



विकास के नाम पर हम इतने सुविधाभोगी हो गए हैं कि शरीर के मूल स्वभाव यानी सक्रियता को भुला बैठे हैं। एक तरफ तो हम एक जटिल खान-पान के शौकीन हो रहे हैं जो आम तौर पर बहुमिश्रित और संश्लेषित होते हैं। दूसरी तरफ हम लोग लगातार शारीरिक मेहनत से दूर

मानव जीवन और अवसाद

डॉ. रमेश उकावत

वर्तमान परिवेश एवं प्रतिस्पर्धा के युग में मानव मात्र अवसादग्रस्त होता जा रहा है। अवसाद इक्कीसवीं सदी के एक खास रोग का रूप धारण करता जा रहा है, और इसकी भयावहता सिर्फ यहीं तक सीमित नहीं है अपितु यह ब्लडप्रेसर, डायबिटीज़ और हार्टअटैक जैसी बीमारियों को भी प्रोत्साहित करता है और शरीर को चिता तक पहुंचाने में सक्रिय भूमिका अदा करता है। मानसिक विकलांगता की एक बहुत बड़ी वजह है अवसाद यानी डिप्रेशन।

पूरे विश्व में हर साल द्रो से तीन करोड़ मनुष्य मानसिक असन्तुलन के शिकार होते हैं। डिप्रेशन प्लेग या टी.बी. की तरह कीटाणुजनित रोग नहीं है। यह तो हमारी दैनिक जीवन शैली की देन है। हमारा खान-पान, रहन-सहन और प्रकृति से हमारा दुराव ही इसकी तह में है। वास्तविक स्थिति यह है कि विकास के नाम पर हम इतने सुविधाभोगी हो गए हैं कि शरीर के मूल स्वभाव यानी सक्रियता को भुला बैठे हैं। एक तरफ तो हम एक जटिल खान-पान के शौकीन हो रहे हैं जो आम तौर पर बहुमिश्रित और संश्लेषित होते हैं। दूसरी तरफ हम लोग लगातार शारीरिक मेहनत से दूर हो रहे हैं। ये दोनों स्थितियां अवसाद की पृष्ठभूमि तैयार करती हैं।

मनोविज्ञान की दृष्टि से अवसाद मनुष्य की रचनात्मक शिथिलता की स्थिति है लेकिन जब वह बाह्य कारणों से पैदा होती है तो वह मीठा ज़हर बन जाता है। मनुष्य को डिप्रेशन जब कभी-कभार अल्पकालिक समय के लिए अपने घरे में लेता है तो वह कोई रोग या बीमारी न होकर रचनात्मकता की शिथिलता का दौर होता है। लेकिन यह

दौर लम्बे समय तक गिरफ्त में रखता है तो इसे उक्त बीमारी की पूर्व चेतावनी समझना चाहिए क्योंकि हताशा और गैर-हताशा की स्थिति का बस यही सन्धिकाल होता है और मस्तिष्क में मौजूद रसायन असन्तुलित होने लगते हैं, मुंह से उदपटांग निकलने लगता है। इन स्थितियों की परिणति मनुष्य को चेतनाशून्य बना देती है। इस तरह 'मूड ठीक नहीं है' जैसे जुमले शुरू होते हैं। व्यक्ति सुस्त रहता है, भूख नहीं लगती, अकेले गुमसुम बैठना, अंधेरे में लेटे हुए आसमान के तारे गिनना जैसे काम उसे अच्छे लगते हैं तथा वह हमेशा भरा-भरा रहता है। ज़रा-ज़रा-सी बात पर रोना, उत्तेजित होना, देर रात तक नींद न आना, अपनी बात दूसरों को न समझा पाना वगैरह इसके सामान्य लक्षण हैं। यदि उसे नींद भी आती है तो वह डरावने सपने देखता रहता है, जिसकी वजह से कई बार वह डरकर उठ बैठता है। डिप्रेशन से ग्रस्त व्यक्ति में सेक्स की बिल्कुल इच्छा पैदा नहीं होती तथा ध्यान भी नहीं लगा पाता है। वह हर समय थकावट महसूस करता है। यह थकावट दिल और दिमाग की होती है, ऐसे लोग मन से थके होते हैं।

व्यक्ति की मानसिक शक्ति का ह्रास होना प्रारंभ होता है। जैसे सामान्य भूलने में तो कुछ ही क्षणों बाद याद आ जाता है लेकिन इस अवस्था में भूलना असामान्य होता है। पुनः स्मरण नहीं हो पाता है। इस तरह का भूलना मस्तिष्क में रसायनों के असन्तुलन का परिणाम होता है। इस तरह के व्यक्तियों में हीन भावना और ग्लानि बहुत ज़्यादा आ जाती है वे अपनी पूर्व में हुई गलतियों का रोना रोते रहते हैं और स्वयं को धिक्कारना शुरू कर देते हैं।

इस तरह की स्थिति से उभरने के लिए व्यक्ति नशा करने लगता है। प्रारंभ में तो नशा राहत प्रदान करता है लेकिन धीरे-धीरे नशे से राहत मिलना बंद हो जाती है।

डिप्रेशन या अवसाद के तीन कारण होते हैं। पहला कारण तो आम तौर पर आस-पास के साथ तुलना, प्रतिस्पर्धा के कारण होता है। महत्वाकांक्षी होना कोई बुरी बात नहीं है लेकिन इसमें असफलता हाथ लगे तो निराशा होना स्वाभाविक है। लेकिन परिणति सदैव डिप्रेशन नहीं होता। अवसाद ग्रस्त व्यक्ति कभी-कभी स्वयं को भगवान एवं सर्वशक्तिमान मानकर दूसरों की बात सुनने तक को तैयार नहीं होते।

इसका कारण सामाजिक हताशा की जड़ में एक तरह से सांस्कृतिक जीवनक्रम का दबाव होता है। मसलन जीवन शैली, सभ्यता और सामाजिक हैसियत। विकास ने हमारे जीवन को बहुत तेज़ गति प्रदान कर दी है। जीवन के ज़्यादातर सरोकार मशीनी हो गए हैं। ऐसे में गरीबी, बेरोज़गारी, सामाजिक हैसियत और लिंग भेद जैसी कठिनाइयां हताशा पैदा करती है। विवाहित जीवन में दरार, विवाहित जीवन में अविश्वास, सामाजिक बंधनों के कारण प्रेम में असफलता, परीक्षा में फेल होना, नौकरी न मिलना, मिलकर छूट जाना, ये कुछ बातें ऐसी हैं जिनकी वजह से सामाजिक निराशा पैदा होती है जो चरम हताशा का रूप धारण करके मानसिक असन्तुलन पैदा कर देती है।

लेकिन सामाजिक और मनोवैज्ञानिक हताशाओं से कई गुना ज़्यादा खतरनाक अवसाद जैव रासायनिक हताशा है। यह उक्त दोनों कारणों से भी भिन्न होती है, क्योंकि यह अकारण नहीं होती, इसमें ठोस रासायनिक कारण ज़रूर होता है। मस्तिष्क सारे शरीर का नियंत्रण कक्ष है। मनुष्य के साथ घटी प्रत्येक घटना की प्रत्यक्ष अप्रत्यक्ष प्रतिक्रिया मस्तिष्क में होती है।

मस्तिष्क में ढेर सारी तंत्रिकाएं हैं जो आपस में एक दूसरे से गुंथी हुई होती हैं। हालांकि सभी का अस्तित्व

स्वतंत्र होता है। इन तंत्रिकाओं में सीरोटोनीन नाम का एक रासायनिक पदार्थ भरा होता है। यह जैव रसायन ही दो तंत्रिकाओं के बीच आपस में संचार का वाहक होता है। इसी संचार की बदौलत मस्तिष्क संकेत ग्रहण करता है जिसके फलस्वरूप सक्रिय एवं निष्क्रिय होता है। इस प्रकार के डिप्रेशन से तंत्रिकाओं को आपस में संचार के लिए कामयाब बनाने वाला रसायन सूखने लगता है। परिणामतः तंत्रिकाओं का आपसी संचार संभव नहीं हो पाता और मस्तिष्क ज़रूरी संकेतों को ग्रहण नहीं कर पाता। ऐसी हताशा या डिप्रेशन से ग्रस्त व्यक्ति न तो सही मायनों में किसी बात को समझ पाता है और न ही उस पर सही अर्थों में प्रतिक्रिया कर पाता है। उसके सारे हावभाव, विचार बिखरने लगते हैं।

अवसाद का इलाज कई तरीकों से संभव है लेकिन तीन तरीके सबसे अहम हैं - बातचीत, दवाएं एवं विद्युत तरंग। बातचीत के माध्यम से मनुष्य की निराशावादी सोच को सही दिशा में मोड़ने की कोशिश करते हैं। इसका सम्बंध मन मस्तिष्क में व्याप्त शून्य को भरने से है। लेकिन अवसाद का स्तर उच्च हो तो ऐसी स्थिति में दवाइयों की आवश्यकता होती है। इससे भी अधिक गंभीर मामला हो तो विद्युत तरंगीय इलाज तक की ज़रूरत पड़ती है। विद्युतीय तरंग पद्धति में 90 वोल्ट का करंट दिया जाता है। ये करंट 0.8 सैकण्ड से 1.2 सैकण्ड तक के होते हैं। आम तौर पर यह कठोर चिकित्सा 4 से 6 सप्ताह तक चलती है।

अवसाद वर्तमान परिवेश में मनुष्य का अभिन्न अंग बनता जा रहा है। इससे बचने का कारगर तरीका यही है कि जीवन को व्यावहारिक व समझदारी से जिया जाए तथा व्यस्त रहने का प्रयास किया जाए। महत्वाकांक्षा को एक सीमा तक सीमित करें। ऐसी स्थिति में अपने से निम्न स्तर के जीवन जीने वाले लोगों का भी अवलोकन करें। अकेलापन, उद्देश्यहीन लोगों के लिए खतरनाक होता है अतः अकेलेपन से बचें एवं अनावश्यक चिंतन न करें। (स्रोत विशेष फीचर्स)