



ડૉ. મહેશ આર. દેસાઈ

M.D. (Psych.) D.P.M.

મગજ, ફાનાતંત્ર તે મજ માનસિક બિમારીઓ,
મનોજાતિય સમસ્યાઓ અને વ્યસનમુક્તિના નિષ્ઠાંત

૩૦૭-૩૦૮, નર્મદા એપાર્ટમેન્ટ,
કડીવાળા સ્કુલની બાજુમાં,
વેલ્યુઅભલ ઓટો ગેરેજની પાછળ,
રીંગરોડ, સુરત-૩૬૫ ૦૦૨.
ફોન : (૦૨૬૧) ૨૪૭૭૬૭૭, ૨૪૬૦૫૨૩
મો. : ૯૩૭૭૧ ૨૬૬૬૬, ૯૩૭૫૮ ૫૮૨૬૫

“માતૃ પરાગ”,
ચોથો માળ, આજાદ ચોક,
પોલીસ ચોકીની બાજુમાં,
ટાવરની સામે, વલસાસ.
ફોન : (૦૨૬૩૨) ૨૪૬૦૬૮
મો. : ૯૩૨૭૫ ૩૭૬૬૭, ૯૩૭૫૮ ૧૮૭૦૮

પ્રશાંતિ સાયકો-ડાયગ્નોસ્ટીક એન્ડ કાઉન્સેલિંગ સેલ્ટર

● બધા પ્રકારના સાયકોલોજીકલ ટેસ્ટ ● સાયકોથેરાપી અને કાઉન્સેલિંગ

ડીપ્રેશન

ચિંતા / માનસિક તાણ



*Happiness is not a Destination
It's a Method of Travel*

પ્રસ્તાવના

આધુનિક યુગના જડપી જીવન ધોરણે સામાજિક જીવનનું માળખું ઘણું બધું બદલી નાખ્યું છે અને તેથી અસંખ્ય માણસો ચિંતા તથા માનસિક તાણમાં જીવે છે તથા ડીપ્રેશન જેવા ભયંકર રોગના ભોગ બને છે. આપણા દેશમાં ડીપ્રેશનની ભયાનક્તાનો ઝ્યાલ આપતા ચોક્કસ આંકડા ઉપલબ્ધ નથી. આપણા સામાજિક માળખા તથા અંગત જીવન પર થતી નુકશાનકારક અસરોનો અંદાજ માપવો મુશ્કેલ છે. આ રોગ એવો છે જેની કિંમત ફક્ત દર્દી જ નહીં પણ એની આજુબાજુના બધાં જ લોકો ચૂકવે છે.

આ રોગ અંગે પ્રવર્તતુ અજ્ઞાન, ખોટી માન્યતાઓ અને ગેરસમજ ખૂબ જ વ્યાપક છે. યોગ્ય નિદાન અને સારવારના અભાવે હુંઝી થતા દર્દીઓ, ભૂવા, જ્યોતિષ, બાધા-આખડી તેમજ ડોક્ટરો વચ્ચે જોલા ખાતા રહે છે. દર્દી પોતે તો આ રોગ પારખી શકતો નથી, તે સંદર્ભે દર્દી તથા કુટુંબીજનોને ડીપ્રેશન અંગે સમજણા આપવાનો પ્રયત્ન આ નાની પુસ્તિકામાં કરવામાં આવ્યો છે. સહભાગી મિત્રોનો હું આભારી છું. WHO ના મૂળ પુસ્તક ઉપર આ માહિતી પુસ્તિકા આધારિત છે, તો આ તબક્કે એમનો પણ હું આભાર માનવાની તક જપડી લઈ છું.

ડૉ. મહેશ દેસાઈ
માનસિક રોગ નિષ્ણાંત

ડીપ્રેશન

(સારવાર થઈ શકે એવો માનસિક રોગ છે.)

- ❖ ડીપ્રેશન એ આધુનિક ચુગાનો માનવજીત પરનો અભિશાપ છે.
- ❖ સમગ્ર જીવન દરમ્યાન ૧૫ થી ૨૫% લોકોને આ રોગ થવાની શક્યતા છે.
- ❖ બાળકોથી માંડીને વૃદ્ધોને સૌને આ રોગ થઈ શકે. જેમાં સ્ત્રીઓમાં આ શક્યતા બમણી છે.
- ❖ ૫૦% લોકો ૨૦ થી ૫૦ની વર્ષોની ઉંમરના હોય છે.
- ❖ જાતિ, ધર્મ, લિંગ, આર્થિક પરિસ્થિતિ, ઉંમરનો કોઈ ભેદભાવ કુદરતે રાખ્યો નથી.
- ❖ આપદાતનું જોખમ ૧૦ થી ૧૫% છે અને મોટા ભાગના આપદાતનો પ્રયત્ન કરનાર આ રોગથી પીડાતા હોય છે.
- ❖ પુરુષોમાં આ રોગ વ્યસનના સ્વરૂપે અને બાળકોમાં અસામાજુક પ્રવૃત્તિના સ્વરૂપમાં દેખાતો હોય છે.
- ❖ અમેરિકા આ રોગની સારવારના સંશોધન તથા દવાઓ પાછળ અટળક ખર્ચો કરે છે, જેના થકી વિશ્વનાં ઘણાં દેશોને લાભ મળે છે.
- ❖ વધતી જતા વ્યસનો, તૂટતા લગ્ન સંબંધો, વાહન અકરમાતો, નોકરીમાં ગેરહાજરી અને ઔદ્ઘોરિક ઉત્પાદનનું નુકશાન એ આ રોગનું બીજું પાસું છે.
- ❖ ૨૦૨૦ની સાલમાં આ વિશ્વનો એક નંબરનો રોગ હશે.

ડીપ્રેશનના સામાન્ય ચિહ્નો

- સતત ઉદાસીની લાગણી
- જીવનની દરેક વસ્તુમાં આનંદ સુકાઈ જવો કે આનંદ માણવામાં નિષ્ઠળતા
- સતત નિરાશા
- લાચારીની અનુભૂતિ
- પોતાની કોઈ જ કિંમત નથી તથા પોતે ભારતુપ છે એવી લાગણી

માનસિક લક્ષણો

- જિનતા કે પોતાના માટેનો નકારાત્મક અભિગમ
- ભૂલકષ્ણાપણું અને એકચિંતા કામ કરવામાં મુશ્કેલી
- સતત મરી જવાનો કે આપદાતના જ વિચારો
- કારણ વગર રડવું કે રડવાની ઈચ્છા થવી

શારીરિક લક્ષણો

- કામ કરવામાં અશક્તિ અથવા ચિડીયાપણું
- થાક લાગે અથવા શક્તિ ઘટી જાય છે એવી ફરિયાદ રહે
- વધુ ઊંઘ અથવા ઓછી ઊંઘ એમ ઊંઘવાની સમસ્યા જણાય
- વધુ ભૂખ અથવા ઓછી ભૂખ જણાય

સર્વસામાન્ય લક્ષણો

- રોજબરોજની કાર્યક્રમતા ઘટતી જતી જણાય/કામ ધીમું થાય
- કોઈપણ કામ પૂરું કરવામાં તકલીફ પડે
- ક્રૌદુંબિક જીવન વધુને વધુ નિરસ લાગે
- સામાજિક જવાબદારી ટાળવાની ઈચ્છા થાય

આપદાતની ઈચ્છા ડીપ્રેશનનું એક ચિંતાજનક ચિહ્ન છે.

આમ તો આ બધા સહેલાઈથી ઓળખી શકાય એવા ચિહ્નો છે, પણ જો ધ્યાનમાં આવે તો જ. કોઈ પણ જાતના કારણ વગર પણ આ રોગ થઈ શકે છે. ડીપ્રેશન એક છીતરામણો અને ગુંચવતો રોગ છે. એ ઘણી વખત જુદા જુદા પ્રકારના શારિરીક ચિહ્નો રૂપમાં હેખાય છે અથવા કુટુંબીજન કે મિત્રને શંકાસપદ વર્તનરૂપે સમજાય છે. એનું નિદાન કરવા માટે ધીરજપૂર્વક લેવાયેલી દર્દની બિમારીની વિગતો સિવાય કોઈપણ લેબોરેટરી ટેસ્ટ અથવા એક્ષ-રે પ્રમાણભૂત નથી.

દર્દી એક યા બીજા શરીરના જુદા જુદા ભાગના હુઃખાવા સાથે ડૉક્ટરો પાસે જતો હોય છે. એના તથીબી રિપોર્ટસની ફાઈલ જાડી થતી જાય છે. કયાં તો રોગ પકડતો નથી અથવા તો ડૉક્ટર કહે છે કે “તમને કંઈ નથી”

દર્દી ડૉક્ટરો બદલતો રહે છે અને એની નિરાશા વધતી જાય છે. ઘણાં દર્દની એવો ડર ઘર કરી જતો હોય છે કે એને કોઈ ગંભીર બિમારી છે જે ડૉક્ટરો પકડી શકતા નથી. અર્થાત્ હકીકતે રોગનું નિદાન થવું ખૂબ મુશ્કેલ રહે છે પરંતુ એ જ સૌથી અગત્યની વાત છે.

ડીપ્રેશન સામાન્યતા: થતો અને સારવાર થઈ શકે એવો રોગ છે.

- ડીપ્રેશન એટલે નબળું પડવું એવું નથી.
- ડીપ્રેશન એટલે આણસપણું એવું નથી.
- ડીપ્રેશન એટલે શારીરિક/માનસિક એક રોગ છે જેના માટે દવા લેવી જરૂરી છે.

સામાન્યતા: ડીપ્રેશન થવાના અથવા વધવાના કારણો

❖ માનસિક કારણો :

- જીવનમાં બનતા મહત્વના બનાવો
- તાત્કાલિન આધાત
- સામાન્ય સંબંધોમાં કડવાશ
- નોકરી ગુમાવવી
- ઘરની ફેરબદલી કરવાનું થાય
- ઓફિસના કાર્યમાં માનસિક તાણ ઉભી થાય
- આર્થિક પ્રશ્નો ઉભા થાય

❖ અન્ય કારણો :

- વારસાગત રોગ અથવા આનુવંશિક રોગ
- પ્રસૂતિ બાદ
- માસિક સ્ત્રાવ બંધ થાય
- જુદાજુદા હવામાનોના ફેરફાર થાય. દા.ત. હંડીની ઝતુ ન ગમવી.

❖ શારીરિક માંદગીઓ :

- ફલુ કે હિપેટાઈટિસ જેવા (વાઈરલ રોગો) એપી રોગો થયા હોય
- લાંબી શારીરિક બિમારી હોય/લકવો થયો કે હાડકું ભાંગ્યું હોય
- દારુ અથવા બીજા કેફી દ્રવ્યોની લત હોય

❖ જુદી જુદી દવાઓ :

- બ્લાડપ્રેશનની દવાઓ
- Beta-Blokers (બીટા-બ્લોકર્સ)
- કુટુંબ નિયોજનની ગોળીઓ/માસિક નિયમન માટેની ગોળીઓ
- Corticosteroids (કોર્ટીકોસ્ટીરોઇડ્સ)

ડીપ્રેશન અંગે એક અગત્યની બાબત સમજવી ખૂબ જરૂરી છે કે કારણ હોય કે કારણ ન પણ હોય ડીપ્રેશન થઈ શકે છે. સુખદ પ્રસંગો જેવા કે નોકરીમાં પ્રમોશન, લોટરી લાગવી, મનની હિચ્છા પૂરી થવી વગેરે વગેરેમાં પણ માણસને ડીપ્રેશન થઈ શકે છે.

મહત્વની બાબત છે માણસના શાનતંતુમાં થતો રાસાયણિક ફેરફાર, જેમ શરીરમાં લોહી ઘટવાથી શારિરીક અશક્તિ આવી શકે છે તે જ પ્રમાણે શાનતંતુમાં થતું રાસાયણિક અસંતોલન ડીપ્રેશન સર્જે છે. ત્રણ રસાયણો જેવા કે સેરોટોનીન, નોરએપ્રોનાલીન, તોપામીન વિગેરે આ રોગમાં સૌથી મહત્વની ખૂબીકા ભજવે છે. આમ ભલે ડીપ્રેશન એક માનસિક ચિહ્નો સાથે આવતો રોગ છે, પણ વાસ્તવમાં એ એક Organic અથવા મનોફેલિક રોગ છે. કમનસીબે આ રાસાયણિક પ્રક્રિયા માપવા માટે કોઈ પણ લેબોરેટરી ટેસ્ટ કે એક્ષ-રે નથી જેને કારણો એની સારવાર અંગે ઘણી ગેરમણજો અને મતભેદો પ્રવર્તે છે.

મધુપ્રમેહ (Diabetes) ના દર્દીઓમાં સાકરનું પાચન વ્યવસ્થિત કરતી દવાઓથી જ દર્દી સારો થાય છે. પાંદુ રોગ (Anaemia) ના દર્દીમાં જેમ લોહતાવ લેવાથી દર્દી સારા થાય છે, એ જ રીતે ડીપ્રેશનના દર્દીમાં શાનતંતુના રાસાયણિક અસંતુલન દવાથી વ્યવસ્થિત થતાં દર્દને સારો કરે છે.

(Unless those chemicals are replaced by medicine, patient will not have any improvement.)

અર્થાત્ આ રોગમાં સૌથી જરૂરી અને મહત્વની સારવાર છે દવાઓ જેમાં એલોપથી મેડિસિનનું સૌથી મોટું યોગદાન છે. અન્ય કોઈપણ સારવાર પદ્ધતિ દવા સાથે કરવાથી જ પરિણામો વધુ સારા આવે છે.

કઈ સારવાર ડીપ્રેશનના રોગીને મદદકર્તા થઈ શકે?

(દવા તથા માનસિક સહાય આપતી પ્રક્રિયા બંને જરૂરી છે)

❖ દવા માટેની જરૂરિયાત ❖

- (૧) નિરસતા તથા હતાશા/બે થી નણ અઠવાડિયા કે તેથી વધારે આનંદ માણવાની જ્ઞમતાનો અભાવ અથવા પાના નં. ૧ માં જણાવેલા ચિહ્નોમાંથી ઓછામાં ઓછા ૪ ચિહ્નો હોય તો દવાની જરૂર પડે.
- (૨) શરૂઆતમાં સલાહ-સૂચનવાળી સારવારની ધારી અસર નહીં પડે.
- (૩) અવારનવાર હવામાન-આભોહવાના ફેરફારથી કોઈ અણાત કારણથી વારંવાર ડીપ્રેશન થવું.
- (૪) વારસાગત હોવું.
- (૫) માનસિક તાણ કે જીવનના જટીલ પ્રશ્નો હોવા.
- (૬) સતત નકારાત્મક અભિગમ રહેવો.
- (૭) બીજી વખતના રોગના ઉથલાને અટકાવવા.

❖ દવાકીય સારવાર વિષે ❖

અસરકારક	આડ અસરો	સમયનો ગાળો
બીજી કોઈ પણ સારવાર કરતાં જલ્દી અસરકર્તા	તુરંત જણાવી જોઈએ પરંતુ સામાન્યતઃ ૭ થી ૧૦ દિવસમાં સારું થતું જણાય	પ્રથમ હુમલામાં દવા ઓછામાં ઓછા ૬ મહિના સુધી ચાલુ રાખવી જોઈએ.

❖ સારવારનું આયોજન ❖

દવાઓ	પ્રગતિ	પ્રગતિ પત્રક
(૧) આદત પાડનારી નથી. (૨) દારુ સાથે નુકશાનકર્તાં અસરો થાય. (૩) સુધારો લગભગ ૨ થી ૪ અઠવાડિયે જણાય.	(૧) એક જ દવા લેવી/જો સારવાર કરનાર ડૉ. બદલવા જણાવે તો જ બદલવી. (૨) તથીબની જાણ વગર દવા બંધ કરવી નહીં. (૩) એક દવા અસરકર્તા નહીં હોય તો બીજી લઈ શકાય.	(૧) દવા શરૂ કર્યાના થોડા મહિનાઓમાં પ્રગતિ - પત્રક રાખવું જરૂરી છે.

ગમતી પ્રવૃત્તિઓ માટે સમય ફાળવવો

- શરૂઆતમાં નાની નાની ગમતી પ્રવૃત્તિઓ કરવી.
- સમયપત્રક બનાવવું અને દર અઠવાડિયે વધુને વધુ સમય ગમતી પ્રવૃત્તિમાં ગાળવો.
- ભવિષ્ય તરફે આશાસ્પદ રહેવાય એવી પ્રવૃત્તિઓ વધારવી.
- શારીરિક શ્રમ તથા કસરતની પ્રવૃત્તિ વધારવી.
- કુંદિબના અને સમાજના સભ્યો સાથે રહો તથા મિત્રોને મળતા રહો.

❖ પ્રશ્ન ઉકેલવા માટેનું પત્રક ❖

વાતચીત	અન્યતઃ	સમયગાળો
પતિ-પત્ની કે કુંદિબના સભ્યો, વિશ્વસનીય મિત્રો કે સલાહકર્તા વ્યક્તિઓ સાથે સતત વાતચીત કરો.	શક્ય એટલું પ્રશ્ન ઉકેલવાના પ્રયત્નો ચાલુ રાખવા.	પૂરતી ચકાસણી કરી પ્રશ્નો કે સમસ્યા પર પૂર્ણવિરામ કરવું.
અંતર	અન્યતઃ	પ્રગતિ પત્રક
પ્રશ્નથી જાતને અણગી કરી, તટસ્થ થઈને જોવી.	લાભ/ગેરલાભ જોઈ તપાસી અન્ય સારવારો લેવી.	પ્રશ્નાના ઉકેલ માટેનો સમયગાળો નક્કી કરીને પ્રગતિ નોંધવી.

આચાર-વિચારની પ્રક્રિયા બદલવી

- હું કાંઈ પણ કરું, કશું ય બદલાવાનું નથી / એની જગ્યાએ આ અત્યાર પૂરતું જ છે, સારવાર પછી બધું બદલાઈ જશે.
- મારો જ વાંક છે કે મારાથી કશું પણ સારી રીતે કરી શકતું નથી / એની જગ્યાએ ડીપ્રેશનને લઈને નકારાત્મક વિચારો આવે છે, વાંક માટે કોઈ કારણ નથી.

ડીપ્રેશન એક ઘણી સામાન્ય બિમારી છે
અને એની દવાથી સારવાર થઈ શકે છે.

❖ ડીપ્રેશન એટલે શું? :

- ઘણાં ખરાં લોકો હૃદયની કે કશુંક ગુમાવ્યાની લાગણીને ડીપ્રેશન માને છે. પરંતુ આ લાગણીઓ તો થોડાક કલાકો કે દિવસોમાં જતી રહે છે અને એ સમયગાળામાં માણસ બધું જ કામ કરી શકે છે.
- ડીપ્રેશન આ આવતી-જતી હતાશાની લાગણીઓ નથી. ડીપ્રેશન એ માનસિક બિમારી જ છે જેમાં હૃદય રહેવાની લાગણી અત્યંત તીવ્રતાથી અને લાંબા સમય સુધી અનુભવાય છે અને એ તથકે કૌટુંબિક, સામાજિક કે માણસના કાર્યક્ષેત્રને અસ્તયસ્ત કરી શકે છે.

જુદી જુદી વ્યક્તિ પર બિન્ન અસરો પડી શકે છે.

- ભૂખમાં ફેરફાર
- ઉધમાં ફેરફાર
- સમજ નહીં શકાય એવા શારીરિક હૃદાવાઓ
- પરિશ્રમ વગર શક્તિ ઘટી જતી જણાય કે વધુ થાક લાગે
- ચિહ્નિયાપણું અને સહનશીલતાનો સંદર્ભ અભાવ
- ખોટું કર્યાની કે ગુનો કર્યાની લાગણી
- માનસિક સ્થિરતાનો અભાવ, ધ્યાનગ્રસ્ત થવાની ક્ષમતા નહીં રહેવી

આપદાતની વાતો કરતી વ્યક્તિ એનો પ્રયત્ન ન કરે
એ એક ભામક માન્યતા છે.

ડીપ્રેશન વધારી શકનારા કારણો

- | | |
|---|--|
| (૧) ઘર બદલતાં | (૧૨) નોકરી જવી |
| (૨) છૂટાછેડા થતાં | (૧૩) ગરીબાઈ |
| (૩) સ્વજનનું મૃત્યુ થતાં | (૧૪) કાર્યનો અભાવ |
| (૪) દારુના વ્યસનથી | (૧૫) લાંબી દવાની સારવાર |
| (૫) કેટલીક દવાઓથી | (૧૬) હવામાનના ફેરફારો |
| (૬) કાર્યક્ષેત્રમાં અસંતોષ અથવા મતમતાંતર | (૧૭) એકલતા અનુભવવી |
| (૭) પતિ / પતિનું મોત | (૧૮) લગ્નશીલનને લગતાં પ્રશ્નો |
| (૮) લાંબાગાળાની બિમારી | (૧૯) પ્રસુતી પછી |
| (૯) અક્સમાત કે ગુનાની અડકટમાં આવવું | (૨૦) કુટુંબના સભ્યો તથા મિત્ર જોડે કટુતાભર્યા સંબંધો |
| (૧૦) વ્હાલાં સ્વજનો કે દર્દીમાં જીવલેશ બિમારી કે જાન લેવા અક્સમાત | (૨૧) તૈયારી વિના થયેલાં સામાજિક તથા સાંસ્કૃતિક ફેરફારો |
| (૧૧) સ્વમાનનો ભંગ | (૨૨) અન્ય કારણો |

❖ જીવનના પ્રશ્નોની ઓળખાણ કરવી

દરેક વ્યક્તિ જીવનમાં કોઈને કોઈ સમસ્યામાંથી પસાર થાય છે. કેટલીક વખત કેટલીક વ્યક્તિઓ આ ગણા દરમ્યાનમાં ઉદાસીનતામાં સરી પડે છે. કયા કયા પ્રશ્નો કે સમસ્યાઓથી તમારું ડીપ્રેશન વધું તે ઓળખો તથા તેની નોંધ કરો. દા.ત. છૂટાછેડા થતાં હૃદાવણી થવાયું અને ડીપ્રેશન થયું વગેરે....

તમારા ડાંક્ટર સાથે આ લખાણની (લાંબી) ચર્ચા વિચારણા કરો. કૌટુંબિક સભ્ય, સલાહકાર અથવા વિશ્વસનીય મિત્ર સાથે પણ ચર્ચા કરો.

❖ સમસ્યાનો સામનો કરી એના ઉકેલ માટેની જરૂરી કાર્યવાહી બનાવવી

ધણી ખરી વખતે વણાઉકેલ્યા પ્રશ્નોની જમાવટ ડીપ્રેશન લાવે છે. શું તમે સમસ્યાને બાજુ પર રાખો છો, કારણકે એનો ઉકેલ નથી જણાતો? શક્ય છે કે તમારા તબીબ કે સલાહકારની મદદથી તથા કુટુંબના સથવારે તમે પ્રશ્નો સહેલાઈથી ઉકેલી શકો. આગળ ગણતરી કરેલા પ્રશ્નો ફરી તપાસો અને નીચે મુજબ પ્રત્યેક પ્રશ્નોનો સામનો કરો.

(૧) પ્રશ્ન કુટુંબના સભ્ય કે મિત્ર સાથે શાંતિથી ચર્ચા કરો.

(૨) પછી તમને પ્રશ્નના ઉકેલમાં નડતી મુખ્ય તકલીફો લખો.

સમસ્યાના ઉકેલના વિવિધ પાસા શોધો અને એને લખી લો.

નવી નોકરી લેતાં પહેલા બીજી વ્યક્તિઓ તમારે માટે શું વિચારે છે તે શોધો. નોકરીમાં ઉપરીએ હકારાત્મક અભિગમ દાખવવો જરૂરી છે. જરૂર જણાય તો એમની સાથે વાર્તાલાપ કરી પરિસ્થિતિ સમજાવવી.

તબક્કાવાર સમસ્યાના સમાધાનના નિર્ણયો કરો. દરેક તબક્કે પ્રશ્નોના સમાધાનની માત્રા નક્કી કરો, ડૉક્ટર કે કુટુંબના સભ્ય કે વિશ્વસનીય મિત્ર સાથે ચર્ચાવિચારણા કરો અને પ્રગતિની નોંધ રાખો. કદાચ અંતિમ ઉકેલ આનંદસભર ઉમળકો હોઈ શકે છે.

❖ રોજુંદા જીવનની આનંદદાયી પ્રવૃત્તિઓને ઓળખો

ડીપ્રેશન પહેલાંની રોજુંદી કાર્યપદ્ધતિ બાબતે વિચારો અને શોધો કે કઈ પ્રવૃત્તિમાં આનંદ માણસતા હતાં કે કઈ પ્રવૃત્તિ તમને કરવી ગમશે તે લખી લો.

ડા.ત.

રોજબરોજની પ્રવૃત્તિ	આનંદદાયક પ્રવૃત્તિ	જે કરવા માંગો તે પ્રવૃત્તિ
કરિયાણું લાવવું	હોટલમાં જમવા જવું	વાંચન / સંગીત

આપદાત કરવા માંગતી કોઈપણ વ્યક્તિને છોસ્પિટલમાં દાખલ કરી તાત્કાલિક સારવાર આપવી જરૂરી છે.

❖ દૈનિક તથા આનંદસભર પ્રવૃત્તિઓ વધારો

દાક્તર કે સલાહકારની મદદથી દૈનિક કાર્યો શરૂ કરો અને જેમાં આનંદ મળે એવાં કામો વધારો. શરૂઆતમાં બંનેના લીસ્ટ બાજુ પર બનાવો અને ધીરે ધીરે તેમાંથી તમારી પસંદની પ્રવૃત્તિને રોજુંદી ઘટમાળ સાથે આનંદસભર બનાવવા બનતા પ્રયત્નો કરો. યાદ રાખો કે તમને નાપસંદ પડે તો પણ આવી પ્રવૃત્તિ કરવી જરૂરી છે.

❖ જીવનના હકારાત્મક પાસાઓને ઓળખો

તમારા જીવનના બહુમૂલ્ય પાસાઓ પણ ડીપ્રેશનમાં દેખાતા બંધ થઈ શકે છે. ડીપ્રેશન પહેલાંનું જીવન તપાસો અને તેમાંથી તમને જે કંઈ મૂલ્યવાન કે અનન્ય જણાય તે શોધી લખો. દા.ત. કુટુંબ.... ધંધાકીય કાર્ય.... બાળકો.... સંગીત કે રમતગમત વગેરે શોધી લો.

❖ તમારા નહીં હકારાત્મક વિચારોને ઓળખો

ભવિષ્યના, જુદા જુદા બનાવો કે પોતાની જાત માટે નહીં હકારાત્મક વિચારો આવવા એ ડીપ્રેશનવાળી વ્યક્તિમાં સહજ છે, જેને લીધે ડીપ્રેશન વધે છે અથવા તો સારા થવાની પ્રક્રિયા લાંબી બને છે. કેટલાક માણસો હકારાત્મક વિચારસરણી ધરાવે છે જ્યારે કેટલાક નહીં હકારાત્મક વિચારોને પોષે છે. શું તમે નીચે જણાવેલા દાખલાઓનો અભિગમ જણાવી શકશો?

તમારા સહકર્મચારીનું તમારી બદલે પ્રમોશન થાય છે...

વ્યક્તિ A	વ્યક્તિ B
તે વધુ અનુભવી છે.	મારું તો ક્યારેય પ્રમોશન નહીં થાય.
એ અહીં ઘણા સમયથી છે.	મારા કાર્યના વખાણ થતા નથી.
તેનામાં જરૂરી ગુણો છે.	હું કોઈને ય પસંદ નથી.
મારો હવે પછી વારો આવશે.	હું નહીં કરી શકું છું.
(સામાન્ય જિન્નતા)	(લાંબી હતાશા)

યાદ રાખો કે તમારી સારવારની સફળતા તમારા નકારાત્મક વિચારની પ્રક્રિયાને બદલવામાં જ રહેલી છે. એટલે કે, દવાઓ ઉપરાંત વિચારધારામાં પરિવર્તન હુંમેશા વધુ ફાયદાકારક રહે છે અને ડિપ્રેશનના બીજા હુમલાને અટકાવે છે. નીચે કેટલાક નકારાત્મક વિચારો કે માન્યતાઓની યાદી છે, જેમાંથી તમને લાગુ પડતા વિધાનો પર લીટી ઢોરો.

- જો કોઈને હું પસંદ નથી તો એનો અર્થ કે કંઈક મારામાં ખામી છે.
- જો હું ટીકાત્મકતા પામું તેનો અર્થ કે મારામાં કશુંક ખોટું છે.
- મારી ભૂલનો અર્થ એ છે કે હું મૂર્ખ છું.
- મારે માટે બધું જ હુંમેશા ખરાબ રહેશે.
- હું કોઈપણ ખોટી બાબતને સુધારી નહીં શકું.
- એક સારી વ્યક્તિ બનવા માટે દરેક સાથે નમ્ર બનવું પડશે.
- કોઈને પણ દુઃખદાયી થાઉં તો હું ખરાબ વ્યક્તિ છું.
- મારી લાગણી દર્શાવવી એ મારી નબળાઈ છે.
- મારો મિત્ર કે સાથી મને છોડી જાય છે તેનો અર્થ એ જ કે મારી કિમત નથી.
- જો કોઈ મને બોલાવતું નથી તો એનો અર્થ હું કોઈને પસંદ નથી.
- હું ક્યારેય મારી સમસ્યાઓની ઉપરવટ નહીં જઈ શકું.

❖ તમારી વિચાર પ્રક્રિયાને કેવી રીતે બદલશો?

થોડા સમયથી તમે નકારાત્મક જ વિચારતા હશો અને એવું શક્ય છે કે એને બદલતાં લાંબો સમય લાગે. યાદ રાખો કે તમે નકારાત્મક વિચારતાં શીખી શકો છો અને એ તમારી જુંગામાં મોટો બદલાવ લાવી શકે છે.

❖ કેટલાંક સૂચનો સમજો

- પહેલાં તો જાતને પૂછો કે હું માનું તે સત્ય છે?
- બનાવ બહારના માણસનો અભિપ્રાય મદદકર્તા રહેશે.
- પોતાની જાતને પ્રશ્ન પૂછો કે શું દરેકની આવા પ્રસંગે સરખી માન્યતા હશે?
- બનાવ માટેના વિવિધ પાસાંઓને તપાસો.

હવે નીચેના દાખલાઓ વાંચીને તમારા પોતાના પ્રશ્નોને સમજો (તમે આ ડૉક્ટર કે સલાહકારની મદદથી કરી શકશો).

દાખલા તરીકે :-

નકારાત્મક કે નકારાત્મક વિચારો તથા જુદા જુદા અભિગમો એક જ સંઝોગોમાં અસરકર્તા થઈ શકે છે. દા.ત. નોકરીમાં પસંદગી નહીં થવી.

નકારાત્મક વિચારો :-

- સારું થયું કે નોકરી ના મળી આમેય હું નિષ્ફળ જ રહેતે.
- હું સારી વ્યક્તિ નથી / મૂર્ખ છું.
- હું એક નિષ્ફળ વ્યક્તિ છું.
- મારે પ્રયત્નો છોડી દેવા જોઈએ.
- હું ક્યારેય સફળતા નહીં પામીશ.

આવા વિચારોથી
થશે હતાશા,
નિરાશા અને
ડિપ્રેશન.

હકારાત્મક વિચારો :-

- ઘણાં માણસોને જરૂરી નોકરી નથી મળતી.
- મારે નોકરી મેળવવા અથાગ પ્રયત્નો કરવા જોઈએ.
- હું કંઈ નિષ્ફળ વ્યક્તિ નથી, ભૂતકાળમાં ઘણી સફળતાઓ મેળવી છે.
- પ્રયત્નોને જતા કરતાં મારાથી ક્યાંય ના નહીં રહેવાય.
- સતત પ્રયત્નોથી હું સફળતા પામીશ.
- મારાથી ભૂતકાળમાં સફળ રહી શકાયું છે અને ભવિષ્યમાં પણ જરૂર સફળતા મેળવીશ.

ઉત્સાહ અને
આશા જન્મશે.

હવે જે બનાવોથી તમે દુઃખી થયા કે જેનાથી નકારાત્મક વિચારો ઉદ્ભવ્યા અનાથી થતી લાગણીઓ સમજો.

યાદ રાખો કે તમારી વિચાર પ્રક્રિયા કે લાગણીઓને બદલતાં સમય થશે. ધીરજનો ગુણ કેળવો.

**આપદાતના પ્રયત્ન પછી બચી જતી દરેક દરેક વ્યક્તિને
મનોચિકિત્સક પાસે લઈ જવી અત્યંત જરૂરી છે.**

ડીપ્રેશનના ફરીથી થતા ઉથલાને કેવી રીતે અટકાવશો?

- તમારા દાક્તરની સલાહને અનુસરવું ખૂબ જરૂરી છે.
- ભૂલ્યા કે ચૂક્યા વિના તમને કહ્યા મુજબ દવાઓ લેવી જરૂરી છે.
- તમારા દાક્તર સાથે વાત કર્યા વિના દવાનો ડેઝ ઘટાડવો કે વધારવો નહીં તથા દવા બંધ કરવી નહીં.
- તમારા પોતાના નકારાત્મક અભિગમને ઓળખો અને પછી તેનું હકારાત્મક રૂપાંતર કરતાં શીખો.

સતત તમારા લક્ષણોની ચકાસણી કરો અને નિયમિત તમારા ડૉક્ટર કે સલાહકાર સાથે તમારા પ્રશ્નોની વાતચીત કરો.

અંતે

- ઉપર જણાવેલી કસોટીઓ જ્યારે તમે ડીપ્રેશનમાં હશો ત્યારે મુશ્કેલ રહેશે.
- તમારા કુટુંબના સભ્ય કે વિશ્વસનીય મિત્ર સાથે રાખી કાર્ય કરશો તો સારું રહેશે.
- જો તમને વધારે મદદની જરૂરી જણાય તો તમારા ડૉક્ટર કે સલાહકારને જણાવો.

“તમે ડીપ્રેશનમાંથી બહાર આવી શકો છો”

ડૉક્ટરો

દવાકીય માહિતી

તમને મદદકર્તા સંગઠનો

સલાહકાર (કાઉન્સેલર)

ગમતી પ્રવૃત્તિઓ

પુસ્તકો વાંચવા માટેના સૂચનો

શારીરિક કસરતો અને અન્ય જરૂરિયાતો

ICD - 10 PC : ડીપ્રેશન સંબંધી પ્રશ્નોત્તરી

છેલ્લા એક મહિનામાં નીચે જણાવ્યા મુજબની ફરિયાદમાંથી ફકત બે અઠવાડિયા જેટલી રહેલી ફરિયાદની છણાવટ કરી સામેના બોક્સમાં ✓ અથવા X ચિહ્નોથી બતાવો.

- (૧) તમે ખૂબ દુઃખની કે હતાશાની લાગણી અનુભવો છો?
- (૨) તમારો રસ કે આનંદ પહેલા ગમતી બાબતોમાંથી ઉડી ગયો છે?
- (૩) શું તમને તમારી શક્તિઓ ઘટી ગયેલી જણાય છે?
- (૪) શું તમે સતત થાક અનુભવો છો?

જો ઉપર જણાવેલ પ્રશ્નોમાં એકમાં પણ ✓ હોય તો નીચેની પ્રશ્નાવલી ચાલુ રાખો.

- (૧) શું તમને અનિંદ્રા કે ઊંઘવા-જાગવામાં પહેલાં કરતાં વધારે તકલીફ પડે છે?
- (૨) સામાન્ય રીતે ખાતાં હતા તેથી ઘણું ઓછું કે ઘણું વધારે ખાઓ છો?
- (૩) શું તમને બીજી વ્યક્તિની વાત સાંભળવામાં / ટીવી જોવામાં કે રેઝિડો સાંભળવામાં બેધાનપણું વધતું જણાય છે?
- (૪) શું તમારા વિચારોનું કે પ્રવૃત્તિઓનું ધીરાપણું તમારી નજરમાં આવ્યું છે?
- (૫) શું ‘જાતીય જીવન’ પ્રત્યે તમારો રસ ઘટી ગયો છે?
- (૬) શું તમને આત્મવિશ્વાસનો ઘટાડો જણાય છે?
પોતાની જાત માટે નકારાત્મક અભિગમ કેળવાતો જણાય છે?

❖ સતત માનસિક તાણા :

બીજુ બધી ચિંતા કરતાં આ ચિંતા જરાક જુદા પ્રકારની હોય છે. આ ચિંતા કોઈ બનાવ કે અક્સમાત સાથે જોડાયેલી નથી. આ સતત માનસિક તાણા તથા દબાણને કારણે વધારે પડતી ભયજનક ચિંતાગ્રસ્તતા અને કાલ્યનિક ભવિષ્ય માટેની ચિંતા છે. ચિંતા એ સામાન્ય ચિહ્નરૂપ છે પરંતુ એ બાકીના પ્રકારોથી બિન પ્રકારની તાણા છે.

❖ તીવ્ર ચિંતા : (Panic Attacks)

જે લોકોને અચાનક અત્યંત માનસિક દબાણના હુમલાઓ આવે તે આ પ્રકારમાં આવે છે. માણસની આસપાસ બનતા બનાવોની સાથે આ વ્યગ્રતાને સાંકળી શકતી નથી. સામાન્યત: આવા બે હુમલાઓની વચ્ચેના સમયગાળામાં માણસ સંપૂર્ણ સ્વસ્થ રહે છે.

❖ આ બિમારીના સામાન્ય ચિહ્નો :

માનસિક	શારીરિક
(૧) મરવાની બીક	(૧) છાતીમાં દુઃખાવો કે ગભરામણ
(૨) ગાંડા થવાની બીક	(૨) શાસ લેવામાં તકલીફ
(૩) અવાસ્તવિક અનુભૂતિ	(૩) ગુંગળામણ
	(૪) હદયના ધબકારા વધી જવા
	અને અનુભવવા
	(૫) ધૂજતા હાથ પગ
	(૬) હાથ કે પગમાં ઝાંજણાટી થવા
	અથવા જૂઠાં પડી જવા
	(૭) કલ્યનામાં જ રહેવું
	(૮) શરીર અચાનક ખૂબ ગરમ લાગે,
	ક્યાં ખૂબ ઠંડુ પડી જાય
	(૯) ઉલ્ટી થવા જેવું થાય
	(૧૦) ચક્કર આવે

આત્યંતીક વ્યગ્રતા, માનસિક તાણાના બીજા પ્રકારો સાથે જોવા મળે છે. પરંતુ આના હુમલાઓ સરળતાથી અંદાજ શકાય છે કારણ કે એ ઘણું ખરું કાલ્યનિક ભયજનક પરિસ્થિતિ સાથે સંકળાયેલા હોય છે.

❖ Social Phobia (સામાજિક ભય)

આના મુખ્ય ચિહ્નોમાં ક્યાં તો વ્યક્તિ દરેકનું ધ્યાન જેંચવાનો પ્રયત્ન કરે અથવા ટીકાને પાત્ર થવાના ભયમાં રહે છે. આ રોગવાળા દર્દીઓને સતત માનસિક દબાણ એવું રહે છે કે પોતે કંઈક મૂર્ખમીભર્યું કરશે અથવા બધા વચ્ચે પકડાઈ જવાય એવું કામ કરશે. જુદી જુદી સામાજિક પરિસ્થિતિમાં ઘણા માણસો વિષમતા અનુભવે છે, ભયમાં જીવે છે.

❖ સામાન્યત: ભયજનક ગણાતી પરિસ્થિતિઓ :-

- બીજા ઘણાં લોકો સામે બોલવું / ભાષણ કરતાં
- દરેકનું ધ્યાન જેંચવું અથવા જેંચાતું હોય ત્યારે
- પ્રશ્રોતારી થતી હોય ત્યારે
- જમણા, પાર્ટી, લગ્ન, ધાર્મિક મેળા કે ઉત્સવો જેવી સામાજિક પ્રવૃત્તિઓમાં
- બધાંની સામે જમવું/અથવા સમુહ જમણા હોય ત્યારે
- બીજાની હાજરીમાં લખવાનું હોય ત્યારે

❖ Agoraphobia :-

શારીરિક તથા માનસિક તાણાની સાથે આત્યંતિક વ્યગ્રતા આ પ્રકારના દર્દીઓમાં જણાય છે.

❖ એવા દર્દીમાં ચિંતા ઉભી કરતી પરિસ્થિતિઓ :

- આત્યંતીક વ્યગ્રતાના હુમલાનું જોખમ લાગ્યા કરે
- ભેરવાઈ ગયાની માનસિક પરિસ્થિતિ જેમાંથી નીકળી કે ભાગી શકાય નહીં એવું લાગે.
- જરૂર પડતાં કોઈની મદદ મળશે નહીં એવો કાલ્યનિક ભય.

આ પ્રકારની બિમારીથી માણસ પરિસ્થિતિમાંથી છટકબારી શોધે અથવા એનો સામનો જ કરવાનું માંડી વાળે અથવા પરિસ્થિતિનું કાલ્યનિકભયમાં રૂપાંતરણ કરે, આને લઈને રોળંદો વ્યવહાર પણ અટકી પડી શકે છે. ખૂબ વધુ ઊંડી બિમારીવાળો માણસ ઘણી વખત ઘરની બહાર જ નથી નીકળતો. વ્યક્તિને ઘર છોડવું એકલા રહેવું કે મુસાફરી કરવી, ભાષણ કરવું વગેરે ભયજનક જગ્યાય.

❖ ચિંતાનો હુમલો કચારે વધી શકે?

શારીરિક તથા માનસિક તાજાની વચ્ચેના સમયગાળામાં ચિંતાનો અણધાર્યો હુમલો થઈ શકે છે.

માનસિક	શારીરિક
(૧) ધૂટાછેડા થવા	(૧) લાંબી માંદગી
(૨) સામસામે બોલાચાલી થવી	(૨) વધુ પડતો દારુ પીવાની લત
(૩) નજીકની વ્યક્તિનું મૃત્યુ થવું	(૩) કૌટુંબિક ઝઘડાઓ
(૪) નોકરી ધૂટી જવી	(૪) દવાની આડઅસરો
(૫) ઉંધની કમી	(૫) ફેક્ચર થાય કે અક્સમાત થાય
(૬) કામનું સખત દબાણ	
(૭) નાણાંકીય પ્રશ્નો	
(૮) જાતીય સતામણી	

જ્યારે લોકોને ચિંતા કે માનસિક તાજા થાય ત્યારે કુદરતી રીતે જ જડપી શાસોચ્છવાસ કરે છે. જરૂરત કરતાં કંઈક વધારે ચિંતા કરે છે. આ બંને લક્ષણો સામાન્યતાઃ જે લોકોમાં તીવ્ર ચિંતા હોય તેમાં જોવા મળે છે. અર્થાત् જો માણસ શાસોચ્છવાસની રીત બદલે અને ચિંતા કરવી ઘટાડે તો એ ચોક્કસ રીતે ચિંતા કે માનસિક તાજા ઘટાડી શકે છે.

જડપી શ્વસનો ચિંતા વધારે છે. ખૂબ જડપી શાસ લેવાથી લોહીમાં કાર્બન ડાયોક્સાઇડનું પ્રમાણ ઘટે છે અને તેનાથી માનસિકતાજાનો હુમલો આવે છે.

❖ અગત્યની બાબતો

- સ્હેજ જ જડપી શાસ લાંબો સમય લેવાથી શારીરિક anxietyના લક્ષણો દેખાઈ શકે છે. જેથી વધારે પડતા જડપી શાસોચ્છવાસ નહીં લેવા જોઈએ.
- જો તમે એથી વધુ જડપી શાસ લેશો, તો એક બગાસું કે નિસાસો વ્યગ્રતાનો શારીરિક હુમલો આણી શકે છે.
- જડપી શાસ એ આદત છે અને એને બદલતાં વાર થાય છે.

❖ ચિંતા તથા નકારાત્મક વિચારો

ચિંતા અને નકારાત્મક અવાસ્તવિક વિચારો વ્યગ્રતાનો હુમલો લાવી શકે છે. કેટલાક લોકોની સામાન્ય ચિંતા સીધા નકારાત્મક વિચારો લાવી શકે અને જે હોય તેનાથી ખરાબ, તીવ્ર હુમલો થઈ શકે છે.

E.I.C.

- કોઈ ગમગીન બનાવના સતત વિચારો અને પછી એના એજ વિચારોનું રટણ પરિસ્થિતિ બગાડી શકે છે.
- કોઈક નાના કારણ બાબત ચિંતા કરો અને પછી એ ચિંતા ચાલુ જ રાખો જ્યારે એ બનાવ બનવાની નહીંવત શક્યતા ધરાવે છે.
- આજુબાજુની વ્યક્તિઓનું વર્તન તથા વિચારો બાબતે ખોટો અભિપ્રાય બાંધશો.

❖ Anxietyની સારવાર

ચિંતા હોવી એ કોઈ ખરાબ બાબત નથી. દુનિયાના ઘણા માણસોમાં આવી લાગણી જુદા જુદા બનાવોના સંદર્ભમાં કુદરતી જ હોય છે, પરંતુ એ સક્રિય નથી હોતી. કોઈક વખતે એ એવા તીવ્ર પ્રમાણમાં થાય છે કે માણસથી રોળંદું કામકાજ પણ નથી થઈ શકતું. તદ્વિપરાંત કોઈક કોઈક વ્યક્તિઓ એની સામે અસરકારક પગલાં લઈ નથી શકતી. દા.ત. દારુની આદત. અંતે એવું કહી શકાય કે વ્યક્તિને ક્યારેય તદ્દન ચિંતામુક્ત નથી કરી શકતી પણ anxiety નું પ્રમાણ જરૂર ઘટાડી શકાય છે.

આ રોગની સારવાર માટે ડાક્ટરની દવા લેવી તથા માનસિક મદદ (Counselling) લેવી જરૂરી છે.

ટૂંકા ગાળા માટે દવાઓ લઈ શકાય અને માનસિક મદદ છતાં પણ જો માનસિક તાણ તીવ્રતમ જણાય ત્યારે દવા ઉપયોગી નીવડી શકે. બીજો રસ્તો શારીરિક કસરત નિયમિત કરવાનો છે. ખાસ કરીને aerobatic excercise ચિંતા ઘટાડવામાં ખાસ મદદરૂપ બને છે, કસરતનો ગાળો ૨૦ મિનિટથી વધારે રાખવો જોઈએ. અર્થાતું કસરતથી ચિંતામાં થતો ઘટાડો દવાથી ઘટાડયા બરાબર જ થાય છે.

❖ તમારા ચિંતાના લક્ષણો ઓળખો

નીચે જણાવેલ કોઈમાં કયાં લક્ષણોમાં તમારી ચિંતાની અનુભૂતિ રહે છે તે જોઈ તપાસી જણાવો. એ ઉપરાંતના લક્ષણો પણ લખો.

માનસિક લક્ષણો	જરાપણ નહીં સ્ફેજ જરાકવધુ તીવ્રતમ
(૧) ચિંતા
(૨) સ્વસ્થતા ગુમાવવાનો ભય
(૩) મૃત્યુનો ભય
(૪) ગાંડા થવાનો ભય
(૫) અવાસ્તવિક લાગણીઓ
શારીરિક લક્ષણો	
(૧) ધૂઝરી-હાથ પગ ધૂઝવા
(૨) છાતીમાં ગભરામણ કે હુંબાવો
(૩) ગુંગળામણ કે થાસની તકલીફ
(૪) પરસેવો ધૂટવો
(૫) હદયના ધબકારા સાંભળવા
(૬) શરીરનું ઠંડા કે ગરમ થવું
(૭) ચક્કર આવવા કે માથું હલકુ પડવું

કોઈક ખાસ પરિસ્થિતિમાં કે ખાસ જગ્યાઓમાં માણસને ચિંતા થવી એ સામાન્ય બાબત છે; પણ સામાન્યતા: માણસ એનો સામનો કરી ચિંતાની માત્રા ઘટાડવા પ્રયત્ન કરે છે. શું તમને પરિસ્થિતિથી ભાગવાની લાગણીઓ થાય છે?

જો જવાબ હા હોય તો તમારા ડેક્ટર અથવા Counsellor સાથે ચર્ચા કરો.

કઈ કઈ પરિસ્થિતિમાં કે જગ્યાઓમાં એ લાગણીઓ થાય છે તે લખી ઉપર મુજબના લક્ષણોની તીવ્રતા સાથે જણાવો અને સતત ડૉ. સાથે ચર્ચા કરી પરિસ્થિતિ પર કાબુ મેળવવા પ્રયત્નશીલ રહો.

નીચે જણાવેલ પરિસ્થિતિઓમાં તમને બંધબેસ્તી પરિસ્થિતિ નોંધો અને તમને ભય રહેતો હોય અથવા તમે પરિસ્થિતિનો સામનો નહીં કરી શકતા હોય તેની માત્રા વાંચીને નોંધો.

Place/Situation	Fear/Avoidance
અન્ય વ્યક્તિઓ સાથે ખાવા/પીવામાં	જરાપણ નહીં સ્ફેજ જરાકવધુ તીવ્રતમ
બધા આજુબાજુના માણસો જોયા કરે કે
ટીકીટીકીને જોયા કરે
સત્તાધીશ સાથે વાત કરવામાં
જહેર ભાષણ કરવામાં
ટીકા થાય ત્યારે
ગલીમાં રસ્તાની પૂછપરછ કરતાં
હોટલમાં જમવાનો ઓર્ડર આપતાં
દુકાનમાં મદદની માંગણી કરતાં
એકલા મુસાફરી કરતાં કે બસમાં
ભરચક ગલીમાં એકલા ચાલતાં
ચિક્કાર ગર્દિવાળી દુકાનમાં
સિનેમા જોવા જતાં
લિફ્ટમાં ચઢતાં

❖ તમારી શાસોચ્છવાસની કિયાને ઓળખો

હવે તમે જાણું કે વધારે પડતા જડપી શાસો લેતાં માનસિક તાણ ઉદ્ભવે છે. નીચે જણાવેલ કસરત તમને તમારી આદત બાબત વધુ માહિતી આપી મદદ કરશે. નીચે જણાવેલ કોઈ ભરો.

એક મિનિટમાં તમે ૧૦/૧૨ શાસ લો છો. હા [] ના [] નક્કી નથી []

તમારી છાતી કોઈક વાર કુલતી જ નથી

અથવા કોઈક વાર વધારે પડતી કુલતી જણાય હા [] ના [] નક્કી નથી []

તમે અથવા બીજી વ્યક્તિઓએ વારંવાર તમને

નિસાસા નાંખતા કે બગાસા ખાતાં જોયા છે હા [] ના [] નક્કી નથી []

તમે ઘણી બધી વખત શાસ રોકી દો છો

અથવા તો વધારે જડપી શાસ લો છો. હા [] ના [] નક્કી નથી []

(ખાસ કરીને ચિંતા ઉદ્ભવતી પરિસ્થિતિઓમાં)

જો ઉપરના એકાદમાં પણ તમે “હા” જણાવી હોય તો તમે વધારે શાસ લો છો તે નક્કી ગણવું.

❖ માનસિક તાણ ઘટાડવા ધીરી શ્વસનકિયા

જો અવારનવાર તમને શાસ ગુંગળાય કે એવું જણાય કે શાસ બરોબર નથી લેવાતો તો કુદરતી જ તમે શાસોચ્છવાસ વધારશો. હવે જો તમે વધુ જડપી શાસ લઈ હવાને લેવા પ્રયત્ન કરશો તો તે સંજોગોમાં માનસિક દબાણ વધી જશે અને પરિસ્થિતિ બગાડશે. આનું સારામાં સારું નીરાકરણ ધીમા શાસ લેવા. તમને વધુ શાસ લેવાની ઈચ્છા થાય તો પણ ગતિ ધીમી કરવી, અર્થાત્ ધીમી શ્વસન કિયા માનસિક દબાણને જરૂર ઘટાડે છે અને વ્યક્તિને બધું સારું છે એવી લાગણી થાય છે.

શાસમાં તમારું નાક તથા પેટનો ઉદ્દરપટલ સાથે ઉપયોગ કરો (છાતીનો નથી).

- ત્રણ સેકન્ડના ગાળામાં ધીમે ધીમે શાસ લો.
- ત્રણ ગણાઈ જાય પછી ફરી ત્રણ સેકન્ડ ગણતાં ઉચ્છવાસ કરો.
- ત્રણ સેકન્ડ વચ્ચે અટકી જઈને પછી જ ફરી સાઈકલ ચાલુ કરો.
- પાંચ મિનિટ સુધી આવી કસરત ચાલુ રાખો.
- દિવસમાં બે વાર ૧૦ મિનિટ માટે ઉપર મુજબ શાસ લો.
- તમારા શ્વસન માટે જાગૃત બનો અને ધીમા શાસ લો.
- જ્યારે જ્યારે તમને ચિંતા કે વ્યગ્રતાના હુમલા થાય ત્યારે ત્યારે ધીમા શ્વસનનો ઉપયોગ કરો.

દેખીતી રીતે તો ધીરી શ્વસન કિયા એ ખૂબ સરળ અને અસરકર્તા જણાશે પણ તમારા રોજબરોજના આચરણમાં વણી લેતાં વાર થશે. પ્રયત્નો ચાલુ રાખવા.

❖ તમારા અવાસ્તવિક, નકારાત્મક વિચારોને ઓળખો :-

જ્યારે માણસ રીપ્રેશનમાં હોય ત્યારે નકારાત્મક વિચાર પ્રક્રિયામાં પોતા માટે અને ભવિષ્ય માટે નકારાત્મક વલણ ધરાવે છે. અવાસ્તવિક નકારાત્મક વિચારો માનસિક તાણ વધારી દે છે અને તેથી દર્દીનું સારા થવાનું મોહું થતું જાય છે.

નીચેના બે વલણો વિષે વિચારો :-

સહોદર કે સહકર્મચારી સાથે મતભેદ જણાય ત્યારની વિચાર પ્રક્રિયા

વ્યક્તિ એ	વ્યક્તિ બી
(૧) મારી સાથે સહમત નથી કારણ કે મારું કહેવાનું એને મુર્ખામીભર્યું જણાયું	અમારી વચ્ચે મતભેદ-વિચારભેદ છે. એવું બની શકે છે.
(૨) હું મૂર્ખ છું, મારે વાત કરવી જોઈએ નહીં.	એની સાથે મતભેદની વાતચીત કરવાની મજા આવી.
(૩) હું અહીં સહન કરી નહીં શકું, મારે બીજે જતા રહેવું જોઈએ.	જો તેને આ વિચારભેદ એક પ્રશ્ન લાગતો હોય, તો એને માટે એ સારું નથી.
(૪) Anxiety/Panic ઉદ્ભવે	Interested/Stimulated જણાય

- ❖ તમારી નકારાત્મક અવાસ્તવિક વિચારધારાને ઓળખો
- લોકો જ્યારે મારી સામે જુએ છે ત્યારે તેઓ મારી ગતિવિધિની આલોચના કરે છે.
- જો મારી ટીકા થાય કે હું ટીકાપાત્ર ઠરું તેનો અર્થ કે હું ખોટી/ખોટો છું.
- જો હું અન્ય વ્યક્તિઓ સાથે સહમતી નહીં ધરાવું તો તેઓ મને નાપસંદ કરે છે.
- જો હું ભૂલ કરું તો એમ સમજવું કે હું મૂર્ખ છું.
- સારું માણસ બનવા માટે મારે દરેક જોડે સારી રીતે જ વર્તવું જોઈશે.
- હું કોઈ પણ અન્ય વ્યક્તિને દુઃખ આપું તો એનો અર્થ કે હું ખરાબ છું.
- લાગણીનું પ્રદર્શન કરવું એ મારી નબળાઈ છે.
- હું જો માનસિક તાણ કે ચિંતામાં રહું તો લોકો મારામાં કંઈક ખામી છે એવું માનશે.
- બીજાના મારા માટેના અભિપ્રાય મારા પોતાના કરતાં મને વધુ અર્થપૂર્ણ જગ્ઘાય છે.
- મને ભય છે કે લોકો મને એક મૂર્ખ વ્યક્તિ ગણશે.
- હું ભારપૂર્વક કહી શકું કે લોકો મને નકારાત્મક ગુણોવાળી / વાળો ગણશે.
- મારે બીજી વ્યક્તિના સંભાનને ઠેસ નહીં લાગવા દેવી જોઈએ અથવા એને માટે વધુ કાળજી કરવી જોઈશે.
- સર્વ સંમતિએ ઘણી મહત્વની બાબત છે.
- ચિંતામાં રહેવું કે માનસિક દબાણ અનુભવવું એ એક પ્રકારની નબળાઈ છે.
- જ્યારે લોકો મને આ પ્રમાણે વર્તન કરતાં જોશે ત્યારે એ લોકો મારે માટે ખરાબ અભિપ્રાય સાથે વાતો કરશે.

❖ વિચાર પ્રક્રિયાને કેવી રીતે બદલશો?

તમે લાંબા સમયથી અવાસ્તવિક નકારાત્મક વલણ ધરાવતાં હોઈ શકો છો. તમે વાસ્તવિક અને હકારાત્મક વલણને કેળવી શકો છો, સતત પ્રયત્નો કરતાં રહેશો તો જરૂર સફળ થશો.

સર્વ પ્રથમ પોતાની જતને પૂછો કે હું જે માનું છું તે સાચું છે? પરિસ્થિતિને તટસ્થતાથી જોઈ શકતી વ્યક્તિને તેના અભિપ્રાય માટે મળો.

◆ શું બીજા બધાં જ આ સંજોગોમાં આવી જ માન્યતા ધરાવશે તે શોધો. દરેક દરેક પરિસ્થિતિઓમાં મારી માન્યતા જ સાચી ઠરશે એવું વિચારો. એવી બીજી પરિસ્થિતિ કે બનાવો તપાસો.

◆ ઘટના માટે જુદા જુદા ખુલાસાઓની ચર્ચા કરો. બીજું સતત અવાસ્તવિક નકારાત્મક વિચારોને વાસ્તવિક અને હકારાત્મક વલણો સાથે સરખાવો.

◆ તે હંમેશા અવાસ્તવિકતાની વિરુદ્ધના હોવા જોઈએ. તે હંમેશા વાસ્તવિક માન્યતા જ હોવી જોઈએ. શક્ય તેટલાં વધુને વધુ વિરોધાત્મક માન્યતા કે વલણોને સરખાવો.

❖ તમે તમારી વિચારધારા કેવી રીતે બદલશો?

નીચેનું ઉદાહરણ બરાબર વાંચીને તમારી પરિસ્થિતિ સાથે મેળવો. બની શકે તો પ્રશ્નાના ઉકેલો આ રીતથી મેળવો.

બનાવ : ચિંતાગ્રસ્ત વ્યક્તિ હોટલમાં આહાર કરે ત્યારે આવતાં અવાસ્તવિક / નકારાત્મક વિચારો

◆ મને ખાતરી છે કે એ લોકોને ખબર છે કે હું ચિંતાગ્રસ્ત છું અને મારી ચમચી-કાંટા ધૂજે છે.

◆ તેઓ મને એક અજ્ઞાતી વ્યક્તિ તરીકે જોશે.

◆ તેઓ મને મૂર્ખ ગણશે.

◆ હું ઈચ્છા કે તેઓ કોઈને આ વાત નહીં કહે.

◆ હું અહીંથી ભાગી છુંટું તો જ સારું.

◆ Resulting Feeling - Panic ઉદ્ભવે.

વास्तविक / હકारात્મક વિચારો

- ◆ એ લોકોને મારી ચિંતાનો ખ્યાલ આવી શકે નહીં.
- ◆ હું જ એ વધારે જોઈ છું (બીજા લોકોની સરખામણીમાં).
- ◆ તેઓએ વિચારવાનું જ હોય તો તેઓ મને શરમાળ ગણશે.
- ◆ આ છતાં પણ તેઓ જાણી જશે કે હું માનસિક તાણમાં છું તો પણ તેઓ માટે ખરાબ નહીં વિચારે
- ◆ હું મારા જમવાનામાં અને વાતચીતમાં જ ચિત્ત પરોવીશ.
- ◆ Resulting Feeling - Manageable Anxiety.
- ❖ ભયજનક પરિસ્થિતિનો સામનો કરવો. (સામાન્ય માર્ગદર્શન)
- ◆ શરૂઆત નાની બાબતથી કરી ધીરે ધીરે ભારે જણાતી બાબતો તરફ વધો.
- ◆ જે કોઈ બાબત માટે તમે માર્ગદર્શિકા તૈયાર કરતા હો તેમાં તમને સ્વસ્થતા જણાય ત્યારબાદ જ આગળ વધો.
- ◆ નિયમિત નક્કી કરેલા ધ્યેય માટે કાર્ય કરો. અઠવાડિયે બે વખત કાર્ય કરતાં નિયમિતતા વધુ સારી રહેશે.
- ◆ નિષ્ફળતા મળતાં ધ્યેયને છોડશો નહીં.
- ◆ તમારા પ્રશ્નોની ડાંક્ટર તથા Counsellor સાથે છણાવટ કરો.
- ◆ કોઈ નજીકના વ્યક્તિ પાસેથી મદદરૂપ બનવા અમે તમને ટેકો આપવા કહો.

(ચોક્કસ પ્રકારનું માર્ગદર્શન)

- ◆ હંમેશા ચિંતાગ્રસ્તતા રહે ત્યાં સુધી એક જ પરિસ્થિતિમાં રહો. જો તમે ચિંતા કે વગ્તામાં પરિસ્થિતિ છોડશો તો એટલા સમયગણામાં તમને કદાચ શાંતિ લાગશે પણ ફરી પાછી એ જ પરિસ્થિતિનો સામનો કરવાનો થશે ત્યારે વધુ ખરાબ માનસિક તાણ અનુભવશો.
- ◆ ધીમે ધીમે શાસોચ્છવાસ લઈને શારીરિક રીતે ચિંતામુક્તિ મેળવો.
- ◆ અવાસ્તવિક / નકારાત્મક વિચારોની જગ્યાએ સંપૂર્ણ સ્વસ્થ કે તરસ્થ વિચારોની ટેવો પાડો.

નીચે આપેલા ઉદાહરણો તમને વિસ્તારથી યોજના ઘડતા શીખવશે.

- ❖ ઉદાહરણ (૧) બીજાની હાજરીમાં બોલતાં અને માંગતા ટેવાવ.
- ◆ દુકાન પર જઈ, દુકાનદાર પાસે તમે ખરીદવા માંગતા હો તે વસ્તુ માંગો.
- ◆ કૂલવાળાની દુકાને જઈને તમને જોઈએ એવી ગોઠવણ મુજબની કલગી કરાવો.
- ◆ કપડાંની દુકાને જઈને જુદીજુદી જાતનાં કપડાં પહેરવાની કોશિશ કરો.
- ◆ ઘરની દિશા માટે ગલીમાં કોઈને પૂછો.
 - આ રીતે જુદીજુદી બાબતોમાં કે વસ્તુઓ માંગતા શીખો.
 - દુકાન બદલતાં રહો.
 - બધી જ કિયાઓ તમારી પોતાની જાતે કરતાં રહો.
 - તમારા મિત્રની સાથે આ બધી જ પ્રવૃત્તિઓની વારંવાર ચર્ચા કરો.

ઉદાહરણ (૨) જાહેરમાં ખાવાની બાબતે

- ◆ કોઝીની દુકાન પર જઈને કોઝી માંગતો ઓર્ડર કરો.
- ◆ સવારની ચા, મિત્ર સાથે પીઓ.
- ◆ કોઝી સાથે સેન્ડવિચ લઈ મિત્ર સાથે ખાવ.
- ◆ મિત્રો સાથે હોટલોમાં જમવા જાવ.
 - જુદાજુદા સમયે (સવારે / બપોરે / સાંજે) જવું.
 - પહેલાં પાંખી હાજરીવાળી અને પછી ચિક્કાર ગર્દીવાળી જગ્યાઓમાં જાવ.
 - સામાન્ય તથા ભવ્ય એવી બંને પ્રકારની હોટલોમાં જાવ.
 - વારંવાર બધી કિયાઓ જાતે જ કરતાં રહો.

ઉદાહરણ (૩) માણસોના સમૂહમાં ભાગતાં શીખો.

- ◆ મિત્રો સાથે સામાજિક કાર્યક્રમોમાં હાજરી આપો.
- ◆ સામાજિક કાર્યક્રમોમાં કુટુંબો, મિત્રો કે જાણીતા માણસો સાથે જાવ.
- ◆ ફક્ત સાધારણ ઓળખીતા માણસો સાથે સામાજિક કાર્યો કરો.
- ◆ ઓફિસમાં સાથે કામ કરતાં સહકર્મચારીઓ સાથે સામાજિક કાર્યક્રમમાં હાજરી આપો.
 - સામાજિક કાર્યક્રમો બદલતા રહો.
 - દિવસના જુદાજુદા સમયે પ્રવૃત્તિ કરો.
 - કાર્યક્રમોની પદ્ધતિઓ બદલો.

ઉદાહરણ (૪) લોકો સાથેનો વાતાવાપ

- ◆ બીજાના વિચારો કરતાં તમે પોતે જાતે શું વિચારો છો તે બોલો.
- ◆ ‘ના’ પાડ્યા પછી “હું વિચારું છું કે.....” કહો.
- ◆ ‘ના’ પાડ્યા બાદ “હું આ મુજબ પસંદ કરીશ.....” એવું કહો.
 - આ બધી પ્રવૃત્તિઓ મિત્ર સાથે કરો.
 - આ બધી પ્રવૃત્તિઓ જાણીતા માણસો સાથે કરો.
 - આ બધી પ્રવૃત્તિઓ તમે જેમની સાથે સારું લાગે તેમની સાથે કરો.

લક્ષણો મુજબ અને તેની તીવ્રતમ લાગણીઓ દર્શાવતો કોઈઓ

માનસિક ચિહ્નો	જરાપણ નહીં સ્ફેજ	જરાકવધુ તીવ્રતમ
- સ્વસ્થતા ગુમાવવાનો ભય
- મૃત્યુનો ભય
- ગાંડા થવાનો ભય
- કાલ્યનીક અવાસ્તવિકતા
શારીરિક ચિહ્નો	જરાપણ નહીં સ્ફેજ	જરાકવધુ તીવ્રતમ
- છુઝારી કે હાથપગનું છુઝવું
- ગભરામણ કે છાતીમાં રૂંધામણ
- શાસ લેવાની તકલીફ કે ગુંગળામણ
- હદયના ધબકારા સાંભળવા
- પરસેવો છૂટવો
- શરીર ક્યાં ઠંડુ કે ગરમ પડી જવું
- ઉબકા આવવા કે ઉલટી થવા જેવું
- ચક્કર આવવા
- જણાજણાટી આવવી

Questionnaire

છેલ્લા મહિનામાં નીચે જણાવેલ ફરિયાદો તમને ઘણીખરી વખત થઈ છે ખરી? જો જવાબ ‘હા’ હોય તો સ્વકીય મૂલ્યાંકન કરી સામેના ખાનામાં “હા” - “ના” માં જવાબ આપો.

(એ) શું તમને ચિંતા યા વ્યગ્રતાની લાગણીઓ થાય છે?

(બી) છેલ્લા થોડા સમયથી તમે સતત ચિંતાગ્રસ્ત જ રહો છો?

ઉપરના બે પ્રશ્નોના જવાબ ‘હા’ હોય તો નીચેની પ્રશ્નોટારી વાંચી જવાબ લખો.

(એ) છેલ્લા એક-બે મહિનામાં તમે કેવી લાગણીઓ અનુભવો છો.

- ◆ મૃત્યુનો ભય
- ◆ સ્વસ્થતા ગુમાવવાનો ભય
- ◆ હદયના ધબકારા સાંભળવા
- ◆ પરસેવો પડવો
- ◆ છુઝવું કે હાલી જવું
- ◆ શાસની તકલીફ કે છાતીમાં હુખ્ખવું
- ◆ ઉબકા આવવા, ચક્કર આવવા
- ◆ શરીર જૂદું પડેલું લાગે કે જણાજણાટી થાય
- ◆ અવાસ્તવિક કલ્યનાઓ
- ◆ ઉલટી થવી

(બી) નીચે જણાવેલ લક્ષણો અનુભવો છો કે?

- ◆ અજાણી જગ્યાએ જતાં ગભરાટ
- ◆ એકલા મુસાફરી કરવાનો ભય (આગગાડી, મોટર કે વિમાન)
- ◆ ટોળામાં ભળતાં તકલીફ પડવી (ચોક્કસ ચુપ અથવા જહેર જગ્યાઓ)
- ◆ લીફટમાં બેસતાં થતો ગભરાટ

(सी) कઈ सामाजिक परिस्थितिमां चिंता थाय के भय रहे छे?

- ◆ जाहेर भाषणमां
.....
- ◆ सामाजिक बनावोमां
.....
- ◆ बीजानी सामे खाता
.....
- ◆ चिंता अने सतत व्यक्तिगता रहेवी
.....

(१) छेलां महिनाथी शुं तमे नीये जणावेल परिस्थितिओमां ज गुमराया करो छो?

- ◆ जाते पोतानी काणજु लेवी जेम के न्हावुं / तैयार थवुं / खावुं
.....
- ◆ कौटुंबिक संदर्भे ज पति-पत्नी / बाणको / सगा संबंधी साथे
.....
- ◆ नोकरीअे जतां के स्कुले जतां
.....
- ◆ घरकाम के घरकामने लगतां कामोमां
.....
- ◆ सामाजिक प्रवृत्तिओ / भित्रोने मणवुं के शोभनी वस्तुओ
.....
- ◆ याद राखवा बाबते
.....

(२) शुं आ बघा प्रश्नोना कारणे छेला महिनामां

- ◆ तमे केटलां दिवसो तमारी रोज़ंदी प्रवृत्तिओ नहीं करी शक्या?
.....
- ◆ केटलां दिवसो पथारीमां आराम करवामां गया?
.....

आ बधी प्रश्नोत्तरीमां तमने क्यांय पोतानुं व्यक्तित्व तथा रोज़ंदा कार्य बंध बेसतां जणाय तो मानसिक रोगोना डॉक्टरने मणवुं तमारा माटे हितावह रहेशे.

“व्यसन”

डीप्रेशन अने anxiety नो भोग बनेली घण्टीभरी व्यक्तिओ कोईने कोई व्यसनना बंधाण्डी बनी जाय छे. तमाकु अथवा पान सोपारीनुं सेवन करवुं, सिगारेट पीवी, दाढ़ु पीवो ए सर्वे लतो आवी व्यक्तिओमां आहतझपे जोडाई जाय छे. आपणां देशमां तो लाखो करोडो लोको आमां समाई जाय छे छतां दाढ़नी आहत सौथी सामान्य जोवा मणती होईने आ व्यसन बाबते माहिती आपवा विचार्यु छे.

जे पुरुष नेण पेग के तेथी वधु पेग समुहमां के एकला वधुने वधु पीतो थाय तेने व्यसनी गणावो. स्त्रीमां बे पेग के तेथी वधु पीती स्त्री व्यसनी गणाय.

दाढ़ु पीती व्यक्तिओमां जोवा मणती मानसिक भिमारीओ

मानसिक चिह्नां	शारीरिक चिह्नां
(१) ध्यान केन्द्रित करवामां तकलीफ	(१) माथुं हुँख्वुं अथवा तो अंथारपट थवो
(२) उंधवाना प्रश्नो	(२) वागी जवुं
(३) सरण विचारवानी अशक्ति	(३) थाक अने अशक्ति जणाय
(४) डीप्रेशन	(४) जाडा थई जवुं
(५) Anxiety / Stress	(५) ध्यान केन्द्रित करवामां तकलीफ थाय
(६) कुटुंब/भित्रो साथे बोलाचाली थाय के बहुविध प्रश्नो उल्भा थया ज करे	(६) उंचुं लोहीनुं दबाण
(७) घरमां के ओफिसमां काम करवामां तकलीफ पडे	(७) Impotency
(८) दोस्तो तथा जाणीता माणसोने मणवानी आनाकानी	(८) उलटी/उबका आववा
(९) कायदाकीय प्रश्नो	(९) जठरमां सभत पीडा अथवा जाडा थई जवा.
	(१०) लीवरना रोगो थवा
	(११) मानसिक संतुलनमां घटाऊ

- ◆ दाढ़नी लतने छोडावी शकाय छे.
- ◆ दाढ़ने लगता प्रश्नो होवाथी व्यक्ति नबणो पडतो नथी.
- ◆ दाढ़ने लगता प्रश्नो होवाथी व्यक्ति खराब नथी बनतो.

- ♦ દારુને લગતા પ્રશ્નો હોવાથી વ્યક્તિને Medical Problem છે કે જીવામાં તકલીફ છે એવું કહી શકાય નહીં.
- ❖ કઈ પ્રકારની સારવાર દર્દીને મદદ કરી શકે એમ છે? બે પ્રકારની સારવાર ઘણી ખરી વખત જરૂરી રહે છે.

Supportive Therapy	Medications
(૧) દારુ પીવાનું ઘટાડવું	(૧) સહેજ તથા એકદમ બંધ કરવાથી
(૨) દારુ પીવાનું બંધ કરવું	થતા withdrawal symptoms ની કાળજી માટે.
(૩) ચિંતા ઘટાડવી	(૨) શારીરિક પ્રશ્નો માટે
(૪) જીવનના પ્રશ્નો ઘટાડવા	(૩) ફ્રીથી લત ચાલુ ના થાય તે માટે
(૫) કુટુંબના બાકીના સભ્યોને ટેકારૂપ થવા કેળવવું	

❖ દ્યોય નક્કી કરો (Acceptable level of drinking)

કોણા	કેટલાં પીણા લઈ શકે છે?
પુરુષ	ત્રણ પેગથી વધુ નહીં
સ્ત્રી	બે પેગથી વધુ નહીં

- બની શકે તો બે દિવસ દારુ પીધા વિના ગાળવા
- ધ્યાન રાખો કે માણસ જેટલો ઓછો દારુ પીએ એટલું સારું રહેશે.

નીચે જણાવેલ અવસ્થા કે પરિસ્થિતિમાં વ્યક્તિઓએ દારુ જરા પણ પીવો નહીં.

- (૧) સગર્ભા સ્ત્રી
- (૨) શારીરિક દારુ આધારિત રહેતી વ્યક્તિ
- (૩) શારીરિક પ્રશ્નો દારુ પીવાથી બગડતા હોય
- (૪) ગાડી કે સ્કુટર ચલાવતાં
- (૫) કસરત કરતાં (સ્વીમીંગ જોગીંગ વગેરે)

દારુના વયસનમાંથી વ્યક્તિને ચોક્કસ મુક્ત કરી શકાય છે. જ્યાં જ્યાં આ વયસન દેખાય ત્યાં ત્યાં મદદરૂપ બનવું એ દરેક સજાગ નાગરિકે પોતાની ફરજ ગણવી જોઈએ.

ડીપ્રેશનમાંથી બહાર શી રીતે આવશો?
(સ્વપરીક્ષણ પદ્ધતિ)

લક્ષણોની તીવ્રતા	જરાપણ નહીં રહેજ	જરાકવધુ રહેજ	તીવ્રતમ
- દુઃખની લાગણી
- આજુબાજુ થતી પ્રવૃત્તિમાં રસ તથા આનંદનો અભાવ
- પહેલાં આનંદિત કરતી પ્રવૃત્તિનું નીરસ જણાવું
- અશક્તિ અને થાક લાગવું
- અનિદ્રા થવી અથવા ઉંઘની અનિયાંત્રિતતા
- શારીરિક વજન ખૂબ ઘટવું અથવા ખૂબ વધવું
- ભૂલકણાં બનતા જવું/ ધ્યાનની કુશગ્રાતાનો અભાવ
- ધીરાપણું જણાવું
- સતત ચિંતાગ્રસ્ત તથા માનસિક તાણ અનુભવવી
- સેક્સ સંબંધી નીરસતા
- શારીરિક દુઃખાદો તથા તેના અંગેની ફરિયાદો
- પોતાને ખરાબ માનવું
- નિઃસહાયતા/લાચારીની લાગણી
- પોતાની જાતને નુકશાનકર્તા વિચારો
- સ્વને આરોપી કે ગુનેગાર સમજવું

ડીપ્રેશન, માનસિક તાણ તથા
અન્ય માનસિક બિમારીમાં
જ્યારે મનોચિકિત્સકને મળો
ત્યારે પાળવા જેવા કેટલાક સોનેરી નિયમો

- ◆ આ સારવાર સામાન્ય રીતે ઓછામાં ઓછી હ મહિના સુધી ચાલવાની છે એ ધ્યાન રાખવું.
- ◆ આર્થિક કારણસર સારવાર ટાળવા લોકોને માટે એ સારવાર તખીબી મહાવિદ્યાલયો દા.ત. ગવર્નર્ન્સ મેડીકલ કોલેજ, સૂરત ભૂતીસીપલ મેડીકલ કોલેજ, મોટી ટ્રસ્ટ હોસ્પિટલો વગેરે સ્થળોએ નિઃશુલ્ક અથવા અત્યંત રાહતદરે ઉપલબ્ધ છે.
- ◆ પોતાની તકલીફો અને સારવાર દરમ્યાન ઉદ્ભવતા પ્રશ્નો લખી રાખવા.
- ◆ સીધી દવાની દુકાનેથી દવા ખરીદી લાંબો સમય ડાંકટરની સલાહ વિના ચાલુ ન રાખવી.
- ◆ અન્ય શારીરિક બિમારી માટે દવા લેવાની જરૂર પડે તો મનોચિકિત્સકની સલાહ વગર દવા બંધ ન કરવી.
- ◆ સંજોગવસાત બીજા મનોચિકિત્સકના અભિપ્રાયની જરૂર પડે તો દર્દીની સારવારની વિગતો તમારા સારવાર આપતા મનોચિકિત્સક પાસે લઈ લેવી.
- ◆ આ બિમારીમાં વપરાતી મોટાભાગની દવાઓ ડાંકટરની સલાહ મુજબ દર્દીને લાંબો સમય સુધી લેવાની હોય છે, એનું બંધાણ થતું નથી અને સામાન્ય લોકમાન્યતા મુજબ એ ગરમ પડતી નથી.
- ◆ ડીપ્રેશન સિવાયની પણ મોટાભાગની માનસિક બિમારીઓ માટે હવે સારવાર ઉપલબ્ધ છે.

સમાપ્ત