Camden and Islington NHS
NHS Foundation Trust

संत्रास और भय

आपकी स्वयं सहायता मार्गदर्शिका

Panic and Phobias
Your Self Help Guide - Hindi

विषय सामग्री

01	संत्रास आक्रमण क्या है?
03	भय क्या है?
04	संत्रास की पहचान
08	संत्रास की समझ
10	संत्रास आक्रमण शुरू होने के क्या कारण हैं?
12	संत्रास किस कारण विकसित होते हैं?
13	संत्रास आक्रमण किस कारण जारी रहते हैं?
16	क्या संत्रास आक्रमण मुझे वास्तव में हानि पहुंचा सकते हैं?
16	किन तकनीकों से मुझे संत्रास आक्रमण या भयों से निपटने या उन्हें कम करने में सहायता मिल सकती है?
25	क्रमिक अभ्यास
30	सदमों पर काबू पाना
31	स्वस्थ रहने की योजना
35	अन्य सहायता
36	अन्य पुस्तकें
37	अन्य समर्थन
40	आपात सुविधाएं
41	आभार ज्ञापन

संत्रास आक्रमण क्या है?

संत्रास क्या होता है, यह हम सभी जानते हैं और समय-समय पर निम्न स्थितियों में संत्रास का अनुभव होना एक आम बात है :

- आपको ऐसा लगता है कि देर रात किसी पार्टी से घर जाते समय कोई आपका पीछा कर रहा है
- आपको पता चलता है कि आपका पर्स चोरी हो गया है
- आप किसी परीक्षा में बैठ रहे हैं। आप प्रश्न-पत्र देखते हैं और अनुभव करते हैं कि आपको किसी भी प्रश्न का उत्तर नहीं आता है
- कोई आपकी कार के सामने भागता हुआ आता है और आप उसे लगभग टक्कर ही मार देते हैं।

उपरोक्त में से किसी भी स्थिति में आप संत्रास का अनुभव कर सकते हैं। यह अनुभव समझ में आ सकता है और काफी तेजी से गुजर जाता है।

संत्रास आक्रमण किसी "सामान्य" संत्रास के समान होता है लेकिन कुछ मामलों में भिन्न होता है।

- ऐसी अनुभूतियाँ "यदा-कदा" होती हैं तथा उपरोक्त भयभीत करने वाली स्थितियों से सामान्यत: संबंधित नहीं होती हैं।
- अनुभूति अधिक प्रबल होती है।

चूंकि अनुभूतियाँ **अप्रत्याशित** और **प्रबल** होती हैं अत: ये अत्यधिक भय का अनुभव कराती हैं।

संत्रास आक्रमण लोगों को अनेक प्रकार से प्रभावित करते हैं। तथापि, इनमें सामान्यत: ऐसा भय महसूस होता है कि कुछ अप्रत्याशित होने वाला है।

वास्तविकता यह है कि कुछ भी अप्रत्याशित नहीं होने वाला है क्योंकि संत्रास आक्रमण खतरनाक नहीं होते हैं।

अनेक लोगों को संत्रास आक्रमणों का सामना करना पड़ता है और ये लोगों को अलग-अलग ढंग से प्रभावित करते हैं। कुछ को केवल एक बार सामना करना पड़ता है तो कुछ को अनेक वर्षों से ऐसे आक्रमणों का सामना करना पड़ता है। कुछ लोग संत्रास से प्रतिदिन ग्रस्त होते हैं तो कुछ कभी-कभी। यदि आप अपने मित्रों से यह पूछें कि क्या वे कभी संत्रासग्रस्त हुए हैं तो हो सकता है कि एक या दो के अनुभव मिलते-जुलते भी होंगे। ये बिलकुल सामान्य होते हैं तथा किसी गंभीर मानसिक या भौतिक रोग के लक्षण नहीं हैं।

संत्रास आक्रमणों से मिलते-जुलते लक्षण उत्पन्न करने वाली कुछ सामान्य भौतिक स्थितियाँ हैं :

उदाहरण :

- कुछ औषधियाँ एक साथ ले लेना
- थायराइड की समस्याएं
- अत्यधिक कैफीन का सेवन
- गर्भावस्था
- निम्न रक्त शर्करा

यदि इस पुस्तिका को पढ़ने के पश्चात आप यह समझ जाते हैं कि आपकी समस्या का कोई भौतिक कारण है और यदि आपने अपनी सामान्य भौतिक अवस्था की अब तक जांच नहीं कराई है तो बेहतर होगा कि आप इसके लिए एपॉइंटमेंट लें।

कभी-कभी किसी विशिष्ट स्थिति या वस्तु की प्रतिक्रिया में नियमित रूप से संत्रास की स्थिति उत्पन्न होती है। इसे अक्सर भय कहा जाता है।

भय क्या है?

भय किसी उस वस्तु या स्थिति से उत्पन्न होने वाला अत्यधिक गहन डर है जो वास्तव में खतरनाक नहीं होता है। तथापि, इनसे उत्पन्न डर अत्यधिक परेशानी उत्पन्न कर सकता है और किसी के जीवन को गंभीर रूप से प्रभावित कर सकता है। भयग्रस्त व्यक्ति उन स्थितियों से बचने के लिए कुछ भी कर सकते हैं जिनसे उन्हें भय लगता है। उदाहरण के लिए यदि किसी भी व्यक्ति को दंत रोग का भय है तो वह दंत विशेषज्ञ के पास जाने से पूरी तरह बचेगा, भले ही इसके परिणामस्वरूप उसे गंभीर पीड़ा हो।

भय के प्रकार

- **भय और किसी विशिष्ट वस्तु या स्थिति से बचना** कोई व्यक्ति किसी भी वस्तु या स्थिति से भयभीत हो सकता है। भय से जुड़ी सामान्य वस्तुएं हैं : पशुओं और कीड़ों-मकोड़ों का डर (उदाहरण : पक्षी, कुत्ते, चूहे, बर्र या मकड़ियां)। विशिष्ट स्थितियों में वाहन चलाने, उड़ान भरने, ऊंचाइयों या अंधकार में होने जैसी स्थितियाँ ऐसी हैं जिनसे भय उत्पन्न हो सकता है। कुछ सामाजिक स्थितियों से भी, जैसे जनसभा में भाषण देने या पार्टियों सरीखी सामान्य घटनाओं से भी कुछ लोग भयभीत रहते हैं। सामाजिक स्थितियों के दौरान उत्पन्न होने वाली अत्यधिक उत्तेजना "सामाजिक भय" कहलाती है।
- **उन स्थानों और स्थितियों से बचना जिनसे निकलना कठिन हो** उत्तेजना और भय उन स्थितियों में उत्पन्न हो सकते हैं जहां लोग अपने को फंसा हुआ अनुभव करते हैं जैसे व्यस्त सुपर मार्केट, भीड़-भाड़ वाली बसें या ट्रेनें, ट्रैफिक जाम तथा बाहर और घर से काफी दूर होना। इस प्रकार की उद्विग्नता के कारण हो सकता है कि कोई व्यक्ति भय उत्पन्न करने वाली स्थिति से बचना चाहे। ऐसी स्थिति से भय लगना जिसे छोड़ कर निकलना कठिन हो, "एगोराफोबिया" कहलाती है।

इस पुस्तिका से आपको संत्रास आक्रमणों और भयों से निपटने में निम्न प्रकार से सहायता मिल सकती है :

- पहचानिए कि आपको संत्रास आक्रमण हो रहे हैं या नहीं
- संत्रास को समझिए, किस कारण ये होते रहते हैं
- यह जान लीजिए कि संत्रास आपको हानि नहीं पहुंचा सकते हैं
- संत्रास कम करने की तकनीकें सीखिए

संत्रास की पहचान

मुझे कैसे पता चलता है कि मैं संत्रास से ग्रस्त होने वाला हूं?

यह भले ही सहज लगे, लेकिन इतना सहज होता नहीं है। कभी-कभी संत्रास विकट लगता है और "यदा-कदा" उत्पन्न होता है तथा लोग पूरी तरह यह समझ ही नहीं पाते हैं कि उन पर केवल संत्रास का आक्रमण हुआ है। वे इसे कोई अधिक गंभीर बात समझते हैं। संत्रास आक्रमण का अनुभव इतना असमान्य हो सकता है कि आपको यह पता ही नहीं चल पाता कि क्या हो रहा है।

संत्रास आक्रमण से निपटने का सर्वाधिक महत्वपूर्ण प्रथम चरण है यह पहचानना कि आपमें संत्रास आक्रमण द्वारा उत्पन्न होने वाले लक्षण दिखाई दे रहे हैं या नहीं।

संत्रास आपके शरीर, आपके मस्तिष्क और व्यवहार के ढंग को प्रभावित करता है। नीचे कुछ ऐसे सर्वाधिक सामान्य लक्षण दिए गए हैं जो स्वयं को संत्रासग्रस्त अनुभव करने वाले लोगों में प्रकट होते हैं। कुछ लोगों में ये सभी लक्षण दिखाई देते हैं जबकि अन्य में केवल थोड़े लक्षण दिखाई देते हैं।

सारांश

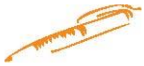
संत्रास आक्रमण और भय बहुत आम बाते हैं तथा इनका उपचार हो सकता है। ये गंभीर **नहीं** होते हैं तथा किसी गंभीर मानसिक या शारीरिक रोग का लक्षण **नहीं** है।

आपका शरीर (जो लागू हो उस पर सही का निशान लगाएं)

☐ हृदय की तेज गति, तेज धड़कन या कोई धड़कन गायब हो जाना

- हृदय बंद होता हुआ लगता है जिसके बाद तीव्र आघात होता है और सीने में पीड़ा होती है।
- आपकी श्वास क्रिया में परिवर्तन होता है। आप या तो तेजी से सांस अंदर लेते हैं, जल्दी-जल्दी सांस लेते हैं या सांस बंद होने का अनुभव होता है।
- सिर में तीव्रता का अनुभव होता है।
- ऊंगलियां, पंजे या होंठ सुन्न पड़ जाते हैं।
- आपको यह अनुभव होता है कि आप कुछ भी निगल नहीं सकते या अपने को बीमार महसूस करते हैं।
- ऐसा अनुभव होता है कि आप बेहोश होने वाले हैं या आपके पैर कांप रहे हैं।

कोई अन्य लक्षण हों तो उन्हें लिखें –



आपका मस्तिष्क (जो विचार या अनुभूति हो उस पर सही का निशान लगाएं)

☐ अत्यधिक आतंक की अनुभूति

- ऐसी अवास्तविकता की अनुभूति जो वास्तव में न हो
- आप ऐसी स्थितियों में अपने को उत्तेजित अनुभव करें जिनसे आपको पहले कभी भय के आक्रमण का सामना न करना पड़ा हो।

डरावने विचार (जो लागू हो उस पर सही का निशान लगाएं)

☐ कंठ अवरुद्ध हो रहा है

☐ मुझे हृदयाघात होने वाला है

☐ मैं गिर जाऊंगा या बेहोश हो जाऊंगा

☐ मुझे सांस नहीं आ रही है

☐ मैं पागल हो रहा हूं

- □ मैं बीमार होने वाला हूं
- □ मेरा स्वयं पर नियंत्रण नहीं रहने वाला है
- □ मैं स्वयं को पूरी तरह मूर्ख बनाने वाला हूं
- □ मुझे यहां से तत्काल निकलना चाहिए।

कोई अन्य भयभीत करने वाला विचार या अनुभूति यदि हो, तो उसे लिखें।

याद रखें – उपरोक्त बातें संत्रास आक्रमण के दौरान वास्तव में नहीं होती हैं लेकिन कभी-कभी लोगों को लगता है कि ऐसा होगा।

आप क्या करते हैं/आपका व्यवहार (जो लागू हो उस पर सही का निशान लगाएं)

- □ आप उन स्थितियों से बचते हैं जो संत्रास का कारण हो सकती हैं या आपको लगता है कि आप संत्रासग्रस्त हो सकते हैं जैसे खरीददारी के लिए जाना।
- □ संत्रास का अनुभव होते ही आप बाहर निकलने का प्रयास कर सकते हैं। उदाहरण के लिए किसी व्यस्त सुपर मार्केट से यथाशीघ्र बाहर निकल जाना।
- □ स्वयं को सुरक्षित रखते हुए कुछ ऐसा करते हैं जिससे आप उस काल्पनिक स्थिति से, जो आपके विचार से अब आने वाली है, बच सकें। उदाहरण के लिए यदि आपको लगता है कि आपका दम घुटने वाला है तो आप गहरी-गहरी सांस लेते हैं, यदि आपको लगता है कि आप बेहोश होने वाले हैं तो बैठ जाते हैं और यदि आपको लगता है कि आपको हृदयाघात होने वाला है तो चिकित्सक से अपनी जांच करवाते हैं, कि कहीं कुछ गलत तो नहीं होने वाला है।

- सहायता लेना – एक अध्ययन के दौरान एक चौथाई लोगों ने पहली बार संत्रास का आक्रमण या घबराहट होने पर ऐंबुलेंस मंगाई अथवा चिकित्सालय के आपातकालीन कक्ष में गए। उन्हें विश्वास हो गया था कि उनके साथ कुछ गंभीर घटने वाला है। संभवत: आपने भी ऐसा किया हो या चिकित्सक के पास गए हों अथवा उसे बुलाया हो।
- निपटना – लोग अक्सर घबराहट या संत्रास से निपटने के लिए ऐसा करते हैं जैसा उनके ज्ञान के मुताबिक उस स्थिति में सहायक हो सकता है। उदाहरण के लिए लोग स्वयं ध्यान बँटाने या शिथिल होने का प्रयास कर सकते हैं।

कुछ और लिखिए जो आप संत्रास आक्रमण होने के कारण करते हैं या नहीं करते हैं:

उपरोक्त सभी बातें आपकी घबराहट को रोकने में सहायक हो सकती हैं जैसा कि हम बाद में देखेंगे कि ये कभी-कभी समस्या का अंग भी बन सकती हैं।

यदि आपने इनमें से केवल कुछ ही लक्षणों, विचारों और व्यवहारों पर सही का निशान लगाया है तो हो सकता है कि आपको संत्रास आक्रमण का सामना करना पड़े।

सारांश

संत्रास आक्रमण आतंक का वह प्रबल अनुभव है जो अचानक उत्पन्न होता है। इसके भौतिक लक्षणों में हृदय का तेज धड़कना, जल्दी-जल्दी सांस लेना, शरीर का कांपना और पैरों में निर्बलता अनुभव करने जैसे लक्षण शामिल हैं। लोग अक्सर डरावने विचारों से ग्रस्त होते हैं और यह सोचते हैं कि कुछ अप्रत्याशित होने वाला है। वे अक्सर संत्रास या घबराहट से बचने का प्रयास करते हैं। तथापि, वास्तविकता यह है कि संत्रास खतरनाक नहीं होते हैं।

संत्रास की समझ

यह किससे होता है और किस कारण बना रहता है?

पहले संत्रास या घबराहट संबंधी जिन लक्षणों का वर्णन किया गया है वे भय के एक अत्यधिक गहन स्वरूप के अलावा और कुछ नहीं हैं। भय वास्तव में किसी खतरा महसूस करने की स्थिति की प्रतिक्रिया में हमारे शरीर की प्राकृतिक अनुक्रिया है। भय हल्की घबराहट (जो उस स्थिति में सहायक भी हो सकती है जहां कोई लक्ष्य निर्धारित रहता है, जैसे परीक्षा में उत्तीर्ण होना) से लेकर पूर्णत: संत्रास की अवस्था वाले हो सकते हैं।

लेकिन यदि उपरोक्त कोई अप्रत्याशित अनुभव हो तो हमें भयभीत क्यों होना चाहिए? एक प्रकार से यह अनुभूति दर्द जैसी होती है। यदि आपका टखना टूट जाए तो आपको अत्यधिक दर्द का अनुभव होता है और इससे आपको यह चेतावनी मिलती है कि आपको उस टखने के सहारे चलना नहीं चाहिए। यदि रात्रि के समय आपको घर के बाहर अत्यधिक शोर सुनाई दे तब भी आप भय का अनुभव कर सकते हैं जो यह चेतावनी है कि संभवत: आपको किसी खतरनाक स्थिति का सामना करना पड़ सकता है।

भय बहुत उपयोगी है। यह आपके शरीर को कार्रवाई के लिए तैयार करता है। इसे "भागो या मुकाबला करो की क्रिया" कहा जाता है। जब आप भय का अनुभव करते हैं तो होता यह है कि आपका शरीर उस वस्तु या उस स्थिति से, जिससे आप भयभीत होते हैं, लड़ने या भागने के लिए तैयार होने लगता है या ऐसा भी हो सकता है कि आप पूरी तरह बिना हिले डुले खड़े हो जाएं और इस बात की प्रतीक्षा करें कि वह खतरा टल जाए।

यदि हम रात के समय बाहर से आने वाले शोर का उदाहरण लें और यह मान लें कि किसी चोर के कारण आप भयभीत हुए हैं तो आप पूर्णत: स्थिर रहना चाहेंगे, ताकि आप चोर के आक्रमण से बच सकें। हो सकता है कि आप निकलकर उसे चुनौती देना चाहें अथवा यदि वह आपके पीछे दौड़ रहा है तो आप भागने की आवश्यकता भी अनुभव कर सकते हैं। इन स्थितियों में भय के प्रति आपकी अनुक्रिया सहायक सिद्ध होती है।

जब आप भयभीत होते हैं तो आप जल्दी-जल्दी और तेजी से सांस लेते हैं ताकि आपके शरीर की मांसपेशियों को अधिक से अधिक ऑक्सीजन मिल सके। आपके पूरे शरीर में तेजी से रक्त का संचार करने के लिए आपका हृदय तेजी से धड़कता है। आपकी पाचन प्रणाली बंद हो जाती है,

ताकि आपका शरीर तात्कालिक खतरे के प्रति और अधिक से अधिक सचेत हो सके। यह उन स्थितियों के प्रति आपके शरीर की सामान्य और स्वस्थ्य प्रतिक्रिया है जहां आपके शरीर को किसी प्रकार के संकट या खतरे का अनुभव होता है। यह आपके शरीर की अलार्म प्रणाली है।

संत्रास आक्रमणों की समस्या यह है कि वे सामान्यत: तब होते हैं जब किसी प्रकार का कोई स्पष्ट शारीरिक या भौतिक संकट नहीं होता है। आपका शरीर इस प्रकार प्रतिक्रिया करता है मानो संत्रास का आक्रमण होने वाला है, जबकि वास्तव में ऐसा होता नहीं है। दूसरे शब्दों में, एक प्रकार से यह झूठी पूर्व चेतावनी या अलार्म है। यह ऐसा ही है जैसे धुंए को पहचाने की युक्ति गलत समय पर बिलकुल बजने लगे क्योंकि यह युक्ति अत्यंत अल्प धुंए के प्रति भी संवेदनशील होती है या यदि आपने चोरों से बचने के लिए कोई अलार्म लगवाया हो तो वह मात्र किसी बिल्ली के कारण ही बजने लगे। यह और भी परेशानी का सबब हो सकता है कि आपकी कार का अलार्म तब बजने लगे जब वास्तव में कोई खतरा न हो। ऐसा ही आपके शरीर की "अलार्म" प्रणाली के साथ हो सकता है। कभी-कभी यह तब बज उठता है जब वास्तव में कोई खतरा नहीं होता है।

समस्या यह है कि हमारे शरीर की "अलार्म प्रणाली" अनेकानेक वर्षों पूर्व डिजाइन की गई थी, और यह वह समय था जब हम लोग जीवित रहने के लिए खतरों से निपटने की विधियाँ खोज रहे थे।

वर्तमान में, हमें जीवन या मृत्यु से जुड़े ऐसे बहुत कम खतरों का सामना करना पड़ता है जो हमारे पूर्वजों के सामने थे। अब हमारे सामने विभिन्न प्रकार के संकट या खतरे हैं जो मुख्यत: तनाव से संबंधित हैं। आर्थिक चिंताएं, बहुत अधिक काम, बार-बार घर बदलना अथवा तलाक कुछ ऐसे उदाहरण हैं जो बहुत तनाव दायक हो सकते हैं और हमारी उद्विग्नता को उस स्तर तक बढ़ा देते हैं कि हमारी "अलार्म प्रणाली" बजने लगती है। यह एक प्रकार से "तनाव" नापने का मीटर है जो संत्रास के परिणामास्वरूप एक निश्चित स्तर पर पहुंच जाता है। यद्यपि घबराहट या संत्रास का आक्रमण दुखदायी हो सकता है पर खतरनाक नहीं होता है। यह वह प्रणाली है जो हमें बचाने के लिए बनी थी, न कि हमें हानि पहुंचाने के लिए।

सारांश

संत्रास या घबराहट भय का एक स्वरूप है यह हमारे शरीर की अलार्म प्रणाली है जो खतरे का संकेत देती है। यह हमारे शरीर को संकट की स्थिति से निपटने या उस स्थिति से भाग जाने के लिए तैयार करती है। तथापि, चूँकि कोई भौतिक संकट या शारीरिक खतरा मौजूद नहीं होता अत: यह एक झूठा अलार्म है। संत्रास का आक्रमण दुखदायी तो हो सकता है लेकिन यह खतरनाक नहीं होता है।

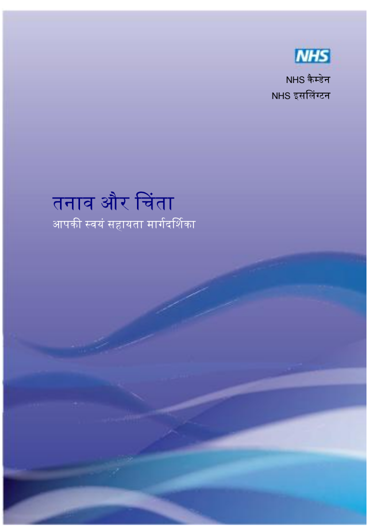
संत्रास आक्रमण आरंभ होने के क्या कारण हैं?

संत्रास आक्रमण अनेक कारणों से आरंभ होता है

तनाव

जैसा कि बताया गया है, तनावपूर्ण घटनाओं से उत्तेजना बढ़ती है जिसके परिणामस्वरूप हमारी पूर्व चेतावनी या अलार्म प्रणाली बजने लगती है। क्या आपको अपने जीवन में पिछले कुछ वर्षो के दौरान हुए किसी तनाव की जानकारी है? उदाहरण के लिए कार्य संबंधी तनाव या नौकरी का न होना, संबंधों से जुड़ी समस्याएं, किसी प्रिय व्यक्ति का बिछुड़ना, आर्थिक कठिनाइयाँ आदि।

उन सभी तनाव को सूचीबद्ध कीजिए जिससे आप परिचित हैं:



यदि आप यह अनुभव करें कि हाल में आपके जीवन में अनेक तनाव हैं तो आपको हमारी पुस्तिका "तनाव और चिंता, आपकी स्वयं सहायता मार्गदर्शिका" को पढ़ने से लाभ हो सकता है। इसकी प्रतियाँ जन-स्वास्थ्य प्रशासन कार्यालय से 0203 317 3651 पर प्राप्त की जा सकती हैं।

स्वास्थ्य संबंधी चिंताएं

संत्रास का आक्रमण बहुधा तब आरंभ होता है जब आप अपने स्वास्थ्य के बारे में आवश्यकता से अधिक चिंतित हो जाते हैं। ऐसा अनेक कारणों से हो सकता है। कभी-कभी व्यक्तियों पर संत्रास तब आक्रमण करता है जब उनके किसी निकटतम व्यक्ति की अचानक मृत्यु हो जाती है।

इस स्थिति में वे अपने स्वास्थ्य के बारे में बहुत चिंतित हो जाते हैं और अपने में वैसे ही लक्षण खोजने लगते हैं जिससे संबंधित व्यक्ति की मृत्यु हुई थी। वे ऐसी चिकित्सीय 'त्रुटियों' से भी परिचित होते हैं जहां किसी गंभीर रोग का पता नहीं चल पाता है और इस प्रकार वे इस बात को लेकर चिंताग्रस्त हो जाते हैं कि कहीं उनके साथ कोई गंभीर गड़बड़ी न हो। इससे उत्तेजना या घबराहट उत्पन्न होती है। तब वे सोचते हैं कि घबराहट के ये लक्षण किसी गंभीर रोग का प्रमाण हैं जिसके कारण वे संत्रास ग्रस्त हो सकते हैं।

सोचिए कि कब आपको संत्रास का आक्रमण हुआ था? क्या आप किसी ऐसे व्यक्ति को जानते हैं जिसकी हृदयाघात, मस्तिष्क आघात या दमे से अचानक मौत हो गई हो?

स्वास्थ्य से जुड़े अन्य कारण

कभी-कभी संत्रास का आक्रमण अस्वस्थ होने के दौरान पहली बार होता है। उदाहरण के लिए कुछ विषाणुओं के कारण हमें चक्कर आने लगते हैं। गर्भधारण या रजोनिवृत्ति से हमारे शरीर की कार्य प्रणाली में इस प्रकार के परिवर्तन होते हैं कि हमें संत्रास या घबराहट का पहली बार अनुभव होता है। अधिक मात्रा में कैफीन के सेवन से या रक्त में शर्करा की मात्रा कम हो जाने से भी बेहोशी का अनुभव हो सकता है। क्या आप किसी 'स्वास्थ्य से जुड़े' कारण को अपने संत्रास आक्रमण का कारण मानते हैं?

उग्र भावनाएं

संत्रास का आक्रमण उस स्थिति में भी हो सकता है जब भविष्य या वर्तमान से जुड़ी ऐसी कोई बात सामने आती है जो "अब तक दबी रही हो"। हो सकता है आपकी संबंध से जुड़ी कोई समस्या हो या कोई ऐसी बात भी हो जिससे पहले आपको निपटने की आवश्यकता न पड़ी है और अब आपको परेशान कर रही हो।

यदा-कदा

कभी-कभी हम ठीक-ठीक यह जान नहीं पाते हैं कि हम पर संत्रास का आक्रमण क्यों शुरू हुआ। कुछ लोगों पर संत्रास का पहला आक्रमण तब होता है जब वे सोए हुए होते हैं! ऐसा भी हो सकता है कि कुछ लोग कुछ परिस्थितियों को लेकर आवश्यकता से अधिक प्रतिक्रिया प्रदर्शित करे जैसे कार अलार्म आवश्यकता से अधिक संवेदनशील हो जाती है। उनका अलार्म तब बजने लगता है जब वास्तव में कोई संकट या खतरा नहीं होता है।

एक तरह से यह जानना महत्वपूर्ण नहीं है कि संत्रास का आक्रमण आरंभ होने के क्या कारण हैं तथा महत्वपूर्ण यह जानना है कि संत्रास किस कारण बना रहता है?

भय के क्या कारण हैं?

जैसे-जैसे हम बड़े होते हैं हम अपने अनुभवों से तथा अन्य के अनुभवों से यह जान जाते हैं कि हमारे लिए क्या सुरक्षित है और क्या संकटकारी। हममें से अनेक किसी विशेष भय से ग्रस्त रहते हैं जैसे कुत्तों से या ऊंचाई का भय। हो सकता है कि हमने अपने माता-पिता को किसी वस्तु से भयभीत होकर प्रतिक्रिया करते हुए देखा हो अथवा हमें स्वयं ही कोई बुरा अनुभव हुआ हो जैसे कुत्ते द्वारा काटा जाना या कष्टकारी दंत उपचार। इनसे भय की स्थितियाँ उत्पन्न होती हैं।

ऐसे लोगों में भय उत्पन्न होने की अधिक संभावना रहती है जिन्हें तनाव या बेचैनी से निपटने में सहायक विधियाँ नहीं मालूम हैं। इसलिए वे उन स्थितियों से बचना चाहते हैं जो कठिन या चुनौतीपूर्ण होती हैं। तथापि, कभी-कभी हमें यह याद नहीं रहता कि भय किस प्रकार आरंभ हुआ था, लेकिन यह बहुत महत्वपूर्ण नहीं है क्योंकि हम भय का उपचार संत्रास की भांति ही सफलतापूर्वक कर सकते हैं। इसके के लिए उन बातों का सामना कर सकते हैं जो इन्हें जारी रखती हैं।

संत्रास आक्रमण किससे बने रहते हैं?

जैसा कि आपको याद होगा कि संत्रास या घबराहट आपके शरीर, विचारों और व्यवहारों को प्रभावित करता है। ये तीनों मिलकर संत्रास को जारी रखते हैं।

शारीरिक

सर्वप्रथम शारीरिक लक्षण समस्या का एक अंग हो सकते हैं। जिन लोगों की चिंता या घबराहट के कारण श्वसन प्रणाली प्रभावित होती है उन्हें अल्प श्वसन हो सकता है। इसका तात्पर्य यह है कि वह व्यक्ति अत्यधिक वायु ग्रहण तो कर रहा है लेकिन उसे श्वास से निकाल नहीं पा रहा है। यह खतरनाक तो नहीं है लेकिन इससे चक्कर आने लगते हैं और इसे इस बात का प्रमाण मान लिया जाता है कि संबंधित व्यक्ति के साथ कोई गंभीर बात होने वाली है।

विचार

दूसरी स्थिति में शारीरिक लक्षण तथा चिंताजनक विचार एक दुष्चक्र बनाने लगते हैं जिससे हम पर बार-बार संत्रास का आक्रमण होता है। इसके अतिरिक्त यदि हम अपना ध्यान अपने शरीर की ओर आवश्यकता से अधिक केन्द्रित करते हैं तो हम छोटे परिवर्तन भी नोटिस करने लगते हैं और इसे संकट के रूप में देखते हैं।

जिन लोगों पर संत्रास का आक्रमण होता है वे बहुधा इस बात पर चिंतित रहते हैं कि उन्हें शारीरिक लक्षण जितने समचुच होते हैं, उससे ज्यादा दिखाई देते हैं। सर्वाधिक सामान्य गलत व्याख्याओं के कुछ उदाहरण आगे दी गई तालिका में दर्शाए गए हैं।

आप क्या अनुभव करते हैं	**घटना के कारण**	**सामान्य भय**
आंखें बड़ी हो जाना, दृष्टि का धुंधलाना, अंधेरा दिखाई देना तथा अवास्तविक अनुभव होना	आंखें संकट से संघर्ष करने के लिए केन्द्रित होती हैं, शरीर अधिक ऑक्सीजन लेने का प्रयास करता है ताकि संघर्ष कर सके या स्थिति से भाग सके, मांसपेशियाँ कस जाती हैं ताकि संघर्ष के लिए तैयार हो जाएं, शरीर में रक्त प्रवाह बढ़ जाता है क्योंकि रक्त चाप भी बढ़ जाता है। इससे शरीर को अतिरिक्त ऊर्जा मिलती है, रक्त मांसपेशियों की ओर प्रवाहित होने लगता है।	ब्रेन हैमरेज, पागल होना, दम घुटना, श्वास वायु का समाप्त होना, हृदयाघात, ट्यूमर, रक्त स्राव, आघात।

लोग इस पर विश्वास नहीं कर पाते कि हमारे विचार ही हमारे अंदर भय की सशक्त अनुभूति उत्पन्न कर सकते हैं, लेकिन यदि हम किसी बात पर शत-प्रतिशत विश्वास करें तो हम ठीक उसी प्रकार अनुभव कर सकते हैं, जैसा कि वास्तव में होता है।

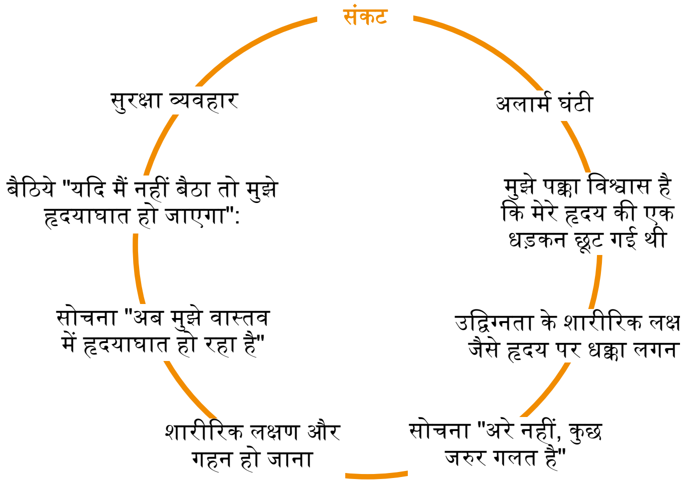
विचार संत्रास को एक और तरीके से प्रभावित करता है। व्यक्ति उस संत्रास पैदा करने वाली स्थिति, जिसमें वह पहले संत्रासग्रस्त हो चुका है, से गुजरने से पहले चिंताग्रस्त हो जाता है। इससे उसके पुन: संत्रासग्रस्त होने की संभावना बढ़ जाती है।

व्यवहार

तीसरा तथ्य यह है कि कोई व्यक्ति संत्रास आक्रमण के पूर्व, उसके दौरान तथा उसके बाद किस प्रकार व्यवहार करता है यह संत्रास आक्रमणों के जारी रखने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। पहले बताई गई स्थितियों से बचने या भागने अथवा सुरक्षात्मक व्यवहार के कारण इस दुष्चक्र में वृद्धि होती है।

संत्रास का दुष्चक्र

ये शारीरिक लक्षण, विचार और व्यवहार एक दुष्चक्र बनाते हैं जिससे संत्रास आक्रमण जारी रहते हैं।



सारांश

- भय संकट से निपटने की हमारी शरीर की एक विधि है – हमें संघर्ष करने या भागने के लिए तैयार करती है।
- संघर्ष आक्रमण या भय अनेक कारणों से आरंभ हो सकते हैं
    - तनाव
    - स्वास्थ्य की चिंता
    - हल्की बीमारी के दौरान
    - उग्र भावनाओं के कारण
    - भयानक अनुभव
    - यदा-कदा
- ये जारी रहते हैं जिसका कारण निम्न दुष्चक्र है –
    - शारीरिक लक्षण
    - विचार
    - व्यवहार
- संत्रास आक्रमण से बचकर, उपेक्षा करके या हटकर आप –
    - कभी यह नहीं पता लगा सकते हैं कि कुछ भी आतंकपूर्ण नहीं होने जा रहा था।
    - संकटपूर्ण स्थिति में पुन: लौट सकते हैं क्योंकि आपको एक और आक्रमण का भय रहता है।
    - अकेले निपटने की अपनी क्षमता से आपका विश्वास उठ जाता है।

क्या संत्रास आक्रमण वास्तव में मुझे हानि पहुंचा सकते हैं?

हमने संत्रास या घबराहट, पहचानने और उसे समझने में पर्याप्त समय व्यतीत कर लिया है। इसमें वह सभी जानकारियाँ हैं जिन्हें आपके लिए जानना आवश्यक है क्योंकि तभी आप यह समझ सकते हैं कि संत्रास आक्रमण हानिकारक नहीं है। अत: यदि आप इसे ठीक तरह से समझ सके तो आप संत्रास आक्रमणों को समाप्त करने में बहुत हद तक सफल हो सकते हैं।

यहां बैठकर आप किस सीमा तक यह विश्वास करते हैं कि आप पर होने वाले संत्रास आक्रमणों का तात्पर्य यह है कि आपके साथ कुछ अप्रत्याशित होने वाला है (0-100%)। उदाहरण के लिए हृदयाघात, आघात, बेहोशी, घुटन, दम घुटना।

....

अगली बार जब आप पर संत्रास आक्रमण करे तो आप यह निर्धारित कर सकते हैं कि आपको कितना विश्वास हुआ कि आपके साथ कुछ अप्रत्याशित होने वाला है?

....

किन तकनीकों से मुझे संत्रास आक्रमण या भयों से निपटने या उन्हें कम करने में सहायता मिल सकती है?

अच्छी बात यह है कि संत्रास आक्रमण उपचार योग्य हैं। आप यह पा सकते हैं कि संत्रास आक्रमण पहले से ही घटने लगे हैं क्योंकि आपने उन्हें पहचानना और समझना आरंभ कर दिया है तथा आपने यह स्वीकार कर लिया है कि ये हानिकारक नहीं हैं।

जैसा कि हमने देखा है, संत्रास या घबराहट हमारे शरीर, हमारे मस्तिष्क और हमारे व्यवहार को प्रभावित करते हैं। इनमें से प्रत्येक से निपटना सार्थक सिद्ध होता है। हो सकता है कि आप कुछ तकनीकों को अन्य तकनीकों की तुलना में अधिक उपयोगी और कारगर पाएं।

सारांश
संत्रास आक्रमण हानिकारक नहीं होते हैं।

प्रत्येक व्यक्ति के लिए एक ही बात मददगार नहीं होती। इसके अलावा यदि आप संत्रास आक्रमण कुछ समय से होते रहे हैं तो हो सकता है कि ये तकनीकों के कारगर होने में कुछ समय लगे। तथापि, सीधे किसी चमत्कार की अपेक्षा न रखें और इसे जारी रखें। यदि ऐसा होता है तो आपको इसके लाभ शीघ्र दिखाई देंगे, विशेषकर, जब आप अपने लिए सर्वश्रेष्ठ सिद्ध होने वाली तकनीकों का पता लगा लेंगे।

आपका शरीर

कम जब आप बेचैनी या उत्तेजना के शारीरिक लक्षण अनुभव करें तो कम दो बातें ऐसी हैं जो आपको बहुत सहायता पहुंचा सकती हैं।

1. शिथिलता या आराम की स्थिति में आना
2. नियंत्रित श्वसन

ये तकनीकें अनेक कारणों से सहायक हैं :

- संत्रास आक्रमण बहुधा तनाव की अवधि में आरंभ होते हैं। इन तकनीकों से आपको तनावपूर्ण स्थितियों से बेहतर ढंग से निपटने में मदद मिल सकती है और आपकी बेचैनी या उत्तेजना का सकल स्तर कम हो सकता है।
- ये 'उद्विग्नता को जड़ से समाप्त करने' का कार्य हो सकता है। इसमें यह उद्विग्नता लक्षणों को घटाकर तथा हाइपरवेंटिलेशन को टाल कर पूर्ण संत्रास की स्थिति उत्पन्न करने वाले चक्र को रोक दिया जाता है।
- इनका उपयोग भय की स्थितियों से निपटने में सहायता करने और ऐसी स्थितियों से बचने में किया जा सकता है।
- शिथिलता प्राप्त करना और शांतिपूर्वक श्वास लेना संत्रास की विपरीत अवस्था है।

आरंभ में सबसे अच्छा यह है कि आप उपरोक्त बातों का अभ्यास तब करें जब आप शांत हों तथा उद्विग्न न हों। निरंतर प्रशिक्षण से आप ऐसा कर सकते हैं। आप जब तक बुनियादी प्रशिक्षण पहले नहीं प्राप्त करते हैं तब तक आप किसी लंबी दौड़ में भाग नहीं ले पाएंगे।

शिथिलीकरण

लोग शिथिलता के लिए अनेक विधियाँ अपनाते हैं। आप अपनी जीवन शैली की समीक्षा करके यह निर्धारित कर सकते हैं कि आपके लिए क्या मददगार है। आप किस प्रकार आराम करते हैं? कोई छह ऐसी बातें लिखें जो आप शिथिलता प्राप्त करने के लिए करते हैं या कर सकते हैं। उदाहरण के लिए तैरना, पढ़ना या चहलकदमी करना। प्रतिदिन शिथिल होने या विश्राम करने की विधियाँ पता लगाने के साथ ही शिथिलता की कुछ ऐसी विशेष तकनीकें मौजूद हैं जो संत्रास के विशिष्ट लक्षण प्रकट होने पर मददगार सिद्ध हो सकती हैं।

हम देख चुके हैं कि जब हमें घबराहट होती है तो यह तो तय है कि हमारी मांसपेशियाँ तन जाती हैं। जब आप बेचैनी महसूस कर रहे हों, तो आपको अपनी मांसपेशियों को उस स्थिति में ढीला करने का प्रयास करना चाहिए। इससे आपको मदद मिलेगी।

इस मामले में शिथिलता का अर्थ उस अर्थ से भिन्न है जो हम प्रतिदिन आराम करने की विधियों से लेते हैं जैसे अपने पैरों को ऊपर रख लेना या चाय की एक प्याली पीना (यद्यपि यह भी उतना ही महत्वपूर्ण है!)। यह एक कौशल है जिसे सीखा जाता है और अभ्यास में लाया जाता है।

शिथिलता से संबंधित कुछ टेप/सीडी हैं और कभी-कभी इनकी कक्षाएं भी आयोजित की जाती हैं जिनसे आप सहायता प्राप्त कर सकते हैं। योग की कक्षाएं भी इसमें सहायक हो सकती हैं। आपका चिकित्सक आपको शिथिलता की विधियों की सीडी दे सकते हैं इसलिए कृपया उनसे बात करें।

1.

2.

3.

4.

5.

6.

शिथिलता की सीडी के माध्यम से आपको आपके शरीर की मुख्य मांसपेशी समूहों के बारे में ज्ञान कराया जाता है और साथ ही यह बताया जाता है कि आप अपनी मांसपेशियों को किस प्रकार तनावयुक्त और शिथिल करें। इस सीडी में अनुदेश होते हैं जिन्हें कुछ व्यक्ति बहुत लाभदायक पाते हैं। शिथिलता से संबंधित और विस्तृत जानकारी के लिए इस श्रृंखला की पुस्तिका "तनाव और चिंता, आपकी स्वयं सहायता मार्गदर्शिका" का अवलोकन कर सकते हैं।

याद रखें – शिथिलता से आप में घबराहट के लक्षणों में कमी आ सकती है लेकिन इनसे कुछ भयंकर घटित होने से नहीं रोका जा सकता है – क्योंकि वास्तविकता यह है कि आप विश्राम करें या न करें, आपके साथ कुछ भी भयानक होने नहीं जा रहा है।

नियंत्रित श्वसन

जैसा कि हमने पहले देखा है जब कोई भयभीत होता है तो तेजी से सांस लेने लगता है, ताकि अधिक से अधिक ऑक्सीजन तेजी से हमारे शरीर में जा सके। तथापि, गहरी अथवा अनियमित रूप से तेजी से सांस लेने से घबराहट के और अधिक लक्षण उत्पन्न हो सकते हैं जैसे बेहोशी, जुबान का लड़खड़ाना और सूखना तथा चक्कर आना। यदि संत्रास या घबराहट के दौरान श्वसन क्रिया को नियंत्रित किया जाए तो इन लक्षणों में कमी आ सकती है और इस प्रकार पहले जिस दुष्चक्र का वर्णन किया गया है उसे तोड़ा जा सकता है। इसलिए जरुरी है कि आप आहिस्ता-आहिस्ता सांस लें।

यदि आप कम से कम तीन मिनट तक शांतिपूर्वक और आहिस्ता-आहिस्ता सांस लेते हैं तो खतरे की घंटी बजना बंद हो जानी चाहिए। यह जितना दिखाई देता है, उतना आसान नहीं है। कभी-कभी संत्रास होने पर हमें अपनी श्वसन क्रिया पर ध्यान देना कठिन या असंभव होता है। अत्यधिक सांस लेने का एक प्रभाव यह होता है कि आपको यह लगता है कि आपको अधिक वायु की आवश्यकता है। इसलिए ऐसा कोई भी कार्य करना कठिन है, जो आपको कम वायु लेते हुए भी समान अहसास कराए!

इस मामले में भी वही लागू होता है कि शुरूआत में आप इसका अभ्यास तब करें जब आप पर संत्रास आक्रमण न हुआ हो। यह तकनीक तभी कारगर होगी जब आप इसका पर्याप्त अभ्यास करेंगे और कम से कम इसका उपयोग संत्रास की घड़ी में तीन मिनट तक करेंगे। संत्रास की आरंभिक अवस्थाओं में यह तकनीक बेहतर सिद्ध होती है। जितना अधिक हो सके निम्न का भी अभ्यास करें।

अपने फेफड़ों में वायु भरें। कल्पना करें कि आप कोई बोतल भर रहे हैं, इसलिए वायु पूरी-पूरी भरें। आपका पेट भी बाहर की ओर निकला हुआ होना चाहिए।

हल्के-फुल्के ढंग से सांस न लें यानि अपना सीना न फुलाएं या बहुत गहरी सांस न लें। अपनी श्वसन क्रिया सुचारू, धीमी और शांत रखें। मुंह से सांस बाहर निकालें और नाक से अंदर सांस लें।

स्वयं से धीरे-धीरे यह कहते हुए श्वास लेने का प्रयास करें : 1 हाथी, 2 हाथी, 3 हाथी, 4

इसके बाद छह तक धीरे-धीरे सांस बाहर निकालें – 4 हाथी, 5 हाथी, 6

ऐसा तब तक करते रहें जब तक आप स्वयं को शांत अनुभव न करने लगें। कभी-कभी घड़ी की सैकंड वाली सुई को देखने से श्वसन क्रिया को धीमा करने में सहायता मिलती है।

याद रखें - यदि आप अपनी श्वसन क्रिया को नियंत्रित नहीं भी करते हैं, तो भी कुछ अप्रत्याशित नहीं होने वाला है।

आपका मस्तिष्क

कम से कम चार ऐसी बातें हैं जो आपको संत्रास आक्रमण के कारण आपके मस्तिष्क के विक्षुब्ध होने पर सहायता पहुंचा सकती हैं :

1. अपने शरीर पर ध्यान देना बंद करें।
2. डरावने विचारों से स्वयं को दूर रखें।
3. अपने डरावने विचारों से स्वयं प्रश्न पूछें और उनकी जांच करें।
4. यह पता लगाने का प्रयास करें कि कोई अन्य बात भी आपको तनावयुक्त बना रही है या नहीं?

ध्यान देना बंद करें

यह नोटिस करने का प्रयास करें कि क्या आप अपने लक्षणों पर या कुछ गलत होने जा रहा है, इस पर ध्यान दे रहे हैं अथवा नहीं। इसके लिए अपने शरीर की जांच कर रहे हैं।

वास्तव में ध्यान देने कोई आवश्यकता नहीं है क्योंकि यदि आप ऐसा करते हैं तो समस्या और भी जटिल हो जाती है।

इस स्वभाव को बदलने में अपनी सहायता करने के लिए आप अगली तकनीक का उपयोग कर सकते हैं। विशेष रूप से इस बात पर ध्यान दें कि बाहर क्या हो रहा है, न कि इस बात पर कि आपके अंदर क्या हो रहा है।

ध्यान बँटाना

यह बहुत सरल लेकिन प्रभावी तकनीक है। एक बार पुन: आपको लक्षणों को कम करने के लिए कम से कम तीन मिनट तक अपना ध्यान हटाने की आवश्यकता है। ऐसे कई तरीके हैं जिनसे आप अपना ध्यान बँटा सकते हैं। उदाहरण के लिए दूसरे लोगों को देखें और यह सोचने का प्रयास करें कि वे अपनी नौकरी के लिए क्या करते हैं। यदि आप कहीं जा रहे हैं तो रास्ते में जितने घर पड़ें उनमें से लाल दरवाजे वाले कितने हैं उनकी गिनती कर सकते हैं, किसी अन्य को बात करते हुए बहुत ध्यान से सुन सकते हैं। आप किसी आनंददायक दृश्य या वस्तु की कल्पना भी कर सकते हैं जैसे कोई पुस्तक या आपकी मनचाही कार। ऐसी बातों पर सचमुच ध्यान केन्द्रित करें। आप अपने दिमाग में जोड़ या घटाव कर सकते हैं या कोई गाना भी गुनगुना सकते हैं। महत्वपूर्ण यह है कि आपका ध्यान आपके शरीर से हटकर कहीं और केन्द्रित हो। वही करें जो आपके लिए सबसे अधिक ज़्यादा कारगर हो।

ध्यान बँटाना वास्तव में कारगर होता है। क्या कभी ऐसा हुआ है कि जब आप पर घबराहट का दौरा पड़ा हो या संत्रास का आक्रमण हुआ हो तो ऐसा कुछ और भी हुआ हो जिससे आपका ध्यान पूरी तरह दूसरी ओर चला गया हो, उदाहरण के लिए फोन की घंटी बजने या किसे बच्चे के गिर पड़ने पर उसकी ओर चला गया हो?

याद रखें – ध्यान बँटाना दुष्चक्र को तोड़ता है लेकिन यह भी याद रखना महत्वपूर्ण है कि ध्यान बँटाने से कोई डरावनी घटना घटने से बचा नहीं जा सकता है। वास्तव में, ध्यान बँटाना कारगर होता है और यही इस बात का प्रमाण है कि कुल मिलाकर कुछ भी अप्रत्याशित नहीं होने जा रहा है। उदाहरण के लिए क्या यह सही हो सकता है कि फोन की घंटी बजने से हृदयाघात रुक जाए या न हो? वास्तव में ऐसा ध्यान हटने के कारण ही संभव होता है कि हम हृदयाघात की संभावना को भूल जाते हैं।

अपने विचारों से प्रश्न करें

कभी-कभी उद्विग्नता भरे विचारों से ध्यान हटाने की अपेक्षा उन्हें चुनौती देना अधिक सहायक सिद्ध होता है। लंबी अवधि में अपने चिंताजनक विचारों को चुनौती देना सर्वाधिक सहायक होता है क्योंकि ऐसा करने से आप चिंताजनक विचारों पर विश्वास करना बंद कर देते हैं।

विचारों को चुनौती देने के लिए आप दो बातें कर सकते हैं:

1. पता लगाएं कि उद्विग्नता भरे विचार तथा सबसे बुरे भय कौन-कौन से हैं। प्रत्येक के मामले में ये अलग-अलग होते हैं। अब तक किए गए कार्य से आपको इस बारे में पर्याप्त ज्ञान प्राप्त हो चुका होगा।
2. इन विचारों को चुनौती देना शुरु करें तथा और अधिक वास्तविक और सहायक विचारों को अपने मस्तिष्क में लाएं।

एक बार जब आप अपने मस्तिष्क में मौजूद विचारों और तश्वीरों से अवगत हो जाएं तो स्वयं से पूछें :

- उन विचारों के पक्ष और विपक्ष में क्या प्रमाण हैं?
- कितनी बार आपके मन में ये विचार आए हैं और क्या आपका सबसे खराब भय कभी घटा है?
- क्या आपके अनुभव संत्रास के साथ अधिक मेल खाते हैं या कोई और अधिक गंभीर घटना घटी है? उदाहरण के लिए यदि संत्रास के बारे में सोचने से संत्रास आक्रमण की संभावना अधिक पैदा होती हो तो क्या इस बात की भी संभावना है कि सोचते-सोचते वास्तव में आघात या हृदयाघात घट जाए?

यदि आपके मन में और अधिक वास्तविक व सहायक विचार आएँ तो उन्हें लिखें और अपने पास रखें। क्योंकि जब वास्तव में आप घबरा जाते हैं तो इस प्रकार के विचार अपने मन में लाना आपके लिए अक्सर अपेक्षाकृत अधिक कठिन होता है।

अवास्तविक तथा गैर-सहायक विचारों के कुछ उदाहरण उनके अधिक वास्तविक विकल्पों के साथ नीचे प्रस्तुत किए गए हैं।

असहायक या अवास्तविक विचार	अधिक वास्तविक विचार
मुझे हृदयाघात हो रहा है मैं बेहोश होने जा रहा हूं मैं पागल होने जा रहा हूं मैं स्वयं को मूर्ख बना रहा हूं	मुझे पहले भी कई बार ऐसी अनुभूति हुई थी लेकिन मैं अब भी यहां हूँ। जिन लोगों को संत्रास आक्रमण होते हैं उनके बेहोश होने की संभावना नहीं होती। मैं इससे पहले कभी बेहोश नहीं हुआ हूँ। जो अनुभूति मुझे हो रही है वह संत्रास या घबराहट ही है, ऐसा नहीं है कि मैं पागल होने जा रहा हूं इससे पहले भी मुझे संत्रास हुआ था लेकिन क्या कभी किसी ने इसे नोटिस किया। लोग व्यस्त हैं और अपने-अपने कार्य कर रहे हैं।

जहां एक ओर इस प्रकार अपने विचारों को चुनौती देना वास्तव में उपयोगी है वहीं संभवत: विचारों को चुनौती देने की सर्वश्रेष्ठ विधियाँ वे बातें हैं जिनका वर्णन अगले खंड में किया गया है। इससे पहले कि हम अपनी घबराहट को कम करने के लिए अपने व्यवहार को किस प्रकार परिवर्तित कर सकते हैं इसका पता लगाएँ, अन्य तरीकों पर गौर करना उपयोगी होगा कि आपका मस्तिष्क संत्रास पैदा करने में किस प्रकार योगदान कर रहा है। कोई विचार उद्विग्न विचारों को रोकने में सहायक नहीं होता है क्योंकि जो चीजें आपको कष्ट पहुंचाती हैं उन्हें दृढ इच्छा शक्ति से ही दूर किया जा सकता है, जैसा कि पहले बताया जा चुका है।

याद रखें – संत्रास उन कठिन अनुभूतियों का परिणाम है जिनसे निपटा नहीं गया है। यह पता लगाना ज़रूरी है कि किस चीज से आप अधिक परेशान हो सकते हैं। क्या आपके भूतकाल में ऐसा कुछ हुआ है जो आपने अपने मन में बसा रखा है तथा आपके मस्तिष्क को क्षति पहुंचा रहा है।

क्या आपके संबंधों में कुछ परेशानियाँ हैं? आप क्रोधित या दुखी हैं? किसी वस्तु ने क्या आपको अस्त-वयस्त किया है या क्या कोई बात आपको परेशान कर रही है? यदि आप अपनी भावनात्मक कठिनाइयों का सामना कर सकते हैं, या तो अपने किसी मित्र से बात करके या किसी स्वास्थ्य कर्मी (जैसे अपने चिकित्सक, नर्स, वकील या मनोचिकित्सक) से बात कर इन परिस्थितियों का सामना करने से संत्रास की संभावना कम हो जाती है।

व्यवहार

अंतत: आप जो करते हैं उसे चुनौती देना संभवत: संत्रास या घबराहट से निपटने की सर्वाधिक सहायक विधि है। हमने बचाव व सुरक्षा संबंधी ऐसे व्यवहारों की पहली ही चर्चा की है जिनसे संत्रास की स्थिति बनी रहती है। अत: बेहतर यही होगा कि संत्रास को कम करने के लिए आप अपने इन व्यवहारों में कमी लाएं।

सामान्यत: आप यह सोचें कि सर्वाधिक भयावह स्थितियों से निपटने के लिए अब क्या किया जा सकता है, ताकि आप स्वयं यह सिद्ध कर सकें कि यहां जो बताया जा रहा है वह वास्तव में सही है, अर्थात संत्रास आक्रमण पर आपको कोई क्षति नहीं पहुंच सकती है।

ऐसा करने का सर्वश्रेष्ठ तरीका यह होगा कि उपरोक्त स्थितियों से निपटने के उपायों को केवल एक बार में नहीं, बल्कि नियोजित ढंग से अपनाया जाए। संभवत: सबसे उत्तम होगा कि हम एक छोटे प्रयोग से आरंभ करें। किसी बात को मात्र पढ़कर उस पर विश्वास करना कठिन है, अत: आपको करना यह है कि स्वयं को साबित करने के लिए, कि यह सचमुच कारगर है, धीरे-धीरे अभ्यास करें।

यह याद रखना महत्वपूर्ण है कि आप कुछ करें या ना करें संत्रास आक्रमण धीरे-धीरे स्वयं कम हो जाएगा, जैसा कि दूसरे अलार्म के साथ होता है।

सबसे पहली बात यह है कि आप अपने उन व्यवहारों का पता लगाएं जिनसे आपको निपटने की आवश्यकता है।

परहेज

उदाहरण के लिए, यदि आप अकेलेपन से डरते हैं या सुपर मार्केट जाने से घबराते हैं तो आप धीरे-धीरे किसी छोटी दुकान में बार-बार जाते हुए वहाँ अपना अधिक समय गुजारें। अब आप यह देखें कि क्या आप अपने भय से ध्यान हटा पा रहे हैं? इस अवस्था में आपको यह प्रमाण मिलेगा कि जिन स्थितियों से आप घबरा रहे हैं उनमें गुजरने से न तो आप पागल होंगे न मरेंगें या बेहोश होंगे। अगला कदम यह होगा कि आप थोड़े अधिक भीड़-भाड़ वाले क्षेत्रों में बार-बार जाने तथा वहाँ और अधिक समय बिताने का प्रयास करें। हो सकता है कि आप आरंभ में कुछ बेचैनी का अनुभव करें क्योंकि कुछ स्थितियों में बेचैन होना आपके स्वभाव में शामिल हो गया था और आप उन स्थितियों से कुछ समय के लिए परहेज करना चाहते थे। तथापि, समय के साथ-साथ आप इनसे निपट सकते हैं।

क्रमिक अभ्यास

क्रमिक अभ्यास क्या ?

जब हम कुछ स्थितियों या वस्तुओं जैसे मकड़ियों, लोगों से मिलने अथवा बाहर जाने आदि से डरते हैं तो हम उन स्थितियों से बचना चाहते हैं। इस बचावपूर्ण व्यवहार से हमारी घबराहट समाप्त नहीं होती है, केवल थोड़े समय के लिए कम हो जाती है। बचाव के इस व्यवहार से दीर्घकालिक कठिनाइयाँ उत्पन्न हो सकती हैं क्योंकि ऐसा करने से बेचैनी और बचाव का दुष्चक्र बनने लगता है। क्रमिक अभ्यास इस चक्र को तोड़ने में उपयोगी सिद्ध होता है। इससे आपको भय लगने वाली वस्तुओं या स्थितियों का सामना करने की सीख मिलती है। यह उद्विग्नता को समाप्त करने का एक चरण है।

क्रमिक अभ्यास के तीन मुख्य सिद्धांत हैं :

1. यह धीरे-धीरे प्रारंभ किया जाता है और उन क्रियाओं से प्रारंभ किया जाता है जिनसे आप सोच सकते हैं कि आप इस पर नियंत्रण पा सकते हैं।
2. यह दीर्घकालिक है। इसे कम से कम एक दिन में एक घंटे तक करना चाहिए ताकि आपकी घबराहट कम हो जाए।
3. इसे दिन में कम से कम एक बार नियमित रूप से करना चाहिए।

मैं क्रमिक अभ्यास किस प्रकार करता हूं?

1. उन वस्तुओं की सूची बनाएं जिनसे आप बचते हैं। इस तथ्य को वर्णित करने का प्रयास करें कि आप उनसे क्यों बचते हैं। उदाहरण के लिए यदि आप मकड़ियों से डरते हैं तो यह पता लगाएं कि आप किस आकार की मकड़ियों से बेचैन हो जाते हैं? क्या इस बात से आपको कोई फर्क पड़ता है कि वह मकड़ी आपके कितने पास है, आप कहाँ हैं और आपके साथ कोई अन्य है या नहीं? उदाहरण के लिए हो सकता है कि छोटी मकड़ियों से आपको भय न लगता हो, लेकिन यदि उसी कमरे में बड़ी मकड़ियाँ दिख जाएं तो आपको भय लगने लगे।

संभव है यदि आपके साथ कोई अन्य व्यक्ति है तो आप कम उद्विग्न होते हैं। अपने भय का विस्तार से वर्णन करके आप उससे निपटने के लिए उठाए जाने वाले कदमों की योजना बना सकते हैं।

प्रत्येक अगला कदम पिछले कदम से थोड़ा सबल और निश्चयपूर्ण होना चाहिए। सरल उपाय से शुरूआत करके आप यह निश्चित कर सकते हैं कि कुछ छोटे, सुरक्षित और सुगम चरणों से आप धीरे-धीरे अपना लक्ष्य पाने में सफल हो जाएंगे। यह क्रमिक हाइरार्की कहलाता है जिसका उदाहरण नीचे देखा जा सकता है।

नीचे देखें कि जेन किस प्रकार अपने वाहन चालन के भय से उभरती है (रॉबर्ड और एलिस उसके क्रमश: पति और बेटी हैं)

लक्ष्य : कम से कम आधे घंटे तक अकेले या एलिस के साथ वाहन चलाने में सक्षम बनाना

चरण 1: कार की चालक सीट पर बैठना।
चरण 2: कार का इंजन चालू करते हुए कार की चालक सीट पर बैठना।
चरण 3: जब रॉबर्ट कार में हो तो सड़क पर कार चलाना
चरण 4: रॉबर्ट के साथ कार को अपने ब्लॉक के चारों ओर चलाना
चरण 5: अकेले बैठकर ब्लॉक के चारों ओर कार चलाना
चरण 6: रॉबर्ट को कार में बिठाकर नजदीक की दुकानों तक कार चलाकर ले जाना और वापिस आना
चरण 7: अकेले कार चलाते हुए नजदीक की दुकानों तक जाना और वापस आना
चरण 8: रॉबर्ट के साथ कार चलाते हुए एलिस को प्ले स्कूल तक छोड़ना
चरण 9: अकेले ही कार चलाते हुए एलिस को प्ले स्कूल तक छोड़ना
चरण 10: अकेले ही कार चलाते हुए आधे घंटे यात्रा करना
चरण 11: एलिस को साथ में लेकर आधे घंटे तक कार चलाना।

याद रखें कि पहला कार्य सुगम है, अत: स्वयं से पूछें : "क्या मैं यह कल्पना कर सकती हूं कि मैं कार को थोड़ा प्रयास करके अकेले ही चला सकती हूं"। यदि आपका उत्तर "नहीं" है तो अपना कार्य और सरल बनाएं। आवश्यक यह है कि आप किसी प्रकार का जोखिम न उठाएं : क्रमिक अभ्यास का उद्देश्य सफलता की श्रृंखलाएं निर्मित करना है, अत: आप सफलता की योजना बनाएं। याद रखें कि प्रत्येक चुनौती आपको अपने अंदर चुनौती से निपटने का कौशल उत्पन्न करने का अवसर प्रदान करता है (शिथिलता, श्वसन, ध्यान बँटाना आदि)।

2. आपकी सूची में जो कार्य सबसे सरल है उससे आरंभ करें। अपनी निपटने की क्षमताओं का उपयोग करते हुए इस चरण का अभ्यास करें और उसे तब तक उपयोग में लाते रहें जब तक आप उस पर बिना किसी कठिनाई के नियंत्रण न कर लें। उसके बाद ही अगले कार्य पर जाएँ। उद्विग्नता की अनुभूतियों में न बने रहें क्योंकि ऐसा होना स्वाभाविक है।

याद रखें कि आप उद्विग्नता से बचने की बजाए उसे नियंत्रित करने में निपुणता प्राप्त कर रहे हैं।

सहायक होने की दृष्टि से हमारा अभ्यास निम्नानुसार होना :

- पर्याप्त नियमित और बार-बार ताकि इसके लाभ समाप्त न हो जाएं (यदि संभव हो तो प्रतिदिन लगभग एक घंटे प्रयास एवं अभ्यास करें)।
- प्रतिदान : अपनी उपलब्धियों को पहचानें और आत्म प्रशंसा करना सीखें।
- पुनरावृत्ति तब तक करें जब तक उद्विग्नता बिल्कुल दूर न हो जाए। यदि आपको यह लगे कि कार्य अत्यधिक कठिन है तो भी यह सोचकर आप उसे त्यागे नहीं कि आप असफल हो जाएंगे। इसके स्थान पर ऐसे तरीके ढूढें जिनसे वह कार्य सरल हो जाए – संभवत: उसे दो या तीन छोटे चरणों में पूरा किया जा सकता है। समय-समय पर असफलता भी मिल सकती है, इसके लिए तैयार रहें क्योंकि प्रत्येक के जीवन में अच्छे और बुरे दिन आते हैं। जब ऐसा हो रहा हो तो आप अपने कार्य के बारे में सोचें। क्या कभी आपने यह आकलन किया है कि आप अपने कठिन कार्य को सरल बनाने के लिए और क्या कर सकते हैं? क्या आपने तब भी अभ्यास किया था जब आप अपने को अस्वस्थ या थका हुआ महसूस कर रहे थे? क्या आपके मस्तिष्क में कुछ और ऐसी बातें थीं जिनके कारण आप अपने अभ्यास के लिए पर्याप्त प्रयास नहीं कर सके?

3. प्रत्येक चरण में अनुभव की जाने वाली उद्विग्नता का रिकॉर्ड रखना। इसके लिए एक उचित फार्मेट अगले पृष्ठ में सुझाया गया है। आप इस पुस्तिका के टिप्पणी अनुभाग का उपयोग रिकॉर्ड रखने के लिए कर सकते हैं। ऐसा तब तक करते रहें जब तक आपकी उद्विग्नता समाप्त न हो जाए। जब आप यह पाएं और अनुभव करें कि आपकी उद्विग्नता का स्तर शून्य या इसके आस-पास पहुंच गया है तो आप अगले चरण पर जा सकते हैं। अपनी उद्विग्नता की दर को नापने की उपयोगी विधि यह है कि उद्विग्नता न होने को 0 अंक दें और सबसे अधिक उद्विग्नता को 10 अंक दें।

अपनी उपलब्धियों के लिए स्वयं को श्रेय देना न भूलें, भले ही वह उपलब्धि कितनी ही छोटी क्यों न हो। अपनी सफलताओं को कम करके न आंके और न ही अपनी आलोचना करने का प्रयास करें : प्रोत्साहन बेहतर काम करता है। इस प्रकार से आप अपने लक्ष्य को प्राप्त करने में सफल होंगे तथा अपने भय का विश्वासपूर्वक सामना कर सकेंगे।

लक्ष्य:			
दिनांक	आपने कौन से चरण उठाए	(0-1) उद्विग्नता की दर का निर्धारण	टिप्पणी

बचना

नोट करें कि किन स्थितियों से आप बचना चाहते हैं। यदि आप रोगग्रस्त हैं तो क्या आप अपना भोजन आधे में ही छोड़ देते हैं? या बिना खरीददारी किए हुए सुपर मार्केट से वापस आ जाते हैं? ऐसी स्थितियों में तब तक रहने का प्रयास करें जब तक आपका संत्रास कम नहीं होने लगता है। इससे आप क्या सीखेंगे?

सुरक्षात्मक व्यवहार

उन सभी बातों पर ध्यान देने का प्रयास करें जिनसे आप अपने को सुरक्षित महसूस करते हों, छोटी या बड़ी यह बात कैसी भी क्यों न हो इनका धीरे-धीरे अभ्यास करें।

क्या आप पूरी तरह इस स्थिति में पहुंच गए हैं कि आप यह सोचने लगें कि आपको हृदयाघात नहीं होगा? यदि ऐसा नहीं है तो और अभ्यास करें। यदि आपको लगता है कि बैठने से आप बेहोश नहीं होंगे तो आप खड़े रहने का प्रयास करें। क्या हुआ? आपने क्या सीखा?

कुछ ऐसे प्रयोगों को लिखें जो आपने आजमाए हैं तथा उनके बाद में आपने क्या पाया, इसे भी रिकॉर्ड करें। नीचे दिया गया उदाहरण समझने के लिए पर्याप्त है।

सुरक्षा व्यवहार और उसका उद्देश्य	वास्तव में आपको क्या करना चाहिए	आपने क्या सीखा
संत्रास होने पर लेटना ताकि हृदयाघात से बच सकें	सीढ़ियों पर चढ़े और उतरें	यद्यपि मैं सीढ़ियों पर चढ़ा और उतरा लेकिन मुझे तब भी हृदयाघात नहीं हुआ
बेहोशी से बचने के लिए शॉपिंग ट्रॉली पर झुकना	ट्रॉली के बिना चलें और उसके स्थान पर टोकरी का उपयोग करें	मैं ट्रॉली के बिना भी बेहोश नहीं हुआ

इस प्रकार अपने भयों की जांच करके और यह जानकर कि आपका सबसे भयानक भय, कभी घटित नहीं हुआ, आप धीरे-धीरे अधिक से अधिक विश्वासपूर्ण होते जाएंगे। आप पर होने वाले संत्रास के आक्रमण कम होते जाएंगे और उनकी प्रबलता भी कम होती जाएगी तथा आगे चलकर वे बिल्कुल बंद हो जाएंगे।

सारांश

- उद्विग्नता न होने की अवस्था में भी शिथिलता, धीरे-धीरे सांस लेने, ध्यान बँटाने उद्विग्नता को चुनौती देने वाले विचारों का अभ्यास तब तक करें जब तक कि आप इन तकनीकों को पूरी तरह सीख न लें।
- संत्रास का आक्रमण होने के दौरान आप अपने को याद दिलाएं कि इससे पहले भी आप ऐसी स्थितियों से गुजर चुके हैं लेकिन आपके साथ कुछ भी अप्रत्याशित नहीं हुआ।
- संत्रास को दूर करने के लिए उससे ध्यान हटाने, अपने को शिथिल रखने तथा धीरे-धीरे सांस लेने का अभ्यास करें।
- संत्रास आक्रमण के दौरान अपने अवास्तविक विचारों को चुनौती दें तथा आपने जो वास्तविक विचार लिखकर रखे हैं उन पर अधिक ध्यान दें।
- न तो अवांछित स्थितियों से बचने का प्रयास करें और न ही सुरक्षात्मक व्यवहार अपनाएं, इसकी बजाय जो होता है उसकी आजमाइश करें।
- एक बार में एक चरण अपनाते हुए परिस्थितियों से बचने के लिए आप जो उपाय अपनाते हैं उनका क्रमिक अभ्यास करें।
- ऐसे सकारात्मक लक्ष्य रखें जिन्हें आप प्राप्त करना चाहते हैं।
- अपनी चिंताओं और कठिनाइयों को पहचानने का प्रयास करें। उनके बारे में बात करें, उन्हें अपने मन के अंदर दबाकर न रखें।

सदमों पर काबू पाना

हममें से अधिकांश लोग अपनी समस्याओं में लंबे उतार चढ़ाव का सामना करते हैं। यह चित्र दर्शाता है कि आपको कैसी प्रगति की उम्मीद करनी चाहिए:

लक्ष्य

प्रारंभ बिंदु

"जैसे ही मैंने प्रगति करना शुरू किया और चीज़ें ठीक चलने लगीं, वैसे ही मुझे सदमा लगा और मैं वापस पहले स्थान पर आ गई। वापस शुरूआत करने के लिए मुझे अपने पति के मदद की जरूरत थी, पर जल्दी ही मैंने अपना आधार बना लिया। मैं भटक गई थी, पर अब आगे जा रही हूँ। मुझे फिर भी एक या दो सदमे लगे, पर मैं अपना कार्य करती रही।"

सदमों की उम्मीद रखें, ये आम बात हैं। जब सदमा आता है तो याद करें कि ऐसा होने की आशंका पहले से थी। आपने अब तक जितनी प्रगति की है, उस पर ध्यान केंद्रित करने का प्रयास करें। आप जानते हैं कि आपने एक बार ऐसा कर दिखाया है, इसलिए आप फिर ऐसा कर सकते हैं।

स्वस्थ रहने की योजना

अच्छा महसूस करने और स्वस्थ रहने के लिए यह महत्वपूर्ण होता है कि अपने मानसिक स्वास्थ्य का ध्यान ठीक उसी प्रकार रखा जाए जैसा कि आप अपने शारीरिक स्वास्थ्य का ध्यान रखते हैं। स्वयं को बेहतरी की राह पर आगे बढ़ते देखना सहायक हो सकता है। इस यात्रा के एक भाग के रूप में अपने सत्र के दौरान आपने जो कुछ सीखा है, उसका उपयोग जारी रखना महत्वपूर्ण है। इससे आपको अपना भविष्य बेहतर बनाए रखने, और आपके स्वास्थ्य में सुधार की दिशा में मदद मिलेगी।

यह खंड पुनरावलोकन करने में मदद करेगा कि आपकी क्या कठिनाइयाँ थीं, आपने क्या किया जिससे चीज़ों में सुधार आया, और आप स्वस्थ रहने और अपनी भावनाओं में सुधार लाने के लिए क्या कर सकते हैं।

1. **मैंने किन कठिनाइयों के लिए मदद माँगी थी ?**
   - मेरे लक्ष्य क्या थे?
   - मैंने किन चीज़ों पर कार्य किया था?

2. **मेरी समस्या (समस्याओं) को किस चीज़ ने कायम रखा था?**
   - व्यवहार, जैसे परिस्थितियों या लोगों से बचना
   - सोच, जैसे हमेशा सबसे बुरे की कल्पना करना
   - जीवन की घटनाओं की कठिन परिस्थितियाँ, जैसे संबंध, कार्य संबंधी समस्याएँ।

3. मैंने अपने लक्ष्य को हासिल करने के लिए क्या प्रगति की है?

मैंने ऐसा कैसे किया?

4. मैंने किन उपायों और उपकरणों को सीखा जिसने मेरी मदद की ?

5. किन बाधाओं के कारण सदमा लगा या जिसने स्वस्थ रहना मुश्किल बना दिया ? जैसे

- तनावपूर्ण जीवन की घटनाएँ/ परिस्थितियाँ
- नकारात्मक प्रेरणा और सोच

6. यदि मुझे पुन: कठिनाई आनी शुरू होगी, तो मैं पहले किस बात पर ध्यान दूँगा? जैसे

- अपने सोचने का तरीक़े में बदलाव जैसे हमेशा सबसे बुरे की कल्पना करना
- अपने व्यवहार में बदलाव जैसे चीज़ों को टालना, मद्यपान
- मैं जैसा शारीरिक रूप से महसूस करता हूँ उसमें बदलाव, जैसे अधिक थकान महसूस करना
- जैसा महसूस करता था उसमें बदलाव, जैसे अश्रुपूर्ण या चिड़चिड़ापन

विचार :
व्यवहार :

शारीरिक:
भावनात्मक:

7. मैं बेहतर महसूस करने में स्वयं की मदद के लिए किन रणनीतियों का उपयोग कर सकता हूँ ? मैं किससे बात कर सकता हूँ ? जैसे मित्रों या परिवारवालों से, व्यायाम के लिए नियमित समय निकालूँगा

8. मैंने जो भी हासिल किया है उस पर कैसे टिका रह सकता हूँ? और कौन से लक्ष्य निर्धारित कर सकता हूँ ताकि स्वयं को अच्छा रखने में मदद मिले?

- अल्पकालिक

- दीर्घकालिक

अनेक व्यक्तियों ने पाया कि यह ढांचा तथा नियमित रूप से किसी से बातचीत मददगार होती है। अब जब आपका सत्र समाप्त होने वाला है, आप उपयोगी मानकर इसका अभ्यास जारी रख सकते हैं। स्वयं के साथ नियमित पुनरावलोकन निर्धारित कर आज स्वयं जाँचें कि आप आज के समय में कैसा महसूस कर रहे हैं।

मेरे लिए अच्छा नियमित समय कब होगा जब मैं स्वयं की जाँच करूँगा कि मैं कैसा महसूस कर रहा हूँ?

- कौन सा दिन/ दिन का कौन सा समय?
- कितनी बार?
- क्या मैं ऐसा करने के लिए किसी अन्य की मदद चाहता हूँ ?

जैसे एक मित्र या जोड़ीदार

अन्य सहायता

हमें आशा है कि आप इस पुस्तिका में दिए गए अभ्यासों को अपनाएंगे। इनसे आपको सन्त्रासों और भय से उत्पन्न होने वाली कठिनाइयों से निपटने में सहायता मिलेगी।

आपका पारिवारिक चिकित्सक, स्वास्थ्य परामर्शक या कार्यशील नर्स भी आपको इन समस्याओं से निपटने में आपके लिए और अधिक सहायक सिद्ध हो सकते हैं।

यदि मात्र स्वयं सहायता से आपकी कठिनाइयों का समाधान नहीं होता है तो आप मानसिक स्वास्थ्य कर्मी, परामर्शक या मनोचिकित्सक से भी परामर्श ले सकते हैं।

स्थानीय चिकित्सा केन्द्रों या सामुदायिक केन्द्रों में तनाव – प्रबंधन समूह या कक्षाएं आयोजित की जा सकती हैं। यदि आप इन समूहों या कक्षाओं में भाग लेने में रूचि रखते हैं तो इस बारे में अपने चिकित्सक या मानसिक स्वास्थ्य कर्मी से बात करें।

कुछ लोगों को उद्विग्नता या बेचैनी के उपचार के लिए औषधियाँ भी लेनी पड़ सकती हैं। स्थितियों से होने वाली किसी विशिष्ट बेचैनी से छुटकारा पाने के लिए ऐसी औषधियाँ अल्पावधि के लिए ही ली जानी चाहिए। अनेक लोग इस प्रकार की औषधियों को लाभदायक और सहायक पाते हैं, यद्यपि ये हमारी समस्या या मनोरोग का पूर्ण उपचार नहीं हैं।

यदि आपको जो औषधियाँ दी जा रही हैं, उनके बारे में कोई जानकारी प्राप्त करनी है तो आप इस संबंध में अपने चिकित्सक से सम्पर्क कर सकते हैं अथवा आप NHS को टेलीफोन सं. 0845 4647 पर सीधे फोन करके सूचना प्राप्त कर सकते हैं।

अन्य पुस्तकें

इस पुस्तिका में दिए गए अनेक विचारों का निम्न पुस्तकों में और अधिक विस्तार से वर्णन किया गया है जिनमें से कुछ स्थानीय पुस्तकालयों में प्रेसक्रिप्शन स्कीम पर पुस्तकों के रूप में पढ़ने के लिए लेने हेतु उपलब्ध है (और अधिक जानकारी के लिए अपने चिकित्सक या मानसिक स्वास्थ्य कर्मी से सम्पर्क करें)।

ओवरकमिंग पैनिक (2007)
डी. सिलोव एवं वी. मैनिकावासागर

ओवरकमिंग एंक्ज़ाइटी (1997)
एच. कैनर्ली

ओवरकमिंग एंक्ज़ाइटी – ए फाइव एरियोस एप्रोच (2003)
सी. विलियम्स

अन्य समर्थन

उपयोगी संगठन

एंग्जाइटी यू.के. (Anxiety UK)
Zion CRC 339 Stretford Road Hulme Manchester M15 5FQ
फ़ोन : 0161 227 9898
खुलने का समय : 9am–5.30pm सोमवार से शुक्रवार

www.anxietyuk.org.uk

यह एक स्वयं-सहायता संगठन है जो पूर्णतया उद्विग्नता पीड़ितों और उनके देखभालकर्ताओं द्वारा चलाया जाता है। यह उद्विग्नता और विशिष्ट भयों से युक्त लोगों की मदद करता है। इसके पास जानकारी प्रदान करने वाली वेबसाइट, चैट रूम, और एगोरेफोबिया, आतंक और ऑब्सेसिव कंपल्सिव डिसॉर्डर (OCD) वाले लोगों के लिए स्थानीय स्वयं सहायता समूहों के संपर्क हैं।

ट्रायंफ ओवर फोबिया [Triumph over Phobia (TOP UK)]
P.O. Box 3760 Bath BA2 3YW
फ़ोन: 0845 600 9601
ईमेल: info@topuk.org
www.triumphoverphobia.com

यह संगठन देशव्यापी समूहों का आयोजन करता है। समूहों को नए लोग और सामान्यत: पूर्व पीड़ित लोग चलाते हैं। ये एक संगठित स्वयं-उपचार स्वयं जागरुकता कार्यक्रम का पालन करते हैं। एक समूह स्थानीय तौर पर शाम को लगता है। शामिल होने के लिए ट्रायंफ ओवर फोबिया से उपरोक्त नंबर पर संपर्क करें।

नो पैनिक (No Panic)

93 Brands Farm Way Telford TF3 2JQ
नि:शुल्क फोन हेल्पलाइन : 0808 808 0545
नि:शुल्क जानकारी पैक : 0800 783 1531
टेलीफोन : 01952 590 005
www.nopanic.org.uk

यह साइट आतंक, उद्विग्नता, भय और ऑब्सेसिव कंपल्सिव डिसॉर्डर (OCD) से पीड़ितों और उनके देखभालकर्ताओं को बहुमूल्य जानकारी प्रदान करती है। इसका उद्देश्य अपने उपयोगकर्ताओं को सहायता, परामर्श और समान-विचारधारा के लोगों से मिलने का मौका प्रदान करना और उन्हें मित्र बनाना है। नो पैनिक एक गोपनीय हैल्पलाइन प्रदान करती है जिसमें प्रशिक्षित स्वयंसेवक कार्य करते हैं, यह वर्ष भर प्रतिदिन 10 am से 10 pm तक खुली रहती है (10pm से 10 am तक केवल आन्सर फ़ोन सेवा उपलब्ध रहती है।)

होप (H.O.P.E)

Help Overcome Panic Effects Ltd
Fellows Court Community Hall
Weymouth Terrace London E2 8LR
फोन : 020 7275 7814
ई-मेल :hope2central@hotmail.com

www.hopextra.com

होप एक और सेवार्थ पंजीकृत संस्था है जो आंतक, उद्विग्नता और एगोराफोबिया के दौरों से पीड़ित लोगों की मदद करती है। यह मध्य लंदन में स्वयं सहायता समूह चलाती है।

सोशल एंग्जाइटी यूके (Social Anxiety UK)

सोशल एंग्जाइटी यूके एक स्वयंसेवक-आधारित संस्था है जो सामाजिक उद्विग्नता समस्या युक्त लोगों और उनके सहायताकर्मियों के लिए कार्य करती है। यह चैट रूप, चर्चा, और देश भर में स्वयं सहायता समूहों की पेशकश करती है।

लंदन सोशल एंग्जाइटी सेल्फ़ हेल्प ग्रुप (इसे SASH समूह के नाम से जाना जाता है) एक खुला समूह है जो मध्य लंदन में नियमित रूप से मिलता है। इसका लक्ष्य सामाजिक रूप से उद्विग्न लोगों की, स्वयं को जानने की प्रक्रिया में और स्वयं के लिए सफल सामाजिक जीवन निर्मित करने में सहायता करना है। इनसे यहाँ संपर्क करें : www.social-anxiety.org.uk

डिप्रेशन एलायंस (Depression Alliance)
35 Westminster Bridge Road London SE1 7JB
फोन : 020 7633 0557
खुलने का समय : 10am–5.30pm

www.depressionalliance.org

यह एक राष्ट्रीय सेवार्थ संस्था है जो अवसाद से पीड़ित व्यक्तियों और उनके देखभालकर्ताओं के लिए जानकारी और सहायता प्रदान करती है।

वेबसाइट

www.livinglifetothefull.com
ऑनलाइन जीवन कौशल संसाधन जो एक कॉग्निटिव बिहैविरल थिरैपी (CBT) स्वयं सहायता विधि का उपयोग करता है। इसमें साइन अप नि:शुल्क है।

www.sortoutstress.co.uk
युवा पुरुषों के लिए सलाह और जानकारी के लिए वेबसाइट

www.moodgym.anu.edu.au

नि:शुल्क स्वयं सहायता कार्यक्रम जो अवसाद और उद्विग्नता के सुग्राही लोगों को कॉग्निटिव बिहैविरल थिरैपी (CBT) कौशल की शिक्षा देता है।

आपात सुविधाएं

यदि आप संकट में हैं, विशेषकर यदि आपको स्वयं या किसी और से नुकसान पहुँचने का खतरा है, तो कृपया अपने चिकित्सक से संपर्क करें।

वैकल्पिक रूप से आप संपर्क कर सकते हैं:

CAMIDOC – 020 7388 5800
लोगों को सोमवार से शुक्रवार 6.30 pm - 8 am तक तथा सप्ताहांतों और बैंक के अवकाश दिनों में 24 घंटे त्वरित चिकित्सकीय देखभाल प्रदान करता है।

Samaritans – 08457 90 90 90
गोपनीय भावनात्मक सहायता, 24 घंटे प्रतिदिन, ऐसे व्यक्तियों के लिए जो संकट या निराशा या आत्महत्या की भावना महसूस करते हैं।

Islington MIND Crisis Line – 0845 123 23 73
हर समय की टेलीफ़ोन हैल्पलाइन तथा परामर्श सेवा
खुलने का समय सोमवार से शनिवार 5pm-10pm

Umbrella Crisis Nightline – 020 7226 9415
मानसिक स्वास्थ्य से संबंधित समस्याग्रस्त सभी लोगों के लिए रात्रिकालीन टेलीफ़ोन लाइन। प्रत्येक रात्रि 12.30 am - 6 am तक खुली है।

आप अपने निकटतम दुर्घटना और आपातकाल विभाग पर भी जा सकते हैं वहाँ आपको कोई ऐसा व्यक्ति देखेगा जिसे आप अपनी समस्याएँ बता सकते हैं।

आभार ज्ञापन

इस पुस्तक में उपलब्ध सामग्री निम्न से ली गई है :

पैनिक : ए सैल्फ हैल्प गाइड (2003)

नॉर्थम्बरलैंड, टाइन एंड वीयर NHS ट्रस्ट

मैनेजिंग एंक्ज़ाइटी : ए यूजर्स मैनुअल (2002) हैलन कैनरली। मनोविज्ञान विभाग, वर्नफोर्ड हॉस्पिटल ऑक्सफोर्ड कॉग्नेटिव थैरेपी सैंटर एजुकेशनल सैल्फ हैल्प बुकलेट्स द्वारा वितरित

मैनेजिंग एंक्ज़ाइटी एंड डिप्रैशन : ए सैल्फ हैल्प गाइड (1999) निकोलस होल्डसवर्थ एंड रोगर पैक्सटन, द मैंटल हैल्थ फाउंडेशन

नोट्स

नोट्स

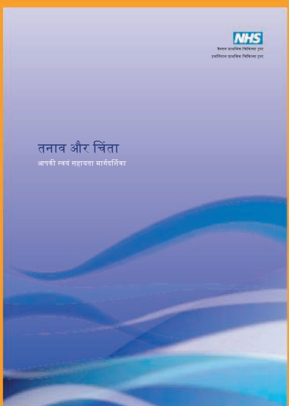
नोट्स

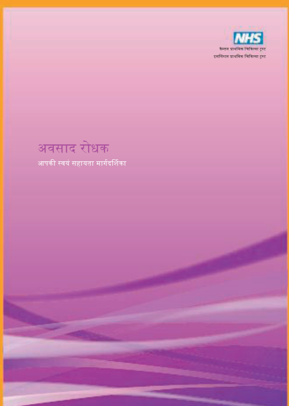
यह पुस्तिका अपने पास रखने के लिए है, इसलिए इसका उपयोग बार-बार करें

इस पुस्तिका की अधिक प्रतियों के लिए, कृपया जन स्वास्थ्य प्रशासन कार्यालय पर 020 3317 3651 पर संपर्क करें

@ NHS कैम्डन

इस श्रृंखला की अन्य पुस्तिकाएँ:





December 2012