

## सहायता के लिए कहाँ जाएं

दून अस्पताल

न्यू रोड, देहरादून

फोन: 0135-2659355

कोरोनेशन अस्पताल

कर्जन रोड, देहरादून

फोन: 0135-2653984

स्टेट मेन्टल हेल्थ इंस्टीट्यूट

सेलाकुर्झ, देहरादून

फोन: 0135-2698044

गाँधी शताब्दी अस्पताल

प्रीतम रोड, डालनवाला

फोन: 0135-2654279

हरबर्टपुर मसीह अस्पताल

हरबर्टपुर, देहरादून

फोन: 0136-0250260

अधिक जानकारी के लिए कृपया संपर्क करें:

[burans.org](http://burans.org)

या अपने स्थानीय बुरांस समुदाय कार्यकर्ता से सम्पर्क करें

नाम

फोन

## बुरांस प्रोजेक्ट के बारे में

बुरांस फूल उत्तराखण्ड की पहाड़ियों पर रंग, खुशी और आशा का प्रतीक है। मानसिक स्वास्थ्य को बढ़ावा देने के लिए EHA और CHGN की साझेदारी वाली इस परियोजना में हम उत्तराखण्ड के देहरादून शहर के अन्य क्षेत्रों में समुदाय के साथ कार्य कर रहे हैं।

### बुरांस परियोजना के चार उद्देश्य हैं।

- समुदाय के सदस्यों एवं मानसिक विकारों से ग्रस्त लोगों के बीच मानसिक स्वास्थ्य के लिए ज्ञान-विद्या एवं कौशलों को बढ़ाना।
- देखभाल तक पहुँचने में मानसिक विकारों से ग्रस्त लोगों की मदद करना एवं ऐसे लोगों के लिए सरकारी सेवाओं को सशक्त करना।
- मानसिक विकारों से ग्रस्त लोगों एवं उनकी देखभाल करने वालों के लिए अच्छे स्वास्थ्य तक पहुँच के मार्गों को तैयार करना।
- किशोर बच्चों की बीच विद्यालयों में मानसिक स्वास्थ्य को बढ़ावा देना।

# व्याकुलता संबंधित विकार



 burans

# व्याकुलता क्या है?

कल क्या होगा, कैसे होगा ? लगता है कुछ अनिष्ट होने वाला है, कभी इस बात की चिन्ता, कभी उस बात का डर, जैसे विचार एक प्रकार का भय और बेचैनी बढ़ाते हैं, जिसे व्याकुलता कहते हैं। थोड़ी बहुत व्याकुलता सभी कभी न कभी महसूस करते हैं, जब यही व्याकुलता बहुत बढ़ जाती है तो एक मनोविकार का रूप ले लेती है। जिसे व्याकुलता संबंधित विकार कहते हैं।

व्याकुलता संबंधी विकार के कारण हमेशा तो नहीं पर अधिकांशतः बचपन में घटी किसी दुर्घटना से जुड़े होते हैं, जिसको पीड़ित व्यक्ति भले ही समझे कि वह भूल चुका है, पर बात अवचेतन मन की किसी सतह पर अंकित रहती है।

## क्या व्याकुलता का झौलाज है ?

यह पूर्ण रूप से ठीक हो सकता है। आवश्यकता इस बात की है कि रोगी के लक्षण पहचान कर उसको मानसिक अस्पताल या मनोचिकित्सक के पास ले जाया जाए। मनोचिकित्सक रोगी के विकार को सही चिन्हित करके उसके निदान के लिए सही पद्धति निर्धारित करते हैं। वह परामर्श व हल्के व्यायाम से विकार ग्रस्त व्यक्ति को अतिव्याकुलता से बाहर निकालने में सहायता करते हैं। इसमें कुछ महीनों का समय लग सकता है, विकार ग्रस्त रोगी पूर्ण रूप से ठीक होकर सामान्य जीवन जी सकता है।

यदि इसका निदान न किया जाए तो यह उग्र रूप धारण कर लेती है, जिसका परिणाम घातक हो सकते हैं, जैसे दिल का दौरा पड़ना, लकवा हो जाना इत्यादि.. भय, शंका व व्याकुलता के कारण मनुष्य कुछ परिस्थितियों का सामना करने से डरता है। जिससे उसका कामकाज बाधित होता है। यदि इसका समय पर निदान न किया जाये तो यह गंभीर मानसिक रोग बन सकता है।

## क्या करें

### यदि कोई अन्य व्याकुलता में हो ?

- उससे बात कर समस्या के मूल कारणों को जानने का प्रयास करें।
- व्यक्ति को सलाह दें, कि जब व्याकुलता अधिक हो तो वह किसी शांत, एकांत स्थान पर आँख बंद कर तीन सेकेंड तक गहरी साँस खींचे व तीन सेकेंड तक रोककर धीरे-धीरे सांसों को छोड़ें इस मध्य अपना सारा ध्यान साँसों को खींचने और छोड़ने पर केन्द्रित करें।
- योग व ध्यान इसमें बहुत सहायक है।
- वह सभी वस्तुओं जिनमें कैफिन अथवा निकोटिन जैसे उत्तेजक रसायन होते हैं उनका उपयोग न करें, जैसे चाय, कॉफी, धूम्रपान, शराब अत्यधिक उत्तेजक पेय है, इसका प्रयोग बहुत हानिकारक होता है।
- जब व्याकुलता अधिक हो तो सकारात्मक सोचें।
- ध्यान दें कि किस कारण आपकी व्याकुलता बढ़ती है, अपनी इस आदत को बदलने का प्रयास करें अथवा भविष्य में आप किस प्रकार इस आदत पर नियन्त्रण करेंगे।
- समस्या से बाहर निकालने का प्रयास करें, यह जानकर की इसका कारण क्या है।
- मानसिक अस्पताल या मनोचिकित्सक से अवश्य परामर्श लें।

## व्याकुलता के लक्षण

व्याकुलता से ग्रस्त व्यक्ति में लक्षण समय-समय पर प्रकट होते हैं, यह लगातार नहीं दिखाई देते हैं, इनको निम्न रूप में देखा जा सकता है।

- छोटी-छोटी बातों में घबरा जाना।
- नकारात्मक सोच व कल्पनाएं।
- अज्ञात शंका व भय।
- किसी भी कार्य को बार-बार करना या करने के बाद बार-बार जाँचना।
- छोटी-छोटी बात का बतंगड़ बनाना।

देना

व्यस्त  
रहना

सीखते  
रहना

जुड़े रहना

ध्यान देना

मानसिक स्वास्थ्य की और पाँच कदम