



# મનોદર્પણ

મનોવિજ્ઞાન અને માનસિક સ્વાસ્થ્ય માટેનું સૌપ્રથમ ગુજરાતી મેગેઝીન

વર્ષ નં ૮ • અંક નં.૦૭ • સળંગ અંક ૯૦ • મે-૨૦૨૪ • રૂ.૫/-

તંત્રી, મુદ્રક, પ્રકાશક અને માલિક : પ્રતીક આચાર્ય

Printer, Publisher and Editor : Pratik Acharya

Address : 24, Platinium Park, B/H New S. P. School Road, Near Ranjitnagar Society, Surendranagar - 363002.

Printed at : Nidhresh Printery 23, Medicare Complex, Near A-One auto garage, Surendranagar.

Registered with the REGISTRAR OFFICE OF NEWSPAPERS FOR INDIA under the serial no GUJGUJ/2016/70840

Date of Publication 15<sup>th</sup> of every month

**તંત્રીનો પત્ર** એકલતાની સમસ્યા ‘હિકિકોમોરી સિન્ડ્રોમ’ વૈશ્વિક સ્તરે ગંભીર ચિંતા ઉત્પન્ન કરી રહી છે. -ડૉ. પ્રતીક આચાર્ય

- હિકિકોમોરી સિન્ડ્રોમ એ એક એકલતાની બીમારી છે.
- હિકિકોમોરી સિન્ડ્રોમમાં થઈ રહેલા વધારાના કારણે વૈશ્વિક સ્તરે ચિંતાનું મોઝું ફરી વળ્યું છે.
- હિકિકોમોરી સિન્ડ્રોમ એ સામાજિક દૂરીનું એક આત્યંતિક સ્વરૂપ છે.
- હિકિકોમોરી વ્યક્તિની માનસિક સ્થિતિઓ, વ્યક્તિત્વના લક્ષણો, કોટુંબિક ગતિશીલતા અને અન્ય પરિબળોથી પ્રભાવીત થાય છે.



હિકિકોમોરી સિન્ડ્રોમ એ એક તીવ્ર એકલતા અને સામાજિક દૂરીની માનસિક અવસ્થા છે. જેમાં વ્યક્તિ ઘરની અંદર જ રહેવાનું પસંદ કરે છે અને સામાજિક સંબંધો થી દુર થવા લાગે છે. આવા લોકોને પરિવારમાં મદદ અને મનોવૈજ્ઞાનિક સલાહ મળી રહે તો નવું જીવન શરૂ કરી શકે છે.

- કૌટુંબિક મદદ, માનસિક સ્વાસ્થ્યની મદદ, અને નાના-નાના પગલાઓથી શરૂ કરીને હિકિકોમોરીની સમસ્યા ધરાવતા લોકોનો સમાજમાં પુનઃપ્રવેશ કરાવી શકાય છે.

એક વ્યક્તિ પોતાના ઓનલાઈન બ્લોગમાં લખે છે “હું ૧૬ વર્ષની ઉંમરે હાઈસ્કૂલ છોડીને હાઈકી (હિકિકોમોરી સિન્ડ્રોમ) બની ગયો હતો, હું આજે ૩૭ વર્ષની વયે વૃદ્ધ હોય તેવું અનુભવી રહ્યો છું. બે દાયકામાં મેં કંઈ કર્યું નથી, ક્યારેય ચુંબન કર્યું નથી, ક્યારેય નોકરી મળી નથી, ફક્ત દરરોજ ઓનલાઈન સમય વિતાવું છું. મારું જીવન એકલતાભર્યું નીરસ અને સંબંધ વિહીન થઈ ગયું છે.”

“હિકિકોમોરી” શબ્દ જાપાનમાંથી ઉદભવ્યો છે, તે “હિકી” (પાછું ખેંચવું) અને “કોમોરી” (અંદર હોવું) શબ્દો થી બનેલો છે, જે સાહુકારી રીતે “સમાજમાંથી ખસી ગયેલા લોકો”નો ઉલ્લેખ કરે છે.

હિકિકોમેરી એ એક સાંસ્કૃતિક સિન્ડ્રોમ છે, તે વ્યાપકપણે જાપાનમાં જોવા મળે છે. જે હવે સોશિયલ મીડિયાના ઉપયોગથી વિશ્વભરમાં ફેલાય રહ્યો છે. જે સમાજમાં રહેલી એકલતાની સમસ્યામાં ઓર વધારો કરે છે.

- હિકિકોમોરી સિન્ડ્રોમને પ્રભાવિત કરતા પરિબળો

ક્લિનિકલ ચાઈન્ડ એન્ડ ફેમિલી સાયકોલોજીકલ રિવ્યૂમાં પ્રકાશિત થયેલા ૨૦૨૩ના સંશોધન મુજબ, હિકિકોમોરી એ સમાજિક દૂરીનું એક આત્યંતિક સ્વરૂપ છે, જે નીચેના પરિબળો દ્વારા પ્રભાવિત થાય છે.

- નબળી માનસિક સ્થિતિ
- અસમાયોજિત વ્યક્તિત્વ લક્ષણો
- પ્રતિકૂળ કૌટુંબિક ગતિશીલતા, તેમજ વાલીનો દુર્વ્યવહાર
- મિત્રો સાથેના નકારાત્મક અનુભવો
- સામાજિક દબાણો
- અતિશય ઈન્ટરનેટ અને ડિજિટલ મીડિયાનો ઉપયોગ
- હિકિકોમોરીને છ મહિનાથી વધુ સમય સુધી ઘર છોડવાનો સતત ઈનકાર, મોટાભાગની પ્રવૃત્તિઓમાં અરૂચિ, શાળા છોડી દેવી, ઘરની અંદર રહેવા માટે કામ છોડી દેવું અને સ્વ-નિર્ભરતા માટેની કોઈ પણ ભાવિ યોજના વગર પોતાના પરિવાર ઉપર સતત નિર્ભર રહેવું વગેરે જેવા લક્ષણોથી પ્રભાવિત થાય છે.

- હિકિકોમોરિ સિન્ડ્રોમ અંગેનું જાપાનનું સંશોધનો શું કહે છે.

૨૦૨૨ના જાપાની કેબિનેટ સર્વેક્ષણમાં જાણવા મળ્યું છે કે જાપાનમાં ૧૫-૬૪ વર્ષની વય વચ્ચે આશરે ૧.૪૬ મિલિયન એકાંતવાસીઓ અસ્તિત્વ ધરાવે છે. વધુમાં, ૨૦૧૮ના સર્વેક્ષણમાં

દર્શાવવામાં આવ્યું છે કે ૪૦ થી ૬૪ વર્ષની વયેના ૬,૧૩,૦૦૦ જાપાનીઝ પુખ્ત વયના લોકો પણ “પુખ્ત હિકિકોમોરી” તરીકે ઓળખાતી શ્રેણીમાં આવે છે. દરેક સર્વેક્ષણમાં નમુના પસંદગીના માપદંડો અલગ-અલગ હોવા છતાં, અસરો સ્પષ્ટ છે - તમામ વય જૂથો અમુક અંશે હિકિકોમોરી સિન્ડ્રોમથી પ્રભાવિત છે.

ગત વર્ષે જ, દક્ષિણ કોરિયાના લિંગ સમાનતા અને કુટુંબ મંત્રાલયે એકલતા ધરાવતા યુવાનોને સમાજમાં પુનઃ એકિકૃત કરવા, શાળા-કોલેજમાં હાજરી આપવા અને રોજગાર મેળવવા માટે \$490 માસિક ભથ્થું ઓફર કરતો એક કાર્યક્રમ શરૂ કર્યો હતો.

આ સિન્ડ્રોમ માત્ર જાપાન પૂરતો જ સીમિત નથી પરંતુ ધીમે ધીમે યુએસએ, ચીન, ભારત, બ્રાઝિલ અને અન્ય યુરોપીયન દેશો સહિત વૈશ્વિક સ્તરે મોટા ભાગના ડિજિટલી કનેક્ટેડ દેશોમાં ફેલાઈ રહ્યો છે.

### ● લોકો શા માટે લોકો હિકિકોમોરી બને છે.

ફ્રંટીયર્સ ઓફ સાયકોલોજી જર્નલમાં પ્રકાશિત થયેલ ૨૦૧૯નો અભ્યાસ સૂચવે છે કે હિકિકોમોરી મુખ્યત્વે વ્યક્તિના આંતરવ્યક્તિત્વ સંબંધો સાથે સંકળાયેલ છે અને આવી વ્યક્તિઓ આત્મહત્યાના જોખમી પરિબલો પણ પ્રદર્શિત કરે છે. અન્ય અભ્યાસો હિકિકોમોરીના લક્ષણો નીચે મુજબ દર્શાવે છે.

**૧. નિરાશા :-** સંશોધનો દર્શાવે છે કે તેમના સહભાગીઓ પડકાર રૂપ વિશ્વમાં અસમર્થતાની લાગણી અનુભવે છે. ઘણા લોકો ભૂતકાળના અનુભવોથી આઘાત અનુભવે છે અને ભાવિ વાસ્તવિક વિશ્વના પડકારોનો સામનો કરવામાં અસમર્થતા અનુભવે છે.

**૨. સંબંધોનો થાક :-** લોકોનું સમાજમાંથી ખસી જવાનું એક કારણ તેમની શાળા, કાર્યસ્થળ અથવા ઘરમાંથી ઉદ્ભવતા લોકો સાથેના નકારાત્મક અનુભવો હોય છે. સંશોધનમાં કેટલાક સહભાગીઓએ જણાવ્યું કે અન્ય લોકો સાથે વ્યવહાર કરવા કરતા તેમના માટે એકલતા ઓછી પીડાદાયક છે.

**૩. અનિવાર્યતા અને ભય :-** એક સંશોધનના સહભાગી કહે છે કે હું એક નબળો વ્યક્તિ છું. હું ફક્ત અંધારામાં જ છુપાઈ શકું છું. વિકલ્પોની અછત અને હિકિકોમોરી તરીકે તેમના ભાગ્યની દેખીતી અનિવાર્યતા આવી વ્યક્તિઓને ડૂબાડી જાય છે, જે નીચા આત્મસન્માન, આત્મવિશ્વાસ અને વાસ્તવિક જીવનની ક્રિયાપ્રતિક્રિયાઓ સાથે સંઘર્ષ તરફ દોરી જાય છે. મૂલ્યાંકન થવાના ભયને કારણે કેટલાક સહભાગીઓને એકલતાએ જકડી રાખ્યા હતા અને તેમની સામાજિક દૂરી બનાવવામાં મહત્વનો ફાળો આપ્યો હતો. તેઓ અન્યને નિરાશ કરવાથી ડરતા હતા અને પહેલેથી જ નિષ્ફળતા જેવું અનુભવતા હતા.

### ● હિકિકોમોરીને સમાજમાં કેવી રીતે ફરીથી એકિકૃત કરી શકાય :-

એ નોંધવું અગત્યનું છે કે તમામ હિકિકોમોરી સારવારનો વિરોધ નથી કરતા; વાસ્તવમાં, નોંધપાત્ર સંખ્યામાં તેઓ મદદ માંગે છે પરંતુ તે મદદ કેવી રીતે મેળવી શકાય તે અંગેની માહિતીનો અભાવ હોય છે અથવા મદદ લેવાની તેમની મનસા નબળી હોય છે. સંશોધનો સૂચવે છે કે આમા હકીકતમાં આશાનું કિરણ એ છે કે ઘણા હિકિકોમોરી વ્યક્તિઓ પરિવારના સભ્યો સાથે રહે છે, જે સૂચવે છે કે ઉપચારની યાત્રા ઘરેથી શરૂ થઈ શકે છે. હિકિકોમોરી માટે અહીં ત્રણ માર્ગો છે, ધીમે ધીમે અને કાળજી સાથે, તેઓ ઘર છોડી સામાજિક સંપર્કો બનાવી શકે છે.

**૧. કૌટુંબિક આધાર :-** હિકિકોમોરીના માતા-પિતા તેમના અભિગમમા ફેરફાર કરાવી શકે છે. તેઓ તેમના બાળકો સાથે વાતચીત શરૂ કરીને પગલા લેવા માટે ધીરજપૂર્વક પ્રોત્સાહિત કરીને સામાજિક સંપર્કો બનાવવાની ફરજ પાડી શકે છે. ફરજ પાડવી એટલે જરૂરી હોય છે કે તેઓ પોતાની નકારાત્મકતા એટલા બધા ગુચવાયેલા હોય છે કે ઝડપથી બદલાવનો સ્વીકાર કરી શકતા નથી, આથી વાલી દ્વારા ધીરે-ધીરે તેમને ફરજ પાડવામાં આવે તો તેઓ પોતાના બદલાવ માટે સક્રિય પગલાં લઈ શકે છે. તેઓને કૌટુંબિક સલાહકાર્યમાં હાજરી આપવાથી, વાર્તાલાપના કૌશલ્યમાં વધારો કરવાથી અને તેમની અપેક્ષાઓને સમાયોજીત કરવાથી ફાયદો થઈ શકે છે, જોકે આ સમગ્ર પ્રક્રિયા સમય માંગે છે, આથી તેમની પ્રેરણા જાળવી રાખવી જરૂરી છે.

**૨. નાની શરૂઆત :-** નાની, કરી શકાય તેવી પ્રવૃત્તિઓથી શરૂ કરી શકાય છે. જેમ કે કોઈ બહાર ન હોય અથવા નજીકના સ્ટોરની મુલાકાત ન લેતું હોય ત્યારે વહેલી સવારે ચાલવા જવા માટે દિવસમાં થોડી વાર તેમનો રૂમ છોડવો. હિકિકોમોરીમાં ધીમે ધીમે બહાર જવા માટે થી સુધારો આવી શકે છે, જે સમય સાથે મોટા ફેરફારો તરફ દોરી જાય છે.

**૩. માનસિક સ્વાસ્થ્ય સપોર્ટ :-** ઓનલાઈન અને ઓફલાઈન સમુદાયો પોતાની મેળે પડકારજનક સંજોગોમાં નકારાત્મક રહેતી વ્યક્તિઓને મૂલ્યવાન મદદ આપી શકે છે, આથી હિકિકોમોરીને આવા સમૂહ સાથે જોડવા જરૂરી છે. સાથે એક મનોપચારક તેમને તેમના સંઘર્ષને સમજવામાં અને નકારાત્મક વિચારો અને માન્યતાઓ બદલવામાં નિર્ણાયક મદદ કરી શકે છે.

હિકિકોમોરીની ઘટનામાં મજબૂત સામાજિક સમર્થન નેટવર્કની મદદ થી બદલાવ લાવી શક્ય છે. આપણે જ્યારે સમગ્ર વિશ્વમાં માનસિક સ્વાસ્થ્ય જાગૃતિને પ્રાથમિકતા આપવાની વાત કરીએ છીએ ત્યારે એવું વાતાવરણ બનાવવું પણ જરૂરી છે કે જ્યાં વ્યક્તિઓ મૂલ્યવાન, સમર્થિત અને તેઓને લાયક મદદ મેળવવા માટે પોતાને શક્તિમાન અનુભવી શકે છે.

## લેખ : ૧ વિશ્વભરમાં મનોવૈજ્ઞાનીકોનો ટ્રેન્ડ કેમ વધી રહ્યો છે ?

છેલ્લા કેટલાક વર્ષોમાં સમગ્ર વિશ્વમાં મનોવૈજ્ઞાનિકો (Psychologists)ની માંગમાં ખૂબ જ ઝડપથી વધારો થઈ રહ્યો છે. કોરોના(corona) મહામારીના કારણે તેમજ કોરોના પછીના સમયમાં લોકોમાં માનસિક સમસ્યાઓ વધતી રહી છે. મેડિકલ ક્ષેત્ર અને શિક્ષણ સિવાય હવે ઉદ્યોગ (Industries), રમતગમત, રાજકારણ, મનોરંજન વગેરે જેવા ઘણા ક્ષેત્રોમાં મનોવૈજ્ઞાનિક નિષ્ણાતોની માંગ અને ભરતીમાં દિનપ્રતિ દિન વધારો થઈ રહ્યો છે. તેમજ ભારત સરકાર દ્વારા પણ હવે શાળાઓમાં વિદ્યાર્થીઓ, તેમના માતા-પિતા તેમજ શાળાના શિક્ષકો માટે સલાહકારની નિમણૂક કરવામાં આવી રહી છે.



મનોવૈજ્ઞાનિકોની માંગ ચીકીત્સા સાથે સરકાર, મીડિયા, રાજકારણ, ફેક્ટરીઓ, ફિલ્મ સેટ્સ, ટેક સ્ટાર્ટઅપ્સ, ઓફિસ, ટેકનોલોજી અને મનોરંજનના ક્ષેત્રમાં દિન પ્રતિદિન વધી રહી છે.

ભારત સહિત સમગ્ર વિશ્વમાં મનોવિજ્ઞાનને એટલું મહત્વ આપવામાં આવતું નથી જેટલું મળવું જોઈએ. ભારતમાં પણ મનોવિજ્ઞાનને જોઈએ તેટલું મહત્વ નથી મળતું કારણકે ભારતના લોકો નસીબ ઉપર વધુ આધાર રાખે છે. કોવિડ-૧૯ મહામારી (corona pandemic) ના કારણે લોકોના શારીરિક સ્વાસ્થ્ય (physical health) ને જ અસર નથી થઈ, પરંતુ ઘણી માનસિક (mental health) આડઅસર પણ થઈ છે. આના કારણે સમગ્ર વિશ્વમાં મનોવૈજ્ઞાનિકોની માંગ વધી રહી છે તેમજ વિશ્વમાં ઝડપથી વધતી જતી માનસિક સમસ્યાઓનું આ પણ એક કારણ છે.

મહામારીના કારણે અથવા તો આજનું આધુનિક જીવન જ એવું છે કે જ્યાં દિવસે દિવસે અનિશ્ચિતતા વધી રહી છે. સત્ય એ છે કે, હાલમાં વર્ષોમાં વિશ્વમાં મનોવૈજ્ઞાનિકોની ભૂમિકા વધી રહી છે અને મનોવૈજ્ઞાનિકો પણ વિશ્વના ઘણા ક્ષેત્રોમાં કામ કરી રહ્યા છે.

● **ઘણા ક્ષેત્રોમાં ઝડપથી વધી રહી છે માંગ :-** મનોવિજ્ઞાનના નિષ્ણાંતો હવે ઘણી મોટી ભૂમિકા ભજવી રહ્યા છે. સરકાર, મીડિયા, રાજકારણ, ફેક્ટરીઓ, ફિલ્મ સેટ્સ, ટેક સ્ટાર્ટઅપ્સ વગેરે જેવી ઘણી જગ્યાએ મનોવિજ્ઞાનિકોની જરૂર વધી રહી છે. અમેરિકન સાયકોલોજીકલ એસોસિએશન માટેના એક લેખમાં, સાયકોલોજીસ્ટ અને સ્પોર્ટ્સ સાયકોલોજીસ્ટ જસ્ટિન એન્ડરસન જણાવે છે કે, કોલેજના ઘણા વિદ્યાર્થીઓ, બિઝનેસમેન અને ઓલિમ્પિક એથલેટ્સ પણ મનોવૈજ્ઞાનિકો પાસે સલાહ લે છે આ ઉપરાંત પરંપરાગત રમતવીરો પણ સાયકોથેરાપ્યુટિક સલાહ લેવા લાગ્યા છે.

વિશ્વભરના ઘણા ઉદ્યોગોમાં તણાવ, હતાશા ઘટાડવા માટે ઘણાં પગલાં લેવામાં આવી રહ્યા છે અને ઉદ્યોગોમાં કર્મચારીઓના માનસિક સ્વાસ્થ્યને મહત્વ આપવામાં આવી રહ્યું છે. આ સાથે કર્મચારીઓની કાર્યક્ષમતા વધારવા માટે આ નિષ્ણાતોની મદદ પણ લેવામાં આવી રહી છે. મનોવૈજ્ઞાનિક તાલીમ ઘણી રીતે સક્ષમતા ઉપર ભાર મૂકે છે જેની અનેક ઉદ્યોગોમાં માંગ વધી રહી છે. આ ઉપરાંત ડેટા વિશ્લેષણથી બહુ-સ્થિત કાર્યકારી ટીમો બનાવવા જેવા કાર્યો પણ મનોવૈજ્ઞાનિકો દ્વારા થવા લાગ્યા છે. એ દિવસો ગયા જ્યારે મનોવિજ્ઞાન માત્ર તબીબી ક્ષેત્રમાં જ ઉપયોગી હતું. હવે શૈક્ષણિક ક્ષેત્રે અને વ્યવસાયિક કર્મચારીને તાલીમ આપવી, રમતગમત ક્ષેત્રે, વગેરે ક્ષેત્રે ઉપયોગ કરવામાં આવી રહ્યો છે.

● **સમાનતા, વિવિધતા અને સમાવેશ (EDI) :-** આ ક્ષેત્રમાં મનોવૈજ્ઞાનિકોની સૌથી વધુ માંગ છે - “સમાનતા, વિવિધતા અને સમાવેશ” એટલે કે “ઈક્વિટી, ડાઈવર્સિટી અને ઈન્કલુઝન”(EDI) છેલ્લા પાંચથી છ વર્ષમાં વિવિધ સંસ્થાઓમાં EDIની ભૂમિકામાં ૭૧ ટકાનો વધારો થયો છે. તે બધામાં મનોવૈજ્ઞાનિકો નથી. પરંતુ મનોવૈજ્ઞાનિક પૃષ્ઠભૂમિ સાથેની કુશળતા ખૂબ મૂલ્યવાન સાબિત થઈ છે.

● **ઓફિસના વાતાવરણને સમજવા :-** ફ્લોરિડાના ઔદ્યોગિક અને સંસ્થાકીય મનોવૈજ્ઞાનિક ડો. કિઝી પાકર્સના મતે ઓફિસના વાતાવરણમાં સહકર્મચારીઓ કેવી રીતે ક્રિયાપ્રતિક્રિયા કરે છે. ઓફિસનું વાતાવરણ પણ ખૂબ જ મહત્વપૂર્ણ છે. આ મહત્વને જોતાં, મનોવૈજ્ઞાનિકોની માંગ વધી રહી છે કારણ કે સંસ્થાઓમાં ઉપલા અધિકારી અને કર્મચારી સાથેના સંબંધ પણ ઘણી રીતે મદદ કરી શકે છે. જેના કારણે કર્મચારીઓના સ્તરમાં ઘણો વધારો થઈ શકે છે. તેમજ ઉત્પાદન પણ વધારી શકાય છે.

● **મોટી ટેકનોલોજીકલ કંપનીઓ :** આજે મનોવૈજ્ઞાનિકો ઘણા ક્ષેત્રોમાં કામ કરી રહ્યા છે જેમાં માઈક્રોસોફ્ટ, ગૂગલ, ફેસબુક જેવી મોટી ટેક કંપનીઓ મનોવૈજ્ઞાનિકોની ભરતી દિન પ્રતિદિન વધી રહી છે. ટેક કંપનીઓ તેમના ઉત્પાદનોની લોકપ્રિયતા ચકાસવા, તેમને લોકપ્રિય બનાવવા અને લોકોની માંગને સમજવા માટે મનોવૈજ્ઞાનિકોની ભરતી કરી રહી છે. ગ્રાહકોની મનોવૃત્તિ, રસ-અભિરુચિ જાણવા પણ મનોવૈજ્ઞાનિકોની નિમણૂક કરવામાં આવે છે.

● **મનોરંજનમાં :-**

મનોરંજનમાં પણ મનોવૈજ્ઞાનિકોની માંગ વધી રહી છે. મીડિયા, દસ્તાવેજી નિર્માતાઓ વગેરે મનોવૈજ્ઞાનિકોને તેમના સ્પેશિયાલાઈઝેશન પ્રોગ્રામ્સ અને પ્રોજેક્ટ્સમાં લાવી રહ્યા છે. મનોવિજ્ઞાન પૃષ્ઠભૂમિને મનોરંજનમાં પણ ઉપયોગી માનવામાં આવે છે. સ્ક્રિપ્ટ રાઈટિંગથી લઈને અભિનેતાઓ સુધી, નિર્માતાઓએ તેમના કલાકારોના માનસિક સ્વાસ્થ્ય માટે વધુ મનોવૈજ્ઞાનિક પાસેથી સલાહ લેવાનું શરૂ કર્યું છે.

- મિહિરકુમાર પટેલ,

પી.એચડી સંશોધાર્થી, એડહોક પ્રોફેસર(મનોવિજ્ઞાન),  
એમ.ટી.બી. આર્ટ્સ કોલેજ, સુરત



### ૧. સોશિયલ મીડિયા અને આજના યુવાનો :-

આજના સમયમાં યુવાનોમાં દિન-પ્રતિદિન મોબાઈલનો ઉપયોગ વધી રહ્યો છે. ૨૧ મી સદીની શરૂઆતથી જ સ્માર્ટફોનને પોતાનું સ્થાન લીધું છે. જે હાલ દરેક વ્યક્તિ પાસે જોવા મળે છે. જેમાંથી ૭૭ ટકા થી પણ વધુ ઉપયોગકર્તા સૌથી વધુ સોશિયલ મીડિયા પર જોવા મળે છે. સોશિયલ મીડિયાનો ઉપયોગ તથા પ્રભાવ દિવસને દિવસે વધતો રહ્યો છે.

સોશિયલ મીડિયા એટલે - “ઈન્ટરનેટ આધારિત એપ્લિકેશનનો એક સમૂહ જે યુઝર જનરેટેડ કન્ટેન્ટ બનાવવા અને શેર કરવાની મંજૂરી આપે છે.” સામાન્ય અર્થમાં કહીએ તો લોકો વચ્ચેની ક્રિયા-પ્રતિક્રિયાના માધ્યમોનો ઉલ્લેખ કરે છે. જેમાં આભાસી સમુદાયો અને નેટવર્કમાં માહિતી અને વિચારોનું સર્જન કરે છે. આદાન-પ્રદાન કરે છે તેમજ મોકલવાનું કાર્ય કરે છે.

સોશિયલ મીડિયા વ્યક્તિને એકબીજા સાથે જોડતો હોવા છતાં વ્યક્તિમાં ભય તથા આત્મવિશ્વાસની ખામી સર્જે છે. તેઓ પોતાની જાતને અભિવ્યક્ત કરી શકતા નથી અને વ્યક્તિગત સંબંધો તથા વાસ્તવિક સંબંધો કરતા આવા સોશિયલ મીડિયાના ટૂંકા ગાળાના સંબંધોમાં વધુ રસ ધરાવે છે. નેશનલ સોશિયલ મીડિયા રિપોર્ટ દ્વારા ૨૦૧૨ માં જાણવા મળ્યું કે વધુમાં વધુ લોકો સોશિયલ મીડિયાનો ઉપયોગ કરવા માટે જ સ્માર્ટફોન અને ટેબ્લેટનો ઉપયોગ કરે છે. તેમજ તે માટેનું વ્યસન ધરાવે છે.

વ્યસનનો અર્થ ફક્ત મદ્યપાન કે અન્ય ખાદ્ય પદાર્થો જ નહીં પરંતુ, “જે ખાદ્ય પદાર્થ કે પ્રવૃત્તિઓ પર અવલંબન છે અથવા મનોવૈજ્ઞાનિક સંતુલન માટે હાનિકારક છે” તેમ કહી શકાય. આ વ્યસનને કારણે યુવાનોમાં વાંચવાની ઉણપ તથા સર્જનાત્મકતા અને વિશ્લેષણની ક્ષમતામાં ઘટાડો જોવા મળે છે. આજના સમયનો સૌથી મોટો પડકાર એ છે કે સોશિયલ મીડિયાના આ વ્યસનને કારણે મોટા ભાગના લોકોમાં તાણ, ગુસ્સો તથા ઊંઘમાં ખલેલ જેવી મોટી સમસ્યાઓ રોજિંદી રીતે દેખાતી જોવા મળે છે. તેમજ તેમાં સતત વધારો ચાલુ રહ્યો છે. આ વ્યસન તથા આદતોમાં ઘટાડો તથા અટકાયત કરવી જરૂરી છે. નહીં તો ભવિષ્યમાં તે વધુ ગંભીર સ્વરૂપ ધારણ કરી શકે છે.

સંશોધનો જણાવે છે કે ૮૦ ટકા સ્માર્ટફોનનો ઉપયોગ કરતા વ્યક્તિઓ સવારે ઉઠતાની સાથે જ ૧૫ મિનિટની અંદર ફોન ચેક કરે છે. IDC (International Data Corporaion) જણાવે છે કે, દિવસની શરૂઆતમાં જ નવા મેસેજ, વાતો, ઈમેલ વગેરે જેવી કોઈ પણ વસ્તુઓ જોવાથી માનસિક તાણ તથા ચિંતામાં વધારો થાય છે. સવારે વ્યક્તિમાં સર્જનાત્મકતા સૌથી વધુ જોવા મળે છે. તેથી સવારે એક કલાક બાદ જ મોબાઈલ લેવાની સલાહ આપવામાં આવતી હોય છે.

રોજબરોજના સોશિયલ મીડિયાનો ઉપયોગ કરતા વ્યક્તિઓમાંથી ૮૪ ટકા યુવા વર્ગ છે જેમાં શાળા તથા કોલેજમાં અભ્યાસ કરતા વિદ્યાર્થીઓનો પણ સમાવેશ થાય છે. સોશિયલ મીડિયા પર દર્શાવવામાં આવતા નવા નવા રૂપથી વિદ્યાર્થી તેમજ યુવા પ્રભાવિત થઈ જાય છે. પોતાના પહેરવેશથી લઈને, જીવનશૈલી, ખાન-પાન, રહેણી-કરણી તથા સ્વભાવમાં પણ મોટા પાયે બદલાવ લાવવા માટે પ્રેરાય છે. વાસ્તવિકતા થી દૂર રહે છે તેમજ કલ્પનાઓમાં જીવે છે. વાસ્તવિક જીવન તથા કલ્પના જીવ વચ્ચે તુલના કરતા જે પરિણામ મળે છે તેનાથી સતત સક્રિય, ચિંતાયુક્ત તથા તાણની પરિસ્થિતિ સર્જે છે. જેના કારણે ઘણા મોટા અંશે તે ખોટા રસ્તે વળી, ખોટા કાર્યો કરવા માટે પ્રેરાતા હોય છે.

ભારતમાં છેલ્લા કેટલાક વર્ષોમાં સાયબર ક્રાઈમ કે ધમકીઓની સંખ્યામાં મોટું પ્રમાણ જોવા મળ્યું છે જેમાં ઘણા બધા પરિબળોનો સમાવેશ થાય છે. જેમાંના કેટલાક નીચે મુજબ છે :

- **ઓનલાઈન હરેસમેન્ટ :** જેમાં ધમકી ભર્યા કે અપમાનજનક સંદેશા મોકલવા કે અફવા ફેલાવવી.
  - **રિવેન્જ પોર્ન :** જેમાં વ્યક્તિની સંમતિ વિના તેના અંગત ફોટા કે વિડીયો શેર કરી દેવા
  - **ઓનલાઈન ટ્રોલિંગ :** જેમાં આક્રમકતા કે ભડકાઉ ટિપ્પણીઓ કરવી કે ઈરાદાપૂર્વક ઉશ્કેરણી કે હેરાન કરવા.
  - **ડોકિંગ :** જેમાં અંગત માહિતી, ફોન નંબર, સરનામું, કાર્યસ્થળ વગેરે જેવી માહિતીનો ઉપયોગ કરવો કે શારીરિક હાની કરવી.
- આવા ગંભીર કૃત્યો કરે છે પરંતુ આ કૃત્યોના કારણે વ્યક્તિના ભાવનાત્મક, સામાજિક અને અંગત રીતે મોટા પાયે નુકશાન થતું જોવા મળે છે. જેના કારણે ઘણી વખત વ્યક્તિ ઉદાસીનતાનો ભોગ બને છે તેમજ ઘણા કેસમાં આત્મહત્યાનો પ્રયાસ પણ કરી બેસે છે. સમીર હિન્દુજા અને જસ્ટિન પેચિન દ્વારા હાથ ધરવામાં આવેલા સંશોધન અભ્યાસમાં સાયબર ધમકી અને આત્મહત્યા વચ્ચેનો સંબંધ જોવા મળ્યો હતો. તેમના તારણો મુજબ, સાયબર-ગુંડાગીરીથી આત્મહત્યાના વિચારોમાં ૧૪.૫ ટકા આત્મહત્યાના પ્રયાસોમાં ૮.૭ ટકાનો વધારો થાય છે.

સોશિયલ મીડિયા પર મળતી લાઈક વ્યસની વ્યક્તિના માનસિક સ્થિતિને અસર કરે છે. વધુ લાઈક્સ વ્યક્તિનું મૂળ સારો અને ઓછી લાઈક્સ વ્યક્તિના મૂળ ખરાબ કરી બેસે છે. ઘણી વખત તે બીજા સાથે તુલના કરી એકલતા તથા અસલામતીનો અનુભવ કરે છે. ઘણી વખત સાયબર ક્રાઈમનો ભોગ બનેલા વ્યક્તિઓ પોતાની તથા પોતાના માતા-પિતાની પ્રતિષ્ઠાની ચિંતામાં ખોટા પગલા ભરી બેસે છે.

- દક્ષિણા પંડ્યા (વિદ્યાર્થીની)

બી.એ.મનોવિજ્ઞાન, એમ.ટી.બી. આર્ટસ કોલેજ, સુરત.

## ૨. 'એકલતા' નું મનોવૈજ્ઞાનિક વિશ્લેષણ

### ૧) એકલતા શું છે ?

- એકલતા એ મનની એક સ્થિતિ છે. જે માનવ સંપર્ક ઈચ્છે છે, પરંતુ એકલતા અનુભવે છે. તે લોકો એકલા હોઈ શકે છે. તેઓ લોકો સાથે સંપર્ક કરી શકે છે, તેમ છતાં એકલતાની લાગણી અનુભવે છે.
- વ્યક્તિના જીવનમાં નોંધપાત્ર વ્યક્તિનું મૃત્યુ પણ એકલતાની લાગણી તરફ દોરી શકે છે.
- જે લોકોમાં આત્મવિશ્વાસનો અભાવ હોય છે તેઓ ઘણીવાર એમ માને છે કે તેઓ અન્ય લોકોના ધ્યાન અથવા આદરને પાત્ર નથી, જે એકલતા અને લાંબી એકલતા તરફ દોરી શકે છે.

### ૨) એકલતા સાથે જોડાયેલા આરોગ્યના જોખમો !

- એકલતા શારીરિક, માનસિક અને આવેગિક સ્વાસ્થ્ય પર નકારાત્મક અસરોની વિશાળ શ્રેણી ધરાવે છે.
- ચાર માંથી એક પુખ્ત વયના લોકો અમુક સમયે અથવા દરેક સમયે એકલતા અનુભવે છે.
- આપણે જેટલા સાંભા સમય સુધી એકલતા અનુભવીએ છીએ, તેટલું વધુ આપણને માનસિક સ્વાસ્થ્ય સમસ્યાઓનું જોખમ રહે છે.
- કેટલાક લોકો અન્ય કરતા એકલતા અનુભવવાનું વધુ જોખમ ધરાવતા હોય છે.

બ્રિધમ યંગ યુનિવર્સિટીના મનોવિજ્ઞાન અને ન્યોરોસાયન્સના પ્રોફેસર, Phd - જુલિયન હોલ્ટ-લનસ્ટાડ દ્વારા - સહ લેખિત મેટા - વિશ્લેષણ અનુસાર : “સામાજિક જોડાણનો અભાવ એ સ્વાસ્થ્યમાં જોખમોને એટલો વધારે છે જેટલો દિવસ માં ૧૫ સિગારેટ પીવો અથવા આલ્કોહોલના ઉપયોગની વિકૃતિ જેટલી અસર કરે છે.”

એકલતા અને સામાજિક એકલતા શારીરિક અને માનસિક સ્વાસ્થ્ય માટે સ્થૂળતા કરતાં બમણી હાનિકારક છે.

- “ત્યાં મજબૂત પુરાવા છે કે સામાજિક અલગતા અને એકલતા આગળ મૃત્યુ માટેના જોખમમાં નોંધપાત્ર વધારો કરે છે. અને જોખમની તીવ્રતા ઘણા અગ્રણી આરોગ્ય સૂચકાંકો કરતાં વધી જાય છે.” - હોલ્ટ લનસ્ટાડ

### ૩) એકલતા લોકોને કેવી રીતે અસર કરે છે ?

- લાગણીઓ : એકલતા દુઃખદાયક અને નકારાત્મક લાગણીઓ જગાડે છે. લોકો તેમની એકલતાનું વર્ણન કરતા ખચકાય છે; ભય, ઉદાસી, ખાલીપણું ત્યજી દેવાયું, ખોવાઈ જવું, લાચારી વગેરે જેવી લાગણી અનુભવે છે.

### ● મનોવૈજ્ઞાનિક અસરો :

- એકલતા એ ભાવનાત્મક પ્રતિભાવ છે અને તે અસર કરે છે કે આપણે કેવી રીતે વિચારીએ છીએ અને અનુભવીએ છીએ.
- એકલતા આપણને આપણા સામાજિક અનુભવોને વધુ નકારાત્મક રીતે અર્થઘટન કરી શકે છે. આનો અર્થ એ થઈ શકે કે આપણે સામાજિક પરિસ્થિતિઓથી વધુ ભયભીત છીએ અને

સામાજિક અસ્વીકારના સંકેતોને ખૂબ જ સરળતાથી પસંદ કરી લઈએ છીએ.

- એકલતાની લાગણી સાથે સંકળાયેલી નકારાત્મક વિચારસરણી જડબેસલાક બની શકે છે અને એકલતાને સ્થાનાંતરિત કરવાનું મુશ્કેલ બનાવી શકે છે.

### ૪) એકલતા ચેપી હોઈ શકે છે ?

એક અભ્યાસ સૂચવે છે કે એકલતા પરેખર ચેપી હોઈ શકે છે. સંશોધનમાં જાણવા મળ્યું છે કે બિન એકલા લોકો જેઓ એકલા લોકો સાથે સમય વિતાવે છે તેઓ એકલતાની લાગણી વિકસાવવાની શક્યતા વધારે છે.

**૫) પ્રેમ અને એકલતા :** દુઃખનો સામનો કરવો એ સરળ કાર્ય નથી અને જો આપણે એકલા હોઈએ તો લગભગ સારવાર અશક્ય છે. ત્યારે તે એક સંભાળ રાખનાર વ્યક્તિની હાજરી છે જે ઘણીવાર તે પીડામાંથી આપણને ઉપચારમાં લઈ જઈ શકે છે.

### ૬) એકલતાની અસરો :

- ક્ષણિક એકલતા સકારાત્મક અસરો સાથે સંબંધિત છે. જેમાં વ્યક્તિના સંબંધોની મજબૂતાઈ પર વધુ ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવામાં આવે છે.
- દીર્ઘકાલીન એકલતા સામાન્ય રીતે નકારાત્મક અસરો સાથે સંકળાયેલી હોય છે. જેમાં,

- સ્થૂળતામાં વધારો
- ડિપ્રેશનનું જોખમ
- રક્તવાહિની રોગ
- હાઈ બ્લડપ્રેશરનું જોખમ

- ઉચ્ચ કોલેસ્ટ્રોલ લાંબી એકલતા મૃત્યુના વધતા જોખમ અને આત્મહત્યાના વિચારો સાથે પણ સંકળાયેલી છે.

મનુષ્ય એ સામાજિક પ્રાણી છે. જેને ટકી રહેવા માટે સલામત અને સુરક્ષિત સામાજિક વાતાવરણની જરૂર હોય છે. માનસિક અને શારીરિક સુખાકારી માટે સંતોષકારક સામાજિક સંબંધો જરૂરી છે. ક્ષતિગ્રસ્ત સામાજિક સંબંધો એકલતા તરફ દોરી શકે છે.

### ૭) એકલતાના પ્રકારો :

- પરિસ્થિતિગત એકલતા
- વિકાસલક્ષી એકલતા
- આંતરિક એકલતા

### ● પરિસ્થિતિગત એકલતા :

પરિસ્થિતિગત એકલતા સાથે સંકળાયેલા વિવિધ પરિબળો પર્યાવરણીય પરિબળો છે. લોકોનું સ્થળાંતર, આંતર વ્યક્તિગત તકરાર, અકસ્માતો અને આપત્તિઓ વગેરે.

### ● વિકાસલક્ષી એકલતા :

વિકાસલક્ષી એકલતા સાથે સંકળાયેલા વિવિધ પરિબળો વ્યક્તિગત અયોગ્યતા, વિકાસલક્ષી ખામીઓ, નોંધપાત્ર અલગતા, ગરીબી, રહેવાની વ્યવસ્થા અને શારીરિક/માનસિક અસક્ષમતા છે.

## કેસ સ્ટડી મિત્રથી દૂર થવાના ભયના કારણે ઉદાસીનતા

નીર અને નીવ બંન્ને પાક્કા મિત્રો. જુનીયર કેજીથી લઈને ધોરણ ૧૨ સુધી બંન્ને એક જ ક્લાસમાં ભણે જોકે નીવ ભણવામાં વધુ હોશીયાર મેથેમેટિક્સ અને સાયન્સ તેના ગમતા વિષયો, જ્યારે નીરના મેથેમેટિક્સ અને સાયન્સ દુશ્મનો. છતાં નીરના ધોરણ-૧૦માં થોડા સારા પરસન્ટેજ આવી ગયા હતા અને નીવ સાથે તેઓ સાયન્સમાં એડમીશન લઈ લીધું હતું. નીવનો કેરીયરનો ગ્રોથ કલીયર હતો, “જવું હતું તો એન્જિન્યરીંગમાં જ”. અને એ પણ કોમ્પ્યુટરમાં, જે વાત તેને સિધ્ધ ખુબ કરી લીધી અને ધોરણ ૧૨ માં ૮૫ ટકા સાથે ઉત્તીર્ણ થયો, જ્યારે નીરને તો ફોટોગ્રાફી અને કવિતાઓમાં રસ. ૪૨ ટકા સાથે તેને સાયન્સ તો પાસ કરી દીધું, પણ આ શું? બન્ને મિત્રો જુદા પડી જશે તેવા ડરથી નીર બધાને મળવા હળવાનું ઓછું કરી દીધું, સુનમુન બેસી રહે. નીવ મળવા આવે તો નીવની સાથે વાત પણ ન કરે, ન મળવાના બહાના બતાવે છે. નીવને અવોઈડ કરે, નીરે કોઈ કોલેજમાં પણ એડમીશન ન લીધું બસ ઘરે બેસી રહે. સુનમુન, પિતા પ્રદીપભાઈથી આ જોવાય નહી તેથી તેમણે જાતજાતના જયોતિષોને બતાવ્યું. વિધિઓ કરાવી. ભુવાઓ પાસે લઈ ગયા કેમકે કોઈની માન્યતા હતી કે નીરને કાંઈક વળગ્યું છે. ઘણી બધી વિધિઓ છતાં કોઈ ફર્ક ન પડ્યો. બીજાબાજુ વર્ષો ચાલ્યા જતા હતા. જોતજોતામાં નીવ એન્જનીયર બની ગયો. પ્રદિપભાઈએ તેમના મિત્રે સાયકોલોજિસ્ટ પાસે લઈ જવાની સલાહ આપી પહેલાં તો પ્રદીપભાઈજને પુરતી જાણકારી ન હતી આથી તેમને થયું મારો પુત્ર ગાંડો થોડો છે? પણ એમ કરતાં પણ સારું થઈ જાય બસ એજ ઉદ્દેશ્યથી તેઓ સાયકોલોજિસ્ટ પાસે ગયા. ત્યારે પણ નીર સુનમુન જ હતો. ઘણું વજન ઉતરી ગયું હતું. સાયકોલોજિસ્ટે ડિટેઈલ ડીવી લીધી તથા રેપો બંધાતા ધીમેધીમે સેશન શરૂ થયા, વાતાવરણમાં સાયકોલોજિસ્ટને ધ્યાનમાં આવ્યું કે સાયન્સ નીરની ચોઈસ હતી જ નહી પણ નીવ સાથેની મિત્રતા ન તૂટે એ હેતુસર નીર સાયન્સ લાઈનમાં ગયો હતો, જેનો કોઈ ઉદ્દેશ્ય હતો જ નહીં. નીવને પણ સાયકોલોજિસ્ટે બોલાવી કેબીનમાં ઘણી ચર્ચા કરી, નીવને નીર સાથે મનમાં કોઈ ઓછાપણું હતું જ નહી, તે તો તેને મળવા જતો પણ ઓછા આત્મવિશ્વાસ અને ગિલ્ટને લીધે નીરે જ નીવને મળવાનું બંધ કરી દીધું હતું, અને ડિસ્ટન્સ બનાવ્યું હતું. નીરની એબીલીટીના ટેસ્ટ પછી નીરને ફાઈનઆર્ટસમાં રસ છે, તેમ જાણવા મળ્યું. નીરએ ગ્રાફિક ડિઝાઈનમાં એડમીશન લીધું નીવના સહકાર અને સાયકોલોજિસ્ટની સલાહથી નીર સંપૂર્ણ પણે ડિપ્રેશનમાંથી બહાર આવી ગયો. તેનું ફાઈન આર્ટસના વર્ષો જોતજોતામાં ખતમ થઈ ગયા. આજે નીર અને નીવ મિત્રો જ નહિ પણ બિઝનેસ પાર્ટનર પણ છે. નીવ અને નીર એક કંપની ચલાવે છે તે કંપનીનું

એડવેટાઈઝમેન્ટનું કામ નીર સંભાળે છે અને ખુશ છે. મિત્રતા તો લગભગ કેરિયરની લાઈન હોવા છતાં પણ સચવાય છે.

**મનો સંવાદ :-** કેરીયરના ભોગે મિત્રતાનો સાથ ન અપાય ક્યારેક સાચા સમયે સાચું ડિસીઝન ન લેવામાં આવે તો ડિપ્રેશન ભરડો લઈ લે છે અને વ્યક્તિ ડિપ્રેશનનનો ભોગ બને છે. કેરીયરની લાઈન પોતાની એબીલીટી અને રસના આધારે પસંદ કરવી જોઈએ બાકી સમજુ મિત્રો તો મિત્રતા ટકાવી જ રાખે છે.

- હેમાલી પરીખ,

કન્સલ્ટન્ટ સાયકોલોજિસ્ટ, અમદાવાદ

### સ્ટુડન્ટ સેક્શન

#### ● આંતરિક એકલતા :

આ પ્રકારની એકલતા એવી લાગણીથી ઉદ્ભવે છે કે તમારી પાસે સંબંધો અથવા જોડાણોનો અભાવ છે.

#### ૮) અસ્તિત્વની એકલતાનો સામનો કરવા માટે...

આ કહેવત કે તમે એકલા આ દુનિયામાં જન્મ્યા છો, અને તમે એકલા જાઓ છો, તે સૂચવે છે કે અસ્તિત્વની એકલતા એ જીવનનું અનિવાર્ય પાસુ છે.

આ દુનિયામાં આપણે બધા કેટલા એકલા છીએ તે ઓળખવું કેટલાક લોકો માટે ભયાનક હોઈ શકે છે, પછી ભલે તમારી પાસે મિત્રો અને કુટુંબીજનો હોય જે તમને ૨૪/૭ પ્રેમ કરે અને ટેકો આપે.

#### ૯) એકલતા દૂર કરવા માટેના ઉપાયો :

- દિલથી પત્ર લખવાથી એકલતાના તણાવમાંથી થોડીક રાહત મળી શકે છે.
- તમારા વિચારોને કાગળ પર લખો.
- meetup.com જેવા ઓનલાઈન પ્લેટફોર્મ દ્વારા સમાન શોખ અને રૂચિ ધરાવતા લોકોને શોધો.
- અન્ય લોકોને મદદ કરો.
- જાહેર સ્થળોએ સમય પસાર કરો.
- આરામથી સ્નાન કરો, સારું પુસ્તક વાંચો અથવા તમારો મનપસંદ Netflix શો જુઓ.
- એકલતાને દૂર કરવા માટેનું પ્રથમ પગલું એ સમજવું જોઈએ કે તમે કેવું અનુભવો છો અને તે તમારા જીવન પર શું અસર કરે છે. કાઉન્સેલર અથવા ચિકિત્સક સાથે વાત કરવા પ્રયાસ કરો.
- મિત્રો અને પરિવારના સભ્યો સાથે વાતચીત કરો.
- ઓછી એકલતા અનુભવવાની રીત તરીકે સ્વયંસેવકની તક શોધો.

લેખક : ધ્યાની રાજેન્દ્રકુમાર અણકિયા (બી.એ. મનોવિજ્ઞાન-વિદ્યાર્થીની)

માર્ગદર્શક : ડૉ. અમિત પરમાર (પ્રાધ્યાપક)

શ્રીમતી જે. એ. પટેલ મહિલા કોલેજ, મોરબી.



આપણી આસપાસ વ્યક્તિ ક્યારેક ઉદાસ રહેતો જોવા મળે છે તેની પાછળ આજકાલ જીવન શૈલી અને તેના હોર્મોન્સમાં પરિવર્તન થવાના કારણો જવાબદાર જોવા મળતા હોય છે. ઘણી વખતે સમાજ સંસ્કૃતિના કારણો પણ જોવા મળતા હોય છે. ડિપ્રેશન (મેજર ડિપ્રેશન, મેજર ડિપ્રેસિવ ડિસઓર્ડર અથવા ક્લિનિકલ ડિપ્રેશન તરીકે ઓળખાય છે) એ સામાન્ય પરંતુ ગંભીર મૂડ ડિસઓર્ડર છે. તે ગંભીર લક્ષણોનું કારણ બને છે જેમાં વ્યક્તિ કેવું અનુભવે છે, વિચારે છે અને રોજિંદી પ્રવૃત્તિઓ જેમાં ઊંઘ, ભોજન અથવા કાર્ય પર ડિપ્રેશન અસર કરે છે. ડિપ્રેશનના વિવિધ પ્રકારો છે, જેમાંથી કેટલાક ચોક્કસ સંજોગોને કારણે વિકસે છે.

**૧. મેજર ડિપ્રેશનમાં (Major depression) :** જેમાં હતાશા, મૂડ અથવા રસ ગુમાવવાના કારણોનો સમાવેશ થાય છે, મોટાભાગે ઓછામાં ઓછા ૨ અઠવાડિયા સુધી તે દૈનિક પ્રવૃત્તિઓમાં દાખલ કરે છે.

આજના સ્પર્ધાત્મક સમયમાં ઉદાસીનતા એક મોટી માનસિક સમસ્યા છે. તેના વિષે પૂરતી જાણકારી કેળવી રોકથામ, બચાવ અને સારવાર અંગે જાગૃતિ લાવવી જોઈએ.



**૨. પર્સિસ્ટન્ટ ડિપ્રેસિવ ડિસઓર્ડર** (જેને ડિસ્ટિમિઆ અથવા ડિસ્ટાઈમિક ડિસઓર્ડર પણ કહેવાય છે) :- એ ડિપ્રેશનના ઓછા ગંભીર લક્ષણો ધરાવે છે જે સામાન્ય રીતે ઓછામાં ઓછા ૨ વર્ષના લાંબા સમય સુધી રહે છે.

**૩. પેરીનેટલ ડિપ્રેશન :-** એ ડિપ્રેશન છે જે ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન અથવા બાળજન્મ પછી થાય છે. ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન શરૂ થતું ડિપ્રેશન પ્રિનેટલ ડિપ્રેશન છે અને બાળકના જન્મ પછી શરૂ થતું ડિપ્રેશન પોસ્ટપાર્ટમ ડિપ્રેશન છે.

**૪. સિઝનલ ઈફેક્ટિવ ડિસઓર્ડર :-** આ એ ડિપ્રેશન છે જે ઋતુઓ સાથે આવે છે અને જાય છે, જેમાં લક્ષણો સામાન્ય રીતે પાનખરના અંતમાં અથવા શિયાળાની શરૂઆતમાં શરૂ થાય છે અને વસંત અને ઉનાળા દરમિયાન દૂર થઈ જાય છે.

**૫. મનોવિકૃતિના લક્ષણો સાથેનું ડિપ્રેશન :** એ હતાશાનું ગંભીર સ્વરૂપ છે જેમાં વ્યક્તિ મનોવિકૃતિના લક્ષણોનો અનુભવ કરે છે, જેમ કે ભ્રમ (ખલેલ પહોંચાડતી, ખોટી નિશ્ચિત માન્યતાઓ) અથવા આત્મસ (અન્ય લોકો સાંભળતા કે જોતા નથી તેવી વસ્તુઓ સાંભળવી અથવા જોવી)

ડાયગ્નોસ્ટિક એન્ડ સ્ટેટિસ્ટિકલ મેન્યુઅલ ઓફ મેન્ટલ ડિસઓર્ડર્સની પાંચમી આવૃત્તિમાં (DSM-5-TR) જોવા મળેલી અન્ય ડિપ્રેસિવ ડિસઓર્ડર્સમાં વિક્ષેપકારક મૂડ ડિસરેગ્યુલેશન ડિસઓર્ડર (બાળકો અને કિશોરોમાં નિદાન) અને માસિક સ્ત્રાવ પહેલાંના ડિસફોરિક ડિસઓર્ડર (જે સ્ત્રીઓને તેમના સમયગાળા દરમિયાન અસર કરે છે) નો સમાવેશ થાય છે.

● **કોને ડિપ્રેશન થાય છે? :-** ડિપ્રેશન તમામ ઉંમર, જાતિ, વંશીયતા અને લિંગના લોકોને અસર કરી શકે છે. પુરુષો કરતાં સ્ત્રીઓને ડિપ્રેશનનું વધુ વખત નિદાન થાય છે, પરંતુ પુરુષો હતાશ થઈ શકે છે. કારણ કે પુરુષો તેમની લાગણીઓ અથવા ભાવનાત્મક સમસ્યાઓને ઓળખવા, તેના વિશે વાત કરવા અને મદદ મેળવવાની શક્યતાઓ તેમનામાં ઓછી રહેલી હોય છે. આવા કિસ્સામાં તેમના ડિપ્રેશનના લક્ષણોનું નિદાન ન થાય અથવા તેની સારવાર ન કરવામાં આવે તો તેનું વધુ જોખમ રહેલું હોય છે.

● **ડિપ્રેશનના ચિહ્નો અને લક્ષણો શું છે :-** જો તમે નીચેનામાંથી કેટલાક ચિહ્નો અને લક્ષણોનો અનુભવ કરી રહ્યાં હોવ અને તે લગભગ બે અઠવાડિયા સુધી ચાલે તો તે ઉદાસી-ડિપ્રેશન હોઈ શકે છે.

- સતત ઉદાસી અથવા બેચેની અનુભવવી.
- નિરાશાની લાગણી
- ચિડિયાપણું, હતાશાની લાગણી
- અપરાધ, નાલાયકતા અથવા લાચારીની લાગણી
- શોખ અને પ્રવૃત્તિઓમાં રસ અથવા આનંદ ગુમાવવો
- થાક, ઉત્સાહનો અભાવ જોવા મળવો.
- ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવામાં, યાદ રાખવામાં અથવા નિર્ણય લેવામાં મુશ્કેલી
- ઊંઘવામાં મુશ્કેલી, સવારે ખૂબ વહેલા જાગવું અથવા વધુ પડતું ઊંઘવું
- ભૂખમાં ફેરફાર અથવા બિનઆયોજિત વજનમાં ફેરફાર
- કોઈ સ્પષ્ટ શારીરિક કારણ વગર શારીરિક દુઃખાવો, માથાનો દુઃખાવો, ખેંચાણ અથવા પાચન સમસ્યાઓ જે સારવારથી દૂર થતી નથી.

ઉદાસીનતા ધરાવતા દરેક વ્યક્તિ આ બધા જ લક્ષણો અનુભવતા નથી. કેટલાક લોકો માત્ર થોડા જ લક્ષણો અનુભવે છે, જ્યારે અન્ય લોકો ઘણા અનુભવે છે. ડિપ્રેશન સાથે સંકળાયેલા લક્ષણો રોજિંદા કામકાજમાં દાખલ કરે છે અને તેનો અનુભવ કરતી વ્યક્તિ માટે નોંધપાત્ર તકલીફ ઊભી કરે છે.

પુરુષો અને સ્ત્રીઓમાં ડિપ્રેશન અલગ અલગ જોવા મળે છે. જો કે બન્ને જાતિના લોકો હતાશા અનુભવી શકે છે, તેઓ તે લક્ષણો કેવી રીતે વ્યક્ત કરે છે અને તેમની સામે સામનો કરવા

માટે તેઓ જે વર્તનનો ઉપયોગ કરે છે તે અલગ હોઈ શકે છે. ઉદાહરણ તરીકે પુરુષો અને સ્ત્રીઓમાં ઉદાસી સિવાયના અન્ય લક્ષણો જોઈ શકાય છે.

કેટલાક કિસ્સાઓમાં, માનસિક સ્વાસ્થ્યના લક્ષણો શારીરિક સમસ્યાઓ તરીકે દેખાય છે. (ઉદાહરણ તરીકે, હૃદયના વધુ પડતા ધબકારા, કડક છાતી, માથાનો દુઃખાવો, પાચન સમસ્યાઓ). પુરુષોમાં ઘણીવાર તેમના ભાવનાત્મક લક્ષણો કરતાં આ શારીરિક લક્ષણો જોવા મળતા હોય છે. કારણ કે ડિપ્રેશન લોકોને પોતાના અને વિશ્વ વિશે વધુ નકારાત્મક રીતે વિચારવા માટે પ્રેરિત કરે છે, કેટલાક લોકોમાં આત્મહત્યા અથવા પોતાને નુકસાનના વિચારો પણ આવી શકે છે.

● **ડિપ્રેશનની સારવાર કેવી રીતે કરવામાં આવે છે ? :-** ડિપ્રેશનની સારવાર સૌથી ગંભીર કિસ્સાઓમાં પણ કરી શકાય છે. ડિપ્રેશનની સારવાર સામાન્ય રીતે મનોરોગ ચિકિત્સા, દવા અથવા બન્નેના મિશ્રણથી કરવામાં આવે છે. મનોચિકિત્સક પાસે જતા તેઓ એન્ટીડિપ્રેસન્ટ દવાઓનો ઉપયોગ કરે છે. એન્ટીડિપ્રેસન્ટ એ દવાઓ છે જેનો ઉપયોગ સામાન્ય રીતે ડિપ્રેશનની સારવાર માટે થાય છે. તેઓ મગજમાં મૂડ અથવા તણાવમાં સામેલ અમુક રસાયણો ઉત્પન્ન કરે છે અને દર્દીને રાહત આપે છે. મનોરોગ ચિકિત્સામાં વિવિધ પ્રકારની મનોરોગ ચિકિત્સા (જેને ટોક થેરાપી અથવા કાઉન્સેલિંગ પણ કહેવાય છે) ડિપ્રેશન ધરાવતા લોકોને વિચારવાની અને વર્તન કરવાની નવી રીતો શીખવીને અને ડિપ્રેશનમાં ફાળો આપતી આદતો બદલાવામાં મદદ કરી શકે છે. ડિપ્રેશનની સારવાર માટે પુરાવા આધારિત અભિગમોમાં બોધાત્મક વર્તનીક ઉપચાર(CBT) અને આંતરવ્યક્તિત્વ ઉપચાર (Interpersonal Therapy) પદ્ધતીનો સમાવેશ થાય છે.

### નિષ્ણાંતો લેખ મોકલી સહયોગ આપી શકે છે.

‘મનોદર્પણ’ મેગેઝીનમાં મનોવિજ્ઞાન અને માનસિક સ્વાસ્થ્ય ક્ષેત્રે કામ કરતા નિષ્ણાંતો પોતાના જ્ઞાન અને અનુભવને લેખ સ્વરૂપે અમોને મોકલી આપશો તો અમે નિશુલ્ક સ્વિકારી પ્રસિધ્ધ કરીશું, આમ આપ આપના જનઉપયોગી લેખ મોકલવા માગતા હોય તો આ લેખ ફરજિયાત ગુજરાતી શ્રુતિ ફોન્ટમાં ‘વર્ડ’ ફાઈલમાં ટાઈપ કરીને ઓછામાં ઓછા બે ‘A4’ સાઈઝ પેજમાં લખી નીચે આપેલા E\_mail એડ્રેસ ઉપર મોકલી આપવાના રહેશે.

E\_mail : pratikchr6@gmail.com

### નિયમિત મનોદર્પણ મેળવવા માટે...

‘મનોદર્પણ’ની ફ્રી પીડીએફ નિયમિત મેળવવા માટે અમારી ટેલીગ્રામ ચેનલ સાથે જોડાવ જેમાં તમને મનોદર્પણનાં નવા અને જુના દરેક અંક નિશુલ્ક મળી રહેશે.

ટેલીગ્રામ ચેનલ :- <https://t.me/manodarpan>

## ફાસ્ટ-ફેક્ટસ

### ધોરણ ૧૦ - ૧૨ ના પરિણામોની માનસિક અસર

ધોરણ ૧૦ અને ૧૨ ના પરિણામ આવી ગયા છે. આ વર્ષે રેકોર્ડ બ્રેક ૮૨ ટકા પરિણામ આવ્યું છે. અનેક શાળાઓએ પોતાના તેજશ્વી તારલાઓનું ભવ્ય સન્માન કર્યું છે. ક્યાંક અભિનંદન યાત્રા કાઢવામાં આવી છે, તો ક્યાંક ફટાકડા ફોડવામાં આવ્યા છે, ક્યાંક વળી વિદ્યાર્થીઓને મુગટ પહેરાવીને સન્માન કરાયું છે.

બીજી તરફ કેટલાક નિષ્ફળ વિદ્યાર્થીઓ છે જેને પરિવાર તરફથી મેણા-ટોણા મળ્યા છે. સામાજિક તિરસ્કારનો સામનો કરી રહ્યા છે અને અવમાનના અનુભવી રહ્યા છે.

**સફળ વિદ્યાર્થી :-** એક મનોવૈજ્ઞાનિક તરીકે આનું વિશ્લેષણ કરીએ તો ધોરણ ૧૦ અને ૧૨ ની પરિક્ષા એ કારકિર્દીની પ્રથમ પરિક્ષા હોય છે જેની સફળતા કે નિષ્ફળતા વિદ્યાર્થીનું ભવિષ્ય નિશ્ચિત નથી કરતું.

જ્યારે વિદ્યાર્થી સફળ થાય છે ત્યારે સમાજ, કુટુંબ અને શાળાની અપેક્ષા વિદ્યાર્થી પાસે વધી જાય છે. આગળની સફળતા નિશ્ચિત સમજી તેની પાસે અપેક્ષા રાખવામાં આવે છે. પરંતુ ઘણીવાર વિદ્યાર્થી હોંશિયાર હોવા છતાં આ અપેક્ષાઓના બોજ નીચે દબાઈ જાય છે. અને માનસિક તણાવ અને હતાશામાં ડુબી જાય છે. ધોરણ ૧૦ માં ૮૦ ટકા લાવેલો વિદ્યાર્થી એવું પણ બને કે માત્ર ૪૫ ટકા લાવી શકે. આવા અનેક કેસો મારી પાસે આવેલા છે. અમુક આત્મહત્યાના કિસ્સાઓ પણ બને છે.

**માતા-પિતા અને શાળાએ શું કરવું ? :-** આવા તેજશ્વી બાળકોની પ્રસંશા કરવી પરંતુ તેને એ પણ સમજાવવું જરૂરી છે કે આ માત્ર પ્રાથમિક સફળતા છે. તારે આ પરીણામોને ભુલી તારી યોગ્યતા, શક્તિ અને બુદ્ધિ પ્રમાણે વધુ મહેનત કરવાની છે. કોઈ તણાવ કે ચિંતા વગર તારી મનપસંદ કારકિર્દી તરફ તું આગળ વધ અમે તારી સાથે છીએ એવી હેંચા ધારણા જરૂરી હોય છે.

**નિષ્ફળ વિદ્યાર્થી :-** બીજી તરફ નાપાસ થયેલા અથવા ઓછા ટકા લાવેલા વિદ્યાર્થીઓ પાસે કોઈ જ અપેક્ષા રાખવામાં આવતી નથી તેને બીજા હોંશિયાર વિદ્યાર્થીઓ સાથે નકારાત્મક તુલના કરવામાં આવે છે. સતત અપસંબ્દોથી થાકી તેનામાં ભણવા પ્રત્યેની રૂચિ ખોરવાય જાય છે. તિવ્ર કિસ્સાઓમાં આવા વિદ્યાર્થીઓને ગંભીર માનસિક બિમારીઓ પણ લાગુ પડે છે.

**માતા-પિતા અને શાળાએ શું કરવું :-** કોઈ વિદ્યાર્થી નિષ્ફળ જાય તો તેને પ્રેરિત કરવો જોઈએ. દરેક વ્યક્તિ સમાન નથી હોતા. જેમ પાંચ આંગળીઓ અલગ છે તેમ દરેકની ક્ષમતા અને યોગ્યતામાં પણ તફાવત હોય છે. આવા વિદ્યાર્થીઓને પોતાની યોગ્યતા પ્રમાણે આગળ ચાલવા પ્રેરિત કરવા જોઈએ. સાથે પોતાની નિષ્ફળતાના કારણો શોધી વધુ સાડ કરવા પ્રેરિત કરવા જોઈએ.

વિદ્યાર્થીઓને જો યોગ્ય પ્રમાણમાં પ્રેરણા અને માર્ગદર્શન આપવામાં આવે તો તે પોતાની યોગ્યતા પ્રમાણે સોળે કળાએ ખીલી ઉઠશે. એની વધુ પડતી ખુશામત કે ઓગણનાથી તેના ભવિષ્યનું માત્ર નુકશાન જ થાય છે.

- ડૉ. પ્રતીક આચાર્ય