

शीघ्र मार्गदर्शन

व्यग्रता रोग के बारे में एनपीएस (NPS) मार्गदर्शन

व्यग्रता की किसी भी प्रकार की निम्नलिखित हालातों के बारे में विस्तारपूर्वक जानकारी के लिये, एनपीएस के तथ्यपत्र की श्रेणी देखें।

सुप्रसिद्ध व्यग्रता रोग

साधारण या विशेष फ़ोबिया (भय)

फ़ोबिया यह वस्तु या विषय/परिस्थिति इत्यादि के लिये अकारण भय है जिससे आम तौर पर ज्यादातर लोग परेशान नहीं होते। नाम की तरह, साधारण/विशेष फ़ोबिया इस प्रकार के फ़ोबिया हैं जो कि विशेष विषयों/वस्तुओं, परिस्थितियों इत्यादि के साथ सम्बन्धित होते हैं। ये शायद स्वाभाविक तौर पर बिल्कुल अलग से हो सकते हैं और इनकी पहचान आसानी से हो सकती है। उदाहरण के लिये, मकड़ी का भय, गरज तूफ़ान का भय, ऊँचाई का भय। जब रोगी या कष्ट झेलने वाले का सामना डर लगने जैसी वस्तु/परिस्थिति से होता है, उस समय किसी फ़ोबिया के कारण शायद घबराहट जैसी परिस्थिति पैदा हो सकती है। इनमें मितली, तीव्र गति से दिल का धड़कना और डगमगाते पाँव जैसे अनेक प्रकार के शारीरिक लक्षणों का अनुभव शामिल है। इसी कारण, साधारण या विशेष फ़ोबिया वाले कई लोग परिहार का तरीका अपनाते हैं जिसमें मकड़ी को छूना पसंद नहीं करने वाले किसी व्यक्ति से लेकर रसालों में मकड़ी की तस्वीरें देखना पसंद न करने वाले व्यक्ति तक की गंभीरता की तीव्रता में बढ़ती-घटती हो सकती है, और उनमें सभी पशुचिकित्सक के संपर्क के कारण इस प्रकार की परिस्थिति का पैदा होना लाज़मी है। साधारण फ़ोबिया भी किस प्रकार कमजोर कर देते हैं इसके बारे में आगे समझाया गया है।

ऐगराफ़ोबिया (खुले स्थान का भय)

ऐगराफ़ोबिया यह एक बहुत ही जटिल फ़ोबिया है जो आम तौर पर अंतः सम्बद्ध फ़ोबियाओं के इकट्ठे होने के कारण ये अपने आप व्यक्त होता है। उदाहरण के लिये अनेक ऐगराफ़ोबिक्स (फ़ोबिया के रोगी) भी अपने आपको अकेला पाने पर डर महसूस करते हैं (मोनोफ़ोबिया), जब उन्हें मुश्किल में फ़ंसा-सा महसूस होता है (क्लौस्ट्रोफ़ोबिया प्रकार की अभिरूचि को प्रदर्शित करते हैं), तब इस प्रकार की परिस्थिति को वे नापसंद करते हैं और उनके 'सुरक्षित' स्थान, आम तौर पर घर से दूर, यात्रा करने से डरते हैं। कुछ ऐगराफ़ोबिक महसूस करते हैं कि यदि कोई विश्वासु मित्र या परिवार का सदस्य उनके साथ हो, तो उन्हें यात्रा करना सुरक्षित लगता है, इससे वे शीघ्र ही उनकी देखभाल करने वाले पर निर्भर हो जाते हैं। ऐगराफ़ोबिया की गंभीरता एक ही कमरे में रहने वाले को लेकर, घर की चार दिवारों में रहने वालों से निश्चित हद के अंदर विशेष अंतर तक यात्रा करने वालों के दरम्यान अत्याधिक घटती-बढ़ती रहती है।

सामाजिक (सोशल) फ़ोबिया

किसी भी प्रकार की सामाजिक या सार्वजनिक परिस्थितियाँ शायद इस प्रकार के रोग को प्रभावित करती हैं जिससे ध्यान केन्द्रित होने, या रोगी की व्यग्रता के बर्ताव को दूसरे लोगों द्वारा देखा जा रहा हो इस प्रकार का भय हमेशा प्रकट होता है। सामाजिक फ़ोबिया का वर्गीकरण 'विशेष सामाजिक फ़ोबिया' की तौर पर भी किया जा सकता है, जैसे कि विशेष सामाजिक परिस्थितियों में सिर्फ सामाजिक फ़ोबिया होता है, उदाहरण के लिये सार्वजनिक भाषण। घबराहट पैदा या अपमानित करने जैसे भय के रवैय्ये के कारण सामाजिक संपर्क से वे अपने आपको अलग रखते हैं, साथ में सार्वजनिक शौचालयों, बाहर खाने-पीने के स्थानों जैसी विशेष सामाजिक परिस्थितियों का परिहार करते हैं। इस फ़ोबिया के शारीरिक प्रकटीकरण में सम्मिलित होता है शर्मिंदगी, कँपन और पसीना आना इत्यादि।

जनरलाइज़्ड एन्जाइटी डिसऑर्डर (सामान्यीकृत व्यग्रता रोग) (जीएडी)

इस रोग की परिभाषा है कि रोगी ज्यादा व्यग्रता की निरन्तर परिस्थिति महसूस करता है। व्यग्रता का अनुभव किसी प्रकार की विशेष प्रेरणा का कारण नहीं है, लेकिन इस प्रकार की परिस्थिति वाले हर समय अकारण ही परेशानी महसूस करते हैं। जीएडी के कारण हमेशा उदासी रहती है। जीएडी को कई बार 'स्वाभाविक' व्यग्र परिस्थिति भी कहा जाता है।

आतंक रोग

सभी व्यग्रता के रोग के बीच एक सामान्य ताँता है आतंक हमला। फिर भी, स्पष्ट प्रेरणा के बिना जिस समय आतंक हमला बिना किसी कारण अचानक होता है, तो उसे आतंक रोग में वर्गीकृत किया जाता है। आतंक रोग के रोगी एक मिनट के लिये अपने आपको स्वस्थ महसूस करते हैं, और अगली मिनट में शायद अपने आपको काबू से बाहर और आतंक हमले की जकड़ में पाते हैं। आतंक हमले से दिल की तीव्र धड़कन से लेकर पेट में हलचल होने तक के अति वास्तविक शारीरिक लक्षणों का अनुभव होता है। इस प्रकार के शारीरिक लक्षण वास्तविक तौर पर अरूचिकर होते हैं और डर के मानसिक विचारों के कारण आतंक हमले अति डरावने हो सकते हैं। इसी कारण, रोगी अगले हमले के विचार से अत्याधिक चिन्तित हो जाते हैं, और शीघ्र ही 'निरन्तर डर' के चक्र में फँस जाते हैं।

ओबसेसिव कम्पलसिव डिस्ऑर्डर (मनोग्रस्ति-संबंधी बाध्यकारी रोग) (ओसीडी)

इस रोग को दो हिस्सों में देखा जा सकता है ; मनोग्रस्ति-संबंधी – इसमें दोहराये जाने वाले, दुस्साहसी, बिना उद्देशीय सोच-विचार से अकारण डर महसूस होता है, और दबाव – मनोग्रस्ति द्वारा पैदा हुए डर के कारण की जाती कार्यवाही या धार्मिक अनुष्ठान। परम्परागत ओसीडी इस प्रकार की स्थिति है कि जिसमें जीवाणु/संदूषण के अकारण भय से ज़रूरी हाथ धोने की क्रिया। इस रोग के रोगी दबाव की पालना करने के बाद कम व्यग्रता महसूस करते हैं। सिर्फ मनोग्रस्ति-संबंधी विचारों को भी महसूस किया जा सकता है और दबाव को न करने की इच्छा भी हो सकती है। दबाव के उदाहरण हैं अधिक सफ़ाई, हिसाब करना, जाँच करना, मापना और काम या कार्यवाही को दोबारा करना। ट्राईकोटिलोमानिया (दबाव के कारण बाल-खींचना) को भी शायद ओसीडी के साधारण वर्ग में वर्गीकृत किया जा सकता है। मनोग्रस्ति के उदाहरणों में शामिल है मौत, जीवाणु, अंड्स, कैंसर इत्यादि जैसी – बीमारी के बारे में अधिक चिंता करना (इसे 'बीमारी का फ़ोबिया' के अंतर्गत भी वर्गीकृत किया जा सकता है), अनिच्छित शारीरिक संबंध का विचार, दूसरों को नुकसान करने का भय।

बॉडी डाइस्मोर्फिक डिस्ऑर्डर (बीडीडी)/डाइमोर्फोफोबिया

इस रोग को 'इमेगिन्ड अगलिनैस सिन्ड्राम' (कल्पित कुरूपता के संलक्षण) का उपनाम इस प्रकार की हालात वाले रोगी के लिये दिया गया है जो कि अपने आप में या किसी ओर व्यक्ति में शरीर की हुई खराबी वाले अयुक्त पूर्वाधिकारी हैं ; बाद में इसे परोक्षी वाला डाइमोर्फोफोबिया कहा जाता है। बीडीडी के रोगी इस बात को स्वीकार नहीं करते हैं कि शरीर की हुई खराबी का उनका भय ज्यादा है, और हुई समस्या को सुधारने के लिये प्लास्टिक सर्जरी/अन्य उपाय ढूँढ़ते हैं।

पोस्टट्रैमेटिक स्ट्रेस डिस्ऑर्डर (पीटीएसडी)

पीटीएसडी यह एक व्यग्रता का रोग है जो शायद यथार्थ या समस्या के कारण हुई मौत, या गंभीर दुर्घटना जैसी अभिघातज अनेक घटनाओं में से किसी एक के होने के कारण बढ़ सकती है। घटना शायद अपने साथ न होने के बदले प्रत्यक्षदर्शी भी हो सकती है और यदि सम्मिलित व्यक्ति परिवार के सदस्य या नज़दीकी मित्र हैं, तो इसके बारे में जानकारी प्राप्त करना शायद पर्याप्त हो सकता है। रोगी को शायद पूर्व-दृश्य, आतंक हमले और ऊंचाई की अभिज्ञा का अनुभव हो सकता है।