एकध्रुवीय विषाद का उपचार
(Treatment of Unipolar Depression)

एकध्रुवीय विषाद के उपचार के लिए कई विधियों का प्रतिपादन किया गया है, जिनमें निम्नांकित प्रमुख हैं —

* मनोगतिकी चिकित्सा (Psychodynamic therapy)
* व्यवहारात्मक चिकित्सा (Behavioural therapy)
* अन्तर्वैयक्तिक चिकित्सा (Interpersonal therapy)
* संज्ञानात्मक चिकित्सा (Cognitive therapy)
* योग चिकित्सा (Yoga therapy)
* जैविक चिकित्सा (Biological therapy)

*** मनोगतिकी चिकित्सा** — इस चिकित्सा विधि द्वारा द्वारा चिकित्सक रोगी के अचेतन के दुःख एवं संघर्षों को चेतना में लाने की कोशिश करते हैं, ताकि वह अपने दुःख एवं दर्द के वास्तविक स्रोत को समझ सके और उनसे अपने को दूर रखना सीख सके। इसके लिए मुक्त साहचर्य पद्धति, रोगी द्वारा दिखलाये गये प्रतिरोध, साहचर्यों एवं स्वप्नों का विश्लेषण चिकित्सक द्वारा किया जाता है, जिससे वे रोगी को अपने अनुभूतियों एवं भावों को समझने में मदद कर सकें।

* व्यवहारात्मक चिकित्सा — व्यवहारात्मक चिकित्सा पद्धतियों में लेविनसोन (1984) द्वारा प्रतिपादित चिकित्सा विधि काफी लोकप्रिय है जिसमें तीन तरह की क्रियायें हैं

- इसमें रोगी के दिन-प्रतिदिन की क्रियाओं का मॉनीटरिंग करके चिकित्सक 10 ऐसे क्रियाओं का चयन करता है, जो रोगी के लिए काफी सुखद होती हैं और रोगी से इन क्रियाओं को करने का एक साप्ताहिक कार्यक्रम तैयार किया जाता है, जिसमें सफलतापूर्वक से रोगी के मनोदशा में काफी सुधार होते देखा गया है।

- दूसरी प्रविधि में चिकित्सक रोगी के विषादी व्यवहार एवं कथनों को नजरअंदाज करता है और स्वस्थ्यात्मक व्यवहार एवं कथनों को पुरस्कृत करता है और रोगी के दोस्तों एवं पारिवारिक सदस्यों को भी ऐसा ही करने का निर्देश देता है। जिससे रोगी में अनुकूली व्यवहार को दोहराने की एक प्रेरणा उत्पन्न हो जाती है और उसके विषादी मनोदशा में सुधार होता है।

- तीसरी प्रविधि में चिकित्सक द्वारा रोगी को सामाजिक कौशल उन्नत बनाने का प्रशिक्षण देकर उसके विषादी मनोदशा को सुधारा जाता है।

* अन्तर्वैयक्तिक चिकित्सा या अन्तर्वैयक्तिक मनश्चिकित्सा (Interpersonal Psychotherapy or IPT) — इस चिकित्सा पद्धति में करीब 12 से 16 सप्ताह के सत्रों में रोगी को अन्तर्वैयक्तिक संघर्ष से मुक्त, विकसित करने, सामाजिक परिस्थिति को परिवर्तित करने तथा सामाजिक कौशल को सिखाने की कोशिश की जाती है। जिससे विषादी व्यक्तियों की मनोदशा में काफी सुधार होते देखा गया है।

* संज्ञानात्मक चिकित्सा — बेक ने एकध्रुवीय विषाद के उपचार के लिए एक संज्ञानात्मक उपचार विधि का विकास किया है, जिसमें रोगी को अपने दुष्क्रियात्मक संज्ञानात्मक प्रक्रियाओं को पहचानकर उसे परिवर्तित करने में मदद की जाती है, जिससे रोगी की मनोदशा एवं व्यवहार में भी परिवर्तन होता जाता है। इस उपचार में 12 से 20

NOTES

Scanned with CamScanner

03 DECEMBER TUESDAY

अंत तक रोगी को दिये जाते हैं जिसमें रोगी के संज्ञानात्मक त्रुटियों को सुधारने की कोशिश की जाती है। बेक के इस उपचार विधि में चार अवस्थाएँ हैं:—

Phase I:- क्रियाओं में वृद्धि तथा मनोदशा को उन्नत बनाना - इस अवस्था में रोगी को कई तरह की क्रियाओं में भाग लेने के लिए प्रोत्साहित किया जाता है जिससे उसके आत्म-विश्वास में वृद्धि हो सके तथा वह अधिक सक्रिय होकर अपनी मनोदशा में परिवर्तन ला सके।

Phase II:- स्वतः चिंतनों की जाँच तथा उसे गलत साबित करना - इस अवस्था में रोगी अपने चिंतन को वास्तविक बताता है और चिकित्सक उसकी वैधता को चुनौती देते हैं कि इस तरह कई साक्ष्यों के बाद दोनों मिलकर संयुक्त प्रयास द्वारा चिंतनों की वास्तविकता की जाँच कर उसे अवैध घोषित कर दिया जाता है।

Phase III:- विकृत चिंतनों तथा नकारात्मक पूर्वाग्रहों को पहचानना - जब रोगी स्वतः चिंतनों की त्रुटियों की समीक्षा करता है, तो चिकित्सक उसे यह जानने में मदद करते हैं कि घटनाओं का उनके द्वारा की गयी व्याख्याओं में एक नकारात्मक पूर्वाग्रह है।

Phase IV:- मौलिक मनोवृत्तियों को परिवर्तित करना :- इस अंतिम अवस्था में चिकित्सक रोगी के मौलिक मनोवृत्ति में परिवर्तन करने में मदद करता है क्योंकि इसी मनोवृत्ति के कारण उसकी विषादी अवस्था की शुरुआत मानी जाती है इस तरह उसके विषाद की संज्ञानात्मक पृष्ठभूमि समाप्त हो जाती है।

* **योग चिकित्सा** — कई अध्ययनों से इस बात का सबूत मिला है कि योग चिकित्सा द्वारा भी एकध्रुवीय विषाद के इलाज में सार्थक कमी होती पायी गयी है जिनमें आसन, प्राणायाम, मुद्रा, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान आदि का उपयोग वैज्ञानिकों द्वारा किया गया था।

Scanned with CamScanner

* जैविक चिकित्सा — एकध्रुवीय विषाद के उपचार के लिए जैविक या मेडिकल चिकित्सा का भी उपयोग किया जाता है। जिसमें दो तरह की चिकित्सा शामिल है:—
- वैद्युत आक्षेपीय चिकित्सा (Electroconvulsive therapy or ECT)
- विषाद विरोधी औषध का उपयोग.

- ECT — इस प्रविधि में रोगी के सिर पर दो इलेक्ट्रोड लगा दिये जाते हैं और करीब 65 से 140 volt का electric current लगभग 0.5 sec या कम समय के लिए प्रवाहित किया जाता है। इससे मस्तिष्क में न्यूरोट्रांसमीटर की क्रियाएं बढ़ जाती हैं जिससे मस्तिष्क में Norepinephrin तथा serotonin की कमी दूर हो जाती है और रोगी में विषादी लक्षणों में कमी आ जाती है।

- विषाद विरोधी औषध का उपयोग — एकध्रुवीय विषाद के उपचार के लिए मनोचिकित्सकों द्वारा कई तरह के विषाद विरोधी औषधों का प्रयोग किया जाता है। जिससे मस्तिष्क में Nor-epinephrine तथा serotonin की मात्रा बढ़ जाती है और रोगी में विषाद के लक्षणों में पर्याप्त कमी आ जाती है।

स्पष्टतः कहा जा सकता है कि एकध्रुवीय विषाद के उपचार के लिए कई प्रविधियाँ हैं जिनमें कम गंभीर विषादी लक्षणों के होने पर संज्ञानात्मक चिकित्सा उत्तम मानी जाती है तथा गंभीर विषादी लक्षणों में जैविक चिकित्सा और फिर संज्ञानात्मक चिकित्सा देने से रोग में सर्वाधिक लाभ होता देखा गया है।