

# व्यग्रता को समझना

चिंतित होना या घबराहट महसूस करना रोजमर्रा के जीवन का आम हिस्सा है। हर कोई समय-समय पर झल्लाता है या चिंता महसूस करता है। हल्की से मध्यम व्यग्रता आपको अपने ध्यान, ऊर्जा और प्रेरणा को केंद्रित करने में मदद कर सकती है। यदि व्यग्रता गंभीर है, तो आपको असहायता, भ्रम और अत्यधिक चिंता की भावनाएँ हो सकती हैं जो कि भयभीत करने वाली घटना की वास्तविक गंभीरता या संभावना के अनुपात से कम होती हैं। अत्यधिक व्यग्रता जो दैनिक जीवन में बाधा डाले वह आम नहीं है। इस प्रकार की व्यग्रता किसी व्यग्रता संबंधी विकार का लक्षण हो सकती है, या यह डिप्रेशन जैसी किसी अन्य समस्या का लक्षण हो सकती है।

व्यग्रता से शारीरिक और भावनात्मक लक्षण उत्पन्न हो सकते हैं। कोई विशिष्ट स्थिति या भय थोड़े समय के लिए इनमें से कुछ या सभी लक्षण उत्पन्न कर सकते हैं। उस स्थिति के बीत जाने पर लक्षण अक्सर दूर हो जाते हैं।

व्यग्रता के शारीरिक लक्षणों में निम्न शामिल हैं:

- थरथराहट, फड़कन या कंपन
- गले या छाती में भारीपन महसूस होना
- सांस फूलना या दिल तेजी से धड़कना
- सिर में हल्कापन या चक्कर आना
- पसीना आना या हाथ ठंडे, चिपचिपे होना
- आशंकित महसूस होना
- मांसपेशियों में तनाव, दर्द या पीड़ा (माइलजिया)
- अत्यधिक थकान
- नींद संबंधी समस्याएं, जैसे नींद आने में या सोये रहने में असमर्थता, जल्दी जागना, या बेचैनी (जागने पर आराम महसूस न होना)

व्यग्रता मस्तिष्क के उस हिस्से को प्रभावित करती है जो आपके संवाद करने के तरीके को नियंत्रित करने में मदद करता है। इससे खुद को रचनात्मक रूप से व्यक्त करना या रिश्तों को प्रभावी ढंग से निभाना कठिन हो जाता है। व्यग्रता के भावनात्मक लक्षणों में निम्न शामिल हैं:

- बेचैनी, चिड़चिड़ापन, या तनावग्रस्त या उत्तेजना महसूस होना
- अत्यधिक चिंता करना
- डर लगना कि कुछ बुरा होने वाला है, या बर्बाद महसूस करना
- ध्यान केंद्रित करने में असमर्थता, या ऐसा महसूस होना कि आपको कुछ भी याद नहीं है



## व्यग्रता संबंधी विकार

व्यग्रता संबंधी विकार तब होते हैं जब लोगों में शारीरिक और भावनात्मक दोनों लक्षण होते हैं। व्यग्रता संबंधी विकार उस व्यक्ति के दूसरे लोगों के साथ घुलने-मिलने में तरीके में बाधा डालते हैं और दैनिक गतिविधियों को प्रभावित करते हैं। पुरुषों की तुलना में महिलाओं में व्यग्रता संबंधी विकारों की समस्या होने की संभावना दुगुनी होती है। व्यग्रता संबंधी विकारों के उदाहरणों में पैनिक अटैक, दुर्भ्रंति और सामान्यीकृत व्यग्रता संबंधी विकार शामिल हैं।

अक्सर व्यग्रता संबंधी विकारों का कारण ज्ञात नहीं होता है। व्यग्रता संबंधी विकार से पीड़ित कई लोगों का कहना है कि उन्होंने जीवन भर घबराहट और चिंता महसूस की है। यह समस्या किसी भी आयु में हो सकती है। जिन बच्चों के माता-पिता में से कम से कम एक का डिप्रेशन का निदान हुआ है, उनमें अन्य बच्चों की तुलना में व्यग्रता संबंधी विकार होने की संभावना दोगुनी से अधिक होती है।

व्यग्रता संबंधी विकार अक्सर अन्य समस्याओं के साथ आते हैं, जैसे कि:

- मानसिक स्वास्थ्य समस्याएं, जैसे डिप्रेशन।
- नशीले पदार्थों का उपयोग
- शारीरिक समस्या, जैसे हृदय या फेफड़ों की बीमारी। व्यग्रता संबंधी विकार का निदान होने से पहले संपूर्ण चिकित्सा परीक्षण आवश्यक हो सकता है।



## पैनिक अटैक्स

पैनिक अटैक बिना किसी स्पष्ट कारण के या जब कोई खतरा भी न हो तब अत्यधिक चिंता या तीव्र भय की अचानक होने वाली भावना है। पैनिक अटैक्स आम हैं। वे कभी-कभी स्वस्थ लोगों को भी होते हैं। पैनिक अटैक्स आमतौर पर केवल कुछ मिनटों तक ही रहते हैं, लेकिन कोई अटैक लंबे समय तक भी चल सकता है। और कुछ लोगों के मामले में, अटैक के दौरान व्यग्रता तेजी से बदतर हो सकती है।

लक्षणों में मरने या खुद पर नियंत्रण खोने की भावनाएं, तेजी से सांस लेना (हाइपरवेंटिलेशन), हाथों या होठों का सुन्न होना या झुनझुनी आना और दिल का तेजी से धड़कना शामिल हैं। आपको चक्कर आ सकते हैं, पसीना आ सकता है या कंपन महसूस हो सकता है। अन्य लक्षणों में सांस लेने में परेशानी, सीने में दर्द या जकड़न और दिल की अनियमित धड़कन शामिल हैं। ये लक्षण अचानक और बिना किसी चेतावनी के उत्पन्न होते हैं।

कभी-कभी पैनिक अटैक के लक्षण इतने तीव्र होते हैं कि व्यक्ति डरता है कि उसे दिल का दौरा पड़ रहा है। पैनिक अटैक के कई लक्षण अन्य बीमारियों के साथ भी दिख सकते हैं, जैसे हाइपरथायरायडिज्म, कोरोनरी धमनी रोग या क्रॉनिक ऑब्सट्रक्टिव पल्मनरी डिजीज (Chronic Obstructive Pulmonary Disease, COPD)। व्यग्रता संबंधी विकार का निदान होने से पहले संपूर्ण चिकित्सा परीक्षण आवश्यक हो सकता है।

जिन लोगों को बार-बार आकस्मिक पैनिक अटैक्स आते हैं और वे इन अटैक्स के बारे में चिंता करते हैं, उन्हें पैनिक डिसऑर्डर से ग्रस्त कहा जाता है।



## दुर्भूति

दुर्भूति अत्यधिक और अतार्किक डर होता है जो दैनिक जीवन में बाधा डालता है। दुर्भूति से पीड़ित लोगों में ऐसे डर होते हैं जो वास्तविक खतरे की तुलना में कहीं ज्यादा होते हैं, और वे उन्हें नियंत्रित नहीं कर पाते हैं।

फोबिया होना आम है और यह कभी-कभी अन्य स्थितियों के साथ मौजूद होता है, जैसे पैनिक डिसऑर्डर या टॉरेंट विकार। अधिकांश लोग उस स्थिति या वस्तु को टालकर दुर्भूति का सामना करते हैं जिसके कारण उन्हें घबराहट होती है (अवॉयडन्स बिहेवियर)।

दुर्भूति विकार तब होता है जब टालमटोल का व्यवहार इतना बढ़ जाता है कि यह आपकी दैनिक गतिविधियों में भाग लेने की क्षमता में हस्तक्षेप करता है। दुर्भूति विकारों के 3 मुख्य प्रकार हैं:

- अकेले होने का या ऐसे सार्वजनिक स्थानों पर होने का डर जहां मदद उपलब्ध नहीं हो सकती है या जहाँ से बचना असंभव है (एगोराफोबिया)
- ऐसी परिस्थितियों का भय जहां उस व्यक्ति को दूसरों की आलोचना का सामना करना पड़ सकता है (सामाजिक दुर्भूति)
- विशिष्ट चीजों का भय (विशिष्ट दुर्भूति)

दुर्भूति का इलाज किया जा सकता है ताकि भय और चिंता की भावनाओं को कम करने में मदद हो। यदि आपको लगे कि आप में व्यग्रता के लक्षण हैं तो अपने डॉक्टर से बात करें।



**नाजुक स्थितियों में समर्थन जब भी आपको इसकी आवश्यकता हो**  
अतिरिक्त नाजुक सहायता संसाधनों और जानकारी के लिए विजिट करें  
[optumwellbeing.com/criticalsupportcenter](https://optumwellbeing.com/criticalsupportcenter)

लेखक: Healthwise कर्मचारी

Medical Review: William H. Bland Jr. MD, FACEP, Emergency Medicine, Kathleen Romito MD, Family Medicine, Adam Husney MD, Family Medicine, David Messenger MD

# Optum

इस कार्यक्रम का उपयोग आपातकालीन या तत्काल देखभाल आवश्यकताओं के लिए नहीं किया जाना चाहिए। किसी आपात स्थिति में, स्थानीय आपातकालीन सेवाओं के फ़ोन नंबर पर कॉल करें या निकटतम दुर्घटना एवं आपातकालीन विभाग में जाएँ। यह कार्यक्रम किसी डॉक्टर या पेशेवर द्वारा की जाने वाली देखभाल की जगह नहीं ले सकता। हो सकता है कि यह कार्यक्रम और इसके भाग सभी स्थानों पर उपलब्ध न हो, और कवरेज अपवाद और सीमाएँ लागू हो सकती हैं।

© 2024 Optum, Inc. सर्वाधिकार सुरक्षित। WF12836817 143182-022024 OHC