

मनोवशाद्



ब्राह्मी



केन्द्रीय आयुर्वेदीय विज्ञान अनुसंधान परिषद्
आयुष मंत्रालय

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

मनोवसाद क्या है ?

मनोवसाद चित्तवृत्ति की विकृति है जिसके कारण व्यक्ति लम्बे समय तक उदासी अथवा निराशा में रहता है जो कि कुछ समय तक अंधकार में रहना अथवा अस्थायी तौर पर शोक की भावना अथवा उत्साह की कमी से भी अधिक होता है। मनोवसाद के कारण व्यक्ति के जीवन की खुशियों, कार्यों, स्वास्थ्य एवं परिजनों पर प्रभाव पड़ सकता है।

मनोवसाद के लक्षण क्या हैं ?

- उदास मनोवृत्ति
- दिन के विभिन्न समय में भिन्न स्वभाव का रहना अक्सर प्रातःकाल के समय ज्यादा खराब और बाद में सुधार होता जाता है
- कार्यों के करने में अप्रसन्नता होना
- खाने की आदतों या भूख में परिवर्तन होना
- भार में वृद्धि या कमी होना
- नींद की आदतों में परिवर्तन
- कार्यों को करने में कठिनाई अथवा उत्साह में कमी के कारण अपने दैनिक जिम्मेदारी को निर्वाह न कर पाना
- आत्मग्लानि एवं निराशा भाव रहना, "जीवन जीने योग्य है कि नहीं" ऐसे विचार आना
- विचारों, वाणी एवं गतिविधियों में मंदता
- मृत्यु अथवा आत्महत्या के विचारों के प्रति पूर्वाग्रह
- शारीरिक समस्याएँ जैसे शिरःशूल एवं पेटदर्द
- नींद नहीं आना (प्रातः जल्दी नींद खुलना एवं फिर नींद का नहीं आना)
- उत्तेजना महसूस होना
- बिना कारण अश्रु बहना
- जल्दी गुस्सा होना
- उत्साह में कमी एवं हमेशा थकावट रहना
- एकाग्रता में कमी
- निर्णय लेने में परेशानी
- भविष्य के प्रति नकारात्मक सोच
- पहचान खोना
- स्वयं पर दोष लगाना एवं अपनी नजरों में गिरना
- असफलता का काल्पनिक बोध होना
- लोगों के बीच में होने पर भी अकेलापन का होना
- मैथुन की इच्छा का कम होना



जटांमासी



तगर

आयुर्वेदीय उपचार

तक्रधारा, औषधीय तैलों से शिरोधारा, शिरोऽभ्यंग (शिर की मालिश) आदि विशेष प्रक्रिया में ध्यान, प्राणायाम, आसन आदि यौगिक व्यायाम

कतिपय उपयोगी आयुर्वेदिक योग

- सारस्वतारिष्ट
- कूष्माण्ड अवलेह
- ब्राह्मी घृत
- कल्याण घृत
- चन्दनासव



शतावरी

मनोवसाद में कतिपय उपयोगी औषधीय पौधे

- अश्वगंधा (Withania somnifera)
- शतावरी (Asparagus recemosus)
- ब्राह्मी (Bacopa monnieri)
- वचा (Acorus calamus)
- जटामांसी (Nardostachis jatamansi)
- तगर (Valeriana wallichii)
- चन्दन (Santalum album)
- यष्टिमधु (Glycyrrhiza glabra)
- तुलसी (Ocimum sanctum)



चन्दन



वचा

पथ्य (क्या करें) ✓

- ✓ आमलकी (आंवला), दाड़िम (अनार) एवं अन्य मौसमी फल
- ✓ हल्का भोजन विशेषकर रात्रि का भोजन
- ✓ भोजन में साबुत दाले, सभी प्रकार के फल आदि लेना
- ✓ ताजा सब्जियाँ
- ✓ ध्यान
- ✓ प्राणायाम
- ✓ सामाजिक कार्य

अपथ्य (क्या न करें) ✗

- ✗ मांसाहार
- ✗ बार-बार एवं ज्यादा ऊर्जायुक्त भोजन
- ✗ अधिक चिन्तन
- ✗ डिब्बाबंद भोजन



अश्वगन्धा