मनःश्रान्ति या मनोस्नायुदौर्बल्य (Neurasthenia)

Beard नामक अमेरिकन चिकित्सक ने मनःश्रान्ति पद का प्रयोग सर्वप्रथम 1880 में किया था जिसका अर्थ उन्होंने 'अत्यधिक थकान' बतलाया था। उनके अनुसार मनःश्रान्ति में मुख्य रूप से स्वाद का अभाव, भूल, पीड़ा आदि की प्रधानता होती है। मनोवैज्ञानिक दृष्टि से मनःश्रान्ति वह मानसिक असामान्यता है जो निरन्तर होने वाले संवेगात्मक तनावों के फलस्वरूप उत्पन्न होती है। इसमें व्यक्ति दीर्घकालीन मानसिक एवं शारीरिक थकान होने के कारण अत्यधिक चिड़चिड़ा, एवं सुस्त हो जाता है। उसकी विचार-श्रृंखला भी प्रभावित हो जाती है और वह हमेशा थकान का अनुभव करता है। सामान्यतः थकान तब उत्पन्न होती है जब व्यक्ति शारीरिक या मानसिक रूप से अत्यधिक परिश्रम करता है। जबकि मनःश्रान्ति रोग में थकान उत्पन्न होने का कारण रोगी का दूषित या अपूर्ण संवेगात्मक समायोजन या दीर्घकालीन संवेगात्मक तनाव होता है।

दूसरे शब्दों में — मनःश्रान्ति में अधिक कार्य के फलस्वरूप थकान उत्पन्न नहीं होती बल्कि दीर्घकालीन तनाव, कुंठा, निरुत्साहता एवं निराशा जो कि प्रेरणा को कम करती है तथा थकान के लक्षण को जन्म देती है। मनःश्रान्ति को उत्पन्न करती है।

मनःश्रान्ति के लक्षण (Symptom of Asthenic Reaction Neurasthenia)

मनःश्रान्ति के प्रमुख लक्षण निम्नांकित हैं —

→ थकान (Fatigue) — मनःश्रान्ति का प्रमुख लक्षण थकान है। यह थकान मानसिक होती है तथा सामान्य थकान से इसलिए भिन्न होती है कि निरन्तर आराम करने के बाद भी समाप्त नहीं होती और न ही इसकी उत्पत्ति अत्यधिक कार्य करने के फलस्वरूप होती है। इसके रोगी रात भर गहरी निद्रा में सोते हैं, और सुबह उठने पर भी थकान को महसूस करते रहते हैं।

→ सिर-दर्द (Headache) — मनःश्रान्ति के रोगी में हमेशा सिर-दर्द बना रहता है जिस कारण रोगी काफी बेचैन तथा उसकी आँखें, थकी एवं बोझिल दिखती हैं।

NOTES

Scanned with CamScanner

VK 46 • 319-046

15 NOVEMBER FRIDAY

APPOINTMENTS

→ उदासी (Sadness) — मनःश्रान्ति का रोगी निरन्तर थकान, सिर दर्द, से पीड़ित होने के कारण बाह्य पर्यावरण के प्रति उदासीन हो जाता है एवं किसी कार्य में रुचि नहीं होती और वह निराश रहता है

→ अपच (Indigestion) — इस प्रकार के रोगी की पाचन शक्ति कमजोर हो जाती है, उसे भूख नहीं लगती तथा अपच की शिकायत बनी रहती है कुछ रोगियों में जी मिचलाने या उल्टी की भी शिकायत रहती है

→ अनिद्रा (Insomnia) — ऐसे रोगियों में अनिद्रा के लक्षण भी होते हैं वे शान्तिपूर्वक सो नहीं पाते हैं और यदि सोने के कुछ घण्टे बाद जाग जाये तो पुनः सो नहीं पाते हैं

→ स्वार्थी एवं आलस्य (Selfishness & Idleness) — ऐसे रोगी स्वार्थी होते हैं, जो सिर्फ अपने बारे में ही सोचते हैं साथ ही ये आलसी भी होते हैं ये किसी भी कार्य को नहीं करना चाहते हैं कई दिनों तक स्नान न करना, कपड़े न बदलना आदि जैसी शिकायत इन रोगियों में होती है

→ दर्द (Pain) — रोगी को कभी सिर में, कभी पेट में, कभी पैर में, कमर आदि में दर्द का अनुभव होता रहता है

→ अन्य लक्षण (Other symptoms) — इस प्रकार के रोगियों में अन्य लक्षण भी पाये जाते हैं जैसे - ये बड़े नाजुक मिजाज के होते हैं जरा सा मौसम परिवर्तन हुआ कि इन्हें सर्दी - जुकाम हो जाता है ये आसानी से घबरा जाते हैं। अपने स्वास्थ्य को लेकर अत्यधिक चिंतित रहते रहते हैं

इसप्रकार मनःश्रान्ति के रोगियों में अनेक लक्षण देखे जा सकते हैं। परन्तु इसका कोई शारीरिक आधार नहीं होता है

NOTES

मनःश्रान्ति के कारण (Etiology of Neurasthenia)

विशेषज्ञों ने मनःश्रान्ति के निम्नांकित कारण बतलाये हैं —

→ अति परिश्रम (Over work) — कुछ मनोवैज्ञानिक इस रोग का कारण अधिक परिश्रम मानते हैं, परन्तु आधुनिक मनोवैज्ञानिक इससे सहमत नहीं हैं, क्योंकि रोगियों में बिना कार्य के भी थकान के लक्षण उत्पन्न हो जाते हैं।

→ वंशानुक्रम (Heredity) — कुछ मनोवैज्ञानिक इसका कारण वंशानुक्रम को मानते हैं। परन्तु इसका कोई प्रमाण नहीं है।

→ दुर्बल केन्द्रीय तंत्रिका तंत्र — कुछ मनोवैज्ञानिकों का मानना है कि मनःश्रान्ति का कारण कमजोर केन्द्रीय तंत्र है जिसके कारण व्यक्ति में आलस्य, थकान, विषाद आदि लक्षण उत्पन्न हो जाते हैं परन्तु अध्ययनों से पता चला है कि ये लक्षण सबल केन्द्रीय तंत्रिका तंत्र वाले लोगों में भी उत्पन्न होते देखा गया है।

→ लैंगिक दोष (Sexual Perversion) — फ्रायड के अनुसार विभिन्न लैंगिक विकृतियों जैसे — हस्तमैथुन, समलैंगिकता आदि से व्यक्ति में थकावट, अन्तर्द्वन्द्व तथा अपराध भाव का जन्म होता है, जो मनःश्रान्ति को उत्पन्न करने में सहायक होता है।

→ कष्टदायक परिस्थिति से बचने की इच्छा — Wolf का मानना है कि मनःश्रान्ति का कारण व्यक्ति की कष्टदायक परिस्थिति से बचने की इच्छा है। व्यक्ति जब अपने अप्रिय परिस्थिति में समायोजन नहीं कर पाता है, तो इससे बचने का प्रयास करता है। फलस्वरूप उसमें मनःश्रान्ति के लक्षण उत्पन्न हो जाते हैं।

→ मानसिक अशांति (Mental Disturbance) — मानसिक अशांति से भी व्यक्ति में थकावट के भाव उत्पन्न हो जाते हैं और व्यक्ति खुद को हमेशा थका-थका सा महसूस करता है।

Scanned with CamScanner

→ अन्तर्मुखी व्यक्तित्व (Introvert Personality) — कुछ मनोवैज्ञानिकों का यह मानना है कि मनःश्रान्ति रोग अन्तर्मुखी व्यक्तित्व वाले लोगों में अधिक होता है क्योंकि इस रोग से अंतर्मुखी व्यक्तित्व के गुणों की रक्षा होती है क्योंकि इससे रोगी स्वार्थी, आरामपसंद, एवं आलसी हो जाता है, और बाह्य क्रियाकलापों से खुद को बचा लेता है।

→ एडलर, युंग, कुलमान आदि मनोवैज्ञानिकों ने हीनता एवं सामाजिक असुरक्षा को भी इस रोग के उत्पत्ति का कारण माना है।

→ संवेगात्मक तनाव (Emotional Tension) — मनःश्रान्ति रोग के उत्पन्न होने का एक कारण संवेगात्मक तनाव भी है क्योंकि व्यक्ति जब तनाव की स्थिति में रहता है तो उसमें मानसिक थकान उत्पन्न हो जाते हैं और जब यह स्थिति लंबे समय तक बनी रहती है तो मनःश्रान्ति का विकास हो जाता है।

→ पूर्व निहित एवं तात्कालिक कारण — Coleman के अनुसार मनःश्रान्ति के पूर्व निहित कारण में दोषपूर्ण व्यक्तित्व विकास तथा तात्कालिक कारण में वर्तमान जीवन की तीव्र व दबावपूर्ण स्थितियों को सम्मिलित किया जा सकता है।

मनःश्रान्ति का उपचार (Treatment of Neurasthenia)

मनःश्रान्ति के रोगियों का उपचार थोड़ा कठिन होता है, क्योंकि इसमें समय अधिक लगता है और रोगी चूँकि आत्म-केन्द्रित होता है, वह चिकित्सकों के निर्देशों पर या तो ध्यान नहीं देता या उनका पालन ही नहीं करता है।

इसकी चिकित्सा करने के लिए यह ध्यान देना चाहिए कि रोगी विश्राम करता रहे तथा अपनी शक्ति को व्यर्थ

Scanned with CamScanner

से नगर में रहें उसको उत्तेजनपूर्ण परिस्थितियों से अलग रखना चाहिए। रोगी को पौष्टिक भोजन देना चाहिए तथा किसी भी प्रकार के नशा से दूर रखना चाहिए। रोगियों को अनुकूल पर्यावरण में रखना चाहिए ताकि उनमें किसी प्रकार का उत्तेजन या तनाव उत्पन्न न हो। मनःभ्रान्ति के उपचार हेतु मुक्त साहचर्य प्रविधि, सैद्धान्तिक साक्षात्कार एवं मनोविश्लेषण आदि का प्रयोग भी किया जाता है।

मनःभ्रान्ति के उपचार हेतु औषधि का प्रयोग भी किया जाता है, जो रक्त में शर्करा की मात्रा को नियंत्रित करता है तथा रोगी के थकान, कुंठा, एवं अपराध भाव आदि को कम करने में सहायता करता है जिससे रोगी इस विकृति से मुक्त हो सकें।