



## क्या आप किसी प्रियजन के बारे में चिंतित हैं कि वे व्याकुलता का अनुभव कर रहे हैं?

हम सभी व्याकुलता की भावनाओं का अनुभव करते हैं लेकिन कभी-कभी लगता है कि आप इसके बोझ तले दब रहे हैं। हमारी भावनाएं थोड़ी सी असहज होने से लेकर निरंतर भय की भावना, या घबराहट और भयभीत महसूस कर सकते हैं।

हालांकि थोड़ी सी व्याकुलता होना आम बात है, लेकिन जब इसके ज्यादा बढ़ने से हमारी रोजमर्रा की जिंदगी पर प्रभाव पड़ने लगता है तो यह एक व्याकुलता विकार में विकसित हो सकता है।

लेकिन इसका इस रूप में बढ़ना जरूरी नहीं है।

हम मानसिक स्वास्थ्य सम्बन्धी सहायता प्राप्त करने के लिए आपकी और आपके प्रियजनों की मदद के लिए उपलब्ध हैं।

## हम चिंतित या व्याकुल महसूस क्यों करते हैं और यह किस कारण से होता है?

व्याकुलता की भावनाएं खतरे या कल्पित खतरे के प्रति हमारे शरीर की प्राकृतिक प्रतिक्रियाओं का परिणाम हैं।

हालांकि हमारे पूर्वजों को जंगली जानवरों द्वारा पीछा किए जाने जैसे जानलेवा खतरों के बारे में चिंता करनी पड़ती थी, हमारे खतरे अक्सर कम शारीरिक प्रकृति वाले, और कम खतरनाक होते हैं।

इसके बावजूद, हमारा दिमाग उसी तरह प्रतिक्रिया करता है जैसे यह पहले करता था। जब यह खतरे का आभास करता है (वास्तविक या कल्पित), तो इससे ऐसे लक्षण और भावनाएं उत्पन्न होते हैं, जिनको हम व्याकुलता मानते हैं।

## आप व्याकुलता की पहचान कैसे कर सकते हैं ?

हम तीन मुख्य तरीकों से व्याकुलता के प्रभावों को महसूस करते हैं:

### 1. शारीरिक प्रभाव:

- दिल की धड़कन तेज होना
- पसीना आना
- सांस फूलना
- चक्कर आना
- थरथराहट या कांपना
- सीने में दर्द या जकड़न
- मतली और पेट दर्द

### 2. सोच-विचार:

- दोहराए जाने वाले विचार जो अक्सर बढ़ जाते हैं
- किसी स्थिति के बारे में पक्के विचार, जिसका वास्तविकता या असलियत से बहुत कम संबंध हो सकता है

### 3. व्यवहार:

- हम हालातों या परिस्थितियों से दूर हट जाते हैं या उनसे बचते हैं

## व्याकुलता विकार के विभिन्न प्रकार

### 1. सामान्यीकृत (व्यापक) व्याकुलता विकार

इस पुराने विकार में अत्यधिक, लंबे समय तक चलने वाली व्याकुलता और गैर-विशिष्ट जीवन की घटनाओं, वस्तुओं, और स्थितियों के बारे में चिंता शामिल है।

यह सबसे आम व्याकुलता विकार है, और इस विकार वाले लोग अपनी व्याकुलता के कारण की पहचान करने में हमेशा सक्षम नहीं होते।

जबकि कई अलग-अलग निदान व्याकुलता विकारों में गठित होते हैं, तो सामान्यीकृत व्याकुलता विकार (GAD) के लक्षणों में अक्सर निम्नलिखित शामिल होंगे:

- बेचैनी और अधीरता की भावना महसूस करना
- चिंता की बेकाबू भावनाएँ
- चिड़चिड़ेपन का बढ़ जाना
- ध्यान केन्द्रित करने में मुश्किल
- नींद की कठिनाइयाँ, जैसे कि नींद आने या सोए रहने में समस्याएँ

हालांकि ये लक्षण दैनिक जीवन के अनुभवों में सामान्य हो सकते हैं, लेकिन GAD वाले लोग उन्हें लगातार या चरम स्तर तक अनुभव करेंगे।

GAD अस्पष्ट, परेशान करने वाली चिंता या एक अधिक गंभीर चिंता प्रस्तुत कर सकती है जो कि दैनिक जीवन में बाधा ला सकता है।

### 2. पैनिक डिसऑर्डर (अचानक भय विकार)

बहुत ज्यादा आतंक और आशंका के संक्षिप्त या अचानक दौरे पैनिक डिसऑर्डर (भय विकार) की विशेषताएँ हैं। इन हमलों से कंपन, भ्रम, चक्कर आना, जी मिचलाना और सांस लेने में दिक्कतें आ सकती हैं।

भय के दौरे तेजी से होते और बढ़ते हैं तथा 10 मिनट के बाद चरम पर पहुंच जाते हैं। हालाँकि, भय का दौरा कई घंटों तक जारी रह सकता है।

भय विकार आमतौर पर भयावह अनुभवों या लंबे समय तक तनाव के बाद होते हैं, लेकिन यह बिना किसी ट्रिगर (कारण) के भी हो सकता है।

### 3. विशिष्ट फोबिया (भय)

यह एक तर्कहीन भय है और किसी विशेष वस्तु या स्थिति से बच कर रहना है। फोबिया अन्य व्याकुलता विकारों की तरह नहीं हैं, क्योंकि ये एक विशिष्ट कारण से संबंधित होते हैं।

फोबिया से ग्रसित व्यक्ति भय को बिना किसी तर्क के या अतिवादी मानता है लेकिन व्याकुलता की भावनाओं के ट्रिगर (कारण) के आसपास को नियंत्रित करने में असमर्थ रहता है।

### 4. अगॉरफोबिया (खुली जगहों का डर), सामाजिक व्याकुलता विकार, या सामाजिक फोबिया

इसमें भय और स्थानों, घटनाओं, या स्थितियों से बचना शामिल हो सकता है जिनसे बचने में मुश्किल हो, या जिनमें फंसने पर मदद न मिल सकती हो।

इसमें सामाजिक स्थितियों में दूसरों से नकारात्मक निर्णय का डर, या सार्वजनिक शर्मिंदगी भी शामिल है।

सामाजिक व्याकुलता विकार भावनाओं की एक श्रृंखला, जैसे कि मंच पर जाने का भय, आत्मीयता का भय, और अपमान और अस्वीकृति से सम्बंधित व्याकुलता भी शामिल है।

इस विकार के कारण लोग सार्वजनिक स्थितियों और मानव संपर्क से बचने के लिए इस हद तक बचाव करते हैं कि उनके रोजमर्रा के जीवन में बेहद मुश्किल पैदा हो जाती है।

### 5. अलगाव की व्याकुलता का विकार

इसमें किसी व्यक्ति या जगह से अलग होने के बाद उच्च स्तर की व्याकुलता शामिल होती है जो सुरक्षा या सुरक्षा की भावना प्रदान करती है। अलगाव (या जुदाई), कभी-कभी भय के लक्षणों का कारण हो सकता है।



## व्याकुलता विकारों के क्या कारण होते हैं?

व्याकुलता विकारों के कारण जटिल होते हैं। इनमें से कई एक साथ प्रकट हो सकते हैं, कुछ दूसरों को बढ़ावा दे सकते हैं, और कुछ किसी व्याकुलता विकार में नहीं बदलते जब तक कि कोई और कारण मौजूद न हो।

संभावित कारणों में पर्यावरणीय तनाव, आनुवंशिकी, चिकित्सा कारक, मस्तिष्क रसायन, नशीले पदार्थों के प्रतिकार और आघात शामिल हो सकते हैं।

## व्याकुलता विकारों का इलाज कैसे किया जाता है?

उपचारों में मनोचिकित्सा, बिहेवियरल थेरेपी (व्यवहार चिकित्सा), दवा का एक संयोजन शामिल होता है।

अल्कोहल (मदिरा) पर निर्भरता, अवसाद, या अन्य स्थितियाँ कभी-कभी मानसिक सेहत पर इतना मजबूत प्रभाव डालती हैं कि किसी व्याकुलता विकार के इलाज का इंतजार करना तब तक जरूरी हो जाता है जब तक कि कोई अंतर्निहित स्थिति नियंत्रण में नहीं आ जाती।

## क्या आप घर पर व्याकुलता का इलाज कर सकते हैं?

कुछ मामलों में, व्यक्ति क्लिनिक सुपरविज़न (नैदानिक पर्यवेक्षण) के बिना घर पर ही व्याकुलता विकार का इलाज कर सकते हैं। हालांकि, यह गंभीर या दीर्घकालिक व्याकुलता विकारों के लिए प्रभावी नहीं हो सकता है।

मंद, अधिक केंद्रित, या कम अवधि वाले व्याकुलता विकारों से निपटने में मदद करने के लिए निम्न सहित कई अभ्यास और काम उपलब्ध हैं:

### स्ट्रेस मैनेजमेंट (तनाव का प्रबंधन)

तनाव को प्रबंधित करने के तरीकों को सीखने से संभावित ट्रिगर्स को सीमित करने में मदद मिल सकती है। किसी भी आगामी दबाव अथवा तनाव और समय सीमा का आयोजन करें, चुनौतीपूर्ण कार्यों को अधिक प्रबंध करने योग्य बनाने के लिए सूचियां बनाएं, और पढ़ने-लिखने या काम से आराम के लिए थोड़ा समय निकालने के लिए प्रतिबद्ध हों।

### सपोर्ट नेटवर्क (सहायता तंत्र)

उन परिचित लोगों के साथ बात करें जो सहायक हैं, जैसे कि परिवार के सदस्य या मित्र। सहायता समूह सेवाएं स्थानीय क्षेत्र और ऑनलाइन भी उपलब्ध हो सकती हैं।

### काउंसलिंग

व्याकुलता के इलाज का एक मानक तरीका मनोवैज्ञानिक परामर्श है। इसमें कागिटिव (बोधत्मक) व्यवहार चिकित्सा (सीबीटी), मनोचिकित्सा, या कई उपचारों का संयोजन शामिल हो सकता है।

### दवाएं

आप कई प्रकार की दवाओं से व्याकुलता के प्रबंध में सहायता कर सकते हैं। कुछ शारीरिक और मानसिक लक्षणों को नियंत्रित कर सकने वाली दवाओं में अवसादरोधी दवाएं, benzodiazepines (बेंजोडाइजेपिन्स), tricyclics (ट्राइसाइक्लिक्स), और बीटा-ब्लॉकर्स शामिल हैं।

### तनाव मुक्ति अथवा विश्राम की तकनीकें

सरल गतिविधियों से व्याकुलता के मानसिक और शारीरिक संकेतों को शांत करने में मदद मिल सकती है। इन तकनीकों में मेडिटेशन (ध्यान या चिंतन), गहरी साँस लेने के व्यायाम, लंबे समय तक स्नान करना, अंधेरे में आराम और योग करना शामिल हैं।

### व्यायाम

शारीरिक परिश्रम सैल्फ-इमेज (आत्म-छवि) में सुधार और दिमाग में सकारात्मक भावनाओं को जगाने के लिए रसायनों को रिलीज (रिहा) कर सकता है।

## नकारात्मक विचारों को सकारात्मक विचारों के साथ बदलने के लिए एक अभ्यास

1. उन नकारात्मक विचारों की एक सूची बनाएं जो आपके दिमाग में व्याकुलता के कारण घूम रहे हैं।
2. इसके साथ ही एक और सूची लिखें जिसमें उनके स्थान पर सकारात्मक, विश्वसनीय विचारों को शामिल करें।
3. जब आप बेचैनी महसूस करें, तो अपने नकारात्मक विचारों को अधिक सकारात्मक विचारों में बदलने में मदद के लिए इस सूची का उपयोग करें।
4. सफलतापूर्वक सामना करना और किसी विशेष भय पर विजय प्राप्ति की मानसिक छवि बनाने से व्याकुलता के उन लक्षणों का सामना करने में लाभ होता है जो किसी विशेष कारण से सम्बन्धित हों जैसे कि फोबिया।

## क्या आप व्याकुलता को रोक सकते हैं?

व्याकुलता विकारों के जोखिम को कम करने के उपाय मौजूद हैं। याद रखें कि बेचैनी की भावनाएं दैनिक जीवन के प्राकृतिक तत्व हैं और इन्हें अनुभव करना, सदैव ही व्याकुलता विकार के होने का संकेत नहीं होता।

आप व्याकुलता की भावनाओं को कम करने के लिए निम्नलिखित कदम उठा सकते हैं:

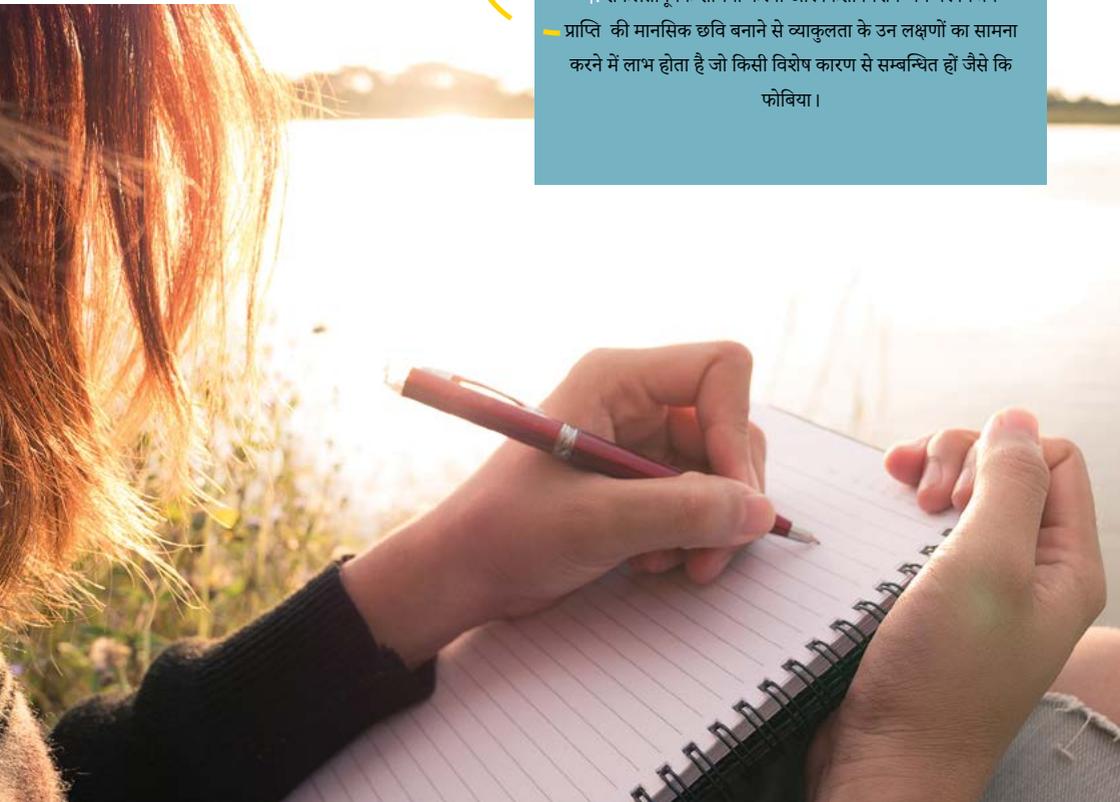
- कैफीन, चाय, चीनी और चॉकलेट का सेवन कम करें।
- ओवर-द-काउंटर (बिना नुस्खे के) या जड़ी-बूटी के उपचार का उपयोग करने से पहले, डॉक्टर या फार्मासिस्ट से जांच कर लें कि कोई ऐसा कैमिकल्स (रसायन) तो नहीं जो व्याकुलता के लक्षणों को बदतर बना सकता है
- स्वस्थ आहार बनाएं रखें।
- नींद का पैटर्न नियमित रखें।
- शराब, भांग, और अन्य मनोरंजक नशीले पदार्थों से बचें।

## आप किसी ऐसे प्रियजन की सहायता कैसे कर सकते हैं, जिसे व्याकुलता है?

व्याकुलता का अनुभव करने वाले प्रियजन को सहारा देने के लिए सबसे पहला कदम है इस बात को पहचानना कि व्याकुलता-अलग रूपों में प्रकट हो सकती है। यह समझने के लिए कि उनकी व्याकुलता की भावना कैसे प्रकट होती है, उनके परिवार के सदस्यों के साथ साझेदारी में काम करना सबसे अच्छा तरीका है

तब आप उनकी व्याकुलता के बारे में उनकी किसी अंतर्दृष्टि का उपयोग करने के तरीके खोज सकते हैं। याद रखें:

- आपके पास सारे जवाबों का होना जरूरी नहीं है। बस उपस्थित रहें और सुनें।
- सहायता का प्रस्ताव दें, लेकिन उसे अपने हाथ में न लें।
- अगर किसी को अधिक गंभीर व्याकुलता की समस्या है, तो पेशेवर मार्गदर्शन लें।
- खुद का भी ख्याल रखें।



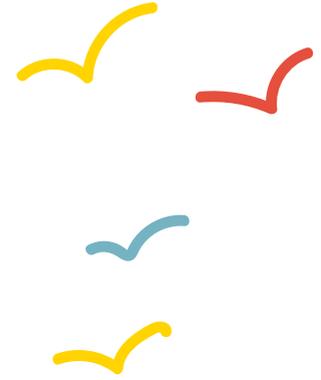
## Yellow Brick Road (यैलो ब्रिक रोड) आपकी कैसे सहायता कर सकता है

हर दिन हमारी यही कोशिश रहती है कि हम यह सुनिश्चित करें कि whānau को लगे कि उनकी बात को सुना गया है, वे समर्थित, उचित रूप से सशक्त हैं, और अंततः चुनौतियों का सामना करने के लिए आश्वस्त हैं।

अगर आप व्याकुलता का सामना कर रहे whāna (परिवार) के किसी सदस्य के बारे में चिंतित हैं, तो हमारे whnau सहायता कार्यकर्ता जानकारी, सहायता, शिक्षा और एडवोकेसी (पक्ष-समर्थन) सेवाएं प्रदान करके आपकी मदद कर सकते हैं:

- आपकी चिंताओं और प्रश्नों को सुनना
- उनके स्वास्थ्य लाभ के दौरान अपने प्रियजन की मदद करने के लिए एक कार्य योजना बनाना
- स्थानीय रूप से उपलब्ध सेवाओं के बारे में पुस्तकें, लेख और जानकारी प्रदान करना
- सपोर्ट ग्रुप्स (सहायता समूह)

हमारी सेवाएं मुफ्त और गोपनीय हैं। अधिक जानने के लिए आज ही हमें सम्पर्क करें।



हम सब के लिए परिवर्तन लाने में  
हम सभी को कोशिश करने की जरूरत है।

यह whānau ora है, और यह वह नींव है जो  
हमारे काम के हर पहलू को प्रेरित करती है।

Yellow Brick Road (यैलो ब्रिक रोड) एक राष्ट्रीय संगठन है  
जो ऐसे whānau (परिवारों) को सहायता प्रदान करने में माहिर है, जो  
मानसिक स्वास्थ्य चुनौतियों का सामना कर रहे हैं।

न्यूज़ीलैंड भर में लोगों के साथ काम करने के 40 वर्षों के अनुभव  
के बाद, हम जानते हैं कि अगर मानसिक परेशानी का अनुभव करने वाले  
प्रियजन के परिवार को सही ढंग से सहायता दी जाए और उन्हें सशक्त किया  
जाए, तो वे जिस रास्ते पर चलते हैं, वह पूरे whānau (परिवार) को बढ़ते  
कल्याण की ओर ले जाता है।

सकारात्मक परिवर्तन हमारा एकमात्र फोकस है।  
साथ मिलकर काम करने से, हम आगे बढ़ने में आपकी मदद कर सकते हैं।



Supporting families  
towards mental wellbeing

नॉर्दर्न रीजन

0800 732 825

सैंट्रल नॉर्थ आयलैंड

0800 555 434

साउथ आयलैंड

0800 876 682

[yellowbrickroad.org.nz](http://yellowbrickroad.org.nz)