୯-୧୫ ମାର୍ଚ୍ଚ, ୨୦୨୫

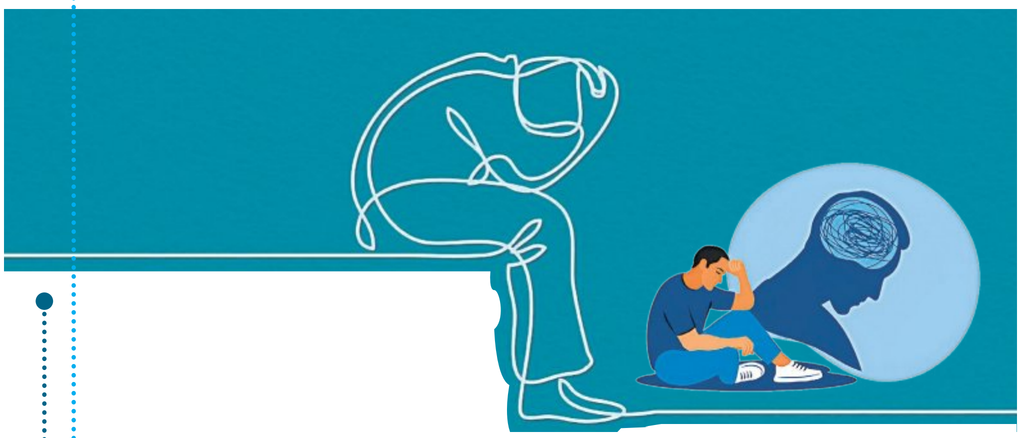
ରବିବାର

ସକାଳ
THE SAKALA

ସିନ୍ଦୁରା

- ଅବସାଦର ଭୟାବହତା
- ଅବସାଦର ପରୀକ୍ଷଣ
- ବିଚ୍ଛେଦରୁ ବିଷାଦ
- ଋତୁକାଳୀନ ଅବସାଦ
- ହସ ପଛର ଅବସାଦ

ଅବସାଦ



ଡିପ୍ରେସନ୍ ବା ଅବସାଦ ଏକ ମାନସିକ ରୋଗ । ଏକ ରିପୋର୍ଟ ଅନୁଯାୟୀ ବିଶ୍ୱର ପ୍ରାୟ ୨୮ କୋଟି ଲୋକ ଏହି ରୋଗରେ ପୀଡ଼ିତ । ପ୍ରତିବର୍ଷ ୧୫ରୁ ୨୯ ବର୍ଷ ବୟସ ମଧ୍ୟରେ ଅନେକ ଯୁବକ ଆତ୍ମହତ୍ୟା କରୁଥିବାବେଳେ, ଏହା ପଛରେ ଥାଏ ଅବସାଦଜନିତ କାରଣ । ମନୋଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ମତରେ ପୁରୁଷଙ୍କ ତୁଳନାରେ ମହିଳାମାନେ ଅଧିକ ଅବସାଦଗ୍ରସ୍ତ ହୋଇପଡ଼ିଥାନ୍ତି । ଆଜିକାଲି ଅଧିକାଂଶ ଲୋକ ପାରିବାରିକ ସମସ୍ୟା, କାମ ଚାପ, ଆର୍ଥିକ ସମସ୍ୟା ଆଦି ବିଭିନ୍ନ ସମସ୍ୟା ସହିତ ଯୁଝୁଛନ୍ତି । ଏଥିପାଇଁ ଉତ୍ତେଜନା, ଚିନ୍ତା, ଅବସାଦ ଭଳି ମାନସିକ ସମସ୍ୟା ଦେଖାଦେଉଛି । ଅବସାଦର ଅନେକ ଲକ୍ଷଣ ରହିଛି । କାମରେ ମନ ନ ଲାଗିବା, ଜୀବନ ଦିଶାହୀନ ତଥା ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟହୀନ ଲାଗିବା, ମସ୍ତିଷ୍କରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ, ଏକଗ୍ରତା କମିଯିବା, ନକରାତ୍ମକ ଚିନ୍ତାଧାରା ଆସିବା, ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ହରାଇବା, ଅସହାୟ ଅନୁଭବ କରିବା ଆଦି ହେଉଛି ଅବସାଦର ଗୋଟିଏ ଗୋଟିଏ ଲକ୍ଷଣ । ଯଦି ଠିକ୍ ସମୟରେ ଏହାର ଉପଯୁକ୍ତ ଚିକିତ୍ସା କରା ନଯାଏ, ତେବେ ଏହାର ପରିଣତି ଭୟାବହ ହୋଇଥାଏ । ଯଦି କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତି ମାନସିକ ସମସ୍ୟା ଦେଇ ଗତି କରୁଛନ୍ତି, ତେବେ ତୁରନ୍ତ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ନେବା ଜରୁରି । କାରଣ ଅନେକ ସମୟରେ ଲୋକେ ଜାଣି ପାରନ୍ତି ନାହିଁ ଯେ ସେ ଅବସାଦରେ ପୀଡ଼ିତ ଅଛନ୍ତି ବୋଲି । ଏହି ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ଅବସାଦର କାରଣ, ପ୍ରକାରଭେଦ, ନିରାକରଣ ଆଦିକୁ ନେଇ ଏଥର 'ସିନ୍ଦୂରା'ର ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ପ୍ରତିବେଦନ : **ଅବସାଦ**

ପ୍ରସ୍ତୁତି
'ସକାଳ' ବ୍ୟୁରୋ

କେମିତି କଟିବ ସପ୍ତାହ

ମେଷ
ରବି,ସୋମବାରରେ ନିଜ ବ୍ୟବହାର ପାଇଁ ପ୍ରଶଂସିତ ହେବେ । ମହିଳାମାନେ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷେତ୍ରରେ ସଫଳତା ପାଇବେ । ମଙ୍ଗଳ, ବୁଧ,ଗୁରୁବାରରେ କୌଣସି ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ କଥାକୁ ନେଇ ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱରେ ପଡ଼ିପାରନ୍ତି । ଶୁକ୍ର,ଶନିବାରରେ ଅନୁଭବୀ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ପାଇ ସଠିକ୍ ମାର୍ଗ ଅନୁସରଣ କରିବେ ।

ବୃଷ
ରବି,ସୋମବାରରେ ବ୍ୟସ୍ତତା ମଧ୍ୟରେ ରହିବେ । ପାରିବାରିକ କାର୍ଯ୍ୟରେ ଫସି ରହିବେ । ମଙ୍ଗଳ, ବୁଧ,ଗୁରୁବାରରେ ନୂତନ ଚିନ୍ତା ନେଇ ଆଗକୁ ବଢ଼ିବେ । ଶୁକ୍ର,ଶନିବାରରେ ଜୀବନସାଥୀଙ୍କ ସହଯୋଗ ପାଇବେ । ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀ ଲେଖାପଢ଼ାରେ ମନଲଗାଇବେ ।

ମିଥୁନ
ରବି, ସୋମବାରରେ ଅନିଶ୍ଚିତ ଭବିଷ୍ୟତ ପାଇଁ ଅବସାଦରେ ରହିପାରନ୍ତି । ଭାବିଚିନ୍ତି ନିଷ୍ପତ୍ତି ନିଅନ୍ତୁ । ମଙ୍ଗଳ, ବୁଧ, ଗୁରୁବାରରେ ଗୁରୁଜନଙ୍କ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକୁ ନେଇ ଚିନ୍ତିତ ରହିପାରନ୍ତି । ଶୁକ୍ର,ଶନିବାରରେ ଆର୍ଥିକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଅବନତି ପରିଲକ୍ଷିତ ହୋଇପାରେ ।

କର୍କଟ
ରବି,ସୋମବାରରେ ବିଭିନ୍ନ କ୍ଷେତ୍ରରୁ ସାହାଯ୍ୟ ପାଇବେ । ପରିସ୍ଥିତି ସହ ଖାପଖୁଆଇ ଚଳିବେ । ମଙ୍ଗଳ, ବୁଧ,ଗୁରୁବାରରେ ଆର୍ଥିକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ସ୍ୱଚ୍ଛଳତା ଦେଖାଦେବ । ବ୍ୟବସାୟ ପ୍ରସାରିତ ହୋଇପାରେ । ଶୁକ୍ର,ଶନିବାରରେ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ କାର୍ଯ୍ୟ ଅଟକି ଯାଇପାରେ ।

ସିଂହ
ରବି, ସୋମବାରରେ ପାରିବାରିକ ସମ୍ପର୍କରେ ତିକ୍ତତା ଦେଖାଦେଇପାରେ । କର୍ମକ୍ଷେତ୍ରରେ ପଦୋନ୍ନତିର ସୁଯୋଗ ରହିଛି । ମଙ୍ଗଳ, ବୁଧ,ଗୁରୁବାରରେ ନୂତନ ନିବେଶ କରି ଲାଭାନ୍ୱିତ ହେବେ । ବ୍ୟବସାୟ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଦୂରଯାତ୍ରା କରିବେ । ଶୁକ୍ର,ଶନିବାରରେ ପୈତୃକ ସମ୍ପତ୍ତିରେ ଭାଗୀଦାରୀ ହେବେ ।

କନ୍ୟା
ରବି, ସୋମବାରରେ ନିଜ ପ୍ରତିଭାର ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିବେ । ଦୀର୍ଘ ଦିନର ଯୋଜନାରେ ସଫଳତା ପାଇବେ । ମଙ୍ଗଳ, ବୁଧ,ଗୁରୁବାରରେ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷେତ୍ରରେ ବରିଷ୍ଠ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ସହଯୋଗ ପାଇବେ । ଶୁକ୍ର,ଶନିବାରରେ ସମାଜରେ ଉଚ୍ଚ ସମ୍ମାନର ଅଧିକାରୀ ହେବେ ।

ତୁଳା
ରବି, ସୋମବାରରେ ସାମାଜିକ କାର୍ଯ୍ୟରେ ରୁଚି ବଢ଼ିବ । ମଙ୍ଗଳ, ବୁଧ,ଗୁରୁବାରରେ କର୍ମକ୍ଷେତ୍ରରେ ବିବାଦୀୟ ସ୍ଥିତି ଦେଖାଦେଇ ପାରେ । ଅର୍ଥହାନି ଯୋଗ ରହିଛି । ଶୁକ୍ର,ଶନିବାରରେ ମନୋରଞ୍ଜନ କାର୍ଯ୍ୟରେ ମଜ୍ଜି ରହିବେ । ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀ ପରୀକ୍ଷାରେ ଭଲ ଫଳାଫଳ କରିବେ ।

ବିଛା
ରବି,ସୋମବାରରେ ଗୁରୁଜନଙ୍କ ଆଶୀର୍ବାଦ ଲାଭ କରିବେ । କର୍ମକ୍ଷେତ୍ରରେ ଦାୟିତ୍ୱଭାର ବଢ଼ିପାରେ । ମଙ୍ଗଳ, ବୁଧ,ଗୁରୁବାରରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ସମସ୍ୟାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହୋଇପାରନ୍ତି । ଶୁକ୍ର,ଶନିବାରରେ ଅଭାବ ଓ ଅସୁବିଧା ଦେଖାଦେଇପାରେ ।

ଧନୁ
ରବି,ସୋମବାରରେ ପରିଶ୍ରମ ମୁତାବକ ଫଳପ୍ରାପ୍ତି । ପରିବାର ସହ ଦୂରଯାତ୍ରା ଯୋଗ ରହିଛି । ମଙ୍ଗଳ, ବୁଧ,ଗୁରୁବାରରେ ଅବହେଳାର ଶିକାର ହେବେ । ଅତ୍ୟଧିକ କାର୍ଯ୍ୟକରି ଅସୁସ୍ଥ ମନେ କରିବେ । ଶୁକ୍ର,ଶନିବାରରେ ବନ୍ଧୁଙ୍କଠାରୁ ଆର୍ଥିକ ସହଯୋଗ ପାଇବେ ।

ମକର
ରବି,ସୋମବାରରେ ଆଶାବାଦୀ ଓ ଉତ୍ସାହିତ ରହିବେ । ମଙ୍ଗଳ, ବୁଧ,ଗୁରୁବାରରେ ବିବାଦୀୟ ସ୍ଥିତିରୁ ଦୂରେଇ ରୁହନ୍ତୁ । ଦାମ୍ପତ୍ୟ ଜୀବନରେ ଶାନ୍ତି ରହିବ । ଶୁକ୍ର,ଶନିବାରରେ ଅର୍ଥ ଆଗମନର ସୂଚନା ପାଇବେ । ନୂତନ ନିବେଶ ପାଇଁ ଅନୁଭବୀଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ଲୋଡ଼ିବେ ।

କୁମ୍ଭ
ରବି,ସୋମବାରରେ ସାମାଜିକ ସମାବେଶରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିପାରନ୍ତି । କର୍ମକ୍ଷେତ୍ରରେ ପ୍ରଶଂସାର ଅଧିକାରୀ ହେବେ । ମଙ୍ଗଳ, ବୁଧ, ଗୁରୁବାରରେ ପିଲାଙ୍କ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟାବସ୍ଥାକୁ ନେଇ ଚିନ୍ତିତ ରହିବେ । ଶୁକ୍ର, ଶନିବାରରେ କୋର୍ଟକଚେରୀ ମାମଲାରେ ପଡ଼ିଯାଇପାରନ୍ତି ।

ମୀନ
ରବି,ସୋମବାରରେ ସକାରାତ୍ମକ ଭାବନା ସହ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବେ । ପ୍ରିୟଜନଙ୍କ କଥାକୁ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେବେ । ମଙ୍ଗଳ, ବୁଧ, ଗୁରୁବାରରେ କଠୋର ପରିଶ୍ରମ ଓ ଧୈର୍ଯ୍ୟ ଶକ୍ତି ବଳରେ ସଫଳତା ପାଇବେ । ଶୁକ୍ର, ଶନିବାରରେ ଅନ୍ୟର କଥାରେ ମୁଣ୍ଡ ପୂରାନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

ନନ୍ଦିଘୋଷ ନେଟୱର୍କ ପ୍ରାଇଭେଟ୍ ଲିମିଟେଡ୍
ଇଡ୍‌କୋ ପ୍ଲଟ୍ ନଂ: ୯୦ - ୯୧, ଭଗବାନପୁର ଇଣ୍ଡଷ୍ଟ୍ରିଆଲ୍ ଇଷ୍ଟେଟ୍, ଭୁବନେଶ୍ୱର-୭୫୧୦୧୯
ଇ-ମେଲ୍ : feature@thesakala.com

ଅବସାଦର ଭୟାବହତା

ପ୍ରଫେସର ଡାକ୍ତର ସମ୍ରାଟ କର

ଆମେମାନେ ଅନେକ ସମୟରେ ଅଧିକ ଚିନ୍ତା କିମ୍ବା କୌଣସି ମୂଲ୍ୟବାନ୍ ପଦାର୍ଥ ହଜାଇ ବ୍ୟତିବ୍ୟସ୍ତ ହୋଇ ଦୁଃଖ ଅନୁଭବ କରୁ। ଆତ୍ମୀୟର ମୃତ୍ୟୁ ବା ବିଚ୍ଛେଦରେ କାନ୍ଦୁ। ଆତ୍ମୀୟ, ବନ୍ଧୁ ଓ ପରିବାର ଲୋକମାନଙ୍କ ସହ କୌଣସି ମତପାର୍ଥକ୍ୟ ବା ଭୁଲ ବୁଝାମଣା ହେଲେ ଦୁଃଖ ଅନୁଭବ କରୁ। ଯେକୌଣସି କଷ୍ଟକର ପରିସ୍ଥିତି ବା ନୈରାଶ୍ୟରେ ଆମେ ଭାଙ୍ଗିପଡୁ। ଫଳରେ ମାନସିକ ଉତ୍ତେଜନା ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ। ହତୋତ୍ସାହ ବା ବିଷାଦ ଏକ ସାର୍ବଜନୀନ ବିଷୟ। ଏହା ଯେକୌଣସି ବୟସର ଲୋକମାନଙ୍କଠାରେ ଅବସାଦ ଦେଖାଯାଏ। ଯେଉଁ ପିଲାମାନେ କଥା କହି ନ ଥାଆନ୍ତି ସେମାନେ କାନ୍ଦନ୍ତି, ମାନ୍ଦା ହୋଇ ଖାଇବାକୁ ଆଗ୍ରହ ଦେଖାନ୍ତି ନାହିଁ ବା ଅସ୍ୱାଭାବିକ ବ୍ୟବହାର ଦେଖାଇ ତାଙ୍କର ଦୁଃଖ ପରିପ୍ରକାଶ କରିଥାଆନ୍ତି। ବୟସ୍କମାନେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଉପାୟରେ ଏହା ପ୍ରକାଶ କରିଥାଆନ୍ତି। କେତେକ କଥାରେ ଓ ବଡ଼ ପାଟିରେ କାନ୍ଦି, କେତେକ ଚୁପ୍ ରହି ଏହା ପ୍ରକାଶ କରିଥାଆନ୍ତି। ବିଷାଦର ପରିମାଣ ଦୁଃଖର କାରଣ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରେ। ଯଦି ସମସ୍ୟାଗୁଡ଼ିକ ଅଳ୍ପ ହୋଇଥାଏ, ତା'ହେଲେ ବିଷାଦ ଅଳ୍ପ ହୁଏ ଓ ଖୁବ୍ ଶୀଘ୍ର ଚାଲିଯାଏ। କିନ୍ତୁ ଯଦି ଏହା ଅଧିକ ଭୟଙ୍କର ବା ଆଶାତୀତ ହୋଇଥାଏ, ତା'ହେଲେ ବିଷାଦ ମଧ୍ୟ ଅଧିକ ହୁଏ, ତାହା ବହୁଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରହେ।

ବିଷାଦରୁ ରୋଗ

ବିଷାଦ ଏକ ସାଧାରଣ ଓ ସାର୍ବଜନୀନ ଘଟଣା। କିନ୍ତୁ ଏହା କେତେବେଳେ ରୋଗ ରୂପେ ଦେଖାଦିଏ ?

- ମନୁଷ୍ୟ ଯେତେବେଳେ ଭୟଙ୍କର ଭାବରେ ଦୁଃଖୀ ରହେ ବା ବିଷାଦଗ୍ରସ୍ତ ହୁଏ।
- ଯେତେବେଳେ ବିଷାଦ ଯୋଗୁଁ ସେ ତା'ର ଆବଶ୍ୟକତା ଅନୁଯାୟୀ ଦୈନନ୍ଦିନ କାର୍ଯ୍ୟ କରିପାରେ ନାହିଁ।
- ଯଦି ବିଷାଦ ଅସାଧାରଣ ଭାବରେ ବହୁଦିନ ଲାଗି ରହେ।
- ଯେତେବେଳେ ବ୍ୟକ୍ତି ଆଶା କରୁଥିବା ସାହାଯ୍ୟ, ସହାନୁଭୂତି ପରିବାରର ଲୋକ ବା ବନ୍ଧୁମାନଙ୍କଠାରୁ ନ ପାଏ, ସେ ନିଃସହାୟ ହୋଇଯାଏ।
- ସାମାନ୍ୟ କାରଣରୁ ବିଷାଦଗ୍ରସ୍ତ ହେଲେ।
- କୌଣସି କାରଣ ନ ଥାଇ ବିଷାଦ ହେଲେ।
- ମନୁଷ୍ୟର ବିଷାଦ ସମୟରେ ପରିବାରର ଲୋକ ତାକୁ ଆହୁରି ଅଧିକ ସମସ୍ୟାରେ ପକାଇଲେ।
- ଆତ୍ମହତ୍ୟା କରିବାର ଇଚ୍ଛା ବାରମ୍ବାର ହେଲେ।
- ଯଦି ସେ ଆତ୍ମହତ୍ୟା କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରୁଥିବ।
- ଯଦି ତାହାର କଥାବାର୍ତ୍ତା ଓ ବ୍ୟବହାର ଅସଂଗତ, ଅସାଧାରଣ ଓ ଅପ୍ରାସଙ୍ଗିକ ଜଣାପଡ଼େ।

ଏହିସବୁ ପରିସ୍ଥିତିରେ ବିଷାଦ କ୍ରମେ ରୋଗ ଆଡ଼କୁ ପରିବର୍ତ୍ତିତ ହୋଇଥାଏ। ତେଣୁ ବ୍ୟକ୍ତିସହ ସଂଶ୍ଳିଷ୍ଟ ଥିବା ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତି ଯତ୍ନର ସହ ତା'ର ଯତ୍ନ ନେବା ଆବଶ୍ୟକ। ସେମାନେ ତା'ର ଖାଦ୍ୟାଭ୍ୟାସ, ପୋଷାକପତ୍ର ଓ ପରିଷ୍କାର ପରିଚ୍ଛନ୍ନତା ପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ରଖିବେ। ତା'ର ଦୈନନ୍ଦିନ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାକୁ ତାକୁ ଉତ୍ସାହିତ ଓ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା ଦରକାର। ମାନସିକ ରୋଗ ବିଶେଷଜ୍ଞ ବା ଅନ୍ୟ ଯେକୌଣସି ଡାକ୍ତରଙ୍କ ସହିତ ପରାମର୍ଶ କରି ତାଙ୍କ ତତ୍ତ୍ୱାବଧାନରେ ତାକୁ ରଖି ଚିକିତ୍ସା କରାଇବେ।

ବିଷାଦର ପ୍ରକାରଭେଦ

ସାଧାରଣ ଘଟଣା ଏବଂ ଭୟାବହତା ଦେଖି ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ ବିଷାଦର ପ୍ରକାରଭେଦ ନିର୍ଣ୍ଣୟ କରିଥାଆନ୍ତି। ଯଦିଓ ପ୍ରତ୍ୟେକ ମାନସିକ ଅବସାଦ ପାଇଁ ଗୋଟିଏ ପ୍ରକାର ଔଷଧ କାମ କରେ, ତଥାପି ଏହାର ପ୍ରକାରଭେଦ ଜାଣିବା ଆବଶ୍ୟକ।

୧ ପରିବେଶରୁ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥିବା ବିଷାଦକୁ 'ରିଆକ୍ଟିଭ୍ ଡିପ୍ରେସନ୍'

୨ ମସ୍ତିଷ୍କରେ ନୀରସ ନିଃସୃତଜନିତ ବିଷାଦକୁ 'ଏଣ୍ଡୋଜିନ୍ସ ଡିପ୍ରେସନ୍' କୁହାଯାଏ।

୩ ଯଦି ବିଷାଦ ଖୁବ୍ କମ୍ ବା ପରିମିତ ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ବ୍ୟକ୍ତିଜଣକ ତା'ର ପାରିପାର୍ଶ୍ୱିକ ଅବସ୍ଥା ସହ ଖାପ ଖୁଆଇପାରେ, ତା'ହେଲେ ଏପ୍ରକାର ବିଷାଦକୁ 'ନ୍ୟୁରୋଟିକ୍ ଡିପ୍ରେସନ୍' କୁହାଯାଏ।

୪ ଭୟଙ୍କର ଭାବରେ ବିଷାଦଗ୍ରସ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତି ତା'ର ଚାରିପାଖରେ କ'ଣ ଘଟୁଥିବା ବା ଘଟିବାକୁ ଥିବା ବିଷୟ ଜାଣିପାରୁ ନ ଥାଏ, ତା'ହେଲେ ତାହାକୁ 'ସାଇକୋଟିକ୍ ଡିପ୍ରେସନ୍' କହନ୍ତି।

ଲକ୍ଷଣ

- ଦୁଃଖ ଅନୁଭବ କରିବା, ମାନ୍ଦା ଲାଗିବା
- ଅସ୍ଥିର କ୍ଲାନ୍ତି ଓ ନିରୋଳା ଅନୁଭବ କରିବା
- କାନ୍ଦ ଲାଗିବା, କାନ୍ଦିବା
- ଯେକୌଣସି କାର୍ଯ୍ୟରେ ଆଗ୍ରହ କମିବା, ଅଳସୁଆ ଲାଗିବା
- ଭୋକ ନହେବା, ସ୍ୱାଦ ଅନୁଭବ ନ କରିବା
- ନିଦ ନ ହେବା, ନିଦରେ ବ୍ୟାଘାତ ଘଟିବା
- ଦୁର୍ବଳ ଲାଗିବା, ଦେହ ଘୋଳାବିନ୍ଧା ହେବା
- ମୁଣ୍ଡ ବିନ୍ଧିବା, ମୁଣ୍ଡ ଭାରି ଭାରି ଲାଗିବା ବା ମୁଣ୍ଡର ଅସ୍ୱାଭାବିକ ଅନୁଭବ ହେବା
- ଯୌନକାର୍ଯ୍ୟରେ ଆଗ୍ରହ କମିବା ଏବଂ ଅସନ୍ତୁଷ୍ଟ ହେବା
- ନିରାଶାବାଦୀ ହେବା
- ନିଜକୁ ଛୋଟ ମନେ କରିବା ଯଥା-ମୁଁ ଅପଦାର୍ଥ, ମୂଲ୍ୟହୀନ, ମୋଦ୍ୱାରା କିଛି ହେବ ନାହିଁ ଆଦି ଭାବନା ଆସିବା।
- ଆତ୍ମହତ୍ୟା କରିବା ପାଇଁ ଇଚ୍ଛା ହେବା ଓ ଆତ୍ମହତ୍ୟା କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବା ଇତ୍ୟାଦି।
- ସେ ଜଣେ ଦୋଷୀ ଓ ଖରାପଲୋକ ଏବଂ ସେ ଦଣ୍ଡ ପାଇବା ଦରକାର ବୋଲି ମିଥ୍ୟା ଓ ଦୃଢ଼ ଧାରଣା ଦେବା।
- ଅତ୍ୟଧିକ ଆଶାଶୂନ୍ୟ ହେବା ଓ ମୂଲ୍ୟହୀନ ଅନୁଭବ ହେବା।
- ଭବିଷ୍ୟତ ଅନ୍ଧକାର ଦିଶିବା।
- ଅନେକ ସମୟରେ ପିଲାଙ୍କ ପରି ଏକଜିଦିଆ ହେବା ଓ ଚିଡ଼ିଚିଡ଼ି ହେବା।
- ନିଜ ଦେହ ଓ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପ୍ରତି ଅବହେଳା କରିବା ଓ ସଫାସୁତୁରା ନ ରହିବା।

ଅବସାଦରେ ରହୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ମାନ୍ଦା ଦେଖାଯାଏ। ତା'ର ସ୍ୱର ଭାରି ଭାରି ଜଣାଯାଏ। ସେ ସେହି ସମୟରେ ଅସ୍ଥିର ହୁଏ। ତା'ର ପାଟି ଶୁଖିଯାଏ ଓ ଦେହ ଥରେ। ସେ ଚିଡ଼ିଚିଡ଼ି ହୁଏ ଓ ସେ ତା'ର ସମ୍ପର୍କୀୟମାନଙ୍କ ଉପରେ ରାଗେ। ଅସ୍ୱାଭାବିକ ବ୍ୟବହାର କରେ , କିନ୍ତୁ ସାଧାରଣତଃ ସେ ନରମ ଓ ମାନ୍ଦା ରହେ।

କେତେକ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କଠାରେ ଏହା ଖୁବ୍ କମ୍ ସମୟ ପାଇଁ ରହିଥାଏ। ଯଦି ସେମାନେ ଅବସ୍ଥାକୁ ସୁଧାରି ନିଅନ୍ତି ଏବଂ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କଠାରୁ ସାହାଯ୍ୟ ପାଆନ୍ତି, ତା'ହେଲେ ଧୀରେ ଧୀରେ କମିଯାଏ। କେତେକ ଲୋକଙ୍କଠାରେ ଏହା ବେଶି ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରହେ। ସେମାନେ ଏ ରୋଗଦ୍ୱାରା ଆକ୍ରାନ୍ତ ହୋଇ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ପାଇଁ ବୋଝ ହୋଇଯାଆନ୍ତି।

ଡିପ୍ରେସନ୍‌ର କୌଣସି ଲକ୍ଷଣ ଦେଖା ନ ଯିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପରିବାରର ଲୋକ ଏହା ଜାଣିବା କଷ୍ଟକର ହୋଇଥାଏ। ଗୋଟିଏ ସାଧାରଣ ଲୋକ ହଠାତ୍ ମାନ୍ଦା ହୋଇଯିବା, କିଛି କାମ ନ କରିବା, ଦୁଃଖ ଅନୁଭବ କରିବା, ଦୁର୍ବଳ ଲାଗିବା, ଦେହ ହାତ ବିନ୍ଧିବା, ଯନ୍ତ୍ରଣା ହେବା, ଅଳସ ଲାଗିବା ଓ ଅସ୍ୱସ୍ତି ଅନୁଭବ କରିବା ଅଭିଯୋଗ କରିବା ଦେଖି ପରିବାରର ଲୋକ ବିଚଳିତ ହୋଇପଡ଼ନ୍ତି। ଏଗୁଡ଼ିକ ସବୁ ସାଧାରଣ ଚିକିତ୍ସାରେ ଭଲ ହୁଏ ନାହିଁ। ସେମାନେ ଭାବନ୍ତି ଯେ ସେମାନଙ୍କୁ କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତି ଗୁଣିଗାରେଡ଼ି କରିଛି, ଭୂତ ବା ଡାହାଣୀ ଗ୍ରାସିଛି। ତେଣୁ ସେମାନେ ଗୁଣିଆ ପାଖକୁ ନିଅନ୍ତି ଓ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଦେବଦେବୀ ପାଖକୁ ନେଇ ପୂଜା ଅର୍ଚ୍ଚନା କରନ୍ତି। ଯେତେବେଳେ ରୋଗ ଅଧିକ ହୋଇଯାଏ ଓ ସ୍ଥାୟୀ ହୋଇଯାଏ ସେମାନେ ନିଜ ଭାଗ୍ୟକୁ ନିନ୍ଦା କରନ୍ତି। ଏ ପ୍ରକାର ରୋଗୀ ସବୁ କାମ ବନ୍ଦ କରିଦିଏ। ଗୋଟିଏ ସ୍ଥାନରେ ଘଣ୍ଟା ଘଣ୍ଟା ଧରି ବସିରହେ, ଅସ୍ଥିର ହୁଏ, ତଳଉପର ହୋଇ ଚାଲୁଥାଏ। ସେ ନିରୋଳାରେ ରହିବାକୁ ଭଲ ପାଏ ଓ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ କଥା ତାକୁ ଭଲ ଲାଗେ ନାହିଁ। ସେ ପରିଷ୍କାର ଭାବରେ କଥା କହେ ନାହିଁ ଓ ନିରବ ରହେ। ରାତିରେ ୨ଟା ୩ଟା ବେଳକୁ ଉଠିପଡ଼େ। ଦୁଃଖ ଅନୁଭବ କରେ। ଦିନ ବଢ଼ିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ସେ ଭଲ ଅନୁଭବ କରେ। ସେ ତା'ର ସବୁ କାର୍ଯ୍ୟରେ ଏପରିକି ଯୌନ କାର୍ଯ୍ୟରେ ମଧ୍ୟ ଆଗ୍ରହ କମିଯାଏ। ସେ ନିଜକୁ ଦୋଷୀ ବୋଲି ଭାବେ ଓ ନିଜକୁ ନିନ୍ଦା କରେ। ସେ ନିରାଶ୍ରୟ ଓ ଆଶାଶୂନ୍ୟ ଅନୁଭବ କରେ। ସେ ଭାବେ ମରିଯିବା ଭଲ ଓ ଆତ୍ମହତ୍ୟା କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରେ। ଅନେକ ସମୟରେ ଏହା ଏତେ ଭୟଙ୍କର ହୋଇଯାଏ ଯେ, ତାକୁ କିଏ ଗାଳି ଦେଉଥିବାର ସ୍ୱର ଶୁଭେ ଓ ଭୟ ପାଏ। ସେ ବିଶ୍ୱାସ କରେ ଯେ ସେ ଜଣେ ଦୋଷୀ। ସେ ନିଜକୁ ବା ଅନ୍ୟକୁ ହତ୍ୟା କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରେ।

ଅବସାଦର କାରଣ

- ଆତ୍ମୀୟମାନଙ୍କ ମୃତ୍ୟୁ ବା ବିଚ୍ଛେଦ
- ମୂଲ୍ୟବାନ୍ ଓ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଜିନିଷ ହରାଇବା
- ଧନ, ସମ୍ପତ୍ତି, ମାନସମ୍ମାନ ହରାଇବା
- ଆର୍ଥିକ ଅଭାବ, ଦାରିଦ୍ର୍ୟ, ନିଯୁକ୍ତି ନ ପାଇବା
- ପରୀକ୍ଷାରେ, ବ୍ୟବସାୟରେ ବା ଯେକୌଣସି କାର୍ଯ୍ୟରେ ଅକୃତକାର୍ଯ୍ୟ ହେବା
- ପରିବାରର ଲୋକ ସହ ଓ ବନ୍ଧୁମାନଙ୍କ ସହ କଳି ଲାଗିବା ବା ଭୁଲ ବୁଝାମଣା ହେବା।
- ପ୍ରେମଜନିତ ବ୍ୟାପାରରେ ନୈରାଶ୍ୟ ହେବା
- ସବୁବେଳେ ସବୁ କାମରେ ନୈରାଶ୍ୟ ବା ହତୋତ୍ସାହ
- ବହୁଦିନ ଧରି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଖରାପ ରହିବା

ମାନସିକ ରୋଗ ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ କହନ୍ତି ଯେ, ଏହା ମସ୍ତିଷ୍କରେ ଜୈବ ରାସାୟନିକ ଅସନ୍ତୁଳନ ଯୋଗୁଁ ହୋଇଥାଏ। ସାଧାରଣତଃ ଏହା ସ୍ତ୍ରୀଲୋକମାନଙ୍କଠାରେ ୩୦ ବର୍ଷ ପରେ ଦେଖାଯାଏ। ସ୍ତ୍ରୀଲୋକମାନଙ୍କର ଋତୁସ୍ରାବ ବନ୍ଦ ହେବା ସମୟରେ ଏହା ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ଥାଏ। ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଜୈବରସ କ୍ଷରଣର ହ୍ରାସ ଏହି ସମୟରେ ହୋଇଥାଏ। ଫଳରେ ଏହି ଜୈବରସର ପରିବର୍ତ୍ତନ ହିଁ ରୋଗ ପାଇଁ ଦାୟୀ।

ମୃତ୍ୟୁ ବା ବିଚ୍ଛେଦ ଯୋଗୁଁ ବିଷାଦ

ହଠାତ୍ କୌଣସି ଆତ୍ମୀୟର ମୃତ୍ୟୁ ବା ବିଚ୍ଛେଦ ଆମକୁ ଦୁଃଖ ଦେଇଥାଏ। କୌଣସି ଆତ୍ମୀୟର ମୃତ୍ୟୁ ହୋଇଛି ବୋଲି ହଠାତ୍ ଶୁଣିଲେ ଆମେ ବିଶ୍ୱାସ କରୁ ନାହିଁ। ଆମେ ଏପରି ହୋଇ ନ ପାରେ ବୋଲି କହି ମନା କରୁ। କିନ୍ତୁ ଯେତେବେଳେ ଏହା ନିଶ୍ଚିତ ବୋଲି ଜଣାପଡ଼େ, ଆମେ ତାହାକୁ ଅତର୍କିତ ଭାବେ ଗ୍ରହଣ କରିନେଉ। ଆମେ ବାକ୍‌ଶକ୍ତି ହରାଉ। ଆମ ଦେହ ଥରେ, ଆମେ ଠିଆ ହେବାକୁ ଦୁର୍ବଳ ମନେ କରୁ। ଆମେ କିଛି ଭାବିପାରୁ ନାହିଁ ଓ ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେଇପାରୁ ନାହିଁ। ଆମେ କାନ୍ଦୁ। ଆମେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ନିରାଶ୍ରୟ ଓ ଦୁଃଖ ଅନୁଭବ କରୁ। ପ୍ରାଥମିକ ଆଘାତ ଅଳ୍ପ କମିଗଲେ ଆମେ ଅସ୍ୱସ୍ତି ବା ଅତ୍ୟଧିକ କ୍ଳାନ୍ତି ଅନୁଭବ କରୁ। ଆମେ ଗୋଟିଏ ସ୍ଥାନରେ ପଡ଼ିରହୁ। ମୃତ ବ୍ୟକ୍ତିର ସ୍ମୃତି ଆମ ମନ ଭିତରେ ପୂରିରହେ। ତା'ର ପ୍ରତିବିମ୍ବ ଆମ ମୁଣ୍ଡ ମଧ୍ୟରେ ଖେଳିବୁଲେ। ଆମେ ତା' ବିଷୟରେ କଥାବାର୍ତ୍ତା କରୁ। ସମୟେ ସମୟେ ଆମ ଅନୁଭବ କରୁ ଯେ ମୃତ ବ୍ୟକ୍ତି ଆମ ସହିତ କଥାବାର୍ତ୍ତା କରୁଛି। ଅନେକ ସମୟରେ ସନ୍ଦେହ କରୁ ଯେ ମୃତ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଉପଯୁକ୍ତ ଚିକିତ୍ସା କରାଯାଇ ନାହିଁ, ତେଣୁ ଡାକ୍ତର ଓ ନର୍ସଙ୍କୁ ନିନ୍ଦା କରୁ। ଆମ ନିଦ୍ରାରେ ବ୍ୟାଘାତ ଘଟେ ଓ ଆମେ କୌଣସି କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାକୁ ସକ୍ଷମ ହେଉ ନାହୁଁ।

ସାଧାରଣତଃ ଏ ପ୍ରକାର ବ୍ୟାଘାତ ୪ ସପ୍ତାହରୁ ୮ ସପ୍ତାହ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରହେ ଓ ଏହା ମଧ୍ୟରେ ଆମେ ନିଜକୁ ସାନ୍ତ୍ୱନା ଦେଇ ନୂଆ ପରିସ୍ଥିତି ସହିତ ଖାପ ଖୁଆଇ ନେଉ। ଯଦି ଏ ପ୍ରକାର ଦୁଃଖ ୬ ମାସ ପରେ ମଧ୍ୟ ହେଉଥାଏ, ତା'ହେଲେ ଏହା ଅସାଧାରଣ ହୋଇଯାଏ। ଆମେ ଏ ପ୍ରକାର ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ପ୍ରଥମରୁ ଚିହ୍ନିପାରିବା, ସେମାନେ ଅସାଧାରଣ ବ୍ୟବହାର ପ୍ରଦର୍ଶନ କରନ୍ତି। ଅନ୍ୟର ମୃତ୍ୟୁ ସମୟରେ ସେମାନେ ଦୁଃଖ ପ୍ରକାଶ କରିବା ପରିବର୍ତ୍ତେ ରାଗ ଓ ଅସ୍ୱଚ୍ଛ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରନ୍ତି। ସେମାନେ ଶୁଅନ୍ତି ନାହିଁ, ମାନ୍ଦା ବା ନିରବ ରହନ୍ତି। ସେମାନେ ଅନ୍ୟମାନେ ଚାହୁଁ ନ ଥିବା କାର୍ଯ୍ୟକଳା ପ୍ରଦର୍ଶନ କରନ୍ତି ଓ ଅସ୍ଥିର ହୁଅନ୍ତି। ମୃତ ବ୍ୟକ୍ତି ଯେଉଁପ୍ରକାର ରୋଗ ଦ୍ୱାରା ଆକ୍ରାନ୍ତ ହୋଇଥିଲା, ସେହି ରୋଗର ଲକ୍ଷଣ ପ୍ରକାଶ କରନ୍ତି। ସେମାନେ ପ୍ରାଚୁର୍ଯ୍ୟ ମଧ୍ୟକୁ ପ୍ରବେଶ କରନ୍ତି ଓ ସେଥିପାଇଁ ବହୁତ ଖର୍ଚ୍ଚ କରି ଶେଷରେ ସର୍ବସ୍ୱାନ୍ତ ହୁଅନ୍ତି। ସେମାନେ ଆତ୍ମହତ୍ୟା କରିବାକୁ ଇଚ୍ଛା କରନ୍ତି ଓ ଏଥିପାଇଁ ଉଦ୍ୟମ କରନ୍ତି। ସେମାନେ ଭାରି ଉତ୍କଣ୍ଠିତ ହୁଅନ୍ତି, ମାନସିକ ଅଶାନ୍ତି ଭୋଗ କରନ୍ତି। ସେମାନେ ରାଗୀ ଓ ହିଂସ୍ର ହୋଇପାରନ୍ତି। ସେମାନଙ୍କୁ ଚିକିତ୍ସା ଦରକାର। ଅତ୍ୟାବଶ୍ୟକ ଦୁଃଖକୁ ଠିକ୍ ଭାବେ ପ୍ରକାଶ କରିବା ପାଇଁ ତାଙ୍କୁ ଶିଖାଇବା ଆବଶ୍ୟକ।

ଅବସାଦର ଆରମ୍ଭ

ସାଧାରଣତଃ ବିଷାଦ ରୋଗରେ ପରିଣତ ହେବା ପାଇଁ ଅନେକ କାରଣ ରହିଛି। ଏଗୁଡ଼ିକ ବଂଶଗତ କାରଣ, ବ୍ୟକ୍ତିର ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ, ତା'ର କଷ୍ଟ ସହିବାର ଶକ୍ତି ଏବଂ ପରିବାର ଲୋକ ଓ ବନ୍ଧୁମାନଙ୍କ ସହିତ ସମ୍ପର୍କ ଏବଂ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କଠାରୁ ପାଉଥିବା ସାହାଯ୍ୟ ଓ ସହାନୁଭୂତି, ସମସ୍ୟାର ପ୍ରକୃତି ଓ ଗୁଣ ଏବଂ ତାହା କିପରି ଘଟିଲା ପ୍ରଭୃତି କାରଣ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରେ।

ଅବସାଦ ବଂଶଗତ କି ?

ମାନସିକ ବିଷାଦ (Depression) : କେତେକାଂଶରେ ବଂଶଗତ ହୋଇଥାଏ, ଯେଉଁମାନଙ୍କୁ ହୋଇଥାଏ ସେମାନଙ୍କ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ଅପେକ୍ଷା ଏହି ରୋଗ ହେବାର ଅଧିକ ସମ୍ଭାବନା ଥାଏ।

ଚିକିତ୍ସା

ଯେତେବେଳେ ଆରମ୍ଭ ହେଉଥିବ ବା ରୋଗ ଆଡ଼କୁ ଗତି କରୁଥିବ ସେତେବେଳେ ରୋଗୀକୁ ମାନସିକ ରୋଗ ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ପାଖକୁ ନେବା ଉଚିତ। ଡାକ୍ତରଙ୍କ ଉପଦେଶକୁ ଯତ୍ନର ସହିତ ମାନିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ତାଙ୍କ ସହିତ ପୂର୍ଣ୍ଣ ସହଯୋଗ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ। ଏହାର ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଚିକିତ୍ସା ତଥା-ଔଷଧ ଚିକିତ୍ସା, ବିଜୁଳି ଚିକିତ୍ସା, ମନସ୍ତାତ୍ତ୍ୱିକ ଚିକିତ୍ସା, ପାରିବାରିକ ଚିକିତ୍ସା ଓ ଦଳଗତ ଭାବେ ଚିକିତ୍ସା କରିବା ପ୍ରଭୃତି ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରଣାଳୀ ରହିଛି। ଡାକ୍ତରମାନେ ଏକ ସମୟରେ ଏକରୁ ଅଧିକ ପ୍ରକାର ପ୍ରଣାଳୀଦ୍ୱାରା ଚିକିତ୍ସା କରିପାରନ୍ତି।

ଔଷଧ ଚିକିତ୍ସା

ବର୍ତ୍ତମାନ ଏପ୍ରକାର ରୋଗ ନିରୋଧ ପାଇଁ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ବଟିକା ଓ କ୍ୟାପସୁଲ୍ ବାହାରିଛି। ଇମିପ୍ରାମିନ୍, ଆମିଟ୍ରିପ୍ଟିଲିନ୍ ପ୍ରଭୃତି ଔଷଧଗୁଡ଼ିକ ଏ ରୋଗ ପ୍ରତିଷେଧ ପାଇଁ ପ୍ରସିଦ୍ଧ ଔଷଧ। ଏହା ସହିତ ଆଧୁନିକ ଔଷଧମାନ ଯଥା- ସିଟାଲୋପ୍ରାମ୍, ଏସ୍-ସିଟାଲୋପ୍ରାମ୍, ଭେନ୍‌ଲାଫେକ୍ସିନ୍, ମିଟ୍ରାଜେପିନ୍, ଫ୍ଲୁଅକ୍ସିଟିନ୍, ପାରକ୍ସିଟିନ୍ ଆଦି ମଧ୍ୟ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ। ମାତ୍ର ଆଠ ଦଶଟି ଦିନ ଔଷଧ ବ୍ୟବହାର କଲେ ରୋଗର କୌଣସି ପ୍ରକାର ପରିବର୍ତ୍ତନ ହୋଇ ନ ପାରେ, ମସ୍ତିଷ୍କ ମଧ୍ୟରେ କାମ କରିବାକୁ ଔଷଧ ସମୟ ନେଇଥାଏ। ତେଣୁ ରୋଗୀ ଓ ପରିବାରର ଲୋକ ରୋଗୀ ଔଷଧ ଖାଇବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଭଲ ହୋଇଯିବାର ଆଶା ନ କରିବା ଉଚିତ। ଅନ୍ତତଃ ପନ୍ଦରଦିନ ଔଷଧ ଖାଇସାରିବା ପରେ ଡାକ୍ତର ରୋଗୀର ଅବସ୍ଥା ଦେଖି ଯଦି ଦରକାର ପଡ଼େ ଔଷଧ ପରିମାଣ ବଢ଼ାଇ ପାରନ୍ତି। ଯଦି ରୋଗୀ ଭଲ ଭାବରେ ନ ଶୁଏ, ତା'ହେଲେ ସେ ନିଦ ଔଷଧ ଦେଇପାରନ୍ତି।

ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ଅନୁସାରେ ରୋଗୀ ନିୟମିତ ଓ ଉପଯୁକ୍ତ ପରିମାଣର ଔଷଧ ଖାଇବା ଉଚିତ। ଡାକ୍ତରଙ୍କ ସହ ପରାମର୍ଶ କରି ଔଷଧର ପରିମାଣ କମାଇବା ବା ବନ୍ଦ କରିବା ଉଚିତ। କେତେକ ଲୋକଙ୍କଠାରେ ଏ ଔଷଧର କୁପରିଣାମ ସ୍ୱରୂପ ପାଟି ଶୁଖିଯିବା, ଆଖିକୁ ଜାଲଜାଲିଆ ଦିଶିବା, ହୃତ୍‌ସ୍ପନ୍ଦନ ବଢ଼ିଯିବା, ଝାଡ଼ା ପରିଷ୍କାର ନ ହେବା, ହାତ ପ୍ରଭୃତି ସାମାନ୍ୟ ଥରିବା ଇତ୍ୟାଦି ଦେଖାଯାଏ। ଏସବୁ ଲକ୍ଷଣ କ୍ଷଣସ୍ଥାୟୀ ଓ ଏହା ଅଳ୍ପ ଦିନ ମଧ୍ୟରେ ଦୂରହୁଏ। ତେଣୁ ଔଷଧ କମାଇବା ବା ବନ୍ଦ କରିବା ଅନାବଶ୍ୟକ। ଏହି ସମୟରେ ଯଥେଷ୍ଟ ପାଣି ପିଇବା ଓ ସବୁଜ ପନିପରିବା, ଫଳ ପ୍ରଚୁର ଖାଇବା ଦରକାର। ଯଦି ଏହି କୁପରିଣାମ ଅଧିକ ହୁଏ ତା'ହେଲେ ଶୀଘ୍ର ଡାକ୍ତରଙ୍କ ସହିତ ପରାମର୍ଶ କରିବା ଦରକାର। ସାଧାରଣତଃ ଏହି ଔଷଧ କେତେ ମାସ ବା ବର୍ଷାଧିକ ଦିଆହୁଏ।

ସାମୂହିକ ଚିକିତ୍ସା (Group Therapy)

ଯେଉଁମାନେ ପାରିପାର୍ଶ୍ୱିକ ଅବସ୍ଥା ବା କାରଣ ଯୋଗୁଁ ଏପ୍ରକାର ରୋଗରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହୋଇଥାଆନ୍ତି, ସେମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ସାଧାରଣତଃ କେତେଗୁଡ଼ିଏ ସମସ୍ୟା ଏଥିପାଇଁ ଦାୟୀ। ତେଣୁ ସମାନ ଅବସ୍ଥା ଭୋଗିଥିବା ଏକତ୍ର ବସି ପରସ୍ପର ସହ ଆଲୋଚନା କରି ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ ବିଷୟ ସ୍ଥିର କରିବା ଆବଶ୍ୟକ। ଏହାକୁ 'ଗ୍ରୁପ୍‌ଥେରାପି' କୁହାଯାଏ। ସାଧାରଣତଃ ଛ'ରୁ ଦଶ ଜଣ ଏପ୍ରକାର ରୋଗୀ ସପ୍ତାହରେ ଥରେ ଏକାଠି ହୋଇ ଆଲୋଚନା କରିବା ଦରକାର। ଆମ ଦେଶରେ ଏପ୍ରକାର ପ୍ରଣାଳୀ ଖୁବ୍ ଉପଯୋଗୀ।

ମନସ୍ତତ୍ତ୍ୱ ଚିକିତ୍ସା (Psychotherapy)

ରୋଗୀ ସହ କଥାବାର୍ତ୍ତା କରି ତା'ର ସମସ୍ୟା ବିଷୟରେ ପଚରାଉଚୁରା କରିବା ଉଚିତ। ରୋଗୀକୁ ତା'ର ଅକୃତକାର୍ଯ୍ୟ, ନୈରାଶ୍ୟ ଏବଂ ସେ କ'ଣ ପାଇଁ ଚିନ୍ତିତ ରହିଛି ଇତ୍ୟାଦି ବିଷୟ ବୁଝାଇବା ଆବଶ୍ୟକ। ତାକୁ ତା'ର କାର୍ଯ୍ୟଦକ୍ଷତା ଓ ସୀମା ବିଷୟରେ ବୁଝାଇବା ଦରକାର। ସେ ମଧ୍ୟ କିପରି ନିଜକୁ ପରିସ୍ଥିତି ସହ ଖାପ ଖୁଆଇ ଜୀବନରେ ବାସ୍ତବତା ପ୍ରତି ସଜାଗ ରହିବ, ତାହା ମଧ୍ୟ ତାକୁ ବୁଝାଇବା ଉଚିତ। ସେ ଆବଶ୍ୟକ କରୁଥିବା ସାହାଯ୍ୟ, ସହାନୁଭୂତି, ଉପଦେଶ ଓ ଉତ୍ସାହ ତାକୁ ଦେବା ଦରକାର। ଫଳରେ ସେ ତା' ଉପରେ ଥିବା ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର ସମସ୍ୟାଗୁଡ଼ିକୁ ପାର ହୋଇପାରିବ। ଏହା ହିଁ ହେଉଛି ମନସ୍ତାତ୍ତ୍ୱିକ ଚିକିତ୍ସା ବା ସାଇକୋଥେରାପି। ସାଧାରଣତଃ ଯଦି ଦରକାର ପଡ଼େ ପ୍ରତିଦିନ ୪୫ ମିନିଟ୍‌ରୁ ୬୦ ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସାଇକୋଥେରାପି ଦିଆଯାଏ ଓ ପରେ ସପ୍ତାହକୁ ଥରେ ଦିଆଯାଏ।

ପାରିବାରିକ ଚିକିତ୍ସା (Family Therapy)

ରୋଗୀର ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ ପରିବାରର ସଦସ୍ୟମାନଙ୍କର ବହୁ ଗୁରୁଦାୟିତ୍ୱ ରହିଛି। ସେମାନେ ରୋଗୀର ସମସ୍ୟା ବୁଝିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଏହାର ସମାଧାନ କରିବା ପାଇଁ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ସହଯୋଗ ଓ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା ସହ ରୋଗୀକୁ ମଧ୍ୟ ସାହାଯ୍ୟ କରିବେ ଓ (ମାନସିକ ବିଷାଦ) କିପରି ପୁନର୍ବାର ନ ହେବ ସେଥିପ୍ରତି ଯତ୍ନଶୀଳ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ।

ବିଜୁଳି ଚିକିତ୍ସା ବା ଇ.ସି.ଟି. (ECT)

ଇ.ସି.ଟି. ଦୁଇ ଦିନରେ ଥରେ ଲେଖାଏଁ ଦିଆଯାଏ। ଡିପ୍ରେସନ ପ୍ରତିରୋଧକ ଔଷଧ ମଧ୍ୟ ଇସିଟି ସହିତ ଦିଆଯାଏ। ଇ.ସି.ଟି.ରେ କୌଣସି କୁପରିଣାମ ଆଜି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଜଣାପଡ଼ି ନାହିଁ।

ଆପଣମାନେ କ'ଣ କରିପାରିବେ ?

ଆପଣ ଯଦି ଜାଣିପାରନ୍ତି ଯେକୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତି ଏପ୍ରକାର ରୋଗଦ୍ୱାରା ଆକ୍ରାନ୍ତ ହୋଇଛି।

- ସଂପୃକ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ମାନସିକ ରୋଗ ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ପାଖକୁ ନିଅନ୍ତୁ।
- ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ ତାଙ୍କୁ ବାଧ କରି ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପାଖକୁ ନିୟମିତ ନିଅନ୍ତୁ।
- ଦୟାଶୀଳ ହୋଇ ରୋଗୀସହ କଥାବାର୍ତ୍ତା କରନ୍ତୁ। ତାହାର ଅନୁଭବ ଓ ସମସ୍ୟା ବିଷୟରେ ଧୈର୍ଯ୍ୟ ଧରି ଶୁଣନ୍ତୁ।
- ଅବସାଦଗ୍ରସ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ଉତ୍ସାହ ଦିଅନ୍ତୁ। ତାଙ୍କୁ ପ୍ରବୋଧ ଦିଅନ୍ତୁ ଯେ ଆଗକୁ ଭଲ ଦିନ ଆସୁଛି ଓ ହସି ହସି ସମସ୍ୟାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେବାକୁ ପଡ଼ିବ।
- ମାନସିକ ଅବସାଦଗ୍ରସ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ଖାଦ୍ୟ ଏବଂ ପରିଷ୍କାର ପରିଚ୍ଛନ୍ନତା ପ୍ରତି ଯତ୍ନ ଦିଅନ୍ତୁ।
- ଯଦି ରୋଗୀ ଆତ୍ମହତ୍ୟା କରିବାକୁ ଇଚ୍ଛା କରୁଥାଏ ଓ ଆତ୍ମହତ୍ୟା କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରୁଥାଏ ତା'ହେଲେ ତା'ପ୍ରତି ସଯତ୍ନ ରହି ସର୍ବଦା ଜଗି ରହନ୍ତୁ। ଗୋଟିଏ ମୁହୂର୍ତ୍ତ ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ତାଙ୍କୁ ଏକୁଟିଆ ଛାଡ଼ନ୍ତୁ ନାହିଁ। ଯଦି ଏହା ସମ୍ଭବ ନ ହୁଏ, ତା'ହେଲେ ତାଙ୍କୁ ଡାକ୍ତରଖାନାରେ ରଖି ଦିଅନ୍ତୁ।
- ମନେ ରଖନ୍ତୁ ମାନସିକ ବିଷାଦ ରୋଗ ନିଶ୍ଚିତ ଭାବେ ଭଲ ହୋଇଯାଏ। ■

ମାନସିକ ରୋଗ ବିଶେଷଜ୍ଞ, ଶ୍ରୀନିଳୟ, ପୁରୀଘାଟରୋଡ଼, କଟକ-୯
ମୋ: ୯୪୩୭୧୬୩୪୦୬

ଅବସାଦ ପରୀକ୍ଷଣ

ଡିପ୍ରେସନ୍ ବା ଅବସାଦ ଏକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ମାନସିକ ଅସୁସ୍ଥତା, ଯାହା ବ୍ୟକ୍ତିର ମାନସିକ ସ୍ଥିତି, ଭାବନା, ଚିନ୍ତାଧାରା, ବ୍ୟବହାର ଏବଂ ଦୈନନ୍ଦିନ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମତାକୁ ଗଭୀର ଭାବେ ପ୍ରଭାବିତ କରିଥାଏ। ଏହା ଦୁର୍ଦ୍ଦଶା ଏବଂ ଦୁଃଖର ଏକ ଅବସ୍ଥା, ଯେଉଁଥିରେ ବ୍ୟକ୍ତି ଲମ୍ବା ସମୟ ଧରି ନିଜକୁ ଅସହାୟ ଏବଂ ନିରାଶ ଅନୁଭବ କରିପାରେ। ଏହି ଅବସ୍ଥା କେବଳ ମନୋସ୍ଥିତିକୁ ନୁହେଁ, ବରଂ ଶାରୀରିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଏବଂ ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନର ଅନେକ କ୍ଷେତ୍ରକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରେ। ଅବସାଦ କେବଳ ଏକ ସାଧାରଣ ଦୁଃଖ ନୁହେଁ, ବରଂ ଏହା ଏକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ମାନସିକ ସମସ୍ୟା, ଯାହା ଉଚିତ ଚିକିତ୍ସା ଓ ସମୟାନୁସାରେ ପରାମର୍ଶ ନ ମିଳିଲେ ଗମ୍ଭୀର ଅବସ୍ଥାରେ ପହଞ୍ଚିପାରେ।

ପ୍ରଫେସର ଡା. ଅମ୍ରିତ ପାଟଯୋଷୀ

ଡିପ୍ରେସନ୍ ଟେଷ୍ଟିଂ କ'ଣ?

ଡିପ୍ରେସନ୍ ବା ଅବସାଦକୁ ଚିହ୍ନଟ କରି ତାହାର ଉପଚାର କରିବା ଏବଂ ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟାଗୁଡ଼ିକୁ ଠିକ୍ କରିବା ପାଇଁ ଡିପ୍ରେସନ୍ ଟେଷ୍ଟିଂ ଏକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା। ଏହି ପରୀକ୍ଷା ଦ୍ୱାରା ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ଅବସାଦ ଅବସ୍ଥାରେ ଅଛି କି ନାହିଁ, ଏହା କେତେ ଗୁରୁତର ଅଛି, ତାହା ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ କରାଯାଏ। ଏହି ଟେଷ୍ଟିଂ ମନୋବିଜ୍ଞାନୀ ଏବଂ ମନୋଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ଦ୍ୱାରା କିମ୍ବା ଏକ ସ୍ୱୟଂମୂଲ୍ୟାୟନ ମାଧ୍ୟମରେ କରାଯାଇପାରେ।

ଅବସାଦ ପରୀକ୍ଷଣ କେତେ ପ୍ରକାର?

ଅବସାଦ ପରୀକ୍ଷଣ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ହୋଇପାରେ। ଏହି ପରୀକ୍ଷା ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତିର ମାନସିକ ସ୍ଥିତି, ଅନୁଭୂତି, ଚିନ୍ତାଧାରା ଏବଂ ବ୍ୟବହାରକୁ ମୂଲ୍ୟାୟନ କରି ଡିପ୍ରେସନ୍‌ର ଗୁରୁତ୍ୱ ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ କରେ। ଡିପ୍ରେସନ୍ ଟେଷ୍ଟ ମୁଖ୍ୟତଃ ତିନିଟି ପ୍ରକାର- ସ୍ୱୟଂମୂଲ୍ୟାୟନ (Self-Assessment), **ସ୍କ୍ରିନିଂ ପରୀକ୍ଷା** (Screening Tests), **କ୍ଲିନିକାଲ୍ ଡାଇଗ୍ନୋସିସ୍** (Clinical Diagnosis)।

ସ୍ୱୟଂମୂଲ୍ୟାୟନ (Self-Assessment)

ଏହି ଟେଷ୍ଟ ଏକ ସ୍ୱୟଂମୂଲ୍ୟାୟନ ପ୍ରକ୍ରିୟା, ଯେଉଁଥିରେ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜ ଲକ୍ଷଣଗୁଡ଼ିକୁ ମୂଲ୍ୟାୟନ କରିପାରନ୍ତି।

- ଏହି ପରୀକ୍ଷା ଏମିତି ଏକ ପ୍ରଶ୍ନାବଳୀ ଅଟେ, ଯେଉଁଥିରେ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜର ଅନୁଭୂତି, ଚିନ୍ତାଧାରା ଏବଂ ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନ ଉପରେ ଡିପ୍ରେସନ୍‌ର ପ୍ରଭାବ ବ୍ୟାଖ୍ୟା କରିଥାନ୍ତି।

ସ୍କ୍ରିନିଂ ପରୀକ୍ଷା (Screening Tests)

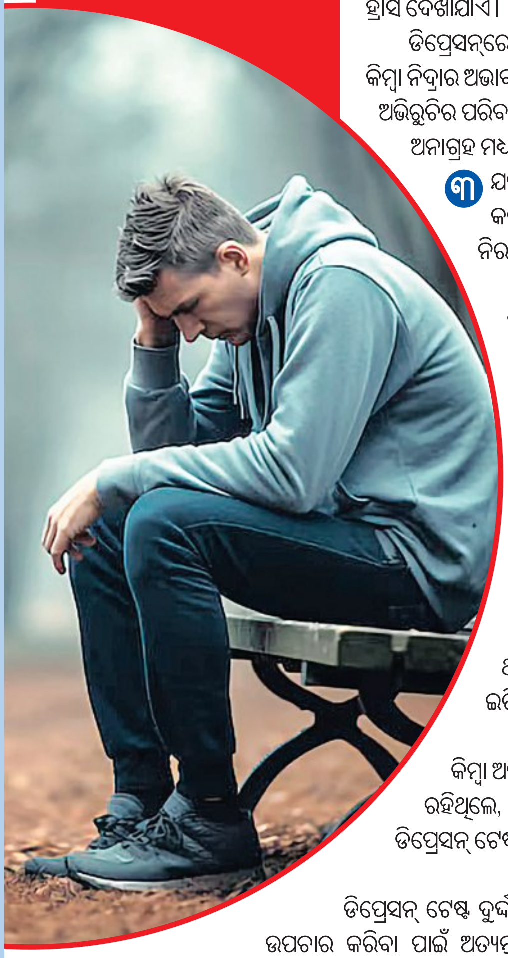
ଏହି ପରୀକ୍ଷା ଡାକ୍ତରମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା କରାଯାଏ। ଏହା ଏକ ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ମୂଲ୍ୟାୟନ ଟେଷ୍ଟ ମାଧ୍ୟମରେ ବ୍ୟକ୍ତିର ଅବସ୍ଥା ମାପାଯାଏ।

କ୍ଲିନିକାଲ୍ ଡାଇଗ୍ନୋସିସ୍ (Clinical Diagnosis)

ଜଣେ ମନୋବିଶେଷଜ୍ଞ ଏହି ପରୀକ୍ଷା କରି ବ୍ୟକ୍ତିର ଇତିହାସ, ଲକ୍ଷଣ ଏବଂ ଦୈନନ୍ଦିନ ଚାଲିଚଳଣକୁ ବିଶ୍ଳେଷଣ କରି ଡିପ୍ରେସନ୍ ଅଛି କି ନାହିଁ, ତାହା ନିଶ୍ଚିତ କରନ୍ତି।

ଡିପ୍ରେସନ୍ ଟେଷ୍ଟ କେବେ କରାଯିବା ଉଚିତ?

ଡିପ୍ରେସନ୍ ଏକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟା, ଯାହା ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତିର ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନ ଉପରେ ଗଭୀର ପ୍ରଭାବ ପକାଇପାରେ। ଠିକ୍ ସମୟରେ ଏହାର ଚିହ୍ନଟ ଏବଂ ଉପଚାର କରା ନଗଲେ, ଜୀବନର ଗୁଣବତ୍ତା ହ୍ରାସ ପାଇପାରେ। ନିମ୍ନଲିଖିତ ପରିସ୍ଥିତିଗୁଡ଼ିକ ଉପସ୍ଥିତ ଥିଲେ, ଡିପ୍ରେସନ୍ ଟେଷ୍ଟ କରାଯିବା ଅତ୍ୟାବଶ୍ୟକ।



୧ ଯଦି ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ଲମ୍ବା ସମୟ ଧରି ଦୁଃଖ, ନିରାଶା ଏବଂ ମାନସିକ ଅସ୍ଥିରତା ଅନୁଭବ କରୁଛନ୍ତି।

ଯଦି ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ଦୈନନ୍ଦିନ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମତା ହ୍ରାସ ଅନୁଭବ କରୁଛନ୍ତି, କୌଣସି କାମରେ ଆଗ୍ରହ ରହୁ ନାହିଁ। ନିଜକୁ ନିରାଶ ଅନୁଭବ କରୁଛନ୍ତି, ତେବେ ଏହି ଅବସ୍ଥାରେ ଡିପ୍ରେସନ୍ ଚିହ୍ନଟ ହୋଇପାରେ।

୨ ଯଦି ନିଦ୍ରାରେ ସମସ୍ୟା, ଭୋଜନ ଅଭିରୁଚିର ପରିବର୍ତ୍ତନ ଏବଂ ଦୈନନ୍ଦିନ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମତା ହ୍ରାସ ଦେଖାଯାଏ।

ଡିପ୍ରେସନ୍‌ରେ କେହି କେହି ଅତ୍ୟଧିକ ନିଦ୍ରା କିମ୍ବା ନିଦ୍ରାର ଅଭାବ ଅନୁଭବ କରିପାରନ୍ତି। ଭୋଜନ ଅଭିରୁଚିର ପରିବର୍ତ୍ତନ ଏବଂ ଦୈନନ୍ଦିନ କାମରେ ଅନାଗ୍ରହ ମଧ୍ୟ ଏହାର ଲକ୍ଷଣ ହୋଇପାରେ।

୩ ଯଦି ବ୍ୟକ୍ତି ଆତ୍ମହତ୍ୟା ଚିନ୍ତା କରୁଛନ୍ତି ଏବଂ ମାନସିକ ସ୍ଥିତି ନିରନ୍ତର ଖରାପ ରହୁଛି।

ଯଦି ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜ ଜୀବନକୁ ଅନର୍ଥକ ମନେ କରୁଛନ୍ତି, ଆତ୍ମହତ୍ୟା ବିଷୟରେ ଚିନ୍ତା କରୁଛି, ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ଅଲଗା କରୁଛନ୍ତି, ତେବେ ଏହି ଅବସ୍ଥା ଗମ୍ଭୀର ହୋଇପାରେ। ଅତିଶୀଘ୍ର ମନୋବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ନେବା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ।

୪ ଯଦି ପୂର୍ବରୁ ମନୋସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟା ଥିଲା କିମ୍ବା କୌଣସି ଏହି ପ୍ରକାର ଇତିହାସ ରହିଛି।

ପୂର୍ବରୁ ଡିପ୍ରେସନ୍, ଆଂଜାଇଟି କିମ୍ବା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ମାନସିକ ସମସ୍ୟା ରହିଥିଲେ, ନିୟମିତ ମୂଲ୍ୟାୟନ ଏବଂ ଡିପ୍ରେସନ୍ ଟେଷ୍ଟ କରିବା ଅତ୍ୟାବଶ୍ୟକ।

ଡିପ୍ରେସନ୍ ଟେଷ୍ଟ ଦୁର୍ଦ୍ଦଶା ଚିହ୍ନଟ କରିବା ଏବଂ ଏହାକୁ ଉପଚାର କରିବା ପାଇଁ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ପଦକ୍ଷେପ। ଏହା କେବଳ ମାନସିକ ଅବସ୍ଥାର ମୂଲ୍ୟାୟନ କରିବାର ଉପାୟ ନୁହେଁ, ବରଂ ଏହା ବ୍ୟକ୍ତିର ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଏବଂ ଜୀବନର ଗୁଣବତ୍ତା ବଢ଼ାଇବା ପାଇଁ ଏକ ମୁଖ୍ୟ ଅଂଶ। ଡିପ୍ରେସନ୍ ଠିକ୍ ସମୟରେ ଚିହ୍ନଟ ହୋଇ ଉଚିତ ଚିକିତ୍ସା ଏବଂ ସମର୍ଥନ ମିଳିଲେ, ବ୍ୟକ୍ତି ଏଥିରୁ ସୁସ୍ଥ ହୋଇପାରନ୍ତି। ଜୀବନକୁ ପୁଣି ଏକ ନୂଆ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣରେ ଦେଖିପାରନ୍ତି।

ମନୋସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଏବଂ ଏହାକୁ ଆବହେଳା କଲେ ଜୀବନର ଅନେକ କ୍ଷେତ୍ର ଉପରେ ଖରାପ ପ୍ରଭାବ ପଡ଼ିପାରେ। ଯଥା – ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସମ୍ପର୍କ, କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମତା, ଶାରୀରିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ, ଏବଂ ସାମାଜିକ ଜୀବନରେ ନକାରାତ୍ମକ ପ୍ରଭାବ ପକାଇପାରେ। ତେଣୁ, ଯଦି ଏହି ଲକ୍ଷଣଗୁଡ଼ିକ ଦେଖାଯାଏ, ତେବେ ଅବସାଦ ପରୀକ୍ଷଣ କରି ଏକ ମନୋବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ସହ ଆଲୋଚନା କରିବା ଅତ୍ୟାବଶ୍ୟକ। ଏହି ଚିକିତ୍ସା କେବଳ ଔଷଧ ଦ୍ୱାରା ହେବ ନାହିଁ, ବରଂ ସାମାଜିକ ସମର୍ଥନ, ଆତ୍ମ-ସଚେତନତା ଏବଂ ମନୋଥେରାପି ମଧ୍ୟ ଏହି ଉପଚାର ପ୍ରକ୍ରିୟାର ଅଂଶ।

ଏକ ସୁସ୍ଥ ଏବଂ ସମୃଦ୍ଧ ମନୋସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଆମେ ନିଜେ ଏବଂ ଆମର ପରିବାର-ପରିଜନଙ୍କ ମାନସିକ ସ୍ଥିତି ପାଇଁ ସଚେତନ ହେବା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ। ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପ୍ରାଥମିକ ଅବଶ୍ୟକତା। ଏହାକୁ ଅବହେଳା କରିଲେ ଦୁର୍ଦ୍ଦଶା ସୃଷ୍ଟି କରିପାରେ। ତେଣୁ, ଡିପ୍ରେସନ୍‌ର ଲକ୍ଷଣ ଦେଖିଲେ, ଅବହେଳା ନ କରି, ତୁରନ୍ତ ଜଣେ ମନୋବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ନେବା ଜରୁରି। ମନୋସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ଯତ୍ନ ନିଅନ୍ତୁ ଏବଂ ଜୀବନକୁ ଏକ ସୁସ୍ଥ ଓ ସମୃଦ୍ଧ ଭାବରେ ଅନୁଭବ କରନ୍ତୁ। ■

ବରିଷ୍ଠ ମନସ୍ତତ୍ତ୍ୱବିତ୍, ଭୁବନେଶ୍ୱର

ଡାକ୍ତର ସତ୍ୟକାମ ମହାପାତ୍ର

ମହିଳାମାନେ ଅଧିକ ଅବସାଦଗ୍ରସ୍ତ

ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନରେ ମନଦୁଃଖ ଲାଗିବା ଏକ ସାଧାରଣ କଥା । ଆମେ ସମସ୍ତେ କିଛି ନା କିଛି କାରଣରୁ ବିଭିନ୍ନ ସମୟରେ ଦୁଃଖିତ ରହିଥାଉ । ଏହା ବିଶେଷତଃ କଠିନ ଓ ଚିନ୍ତାଜନକ ପରିସ୍ଥିତିରେ ଦେଖା ଯାଇଥାଏ । ଯେତେବେଳେ ପରିସ୍ଥିତି ବଦଳେ, ସେତେବେଳେ ସବୁ ଠିକ୍‌ଠାକ୍ ହୋଇଯାଏ । ମାତ୍ର କିଛି ଲୋକଙ୍କଠାରେ ମାନସିକ ଦୁଃଖ, ଉଦାସୀନତା ଲାଗି ରହେ ବା ଅଧିକ ମାତ୍ରାରେ ଦେଖା ଯାଇଥାଏ । ଯେତେବେଳେ ମନ ଦୁଇ ସପ୍ତାହରୁ ବେଶୀ ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅଧିକାଂଶ ସମୟ ଦୁଃଖ ରହିଥାଏ । ଏହାକୁ ଡିପ୍ରେସନ୍ ବା ଅବସାଦ ରୋଗ କୁହାଯାଏ ।

ଅବସାଦର ଉପଚାର

ଅବସାଦ ରୋଗର ଚିକିତ୍ସା ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ସମ୍ଭବ । ଏଥି ନିମନ୍ତେ ଯଥାଶୀଘ୍ର ମାନସିକ ରୋଗ ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ସହିତ ପରାମର୍ଶ ଜରୁରି । ରୋଗୀକୁ ଔଷଧ ଦିଆଯିବା ସହିତ ମନସ୍ତାତ୍ତ୍ୱିକ ଚିକିତ୍ସା କରାଯାଇଥାଏ । ଏହାର ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଔଷଧ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇଥାଏ । ଏହି ଔଷଧଗୁଡ଼ିକୁ ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସମୟ ପାଇଁ ସେବନ କରିବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ । ରୋଗର ଲକ୍ଷଣ କମିଲେ ଔଷଧର ମାତ୍ରା କମାଇ ଦିଆଯାଏ । ଡାକ୍ତରଙ୍କ ବିନା ପରାମର୍ଶରେ ଔଷଧ ବନ୍ଦ କରିଦେଲେ, ରୋଗର ଲକ୍ଷଣ ପୁଣି ଦେଖା ଦେଇଥାଏ । ଅଧିକାଂଶ ରୋଗୀ କିଛି ମାସ ଔଷଧ ଖାଇଲା ପରେ, ଲକ୍ଷଣ କମିଗଲେ ଔଷଧ ଖାଇବା ବନ୍ଦ କରିଦିଅନ୍ତି, ସେତେବେଳେ ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଦେଲେ ସେମାନେ ଭୁଲରେ ଭାବିଥାନ୍ତି ଯେ, ଆମେ ଔଷଧ ଉପରେ ନିର୍ଭର ହୋଇ ଯାଇଛୁ । ଔଷଧ ଖାଇବା ବନ୍ଦ କଲା ମାନେ ଲକ୍ଷଣ ପୁଣି ଦେଖା ଦେଉଛି । ଏଭଳି ଭାବିବା ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୁଲ୍ ଧାରଣା । ଚିକିତ୍ସାର କୋର୍ସ ଭିତରେ ଔଷଧ ଖାଇବା ବନ୍ଦ କରିଦେଲେ ଲକ୍ଷଣ ପୁଣି ଦେଖା ଦେଇଥାଏ ।

ଭାରତରେ ସର୍ବାଧିକ ଅବସାଦ ବ୍ୟକ୍ତି

ବିଶ୍ୱର ଅନ୍ୟ ଦେଶଗୁଡ଼ିକ ତୁଳନାରେ ଭାରତର ଜନସାଧାରଣମାନଙ୍କଠାରେ ଅବସାଦ ସର୍ବାଧିକ ଦେଖାଯାଏ । ଆମ ଦେଶରେ ପ୍ରତି ପାଞ୍ଚ ଜଣ ଲୋକଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ଜଣକଠାରେ ଅବସାଦ ଦେଖା ଯାଇଥାଏ । ଏହା ପୁରୁଷମାନଙ୍କ ଅପେକ୍ଷା ମହିଳାମାନଙ୍କଠାରେ ବେଶୀ ଦେଖା ଯାଇଥାଏ । ଅବସାଦ ମୁଖ୍ୟତଃ ୨୦-୪୦ ବର୍ଷ ବୟସ ମଧ୍ୟରେ ଦେଖା ଯାଇଥାଏ । ବେଳେବେଳେ ପିଲାମାନଙ୍କ ଠାରେ ମଧ୍ୟ ଏହି ରୋଗ ଦେଖା-ଯାଇଥାଏ ।

ସନ୍ତାନ ଜନ୍ମ ପରେ ମହିଳାଙ୍କଠାରେ ଅବସାଦ ରୋଗ

କେତେକ ମହିଳାଙ୍କଠାରେ ପିଲା ଜନ୍ମର ଠିକ୍ ପରେ ଅବସାଦ ରୋଗ ଦେଖା ଯାଇଥାଏ । ଡିପ୍ରେସନ ରୋଗ ଅଧିକ ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଲାଗି ରହିଲେ ଅନ୍ୟ କେତେକ ମାନସିକ ସମସ୍ୟା ଯଥା- ଉଦ୍‌ବେଗ ରୋଗ (ଆଙ୍ଗ୍‌ଜାଇଟି), ଛାନିଆ ରୋଗ (ପ୍ୟାନିକ୍ ରୋଗ) ଆଦି ଆରମ୍ଭ ହୋଇପାରେ । ଠିକ୍ ଭାବରେ ଅବସାଦ ରୋଗର ଚିକିତ୍ସା ନ କଲେ ଜୀବନରେ କିଛି ମାନସିକ ଚାପ ଆସିଲେ, ଅବସାଦ ବାରମ୍ବାର ବାହାରିବାର ଅନେକ ସମ୍ଭାବନା ଥାଏ ।

ଅବସାଦର କାରଣ ଅନେକ

ଅବସାଦ ରୋଗ ବିଭିନ୍ନ କାରଣରୁ ହୋଇପାରେ । ଏହାର ସବୁଠାରୁ ପ୍ରମୁଖ କାରଣ ହେଲା ମାନସିକ ଚାପ ବା ଷ୍ଟ୍ରେସ୍ । ଆଜିକାଲି ସ୍କୁଲ ଓ କଲେଜରେ ପାଠ ପଢୁଥିବା ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନଙ୍କ ଉପରେ ପାଠପଢ଼ା ଓ ପରୀକ୍ଷାରେ ଅଧିକ ନମ୍ବର ରଖିବା ପାଇଁ ସବୁବେଳେ ମାନସିକ ଚାପ ପଡୁଛି । ବିଭିନ୍ନ ଚାକିରି ଓ ବ୍ୟବସାୟ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ଅଧିକାଂଶ ସମୟରେ ଅତ୍ୟଧିକ କାର୍ଯ୍ୟଭାରର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେଉଛନ୍ତି । ଏହା ବ୍ୟତୀତ କାର୍ଯ୍ୟ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଅତ୍ୟଧିକ ପ୍ରତିଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱିତାମୂଳକ ମନୋଭାବ ରଖି କାମ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ମାନସିକ ଚାପର ବେଶୀ ଶିକାର ହେଉଛନ୍ତି । ଜୀବନରେ ଘଟୁଥିବା କେତେକ କଠିନ ଓ ଅସୁବିଧାଜନକ ଘଟଣାବଳୀ, ଯଥା- ବେରୋଜଗାର, ଆର୍ଥିକ ସଙ୍କଟ, ପାରିବାରିକ କଳହ,ପ୍ରେମ ସମ୍ପର୍କରେ ଅସଫଳତା, ଆତ୍ମୀୟ ଲୋକର ହଠାତ୍ ମୃତ୍ୟୁ ଆଦି ମାନସିକ ଚାପ ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ । ସବୁବେଳେ ନକରାତ୍ମକ ଚିନ୍ତାଧାରା ରଖି କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ଅପେକ୍ଷା ଅଧିକ ମାନସିକ ଚାପର ସମ୍ମୁଖୀନ ହୋଇ ଥାଆନ୍ତି ।

ଆତ୍ମହତ୍ୟା କରିଥାନ୍ତି ୨୦ ପ୍ରତିଶତ

ଅବସାଦ ରୋଗରେ ଦୁଇ ସପ୍ତାହରୁ ବେଶୀ ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମନ ଅଧିକାଂଶ ସମୟ ଦୁଃଖ ରହି ଥାଏ । କାହା ସହିତ ମିଳାମିଶା କରିବାକୁ ଇଚ୍ଛା ହୁଏ ନାହିଁ । ବ୍ୟକ୍ତି ସବୁବେଳେ ଏକୁଟିଆ ରହିବାକୁ ପସନ୍ଦ କରିଥାଏ । ଜୀବନର ବିଭିନ୍ନ ଇଚ୍ଛା ଓ ଆନନ୍ଦ ଦେଉଥିବା ବିଷୟ ସବୁ ଆଉ ଖୁସି ଦିଏ ନାହିଁ । ମନରେ ଏକାଗ୍ରତା ରହେ ନାହିଁ, ମନ ବିଚଳିତ ଓ ଅସ୍ଥିର ରହେ, ସ୍ମରଣ ଶକ୍ତି ହ୍ରାସ ପାଏ । ଅଧିକାଂଶ ସମୟରେ କ୍ଳାନ୍ତ ଲାଗେ ଓ କାମ କରିବାକୁ ଇଚ୍ଛା ହୁଏ ନାହିଁ । ନିଜର ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ କମିଯାଏ ଓ ଭବିଷ୍ୟତ ଅନ୍ଧକାର ଲାଗେ । ବ୍ୟକ୍ତି ଛୋଟ ଛୋଟ କଥାରେ ନିଜକୁ ଦୋଷୀ ମନେ କରେ । ମନରେ ଆତ୍ମହତ୍ୟାର ବିଚାର ଆସେ ଏବଂ ୧୫ ରୁ ୨୦ ପ୍ରତିଶତ ବ୍ୟକ୍ତି ଆତ୍ମହତ୍ୟା ମଧ୍ୟ କରିଥାନ୍ତି । ନିଦ ଓ ଭୋକ ସାଧାରଣତଃ କମି ଯାଏ । ବିଶେଷତଃ ସକାଳ ସମୟରେ ମନ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଦୁଃଖ ରହେ । ବିନା କାରଣରେ କାନ୍ଦ ଲାଗେ । ଏହି ସମୟରେ ନାନା ପ୍ରକାରର ଶାରୀରିକ ସମସ୍ୟା ଯଥା ମୁଣ୍ଡ ବିନ୍ଧା, ଦେହହାତ ପୀଡ଼ା ହେବା, ବଦହଜମୀ ହେବା, ଯୌନ ସମସ୍ୟା ଆଦି ଦେଖାଯାଇଥାଏ ।

ସକାରାତ୍ମକ ଚିନ୍ତାଧାରା

ମାନସିକ ଅବସାଦ ରୋଗୀ ପାଇଁ ପରିବାର ଓ ପ୍ରିୟଜନଙ୍କ ସାହାଯ୍ୟ ଓ ସହଯୋଗ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଜରୁରି ଅଟେ । ଏହି ସମୟରେ କୌଣସି ବଡ଼ ସିଦ୍ଧାନ୍ତ ନେବା ଅନୁଚିତ । ଏହା ସାଧାରଣତଃ ଭୁଲ୍ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ଥାଏ । ଔଷଧ ସହିତ ମନସ୍ତାତ୍ତ୍ୱିକ ଚିକିତ୍ସା ଦରକାର । ମାନସିକ ଚାପଠାରୁ ସବୁବେଳେ ଦୂରେଇ ରୁହନ୍ତୁ । ସୁସ୍ଥ ଜୀବନ ଶୈଳୀ ଅବଲମ୍ବନ କରନ୍ତୁ । ମଦ ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ନିଶାଦ୍ରବ୍ୟଠାରୁ ଦୂରେଇ ରହିବା ଉଚିତ । ପ୍ରତିଦିନ ଅତି କମ୍‌ରେ ୬ ରୁ ୮ ଘଣ୍ଟା ଶୁଅନ୍ତୁ । ଦିନକୁ ୩୦ ରୁ ୪୫ ମିନିଟ୍ ପାଇଁ ଶାରୀରିକ ବ୍ୟାୟାମ କରନ୍ତୁ । ୧୫ ରୁ ୨୦ ମିନିଟ୍ ଯୋଗ କରନ୍ତୁ । ଜୀବନରେ ସର୍ବଦା ସକାରାତ୍ମକ ଚିନ୍ତାଧାରା ରଖନ୍ତୁ । ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ସହିତ ଖାପ ଖୁଆଇ ଚଳିବାର କୌଶଳ ଶିଖନ୍ତୁ । ନିଜର ସମସ୍ତ କାମକୁ ଉପଲବ୍ଧ ସମୟ ଅନୁସାରେ ଯୋଜନାବଦ୍ଧ ଭାବରେ କରନ୍ତୁ । ଅବସର ସମୟରେ ନିଜକୁ ଭଲ ଲାଗୁଥିବା କାମ ଯେମିତିକି ବହି ପଢ଼ିବା, ସଂଗୀତ ଶୁଣିବା, ପରିବାର ଓ ସାଙ୍ଗସାଥୀଙ୍କ ସହ ସମୟ ଅତିବାହିତ କରିବା ଆଦିରେ ନିଜକୁ ବ୍ୟସ୍ତ ରଖନ୍ତୁ । ବ୍ୟସ୍ତ ଜୀବନରେ କିଛି ସମୟ ବାହାର କରି ଆତ୍ମନିରୀକ୍ଷଣ ଓ ବିଶ୍ଳେଷଣ କରନ୍ତୁ । ଏହାଦ୍ୱାରା ନିଜ ମନର ଅବସ୍ଥାକୁ ଠିକ୍ ଭାବେ ବୁଝି ହେବ । ■

ମାନସିକ ରୋଗ ବିଶେଷଜ୍ଞ, ମହାନଦୀ ବିହାର,କଟକ , ମୋ: ୮୮୯୫୨୯୩୯୯୭

ବିଚ୍ଛେଦରୁ ବିଷାଦ

କୁହାଯାଏ, ପ୍ରେମରେ ପଡ଼ିଲେ ସବୁକିଛି ସୁନ୍ଦର ଲାଗେ। ପୁଣି ପ୍ରେମ ଯେତେବେଳେ ସମ୍ବନ୍ଧ ବା ରିଲେସନ୍‌ସିପ୍‌ରେ ରୂପାନ୍ତରିତ ହୁଏ, ସେତେବେଳେ ବୁଲାବୁଲି, କିଣାକିଣି, ସିନେମା ଦେଖିବା ଭଳି ଅନ୍ୟାନ୍ୟ କାମ ବି ଅଧିକ ଭଲ ଲାଗେ। ତେବେ ଜଣେ ସମ୍ପର୍କ ପ୍ରାରମ୍ଭରେ ଯାହା ଯେମିତି ଅନୁଭବ କରନ୍ତି, ସେମିତି ଯେ ସମୟ ସହିତ ଅନୁଭବ କରିବେ, ତାହା ଜରୁରି ହୋଇ ନ ଥାଏ। ଦେଖାଯାଏ, ଜଣେ ସମୟ ସହିତ ସମ୍ପର୍କରେ ଅବସାଦକୁ ଅନୁଭବ କରେ। ଅନେକ ସମୟରେ ଯାହାକୁ ଜଣେ ପସନ୍ଦ କରେ, ସମୟ କ୍ରମେ ସେହି ଲୋକ ସହ ରହିବା ମଧ୍ୟ କଷ୍ଟକର ହୋଇଥାଏ। ଫଳରେ ସମ୍ପର୍କ ଛାଡ଼ପତ୍ର କିମ୍ବା ବ୍ରେକ୍‌ଅପ୍‌ରେ ପହଞ୍ଚେ। ସମ୍ପର୍କରେ ଆସୁଥିବା ଅନେକ କିଛି ସମସ୍ୟା ଯୋଗୁଁ ଅନେକେ ଅବସାଦ ଦେଇ ଗତି କରନ୍ତି। ଏବେ ପ୍ରଶ୍ନ ଉଠୁଛି, ପ୍ରେମ ଓ ସମ୍ପର୍କର ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଅବସାଦ କାହିଁକି ଉପୁଜେ ଓ ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମୟରେ ଜଣେ ଏହି ଅବସାଦ, ଦୁଃଖ, ଯନ୍ତ୍ରଣାରୁ କିପରି ନିଜକୁ ବାହାର କରେ, ତାହାକୁ ନେଇ ଏହି ଉପସ୍ଥାପନା।

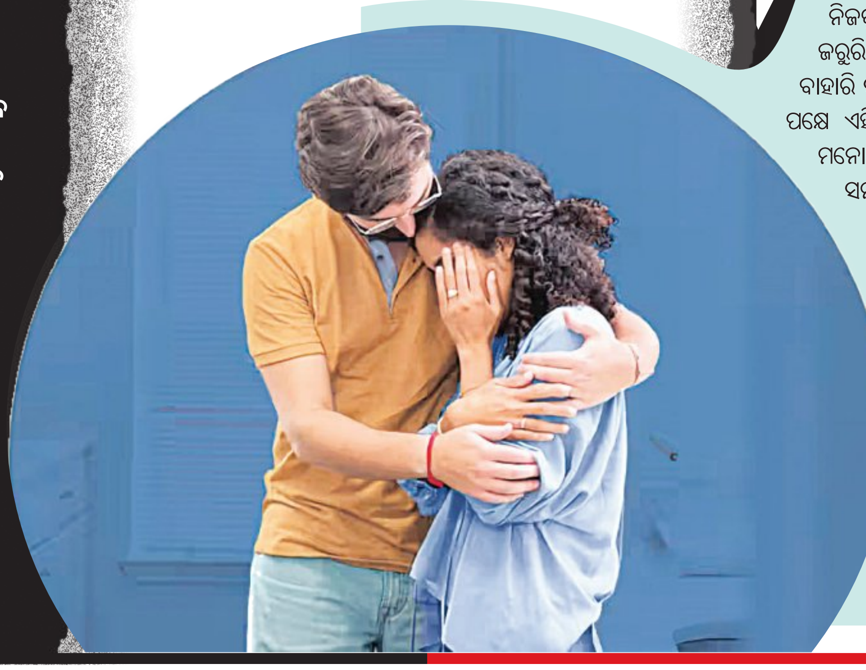
ଆଜିକାଲି ସମ୍ପର୍କ ଯୋଡ଼ିବାର ଦିନ କେଇଟା ହୋଇ ନ ଥିବ, ପ୍ରେମୀଯୁଗଳଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ବିଚ୍ଛେଦ ଘଟୁଛି। ସେହିପରି ବିବାହର ମାସ ପୂରି ନ ଥିବ, ସ୍ୱାମୀ-ସ୍ତ୍ରୀ ଅଲଗା ହୋଇଯାଉଛନ୍ତି। ଏଭଳି ଘଟଣା ଏବେ ଅତି ସାଧାରଣ ପାଲଟିଛି। ତେବେ ରିଲେସନସିପ୍‌ରେ ରହୁଥିବା କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ଲାଗି ବ୍ରେକ୍‌ଅପ୍ ସହଜ ହୋଇ ନ ଥାଏ। କାରଣ କାହାକୁ ନିଜ ସମ୍ପର୍କର ପରିସମାପ୍ତି ବା ଅନ୍ତ ଘଟୁଥିବା ଦେଖିବାକୁ କେମିତି ବା ଭଲ ଲାଗିବ! ଏହି ଭାବନା ଦେଇ ଗତି କରୁଥିବା ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦମ୍ପତି ତଥା ପ୍ରେମୀଯୁଗଳଙ୍କ ପାଇଁ ଏହା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଯନ୍ତ୍ରଣାଦାୟକ ହୋଇଥାଏ। ଯେତେବେଳେ କୌଣସି ଦୁଇ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ସମ୍ପର୍କରେ ଫାଟ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ ବା ବିଚ୍ଛେଦ ଘଟେ, ଦୁହେଁ ଅଲଗା ହୋଇଥାନ୍ତି। ଶୋଇବା ବେଳେ ହେଉ ଅବା ଖାଇବା କିମ୍ବା ବୁଲାବୁଲି ସମୟରେ ଉଭୟ ପରସ୍ପରର ଅନୁପସ୍ଥିତିକୁ ଅନୁଭବ କରନ୍ତି। ଏହି ପ୍ରକାର ସ୍ମୃତି ଦେଇ ସେମାନେ ସବୁଦିନ ଗତି କରନ୍ତି। ଫଳରେ ଏହି ବିଚ୍ଛେଦ ଭାବନାରୁ ଧୀରେ ଧୀରେ ଜୀବନରେ ଅବସାଦ ମାଡ଼ି ଆସେ।

ସମ୍ପର୍କ ଭାଙ୍ଗିବାର କାରଣ

ସମ୍ପର୍କ ଭାଙ୍ଗିବାର କାରଣ ଅନେକ । ଏଇ ଯେମିତି ପରସ୍ପର ପ୍ରତି ବିଶ୍ୱାସର ଅଭାବ। ପ୍ରତି କଥାରେ ଜଣେ ଜଣକୁ ଅବିଶ୍ୱାସ କରିବା, ସନ୍ଦେହ କରିବା ତଥା ପରସ୍ପରକୁ ଭଲ ଭାବେ ବୁଝି ନ ପାରିବା। କେବଳ ସେତିକି ନୁହେଁ, ଜୀବନସାଥୀଙ୍କୁ ଧୋକ୍କା ଦେବା, ଆର୍ଥିକ ଓ ପାରିବାରିକ ସମସ୍ୟା, ସମୟର ଅଭାବ ମଧ୍ୟ ସମ୍ପର୍କ ଭାଙ୍ଗିବାର ଅନ୍ୟତମ କାରଣ। ମୁଖ୍ୟତଃ ଦେଖାଯାଏ, ଅତ୍ୟଧିକ ବ୍ୟସ୍ତ ରହିବା ଯୋଗୁଁ ପରସ୍ପରକୁ ସମୟ ନ ଦେବା ଦ୍ୱାରା ଏକଲାପଣ ଅନୁଭବ ହୁଏ। ବେଳେ ବେଳେ ଏହା ଯୋଗୁଁ ଦୂରତ୍ୱ ମଧ୍ୟ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ। ଫଳରେ ଜଣେ ଅବସାଦ ଆଡ଼କୁ ଗତି କରିବା ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତି।

ଅନ୍ୟ ସମ୍ବନ୍ଧରୁ ଦୂରେଇ ଯାଆନ୍ତି

ଅଧିକାଂଶ ଲୋକଙ୍କ ପାଇଁ ବ୍ରେକ୍‌ଅପ୍‌ରୁ ବାହାରିବା ଆହ୍ୱାନପୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇଥାଏ। ଏହି ସମୟ ମଧ୍ୟରେ ଜୀବନରେ କ୍ରୋଧ, ଯନ୍ତ୍ରଣା, ଭ୍ରମ, ଆକ୍ରୋଶ, ଈର୍ଷା, ଚିନ୍ତା, ଦୁଃଖ ଭଳି ଅନେକ ଭାବନା ଆସିଥାଏ । ଏହା ଏମିତି ଏକ ସ୍ଥିତି ସୃଷ୍ଟି କରେ ଯେ, ଜଣେ ନିଜ ପରିବାର, ବନ୍ଧୁବାନ୍ଧବ, ସାଙ୍ଗସାଥୀଙ୍କଠାରୁ ଦୂରରେ ରହିବାକୁ ଚାହାନ୍ତି। ଏପରିକି ସାମାଜିକ ମିଳାମିଶାକୁ ମଧ୍ୟ ପସନ୍ଦ କରନ୍ତି ନାହିଁ। ପ୍ରତ୍ୟେକ ମୁହୂର୍ତ୍ତରେ ଏଭଳି ଲୋକେ ପୁରୁଣା ସ୍ମୃତିରେ ହଜି ରହନ୍ତି। ଲଗାତାର ଏମିତି ଚାଲିବା ଦ୍ୱାରା ନିଜକୁ ଏକୁଟିଆ ଲାଗେ। ଯଦ୍ୱାରା ଚିନ୍ତା ଓ ଦୁଃଖରେ ରହିବାକୁ ହୁଏ।



ଅବସାଦର ସଙ୍କେତ

ଅବସାଦର ଶିକାର ହୋଇଥିବା ଲୋକେ ଅଧିକ ଚିନ୍ତା ଓ ଦୁଃଖ ଦେଇ ଗତି କରନ୍ତି। ତେବେ ଜଣେ ଅବସାଦ ଦେଇ ଗତି କରୁଛି ବୋଲି ଜାଣିବା କିପରି? କାମରେ ମନ ନ ଲାଗିବା, କୌଣସି ଜିନିଷ ଉପରେ ଧ୍ୟାନ କେନ୍ଦ୍ରିତ ନ କରିବା, ଅଧିକାଂଶ ସମୟ ଉଦାସ ଓ ଚିନ୍ତିତ ରହିବା, ଚିଡ୍‌ଚିଡ୍ ହେବା, ଶରୀରରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଓ ମୁଣ୍ଡବିନ୍ଧା, ରାତିରେ ନିଦ ନ ଲାଗିବା, ଭୋକ ନ ହେବା, ଆତ୍ମହତ୍ୟା ଓ ନିଜକୁ ଆଘାତ ଦେବା ଭଳି କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା। ଏଭଳି ଲକ୍ଷଣ ଯଦି ଦୁଇ ସପ୍ତାହରୁ ଅଧିକ ରହିଲା, ତେବେ ଏହା ଅବସାଦ ବୋଲି ଦର୍ଶାଏ।

ଅବସାଦରୁ ମୁକୁଳିବାର ଉପାୟ

କିଏ ନିଜ ଦୁଃଖ ଅନ୍ୟ ସାମ୍ନାରେ କହୁଥିବା ବେଳେ ଆଉ କିଏ ନିଜ ଭିତରେ ଲୁଚାଇ ରଖନ୍ତି। ହେଲେ ଏଥିରୁ ବାହାରିବା ପାଇଁ ନିଜକୁ ଆଗକୁ ଆସିବାକୁ ହେବ ଏବଂ ନିଜକୁ ପ୍ରାଥମିକତା ଦେବା ଜରୁରି। ସାଧାରଣତଃ ବ୍ରେକ୍‌ଅପ୍‌ର ୬ ମାସ ପରେ ଜଣେ ଏଥିରୁ ବାହାରି ସହଜ ଜୀବନଯାପନ କରୁଥିବା ବେଳେ ଆଉ କେତେକଙ୍କ ପକ୍ଷେ ଏହି ଦୁଃଖ ଦୀର୍ଘଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରହେ। ଏଭଳି ସ୍ଥିତିରେ ମନୋବିଜ୍ଞାନୀଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ନେଇପାରିବେ। ସେହିପରି ଠିକ୍ ସମୟରେ ଚିକିତ୍ସା ନ କରାଇଲେ ଏହା ଗମ୍ଭୀର ରୂପ ନେବାର ଆଶଙ୍କା ଅଛି। ଏହା ବ୍ୟତୀତ ଏହି ଦୁଃଖରୁ ବାହାରିବା ପାଇଁ ସିବିଟି ଥେରାପି, ବ୍ରିଫ୍ ସଲ୍ୟୁସନ ଫୋକସ୍ ଥେରାପି ଆଦିର ସାହାରା ନେଇପାରିବେ। ସେହିପରି ପୂର୍ବରୁ ଅବସାଦ ଶିକାର ହୋଇଥିଲେ ବ୍ରେକ୍‌ଅପ୍ ଡିପ୍ରେସନ୍ ଅଧିକ ଗମ୍ଭୀର ହୋଇଥାଏ। ଏଭଳି ସ୍ଥିତିରେ ଅତିରିକ୍ତ ସହାୟତାର ଆବଶ୍ୟକତା ପଡ଼ିଥାଏ। ଏହାବାଦ୍ ସାଙ୍ଗସାଥୀ ଓ ପରିବାର ସଦସ୍ୟଙ୍କ ସହିତ ସମୟ ଅତିବାହିତ କରନ୍ତୁ। ନୂଆ ସ୍ଥାନ ବୁଲିବାକୁ ଯାଆନ୍ତୁ। ନିୟମିତ ବ୍ୟାୟାମ ସହ ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଉପରେ ଧ୍ୟାନ ଦିଅନ୍ତୁ। ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ ବାରମ୍ବାର ପ୍ରତି କଥାରେ ନିଜକୁ ଦୋଷଦେବା ବନ୍ଦ କରନ୍ତୁ। ■

ଋତୁ ଅନୁଯାୟୀ ପରିବେଶର ପରିବର୍ତ୍ତନ ହୋଇଥାଏ । ପରିବର୍ତ୍ତିତ ପରିବେଶର ପ୍ରଭାବ ମନୁଷ୍ୟର ଶରୀର ଓ ମନ ଉପରେ ପଡ଼େ । ଏହି କାରଣରୁ ଜଣ ଜଣଙ୍କଠାରେ ଉଦ୍‌ବେଗ, ଚିନ୍ତା, ଅବସାଦ ଆଦି ଦେଖାଯାଏ । ଡାକ୍ତରୀ ଭାଷାରେ ଏହାକୁ 'ଋତୁକାଳୀନ ଅବସାଦ' କୁହାଯାଏ । ଜଣେ ମାନସିକ ଅବସାଦର ଶିକାର ହେଲେ, କାମ କରିବାରେ ସ୍ପୃହା ରହେନି । ମନ ଉଦାସ ରୁହେ, ବ୍ୟବହାରରେ ଅନେକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆସିଥାଏ । ତେଣୁ ଋତୁକାଳୀନ ଅବସାଦର କାରଣ, ଲକ୍ଷଣ ଓ ନିରାକରଣ ବିଷୟରେ ଜାଣିବା ନିହାତି ଆବଶ୍ୟକ ।

ଋତୁକାଳୀନ ଅବସାଦ

ମନକୁ ଖୁସି ରଖିବା ଜରୁରି

ନିୟମିତ ଜୀବନଶୈଳୀ, ସଦାଚାର, ଯୋଗ ଓ ପ୍ରାଣାୟମ ଆଦିକୁ ଆପଣାଇ ଜଣେ ଋତୁ ଅନୁଯାୟୀ ମାନସିକ ଅବସାଦକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ରଖିପାରିବେ । ସେହିପରି ସକାରାତ୍ମକ ଭାବନା ସବୁବେଳେ ରଖିବା ଆବଶ୍ୟକ । ନିୟମିତ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସମୟରେ ଶୋଇବା ଓ ଉଠିବା ଅଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ମାନସିକ ଅବସାଦ ମଧ୍ୟ ହ୍ରାସ ପାଇଥାଏ । ମସ୍ତିଷ୍କକୁ ଶାନ୍ତ ଓ ଥଣ୍ଡା ରଖି ଚିଡ଼ିଚିଡ଼ାପଣ ଏବଂ କ୍ରୋଧକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିପାରିବେ । ଦୈନିକ ପ୍ରଚୁର ମାତ୍ରାର ପାଣି ପିଇବା ଜରୁରି । ଶରୀରକୁ ଆରାମ ପ୍ରଦାନ କରୁଥିବା ପରି ପୋଷାକ ପିନ୍ଧିବା ତଥା ବାୟୁ ଚଳାଚଳ ସ୍ଥାନରେ ରହିବା ଉଚିତ । ନିୟମିତ ବ୍ୟାୟାମ, ଯୋଗ ଓ ପ୍ରାଣାୟାମ ଦ୍ୱାରା ମାନସିକ ଚିନ୍ତା, ଅବସାଦ ଦୂର କରିହୁଏ । ବିଶେଷ କରି ମନକୁ ଖୁସି ଦେଉଥିବା କାମ କରିବା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ ।

ଲକ୍ଷଣ

ଋତୁକାଳୀନ ମାନସିକ ଅବସାଦ ଦେଖାଦେଲେ, ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ କିଛି କାମ କରିବାର ଇଚ୍ଛା ହୁଏନି । ସେହିପରି ମନ ଭଲ ନ ଲାଗିବା, ଚିଡ଼ିଚିଡ଼ାପଣ ବୃଦ୍ଧି, ଦିନସାରା ଉଦାସ ରହିବା, ନିରାଶ ଅନୁଭବ କରିବା, ହାଲିଆ ଲାଗିବା, ଥକ୍କାପଣ, ନିଦ ନ ଆସିବା, ଭୁଲିଯିବା, ଖାଦ୍ୟପେୟରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ, ଅଧିକ ରାଗିଯିବା, ଆତ୍ମହତ୍ୟା ପରି ନକାରାତ୍ମକ ଭାବନା ଆସିବା ଆଦି ହେଉଛି ଏହି ରୋଗର ଗୋଟିଏ ଗୋଟିଏ ଲକ୍ଷଣ ।

ଶୀତକାଳୀନ ଅବସାଦର କାରଣ

ସାଧାରଣତଃ ଅନ୍ୟ ଋତୁ ତୁଳନାରେ ଶୀତଦିନେ ପରିବେଶ ଅଧିକ ଥଣ୍ଡା ରହିଥାଏ । ଏହି ସମୟରେ ଶରୀରକୁ ପ୍ରଚୁର ମାତ୍ରାର ସୂର୍ଯ୍ୟକିରଣ ମିଳି ପାରୁ ନଥିବାରୁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇଥାଏ । ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ମଧ୍ୟ ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇ ଅବସାଦ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ । ସେହିପରି ଏହି ସମୟରେ ଶରୀରରେ କ୍ଷରଣ ହେଉଥିବା କେତେକ ହରମୋନ୍ ସ୍ୱାଭାବିକ ଭାବେ କାର୍ଯ୍ୟ କରି ନ ଥାନ୍ତି । ମେଟାବୋଲିଜିମ୍ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଧିମା ହେବା ଯୋଗୁଁ ମୁଖ୍ୟତଃ ହାପିନେସ୍ ହରମୋନ୍, ଏଣ୍ଡୋରଫିନ୍, ଡୋପାମାଇନ୍ ଏବଂ ମସ୍ତିଷ୍କରେ ସେରାଟୋନିନର କ୍ଷରଣ ଠିକ୍ ଭାବେ ହୋଇପାରୁନଥିବାରୁ ମନ ଉପରେ କୁପ୍ରଭାବ ପଡ଼ିଥାଏ । ଏହା ଅବସାଦର ରୂପ ନିଏ । ସେହିପରି ମେଲାଟୋନିନ୍ ହରମୋନ୍ ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇ, ନିଦ୍ରାଚକ୍ରରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆସେ । ତେବେ ଶୀତଋତୁର ଅବସାଦ ଲକ୍ଷଣରେ ପ୍ରାୟତଃ ଅଧିକ ସମୟ ଶୋଇବା, କ୍ଷୁଧାରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ, ଓଜନ ବଢ଼ିବା, ଥକ୍କାପଣ ଆଦି ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଯାଏ । ତେଣୁ ଶୀତଦିନେ ଶରୀରକୁ ଉଷ୍ମ ପ୍ରଦାନ କରୁଥିବା ପୋଷାକ ପିନ୍ଧିବା ସହ ଗରମ ତଥା ତଟକା ଖାଦ୍ୟପେୟ ଗ୍ରହଣ କରିବା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟପକ୍ଷେ ହିତକର ।

ଗ୍ରୀଷ୍ମକାଳୀନ ଅବସାଦ

ଅଧିକାଂଶ ଲୋକ ଅଧିକ ଗରମ କି ଖରା ସହି ପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ଗ୍ରୀଷ୍ମଋତୁରେ ସୂର୍ଯ୍ୟକିରଣ ସଂସ୍ପର୍ଶରେ ଅଧିକ ସମୟ ରହିଲେ ଏମାନେ ବ୍ୟତିବ୍ୟସ୍ତ ହୋଇଯାଆନ୍ତି । ଖରା ଓ ଗରମ ସେମାନଙ୍କ ନିଦ୍ରାଚକ୍ରକୁ ମଧ୍ୟ ପ୍ରଭାବିତ କରେ । ଏହି ସମୟରେ ମେଲାଟୋନିନ୍ ହରମୋନ୍ କମ୍ କ୍ଷରଣ ଯୋଗୁଁ ନିଦ୍ରାରେ ବାଧାପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଥାଏ । ଏହା ଯୋଗୁଁ ଅବସାଦ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇ କର୍ମପ୍ରବଣତା କମିଯାଏ । ଶୀତଦିନେ କାମ କରିବାର ସାମର୍ଥ୍ୟ ଯେତିକି ଥାଏ, ଖରାଦିନେ ତାହା କମିଯାଏ । ପରିବାର, ସାମାଜରେ ନିଜକୁ ଖାପଖୁଆଇ ଚଳି ନ ପାରିବା ପ୍ରବୃତ୍ତି ଦେଖାଯାଏ । ଗୋଟିଏ ଶବ୍ଦରେ କହିବାକୁ ଗଲେ, ଗ୍ରୀଷ୍ମଋତୁରେ ନିଦ ନ ହେବା, ଖାଇବାକୁ ଇଚ୍ଛା ନ ହେବା, ଓଜନ ହ୍ରାସ, ଚିଡ଼ିଚିଡ଼ାପଣ, ଅବସାଦ ଆଦି ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଯାଏ । ତେଣୁ ଖରାଦିନରେ ଶରୀରକୁ ଆରାମ ପ୍ରଦାନ କରୁଥିବା ଢିଲା ପୋଷାକ ପିନ୍ଧିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଥଣ୍ଡାଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟପେୟ ଗ୍ରହଣ କରି ଅବସାଦକୁ କମ୍ କରିପାରିବେ ।

ସତର୍କତା

ଜଙ୍କ୍‌ଫୁଡ୍, ଅଧିକ ତେଲମସଲାଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ମସ୍ତିଷ୍କକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରେ । ତେଣୁ ଋତୁକାଳୀନ ଫଳ, ସବୁଜ ପନିପରିବା ଗ୍ରହଣ କରିବା ବିଧେୟ । ମନକୁ ହାଲୁକା ରଖିବାକୁ ପରିବାର, ବନ୍ଧୁ ସମ୍ପର୍କୀୟଙ୍କ ସହିତ ସମୟ ବିତାନ୍ତୁ । ନିଜର ସମସ୍ୟାକୁ ସେମାନଙ୍କ ସହ ସେୟାର୍ କରିବା ଦ୍ୱାରା ମନକୁ ହାଲୁକା ରହେ । ତେବେ ଏସବୁ ପାଳନ ସତ୍ତ୍ୱେ ଅବସାଦ ଦୂର ହେଉ ନଥିଲେ, ତୁରନ୍ତ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ନିଆଯିବା ଆବଶ୍ୟକ । ■

ହସ ପଛର ଅବସାଦ

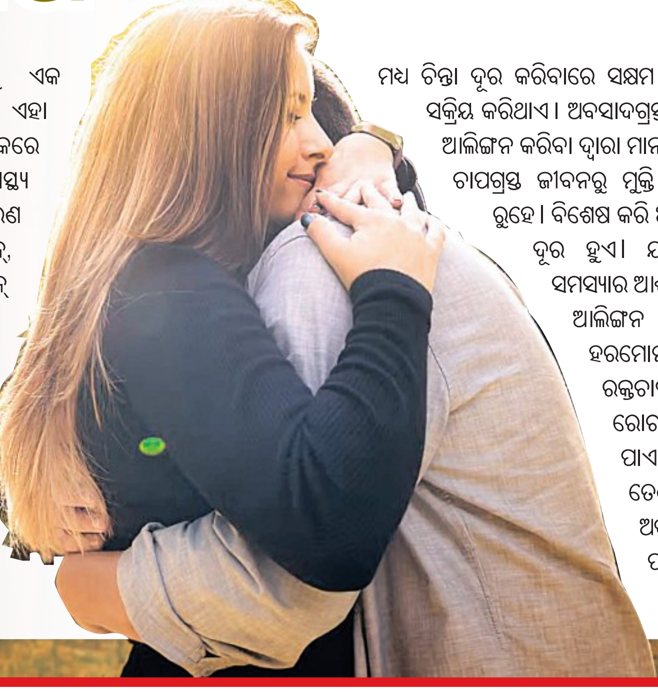
ବନ୍ଧୁ କି ସଂପର୍କୀୟଙ୍କ ସହିତ ଦେଖାହେଲେ ଜଣେ ଅନ୍ୟଜଣଙ୍କୁ ଚାହିଁ ହସି ଦିଅନ୍ତି । ହେଲେ ଏହି ହସ ପଛରେ ବି ଅନେକ ରହସ୍ୟ ଛପି ରହିଥାଏ । ଯାହାକୁ ସାମ୍ନା ଲୋକ ବୁଝିବା ପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ଅଧିକାଂଶ ଲୋକ ହସି ହସି କଥା ହେଲେ ବି ତାଙ୍କ ମନରେ ଭରି ରହିଥାଏ ଅନେକ ଦୁଃଖ, ବିଷାଦ । ଜୀବନରେ ସେ ଆଉ କିଛି କରିପାରିବନି ବୋଲି ଅନୁଭବ କରୁଥିବ । ତେଣୁ ଅବସାଦରେ ଥିଲେ ମଧ୍ୟ ସେ ହସହସ ମୁହଁରେ କଥାବାର୍ତ୍ତା ହୋଇଥାଏ । ଏଭଳି ଅବସାଦକୁ 'ସ୍ମାଇଲିଂ ଡିପ୍ରେସନ୍' ବା 'ହସ ପଛର ଅବସାଦ' ବୋଲି କୁହାଯାଏ । ଏହା ଏକ ଗମ୍ଭୀର ସ୍ଥିତି, ଏହାର ଲକ୍ଷଣ ଜାଣିବା ପରେ ତୁରନ୍ତ ଚିକିତ୍ସା ଜରୁରି ।

ହସ ପଛରେ ଥିବା ଅବସାଦ ଏକ ପ୍ରକାର ମାନସିକ ରୋଗ । ଏଥିରେ ପୀଡ଼ିତ ବ୍ୟକ୍ତି ମନ ଭିତରେ ଦୁଃଖକୁ ଚାପି କୃତ୍ରିମ ହସ ହସିଥାନ୍ତି । ଏହାକୁ ହାଇ ଫଙ୍କସନିଂ ଡିସ୍‌ଅର୍ଡର ମଧ୍ୟ କୁହାଯାଏ । ଭଲପାଠ ପଢ଼ିଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି, ସମାଜରେ ନାଁ ଥିବା ଲୋକଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଅଧିକମାତ୍ରାରେ 'ସ୍ମାଇଲିଂ ଅବସାଦ' ଦେଖାଯାଏ । ଏମାନେ ସମାଜକୁ ନିଜ ସମସ୍ୟା ବିଷୟରେ ନ ଜଣାଇବାକୁ ଏମିତି କରିଥାନ୍ତି । ବ୍ୟକ୍ତିଗତ କଥାକୁ ସହଜରେ କାହା ସହ ସେୟାର୍ କରିପାରନ୍ତିନି । ବିଶେଷ କଥା ହେଉଛି, ସ୍ମାଇଲିଂ ଅବସାଦର ଶିକାର ହୋଇଥିବା ଲୋକ ବାହାରୁ ଖୁସି ତଥା ସନ୍ତୁଷ୍ଟି ଥିବାର ନଜର ଆସିଥାନ୍ତି । ହେଲେ ଏହାର ଲକ୍ଷଣକୁ ବୁଝିବାକୁ ସେମିତି କିଛି ଯାଞ୍ଚ ନାହିଁ । ଜଣେ ସ୍ମାଇଲିଂ ଅବସାଦର ଶିକାର ହୋଇଥିଲେ, ସେ କେବେ ବି ଖୋଲିକରି ହସନ୍ତିନି, ଦୈନିକ କାର୍ଯ୍ୟରେ ବ୍ୟତିବ୍ୟସ୍ତ ହୋଇପଡ଼ନ୍ତି । ସେମାନଙ୍କୁ କମ୍ ଭୋକ ଲାଗେ, ଥକାପଣ, ନିଜର ରୁଚି ପ୍ରତି ମୁହଁ ଫେରାଇ ନେବା, ଆଶାହୀନ, ଅନିଦ୍ରା, ଏକାଗ୍ରତାରେ ଅଭାବ, ନକାରାତ୍ମକ ଚିନ୍ତାଧାରା ଆଦି ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଯାଏ । ଅଧିକାଂଶ ମାମଲାରେ କାମ ଚାପ, ବ୍ୟବସାୟରେ ଅସଫଳ ଯୋଗୁଁ ଏହି ପ୍ରକାର ଅବସାଦର ଆଶଙ୍କା ବଢ଼ିଥାଏ । ତେଣୁ ଏପରି ସ୍ଥିତିରେ ସ୍ମାଇଲିଂ ଡିପ୍ରେସନ୍‌ର ଶିକାର ହୋଇଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ବନ୍ଧୁ ସମ୍ପର୍କୀୟ ତଥା ନିଜ ଲୋକ ତାଙ୍କ ଚେହେରା, କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ, କଥାବାର୍ତ୍ତାକୁ ଦେଖି ସେ ଅବସାଦର ଶିକାର ବୋଲି ଜାଣିପାରନ୍ତି ।

ଏଥିପାଇଁ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ କ୍ରମେ ଚିକିତ୍ସାରେ ରହିପାରିବେ । ତା' ସହିତ ଜୀବନଶୈଳୀରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆଣିବା ସହ ଚିନ୍ତାଦୂର ପାଇଁ ଔଷଧ ସେବନ ଜରୁରି । ଅବସାଦ ଦୂର ପାଇଁ କାଉନସେଲିଂ କରାଇପାରିବେ । ଅନ୍ୟପଟେ ପରିବାର ତଥା ବନ୍ଧୁ ରୋଗୀ ସହ ପୁଙ୍ଖାନୁପୁଙ୍ଖ ଆଲୋଚନା କରି ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ ବାଟ କାଢ଼ି ପାରିବେ । ■

ବିଷାଦ ପାଇଁ ଆଲିଙ୍ଗନ ଥେରାପି

ସ୍ନେହ-ପ୍ରେମ-ଭଲପାଇବାର ନିଃଶବ୍ଦ ନିବେଦନ ହେଉଛି ଆଲିଙ୍ଗନ । ଆଲିଙ୍ଗନ ଏକ ଆକର୍ଷଣର ନାଁ, ଏକ ଅପ୍ରତ୍ୟାଶିତ ଛୁଆଁ । ଯାହାକି ଜଣେ ନିଜ ଲୋକଙ୍କୁ ଭେଟିଲେ ଆଲିଙ୍ଗନ କରିଥାନ୍ତି । ଆଲିଙ୍ଗନ ଦ୍ୱାରା ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ପ୍ରତି ପ୍ରେମ ଭାବନା ପରିପ୍ରକାଶ କରିଥାଏ । ସମ୍ପର୍କର ଘନିଷ୍ଠତା ବଢ଼ିବା ସହ ମତାନ୍ତର ଦୂର ହୁଏ । ଆଲିଙ୍ଗନ ଅନେକ ରୋଗର ମହୌଷଧି । ଏହା ଉଭୟ ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ ସ୍ତରକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିଥାଏ । ମାନସିକ ଅବସାଦରେ ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ଆଲିଙ୍ଗନ ଥେରାପି ବେଶ୍ ଫଳପ୍ରଦ ହୋଇଥାଏ ।

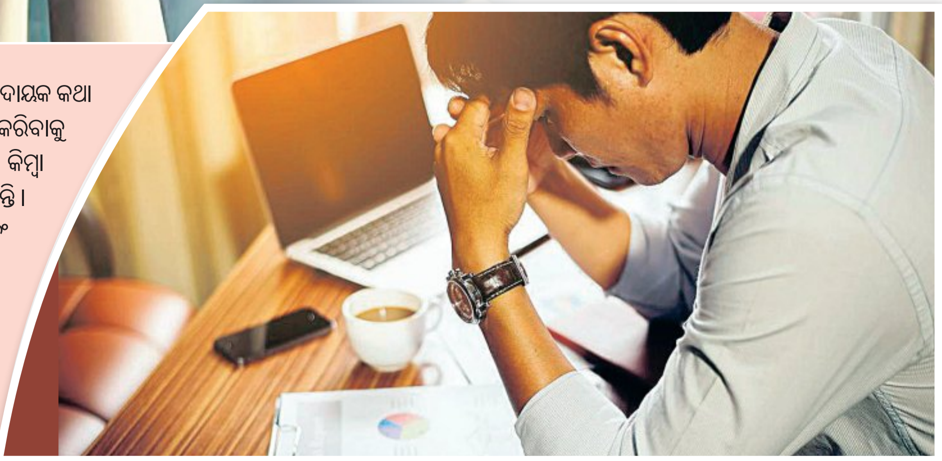


ଚିକିତ୍ସା ବିଜ୍ଞାନରେ ଆଲିଙ୍ଗନକୁ ଏକ ଥେରାପି ଭାବେ ଗଣାଯାଏ । ଏହା କେବଳ ଭାବନାକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରେ ନାହିଁ, ଏହା ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉପରେ ସକରାତ୍ମକ ପ୍ରଭାବ ପକାଏ । କାରଣ ଆଲିଙ୍ଗନ ଦ୍ୱାରା ଶରୀରରୁ ଡୋପାମାଇନ୍, ସେରୋଟୋନିନ୍ ଓ ଅକ୍ସିଟୋସିନ୍ ହରମୋନ୍ ନିର୍ଗତ ହୁଏ । ତେବେ ଡୋପାମାଇନ୍ ହରମୋନ୍ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ଆନନ୍ଦ ଅନୁଭବ କରାଉଥିବାବେଳେ ସେରୋଟୋନିନ୍ ଚିନ୍ତାକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବାରେ ମୁଖ୍ୟ ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରିଥାଏ । ଫଳରେ ଏକାକୀପଣ ଦୂର ହୋଇଥାଏ । ବିଶେଷ କଥା ହେଉଛି, ଅକ୍ସିଟୋସିନ୍ ହରମୋନକୁ ଲଭ ହରମୋନ୍ କୁହାଯାଏ । ଏହା ମଧ୍ୟ ଚିନ୍ତା ଦୂର କରିବାରେ ସକ୍ଷମ ହୋଇଥାଏ । ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡକୁ ସକ୍ରିୟ କରିଥାଏ । ଅବସାଦଗ୍ରସ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଏକାଧିକ ଥର ଆଲିଙ୍ଗନ କରିବା ଦ୍ୱାରା ମାନସିକସ୍ତରରେ ସୁସ୍ଥ ରୁହେ । ଚାପଗ୍ରସ୍ତ ଜୀବନରୁ ମୁକ୍ତି ମିଳେ । ମନ ପ୍ରଫୁଲ୍ଲିତ ରୁହେ । ବିଶେଷ କରି ଆଲିଙ୍ଗନ ଦ୍ୱାରା ଅବସାଦ ଦୂର ହୁଏ । ଯାହାଫଳରେ ହୃଦ୍‌ଜନିତ ସମସ୍ୟାର ଆଶଙ୍କା ହ୍ରାସ ପାଏ । କାରଣ ଆଲିଙ୍ଗନ ସମୟରେ ଅକ୍ସିଟୋସିନ୍ ହରମୋନ୍ କ୍ଷରଣ ହୁଏ । ଏହାଦ୍ୱାରା ରକ୍ତଚାପ ହ୍ରାସ ପାଏ । ଶରୀରର ରୋଗପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି ପାଏ । ଶରୀରରେ ଉର୍ଜା ଭରେ । ତେଣୁ ଆଲିଙ୍ଗନ ଥେରାପି ଅବସାଦଗ୍ରସ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ପାଇଁ ବେଶ୍ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ । ■

ଡକ୍ଟର ଜୟଶ୍ରୀ ମିଶ୍ର

ଯୁବାବସ୍ଥାରେ ବିଷଣ୍ଣତା

ଯୁବାବସ୍ଥା ଏପରି ଏକ ଅବସ୍ଥା, ଯେଉଁ ସମୟରେ ବ୍ୟକ୍ତି ଅନେକ ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଦେଇ ଗତି କରିଥାଏ। ଏହି ସମୟ ପ୍ରାୟତଃ ୧୧ରୁ ୧୩ ବର୍ଷ ମଧ୍ୟରେ ଆରମ୍ଭ ହୋଇ ୨୦ରୁ ୨୧ ମଧ୍ୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରହିଥାଏ। ଏହି ସମୟରେ ସାମାଜିକ, ମାନସିକ ଏବଂ ଶାରୀରିକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଯୋଗୁଁ ଅନେକ ବାଧାବିଘ୍ନର ସମ୍ମୁଖୀନ ହୋଇଥାଏ। ଏହାଦ୍ୱାରା ତା'ର ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ଏବଂ ଆତ୍ମପରିଚୟରେ ବ୍ୟାଘାତ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ। ଅବସାଦଗ୍ରସ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତି ଗହଳି ମଧ୍ୟରେ ଥିଲେ ମଧ୍ୟ ନିଜକୁ ଏକୁଟିଆ ଅନୁଭବ କରିଥାଏ ଏବଂ ମନ ଭିତରେ ବିଭିନ୍ନ ଅହେତୁକ ଭାବନା ଆସିଥାଏ। ସାମାଜିକ ଚାପ ଯୋଗୁଁ ହଠାତ୍ ଅନେକଗୁଡ଼ିକ ଦାୟିତ୍ୱ ନେବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ। ଫଳରେ ଏହାକୁ ସୁଚାରୁ ରୂପେ ସଂପାଦନ କରିବାରେ ସେ ଅକ୍ଷମତା ପ୍ରକାଶ କରିଥାଏ। ବେଳେବେଳେ ନିଜର ଆଚରଣ ଓ ପ୍ରବୃତ୍ତିକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ରଖିବାର ଅକ୍ଷମତା ଯୋଗୁଁ ଚରମ ଦାୟିତ୍ୱହୀନ କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାଏ। ଅବଶ୍ୟ ପରେ ଏଥିପାଇଁ ଅନୁତାପ କରିଥାଏ। ବିଭିନ୍ନ ନିଶାଦ୍ରବ୍ୟର ବ୍ୟବହାର, ଖାଇବା ଏବଂ ଶୋଇବାରେ ଅନିୟମିତତା ସେମାନଙ୍କ ମାନସିକ ଅବସ୍ଥାକୁ କ୍ଷତି ପହଞ୍ଚାଇଥାଏ। ଏହାଦ୍ୱାରା ସେ ବିଭିନ୍ନ ସମୟରେ ବିଷଣ୍ଣତା ବା ଅବସାଦର ସମ୍ମୁଖୀନ ହୋଇଥାଏ।



ଏହି ସମସ୍ୟାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେଲେ ସେ ଦୁଃଖଦାୟକ କଥା କହିଥାଏ। ସବୁବେଳେ ତାକୁ କୌଣସି କାମ କରିବାକୁ ଆଗ୍ରହ ଆସେ ନାହିଁ, କିନ୍ତୁ ପରିବାର ଲୋକ କିମ୍ବା ଶିକ୍ଷକ ଏଥିପ୍ରତି କୌଣସି ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେଇ ନଥାନ୍ତି। କାଳକ୍ରମେ ଅତ୍ୟଧିକ ମାନସିକ ଚାପ ଏବଂ ନକାରାତ୍ମକ ଚିନ୍ତାଧାରା ସେମାନଙ୍କୁ ଆତଙ୍କିତ କରିଥାଏ। ଯଥା- ପରୀକ୍ଷାରେ ଅକୃତକାର୍ଯ୍ୟ ହେବା, ସାଙ୍ଗସାଥୀଙ୍କ ସହ ମତାନ୍ତର ବା ମନାନ୍ତର ହୋଇ ସଂପର୍କ କଟିଯିବା, ଅତ୍ୟନ୍ତ ପ୍ରିୟ ସାଥୀ ବା ବନ୍ଧୁଠାରୁ ସଂପର୍କ ବିଚ୍ଛିନ୍ନ ହୋଇଯିବା ପ୍ରଭୃତି ଅନେକ ଚିନ୍ତାଧାରା ସେମାନଙ୍କ ମାନସିକ ସନ୍ତୁଳନକୁ ବ୍ୟାଘାତ କରିଥାଏ। ବେଳେବେଳେ ସେମାନେ ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ ସ୍ତରରେ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଦୁର୍ବଳ ଅନୁଭବ କରିଥାନ୍ତି। ଏକୁଟିଆ ରହିବା ପାଇଁ ପସନ୍ଦ କରିଥାନ୍ତି। ତାଙ୍କର ଚିନ୍ତାଶକ୍ତି କମି ଯାଏ। ଆତ୍ମ ଅଭିବ୍ୟକ୍ତି ଲୋପ ପାଇଯାଏ। ନିଜର ଆବେଗକୁ ସେମାନେ ଉପଲବ୍ଧି କରିପାରନ୍ତି ନାହିଁ। ଧୀରେ ଧୀରେ ସେମାନେ ଅବସାଦର ଶିକାର ହୋଇଥାଆନ୍ତି। ତାଙ୍କର ଶୋଇବା, ଖାଇବା ଓ ଜାଗ୍ରତ ରହିବାର ସମୟ ଠିକ୍ ରହେ ନାହିଁ। ନିଦ୍ରାହୀନତାର ଶିକାର ହେବା ଦ୍ୱାରା ଅତ୍ୟଧିକ କ୍ଳାନ୍ତ ଓ ଦୁର୍ବଳ ଅନୁଭବ କରିଥାଆନ୍ତି। ସେମାନେ ବୁଝି ପାରିଥାଆନ୍ତି କି ସେମାନଙ୍କ ମାନସିକ ଅବସ୍ଥାରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆସିଛି, କିନ୍ତୁ ଚିକିତ୍ସା ନେବା ପାଇଁ ଅରାଜି ହୁଅନ୍ତି।

ଯୁବାବସ୍ଥାରେ ଅବସାଦର କାରଣ

ଯୁବାବସ୍ଥାରେ ଅବସାଦ ବା ବିଷଣ୍ଣତାର ବିଭିନ୍ନ କାରଣକୁ ଅନୁଧ୍ୟାନ କଲେ ଜଣାଯାଏ, ସାମାଜିକ ଓ ପାରିବାରିକ ଚାପ, ପାଠ ଓ ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ଚାପ, ସାଙ୍ଗସାଥୀଙ୍କ ସହ ସଂପର୍କର ଚାପ ଏବଂ ନିଜର ପରିବର୍ତ୍ତିତ ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ ଅବସ୍ଥା ସାଂପ୍ରତିକ ପରିସ୍ଥିତିରେ ସୋସିଆଲ୍ ମିଡିଆର ଅତ୍ୟଧିକ ବ୍ୟବହାର, ନିଜର ଆଶା ଓ ଆକାଂକ୍ଷାକୁ ପୂର୍ଣ୍ଣ କରିବା ପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା ମଧ୍ୟରେ ଅନେକ ତାରତମ୍ୟ ନିରାଶାଭାବକୁ ପ୍ରଶ୍ରୟ ଦେଇଥାଏ। ଶେଷରେ ବିଷଣ୍ଣତା ବା ଡିପ୍ରେସନ୍ କରାଇଥାଏ। ଏହା ବ୍ୟତୀତ ବଂଶଗତ କାରଣ, ସ୍ନାୟବିକ ଓ ଶାରୀରିକ କାରଣଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟ ଅନ୍ୟତମ ପ୍ରଧାନ କାରଣ ହୋଇଥାଏ। ପରିବାରରେ କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତି ବିଷଣ୍ଣତାର ଶିକାର ହୋଇଥିଲେ, ବଂଶଗତ ଭାବେ ଏହା ବ୍ୟକ୍ତି ପାଖକୁ ଆସିଥାଏ। ସିଗ୍‌ମଣ୍ଡ ଫ୍ରଏଡ୍‌ଙ୍କ ମତରେ କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତିର ଘୃଣା, ବିଦ୍ୱେଷ ଯଦି ନିଜ ଆଡ଼କୁ ଗତି କରିଥାଏ, ତେବେ ସେ ବ୍ୟକ୍ତି ବିଷାଦଗ୍ରସ୍ତ ହୋଇଥାଏ। ଫଳରେ ସେ ଆତ୍ମହତ୍ୟା କରିବାର ଚିନ୍ତାଧାରା ମନକୁ ଆଣିଥାଏ ବା ଏଥିପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା କରିଥାଏ। ଏହା ବ୍ୟତୀତ ପାରିବାରିକ କନ୍ଦଳ, ବାପାମାଙ୍କର ବିଚ୍ଛେଦ, ପରୀକ୍ଷାରେ ଅସଫଳତା ଆଦି ଅବସାଦଗ୍ରସ୍ତ କରାଇଥାଏ।

ଅବସାଦର ନିରାକରଣ

ଆଜିର ଯୁବପିଢ଼ିକୁ ବା ତରୁଣମାନଙ୍କୁ ସାମାଜିକ ମୂଲ୍ୟବୋଧର ଶିକ୍ଷା ଦେବା ସହ ଅତ୍ୟଧିକ ଚାପଗ୍ରସ୍ତ ନକରି ସେମାନଙ୍କର ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ ସ୍ଥିତି ଉପରେ ନଜର ରଖିବାକୁ ପିତାମାତାମାନେ ଯଥେଷ୍ଟ ଯତ୍ନବାନ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ। ଯଦି ପିଲାମାନଙ୍କ ପାଖରେ କୌଣସି ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଯାଉଛି, ତେବେ ଯଥାଶୀଘ୍ର ମନୋଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ନେଇ ଏହାର ନିରାକରଣ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ। ବିଷଣ୍ଣତା ବା ଅବସାଦର ଶିକାର ହୋଇଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ବୈଦ୍ୟୁତିକ ଆଘାତ ଚିକିତ୍ସା ପ୍ରଣାଳୀ, କେମୋଥେରାପି ବା ଔଷଧ ଦ୍ୱାରା ଚିକିତ୍ସା ତଥା ମନୋଚିକିତ୍ସା ପରି ଅନେକ ପଦ୍ଧତିରେ ରୋଗୀର ଚିକିତ୍ସା କରିବା ପ୍ରୟୋଜନ ହୋଇଥାଏ। ■

ବିଭାଗୀୟ ମୁଖ୍ୟ, ମନସ୍ତତ୍ତ୍ୱ ବିଭାଗ, ଫକୀରମୋହନ ସ୍ୱୟଂଶାସିତ ମହାବିଦ୍ୟାଳୟ, ବାଲେଶ୍ୱର

ଅବସାଦରେ ଆୟୁର୍ବେଦୀୟ ଉପଚାର

ଡାକ୍ତର ଦୀନବନ୍ଧୁ ମହାରଣା

ଅବସାଦ ବା ଡିପ୍ରେସନ୍ ଏକ ମାନସିକ ରୋଗ, ଯେଉଁଥିରେ ଆଜିର ପାଞ୍ଚ ପ୍ରତିଶତ ବ୍ୟକ୍ତି ପୀଡ଼ିତ । ଏହି ସମସ୍ୟା ଦୀର୍ଘକାଳୀନ ହୋଇ ରହିଲେ ବ୍ୟକ୍ତି ଆତ୍ମହତ୍ୟା ଭଳି ପଦକ୍ଷେପ ନେବାକୁ ପଛାଇ ନଥାଏ । ଏକ ସର୍ବେକ୍ଷଣରୁ ଜଣାଯାଇଛି ଯେ, ଆତ୍ମହତ୍ୟା ଘଟଣାଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟରୁ ଶତକଡ଼ା ୨୦ ଭାଗ ଆତ୍ମହତ୍ୟା ଏହି ଅବସାଦ ଜନିତ କାରଣରୁ ହୋଇଥାଏ । ମାନସିକ ଅବସାଦଗ୍ରସ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜକୁ ସାମାଜିକ ଜୀବନଚର୍ଯ୍ୟା ଏବଂ ପାରିବାରିକ ରହଣିଠାରୁ ଦୂରେଇ ନେଇଥାଏ । ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜର ପାରିପାର୍ଶ୍ୱିକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ପୂର୍ଣ୍ଣମାତ୍ରାରେ ସଚେତନ ହୋଇପାରି ନାହିଁ । ବ୍ୟକ୍ତିର ଆଗ୍ରହ ଏବଂ ଇଚ୍ଛାଶକ୍ତି ବହୁଗୁଣରେ କମିଯାଇ ରୋଗୀର ମନରେ ନିଷ୍କ୍ରିୟତା ତଥା ଅପରାଧର ଭାବନା ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ ।

ଅବସାଦର ପ୍ରକାରଭେଦ

ଡିପ୍ରେସନ୍ ବା ଅବସାଦ ରୋଗୀ ମଧ୍ୟରେ ଦେଖାଯାଉଥିବା ଲକ୍ଷଣକୁ ଆଧାର କରି ଏହାକୁ ତିନି ଶ୍ରେଣୀରେ ବିଭକ୍ତ କରାଯାଇପାରିବ । ଯଥା, ୧- ସ୍ୱଳ୍ପକାଳୀନ ଅବସାଦ (Low Depression), ୨- ମଧ୍ୟମ ଧରଣର ଅବସାଦ (Medium Depression), ୩- ଗମ୍ଭୀର ଅବସାଦ (High Depression)

ସ୍ୱଳ୍ପକାଳୀନ ଅବସାଦ (Low Depression)

ସ୍ୱଳ୍ପକାଳୀନ ଅବସାଦ ରୋଗୀଠାରେ କମ୍ ସମୟ ପାଇଁ ଦେଖାଯାଏ। ଜୀବନରେ କୌଣସି ପ୍ରକାରର ନିରାଶଜନକ ପରିସ୍ଥିତି ଉତ୍ପନ୍ନ ହେଲେ ବା କୌଣସି ପ୍ରିୟଜନଙ୍କଠାରୁ ବିଚ୍ଛେଦ ହେଲେ, ଏହି ପ୍ରକାରର ଅବସାଦ ଦେଖାଯାଇଥାଏ । ଏହି ଧରଣର ଡିପ୍ରେସନ୍‌ରେ ରୋଗୀଠାରେ ମାନସିକ ଉଦାସୀନତା, ବିଷାଦଭାବ, ଦୁଶ୍ଚିନ୍ତା ପରିଲକ୍ଷିତ ହୋଇଥାଏ । ରୋଗୀର ଭୋକଶୋଷ ପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ରହେ ନାହିଁ। ରୋଗୀର ମନରେ ଆଗ୍ରହ, ଉତ୍ସାହ, ଧିମେଇ ଯାଏ। ଦୁଃଖ ଓ ଶୋକଗ୍ରସ୍ତ ହୋଇ ରୋଗୀଟି ସର୍ବଦା କାନ୍ଦି ଥାଏ। ଅବସାଦଗ୍ରସ୍ତ ରୋଗୀ ସର୍ବଦା ନିଜ ଭାବନା ମଧ୍ୟରେ ବୁଡ଼ିରହେ । ସର୍ବଦା ଉଦାସଭାବ, ଏକାନ୍ତପ୍ରିୟତା, ଚିଡ଼୍‌ଚିଡ଼ାଭାବ ଦେଖାଦେବ ଏବଂ କଥାକଥାରେ ରାଗିଯିବା ଇତ୍ୟାଦି ଅବସାଦ ବା ଡିପ୍ରେସନ୍ ରୋଗର ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ଲକ୍ଷଣ ଅଟେ ।

ମଧ୍ୟମ ଧରଣର ଅବସାଦ (Medium Depression)

ଦ୍ୱିତୀୟ ପ୍ରକାର ଅବସାଦ ବା ଡିପ୍ରେସନ୍ ମଧ୍ୟମ ଧରଣର ହୋଇଥାଏ। ସ୍ୱଳ୍ପକାଳୀନ ଡିପ୍ରେସନ୍‌ର ଏହା ପରବର୍ତ୍ତୀ ଅବସ୍ଥା। କିଛି ସମୟ ପାଇଁ ରହୁଥିବା ଅବସାଦ ବଢ଼ିଗଲେ ଏହା ମଧ୍ୟମ ଧରଣର ପରିସ୍ଥିତି ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ । ଏ ପ୍ରକାର ଅବସାଦ ବା ଡିପ୍ରେସନ୍‌ରେ କବଳିତ ବ୍ୟକ୍ତିର ଆଗ୍ରହ ଓ ଏକାଗ୍ରତ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ ଓ ରୋଗୀଟି ମାନସିକ ଭାବେ ଦୁର୍ବଳ ହୋଇପଡ଼େ । ରୋଗୀର କୌଣସି କାମ ପ୍ରତି ରୁଚି ରହେ ନାହିଁ। ରୋଗୀଠାରେ ଆଳସ୍ୟ ଓ ନିଷ୍କ୍ରିୟତା ପରିଲକ୍ଷିତ ହୋଇଥାଏ । ରୋଗୀଟିର ଏକାଗ୍ରତା ଅଭାବରୁ କୌଣସି ଗୋଟିଏ କାମରେ ବେଶୀ ସମୟ ଦେଇପାରେ ନାହିଁ। ସବୁଠାରୁ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ କଥା ହେଲା ରୋଗୀ ନିଜର ସାଙ୍ଗସାଥୀ, ବନ୍ଧୁବାନ୍ଧବ ଅଥବା ପରିଚିତ ସଂପର୍କୀୟ ସହିତ ମିଳାମିଶା କରିବାକୁ ଇଚ୍ଛା କରେ ନାହିଁ। ଡିପ୍ରେସନ୍ କବଳରେ ପଡ଼ିଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିର ମନରେ ସଉକ୍ ବା ଆନନ୍ଦ ନଥାଏ। ସେ ବ୍ୟକ୍ତି ମନୋରଞ୍ଜନ ପୂର୍ବକ ପରିବେଶ, ଯାନିଯାତ୍ରା ଓ ଉତ୍ସବ ଆଦି ଭିଡ଼ ପରିବେଶରୁ ନିଜକୁ ଦୂରେଇ ନିଏ । ଏପରିକି କୌଣସି ପ୍ରକାରର ସାମାଜିକ ଓ ଆନୁଷ୍ଠାନିକ କାର୍ଯ୍ୟରେ ନିଜକୁ ସାମିଲ କରେ ନାହିଁ। ଏହି ଅବସ୍ଥାରେ ରୋଗୀ ଚିଡ଼୍‌ଚିଡ଼ା ସ୍ୱଭାବର ହୋଇଯାଏ ଓ ସର୍ବଦା ଏକୁଟିଆ ରହିବାକୁ ପସନ୍ଦ କରିଥାଏ ।

ଗମ୍ଭୀର ଅବସାଦ (High Depression)

ତୃତୀୟ ଅବସାଦ ଅତି ଗମ୍ଭୀର ଓ କ୍ଷତିକାରକ ପରିବେଶ ଉତ୍ପନ୍ନ କରେ। ଡିପ୍ରେସନ୍ ମଧ୍ୟମ ଅବସ୍ଥାରୁ ବଢ଼ିଯାଇ ଏକ ଚରମ ଅବସ୍ଥାରେ ପହଞ୍ଚିଥାଏ। ଏହି ଅବସ୍ଥାରେ ରୋଗୀର ନିଜ ଜୀବନ ପ୍ରତି କୌଣସି ରୁଚି ରହେ ନାହିଁ। ସେ ଜୀବନଠାରୁ ମୃତ୍ୟୁକୁ ଅଧିକ ଭଲ ବୋଲି ମନେ କରେ। ଏପରି ସ୍ଥିତିରେ ରୋଗୀ ନିଜର ଦୈନନ୍ଦିନ ନିତ୍ୟକର୍ମ କରିବା ମଧ୍ୟ କଷ୍ଟକର ହୋଇପଡ଼େ। ରୋଗୀ ମଧ୍ୟରେ ଆଳସ୍ୟ ଓ ନିଷ୍କ୍ରିୟତା ଅଧିକ ବଢ଼ିଯାଏ। ରୋଗୀ ସର୍ବଦା ଚିନ୍ତାମଗ୍ନ ହେବାର ଦେଖାଯାଏ। ସାଙ୍ଗସାଥୀ ବନ୍ଧୁ ପରିଜନମାନଙ୍କ ସହ କଥାବାର୍ତ୍ତା କିମ୍ବା ମିଳାମିଶା କରେ ନାହିଁ। ରୋଗୀ

ଟୁଟ୍‌କା ଚିକିତ୍ସା

- ବ୍ରାହ୍ମୀ, ଶଙ୍ଖପୁଷ୍ପୀ, ଦୁଧିଆବଚ,ଜଟାମାଂସୀ, ମିଠାନନ ସମଭାବ ନେଇ ଚୂର୍ଣ୍ଣ କରି ଦୁଇ ଗ୍ରାମ ଲେଖାଏଁ ଦିନକୁ ତିନି ଥର ଉନ୍ମାଦ ରୋଗୀକୁ ଦେବା ଆବଶ୍ୟକ।
- ସର୍ପଗନ୍ଧା ଚୂର୍ଣ୍ଣ ୧-୨ ଗ୍ରାମ୍ ଗୋଲାପ ଫୁଲ ଓ ମରିଚ ଆବଶ୍ୟକ ମାତ୍ରାରେ ନେଇ ବାଟି ଚିନି ମିଶାଇ ସର୍ବତ କରି ଉନ୍ମାଦ ରୋଗୀକୁ ସକାଳେ ଓ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଦେବା ଉଚିତ।
- ଶ୍ୱେତ କୁଷ୍ମାଣ୍ଡ ୪୦ ଗ୍ରାମକୁ ପେଷି ସର୍ବତ କରି ସକାଳେ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଦେବା ଆବଶ୍ୟକ।
- ୨୦ ଗ୍ରାମ୍ ବ୍ରାହ୍ମୀରସ କୁଡ଼ ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଓ ଗ୍ରାମ୍ ମହୁ ୫ ଗ୍ରାମ୍ ଏସବୁ ଏକତ୍ର ମିଶାଇ ରୋଗୀକୁ ତିନି ସପ୍ତାହ ସେବନ କରାଇଲେ ଉନ୍ମାଦ ରୋଗ ଆରୋଗ୍ୟ ହୁଏ।
- ପାତାଳ ଗରୁଡ଼ ଚେରକୁ ୩୩ ଗ୍ରାମ୍ ଗୋଲମରିଚ ସହ ମିଶାଇ ପାଣିରେ ବାଟି ଦିନେ ଛଡ଼ା ଦିନେ ରୋଗ ଉପଶମ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଖୁଆଇବାକୁ ପଡ଼େ।

ସର୍ବଦା ଅନ୍ଧାର ଘର ବା ଅନ୍ଧାରୁଆ ନିର୍ଜନ ସ୍ଥାନରେ ରହିବାକୁ ଇଚ୍ଛା କରେ। ନିଜ ଜୀବନ ପ୍ରତି ବୀତସ୍ପୃହତା କାରଣରୁ ରୋଗୀ ମଧ୍ୟରେ ଆତ୍ମହତ୍ୟା କରିବାର ପ୍ରବୃତ୍ତି ଉତ୍ପନ୍ନ ହୁଏ। ଡିପ୍ରେସନ୍‌ର ଏହି ଗମ୍ଭୀର ପରିସ୍ଥିତିକୁ ଉପଚାର କରା ନଗଲେ ସମସ୍ୟା ବଢ଼ିଯାଏ ଏବଂ ରୋଗୀଟି ଆତ୍ମହତ୍ୟା କରିବାର ସମ୍ଭାବନା ଥାଏ।

ଅବସାଦ ନିରାକରଣର ଉପାୟ

ଅବସାଦ ଏକ ମାନସିକ ରୋଗ ହୋଇଥିବା ହେତୁ ଏହାର ମନୋଚିକିତ୍ସା ସର୍ବାଧିକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଟେ, ଯେଉଁଥିରେ ରୋଗୀ ସହ ବିଚାର- ବିନିମୟ ସ୍ନେହପୂର୍ଣ୍ଣ ବାର୍ତ୍ତାଳାପ ଦ୍ୱାରା ରୋଗୀର ନିରାଶପୂର୍ଣ୍ଣ ବିଚାରଧାରା ଏବଂ ମନର ସ୍ଥିତିକୁ ଆଶାପୂର୍ଣ୍ଣ କରାଯିବା ଉଚିତ। ରୋଗୀର ମିତ୍ର ଓ ପରିଜନମାନେ ସ୍ନେହପୂର୍ଣ୍ଣ ବ୍ୟବହାର ଦେଖାଇ ରୋଗୀର ମନୋବଳ ବଢ଼ାଇବା ସହିତ ତା' ମନରେ ନୂତନ ଆଶା ସୃଷ୍ଟି କରିବା ଦିଗରେ ଚେଷ୍ଟା କରିବା ଆବଶ୍ୟକ। ଯେଉଁ ପରିସ୍ଥିତି ରୋଗୀକୁ ଅନାସକ୍ତ କରି ରୋଗୀ ମଧ୍ୟରେ ଡିପ୍ରେସନ୍ ସୃଷ୍ଟି କରିବାରେ ଦାୟୀ ତାହାର କାରଣ ଓ ସମାଧାନ ମାର୍ଗ ଦେଖାଇ ରୋଗୀକୁ ଅବସାଦଗ୍ରସ୍ତ ଅବସ୍ଥାରୁ ବାହାରକୁ ଆଣିବା ଆବଶ୍ୟକ। ଏଥିପାଇଁ ଅଭିଜ୍ଞ ମନୋଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ସହ ପରାମର୍ଶ କରାଯିବା ଉତ୍ତମ ଅଟେ। ଏ ସମସ୍ତ ଉଦ୍ୟମ ଫଳରେ ରୋଗୀ ମନରେ ଉତ୍ପନ୍ନ ହେଉଥିବା ଆତ୍ମହତ୍ୟା ପ୍ରବୃତ୍ତି ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ ଏବଂ ବ୍ୟକ୍ତି କ୍ରମଶଃ ଜୀବନ ପ୍ରତି ମୋହାସକ୍ତ ହୋଇଥାଏ।

ମାନସିକ ଅବସାଦର ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଗଲେ ରୋଗୀ ନିଜେ ଏହାର ଉପଚାର କରିବା ପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା କରିବା ଆବଶ୍ୟକ। ଏଥିପାଇଁ ରୋଗୀ ତୁରନ୍ତ କୌଣସି ମନୋଚିକିତ୍ସକ ପାଖକୁ ଯାଇ ନିଜ ସମସ୍ୟା ବିଷୟରେ ପରାମର୍ଶ କରିବା ଉଚିତ। ମନ ଭିତରେ କୌଣସି ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱ ବା ଦୁଃଖ ଥିଲେ ନିଜର ପ୍ରିୟ ଓ ବିଶ୍ୱାସଯୋଗ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ପାଖରେ ନିଜର ମନକଥା ପ୍ରକାଶ କରିବା ଉଚିତ। ଏହାଦ୍ୱାରା ମନ ହାଲ୍‌କା ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ଏହା ମଧ୍ୟ ହୋଇପାରେ ଯେ ଆପଣଙ୍କର ସେହି ପ୍ରିୟ ମିତ୍ରଙ୍କର କୌଣସି ପରାମର୍ଶ ଆପଣଙ୍କୁ ମାନସିକ ଦୁଃଖରୁ ମୁକ୍ତ କରିବାରେ ସହାୟକ ହୋଇପାରେ।

ପଥ୍ୟାପଥ୍ୟ

ମାନସିକ ରୋଗୀକୁ ସାତ୍ତ୍ୱିକ ଓ ସନ୍ତୁଳିତ ଆହାର ଦେବା ଉଚିତ। ଭୋଜନରେ ପୁରୁଣା ଚାଉଳ, ପୁରୁଣା ଗହମ, ଯଅ, ଷାଠୀ ଚାଉଳ ଧାନ, ମୁଗଡାଲି, କ୍ଷୀର, ଘିଅ,ପୋଟଳ, ବଥୁଆ, କିସ୍‌ମିସ୍, ଲେମ୍ବୁ ଓ ଛାଗଳ ପଶୁପକ୍ଷୀ ଆଦିର ମାଂସ ଯତ୍ନ ସହକାରେ ରାନ୍ଧି ଖାଇବାକୁ ଦେବା ଉଚିତ। ମଦ୍ୟପାନ, ବିରୁଦ୍ଧ ଆହାର, ଅଧିକ ମାଂସ, ଗରମ ପାଣି ବା ଗରମ ଖାଦ୍ୟ,ଅତ୍ୟଧିକ ତେଲ ମସଲାଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ରୋଗୀକୁ ଦେବା ଉଚିତ ନୁହେଁ।

ମାନସିକ ଅବସାଦଗ୍ରସ୍ତ ରୋଗୀର ମନକୁ ସର୍ବଦା ଶାନ୍ତ ରଖିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବା ଆବଶ୍ୟକ। ନିୟମିତ ପରିଷ୍କାର ତାଜା ପାଣିରେ ପ୍ରାତଃସ୍ନାନ, ଅଭ୍ୟଙ୍ଗ (ମାଲିସ୍) କରିବା ଆବଶ୍ୟକ। ଘୃତ କୁମାରୀ ବୃକ୍ଷର ପତ୍ରର ଶସକୁ ମୁଣ୍ଡରେ ଘଷିବା ମଧ୍ୟ ହିତକର ଅଟେ। ରୋଗୀକୁ କୋଳାହଳମୟ ପରିବେଶ ମଧ୍ୟରେ ରଖିବା ଅନୁଚିତ। ଯେଉଁ ପରିସ୍ଥିତିରେ ରୋଗୀର ବିରକ୍ତିଭାବ ଉତ୍ପନ୍ନ ହୁଏ, ସେଭଳି ବ୍ୟକ୍ତି ବା ପଦାର୍ଥଠାରୁ ରୋଗୀକୁ ଦୂରେଇ ରଖିବା ଆବଶ୍ୟକ। ଅନେକ ରୋଗୀ ନିଜେ ନିଜର ଔଷଧ ଖାଇବାକୁ ସକ୍ଷମ ହୋଇନଥାନ୍ତି। ତେଣୁ ମାନସିକ ରୋଗୀଙ୍କୁ ଆତ୍ମୀୟ ବା ପରିଚିତ ଲୋକଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଔଷଧ ଖାଇବାକୁ ଦେବା ଓ ସେବା ଶୁଶ୍ରୂଷା କରାଇବା ଆବଶ୍ୟକ। ରୋଗୀଠାରୁ ଧାରୁଆ ଅସ୍ତ୍ର, ନିଆଁ ବା ବିଦ୍ୟୁତ୍ ଚାଳିତ ଯନ୍ତ୍ରପାତି ଦୂରେଇ ରଖିବା ଉଚିତ। ଅଭିଜ୍ଞ ଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ସହ ରୋଗୀର ଅବସ୍ଥା ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ଆଲୋଚନା ଓ ପରାମର୍ଶ କରି ଔଷଧ ସେବନ କରିବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ। ଆବଶ୍ୟକ ପଡ଼ିଲେ ଏ ଦିଗରେ ବିଶେଷ ଭାବେ ତାଲିମପ୍ରାପ୍ତ ମନୋଚିକିତ୍ସକ ବା ମନରୋଗ ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ସହ ପରାମର୍ଶ କରାଯିବା ଉଚିତ। ରୋଗୀର ବସ୍ତ୍ର ଓ ଶୟନ ଉପକରଣର ସ୍ୱଚ୍ଛତା ପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ଦିଅନ୍ତୁ।

ମାନସିକ ଅସୁସ୍ଥତାରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବେ କିପରି?

ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ରୂପେ ସୁସ୍ଥ ରହିବା ପାଇଁ ଶାରୀରିକ ସୁସ୍ଥତା ସହ ମାନସିକ ସୁସ୍ଥତା ମଧ୍ୟ ଏକାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ। ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଲାଭ ନିମନ୍ତେ ନିମ୍ନସ୍ଥ କେତେକ ନୀତି ନିୟମର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି। ଯଥା:-

୧- ନିଜର ଘରେ ଶାନ୍ତି ଓ ସୌହାର୍ଦ୍ଦ୍ୟପୂର୍ଣ୍ଣ ବାତାବରଣ ସୃଷ୍ଟି କରନ୍ତୁ। ପରିବାରରେ କଳହ ମାନସିକ ଶାନ୍ତି ଭଙ୍ଗରେ ଏବଂ ଏହା ଛୋଟ ପିଲାଙ୍କ ଉପରେ କୁପ୍ରଭାବ ପକାଇଥାଏ।

୨- ନିଜର ସାମର୍ଥ୍ୟକୁ ଚିହ୍ନନ୍ତୁ ଏବଂ ନିଜର ସାମର୍ଥ୍ୟ ବା ଯୋଗ୍ୟତା ଅନୁସାରେ ମହତ୍ୱାକାଙ୍କ୍ଷା ପୋଷଣ କରନ୍ତୁ। ଯଦି ମହତ୍ୱାକାଙ୍କ୍ଷା ପରିପୂରଣ ନହେଲେ ବ୍ୟକ୍ତି ମାନସିକ ସ୍ତରରେ ଉଦାସୀନତା ଓ ଅବସାଦଗ୍ରସ୍ତ ହେବାର ଦେଖାଯାଏ।

୩- ନିଜର ଦୋଷତ୍ରୁଟି ଓ ଅପକର୍ମକୁ ଖୋଲାମନରେ ସ୍ୱୀକାର କରନ୍ତୁ ଏବଂ ଏହାକୁ ସଂଶୋଧନ ଓ ପଶ୍ଚାତାପ କରନ୍ତୁ। ନିଜର ଦୋଷକୁ ଅନ୍ୟ ଉପରେ ଲଦି ଦିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ।

୪- ଉତ୍ତମ ଅଭ୍ୟାସ, ଇଚ୍ଛା, ଆକାଙ୍କ୍ଷା ତଥା ଅଭିରୁଚି ରଖନ୍ତୁ। ମନୋରଞ୍ଜନ ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ସମୟ ଦିଅନ୍ତୁ। ଖେଳ କସରତ, ବ୍ୟାୟାମ ବା ଯୋଗାସନ ଓ ପ୍ରାଣାୟାମ ଆଦିର ଅଭ୍ୟାସ ରଖିବା ଆବଶ୍ୟକ।

୫- ଈଶ୍ୱର ଓ ଧର୍ମ ପ୍ରତି ଆସ୍ଥା ସ୍ଥାପନ କରି ଧର୍ମାନୁମୋଦିତ ଅଚାର ବିଚାର ରଖନ୍ତୁ। ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦିନ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ପ୍ରାର୍ଥନା, ସତ୍‌ସଙ୍ଗ, ଜପ, ଧ୍ୟାନ, ଆସନ, କୀର୍ତ୍ତନ ଇତ୍ୟାଦି ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ସଙ୍ଗୀତ କରିବା ଦ୍ୱାରା ମାନସିକ ଓ ଆତ୍ମିକ ଶାନ୍ତି ଲାଭ କରିହୁଏ।

୬- ଶୁଦ୍ଧ ଓ ସକାରାତ୍ମକ ବିଚାର ସହ ସମୟାନୁବର୍ତ୍ତିତା ଓ କର୍ତ୍ତବ୍ୟପରାୟଣତା ପ୍ରତି ସଚେତନ ହୁଅନ୍ତୁ। ସାତ୍ତ୍ୱିକ ଆହାର ଖାଆନ୍ତୁ ଓ ପରୋପକାର ଦିଗରେ ମନ ଦିଅନ୍ତୁ। ଉପରୋକ୍ତ ନିୟମ ସବୁ ପାଳନ କଲେ ନିଶ୍ଚିତ ଭାବେ ମାନସିକ ସୁସ୍ଥତା ମିଳି ପାରିବ।

ଆୟୁର୍ବେଦୀୟ ଉପଚାର

ମାନସିକ ରୋଗରେ ରୋଗୀର ଜୀବନ ପ୍ରତି କୌଣସି ବିପଦ ନଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଅନେକ ସମୟରେ ରୋଗୀର ଅଚେତନ ମନ ହେତୁ ଦୁର୍ଘଟଣା ବା ଅନ୍ୟ କୌଣସି ଆଘାତ ପାଇଁ ରୋଗୀର ମୃତ୍ୟୁ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ। ତେଣୁ ଏହି ପରିସ୍ଥିତିରେ ରୋଗୀର ଯତ୍ନ ଦିଗରେ ଆଦୌ ଅବହେଳା କରିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ। ମାନସିକ ରୋଗୀକୁ ପରିବାରବର୍ଗ ଓ ଆତ୍ମୀୟସ୍ୱଜନମାନେ ସ୍ନେହ, ଶ୍ରଦ୍ଧାପୂର୍ଣ୍ଣ ବ୍ୟବହାର ଦେଖାଇବା ସହ ଔଷଧ ଆଦି ସେବନ କରିବାରେ ଯତ୍ନଶୀଳ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ। ମାନସିକ ରୋଗୀର ନିଦ ଠିକ୍ ଭାବେ ହୁଏ ନାହିଁ ଓ ସ୍ମରଣ ଶକ୍ତି କମିଯାଏ। ବିଶେଷତଃ ରୋଗୀକୁ ସ୍ମରଣ ବୃଦ୍ଧିକାରୀ ଓ ନିଦ୍ରା ଔଷଧ ଦେବା ଉଚିତ। ବ୍ରାହ୍ମୀ ରସାୟନ, ଶଙ୍ଖପୁଷ୍ପୀ, ଜଟାମାଂସୀ, ଘୃତକୁମାରୀ ତୈଳ ମାନସିକ ରୋଗର ଉପଚାର ପାଇଁ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ।

ମାନସିକ ଅବସାଦଗ୍ରସ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତି ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ଯେ ସେ ବଡ଼ ବଡ଼ କାର୍ଯ୍ୟ ପରିବର୍ତ୍ତେ ଛୋଟ ଛୋଟ କାର୍ଯ୍ୟକୁ ଲକ୍ଷ୍ୟ ଭାବି ତାକୁ ପୂରଣ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ। ଏହାଦ୍ୱାରା ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ବଢ଼େ। ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଲେ ମନ ମଧ୍ୟରୁ ନକାରାତ୍ମକ ବିଚାର ସ୍ୱତଃ ଦୂର ହୋଇଯାଏ ଏବଂ ନକାରାତ୍ମକ ବିଚାର ଦୂରହେଲେ ବ୍ୟକ୍ତି ଅବସାଦମୁକ୍ତ ହେବାର ବାଟ ଫିଟିଯାଏ। ଏଥି ସହିତ, ଅବସାଦଗ୍ରସ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତି ଈଶ୍ୱରଙ୍କ ନିକଟରେ ଆତ୍ମସମର୍ପଣ କରି ପ୍ରାର୍ଥନା କରିବା ଦ୍ୱାରା ବ୍ୟକ୍ତି ମଧ୍ୟରେ ଭକ୍ତିଭାବ ଉଦ୍ରେକ ହେବା ସହିତ ମନୋବଳ ପୁନଶ୍ଚ ଫେରିଆସେ। କର୍ତ୍ତବ୍ୟପରାୟଣତା ଓ ଈଶ୍ୱରଭକ୍ତି ମନୁଷ୍ୟକୁ ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର ଦୁଃଖ ଓ ଅବସାଦରୁ ମୁକ୍ତ କରିଥାଏ। ଅବସାଦ ସମ୍ପର୍କରେ ସବୁଠାରୁ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ କଥା ହେଲା ଯେ ଏହା ଶୀଘ୍ର ଓ ସହଜରେ ଠିକ୍ ହୋଇଯାଏ। ସମସ୍ତଙ୍କ ଜୀବନରେ ସ୍ୱଳ୍ପ ସମୟ ପାଇଁ ହେଉ ଅବା ଦୀର୍ଘସ୍ଥାୟୀ ଡିପ୍ରେସନ୍ ସମସ୍ୟା ଆସିଥାଏ। କିନ୍ତୁ ଉପରୋକ୍ତ ନୀତିନିର୍ଦ୍ଦେଶଗୁଡ଼ିକୁ ମାନିଚଳିବା ଦ୍ୱାରା ମାନସିକ ଅବସାଦ ରୋଗର ସଫଳ ଉପଚାର ସମ୍ଭବ ହୋଇପାରିବ, ଏଥିରେ ଦ୍ୱିମତ ହେବାର ନାହିଁ। ■

ମୁଖ୍ୟ ଚିକିତ୍ସକ, ଆୟୁର୍ବେଦ ସେବା ସଦନ
ଓ.ଏମ୍.ପି. ଛକ ମାର୍କେଟ, କଟକ, ମୋ: ୯୪୩୭୦୪୩୧୦୩

ଡାକ୍ତର ଅଶ୍ୱିନୀ କୁମାର ସାହୁ

ଅବସାଦର ହୋମିଓପ୍ୟାଥିକ୍ ଚିକିତ୍ସା

ହୋମିଓପ୍ୟାଥି ଔଷଧ ଯଦି ଠିକ୍ ଭାବେ ନିଦାନ କରାଯାଏ, ତାହାହେଲେ ଏହା ବିଦ୍ୟୁତଶକ୍ତି ଭଳି କାମ କରେ। ଏହି ଔଷଧଗୁଡ଼ିକରେ ବିପରୀତ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ସୃଷ୍ଟି କରିବାର ସମ୍ଭାବନା ବହୁତ କମ୍ ଥାଏ। ଯେ କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତି ସହଜ ଓ କମ୍ ଖର୍ଚ୍ଚରେ ଏହି ଚିକିତ୍ସା କରିପାରିବେ। ହୋମିଓପ୍ୟାଥିରେ ଚିକିତ୍ସା ପ୍ରଣାଳୀ ଲକ୍ଷଣଭିତ୍ତିକ ହୋଇଥାଏ। ରୋଗୀର ଅବସାଦଗ୍ରସ୍ତ ଅବସ୍ଥାର ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର କାରଣ ଏବଂ ଲକ୍ଷଣଗୁଡ଼ିକୁ ନେଇ ନିଦାନ କରାଯାଇଥାଏ। କିଛି ଔଷଧ ବିଷୟରେ ଜାଣିବା।

ମନ ଓ ଶରୀର ମଧ୍ୟରେ ଘନିଷ୍ଠ ସମ୍ବନ୍ଧ ରହିଛି। ଶରୀର ଯେପରି ମନ ଉପରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାଏ, ମନ ମଧ୍ୟ ସେହିପରି ଶରୀର ଉପରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରେ। ମନ ସୁସ୍ଥ ଥିଲେ ଶରୀର ସ୍ଫୂର୍ତ୍ତିଯୁକ୍ତ ଓ ବଳବାନ ହୁଏ। ଏହାର ବିପରୀତରେ ଶରୀର ଏବଂ ମନ ଉଭୟ ଅବସାଦଗ୍ରସ୍ତ ହୁଅନ୍ତି। ମାନସିକ ଅବସାଦ ଦୂର ପାଇଁ ହୋମିଓପ୍ୟାଥିରେ କେତେକ ଚିକିତ୍ସା ପଦ୍ଧତି ରହିଛି।

ଅବସାଦର କାରଣକୁ ନେଇ ଚିକିତ୍ସା

ବିସ୍ମୟ ଓ ଭୟ: ଭୟ ହେବାର ଅବ୍ୟବହିତ ପରେ ଯେଉଁସବୁ ଉପସର୍ଗ ଉପସ୍ଥିତ ହୁଏ, ତାହା ନିବାରଣାର୍ଥେ ACONITE NAPELLUS (ଏକୋନାଇଟ୍ ନେପ୍) ଏବଂ OPIUM (ଓପିୟମ୍) ପ୍ରଧାନ ଔଷଧ। ଭୟ ହେବା ପରେ ମନ ଶୋକ ଦୁଃଖ ସମାଚ୍ଛନ୍ନ ହୋଇ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବେ ଅବସାଦଗ୍ରସ୍ତ ହୋଇଗଲେ ଏବଂ ବିଶେଷ କରି ଶୋକ-ଦୁଃଖକୁ ମନ ମଧ୍ୟରେ ଚାପି ରଖିବା ପରେ ବିଭିନ୍ନ ଉପସର୍ଗ ଗୁଡ଼ିକ ପାଇଁ IGNATIA (ଇଗ୍ନେସିଆ) ଏକ ପ୍ରଧାନ ଔଷଧ।

ଭୟ ଦୁଃଖାଦି ହେତୁ ଉଦରାମୟ ହେଲେ VERATRUM ALBUM (ଭେରାଟ୍ରମ୍ ଆଲ୍‌ବମ୍), ଭୟ ହେତୁ ମନର ବିକାର, ମସ୍ତକରେ ରକ୍ତାଧିକତା, ଚକ୍ଷୁତାରକାର ବିବୃଦ୍ଧି, ମୁଖ, ଚକ୍ଷୁ ପ୍ରଭୃତି ଲାଲ୍ ବର୍ଣ୍ଣ ହେଲେ BELLADONA (ବେଲାଡୋନା), ଭୟ ଏବଂ ଅବସାଦ ଦୂର ନ ହେବା, ମୃତ୍ୟୁର ଭୟ ଏବଂ ମୃତବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କୁ ନିଦ୍ରାବସ୍ଥାରେ ଦେଖିବାକୁ ପାଇବା ବୋଧ ହେଲେ ARSENICUM ALBUM (ଆର୍ଶେନିକମ୍ ଆଲ୍‌ବମ୍), ଅବସାଦ ହେତୁ ଚୋର ଘରେ ଲୁଚି ରହିଥିବାର ମନେ ହେଲେ NATRUM MURIATICUM (ନେଟ୍ରମ୍ ମ୍ୟୁର୍) ଏବଂ ଭୟ ଓ ଅବସାଦ ହେତୁ ଏକଲୟରେ ଚାହିଁ ରହିବା, ପଳାଇବାର ଇଚ୍ଛା, ଗିଳିବାକୁ କଷ୍ଟବୋଧ, ଭୟରେ ଜ୍ୱର ହେବା ପରି ଲାଗିବା ଆଦି ଲକ୍ଷଣ ପାଇଁ HYOSCYAMUS NIGER (ହାୟୋସ୍ୟାମସ୍ ନାଇଗର୍) ପ୍ରଧାନ ଔଷଧ ଭାବେ ବିବେଚନା କରାଯାଏ।

ଶୋକଦୁଃଖ: ବିଶେଷ କରି ଦୁଃଖଶୋକକୁ ଅନେକ ଦିନ ଧରି ମନ ଭିତରେ ଚାପି ରଖିବା ଦ୍ୱାରା ମନ ଓ ଶରୀର ଗଭୀର ଭାବେ ଅବସାଦଗ୍ରସ୍ତ ହୋଇଥାନ୍ତି ଏବଂ ଏହାର ପ୍ରଶମନ ପାଇଁ IGNATIA (ଇଗ୍ନେସିଆ) ଏବଂ PHOSPHORIC ACID (ଏସିଡ୍ ଫସ୍‌ଫରିକମ୍) ପ୍ରଧାନ ଔଷଧ। ଦୀର୍ଘକାଳୀନ ଶୋକଦୁଃଖର ପରିଣାମ ବିଶେଷ ଭୟାବହ। ଯେଉଁ ଦୁଃଖ ଭୁଲିବାର ନୁହେଁ ଏବଂ ମନ ଗଭୀର ଭାବେ ଅବସାଦଗ୍ରସ୍ତ ହୋଇ କାନ୍ଦକାନ୍ଦ ଭାବ, ଦୀର୍ଘଶ୍ୱାସ, ପ୍ରବଳ ଶିରପୀଡ଼ା, ବମନ ପ୍ରବୃତ୍ତି ଲକ୍ଷଣ ପ୍ରକାଶ ପାଇଲେ IGNATIA (ଇଗ୍ନେସିଆ) ଉପଯୋଗୀ ସାବ୍ୟସ୍ତ ହୋଇଥାଏ। ପ୍ରବଳ ଦୁଃଖ ଏବଂ ଅବସାଦ ହେତୁ ନିସ୍ତବ୍ଧ ବା ଚୁପ୍ ହୋଇ ରହିବା, ଦୁର୍ବଳ ଲାଗିବା, ଶରୀର କ୍ଷୀଣ ହେବା ଏବଂ ଖାଦ୍ୟରେ ଅରୁଚି ପ୍ରଭୃତି ଲକ୍ଷଣରେ PHOSPHORIC ACID (ଏସିଡ୍ ଫସ୍‌ଫୋରିକମ୍) ବ୍ୟବହାରଯୋଗ୍ୟ।

ଦୀର୍ଘକାଳୀନ ଅବସାଦ ଶୋକଦୁଃଖ ହେତୁ ବିରକ୍ତି ହେବା, ମନ ଭିତରେ ପୁଞ୍ଜିଭୂତ ଅବସାଦକୁ କାହାରି ଆଗରେ ପ୍ରକାଶ ନ କରିପାରିବା କାରଣରୁ ଅନିଦ୍ରା, ସ୍ଫୂର୍ତ୍ତିହୀନତା, କେଶ ଉପୁଡ଼ିଯିବା, ଧାତୁ ପତନ, ଝାଳ ବହିବା, ସ୍ୱର କ୍ଷୀଣ ହେବା ପ୍ରଭୃତି ଲକ୍ଷଣରେ STAPHYSAGRIA (ଷ୍ଟାଫିସ୍ୟାଗ୍ରୀୟା) ଅତ୍ୟନ୍ତ ସଫଳ ଔଷଧ ଭାବେ ଗ୍ରହଣ କରାଯାଇଥାଏ।

କ୍ରୋଧ: କ୍ରୋଧଜନିତ ଅବସାଦ ଉପସର୍ଗରେ CHAMOMILLA (କ୍ୟାମୋମିଲା) ଉତ୍କୃଷ୍ଟ ଔଷଧ। ଉଗ୍ର ପ୍ରକୃତି ଲୋକର କ୍ରୋଧ ପରେ ଅବସାଦ ଏବଂ ଅସୁସ୍ଥତା ବୋଧ, ହଜମ୍ ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ବାଧା ଏବଂ ପିତ୍ତବମନ, ପର୍ଯ୍ୟାୟକ୍ରମେ ଶୀତବୋଧ ଏବଂ ଜ୍ୱରଭାବ ଆଦି ଲକ୍ଷଣରେ NUX VOMICA (ନକ୍ସ ଭମିକା) ସଞ୍ଜୀବନୀ ରୂପେ କାମ କରିଥାଏ।

କିଛି ମାନସିକ ଅବସ୍ଥା ଏବଂ ତତ୍‌ଜନିତ ଅବସାଦଗ୍ରସ୍ତ ଉପସର୍ଗଗୁଡ଼ିକର ଚିକିତ୍ସା ବିଷୟରେ ଜାଣିବା। ଅବସାଦଗ୍ରସ୍ତ ହୋଇ ଅନ୍ୟମନସ୍କ ଭାବ – CANABIS INDICA, ଅବସାଦ ଏବଂ ରୋଗକୁ ଦବାଇ ରଖିବା ପରେ ଉପସର୍ଗଗୁଡ଼ିକ ପାଇଁ CHAMOMILLA, STAPHYSAGRIA, COLOCYNTHIS, NATRUM MUR, GELSEMIUM ଇତ୍ୟାଦି, ମନୁଷ୍ୟ ସଙ୍ଗ ଭଲ ଲାଗିବା LYCOPODIUM CLAVATUM, ନୈରାଶ୍ୟ, ଶୀତବୋଧ ଏବଂ ମୃତ୍ୟୁଭୟ ARSENIUM ALBUM, ସବୁବେଳେ ଉଦାସୀନଭାବେ PHOSPHORIC ACID, IGNATIA, ଅବସାଦଗ୍ରସ୍ତ ହୋଇ ସହସା ଉନ୍ମତ୍ତ ହେବା ପାଇଁ HYOSCYAMUS NIGER, CANNABIS INDICA, ଆତ୍ମହତ୍ୟା କରିବାର ପ୍ରବଳ ଇଚ୍ଛା – AURUM METALLICUM, ଅସ୍ଥିରତା- ACOTITE, NAPELLUS, ARSENICUM ALBUM, SULPHUR, ସ୍ମୃତିଶକ୍ତିରେ ଦୁର୍ବଳତା – PHOSPHORIC ACID, କ୍ରନ୍ଦନଶୀଳତା (ରୋଗୀ ଓ ରୋଗ ବର୍ଣ୍ଣନା କରିବା ବେଳେ) – PULSATILLA, ନିଦ୍ରାହୀନତା- PASSIFLORA ଇତ୍ୟାଦି ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ କ୍ରମେ ବ୍ୟବହାର କରିପାରିବେ।

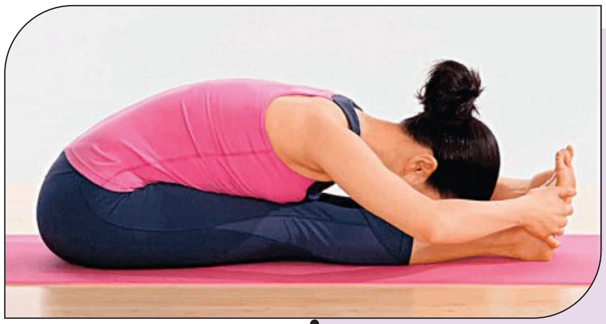
ଆଜିର ଦୁନିଆରେ ଯେହେତୁ ମନୁଷ୍ୟ ଅନେକାଂଶରେ ଯନ୍ତ୍ରଚାଳିତ ହୋଇଯାଇଛି, ଏବଂ ସମୟର ପରିବର୍ତ୍ତନ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ନାନା ଜଟିଳ ରୋଗର ଉଦ୍ଭବ ହେଉଛି ଏବଂ ଏହି ସବୁ ରୋଗର ସବୁଠାରୁ ବଡ଼ କାରଣଟି ମାନସିକ ଅବସାଦ। ସେଥିପାଇଁ କେବଳ ଯେ ଔଷଧରେ ଆମେ ରୋଗୀକୁ ପୂରାପୂରି ଭଲ କରିଦେଇ ପାରିବା, ଏହା ସମ୍ଭବ ନୁହେଁ, ଆମେ ଯଦି ଉପଯୁକ୍ତ ଔଷଧର ମାତ୍ରା ସହିତ ଆମର ଖାଦ୍ୟ, ରହିବାର ଠାଣି ଏବଂ ପରିସ୍ଥିତିକୁ ନେଇ ଚଳିପାରିବା ପରି ଅଭ୍ୟାସକୁ ଆପଣାଇ ପାରିବା ଏବଂ ବିଶେଷ କରି ଡାକ୍ତରଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଦିଆଯାଇଥିବା ନୈତିକ ଉପଦେଶକୁ ମାନିବା, ତେବେ ନିଶ୍ଚିତ ଭାବେ ଏହି ଦୁରାରୋଗ୍ୟ ଅବସ୍ଥାରୁ ବାହାରି ପାରିବା ଏବଂ ସମାଜର ମୁଖ୍ୟ ସ୍ରୋତରେ ପୁଣି ଥରେ ସାମିଲ ହୋଇପାରିବା। ■

ମେଡିକାଲ୍ ଅଫିସର୍
ଉତ୍କଳମଣି ହୋମିଓପ୍ୟାଥିକ୍ ମେଡିକାଲ୍ କଲେଜ,
ରାଉରକେଲା, ମୋ:୮ ୯୧୭ ୬୪୧୭ ୬୨

ଅବସାଦ ଦୂର ପାଇଁ ଯୋଗାସନ

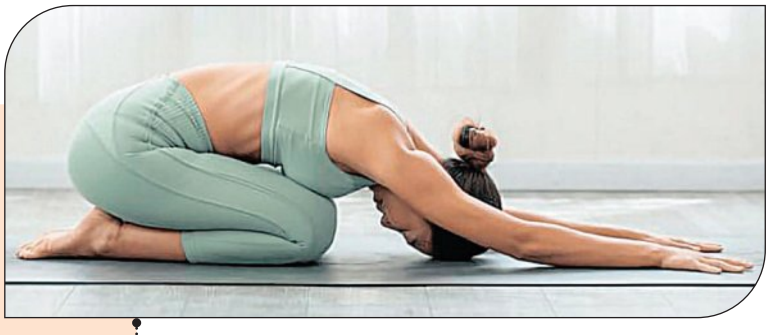
ସଂପ୍ରତି ମାନସିକ ଅବସାଦ ଏକ ପ୍ରମୁଖ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟା ଭାବେ ଉଭା ହୋଇଛି । ମାନସିକ ଅବସାଦ ବା ଡିପ୍ରେସନ୍‌କୁ ପରାସ୍ତ କରି ଏକ ସହଜ ଓ ସ୍ୱାଚ୍ଛନ୍ଦ୍ୟପୂର୍ଣ୍ଣ ଜୀବନ ବଞ୍ଚିବାର ମାଧ୍ୟମ ହେଉଛି ଯୋଗ ଓ ପ୍ରାଣାୟାମ । ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନ ଚର୍ଯ୍ୟାରେ ଯୋଗକୁ ସାମିଲ କରି ଅବସାଦରୁ ମୁକ୍ତି ପାଇହେବ । ପରିବର୍ତ୍ତିତ ଜୀବନଶୈଳୀ, ଅତ୍ୟଧିକ ଆକାଙ୍‌କ୍ଷା, ଆଶା ପୂରଣ ନ ହେବା ତଥା ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଓ ସାମାଜିକ ସମ୍ପର୍କରେ ତିକ୍ତତା ବୃଦ୍ଧି ଅବସାଦର ମୁଖ୍ୟ କାରଣଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟରୁ ଅନ୍ୟତମ । ବ୍ୟକ୍ତିର ଶାରୀରିକ, ମାନସିକ ଏବଂ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ସ୍ଥିତିରେ ଆମୂଳଚୂଳ ପରିବର୍ତ୍ତନ ନ ହେଲେ ବି ଯୋଗ, ଧ୍ୟାନ ଓ ପ୍ରାଣାୟାମ ଦ୍ୱାରା ଅନେକ ମାତ୍ରାରେ ସୁଫଳ ମିଳିଥାଏ । ନିୟମିତ କିଛି ଯୋଗାସନ କରିବା ଦ୍ୱାରା ମାନସିକ ଅବସାଦ ବା ଡିପ୍ରେସନ୍ ଭଳି ମାରାତ୍ମକ ରୋଗରୁ ରକ୍ଷା ପାଇ ପାରିବା ।

ମୃତ୍ୟୁଞ୍ଜୟ କୁମାର



ପଶ୍ଚିମୋତ୍ତାନାସନ

ପ୍ରଥମେ ଉଭୟ ଗୋଡ଼କୁ ସାମନାକୁ ଷ୍ଟ୍ରେଚିଂ କରି ଦୁଇ ଆଣ୍ଠୁକୁ ମୋଡ଼ି ଦେଇ ରଖିବା, ମେରୁଦଣ୍ଡକୁ ସିଧା ରଖି ଉଭୟ ବାହୁକୁ ମୁଣ୍ଡ ଉପରକୁ ନେବା । ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ଛାଡ଼ିବା ବେଳେ କଟିଦେଶ ବା ହିପ୍‌କୁ ଚାପ ଦେଇ ଧୀରେ ଧୀରେ ନଇଁ ଯିବା ଓ ସାମ୍ନା ପଟକୁ ଚାପ ଦେବା, ଯେପରିକି ଶରୀରର ତଳ ଭାଗ ଉପରେ ଉପର ଭାଗର ଚାପ ରହିବ । ପାଦର ବୃଦ୍ଧାଙ୍ଗୁଷ୍ଠିକୁ ଧରି ରଖି ସମାନ ଅବସ୍ଥାରେ କିଛି ସମୟ ସ୍ଥିର ରହିବା । ଏହି ଆସନ ମାଂସପେଶୀକୁ ଆରାମ ଦେବା ସହ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ପିଠି ଓ ପିଠି ନାଡ଼ି ଷ୍ଟ୍ରେଚ୍ ହେବା ଯୋଗୁଁ ଆବ୍‌ଡୋମେନ୍ ତଥା ପେଟ ପାଖାପାଖି ମାଂସପେଶୀ ତଥା ଅଙ୍ଗପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗକୁ ସକ୍ରିୟ କରାଏ । ଫଳରେ ମାନସିକ ଶାନ୍ତି ବଜାୟ ରହିବା ସହ ଭାବନାତ୍ମକ ଉର୍ଜା ବଢ଼ାଇବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ ।



ବାଳାସନ

ଶରୀରକୁ ଶାନ୍ତ, ଶିଥିଳ କରି ଆତ୍ମସମୀକ୍ଷା ନିମନ୍ତେ ବାଳାସନ ସହାୟକ ହୋଇପାରିବ । ଚଟାଣରେ ଆଣ୍ଠୁ ସହାୟତାରେ ମାଡ଼ି ବସି ଗୋଇଠି ଚାପରେ ଦୁଇ ଜଂଘକୁ ଅଳ୍ପ ଚାପ ଦେଇ ଉଭୟ ଆଣ୍ଠୁକୁ ଅଲଗା ଅଲଗା ରଖିବା । ଗୋଇଠି ଉପରେ ବସି ଧୀରେ ଧୀରେ ହାତ ଓ ବାହୁକୁ ସାମ୍ନା ଆଡ଼କୁ ପ୍ରସାରିତ କରିବା । କପାଳକୁ ପର୍ଯ୍ୟାୟ କ୍ରମେ ଭୂଇଁରେ ସ୍ପର୍ଶ କରି ବେକ ଓ କାନ୍ଧକୁ ଶିଥିଳ ରଖିବା । ଦୀର୍ଘଶ୍ୱାସ ନେଇ ମେରୁଦଣ୍ଡକୁ ଷ୍ଟ୍ରେଚ୍ କରିବା ସହ ଧୀରେ ଧୀରେ ଶାନ୍ତ, ସ୍ଥିର ଚିତ୍ତରେ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟାକୁ ବାହାରକୁ ଛାଡ଼ିବା । ଏହାଦ୍ୱାରା ତଳ ପିଠି, ଜଂଘ ଓ କଟିଦେଶ ବା ହିପ୍‌କୁ ଆରାମ ମିଳିବା ସହ ମନ, ଶରୀର, ମସ୍ତିଷ୍କରେ ପ୍ରଶାନ୍ତି ଉପଲବ୍ଧି କରି ଭାବନାତ୍ମକ ଶାନ୍ତି ମିଳିଥାଏ ।

ଅଧୋମୁଖ ଶ୍ୱାନାସନ

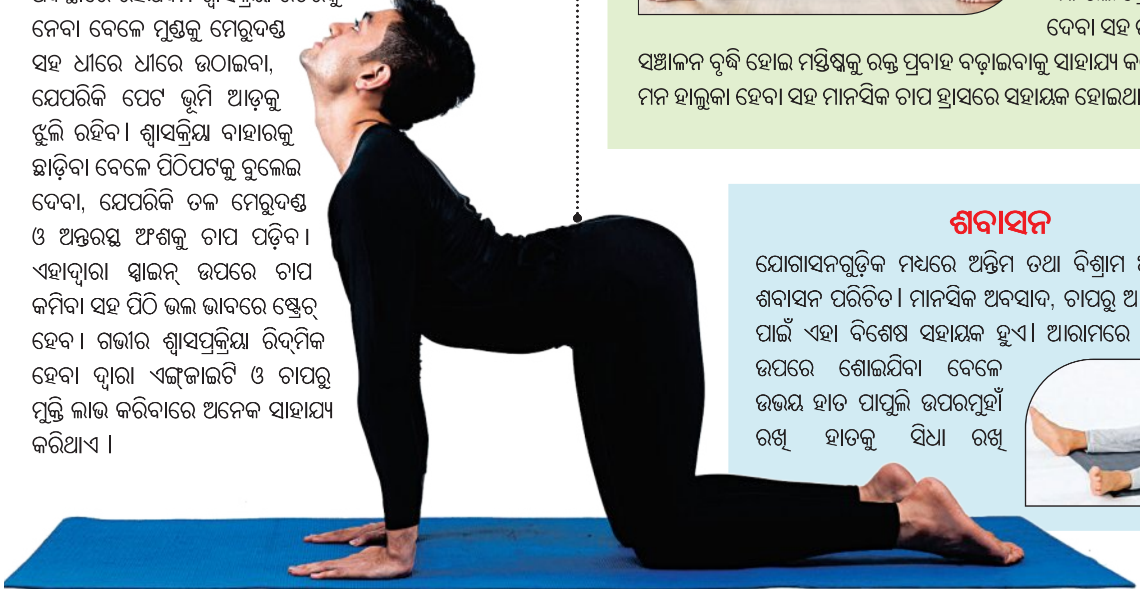
ଏହି ଯୋଗାଭ୍ୟାସ ଉଭୟ ମନ ଓ ଶରୀରକୁ ପୁନଃକାୟାକଳ୍ପ ଦେବାରେ ସହାୟକ ହୁଏ । ହାତ- ଆଣ୍ଠୁକୁ ସମନ୍ୱୟ ରଖି ପାପୁଲି ସହାୟତାରେ ଚାପ ଦେଇ ପଛପଟକୁ ଉଠାଇ ରଖିବା ଓ ଶରୀରକୁ ଓଲଟା V ଭଳି ଆକାରରେ ରଖିବା । ସେହିପରି ବାହୁକୁ ସିଧା ରଖି ତଳକୁ ନଇଁଯିବା ଓ ମୁଣ୍ଡକୁ ଶିଥିଳ ରଖିବା । ଏହି ସହଜ ଯୋଗାସନ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଶରୀରକୁ ଏକ ଭଲ ଷ୍ଟ୍ରେଚ୍ ଦେବା ସହ ରକ୍ତ ସଞ୍ଚାଳନ ବୃଦ୍ଧି ହୋଇ ମସ୍ତିଷ୍କକୁ ରକ୍ତ ପ୍ରବାହ ବଢ଼ାଇବାକୁ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ମନ ହାଲୁକା ହେବା ସହ ମାନସିକ ଚାପ ହ୍ରାସରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ ।

ବୃକ୍ଷାସନ

ବୃକ୍ଷାସନର ଅନେକ ଉପାଦେୟତା ରହିଛି । ଏହାକୁ ନିୟମିତ ଅଭ୍ୟାସ କଲେ, ରକ୍ତ ସଞ୍ଚାଳନ ବୃଦ୍ଧି ପାଇବା ସହ ମେରୁଦଣ୍ଡ ସିଧା ରହେ । ଯାହା ଫଳରେ ଅନେକ ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ ହୁଏ । କାନ୍ଧ ପ୍ରସାରିତ ହେବା ଫଳରେ ହୃଦଯନ୍ତ୍ର ସବୁବେଳେ ସୁସ୍ଥ ରହେ । ଚଟାଣ ଉପରେ ସିଧା ଛିଡ଼ା ହୋଇ ଉଭୟ ବାହୁକୁ ଛାତି ସାମ୍ନାକୁ ଆଣି ଯୋଡ଼ହସ୍ତରେ ପ୍ରାର୍ଥନା କରିବା ଶୈଳୀରେ ଠିଆ ହୋଇ ଗୋଟିଏ ଜଂଘରେ ଅନ୍ୟ ଗୋଡ଼ ଆଣ୍ଠୁ ଭାଙ୍ଗି ଲଗାଇ ରଖି ଉଭୟ ହାତ ଉପରକୁ ରଖି ଛିଡ଼ା ହେବା । କିଛି ସମୟ ପରେ ଗୋଟିଏ ମିନିଟ୍ ବ୍ୟବଧାନ ରଖି ପାଞ୍ଚ ଥର ଦୋହରାଇବାକୁ ପଡ଼ିବ । ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରେ ହୃଦୟ, ମସ୍ତିଷ୍କର ସମନ୍ୱୟ ଓ ସନ୍ତୁଳନ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ । ଏଣୁ ବୃକ୍ଷାସନ ଅବସାଦ ଦୂର କରିବାରେ ଅନେକ ସହାୟକ ହୁଏ ।

ମାର୍ଜାରାସନ - ବିଟିଳାସନ

ଏହି ଦ୍ୱି-ଯୋଗ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ଓ ଚାଲିଚଳନ ମଧ୍ୟରେ ସଦ୍‌ଭାବ ଓ ସମନ୍ୱୟ ରକ୍ଷା କରିବା ସହ ଆତ୍ମିକ ଶାନ୍ତି ପ୍ରଦାନ କରିବାରେ ସହାୟକ ହୁଏ । ଆରମ୍ଭରେ ହାତ ଓ ପାଦକୁ ଖୋଲା ରଖି ଟେବୁଲ୍ ଟପ୍ ଅବସ୍ଥାରେ ରହିଯିବା । ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ଭିତରକୁ ନେବା ବେଳେ ମୁଣ୍ଡକୁ ମେରୁଦଣ୍ଡ ସହ ଧୀରେ ଧୀରେ ଉଠାଇବା, ଯେପରିକି ପେଟ ଭୂମି ଆଡ଼କୁ ଝୁଲି ରହିବ । ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ବାହାରକୁ ଛାଡ଼ିବା ବେଳେ ପିଠିପଟକୁ ବୁଲେଇ ଦେବା, ଯେପରିକି ତଳ ମେରୁଦଣ୍ଡ ଓ ଅନ୍ତରସ୍ଥ ଅଂଶକୁ ଚାପ ପଡ଼ିବ । ଏହାଦ୍ୱାରା ସ୍ପାଇନ୍ ଉପରେ ଚାପ କମିବା ସହ ପିଠି ଭଲ ଭାବରେ ଷ୍ଟ୍ରେଚ୍ ହେବ । ଗଭୀର ଶ୍ୱାସପ୍ରକ୍ରିୟା ରିଦ୍‌ମିକ ହେବା ଦ୍ୱାରା ଏଙ୍ଗ୍‌ଜାଇଟି ଓ ଚାପରୁ ମୁକ୍ତି ଲାଭ କରିବାରେ ଅନେକ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ ।



ଶବାସନ

ଯୋଗାସନଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟରେ ଅନ୍ତିମ ତଥା ବିଶ୍ରାମ ଆସନ ରୂପେ ଶବାସନ ପରିଚିତ । ମାନସିକ ଅବସାଦ, ଚାପରୁ ଆରାମ ପାଇବା ପାଇଁ ଏହା ବିଶେଷ ସହାୟକ ହୁଏ । ଆରାମରେ ଭୂଇଁରେ ପିଠି ଉପରେ ଶୋଇଯିବା ବେଳେ ଉଭୟ ହାତ ପାପୁଲି ଉପରମୁହାଁ ରଖି ହାତକୁ ସିଧା ରଖି ଗୋଡ଼କୁ ଶିଥିଳ କରିବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ । ଆଖି ବୁଜି ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ଉପରେ ଧ୍ୟାନ କେନ୍ଦ୍ରିତ ରଖିବାକୁ ପଡ଼ିବ । ମନ, ମସ୍ତିଷ୍କରୁ ସମସ୍ତ ଚିନ୍ତା ଦୂରେଇ ଦେଇ ଆରାମରେ ନିଃଶ୍ୱାସପ୍ରଶ୍ୱାସକୁ ଅନୁଭବ କରି ଶାନ୍ତ ଚିତ୍ତ, ଶାନ୍ତ ମନରେ ନିରନ୍ତର ନିଜକୁ ପ୍ରଶାନ୍ତି ଦେଇ ରଖିବା । ଏହା ଫଳରେ ଆନ୍ତଃଶାନ୍ତି ବଜାୟ ରହିବା ସହଜ ହେବ ଓ ଗଭୀର ଭାବରେ ମାନସିକ ଅବସାଦ ଦୂର ହେବାରେ ସହାୟକ ହେବ । ■

ଯୋଗ ପରାମର୍ଶଦାତା, ମୋ: ୮୮୪୭୮୮୮୮୯୬

ନୀତି ଅନୀତି ରାଜନୀତି

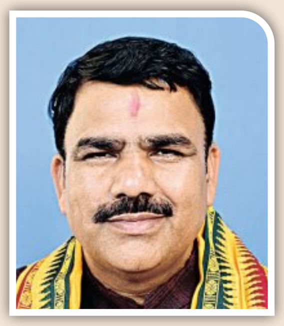
ଶ୍ରୀବିଦୂର

ବିଜୁବାବୁ କି ଦୋଷ କଲେ?

ଗଲା ନିର୍ବାଚନ ସମୟରେ ଯେଉଁମାନେ ଓଡ଼ିଆ ଅସ୍ମିତା କଥା କହୁଥିଲେ, ସେମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ କେତେଜଣ ଏହି ଶବ୍ଦର ଅର୍ଥ ଜାଣନ୍ତି ତାହା ଆମେ କହିପାରିବୁ ନାହିଁ । ମାତ୍ର ଆଠ ମାସର ପଦ୍ମ ସରକାର ଓଡ଼ିଆ ଅସ୍ମିତା ଯେପରି ଧୂଳିଧୂସରିତ ହୋଇ ରାଜରାସ୍ତାରେ ଗଡୁଛି, ତାହା ଦେଖି ଓଡ଼ିଶା ଓ ଓଡ଼ିଆଙ୍କୁ ଭଲ ପାଉଥିବା ଲୋକ କେବେ ବି ନିରବ ରହିପାରିବ ନାହିଁ । ବିଜୁବାବୁ ଆମ ପାଇଁ ପ୍ରେରଣା, ତାଙ୍କର ସ୍ୱପ୍ନକୁ ଆମେ ପୂରଣ କରିବୁ ବୋଲି ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ କହୁଛନ୍ତି । ବିଜୁବାବୁ କେବଳ ବିଜେଡିର ନୁହନ୍ତି, ସେ ଦେଶର ସମ୍ପତ୍ତି ବୋଲି ରାଜସ୍ୱ ମନ୍ତ୍ରୀ କହୁଛନ୍ତି । ମାତ୍ର ଯାହାଙ୍କ ସ୍ୱପ୍ନକୁ ପୂରଣ କରିବାକୁ ସରକାର ଅଣ୍ଟା ଭିଡ଼ିଛନ୍ତି, ଯିଏ ଦେଶର ସମ୍ପତ୍ତି; ତାଙ୍କୁ ଅସମ୍ମାନିତ କରିବାଟା କେଉଁପ୍ରକାର ଓଡ଼ିଆ ଅସ୍ମିତା ରାଜ୍ୟର ଲୋକମାନେ ବୁଝି ପାରୁନାହାନ୍ତି । ପୂର୍ବରୁ ବିଜୁଙ୍କ ନାମରେ ପ୍ରଚଳିତ ଯୋଜନା ଓ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମଗୁଡ଼ିକୁ ବନ୍ଦ କରିଦିଆଗଲା । ବିଜୁଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରଚଳିତ ୟୁନେସ୍କୋ-କଳିଙ୍ଗ ପୁରସ୍କାରରୁ କେନ୍ଦ୍ର ସରକାର ଓହରି ଗଲେ। ଯେଉଁ ବିଜୁ ପଟ୍ଟନାୟକଙ୍କୁ ବାଜପେୟୀ ସମ୍ମାନ ଦେଉଥିଲେ, ନେହରୁ ପ୍ରଶଂସା କରୁଥିଲେ; ତାଙ୍କୁ କେନ୍ଦ୍ର ସରକାର ଭାରତ ରତ୍ନ ତ ଦେଲେ ନାହିଁ, ଓଲଟି ତାଙ୍କ ଜୟନ୍ତୀରେ ପାଳନ ହେଉଥିବା ପଞ୍ଚାୟତିରାଜ ଦିବସକୁ ବନ୍ଦ କରିଦେଲେ । ଓଡ଼ିଆ ଅସ୍ମିତାର ପ୍ରଚଣ୍ଡ ଧ୍ୱଜାଧାରୀ ପ୍ରବାଦ ପୁରୁଷ ବିଜୁ ପଟ୍ଟନାୟକଙ୍କୁ ଯେପରି ପଦ୍ମ ସରକାର ହତାଦର କରି ଚାଲିଛନ୍ତି, ତାକୁ ନେଇ ସାରା ରାଜ୍ୟରେ ପ୍ରତିବାଦର ସ୍ୱର ତୀବ୍ର ହେବାରେ ଲାଗିଛି । ଲୋକମାନେ ପଚାରୁଛନ୍ତି ବିଜୁବାବୁ ବିଜେପିର କି ଦୋଷ କରିଥିଲେ କି ? ■

ଚତୁରେ ଚତୁରେ କୋଳାକୋଳି

ଚାମ୍ପିଅନ୍ସ ଟ୍ରଫିରେ ଭାରତର କ୍ରମାଗତ ବିଜୟରେ କ୍ରିକେଟପ୍ରେମୀ ଭାରତବାସୀ ଉତ୍ସାହିତ । ଓଡ଼ିଶାର କ୍ରିକେଟପାଗଳ ଲୋକ ସେଥିରୁ ବି ବାଦ ପଡ଼ିନାହାନ୍ତି । ଏହାରି ଭିତରେ ବାରବାଟୀ ଅନ୍ଧାର ଘଟଣା କିଛି ପରିମାଣରେ ଘୋଡ଼େଇ ହୋଇ ଯାଇଛି । ଏକ ଆନ୍ତର୍ଜାତୀୟ କ୍ରିକେଟ୍ ମ୍ୟାଚ ଚାଲିଥିବାବେଳେ ଷ୍ଟାଡ଼ିଅମ୍ ଅନ୍ଧାର ହେବା ଓ ଅଧଘଣ୍ଟାଏ ଖେଳ ବନ୍ଦ ହେବା କେବଳ ବାରବାଟୀ ଇତିହାସ ନୁହେଁ, ସାରା ଦେଶରେ ଏକ ବିରଳ ଘଟଣା । ଏଥିପାଇଁ ଭାରତୀୟ କ୍ରିକେଟ ସାରା ବିଶ୍ୱରେ ନିନ୍ଦିତ ହୋଇଛି । ଏହି ଘଟଣାର ଦୁଇମାସ ପରେ ବି ସରକାର, କ୍ରୀଡ଼ାମନ୍ତ୍ରୀ, ଓସିଏ ସମ୍ପାଦକ ରହସ୍ୟମୟ ଭାବରେ ନିରବ । ରାଜ୍ୟ କ୍ରୀଡ଼ା ବିଭାଗ ଲୋକ ଦେଖାଣିଆ ଭାବରେ ଓସିଏକୁ କାରଣ ଦର୍ଶାଅ ନୋଟିସ ଜାରିକଲା । ଓସିଏ ଯୋଗାଡ଼ଯନ୍ତ୍ର କରି ଗୋଟେ କୈଫିୟତ କ୍ରୀଡ଼ା ବିଭାଗକୁ ପ୍ରଦାନ କଲା । ମାର୍‌ମାର୍ ଭଣ୍ଡାରିଆକୁ ମାର୍ ନ୍ୟାୟରେ ଦୋଷ ଲଦାଗଲା ଜଣେ ଡ୍ରାଇଭର ଉପରେ । ଡ୍ରାଇଭର ରାସ୍ତାରେ ବସ୍ ରଖି ଦେଇଥିବାରୁ ତତ୍‌କ୍ଷଣାତ୍ ବିଦ୍ୟୁତ୍ ସଂଯୋଗ ସମ୍ଭବ କରାଯାଇ ପାରିଲା ନାହିଁ ବୋଲି ଉତ୍ତର ମିଳିଲା । ୟା' ପରେ ରହସ୍ୟମୟ ନିରବତା । ଓଡ଼ିଶାର ଲୋକମାନେ ସାଧାରଣତଃ କ୍ଷମାଶୀଳ; ପଶ୍ଚିମବଙ୍ଗ, ତାମିଲନାଡୁ, ପଞ୍ଜାବ କି ହରିଆଣା ଲୋକଙ୍କ ପରି ଏତେ ଆକ୍ରମଣାତ୍ମକ ନୁହନ୍ତି । ଦିନ ଗଡ଼ିଲେ, କଥା ସରିଲା ନ୍ୟାୟରେ କୌଣସି କଥାକୁ ଗଣ୍ଠିକରି ଧରନ୍ତି ନାହିଁ । ଏ କଥା ଓସିଏ ଜାଣେ, ସରକାର ବି ଜାଣନ୍ତି; ସେଇଥିପାଇଁ ଚତୁରେ ଚତୁରେ କୋଳାକୋଳି । ■



ସଙ୍ଗ ଦୋଷ ନା ରଙ୍ଗ ଦୋଷ

ପଦ୍ମ ସରକାରରେ ଏବେ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ମୋହନଙ୍କୁ ଛାଡ଼ିଦେଲେ ଚାରିଗଣ୍ଡା ମନ୍ତ୍ରୀ । ଏମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ଚର୍ଚ୍ଚିତ ସୂଚୀର ପ୍ରଥମ ଚାରି ସ୍ଥାନରେ କୃଷ୍ଣଚନ୍ଦ୍ର, ସୂର୍ଯ୍ୟବଂଶୀ, ମୁକେଶ, ପୃଥ୍ୱୀରାଜଙ୍କ ପରେ ପଞ୍ଚମ ଚର୍ଚ୍ଚିତ ମନ୍ତ୍ରୀ ହେଉଛନ୍ତି ବାବୁ ନିତ୍ୟାନନ୍ଦ । ତାଙ୍କୁ ଦେଖିବାମାତ୍ରେ ବୁମ୍‌ଧାରୀଙ୍କ ଆନନ୍ଦ କହିଲେ ନ ସରେ । ବୁମ୍‌ଧାରୀମାନେ ତାଙ୍କୁ ବକ୍‌ରା ବନାଉଥିବା ଅନୁଭବ କରିବା ପରେ ସେମାନଙ୍କଠାରୁ ନିତ୍ୟାନନ୍ଦ ଏବେ ନିରାପଦ ଦୂରତାରେ ରହୁଛନ୍ତି । ହେଲେ ସିଏ ସିନା ବିବାଦଠାରୁ ଦୂରରେ ରହିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା ଚଳାଇଛନ୍ତି, ହେଲେ ବିବାଦ ତାଙ୍କୁ ଛାଡ଼ି ଯାଉନାହିଁ । ଏବେ ତାଙ୍କ ବିଭାଗ ରାଜ୍ୟର ସବୁ ସ୍କୁଲର ରଙ୍ଗ ପରିବର୍ତ୍ତନ ପାଇଁ ଜାରି କରିଥିବା ବିଜ୍ଞପ୍ତି ଯୋଗୁଁ ମନ୍ତ୍ରୀ ହରଡ଼ଘଣାରେ ପଡ଼ିଛନ୍ତି । ରାଜ୍ୟର ୬୦ ହଜାର ସ୍କୁଲ ରଙ୍ଗ ପାଇଁ ଅନ୍ୟୂନ ୧୨୦୦ କୋଟି ଟଙ୍କା ଖର୍ଚ୍ଚ ହେବ । ଏଥିରୁ ଅଧା ମଜୁରୀ ଆଉ ଅଧା କଞ୍ଚାମାଲ । ଅର୍ଥାତ୍ ସ୍କୁଲ ରଙ୍ଗ ବଦଳାଇବା ପାଇଁ ରଙ୍ଗ କମ୍ପାନୀଠାରୁ ଠିକାଦାରମାନେ ୬୦୦ କୋଟି ଟଙ୍କାର ରଙ୍ଗ କିଣିବେ । ଏଥିରୁ ଯଦି ଅତି କମ୍‌ରେ ୧୦ ପ୍ରତିଶତ ହିସାବରେ ମାହାସୁଲ ଆଦାୟ ହୁଏ, ତେବେ ତାହାର ପରିମାଣ ୬୦ କୋଟି ହେବ । ଏ କଥା ଶୁଣିବା ପରେ କାହା ମୁଣ୍ଡ ଖରାପ ନ ହେବ କହିଲେ? ସେଥିଲାଗି କୁଆଡ଼େ ମନ୍ତ୍ରୀ ନିତ୍ୟାନନ୍ଦ ବଡ଼ ଟେନ୍‌ସନ୍‌ରେ । ହେଲେ ତାଙ୍କ ବିନା ଅନୁମତିରେ ଯେ ବିଭାଗ ଏହି ବିଜ୍ଞପ୍ତି ପ୍ରକାଶ କରିଥିବ, ସେ ବିଶ୍ୱାସ କରିହେଉ ନାହିଁ । ମାତ୍ର ଏଇଟା ନିତ୍ୟାନନ୍ଦଙ୍କ ସଙ୍ଗ ଦୋଷ ନା ରଙ୍ଗ ଦୋଷ, ସେ କଥା ଆମଭଳି ଲୋକମାନେ ବୁଝି ପାରୁନାହାନ୍ତି । ■

ପଦ୍ମକୁ ଅଡୁଆ ହିମାଂଶୁ

ଧର୍ମଶାଳାର ସ୍ୱାଧୀନ ବିଧାୟକ ହିମାଂଶୁ ସାହୁ ଆଉ ବିବାଦ ଯେମିତି ଗୋଟିଏ ମୁଦ୍ରାର ଦୁଇଟି ପାଶ୍ୱର୍ । ଯେଉଁଠି ହିମାଂଶୁ, ସେଇଠି ବିବାଦ । ଯାଜପୁର ହେଉ କି ଜେନାପୁର, ପ୍ରତ୍ୟେକ ଅଞ୍ଚଳରେ ପଦ୍ମ ଦଳିଆଙ୍କ ପାଇଁ ହିମାଂଶୁ ଅଜାଗା ବଥ ହୋଇ ପାଲଟି ଯାଇଛନ୍ତି । ଯେଉଁ ବଥ ଦେଖି ହେଉନାହିଁ, କି ଦେଖାଇ ହେଉ ନାହିଁ । ଯାଜପୁରରେ ବିରଜା ହାଟ ସ୍ଥାନାନ୍ତର ପାଇଁ ରାସ୍ତାରେ ବସିଥିବା ଲୋକଙ୍କ ସହ ଝଗଡ଼ାଝାଟି କରି ହିମାଂଶୁ ଦେଖାଇଥିବା ପତିଆରା ଏବେ ତାଙ୍କ ପାଇଁ ବୁମେରାଂ ହୋଇଛି । ସେପଟେ ଜେନାପୁର ଅଞ୍ଚଳରେ ହିମାଂଶୁଙ୍କ ଅନୁଗତମାନଙ୍କ ଅତ୍ୟାଚାରକୁ ନେଇ ଥାନାରେ ପହଞ୍ଚିଛନ୍ତି ପଦ୍ମ ନେତ୍ରୀ ସ୍ମୃତିରେଖା । ଏପରି ଅବସ୍ଥାରେ ବିଗୁଡୁଥିବା ଆଇନଶୃଙ୍ଖଳା ଦୃଷ୍ଟିରୁ ସ୍ୱାଧୀନ ବିଧାୟକ ଓ ତାଙ୍କ ସମର୍ଥକମାନଙ୍କ ଉପରେ ନଜର ରଖିବାକୁ ଖାକିବାବୁମାନଙ୍କୁ ରାଜଧାନୀରୁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଯାଇଥିବା ସୂଚନା ମିଳିବା ପରେ ତାଙ୍କର କିଛି ଘନିଷ୍ଠ ଅନୁଗତ ଓ ନିର୍ବାଚନ ସମୟରେ ଆର୍ଥିକ ସହାୟତା ଯୋଗାଇଥିବା ପୃଷ୍ଠପୋଷକ କରଛଡ଼ା ଦେବା ଆରମ୍ଭ କରିଛନ୍ତି । ୟା' ପରେ ଅନନ୍ୟୋପାୟ ହିମାଂଶୁ କରିବେ କ'ଣ ? ପଦ୍ମ ମୁଖିଆ ମନମୋହନଙ୍କ ପାଖକୁ ଯିବାକୁ ମୁହଁ ନାହିଁ, ତେଣୁ ସରକାର ମୁଖିଆ ମୋହନଙ୍କ ଶରଣ ପଶିଛନ୍ତି ହିମାଂଶୁ । କ୍ରିକେଟ୍ ମ୍ୟାଚ୍ ହେଉ କି ସ୍କୁଲ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ, ବିନା ନିମନ୍ତ୍ରଣରେ କେନ୍ଦୁଝର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବି ମୋହନଙ୍କ ପଛେପଛେ ଯାଇ ମଞ୍ଚରେ ପହଞ୍ଚି ଯାଉଛନ୍ତି । ଯାହାକୁ ନେଇ ଦଳରେ ଅଶ୍ୱସ୍ତିକର ପରିସ୍ଥିତି ସୃଷ୍ଟି ହେଉଛି । କିଛି କର୍ମୀ ଓ ନେତା ଏହାକୁ ନେଇ ଆଖଡ଼ା ମୁଖିଆଙ୍କ ନିକଟରେ ଫେରାଦ ହୋଇଥିବା ଖବର ମିଳିଛି । ■

ଏହା ଏକ ବ୍ୟଙ୍ଗାତ୍ମକ ଆଲେଖ୍ୟ । ଏହାଦ୍ୱାରା କାହାର ସମ୍ମାନହାନି କରିବା ଆମର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ନୁହେଁ । ସାମ୍ପ୍ରତିକ ରାଜନୈତିକ ସ୍ଥିତିକୁ ମନୋରଞ୍ଜନ ଶୈଳୀରେ ପାଠକଙ୍କ ସାମ୍ନାକୁ ଆଣିବା ଏହାର ଏକମାତ୍ର ଲକ୍ଷ୍ୟ ।