Research Paper Medical Science

डिप्रेशन एवं होम्योपैथी उपचार
(Depression Evam Homoeopathy Upachar)

डॉ रमेश प्रसाद

अनुसंधान अधिकारी होम्योपैथी, क्षेत्रीय होम्योपैथी अनुसंधान संस्थान, डॉ. म. प्र. खू. होम्योपैथिक मेडिकल कॉलेज एवं अस्पताल स्टेशन रोड, जयपुर–302006, राजस्थान

ABSTRACT

डिप्रेशन यानि जीने का नकारात्मक सोच, निराशा मन और मनुष्य का असहयोग, स्वयं से अनुकूलन में असमर्थता आदि। डिप्रेशन में मनुष्य को जीवन से आस्था उठ जाती है। जब मनुष्य डिप्रेशन का शिकार हो जाता है, तब उस व्यक्ति विशेष के लिये सुख, शांति, सफलता खुशी यहां तक कि संबंध भी बेमानी हो जाते हैं। उसे सभी जगह निराशा, तनाव और असफलता ही दिखाई देती है। यदि इस प्रकार का लक्षण किसी मनुष्य की जिंदगी में आ जाये तब उसे स्वाभाविक या व्यावहारिक मानना होगा, किंतु यह मनःस्थिति और मानसिकता अगर हमेशा बनी रहे तो परिणाम निश्चित तौर पर घातक हो सकता है।

KEYWORDS

कारणः–

अब्यूजः– यदि किसी मनुष्य को पहले शारिरिक, सैक्सुअल या मानसिक तौर पर बुरा बर्ताव हुआ हो तब बाद की जिंदगी में डिप्रेशन का शिकार हो सकता है।

एलोपैथी ड्रग्सः– यदि कोई व्यक्ति एलोपैथी ड्रग्स एकूटेन (जिसे मुंहासे के ईलाज में दिया जाता है), एंटीवायरल ड्रग – इंटरफेरोन, कोरटिको स्टेराइडस का सेवन ज्यादा किया हो तब डिप्रेशन का शिकार हो सकता है।

मृत्युः– यदि किसी के परिवार में अतिप्रिय व्यक्ति की मृत्यु हो जाती है, तब भी मनुष्य डिप्रेशन में चला जाता है।

संघर्ष :– यदि कोई मनुष्य अपने पारिवारिक जीवन में संघर्ष करता है या कोई छात्र अपने पढाई के लिये दिन रात जागकर पढाई करता हो, कोई जवान अपने नौकरी या प्रमोशन पाने के लिए कडी मेहनत करने के बावजूद किसी कारणवश असफल होता है, तब डिप्रेशन का शिकार हो सकता है।

मुख्य घटनाः– यदि किसी व्यक्ति की जिंदगी में अचानक नई घटना घट जाये जैसे कि शादी हो जाना, शादी टूट जाना, नौकरी छूट जाना, आय का स्त्रोत बंद एवं नुकसान, अपने पद से विमुक्त होना, मौत का दृश्य देखना इन सभी कारणों से भी डिप्रेशन हो जाता है।

व्यक्तिगत समस्याएं :– यदि किसी मनुष्य को परिवार से अलग कर दिया जाए, बिमारी के कारण घर और समाज से अलग कर दिया जाऐ, कार्यालय में अत्यधिक काम का दबाव हो तब भी मनुष्य डिप्रेशन का शिकार हो जाता है।

जनेटिकः– डिप्रेशन की बिमारी अनुवांशिक भी होती है।

लक्षणः–

नींद कम होनाः डिप्रेशन वाले व्यक्ति को नींद कम आती है, कई बार ऐसा देखा जाता है कि रात में ठीक से सो नहीं पाता है और अचानक 2–3 बजे नींद टूट जाती है।

सिर में अत्यधिक दर्दः किसी भी बात के लिये जरूरत से ज्यादा चिंता दिमाग पर असर डालती है, इसी कारण सिर दर्द अत्यधिक होता है।

मन ही मन बडबडानाः डिप्रेशन वाला व्यक्ति मन ही मन सोचता रहता है और खुद से बातें करता है, जिसे मरःमरींग कहते हैं।

अकेले रहनाः डिप्रेशन के कारण लोग हमेशा अकेले रहना पसंद करते हैं।

तुरंत क्रोधित हो जानाः डिप्रेशन में मनुष्य अपना आपा खो देता है और छोटी छोटी बातों पर तुरंत चिडचिडा एवं क्रोधित हो जाता है।

तुरंत भावुक हो जानाः डिप्रेशन से पीडित व्यक्तियों की संवेदना सामान्य से अधिक होने के कारण बात बात पर दुःखी होकर रोने लगता है।

बचावः–

अवसाद से बचने के लिए मधुर संगीत सुनना चाहिए।

अवसाद से बचने के लिये ज्यादा वक्त अपने दोस्त, पडोसी अथवा सकारात्मक सोच वाले व्यक्ति के साथ घूमना चाहिए।

अवसाद से बचना है तो आपको किसी भी तरह से खुश रहना पडेगा।

कार्यालय में ज्यादा काम का बोझ हो तब लगातार काम करने से अच्छा ब्रेक लेकर काम करना लाभप्रद होगा।

अभिभावक को अपने बच्चों पर परीक्षा के समय खान–पान, आराम, व्यायाम और बीच बीच में ब्रेक देकर ही पढाई करवावें।

होम्योपैथी उपचारः–

(1) **एकोनाइट नेपः**– यह दवा उस मरीज पर काम करती है, जिनका शरीर भरा–पूरा और ज्यादातर अपनी जिंदगी आरामपूर्वक बिताते हैं। मरीज डरा हुआ, नर्वस यहां तक कि डर के मारे सडक या रास्ता पार नहीं कर पाता, मरने का डर हो, म्यूजिक या गाने पसंद नहीं हों, इतना ही नहीं मरीज अपने मरने की भविष्यवाणी भी कर देता है। मरीज को ठंडे पानी की ज्यादा प्यास लगती है।

< बिस्तर से उठने के समय, हल्का गर्म रूम, शाम के समय और रात में, > खुली हवा में

इस दवा को उपरोक्त लक्षण एवं अक्यूट डिप्रेशन में, 200शक्ति की खुराक से शुरू करनी चाहिए।

(2) **एल्यूमिनाः**– यह दवा उस मरीज को देना चाहिए जो निम्न स्वभाव का हो, डरा हुआ हो, अपना व्यक्गित परिचय स्पष्ट नहीं करता हो, जिसका मन विचलित हो, बहुत जल्दी में हो, ज्यादा ठंडी लगती हो एवं सभी म्यूकस मेम्ब्रेन सूखा और कब्ज रहे। मरीज जब भी चाकू एवं खून देखता है तब आत्महत्या करना चाहता है।

गर्म रूम में समय–समय पर, दोपहर के बाद एवं आलू खाने से।

खुली हवा में,शाम में, ठंडे पानी से बदन धोने से।

उपरोक्त लक्षण मिलने पर उच्च शक्ति की दवा देनी चाहिए।

(3) **आर्सेनिक एल्बमः**– मरीज दिमागी तौर पर बैचेन, लेकिन शारिरिक तौर पर चलने फिरने में बहुत ही कमजोर होता है, इसके साथ ठंडे पानी की प्यास ज्यादा रहती है, परन्तु छोटे अंतरात पर थोडा–थोडा पानी पीना पसंद करता है। जब मरीज अकेले या बिस्तर पर जाता है, तब मरने का भय बना रहता है, मरने से डर लगता है मरीज सोचता है कि दवा लेना बेकार है, मैं मरने जा रहा हूं। मरीज को बहुत ही ज्यादा थकान, शक्तिहीन , कमजोरी, दुःखी, चिडचिडा, मायूस, मतलबी बात – बात पर उत्तेजित, दूसरों को नुकसान पहुंचाने वाला, आत्महत्या की सोच परन्तु साहस की कमी एवं बिमारी का लक्ष्ण यदि किसी अवसादग्रस्त मरीज में मिलें तब अर्सेनिक एल्बम 200 शक्ति की एक खुराक देने के बाद 15 दिन तक परिणाम का इंतजार करना चाहिए।

(4) **ऑरम मेटालिकमः**– मरीज का शारिरिक बनावटरक्तमय, तंदुरूस्त, बेचैन, मानव जाति से डर और भविष्य के बारे में ज्यादा सोचने वाले के लिए उपयुक्त है।
कारणः– गुस्सा, भय, विरोध, मानहानि, नाराजगी, आशंका, खौफ, असंतोष एवं क्रोध के कारण मनुष्य डिप्रेशन में चला जाता है।
मरीज दुःखी, घृणा करने वाला, झगडालू, जिंदगी एक बोझ एवं बार–बार आत्महत्या की कोशिश करना है।

< ठंडी हवा से, ठंड लग जाने से, लेटे रहने से, मानसिक थकान एवं ठंड के मौसम में। > गर्म कमरे में, सुबह में एवं गर्मी के मौसम में।

उपरोक्त लक्षण मिलने पर ऑरम मेट 200 या 1000 शक्ति की एक खुराक देकर मरीज को पन्द्रह दिन तक परिणाम का इंतजार करना चाहिए।

(5) **एन्टीमोनियम क्रूडमः**– यह दवा उस मरीज के लिए है जो दुःखी, चिन्तित, भावुक,शोकाकुल, निराश एवं नफरत भरी जिंदगी जीता है। मरीज छोटी–छोटी बात पर दुःखी, काम में निराशा और डूबकर आत्महत्या करना चाहता है। मरीज अपनी बात कविता रूप में प्रस्तुत करता हो, प्यार में निराशा, बहुत ही चिडचिडा और डरा हुआ हो। बच्चा डरा हुआ, बात–बात पर क्रोधित, बोलना या जवाब नहीं देता, किसी से अपने शरीर को छूने नहीं देता और न ही देखने देता है।

< खाने के बाद, ठंड से स्नान, खटटा एवं शराब के सेवन से, सूर्य की गर्मी से, बहुत ज्यादा ठंड एवं गर्म से > खुली हवा में, आराम करने से, हल्के गर्म पानी के स्नान से।

उपरोक्त लक्षण के साथ जीभ पर सफेद दूध जैसी परत मिले तब इस दवा से डिप्रेशन का मरीज ठीक हो जाएगा।

(6) **बैलाडोनाः**– यह दवा मुख्यतः तंत्रिका तंत्र में काम करती है। मरीज का चेहरा लाल, तमतमाया हुआ, उत्तेजित, उन्मादी, बेचैन तथा धमनियां धडकते हुए दिखाई देती हैं। मरीज को भूत–प्रेत, अनेक प्रकार के कीडे–मकोडे, काला जानवर, कुत्ता, भेडिया दिखाई देता है। कभी–कभी मरीज बहुत ही हिंसक, अपने लोगों को दॉत से काटना, थूक देना, मारना और कपडे फाडकर हॅसता है, दॉत किट–किटाता है और इधर उधर भागने की कोशिश करता है।

<छूने से, चलने से,शोरगुल, ठंडी हवा से, चमकीला वस्तु देखने से, रात में, आध्ी रात में।

>आराम करने से, सीधा खडा रहने पर और हल्का गर्म कमरे में।

(7) **हायोस्यामसः**– मरीज चिडचिडा, नर्वस, हिस्टेरिकल, झगडालू, ज्यादा बात–चीत करने वाला, ईष्या करने वाला एवं अश्लील स्वभाव का होता है। मरीज बहुत ही बेचैन, बिस्तर से कूद जाना, भागने की कोशिश करना, किस भी बात की शिकायत करता है, अपने आप की जिंदगी में खोये रहता है। दुर्भाग्यपूण प्यार के कारण, ईष्या होना, गुस्सा, बिना मतलब की बातें करना, किसी बात पर हॅस देना, नंगे रहना, कपडों को लात मारना, अपने प्राईवेट अंगों को दिखाना, अश्लील गाने गाना तथ बात–बात पर अत्यधिक अत्तेजित हो तब हायोस्यामस का ही मरीज होगा।

उपरोक्त लक्षणों के साथ जब मरीज को खाने या पीने, विष से, मार खाने से, अपने आप को ठगा या बिका हुआ और अकेले में डर लगता हो तब यह दवा जरूर देनी चाहिए।

(8) **स्ट्रामोनियमः**– मरीज किसी एक बिन्दू पर ज्यादा बातें करता, हॅसते रहना, गाते रहना, कविता पाठ करना एवं कोई भी बात प्रार्थना–पूर्वक प्रस्तुत करना है। मरीज भूत–प्रेत देखता है, किसी की बातें सुनने का ध्यान करता है, भक्तिमय रहना, अचानक खुशी से दुःखी हो जाना, अपनी खुद की पहचान भ्रमित और ऐसा सोचता है कि मैं लम्बा, मोटा हूं एवं मेरा कोई अंग गायब हो गया है। डिप्रेशन का व्यक्ति अकेले नहीं रहना चाहता, अंधेरे में चल नहीं सकता, जब ऑखों के सामने कुछ दिखाई नहीं है, कोई विम्ब या छाया देखता है कि बिखर गया है, चेहरा लाल, गर्म, हाथ और पैर ठंडा रहता है तथा मरीज उजाले में एवं किसी के साथ रहना चाहता है। उपरोक्त लक्षण के साथ यदि मरीज को पानी से डर लगे एवं तरल पदार्थ असहनीय हो तब स्ट्रामोनियम जरूर देनी चाहिए।

(9) **सल्फरः**– मरीज बहुत ही खुदगर्ज, आलसी, गलत सलाह देने वाला, चिड–चिडा, दुःखी, खुद गंदा रहते हुए भी सुंदरता का भ्रम एवं भुलक्कड होता है।

मरीज दुबला–पतला, कमजोर होते हुए भी बहुत ज्यादा भूख लगती है, कभी भी सही तरीके से खडा नहीं रह सकता, चर्म रोग एवं शरीर से बदबू आती है। मरीज शराब का सेवन ज्यादा करता है, चलने के समय गर्दन झुका कर चलता है और तकलीफ गर्म बिछावन पर, धोने से, नहाने से, सुबह में, रात में और हल्के गर्म मौसम, दांयीं तरफ लेटने से आराम मिले तब रोगी को सल्फर देनी चाहिए।

(10) **इग्नेशियाः**– इस दवा के मरीज को दिमागी अघात, दुःख, निराशा मिली हुई हो। मरीज का दिमाग हमेशा बदलता रहता है, अपनी बात किसी को बोलता न हो, चुप–चाप रहना, दुःखी, ऑखों में आंसू भरा, सिसकना और सुबकना प्रधान लक्षण है।

मरीज नर्वस, उत्तेजित, अचानक गुस्सा परंतु शांत एवं सुशील भी जल्द हो जाता है, पलभर में हंसना एवं पलभर में रोता है।

मरीज पुरानी आघात के कारण मानसिक एवं शारिरिक रूप से कमजोर, झगडालू अकेला रहना पसंद। कोई व्यक्ति गलती बताता है तब अत्यधिक गुस्सा हो जाता है।

उपरोक्त लक्षण मिलने पर रोगी को इग्नेशिया अवश्य देनी चाहिए।

- **Drug mention for Depression in BBCR** REPERTORY (Bogar C.,Boenninghausen' Repertory (BG2)

- **MIND - Depression**
- *Acon.* agar. *Alum.* am-c. ambr. *Anac*. ant-c. *Arg-n*. *Arn*. ARS. AUR. bar-c. *Bell*. *Bov*. brom. BRY. CALC. *Caust*. *Chel*. CHIN. colch. COLOC. CON. crot-h. cupr. *Dig*. *Dros*. fl-ac. GRAPH. hep. hyos. IGN. *Iod*. kali-br. kali-c. *Kali-p*. lach. *Laur*. LIL-T. *Lyc*. mang. *Merc*. NAT-C. *Nat-m*. nat-s. *Nit-ac*. nux-v. op. *Petr*. ph-ac. *Phos*. plat. *Plb*. podo. *Psor*. *Puls*. ran-b. *Rhus*-t. *Ruta Sabin*. sars. *Sec*. *Sep*. *Sil*. squil. *Stann*. sul-ac. SULPH. *Thuj*. verat.

References:

01. Allen's Keynote M.M., Pocket Manual of H.M.M. & Repertory by William Boericke,Wikipedia.Org. Depression, Bogar C.,Boenninghausen's Repertory, English to Hindi Sabdkosh).
02. image of depression bing.com/image