

# International OCD Foundation

**ऑब्सेसिव कम्पल्सिव डिस्ऑर्डर - ओ.सी.डी.  
(Obsessive Compulsive Disorder - OCD)**

के बारेमें ज़रूरी जानकारी

## ऑब्सेसिव कम्पल्सिव डिस्ऑर्डर (Obsessive Compulsive Disorder - OCD) क्या है?

कल्पना कीजिए की आपका मन, किसी एक विचार या छवि (Image) पर अटक गया है...

ये विचार या छवि आपके मन में भिनभिनाती रहती है।  
बारबार... लगातार...  
इसे हटाने के लिये चाहे आप कुछभी कीजिए...

आप ये विचार नहीं चाहते पर वो लगातार आते ही रहते हैं और आप उसके नीचे दब जाते हो...

इन विचारोंके साथ आती है चिंता की तीव्र भावना...

'चिंता' ये आपके दिमागकी चेतावनी देनेवाली यंत्रणा (warning system) है। जब चिंता होती है तब ऐसे लगता है जैसे कोई खतरा है। चिंता एक ऐसी भावना है जो आपको respond करने के लिये, react करने के लिये, खुदको बचाने के लिये कहती है। वो आपको कहती है की 'कुछ करो'!

एक तरफ आप जानते हैं की ये डर बेमतलब का है, इसका कोई कारण नहीं है फिरभी ये भावना बहुतही वास्तविक, तीव्र और सच्ची लगती है।

*तो फिर आपका दिमाग झूठ क्यों बोलेगा?*

अगर ये भावनाएँ सच्ची नहीं हैं तो ऐसी भावनाएँ क्यों होती हैं?

*भावनाएँ झूठ नहीं होती...*

पर संयोगवश, अगर आपको OCD है तो आपको झूठी भावनाएँ हो रही हैं। अगर आपको OCD है तो आपके दिमागकी चेतावनी देनेवाली यंत्रणा (warning system) बिगड़ गयी है। आप किसी खतरे में नहीं हो फिरभी आपका दिमाग आपको बता रहा है की आप खतरे में हो।

Scientists ने कुछ OCD हुए लोगोंके मस्तिष्क (brains) की तस्वीरें ली और उन तस्वीरोंकी सर्वसामान्य मस्तिष्क (normal brain) की तस्वीरोंसे तुलना की। तब उन्होंने पाया की OCD हुए लोगों के मस्तिष्क के कुछ हिस्से, सर्वसामान्य मस्तिष्क से अलग होते हैं।

जो इस बीमारी के सताने से परेशान है वो इस विकलांग कर देनेवाली निरंतर चिंता से दूर होने की लगातार कोशिश करते रहते हैं।

## कैसे पता चलेगा की मुझे OCD है या नहीं?

केवल Trained Therapist OCD का निदान कर सकते हैं।

उनका ध्यान ३ बातोंपर होता है।

- व्यक्ती को obsessions है।
- वो compulsive बर्ताव करता/करती है।
- Obsessions और compulsions में उनका काफी वक़्त जाया हो रहा है और इस वजह से उन्हें अपने हमेशा के काम करने में बाधा आ रही है। (काम करना, स्कूल जाना इ.)

### Obsessions:

- कुछ विचार, छवि या आवेश (impulses) मन में बार बार आते रहते हैं और वो व्यक्ती उसपर काबू नहीं पा सकता।
- वो व्यक्ती कतई नहीं चाहता की ये विचार उसके मनमें आते रहे।
- उस व्यक्तीके लिए ये विचार बहुतही disturbing और अनचाहे होते हैं और वो इंसान जानता है की ये विचार बेमतलब के हैं।
- ये विचार किसी uncomfortable भावनाओं के साथ आते हैं, जैसे की डर, घृणा, शक़ या ऐसी भावना जिसमें वो चीज़ें 'बिलकुल सही' ढंग से होनी चाहिए।
- इसमें काफ़ी वक़्त ज़ाया होता है और वो इंसान अपने रोजाना काम ठीक से नहीं कर पाता। (लोगोंसे मिलना, काम करना, स्कूल जाना इ.)

कौनसी बातें 'obsessions' नहीं हैं...

- बीमार होने के बारेमें या हमारे प्रिय जनोंके सुरक्षा के बारेमें कभी कबार सोचते रहना normal है।

## Compulsions:

- एकही चीज़ बार बार करते रहना या एकही चीज़ के बारेमें बार बार सोचते रहना। इन विचारोंको निष्क्रिय करने, रोकने या अपने ऑब्सेशन्स को दूर करने में वो व्यक्ती लगा रहता है।
- OCD से पीड़ित लोग ये जानते है की ऐसा करनेसे सिर्फ थोड़े समय के लिये समाधान मिलेगा लेकिन इन चीजोंसे छुटकारा पानेका इससे बेहतर रास्ता ना मिलने के कारण वे compulsions को पूरा करके इससे क्षणिक (temporary) छुटकारा पा लेते है।
- Obsessions को उकसानेवाले (trigger करनेवाले) हालात टालना।
- वक्तकी बरबादी और उस इंसान के रोजाना काम में बाधा डालना। (लोगोंसे मिलना, काम करना, स्कूल जाना इ.)

## कौनसी बातें Compulsions नहीं है?

- बार बार किए जानेवाले सभी बर्ताव या 'रिवाज़'; compulsions नहीं होते। रात को सोतेवक्त की जानेवाली चीजें, धार्मिक कार्य या किसी चीज की practice करने के लिये उसे बार बार दोहराना, ये सब चीजें बिलकुल normal है।
- किसी भी बर्ताव को संदर्भ के साथ देखना चाहिए। अगर कोई व्यक्ती किताब की दुकान में काम करता है और पूरा दिन किताबोंको arrange करते रहता है तो उसके बर्ताव को compulsion नहीं कहते।

## OCD के सर्वसामान्य Obsessions:\*

### गंदगी या उससे जुड़ी चीजें (Contamination)

- शरीरसे बाहर फेंके जानेवाली चीजें  
उदा. मल-मूत्र
- जीवाणू/ रोग  
उदा. HIV
- पर्यावरण दूषित करनेवाले घटक  
उदा. Radiation, असबेस्टॉस
- घर में इस्तेमाल होनेवाले chemicals  
उदा. cleaners, solvents
- गंदगी

### नियंत्रण (Control) खोना

- आवेश में आकर खुदको हानी पहुँचाने का डर।
- आवेश में आकर दूसरों को हानी पहुँचाने का डर।
- मन में हिंसक या भयंकर छवियाँ (images) आनेका डर।
- चिल्लाकर किसीका अपमान करने का या गाली देने का डर।
- चीज़े चुराने का डर

## हर चीज का बिलकुल सही होना। (Perfectionism)

- चीज़ें बिलकुल सही ढंग से या एक ही तरीकेसे हो इसकी चिंता।
- किसी चीज को समझ पानेकी या याद रखने की चिंता।
- किसी चीज को फेंक देने पर उससे जुड़ी महत्वपूर्ण जानकारी खोनेका या भूलनेका डर।
- किसीभी चीजको रखें या फेंक दे इसका फैसला ना कर पाना।
- चीज़ें खोनेका डर।

## हानी

- कुछ भयंकर घटना के लिए ज़िम्मेदार होनेका डर।  
उदा. आग, चोरी
- पर्याप्त सावधानी ना बरतने के कारण दूसरों को हानी पहुँचाने का डर  
उदा. मैंने फर्शपर कुछ गिरा दिया तो उसके उपर से कोई फिसल जाएगा और उसे चोट पहुँचेगी।

## अनचाहे लैंगिक विचार

- गलत/विकृत लैंगिक विचार या छवि।
- दूसरों के बारे में गलत/विकृत लैंगिक विचार।
- समलैंगिकता के obsessions।
- बच्चे या नजदीकी रिश्तेदार के बारे में लैंगिक obsessions।

- दूसरों के साथ आक्रमक लैंगिक बर्ताव के obsessions।

### धार्मिक obsessions

#### (दूसरे लब्जों में - दुविधा या संदेह)

- धर्मनिंदा या ईश्वर का कोप होने के बारे में चिंता।
- नैतिक-अनैतिक या सही-ग़लत के बारे में अतीचिंता।

### अन्य obsessions

- शारीरिक बीमारी या रोग होने की चिंता  
(गंदगी से फैलनेवाली बीमारियाँ छोड़कर, उदा. कॅन्सर)
- लकी-अनलकी आंकड़ें या किसी रंग के बारे में अंधविश्वास

\* Reprinted with permission by New Harbinger Publications, Inc. This is an adaptation of the OC Checklist which appears in S. Wilhelm and G. S. Steketee's, "Cognitive Therapy for Obsessive-Compulsive Disorder: A Guide for Professionals" (2006). [www.newharbinger.com](http://www.newharbinger.com)

## OCD के सर्वसामान्य Compulsions:\*

### धुलाई और साफ़सफाई (washing and cleaning)

- हाथ, ज़रूरत से ज़्यादा बार धोना या किसी विशिष्ट तरीके से ही धोना।
- नहाना, दाँत मांजना, सजना-संवरना या टॉयलेट से संबंधित काम; इन सब चीज़ों को ज़रूरत से ज़्यादा बार या ज़्यादा देर करते रहना।
- घरेलू चीज़ें या अन्य चीज़ों की ज़रूरत से ज़्यादा सफाई करते रहना।
- गंदगी से जुड़ी चीज़ों से संपर्क टालने के लिए कुछ और चीज़ें करना।

### जाँचना (Checking)

- आपने दूसरोंका नुकसान नहीं किया है या नहीं करेंगे इसे जाँचते रहना।
- आप खुदको हानी नहीं पहुँचा रहे हो या नहीं पहुँचाएंगे इसे जाँचते रहना।
- कुछ भयंकर नहीं हुआ है इस बातको जाँचते रहना।
- आपने कहीं कुछ ग़लती नहीं की इस बातको जाँचते रहना।
- Physical condition की या शरीर के कुछ हिस्सों की जाँच-पड़ताल (investigations/checking) करते रहना।

### दोहराना यानि के एक ही चीज़ बार बार करना। (Repeating)

- बार बार एक ही चीज़ पढ़ना या लिखना।

- किसी routine work को दोहराते रहना।  
उदा. (दरवाजेसे) अंदर आना/ बाहर जाना, (कुर्सी से) उठना/ बैठना
- शरीर की किसी हालचाल को दोहराते रहना।  
उदा. (किसी चीजपर) थपथपाना, (किसी चीज़ को) स्पर्श करना, (पलकें) झपकाना
- किसी चीज को विशिष्ट बार करना।  
उदा. कोई एक काम 'तीन' बार करना क्योंकि 'तीन' ये 'अच्छा', 'सही', 'सुरक्षित' (safe number) अंक है।

### मानसिक (Mental) Compulsions

- घटनाओं को मन ही मन परखते रहना या उसपर विचार करते रहना;  
(ताकि उससे खुदको/दूसरोंको हानी ना पहुँचे या कुछ भयंकर असर ना हो)
- (खुदका/दूसरोंका नुकसान रोकने के लिये या भयंकर परिणाम रोकने के लिए) प्रार्थना करते रहना।
- बार बार किसी काम को करतेसमय गिनते रहना और जब वो किसी 'अच्छे', 'सही', 'सुरक्षित अंक' (safe number) तक पहुँचे तब उसे रोकना।
- कोई चीज करने के बाद उसे cancel करना या खारिज़ करना।  
उदा. कोई अपशब्द बोलने के बाद उसकी जगह कोई अच्छा शब्द बोलना ताकि पहले बोला हुआ अपशब्द मिट जाए।

### अन्य Compulsions:

- फालतू की चीज़ें जमा करते रहना जिससे पूरा घर अस्ताव्यस्त हो जाता है। (जिसे hoarding यानी के चीज़ों को इकठ्ठा करते रहना; ऐसा भी कहते हैं।)
- चीज़ों को विशिष्ट क्रम में या विशिष्ट तरीके से लगाते रहना जबतक की वो 'बिलकुल सही' ना लगे।
- पूरा यकीन होने तक कहते रहना, माँगते रहना या कबूल करते रहना।
- ऐसे हालात टालना जो आपकी obsessions को उकसा (trigger) सकते हैं।

\* Reprinted with permission by New Harbinger Publications, Inc. This is an adaptation of the OC Checklist which appears in S. Wilhelm and G. S. Steketee's, "Cognitive Therapy for Obsessive-Compulsive Disorder: A Guide for Professionals" (2006). [www.newharbinger.com](http://www.newharbinger.com)

## OCD के बारे में अक्सर पूँछे जानेवाले सवाल (FAQ)

### **John Greist**

*Clinical Professor of Psychiatry, University of Wisconsin; International OCD Foundation Scientific Advisory Board*

### **Maggie Baudhuin, MLS**

*Coordinator, Madison Institute of Medicine, Inc.*

### **OCD कितना common है?**

हमारा अनुमान ये है की इस समय अमेरिका में, हर 100 वयस्कोमें से 1 व्यक्ति को या 20 से 30 लाख लोगों को OCD है।<sup>1,2</sup>

ये संख्या लगभग Houston शहर के लोकसंख्या जितनी है।

इसके अलावा कम से कम 5 लाख बच्चे या हर 200 में से 1 बच्चे को OCD है। जितने बच्चों को डाइबेटिस होता है उनकी संख्या भी लगभग इतनी ही है। इसका मतलब ये है की किसी भी सर्वसाधारण प्राइमरी स्कूल में भरती होनेवाले बच्चों में से 4-5 बच्चों को OCD हो सकता है। मध्यम से लेकर बड़े आकार के हर हाइस्कूल में OCD से झूझनेवाले बच्चों की संख्या 20 तक हो सकती है।<sup>3</sup>

सभी तरह के आदमी, औरतें और बच्चों पर OCD समान रूप से असर करता है।

### **OCD की शुरुआत किस उम्र में होती है?**

छोटी उम्र से लेकर प्रौढावस्थातक OCD कभी भी शुरू हो सकता है। वैसे तो OCD छोटी उम्रमें होता है, सामान्यतः उम्र की दो पडाव (ranges) में OCD शुरू हो सकता है। पहला पडाव है 10 से 12 साल के बच्चों का और दूसरा पडाव है, teenage और जवानी के बीच की उम्र के नौजवानोंका।

### **क्या OCD अनुवांशिक है?**

रिसर्च के अनुसार OCD एक पिढी से दूसरे पिढी में आता है और ये बीमारी बढ़नेमें genes की भूमिका हो सकती है। पर ये बीमारी होने में genes कुछ हद तक ही जिम्मेदार होते है। ये बीमारी होने के लिये और कौन कौन सी चीजें जिम्मेदार है ये किसी को पता नहीं। एखाद बीमारी, यहाँतक की अपने रोजाना tensions भी, शायद OCD के genes को trigger कर सकते है।

कुछ experts को लगता है की छोटे उम्र में होनेवाला OCD, बड़े उम्र में होनेवाले OCD से अलग हो सकता है। उदा. एक twin studies <sup>3</sup> के अनुसार बड़ी उम्र में शुरू होनेवाले OCD की तुलना में (27-47%) छोटी उम्र की OCD में genes का सहभाग ज्यादा (45-65%) होता है।

### क्या OCD, दिमाग की बीमारी (brain disorder) है?

संशोधन में पाया गया है की OCD में, मस्तिष्क (brain) का अगला हिस्सा और उसके अंदर के हिस्से के बीच संदेशोंकी लेन-देन ठीक से नहीं हो पाती। मस्तिष्क के ये हिस्से अपना संदेश एक जगह से दूसरी जगह पहुँचाने के लिये Serotonin नामक एक रसायन (chemical) का इस्तेमाल करते हैं। OCD हुए कुछ लोगों के मस्तिष्क की तस्वीरों में ये दिखता है की serotonin की दवाओंसे या cognitive behavior therapy (CBT) से brain circuits फिरसे normal होने लगते हैं।

OCD के लिए CBT के सबसे असरदार तरीके को Exposure and Response Prevention कहा जाता है। इसकी अधिक जानकारी आपको आगे मिलेगी।

OCD का निदान करने के लिए कोई भी lab test या (मस्तिष्ककी) brain imaging test नहीं है। इसका निदान, व्यक्ति के लक्षणों से और अवलोकन (observations) के आधारपर ही किया जाता है।

### अच्छा इलाज मिलने में कौनसी समस्याएँ आ सकती हैं?

Studies के अनुसार OCD की शुरुआत होनेसे लेकर सही इलाज शुरू होने तक **14 से 17 साल** निकल जाते हैं।

- कई लोग शर्म के मारे (लोग क्या कहेंगे?) या उनपर पागलपन का ठप्पा लगने के डरसे इसके लक्षण छिपाना चाहते हैं। परिणामी इस बीमारी के लक्षण clearly दिखायी देने के बाद भी काफी सालोंतक लोग डॉक्टर (Psychiatrist/Therapist) की मदद नहीं लेते।
- हालही तक OCD के बारे में लोग जानते नहीं थे। कई सारे लोग इस बात से अनजान थे की उनके लक्षण एक बीमारी के हैं जिसका इलाज हो सकता है।

- अगर डॉक्टर (**Psychiatrist/Therapist**) की **training** सही ना हुयी हो तो अक्सर इसका निदान गलत दिशा में जाता है। OCD के कई patients अलग अलग डॉक्टरों के पास सालोंतक घुमते रहते हैं और सही निदान होनेतक कई साल बीत जाते हैं।
- अपने area में **OCD पर अच्छा इलाज करनेवाला Psychiatrist/Therapist** तलाशना मुश्किल होता है।
- **इलाज का खर्चा** नहीं उठा पाते।

### **OCD का इलाज कितना असरदार होता है?**

OCD के बेहतरीन इलाज में, नीचे दिए गए 4 चीजोंमें से एक या उससे अधिक चीजें होनी चाहिए।

- CBT intervention जिसे Exposure and Response Prevention कहते हैं।
- प्रशिक्षित Psychiatrist/Therapist
- दवाएँ
- परिवार का साथ और उन्हें इसके बारेमें जानकारी देना।

ज्यादातर studies में ये पाया गया है की लगभग 70% patients को दवासे या **Cognitive Behaviour Therapy (CBT)** से फायदा होता है। जो patients दवा को अच्छा response देते हैं उनका OCD 40 से 60% कम हो जाता है और जो patients CBT को अच्छा response देते हैं उनका OCD 60 से 80% तक कम हो जाता है।

फिरभी इलाज का अच्छा असर होने के लिये, दवा नियमित रूपसे लेनी चाहिए और CBT में बढ़चढ़कर हिस्सा लेना चाहिए। पर studies के अनुसार OCD के कम से कम 25% मरीज़ CBT नहीं लेते और लगभग 50% मरीज़ side effects या किसी और वजहोंसे दवा लेना छोड़ देते हैं।

1 National Institute of Mental Health

2 Ruscio AM, Stein DJ, Chiu WT, Kessler RC. "The epidemiology of obsessive-compulsive disorder in the National Comorbidity Survey Replication." *Molecular Psychiatry*. 2008 Aug 26.

3 March, J. & Benton, C. (2007). *Talking Back to OCD*. (pp.10-11). The Guilford Press.

## Exposure and Response Prevention (ERP) Therapy क्या है?

पारंपारिक मनोचिकित्सा (psychotherapy या Talk therapy) मरीज़ को खुदकी समस्या के बारे में अवगत कराती है और उससे मरीज़ अपने मानसिक अवस्था को बेहतर तरीकेसे समझ पाता है। इस परंपरागत उपचार से मरीज़ को एक हदतक फायदा हो सकता है पर OCD patients ने पहले Cognitive Behaviour Therapy (CBT) का उपचार लेना चाहिए, क्योंकि इस इलाज का असर सबसे बढ़िया होता है।

CBT में कई तरह की चिकित्सा (therapies) होती है, इसमें से OCD के लिये सबसे अहम चिकित्सा (therapy) को Exposure and Response Prevention (ERP) कहते हैं। 'Exposure' का मतलब है, जिन विचारोंसे, चीजोंसे, छवियोंसे या हालात से आपको चिंता होती है, उनका सामना करना (उनके पास जाना/उनको छूना)। पहली नज़र में तो ये बात गलत लगती है। जबभी आप इन चीजों के संपर्क में आते है तब हर बार वो चिंता की भावना आपको सताती है। इसीलिये आपको इस इलाज का दूसरा अहम हिस्सा पूरा करना है - Response Prevention. इसका मतलब है, जब ऐसी चीजोंसे आपका सम्पर्क होगा और आपको वो चिंता की भावना होने लगेगी तब हमेशा की तरह compulsive बर्ताव (behaviour) नहीं करना है। ये बात भी आपको गलत लगेगी। क्योंकि इससे पहले भी आपने कई बार अपना compulsive बर्ताव रोकने की कोशिश की है पर हर बार उसे रोकनेपर आपकी चिंता आसमान को छूने लगती है।

इसलिये अब आता है आखरी point जो इस ताले की चाबी है। आपको खुदसे वादा करना होगा की ऐसे हालत में जबतक आपकी चिंता अपने आप कम नहीं होती तबतक आप अपने compulsive बर्ताव को रोकके रखेंगे। बल्कि अगर आप उस वक़्त compulsive बर्ताव बिलकुल ही नहीं करेंगे तो और भी अच्छा है। जब आप उस चीज के सम्पर्क में रहते हुए भी - 'exposure'; खुदको compulsive 'response' देने से रोकेंगे - 'prevent'; तब आपको खुदकी चिंता अपनेआप कम होते दिखायी देगी। इस प्रक्रिया को 'habituation' (उस चीज की आदत डाल लेना) कहते हैं। जिन चीजों के पास जानेसे हमें इतनी चिंता होती है उनके सम्पर्क में रहना है और फिरभी compulsive बर्ताव नहीं करना है; ये idea OCD वालोंको बिलकुल नयी लगेगी।

## ERP के बारे में सोचनेका दूसरा तरीका -

मान लीजिए की चिंता मतलब जानकारी; तो चिंता होने से आपको क्या जानकारी मिलती है? की आप खतरेमें है या सही कहें तो; 'शायद' आप खतरेमें है। यहाँ 'शायद' इस शब्द पर गौर किजिए। जब वाकई में किसीको चिंता होती है तब उसमें 'शायद' नहीं होता; उस वक़्त सचमुच लगता है की 'हाँ, मैं खतरे में हूँ।' यही इस बीमारी की सबसे क्रूर बात है। आपको खतरोंसे बचाने के लिये जो 'alarm system' (खतरे की घंटी) होती है उसीपर ये बीमारी कब्ज़ा पा लेती है। जब आप वाकई में किसी खतरे में होते हो, जैसे की रास्ता पार करते वक़्त एक ट्रक आपकी तरफ तेज़ी से आ रहा है तो खतरे की जानकारी देने के लिये फौरन आपका दिमाग़ आपको चिंता में डाल देता है। ये चिंता खुदके बचाव में कुछ करनेके लिए आपको प्रेरित करती है। इसपर खुदको बचानेके लिये आप जो compulsive बर्ताव करते है (आप उस ट्रक के सामने से हट जाते है) उससे आपकी जान बचती है।

OCD में; हम 'जानते' है की हालात में कोई खतरा नहीं है फिरभी दिमाग़ खतरे की घंटी बजाते रहता है । अब हम उस compulsive बर्ताव की बात करेंगे जो हम खुदको उस 'झूठमूठके खतरे' से बचाने के लिये करते है। खुदको बचाने के प्रयास में हम अपने दिमाग़ को क्या संदेश भेजते है की, 'मैं सचमुच खतरे में हूँ।' दूसरे लब्जों में, आपका compulsive बर्ताव आग में घी डालने का काम करता है और आपका दिमाग़ इन सारे अनचाहे बेबुनियाद danger signals के सामने हार जाता है। इसलिए चिंता और obsessions कम करने के लिए पहले आपको अपना compulsive बर्ताव बंद करना होगा।

आप उस झूठे खतरेसे खुदको बचाने के लिये compulsive बर्ताव करते है, वो करने से अगर आपने मना किया तो क्या होगा; इतनाही लगेगा की आप खुदको खतरे में डालना चाहते है। Exposure and Response Prevention आपके OCD को बदलता है। आपके मस्तिष्क (brain) में बदलाव लाता है ताकि आप सच्चे और झूठे खतरे के बीच का फर्क जान सके।

## Therapist कैसा होना चाहिए? \*

OCD पर इलाज करनेवाले therapists लिस्ट के लिए कृपया हमारी वेबसाइट देखिए:  
[www.ocfoundation.com](http://www.ocfoundation.com)

कुछ therapists OCD का इलाज औरों से बेहतर करते हैं। Therapists से बातचीत करके ये जानना जरूरी है की वे Exposure and Response Prevention (ERP) therapy करना अच्छे से जानते हैं या नहीं। उनके जवाब सुनकर आप तय कर सकते हैं की ये therapist आपके लिये सही हैं या नहीं। अगर वो आपके सवालोंसे बच रहे हैं, जानकारी नहीं दे रहे हैं या सवाल पूँछनेपर गुस्सा होते हैं तो बेहतर है की आप वहाँसे निकल जाए। अगर वो therapist; इलाज के लिये आपके उनकेपास आने की अहमियत को समझता है, आपके साथ दोस्त की तरह पेश आता है और उसे अच्छा ज्ञान है तो समझ लीजिए की आपको अच्छा therapist मिल गया है। Therapist के साथ आपका रिश्ता बहुत अहमियत रखता है, खास करके तब; जब वो आपको ऐसी सब चीजें करनेके लिये कहेंगे जो करने में आपको हमेशा परेशानी होती है।

**ध्यान रहें:** आपको उनसे सवाल पूँछने का पूरा हक है। ये आपकी सेहत और ज़िंदगी का सवाल है।

## मुझे therapist से कौनसे सवाल पूँछने चाहिए?

सही थेरपिस्ट की पहचान करने में आपको निम्नलिखित सवाल मदद कर सकते हैं।

**OCD के इलाज के लिए आप कौनसे तकनीक का इस्तेमाल करते हैं?**

टिप्पणी : अगर therapist इसका ठीक से जवाब नहीं देता है या Cognitive Behaviour Therapy (CBT) या Exposure and Response Prevention (ERP) का ज़िक्र नहीं करता है तो सावधान।

**क्या आप OCD के इलाज के लिए Exposure and Response Prevention (ERP) का इस्तेमाल करते हैं?**

टिप्पणी : ऐसे थेरेपिस्ट से सावधान रहिए जो CBT का जिक्र तो करते हैं पर उसके बारे में कुछ निश्चित जानकारी नहीं देते।

**OCD के इलाज में आपकी training और background क्या है?**

टिप्पणी : जो therapist ये कहे की उसने CBT psychology graduate program या CBT में Post-doctoral fellowship की है तो वो सही therapist है। अगर वो कहता है की International OCD Foundation (OCDF) या Association for Behavioral and Cognitive Therapies (ABCT) के member है, ये बात भी ठीक है। इसके अलावा अगर किसी therapist ने OCDF या ABCT ने आयोजित किए specialized workshops attend किए हैं तो अच्छी बात है।

**अभी आपके पास Anxiety Disorders के कितने मरीज़ आते हैं?**

**अभी आपके पास OCD के कितने मरीज़ आते हैं?**

**क्या आपको लगता है की आप के इलाज से उन OCD मरीज़ोंको फायदा हुआ है?**

**OCD के इलाज में, आपके हिसाबसे दवा का क्या स्थान है?**

टिप्पणी : अगर उनके हिसाबसे OCD के इलाज में दवा का स्थान नहीं है तो ये गलत है क्योंकि OCD में दवा लेने से बहुत फायदा होता है।

**क्या आप जरूरत पड़नेपर अपने clinic से बाहर निकलकर मरीज़को behaviour therapy देने के लिये तैयार हैं?**

टिप्पणी : कभी कभी, असरदार Exposure and Response Prevention (ERP) के लिए मरीज़ के घर या office में जाकर इलाज करना ज़रूरी होता है।

\* Adapted from: "How To Choose a Behavior Therapist" by Michael Jenike, MD

## OCD का इलाज

### OCD Medicine

**Michael A. Jenike, MD**

*Professor of Psychiatry, Harvard Medical School;  
Chairman, International OCD Foundation Scientific Advisory Board*

### OCD के लिये कौनकौनसी दवाएँ हैं?

OCD कम करने में काम आनेवाली ज्यादातर दवाइयों को Antidepressants कहते हैं। studies के अनुसार निम्नलिखित 8 दवाएँ अच्छा काम करती हैं।

- 1) fluvoxamine (Luvox®)
- 2) fluoxetine (Prozac®)
- 3) sertraline (Zoloft®)
- 4) paroxetine (Paxil®)
- 5) citalopram (Celexa®)
- 6) clomipramine (Anafranil®)
- 7) escitalopram (Lexapro®)
- 8) venlafaxine (Effexor®)

### क्या इन दवाओं का testing हुआ है?

इनमेंसे Anafranil का अभ्यास सबसे ज्यादा हुआ है। बाकी दवाएँ भी असरदार साबित हो रही हैं। इन दवाओंके अलावा काफी सारे ऐसे case reports हैं जिसमें दूसरी दवाएँ भी काम आ रही हैं। उदा. जिन OCD patients पर इन सब दवाओंका असर नहीं होता उनपर duloxetine (Cymbalta) ये दवा असरदार साबित हुयी है। ज्यादातर लोगोंमें इन दवाओं का असर होने के लिये बड़े doses की जरूरत होती है। आजतक हुए studies के अनुसार निम्नलिखित doses की जरूरत हो सकती है।

- 1) Luvox (up to 300 mg/day)
- 2) Prozac (40-80 mg/day)
- 3) Zoloft (up to 200 mg/day)
- 4) Paxil (40-60 mg/day)

- 5) Celexa (up to 80 mg/day)
- 6) Anafranil (up to 250 mg/day)
- 7) Lexapro (up to 40 mg/day)
- 8) Effexor (up to 375 mg/day)

### ये दवाएँ कैसे काम करती हैं?

इन विशिष्ट दवाओं से OCD क्यों कम होता है ये बात अबतक साफ नहीं हुयी है। हम इतना जानते हैं की इनमें से हर एक दवा हमारे brain के 'Serotonin' नामक एक रसायन (chemical) पर असर करती है। Serotonin, हमारे brain का संदेश-वाहक (messenger) है। अगर आपके brain में Serotonin सही मात्रा में नहीं है तो आपका brain ठीक तरीके से काम नहीं करेगा। इन दवाओंको को लेनेसे Serotonin बढ़ने में मदद मिलती है जिससे आपका brain वापस सही रास्तेपर आ सकता है।

### क्या इन दवाओं के कोई side effects हैं?

इनमें से हर एक दवाके side effects हैं। कई मरीज़ोंको एक या उससे ज्यादा side effects का सामना करना पड़ता है। अब ये patient और doctor को तय करना है की उस विशिष्ट दवाके फायदे ज्यादा है या side effects. अगर दवा लेनेसे कुछ समस्या हो रही है तो patient ने उसे खुलकर बताना चाहिए। कभी कभी सिर्फ, dose थोड़ा adjust करके या दवा लेने का वक़्त बदलकर ये समस्या सुलझायी जा सकती है।

### ये दवाएँ किसे नहीं लेनी चाहिए?

**महिलाएँ, जो गर्भवती हैं या जिनका दूधपीता बच्चा है।**

अगर OCD किसी प्रकारसे काबू में नहीं आ रहा है तो इन दवाओंको ले सकते हैं। काफी गर्भवती महिलाएँ इन दवाओं को लेती हैं और उन्हें कोई समस्या नहीं आती। कुछ गर्भवती OCD मरीज़ दवा का इस्तेमाल कम से कम रखने के लिये, गर्भावस्था के पहले या आखरी तीन महीनोंमें Exposure and Response Prevention Therapy लेती हैं। **ज्यादा उम्र के मरीज़** अपने OCD इलाज की शुरुआत Anafranil से ना करें क्योंकि उससे उनके सोचने की शक्तीपर असर हो सकता है या भ्रम पैदा हो सकता है।

**दिल के मरीज़ों को (Heart patients)** Anafranil लेनी है तो विशेष सावधानी बरतनी चाहिए।

**क्या मुझे ये दवाएँ सिर्फ़ तभी लेनी चाहिए जब मुझे OCD की तकलीफ़ होती है?**  
नहीं। ये ग़लत है। ये दवाएँ रोज़ लेनी चाहिए। इन दवाओं को आम anti-anxiety दवाओं की तरह नहीं लेना है। (ज़्यादा परेशानी या चिंता होनेपर anti-anxiety दवा लेते हैं।) ये दवा कभी miss नहीं करनी चाहिए। पर कभी कभी side effects को कम करने के लिये doctor दवाके कुछ doses miss करने के लिये कहते हैं।

**अगर मुझे ऐसा लगे की OCD कम करने के लिये मुझे दवा लेनी पड़ती है ये मेरी नाकामी है, तो मैं क्या करूँ?**

OCD की तुलना आप diabetes जैसे medical बीमारी से कर सकते हैं। OCD ये एक brain disorder और medical बीमारी है। जैसे एक diabetes के मरीज़ को सामान्य ज़िंदगी जीने के लिए इन्सुलिन लेने की ज़रूरत होती है, वैसे ही OCD मरीज़ को सामान्य ज़िंदगी जीने के लिए दवा लेने की ज़रूरत होती है।

**इन दवाओं का असर होनेमें कितना समय लगता है?**

डाक्टरी सलाह के अनुसार 10 से 12 हफ़्तोंतक आपको ये दवाएँ लेते रहनी चाहिए। इलाज के पहले कुछ हफ़्तोंमें कई मरीज़ोंपर कुछ असर नहीं होता पर बादमें बहुत अच्छा सुधार होता है।

अगर आप OCD कम करने के लिये सिर्फ़ दवा लेते हैं और CBT नहीं लेते तो उसमें मुख्य समस्या ये है की CBT किए बिना आपको पता नहीं चलेगा की दवा का कुछ असर हो रहा है या नहीं, और अगर हुआ है तो कितना हुआ है। कुछ लोगोंमें CBT/ERP किए बिना सिर्फ़ दवासे काफी सुधार होता है। पर कुछ लोग इसके लिये भी अच्छा महसूस कर सकते हैं क्योंकि उन्हें OCD की आदत हो चुकी है (OCD उनके रोज़के जीने का हिस्सा बन चुका है।) और उन्हें इस बात का एहसास भी नहीं होता। इसे हम कुछ इस प्रकारसे देख सकते हैं, दवासे आपके brain की रासायनिक (chemical) या neurological समस्या कम हो सकती है पर रोजाना ज़िंदगी में जो बर्ताव करने के आप आदी हो चुके हो उन्हें ठीक करने के लिये behaviour therapy की ज़रूरत होती है। इसलिये हम सभी OCD मरीज़ों को CBT/ERP लेने के लिये कहते हैं और काफी मरीज़ CBT/ERP और दवा दोनों लेते हैं। इससे OCD ठीक होने की संभावना काफी बढ़ती है। ज़्यादातर OCD experts यही तरीका अपनाते हैं।

**क्या मुझे दवाओं के अलावा अन्य किसी इलाज की जरूरत है?**

psychiatrists और OCD therapists मानते हैं की Behaviour Therapy, Exposure and Response Prevention और दवा; इन तीनोंका मेल सबसे बढ़िया काम करता है।

**अगर मेरेपास पैसे नहीं है तो ये दवाएँ मुझे कैसे मिलेगी?**

दवा कम्पनियाँ डाक्टरोंको कुछ दवाओंके मुफ्त नमूने देती है। फिर डाक्टर ये दवाएँ जरूरतमंद मरीज़ोंको देते है। ज्यादातर कम्पनियाँ ऐसे programs चलाती है जिनमें मरीज़ोंको मुफ्त या कम दाम में दवा मिल सके।

ज्यादा जानकारी के लिये:

visit: [www.pparx.org](http://www.pparx.org) or call 1-888-477-2669.

# परिवार और OCD

**Barbara Livingston Van Noppen, PhD**  
*Associate Professor, University of Southern California*  
*International OCD Foundation Scientific Advisory Board*

अगर आपके family member को OCD है तो आप ये जरूर पूँछेंगे की “मैं उसकी कैसे मदद कर सकता हूँ?” तो आप इन चीजोंको कर सकते हैं।

## 1) OCD के बारे में जानकारी लिजिए।

सबसे पहली बात है इसके बारेमें जानना। आपको जितनी ज्यादा जानकारी होगी उतनी ज्यादा मदद आप कर सकेंगे। आप:

- OCD की किताबें पढ़ सकते हैं।
- International OCD Foundation Join कर सकते हैं।
- OCD support groups की meetings में जा सकते हैं।
- Online research कर सकते हैं।

## 2) “Family Accommodation Behaviors” को पहचानिए और उसे कम करना सिखिए।

“Family Accommodation Behaviors” यानि के परिवार के सदस्य ऐसी चीजें करते हैं जिससे OCD को बढ़ावा मिलता है। पूरा परिवार OCD की माँगोंसे हमेशा परेशान रहता है। Research में पाया गया है की कैसे परिवार के बर्ताव से OCD को बढ़ावा मिलता है। family members का OCD के प्रति बर्ताव और उनके बर्ताव का OCD मरीज़ पर होनेवाला असर, इन बातोंपर परिवार जितना ज़्यादा ध्यान देगा, उतना वो OCD से ज्यादा अच्छे से लड़ पाएगा।

ये हैं problematic behaviour के कुछ उदाहरण:

- **OCD बर्ताव में शामिल होना:** OCD ग्रस्त family member के साथ आपभी OCD बर्ताव करते हैं। उदा: वे जब हाथ धोते हैं तब आपभी हाथ धोते हैं।

- **टालने में मदद करना:** OCD ग्रस्त family member को जिन चीजोंसे परेशानी होती है उन चीजोंको टालने में आप उनकी मदद करते हैं। उदा: उन्हें, उनके कपड़े उनके 'सही' तरीके से धोकर देना।
- **OCD बर्ताव में उनकी मदद करना:** आप ऐसी चीजें करते हैं जिससे उनके OCD बर्ताव को बढ़ावा मिलता है। उदा: उन्हें साबुन जैसे साफ-सफाई के साधन मुहैया करना।
- **उनकेलिये घर का routine बदलना:** उदा: उनकेलिये आपके नहाने का या कपड़े धोने का वक़्त बदलना।
- **उनकी जिम्मेदारियाँ अपने माथेपर लेना:** उदा: जहाँपर वो खुद जा सकते हैं वहाँपर उन्हें पहुँचाने के लिये अपने काम छोड़कर उनके साथ जाना।
- **उनकेलिये खुदके कार्यक्रम बदलना:** उदा: अगर आपका OCD ग्रस्त family member उसे छोड़कर आपको कहीं बाहर जाने नहीं देता तो इससे आप अपनी पसंदीदा चीजें नहीं कर सकते जैसेकी फिल्म देखने जाना, बाहर खाना खाने जाना या दोस्तोंके साथ वक़्त बिताना इत्यादी।
- **अपने काम में बदलाव लाना:** उदा: अपने OCD ग्रस्त family member की देखभाल के लिये अपने काम का समय कम करना।

### 3) अपने OCD ग्रस्त family member को सही इलाज मिलने में मदद किजिए।

OCD का बढ़िया इलाज होने के लिये दवा, **Cognitive Behaviour Therapy**, परिवार का साथ और परिवार को OCD के बारेमें पूरी जानकारी होना; ये 4 चीजें बहुत ज़रूरी होती हैं।

#### 4) अगर आपका OCD ग्रस्त family member इलाज लेने से मना करें तो उससे कैसे पेश आना है, ये सीख लीजिए।

- घरमें OCD की किताबें या audio/video CD's/DVD's लाइए। OCD ग्रस्त family member को ये सब चीजें दिजिए या (जानबूचकर) उसके इर्दगिर्द इन सब चीजोंको रख दिजिए ताकि वो खुदही इन्हें पढ़ ले या देख ले।
- उन्हें प्रोत्साहन दिजिए: उन्हें बताइए की सही इलाज लेने से कई लोगों का OCD काफी हदतक कम हुआ है। उन्हें कहिए की कई सारे लोगोंको ये समस्या होती है और उसके लिये हम डाक्टर की मदद ले सकते है। उन्हें सुझाव दिजिए की वो OCD के support groups में आपके साथ या आपके बिना; शामिल हो जाए, OCD वालोंसे online बातें करें, उनसे दोस्ती करें, इलाज के लिये अपने area में एक अच्छा सा doctor/therapist ढूँढकर उनसे बात करें।
- बाकी जगहोंसे भी support या मदद लिजिए: किसी OCD expert से सलाह या support लिजिए। अपने family members से बात किजिए ताकी आप अपना गुस्सा, उदासी, अपराधीपन, शर्म और अकेलेपन जैसी भावनाओं को उनकेसाथ बाँट सकते है।
- Support group में शामिल हो जाइए: अन्य लोग OCD को कैसे handle करते है इसके बारेमें उनसे चर्चा किजिए और अपने OCD ग्रस्त family member से कैसे व्यवहार रखना है इसके बारेमें उनकी राय जान लिजिए।

अपने area के support groups की list के लिये देखिए:

[www.ocfoundation.org](http://www.ocfoundation.org)

# जिन्हें OCD हुआ है ऐसे बच्चों और Teenagers की ज़िंदगी कैसे गुज़रती है?

**S. Evelyn Stewart, MD**

*Assistant Professor, Harvard*

*Medical School; International OCD*

*Foundation Scientific Advisory Board*

अमेरिका के हर 200 में से 1 बच्चे या teenager को OCD होता है। ये बीमारी उनके ज़िंदगीपर कैसे असर करती है ये जान लेना बहुत जरूरी है ताकि उनका सही इलाज हो सके। OCD ग्रस्त बच्चे और teenagers की समस्याएँ कुछ इस प्रकार होते हैं,

**Routine बिगड़ना:** OCD ग्रस्त बच्चों और teenagers की रोजाना ज़िंदगी बहुत मुश्किल और तनावभरी होती है। रोज़ सुबह उठने के बाद उन्हें सब 'rituals' 'सही' तरीके से पूरे करने होते हैं वरना उनका पूरा दिन खराब जाता है। रात को सोने से पहले फिरसे उनके compulsive rituals उन्हें पूरे करने पड़ते हैं। ये करते करते सोने में देर होती है और अगले दिन थकान महसूस होती है।

**School की समस्याएँ:** Homework, पढ़ाई पर ध्यान देना और school attendance इन सबपर OCD का असर होता है। ऐसी परिस्थिती में आपको अपने बच्चे का साथ देना होगा। बच्चे की तरफसे school में जाकर उन्हें समझाना होगा क्योंकि school की तरफसे बच्चे को इस बारेमें co-operation मिलना चाहिए, ये हर बच्चे का हक है।

**शारीरिक complaints:** Tension, खाना बराबर ना होना और/या नींद की कमी इन सब बातोंसे बच्चा बीमार हो सकता है।

**सामाजिक संबंध:** अपने दोस्तोंसे खुदके rituals छुपाने का tension, obsessions और compulsions की वजह से होनेवाली वक्त की बरबादी और उनके OCD बर्ताव पर दोस्तोंकी reactions; इन सब बातोंका उनके friendship पर बुरा असर हो सकता है।

### **आत्म-सन्मान की समस्या:**

OCD ग्रस्त बच्चे और teenagers को इस बात की चिंता सताती है की कहीं वो 'पागल' तो नहीं है क्योंकि उनकी सोच औरोंसे अलग होती है। OCD की वजह से उन्हें जो शर्मिंदगी महसूस होती है या उन्हें 'अजीब' या 'out of control' feel होता है उससे उनके आत्म-सन्मान को बुरी तरह ठेस पहुँच सकती है।

### **गुस्सेपर काबू पाने की समस्या:**

बच्चे के OCD की माँगें उसके पालक पूरा नहीं करना चाहते या पूरा नहीं कर सकते। जैसेही पालक उनके OCD की माँगोंको कम करने की कोशिश करते हैं, OCD ग्रस्त बच्चे/teenagers बेचैन होते हैं या गुस्सा करते हैं।

### **मानसिक स्वास्थ्य से जुड़ी बाकी समस्याएँ:**

OCD ग्रस्त बच्चोंको और teenagers को अन्य मानसिक बीमारियाँ होने की सम्भावना औरोंसे ज्यादा होती है।

कभी कभी इन बाकी बीमारियों पर OCD के दवा से ही इलाज किया जा सकता है। Depression, अन्य anxiety disorders और Trichotillomania का इलाज OCD की दवासे हो सकता है। पर Attention-Deficit Hyperactivity Disorder, tic Disorders और Disruptive Behaviour Disorders के लिये अलग इलाज की जरूरत होती है जिसमें OCD की दवाएँ शामिल नहीं होती।

# OCD ग्रस्त बच्चे और Teenagers के लिये इलाज

**S. Evelyn Stewart, M.D.**

*Assistant Professor of Psychiatry, Harvard Medical School  
International OCD Foundation Scientific Advisory Board*

**Aureen Pinto Wagner, Ph.D.**

*Clinical Associate Professor of Neurology, University of Rochester  
International OCD Foundation Scientific Advisory Board*

## Cognitive-Behavioral Therapy

OCD से पीड़ित बच्चों के इलाज लिये Experts की पहली पसंद Cognitive-behavioral therapy (CBT) है। CBT therapist से OCD ग्रस्त बच्चे और teenagers सीखते हैं की उनके दिमाग पर OCD का नहीं बल्कि खुदका नियंत्रण होगा। CBT का एक तरीका जिसे Exposure and Response Prevention (ERP) कहते हैं उसमें बच्चे धीरे धीरे बिना किसी ritual किए (response prevention) अपने डर से रूबरू होना सीखते हैं (exposure). इस तरीकेमें वो सीखते हैं की OCD उन्हें जो काम करनेके लिये कहेगा उसका विरोध कैसे करना है। ERP उन्हें ये समझने में मदद करता है की उनका डर सच नहीं है और उन्हें जो डर की भावना होती है उसकी खुदको आदत डाल सकते हैं जैसे swimming pool में उतरने के बाद ठंडे पानी की आदत हो जाती है।

उदा: एक teenager जो अपने bad luck को दूर करने के लिये कमरे में रखे कुछ चीजों को बार बार हाथ लगाते रहता है, वो किसीभी चीज को हाथ लगाए बिना कमरे के बाहर निकल सकता है। ऐसा करने से पहले तो उसे बहुत डर लगेगा पर कुछ देर बाद उसे डर की आदत हो जाएगी और उसकी चिंता दूर होगी। वो ये भी जान जाएगा की ऐसा करने से कुछ बुरा नहीं होता।

बच्चे और teenagers को पहली बार ERP से डर लग सकता है और इसे करने से वो मना भी कर सकते हैं। इसलिये CBT therapist ऐसा हो जिसने बच्चे और teenagers के साथ काम किया है और जो ERP को उनके साथ दोस्ताना तरीकेसे करवा ले सके। जब बच्चे समझते हैं की exposure और habituation से कैसे फायदा होता है तब ERP के वक़्त महसूस होनेवाली चिंता को वो अच्छी तरहसे सह सकते हैं। क्योंकि अब उन्हें पता है की चिंता बढ़ेगी और बाद में कम हो जाएगी। therapist की सलाह से parents को भी बच्चे की इलाज में हिस्सा लेना चाहिए।

## OCD से पीड़ित बच्चोंको दवा कब शुरू करनी चाहिए?

बच्चों और teenagers का OCD दूर करने में CBT और दवा, दोनों का अच्छा असर होता है।

American Psychiatric Association (APA) और American Academy of Child and Adolescent Psychiatry (AACAP) इन संस्थाओंके treatment guidelines में CBT और दवा के इस्तेमाल को support किया है। दवा का इस्तेमाल तभी शुरू किया जाना चाहिए जब OCD के लक्षण बढ़ने लगते हैं।

## OCD से पीड़ित बच्चोंको कौनसी दवाएँ देनी चाहिए?

आम तौर पे इसके इलाज की शुरुआत antidepressants दवाओंसे की जाती है। इन दवाओंमें “Selective Serotonin-Reuptake Inhibitors” (SSRI’s) या “Tricyclics” (TCA’s) भी शामिल होती है।

Selective Serotonin-Reuptake Inhibitors (SSRI’s):

- citalopram (Celexa®)
- escitalopram (Lexapro®)
- fluvoxamine (Luvox®)
- fluoxetine (Prozac®)
- paroxetine (Paxil®)
- sertraline (Zoloft®)

Tricyclic Antidepressant (TCA):

- clomipramine (Anafranil®)

## क्या दवासे मेरे बच्चे का OCD ठीक होगा?

दवाओंसे OCD पर नियंत्रण पा सकते हैं और उसके लक्षण कम कर सकते हैं पर इस बीमारी को पूरी तरहसे हटा नहीं सकते। आम तौर पे सही इलाज से OCD को अच्छे से काबू कर सकते हैं। अगर बच्चा दवा लेना बंद कर दे तो OCD के लक्षण वापस शुरू होते हैं।

### **OCD दवाओं का असर होने में कितना समय लगता है?**

सभी OCD दवाएँ धीरे धीरे काम करती हैं। अहम बात ये है की दवाको सही मात्रा में कम से कम 10 से 12 हफ्तोंतक लेना चाहिए। studies के अनुसार, बचपन में होनेवाले OCD में दवा शुरु करने के बाद कम से कम एक साल तक सुधार होते रहता है।

### **क्या इन दवाओंको बच्चोंमें इस्तेमाल के लिये मंजूरी मिली है?**

FDA ने सिर्फ 4 दवाएँ बच्चोंके लिये मंजूर की हैं,

Clomipramine (Anafranil®)

Fluoxetine (Prozac®)

Fluvoxamine (Luvox®)

Sertraline (Zoloft®)

लेकिन किसीभी OCD दवा को सिर्फ डाक्टर ही बच्चे की जरूरत के अनुसार लिखकर दे सकते हैं।

### **दवा के doses क्या होंगे?**

हर बच्चे के लिये OCD दवा का dose उसके जरूरत के अनुसार तय होना चाहिए। शुरुआत में, छोटे बच्चे का dose teenager से कम होता है। पर आम तौरपे OCD कम होने के लिये बड़े doses की जरूरत होती है। अगर बच्चे को दवा की गोली निगलने में तकलीफ हो रही है तो liquid या अन्य कुछ प्रकारोंमें दवा उपलब्ध हो सकती है। दवा के doses इस प्रकार हो सकते हैं:

- fluvoxamine (Luvox®): 50-300 mg/day
- fluoxetine (Prozac®): 10-80 mg/day
- sertraline (Zoloft®): 50-200 mg/day
- paroxetine (Paxil®): 10-60 mg/day
- citalopram (Celexa®): 10-60 mg/day
- escitalopram (Lexapro®): 10-20 mg/day
- clomipramine (Anafranil®): 50-200 mg/day

## शुरुआत में कौनसी दवा लेनी चाहिए?

हर एक बच्चे में हर दवा का response अलग मिलता है। किसी दो बच्चों का response एक जैसा नहीं होता। साधारणतः, clomipramine (Anafranil®) उसके side effects की वजह से शुरू में नहीं दी जाती।

दवा चुनने में इन मुद्दों की आपको मदद हो सकती है:

- अन्य किसी OCD मरीज़ को उस दवा से अच्छा फायदा होना।
- OCD के साथ अन्य कोई बीमारी का होना।
- Side effects होने की सम्भावना
- कीमत या उपलब्धता

## इन दवाओं से कितनी मदद मिलती है?

बच्चों के OCD इलाज के आज तक के सबसे बड़े अभ्यास (POTS)<sup>1</sup> के अनुसार, सिर्फ दवा लेने वाले हर 5 में से 1 बच्चे में सुधार (remission - मुख्य लक्षण गायब होना) हुआ है और दवा के साथ cognitive behavior therapy (CBT) लेने पर आधे से ज्यादा बच्चों में सुधार हुआ है।

इसके साथ ही कई और बच्चों में, पूरा remission नहीं पर थोड़ा सुधार होता है। कुछ patients में ज़रा भी response नहीं मिलता पर उनके लिये दूसरी दवाएँ काम आ सकती हैं।

<sup>1</sup> The Pediatric OCD Treatment Study (POTS) Team. "Cognitive-Behavior Therapy, Sertraline, and Their Combination for Children and Adolescents with Obsessive-Compulsive Disorder: The Pediatric OCD Treatment Study (POTS) Randomized Controlled Trial." JAMA. 2004;292(16):1969-1976

## क्या इनके कुछ side effects होते हैं?

हर दवा के side effects होते हैं पर उससे फायदा कितना होता है ये भी देखने वाली बात है। साधारणतः clomipramine (Anafranil®) से बाकी दवाएँ ज्यादा सुरक्षित होती हैं।

कुछ आम side effects:

- मिचली (nausea)
- एक जगह बैठ ना पाना।
- बहुत नींद आना या बिल्कुल नींद ना आना (insomnia)
- बहुत ज्यादा energetic लगना।

Clomipramine (Anafranil®) से ये side effects भी हो सकते हैं।

- सुस्ती
- मूँह सूख जाना
- धड़कनें बढ़ना
- एकाग्रता (concentration) की समस्या
- पिशाब करने में समस्या
- वजन बढ़ना

बच्चों और teenagers को जो antidepressants दिए जाते हैं उन्हें लेतेवक़्त आत्महत्या (suicide) करने का विचार या आवेग आ सकता है। इसके बारेमें FDA ने “black box warnings” दी हैं। इसका सबसे ज्यादा खतरा दवाकी शुरुआत में या मात्रा बढ़ाते वक़्त रहता है। फिरभी recent study के अनुसार बच्चों के OCD groups में आत्महत्या के विचार या बर्ताव बढ़ते हुए नज़र नहीं आए हैं।

### क्या इन दवाओं के कोई स्थायी side effects हैं?

इन दवाओंको लम्बे वक़्ततक लेने में कोई परेशानी नहीं है। इन्हें बंद करनेपर side effects शुरु हो सकते हैं। फिलहाल ऐसा कोई सबूत नहीं है की ये दवा शरीर को स्थायी रूपमें हानी पहुँचाती है।

### अगर पहली दवा काम ना करें तो क्या करना चाहिए?

ये बात समझना जरूरी है की अगर पहली दवासे OCD कम ना हो तो दूसरी दवा लेकर देखनी चाहिए। हो सकता है की OCD की ऐसी कई दवाओं को लेकर देखना होगा। दवाओंके साथ साथ CBT लेनेसे कई लोगों को अच्छे परिणाम मिलते हैं। अगर दवा और CBT; दोनोंसे कुछ फायदा नहीं हुआ तो एक से ज्यादा दवाओंका मेल करके देख सकते हैं।

### क्या मेरे बच्चे को ये दवाएँ हमेशा के लिये लेनी होंगी?

कई डॉक्टर्स सलाह देते हैं की OCD के लक्षण पूरे थमने के बादभी कम से कम एक सालतक दवाएँ लेते रहना चाहिए। OCD की दवा इस बीमारीको पूरी तरह हटा नहीं सकती। अगर दवा लेना बंद करेंगे तो कुछही हफ्तोंमें या महीनोंमें इसके लक्षण वापस शुरु होते हैं। लक्षण वापस शुरु होने के बाद फिरसे दवा लेना शुरु करनेपर ज्यादातर मरीज़ ठीक होते हैं।

## OCD और उसके इलाज के बारेमें जानकारी पाने के लिये अन्य Resources

### **American Psychiatric Association**

Phone: (888) 357-7924

Email: [apa@psych.org](mailto:apa@psych.org)

Website: [www.psych.org](http://www.psych.org)

### **American Psychological Association**

Phone: (800) 374-2721

Website: [www.apa.org](http://www.apa.org)

### **Americans With Disabilities Act**

U.S. Department of Justice

Phone: (800) 514-0301

Website: [www.ada.gov](http://www.ada.gov)

### **Anxiety Disorders Association of America**

Phone: (240) 485-1001

Email: [information@adaa.org](mailto:information@adaa.org)

Website: [www.adaa.org](http://www.adaa.org)

### **Anxiety Disorders Foundation**

Phone: (262) 567-6600

Email: [info@anxietydisordersfoundation.org](mailto:info@anxietydisordersfoundation.org)

Website: [www.anxietydisordersfoundation.org](http://www.anxietydisordersfoundation.org)

### **Association for Behavioral**

and Cognitive Therapies

Phone: (212) 647-1890

Website: [www.abct.org](http://www.abct.org)

**Bazelon Center for Mental Health Law**

Phone: (202) 467-5730

Website: <http://www.bazelon.org>

**Cover the Uninsured**

Phone: (877) 655-CTUW

Email: [info@covertheuninsured.org](mailto:info@covertheuninsured.org)

Website: <http://covertheuninsured.org>

**Individuals with Disabilities**

Education Act (IDEA)

Phone: (202) 884-8215

Website: <http://idea.ed.gov>

**National Alliance on Mental Illness**

Phone: (800) 950-NAMI

Website: <http://www.nami.org>

**National Institute of Mental Health**

Phone: (866) 615-6464

Website: [www.nimh.nih.gov](http://www.nimh.nih.gov)

**National Mental Health Information Center**

Phone: (800) 789-2647

Website: <http://mentalhealth.samhsa.gov>

**National Suicide Prevention Lifeline**

Phone: (800) 273-8255

Website: [www.suicidepreventionlifeline.org](http://www.suicidepreventionlifeline.org)

**Needy Meds**

Website: [www.needymeds.org/genericlist.taf](http://www.needymeds.org/genericlist.taf)

**Obsessive Compulsive Anonymous**

World Services (OCA)

Phone: (516) 741-4901

Email: west24th@aol.com

Website: [obsessivecompulsiveanonymous.org](http://obsessivecompulsiveanonymous.org)

**Obsessive Compulsive Information**

Center (OCIC)

Phone: (608) 827-2470

Email: mim@miminc.org

Website: [www.miminc.org/aboutocic.asp](http://www.miminc.org/aboutocic.asp)

**Partnership for Prescription Assistance**

Phone: (888) 477-2669

Website: [www.pparx.org](http://www.pparx.org)

**Peace of Mind**

Phone: (281) 541-6255

Website: [www.peaceofmind.com](http://www.peaceofmind.com)

**Trichotillomania Learning Center (TLC)**

Phone: (831) 457-1004

Email: info@trich.org

Website: <http://www.trich.org>

**Yahoo OCD Support Groups (Online)**

Website: [health.groups.yahoo.com/group/OCDSupportGroups/links](http://health.groups.yahoo.com/group/OCDSupportGroups/links)

## International OCD Foundation के बारे में -

OCD से पीड़ित कुछ लोगोंके एक group ने 1986 में Obsessive Compulsive Foundation (OCF) की स्थापना की थी। International OCD Foundation ये संस्था फायदा कमाने के लिये नहीं चलायी जाती। इस संस्था में OCD और उससे संबंधित बीमारियोंसे पीड़ित लोग, उनके परिवार, दोस्त, Doctors इत्यादी लोग शामिल हैं।

International OCD Foundation का मिशन और लक्ष्य:

- लोगों को और डॉक्टर्स को OCD के बारे में जानकारी देना, इसके प्रति जागरूकता बढ़ाना और इलाज का दर्जा सुधारना।
- OCD और उससे संबंधित बीमारियों के कारण और उनके इलाजपर जो संशोधन (research) चल रहा है उसे support करना।
- OCD से पीड़ित लोग और उनके परिवारोंको resources मिलने में मदद करना।
- OCD से पीड़ित लोगोंका साथ देना और दूसरोंसे दिलवाना।

### **आजही International OCD Foundation join किजिए।**

International OCD Foundation का सदस्य होने के नाते आप; OCD और उससे संबंधित बीमारियों से पीडीत लोगोंसे, उनके परिवारोंसे, दोस्तोंसे, डॉक्टर्स से और OCD से संबंधित सभी लोगोंसे जुड़ जाएँगे।

हम OCD और उससे संबंधित बीमारियों के बारे में लोगोंको जानकारी देते हैं, मदद करते हैं, OCD से पीडित लोगोंका और उनपर इलाज करनेवाले डॉक्टर्स का साथ देते हैं।

International OCD Foundation का सदस्य होकर आप हमें अपना समर्थन दे सकते हैं।

**Contact:**

Office: International OCD Foundation, Inc.  
112 Water Street, Suite 501  
Boston, MA 02109

Mailing Address: International OCD Foundation, Inc.  
P.O. Box 961029  
Boston, MA 02196

Voice: (617) 973-5801

E-mail: [info@ocfoundation.org](mailto:info@ocfoundation.org)

Website: [www.ocfoundation.org](http://www.ocfoundation.org)

ये पुस्तिका कई अनामिक दानशूरोंकी मदद से बनी है।

# International OCD Foundation

P.O. Box 961029  
Boston, MA 02196  
Tel: (617) 973-5801 • Fax: (617) 973-5803  
e-mail: [info@ocfoundation.org](mailto:info@ocfoundation.org) • [www.ocfoundation.org](http://www.ocfoundation.org)