

## मेनिया क्या है ?

- मेनिया एक मानसिक बीमारी है,
- इसमें व्यक्ति की भावनाओं तथा संवेग में कुछ समय के लिए असामान्य परिवर्तन आ जाते हैं, जिनका प्रभाव उसके व्यवहार, सोच, निद्रा, तथा सामाजिक मेल जोल पर पड़ने लगता है!
- यदि इस बीमारी का उपचार नहीं कराया जाए तो इसके बार-बार होने की संभावना बहुत हो जाती है!

## मेनिया के कारण.....

इस बीमारी के कई कारण हो सकते हैं जैसे कि....

- दिमाग में रसायनों का असंतुलित होना,
- ऐसी किसी घटना का होना जिसका रोगी के जीवन पर गहरा असर पड़ा हो,
- किसी तरह का मानसिक दबाव होना,



... परन्तु किसी एक कारण को इस बीमारी के होने के लिए दोष नहीं दिया जा सकता है।

## मेनिया रोग के लक्षण ...

- सामान्य से अधिक खुश रहना,
- बिना कारण हँसना, बोलना, नाचना, गाना, सोने की इच्छा में कमी,
- बड़े-बड़े दावे (बातों) करना, खुद को बड़ा बताना,
- अपने अन्दर अत्यधिक शक्ति का अनुभव करना, बहुत सारे काम एक साथ करने की कोषिष करना, परन्तु किसी भी काम को सही से न कर पाना
- यौन इच्छा में वृद्धि,
- अपनी क्षमता से परे खर्चे करने की इच्छा करना,
- छोटी-छोटी बातों पर या बेवजह गुस्सा हो जाना, विवादों या झगड़ों में पड़ जाना.



## किन लोगों में इस बीमारी के होने की संभावना अधिक होती है ?

- यह बीमारी किसी भी वर्ग, जाति, धर्म, लिंग या उम्र के व्यक्ति को हो सकती है,



- जिनके परिवार में किसी सदस्य को यह रोग हो या हो चुका हो उनमें मेनिया होने की संभावना कुछ अधिक होती है,
- अत्याधिक तनाव, सामाजिक दबाव, तथा परेषानियाँ भी बीमारी को बनाये रखने या ठीक न होने का कारण बन सकती है,



## मेनिया रोगी की मदद कैसे की जाए?.....

इन्हें मनोचिकित्सक की जरूरत है!



- तुरंत मनोचिकित्सक से मिलें,
- दवा नियमित रूप से लें, बीमारी के लक्षण नहीं रहने पर दवा का सेवन बिना डाक्टर की सलाह के बंद न करें,
- याद रागी नषा लेता हो तो नषे के सेवन पर पाबंदी लगाई जाए,
- रोगी के आस-पास वातावरण को तनावमुक्त बनाए रखें,
- रोगी के सम्मान व जरूरतों का ध्यान रखें!



## मेनिया के रोगी के इलाज के लिए क्या किया जाना चाहिये?

- इलाज के लिए दवाइयाँ इंजेक्शन और टेबलेट दोनों रूप में मिलते हैं,
- मनोचिकित्सक की सलाह से तुरंत इलाज शुरू कर दें,
- नियमित जाँच के लिए डॉक्टर द्वारा बुलाने पर मरीज़ को समय पर अवष्य लेकर आयें,



## याद रहे!!!

- लगातार दवाई के सेवन से सिर्फ वर्तमान बीमारी ही ठीक नहीं होती पर भविष्य में भी बीमारी के फिर से उभरने की संभावना कम हो जाती है,
- बिना डाक्टर की सलाह के इलाज बंद करने पर बीमारी के दोबार होने की संभावना बढ़ जाती है,
- इसका इलाज लंबे समय तक चल सकता है इसलिए चिकित्सक की सलाह के बिना दवा को घटाया-बढ़ाया नहीं जाना चाहिए,

## दवा खाते हुए कुछ अनावष्यक प्रभावों (साइड एफफेक्ट्स) का ध्यान रखना चाहिए जैसे की.....

- 1 हाथ-पाँव में कम्पन होना,
- 2 मुँह सुखना, कब्ज होना,
- 3 उबकाई या उल्टी आना,
- 4 अत्याधिक षिथिलता रहना,
- 5 वजन का बढ़ना,
- 6 आदि,



इन अनावष्यक प्रभावों के हाने पर दवा का सेवन रोके नहीं, क्योंकि यह समय के साथ अपने आप ही कम हो जाते हैं, तथा इनको रोकने के लिए सामान्य सी सावधानियाँ भी रखी जा सकती हैं

1. उचित मात्रा में पानी पियें जिससे कब्जियत न हो
2. समय पर निद्रा (6-7 घंटे) लें,
3. संतुलित आहार करें,
4. नियमित व्यायाम करें!



## क्या मेनिया का रोगी सामान्य जीवन जी सकता है ?

हाँ! दवा खाते हुए रोगी सामान्य आदमी की तरह हर काम कर सकता है पर कुछ बातों का ध्यान रखना ज़रूरी है जैसे कि.....

- समय पर सोना और उचित मात्रा में नींद लेना (7-8 घंटे),
- तनावमुक्त रहना,
- पौष्टिक आहार लेना और नियमित व्यायाम करना!

## क्या मेनिया का रोगी शादी कर सकता है ?

■ मेनिया का रोगी लक्षणमुक्त होने के बाद शादी कर सकता है, परन्तु ध्यान रखें की जीवन में आए नए परिवर्तनों का प्रभाव उसकी निद्रा पर न पड़े!



- यदि रोगी स्त्री है तो उसे गर्भधारण के पहले मनोचिकित्सक की सलाह लेना आवष्यक है, ताकि उसकी दवा में सही अनुपात में परिवर्तन करके उसको तथा गर्भ को किसी भी नुकसान से बचाया जा सके!

- स्तनपान कराते हुए भी चिकित्सकीय सलाह लेना आवश्यक है!



- मेनिया के रोगी के बच्चों में इस बीमारी के होने कि संभावना बढ़ जाती है पर उन्हें यह रोग हो ही ऐसा आवश्यक नहीं है!

### मेरे घर में मेनिया का रोगी है!

- यदि आपको लगे की किसी व्यक्ति में यह लक्षण हैं तो रोगी के व्यवहार में आए बदलाव देख कर घबरायें नही,
- याद रखे किसी भी और बीमारी की ही तरह यह भी एक बीमारी है जिसे सही सलाह से ठीक किया जा सकता है,
- अपना समय किसी झाड़-फूंक में व्यर्थ ना करें, यह एक मानसिक बीमारी है जिसका डॉक्टरों द्वारा इलाज सम्भव है,
- उसे सही गलत का ज्ञान देने की कोषिष न करे क्योंकि मरीज आपकी बातें समझ पाने की अवस्था में नही है,



- यह बदलाव कुछ समय के लिए व्यक्ति के व्यवहार को असामान्य बना सकते हैं व बीमारी के ठीक होने के साथ ही व्यक्ति का व्यवहार फिर से सामान्य हो जाता है,
- रोगी से बहस न करें,
- रोगी को व्यायाम करके अपने शक्ति को सही दिशा में इस्तेमान करने में मदद करें,



- रोगी को मारें या बाँधें नही बल्कि डॉक्टर की मदद से उसे शांत करने की कोषिष करें,
- व्यवहारिक बदलाव इस बीमारी के लक्षण हैं रोगी के चरित्र की खराबी नही,



- मरीज कि यह हालत बीमारी के कारण है इसलिए उसे समझकर उसे सहयोग दें, तथा उसके सम्मान की रक्षा करें,



- उस पर विष्वास रखें क्योंकि बीमारी के नियंत्रण में आने के बाद वह अपने सारे उत्तरदायित्व ठीक से निभा सकता है,
- ठीक होने के बाद उसे सामान्य जीवन जीने में मदद करें,
- मानसिक बीमारी शारीरिक बीमारी की तरह ही है, जिसका इलाज कुछ लंबे समय तक चल सकता है, जल्दी उपचार से भविष्य में आने वाली कई समस्याओं पर काबू पाया जा सकता है,
- अपनी परेषानियों के बारे में रिश्तेदारों व दोस्तों से सहयोग लें!



### मेनिया के उपचार लिए सी.आई.पी. में उपल

सी. आई. पी. में मरीजों को बाह्य विभाग (ओ. पी. डी) में देखा जाता है, जहाँ उनको दवा देकर इलाज दिया जाता है, यहाँ ऐसे रोगी को कुछ समय के लिए भर्ती करके उसकी देखभाल करने की भी व्यवस्था है, मरीजों के लिए व्यक्तिगत व सामुहिक मनोवैज्ञानिक इलाज किया जाता है, मरीजों को व्यवहारिक इलाज दिया जाता है, मरीजों को परिजनों के लिए बीमारी की पूर्ण जानकारी दी जाती है! अधिक जानकारी के लिए सम्पर्क करें



वेब साइट : [www.cipranchi.nic.in](http://www.cipranchi.nic.in)

फोन करें : 1-800-3451849 (Toll free)

: 0651-2451116



डॉ निषांत गोयल  
इन्दु दुबे

Designed by Br N. Chakraborty & ACE Technologies

# मेनिया

## जानकारी व उपयुक्त सलाह



केन्द्रीय मनश्चिकित्सा संस्थान  
राँची-834006  
झारखण्ड, भारत