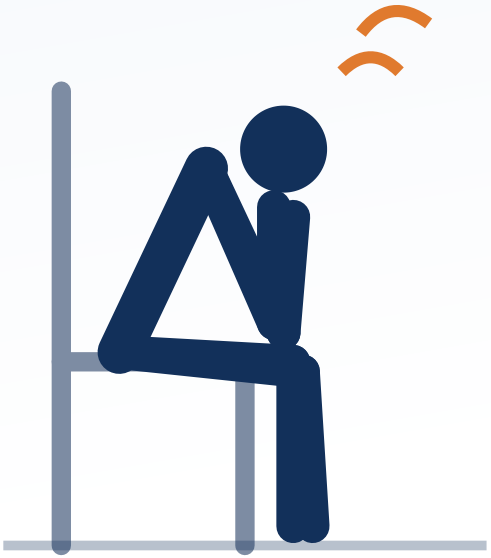
सोमैटिक सिम्पटम डिसऑर्डर (सोमैटाइज़ेशन)

तकलीफ़ असली, पर जांच नॉर्मल ?



डॉ. आनंद दिवाण

कंसल्टेंट न्यूरोलॉजिस्ट · वयस्क और बच्चे

दिमाग, रीढ़, नस और मांसपेशी रोग विशेषज्ञ

MBBS, DNB (Neurology) · MMC Reg. No. 88279

अपॉइंटमेंट के लिए स्कैन करें

हमारे क्लिनिक में इन बीमारियों का इलाज होता है

- मिर्गी, दौरे, झटके (एपिलेप्सी)
- लकवा (पैरालिसिस, स्ट्रोक)
- बार-बार सिरदर्द, माइग्रेन
- चक्कर आना, संतुलन बिगड़ना
- पार्किंसन, हाथ-पैर कांपना, धीमापन
- याददाश्त कम होना (डिमेंशिया)
- गर्दन और कमर दर्द, सायटिका, रीढ़ की समस्याएं
- हाथ-पैरों में झुनझुनी, जलन (न्यूरोपैथी)
- मांसपेशियों की कमज़ोरी
- दुर्घटना में सिर की चोट
- रात में नींद न आना
- बच्चों में दौरे, देर से चलना-बोलना, विकास में देरी

नारायणी हॉस्पिटल में एक ही छत के नीचे जांचें

EEG · वीडियो EEG · EMG / NCS · VEP · BERA · VNG (चक्कर की जांच) · CT ब्रेन · CSF जांच · सभी खून की जांचें

हर किसी को जांच की ज़रूरत नहीं होती। ज़रूरत होने पर कौन-सी और क्यों, यह डॉक्टर समझाते हैं।

सोमैटाइज़ेशन क्या है ?

कुछ लोगों को **असली, परेशान करने वाली शारीरिक तकलीफ़ें** होती हैं — दर्द, पेट की परेशानी, थकान, चक्कर, सुन्नपन — अक्सर सालों तक। वे कई डॉक्टरों के पास जाते हैं, कई जांचें कराते हैं, पर रिपोर्ट नॉर्मल आती हैं या तकलीफ़ को पूरी तरह नहीं समझातीं। तकलीफ़ की चिंता और उस पर लगने वाला समय बढ़ता जाता है।

तकलीफ़ असली है

यह **मन का वहम, बहाना या "नाटक" नहीं** है। दर्द और परेशानी असली हैं। ये दिमाग और शरीर के साथ काम करने के तरीके से पैदा होती हैं — और इनका इलाज हो सकता है।



मन और शरीर का रिश्ता

यह सबने महसूस किया है: डर से दिल की धड़कन तेज़, परीक्षा से पहले पेट में गुड़गुड़, तनाव से गर्दन अकड़ना। लंबा तनाव, चिंता या उदासी दिमाग में शरीर के संकेतों की "आवाज़" बढ़ा देते हैं, जिससे सामान्य संवेदनाएं भी दर्द या बीमारी लगने लगती हैं।

आम तकलीफ़ें

- दर्द — सिर, गर्दन, कमर, जोड़, छाती
- एसिडिटी, गैस, दस्त, कब्ज़
- थकान, कमज़ोरी
- चक्कर
- धड़कन, सांस फूलना
- झुनझुनी, सुन्नपन, जलन
- नींद न आना
- माहवारी और यौन समस्याएं

किसे होता है और क्यों बना रहता है

- महिलाओं में ज़्यादा; अक्सर 30 साल से पहले शुरू
- तनाव, चिंता, अवसाद, घर या काम की परेशानी और पुराने कठिन अनुभवों से जुड़ा
- छूत की बीमारी नहीं, और मरीज़ की गलती से नहीं होता

दुष्चक्र



इलाज का उद्देश्य इस चक्र को तोड़ना है।

फ़ंक्शनल न्यूरोलॉजिकल लक्षण

कभी-कभी दिमाग की बनावट ("हार्डवेयर") ठीक होते हुए भी उसके काम करने के तरीके ("सॉफ़्टवेयर") में गड़बड़ी होती है। इससे हो सकता है:

- हाथ, पैर या एक तरफ कमज़ोरी या सुन्नपन
- चलने में दिक्कत, कंपन या झटके
- बोलने में दिक्कत या आवाज़ चली जाना
- **दौरे जैसे दिखने वाले अटैक**, जो मिर्गी नहीं होते (डिसोसिएटिव दौरे)

न्यूरोलॉजिस्ट यह निदान सिर्फ़ नॉर्मल जांच से नहीं, बल्कि **जांच के ख़ास संकेतों** से करते हैं। नारायणी हॉस्पिटल में **वीडियो EEG** से डिसोसिएटिव दौरे और मिर्गी का फ़र्क पता चलता है, जिससे मिर्गी की बेवजह दवाओं से बचा जा सकता है। फ़िज़ियोथेरेपी और मनोचिकित्सा से ज़्यादातर लोगों में सुधार होता है।

निदान — और क्या नज़रअंदाज़ न करें

- एक भरोसेमंद डॉक्टर से पूरी जानकारी और जांच
- ज़रूरी जांच **एक बार**; नॉर्मल जांच बार-बार कराने से फ़ायदा नहीं, चिंता बढ़ती है
- चिंता और अवसाद की जांच — ये आम हैं और इनका इलाज है

ये नए लक्षण दिखें तो तुरंत डॉक्टर को दिखाएं

- बिना कोशिश वज़न घटना; बुखार
- उल्टी, मल या पेशाब में खून
- रात में नींद से जगाने वाला दर्द
- 50 साल के बाद नई तकलीफ़
- लगातार बढ़ती कमज़ोरी

इलाज

निदान को समझना

यह जानना कि तकलीफ़ असली है, खतरनाक नहीं और इलाज योग्य है — यही पहला कदम है।

एक नियमित डॉक्टर

हर कुछ हफ़्तों में तय मुलाकात — सिर्फ़ तकलीफ़ बढ़ने पर नहीं।

काउंसलिंग (CBT)

बातचीत वाली थेरेपी से तनाव संभालना और चिंता–तकलीफ़ का चक्र तोड़ना सीखते हैं।

ज़रूरत पर दवाएं

एमिट्रिप्टिलिन या डयूलोक्सेटिन जैसी कम खुराक की दवाएं दर्द कम करती हैं, नींद और मन ठीक करती हैं। इनकी **लत नहीं लगती**।

व्यायाम और दिनचर्या

रोज़ चलना, योग, सांस के व्यायाम, नियमित नींद; धीरे-धीरे काम और गतिविधियां शुरू करें।

क्या करें — और क्या न करें

ये करें

- एक ही डॉक्टर से इलाज लें और योजना मानें
- सारी तकलीफ़ें और चिंताएं डॉक्टर को बताएं
- रोज़ व्यायाम करें और दिनचर्या रखें
- परिवार और दोस्तों के साथ समय बिताएं; शौक रखें

ये न करें

- एक ही शिकायत के लिए डॉक्टर बदलते न रहें
- डॉक्टर की सलाह के बिना जांच न कराएं
- खुद से नींद की गोलियां, तेज़ दर्द-निवारक या टॉनिक न लें
- अकेले न रहें, शराब और तंबाकू का सहारा न लें
- इंटरनेट पर लक्षण बार-बार न खोजें

परिवार के लिए

- भरोसा करें कि तकलीफ़ असली है
- "सब तुम्हारे मन में है" या "तुम्हें कुछ नहीं हुआ" कहने से बचें
- बिस्तर पर आराम के बजाय सक्रिय रहने के लिए प्रोत्साहित करें
- प्रगति के छोटे कदमों की सराहना करें
- घर में तनाव और झगड़े कम करें

अगर खुद को नुकसान पहुंचाने के विचार आएं

तुरंत मदत लें। मुफ़्त राष्ट्रीय मानसिक स्वास्थ्य हेल्पलाइन **टेली-मानस : 14416** (24×7) पर फ़ोन करें, या नज़दीकी हॉस्पिटल जाएं।

याद रखें

- आपकी तकलीफ़ असली है — और इसका इलाज है।
- नॉर्मल रिपोर्ट अच्छी ख़बर है, गलती नहीं।
- एक डॉक्टर, नियमित मुलाकात, कम जांच।
- काउंसलिंग, व्यायाम और दिनचर्या असर करते हैं।
- सुधार धीरे-धीरे होता है — धैर्य रखें।

मेरे हफ़्ते के लक्ष्य

लक्ष्य (चलना, काम, दोस्तों से मिलना)	किया ?

अपॉइंटमेंट के लिए

सोमवार से शनिवार · रविवार बंद

नारायणी हॉस्पिटल

परामर्श, सभी जांचें और भर्ती

श्री वल्लभ नगर, होटल छान के पीछे, मुंबई नाका के पास, नाशिक 422009

परामर्श: सुबह 11 से दोपहर 3 · जांचें: सुबह 10 से शाम 5

हॉस्पिटल इमरजेंसी के लिए 24 घंटे खुला

☎ 0253 2224411

डॉ. आनंद दिवाण न्यूरोलॉजी क्लिनिक

शाम का परामर्श

11, यशिका प्लाज़ा, सत्यम स्वीट के पास, गोविंद नगर, नाशिक 422009

परामर्श: शाम 6 से रात 8

☎ 0253 2472111

अपॉइंटमेंट के लिए स्कैन करें

या WhatsApp पर बुक करें

83900 00385 · 93702 54026

WhatsApp केवल अपॉइंटमेंट के लिए है।

narayanihospitalfrontdesk@gmail.com

www.diwanneurology.com

और जानकारी ऑनलाइन

डॉ. आनंद दिवाण · MBBS, DCH, DNB (Pediatrics), DNB (Neurology), PGDDN · MMC Reg. No. 88279

यह पुस्तिका सामान्य जानकारी के लिए है; डॉक्टर की सलाह का विकल्प नहीं है। इमरजेंसी में नज़दीकी हॉस्पिटल जाएं।