

चिंता विकार

प्रलिस के लयल:

चिंता या ंगजायटी, चिंता विकार, [मानसकल सवासुथय](#)

मेनुस के लयल:

भारत में मानसकल सवासुथय, मानसकल सवासुथय संबंधी कलंक/सुटगलमा नवलरण

चरुा में कुयुं?

हलल के वरुुषुं में इस बात कुी समझ बढु रहुी है कल **चिंता/ँगजायटी विकार लुगुं के दैनकुी जीवन और समगुरु कलुयाण कुु प्रभावतल करतुे हें** । ये वुयापक मानसकल सवासुथय समसुयाँ आबादी के एक बढुे हसलसे में सुथायी तनाव एवं कुषीणता का कारण बन सकतल हें ।

- चिंता एक सामानुय भावना है कुु सुथायी और वधलटनकारी हुुने पर **समसुयागुरुसुत** हुु सकतल है । **ऐसे मामले चिंता विकार के लकुषण** हुु सकतुे हें जसल पर धुयान देने एवं उचतल उपचार कुी आवसुथकता हुुतल है ।

चिंता/ँगजायटी विकार:

परचलय:

- चिंता विकार [मानसकल सवासुथय](#) सुथतलयुं का एक समूह है जसलमें जीवन के वभलनुलन पहलुुओं के बारे में **अतुयधकल और अतारुककल भय** एवं चिंता शामिल हुुतल है ।
- चिंता संबंधी विकार उमुुरु, ललगल, संसुकृतलय पृषुठभुुमा कुी परवाह कलय बनल कसल कुी भुु प्रभावतल कर सकतुे हें ।

चिंता विकारुं का ऐतहलसकल संदरुभ:

- 19वुी सुदी के अंत तक चिंता विकारुं कुु ऐतहलसकल रूप से **मन: विकारुं के अंतरुगत वरुगीकृत कलय** गलया थल । **सगलुमंड फुरायड** ने चिंता लकुषणुं कुु अवसुाद से अलग करने हेतु **"ँगजायटी नुयुरुससल"** कुी अवधारणा परसुतुत कुी ।
- फुरायड कुी मूल "ँगजायटी नुयुरुससल" कुी अवधारणा में फुुलभलय और पैनकल अटुक वाले लुग शामिल थे ।
 - ँगजायटी नुयुरुससल कुु **ँगजायटी नुयुरुससल** (मुखय रूप से चिंता के मनुुवैजुजानकल लकुषणुं वाले लुग) एवं **ँगजायटी हसलुतरलय** (फुुलभलय और चिंता के शारलरकल लकुषणुं वाले लुग) में वरुगीकृत कलय गलया है ।

परुचलन:

- भारत के **राषुटुरीय मानसकल सवासुथय सरुवेकुषण** के अनुसुार, भारत में **नुयुरुससल और तनाव संबंधी विकार 3.5%** आबादी कुु प्रभावतल करतुे हें ।
 - ये विकार आमतुुरु पर **महललाओं में अधकल** देखुे जलते हें तथा पराथमकल देखभलल में अकुरुसर इनुहें अनदेखल कर दलय जलता है यल गलत नदलन कलय जलता है । चिंता विकारुं कुी शुरुआत के ललय बचपन, कशुुलरावसुथा और परारंभकल वयसुकता कुु उचुक कुुखमल वाली अवधुुमानल जलता है ।

सामानुय चिंता विकारुं कुी नैदानकल वशुषतलतलँ:

- सामानुयीकृत चिंता विकार (GAD):**
 - छह महुीने से अधकल समय तक चलने वाली **अतुयधकल चिंता** वशुषलट परसुथतलयुं तक हुी सीमतल नहुी है । यह सामानुयत: शारलरकल परेशानी एवं लकुषणुं के साथ देखुी जलतल है ।
- घबराहट कुी समसुया:**
 - आवरुतल, अपरतुयलशतल घबराहट कुी समसुया वशुष रूप से तलवुर शारलरकल लकुषण और वनलशकारी परणलमुं का भय ।
- सामाजकल चिंता विकार:**
 - दुसरुं दवलरा नकारातुमक मूलयांकन** का अतुयधकल भय जसकल परणलमसुवरुप सामाजकल सुथतलयुं और गंभलर संकट से बचा जल सकतल है ।
- पृथककरण चिंता विकार:**
 - संभावतल हलन के बारे में अतुयधकल चिंता के साथ-साथ **कसल वशुष वसुतु से अलग** हुुने का भय और परेशानी ।

- वशिष्ट फोबिया:
 - वशिष्ट वस्तुओं, पशुओं या स्थितियों का अतार्किक भय ।
- चिंता विकारों का कारण:
 - आनुवंशिकी:
 - जनि परिवारों के लोगों में चिंता के लक्षण पहले देखे गए हैं उनमें चिंता विकारों की अधिक संभावना देखी जा सकती है जो आनुवंशिक प्रवृत्ति दर्शाता है ।
 - मसतषिक संरचना:
 - न्यूरोट्रांसमीटर में असंतुलन, जो स्वभाव और भावनाओं को वनियमति करने के लिये ज़मिमेदार है चिंता विकारों में भूमिका नभिसकता है ।
 - व्यक्तगत वशिषता:
 - कुछ व्यक्तत्व लक्षण, जैसे- शर्मीला होना, आदर्शवादी या तनावग्रस्त होना, व्यक्तियों को चिंता विकार विकसति होने के प्रती अधिक संवेदनशील बना सकता है ।
 - जीवन की घटनाएँ:
 - दुरव्यवहार, हसिसा, हानि या बीमारी जैसे दरदनाक या तनावपूर्ण अनुभव, चिंता विकारों को ट्रिगर या बढ़ा सकते हैं । इसके वपिरत यहाँ तक कि शादी, बच्चे का जन्म या नया काम शुरू करने जैसी सकारात्मक जीवन की घटनाएँ भी कुछ व्यक्तियों में चिंता पैदा कर सकती हैं ।
 - चकितिसा दशाएँ:
 - मधुमेह, हृदय रोग, थायरॉइड की समस्याएँ या हार्मोनल असंतुलन सहति अंतरनहिति शारीरिक स्वास्थ्य समस्याएँ, चिंता के लक्षणों की शुरुआत या अभवियक्ति में योगदान कर सकती हैं ।
- चिंता विकारों का इलाज:
 - उपचार का नरिणय लक्षणों की गंभीरता, दृढता और प्रभाव के साथ-साथ रोगी की प्राथमकिताओं पर आधारति होता है ।
 - साक्ष्य-आधारति हस्तक्षेपों में चयनात्मक सेरोटोनि रिपटेक इनहबिटर (SSRI) और संज्ञानात्मक-व्यवहार थेरेपी (CBT) शामिल हैं ।
 - अवसाद के लिये अलग से वचिर और वशिष्ट उपचार की आवश्यकता होती है ।
 - उपचार आम तौर पर लक्षण कम होने के बाद 9-12 महीनों तक जारी रहता है, जसि धीरे-धीरे सफिरशि के अनुसार समाप्त कर दिया जाता है ।

मानसकि स्वास्थ्य पर ध्यान देने हेतु भारत सरकार की पहल:

- राष्ट्रीय मानसकि स्वास्थ्य कार्यक्रम (NMHP): बड़ी संख्या में मानसकि विकारों और मानसकि स्वास्थ्य पेशेवरों की कमी को देखते हुए सरकार द्वारा वर्ष 1982 में राष्ट्रीय मानसकि स्वास्थ्य कार्यक्रम (NMHP) को अपनाया गया था ।
 - प्राथमकि स्वास्थ्य देखभाल स्तर पर सामुदायकि मानसकि स्वास्थ्य सेवाएँ प्रदान करने के लिये ज़िला मानसकि स्वास्थ्य कार्यक्रम (DMHP), 1996 भी शुरू कयिा गया था ।
- मानसकि स्वास्थ्य अधनियम: मानसकि स्वास्थ्य देखभाल अधनियम, 2017 के हसिसे के रूप में प्रत्येक प्रभावति व्यक्तिको सरकारी संस्थानों में मानसकि स्वास्थ्य देखभाल और उपचार तक पहुँच प्रापत है ।
 - इससे IPC की धारा 309 का महत्त्व काफी कम हो गया है और आत्महत्या का प्रयास केवल अपवाद के रूप में दंडनीय है ।
- करिण हेल्पलाइन:
 - वर्ष 2020 में, सामाजकि न्याय और अधिकारति मंत्रालय ने मानसकि स्वास्थ्य सहायता प्रदान करने के लिये 24/7 टोल-फ्री हेल्पलाइन 'करिण' की शुरुआत की ।
- मनोदर्पण पहल:
 - इसका उद्देश्य कोविड-19 महामारी के दौरान छात्रों, शकिषकों और परिवार के सदस्यों को मनो-सामाजकि सहायता प्रदान करना है ।
- मानस मोबाइल एप:
 - भारत सरकार ने वर्ष 2021 में सभी आयु समूहों में मानसकि कल्याण को बढ़ावा देने के लिये [MANAS \(मानसकि स्वास्थ्य और सामान्य सथति संवर्द्धन प्रणाली\)](#) लॉन्च कयिा ।

UPSC सविलि सेवा परीक्षा, वगित वर्ष के प्रश्न

प्रश्न. इस उद्धरण का आपके वचिर में क्या अभपिराय है- "हम बाहरी दुनयिा में तब तक शांतिप्राप्त नहीं कर सकते जब तक किहम अपने भीतर शांतिप्राप्त नहीं कर लेते ।" -दलाई लामा (2021)

[स्रोत: द हट्टि](#)

