

મનોચિકિત્સા શવાજી કેન્દ્ર



લંશ્રી : ડૉ. શૈલેષ જાની

॥ આત્મનું ॥ શાયકિયાદ્રી હોલિપટલ

જૂન' - ૨૦૧૫ ₹ ૫/-

- ◆ માનસિક બિમારી : માન્યતા અને હકીકત
- ◆ સોફ્ટ એડિક્શન - હળવા વ્યસન



માનસિક, મનોદેહિક અને શારીરિક સ્વાસ્થ્ય તથા વ્યક્તિગત વિકાસ
અને સફળ જીવન બનાવવાની પ્રેરણાં આપતું મેળેજીન

www.drsmjani.com

www.sexologistbhavnagar.in

અંક કડવી હકીકત

આ છુનિયામાં વસેલા લોકોની અલગ કહાણી છે -
જો કોઈનો વિજ્ઞાસ તોડો, તો એ રડે છે,
અને વિજ્ઞાસ રાખો તો એ રડાવે છે....!!! જીવન શું છે...?
શુંવો તો અમાદિ અને ઉઠો તો ઉપાદિ....!!
જ્યારે દિવાલોમાં તિરાડો પડે છે, ત્યારે દિવાલો પડી જાય છે,
જ્યારે સંબંધોમાં તિરાડ પડે છે, ત્યારે દિવાલો બની જાય છે....!!!
નાનપણમાં ભૂલી જતા ત્યારે કહેતા, કે “ચાદ રાખતા શીખો”
અને હવે ચાદ રાખીએ ત્યારે કહે છે કે “ભૂલતા શીખો....”
જીવનભરની વધુ પડતી કમાણીની આ જ છે
યાત્રા,
ટેબલ પર ચાંદીની થાળી, અને બોજનમાં
Diet ખાખરા...!!!



ડૉ. શંભુપટેલ જાળી

॥ આત્મન્ ॥ બાયકિયાદ્રી હોષિપટલ
અને
ઇશાળ ટ્યુલનામુક્તિ કેંદ્ર

બીજો માળ, સુર્યેંદ્ર કોમ્પ્લેક્સ, કાળાનાળા,
ભાવનગર-૩૬૪૦૦૧ (ગુજરાત)

ફોન: (૦૨૭૮) ૨૫૧૫૨૧૧૨, ૩૦૦૪૭૩૬, ૮૧૪૧૮૭૮૮૧

અનુક્રમિણકા

- | | | |
|--|---|----|
| ૧) ભારતીય મહિલાઓ સૌથી વધુ તણાવચરસ્ત | - | ૩ |
| ૨) માનસિક બિમારી : માન્યતા અને હકીકત | - | ૪ |
| ૩) શું માનસિક બિમારીમાં ઈમરજન્સી સારવાર હોઈ શકે? | - | ૭ |
| ૪) શું દવાઓથી બુદ્ધિશક્તિ વધી શકે? | - | ૮ |
| ૫) શિક્ષણનો મતલબ નિર્ણયશક્તિ નહિં | - | ૧૧ |
| ૬) સોફ્ટ એડિક્શન - હળવા વ્યસન | - | ૧૩ |
| ૭) કેટલાક માસિક રોગો અને લક્ષણો | - | ૧૫ |

ભારતીય મહિલાઓ સૌથી વધુ તણાવગ્રસ્ત

એક સર્વેક્ષણ અનુસાર ઉભરી રહેલા દેશોમાં ભારતીય મહિલાઓ અન્ય દેશોની સરખામણીએ સૌથી વધારે તણાવગ્રસ્ત રહેતી જોવા મળે છે જે ચિંતાજનક બાબત ગણી શકાય.

એક સર્વેક્ષણ અનુસાર દુનિયાભરની મહિલાઓ તણાવ અને દખાણની સમસ્યાથી હાલ વધારે પીડાઈ રહી છે. ખાસ કરીને આર્થિક રીતે ઉભરી રહેલા દેશોમાં આ સમસ્યા વધારે પ્રમાણામાં જોવા મળી રહી છે. તેમાં સૌથી વધુ ચિંતાજનક બાબત એ છે કે આપણા ભારતની મહિલાઓએ તેઓ સૌથી વધારે તણાવમાં રહેતી હોવાનું સ્વીકાર્ય છે.

જાણીતી સર્વેક્ષણ કંપની નીલાસન દ્વારા ૨૧ વિનિયોગ અને ઉભરતા દેશોમાં આ સર્વે કરવામાં આવ્યો હતો. જેમાં એ વસ્તુ બછાર આવી હતી કે ઝડપથી ઉભરી રહેલા દેશોમાં મહિલાઓ અત્યંત દખાવમાં જીવી રહી છે. સાથોસાથ એ પણ હકીકત છે કે આ મહિલાઓને આર્થિક સિથરતા



તથા પોતાની પુત્રીઓ માટે શિક્ષણની વધુ સારા તકો મળવાની શક્યતા અન્યોની સરખામણીએ ઘણી બધી છે.

આ સર્વેમાં ૮૭ ટકા ભારતીય મહિલાઓએ જણાવ્યું છતું કે તેઓ મોટા ભાગનો સમય તણાવમાં રહે છે. જ્યારે ૮૨ ટકાનું એમ કહેંદું છે કે તેમની પાસે આરામ કરવાનો સમય જ રહેતો નથી.

મનોચિકિત્સા

વર્ષ - ૪, અંક - ૧૧

સર્વે અંક - ૫૮

જૂન - ૨૦૧૫

REG NO-GUJBIL/2010/39002

તંત્રી: ડૉ. શૈલેષ જાની સંપાદન:- ઉમેશ શાહ
રજી. ઓફિસ : 'આત્મન' સાયકિયાટ્રી હોસ્પિટલ
બીજો માળ, સુરીએપ કોમ્પ્લેક્સ,
કાળાનાળા, ભાવનગર-૩૬૪૦૦૮ (ગુજરાત)
ફોન : (૦૨૭૮) ૨૪૧૬૨૧૮
E-mail : drsmjani@yahoo.com
www.sexologistbhavnagar.in • www.drsmjani.com

ભારતીય મહિલાઓ તણાવમાં સૌથી વધારે રહેતી હોવા છતાં તેમના માટે એ જાબતની વધુ સંભાવના રહેતી છે કે ભારતીય મહિલાઓ આગામી પ વર્ષના સમયગાળા દરમાન પોતાના પર વધુ ખર્ચો કરશે. ૬૬ ટકાનું એમ કહેવું છે કે તેઓ કપડાં વધારે ખરીદશે જ્યારે ૭૭ ટકા એમ કહે છે કે તેઓ આરોગ્ય અને સૌંદર્ય સાથે સંકળાયેલી વસ્તુઓ પર ખર્ચવાનું વધારે પસંદ કરશે. જ્યારે ૪૪ ટકા મહિલાઓ ધરમાં વીજળી દ્વારા સંચાલિત ઉપકરણો ખરીદવા માંગે છે.

આ સર્વે કરનાર નીલસનનાં ઉપાદયક્ષ સુરેન વ્હાઈટિંગનાં કહેવા અનુસાર કુનિયાભરની મહિલાઓની પરિસ્થિતિમાં ધણો બધો બદલાવ આવવા પામયો છે. અગાઉની સરખામણીએ મહિલાઓ વધારે ઉચ્ચ શિક્ષણ પ્રાપ્ત કરી રહી છે તથા મોટી સંખાંમાં નોકરી પણ કરી રહી છે. મહિલાઓના કામ કરવાને લીધે ધરની આવક પણ વધી જવા પામી છે. આ અંગે મહિલાઓનાં કહેવા અનુસાર અગાર તેમને લક્ષ્યાંક આપીને તે સિદ્ધ કરવાનું કહેવામાં આવે ત્યારે તેઓ પોતાની જતને વધુ સશક્ત મહેસૂસ કરે છે. જોકે, સાથો સાથ

લક્ષ્યાંક દ્વારા કરવાનાં ચક્કરમાં તેમનો તણાવ પણ વધતો ચાલ્યો છે.

તણાવ અને સમય ન હોવાના માભલામાં મેઝિસ્કોની મહિલાઓ બીજા નંબરે છે. ત્યાં ૭૪ ટકા મહિલાઓ આ સમસ્યાથી પીડાઈ રહી છે. એ પછી બીજા કમે રણિયાની મહિલાઓ ૬૬ ટકા સાથે આવે છે. આ સર્વે અનુસાર આ તણાવ માટે એક હંદ સુધી સામાજિક પરિવર્તન પણ જવાબદાર છે.

જ્યારે વિકસિત દેશોમાં દ્વેનામાં સૌથી વધુ ૬૬ ટકા મહિલાઓ તણાવનો શિકાર બનેલી છે એ પછી ફાસ્ટમાં ૬૫ ટકા અને અમેરિકામાં ૫૩ ટકા મહિલાઓ આ સમસ્યા સામે ઝડૂમી રહી છે.

આ સર્વે અનુસાર વિકાસશીલ દેશોની ૮૦ ટકા મહિલાઓને આશા છે કે તેમની દીકરીઓને પોતાના કરતા વધારે આર્થિક સ્થિરતા મળશે. જ્યારે ૮૩ ટકા મહિલાઓનું કહેવું છે કે તેમને શિક્ષણ મેળવવા માટે વધારે મોકાઓ મળશે. વિકસિત દેશોમાં ૪૦ ટકા મહિલાઓને એવું લાગે છે કે તેમની દીકરીઓની આર્થિક સ્થિતિ તેમની માતા કરતાં વધારે સારી હશે. જ્યારે ૫૪ ટકાનું એવું અનુમાન છે કે તેમની દીકરીઓને વધુ સાડું ભણતર મેળવી શકશે.

માનસિક બિમારી : માન્યતા અને હકીકત

માન્યતા : માનસિક બિમારી બહુ ઓછા લોકોમાં જોવા મળે છે.

હકીકત : આશેર દર પાંચમાંથી એક વ્યક્તિને કોઈને કોઈ માનસિક બિમારી હોય છે. તે તમામ ઉમર અભ્યાસ અને જાતિમાં જોવા મળે છે.

માન્યતા : માનસિક બિમારી એ વ્યક્તિગત નભળાઈ છે.

હકીકત : માનસિક બિમારી થવાનું કારણ જીનેટીક, બાયોલોજિકલ, સામાજિક અને આજુ બાજુનું વાતાવરણ ભાગ ભજવે છે એ કોઈ નભળાઈ નથી.

માન્યતા : માનસિક બિમારી કોઈ દિવસ મટતી નથી.

હકીકત : યોગ્ય સારવારથી મોટા ભાગનાં લોકો સાજ થઈ જાય છે અને સંતોષજનક જિંદગી જીવી શકે છે.

માન્યતા : માનસિક બિમારીમાં લોકો તોફાન કરે છે.

હકીકત : મોટાભાગની માનસિક બિમારીમાં દર્દી શાંત હોય છે. બહુ જૂજ કેસમાં જ દર્દી પોતાની જાતને કે અન્યને બૂકશાન કરે છે.

માન્યતા : ઈલેક્ટ્રોકન્વાલ્સિવ થેરાપી (ઇસીટી) શોક થેરાપી એ ખૂલ પીડાજનક હોય છે.

હકીકત : ઇસીટીની થેરાપીમાં હકીકતમાં ફિલ્મોમાં બતાવે છે તે પ્રમાણે હોંતું નથી. ફિલ્મોમાં ઇસીટી ને સારવાર તરીકે નઈં પરંતુ શિક્ષા તરીકે આપવામાં આવે છે. જ્યારે અત્યારે આ સારવાર દરમ્યાન મસલે ઈલેક્સાન્ટ આપવામાં આવે છે જેનાથી દર્દીને જરાપણ જ્યાલ નથી આવતો અને હાથ-પગની મૂવમેન્ટ પણ ઓછી થાય છે.

માન્યતા : બાળકોમાં માનસિક બિમારી નથી થતી.

હકીકત: બાળકોમાં પણ પુષ્ટ વચ્ચાનાં લોકોની જેમ માનસિક બિમારી જોવા મળે છે પરંતુ



ધણી વખત તેઓના લક્ષણો અલગ પકારના હોય છે. ધણી માનસિક બિમારી તો નાની ઉમરથી જ ચાલુ થતી હોય છે.

માન્યતા : માનસિક બિમારીનાં લોકો કામ નથી કરતા.

હકીકત : અન્ય શારીરિક બિમારીની જેમ જ માનસિક બિમારી પણ કામ ઉપર અસર કરે છે. જેમ શારીરિક બિમારી થયા જાદ તમારે થોડા આરામની જરૂર હોય છે તેમ માનસિક બિમારી પછી પણ કયારેક આરામ જરૂરી હોય છે. હા, ધણી વખત એવું બનતું હોય છે કે કામની જગ્યાએ ટેન્શનવાળું વાતાવરણ હોય તો તકલીફ થઈ શકે છે.

માન્યતા : માનસિક બિમારી અનણ લોકોમાં વધુ જોવા મળે છે.

હકીકત : માનસિક બિમારીને ભણતર સાથે કંઈ લેવા-દેવા નથી. જુનીયસ કે કલાકારો પણ માનસિક બિમારીનાં ભોગ બનેલા છે. ઉલ્ટાનું ધણી વખત અનણ માણસો સારવાર માટે જરૂરીથી તૈયાર થઈ જાય છે જ્યારે બણેલા વાદ-ધિવાદ વધુ કરે છે.

માન્યતા : લગ્ન કરવાથી માનસિક બિમારી મટી જાય છે.

હકીકત : ના, લગ્ન એ જવાબદારી છે. વ્યક્તિ જો માનસિક રીતે સ્વસ્થ

હોય તો જ લગ્ન સહિતની જવાબદારી ઉપાડી શકશે. નાહિંતર ધણી વખત લગ્ન જાદ જો પતિ-પતિનાં સંબંધો સારા ન હોય તો માનસિક બિમારી વધી શકે છે.

માન્યતા : માનસિક બિમારીમાં દવા કાયમ ચાલુ રાખવી પડે છે.

હકીકત : ના, એવું નથી. સામાન્ય રીતે પહેલી વખત માનસિક બિમારી થાય ત્યારે આશરે જ થી દ મહિના દવા લેવી પડતી હોય છે. જો જીજી વખત ઉથલો મારે તો વધુ લાંબો સમય લેવી પડતી હોય છે. પરંતુ દુબર્ગિયવશ મોટા ભાગના દર્દીઓ થોડો સમય દવા ખાઈને જાતે જ બંધ કરી દે છે તો કોઈ ડોક્ટરને બતાવ્યા વગર જાતે જ લાંબો સમય દવા ચાલુ રાખે છે. વળી, માનસિક બિમારીમાં ટેન્શન, ચિંતા, સ્વભાવ, ધર કે ઓફિસ, ધંધાનું વાતાવરણ, લાઈફ સ્ટાઇલ, વ્યાસન જેવા ધણા પરિબળો ભાગ ભજવે છે.

માઈન મેટ્ર

“લોજુક”માં કોઈ માનતું નથી
અને માનવા તૈયાર પણ નથી
બધાને “મેજિક”માં જ રસ છે.
એટલા માટે જ તો દેશમાં
“વૈજ્ઞાનિકો” કરતા
“બાબા (સાધુ)ઓ” વધુ ફેમસ છે.

શું માનસિક બિમારીમાં ઈમરજન્સી સારવાર હોઈ શકે?

કોઈ વ્યક્તિનો અકસ્માત થાય, અગાસીમાંથી પડી જાય, મારામારીમાં ઈજ થાય, અચાનક પેટમાં છુખાવો થાય, વધુ પડતા જાડા કે ઉલ્ટો, વાઈ, ખેંચ કે હિસ્ટેરીયાના છુભલા આપે, છાતીમાં અસહ્ય છુખાવો કે છદ્યરોગનો છુભલો, ગંભીર જ્વાસ કે ઉમનો છુભલો, નાકમાંથી લોહી વહી જવું, આ ઉપરાંત એવી ધારી બિમારીઓ છે કે જેમાં વ્યક્તિને તાત્કાલિક નજીકના દવાખાને ખસેડવો પડે અને ડોક્ટરની સારવારની જરૂર પડે છે. ઉપરોક્ત તમામ બિમારીઓમાં જરૂરી તપાસ કરી અને જીવન રક્ષક દવા -ટીકડી, ઇંજેક્શન કે ઓપ્સેશનની દર્દીને રાહત આપી શકાય છે અને તેનો જીવ બચાવી શકાય છે. મોટાભાગે આપણે શારીરિક બિમારીની ઈમરજન્સી તકલીફોથી વાકેક હોઈથે છીએ, પરંતુ માનસિક બિમારીમાં પણ શું ઈમરજન્સી આવી શકે? તેના પિશે આપણને ભાગયે જ ખબર હોય છે.

અહીં આપણે એવી કેટલીક સામાન્ય માનસિક બિમારીની ઈમરજન્સી સારવાર લેવી પડે તેવી તકલીફો અને તેના કારણોની જાણ મેળવવાનો પ્રયાસ કરીયું.

રોહિત થોડા સમયથી અસ્વસ્થ હેખાતો હતો. અચાનક એક હિવસ તે બૂમ-બરાડા પાડવા લાગ્યો. ધરની વસ્તુઓ ફેંકવા લાગ્યો, તેના મર્મી-પપ્પાને પણ માર્યા. તે અગાસીમાં ચડી ગાયો અને ત્યાંથી કૂદકો મારવાની તૈયારીમાં હતો ત્યાં જ તેના બાઈએ તેને રોકી લીધો.



રોહિતને તુલ્ય જ નજીકના ડોક્ટરને ત્યાં લઈ જવામાં આવ્યો તો ત્યાંના સ્થાનિક ડોક્ટરે તેને તાત્કાલિક મનોધિક્રિટસ્કની સલાહ લેવા જણાવ્યું. રોહિતની તાત્કાલિક માનસિક સારવાર શરૂ થતા હાલ તે ઘણો જ સ્વરથ છે. જો તેને યોગ્ય સમયે માનસિક રોગની સારવાર ન આપી હોત તો કાં તો પોતાનું જીવન ગુમાવી

નાખત, કાં તો તેણે હિંસક વર્તન દ્વારા અન્યોને ઈજા પહોંચાડી હોત.

માધ્યવના કેસની વાત કરીએ તો તે ઘણા સમયથી દાડનો વ્યસની છે. ઘણી વખત વધુ પડતા દાડનાં નશાને લીધે બેફામ વર્તન કરે છે, ઘરમાં તોડકોડ કરે, પટની તથા બાળકોને મારજૂડ કરે છે. આવા હિંસક વર્તનને લીધે તેને તાત્કાલિક મનોધ્યિકિલ્સક પાસે સારવાર લેવડાવવી પડે છે અને તેના વર્તન ઉપર કાંજુ મેળવવો પડે છે.

આજકાલ ઘણા જદા કારણોસર માનસિક બિમારીનું પ્રમાણ ઘણું જ વદ્યું છે. તેના પરિણામે ઈમરજન્સીનું પ્રમાણ પણ વદ્યું છે. મુખ્ય કારણો જેવા કે અસલામતી, અસાહિષ્ણુતા, બેઠોજગારી, હણીકૃતિ, કૌટુંભિક કલેશ, નોકરી-દંધાની અસ્થિરતા,

જવાબદારી, દાડ-અહિણ-ચરસ-પાન-બીડી જેવા વ્યસનો, વધુ પડતી અપેક્ષા, વિના કારણેની સરખામણી, કૌટુંભિક ભાવનાનો અભાવ જેવા મુખ્ય છે.

ઉપર જણાવેલ બે કેસ સિવાય અન્ય ઘણા પ્રકારમાં ઈમરજન્સી માનસિક સારવારની જરૂર પડતી હોય છે. જેવી કે તીવ્ર છતાશ કે ઉદાસી, હિંસક વર્તન, આપદ્યાતના વિચારો કે પ્રવાસ, અનિંદ્રા, જેંચ, વાઈ, હિસ્ટેરિયા, દવાઓનો વધુ પડતો ડોઝ, જ્વાસોરણજ્વાસમાં તકલીફ કે જીવ મુંજાવો, દાડનો નશો, સેકસને લગતી બિમારી, અનેપાત વિગેરે જેમાં જો દર્દીને તાત્કાલિક માનસિક સારવાર આપવામાં આવે તો દર્દી તથા અન્ય વ્યક્તિ ઉપર જોખમ ઓછું કરી શકાય છે.

ઇશાન વ્યસનમુક્તિ કેન્દ્ર

D.O. શૈલેષ જાની

॥ આભન્ન ॥ આયક્ષિયાદ્રી હોંડિપટલ

બીજો માળ, સુર્યેટિપ કોમ્પલેક્શ, કાળાનાળા, ભાવનગર

- | | | | | |
|-----------------------------------|--------------|---------|----------|---------------|
| • દાડ | • કાલા | • પાન | • તમાકું | • છશીશ |
| • રિપેરીટ | • બાઉન્સયુગર | • માંયો | • ગુટખા | • વેલિયમ |
| • અફીણ | • હેરોઈન | • બીડી | • કોકેઈન | • ગાર્ડનલ- |
| • પેથીડીન કે ફોર્ટિફિનનાં ઇજેક્શન | | | | આલપ્રાગ્રોલામ |

ઉપર મૂજબના વ્યસનો છોડાવવા માટે વૈજ્ઞાનિક ફબથી
સારવાર આપતું સૌરાષ્ટ્રનું એકમાત્ર વ્યસનમુક્તિ કેન્દ્ર

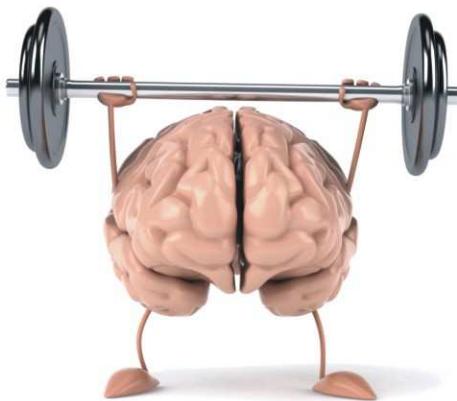
ઇશાન વ્યસનમુક્તિ કેન્દ્ર ફોન: (૦૨૭૮) ૨૫૧૫૨૧૧, ૩૦૦૪૭૩૯, ૮૧૪૧૮૭૮૮૧

શું દવાઓથી બુદ્ધિશક્તિ વધી શકે?

તેજસના મેમ્બી-પપ્પા મારી પરંતુ કોઈપણ દવા લેવાથી પાસે આવીને ફરીયાદ કરે છે કે કયારેય તાવની ટીકડી લેવાથી “સાહેબ, તે જ સ ભણવામાં સાવ ઠોઠ છે, રકૂલમાં છેલ્લા બે વર્ષથી ૩૫% માર્કસ સાથે પરાણે પાસ થાય છે અને તેના વર્ગિશક્ષક વારંવાર અમને બોલાવીને તેના વિશે કમ્પલેઇન કરે છે. અમે તો ઘણી હેઠી - વિલાયતી - હોમિયોપેથી દવાઓ કરી જોઈ. પરંતુ, તેની બુદ્ધિમંદી કંઈ ફર્ક નથી પડતો. હવે કંટાળીને અમો તમારી પાસે આવ્યા છીએ.”

તેજસની વિગતે તપાસ કરતાં જાણવા મળ્યું કે તેનો બુદ્ધિખાંડ (IQ) આશરે ૬૦ જેવો છે. સામાન્ય રીતે આવા ઓછા IQનાં બાળકો ભણવામાં બહુ આગળ નથી આવી શકતાં તેઓને મહા-મહેનત પછી થોડું લખતા-વાંચતા અને ગણતાં કરતાં આવડતું હોય છે.

એલોપેથી, આયુર્ઝેન - હોમિયોપેથી વિગેરેમાં બુદ્ધિશક્તિ (યાદશક્તિ) વધારવા માટેની દજારો દવાઓ આવતી હોય છે,



તાવ ઉતરી જાય તેવું ચમત્કારિક પરિણામ આવતું નથી હોતું. આ બધી દવાઓ માત્ર એક ટેકાડ્યુપ સાખિત થતી હોય છે. પહેલેથી જ જેઓની યાદશક્તિ ઓછી છે (બાળપણાથી) તેવા લોકોમાં આવી દવાઓની અસર નહિ જેવી હોય છે. હા, જે લોકોમાં કોઈ તકલીફ કે એક્સિસન્ટ પદી યાદશક્તિ ચાલી જાય છે તેમાં અમૃત પ્રકારની દવાઓ કારગાર નિવડતી હોય છે.

ઘણી વખત મંદબુદ્ધિનાં આવા વ્યક્તિઓમાં તેના સગાંઓ બદામ ખૂલ જ ખવરાવતા હોય છે. વાસ્તવમાં બદામ ખાવાથી કયારેય બુદ્ધિશક્તિ વધતી નથી.

બદામનાં ભાવ વધે છે પણ બુદ્ધિ નહિ. જો ખરેખર આવું હોય તો શ્રીમંત-પૈસાદારનાં લોકરાઓ હંમેશા બોર્ડમાં પ્રથમ ઇસમાં આવતાં હોત.

આપવામાં આવે અને બિહેઠિયર થેરાપી (વર્ટેપ્લિકની સારવાર) કરવામાં આવે તો ધાર્યું સાડું પરિણામ મળી શક્તું હોય છે. મંદબુદ્ધિયાની આવી વ્યક્તિઓને

વાસ્તવમાં બદામ ખાવાથી કચારેચ બુદ્ધિશક્તિ વધતી નથી.

બદામનાં ભાવ વધે છે પણ બુદ્ધિ નહિ.

સામાન્ય રીતે બુદ્ધિ એ વારસામાં આવતી વસ્તુ છે. ગુજરાતીમાં કહેવત છે “કુવામાં હોય તો હવાડામાં આવે” જો તેના ભાતા-પિતા ખૂબ બુદ્ધિશાળી હોય તો તેના સંતાનોમાં પણ તેનો વારસો આવી શકે છે. (પરંતુ આવું દરેક વખતે જરૂરી નથી હોતું) આ સિવાય બુદ્ધિનાં વધારા માટે ધણા પરિબળો ભાગ બજવતા હોય છે. જેવા કે, આજુ-આજુનું વાતાવરણ, મનન, ચિંતન, યોગ, સ્ક્રૂલનું શિક્ષણ વગેરે. ઓછાં બુદ્ધિઅંક (IQ) વાળા વ્યક્તિને યોગ્ય ઉમરે મનોચિકિત્સકની સલાહ લઈને યોગ્ય ટ્રેઇનિંગ આપવામાં આવે તો તેની કાર્યક્રમિકતામાં જરૂરી ફેર પડતો હોય છે.

આમ, બુદ્ધિ વધારવાનાં અલગ-અલગ ગુસખાઓ કરવા કે બદામ ખાવાને બદલે જે તે વ્યક્તિને જો તેને ઉમરનાં પ્રમાણમાં યોગ્ય ટ્રેઇનિંગ

સામાન્ય પ્રવાહમાં જોડી ખરેખર તો જે તે વ્યક્તિને તેના બુદ્ધિઅંક પ્રમાણેનું કામ સોંપવું જોઈએ. જેનાથી લઈને તેની પાસે થી આપણે પુરતી કેપેસીટીથી તેને વધુ પડતું ટેન્શન આપ્યા વગર વધુ કામ લઈ શકીએ.

મનોચિકિત્સા નું

આજે જ લવાજમ ભરો

વાર્ષિક લવાજમ

₹ ૬૦ (૧૨ અંક)

બે વર્ષનું લવાજમ

₹ ૧૨૦ (૨૪ અંક)

ત્રણ વર્ષનું લવાજમ

₹ ૧૮૦ (૩૬ અંક)

- આપનું લવાજમ નીચેના સરનામે મોકલશો.

લવાજમ મોકલવાનું સરનામું

ડૉ. શૈલેષ જાની

‘આત્મન’ સાયકિયાટ્રી હોસ્પિટલ,
બીજો માળ, સુર્યીંગ્ર કોમ્પ્લેક્સ,
કાળાનાળા, ભાવનગર-૩૬૪૦૦૨
ફોન : (૦૨૭૮) ૨૪૧૫૨૧૨
મો. ૮૧૪૧૮ ૭૨૮૮૧

શિક્ષણનો મતલબ નિર્ણયશક્તિ નહિં

ઘણી વખત આપણાને બુદ્ધિ શક્તિ
અને નિર્ણય શક્તિ વરચેનો બેદ નથી સમજાતો.

અમેરીકાની એક સરસ મજાની ઘટના છે. એક વ્યક્તિ રોડ સાઈડમાં નાની કેબીન મુકીને હોટ-ડોગ અને બર્ગરનો દંધો કરતો હતો. તે તદ્દન અભણ હતો તેણે કોઈ હિવસ પણ જ્યૂર પેપર પણ વાંચ્યુ નહોતું, કે ટીવી પણ જોયું નહોતું. પરંતુ સદ્ભાગ્યે હોટ-ડોગ અને બર્ગરનો બિઝનેસ ખૂબ ધમદ્દોકાર ચાલતો. દર વર્ષ તેણું વેચાણ વધતું જ જતું હતું એટલે દર વર્ષ તે વધુ ને વધુ બેદ, બટાડા, શાકભાજુનો ઓર્ડર આપતો. તેનો પુત્ર હમણાં જ એમ.બી.એ. પૂર્ણ કરીને તેની સાથે દંધામાં જોડાયો હતો. તેના પુત્રને પૂછિયું, “પપા તમે વૈશ્વક મંદી વિશે સાંભળ્યું છે?” પિતા એ કહ્યું, “ના બેટા, એ વળી શું?”. પુત્રને કહ્યું, “વૈશ્વક રીતે દંધા માટે ધીરે ધીરે ખૂબ જ કપરો સમય આવશે અને સમગ્ર વિજ્ઞાનમાં બધાયાનાં દંધા ઉપર તેની અસર થશે. વળી આપણા દેશની તો હાલત વધુ ખરાં થશે.” પિતાને થયું મારો પુત્ર બણેલો છે, મારી કરતા વધુ

જાણે છે, ટીવી જોવે છે, છાપુ વાંચે છે એટલે તેની સલાહ માનવી જોઈએ. બીજા હિવસથી તેણે બટાડા, શાકભાજુ, બેદ વગેરેનો ઓર્ડર ઓળો કરી નાખ્યો. તેને થયું કે હવે તો ધીરે ધીરે દંધો ઘટી જવાનો એટલે દંધા ઉપર દયાન



હેવાનું પણ ઓળુ કરી દીધ્યું. પણ એ આવ્યું કે તેનો હોટ-ડોગ, બર્ગરનો દંધો લગભગ બંધ થઈ ગયો. પિતા એ પુત્રને કહ્યું, “બેટા, તું સાચો નીકળ્યો. આપણે ખેખર મંદીમાં સપદાયા છીએ.” આ વાતનું તાત્પર્ય :-

- ૧) ઘણી વખત આપણાને બુદ્ધિ શક્તિ અને નિર્ણય શક્તિ વરચેનો બેદ નથી સમજાતો.
- ૨) વ્યક્તિ બુદ્ધિશાળી હોઈ શકે પરંતુ તેની નિર્ણય ક્ષમતા સારી ન પણ હોય.
- ૩) યોગ્ય સલાહકાર રાખો પરંતુ

- જજમેન્ટ તો તમારું જ રાખો.
- ૪) વ્યક્તિ અલાણ હશે તો પણ
જો તેનામાં નીચેનાં પાંચ ગુણ હશે
તો ચોક્કસ સહૃદ થશે જ.
- ચારિત્ર્યવાન
 - વચનબદ્ધતા
- આટલ શ્રદ્ધા
- સભ્યતા
- હિંમત
- ૫) કરુણતા એ છે કે માહિતીના
બંડાર સમા એવા ઘણા માણસો
મળશે પરંતુ તે અસહૃદ હોય છે.

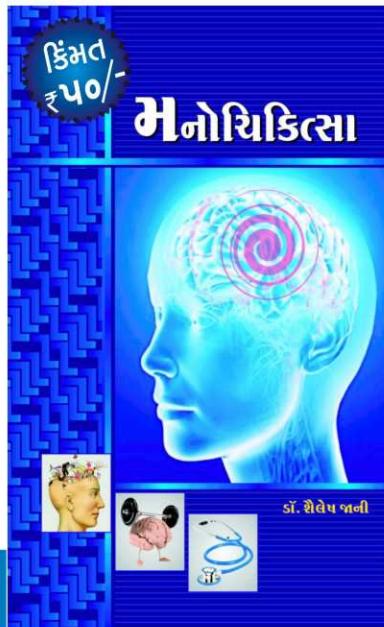
માઈન્ડ મેટર

મને નથી લાગતું જગતમાં કયારેય કોઈ ચમત્કાર થચો હોય!
અને થઈ શકવાનો પણ નથી. જે કાંઈ બને છે તે અસ્તિત્વના
નિયમાનુસાર જ બને છે. એટલે બુદ્ધિમાં ન ઉત્તે એવું કશુંક બને,
ત્યારે એ કેવી રીતે બન્યું હશે તે જાણવા માટે સંશોધન કરવું જોઈએ.
મોટે ભાગે એવા ચમત્કારની ભૂમિકા માનસશાસ્ત્રીય હોય અને
માનસિક અંધાપા જેવું કશુંક હોય છે.

બેસ્ટ સેલર પુસ્તક 'મનોચિકિત્સા'

આજની સતત ભાગદોડભરી જિંદગીના લીધે તથા સ્ટેસનાં પ્રતાપે લોકો વધુને વધુ માનસિક રોગો જેવા કે ડિપ્રેશન, સાયકોસિસ, અનિંદ્રા, લાઇફ સ્ટાઇલ ડિસીઝ વગેરેનો લોગ બનતા ચાલ્યા છે. વળી આપણે ત્યાં માનસિક રોગો અંગે જોઈએ તેલી જાગૃતિનો અભાવ છે ત્યારે માનસિક રોગોની સમજ કેળવાય તે હેતુથી દે઱ે કુટુંબ આ પુસ્તક વસાવે અને શક્ય તેટલો આ પુસ્તકનો ઉપયોગ કરી માનસિક તદ્હસ્તી સાચવે. સૌ કોઈ માટે અત્યંત ઉપયોગી પુસ્તક વસાવવા -લોટ આપવા લાયક છે.

પુસ્તક મેળવવા સંપર્ક સાધો
૦૨૭૮-૨૫૧૫૨૧૨



સોફ્ટ એડિક્શન-હળવા વ્યસન

એવી ધારી “નામ વગરની” ટેવ છે કે જેમાં આપણે રચ્યા પરચા રહીએ છીએ, જેમ કે નખ કરવા, હોઠ કરવા, એસ.એમ.એસ. કરવા કે ચેક કરવા, વધુ પડતું કામ, લાંબો સમય ટીવી કે કોમ્પ્યુટર, વધુ પડતું કોલ્ડ્રોંકસ કે ચાકોફી પીવા, આ બધી ટેવો કે કુટેવોને “સોફ્ટ એડિક્શન” કે “હળવા વ્યસન” કહી શકાય કે જે આપણા શરીરની શક્તિ ઓઈ કરે છે અને આત્મસમ્ભાન ને ઠેસ પહોંચાડે છે.

મોટા વ્યસન કે જેમાં મગજમાં કેમીકલના ફેરફારો થતા હોય છે અને તેના વગર તમે રહીજ ના શકો તેવું નથી પરંતુ આ “સોફ્ટ એડિક્શન” એવી વસ્તુ છે કે તેના વગર “ના રહેવાય ના સહેવાય” તેવી પરિસ્થિતિ સર્જીય છે.

સોફ્ટ એડિક્શન સામાન્ય રીતે એક ઈનિક કિયાની જેમ ચાલુ થાય છે અને તે શરૂઆતમાં તમને આનંદ આપે છે પરંતુ લાંબા ગાળે તમારી જિંદગીમાં એક ખાલીપો ઉત્પણ કરે છે. ટેલીવિઝન જેવા વ્યસન તમારો

સમય અને શોપિંગ જેવા વ્યસન પૈસાની બરબાદી કરે છે. વધુ પડતું ખાવું કે વધુ પડતો મોબાઇલ, ઇન્ટરનેટ કે



કોમ્પ્યુટરનો ઉપયોગ આમ જુઓ તો પુષ્ટ વયના લોકો માટે અંગૂઠો ચુસવા બચાવર જ છે.

સામાન્ય રીતે આ સોફ્ટ એડિક્શન લાંબા ગાળે બુકશાનકર્તા હોય છે જેમકે વધુ પડતી ચા કે કોફી એસીડીટી, માથાનો દુઃખાવો, કબજ્જ્યાત કરે છે, વધુ પડતું કોમ્પ્યુટર કે મોબાઇલ છાથની આંગળીની અને કોણીનાં સનાયુની બીમારી નોતરે છે, વધુ પડતું ટીવી જોવાથી સ્થૂળતા આવે છે.

ધારી વખત મોબાઇલ, ઇન્ટરનેટ, એસ.એમ.એસ.માં

સમય બગાડતા તમે મોડા પડો છો, તો ચેર્ટીંગમાં વધુ પડતો સમય જતા તમારી પતની કમ્પલેઇન કરે છે કે તમે મારી કરતા મોબાઇલને વધુ પ્રેમ કરો છો-આ બધી સોકટ એડિક્શનની વોનિંગ સાઈન છે.

અત્રે એ યાદ રાખવું જોઈએ કે અંદરની ભૂખ કે આંતરિક ઈચ્છાપૂર્તિ સોકટ એડિક્શન માટે જવાબદાર છે. તમને શોની ભૂખ છે અને તમારે શોની જરૂર છે. તે બન્નોનો તકાવત જાણી લેવો જરૂરી છે. શક્ય છે કે તમારે નવો

ડિઝાઇનર ડ્રેસ જોઈએ છે પરંતુ તમે તમારી જતને સારી દેખાડવા માંગો છો.

સોકટ એડિક્શન લોડવા માટેનું પહેલું પગથીયું એટલે કલોસિટી લાઇક માટેની ઠરણા શક્તિ. આપણે જ્યારે વિચારીએ હીએ કે આ સોકટ એડિક્શન મારા સ્વાસ્થ્ય, સમય, પૈસા, સંબંધો અને છેલ્લે સ્વપ્નને ડિસ્ટર્બ કરે છે તો આ તમારો સોકટ એડિક્શન લોડવાનો સંકલ્પ કરો અને એક હેતુપૂર્ણ જિંદગી જીવવાની શક્યાત્મકતા કરો.

Things To Remember

- ☞ Do not speak about your money in front of a poor person.
- ☞ Do not speak about your health in front of a sick person.
- ☞ Do not speak about your power in front of a weak person.
- ☞ Do not speak about your happiness in front of a sad person.
- ☞ Do not speak about your freedom in front of a prisoner.
- ☞ Do not speak about your children in front of an infertile person.
- ☞ Do not speak about your mother and father in front of an orphan.
- ☞ Because their wounds cannot bear more.

કટલાક માનસિક રોગો અને લક્ષણો

- (૧) ખ્યારવાચુ, ગાંડપણ, મનોપિરછીનતા (સ્ક્રોફ્ફેનિયા) :** કાલ્પનિક વિચારો આવવા, સમજ ના પડે રહેલું બોલવું, ચેનચાળા કરવા, વ્હેમ-શંકા કરવી, ખાવા પીવાનું હાવાનું કે વદત્રાનું ભાન ન રહેલું, હિસંક પર્ટન કરવું, કાલ્પનિક અવાજો સંભાળાવા, વિના કારણે હસવું કે રડવું, આપદાતના વિચારો આવવા, પોતે -પતનીનાં ચારિશ્ય અંગે શંકા કરવી.
- (૨) ઉદાસી, હતાશા, બેચેની (ડિપ્રેશન) :** માથાનો કુઃખાવો થવો, ઉદ્ય ન આવવી, ભૂખ ન લાગવી, કુઃખી મન, ઉદાસી બેચેની કામમાં રસ ન પડવો. વજન ઘટવું, ચીડીયાપણું, આત્મવિશ્વાસનો અભાવ, આપદાતના વિચારો.
- (૩) ઉનમાદ (મેનિયા) :** અનિંદ્રા, અતિ આનંદમાં રહેલું. ગજ બહારનો ખર્ચ, પોતાને બળવાન કે મહાન ગણવો, નાચવું, ગાવું, તોકાન કરવા વગેરે.
- (૪) ચિંતા રોગ (એનકાઇટી ડિસઓર્ડર) :** હાથ-પગ ઠંડા પડી જવા, મુંજારો થવો, ગભરામણ કે છદ્યના ઘબકારા વધી જવા, પેટમાં ફાળ પડવી. પરસ્પેવો થવો, ચક્કર આવવા, ધુજારી થવી, બળતરા થવી, મોં સુકાઈ જવું, અધિષ્યાની ખોટી ચિંતા થવી.
- (૫) બીક, રડ (ફોબીયા) :** બીડવાળા સ્થળો, બંધ જગ્યા, ઉચાઈ, વગેરેથી બીક લાગવી.
- (૬) ધૂન રોગ (ઓબ્સેસીવ કંપટ્સીવ ડિસઓર્ડર) :** એકની એક ક્રિયા વારંવાર કરવી દા.ત. વારંવાર હાથ ધોવા, કલાકો સુધી નહાવું, વારંવાર ચેક કરવું કે એક ના એક વિચારો આવવા.
- (૭) મનોશારીરિક રોગો (સાયકોસોમેટીક ડિસઓર્ડર) :** કાયમી ભાથાનો કુઃખાવો, માથું ભારે લાગવું, મગજમાં બળતરા થવી, એસીડીટી, લાંબા સમયનો શરીરનો કે કેડનો કુઃખાવો, અલ્સર.
- (૮) મનો જતીય રોગ (સેક્સ સમસ્યા) :** હસ્ત મૈથુન, ર૱ષ્ણ દોષ, ઈન્ફ્રીયની નબળાઈ, પેશાબમાં ધાતું જવી, શિદ્ધ પતન, સેક્સ પ્રત્યે આણગમો, નપુસંકતા વગેરે.
- (૯) વાઈ, તાણ, જોચ (એપિલેઝ્સી) :** બેભાન થયું, હાથ પગ કઢ્ઢ થઈ જવા, મોઢામંથી કીણ આવી જવા, જીબ કચરાય જવી, કપડામાં પેશાબ થઈ જવો, આંખના ઠોળા ઉપર ચડી જવા, પડી જવું.
- (૧૦) વ્યસન મુક્કિન્દ્રિય :** દાક, અક્રીણા, કાલા, પાન, માવો, બીડી, જેવા વ્યસન આધુનિક સારવાર દ્વારા છોડી શકાય છે.

"MANOCHIKITSA"

મનોચિકિત્સા

તંત્રી : ડૉ. શાલેષ જાની

||

To,

॥ આનંદ ॥ આચિકાદ્રી હોસ્પિટલ

સુર્યાદીપ કોર્પલેન્સ, બીજો માળ,

કાળાનાલા, ભાવનગર.

ક્રોન : (૦૨૭૬) ૨૪૧૫૨૧૨

E-mail : drsmjani@yahoo.com
www.drsmjani.com

Printed, Published, Owned and Edited by : Dr. Shailesh Maheshbhai Jani
Printed at Jay Ashapura Printers, 3, Bhavna Society, Opp. S. T. Workshop, Telephone Quarters Road, Bhavnagar-364002,
Published From Dr. Shailesh Maheshbhai Jani, AATMAN Psychiatry Hospital,
Suryadeep Complex, Kalanala, Bhavnagar-364002. Gujarat.

Manochikitsa Registered under RNI No.GUJBIL/2010/39002. Permitted to post at Bv. R.M.S. on the
17th of every month under Postal Registration No BVR-394/2014-2016 issued by
SSP Bhavnagar valid up to 31st December, 2016