



पोस्ट-ट्रॉमेटिक स्ट्रेस डिसॉर्डर (ट्रॉमा पश्चात तनाव विकार)

पोस्ट-ट्रॉमेटिक स्ट्रेस डिसॉर्डर एक उपचार-योग्य मानसिक स्वास्थ्य स्थिति है जो हर वर्ष लाखों-करोड़ों लोगों को पश्चात तनाव करती है।

प्र: पोस्ट-ट्रॉमेटिक स्ट्रेस डिसॉर्डर (PTSD) क्या है?

PTSD एक प्रबल शारीरिक और भावनात्मक स्थिति है जो ट्रॉमा (सदमा या झटका) देने वाली घटनाओं से गुज़रने या उन्हें देखने के बाद विकसित हो सकती है। PTSD सक्रिय कर सकने वाले ट्रॉमा के उदाहरण हैं दुर्घटनाएँ, शारीरिक और यौन हमले, किसी प्राकृतिक आपदा में जीवित बचना, किसी प्रियजन की अचानक मृत्यु, या लड़ाई व युद्ध के अनुभव।

प्र: PTSD किसमें होता है?

ट्रॉमा देने वाली घटना के किसी भी पीड़ित में PTSD हो सकता है। ट्रॉमा के बाद आम तौर पर छः माह के भीतर PTSD हो जाता है, पर इसके लक्षण कई वर्षों बाद भी उभर सकते हैं। PTSD ग्रस्त लोगों के परिजन और देखभालकर्ता जब अपने प्रियजन के संघर्षों को देखते हैं तो उनमें भी द्वितीयक ट्रॉमा-जन्य तनाव हो सकता है, जिसके लक्षण PTSD से मिलते-जुलते होते हैं।

हर 10 में से लगभग छः लोगों को उनके जीवन में कभी-न-कभी PTSD होता है। अध्ययनों में देखा गया है कि मेरु रज्जु की चोट के बाद लोगों में PTSD होने की दरें अधिक होती हैं।

प्र: PTSD के लक्षण क्या हैं?

PTSD के लक्षणों को चार श्रेणियों में रखा जाता है: घुसपैठिया यादें, चीजों से बचना, मूड में निगेटिव बदलाव, और प्रतिक्रियाशीलता बढ़ना। PTSD के होने की पुष्टि की जाए इसके लिए ज़रूरी है कि लक्षण एक माह से अधिक समय से मौजूद हों और उनमें कम-से-कम एक घुसपैठिया लक्षण, कम-से-कम एक 'चीजों से बचने का' लक्षण, कम-से-कम दो मूड के लक्षण, और कम-से-कम दो प्रतिक्रियाशीलता के लक्षण हों।

घुसपैठिया लक्षणों में शामिल हैं:

- ट्रॉमा से जुड़े बुरे सपने जिनसे नींद टूट जाती है
- ट्रॉमा से जुड़ी जिद्दी और घुसपैठिया यादें और यादों को मन में दोबारा जीना
- डरावने विचार

चीजों से बचने के लक्षणों में शामिल हैं:

- ट्रॉमा के बारे में सोचने या बात करने से बचना
- जहाँ ट्रॉमा हुआ था उस स्थल या जगह से और घटना की याद दिलाने वाली अन्य चीजों से बचना

संज्ञान और मूड संबंधी लक्षणों में शामिल हैं:

- निराशा के एहसास
- परिवार और दोस्तों से अलग-थलग रहना
- ट्रॉमा के मुख्य भागों को याद न कर पाना
- जिद्दी निगेटिव भावनाएँ जैसे डर, गुस्सा, अपराधबोध, शर्म
- दैनिक जीवन से अलग हो जाने का एहसास
- किसी चीज़ में/पर ध्यान न लगा पाना
- खुद के बारे में, दूसरों के बारे में, और दुनिया के बारे में जिद्दी निगेटिव विचार

प्रतिक्रियाशीलता के लक्षणों में शामिल हैं:

- चिड़चिड़ापन, आसानी से चौंक जाना
- अत्यधिक बेचैनी और सतर्कता की भावना
- लापरवाह या विनाशकारी व्यवहार

लोगों को अवसाद (डिप्रेशन) और पदार्थ उपयोग विकारों के प्रति भी सजग रहना चाहिए क्योंकि वे दीर्घस्थायी PTSD के रोगियों में अक्सर विकसित हो जाते हैं।

प्र: मुझे उपचार कब कराना चाहिए?

ट्रॉमा देने वाली किसी घटना के बाद विभिन्न प्रकार की भावनाएँ महसूस होना असामान्य नहीं है, पर एक माह से अधिक टिकने वाले और कामकाजी व घरेलू जीवन में दखल देने वाले लक्षण खतरे के संकेत हैं। यदि लक्षण बने रहें तो अपने चिकित्सक या स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता से बात करें। शुरुआत में ही हस्तक्षेप और उपचार, PTSD के सफल प्रबंधन और उससे उबरने के लिए बहुत महत्वपूर्ण होते हैं।

प्र: कौनसे विशेषज्ञ PTSD का उपचार करते हैं?

मानसिक स्वास्थ्य पेशेवर, जिनमें लाइसेंस-प्राप्त क्लिनिकल सायकॉलजिस्ट, क्लिनिकल सोशल वर्कर, और सकायट्रिस्ट शामिल हैं, PTSD का उपचार कर सकते हैं।

विशेषज्ञ की देखरेख में उपचार लेने के साथ-साथ, लोगों को ट्रॉमा सर्वाइवर थैरेपी समूहों और अपने जैसे दूसरे लोगों के साथ परामर्श से भी लाभ मिल सकता है। सहायता समूह विभिन्न स्वास्थ्य देखभाल प्रदाताओं, अस्पतालों, और गैर-लाभ संगठनों के ज़रिए ढूँढे जा सकते हैं, जैसे ट्रॉमा सर्वाइवर्स नेटवर्क (<http://traumasurvivorsnetwork.org/pages/home>) और नेशनल अलाइंस ऑन मेंटल इलनेस (<https://www.nami.org/help>).

प्र: PTSD का उपचार कैसे होता है?

PTSD का उपचार आम तौर पर सायकोथैरेपी (जिसे “टॉक थैरेपी” (बातचीत चिकित्सा) भी कहते हैं) और/या एंटीडिप्रेसेंट (अवसाद-रोधी) दवाओं व अन्य दवाओं से किया जाता है।

व्यक्तिगत उपचारों में शामिल हैं एक्सपोज़र थैरेपी (संपर्क चिकित्सा), जिसका उपयोग सायकॉलजिस्ट अपने रोगियों को उनके डरों का सामना करने में मदद देने के लिए करते हैं, और कॉग्निटिव थैरेपी (संज्ञानात्मक चिकित्सा), जिसका उपयोग ट्रॉमा की घटनाओं को नए और अलग ढंग से दिखाने के लिए किया जाता है। आई मूवमेंट डीसेंसिटाइज़ेशन एंड रीप्रोसेसिंग थैरेपी (नेत्र संचलन विसंवेदीकरण और पुनर्प्रक्रमण चिकित्सा) में रोगी कुछ पलों के लिए ट्रॉमा पर ध्यान लगाता है और इसी दौरान रोगी अपनी आँखें चलाता है या उसे लयबद्ध दायें-बायें उद्दीपन दिए जाते हैं, जिससे ट्रॉमा की यादों की तीव्रता धीरे-धीरे घटती जाती है।

कोई भी उपचार शुरू करने से पहले, रोगियों को रिलेक्स होने के तरीके, श्वसन व्यायाम और योग सिखाया जा सकता है ताकि उन्हें थैरेपी में हो सकने वाली बेचैनी को काबू करने में मदद मिले।

प्र: पूर्व-सैनिकों में PTSD की व्यापकता कितनी है?

आम लोगों की तुलना में पूर्व-सैनिकों में PTSD की दरें काफी अधिक होती हैं। युद्धक्षेत्र में तैनाती, प्रशिक्षण के दौरान दुर्घटनाएँ, और यौन उत्पीड़न या हमले जो सैन्य सेवा में होने के दौरान होते हैं, वे पुरुष और महिला सैनिकों/पूर्व-सैनिकों में PTSD कर सकते हैं।

PTSD का अनुभव करने वाले अन्य लोगों की ही तरह, लक्षण ट्रॉमा देने वाली घटना के बाद जल्द ही शुरू हो सकते हैं, या फिर कई महीनों या वर्षों तक शुरू नहीं होते।

प्र: पूर्व-सैनिकों के लिए क्या-क्या संसाधन उपलब्ध हैं?

पूर्व-सैनिक कार्य विभाग (डिपार्टमेंट ऑफ़ वेटेरन्स अफ़ेयर्स, VA) के सभी चिकित्सा केंद्रों में PTSD विशेषज्ञ उपलब्ध हैं। वहाँ मिलने वाली उपचार सेवाओं में शामिल हैं आमने-सामने के मानसिक स्वास्थ्य आकलन, व्यक्तिगत और पारिवारिक परामर्श, और युद्ध विशेष के पूर्व-सैनिकों तथा ट्रॉमा के प्रकार विशेष से ग्रस्त पूर्व-सैनिकों के लिए सामूहिक चिकित्सा। साथ ही, देश भर में मौजूद क्षेत्रीय केंद्रों की बिना-भर्ती रोगी और भर्ती-रोगी, दोनों प्रकार की इकाइयों में विशेष PTSD कार्यक्रम उपलब्ध हैं। राज्य के अनुसार विशेष कार्यक्रम ढूँढने के लिए, VA के PTSD कार्यक्रमों की खोज-योग्य वेबसाइट (<https://www.va.gov/directory/guide/PTSD.asp>) पर जाएँ। यदि आस-पास ऐसा कोई भी VA केंद्र न हो जो ये सेवाएँ देता है, तो टेलीहेल्थ सेवाएँ या सामुदायिक चिकित्सकों के रेफरल प्रदान किए जाएँगे।

प्र: क्या PTSD के लिए क्लिनिकल परीक्षण चल रहे हैं?

हाँ. PTSD उपचार से संबंधित वर्तमान परीक्षण ढूँढने के लिए, ClinicalTrials.gov (<https://www.clinicaltrials.gov/ct2/home>) पर जाएँ; यह सार्वजनिक और निजी सहयोग वाले क्लिनिकल अध्ययनों की एक खोज-योग्य वेबसाइट है जिसे नेशनल इंस्टीट्यूट्स ऑफ़ हेल्थ की नेशनल लाइब्रेरी ऑफ़ मेडिसिन संभालती है।

स्रोत: स्रोत: सेंटर्स फ़ॉर डिसीज़ कंट्रोल एंड प्रिवेंशन, मर्क मैन्युअल (Merck Manual), यू.एस. डिपार्टमेंट ऑफ़ वेटेरन्स अफ़ेयर्स, नेशनल इंस्टीट्यूट ऑफ़ मेंटल हेल्थ।

किसी से बात करनी है?

सोमवार से शुक्रवार, सुबह 7 बजे से दोपहर 12 बजे (ईटी समयानुसार) तक टोल फ्री नंबर 1-800-539-7309 पर कॉल करें। या <https://link.edgepilot.com/s/b492418f/V5xz-cvHCUg5wv7MCAAFrg?u=https://connect.paralysis.org/hi/send-us-your-question> पर कॉल निर्धारित करें अथवा ऑनलाइन प्रश्न पूछें।

इस संदेश में निहित जानकारी आपको पक्षाघात और उसके प्रभावों के बारे में शिक्षित करने व सुविज्ञ बनाने के उद्देश्य से प्रस्तुत की गई है। इस संदेश में निहित किसी भी चीज़ का अर्थ चिकित्सीय निदान या उपचार के रूप में नहीं लिया जाना चाहिए और न ही वह इसके लिए प्रयोग करने हेतु उद्दिष्ट है। इसका उपयोग आपके चिकित्सक या अन्य किसी योग्य स्वास्थ्य-देखभाल प्रदाता की सलाह के स्थान पर नहीं किया जाना चाहिए। यदि आपको स्वास्थ्य देखभाल संबंधी कोई प्रश्न पूछना हो तो कृपया शीघ्रता से अपने चिकित्सक या अन्य किसी योग्य स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता को फोन करें या उनसे मिलें। कोई भी नया उपचार, आहार या तंदुरुस्ती कार्यक्रम आरंभ करने से पहले हमेशा अपने चिकित्सक या अन्य किसी योग्य स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता से परामर्श करें। आपको कभी-भी इस संदेश में पढ़ी गई किसी चीज़ के कारण चिकित्सीय सलाह की अवहेलना नहीं करनी चाहिए अथवा उसे प्राप्त करने में विलंब नहीं करना चाहिए।

इस प्रकाशन को कुल \$87,00,000 मूल्य के वित्तीय सहायता अनुदान के रूप में सामुदायिक जीवन-यापन प्रशासन (एडमिनिस्ट्रेशन फॉर कम्युनिटी लिविंग, ACL), अमेरिकी स्वास्थ्य एवं मानव सेवाएँ विभाग (यू.एस. डिपार्टमेंट ऑफ़ हेल्थ एंड ह्यूमन सर्विसेज़, HHS) की ओर से सहायता मिलती है जिसका 100 प्रतिशत वित्तपोषण ACL/HHS द्वारा किया जाता है। विषय-वस्तुएँ रचियता(ओं) द्वारा रचित हैं और आवश्यक नहीं कि वे ACL/HHS, या अमेरिकी सरकार के आधिकारिक विचारों को या उनके द्वारा विषय-वस्तुओं के समर्थन को दर्शाती हों।