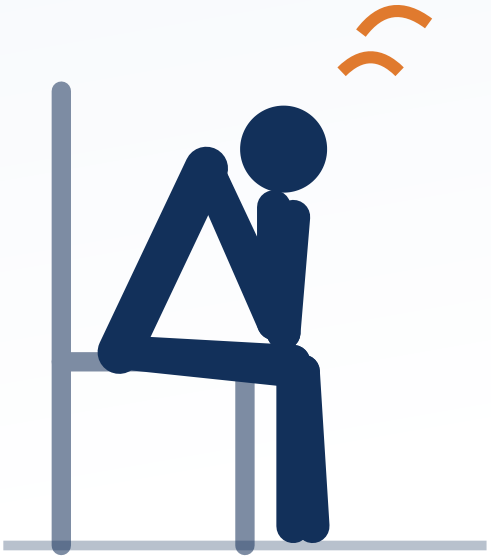
सोमॅटिक सिम्प्टम डिसऑर्डर (सोमॅटायझेशन)

# त्रास खरा, पण तपासण्या नॉर्मल ?




## डॉ. आनंद दिवाण

कन्सल्टंट न्यूरॉलॉजिस्ट · प्रौढ व लहान मुले

मेंदू, मणका, नसा व स्नायू विकार तज्ज्ञ

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


अपॉइंटमेंटसाठी स्कॅन करा

# आपल्या क्लिनिकमध्ये खालील आजारांवर उपचार होतात

- फिट / आकडी / झटके (एपिलेप्सी)
- अर्धांगवायू (पॅरालिसिस, स्ट्रोक)
- वारंवार डोके दुखणे, मायग्रेन
- चक्कर येणे, तोल जाणे
- पार्किन्सन, हात-पाय थरथरणे, हालचाली मंदावणे
- स्मरणशक्ती कमी होणे (डिमेन्शिया)
- मान व पाठदुखी, सायटिका, मणक्याचे विकार
- हात-पायांना मुंग्या येणे, जळजळ (न्यूरोपॅथी)
- स्नायूंची ताकद कमी होणे
- अपघातात मेंदूला मार लागणे
- रात्री झोप न येणे
- लहान मुलांमध्ये फिट येणे, उशिरा चालणे-बोलणे, वाढीतील अडचणी

## नारायणी हॉस्पिटलमध्ये एकाच छताखाली तपासण्या

EEG · व्हिडिओ EEG · EMG / NCS · VEP · BERA · VNG (चक्कर तपासणी) · CT ब्रेन · CSF तपासणी · सर्व रक्त तपासण्या

प्रत्येकाला तपासण्यांची गरज नसते. गरज असल्यास कोणती व का, हे डॉक्टर समजावून सांगतात.

# सोमॅटायझेशन म्हणजे काय ?

काही व्यक्तींना **खरे, त्रासदायक शारीरिक त्रास** असतात — दुखणे, पोटाचे त्रास, थकवा, चक्कर, बधिरपणा — बऱ्याचदा वर्षानुवर्षे. ते अनेक डॉक्टरांकडे जातात, अनेक तपासण्या करतात, पण रिपोर्ट नॉर्मल येतात किंवा त्रासाचे पूर्ण स्पष्टीकरण देत नाहीत. त्रासाविषयीची काळजी व त्यावर जाणारा वेळ वाढत जातो.

### त्रास खरा आहे

हा **मनाचा खेळ, ढोंग किंवा "नाटक" नाही**. वेदना व त्रास खरे आहेत. मेंदू व शरीर एकत्र कसे काम करतात त्यातून ते निर्माण होतात — आणि त्यावर उपचार होऊ शकतात.



# मन व शरीर यांचा संबंध

हे सर्वांनी अनुभवले आहे: भीतीने छातीत धडधड, परीक्षेपूर्वी पोटात गोळा, तणावाने मान आखडणे. दीर्घकाळचा ताण, काळजी किंवा उदासी यामुळे मेंदू शरीराकडून येणाऱ्या संदेशांचा "आवाज" वाढवतो, आणि सामान्य संवेदनाही वेदना किंवा आजार वाटू लागतात.

## नेहमी आढळणारे त्रास

- दुखणे — डोके, मान, पाठ, सांधे, छाती
- ॲसिडिटी, गॅस, जुलाब, बद्धकोष्ठता
- थकवा, अशक्तपणा
- चक्कर
- धडधड, धाप लागणे
- मुंग्या, बधिरपणा, जळजळ
- झोप न लागणे
- मासिक पाळी व लैंगिक तक्रारी

# कोणाला होतो व का टिकतो

- स्त्रियांमध्ये जास्त; बहुधा ३० वर्षांपूर्वी सुरू होतो
- ताण, चिंता, नैराश्य, कौटुंबिक किंवा कामाच्या अडचणी व भूतकाळातील कठीण अनुभव यांच्याशी संबंधित
- संसर्गजन्य नाही, व रुग्णाच्या चुकीमुळे होत नाही

## दुष्टचक्र




उपचाराचा उद्देश हे चक्र तोडणे हा आहे.

# फंक्शनल न्यूरॉलॉजिकल त्रास

कधीकधी मेंदूची रचना ("हार्डवेअर") नॉर्मल असूनही त्याच्या कार्यपद्धतीत ("सॉफ्टवेअर") बिघाड होतो. यामुळे होऊ शकते:

- हात, पाय किंवा एका बाजूला कमजोरी किंवा बधिरपणा
- चालण्यात अडचण, थरथर किंवा झटके
- बोलण्यात अडचण किंवा आवाज जाणे
- **फिटसारखे दिसणारे झटके**, पण एपिलेप्सी नसलेले (डिसोसिएटिव्ह झटके)

न्यूरॉलॉजिस्ट हे निदान फक्त नॉर्मल तपासण्यांवरून नव्हे, तर **तपासणीतील विशिष्ट लक्षणांवरून** करतात. नारायणी हॉस्पिटलमधील **व्हिडिओ EEG** मुळे डिसोसिएटिव्ह झटके व एपिलेप्सी यातील फरक कळतो, त्यामुळे एपिलेप्सीची अनावश्यक औषधे टाळता येतात. फिजिओथेरपी व मानसोपचारांनी बहुतेकांना आराम मिळतो.

# निदान — व काय दुर्लक्षित करू नये

- विश्वासू डॉक्टरांकडून सविस्तर माहिती व तपासणी
- आवश्यक तपासण्या **एकदाच**; नॉर्मल तपासण्या पुन्हा पुन्हा केल्याने फायदा नाही, काळजी वाढते
- चिंता व नैराश्याची तपासणी — हे सामान्य असून त्यावर उपचार होतात

## ही नवी लक्षणे दिसल्यास लगेच डॉक्टरांना भेटा

- न ठरवता वजन कमी होणे; ताप
- उलटी, शौच किंवा लघवीत रक्त
- रात्री झोपेतून जाग आणणारी वेदना
- ५० वर्षांनंतर नवीन त्रास
- सतत वाढत जाणारी कमजोरी

# उपचार

### निदान समजून घेणे

त्रास खरा आहे, धोकादायक नाही व त्यावर उपचार होतो — हे समजणे हीच पहिली पायरी.

### एकच नियमित डॉक्टर

दर काही आठवड्यांनी ठरवून भेट — फक्त त्रास वाढल्यावरच नव्हे.

### समुपदेशन (CBT)

बोलण्याच्या उपचाराने ताण हाताळणे व काळजी–त्रास चक्र तोडणे शिकता येते.

### गरजेनुसार औषधे

ॲमिट्रिप्टिलिन किंवा ड्युलोक्सेटिनसारखी कमी डोसची औषधे वेदना कमी करतात, झोप व मनःस्थिती सुधारतात. यांची **सवय लागत नाही**.

### व्यायाम व दिनचर्या

रोज चालणे, योग, श्वसनाचे व्यायाम, नियमित झोप; हळूहळू काम व इतर उपक्रम सुरू करा.

# काय करावे — व काय करू नये

## हे करा

- एकाच डॉक्टरांकडे उपचार घ्या व योजना पाळा
- सर्व त्रास व काळज्या डॉक्टरांना सांगा
- रोज व्यायाम करा व दिनचर्या पाळा
- कुटुंब व मित्रांसोबत वेळ घालवा; छंद जोपासा

## हे करू नका

- एकाच तक्रारीसाठी डॉक्टर बदलत राहू नका
- डॉक्टरांच्या सल्ल्याशिवाय तपासण्या करू नका
- स्वतःहून झोपेच्या गोळ्या, तीव्र वेदनाशामके किंवा टॉनिक घेऊ नका
- एकटे राहू नका, दारू व तंबाखूचा आधार घेऊ नका
- इंटरनेटवर लक्षणे पुन्हा पुन्हा शोधू नका

# कुटुंबीयांसाठी

- त्रास खरा आहे यावर विश्वास ठेवा
- "सगळं तुझ्या मनात आहे" किंवा "तुला काहीच झालेलं नाही" असे म्हणणे टाळा
- अंथरुणावर पडून राहण्याऐवजी हालचालीस प्रोत्साहन द्या
- प्रगतीच्या छोट्या पावलांचे कौतुक करा
- घरातील ताण व वाद कमी करा

### स्वतःला इजा करण्याचे विचार येत असल्यास

लगेच मदत घ्या. मोफत राष्ट्रीय मानसिक आरोग्य हेल्पलाइन **टेली-मानस : 14416** (२४×७) वर फोन करा, किंवा जवळच्या हॉस्पिटलमध्ये जा.

# लक्षात ठेवा

- तुमचा त्रास खरा आहे — आणि त्यावर उपचार होतात.
- नॉर्मल रिपोर्ट ही चांगली बातमी आहे, चूक नाही.
- एक डॉक्टर, नियमित भेटी, कमी तपासण्या.
- समुपदेशन, व्यायाम व दिनचर्या उपयोगी ठरतात.
- सुधारणा हळूहळू होते — धीर धरा.

## माझी आठवड्याची उद्दिष्टे

| उद्दिष्ट (चालणे, काम, मित्रांना भेटणे) | केले ? |
|---|---|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

# अपॉइंटमेंटसाठी

सोमवार ते शनिवार · रविवारी बंद

## नारायणी हॉस्पिटल

**तपासणी, सर्व टेस्ट व ॲडमिशन**

श्री वल्लभ नगर, हॉटेल छानच्या मागे, मुंबई नाक्याजवळ, नाशिक ४२२००९

तपासणी: सकाळी ११ ते दुपारी ३ · टेस्ट: सकाळी १० ते सायं. ५

*हॉस्पिटल इमर्जन्सीसाठी २४ तास सुरू*

☎ **0253 2224411**

## डॉ. आनंद दिवाण न्यूरॉलॉजी क्लिनिक

**संध्याकाळची तपासणी**

११, यशिका प्लाझा, सत्यम स्वीटजवळ, गोविंद नगर, नाशिक ४२२००९

तपासणी: सायं. ६ ते रात्री ८

☎ **0253 2472111**

अपॉइंटमेंटसाठी स्कॅन करा

**किंवा WhatsApp वर बुक करा**

**83900 00385 · 93702 54026**

WhatsApp फक्त अपॉइंटमेंटसाठी आहे.

narayanihospitalfrontdesk@gmail.com

**www.diwanneurology.com**

अधिक माहिती ऑनलाइन

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

ही पुस्तिका सर्वसाधारण माहितीसाठी आहे; डॉक्टरांच्या सल्ल्याला पर्याय नाही. इमर्जन्सीमध्ये जवळच्या हॉस्पिटलमध्ये जा.