

મનોચિકિત્સા



લંત્રી : ડૉ. શૈલેષ જાની
॥આત્મન્ ॥ સાયકિયાટ્રી હોસ્પિટલ
સપ્ટેમ્બર-૨૦૧૫ રૂ ૫/-

માનસિક, મનોદૈહિક અને
શારીરિક સ્વાસ્થ્ય તથા વ્યક્તિત્વ વિકાસ અને
સફળ જીવન બનાવવાની પ્રેરણા આપતું મેગેઝીન

www.drsmjani.com

www.sexologistbhavnagar.in

સોમેટોફોર્મ ડિસઓર્ડર

- ✦ માથાનો દુઃખાવો, માથામાં ઉપરોક્ત તમામ તકલીફમાં બળતરા રિપોર્ટસ નોર્મલ આવે છતાં
- ✦ કમરનો દુઃખાવો, પેટમાં બિમારીમાં ફરક પડતો નથી. દુઃખાવો આવા કેસમાં મનોચિકિત્સકની
- ✦ એસિડિટી, કબજિયાત, સલાહ માટે મળો. પાચનમાં તકલીફ
- ✦ જાતીય (સેક્સ) સમસ્યા
- ✦ ગભરામણ, મૂંઝારો, શ્વાસમાં તકલીફ
- ✦ ચક્કર, નબળાઈ
- ✦ હાથ-પગમાં ઘૂંજાઈ
- ✦ હૃદયનાં ઘબકારા, પાચન, પરસેવો વીગેરે ઉપર વધુ પડતુ ધ્યાન આપે.



ડૉ. શૈલેષ જાની

॥ આત્મન્ ॥ આયુર્વિદ્યા હોસ્પિટલ

અને
ઈશાન્ ટ્યક્ષનગુકિત કેન્દ્ર

બીજો માળ, સુર્યદેવ કોમ્પ્લેક્સ, કાળાનાળા, ભાવનગર-૩૬૪૦૦૨ (ગુજરાત)
ફોન: (૦૨૭૮) ૨૫૧૬૨૧૨, ૩૦૦૪૭૩૬, ૮૧૪૧૮૭૨૮૮૧

અનુક્રમણિકા

- | | | |
|---|---|----|
| ૧) પરફેક્ટ લાઇફ પાર્ટનર | - | ૩ |
| ૨) લગ્નના પહેલા વર્ષે ઓછા ખુશ રહેતા નવદંપતિઓ | - | ૫ |
| ૩) મનોરોગ, માનસિક બીમારી એટલે 'ગાંડપણ' એવું કોણે કહ્યું | - | ૮ |
| ૪) સફળતાનું રહસ્ય | - | ૧૩ |
| ૫) 10 Golden Rules For Yourself! | - | ૧૪ |
| ૬) કેટલાક માનસિક રોગો અને લક્ષણો | - | ૧૫ |

પરફેક્ટ લાઈફ પાર્ટનર

એક દંપતિ પોતાના લગ્ન-જીવનની દસમી વર્ષગાંઠ ઉજવીને ઘેર આવ્યું. થોડા સમય બાદ પત્નીએ પતિને કહ્યું, “આજે મેં એક મે ગેઝીનમાં લગ્નજીવનને કેમ વધુ સુદૃઢ બનાવવું તે વિશે લેખ વાંચ્યો તે પ્રમાણે આપણે



બંને એવી વસ્તુનું લિસ્ટ બનાવીશું કે જે આપણને પતિ/પત્નીમાં ન ગમતી હોય. ત્યારબાદ આપણે એક પછી એક વસ્તુની ચર્ચા કરીશું અને સુખી લગ્નજીવન માટે તેનો ઉકેલ લાવીશું.”

પતિએ આ પ્રપોઝલ સ્વીકારી અને રેડી થઈ ગયો. બંને અલગ-અલગ રૂમમાં બેઠીને એકબીજામાં ન ગમતી વસ્તુની યાદી કાગળ ઉપર લખવા માંડ્યા. આખો દિવસ બંનેએ વિચાર્યું અને એક લિસ્ટ બનાવ્યું.

બીજા દિવસે સવારે, બેકડાસ્ટ ટેબલ પર તેઓએ આ લિસ્ટને શોર્ટઆઉટ કરવાનો નિર્ણય કર્યો.

પત્નીએ કહ્યું પહેલા હું શરૂ કરીશ. તેણીએ લિસ્ટ કાઢ્યું તેણે યાદ કરી-કરીને ૩ પેઈજ જેટલી યાદી બનાવેલી. પત્ની એક પછી એક તેના પતિમાં ન ગમતી વસ્તુની યાદી બોલતી ગઈ. પત્નીએ જોયું તો પતિની આંખમાં આંસુ હતા. પત્નીએ પૂછ્યું, “શું થયું?” પતિએ કહ્યું, “કંઈ નહિં, તું વાંચવાનું ચાલુ રાખ.” પત્નીએ વાંચવાનું ચાલુ રાખ્યું અને ૩ પેઈજ પૂરા કર્યા અને કાગળ બાજુમાં મૂકી દીધો.

મનોચિકિત્સા

વર્ષ - ૫, અંક - ૨

સર્ગ અંક - ૬૨

સપ્ટેમ્બર - ૨૦૧૫

REGNO-GUJBIL/2010/39002

તંત્રી: ડૉ. શૈલેષ જાની સંપાદન:- ઉમેશ શાહ
રજી. ઓફિસ : ‘આત્મન’ સાયકિયાટ્રી હોસ્પિટલ
બીજો માળ, સુવીદિપ સોમ્પ્લેક્સ,
કાળાનાળા, ભાવનગર-૩૬૪૦૦૨ (ગુજરાત)
ફોન : (૦૨૭૮) ૨૫૧૬૨૧૨
E-mail : drsmjani@yahoo.com
www.sexologistbhavnagar.in • www.drsmjani.com

પત્નીએ કહ્યું “હવે તમારો વારો, તમે તમારું લિસ્ટ બોલો અને ત્યારબાદ આપણે પ્રોબ્લેમ્સને શોર્ટઆઉટ કરીશું.”

શાંતચિત્તે પતિએ ચાલુ કર્યું “મારા લિસ્ટમાં કશું જ નથી. હું માનું છું કે તું એક પરફેક્ટ લાઈફ પાર્ટનર છે. હું તારામાં કોઈ ચેઈન્જ-બદલાવની આશા નથી રાખતો. તું પ્રેમાળ અને માયાળુ છે તું જેવી છો તે મારા માટે પરફેક્ટ છે.”

પતિની નિખાલસતા, પ્રમાણિકતા અને સ્વીકૃતિથી પત્નીનાં આંખમાં આંસુ આવી ગયા.

જિંદગીમાં ઘણી વખત એવો સમય આવતો હોય છે કે આપણે તિરસ્કૃત થઈએ. ડિપ્રેશનમાં આવી જઈએ કે નાસીપાસ થઈએ. આપણે આ સમયને નજરઅંદાજ કરવાનો.

આપણી પાસે ખુબ સુંદર દુનિયા છે. ખોટું વિચારીને કે ખોટું જોઈને શું કામ ટાઈમ બગાડવો. હંમેશા આપણી આજુબાજુમાં રહેલી કુદરતની કરામતને માણો.

હું માનું છું કે આપણે સુખી છીએ જ્યારે આપણે સારી વસ્તુનાં વખાણ કરીએ અને ખરાબ વસ્તુને ભૂલી જઈએ. કોઈ વ્યક્તિ સંવાર્ગ સંપૂર્ણ નથી જરૂર છે માત્ર તમારી દ્રષ્ટિ બદલવાની.



હંમેશા યાદ રાખો તમે ઈચ્છો છો તેવો પરફેક્ટ લાઈફ પાર્ટનર તમને ક્યારેય નહિં મળે પરંતુ તમોને જે પણ પ્રેમ મળે તેનો સ્વીકાર કરો. તમને જે વ્યક્તિ તમારી ખામીઓ, ખુબીઓ સાથે સ્વીકારે છે તે તમારો પરફેક્ટ પાર્ટનર.

“મનોચિકિત્સા”નું આજે જ લવાજમ ભરો

વાર્ષિક લવાજમ – ₹ ૬૦ (૧૨ અંક)
બે વર્ષનું લવાજમ – ₹ ૧૨૦ (૨૪ અંક)
ત્રણ વર્ષનું લવાજમ – ₹ ૧૮૦ (૩૬ અંક)

- લવાજમ માત્ર રોકડા કે મનીઓર્ડરથી જ સ્વીકારવામાં આવશે.
- મનીઓર્ડરની સ્લીપમાં પુરું સરનામું, પીનકોડ નંબર તથા મોબાઇલ નંબર લખજો.
- આપનું લવાજમ નીચેના સરનામે મોકલજો.

લવાજમ મોકલવાનું સરનામું

તંત્રી: ડૉ. શૈલેષ જાની

‘આત્મન’ સાયકિયાટ્રી હોસ્પિટલ, બીજો માળ, સુચીટિપ કોમ્પ્લેક્સ, કાળાનાળા, ભાવનગર-૩૬૪૦૦૨ (ગુજરાત)
ફોન : (૦૨૭૮) ૨૫૧૬૨૧૨, મો. ૮૧૪૧૮ ૭૨૮૮૧

લગ્નના પહેલા વર્ષે ઓછા ખુશ રહેતા નવદંપતિઓ

સામાન્ય રીતે એવું મનાતું હોય છે કે લગ્ન કર્યાના પ્રારંભિક ગાળામાં લોકો ખુશ-ખુશાલ રીતે રહેતા હોય છે. પણ વાસ્તવિકતા તેના કરતા કંઈક ઉલટી છે. એક સંશોધન અનુસાર લગ્નના પ્રથમ વર્ષ દરમ્યાન નવદંપતિ સૌથી ઓછા ખુશ રહે છે.

સામાન્ય રીતે એવી લગ્નના પ્રથમ વર્ષ દરમ્યાન ખુશ માન્યતા રહેલી છે કે લગ્ન કર્યાનાં રહેનાર લોકોને ૭૩.૫ પોઈન્ટ પ્રારંભિક ગાળામાં લોકો વધારે મળેલા. જ્યારે ચાર દસકાથી ખુશ-ખુશાલ રીતે રહેતા હોય છે. વધારે વૈવાહિક પણ, વાસ્તવિકતા એના કરતા કંઈક ઉલટી છે. સંશોધનકર્તાઓએ સંશોધન દરમ્યાન એવું શોધી કાઢ્યું છે કે આ માન્યતા એટલી બધી સાચી નથી. બલકે હકીકત તો એ છે કે લગ્નના પ્રથમ વર્ષ દરમ્યાન નવદંપતિ સૌથી ઓછા ખુશ રહે છે.



ઓસ્ટ્રેલિયાના સંશોધન-કર્તાઓનાં સંશોધન અનુસાર વૈવાહિક જીવનનાં ૪૦ વર્ષ પૂર્ણ કરી ચૂકેલા દંપતિ સૌથી વધુ પ્રસન્ન રહેતા હોય છે. ડેક્કન યુનિવર્સિટીનાં ઓસ્ટ્રેલિયા સેન્ટર ઓન ક્વોલિટી ઓફ લાઈફે બે હજાર લોકોની ખુશીનું રહસ્ય જાણવા માટે આ કોશિશ કરી હતી. ઘ સિડની મોર્નિંગ હેરલ્ડનાં રિપોર્ટ અનુસાર પોતાના

જીવન વિતાવી ચુકેલાને ૭૯.૮ પોઈન્ટ મળેલા.

આ સંશોધનદળનાં પ્રમુખ મેલિસા વેનબર્ગનાં કહેવા અનુસાર સામાન્ય રીતે એવી ધારણા છે કે નવદંપતિ જ સર્વાધિક પ્રસન્ન હોય છે. પણ તેના પરિણામો એકદમ વિપરીત આવ્યા હતા. આ પરિણામો અનુસાર લગ્નની ખુમારીમાં ડૂબેલા દંપતિઓ અને લાંબુ વૈવાહિક જીવન જીવી ચૂકેલા

લોકોનો પ્રસન્ન થવા પાછળ અલગ-અલગ પ્રકારનાં કારણો હોય છે. લોકો એવું વિચારતા હોય છે કે તેમના લગ્નનો દિવસ તેમની જિંદગીનો યાદગાર દિવસ હશે અને તે પહેલા સગાઈ અને લગ્ન વચ્ચેનો સમય અત્યંત રોમાંચક રહેશે.

લગ્ન થઈ ગયા બાદ નવદંપતિઓ પાસે લગ્નની સ્મૃતિ સ્વરૂપે ફોટા, વીડિયો તથા ખૂબ બધા બીલો હોય છે. મોટી રકમના બીલો જોઈને ઘણાં લોકોને એવો અહેસાસ થાય છે કે તેમની જિંદગીનો આ સૌથી મોટો નિર્ણય તેમના સારા માટે હતો કે પછી ખોટો હતો. સંશોધન-કર્તાઓના આ અભ્યાસમાં એવું પણ બહાર આવ્યું કે લગ્ન કરેલા એકલા કે છૂટાછેડા લીધેલા લોકોની સરખામણીએ વધારે ખુશ રહેતા હોય છે.

આ ઉપરાંત ખાસ કરીને મહિલાઓને લગ્ન બાદ નવા

વાતાવરણમાં સેટ થવામાં થોડો સમય લાગતો હોય છે. પિયરમાં તે આઝાદીથી રહેવા ટેવાયેલી હોય છે તો સાસરીયામાં તેના પર ઘણા બધા બંધનો આવી જતાં હોય છે. સાસુ-સસરા, નાંદ વગેરે સાથે તાદાત્મ્ય સાધવામાં તેમના સ્વભાવને અનુકૂળ થવામાં, તેમની પરંદગીને અનુરૂપ રહેવામાં ઘણાં બધા સમાધાનો કરવા પડે છે. તેને કારણે સાસુ-નાંદ સાથે ચડભડ થવી વગેરે બાબતો પણ બનતી હોય છે. પત્ની આ અંગે તેના પતિને ફરિયાદ કરે તો સાથોસાથ સાસુ નાંદ પણ પત્ની વિરૂદ્ધ ફરિયાદ કરે તેવા સંજોગોમાં પતિદેવો ઘણી વખત સેન્ડવિચ થઈ જતાં હોય છે. ઘણાં કેસમાં પતિ-પત્ની વચ્ચે પણ ઘરકંકાસ શરૂ થઈ જતો હોય છે. આવા સંજોગોમાં નવદંપતિને ઘણી વખત એવું લાગતું હોય છે કે તેઓ એ વળી ક્યાં લગ્ન કર્યાં!

લગ્ન અગાઉ છૂટથી રખડવાની આદત ધરાવતા પતિદેવ પર લગ્ન બાદ બંધન આવી જતું હોય છે. તેના પર ઘર ચલાવવાની જવાબદારી પણ આવી જાય છે.



આવા સંજોગોમાં તેને લગ્ન બોજારૂપ લાગવા મંડે છે. આવા નાના-મોટા પ્રશ્નોના કારણે તે શરૂઆતનાં તબક્કામાં લગ્ન જીવનનો સંપૂર્ણ આનંદ માણી શકતા નથી. ત્યારે આવા સંજોગોમાં તેમને લગ્ન કર્યાનો અફસોસ થવા લાગે છે.

બાદમાં આ નવદંપતિઓ વચ્ચે સમય જતાં અનુકૂળ સઘાવા લાગે છે. તેમાંય બાળકનાં આગમન બાદ તેમને માતા-પિતા તરીકેની જવાબદારીનો અહેસાસ થાય છે. જેને લીધે તેઓ વધારે પરિપક્વ બનવા લાગે છે. બાળકનો ઉછેર, ભણતર વગેરે બાબતો અંગે તેઓ વધારે ધ્યાન આપવા લાગે છે. જોકે, કેટલીક વખત બાળકોની વિવિધ બાબતો અંગે પણ મતભેદો સર્જવા પામતા હોય છે. પણ મોટા ભાગના કિસ્સાઓમાં તેનું નિરાકરણ આવી જતું હોય છે.

મૂળમાં તો પતિ-પત્ની જો એકબીજાને સમજવાનો પ્રયત્ન કરે, ખોટી મોટી-મોટી અપેક્ષાઓ રાખ્યા વગર એકબીજાની નબળાઈઓને ઓળખી, વાસ્તવિકતાનો સ્વીકાર કરે, એક બીજાના ગમા-અણગમાને જાણે, એકબીજા સાથે સાંમજસ્ય સાધવાનો પ્રયાસ કરે, એકબીજાને

ખુશ રાખવાનો પ્રયત્ન કરે તો તેમના લગ્ન જીવનનો પ્રારંભ સારી રીતે થઈ શકે છે. જો પ્રારંભ જ સારો થાય તો પછીની જિંદગી તેમને જીવવામાં વધારે મજા આવી શકે છે! પણ, આ માટે પતિ-પત્ની બંનેએ પોતાનો અહંકાર છોડીને એકબીજાના સંગાથે જીવનપથ પર ચાલવું જરૂરી છે!

મહુલામાં મળશે

ડૉ. શૈલેષ જાની

એમ.ડી., ડી.પી.એમ.(સાયકિયાટ્રી)
એમ.આઈ.પી.એસ

- મગજના રોગો.
- માથાનો દુઃખાવો, જ્ઞાનતંતુની બિમારી.
- માનસિક બિમારી.
- વાઈ, હિસ્ટેરીયા, તણાવ, આંચકી, ખેચ.
- ઉદાસી, ડર, ધિંતા, ગભરાટ, પિચારવાયુ, ઉંઘની સમસ્યા.
- બાળમાનસનાં રોગો જેવા કે વર્તન, મંદબુદ્ધિ કે અભ્યાસમાં પાછળ રહેવું, ઉંઘમાં પેશાબ થવો.
- જાતિય સમસ્યા તથા SEX ને લગતા રોગો. વ્યસન મુક્તિ (દારૂ, ચરસ, ગાંજો,
- તમાકુ, બીડી, ગુટકા) વગેરેનાં નિષ્ક્રાંત.

મહુલામાં મળવાનું સ્થાન:-

ડૉ. ભરત ગોહેલ

કુબેરબાગ, મહુલા

સમય:- સવારે ૮:૦૦ થી ૧૨:૦૦

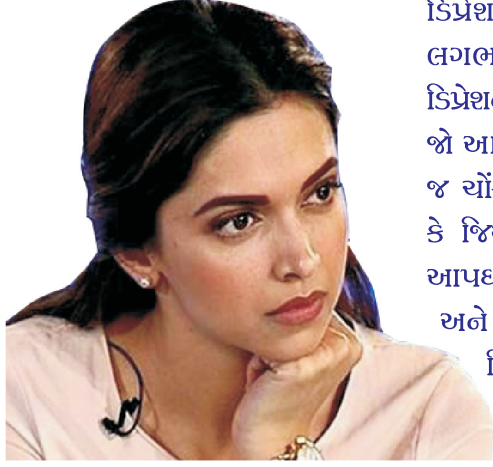
તા.૨૭/૦૮/૨૦૧૫ અને

તા.૧૧/૧૦/૨૦૧૫ ને રવિવારે મળશે.

દર મહિનાના બીજા તથા ચોથા રવિવારે મહુલામાં મળશે.

મનોરોગ, માનસિક બીમારી એટલે 'ગાંડપણ' એવું કોણે કહ્યું?

હું મારા રૂમમાં ઉપર રડતી હોઉં અને નીચે જઈને મારે નંબર -વન હોવું એટલે શું - એના પર વાત કરવાની હોય... એક તરફ હું મારી વેનમાં જઈને રડતી હોઉં ને



બીજી તરફ મારા કો-સ્ટાર સાથે રોમેન્સના સીન કરવાના હોય... સતત સ્માઈલ કરવાનું, ખુશ હોવાનો, સફળ હોવાનો દેખાવ કરવાનો ને બીજી તરફ આ સિપિયર ડિપ્રેશનમાંથી પસાર થવાની ફિલિંગ ! મારી મા સમજી શકતી હતી કે મને શું થાય છે... મારા ડોક્ટર સમજી શકતા હતા કે મને શું થાય છે... બસ, હું જ નહોતી સમજી શકતી કે મને શું થાય છે!" બરખા રોય સાથેના એક ઇન્ટરવ્યુમાં દિપીકા પદ્મકોણે પોતાના હૃદયની વાત કરી.

- ગેસ્ટ કોલમ-કાજલ ઓઝા વૈદ્ય ઇન્ટરવ્યુ આપતી વખતે દિપીકાની આંખમાં વારે વારે આંસુ આવી જતા હતા. બરખા રોયે કહ્યું કે, "ભારતમાં અસંખ્ય લોકો ડિપ્રેશનથી પીડાય છે. દર વર્ષે લગભગ એક લાખ જેટલા લોકો ડિપ્રેશનને કારણે આપઘાત કરે છે." જો આ સત્ય હોય તો આંકડા સાચ્યે જ ચોંકાવનારા છે. દિવ્યા ભારતીએ કે જિયા ખાને ડિપ્રેશનને કારણે આપઘાત કર્યો... મીનાકુમારી અને ગુરુદત્ત શરાબને કારણે ડિપ્રેશનનો શિકાર થઈ ગયા! આવા કેટલાય સ્ટાર્સ કે સફળ માણસો ડિપ્રેશનને કારણે કારકિર્દીથી શરૂ કરીને સંબંધો સુધીનું ગુસ્સાન કરી બેસે છે, અથવા કારકિર્દી કે સંબંધોમાં આવેલી અસફળતાને કારણે આવા લોકો ડિપ્રેશનનો શિકાર થઈ જાય છે.

હજી હમણાં જ થોડા સમય પહેલા મોનિકા લેવેન્સ્કી બજારમાં આવી. એક દાયકાના ડિપ્રેશન પછી એણે મોઢું ખોલ્યું. બાવીસ મિનિટ છત્રીસ સેકન્ડના ટેડ ટોકમાં મોનિકાએ સાવ અંગત વાત કરી, "બાવીસ વર્ષની ઉંમરે જ હું મારા બોસના પ્રેમમાં પડી.

બાવીસ વર્ષે કોણ ભૂલ નથી કરતું? અમારા દેશની કે બીજા દેશની કેટલીય છોકરીઓ એના બોસના પ્રેમમાં પડે છે... માઝ દુર્ભાગ્ય એ હતું કે મારો બોસ એ અમેરિકાનો પ્રેસિડેન્ટ હતો... એ પછીના દસ વર્ષે હું ગુમનામીમાં રહી છતાં, એવો એક પણ

દિવસ નથી ગયો કે, જ્યારે મને મારી ભૂલ યાદ કરાવવામાં ન આવી હોય ! આપણે બધા જ બીજાની ભૂલો યાદ રાખવામાં પાવરધા છીએ,

અને એની ભૂલ ભૂલાઈ ન જાય એ માટે આપણે બધા જ સતત પ્રયત્નશીલ હોઈએ છીએ... ખરેખર તો આ જગતની સૌથી મોટી જરૂરીયાત કમ્પેશન છે. કડ્ડા અથવા માફ કરી શકવાની શક્તિ વગર કદાચ માણસનું જીવવું અશક્ય બની જાય છે...”

શું છે આ ડિપ્રેશન ? મનોવિજ્ઞાનની દ્રષ્ટિએ બિહ્નતા, નિરાશા કે બીજી બિમારીઓ મન સાથ જોડાયેલી છે. કારણ વગરની ચિંતા થવી, ગાડી કે ઘરનો દરવાજો બંધ કર્યો છે કે નહીં, ત્યાંથી શરૂ કરીને કોઈ મારો

પીછો કરે છે, મને મારી નાખશે અથવા હું હવે ભયાનક બિમારીનો શિકાર થઈશ, એવી કેટલીયે શંકા-કુશંકાઓ પર્સનાલિટી ડિસઓર્ડર ઉભો કરે છે. આવા ઓબ્લિવિયસ અથવા સમજી શકાય એવા રોગો તો દેખાય છે, અનુભવી શકાય છે... બીજાઓ

અને આપણે પોતે પણ આ રોગને ઓળખી શકીએ છીએ, જ્યારે ડિપ્રેશન એક વિચિત્ર પ્રકારની બિમારી છે. નિરાશા કે બિહ્નતાની આ

બિમારી બહુ ધીમા પગલે પ્રવેશે છે. મોટે ભાગે એની હાજરીની ખબર જ નથી પડતી. હસતો-ખેલતો ખુશખુશાલ રહેતો માણસ અચાનક જ ચીડિયો અને ઝઘડાળુ થઈ જાય... કાયમ પોઝિટીવ વાતો કરતો માણસ અચાનક જ નકારાત્મક, નિરાશાજનક વાતો કરવા માંડે. સામાન્ય રીતે બીજાને હિંમત આપતો માણસ નાની નાની વાતે ચિંતા કરવા લાગે, ડરવા લાગે. ત્યારે એણે પહેલા પોતાની જાતની તપાસ કરવી જોઈએ અને પછી બીજાની સલાહ લેવી જોઈએ.

**કારણ વગરની ચિંતા થવી,
ગાડી કે ઘરનો દરવાજો
બંધ કર્યો છે કે નહીં,
કોઈ મારો પીછો કરે છે,
મને મારી નાખશે
એવી કેટલીયે શંકા-કુશંકાઓ
પર્સનાલિટી ડિસઓર્ડર
ઉભો કરે છે.**

આપણા દેશમાં માનસિક બિમારીને કંઈક વિચિત્ર દ્રષ્ટિથી જોવાય છે. માણસ જેમ શારીરિક રીતે માંદો હોય, એમ મનથી કે માનસિક રીતે પણ માંદો પડી શકે, એ વાતને આપણે સ્વાભાવિક રીતે લઈ શકતા નથી. સાઈકોલોજિસ્ટ કે સાઈકિયાટ્રિસ્ટ પાસે જવાની વાત સાંભળતાં જ કેટલાક લોકો ઉછળી પડે છે, “અમે કંઈ ગાંડા છીએ ?”

માત્ર ગાંડો માણસ જ માનસિક રોગની સારવાર કરાવે, એવું માનવા જેટલું અજ્ઞાન અને બેવકૂફી બીજી કોઈ નથી. જેમ દુનિયા બદલાતી જાય છે, સમય આગળ વધતો જાય છે અને હરિફાઈ, સગવડો, સવલતો અને ભૌતિક સુખો વધતા જાય છે તેમ તેમ આ ડિપ્રેશનની બિમારી વધુને વધુ ફેલાતી જાય છે. બીજા સાથેની સરખામણી, પોતાને જે નથી મળ્યું તેનો અભાવ અને જાત વિશેની બહુ મોટી ઈમેજ અથવા જાત પાસેની અપેક્ષામાંથી આવી મન:સ્થિતિ ઉભી થાય છે. મનોવિજ્ઞાનના શબ્દકોશમાં ડિપ્રેશનની વ્યાખ્યા છે,

“નિરૂત્સાહ અને ઉદાસીનતાની માનસિક સ્થિતિ. સામાન્ય રીતે બિજ્ઞતા, હતાશાને લીધે ઉત્પન્ન થતી ચિંતાની હોય છે. જો કે એ અંગે શારીરિક કારણો ય હોઈ શકે છે. કેટલીક મનોવિકૃતિઓમાં બિજ્ઞતા અગત્યનું રોગ લક્ષણ છે. ડિપ્રેસિવ સાયકોસીસ કે ડિપ્રેસિવ રિએક્શન્સ આ રોગની બીજી બાજુ છે. કોઈ આઘાતજનક બનાવ બન્યા પછી તીવ્ર સ્વરૂપના વિષાદ રોગ લક્ષણ જોવા મળે છે.



વિષાદ, અપરાધભાવ, આત્મ ટીકા, ઘીમી વિચાર પ્રક્રિયા અને આત્મહત્યાના વલણ જેવા રોગ લક્ષણો હોય એ પણ ડિપ્રેસિવ સાઈકોસીસનો ભાગ છે.”

મોટા ભાગના માણસો માને છે કે, એમને જે મળવું જોઈતું હતું અથવા એ જેના હક્કદાર છે અને એમને મળ્યું નથી... આમાં, સંપત્તિ, સત્તા, સંબંધ કે સફળતા જેવી ઘણી બાબતો હોઈ શકે. કેટલીક વાર

કોઈ એક વ્યક્તિને ખૂબ જ ચાહ્યા પછી એ વ્યક્તિ કોઈક કારણસર આપણી સાથે ન જીવી શકે, એમ બને કે એની અને આપણી વચ્ચે રહેલા ઈમોશનના તાણા-વાણા તૂટી જાય, એ વ્યક્તિનું મૃત્યુ થાય... કારકિર્દીની બાબતમાં

ધારેલી સફળતા ન મળે અથવા ઘણા પ્રયત્નો પછી પણ ધ્યેય સુધી પહોંચી શકાય-પરીક્ષામાં, ઇંદામાં કે નોકરીમાં નિષ્ફળતા મળે, ક્યારેક ન ધારેલો રોગ થાય, લાંબા સમય સુધી પથારીવશ રહેવું પડે

કે કોઈ વ્યક્તિને આપણે નુકસાન પહોંચાડ્યું છે - કોઈ મહત્વનો સંબંધ આપણી ભૂલને લીધે તૂટ્યો છે એવી માન્યતા સાથે અપરાધભાવની લાગણી ઘર કરી જાય, ત્યારે... મહત્વની વાત એ છે કે, આપણી અંદર રહેલી સર્વાઈવલ ઈન્સ્ટ્રિક્ટ આપણને જીવવા માટે મદદ કરી શકે. સતત કામ કરતા રહેવાને કારણે, સતત પ્રવાસમાં રહેવાને કારણે, અત્યંત થાક કે કોન્સ્ટન્ટ સ્ટ્રેસમાં રહેવાને કારણે, ક્યારેક લાંબા સમયની શારીરિક બિમારીને કારણે આવી ટેમ્પરરી નિરાશા કે બિજ્જતા આવે ત્યારે એને ગંભીરતાથી લેવી જોઈએ. કોઈની સાથે વાત કરવાથી જો

સાડું લાગે તો એ વ્યક્તિ સાથે વાત કરવી જોઈએ... મિત્રો અથવા ભાઈ-બહેન (સમવયસ્ક હોય તે) કદાચ આ પરિસ્થિતિને વધુ સારી રીતે સમજી શકે. ક્યારેક આવા સમયમાં સલાહ કામ નથી લાગતી -ફક્ત શાંતિથી સાંભળી શકે તેવા



માણસ પણ બહુ મોટી મદદ પુરવાર થઈ શકે. આત્મશ્રદ્ધા-આત્મસન્માન કે આત્મવિશ્વાસની લાગણી આવા સમયે હ્યમચી જાય ત્યારે ભીતર રહેલી આપણા વિશેની માન્યતાઓને બાવન પત્તાની કેટની જેમ ફરી એકવાર ચીપીને નવેસરથી પાના વહેચવાનો પ્રયાસ કરવો જોઈએ. જાતે જ પોતાની મદદ નહીં થઈ શકે એમ લાગે તો, પ્રોફેશનલ- વ્યવસાયિક મદદ લેવામાં કશું જ ખોટું નથી. સાઈકિયાટ્રિસ્ટ કે સાયકોલોજિસ્ટ પાસે જતો દરેક માણસ 'ગાંડો જ છે' એવું માનવું નહીં. સામાન્ય શરદી, ઉધરસને આપણે ટી.બી. નથી કહેતા, નાનકડી રસોળીની

આપણે કેન્સરની ગાંઠ નથી કહેતા, પગના દુઃખાવાને જીવનભર લંગડા થઈ ગયાની લાગણી સાથે જોડીએ છીએ ? તો પછી, આવી સાદી નિરાશા કે ખિન્નતાને ‘ગાંડપણ’ સાથે શા માટે જોડવી જોઈએ ?

દુનિયાની કોઈપણ બિમારીનો ઈલાજ થઈ જ શકે છે. મોટા ભાગની બિમારીઓ સાજા થઈ શકાય તેવી જ હોય છે. આપણે બિમારીને ગંભીરતાથી લેતા નથી, જ્યારે એ બિમારી વિશે કંઈ કરવું જોઈએ, ત્યારે એને ઈશ્વર કરીએ છીએ અને પછી એ બિમારી જ્યારે વકરે-આપણી પહોંચની બહાર નીકળી જાય ત્યારે ભયમાં ફૂંડીએ છીએ, આવી સાદી ખિન્નતા કે નિરાશા મોટી મનોવિકૃતિમાં પલટાઈ શકે છે. ઓબ્સોર્વિવ કમ્પલેક્સિવ ડિસઓર્ડર, શોપિંગ સિન્ડ્રોમ, એન્કાઇટીથી શરૂ કરીને સાઈકો સોમેટિક બિમારીઓ (દમ, સ્કીન ડિસીસ, એમ્સોનિયા) થઈ શકે છે. સવાલ કરવાનો કે કરાવવાનો નથી.

સવાલ સાવધ રહેવાનો છે.

સેલ્ફ હેલ્પના પુસ્તકો કે પોઝિટીવ થિંકિંગની કિતાબો, ધર્મગુરૂ, જ્યોતિષીઓ, ટેરોકાર્ડ રિડર્સ કે ભૂત-ભૂવા-વશીકરણમાં સપડાયા વગર હવે વિજ્ઞાનની

દુનિયાની કોઈપણ બિમારીનો ઈલાજ થઈ જ શકે છે. મોટા ભાગની બિમારીઓ સાજા થઈ શકાય તેવી જ હોય છે. આપણે બિમારીને ગંભીરતાથી લેતા નથી, જ્યારે એ બિમારી વિશે કંઈ કરવું જોઈએ, ત્યારે એને ઈશ્વર કરીએ છીએ અને પછી એ બિમારી જ્યારે વકરે ત્યારે આપણે ભયમાં ફૂંડીએ છીએ

મદદ લઈએ તો વધુ સાફ. ઈમેજ કોન્સિયસ સુપરસ્ટાર પણ પોતાના ડિપ્રેશનની જાહેર કબૂલાત કરી શકતા હોય તો આપણે કોનાથી કરવાનું છે ? બીજા લોકો શું કહેશે અથવા શું માનશે, એનાથી વધુ મહત્વનો સવાલ એ છે કે આપણે સ્વસ્થ અને ખુશહાલ જીવવું છે કે નહીં ?

તા.ક.: હું પોતે, કાજલ વૈદ્ય - ડિપ્રેશનમાંથી પસાર થઈ ચૂકી છું. ડો.પ્રશાંત ભીમાણી અને ડો.મુકુલ ચોકસી જેવા મિત્રો જો સમયસર મારી મદદ ને આપ્યા હોત તો કદાચ હું પણ કોઈ મેન્ટલ હોસ્પિટલના એકાદ ખાટલા પર સારવાર લઈ રહી હોત !

- “ફૂલછાબ”માંથી સાભાર



સફળતાનું રહસ્ય

એક વખત એક નવયુવકે એક ઠાંકતા ઝડપથી શ્વાસ લેવાનું સાધુને પૂછ્યું કે સફળતાનું રહસ્ય કયું છે? સાધુએ યુવકને પૂછ્યું,

આથી પેલા સાધુએ તે યુવકને કહ્યું કે તું મને કાલે નહીના કિનારે મળજે.

બીજા દિવસે પેલો યુવક તથા સાધુ નહી કિનારે ગયા. જ્યાં સાધુ પેલા યુવકનો હાથ પકડી નહીની અંદર

ચાલવા લાગ્યા. ચાલતા-ચાલતા પાણી બન્નેના ગળા સુધી પહોંચી ગયું. ત્યારે એકાએક પેલા સાધુએ તે યુવકનું માથું પકડીને તેને પાણીમાં ડૂબાડી દીધો. તે યુવક શરૂઆતમાં હેબતાઈ ગયો પણ પછી તે પાણીમાંથી પોતાનું માથું બહાર કાઢવા માટે સંઘર્ષ કરવા લાગ્યો.

પેલા સાધુ ખૂબ જ તાકાતવર હોવાથી યુવક પોતાનું માથું બહાર કાઢવામાં અસફળ રહ્યો. સાધુએ યુવકને તે જ્યાં સુધી ભૂરો ન પડી જાય ત્યાં સુધી ડૂબાડી રાખ્યો. એ પછી સાધુએ યુવકના માથાને પાણીમાંથી બહાર કાઢી લીધું. મોઢું બહાર કાઢતાવેંત જ પેલા યુવકે સૌ પ્રથમ કામ ઠાંકતા



“તારૂં માથું જ્યારે પાણીમાં ડૂબેલું હતું ત્યારે સૌ પ્રથમ તું શું કરવા ઈચ્છતો હતો ?”

યુવકે જવાબ આપ્યો કે, “શ્વાસ લેવાનું.”

સાધુએ કહ્યું કે, “આ જ સફળતાનું રહસ્ય છે. જ્યારે તમે સફળતાને એટલી તીવ્ર રીતે ચાહશો કે જેટલું તમે પાણીમાં શ્વાસ લેવા મથતા હતા. તો તે તમને મળી જશે. એ સિવાય બીજું કોઈ રહસ્ય નથી.”

માઈન્ડ મેટર

સમડીની ઉડવાની ઝડપ જોઈને ચકલી ક્યારેય ડિપ્રેશનમાં નથી આવતી..!!

10 Golden Rules For Yourself !

1. You should give yourself the same care and attention you give others.
2. You are not an "endless resource" for others. You must stock up on reserves and not get too drained.
3. You have needs too, which may be different from your family, friends and colleagues.
4. You don't have to say "yes" to all requests or feel guilty when saying no.
5. The perfect person doesn't exist. The good-enough one does.
6. You have the right to be treated with respect as a worthwhile, intelligent and competent person.
7. You don't have to have everyone's approval all the time to know you are trying your hardest.
8. Time for unwinding is time very well spent.
9. Making mistakes is not a disaster. You can learn from these and it allows others to as well.
10. You must be fair to yourself and remember at all time, especially in the face of criticism, anxiety and difficulties.



YOU ARE DOING THE BEST THAT YOU CAN.

ઇશાલ વ્યસનમુક્તિ કેન્દ્ર
ડૉ. શૈલેષ જાની
॥ આત્મેન્ ॥ સાયકિયાટ્રી હોસ્પિટલ

બીજો માળ, સુર્યદિપ કોમ્પ્લેક્સ,
 કાળાનાળા, ભાવનગર-૩૬૪૦૦૨
 ફોન: (૦૨૭૮) ૨૫૧૬૨૧૨
 ૩૦૦૪૭૩૬, ૮૧૪૧૮૭૨૮૮૧

- ઘાટ • સ્પિરીટ • અફીણ
- કાલા • બ્રાઉનસ્યુગર
- હેરોઇન • પાન • માવો
- બીડી • તમાકું • ગુટખા
- કોકેઇન • હશીશ • વેલિયમ
- ગાર્ડીનલ આલ્પ્રાઝોલામ
- પેથીડીન કે ફોર્ટેવિનનાં ઇજેકશન

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

ઇશાલ વ્યસનમુક્તિ કેન્દ્ર

કેટલાક માનસિક રોગો અને લક્ષણો

(૧) વિચારવાચુ, ગાંડપણ, મનોવિચ્છીનતા (સ્કિઝોફ્રેનિયા) : કાલ્પનિક વિચારો આવવા, સમજ ના પડે તેવું બોલવું, ચેનચાળા કરવા, વ્હેમ-શંકા કરવી, ખાવા પીવાનું નહાવાનું કે વસ્ત્રનું ભાન ન રહેવું, હિસંક વર્તન કરવું, કાલ્પનિક અવાજો સંભાળાવા, વિના કારણે હસવું કે રડવું, આપઘાતના વિચારો આવવા, પતિ-પત્નીનાં ચારિત્ર્ય અંગે શંકા કરવી.

(૨) ઉદાસી, હતાશા, બેચેની (કિપ્રેશન): માથાનો દુઃખાવો થવો, ઉંઘ ન આવવી, ભૂખ ન લાગવી, દુઃખી મન, ઉદાસી બેચેની કામમાં રસ ન પડવો. વજન ઘટવું, ચીડીયાપણુ, આત્મવિશ્વાસનો અભાવ, આપઘાતના વિચારો.

(૩) ઉન્માદ (મેનિયા): અનિદ્રા, અતિ આનંદમાં રહેવું. ગજા બહારનો ખર્ચ, પોતાને બળવાન કે મહાન ગણવો, નાચવું, ગાવું, તોફાન કરવા વગેરે.

(૪) ચિંતા રોગ (એન્કઝાઇટી કિસઓર્ડર): હાથ-પગ ઠંડા પડી જવા, મુંઝારો થવો, ગભરામણ કે હૃદયના ઘબકારા વધી જવા, પેટમાં ફાળ પડવી. પરસેવો થવો, ચકકર આવવા, ઘુજારો થવી, બળતરા થવી, મોં સુકાઈ જવું, ભવિષ્યની ખોટી ચિંતા થવી.

(૫) બીક, ડર (ફોબીયા) : ભીડવાળા સ્થળો, બંધ જગ્યા, ઉંચાઈ, વગેરેથી બીક લાગવી.

(૬) ઘૂન રોગ (ઓબ્સેક્સીવ કંપલ્સીવ કિસઓર્ડર) : એકની એક ક્રિયા વારંવાર કરવી ઠા.ત. વારંવાર હાથ ધોવા, કલાકો સુધી નહાવું, વારંવાર ચેક કરવું કે એક ના એક વિચારો આવવા.

(૭) મનોશારીરિક રોગો (સાયકોસોમેટીક કિસઓર્ડર): કાયમી માથાનો દુઃખાવો, માથુ ભારે લાગવું, મગજમાં બળતરા થવી, એસીડીટી, લાંબા સમયનો શરીરનો કે કેડનો દુઃખાવો, અલ્સર.

(૮) મનો જાતીય રોગ (સેક્સ સમસ્યા): હસ્ત મૈથુન, સ્વપ્ન દોષ, ઈન્દ્રીયની નબળાઈ, પેશાબમાં ઘાતું જવી, શિઘ્ર પતન, સેક્સ પ્રત્યે અણગમો, નપુસંકતા વગેરે.

(૯) વાઈ, તાણ, ખેંચ (એપિલેપ્સી) : બેભાન થવું, હાથ પગ કડક થઈ જવા, મોઢામાંથી ફીણ આવી જવા, જીભ કચરાય જવી, કપડામાં પેશાબ થઈ જવો, આંખના ડોળા ઉપર ચડી જવા, પડી જવું.

(૧૦) વ્યસન મુક્તિ : ઠાક, અફીણ, કાલા, પાન, માવો, બીડી, જેવા વ્યસન આધુનિક સારવાર દ્વારા છોડી શકાય છે.

"MANOCHIKITSA"

મનોચિકિત્સા

તંત્રી : ડૉ. શૈલેષ જાની

॥

॥ આત્મવું ॥ આરાધિવાદી હૌરિયતલ

શુર્યદિપ કોમ્પ્લેક્ષ, ગૌજી માળ,

સાળાનાળ, આલ્દાલોર.

શૌલ : (૦૨૩૧) ૨૫૧૬૨૧૨

E-mail : drsmjani@yahoo.com

www.drsmjani.com

To, _____

Printed, Published, Owned and Edited by : Dr. Shaillesh Maheshbhai Jani

Printed at Jay Ashapura Printers, 3, Bhavna Society, Opp. S. T. Workshop, Telephone Quarters Road, Bhavnagar-364002.

Published From Dr. Shaillesh Maheshbhai Jani, AATMAN Psychiatry Hospital,

Suryadeep Complex, Kalanala, Bhavnagar-364002. Gujarat.

Manochikitsa Regesterd under RNI No.GUJBIL/2010/39002. Permitted to post at By. 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