

चित्तोद्वेग

(ऐंग्जाइटी न्यूरोसिस)



केन्द्रीय आयुर्वेदीय विज्ञान अनुसंधान परिषद्
आयुष मंत्रालय

(आयुर्वेद, योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा, यूनानी, सिद्ध एवं होम्योपैथी)
भारत सरकार

मानसिक दोष (रज और तम) के दूषित होने के परिणाम स्वरूप मरि-तष्क का अशान्त होना चित्तोद्वेग कहलाता है।

इसके क्या कारण है?

(1) आहार जन्य कारण:

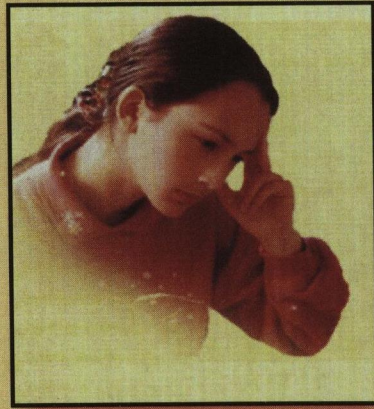
असंयोज्य, दूषित और गन्दा भोजन का नियमित प्रयोग करने से।

(2) मानसिक कारण:

- (अ) अत्यधिक डर, दुख या खुशी से प्रभावित होना।
 (ब) दूसरों के प्रति हीन दृष्टि (अवनमन) से व्यवहार करना और मानवमूर्खों का आदर ना करना।

इसके क्या कारण है?

- मन की अस्थिरता
- अशान्ति
- बुद्धिलोप
- चिन्तित भाव
- असंबद्ध भाषण/अप्रासंगिक बातें बोलना



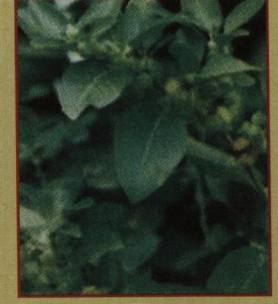
शरीर पर मानसिक तनाव का प्रभाव

- उच्चरक्तचाप
- अर्धावभेदक (माईग्रेन)
- अनिद्रा
- मनोवसाद
- दौर्बल्य
- पाचन संबंधी विकार
- अम्लपित्त
- यौवनपीडिका
- त्वक विकार
- कब्ज या अतिसार (दस्त)

आयुर्वेदीय उपचार

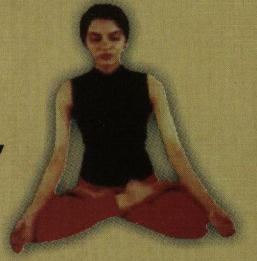
चित्तोद्वेग एक मनोवैज्ञानिक विकार है जिसकी चिकित्सा रसायन औषधियों विशेषतः मेध्य रसायन द्वारा की जाती है जैसे:

- मण्डूकपर्णी (सेंटेला एशियाटिका)
- ब्रह्मी (बेकोपा मोनिरी)
- यष्टीमधु (ग्लाइसिरिजा ग्लेब्रा)



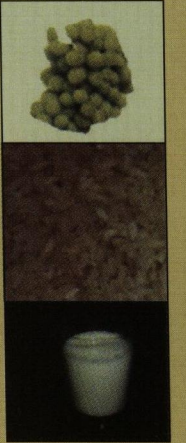
पथ्य (क्या करें) ✓

- ✓ रोगी को पुराना चावल, घृत, अंगूर फल, मुन्नका, दूध, सफेद लौकी खाने के लिए दें।
- ✓ ध्यान का अभ्यास करें। प्राणायाम करें।



अपथ्य (क्या न करें) ✗

- ✗ गर्म मसालेदार एवं विरुद्ध आहार का सेवन न करें।
- ✗ मदिरापान/मद्यपान न करें।
- ✗ प्राकृतिक अधारणीय वेगों का अवरोध न करें।



सी.सी.आर.ए.एस का योगदान
 बहुवानस्पतिक चित्तोद्वेगरोधी
 यौगिक औषध का विकास
 संदर्भ : जे.आर.ए.एस., अंक XIII,
 संख्या 3-4, पृ. 107-116