

मनोदशा विकार (द्विध्रुवी विकार)

Mood Disorder

Dr. Ram Kishore
Assistant Professor (Yoga)
School of Health Sciences
CSJM University, Kanpur

रोग परिचय

मनोदशा विकार एक ऐसा मानसिक विकार या मनोदशा है, जो मन के अत्यधिक परिवर्तन से चिन्हित होता है। अतः विचारों में परिवर्तन इस रोग का प्रमुख लक्षण है। ये विचार परस्पर विरोधी होते हैं, जैसे कभी अत्यधिक उत्साहित हो जाना तो कभी अत्यधिक निराश हो जाना।

रोग के लक्षण

1. ज्यादातर या लगभग हर समय उदाश रहना ।
2. ऊर्जा की कमी या सुस्ती महसूस करना ।
3. वेकार या निराशा जनक महसूस होना
4. भूख कम लगना या अत्यधिक लगना ।
5. वजन बढ़ना या कम होना ।
6. जिस प्रकार की गतिविधियों में पहले रूचि रहती थी, उन्हीं में रूचि का अभाव हो जाना ।
7. बहुत अधिक नींद या नींद न आना ।
8. मृत्यु या आत्म हत्या के बार-बार विचार ।
9. ध्यान केन्द्रित करने में कठिनाई ।

योगिक प्रबंधन

Yogic management

- षट्कर्म : जलनेति, त्राटक, कपालभाँति ।
- योगिक सूक्ष्म व्यायाम : उच्चारण स्थल एवं विशुद्ध चक्र शुद्धि, बुद्धि तथा धृति शक्ति विकासक क्रिया, मेधाशक्ति विकासक क्रिया, स्मरण शक्ति विकासक क्रिया ।
- आसन :
 - ❖ खड़े होकर : सूर्य नमस्कार, वृक्षासन, ताड़ासन, त्रिकोण ताड़ासन ।
 - ❖ पीठ के बल लेटकर : पवनमुक्तासन, सेतुबन्धासन, मेरुदण्डासन, अर्धहलासन और सर्वांगासन
 - ❖ पेट के बल लेटकर : नौकासन, भुजंगासन, त्रिकोण भुजंगासन, धनुरासन, शलभासन ।
 - ❖ बैठकर : पश्चिमोत्तानासन, गोमुखासन, उष्ट्रासन, मण्डूकासन, वक्रासन ।

योगिक प्रबंधन

Yogic management

- प्राणायाम : अनुलोम–विलोम, भस्त्रिका, सूर्यभेदी, उज्जयी और भ्रामरी प्राणायाम।
- मुद्रा : आकाशी मुद्रा
- ध्यान : श्वासप्रश्वास पर ध्यान, अजपाध्यान, चक्रों पर ध्यान, योगनिद्रा।



धन्यवाद