पैरानोइया क्या होता है? जानिए इसके कारण, लक्षण और इलाज

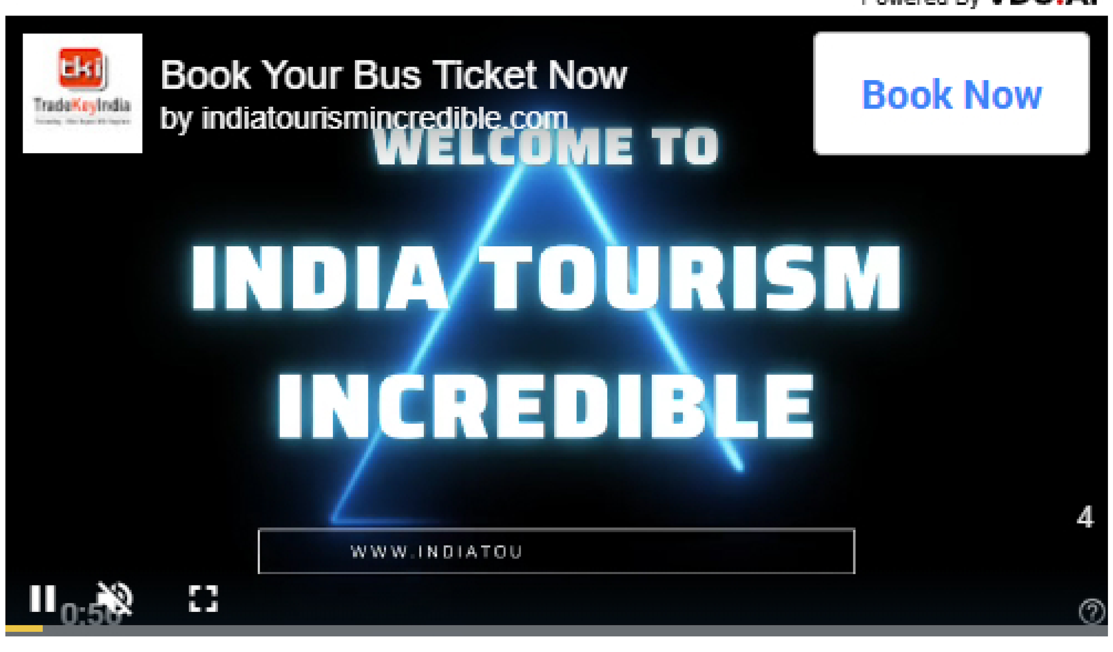
Paranoia: पैरानोइया एक गंभीर मानसिक समस्या है, जिसमें इंसान को बार-बार यह महसूस होता है कि लोग उसके खिलाफ हैं, उसके बारे में बुरा सोच रहे हैं या उसे नुकसान पहुंचाना चाहते हैं।

VERIFIED By: Dr. Malini Saba
Written by priya mishra | Published : September 14, 2025 5:37 PM IST

What Is Paranoia: हर इंसान को कभी-कभी शक होता है और यह सामान्य है। लेकिन अगर इंसान को बार-बार यह महसूस होने लगे कि लोग उसके खिलाफ हैं, उसके बारे में बुरा सोच रहे हैं या उसे नुकसान पहुंचाना चाहते हैं, तब इसे पैरानोइया कहा जाता है। इसके कारण व्यक्ति के रिश्तों पर असर पड़ता है और वह धीरे-धीरे समाज से अलग होने लगता है। कई बार लोग इन लक्षणों को साधारण समझकर नजरअंदाज कर देते हैं। लेकिन इस बीमारी के लक्षणों की समय रहते पहचान करना आवश्यक है ताकि समय पर इलाज किया जा सके। **आज इस लेख में साइकोलॉजिस्ट, ह्यूमन राइट्स एडवोकेट और वुमन राइट्स एक्टिविस्ट डॉ मालिनी सबा से जानते हैं कि पैरानोइया क्या होता है, इसके लक्षण, कारण और इलाज के बारे में विस्तार से -**

पैरानोइया क्या है?

डॉ सबा बताती हैं कि पैरानोइया एक मानसिक बीमारी है जिसमें इंसान को बार-बार यह महसूस होता है कि लोग उसके खिलाफ हैं, उसके बारे में बुरा सोच रहे हैं या उसे नुकसान पहुंचाना चाहते हैं। अक्सर इसका कोई असली सबूत नहीं होता, लेकिन फिर भी व्यक्ति उस शक को सच मान लेता है।

Powered By VDO.AI


पैरानोइया सिर्फ एक आदत नहीं है, बल्कि यह सोचने और महसूस करने का ऐसा पैटर्न है जो धीरे-धीरे पूरे जीवन को प्रभावित करता है।

पैरानोइया के प्रकार

पैरानोइया अलग-अलग रूप में सामने आ सकती है:

1. पैरानॉइड पर्सनैलिटी डिसऑर्डर – इसमें व्यक्ति हर बात पर शक करता है और दूसरों की नीयत पर भरोसा नहीं करता।
2. डिल्यूशनल डिसऑर्डर (Persecutory Type) – इसमें व्यक्ति को पक्का विश्वास होता है कि कोई उसे नुकसान पहुंचाने की कोशिश कर रहा है।
3. पैरानॉयड स्किज़ोफ्रेनिया – यह गंभीर रूप है, जिसमें इंसान को आवाज़ें सुनाई देना (hallucination) और झूठे विश्वास (delusion) होने लगते हैं।

डॉ सबा के अनुसार, इन प्रकारों को पहचान कर ही सही इलाज की दिशा तय की जा सकती है।

पैरानोइया के लक्षण

- दूसरों की हर बात और काम पर संदेह करना।
- यह मान लेना कि लोग उसके खिलाफ साजिश कर रहे हैं।
- परिवार, दोस्तों और सहकर्मियों पर भरोसा न कर पाना।
- बार-बार यह लगना कि लोग उसका मजाक उड़ा रहे हैं।
- छोटी-सी आलोचना या टिप्पणी को बर्दाश्त न कर पाना।
- गुस्सा, चिड़चिड़ापन और बेचैनी।
- माज से कटना और अकेले रहना पसंद करना।

डॉ सबा कहती हैं कि इन लक्षणों को हल्के में नहीं लेना चाहिए, क्योंकि समय रहते पहचानने से इलाज आसान हो जाता है।

पैरानोइया के कारण

पैरानोइया के पीछे कई वजह हो सकती हैं:

- मानसिक बीमारियां – जैसे स्किज़ोफ्रेनिया, डिप्रेशन या साइकोसिस।
- आघात (Trauma) – बचपन में हिंसा, शोषण या बहुत बड़ा धोखा झेलना।
- नशे की लत – शराब, ड्रग्स या कुछ दवाइयों का लंबे समय तक उपयोग।
- तनाव और अकेलापन – लगातार तनाव और अकेलेपन से दिमाग पर गहरा असर पड़ता है।
- अनुवांशिक कारण – परिवार में मानसिक रोग का इतिहास होना।
- दिमाग की रासायनिक गड़बड़ी – न्यूरोट्रांसमीटर (जैसे डोपामाइन) का असंतुलन भी इसका कारण हो सकता है।

डॉ सबा के अनुसार, हर रोगी में कारण अलग हो सकते हैं, इसलिए हर किसी का इलाज भी अलग तरीके से करना पड़ता है।

पैरानोइया का इलाज

पैरानोइया का इलाज मुश्किल नहीं है, लेकिन इसके लिए धैर्य और सही कदम ज़रूरी हैं।

विशेषज्ञ से सलाह – मनोचिकित्सक या मनोवैज्ञानिक से परामर्श लेना पहला और सबसे जरूरी कदम है।

थेरेपी – संज्ञानात्मक व्यवहार थेरेपी (CBT) से सोचने का तरीका बदला जा सकता है।

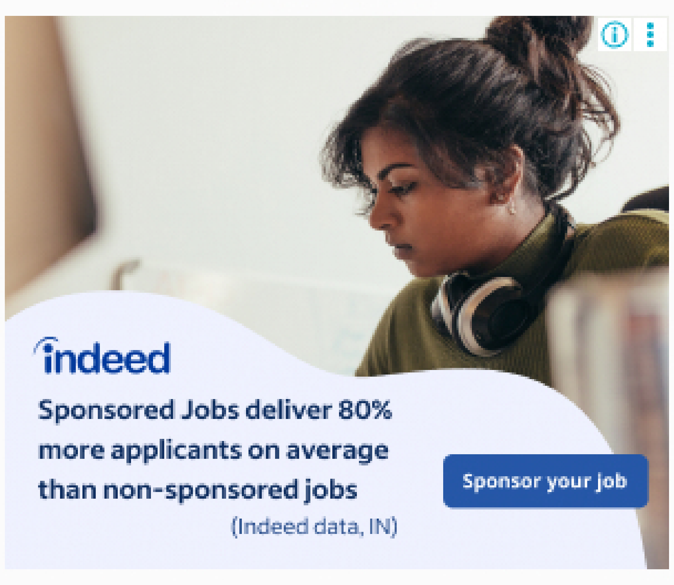
दवाइयाँ – गंभीर मामलों में एंटीसाइकोटिक या एंटीडिप्रेसेंट दवाइयां दी जाती हैं।

जीवनशैली सुधार – नींद पूरी करना, संतुलित भोजन, नियमित व्यायाम और मेडिटेशन बहुत असरदार हैं।

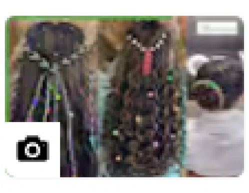
सहयोग और समझ – परिवार और दोस्तों का धैर्य और साथ रोगी को जल्दी ठीक होने में मदद करता है।

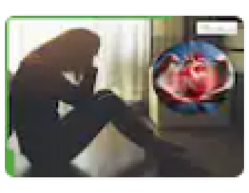
निष्कर्ष

पैरानोइया एक गंभीर मानसिक समस्या है, जो इंसान की सोच, रिश्तों और जीवन को गहराई से प्रभावित करती है। लेकिन अगर समय रहते इसे पहचाना जाए और सही इलाज मिले तो व्यक्ति सामान्य और खुशहाल जीवन जी सकता है।

ADVERTISEMENT


Latest Articles


10 Easy Navaratri Hairstyles to Look Gorgeous During Garba Nights


Is Social Media Stress Affecting Gen Z's Heart and Mental Health?

Jessica Simpson Weight Loss Transformation: How The Actor Lost A Whopping 100 Pounds...

Dengue Cases Surge In Noida And Ghaziabad: 265 Rapid Response Teams Deployed, Tes...

100 Powerful Baby Names For Girls Inspired By Navadurga With Meanings

5 Benefits Of Oolong Tea For Weight Loss

VIEW MORE