



किशोरावस्था और अवसाद

डॉ० सुशील कुमार

असिस्टेंट प्रोफेसर (समाजशास्त्र)

राजकीय महिला स्नातकोत्तर महाविद्यालय, बिंदकी, फतेहपुर।

सार

किशोरावस्था जीवन का एक महत्वपूर्ण और परिवर्तनकारी चरण है। यह बचपन और वयस्कता के बीच का समय होता है, जिसमें शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक स्तर पर तेजी से बदलाव होते हैं। इस दौरान किशोर नई पहचान बनाते हैं, सामाजिक संबंधों का विस्तार करते हैं और भविष्य के लिए सपने देखते हैं। हालांकि, यह चरण कई चुनौतियों और दबावों से भी भरा होता है, जो किशोरों को मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं के प्रति संवेदनशील बना सकता है, जिसमें अवसाद (डिप्रेशन) एक प्रमुख समस्या है। अवसाद एक गंभीर मानसिक स्वास्थ्य विकार है जो लगातार उदासी, रुचि की कमी और आनंद की भावना में कमी की विशेषता है। यह किशोरों के सोचने, महसूस करने और व्यवहार करने के तरीके को नकारात्मक रूप से प्रभावित कर सकता है। किशोरावस्था में अवसाद के लक्षण वयस्कों से थोड़े भिन्न हो सकते हैं। किशोरों में चिड़चिड़ापन, गुस्सा, सामाजिक अलगाव, स्कूल में खराब प्रदर्शन, सोने और खाने की आदतों में बदलाव, थकान और ध्यान केंद्रित करने में कठिनाई जैसे लक्षण अधिक आम हो सकते हैं। कुछ किशोरों में अस्पष्ट शारीरिक शिकायतें, जैसे सिरदर्द या पेट दर्द भी हो सकते हैं। गंभीर मामलों में, अवसाद आत्महत्या के विचारों या प्रयासों का कारण भी बन सकता है, जो किशोरावस्था में मृत्यु का एक प्रमुख कारण है। किशोरावस्था में अवसाद के कई कारण हो सकते हैं। जैविक कारक, जैसे मस्तिष्क रसायन विज्ञान में असंतुलन या आनुवंशिक प्रवृत्ति, अवसाद के विकास में भूमिका निभा सकते हैं। मनोवैज्ञानिक कारक, जैसे तनावपूर्ण जीवन की घटनाएं (जैसे माता-पिता का तलाक, किसी प्रियजन की मृत्यु, दुर्व्यवहार या उपेक्षा), नकारात्मक आत्म-छवि, कम आत्म-सम्मान और मुकाबला करने की खराब रणनीतियाँ भी अवसाद के जोखिम को बढ़ा सकती हैं। सामाजिक कारक, जैसे सामाजिक अलगाव, साथियों का दबाव, साइबरबुलिंग और शैक्षणिक दबाव भी किशोरों के मानसिक स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव डाल सकते हैं।

मुख्य शब्द

किशोरावस्था, जीवन, अवसाद

भूमिका

अवसाद एक गंभीर मानसिक स्वास्थ्य स्थिति है जो लगातार उदासी, रुचि की कमी और आनंद न आने की भावनाओं से चिह्नित होती है। किशोरों में अवसाद के कई कारण हो सकते हैं, जिनमें मस्तिष्क रसायन विज्ञान में परिवर्तन, हार्मोनल बदलाव, तनावपूर्ण जीवन की घटनाएं (जैसे कि दुर्व्यवहार, उपेक्षा, प्रियजन की मृत्यु, माता-पिता का तलाक), सामाजिक दबाव, शैक्षणिक चिंताएं और नकारात्मक आत्म-छवि शामिल हैं।

किशोरावस्था में अवसाद का निदान और उपचार महत्वपूर्ण है। यदि किसी किशोर में अवसाद के लक्षण दिखाई देते हैं, तो माता-पिता, शिक्षक या अन्य देखभाल करने वालों को तुरंत मानसिक स्वास्थ्य पेशेवर से संपर्क करना चाहिए। निदान आमतौर पर किशोर के लक्षणों, चिकित्सा इतिहास और मानसिक स्वास्थ्य मूल्यांकन पर आधारित होता है।

अवसाद के उपचार में आमतौर पर मनोचिकित्सा (थेरेपी) और दवा का संयोजन शामिल होता है। संज्ञानात्मक व्यवहार थेरेपी (सीबीटी) और पारस्परिक चिकित्सा (आईपीटी) जैसी थेरेपी किशोरों को नकारात्मक सोच पैटर्न और मुकाबला करने की अस्वास्थ्यकर रणनीतियों को पहचानने और बदलने में मदद कर सकती हैं। एंटीडिप्रेसेंट दवाएं मस्तिष्क में रसायनों के संतुलन को बहाल करने में मदद कर सकती हैं, लेकिन इन्हें केवल एक योग्य चिकित्सक की देखरेख में ही लिया जाना चाहिए।

किशोरावस्था में अवसाद की रोकथाम भी महत्वपूर्ण है। सकारात्मक पारिवारिक माहौल, मजबूत सामाजिक समर्थन, स्वस्थ जीवनशैली (पर्याप्त नींद, स्वस्थ भोजन और नियमित व्यायाम), तनाव प्रबंधन कौशल का विकास और मानसिक स्वास्थ्य के बारे में जागरूकता बढ़ाना किशोरों को अवसाद से बचाने में मदद कर सकता है। स्कूलों और समुदायों को भी किशोरों के लिए मानसिक स्वास्थ्य सेवाओं और सहायता प्रणालियों तक पहुंच प्रदान करने में भूमिका निभानी चाहिए।

यदि परिवार में अवसाद का इतिहास रहा है, तो किशोर में अवसाद विकसित होने का खतरा बढ़ जाता है। मस्तिष्क में न्यूरोट्रांसमीटर नामक रसायनों का असंतुलन अवसाद में योगदान कर सकता है। किशोरावस्था के दौरान होने वाले हार्मोनल परिवर्तन मूड को प्रभावित कर सकते हैं और अवसाद के खतरे को बढ़ा सकते हैं। तलाक, किसी प्रियजन की मृत्यु, दुर्व्यवहार, उपेक्षा, या गंभीर बीमारी जैसी तनावपूर्ण घटनाएं किशोरों में अवसाद को ट्रिगर कर सकती हैं।

जो किशोर कम आत्म-सम्मान रखते हैं, वे नकारात्मक विचारों और भावनाओं के प्रति अधिक संवेदनशील हो सकते हैं, जिससे अवसाद का खतरा बढ़ जाता है। निराशावादी या नकारात्मक सोच वाले किशोरों में अवसाद विकसित होने की संभावना अधिक होती है। बदमाशी का शिकार होने वाले किशोरों में अवसाद, चिंता और अन्य मानसिक स्वास्थ्य समस्याएं विकसित होने का खतरा अधिक होता है। स्कूल में अच्छा प्रदर्शन करने का दबाव, परीक्षाओं की चिंता और भविष्य की अनिश्चितता किशोरों में तनाव और अवसाद का कारण बन सकती है।

जो किशोर अलग-थलग महसूस करते हैं या जिनके मजबूत सामाजिक संबंध नहीं होते हैं, उनमें अवसाद विकसित होने का खतरा अधिक होता है। संघर्षपूर्ण पारिवारिक माहौल, माता-पिता के बीच तनाव या खराब संचार किशोरों के मानसिक स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव डाल सकता है। सोशल मीडिया और अन्य मीडिया किशोरों पर अपने साथियों के साथ तुलना करने और अपर्याप्त महसूस करने का दबाव डाल सकते हैं। कुछ संस्कृतियों में किशोरों पर विशेष अपेक्षाएं रखी जाती हैं, जिनका पालन न कर पाने पर वे निराश और अवसादग्रस्त महसूस कर सकते हैं। यह ध्यान रखना महत्वपूर्ण है कि अवसाद का कोई एक कारण नहीं होता है। अक्सर, जैविक, मनोवैज्ञानिक और सामाजिक कारकों का संयोजन किशोरों में अवसाद के विकास में योगदान देता है।

साहित्य की समीक्षा

किशोरावस्था में अवसाद एक गंभीर समस्या है जिसके नकारात्मक परिणाम हो सकते हैं। यदि आप या आपका कोई जानने वाला किशोर अवसाद के लक्षणों का अनुभव कर रहा है, तो पेशेवर मदद लेना महत्वपूर्ण है। उचित उपचार और समर्थन से किशोर अवसाद से उबर सकते हैं और स्वस्थ और खुशहाल जीवन जी सकते हैं। [1]

किशोरावस्था में अवसाद के लक्षण वयस्कों में देखे जाने वाले लक्षणों से थोड़े भिन्न हो सकते हैं। यह ध्यान रखना महत्वपूर्ण है कि हर किशोर अलग होता है, और अवसाद के लक्षण व्यक्ति से व्यक्ति में भिन्न हो सकते हैं। यह एक स्थायी भावना हो सकती है जो कुछ दिनों से अधिक समय तक बनी रहती है। किशोर अक्सर "नीचे" या "दुखी" महसूस करने की बात कर सकते हैं। उन गतिविधियों में रुचि खो देना जो पहले मनोरंजक थीं, जैसे शौक, खेल या दोस्तों के साथ समय बिताना। [2]

अवसादग्रस्त किशोर उदास होने के बजाय अधिक चिड़चिड़े या गुस्सैल हो सकते हैं। वे छोटी-छोटी बातों पर भी आसानी से परेशान हो सकते हैं। भविष्य के बारे में नकारात्मक दृष्टिकोण रखना और यह महसूस करना कि चीजें कभी बेहतर नहीं होंगी। अपनी गलतियों के लिए अत्यधिक जिम्मेदारी लेना या खुद को लगातार नीचा दिखाना। अपने बारे में नकारात्मक महसूस करना और अपनी क्षमताओं पर संदेह करना। स्कूल के काम पर ध्यान केंद्रित करने, निर्णय लेने या चीजों को याद रखने में परेशानी होना। यह एक गंभीर लक्षण है जिसके लिए तत्काल पेशेवर मदद की आवश्यकता होती है। [3]

किशोरावस्था और अवसाद

किशोरावस्था में अवसाद एक गंभीर समस्या है जिसकी रोकथाम के लिए एक समन्वित और व्यापक दृष्टिकोण की आवश्यकता है। व्यक्तिगत स्तर पर स्वस्थ आदतों को बढ़ावा देने, पारिवारिक स्तर पर सहायक वातावरण बनाने, विद्यालय स्तर पर मानसिक स्वास्थ्य शिक्षा और सहायता प्रदान करने, और सामुदायिक स्तर पर सुलभ सेवाओं और जागरूकता अभियानों के माध्यम से हम किशोरों को अवसाद के नकारात्मक प्रभावों से बचाने और उनके स्वस्थ और खुशहाल भविष्य को सुनिश्चित करने में महत्वपूर्ण योगदान दे सकते हैं। यह याद रखना महत्वपूर्ण है कि शुरुआती पहचान और हस्तक्षेप किशोरों के जीवन में महत्वपूर्ण बदलाव ला सकता है।

किशोरावस्था में अवसाद एक वास्तविक और इलाज योग्य स्थिति है। यदि आप या आपका कोई जानने वाला इनमें से कुछ लक्षणों का अनुभव कर रहा है, तो पेशेवर मदद लेना महत्वपूर्ण है। एक मानसिक स्वास्थ्य पेशेवर किशोर का मूल्यांकन कर सकता है और उपचार की एक उपयुक्त योजना विकसित कर सकता है, जिसमें थेरेपी, दवा या दोनों शामिल हो सकते हैं। शुरुआती पहचान और हस्तक्षेप किशोरों को स्वस्थ और खुशहाल भविष्य की ओर ले जाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं।

हालांकि, यह नाजुक दौर किशोरों को कई तरह के मानसिक स्वास्थ्य चुनौतियों के प्रति संवेदनशील भी बना सकता है, जिनमें से एक प्रमुख है अवसाद। किशोरावस्था में अवसाद न केवल उनके वर्तमान जीवन की गुणवत्ता को प्रभावित करता है, बल्कि वयस्कता में भी नकारात्मक परिणाम ला सकता है। इसलिए, इसकी रोकथाम अत्यंत महत्वपूर्ण है।

किशोरावस्था में अवसाद की रोकथाम के लिए एक बहुआयामी दृष्टिकोण की आवश्यकता है, जिसमें व्यक्ति, परिवार, स्कूल और समुदाय सभी की सक्रिय भूमिका शामिल हो।

नियमित व्यायाम, संतुलित आहार और पर्याप्त नींद किशोरों के शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के लिए आवश्यक हैं। शारीरिक गतिविधि एंडोर्फिन जारी करती है, जो मूड को बेहतर बनाने में मदद करता है। स्वस्थ भोजन मस्तिष्क के कार्य को बढ़ावा देता है, जबकि पर्याप्त नींद भावनात्मक विनियमन में सहायता करती है।

किशोरों को स्वस्थ मुकाबला तंत्र सिखाना महत्वपूर्ण है ताकि वे तनाव और दबाव का प्रभावी ढंग से सामना कर सकें। इसमें समय प्रबंधन, विश्राम तकनीकें (जैसे कि गहरी सांस लेना, ध्यान), और शौक और रुचियों को प्रोत्साहित करना शामिल है। किशोरों को उनकी ताकत और क्षमताओं को पहचानने में मदद करना और सकारात्मक आत्म-छवि विकसित करने के लिए प्रोत्साहित करना महत्वपूर्ण है। सकारात्मक पुष्टि और उपलब्धियों की पहचान आत्मविश्वास बढ़ाने में मदद कर सकती है।

किशोरों को अपनी भावनाओं को पहचानने, समझने और व्यक्त करने के लिए प्रोत्साहित करना महत्वपूर्ण है। यह उन्हें स्वस्थ तरीके से अपनी भावनाओं को संसाधित करने और दूसरों के साथ प्रभावी ढंग से संवाद करने में मदद करता है। किशोरों को चुनौतियों का सामना करने और प्रभावी समाधान खोजने के लिए कौशल सिखाना उन्हें असहाय महसूस करने से रोक सकता है, जो अवसाद का एक सामान्य लक्षण है।

माता-पिता को अपने किशोर बच्चों के साथ खुले और गैर-न्यायिक संचार के लिए एक सुरक्षित वातावरण बनाना चाहिए। उन्हें सक्रिय रूप से सुनना चाहिए, उनकी चिंताओं को गंभीरता से लेना चाहिए और भावनात्मक समर्थन प्रदान करना चाहिए। परिवार के सदस्यों के बीच सकारात्मक और सहायक संबंध किशोरों के भावनात्मक कल्याण के लिए महत्वपूर्ण हैं। साथ में समय बिताना, साझा गतिविधियां करना और एक-दूसरे के लिए स्नेह और देखभाल व्यक्त करना सुरक्षा और जुड़ाव की भावना को बढ़ावा देता है।

माता-पिता को अवसाद के लक्षणों और संकेतों के बारे में शिक्षित होना चाहिए ताकि वे शुरुआती चरणों में समस्या की पहचान कर सकें और उचित मदद ले सकें। मानसिक स्वास्थ्य के प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण को बढ़ावा देना भी महत्वपूर्ण है ताकि किशोर मदद मांगने में संकोच न करें। अत्यधिक संघर्ष, आलोचना या अपेक्षाओं का दबाव किशोरों के मानसिक स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव डाल सकता है। माता-पिता को एक स्थिर और सहायक पारिवारिक वातावरण बनाने का प्रयास करना चाहिए।

स्कूलों को मानसिक स्वास्थ्य, अवसाद के लक्षणों और मदद के लिए उपलब्ध संसाधनों के बारे में छात्रों को शिक्षित करना चाहिए। यह जागरूकता बढ़ाने और कलंक को कम करने में मदद करेगा। स्कूलों को एक

ऐसा वातावरण बनाना चाहिए जहां सभी छात्र सुरक्षित, सम्मानित और मूल्यवान महसूस करें। धमकाने, भेदभाव और सामाजिक बहिष्कार को रोकने के लिए नीतियां और कार्यक्रम लागू किए जाने चाहिए।

स्कूलों में प्रशिक्षित परामर्शदाता और मनोवैज्ञानिक होने चाहिए जो छात्रों को भावनात्मक समर्थन और मार्गदर्शन प्रदान कर सकें। शिक्षकों को भी छात्रों में अवसाद के संभावित संकेतों को पहचानने और उन्हें उचित सहायता के लिए संदर्भित करने के लिए प्रशिक्षित किया जाना चाहिए। ये कार्यक्रम छात्रों को आत्म-जागरूकता, आत्म-प्रबंधन, सामाजिक जागरूकता, संबंध कौशल और जिम्मेदार निर्णय लेने जैसे महत्वपूर्ण कौशल विकसित करने में मदद करते हैं, जो मानसिक स्वास्थ्य के लिए आवश्यक हैं।

समुदायों को किशोरों के लिए सुलभ और सस्ती मानसिक स्वास्थ्य सेवाएं प्रदान करनी चाहिए। इसमें परामर्श केंद्र, सहायता समूह और ऑनलाइन संसाधन शामिल हो सकते हैं। सार्वजनिक जागरूकता अभियान अवसाद से जुड़े कलंक को कम करने और किशोरों और उनके परिवारों को मदद लेने के लिए प्रोत्साहित करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकते हैं। यह याद रखना महत्वपूर्ण है कि इनमें से कुछ लक्षण किशोरावस्था के सामान्य भाग हो सकते हैं। हालांकि, यदि ये लक्षण लगातार बने रहते हैं, गंभीर हैं, और किशोर के दैनिक कामकाज को प्रभावित कर रहे हैं, तो यह अवसाद का संकेत हो सकता है।

समुदायों को किशोरों की विशिष्ट आवश्यकताओं को पूरा करने वाली सहायता प्रणालियों का विकास करना चाहिए। इसमें युवा केंद्रों, हेल्पलाइन और ऑनलाइन सहायता मंचों का निर्माण शामिल हो सकता है। मीडिया को किशोरों के मानसिक स्वास्थ्य के मुद्दों को संवेदनशील और सटीक तरीके से चित्रित करना चाहिए और सकारात्मक मुकाबला रणनीतियों और मदद के लिए उपलब्ध संसाधनों को बढ़ावा देना चाहिए।

निष्कर्ष

किशोरावस्था एक नाजुक और महत्वपूर्ण चरण है, और किशोरों के मानसिक स्वास्थ्य का ध्यान रखना आवश्यक है। अवसाद एक गंभीर समस्या है जिसका किशोरों के जीवन पर गहरा प्रभाव पड़ सकता है। समय पर पहचान, उचित उपचार और सहायक वातावरण प्रदान करके, हम किशोरों को स्वस्थ और खुशहाल भविष्य की ओर बढ़ने में मदद कर सकते हैं। यह याद रखना महत्वपूर्ण है कि मदद हमेशा उपलब्ध है, और किसी भी किशोर को अकेले अवसाद से नहीं जूझना चाहिए।

संदर्भ

लोपेज़ ए, मैथर्स सी, एज़ाती एम, जैमिसन डी, मरे सी. वैश्विक बीमारी का बोझ और जोखिम कारक।
वाशिंगटन: ऑक्सफ़ोर्ड यूनिवर्सिटी प्रेस और विश्व बैंक; 2019

कॉस्टेलो ईजे, एगर एच, एंगोल्ड ए. 10-वर्षीय शोध अद्यतन समीक्षा: बाल और किशोर मनोरोग विकारों की
महामारी विज्ञान: I. विधियाँ और सार्वजनिक स्वास्थ्य बोझ। जे एम एकेड चाइल्ड एडोल्सिस साइकियाट्री।
2020;44:972–86

विंडफुहर के, व्हाइल डी, हंट आई, एट अल. मानसिक बीमारी वाले लोगों द्वारा आत्महत्या और हत्या की
राष्ट्रीय गोपनीय जाँच। यूनाइटेड किंगडम में किशोरों और किशोरों में आत्महत्या। जे चाइल्ड साइकोल
साइकियाट्री। 2019;49:1155–65

लेविनसन पीएम, रोहडे पी, सीली जेआर. बड़े किशोरों में प्रमुख अवसादग्रस्तता विकार: व्यापकता, जोखिम
कारक और नैदानिक निहितार्थ। क्लिन साइकोल रेव. 2021;18:765–94

प्लेचर जेएम. किशोर अवसाद और शैक्षिक प्राप्ति: भाई-बहनों के निश्चित प्रभावों का उपयोग करके परिणाम।
हेल्थ इकॉन. 20228;17:1215–35

कीनन-मिलर डी, हैमन सीएल, ब्रेनन पीए. शुरुआती किशोर अवसाद से संबंधित स्वास्थ्य परिणाम। जे एडोल्स
हेल्थ. 2021;41:256–62

हैस्लर जी, पाइन डीएस, क्लेनबाम डीजी, एट अल. बचपन और वयस्क मोटापे के दौरान अवसादग्रस्तता के
लक्षण: ज्यूरिख कोहोर्ट अध्ययन। मोल साइकियाट्री. 2020;10:842–50

थापर ए, कोलिशॉ एस, पॉटर आर, थापर एके. किशोरों में अवसाद का प्रबंधन और रोकथाम। बीएमजे.
2020;340:c209