

## Panic Disorder (Hindi)

### 1. पैनिक डिसऑर्डर (Panic Disorder) का परिचय:

पैनिक डिसऑर्डर, जिसे हम हिंदी में आत्म-संवेदनशीलता विकार या घबराहट विकार भी कह सकते हैं, एक मानसिक स्थिति है जिसमें व्यक्ति को अचानक तीव्र भय या घबराहट का अनुभव होता है। यह डर बिना किसी स्पष्ट कारण के अचानक उठता है और शरीर में कई शारीरिक और मानसिक लक्षण उत्पन्न कर सकता है। पैनिक अटैक (panic attack) के दौरान व्यक्ति को ऐसा महसूस होता है कि कुछ बुरा होने वाला है, या वह जीवन-मृत्यु के संकट में है, हालांकि वास्तविकता में ऐसी कोई स्थिति नहीं होती है।

### 2. Definition of panic disorder

इस स्थिति में व्यक्ति को तीव्र भय और बेचैनी महसूस होती है, जो कुछ मिनटों तक जारी रह सकता है। पैनिक अटैक के दौरान दिल की धड़कन तेज हो जाती है, सांस लेने में कठिनाई, पसीना, और चक्कर आने जैसी शारीरिक समस्याएं हो सकती हैं।

पैनिक डिसऑर्डर में व्यक्ति को यह चिंता रहती है कि उसे फिर से अटैक आ सकता है, जिससे उसका दैनिक जीवन प्रभावित हो सकता है।

### 3.Epidemiology of Panic Disorder

#### Epidemiology

भारत में पैनिक डिसऑर्डर का प्रसार अन्य देशों की तरह ही बढ़ रहा है।

1. **प्रसार (Prevalence):** शोध के अनुसार, भारत में लगभग 1-2% जनसंख्या पैनिक डिसऑर्डर से प्रभावित होती है, हालांकि कई मामलों में इसका निदान नहीं हो पाता है।
2. महिलाओं में पैनिक डिसऑर्डर का खतरा पुरुषों की तुलना में अधिक होता है। यह जोखिम यौवन और रजोनिवृत्ति के दौरान बढ़ जाता है।
3. यह विकार किशोरावस्था या युवावस्था में अधिकतर शुरू होता है, और इसके लक्षण 20 से 40 वर्ष के बीच विशेष रूप से बढ़ सकते हैं।

## 4. Etiology of panic disorder

पैनिक डिसऑर्डर (आकस्मिक भय विकार) के कारणों (इटियोलॉजी) के बारे में निम्नलिखित कारण बताए गए हैं:)

### 1. जेनेटिक कारक (आनुवंशिक कारक):

- परिवार में पैनिक डिसऑर्डर का इतिहास होने पर इसका खतरा बढ़ सकता है। वैज्ञानिक मानते हैं कि कुछ जीन इस विकार के प्रति संवेदनशीलता को बढ़ा सकते हैं।

### 2. जीवविज्ञानिक असंतुलन (बायोलॉजिकल इम्बैलेंस):

- मस्तिष्क में न्यूरोट्रांसमीटर (जैसे सेरोटोनिन और डोपामाइन) के असंतुलन से पैनिक डिसऑर्डर का खतरा बढ़ सकता है। इसका सीधा संबंध मस्तिष्क के उन हिस्सों से है जो डर और प्रतिक्रिया को नियंत्रित करते हैं।

### 3. तनावपूर्ण जीवन घटनाएं (ट्रॉमैटिक लाइफ इवेंट्स): / Psychosocial Factors

- कठिन परिस्थितियों, जैसे अचानक नौकरी छूटना, रिश्तों में परेशानी, किसी प्रियजन की मृत्यु आदि के कारण पैनिक डिसऑर्डर हो सकता है। तनाव और आघात मस्तिष्क की प्रतिक्रिया प्रणाली को प्रभावित कर सकते हैं।

4. कुछ लोग ऐसे होते हैं जो स्वाभाविक रूप से अधिक चिंता और तनाव महसूस करते हैं। उनके अनुभवों और सोचने के तरीकों से पैनिक डिसऑर्डर की प्रवृत्ति बढ़ सकती है।

5. जिन लोगों का बचपन में डरावने या चिंता उत्पन्न करने वाले माहौल में पालन-पोषण हुआ हो, उनमें पैनिक डिसऑर्डर की संभावना अधिक हो सकती है।

### 6. संवेदनशीलता और अधीरता

- कुछ लोग खुद की संवेदनाओं के प्रति अधिक संवेदनशील होते हैं और उनकी प्रतिक्रिया ज्यादा तीव्र होती है। इस कारण से भी पैनिक डिसऑर्डर विकसित हो सकता है।

ये सभी कारण व्यक्तिगत रूप से या सम्मिलित रूप से पैनिक डिसऑर्डर के विकास में भूमिका निभा सकते हैं।

## 5. Two Types of Panic Attacks (According to DSM 5)

- 1) **Unexpected Panic Attacks** – Occurs Suddenly & without any Obvious trigger
- 2) **Expected panic Attacks** : Occurs When someone is exposed to a situation then fear i.e. taking off on a plane

## 6. पैनिक डिसऑर्डर (Panic Disorder) का DSM-5 निदान:

**DSM-5** (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, 5th Edition) में पैनिक डिसऑर्डर की पहचान करने के लिए कुछ महत्वपूर्ण मानदंड निर्धारित किए गए हैं। पैनिक डिसऑर्डर एक मानसिक स्वास्थ्य समस्या है, जिसमें अचानक और अनियंत्रित रूप से **पैनिक अटैक** (Panic Attacks) होते हैं।

### 1. पैनिक अटैक (Panic Attacks) का अनुभव:

पैनिक अटैक एक अचानक और तीव्र डर का अनुभव होता है, जिसमें व्यक्ति को कुछ बुरा होने का अहसास होता है, हालांकि कोई वास्तविक खतरा नहीं होता। पैनिक अटैक के दौरान कम से कम 4 लक्षण निम्नलिखित में से किसी एक या अधिक लक्षणों का अनुभव होता है:

- दिल की धड़कन तेज होना (palpitations)
- सांस लेने में कठिनाई (shortness of breath)
- चक्कर आना या मिचली आना (dizziness)
- छाती में दर्द या दबाव महसूस होना (chest pain or discomfort)
- हाथ या पैरों में ठंडक या पसीना आना (cold or sweaty hands/feet)
- सांस का रुक जाना या घबराहट महसूस होना (feeling of choking)
- शारीरिक रूप से कांपना या कंपकंपी आना (trembling or shaking)
- डर का अहसास (fear of losing control)
- पागलपन या मृत्यु का डर (fear of going crazy or dying)
- थकान या कमजोरी महसूस होना (Fatigue, Tiredness)
- गर्मी या ठंड महसूस होना (chills or hot Flusnes)

### 2. पैनिक अटैक के बाद की चिंता:

- **आगामी पैनिक अटैक का डर:** व्यक्ति को भविष्य में और अधिक पैनिक अटैक होने का भय महसूस हो सकता है।
- **वहां से भागने का विचार:** किसी विशेष स्थिति या स्थान से बचने की कोशिश करना, क्योंकि वहां पैनिक अटैक होने का डर होता है।

### 3. समय सीमा/ Duration

पैनिक डिसऑर्डर का निदान तब किया जाता है जब पैनिक अटैक के बाद व्यक्ति को लगातार या पुनः पैनिक अटैक का अनुभव होता है, और इसके कारण व्यक्ति का दैनिक जीवन प्रभावित होता है। आमतौर पर, व्यक्ति को कम से कम **एक महीने** तक पैनिक अटैक और संबंधित चिंता महसूस होती है।

### 4. अन्य मानसिक विकार ना हो

DSM-5 के अनुसार, पैनिक डिसऑर्डर का निदान तब ही किया जा सकता है जब अन्य मानसिक विकारों जैसे कि **ऑब्सेसिव-कंपल्सिव डिसऑर्डर, जी.ए.डी (Generalized Anxiety Disorder), फोबिया**, या **अवसाद** को नकारा किया जा सके। यह भी सुनिश्चित किया जाता है कि पैनिक अटैक किसी शारीरिक स्थिति या ड्रग्स के कारण नहीं हो रहे हों।

### 5. शारीरिक स्वास्थ्य समस्याओं का नकारण (Exclusion criteria)

पैनिक अटैक के लक्षण कुछ शारीरिक स्वास्थ्य समस्याओं (जैसे हृदय रोग) के समान हो सकते हैं। इसलिए, यह सुनिश्चित करना ज़रूरी है कि पैनिक डिसऑर्डर का लक्षण किसी शारीरिक बीमारी के कारण नहीं है।

## 7. ICD-10 में पैनिक डिसऑर्डर का निदान:

ICD-10 (International Classification of Diseases, 10th Revision) के अनुसार, पैनिक डिसऑर्डर एक प्रकार का विशिष्ट चिंता विकार (Anxiety Disorder) है, जिसमें अचानक और तीव्र घबराहट के हमले (पैनिक अटैक) होते हैं। यह विकार व्यक्ति के मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य पर गहरा प्रभाव डाल सकता है।

ICD-10 के अनुसार पैनिक डिसऑर्डर का कोड:

- F41.0 – पैनिक डिसऑर्डर (Panic Disorder)

पैनिक डिसऑर्डर की प्रमुख विशेषताएँ:

1. अचानक घबराहट के हमले (Panic Attacks):
  - पैनिक अटैक की अवधि कुछ मिनटों से लेकर 30 मिनट तक हो सकती है।

## 8. पैनिक डिसऑर्डर का उपचार

1. पैनिक डिसऑर्डर का उपचार एक समग्र दृष्टिकोण से किया जाता है, जिसमें मानसिक और शारीरिक दोनों तरह के उपाय शामिल होते हैं।

### 2. मनोचिकित्सा (Psychotherapy)

- **संज्ञानात्मक-व्यवहारिक चिकित्सा (Cognitive Behavioral Therapy - CBT):** यह सबसे प्रभावी और व्यापक रूप से इस्तेमाल होने वाली मनोचिकित्सा है। इस थेरेपी में व्यक्ति को यह समझने में मदद की जाती है कि उसके डर और घबराहट के विचार वास्तविक नहीं हैं। यह चिकित्सा व्यक्ति के नकारात्मक सोच और व्यवहार को बदलने पर केंद्रित होती है और पैनिक अटैक के लक्षणों को कम करने में मदद करती है।
- **एक्सपोजर थेरेपी (Exposure Therapy):** इस प्रकार की थेरेपी में व्यक्ति को उनके डर का सामना धीरे-धीरे कराया जाता है, ताकि वे उस डर से बाहर आ सकें। उदाहरण के लिए, यदि किसी को बंद कमरे में घबराहट होती है, तो उन्हें धीरे-धीरे छोटे-छोटे कदमों से उस स्थिति का सामना करने के लिए प्रेरित किया जाता है।

### 3. संज्ञानात्मक व्यवहार थेरेपी (CBT - Cognitive Behavioral Therapy)

- **परिचय:** CBT पैनिक डिसऑर्डर के लिए सबसे आम और प्रभावी थेरेपी है। इसका उद्देश्य उन सोच और व्यवहार पैटर्न को पहचानना और बदलना है जो पैनिक अटैक में योगदान करते हैं।
- **कैसे काम करती है:** इसमें व्यक्ति को अपने विचारों, व्यवहार और शारीरिक लक्षणों के बीच संबंध को समझने में मदद की जाती है। तकनीकों में भयावह विचारों को चुनौती देना, लक्षणों का प्रबंधन सीखना और डरावनी स्थितियों का सामना करने की क्षमता को विकसित करना शामिल है।
- **लक्ष्य:** इसका मुख्य उद्देश्य यह समझाना है कि पैनिक अटैक डरावने होते हुए भी हानिकारक नहीं हैं, और व्यक्ति को अपनी चिंता को नियंत्रित करने के कौशल प्रदान करना है।

### 4. एक्सपोजर थेरेपी (Exposure Therapy)

- **परिचय:** एक्सपोजर थेरेपी एक प्रकार की CBT है जो व्यक्ति को धीरे-धीरे उन स्थितियों या शारीरिक लक्षणों का सामना करने के लिए प्रोत्साहित करती है जो पैनिक अटैक का कारण बनते हैं।
- **कैसे काम करती है:** इसे "इंटरसेप्टिव एक्सपोजर" भी कहा जाता है, जहाँ व्यक्ति को नियंत्रित वातावरण में पैनिक अटैक से जुड़े शारीरिक लक्षणों का सामना करने के लिए प्रशिक्षित किया जाता है। इससे व्यक्ति का उन लक्षणों के प्रति भय कम होता है।
- **लक्ष्य:** व्यक्ति को पैनिक अटैक के डरावने लक्षणों के प्रति संवेदनहीन बनाना और स्थिति से बचने की प्रवृत्ति को कम करना है।



**5. मनोविश्लेषणात्मक चिकित्सा (Psychoanalysis):** यह चिकित्सक व्यक्ति के अतीत, अनुभवों और भावनाओं पर ध्यान केंद्रित करता है। इसमें व्यक्ति को अपने भीतर के डर, तनाव और अन्य भावनाओं का विश्लेषण करने में मदद मिलती है।

#### **6. स्वीकृति और प्रतिबद्धता थेरेपी (ACT - Acceptance and Commitment Therapy)**

- **परिचय:** ACT व्यक्ति को चिंता को नियंत्रित करने के बजाय, उसे स्वीकार करने के लिए प्रोत्साहित करती है और इसके साथ जीने का तरीका सिखाती है।
- **कैसे काम करती है:** ACT में व्यक्ति को अपने विचारों और भावनाओं को बिना किसी जजमेंट के स्वीकार करने का प्रशिक्षण दिया जाता है। इसमें माइंडफुलनेस अभ्यास का भी उपयोग किया जाता है, जो व्यक्ति को वर्तमान में रहने में मदद करता है।
- **लक्ष्य:** व्यक्ति को मनोवैज्ञानिक रूप से लचीला बनाना ताकि वह चिंता के बावजूद सार्थक गतिविधियों में भाग ले सके।

#### **7. डायलेक्टिकल बिहेवियर थेरेपी (DBT - Dialectical Behavior Therapy)**

- **परिचय:** DBT मूल रूप से बॉर्डरलाइन पर्सनालिटी डिसऑर्डर के लिए विकसित की गई थी, लेकिन इसका उपयोग पैनिक डिसऑर्डर के इलाज में भी किया जाता है।
- **कैसे काम करती है:** इसमें तनाव सहनशीलता, भावनाओं को नियंत्रित करने और माइंडफुलनेस जैसी तकनीकों का उपयोग किया जाता है, जो पैनिक के लक्षणों को कम करने में मदद करते हैं।
- **लक्ष्य:** व्यक्ति को अपनी भावनाओं को नियंत्रित करने और कठिन स्थितियों को सहने की क्षमता विकसित करना।

#### **8. दवाइयाँ (Medications)**

पैनिक डिसऑर्डर का इलाज दवाइयों से भी किया जाता है, जो मानसिक स्थिति को नियंत्रित करने में मदद करती हैं। दवाइयां तब दी जाती हैं जब पैनिक अटैक बहुत गंभीर होते हैं और मनोचिकित्सा से परिणाम नहीं मिलते हैं। दवाइयाँ निम्नलिखित प्रकार की हो सकती हैं:

- **एंटीडिप्रेसेंट्स (Antidepressants):**
  - SSRI (Selective Serotonin Reuptake Inhibitors (Fluoxetine, Paroxetine, sertraline)) और SNRI (Serotonin-Norepinephrine Reuptake Inhibitors (Duloxetine, Venlafaxine)) पैनिक डिसऑर्डर के इलाज में बहुत प्रभावी होते हैं। ये मस्तिष्क में रासायनिक असंतुलन को ठीक करने में मदद करते हैं, जिससे चिंता और घबराहट कम होती है।
- **बेंजोडायजेपाइन (Benzodiazepines):** (Alprazolam, clonazepam, lorazepam)

- ये दवाइयां जल्दी से असर करती हैं और पैनिक अटैक के दौरान व्यक्ति को आराम देती हैं। हालांकि, इन दवाइयों का इस्तेमाल कम समय के लिए ही किया जाता है, क्योंकि ये व्यसन (addiction) का कारण बन सकती हैं।
- बेटा-ब्लॉकर्स (Beta-blockers): (Propranolol)
  - इन दवाइयों का उपयोग शारीरिक लक्षणों जैसे तेज दिल की धड़कन, पसीना, या हाथों का कांपना कम करने के लिए किया जाता है। ये दवाइयां पैनिक अटैक के दौरान आराम देने में मदद करती हैं।

## 9. सांस लेने की तकनीक (Breathing Techniques)

पैनिक अटैक के दौरान व्यक्ति को सांस लेने में दिक्कत हो सकती है। इसलिए, सांस लेने की कुछ विशेष तकनीकों का अभ्यास करना मददगार हो सकता है:

- गहरी सांस लेना (Deep Breathing): गहरी और धीमी सांसों लेने से शरीर को आराम मिलता है और घबराहट कम होती है। यह तकनीक पैनिक अटैक के दौरान मदद करती है।
- बॉक्स ब्रीथिंग (Box Breathing): इसमें व्यक्ति चार सेकंड के लिए सांस अंदर लेता है, फिर चार सेकंड के लिए सांस को रोकता है, और फिर चार सेकंड के लिए सांस बाहर छोड़ता है।

## 10. गहरी श्वसन तकनीक (Deep Breathing Techniques)

- **कैसे करें:** गहरी सांस लें, इसे 4 सेकंड के लिए अंदर रोकें, फिर 7 सेकंड तक सांस रोककर 8 सेकंड में धीरे-धीरे बाहर छोड़ें। इस प्रक्रिया को 4-5 बार दोहराएं।
- **लाभ:** गहरी श्वसन तकनीक से शरीर और मस्तिष्क में ऑक्सीजन का प्रवाह बढ़ता है, जिससे ताजगी महसूस होती है और मानसिक तनाव कम होता है।

## 11. मनोदशा और शरीर की विश्राम तकनीक (Relaxation Techniques)

- प्रगतिशील मांसपेशी विश्राम (Progressive Muscle Relaxation): इस तकनीक में व्यक्ति अपने शरीर के विभिन्न हिस्सों की मांसपेशियों को तनावमुक्त करता है। यह तनाव को कम करने और शरीर को आराम देने में मदद करता है।
- ध्यान (Meditation): ध्यान करने से मस्तिष्क शांत होता है और मानसिक तनाव कम होता है। यह पैनिक डिसऑर्डर के उपचार में सहायक हो सकता है।

## 12. प्रोग्रेसिव मसल रिलैक्सेशन (Progressive Muscle Relaxation - PMR)

- **कैसे करें:** एक समय में शरीर के विभिन्न हिस्सों के मसल्स (जैसे हाथ, पैर, कंधे, और चेहरे) को टाइट करें, फिर उन्हें रिलैक्स करें। यह प्रक्रिया धीरे-धीरे करें, शरीर के हर हिस्से पर ध्यान केंद्रित करें।

- **लाभ:** यह व्यायाम शरीर के तनाव को कम करता है, और मानसिक शांति प्रदान करता है। इससे पैनिक अटैक के लक्षणों में भी कमी आती है।

### 13. माइंडफुलनेस ध्यान (Mindfulness Meditation)

- **कैसे करें:** शांत जगह पर बैठकर अपनी सांसों पर ध्यान केंद्रित करें। अपने विचारों को नकारें नहीं, बल्कि उन्हें पहचानकर फिर से अपनी सांसों पर ध्यान लगाएं।
- **लाभ:** माइंडफुलनेस ध्यान व्यक्ति को वर्तमान क्षण में जीने में मदद करता है, जिससे भविष्य और अतीत के बारे में चिंताएँ कम होती हैं। इससे पैनिक अटैक की संभावना कम होती है।

### 14. मनोरंजन और आराम तकनीक (Relaxation Techniques)

- **कैसे मदद करता है:** शारीरिक और मानसिक तनाव को कम करने के लिए विश्राम तकनीकों का उपयोग किया जाता है। इसमें गहरी साँस लेना, प्रगतिशील मांसपेशियों की विश्राम (PMR), और ध्यान (Meditation) शामिल हैं।
- **लाभ:** यह व्यक्ति को शांत और तनावमुक्त महसूस कराता है, जिससे पैनिक अटैक की संभावना कम हो जाती है।

### 15. विजुअलाइजेशन (Visualization)

- **कैसे करें:** किसी शांतिपूर्ण जगह की कल्पना करें, जैसे समुद्र तट, बर्फ से ढके पहाड़, या शांत बगिया। उस जगह के हर पहलू का अनुभव करें, जैसे वहाँ की आवाजें, खुशबू, और दृश्य।
- **लाभ:** मानसिक रूप से शांतिपूर्ण स्थानों की कल्पना से मस्तिष्क को शांत करने में मदद मिलती है और घबराहट या तनाव को कम किया जा सकता है।

### 16. सकारात्मक सोच और आत्म-अफर्मेशन (Positive Thinking and Self-Affirmations)

- **कैसे करें:** "मैं सुरक्षित हूँ," "मैं शांत और नियंत्रण में हूँ," "यह स्थिति अस्थायी है," जैसे सकारात्मक वाक्यों का दोहराव करें।
- **लाभ:** सकारात्मक सोच से मानसिक स्थिति पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है, जिससे चिंता और तनाव कम होते हैं। यह व्यक्ति को अपने डर और चिंता पर नियंत्रण पाने में मदद करता है।

### 17. जीवनशैली में बदलाव (Lifestyle Changes)

- **व्यायाम (Exercise):** नियमित रूप से शारीरिक व्यायाम करने से तनाव और चिंता को कम किया जा सकता है। व्यायाम से शरीर में एंडोर्फिन (happy hormones) का उत्पादन बढ़ता है, जिससे मनोबल मजबूत होता है।
- **स्वस्थ आहार (Healthy Diet):** अच्छा और संतुलित आहार मानसिक स्वास्थ्य को सुधारने में मदद करता है। कैफीन और चीनी का सेवन कम करना चाहिए, क्योंकि यह चिंता और घबराहट को बढ़ा सकते हैं।

- नींद का सही पैटर्न (Good Sleep Hygiene): पर्याप्त और गुणवत्तापूर्ण नींद लेना पैनिक डिसऑर्डर को नियंत्रित करने में सहायक होता है। अच्छी नींद से मानसिक स्थिति बेहतर रहती है।

## 18. स्वस्थ जीवनशैली (Healthy Lifestyle)

- **कैसे मदद करता है:** एक स्वस्थ जीवनशैली जैसे संतुलित आहार, नियमित व्यायाम और पर्याप्त नींद पैनिक डिसऑर्डर के लक्षणों को नियंत्रित करने में मदद कर सकते हैं। शारीरिक गतिविधियाँ शरीर में एंडोर्फिन्स (happy hormones) का उत्पादन करती हैं, जो मानसिक स्थिति को सुधारने में मदद करती हैं।
- **लाभ:** यह तनाव को कम करने में मदद करता है और मानसिक स्थिति को सकारात्मक बनाए रखता है।

## 19. सकारात्मक सोच और आत्म-संवाद (Positive Thinking and Self-Talk)

- **कैसे मदद करता है:** पैनिक डिसऑर्डर वाले व्यक्ति के लिए यह महत्वपूर्ण है कि वे नकारात्मक विचारों के बजाय सकारात्मक विचारों पर ध्यान केंद्रित करें। आत्म-संवाद को बेहतर बनाने के लिए व्यक्ति को खुद से सकारात्मक बातें कहनी चाहिए, जैसे "मैं शांत हूँ" या "मैं इस स्थिति को संभाल सकता हूँ।"
- **लाभ:** यह आत्मविश्वास को बढ़ाता है और व्यक्ति को अपनी स्थिति पर नियंत्रण महसूस कराता है।

## 20. समूह चिकित्सा (Group Therapy)

समूह चिकित्सा में पैनिक डिसऑर्डर से जूझ रहे लोग एक साथ मिलकर अपने अनुभवों को साझा करते हैं। यह एक सहायक वातावरण उत्पन्न करता है और व्यक्ति को यह समझने में मदद करता है कि वे अकेले नहीं हैं। यह तनाव और घबराहट को कम करने में सहायक हो सकता है।

निष्कर्ष:

पैनिक डिसऑर्डर का इलाज एक व्यक्तिगत दृष्टिकोण से किया जाता है, जिसमें मानसिक और शारीरिक उपचार विधियाँ दोनों शामिल होती हैं। उपचार का उद्देश्य पैनिक अटैक को नियंत्रित करना और व्यक्ति के जीवन को बेहतर बनाना होता है। सही समय पर उपचार और सहायता से पैनिक डिसऑर्डर को नियंत्रित किया जा सकता है और व्यक्ति एक सामान्य जीवन जी सकता है।

## 21. परिवार और दोस्तों का समर्थन (Support from Family and Friends)

- **कैसे मदद करता है:** पैनिक डिसऑर्डर से प्रभावित व्यक्ति को अपने परिवार और दोस्तों का सहयोग बहुत महत्वपूर्ण होता है। परिवार और दोस्तों से समर्थन और समझ प्राप्त होने से व्यक्ति को बेहतर महसूस होता है और वे अपनी समस्याओं का सामना आसानी से कर पाते हैं।
- **लाभ:** यह मानसिक स्थिति को मजबूत बनाता है और व्यक्ति को अकेला महसूस नहीं होने देता।

## 22. समर्थन समूह (Support Groups)

- **कैसे मदद करता है:** पैनिक डिसऑर्डर से प्रभावित व्यक्तियों के लिए सपोर्ट ग्रुप्स में शामिल होना सहायक हो सकता है। इन समूहों में अन्य लोग जो समान समस्या से गुजर रहे होते हैं, वे अपने अनुभवों को साझा करते हैं।
- **लाभ:** इस तरह के समूह में व्यक्ति को समर्थन और समझ मिलती है, जो उन्हें अपनी स्थिति को बेहतर तरीके से समझने और संभालने में मदद करता है।

## 23. मनोशिक्षण और विश्राम तकनीक (Psychoeducation and Relaxation Techniques)

- **परिचय:** मनोशिक्षण में व्यक्ति को पैनिक डिसऑर्डर के बारे में जागरूक करना शामिल होता है, जो लक्षणों को समझने और डर को कम करने में मदद करता है। इसके अलावा, विश्राम तकनीकों में गहरी साँस लेना, मांसपेशियों को आराम देना, और मानसिक रूप से सुकून देने वाली कल्पनाएँ शामिल हैं।
- **लक्ष्य:** व्यक्ति को पैनिक अटैक के दौरान शांत रहने के कौशल प्रदान करना और तनाव कम करना।

## 24. ब्रेन गेम्स (Brain Games)

- **कैसे करें:** पजल, क्रॉसवर्ड, सॉडोकू या अन्य मानसिक खेल खेलें जो मानसिक रूप से सक्रिय करने के लिए होते हैं।
- **लाभ:** ये खेल मानसिक गतिविधि को उत्तेजित करते हैं, जिससे ध्यान बंटता है और पैनिक अटैक से संबंधित विचारों से मुक्ति मिलती है।

## 25. नियमित चिकित्सा जांच (Regular Medical Check-ups)

- **कैसे मदद करता है:** नियमित रूप से चिकित्सा जांच करवाना यह सुनिश्चित करता है कि व्यक्ति का स्वास्थ्य सामान्य है और दवाओं का प्रभाव सही तरीके से काम कर रहा है।
- **लाभ:** यह चिकित्सकीय देखभाल सुनिश्चित करता है और किसी भी शारीरिक कारण का पता चलता है जो पैनिक डिसऑर्डर के लक्षणों को बढ़ा सकता है।

## 26. TCDBS

## 27. rTMS

## **11. Investigation**

**1. Phy examination**

**2. MSE**

**3. Urine – RM**

**4. CBC, LFT, RFT, TFT, chest xray ECG, CT /MRI SOS**

