□□.□□□□ □□□

डप्रिेसन अर्थात् दगि्दारी रोगले यतविेला नेपालमा मात्रै होइन, वशि्वभर नै आफ्नो प्रभाव बढाउँदै ग□को छ □ वशि्व स्वास्थ्य संगठनको पछल्लिो तथ्यांकले संसारभर कुल जनसंख्याको १० प्रतशितभन्दा बढी मानसिलाई डप्रिेसन भ□को जना□को छ □ त्यस हसिाबले नेपालमा पनि २६ लाखभन्दा बढी नेपाली डप्रिेसनबाट ग्रसति छन् भनेर बुझ्न गाह्रो पर्दैन □ त्यतिमात्रै क्हाँ हो र, संगठनले डप्रिेसन नयिन्त्रणका लागि चामत्कारकि उपाय नगरेमा सन् ०३० सम्ममा संसारकै 'नम्बर □क' स्वास्थ्य समस्या बन्ने भवषि्यवाणीसमेत गरेको छ □ डप्रिेसन अहलिे संसारको दोस्रो ठूलो समस्याका रूपमा आ□को छ □

डप्रिेसन मात्रै यस्तो रोग हो, जो वकिसति तथा अवकिसति राष्ट्रमा समान दरमा फैल□को छ □ कारण फरकहुन सक्लान् तर युरोप तथा अमेरकिी जनतामा जसरी समस्या बढेको छ, त्यसैगरी नेपालीमा पनि समस्या देख□को छ □

वकिसति मुलुकका जनता डप्रिेसनबारे सचेत छन् □ तर, नेपालजस्तो अवकिसति मुलुकमा भने डप्रिेसनबारेको धारणा नै गलत छ □ अर्थात् डप्रिेसनलाई हेर्ने दृष्टकिोण नै गलत छ □ डप्रिेसन भयो भन्नेबत्तिकै परविार र समाजले 'बौलाउने रोग लागेछ' भन्न थालहिाल्छन्, जसले डप्रिेसन हटाउनभन्दा बढाउन मद्दत पुर्□याउँछ □

□□ □□ □□□□□□□□□ ?

डप्रिेसन कम क्हा खालको मानसकि रोग हो □ अर्को शब्दमा दगि्दारी रोग हो □ सधैं दगि्दार देखनिे अर्थात् नरिाश देखनिे रोग हो □ समयमै पहचिान भई उपचार गर्न सक्नेको खण्डमा यो रोग छटिै नकिे हुन्छ □ हामीक्हाँ भ्रम छ, डप्रिेसन भयो भने जीवनभर औषधि खानुपर्छ, त्यो गलत हो □ केही समय औषधि खा□पछि यो रोग पूरण रूपमा नकिे हुन्छ □ औषधि लइिरहनुपर्दैन □ तर, सही ठाउँमा सही उपचार हुनुपर्छ □ यसको दुई पद्धतबिाट उपचार हुन्छ, □उटा औषधद्विारा उपचार गरनिे पद्धति, अर्को परामर्श -साइको थेरापी) पद्धति□

क्तपियले डप्रिेसन भयो भन्नासाथ पीडतिलाई झनै हेय भावनाले हेर्ने, छछिि दुरदुर गर्ने, नकारात्मक कुरा सुनाउने गरेका छन् □ समयमै उचति उपचार गर्न नसक्नेको खण्डमा यो बढ्दै जान्छ र यसले मानसकि सन्तुलन नै बगिार्नसमेत पछि पर्दैन □ यो अवस्थालाई क्हा मानसकि रोगको अवस्था हो भनेर बुझ्नुपर्छ □ यो अवस्थामा पुग्नेको संख्या कुल डप्रिेसन रोगीमध्ये १० प्रतशित मात्रै हुन्छ □ यो अवस्थामा नरिाशा र दगि्दारीपन यति बढ्दै जान्छ कि जसले गर्दा रोगीले आफ्नो जीवन नै बेकार सम्झी आत्महत्याको बाटो रोज्ने गर्छन् □

डप्रिेसनबाट ग्रसति हुनेमा मुख्य रूपमा युवा नै देखन्छिन् □ २५ देखि ३५ वर्ष उमेर समूहका युवा सबैभन्दा बढी डप्रिेसनमा परेको पाइन्छ □ तीमध्ये पनि सबैभन्दा बढी बेरोजगार युवामा यस्तो समस्या देख□को छ □ २५-३५ को उमेर पढाइ सकेर रोजगारी गर्ने उमेर, वैवाहकि सम्बन्ध गाँस्ने, केही गरेर देखाउने र महत्त्वाकांक्षा बढ्ने उमेर हो □ त्यसैले यसवेला भनेजस्तो भ□न भने □क्लासि नरिाशा बढ्न थाल्छ र व्यक्ति डप्रिेसनको सकिार हुन थाल्छ □ त्यस्तै दोस्रो समस्या ६० वर्षमाथकि व्यक्तलिाई हुन्छ □ यो उमेर 'रटिायर्ड लाइफ' को उमेर पनि हो □ जागरि गरेका वा नगरेका व्यक्ति बुढ्यौलीमा प्रवेश गर्ने उमेर पनि हो □

अनुसन्धानले डप्रिेसन पुरुषको तुलनामा महलिामा बढी हुने गरेको देखा□को छ □ झन्डै नौ प्रतशित पुरुष र ११ प्रतशित महलिामा यो रोगको समस्या देखापरेको वशि्व स्वास्थ्य संगठनको प्रतविेदनमा उल्लेख छ □ मानसकि रोगका रूपमा चनिनिै डप्रिेसन महलिामा बढी देखनिु सायद उनीहरू बढी संवेदनशील हुने र सानो कुराले पनि धेरै ठूलो प्रभाव पार्ने कारण हो □

□□□□□□□□□ □□□□ □□□□□ ?

डप्रिेसन के कारणले हुन्छ भन्ने □उटै परभिाषा छैन □ वभिन्नि व्यक्तलिाई वभिन्नि कारणले हुन सक्छ □ तर, शरीरभत्रिको रसायनमा कमी हुनासाथ त्यसले डप्रिेसन ल्याउँछ □ मस्तष्किमा पाइने वभिन्नि रसायन जस्तै □ सेरोटोननि, इपनिेफरनि, नौरडपनिेफरनि तथा डोपामनिको कमीले गर्दा पनि यो अवस्था आउन सक्छ □ शरीरमा पाइने वभिन्नि प्रकारका हार्मोनले समेत यसमा असर पारेको हुन्छ □ जस्तै □ ओसट्रोजनि हार्मोनले मन नयिन्त्रण गर्न ठूलो भूमकि खेलेको हुन्छ □ त्यस्तै टेसररोन हार्मोनको कमीले पनि यो रोग लाग्न सक्छ □

डप्रिेसनभत्रि मनोवैज्ञानकि पक्ष छ शारीरकि, मनोवैज्ञानकि पक्षले शरीरभत्रिको रासायनकि तत्त्वमा कमी ल्याई डप्रिेसन हुने हो □ त्यो रासायनकि तत्त्व कसैलाई वंशाणुगत रूपमा कम देखापर्छ भने कसैलाई मस्तष्किको वकिास नहुँदा हुने गर्छ □

त्यस्तै मस्तष्किको वकिासँगै बाहरिी वातावरणको प्रभावले पनि देखनिे गर्छ □ जस्तै बच्चा जन्मेर हुर्कंदै जाँदा राम्ररी आमाबुबाको माया पाउन सकेन भने उसमा डप्रिेसन हुनसक्छ □ अति ठूलो महत्त्वाकांक्षा लनिे व्यक्तमिा पनि डप्रिेसन हुने गर्छ □ त्यस्तै सानोमा कुपोषणबाट ग्रसति व्यक्तमिा इम्युनटिी पावर कम हुने डप्रिेसन हुन्छ □ टाउकोमा चोट लाग्यो भने, जन्मने, हुर्कने वेलामा धेरै ठूलो इन्फेक्सन भयो भने, मलेरयिा, जापानजि इन्सेफलाइटसिजस्ता

सीधै मस्तिष्कसँग जोडिने रोगले पनि डिप्रेसन हुन सघाउँछ ।

□□□ □□□□□ ?

दिनानुदिन डिप्रेसन ग्रसितको संख्या बढ्दै ग□को छ । नेपालमा यसो हुनुमा सामाजिक कुरीति मुख्य कारण बनेको छ । समाजमा डिप्रेसन भयो कि बौलाउने रोग लागेको भनेर हेरिन्छ । परिवारले समेत त्यसैगरी हेर्छ । यसले बिरामीलाई झनै बढी चिन्तित बनाउँछ । त्यसबाहेक अस्थिर राजनीति, त्यसले निम्त्या□को बेरोजगारी समस्या पनि प्रमुख कारणमा पर्छ । २५-३५ को उमेरमा उचित रोजगारी नपा□ पछि युवामा निराशा फैलिन्छ र ऊ मानसिक रूपमा कमजोर हुन्छ । अझ पछिल्लो पटक त नेपालमा दोहोरो डिप्रेसन देखापरेको छ । सरकारले रोजगारीमा जाने युवाको शारीरिक परीक्षण मात्रै गरी पठाउँछ, मानसिक परीक्षण गर्दैन । तर, कतिपय युवामा मानसिक रोग लागिसकेको हुन्छ । विदेश पुगेरसमेत भनेजस्तो काम नपा□ पछि त्यसले चर्को रूप लिन्छ र विदेशी कम्पनीले अस्वस्थ भनी नेपाल पठाउँछ । यसले उसको डिप्रेसन त बढाउने नै भयो त्यसबाहेक घरमा उसकी श्रीमती वा परिवारका अन्य सदस्यलाई समेत थप चिन्ता बढाउँछ । अनि अर्कोलाई पनि डिप्रेसन हुन्छ ।

□□ □□ □□□□□ ?

१. मन नरमाइलो वा उदास हुनु
२. कुनै कुरामा पनि खुसी वा आनन्दको अनुभव नहुनु
३. शरीर कमजोर हुँदै जानु । थोरै काम गरे पनि धेरै थकाइको अनुभव हुनु
४. निद्रा नलाग्ने, टाउको दुख्ने, आत्तिने, पेट पोल्ने, छाती पोल्ने, मन डराउने
५. आफ्नो काममा ध्यान दिन वा पुर्□याउन नसक्नु
६. निराशा बढ्ने तथा आत्मविश्वास घटेर जाने
७. जीवन व्यर्थ हो जस्तो लाग्ने, सधैं आफूलाई दोषी ठान्ने
८. भोक नलाग्ने, शरीरको तौल कम हुँदै जाने,
९. यौन इच्छामा कमी हुने
१०. हातखुट्टा झमझम हुने

समाज र परिवारको डरले मानसिक समस्या भोगेका थुप्रै व्यक्ति अहिले पनि मानसिक रोग विशेषज्ञकहाँ नगई फिजिसियिनसँग सल्लाह लिन गरेका छन् । फिजिसियिनकोमा ग□र मानसिक रोगको औषधि खा□ पनि मानसिक रोगी नहुने तर मानसिक रोग विशेषज्ञकोमा ग□र सल्लाह लाँदैमा मानसिक रोगीको रूपमा हेर्ने सामाजिक मान्यताका कारण यो समस्या बढेको हो ।

□□□□□□□□□□□□ □□□□ □□ □□□□□ ?

सबैभन्दा पहिले परिवार र समाजमा यो पनि अन्य रोगजस्तै साधारण रोग हो भन्ने भावना हुनुपर्□ यो । रोगीलाई हेय दृष्टिले हेर्नु हुँदैन । किनकि यो पनि उपचार गर्नासाथ निको हुन्छ ।

अहिले विदेश जाने युवामा डिप्रेसन निकै बढेको छ । स्वदेशमै उचित काम नपा□र बिदेसि□का शक्तिति बेरोजगारमा अझ बढी छ । त्यसैले विदेश जाँदा गरिने शारीरिक स्वास्थ्य परीक्षणका क्रममा मानसिक स्वास्थ्यको समेत परीक्षण गरिनुपर्छ । त्यसो भयो भने विदेश पुगेर आत्महत्या गर्ने वा मेडिकल फेल भई फर्किने अवस्था आउँदैन । सरकारले देशभरका जिल्ला अस्पतालमा मरेका मानिछेको पोस्टमार्टम गर्ने चिकित्सक राखेको हुन्छ । तर, मानसिक रोग विशेषज्ञ □उटै छैन । मानसिक रोगीलाई फिजिसियिनले दिने औषधिले काम गर्दैन । जसका कारण रोग निको हुनुको सट्टा बल्झि“mदै जान्छ ।

(□□.□□□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□ □□□□□□□□□ □□□□)