

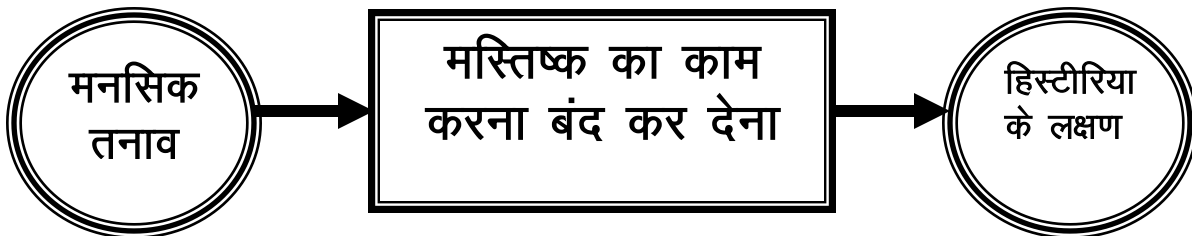
हिस्टीरिया (HYSTERIA)

(एक माकसिक बेदना)

A Functional Neurological Problem

10 - 30% of patients will have neurological symptoms postulated to be associated with psychological distress, with normal CT / MRI and others tests. The term functional means “there is no damage of nerve cells but a disruption of function.”

100 में से 20 (20%) रोगियों को कुछ ऐसे लक्षण होते हैं। जिसमें स्नायु परिक्षण, रक्त की जाँचें, मस्तिष्क की जाँचें जैसे ई.ई.जी., सी.टी. स्कैन और एम.आर.आई. (EEG, CT Scan or MRI) आदि में कोई खराबी नहीं आती है। इस स्नायु रोग को हिस्टीरिया के नाम से जाना जाता है। इस रोग में नसें खराब नहीं होती हैं। परंतु वह ठीक से काम नहीं करती हैं। इस रोग में मानसिक तनाव तथा तनावपूर्ण व्यवहार के कारण मस्तिष्क ठीक से काम नहीं करता है। यह रोग सिर्फ मानसिक नहीं होता है।



मानसिक तनाव के कारण हिस्टीरिया के लक्षण नहीं होते हैं, बल्कि मानसिक तनाव से ब्रेन काम करना बंद कर देता है जिससे हिस्टीरिया के लक्षण होते हैं।

यह बीमारी मानसिक बेदना से होती है। बेदना से रोगी का दिमाग पर कुछ देर के लिये नियंत्रण चला जाता है। (जिस प्रकार एक गर्म इंजन काम करना बंद कर देता है ठीक उसी प्रकार रोगी का दिमाग कुछ समय के लिये काम करना बंद कर देता है) यह व्यवहारिक समस्या शारीरिक, मानसिक या सामाजिक परेशानियों से होती है। इसके लक्षण इस प्रकार हैं – रोगी कुछ समय के लिये बेहोश हो जाता है, मिर्गी जैसे दौरे आना, व्यवहार में परिवर्तन आना। जब गाड़ी का इंजन ठंडा हो जाता है तो वह पुनः काम करना शुरू कर देता है। इसी प्रकार रोगी कुछ मिनटों या घंटों बेहोश रहकर फिर सामान्य हो जाता है। (अगर मानसिक बेदना अत्यधिक है तो दौरे लंबे समय के लिये और बार बार भी आ सकते हैं।) यह लक्षण रोगी जानबूझ कर नहीं करता है, यह बहुत सोचने से नहीं होते हैं, यह दिमाग की उपज नहीं है, यह लक्षण मानसिक बेदना के कारण मस्तिष्क के एक भाग के काम न करने से होते हैं। घर के कई उपकरण जैसे कि कंप्यूटर, फ्रिज, मिक्सर ग्राइंडर आदि भी कभी कभी गर्म होने के कारण काम करना बंद कर देते हैं। हिस्टीरिया के दौरों में रोगी का दिमाग बीच बीच में काम करना बंद कर देता है फिर पुनः काम करना शुरू कर देता है।

1. इस रोग में कई प्रकार के लक्षण हो सकते हैं –

1. **मिर्गी जैसे दौरे आना:** इस बीमारी में रोगी को बार बार बेहोशी के दौरे आते हैं। यह बीमारी 15 से 40 वर्ष की उम्र में देखी जाती है तथा महिलाओं में ज्यादा होती है। यह बीमारी महिलाओं के दबे हुये गुस्से तथा असहायपन का बाहरी रूप है (Predominantly female expression of helplessness or anger)। दौरे दिन में एक से लेकर 10 – 15 बार भी आ सकते हैं। रोगी खड़े से गिर भी जाता है। इस बीमारी में कमर में झटके आ सकते हैं। यह बीमारी ऊपर से मिर्गी के दौरों जैसी लगती है परंतु इसमें अंतर होता है।

हिस्टीरिया के दौरे	मिर्गी के दौरे
यह दौरे लंबे समय के लिये आते हैं (15	यह दौरे कम समय के लिये आते हैं। देड़

मिनिट से 30 मिनिट) तथा तनाव पूर्ण परिस्थिति में शुरू होते, बीच बीच में रोगी रो सकता है, दौरे कम ज्यादा भी हो सकते हैं।	से 2 मिनिट, दौरे किसी भी परिस्थिति में आते हैं, दौरे के दौरान रोगी की जीभ कट सकती है तथा कपड़ों में पेशाब हो सकती है।
--	---

2. लंबे बेहोशी के दौरे – मिनिटों से घंटों तक बिना हिले डुले बेहोश पड़े रहना, दाँत कस जाना एवं आँखें बंद रहना, हाथ पैरों का ढीला पड़ें रहना।

3. असामान्य व्यवहार – इसी प्रकार यदि गाड़ी अत्यधिक गर्म हो जाये तो वह अत्यधिक आवाज करने लगती है या झटके लेने लगती है। यदि रोगी का दिमाग गर्म हो जायेगा तो वह असामान्य व्यवहार करना जैसे – चिल्लाना, जमीन पर लेटना, बहुत गुस्सा करना, भागना, सामान फेंकना, यदि लोग नियंत्रण में करना चाहें तो अत्यधिक ताकत से उनका विरोध करना, आँखें बार निकालकर गुस्से में उन्हें देखना आदि आदि। (कई लोग रोगी के इस व्यवहार को ऊपरी हवा या देवी देवता का प्रभाव समझते हैं)

4. लकवे जैसे लक्षण – एक हाथ, पैर कमजोर पड़ जाना।

2. हिस्टीरिया का रोग इस प्रकार शुरू हो सकता है –

- यह रोग एकदम (Sudden) शुरू हो सकता है।
- यह रोग धीरे धीरे पहले हल्के तथा बाद में तीव्र रूप में आता है।
- यह रोग रह – रहकर (Intermittent) भी हो सकता है। जैसे कि 2 – 3 महीने में एक दौरा आ जाना।
- यह रोग लगातार (Continuous) भी रह सकता है।
- हिस्टीरिया का रोग अन्य स्नायु बीमारियों (with other Neurological illness) के साथ भी हो सकता है जैसे मिर्गी के दौरे एवं हिस्टीरिया।

The term functional means “there is no damage of nerve cells but a disruption of function.”

इस रोग में नसें खराब नहीं होती हैं परंतु वे ठीक से काम नहीं करती हैं।

3. इस रोग में 3 प्रकार के विशेषज्ञों (Specialist) की सहायता पड़ सकती है –

1. न्यूरोलाजिस्ट (Neurologist) – न्यूरोलाजिस्ट रोगी के लक्षणों का विश्लेषण करता है, स्नायु परीक्षण करता है, तथा जॉचों से यह पता लगायेगा कि रोगी को ब्रेन की कोई गंभीर बीमारी तो नहीं है।

2. मनोचिकित्सक (Psychiatrist) – यह पता लगाता है कि रोगी को कोई मानसिक रोगी तो नहीं है जैसे उदासीनता, तनाव तथा अन्य कोई मानसिकरोग।

3. सायकोलॉजिस्ट – (Psychologist) रोगी से बातचीत करके यह पता लगाता है कि रोगी को किस चीज से तनाव हो रहा है, किस कारण उसको मानसिक बेदना हो रही है कभी कभी गहराई में छुपे हुये तनाव एकदम समझ में नहीं आते हैं।

4. यह रोग क्यों होता है?

यह रोग कई कारणों के आपसी प्रभाव (Interaction) से होता है। इसका एक कारण नहीं होता है। चिकित्सक का मुख्य उद्देश्य यह होता है कि कोई भी गंभीर रोग अनदेखा न हो जाये। इसलिये मस्तिष्क की दो मुख्य जॉचें एम. आर. आई. और ई. ई. जी. किया जाता है। एम. आर. आई. जॉच से मस्तिष्क में गठान, सूजन, ट्यूमर, पुरानी चोट आदि दिखता है। जबकि ई. ई. जी. मस्तिष्क की गति की रिकार्डिंग करता है। पहले इस बीमारी का संपूर्ण ज्ञान नहीं था और रोगी को झाड़फूंक तथा अन्य अमानवीय उपचार (जैसे – रोगी के शरीर को आग से जला देना, कोड़े मारना, देवी देवता के स्थान पर बार बार ले जाना, ठंडा पानी डालना आदि) भी किये जाते थे। क्योंकि रोगी की जॉचें सामान्य आती है तो रोगी चिंतित होकर यह पूछता है कि जब जॉचों में कुछ नहीं आ रहा है तो उसको ऐसा क्यों हो रहा है। जॉचों का सामान्य आना यह बताता

है कि यह लक्षण किसी जानलेवा बीमारी के नहीं हैं। विश्व के स्नायु रोग वैज्ञानिकों ने इस प्रकार के कई रोगियों का गहन अध्ययन करके यह निष्कर्ष निकाला है कि यह रोग कई कारणों के सामांजस्य से होता है।

यह इस प्रकार हैं –

1. परिस्थितियाँ (Circumstances) – रोगी के जीवन में हुई पूर्व की घटनायें जैसे – कोई एकसीडेंट (Accident) या माता – पिता की आकस्मिक मृत्यु आदि का बुरा प्रभाव लगातार बनें रहना। रोगी के जीवन में आगे फिर से वही घटना या उस जैसी परिस्थिति आती है तो रोगी अत्यधिक परेशान हो जाता है। **परिस्थितियां जीवन में बहुत तनाव उत्पन्न करती हैं** – जरा सोचिये यदि किसी महिला का पति 15 साल से रोज रात को शराब पीकर आता है तो उस महिला मानसिक बेदना क्या होगी?

एक घर में तीन परिवार एक साथ रहते हैं इन 15 लोगों से कितना शोर और कितना विचारों का महाभारत होता होगा?

2. सायकोलोजीकल कारण – (Psychological Factors) हर व्यक्ति की मानसिक शक्ति अलग अलग होती है। स्त्रियों में अलग तथा पुरुषों में अलग। कोई व्यक्ति छोटी छोटी बातों में परेशान हो जाता है और अन्य व्यक्ति बड़ी बड़ी दुर्घटनाओं में भी संतुलित व्यवहार करता रहता है। कई महिलायें अगर उनका बच्चा पढ़ता नहीं है तो बहुत परेशान होती है इसी प्रकार कई लोग ऐसी छोटी छोटी परिस्थितियों में अपनी मानसिक स्थिरता खो देते हैं और निम्नलिखित व्यवहार करते हैं जैसे – चिड़चिड़ाना, जल्दी गुस्सा आना, अत्यधिक रोना, बड़बड़ाने लगना, गैर जिम्मेदारी से काम करना, अकेले रहना आदि आदि।

3. आसामान्य व्यवहारिक प्रवृत्ति (Personality Disorders / Problems) – पर्सनालिटी प्रोबलम – इस बीमारी के रोगी ऊपर से सामान्य दिखते हैं। परंतु यह बदलती परिस्थितियों में अपने विचारों को, अपनी सोच को और व्यवहार को बदल नहीं पाते हैं। इनके व्यवहार में लचीलापन नहीं होता है। **रोगी समस्या का समाधान नहीं निकाल पाता है (Poor Coping Strategies)**। समस्याओं में घिरा रहता है तथा समस्याओं में ही घिरा रहता है।

यह अपने इस जिद्दी व्यवहार को समझ भी नहीं पाते हैं। ऐसे व्यक्ति छोटे छोटे नकारात्मक परिस्थिति को भी अपनी सोच से अत्यधिक नकारात्मक बना देते हैं।

सब से रूचिकर बात यह है कि मानसिक तनाव बढ़ने से रोगी को बेहोशी के दौर आते हैं परंतु कई रोगी यह नहीं समझ पाते हैं कि उनको तनाव है। एक इसी प्रकार की बीमारी के अध्ययन में यह पता चला है कि 90 प्रतिशत रोगी अपनी भावनाओं को समझ नहीं पाते हैं **(Difficulties feeling or perceiving emotions)**। इसी प्रकार रोगी की भावनाओं में **(Experience sudden and extreme emotional fluctuations)** अचानक और अत्यंत तीव्र उतार चढ़ाव आते हैं। उम्र बढ़ने के साथ कई लोग अपने अंदर की भावनाओं को मानसिक हालत को और मानसिक समस्याओं को समझने लगते हैं, पर काफी व्यक्ति /खासकर महिलायें/ यह नहीं समझ पाते। ऐसे लोगों को हिस्टीरिया रोग से ग्रसित होने की संभावना ज्यादा रहती है। **दूसरों पर अत्यधिक निर्भरता वाली प्रवृत्ति** – इस बीमारी में रोगी दूसरों पर बहुत ज्यादा ही निर्भर रहता है। वह आये दिन के छोटे छोटे व्यक्तिगत फेसले भी नहीं कर पाता है, वह जिम्मेदारी लेने से पीछे हटता है, वह अगर किसी बात पर असहमत है तो अपनी असहमती बताने में बहुत डरता है। यह व्यक्ति दूसरों पर इतने निर्भर रहते हैं कि सिर झुकाकर दूसरे का गलत व्यवहार भी चुपचाप सहन कर लेते हैं।

अत्यधिक परेशान होने की प्रवृत्ति – यह व्यक्ति हमेशा ही बहुत परेशान रहते हैं, हर छोटी छोटी परेशानी इनको ऐसे लगती है जैसे कि मानो आसमान टूट पड़ा हो। इन लोगों का मूड बहुत ऊपर नीचे होता है। कभी बहुत गुस्सा, कभी बहुत दुखी।

एक ही बात से यह गुस्सा हो जाते हैं और उसी बात से कभी यह प्रसन्नता दिखाते हैं। आपसी संबंधों में व्यक्ति या तो बहुत ही अच्छा होता है या बहुत ही बुरा, कोई भी व्यक्ति बीच का नहीं होता है।

4. सामाजिक कारण (Social Factors) – जैसे कि पिता का अत्यधिक शराब पीना, घर में पैसे की कमी तथा बच्चों की मोटर साइकिल, मोबाइल या अधिक कपड़ों की माँग करना पारिवारिक कलह, संयुक्त परिवार में एक व्यक्ति पर अत्यधिक दबाव आदि।

परिवारजनों की टिप्पणी जैसे कि अरे कुछ नहीं है, सब जाँचें तो नार्मल हैं तथा नाटक कर रही है आदि से भी मानसिक तनाव बढ़ता है और दौरे बार बार आते हैं।

5. सांस्कृतिक कारण (Cultural Factors) – जैसे भूत प्रेतों में विश्वास, जादू टोने से बीमारी होना, ऊपरी हवा का असर आदि। जैसे अंधविश्वासों से मानसिक सोच और बिगड़ जाता है खासकर बच्चों में) कई बार परिवार के अन्य सदस्य भी यह बात रोगी के मन में बिठा देते हैं कि यह भूत प्रेत की बीमारी है। यह याद रखना चाहिये कि हिस्टीरिया के रोगियों की मानसिक शक्ति वैसे भी कमजोर होती है।

यह पाँचों कारण एक रोगी में हो सकते हैं कुछ कम कुछ ज्यादा तथा यह जानना अत्यधिक कठिन हो जाता है कि बीमारी किस कारण से हुई है।

5. मानसिक तनाव एक जटिल समस्या

मानसिक तनाव एक जटिल समस्या है जो कि खून की जाचों या सी.टी.स्केन से पकड़ में नहीं आ सकती है। कई जटिल समस्याएँ जैसे – पारिवारिक वातावरण, उनकी धारणाएँ, रीति रिवाज, सास वहू का आपसी सामाजस्य, पति – पत्नि के व्यक्तिगत मतभेद तथा समस्याएँ, एवं 15 – 16 साल के बालक/बालिकाओं में उम्र के साथ आते हुये बदलावों तथा उनसे उत्पन्न हुई परेशानियों आदि के प्रभाव से यह रोग होता है। रोगी या उसके परिवारजनों को अपनी पारिवारिक स्थिति की सही एवं संपूर्ण जानकारी चिकित्सक को देना चाहिये।

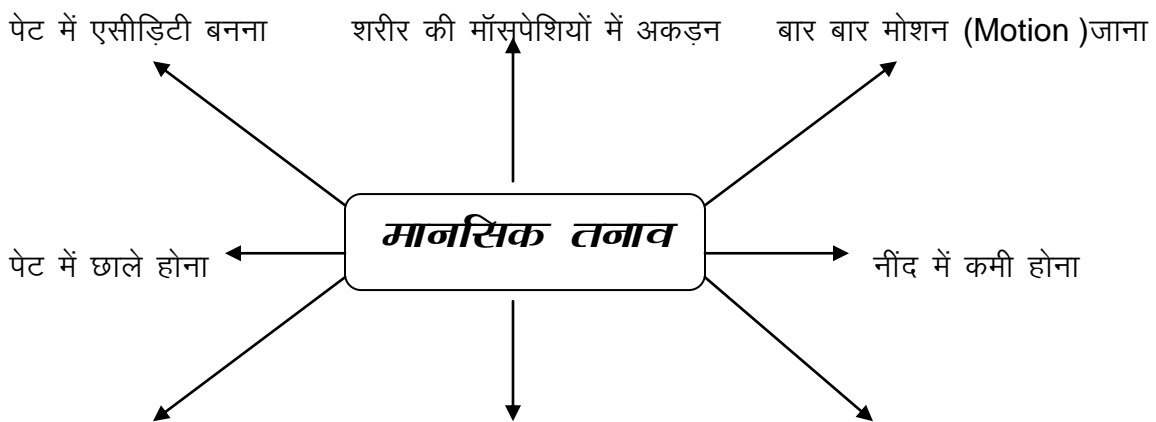
आज के समय में हर व्यक्ति तनाव से घिरा हुआ है। विद्यार्थी पढ़ाई, होमवर्क, परीक्षा, टेस्ट या कॉम्पेटिटिव परीक्षाओं से तनाव ग्रस्त रहते हैं। (Students are tense with the load of studies / Homework / Exams / Comptitive Exams etc.)

इसी प्रकार समाज का हर व्यक्ति अपनी अपनी समस्याओं से घिरा हुआ है चाहे वह पुरुष हो या महिला, युवा वर्ग आदी। पर आम आदमी यह समझता नहीं है उसमें चिड़चिड़ाहट, गुस्सा तथा तनाव रहता है। परंतु यह सब उसको क्यों रहता है इसका कारण वह समझ नहीं पाता है। परिवार के अन्य सदस्य भी यह नहीं समझते हैं कि उनका रोगी तनाव से ग्रस्त है।

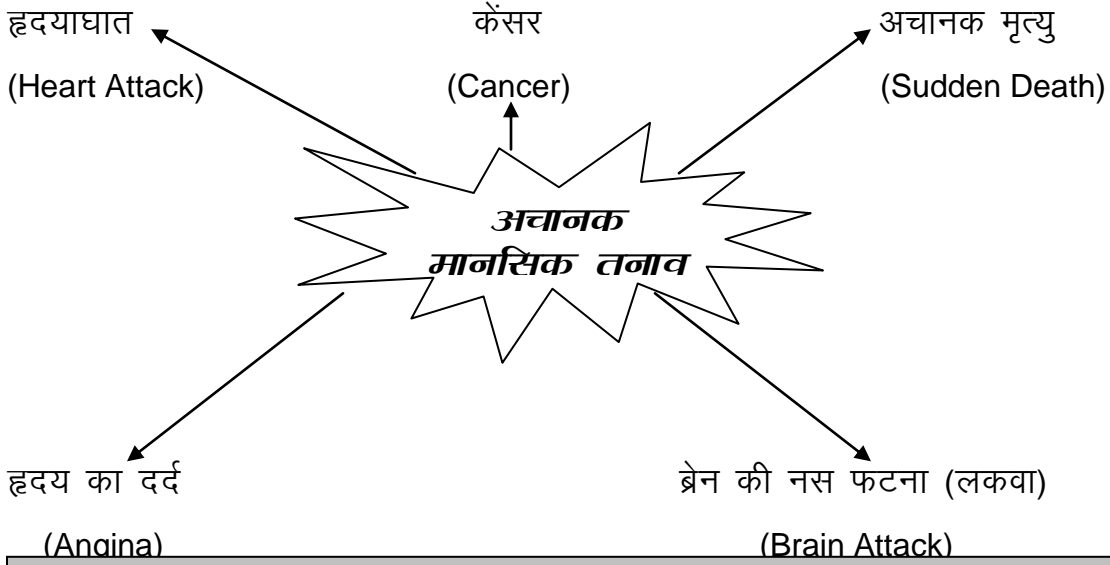
चिकित्सक रोगी को कितना बुखार है यह जाँच कर सकता है, उसका ब्लडप्रेसर नाप सकता है, सी.टी.स्केन करवाकर ब्रेन ट्यूमर (Brain Tumour) आदी की जाँच कर सकता है परंतु रोगी की मानसिक बेदना तथा विकृत स्थिति को किसी भी जाँच से नहीं समझ सकता है। बिना सोचे समझे यह कह देना कि रोगी को कोई भी तनाव नहीं है हिस्टीरिया रोग के ठीक न होने का सबसे महत्वपूर्ण कारण है।

6. मस्तिष्क एवं शरीर का संबंध – (Mind - Body Relation)

हमारे मस्तिष्क एवं शरीर का बहुत गहरा संबंध होता है। प्राया लोग यह नहीं समझते अगर हम तनाव में हैं तो हमारे सिर की मॉसपेशियों में जकड़न आती है तथा हमें सिरदर्द शुरू हो जाता है। हमारे विचारों से कई प्रकार के कैमीकल्स (Chemicals) हमारे दिमाग में बनते जाते हैं जो कि पूरे शरीर पर असर करते हैं।



घर या परिवार में हर तरह की खुशहाली है इसलिये रोगी को किसी प्रकार का कोई तनाव या परेशानी नहीं है यह धारणा अथवा सोच गलत है क्योंकि मानसिक तनाव का संबंध घरेलू खुशहाली से नहीं है। यह एक अंधरुनी बीमारी है।



हिस्टीरिया के दौरे मस्तिष्क में शार्ट सर्किटिंग (Short Circuting) से आते हैं। यह मिर्गी के दौरे नहीं हैं जो ब्रेन में अपने आप करंट बढ़ने से आते हैं। रोगी यह लक्षण खुद नहीं करता है।

कुछ रोगियों की बीमारी का विवरण –

1. एक शुशिक्षित महिला के पति ने अचानक सन्यास लेने के बाद उस महिला को हिस्टीरिया के दौरे आना शुरू हो गये।
2. एक महिला के दो बेटे है, दोनों को ही अपनी अपनी नौकरियों के कारण अपने शहर से बाहर जाना पड़ा इस तनाव से उस महिला को हिस्टीरिया के दौरे आना शुरू हो गये।
3. एक महिला को उसका बात बात पर पति द्वारा गुस्सा करता तथा भला बुरा कहता था इससे उसे हिस्टीरिया के दौरे आना शुरू हो गये।

4. एक महिला को उसकी सास द्वारा बात बात पर उसके घर वालों को भला बुरा कहना तथा डाटने पर उसे हिस्टीरिया के दौरे आना शुरू हो गये।

5. एक रोगी द्वारा उसके पति ने अपने माँ बाप के घर लंबे समय तक नहीं जाने देने के कारण उसको हिस्टीरिया के दौरे आना शुरू हो गये।

6. एक 15 वर्ष का 10 कक्षा का विद्यार्थी बेहोशी के दौरों से परामर्श करने आया था।

यह दौरे उसको ठीक 11 बजकर 30 मिनट पर आते थे और वह कुछ मिनट से लेकर घंटों तक बेहोश पड़ा रहता था। रोगी का ई.ई.जी. तथा एम. आर.आई. नार्मल था क्योंकि रोगी को पिछले 2 – 3 साल से बार बार सिरदर्द, पेट दर्द और बेहोशी के दौरों की समस्या बीच बीच में हो रही थी और परीक्षा आने के पहले ज्यादा होती थी तो ऐसा लगता था कि रोगी परीक्षा के तनाव से यह लक्षण हो रहे हों। इस रोगी का झाड़ाफूँकी और भूत-प्रेत का उपचार हो रहा था। एक साइकोलॉजिस्ट से वार्तालाप के दौरान बच्चे ने बताया कि उसको 24 घंटे साधू बाबा दिखते रहते हैं और पढाई, परीक्षा से ज्यादा इस जादू टोने से डर गया है। रोगी को घड़ी देखकर जो दौरे आते थे उसमें भी शायद उसको बाबा दिखते थे। जब कमरे से घड़ी को अलग कर दी गई और माता पिता को यह समझा दिया गया कि बाबाओं के चक्कर न लगाये तो रोगी के दौरे ठीक हो गये। डॉ. वर्मा ने परीक्षण के दौरान यह सोचा था कि बच्चे को पढाई के कारण मानसिक तनाव ज्यादा है इस कारण इसको दौरे आ रहे हैं। परंतु साइकोलॉजिस्ट ज्यादा सही जानकारी पर पहुँच पाया। एक साइकोलॉजिस्ट मानसिक तनाव का ज्यादा अच्छा विश्लेषण कर पाता है।

उचपार – (Treatment)

उपचार का प्रमुख अंग है

1. हल्का व्यायाम करना, नींद पूरी लेना, अपने विचारों पर विचार करना, प्रसन्नचित रहना तथा सकारात्मक विचारों को ही दिमाग में आने देना, ध्यान (मेडीटेशन Meditation)

2. दवाइयों का उपयोग –

इस बीमारी में जो दवायें दी जाती हैं उनसे नींद आ सकती है पर यह दवायें नींद या नशे की नहीं होती हैं तथ रोगी को सुलाने के लिये नहीं दी जाती हैं। इन दवाओं से ब्रेन के कुछ कैमीकल्स (Chemicals) बदल दिये जाते हैं। जिनकी कमी मानसिक तनाव से होती है। 70% रोगी यह सोचते हैं कि दवाइयों लेने से उन्हें दवायें लेने की आदत पड़ जायेगी यह भी एक गलत धारणा है। रोगी को यह दवायें पूरी मात्रा में 3 से 6 महीने तक लेनी चाहिये। अगर दवाइयों के संबंध में कोई शंका हो तो चिकित्सक से समाधान करवायें।

3. परिवार का सहयोग (Family Support) -

इस रोग में परिवार का सहयोग अवाश्यक है। अगर परिवार का कोई एक सदस्य रोगी के हर लक्षण पर अत्यधिक ध्यान देता है, बार बार दवाइयों का सेवन कराता है, एक के बाद एक डाक्टर बदलता जाता है तथा यह भावना रखता है कि डाक्टर बीमारी को समझ नहीं पा रहे हैं तो रोगी के लक्षण ज्यादा होते हैं। चिकित्सक का यह कर्तव्य है कि परिवारजनों को यह जानकारी दे कि रोगी के लक्षणों को कितना अनदेखा करें। परिवार के सहयोग के बिना हिस्टीरिया का रोग ठीक करना मुशकिल है।

4. मानसिकता में परिवर्तन लाने के उपाय

1. रोगी पहले अपनी **मानसिक बेदना को समझे**। उसे किस चीज या बात से तनाव हो रहा है, वही को सास की कौन सी बात पसंद नहीं आ रही है, विद्यार्थी को किस विषय में परेशानी जा रही है, आदि आदि।
2. रोगी अपने **व्यवहार को समझे**, रोगी क्यों चाहता है कि सारे घर या परिवार के लोग उसकी बात को सुनें और उसके अनुरूप चलें। रोगी क्यों चाहता है कि अन्य व्यक्ति बदले। जब तक हम अपने को नहीं बदलेंगे हम दूसरों को नहीं बदल सकते हैं।
3. रोगी अपने विचारों पर ध्यान दे, कि क्या वह दूसरों से बहुत अपेक्षाएं रखता है। क्या वह छोटी छोटी बातों को बड़ा चड़ा देता है। क्या वह पुरानी कही हुई बातों को बार बार सोचता है और परेशान होता है।
4. क्या रोगी दूसरों से अपेक्षाएं करता है वह उनको बता देता है जैसे कि – पति समय पर घर आये, छुट्टी के दिन घूमने जाये, घर में बच्चों को पढ़ाये, घर के कुछ कामों में हाथ बटायें।
5. क्या आपकी धारणाएँ सही हैं?
6. इस रोग का इलाज तभी संभव है जब आप अपना दृष्टिकोण बदलेंगे, संकीर्ण विचारों की जगह मुक्त विचार लायेंगे, सहनशक्ति तथा धैर्य को बढ़ायेंगे, विचारों को सकारात्मक करेंगे, प्रसन्नचित रहेंगे तथा अपने अंदर की बेदना, चिंता, डर व परेशानियों को अपने परिवार के अन्य लोगों के साथ बैठेंगे।
7. समस्याओं में समस्याएँ नहीं उनका समाधान ढूँढ़ें।
8. अपने आप को दूसरे लोगों के स्थान पर रखकर देखें तथा उनके दृष्टिकोण से परिस्थिति को समझें।
9. जिस परिस्थिति से आप गुजर रहे हैं उससे कई और व्यक्ति और भी गुजरे हैं, जिस समस्या में आप हैं उस समस्या में अन्य लोग भी हो सकते हैं तथा जो अपेक्षाएँ आप अन्य लोगों से रखते हैं अन्य व्यक्ति भी आप से कुछ अपेक्षाएँ रखते होंगे जरा इस बात पर भी विचार करें।

10. अपनी चिंता, दुख एवं डर आदि को व्यक्त करना सीखिये। अन्य व्यक्ति तब ही आपको समझेगा जब कि आप उसको समझायेंगे। अपने आप को व्यक्त करने से 50 प्रतिशत तनाव, दुख, डर कम हो जाता है। इसको आप करके देखें।

हिस्टीरिया के रोगी के ठीक होने की संभावना –

1. इस रोग के 30 से 50% रोगी ही ठीक हो पाते हैं। बीमारी ठीक ना होने के प्रमुख कारण निम्नलिखित हैं –

- लंबे समय की बीमारी। रोगी को अगर तनाव की बीमारी है, उदासीनता रहती है, अत्यधिक चिड़चिड़ाहट और गुस्सा आता है, रोगी अपने आपको बीमार समझता है अथवा उसको मन में यह शक है कि उसे कोई गंभीर बीमारी है तो दौरे लंबे समय तक चल सकते हैं। अगर रोगी को यह लगता है कि उसकी बीमारी उसके नियंत्रण में नहीं है तो भी दौरे बार बार आते हैं।
- मस्तिष्क और शरीर के आपसी प्रभाव को नहीं समझना।
- परिवार के किसी भी एक सदस्य का बीमारी के साथ बहते रहना।
- 90 प्रतिशत रोगियों को हिस्टीरिया के अटैक किसी कारण से आते हैं। जबकि 90 प्रतिशत रोगी कहते हैं कि उन्हें बिना कारण ही यह अटैक आ गये हैं। यह कारण जैसे – आपसी मतभेद आदि हैं।
- दवाइयों पूरे समय तक ना लेना। जो रोगी या परिवार के सदस्य यह समझ लेते हैं कि यह बीमारी मानसिक बेदना से है तथा उस बेदना का हल निकालने की कोशिश करते हैं उन रोगियों में सुधार आने की संभावना ज्यादा रहती है।

Reference:

- The etiology of psychogenic Non – Epileptic seizures: Toward a biopsychosocial model; Markus Reuber : Neurol clinic, 27: 2009

दौरों की स्थितियां या वातावरण
(Predisposition)

तनाव व्यक्त न कर पाना
पशोपेश की स्थिति में रहना
जबाब न दे पाना
मन की बात का पूरा न होना
शारीरिक कमजोरी
मानसिक कमजोरी
मानसिक क्षमता में कमी
संतान न होना
सिर्फ लड़कियां होना

दौरों को बढ़ाने
वाले कारण
**(Precipitating
Factors)**

तनाव
तनाव पूर्ण माहौल
शादी
शादी न होना
आपसी मतभेद
कोई शारीरिक
बीमारी
मानसिक परेशानी
पारिवारिक माहौल

दौरों का बार बार होना
**(Perpetuating
Factors)**

गुस्सा, चिंता, तनाव, अपने
को बीमार समझना, पुरानी
बातें सोचना

