समाज की परिस्थितियों में कोई भी लचीलापन न हो, स्पष्ट करता है। यह अत्याधिक या स्पष्ट रास्ते से हटकर व्यक्ति किसी भी समाज में विशेषकर दूसरों के प्रति सोचना, महसूस करना और प्राप्त करता है। मुख्यतः व्यक्तित्व की बीमारी में जो आम बिन्दु हैं वह है, लगातार स्थायी स्वभाव की बनावट, बदलाव न कर पाना, स्वयं का</p>	

सुख, स्वकेन्द्रित तथा ज्यादा ही संवेगशील होना।	
<p>उपचार :</p> <p>व्यक्तित्व की बीमारी का इलाज बहुत ही उलझा तथा इसके क्षेत्र की विभिन्न पद्धति के बारे में भ्रमियां अभी भी हैं। इसका प्रबन्धन हांलाकि, कई प्रकार का है और उस पर विजय पाना स्वयं रोगी, रोगी और उसके इलाज करने वाले के बीच के सम्बन्ध तथा रोगी के अन्दर इच्छा शक्ति तथा बदलने की चाहत के ऊपर निर्भर है। इसके उपचार पर प्रतिक्रिया भी काफी ऊपर नीचे होने वाली होती है, कभी खराब तो कभी केवल संतोषजनक। इसके उपचार में, मनोवैज्ञानिक उपचार तथा व्यवहार के बदलने के तरीके के साथ ही दवाईयों के असर को भी साथ ही मान्यता मिल रही है। गैर दवाई उपचार के साथ ही दवाईयों से उपचार एक अच्छा जोड़ हो सकता है परन्तु इसकी जरूरत प्रत्येक रोगी पर निर्भर करती है।</p>	
<p>यौन रोग</p> <p>यौन गड़बड़ी का मतलब है यौन रुचि या प्रतिक्रिया के सामान्य ढांचे में लगातार कमजोरी आती रहना। सामान्य गड़बड़ी में यौन सुख की कमी, सेक्स की अनिच्छा, कामोत्तेजना में कमी, सम्भोग में गड़बड़ी, समय से पहले ही समागम होना तथा लिंग को पहचानने में गड़बड़ी शामिल है।</p> <p>इस गड़बड़ी को नियंत्रित किया जा सकता है तथा कई प्रकार के मनोवैज्ञानिक, व्यवहारिक तथा दवाईयों द्वारा उपचार उपलब्ध है।</p>	
<p>हम लिंग से परे यह इच्छा है विपरीत लिंग के व्यक्ति के साथ रहने तथा अपनाए जाने की, अधिकतर स्वयं लिंग के व्यक्तियों के साथ रहने में बहुत कठिनाई तथा यह इच्छा होती है कि विपरीत लिंग की तरह की शरीर पाने के लिए सर्जरी या हारमोन्स को बदल सके।</p>	
<p>ट्रान्सवेस्टीजम दूसरे लिंग के व्यक्ति का वस्त्र धारण करना विशेषकर यौन उत्तेजना तथा यौन इच्छा भड़काने के लिए।</p>	
<p>फेटिशइजम यह किसी बिना जान वाली वस्तु पर यौन इच्छा को भड़काने तथा यौन पूर्ति के लिए निर्भर रहना है।</p>	
<p>वायोसिजम यह एक आदत है, अन्य लोगों की काम क्रीडा या अन्तरंग व्यवहार करते हुए निरंतर देखने की तथा यह अधिकतर तब होता है जब देखे जाते हुए व्यक्ति को मालूम न हो।</p>	
<p>पीडोफीलिया यह अवयस्क या बच्चों, लड़का या लड़की दोनों से यौन पूर्ति की इच्छा रखने वाले होते हैं।</p>	
<p>शराब सम्बन्धी रोग</p> <p>अत्याधिक शराब स्वास्थ्य के लिए विशेष हानिकारक है। पश्चिम देशों के 16 से 74 वर्ष के व्यक्तियों में से 8 से 10</p>	

<p>प्रतिशत शराब के कारण मरते हैं। यू० के० में 15 से 20 प्रतिशत आत्म हत्या शराब से सम्बन्धित होती है। यह अनुमान है कि ब्रिटेन के सामान्य चिकित्सालय या चिकित्सा वार्ड में 15 से 30 पुरुष रोगी तथा 8 से 15 प्रतिशत महिला रोगियों की भर्ती में शराब से सम्बन्धित समस्या रहती है तथा 10 से 20 प्रतिशत मनोदशा के रोगियों के भर्ती में भी शराब सम्बन्धी विकार होता है।</p>	
<p>शराब से सम्बन्धित समस्या</p> <p>शराब एक ड्रग है और यह व्यक्तियों के शारीरिक तथा मानसिक स्वास्थ्य तथा उनके व्यवहार को प्रभावित करती है। चिकित्सा में शराब से कई समस्या हो सकती है। पेट सम्बन्धी, हृदय, दिमागी तथा मस्तिष्क में समस्या अधिकतर देखी जाती है। शरीर का कोई भी अंग नहीं है जो शराब से प्रभावित न हो सके। उसी प्रकार उचित स्तर से अधिक शराब पीने से परिवार तथा नौकरी में परेशानी तथा स्वास्थ्य देखने वाले तथा बाकी समाज को सजा भुगतनी पड़ती है।</p>	
<p>कितने लोगों को शराब से परेशानी है?</p> <p>क्योंकि शराब सम्बन्धित परेशानी वाले लोगों को पहचानना मुश्किल है, इसलिए उनकी मात्रा का अनुमान लगाने में कठिनाई है। ज्यादा शराब पीने से खतरा बढ़ जाता है। मेडिकल निर्देश के अनुसार यदि एक सप्ताह में कोई महिला 14 युनिट से ज्यादा पीती है और पुरुष 21 युनिट से ज्यादा पीता है तो खतरा बहुत बढ़ जाता है। 1 युनिट की शराब है एक मात्रा जो पब में मिलती है, 1 गिलास वाईन या आधा पाइंट बीयर के बराबर। उस पर निर्भरता की कोई सीमा तय नहीं है परन्तु यह माना जाता है कि जो महिला 36 युनिट से अधिक हर सप्ताह और पुरुष 51 युनिट से ऊपर पीते हैं उन्हें पीने से होने वाली बहुत परेशानी होने वाली है।</p>	
<p>1. मेन्टल हेल्थ क्या है ?</p> <p>बहुत लोग जब मेन्टल हेल्थ सुनते हैं तो वे मानसिक बीमारी के बारे में सोचते हैं। परन्तु मेन्टल हेल्थ ज्यादा के लिए है जबकि मानसिक बीमारी भूलने की है। मेन्टल हेल्थ ऐसी है जिसमें हम सब अपने लिए चाहते हैं। यह इस पर निर्भर है :</p> <ul style="list-style-type: none"> हम अपने बारे में क्या महसूस करते हैं। हम दूसरों के बारे में क्या महसूस करते हैं। हम रोजमर्रा की चाहत कैसे पूरी करते हैं। <p>वर्ल्ड हेल्थ ऑर्गनाइजेशन (डब्ल्यू० एच० ओ०) ने स्वास्थ्य को सम्पूर्ण शारीरिक, मानसिक तथा सामाजिक पूर्णतः कहकर परिभाषित किया है न कि रोग और विकार न होना कहकर। सामान्य मेन्टल हेल्थ होने का यह मतलब नहीं कि मानसिक</p>	

<p>बीमारी नहीं है। वास्तव में यह पूर्णतः ठीक होना है जो व्यक्ति की भावना और मन की स्थिति को ठीक रखता है।</p>	
<p>2. क्या मानसिक बीमारी बहुत सामान्य है?</p> <p>मानसिक बीमारी शारीरिक बीमारी से अलग नहीं है और यह काफी प्रचलित है। यह कभी भी आक्रमण कर सकती है, और इसकी संभावना है कि एक साल में 10 में से 1 व्यक्ति मानसिक बीमारी से पीड़ित होगा।</p> <p>दिमागी खराबी सचमुच है इसकी पहचान हो सकती है तथा सब जगह पायी जाती है। शारीरिक रोग की तरह, दिमागी रोग में भी कई प्रकार की परेशानी होती है। हम सभी किसी परेशान करने वाली घटना से निराश या बेचैन हो जाते हैं। लेकिन मानसिक बीमारी में यह बहुत दिनों तक रहती है और हर दिन इससे जूझना मुश्किल हो जाता है।</p>	
<p>3. मानसिक बीमारी हमें कैसे असर करती है?</p> <p>मानसिक बीमारी समाज के स्वास्थ्य के लिए मुख्य परेशानी है तथा स्वास्थ्य और सामाजिक सेवाओं पर मुख्य भार डालती है। एक नवीन वर्ल्ड हेल्थ ऑर्गनाइजेशन (डब्ल्यू० एच० ओ०) तथा वर्ल्ड बैंक की रिपोर्ट के अनुसार 15 से 44 वर्षीय व्यक्तियों में उन्होंने पाया कि 33 प्रतिशत विकलांगता में गुजरे जीवन के वर्ष (यह एक माप है जो रोग के भार से जीवन के साल जो उसमें बीत गए) मानसिक स्वास्थ्य के परेशानी से है जो कि पैरासाइट रोगों की बीमारी से दोगुना है, हृदय रोग से 5 गुना तथा कैंसर से 7.5 गुना ज्यादा है।</p>	
<p>4. क्या मानसिक बीमारी ठीक हो सकती है?</p> <p>हाँ मानसिक बीमारी का इलाज हो सकता है तथा इससे बचा जा सकता है। इसके कई प्रकार के उपचार हैं जैसे दवाई, वार्ता से उपचार या मनोवैज्ञानिक इलाज, परामर्श और विशेष पारिवारिक तथा ग्रुप में इलाज। मानसिक बीमारी का इलाज घर पर रहते हुए हो सकता है या आपकी दशा को देखते हुए अस्पताल में भर्ती करना पड़ सकता है।</p> <p>अधिकतर लोगों को जिन्हें अस्पताल में मानसिक बीमारी की वजह से दाखिल करना पड़ता है वह “अनौपचारिक” होता है और उन्हें जब चाहे जाने की इजाजत होती है। परन्तु कभी वे बहुत बीमार होते हैं और उन्हें उसकी समझ नहीं होती। ऐसी स्थिति में मेन्टल हेल्थ एक्ट के अन्तर्गत, उनकी स्वास्थ्य या सुरक्षा को ध्यान में रखकर या अन्य लोगों को सुरक्षित रखने के लिए, उन्हें अस्पताल या विशिष्ट युनिट में भर्ती किया जाता है। अनिवार्य रूप से अस्पताल में भर्ती को ‘सेक्सनिंग’ कहते हैं। 1983 के मेन्टल हेल्थ एक्ट के अनुसार उसमें लिखा हुआ है कि यह कब और कैसे होगा और उसके दुरुपयोग से बचने के लिए इसमें बचाव भी दिए हैं।</p>	

<p>5. क्या बच्चों को भी मानसिक बीमारी होती है?</p> <p>बच्चों तथा युवा लोगों में मानसिक बीमारी होने के मामलों में काफी बढ़ोत्तरी हुई है। इनकी 10 से 20 प्रतिशत जनसंख्या किसी भी समय मानसिक बीमार रहती है जो इतनी गम्भीर होती है कि इनके कार्य को बाधित करती है तथा इलाज की जरूरत पड़ती है। भावनात्मक और व्यवहारिक गड़बड़ी इसमें आम बात है। भावनात्मक गड़बड़ी में चिन्ता, फोबिया, डर तथा निराशा है। व्यवहारिक परेशानी में ज्यादा कार्य करना, ध्यान में कमी तथा कार्य करने में गड़बड़ी। इस तरह की गड़बड़ी के इलाज में बच्चों का मार्ग दर्शन करना, सहायार्थ मनोवैज्ञानिक इलाज, पारिवारिक इलाज तथा व्यवहार में बदलाव के तरीके शामिल हैं। दवाई से इलाज कम होता है, परन्तु कुछ गड़बड़ी के इलाज में इसका प्रमुख स्थान है।</p>	
<p>6. मानसिक बीमारी की समस्या में हमें सहायता कैसे मिलेगी?</p> <p>मानसिक बीमारी की समस्या वाले लोगों को इसे सहना नहीं चाहिए। यदि आप निराशा महसूस करते हैं, आपे के बाहर हैं, या आत्म हत्या की भावना आ रही है तो दूसरे से इसके बारे में बात करें। यदि आप की समस्या आगे चलती है या बढ़ जाती है तो डॉक्टर से सम्पर्क करें। आपका जीपी० सिर्फ शारीरिक परेशानी के लिए ही नहीं है बल्कि भावनात्मक परेशानी के लिए भी उतना ही निपुण है। हमें सहायता प्राप्त करने में शर्म या अपने को दोषी नहीं मानना चाहिए । जैसा कि शारीरिक परेशानी में होता है, जितनी जल्दी आप इलाज करेंगे उतनी जल्दी आप ठीक होंगे।</p>	
<p>7. सायकायट्रिस्ट और साइकॉलजिस्ट में क्या अन्तर है?</p> <p>सायकायट्रिस्ट मुख्यतः चिकित्सा डॉक्टर होते हैं जो मानसिक या स्नायु की गड़बड़ी का विशिष्ट इलाज करते हैं। पहले उन्हें डॉक्टर का प्रशिक्षण दिया जाता है फिर उन्हें मनोरोग के इलाज में निपुण किया जाता है। साइकॉलजिस्ट बिना दवा के इलाज जैसे वार्ता कर, साइकोथेरेपी और स्वयं के कार्य से निपुण होते हैं। उनके पास साइकॉलजी की वेसिक डिग्री होती है और क्लिनिकल कार्य में उन्हें अनुभव होता है।</p>	

<p>8. क्या हारमोन बदलने से महिलाओं के मानसिक स्वास्थ्य पर असर पड़ता है?</p> <p>व्यक्ति के मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य पर हारमोन का प्रमुख असर पड़ता है। महिलाओं पर हारमोन के बदलाव का ज्यादा असर पड़ता है और यह विशेष मानसिक परेशानी जैसे प्रीमेन्सट्रुरल लक्षण (पी०एम०एस०), बच्चों के जन्म के बाद की परेशानी, बच्चों के जन्म के बाद निराशा और मूड तथा मीनोपॉज से सम्बन्धित अन्य लक्षण दिखाई पड़ते हैं।</p>	
<p>9. क्या मानसिक रोग आत्म हत्या से सम्बन्धित है?</p> <p>10 प्रतिशत मनोरोग रोगियों में आत्म हत्या से मृत्यु होती है तथा जीवन को समाप्त करने के प्रयास मृत्यु से कहीं अधिक प्रचलित हैं। नेशनल कान्फिडेन्सल इन्क्वायरी इन्टू सुसाइड एण्ड होमीसाइड बाई पीपल विथ मेन्टल इल्नेस (1999) के अनुसार 24 प्रतिशत आम जनता ने आत्म हत्या करने से पहले पिछले साल में मानसिक स्वास्थ्य सेवा देने वालों से सम्पर्क किया था। उदाहरण के लिए किए गए पूछताछ में 40 प्रतिशत आत्म हत्या करने वाले रोगी अपनी मृत्यु के समय अस्पताल में थे या पिछले 3 महीनों में उन्होंने अस्पताल छोड़ दिया था।</p>	
<p>10. मानसिक स्वास्थ्य पर संस्कृति का असर?</p> <p>व्यक्ति को बनाने में संस्कृति विशेष भूमिका निभाती है। मानसिक बीमारी में, यह अक्सर माना जाता है कि संस्कृति के मापदंड मानसिक रोग की परेशानी को नियंत्रित तथा ठीक करने में प्रभावित करता है। कुछ संस्कृति से सम्बन्धित रोग के लक्षण हैं जिसमें विशिष्ट इलाज की जरूरत होती है। इस प्रकार से अल्प संख्या वाले समुदाय में अपनी किस्म की मानसिक परेशानी होती है जो आम जनता से अलग होती है। उदाहरण के लिए, अप्रीकी समुदाय में, किसी के वश में होना, हिस्टीरिया तथा प्रेतों का प्रकोप सामान्य बात है। उसी तरह एशियाई समुदाय में, मानसिक रोग ऐसे शारीरिक और मेडिकल परेशानी दिखाती है जो मनोरोग तथा व्यवहारिक निराशा को छुपा देती है।</p>	
<p>11. धर्म का मानसिक रोगों पर प्रभाव?</p> <p>कुछ मामलों में धर्म का मानसिक रोगों से सम्बन्ध रहता है। धर्म के कुछ विचारों को विशेष कर धर्म निरपेक्ष समाज में, असमान्य विश्वास समझ लिया जाता है तथा धार्मिक कर्म काण्ड को सनकी व्यवहार समझा जा सकता है। पाश्चात्य संस्कृति में जहाँ धार्मिक प्रथा सामान्य नहीं है, ऐसे अनुभवों को मानसिक बीमारी कहा जा सकता है। इसलिए यह जरूरी है कि मानसिक सुख के लिए धर्म को उचित स्थान देना चाहिए। मानसिक स्वास्थ्य की परेशानी में धर्म का उपचार बहुत मान्यता प्राप्त है। अपनी दृष्टिकोण के लोगों के साथ धर्म को मानने से सांस्कृतिक साहयता होती है तथा धार्मिक समुदाय के पास इससे अपने सहन करने के स्वयं तरीके हैं।</p>	

12. क्या मानसिक बीमारी के रोगियों को वाहन चलाने देने का उपयुक्त मापदण्ड है?

मानसिक रोग से ग्रसित रोगियों को वाहन चलाने देने के मापदण्ड के लिए बहुत ध्यान देने की आवश्यकता है। जो रोगी मुख्य बीमारी जैसे साइकोसिस, स्कीजोफ्रीनिया, निराशा या शराब या ड्रग पर निर्भरता या उनका ऐसा ही इतिहास, या जिन्हें मनोरोग दवाई के साथ शान्त करने की दवा दी जाती है, उन्हें जब तक डॉक्टर न कहे वाहन चलाने देने में मनाही है। रोगियों को अपने मेडिकल या मनोदशा के इलाज के बारे में डी०वी०एल०ए० को बताना पड़ेगा। ऐसे रोगी जो रोड़ ट्राफिक एक्ट का अनुसरण नहीं कर पा रहे हैं, या रोगी पर इलाज का असर नहीं पड़ रहा है या उनकी मानसिक स्थिति ऐसी हो गयी है कि उनसे आम समाज को खतरा है, ऐसी दशा में चिकित्सक भी जनरल मेडिकल काउन्सिल तथा उसी तरह की अन्य संस्थाओं द्वारा दिए गए मापदण्ड के अनुसार डी०वी०एल०ए० को सूचना देंगे जिसमें आम जनता को खतरा रहता है।