

1. पॅनिक डिसऑर्डरची ओळख:

पॅनिक डिसऑर्डर (Panic Disorder) हा एक मानसिक विकार आहे, ज्याला आपण मराठीत "अतिभय विकार" किंवा "भीती विकार" म्हणू शकतो. या अवस्थेत व्यक्तीला अचानक तीव्र भीती वाटते, ज्याला कोणताही स्पष्ट कारण नसते. पॅनिक अटॅक दरम्यान व्यक्तीला जाणवते की काहीतरी भयंकर होणार आहे किंवा तो मृत्यूच्या उंबरठ्यावर आहे. प्रत्यक्षात अशा प्रकारची परिस्थिती नसते.

2. पॅनिक डिसऑर्डरची व्याख्या:

पॅनिक डिसऑर्डरमध्ये व्यक्तीला तीव्र भीती व अस्वस्थता जाणवते, जी काही मिनिटे टिकू शकते. पॅनिक अटॅकच्या वेळी हृदयाचे ठोके वाढणे, श्वास घेण्यात अडचण, घाम येणे, किंवा चक्कर येणे यांसारखी शारीरिक लक्षणे दिसून येतात. व्यक्तीला परत पॅनिक अटॅक येईल या विचाराने त्याचा दैनंदिन जीवनावर परिणाम होतो.

3. पॅनिक डिसऑर्डरचा प्रसार (Epidemiology):

- भारतात पॅनिक डिसऑर्डरचा प्रसार १-२% जनतेपर्यंत आहे, परंतु अनेक प्रकरणे निदान न झाल्यामुळे दुर्लक्षित राहतात.
- महिलांमध्ये पॅनिक डिसऑर्डरचा धोका पुरुषांपेक्षा जास्त आहे, विशेषतः वयात येताना (Puberty) आणि रजोनिवृत्ती (Menopause) दरम्यान.
- हा विकार प्रामुख्याने किशोरावस्थेत किंवा तरुण वयात सुरु होतो, आणि त्याची लक्षणे २० ते ४० वयोगटात तीव्र होतात.

4. पॅनिक डिसऑर्डरची कारणे (Etiology):

1. वंशपरंपरा (Genetic Factors):

कुटुंबात पॅनिक डिसऑर्डरचा इतिहास असल्यास याचा धोका वाढतो.

2. जैविक असंतुलन (Biological Imbalance):

मेंदूतील न्यूरोट्रांसमीटरमधील असंतुलन, जसे सेरोटोनिन व डोपामाइन या रसायनांमध्ये असंतुलन , पॅनिक डिसऑर्डरला कारणीभूत ठरू शकते.

3. तणावपूर्ण घटना (Stressful Life Events):

- नोकरी जाणे, नातेसंबंधातील समस्या, किंवा जवळच्या व्यक्तीच्या मृत्यूमुळे हा विकार होऊ शकतो.

4. अधीरता व संवेदनशीलता:

- संवेदनशील व्यक्तींमध्ये भीती विकार होण्याची शक्यता जास्त असते.

5. पॅनिक डिसऑर्डरचे प्रकार (Types of Panic Attacks - DSM-5 नुसार):

1. अनपेक्षित पॅनिक अटॅक (Unexpected Panic Attacks): अचानक कोणत्याही कारणाशिवाय त्रास होतो.

2. अपेक्षित पॅनिक अटॅक (Expected Panic Attacks): ज्या परिस्थितीत व्यक्तीला पूर्व अनुभवाची भीती वाटते, जसे विमान प्रवास.

6. पॅनिक डिसऑर्डरचे निदान (Diagnosis - DSM-5 व ICD-10 नुसार):

- निदानासाठी पॅनिक अटॅकचे किमान चार लक्षणे असणे गरजेचे आहे, जसे हृदयाचे ठोके वाढणे, श्वास घेण्यात अडचण, चक्कर येणे, मृत्यूची भीती, किंवा शारीरिक कंपने.
- निदानासाठी इतर मानसिक विकार किंवा शारीरिक आजार नाकारले जातात.

7. उपचार (Treatment):

1. मनोचिकित्सा (Psychotherapy):

- CBT (Cognitive Behavioral Therapy): भीतीचे विचार आणि नकारात्मक वर्तन बदलण्यावर केंद्रित.
- एक्सपोजर थेरेपी (Exposure Therapy): हळूहळू भीतीच्या परिस्थितीचा सामना करायला शिकवले जाते.

2. औषधे (Medications):

- एंटीडिप्रेसंट्स (SSRIs/SNRIs): भीती व ताण कमी करण्यासाठी.
- बेंजोडायझेपिन्स (Benzodiazepines): तात्पुरत्या आरामासाठी.
- बीटा-ब्लॉकर्स (Beta Blockers): भीती नियंत्रणासाठी.

3. जीवनशैलीत बदल (Lifestyle Changes):

- नियमित व्यायाम, संतुलित आहार, योग्य झोप, आणि तणाव व्यवस्थापन.
- ध्यान (Meditation) आणि प्राणायाम (Pranayama).

8. मानसिक आधार (Support):

- कुटुंब व मित्रांचा पाठिंबा आणि गट उपचार यामुळे व्यक्तीला आत्मविश्वास वाढतो.
- हा विकार समजून घेणे आणि त्यावर उपचार करणे मानसिक व शारीरिक आरोग्यासाठी खूप महत्त्वाचे आहे.