



Dr. Dattatraya Dhavale
M.D. (Psych. Med.), D.P.M.
Phone No : (020) 25535074
Email ID : dattatrayad@yahoo.com

उदासीनता (Depression)

उदासीनता म्हणजे फक्त दुःखी वाटणे, दुखावले जाणे किंवा निराश वाटणे एवढेच नसून याहून अधिक व्यापक स्वरूपाचा हा एक वैद्यकीय आजार आहे. हा सर्वसामान्य आजार असून कुठल्याही व्यक्तीला आयुष्याच्या कुठल्याही टप्प्यावर या आजाराला सामोरे जावे लागू शकते.

उदासीनतेची लक्षणे :-

उदासीनतेने ग्रस्त व्यक्तीमध्ये सर्व प्रकारची लक्षणे आढळतीलच असे नाही. लक्षणांची तीव्रता, वारंवारता व कालावधी इत्यादी गोष्टी प्रत्येक व्यक्तीच्या आजाराच्या स्थितीवर अवलंबून असतात. या आजाराची लक्षणे शारीरिक, मानसिक किंवा दोन्ही स्वरूपाची असू शकतात.

शारीरिक लक्षणे :-

- डोकेदुखी, डोके जड होणे
- अंधारी येणे, शुद्ध हरपणे, तोल जाणे
- छातीत धडधडणे
- थकवा येणे
- वजन कमी होणे

मानसिक लक्षणे :-

- उदास वाटणे
- रुची कमी होणे, कशातच सुख न वाटणे
- झोप न येणे
- एकाग्रता कमी होणे

Important Safety Information – Information provided here is NOT medical advice or a prescription against any specific or general Symptom. Please consult your doctor before utilising the information.

- आत्महत्येचा विचार मनात येणे

वरील लक्षणे दोन आठवड्यांपेक्षा जास्त कालावधीसाठी रुग्णांमध्ये आढळून येतात.

उदासीनतेची कारणे :-

कोणत्याही एका विशिष्ट कारणामुळेच एखाद्या व्यक्तीला उदास वाटते असे नाही. उदासीनतेमागे काही मिश्र कारणे असू शकतात किंवा अनेक वेगवेगळ्या कारणांचा एकत्रित परिणामही कारणीभूत असू शकतो .

बऱ्याचदा या आजारामागे अनुवंशिक कारणे देखील असू शकतात. घरातील एखादी व्यक्ती किंवा नातेवाईक यापैकी जर कुणाला अशा प्रकारचा आजार असेल तर पुढच्या पिढीतील व्यक्ती या आजाराला प्रवण असू शकतात.

तसेच, अधिक भावनिक किंवा चंचल अशा प्रकारच्या व्यक्ती या आजाराला अधिक बळी पडू शकतात. हल्लीच्या तणावपूर्ण जीवनशैलीमुळे तसेच प्रसूतीनंतर स्त्रियांमध्ये उदासीनता येण्याचे प्रमाण वाढलेले आहे.

उपचारपद्धती :-

योग्य उपचारांच्या सहाय्याने उदासीनतेवर मात करता येऊ शकते. योग्य उपचारांसाठी आवश्यक असलेली महत्वाची पहिली गोष्ट म्हणजे संबंधित डॉक्टरांना भेटणे. अशा प्रकारच्या आजारासाठी मानसशास्त्रज्ञ (Psychiatrist) किंवा मनोविकृतिचिकित्सक (Psychologist) यांकडून योग्य तपासणी करून घेतली पाहिजे.

उदासीनतेला दूर करण्याच्या उपचारपद्धतीमध्ये anti-depressant औषधांबरोबरच इतर काही वैद्यकीय पद्धतींचा (therapies) अवलंब केला जातो. सौम्य प्रकारच्या आजाराच्या स्थितीसाठी मानसोपचारपद्धत (Psychological therapy) परिणामकारक ठरू शकते.

या आजारासाठीची उपचारपद्धती ३ ते ६ महिन्यांच्या कालावधीसाठी दिली जाते.

उदासीनता दूर करण्यासाठी जर कोणतेच उपचार घेतले गेले नाही तर व्यक्तीच्या वैयक्तिक आयुष्यावर तसेच त्याच्या कामावर, कारकीर्दीवर विपरीत परिणाम होऊन व्यक्ती कदाचित आत्महत्येला प्रवृत्त होऊ शकते.

Important Safety Information – Information provided here is NOT medical advice or a prescription against any specific or general Symptom. Please consult your doctor before utilising the information.

निदान:-

१. कुठल्याही कारणामुळे जर एखादी व्यक्ती २ आठवडे किंवा त्याहून अधिक कालावधीसाठी उदास असेल तर
२. जर कुठल्याही परिस्थितीमुळे व्यक्तीच्या अभ्यासावर, कामावर, वैवाहिक जीवनावर किंवा सामाजिक नात्यांवर परिणाम होत असेल तर

त्या व्यक्तीने संबंधित डॉक्टरांना भेटून त्यांचा वैद्यकीय सल्ला घेणे हितावह ठरते.

Important Safety Information – Information provided here is NOT medical advice or a prescription against any specific or general Symptom. Please consult your doctor before utilising the information.

© Arogyadarpan.com