

માનસિક સ્વાસ્થ્ય અને આપણો

MANSIK SVASTHYA ANE AAPANE

Vol : 1 Issue : 1

Quarterly

Price Rs.12/-

Published on 29th April, 2017

BHAVNAGAR

તંત્રી :

ડો. આઈ. જે. રત્નાણી

મગજ અને

માનસિક રોગ નિષ્ણાત

ભાવનગર.

મગજ અને
માનસિક રોગ
અંગેની
માહિતી આપતું
ત્રિમાસીક
મેગેઝીન



www.psychiatristonline.blogspot.com

drijratnani@gmail.com

[f/DocRatnani](https://www.facebook.com/DocRatnani)

અનુક્રમણીકા

૧. ડો. ગુગલનો અભિપ્રાય લેવો કે કેમ ?	૫
૨. પેનિક એટેક - ચિંતારોગ નો હુમલો (સચિત્ર)	૮
૩. Demons of Darkness	૧૦
૪. નોકચર્નલ એન્થ્રેસિસ-બાળકો તથા તરુણોમાં રાત્રે ઉઘમાં પેશાબની સમસ્યા	૧૧
૫. મે ૩૧, ૨૦૧૭ વિશ્વ તમાકુ નિષેધ દિવસ : મુખ્ય થીમ 'તમાકુ -વિકાસ માટે ખતરો'	૧૪
૬. વાચકોના પ્રશ્નો	૧૭

Disclaimer

- ➔ અત્રે ચર્ચેલ રોગ, નિદાન અને સારવાર અંગેની સુચનાઓ માત્ર પ્રાથમિક સમજણ માટે છે. દર્દીના લક્ષણો, દવાની અસરો વગેરે દર્દીની તાસીર મુજબ હોઈ સારવાર માટે નિષ્ણાત તબીબનો અભિપ્રાય અનિવાર્ય છે.
- ➔ અત્રે દર્શાવેલ સુચનાઓને ડોક્ટરનો અભિપ્રાય માની લેવો નહીં.
- ➔ આ મેગેઝીન મગજ અને માનસિક રોગની જાગૃતી લાવવાનાં શુભ હેતુથી શરૂ કરેલ છે. આપના વાંચન બાદ અન્યોને વાંચવા આપી જન જાગૃતી અભીયાનમાં સહભાગી બનવું.
- ➔ મેગેઝીનમાં ચર્ચેલ કેસોમાં દર્શાવેલ દર્દીના નામો બદલીને લખેલ છે.

તંત્રી સ્થાને થી.....



“માનસિક સ્વાસ્થ્ય અને આપણે”

મેગેઝીન ના આ અંકમાં આપણે વિવિધ માનસિક બિમારીઓ અંગેની ચર્ચા આગળ ધપાવીશું. અત્રે “ચિંતારોગનો હુમલો” પેનિક ડિસઓર્ડર તરિકે ઓળખાતી બિમારી અંગે સચિત્ર ચર્ચા કરેલ છે. જેમા પેનિક ડિસઓર્ડર ના વિવિધ લક્ષણો તેમજ સારવાર અંગેની માહિતી આપવાનો પ્રયત્ન કરેલ છે. ચિંતારોગના હુમલાની યોગ્ય સારવાર કરવાથી દર્દીને જાણે નવું જીવન પ્રાપ્ત થાય છે.

આ અંકમાં પાંચ વર્ષથી મોટી ઉંમરના બાળકો તથા તરુણોમાં રાત્રે પથારીમા પેશાબ ની સમસ્યા જે નોકચર્નલ એન્યુરેસીસ તરિકે ઓળખાય છે તેની ચર્ચા કરીશું. આ સમસ્યા વડે બાળકોમાં આત્મવિશ્વાસનો અભાવ, એન્કાયટી જેવી સમસ્યાઓ ઉદ્ભવી શકે છે. તેમજ લાંબાગાળાના દુરગામી પરિણામોને અવકાશ રહે છે.

દર વર્ષે વિશ્વ આરોગ્ય સંસ્થા દ્વારા ૩૧ મે ના દિવસને “વિશ્વ તમાકુ નિષેધ દિવસ” તરિકે ઉજવવામાં આવે છે. જેમાં આ વર્ષે “તમાકુ-વિકાસ માટે ખતરો” ને મુખ્ય થીમ તરિકે પસંદ કરવામાં આવેલ છે. જેમાં આપણે તમાકુની વ્યક્તિના જીવનમાં થતી શારીરિક અને આર્થિક દુરોગામી અસરો અંગે ચર્ચા કરીશું તેમજ તમાકુ મુક્તિ ના મનોવૈજ્ઞાનિક પાસાઓ ચર્ચિશું. અને આ વર્ષે તમાકુ મુક્તિના સંકલ્પથી વિશ્વ આરોગ્ય સંસ્થાના પ્રત્યનોને

સફળ બનાવવા યથાશક્તિ ફાળો આપીશુ.

હાલ ઈન્ટરનેટ અને કમ્પ્યુટરનો વિકાસ થતા તે જાણે લોકોના જીવનમાં વણાઈ ગયુ છે. વ્યક્તિની બિમારીઓ સબંધીત માહીતીઓ પણ ઈન્ટરનેટ પર પુષ્કળ ઉપલબ્ધ છે. જાગૃત દર્દિ તરિકે ઈન્ટરનેટ પર ઉપલબ્ધ માહીતીનો ઉપયોગ પોતાના હિત માટે કઈ રીતે કરવો તે અંગે પણ આ અંક માં ચર્ચા કરીશું.

અંતમાં “વાચકોના પ્રશ્નો” વિભાગમાં આપના પ્રશ્નો ચર્ચિશુ. આપ આપના પ્રશ્નો તેમજ સુચનો વોટ્સએપ પર 9925056695, ઈ- મેઈલ પર drijratnani@gmail.com અથવા પોસ્ટકાર્ડ દ્વારા ડો.આઈ.જે.રત્નાણી, શ્રી મણી પ્લાઝા, માધવદીપ પાસે, કાળુભા રોડ, કાળાનાળા, ભાવનગર- ૩૬૪૦૦૧ પર મોકલી શકો છો.

આભાર...

ડો. આઈ. જે. રત્નાણી,
મગજ અને માનસિક રોગ નિષ્ણાત
ભાવનગર, ૯૯૨૫૦૫૬૬૫
E-Mail : drijratnani@gmail.com

માથાનો દુઃખાવો

માઈગ્રેન, આઘાશીશી,
માથુ ભારે લાગવું, બળતરા થવી,
અનિદ્રા, વારંવાર થતા
શારીરિક દુઃખાવાઓ

ડિપ્રેશન

ઉદાસીપણું, નકારાત્મક વિચારો,
વધુ પડતો થાક, બેચેની, ગુસ્સો,
નબળાઈ, હાડમાં તાવ રહે,
ચાદશક્તિમાં ઘટાડો, કંટાળો

ડો.આઈ.જે.રત્નાણી

M.B.B.S.; M.D.; P.G.D.S.; M.I.P.S.
મગજ અને માનસિક રોગ નિષ્ણાત

ઓજસ ન્યુરોસાઈકિયાટ્રી ક્લિનીક

શ્રી મણી પ્લાઝા, માધવદીપ પાસે, કાળુભા રોડ,
કાળાનાળા, ભાવનગર. મો. 9978739359

૧. ડો. ગુગલનો અભિપ્રાય લેવો કે કેમ ?



● ઇન્ટરનેટ પર મોટાભાગની વિગતો અંગ્રેજી કે ટેકનીકલ ભાષામાં હોઈ ક્યારેક તેના અર્થઘટન સંબંધિત પ્રશ્નો પણ ઉદ્ભવે છે.

છેલ્લા એક દાયકામાં ટેકનોલોજીના વિકાસે જાણે હરણાજાળ ભરી છે. સ્માર્ટફોન અને ઇન્ટરનેટ દરેક વ્યક્તિ માટે હાથવગા બન્યા છે. કોઈપણ બાબતની માહિતી જાણે

વ્યક્તિની આંગળીના ટેરવે જ હોય છે. યથાર્થ રીતેજ હાલના યુગને “ઇન્ફોર્મેશન યુગ” કે “માહિતીના યુગ” તરીકે ઓળખવામાં આવે છે. જેમા માહિતીની પ્રાપ્તિ તેમજ આદાન-પ્રદાન સરળ બન્યા છે.

આ સમયમાં આરોગ્યને લગતી બાબતો પણ ઇન્ટરનેટ પર પુષ્કળ ચર્ચાય છે. જેમા બિમારીના લક્ષણો ને આધારે જાતે જ નિદાન કરવું કે ડોક્ટરે પ્રિસ્કાઈબ કરેલ દવાઓ બાબતે નાની નાની વિગતો શોધવી નો સમાવેશ થાય છે. ઘણા ડોક્ટરોનો અનુભવ આરોગ્યને લગતી બાબતો પણ ઘણા દર્દિઓ ઇન્ટરનેટ મારફતે ગેરમાર્ગે દોરાતા હોય તેવો છે. તેમજ ઇન્ટરનેટ પર મોટા ભાગની માહિતી અંગ્રેજી કે ટેકનીકલ ભાષામાં હોઈ ક્યારેક તેના અર્થઘટન સંબંધિત પ્રશ્નો પણ

ઉદ્ભવે છે.

જો આપણે ઈન્ટરનેટ કે હાલના માહિતીયુગને જાણે એક શસ્ત્ર તરિકે ગણીએ તો કોઈપણ શસ્ત્રનો ઉપયોગ વ્યક્તિ કેવી રીતે કરે છે તેના આધારે વ્યક્તિને તેનો

ફાયદો કે નુકશાન થવાની સંભાવના છે તે માટે એ શસ્ત્રને દોષ આપવો યોગ્ય નથી. અણુ ઉર્જાનો ઉપયોગ વિજળીના ઉત્પાદન મારફતે લોકોની સુખ-સગવડો વધારવા પણ કરી શકાય જ્યારે અણુબૉમ મારફતે વિનાશ માટે પર કરી શકાય, આથી અણુ ઉર્જાને તેના દ્વારા થતા વિનાશ માટે દોષ આપવો યોગ્ય નથી, આતો જે-તે વ્યક્તિએ તેનો શા કામ માટે ઉપયોગ કરેલ એ જ સૌથી મહત્વનું છે. આપુ જ કંઈક ઈન્ટરનેટ અને માહિતી બાબતે છે. ઈન્ટરનેટ પર માહિતીનો ખજાનો છે. જેમાંથી સાચી અને ખોટી માહિતી છુટી પાડવી, ઉપયોગી અને આધારભૂત માહિતી તારવવી સરળ કામ નથી. કોઈપણ બિમારી કે સારવાર બાબતે ગુગલ પર શોધ કરતા જ તે બાબતને લગતી હજારો કે લાખો વેબસાઈટ્સનું લીસ્ટ મળે છે, જેમાં વૈજ્ઞાનિકે સંશોધન દ્વારા પુરવાર કરેલ સંશોધન પત્રો થી લઈ દર્દીએ લખેલ પોતાના અનુભવો અને કંપનીએ પોતાની પ્રોડક્ટનું વેચાણ વધારવા આપેલ માહિતીઓનો પણ સમાવેશ થાય છે. આ સમયે વ્યક્તિ જે- તે માહિતી નો સ્ત્રોત જાણી તેની વિશ્વસનીયતા

ચકાસે એ ખુબ જરૂરી છે. આ ઉપરાંત, તબીબી વિજ્ઞાન એ કોઈ ઈન્ટરનેટ પર શિખી શકાય એવી સરળ બાબત નથી, માત્ર માહિતી ના હેતુ માટે ઈન્ટરનેટનો ઉપયોગ

● ઘણા ડોક્ટરોનાં મત અનુસાર દર્દીઓ આરોગ્ય ને લગતી બાબતો પર ઈન્ટરનેટ મારફતે ગેરમાર્ગે દોરાતા હોય છે.

● દર્દીઓ જે-તે માહિતીનો સ્રોત જાણી તેની વિશ્વસનીયતા ચકાસે તે જરૂરી છે.

● તબીબી વિજ્ઞાન એ ઈન્ટરનેટ પર શીખી શકાય તેવી બાબત નથી.

યોગ્ય છે પરંતુ પોતાની સારવાર અંગે પદઘતી નો કે દવાઓ ની પસંદગી નો આખરી નિર્ણય જે તે વિષયના નિષ્ણાત તબીબ પર જ છોડવો જોઈએ. ઈન્ટરનેટ પર મેળવેલ માહિતી અંગે ચર્ચા સારવાર સમયે જે તે વિષયના તબીબ સાથે કરી શકાય કે આ બાબતે તેનો અભિપ્રાય મેળવી શકાય.

આ ઉપરાંત તબીબો પણ સમયની જરૂરીયાતને પારખી પોતાના વિષયને સબંધીત આધારભુત માહિતી દર્દિઓને સરળતાથી પોતાની ભાષામાં મળી રહે તેવી વેબસાઈટ્સ કે બ્લોગ શરૂ કરે તે જરૂરી છે.



ઉન્માદ (મેનિયા)

દર્દી દેખીતા કારણ વગર ખૂબ આનંદમાં રહે, મોટી- મોટી વાતો કરે, ગજા બહારનો ખર્ચ કરે, મોટા- મોટા અવાસ્તવિક પ્લાન બનાવે, દેખીતા ખોટા નાણાકીય નિર્ણયો લે જે તેના મુળ સ્વભાવને અનુરૂપ ન હોય.

પેટમાં ગેસ, વાયુ, અપચો

વારંવાર પેટમાં ભરાવો થવો, વજન લાગવું, દુઃખાવો થવો, ચૂક આવવી, ટોચલેટ જવું તથા દરેક રીપોર્ટસનું નોર્મલ આવવું આ સમસ્યા માનસિક હોવાનું સુચવે છે.

શારીરિક દુઃખાવાઓ

શરીરનાં જુદા- જુદા ભાગોમાં થતા દુઃખાવાઓ, સ્નાયુની તોડ થવી, ડોક-કમરનાં દુઃખાવાઓ, પગના તળીયામાં બળતરા થવી.

સેક્સ સમસ્યાઓ

ઈન્દ્રીયમાં ઉત્તેજનાનો અભાવ, નપુંસકતા, શિઘ્રપતન, સેક્સ પ્રત્યે અરુચી, વારંવાર આવતા સેક્સના અણગમતા વિચારો

ડૉ.આઈ.જે.રત્નાણી

M.B.B.S.; M.D.; P.G.D.S.; M.I.P.S.
મગજ અને માનસિક રોગ નિષ્ણાત

ઓજસ ન્યુરોસાઈકિયાટ્રી ક્લિનીક

શ્રી મણી પ્લાઝા, માધવવીપ પાસે, કાળુભા રોડ,
કાળાનાળા, ભાવનગર. મો. 9978739359

૨. પેનિક એટેક - ચિંતારોગ નો હુમલો (સચિત્ર)

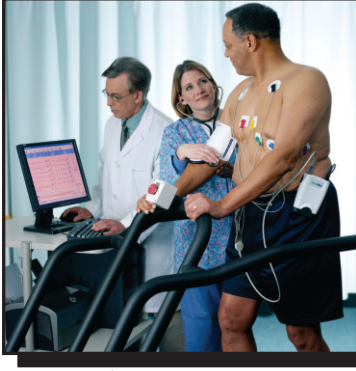


ગભરામણ- થડકારો - મુંજરો - બેચેની સાથે છાતીમાં દબાણ તેમજ હાંફ ચક્કરનો વારંવાર થતો હુમલો જે દસેક મિનિટથી એકાદ કલાક રહી શકે છે. જે “પેનિક એટેક” તરિકે ઓળખાય છે.

લક્ષણો

- હુમલા દરમિયાન તિવ્ર બેચેની નો અનુભવ થવો. જાણેકે આ હૃદયરોગ નો હુમલો છે અને દર્દી મૃત્યુ પામશે.
- કેટલાક કિસ્સાઓમાં દર્દી એકલા બહાર જતા કે ભીડવાળી જગ્યાએ જતા ડરે છે.
- મોટા ભાગનાં કેસમાં સાથે માથાનો દુઃખાવો, અનિદ્રા, થાક, ઉદાસી, નીરસતા જેવી ફરીયાદો સામાન્ય છે.





નિદાન...

જો આ પ્રકારનો હુમલો પ્રથમ વખત હોય તો હૃદયરોગ સંબંધિત તપાસ જરૂરી છે. જો આ પ્રકારના હુમલાઓ વારંવાર આવતા હોય અને હૃદયરોગ સંબંધિત રિપોર્ટસ નોર્મલ હોય તો “પેનિક ડિસઓર્ડર”ની બિમારી હોવાની શક્યતા રહે છે.

તમારા બધા રિપોર્ટ નોર્મલ છે.



સારવાર



દવાઓ



કાઉન્સેલીંગ તથા સાઈકોથેરાપી

3. Demons of Darkness

She stood on the bridge
In silence and fear
For the demons of darkness
Had Drive her here

They Cut her heart
Right out of her chest
Making her believe
That the demons knew best

They were always there
Sometimes just out of sight
Waiting in the background
Till the time was right

These demons were destructive
Knocking down the life she knew
Hating everything about her
she hated herself too

These demons can't be seen
But they're far from fairy tales
They live inside your mind
Their evilness prevails

So on the bridge she stood
About to end he fight
Then she stopped and thought
I'll fight them one more night

Written by one Patient

૪. નોકચર્નલ એન્યુરેસિસ-બાળકો તથા તરુણોમાં રાત્રે ઉંઘમાં પેશાબની સમસ્યા



- નોર્મલ બાળક પાંચ વર્ષની ઉંમર સુધીમાં રાત્રે પથારીમાં પેશાબ પર કાબુ મેળવે છે.

બાળકો તથા તરુણોમાં રાત્રે ઉંઘમાં પેશાબની સમસ્યા સામાન્ય છે. સામાન્ય રીતે બાળક ત્રણ વર્ષનું થતા સુધીમાં પેશાબ પર કાબુ મેળવે છે, પરંતુ જો બાળક પાંચ વર્ષની ઉંમર સુધીમાં પણ પેશાબ પર કાબુ ના મેળવે તો તે “નોકચર્નલ એન્યુરેસિસ” તરિક્કે ઓળખાતી સમસ્યા કહેવાય છે જેની સારવાર દ્વારા બાળક નોર્મલ બાળકો માફક પેશાબ પર કાબુ ધરાવતુ થાય છે. પાંચ વર્ષથી વધુ ઉંમરના બાળકોમાં તેનુ પ્રમાણ ૧૫-૨૦% માલુમ પડ્યુ છે પરંતુ દુર્ભાગ્યે આપણા સમાજમાં તે અંગેની યોગ્ય માહિતીના અભાવે મોટાભાગના કેસોમાં તેની યોગ્ય વૈજ્ઞાનિક ઢબે સારવાર થતી નથી.

વિજય ની ઉંમર અઢાર વર્ષની છે તે બાળપણથી જ રાત્રે ઉંઘમાં પેશાબ થવાની સમસ્યા ધરાવે છે. તે નાનો હતો ત્યારે “હજુ બાળક છે, આજે શિખશે - કાલે શિખશે” કરી મા- બાપે તેના પર ધ્યાન ના આપ્યુ. શરૂઆત માં દરરોજ રાત્રે ઉંઘમાં થતા પેશાબનું

ઉંમર થતા પ્રમાણ ઘટ્યું પરંતુ અઠવાડીયે એક કે બે વખત તો હજુ પણ થઈ જાય છે, અરે નાના ભાઈને સમયસર ચાર વર્ષ આસપાસ પેશાબ પર કાબુ આવી ગયો પણ વિજયને તો આ સમસ્યા ઠેરની ઠેર જ રહી. હવે વિજયે બારમુ ધોરણ સાયન્સ સાથે પાસ કરી ઈજનેરીમાં પ્રવેશ મેળવ્યો છે અને તેને હોસ્ટેલમાં આગળ અભ્યાસ અર્થે જવાનું છે, ત્યાં અન્ય વિદ્યાર્થીઓ સમક્ષ તે મજાક ને પાત્ર બને છે આથી તે સંકોચ સાથે

● રાત્રે પથારીમાં પેશાબની સમસ્યા ધરાવતા બાળકો ચિંતારોગ, ઉદાસીરોગ, આત્મવિશ્વાસનો અભાવ, લઘુતાગ્રંથી, અતિશરમાળપણું જેવી સમસ્યાઓ થી પીડાય છે.

સારવાર માટે મનોચિકિત્સક નો સંપર્ક કરે છે.

આવું જ કંઈક રુઢિચુસ્ત પરિવારમાં ઉછરેલી રેશમા સાથે બને છે, લગ્ન બાદ પણ પથારીમાં પેશાબ ની સમસ્યા રહેતા સાસરીમાં તે

ટીકાને પાત્ર બને છે અને ઝઘડાઓ વધી જતા તેને પિયર થોડો સમય મોકલવામાં આવે છે, આ દરમિયાન તેની મનોચિકિત્સક ના માર્ગદર્શન હેઠળ સારવાર શરૂ કરવામાં આવે છે.

આપણે એવું માનીએ છીએ કે બાળકો અને તરુણોમાં પેશાબની સમસ્યા એ માત્ર એક રાત્રે પથારી ગંદી થવાથી ઉત્પન્ન થતી અગવડતા- સુગ પુરતી જ સિમીત છે અને તે ઉંમર જતા ઠીક થઈ જશે. અને ઘણા કેસોમાં એવું બને છે પણ ખરું. પરંતુ એવા ઘણા કેસો પણ છે જેમાં આ સમસ્યા કુદરતી રીતે ઠીક થતી નથી અને ઉંમર વધતા વિજય કે રેશમા જેવા પરિણામો રહે છે, આ ઉપરાંત રાત્રે પથારીમાં પેશાબની સમસ્યા ધરાવતા બાળકો માં ચિંતારોગ, ઉદાસીરોગ, આત્મવિશ્વાસ નો અભાવ, લઘુતાગ્રંથી, અતિશરમાળપણું જેવી સમસ્યાઓ જોવા મળે છે. વળી તે અન્ય બાળકો માફક નિઃસંકોચ પણે અન્ય સગાઓ ના ઘેર રાત્રી રોકાણ

● સારવારનો મુખ્ય સિદ્ધાંત :-
રાત્રે મુત્રાશય ભરાઈ રહે ત્યારે
બાળકની ઉંઘ ઉડી જવી જોઈએ.
જેથી તે જાગીને બાથરૂમમાં
જઈ પેશાબ કરી શકે.

કે રાત્રી પ્રવાસ કરી શકતા
નથી. વારંવાર થતા આવા
ભેદભાવ તેમજ મજાક ના
લીધે બાળકના સર્વાંગી
વિકાસ પર અસર પડે છે.
ઘણી વખત બાળકો પરિક્ષા
કે અન્ય સ્પર્ધામાં પોતાની

ક્ષમતા અનુસાર યોગ્ય પ્રદર્શન કરી શકતા નથી.

“નોક્યર્નલ એન્યુરેસિસ” અર્થાત બાળકો તથા
તરુણોમાં રાત્રે પેશાબની સમસ્યામાં મોચિકિટ્સકની ટેખરેખ હેઠળ
દવાઓ તેમજ “બેલ અને એલાર્મ સિસ્ટમ” તરિકે એળખાતી
સારવાર પદ્ધતીનો ઉપયોગ થાય છે. આ સારવારનો સિદ્ધાંત રાત્રે
ઉંઘમાં જ્યારે મુત્રાશય (પેશાબની કોથળી) ભરાઈ રહે ત્યારે
વ્યક્તિની ઉંઘ ઉડી જવી જોઈએ જેથી તે બાથરૂમ માં જઈ પેશાબ
કરી ફરી સુઈ શકે. જ્યારે નોક્યર્નલ એન્યુરેસિસ બિમારીમાં
વ્યક્તિની ઉંઘ ના ઉડતા રાતે પથારીમાંજ પેશાબ થઈ જતો હોય છે
જેના પર કાબુ મેળવી શકાય છે.



પથારીમાં પેશાબ

પાંચ વર્ષ કે તેથી વધુ ઉંમરના
બાળકો તથા તરુણોનું
પથારીમાં પેશાબ કરવું.

આંચકી-વાઈ-હિસ્ટેરીયા

શરીર જકડાઈ જાય, હાથ- પગમાં દ્રીપ
જેંય આવે, મોં માં ફીણ આવી જાય,
ક્યારેક જીભ કચડાઈ જાય કે
કપડામાં પેશાબ થઈ જાય.

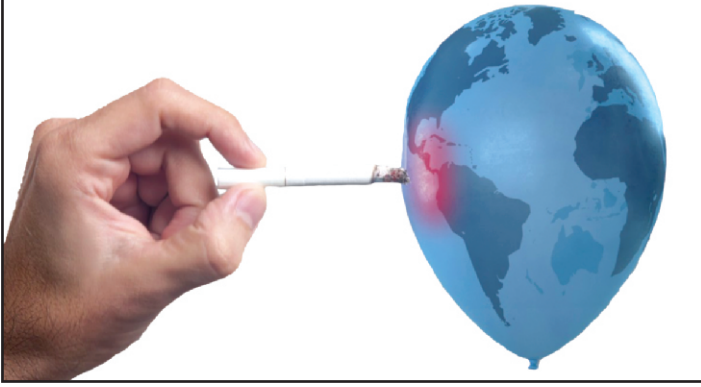
ડૉ.આઈ.જે.રત્નાણી

M.B.B.S.; M.D.; P.G.D.S.; M.I.P.S.
મગજ અને માનસિક રોગ નિષ્ણાત

ઓજસ ન્યુરોસાઈકિયાટ્રી ક્લીનિક

શ્રી મણી પ્લાઝા, માધવવીપ પાસે, કાળુભા રોડ,
કાળાનાળા, ભાવનગર. મો. 9978739359

**પ. મે ૩૧, ૨૦૧૭ વિશ્વ તમાકુ નિષેધ દિવસ :
મુખ્ય થીમ 'તમાકુ-વિકાસ માટે ખતરો'**



વિશ્વમાં તમાકુના બંધાણીઓની કુલ સંખ્યા ૧૦૦ કરોડ કરતા પણ વધુ છે. જે પૈકીના ૮૦ કરોડ લોકો ભારત તથા અન્ય વિકાસશિલ દેશોમાં રહે છે.

તમાકુના લીધે વિશ્વમાં દર વર્ષે ૬૦ લાખ

લોકો મૃત્યુને ભેટે છે. જે પૈકીના ૫૦ લાખ લોકો પોતે જ તમાકુની બનાવટોનો કોઈપણ સ્વરૂપે ઉપયોગ કરતા હોય છે જ્યારે ૬ લાખ લોકો પોતે તમાકુના વ્યસની ના હોઈ પરંતુ અન્ય તમાકુનો ઉપયોગ કરતા લોકોના સતત સંપર્ક ના લીધે મૃત્યુ પામે છે.

તમાકુ ઉત્પાદનો એ કોઈપણ રાષ્ટ્રના વિકાસ માટે ખતરારૂપ છે. અને તે લોકોના શારીરિક સ્વાસ્થ્ય માટે હાનીકારક છે, ઉપરાંત લોકોની આર્થિક સ્થિતિ પણ ખોરવાય છે. આમ આ

**તમાકુ ઉત્પાદનોનું
સેવન કરતા વ્યક્તિઓમાં
મૃત્યુઆંક : ૫૦ લાખ
પ્રતિ વર્ષ**

તમાકુ ઉત્પાદનો પર કરવેરા વધારતા સરકારને આરોગ્ય વિષયક અને અન્ય વિકાસના કાર્યો માટે યોગ્ય ભંડોળ મળી રહે છે.

તમાકુ ઉત્પાદનોના સેવનની ઉભી થયેલ વૈશ્વિક કટોકટીને પહોંચી વળવા વિવિધ સરકારો તેમજ લોકો આરોગ્ય તેમજ વિકાસને પ્રાથમિકતા આપે તે જરૂરી છે.

આમ, આ વર્ષે વિશ્વ તમાકુ નિષેધ દિવસ નિમીત્તે “તમાકુવિકાસ માટે ખતરો” ને આ વર્ષની મુખ્ય થીમ તરીકે પસંદ કરેલ છે.

તમાકુ નિષેધને વ્યાપક અર્થમાં લેતા તે માત્ર શારીરિક સ્વાસ્થ્ય ની અસમતુલાના હેતુ ઉપરાંત તમાકુના પાક, ઉત્પાદન, વેચાણ અને ઉપભોગ સુધી થતી પ્રતિકુળ અસરોને આવરી લે છે. તમાકુ નિષેધ ગરીબી, ભુખમરો નો અંત આણી કૃષીવિષયક અને આર્થિક વિકાસ અને લાંબાગાળે પર્યાવરણ ના ફેરફાર માં પણ પોતાના ફાળો નોંધાવે છે. તમાકુ ઉત્પાદનો પર કરનું ભારણ વધારતા સરકારી આરોગ્ય વિષયક અને અન્ય વિકાસના કાર્યો માટે યોગ્ય ભંડોળ મળી રહે છે. આ ઉપરાંત લોકો વ્યક્તિગત રીતે પણ તમાકુ ઉત્પાદનો નો ત્યાગ કરી

વ્યક્તિ પોતે તમાકુ પર વેડફાતા પૈસાને આરોગ્યપ્રદ ખોરાક, સ્વાસ્થ્ય અને શિક્ષણ પાછળ ખર્ચી પોતાના જીવનમાં નોંધપાત્ર પરિવર્તન લાવી શકે છે.

તમાકુ પર વેડફાતા પૈસાનો આરોગ્ય પ્રદ ખોરાક, સ્વાસ્થ્ય અને શિક્ષણ પાછળ સદઉપયોગ કરી પોતાના જીવનમાં નોંધપાત્ર પરિવર્તન લાવી શકે છે.

મોટાભાગના કિસ્સાઓમાં વ્યક્તિ ક્ષણિક મોજ- મજા માટે

તમાકુનો ઉપયોગ શરૂ કરે છે જે આગળ જતા વ્યસનમાં પરિણમે છે. અને તમાકુની અનુપસ્થિતિમાં અનુભવાતી બેચેની, અકળામણ, તણાવ, સુસ્તિને દુર રાખવા તેનો ઉપયોગ શરૂ રાખે છે, તમાકુની લાંબાગાળાની આડ અસરો જેવી કે, સ્ટ્રોક, ફેફસા, મોં, જીભ, કે સ્વરપેટીનું કેન્સર, હૃદયરોગ, ગર્ભાશય, પાચનતંત્ર તથા આંતરડાનું કેન્સર, નપુંસકતા જેવી અસરો પ્રત્યે જાગૃતી તથા તમાકુ મુક્તિના પ્રયાસો મનોચિકિત્સકની સીધી દેખરેખ હેઠળ કરવાથી તમાકુ મુક્તિના પ્રયત્નો સફળ નિપડે છે.



અનિદ્રા

ઉંઘ આવવામાં તકલીફ થવી - વાર લાગવી, વહેલા ઉંઘ ઉડી જવી કે ઉંઘના કટકા થવા, દિવસે બગાસા તથા થાક અનુભવવો.

વિચારવાયુ (ધૂનરોગ)

સતત એક વિચાર કે ચિત્રનું મનમાં ધુમધુમું, નિર્ણય શક્તિનો અભાવ, વારંવાર હાથ ધોવા, સફાઈ કરવી, પૈસા ગણવા, માનતાઓ માનવી.

ગભરાટ-મુંજરો-બેચેની

અચાનક ઘબકારા વધવા કે ઘટવા, ખુબ પરસેવો થવો, અકળામણ, બેચેની, ચક્કર, છાતીમાં દબાણનો હુમલો તથા દરેક રીપોર્ટસનું નોર્મલ આવવુંઆ સમસ્યા માનસિક હોવાનું સુચવે છે.

સ્કિઝોફ્રેનિયા

અન્યો હેરાન કરવા કે મારી નાખવાં માગે છે, તેવા વહેમ- શંકા- કુશંકાઓ, એકલા-એકલા હસવું, બોલવું, હિંસા કરવી કે જીવનસાથીનાં ચારિત્ર્ય પર શંકા કરવી.

ડૉ.આઈ.જે.રત્નાણી

M.B.B.S.; M.D.; P.G.D.S.; M.I.P.S.
મગજ અને માનસિક રોગ નિષ્ણાત

ઓજસ ન્યુરોસાઈકિયાટ્રી ક્લીનિક

શ્રી મણી પ્લાઝા, માધવવીપ પાસે, કાળુભા રોડ,
કાળાનાળા, ભાવનગર. મો. 9978739359

5. વાયકોના પ્રશ્નો

પ્રશ્ન : શું ડિપ્રેશનની દવાઓ નુ વ્યસન થઈ જાય છે ? એ વાત સાચી છે ?
ઉત્તર : સામાન્ય રીતે ડિપ્રેશનની સારવાર માટે સિલેક્ટીવ સિરોટોનીન રિ-અપટેક ઈન્હીબીટર (એસ.એસ.આર.આઈ) ગ્રુપની દવાઓનો ઉપયોગ થાય છે જેનુ વ્યસન થવાની શક્યતા નહીવત છે, પરંતુ કેટલાક દર્દીઓમાં સારવારના શરૂઆતના તબક્કામાં અનિદ્રા, બેચેની, અકળામણ જેવી તકલીફોને ઝડપથી કાબુમાં લેવા બેન્ઝોડાઈઝેપીન ગ્રુપની દવાઓ સાથે કોમ્બિનેશન સ્વરૂપે પણ ઉપલબ્ધ હોય છે. સામાન્ય રીતે આ બેન્ઝોડાઈઝેપીન ગ્રુપની દવાઓની સારવારની શરૂઆતના બે- ત્રણ માસ પુરતી જ જરૂર હોય છે, ત્યારબાદ તે ઘટાડવી કે બંધ કરવી જરૂરી છે. જો દર્દી ડોક્ટરના નિયમીત સંપર્ક વિના ડોક્ટરે શરૂઆતના થોડા સમય માટે પ્રિસ્ક્રાઈબ કરેલ બેન્ઝોડાઈઝેપીન ગ્રુપની દવાઓનુ સેવન લાંબો સમય કરે તો તેનુ વ્યસન થવાની શક્યતા રહે છે.

આમ, જો ડિપ્રેશનની સારવાર નિષ્ણાત મનોચિકિત્સકના માર્ગદર્શન અનુસાર કરવામાં આવે તેમજ તેના દ્વારા આપવામાં આવેલ સલાહ સુચનોનો અમલ કરવામાં આવે તો ડિપ્રેશનની દવાઓનુ વ્યસન થવાની શક્યતા નહીવત છે.

પ્રશ્ન : આંચકીની બિમારીના દર્દીને આંચકી સમયે ડુંગળી કે જોડા સુંઘાડવાથી કે હાથ-પગ જકડીને પકડી રાખવાથી આંચકી ને ઝડપથી કાબુમાં લઈ શકાય છે ? તેમજ આંચકી સમયે મોં માં દાંત વચ્ચે ચમચી જેવો કડક પદાર્થ રાખવાથી દાંત વડે જીભ કચડાવાનું જોખમ નિવારી શકાય ખરું ?

ઉત્તર : ના, આ બિલકુલ ખોટી માન્યતા છે. અને આપુ કરવાથી ફાયદાના બદલે નુકશાન થવાની શક્યતા વધુ રહે છે. આંચકી એ મગજના કોષોમાં રસાયણોમાં ફેરફાર થવાથી ઉદ્ભવતી પ્રક્રિયા છે અને તે હુમલાઓની સારવાર માત્ર દવા વડે જ શક્ય છે. જેવી રીતે ચાલતો પંખો બંધ કરવા તેને વિદ્યુત નો પુરવઠો પુરો પાડતી સ્વિચ બંધ કરવી જોઈએ તેના પાંખીયાઓ પકડી પંખો બંધ કરવો નરી

મુખામી છે, કંઈક એવી જ રીતે આંચકીગ્રસ્ત દર્દીને દવાઓ વડે સારવાર આપવી જોઈએ, તેના હાથ-પગ પકડીને કે ડુંગળી કે જોડા સુંઘાડવા જાણે ચાલતા પંખાને તેના પાંખીયાઓ પકડીને બંધ કરવા સમાન છે. વળી, જીભને થતી ઈજા સામાન્ય રીતે આંચકીની શરૂઆતના સમયમાં થાય છે, જ્યાં સુધી આપણને આંચકીનો હુમલો શરૂ થવાની જાણ થાય ત્યાં સુધીમાં જો જીભને ઈજા થવી હોય તો થઈ ચૂકી હોય છે અને મોં માં ચમચી કે અન્ય કઠળ પદાર્થ મૂકવો એ માત્ર ઈજામાં વધારો કરે છે.

આમ, આંચકી ના હુમલા દરમિયાન માત્ર આ હુમલો પુરો થવા રાહ જુઓ. સામાન્ય રીતે આ હુમલો એકાદ-બે મિનીટ પુરતો જ હોય છે અને ત્યાર બાદ આપમેળે પૂર્ણ થઈ જાય છે (અને જશ પેલા ડુંગળી અને જોડાને મળે છે ?) જો આ હુમલો ત્રીસ મિનીટથી લાંબો સમય શરૂ રહે તો તેને સ્ટેટસ એપિલેપ્ટીક્સ કહેવાય છે, અને જેથી મગજને કાયમી ઈજાની શક્યતા રહે છે. આવા કિસ્સાઓમાં તાત્કાલીક હોસ્પિટલનો સંપર્ક કરવો જોઈએ. આંચકીનો હુમલો પૂર્ણ થયા બાદ દર્દી થોડો સમય તંદ્રા કે અર્ધ-બેભાન અવસ્થામાં રહે છે ત્યાર બાદ સ્વસ્થ થઈ જાય છે. આંચકીની સારવાર દવાઓ વડે કરવામાં આવે છે અને સમયબદ્ધ રીતે સારવારથી મહદઅંશે યોગ્ય પરીણામ મેળવી શકાય છે.

મગજ અને માનસિક રોગ સંબંધિત આપના પ્રશ્નો

ડો. આઈ. જે. રત્નાણી

મગજ અને માનસિક રોગ નિષ્ણાત

વોટ્સ એપ પર

9925056695

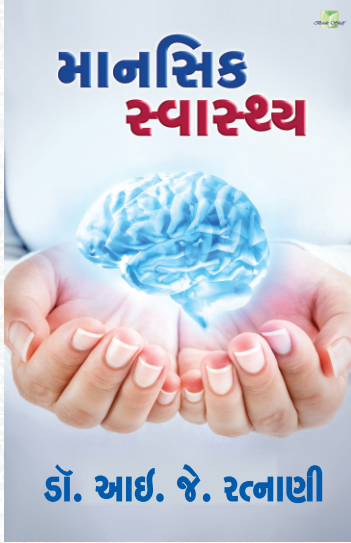
ઈમેલ પર

drijratnani@gmail.com

પોસ્ટ દ્વારા

શ્રી મણી પ્લાઝા, માધવદિપ પાસે, કાળુલા રોડ,
કાળાનાળા, ભાવનગર- ૩૬૪૦૦૧

માનસિક સ્વાસ્થ્ય



ડૉ. આઈ. જે. રત્નાણી

પૃષ્ઠ - ૧૪૪
કિંમત રૂ. ૧૨૫/-

“માનસિક સ્વાસ્થ્ય” પુસ્તક એ મગજ અને માનસિક રોગ સંબંધિત બિમારીઓ અંગે વિસ્તૃત સમજૂતી આપતું પુસ્તક છે. હાલમાં ડિપ્રેશન, ચિંતારોગ, અનિદ્રા, વિચારવાયુ, માનસિક બિમારીના લીધે થતી પેટની સમસ્યાઓ, વ્યસનો, સેક્સ-જાતીય સમસ્યાઓ જેવી તકલીફો સામાન્ય છે. “માનસિક સ્વાસ્થ્ય” સરળ ગુજરાતી ભાષામાં વિવિધ મગજ અને માનસિક રોગ સંબંધિત બિમારીઓની માહિતી તેના ચિન્હોને ઓળખવામાં અને યોગ્ય સારવાર સુધી પહોંચવામાં મદદ કરે છે.

“માનસિક સ્વાસ્થ્ય” પુસ્તક મગજ અને માનસિક રોગના દર્દીઓ તથા તેના સગા-સબંધીઓને બિમારી વિશે યોગ્ય માર્ગદર્શન માટે ખુબ ઉપયોગી છે.

પુસ્તક દરેક અગ્રણી બુક સ્ટોર પર ઉપલબ્ધ

તેમજ online ખરીદી માટે

www.amazon.in

તેમજ www.gujaratibookshelf.com

પર ઉપલબ્ધ.

MANSIK SVASTHYA ANE AAPANE

માનસિક સ્વાસ્થ્ય અને આપણે

Printed Matter



Book-post

તંત્રી

ડો. આઈ. જે. રત્નાણી

મગજ અને માનસિક

રોગ નિષ્ણાત

ભાવનગર.

મો. ૯૯૭૮૭૩૯૩૫૯

To,

Printed Published, Owned and Edited by I. J. RATNANI

Printed at Vanshika Forms, F-12, Sanghvi Plastic Compound, Tekari Chowk,

Ruvapari Road, Bhavnagar, Gujarat, India Pin-364001

Published at Babu Mehta Street, Amba Chowk, Bhavnagar, Gujarat, India Pin-364001

Editor : I. J. RATNANI