

**DR.MALA KUMARI**  
**ASSISTANT PROFESSOR (GUEST**  
**TEACHER)**  
**DEPARTMENT OF PSYCHOLOGY**  
**A.N.D COLLEGE SHAHPUR**  
**PATORY,SAMASTIPUR**  
**B.A –PART 2 PSYCHOLOGY (HONS)**  
**PAPER-3 ,UNIT-7,**  
**NATURE OF DEPRESSION**  
**LECTURE-77**

**विषाद का स्वरूप (NATURE OF DEPRESSION)**

विषाद मानसिक रोगों का एक प्रमुख एवं सामान्य जड़ है |विषाद से तात्पर्य मनोदशा में उत्पन्न उदासी से होता है या इसमें पाँच तरह के लक्षण अर्थात् सांवेगिक (EMOTIONAL),अभिप्रेरणात्मक (MOTIVATIONAL),व्यवहारात्मक (BEHAVIOURAL),संज्ञानात्मक (COGNITIVE)तथा दैहिक (SOMATIC) लक्षणों का एक सम्मिश्रण पाया जाता है |इसे नैदानिक विषाद भी कहा जाता है |यहाँ विषाद पद का उपयोग इसी नैदानिक विषाद के अर्थ में किया जाता है न की मनोदशा में उत्पन्न साधारण उदासी के अर्थ में | नैदानिक विषाद में विषादी मनोदशा के अतिरिक्त अन्य कई लक्षण जैसे ,थकान ,शक्तिहीनता,नींद में कठिनाई ,भूख में कमी ,एकाग्रता में कमी आदि मुख्य रूप से देखने को मिलता है

नैदानिक विषाद के पाँच सामान्य लक्षण हैं जो निम्नलिखित हैं

—

- (1) सांवेगिक लक्षण (EMOTIONAL SYMPTOMS)-विषाद के कुछ स्पष्ट सांवेगिक लक्षण होते हैं |ऐसे लोगो में सांवेगिक लक्षण के रूप में उदासी,निराशा,दुखी,लज्जालूपना,दोषभाव,बेकारी का भाव आदि प्रधान होता है |इसमें उदासी सबसे सामान्य सांवेगिक लक्षण है |इसमें से कुछ लोग तो इतना अधिक विषादी हो जाते हैं की बिना रोये हुए सामाजिक वार्तालाप नहीं कर पाते हैं |विषाद की अवस्था में उदासी के भाव के साथ-ही-साथ चिंता का भी भाव अधिक प्रबल होता है |ऐसे लोगो को अपने हॉवी या शौक ,मनोरंजन तथा परिवार सभी अर्थहीन लगते हैं और इनसे उन्हें किसी प्रकार का कोई आनंद नहीं आता है |यहाँ तक की प्रमुख जैविक क्रियाएँ जैसे ,भूख एवं यौन भी इनके लिए कोई सार्थक सुख का साधन नहीं रह जाता है |
- (2) संज्ञानात्मक लक्षण (COGNITIVE SYMPTOMS)-एक विषादी व्यक्ति अपने बारे में हमेशा नकारात्मक ढंग से सोचता है |इस तरह का नकारात्मक चिंतन अपने तथा अपने भविष्य के बारे में होता है |नकारात्मक ढंग से अपने

बारे में चिंतन करते हुए ऐसे व्यक्ति यह सोचता है की वह तुच्छ एवं घटिया है तथा उसमें आत्म-सम्मान नाम की कोई चीज़ नहीं है |वह अपने को असफल मानता है और इस असफलता का मुख्य कारण अपने आप को ही वह समझता है |वह अपने आप को हर ढंग से अयोग्य एवं अपर्याप्त मानता है |ऐसे लोगो में दोषभाव भी अधिक होता है |इनके जीवन में जब-जब असफलता होती है उसका पूर्ण दायित्व वे अपने ऊपर लेते है |ऐसे लोग अपने बारे में नकारात्मक विचार तो रखते ही है ,साथ-ही-साथ अपने भविष्य को निराशा एवं उदासी से भरा समझते है |उनका यह विचार होता है की अब सब कुछ खराब हो गया और अब उसे किसी अच्छे चीज़ की उम्मीद छोड़ देनी चाहिए और इस बुरे भविष्य के लिए वह तरह-तरह के तर्क भी लोगो को देना प्रारंभ कर देता है |ऐसे लोग प्रायः यह भी कहते सुने जाते है की उनकी बौद्धिक क्षमता दिन-प्रतिदिन गिरती जा रही है |उनमें संभ्रान्ति बढ़ता जा रहा है ,वे घटनाओं को ठीक ढंग से याद नहीं रख पाते है और वे छोटी-छोटी समस्याओं का समाधान ठीक ढंग से नहीं कर पाते है |

TO BE CONTINUED