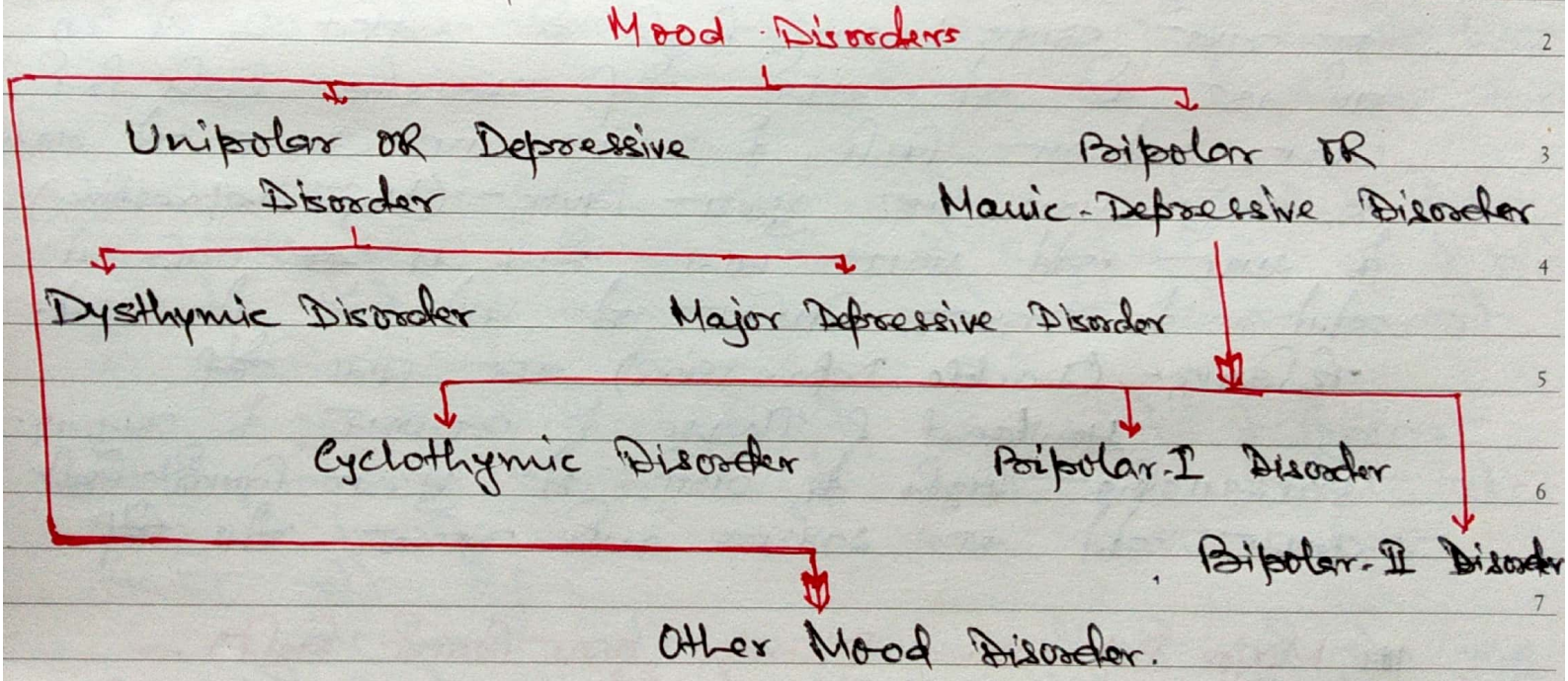
मनोदशा विकृतियाँ (Mood Disorders)

मनोदशा विकृति एक ऐसी मानसिक विकृति है जिसमें व्यक्ति के भाव, संवेग एवं संबंधित मानसिक दशाओं में काफी अधिक उतार-चढ़ाव होता है कि वह अपने दिन-प्रतिदिन के जीवन में समायोजन का सामान्य स्तर बना कर नहीं रख पाता है। उसकी सामाजिक एवं पेशेवर जिंदगी में अनेक समस्याएँ उत्पन्न हो जाती हैं। कभी तो व्यक्ति विषाद की अवस्था में और कभी उन्माद की अवस्था में पाया जाता है और व्यक्ति को चिकित्सालय में रखकर चिकित्सा की आवश्यकता होती है। अर्थात् इस विकृति में व्यक्ति के मनोदशा में एक विचलन उत्पन्न हो जाता है जो उसके पर्यावरण के साथ समायोजन को बुरी तरह से प्रभावित करता है।

DSM-IV में तीन तरह के मनोदशा विकृति का उल्लेख किया गया है—

Mood Disorders

- Unipolar OR Depressive Disorder
  - Dysthymic Disorder
  - Major Depressive Disorder
- Bipolar OR Manic-Depressive Disorder
  - Cyclothymic Disorder
  - Bipolar-I Disorder
  - Bipolar-II Disorder
- Other Mood Disorder.



⇒ **Unipolar Disorder** — इसे विषादी विकृति (Depressive disorder) भी कहा जाता है। इसमें रोगी लगातार उदास एवं विषाद की अवस्था में रहता है। इसमें भूख, नींद एवं शारीरिक वजन में कमी होती पायी जाती है और व्यक्ति की क्रियाशीलता बहुत ही कम हो जाती है।

Scanned with CamScanner

इसे दो भागों में बाँटा गया है।—

■ **Dysthymic Disorder** — इसमें व्यक्ति की विषादी अवस्था चिरकालिक होती है. अर्थात् व्यक्ति कई वर्षों से विषादी - मनोदशा में होता है। व्यक्ति किसी भी चीज़ में आनन्द या अभिरुचि का अनुभव नहीं करता है। बीच - बीच में व्यक्ति की मनोदशा सामान्य सी दिखती है, परंतु विषादी मनोदशा लंबे समय तक लगातार बनी रहती है। यह एक हल्का तथा व्यक्ति के समायोजन को कम प्रभावित करने वाला विकृति है। Dysthymic एक ग्रीक शब्द 'Dysthumia डायस्थमिया' से बना है, जिसका अर्थ दोषपूर्ण या रुग्ण मनोदशा (diseased mood) होता है।

Dysthymic विकृति में निम्न समस्याएँ सामान्य रूप से पायी जाती हैं — जैसे — खाना खाने की अधिकता, बहुत अधिक नींद या बहुत कम नींद आना, सतत थकान का अनुभव, निर्णय लेने, एकाग्रता में कठिनाई, निराशा का भाव आदि। इस विकृति की अवधि 2 से 20 वर्ष तक की हो सकती है। डायस्थाइमिक विकृति किसी अन्य मनोदशा विकृति के साथ - साथ उत्पन्न हो सकता है, परंतु प्रायः यह मुख्य विषाद (Major depression) के साथ होते पाया जाता है।, जब व्यक्ति में दोनों के लक्षण विकसित हो जाते हैं, तो इसे द्वि विषाद (Double Depression) कहा जाता है।

Howland & Thase के अध्ययन के अनुसार डायस्थाइमिक विकृति के रोगी में मुख्य विषादी विकृति उत्पन्न होने का खतरा काफी अधिक होता है।

■ **Major Depressive Disorder (मुख्य विषादी विकृति)** —

इस विकृति में व्यक्ति एक या एक से अधिक बड़े विषादी घटनाओं (depressive episode) का अनुभव किया होता है, जिसमें व्यक्ति सभी तरह के क्रियाओं में अपनी अभिरुचि खो चुका होता है तथा उसे किसी भी कार्य में मन नहीं लगाता है। ऐसे व्यक्तियों में DSM-IV की कसौटी के अनुसार निम्नांकित लक्षणों में से कम - से - कम पाँच लक्षण

Scanned with CamScanner

सतत दो सप्ताह तक अवश्य बने रहने चाहिए तभी व्यक्ति को मुख्य विषादी विकृति से ग्रसित समझा जा सकता है—

→ उदासी एवं विषादी मनोदशा का बना रहना।
→ सामान्य क्रियाओं में रुचि का अभाव एवं आनंद की कमी।
→ नींद में कठिनाई, रात में नींद खुल जाने पर पुनः सो नहीं पाना, सुबह जल्द नींद खुल जाना या कुछ स्थितियों में अत्यधिक नींद आना।
→ किसी भी कार्य को करने में अनिच्छा का भाव एवं सुस्ती का अनुभव करना।
→ भूख कम लगाना एवं शारीरिक वजन में कमी या इसके विपरीत अधिक भूख लगाना एवं शारीरिक वजन में वृद्धि।
→ ऊर्जा की कमी तथा थकान का अनुभव।
→ खुद के बारे में नकारात्मक सोच या चिंतन, दोष-भाव एवं अयोग्यता का भाव आदि।
→ एकाग्रता में कठिनाई, निर्णय क्षमता का ह्रास एवं मंद चिंतन
→ मृत्यु या आत्म-हत्या का विचार मन में बार-बार आना

यह रोग निम्न सामाजिक-आर्थिक स्तर के लोगों में तुलनात्मक रूप से अधिक होता है। यह रोग 40 से 50 वर्ष के लोगों में अधिक एवं पुरुषों की अपेक्षा महिलाओं में अधिक होता देखा गया है।

मुख्य विषादी विकृति के कुछ लोगों में (लगभग 15%) मनोविक्षिप्ति (Psychosis) के लक्षण भी विकसित हो जाते हैं, जिसमें स्थिर व्यामोह तथा विभ्रम अधिक प्रधान होते हैं।

इस विषादी विकृति का स्वरूप मौसमी भी होता पाया जाता है, जिसमें मौसम में परिवर्तन जैसे- गर्मी से जाड़े की ऋतु आने पर विषादी अनुभूति का अनुभव अधिक होना हो सकता है।

Scanned with CamScanner

एकध्रुवीय विकृति या विषादी विकृति उत्पन्न होने के कारण — मनोवैज्ञानिकों एवं मनश्चिकित्सकों ने एकध्रुवीय विकृति के उत्पन्न होने के निम्नांकित कारक बतलाये हैं —

- जैविक कारक (Biological factors)
- मनोगति की कारक (Psychodynamic factors)
- व्यवहारात्मक कारक (Behavioural factors)
- संज्ञानात्मक कारक (Cognitive factors).

- **जैविक कारक** — इसमें विषादी विकृति के उत्पन्न होने के लिए दैहिक समस्याओं एवं आनुवंशिकता को महत्व दिया जाता है जैसे — महिलाओं में स्वाभाविक दैहिक परिवर्तन के समय जैसे — बच्चों के जन्म के समय या मासिक स्राव शुरू होने के समय विषाद के लक्षण देखे जा सकते हैं कुछ अध्ययनों से स्पष्ट हुआ है कि इसका आधार जननिक भी होता है क्योंकि यदि परिवार में माता या पिता को यह रोग हो, तो उनके बच्चों में उत्पन्न होने की संभावना अधिक होती है मेडिकल शोधों से यह स्पष्ट हुआ है कि विषाद की उत्पत्ति में न्यूरोट्रांसमीटर जैसे — नोरईपाइनफ्राइन तथा सेरोटोनिन की भी अहम् भूमिका होती है हार्मोनल अध्ययनों से भी कुछ तथ्यों का पता चला है, जिससे स्पष्ट होता है कि अंतःस्रावी ग्रंथियों की भी विषाद की उत्पत्ति में अहम् भूमिका होती है जैसे - मेलाटोनिन जिसे डैकुला हार्मोन भी कहा जाता है, के अत्यधिक स्राव से पशुओं के क्रियाशीलता में स्पष्ट कमी देखी गयी है कार्टिसोल के अत्यधिक स्राव से व्यक्ति में विषादी प्रवृत्ति उत्पन्न होते भी पाया गया है

इस प्रकार कहा जा सकता है कि विषादी विकृति की उत्पत्ति में जैविक कारकों की भी भूमिका होती है

- **मनोगतिकी कारक** — फ्रायड तथा अन्य भिन्न कार्ल अब्राहम ने विषाद को किसी प्रकार के हानि के प्रति एक

प्रतिक्रिया करता है। जब व्यक्ति को किसी प्रिय वस्तु या व्यक्ति का हानि होता है, तो इससे उसके जीवन में कुछ ऐसी प्रक्रियाएँ प्रारंभ होती हैं, जो व्यक्ति में विषाद को जन्म देती हैं। जिसका वर्णन फ्रायड के अनुसार बाल्यावस्था में ही जो किया जाता है। कुछ लोगों में जीवन की ये प्रक्रियाएँ थोड़े समय तक बनी रहती हैं। परंतु कुछ लोगों में ये काफी जटिलताएँ उत्पन्न कर देती हैं। इनमें दुःख, अप्रसन्नता, आत्म-दोष, घृणा, नकारात्मक मनोदशाएँ, तथा सामाजिक संबंधों से दूर रहने आदि व्यवहार उत्पन्न हो जाते हैं। परिणामस्वरूप ये विषादी विकृति से प्रभावित हो जाते हैं।

- **व्यवहारात्मक कारक** — व्यवहारवादियों का मत है कि जब धनात्मक पुनर्बलन की मात्रा या मूल्य कम होता है, तो व्यक्ति द्वारा किया जाने वाला धनात्मक व्यवहार भी कम होने लगता है और उसका कार्य शैली धीरे-धीरे विषादी हो जाती है। अर्थात् जब व्यक्ति को दंडात्मक अनुभूतियाँ अधिक होती हैं या वे लगातार किसी भी कार्य में असफल होते हैं और अनावश्यक दुःखी होते हैं, तो ऐसे व्यक्तियों में विषाद अधिक उत्पन्न हो जाता है। एक अध्ययन में यह पाया गया कि विषादी लोग कुछ खास-खास क्षेत्रों जैसे- स्वास्थ्य, वित्त, सामाजिक अंतःक्रिया, व्यवसाय आदि में अधिक दुःखद अनुभूतियाँ प्राप्त किये हुए होते हैं। विषादी व्यक्ति सामान्य व्यक्तियों की तुलना में कम धनात्मक सामाजिक पुनर्बलन का अनुभव किये होते हैं। जो दूसरे को जल्द क्रोधित कर देते हैं, उन्हें अन्य व्यक्तियों द्वारा तिरस्कृत किया जाता है, इनके दोस्त कम होते हैं तथा इन्हें दुःखद सामाजिक अंतःक्रियाओं का अनुभव अधिक होता पाया गया है। जो इनमें विषाद उत्पन्न करने में सहायक होता है।

- **संज्ञानात्मक कारक** — संज्ञानात्मक कारक विषाद की सबसे महत्वपूर्ण मनोवैज्ञानिक कारक है, इसमें दो तरह की विचारधाराएँ

NOTES

Scanned with CamScanner

NOTES

अत्यधिक मान्य है –

▫ बेक का सिद्धान्त (Beck's theory)

▫ निस्सहायता / निराशा सिद्धान्त (Helplessness/ Hopelessness theory)

▫ बेक का सिद्धान्त — बेक का विचार था कि एकध्रुवीय विषाद का कारण नकारात्मक चिंतन होता है न कि मानसिक संघर्ष या ध्यानात्मक पुनर्बलन की कमी। बेक के अनुसार विषादी लोगों में अपने बारे में, अपनी परिस्थितियों तथा भविष्य के बारे में इतना अधिक नकारात्मकता भरा होता है कि उनका सभी व्यवहार स्वतः ही इससे प्रभावित हो जाता है। बेक के अनुसार अपअनुकूली मनोवृत्ति या नकारात्मक मनोवृत्ति, संज्ञानात्मक त्रिक (अपने बारे में, परिस्थिति तथा भविष्य के बारे में उत्पन्न नकारात्मक मनोवृत्ति), चिंतन में त्रुटि (त्रुटिपूर्ण तर्क के आधार पर नकारात्मक मनोवृत्ति को व्यक्ति मजबूत करता है), तथा स्वतः चिंतन (इसमें दुःखद चिंतनों की प्रधानता होती है) चार ऐसे कारक हैं जो आपस में मिलकर नकारात्मक चिंतन की उत्पत्ति में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं और व्यक्ति में एकध्रुवीय विषाद के लक्षण उत्पन्न करते हैं।

▫ निस्सहायता या निराशा सिद्धान्त — इस सिद्धान्त का मौलिक रूप सेलिगमैन (1974) द्वारा प्रतिपादित किया गया। सेलिगमैन ने कुत्तों पर प्रयोग करके यह दिखलाया कि पशु में निस्सहायता का भाव उस समय विकसित हो जाता है जब उसे अनियंत्रण योग्य परिस्थिति उत्पन्न का सामना करना पड़ता है वह पीड़ादायक उद्दीपकों के प्रति प्रभावी ढंग से अनुक्रिया करने की अभिप्रेरणा को खो देते हैं। जिसे अर्जित निस्सहायता कहा जाता है। उन्होंने पशुओं के निस्सहायता व्यवहार और मानव विषाद के लक्षणों की उत्पत्ति के कारणों में काफी समानता पाया और बताया कि किसी व्यक्ति में विषाद तब उत्पन्न होते हैं जब वह सोचते हैं कि –

(i) उन्हें अपने जिंदगी में मिलने वाले पुनर्बलन पर कोई नियंत्रण नहीं है।

(ii) वे स्वयं ही अपने इस निस्सहाय अवस्था के जिम्मेवार हैं।

सेलिगमैन के अनुसार विषाद के सभी लक्षण इस निस्सहायता तथा आत्म-निंदा (self-blame) से ही उत्पन्न होते हैं।

कुछ मनोवैज्ञानिकों ने इस सिद्धान्त को संशोधित करते हुए यह बतलाया कि जब व्यक्ति किसी घटना या असफलता

Scanned with CamScanner

कुछ कारक अपने नियंत्रण से परे पाता है तो वह मन ही मन पूछता है कि ऐसा क्यों? अगर वह वर्तमान की कमी का कारण आंतरिक मानता है तो वह भविष्य में नकारात्मक परिणामों को रोकने में खुद को निस्सहाय महसूस करता है और एकध्रुवीय विषाद का शिकार हो जाता है। परन्तु वह यदि असफलता का कारण बाह्य मानता है तो विषाद से बच जाता है। इसे विषाद का आरोपण मॉडल कहा गया है।

निष्कर्षतः कह जा सकता है कि एकध्रुवीय विषाद की उत्पत्ति के कारण की व्याख्या करने के लिए कई विचारधाराओं का वर्णन किया गया है, जिनमें जैविक कारक, व्यवहारात्मक कारक तथा संज्ञानात्मक कारक अधिक महत्वपूर्ण हैं।