

मनोविदलता और इसका योगिक प्रबंधन

Schizophrenia and it's Yogic Management

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

रोग परिचय

मनोविदलता या विखंडित मानसिकता (**Schizophrenia**) एक मानसिक विकार है। इसकी

प्रमुख विशेषताएँ निम्नवत् हैं :

1. असामान्य सामाजिक व्यवहार तथा वास्तविक को पहचान पाने में असमर्थता।
2. लगभग 1 प्रतिशत लोगो में यह विकार पाया जाता है।
3. इस रोग में रोगी के विचार, संवेग तथा व्यवहार में असामान्य बदलाव आ जाते हैं जिनके कारण वह कुछ समय लिए अपनी जिम्मेदारियों तथा अपनी देखभाल करने में असमर्थ हो जाता है।
4. मनोविदलता और स्किज़ोफ्रेनिया दोनों का शाब्दिक अर्थ है – श्मन का टूटना।

रोग के प्राथमिक लक्षण

1. रोगी अकेला रहने लगता है।
2. वह अपनी जिम्मेदारियों तथा जरूरतों का ध्यान नहीं रख पाता।
3. रोगी अक्सर खुद ही मुस्कुराता या बुदबुदाता दिखाई देता है।
4. रोगी को विभिन्न प्रकार के अनुभव हो सकते हैं जैसे कि कुछ ऐसी आवाजे सुनाई देना जो अन्य लोगों को न सुनाई दे, कुछ ऐसी वस्तुएँ, लोग या आकृतियाँ दिखाई देना जो औरों को न दिखाई दे, या शरीर पर कुछ न होते हुए भी सरसराहट या दबाव महसूस होना, आदि।
5. रोगी को ऐसा विश्वास होने लगता है कि लोग उसके बारे में बातें करते हैं, उसके खिलाफ हो गए हैं या उसके खिलाफ कोई षड्यंत्र रच रहे हों।
6. लोग उसे नुकसान पहुँचाना चाहते हों या फिर उसका भगवान् से कोई सम्बन्ध हो, आदि।
7. रोगी को लग सकता है कि कोई बाहरी ताकत उसके विचारों को नियंत्रित कर रही है या उसके विचार उसके अपने नहीं हैं।
8. रोगी असामान्य रूप से अपने आप में हँसने, रोने या अप्रासंगिक बातें करने लगता है।
9. रोगी अपनी देखभाल व जरूरतों को नहीं समझ पाता।
10. रोगी कभी-कभी बेवजह स्वयं या किसी और को चोट भी पहुँचा सकता है।
11. रोगी की नींद व अन्य शारीरिक जरूरतें भी बिगड़ सकती हैं।

रोगी की बिगड़ती हालत के लक्षण

1. शुरुआत में रोगी व्यक्ति लोगों से कटा-कटा रहने लगता है तथा काम में मन नहीं लगा पाता।
2. कुछ समय बाद उसकी नींद में बाधाएं आने लगती हैं।
3. मरीज़ परेशान रहने लगता है तथा उसके हाव-भाव में कुछ अजीब से बदलाव आने लगते हैं।
4. वह कुछ अजीब हरकतें करने लगता है जिसके बारे में पूछने पर वह जवाब देने से कतराता है।
5. समय के साथ-साथ यह लक्षण बढ़ने लगते हैं जैसे कि नहाना धोना बंद कर देना, गंदगी का अनुभव नहीं होना।
6. समय से भोजन व नींद न लेना, बेचौन रहना, खुद से बातें करना, हँसना, रोना, लगातार शून्य में देखते रहना, आदि।
7. चेहरे पर हाव-भाव का न आना।
8. लोगों पर शक करना।
9. अकारण इधर-उधर घूमते रहना।
10. डर लगना।
11. अजीबोगरीब हरकतें करना।

रोग के कारण

1. अनुवांशिक कारक
2. पर्यावरणीय कारक
3. सामाजिक कारक
4. नशीली दवाओं का प्रयोग
5. मनोरजक दवाओं का प्रयोग

योगिक प्रबंधन

Yogic management

- षट्कर्म : जलनेति, त्राटक, कपालभाँति ।
- योगिक सूक्ष्म व्यायाम : उच्चारण स्थल एवं विशुद्धि 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