

# बारिश का मौसम और डिप्रेशन

डॉ. महेश परिमल

बचपन में पिताजी जब कहते कि आज बादल छाए हैं, हाथ-पांव में दर्द हो रहा है, तो हम उनकी बातें सुनकर हंसते। भला बादलों से हाथ-पांव का क्या सम्बंध? आज जब वही स्थिति हमारी है, तो समझ में आ रहा है कि पिताजी सही कहते थे।

बारिश भले ही न हो, बस बादल छाए रहें और दो-तीन दिन सूरज के दर्शन न हों, तो हमारे भी हाथ-पांव में दर्द शुरू हो जाता है। आखिर क्या सम्बंध है बादलों का हाथ-पांव से? आखिर बादलों के पास ऐसा क्या है, जिससे इंसान का मूड ही बदल जाता है? क्यों दिन भर सुस्ती लगती है? कुछ तो है, आइए इस पर विचार करें।

एक पति पत्नी से शिकायत कर रहा था कि बदली के इस मौसम में मुझे डर लगता है। इस मौसम में अगर कहीं बिजली चमके या बादल गरजे, तो मुझे भीतर से अकुलाहट होती है। लगता है कि अभी मुझे कुछ हो जाएगा। मैं उदास हो जाता हूँ। नकारात्मक विचार आने लगते हैं। छोटे-छोटे काम करने की भी इच्छा नहीं होती।

मानव एक संवेदनशील प्राणी है। हमारे आसपास होने वाली एक-एक घटना का असर हमारे मन पर पड़ता है। गर्मी में पारा चढ़ता है, तो हमारा गुस्सा भी बढ़ता है। कई बार जब हम ट्रैफिक में फंस जाते हैं, तब स्वयं पर काबू पाना मुश्किल हो जाता है। वहां से निकलने के बाद ज़बर्दस्त मानसिक थकान होती है। उसी तरह बदली का मौसम भी हमारे जीवन पर प्रभाव डालता है।

बारिश की बूंदें और गरजते हुए बादल, तमाम तरह की निराशाओं और हताशाओं को भगा देते हैं। लेकिन तस्वीर का एक दूसरा पहलू भी है। बरसात का यह मौसम कुछ लोगों को डिप्रेशन में भी ले जाता है। हाल ही में आई एक रिपोर्ट से पला चला है कि सावन-भादों के इन गुलाबी महीनों में अकेलापन, तनाव, बेचैनी और डिप्रेशन का शिकार होने वाले लोगों की संख्या अन्य महीनों के मुकाबले ज़्यादा



होती है। नई दिल्ली के अपोलो अस्पताल के मनोचिकित्सक डॉ. गौरव गुप्ता का कहना है कि मानसून यानी काले-काले बादलों, कड़कड़ाती बिजली और ठंडी हवाओं के इस मौसम का अपना ही लुत्फ है, लेकिन दिक्कत तब आती है, जब आप घर से स्कूल, ऑफिस या कॉलेज के लिए निकलते हैं और वहां आपको बस की लंबी लाइन, लेट होती ट्रेन, सड़कों पर भरे पानी, ट्रैफिक और न जाने किन-किन दिक्कतों का सामना करना पड़ता है। ऐसी स्थिति में हो सकता है कि आप बारिश का मज़ा लेना छोड़कर यह सोचने लगें कि काश, यह बारिश थमे और हम समय पर काम पर पहुंच सकें।

इन दिक्कतों के अलावा, यह मौसम उन लोगों के लिए ज़्यादा मुसीबत बनकर आता है, जो थकान, आलस, काम में मन न लग पाना, छोटी-छोटी बातों को लेकर तनाव में आ जाना जैसी दिक्कतों से गुज़रते हैं। कई लोग तो इतने परेशान हो जाते हैं कि डिप्रेशन तक के शिकार हो जाते हैं। अगर आप भी इन दिनों ऐसी किसी समस्या से दो चार हो रहे हैं तो ज़रूरी है कुछ बातों पर गौर करना।

उदासी के बादल, दुख के बादल, निराशा के बादल आदि उपमाएं तो दी जाती हैं पर सुख के बादल या फिर आनंद के बादल की उपमाएं पढ़ने को नहीं मिलती। हां, आशा की किरण अवश्य सुनने-पढ़ने को मिलता है। फिल्मों में भी जब नायक-नायिका उदास होते हैं, तो उस वातावरण को बदली से दिखाया जाता है। कितने ही चित्रकारों ने

बादलों के माध्यम से उदासी को दर्शाया है। इससे यह कहा जा सकता है कि बादलों का डिप्रेशन से कुछ न कुछ सम्बंध तो है।

मनोवैज्ञानिक इस बात पर तो एकमत हैं कि मन की स्थिति और बादलों के बीच कुछ सम्बंध हैं। इस समय मन हताशा से घिर जाता है। व्यक्ति डिप्रेशन में चला जाता है। वैज्ञानिक मानते हैं कि वास्तव में मन की यह दशा सूर्य प्रकाश न मिलने के कारण होती है। सूर्य प्रकाश की कमी ही हताशा को जन्म देती है। बदली के इस मौसम में इंसान को पर्याप्त मात्रा में सूर्य प्रकाश नहीं मिलता, इससे शरीर के अंतस्त्रावों, विशेषकर मेलेनोसाइट स्टिमुलेटिंग हार्मोन (एमएसएच) की मात्रा में बदलाव होता है। इसी कारण डिप्रेशन होता है। ऐसा दावा इसलिए किया गया, क्योंकि इस तरह के कुछ मरीजों के लिए कृत्रिम सूर्य प्रकाश की व्यवस्था की गई, तो उनके डिप्रेशन में कमी देखी गई। इसे मौसमी डिप्रेशन कहा जाता है।

एक शोध के अनुसार अक्टूबर से शुरू होकर फरवरी तक इस तरह के मरीज कम देखने में आते हैं क्योंकि इस दौरान सूर्य प्रकाश की कमी नहीं होती। यह भी देखा गया है कि बारिश में कुछ पुराने डिप्रेशन उभर आते हैं।

अनुसंधान से पता चला है कि सूरज की रोशनी कम होने और आसमान में काले बादल छाए रहने से हमारे दिमाग में सेरोटोनिन का निर्माण कम होता है, जिसका सीधा असर हमारे मूड पर पड़ता है। जब यह कम बनता है, तो व्यक्ति को उदासी, बेचैनी और डिप्रेशन होने लगता है। इसका असर व्यक्ति-व्यक्ति में अलग-अलग होता है।

यही नहीं, अगर कई दिनों तक लगातार बारिश होती है, तो कई लोग सीज़नल इफेक्टिव डिसऑर्डर के शिकार भी हो जाते हैं। आम तौर पर यह दिक्कत सर्दियों में होती है, लेकिन कुछ लोग इस सीज़न में भी इससे ग्रस्त रहते हैं। यह डिप्रेसिव मूड डिसऑर्डर की तरह ही है और आम तौर पर महिलाओं को होता है। अगर आपका बार-बार मीठा और स्टार्च युक्त चीजें खाने और साथ ही अंधेरे और ठंडी

हवा में सोने का भी मन करता है, तो समझ जाएं कि आप सीज़नल इफेक्टिव डिसऑर्डर से पीड़ित हैं। यह डिसऑर्डर आपको आलसी बना देता है, इससे सिर में दर्द रहता है, स्वभाव में चिड़चिड़ापन आ जाता है, थकान और उदासी छाई रहती है।

इसके अलावा जो लोग रात पाली में काम करते हैं, उन्हें भी सूर्य का प्रकाश पूरी मात्रा में नहीं मिल पाता, इसलिए वे भी डिप्रेशन का शिकार हो जाते हैं। दूसरी ओर, दिन में ए.सी. कार्यालय में, जहां केवल ट्यूब लाइट ही होती है, में काम करने वाले लोग भी सूर्य प्रकाश की कमी के कारण डिप्रेशन में आ सकते हैं।

डिप्रेशन से बचने के लिए बारिश का तरह-तरह से लुत्फ उठाएं। कुदरत की खूबसूरती को निहारें।

## कैसे पाएं छुटकारा

सीज़नल इफेक्टिव डिसऑर्डर को कम करने के लिए व्यायाम करें। व्यायाम आपके मूड को बदलने में भी मदद करता है। जहां तक संभव हो, आराम करें। अपनी खुराक संतुलित रखें।

जब भी फुरसत मिले, पसंदीदा किताब पढ़ें, मनपसंद संगीत या गाने सुनें और फिल्में देखें। बारिश में गरमा-गरम पकौड़े आपके मूड को बदलने में मदद करेंगे। पिकनिक पर जाना भी फायदेमंद हो सकता है।

बारिश में भीगने की इच्छा नहीं है, तो घर की खिड़की से बारिश का नज़ारा लें। साथ ही, ग्रीन टी, लेमन टी या सूप पीना भी आपको खुश कर देगा।

साफ पानी पिएं। लंबे समय तक गीले कपड़े पहनकर न रहें।

इस तरह छोटी-छोटी चीजों का ध्यान रखने से आपके लिए अपने मानसून डिप्रेशन से बाहर आना आसान हो जाएगा। इस दिशा में अभी शोध जारी है निश्चित ही कुछ समय बाद कुछ नए तथ्यों का इसमें समावेश होगा। (स्रोत फीचर्स)