

માનસિક સ્વાસ્થ્ય અને આપણે



મગજ અને
માનસિક રોગ
અંગેની
માહિતી આપવું
ત્રિમાસીક
મેગેઝીન

તંત્રી : ડો. આઈ. જે. રતનાણી


Vol : 2 Issue : 3

Quarterly

Price Rs.12/-

July - September, 2018

BHAVNAGAR

 <https://askpsychiatrist.com/>

 /DocRatnani

 drijratnani@gmail.com

 9925056695

YouTube Videos : Dr. I. J. Ratnani Psychiatrist

અનુક્રમણીકા

| | |
|---|----|
| ૧. તંત્રી સ્થાને થી | ૩ |
| ૨. સંવાદ - માનસિક રોગથી પિડીત દર્દીની વાત | ૫ |
| ૩. માઈગ્રેન (સચિત્ર) | ૯ |
| ૪. "Mind Filters" | ૧૨ |
| ૫. તરૂણાવસ્થા દરમિયાન કિપ્રેશન - કોઈપણ ઉંમર કિપ્રેશન કે માનસિક બિમારીની શરૂઆત માટે નાની નથી | ૧૫ |

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.

ડૉ. આઈ. જે. રત્નાણી

MBBS, MD, PGDS, MIPS
મગજ અને માનસિક રોગ નિષ્ણાત

ઓજસ ન્યુરોસાઈકિયાટ્રી ક્લિનિક

સેકન્ડ ફ્લોર, શ્રી મણી પ્લાઝા, કાળુભા રોડ,
કાળાનાળા, લાવનગર- ૩૬૪૦૦૧

સમય સવારે ૧૧ થી ૧, સાંજે ૬ થી ૮ ☎ 9978739359

તંત્રી સ્થાને થી.....



માનસિક બિમારીઓ અંગે જાગૃતી કેળવવા ના શુભ હેતુ થી શરૂ કરેલ “માનસિક સ્વાસ્થ્ય અને આપણે” મેગેઝીન ને વાચકો અને દર્દીઓ તરફથી ઘણો જ હકારાત્મક પ્રતિભાવ મળ્યો છે.

આ અંકમાં “માઈગ્રેન” પ્રકારના માથાના દુઃખાવાની બિમારીની સચિત્ર ચર્ચા કરીશું. વારંવાર અચાનક થતો તિવ્ર માથાનો દુઃખાવો માઈગ્રેન હોઈ શકે છે. તેમજ બેદરકારી પૂર્વક ડોક્ટરની સલાહ વિના આડેઘડ ઉપયોગ મા લેવાતી પેઈનકિલર દવાઓ શરીર માટે લાંબા ગાળે ઘાતક નિવડે છે જેની ચર્ચા કરીશું.

વડોદરાના મનોચિકિત્સક અને સાયકોથેરાપિસ્ટ **ડો.ઈલાબેન શર્મા**ના આર્ટિકલ "Mental Filters" માં કોઈપણ વાત કે પ્રસંગ જાણે આપણા મનના ફિલ્ટર માં પહેલા પસાર થાય છે અને આપણે એ વિચાર, અનુભવ, માન્યતા કે લેબલના ફિલ્ટર થી કોઈપણ વ્યક્તિ કે ઘટના ને જોઈએ છીએ. ડો.ઈલાબેનના આર્ટિકલમાં તેની વિસ્તૃત છલાવટ કરેલ છે.

બોલીવુડ અભિનેત્રી ઝૈરા વસીમ (સિકેટ સુપર સ્ટાર અને દંગલની અભિનેત્રી)ની પોતાને ડિપ્રેશનની બિમારી હોવાની વાતનો એકરાર, સાથે જ નાની ઉંમર ના લીધે પોતે તથા કુટુંબીઓએ “આટલી નાની ઉંમરે કંઈ ડિપ્રેશન થોડુ થાય” કહી પોતાને માનસિક બિમારી હોવાની વાતનો કરેલ અસ્વીકાર અને પોતે વેઠવી પડેલ પીડાની વાત તેના જ શબ્દોમાં જોઈશું, તેમજ ઝૈરા વસીમના

કેસ સંબંધીત તરુણાવસ્થા અને માનસિક બિમારીના ગંભીર વિષય પર ચર્ચા કરીશું.

ઓજસ ન્યુરોસાઈકિયાટ્રી ક્લીનિક પર સારવાર લીધેલ અને હાલ દવાઓનો કોર્ષ પુર્ણ કરી તદ્દન નોર્મલ જીવન જીવી રહેલ જગદીશભાઈ (નામ બદલ્યું છે)ની આપવીતી તેના જ શબ્દોમાં જોઈશું. જગદીશભાઈ લાંબા સમયથી માનસિક બિમારીથી પીડિત હતા. જેને દસકાઓ સુધી પોતાને માનસિક બિમારી હોવાની જાણ જ ન હતી અને અંધવિશ્વાસ- ભુત- પ્રેત- દોરા- ધાગા- અખાડા- બાધા- મંત્ર વગેરે મને-કમને કર્યા અને ખુબ પીડા ભોગવી. આખરે આ એક માનસિક બિમારી હોવાની જાણ થતા સારવારથી ખુબ ફાયદો થયો. જેની તેણે કરેલ ચર્ચા આહલાદક છે.

જો આપ જગદીશભાઈ માફક માનસિક બિમારીનાં દર્દી રહી ચુક્યા હો અને અન્ય દર્દીઓના લાભાર્થે આપનો કેસ ચર્ચા તેમના દુઃખમાં સહભાગી કે માર્ગદર્શક બનવા માગતા હો તો વોટ્સએપ કે ઈમેલ મારફતે મોકલી શકો છો. જે નામ અને અન્ય વિગતો બદલી પ્રકાશીત કરવામાં આવશે.

ડો. આઈ. જે. રત્નાણી,


મગજ અને માનસિક રોગ નિષ્ણાત

ભાવનગર, ૯૯૨૫૦૫૬૬૬૫

E-Mail : drijratnani@gmail.com

માનસિક સ્વાસ્થ્ય અને આપણે

મેગેઝીન નિયમીત મેળવવા માટે આપનું નામ અને મોબાઈલ નં.

 9925056695 પર WhatsApp કરો.

તથા ઉપરોક્ત નંબર આપના મોબાઈલમાં સેવ રાખો.

૨. સંવાદ - માનસિક રોગથી પીડીત દર્દીની વાત તેના જ શબ્દોમાં



નમસ્તે મિત્રો,
હું માનસિક રોગનો ભુતપુર્વ દર્દી છું. મને આજે આ મેગેઝીન મારફતે મારી આપવીતી જણાવવાનો અવસર મળ્યો છે એ વાતનો આનંદ છે.

આજથી ૩૫ વર્ષ પહેલા મારી સમસ્યાની શરૂઆત થઈ હતી. હું અભ્યાસમાં ખુબ જ તેજસ્વી હતો. હું ધો. ૧૦માં પ્રવેશ્યો અને મારા મન પર એક ભય સવાર થયો કે એસ.એસ.સી. એટલે બોર્ડ એકઝામ, ધીમે - ધીમે મારી નીદ્રા ઓછી થવા લાગી, મારા મન પર બોર્ડની પરિક્ષા ઘર કરી ગઈ. પહેલી માનસિક બિમારી - અનિદ્રા, વાચેલુ યાદ ના રહે, શરીરમાં સુસ્તી, બેચેની, ભય વગેરે. તારીખ આજે પણ યાદ છે, ૧૮ માર્ચ ૧૯૮૩ મારી બોર્ડની પરિક્ષાનું પ્રથમ પેપર. આગલી રાત્રે મોડે સુધી વાંચ્યુ. સુતો પણ ઉંઘ કેવી ? શારિરીક રીતે ભયભીત. આખુ શરીર ઘુજે, ગભરામણ થાય મોં સુકાય, ભુખ ના લાગે, પેટમાં ગેસ થાય વગેરે... ૯૦% થી ૯૫% વાળો હું દસમાની બોર્ડની પરિક્ષામાં ૬૫%માં સમેટાયો.

તારીખ આજે પણ યાદ છે.
દસમાની બોર્ડની પરિક્ષાનું
પ્રથમ પેપર આખુ શરીર ઘુજે,
ગભરામણ થાય, મોં સુકાય,
ભૂખ ના લાગે, પેટમાં ગેસ
થાય વગેરે...

હવે મારી નિષ્ફળતા નો

સમય શરુ થયો. વડીલો મારુ ઉદાહરણ તેમના બાળકોને આપતા કે પેલો જુગો (જગદીશ - નામ બદલ્યુ છે.) ભણવામાં કેટલો હોશીયાર, અરે ભણવામાં શું દરેક બાબતમાં ખુબજ પ્રતિભાવાન. પરંતુ ધીમે - ધીમે આ “છે” ભુંસાઈ ગયુ

હું ધીમે ધીમે આત્મવિશ્વાસ ગુમાવી રહ્યો હતો. પરંતુ મેં મહેનત શરૂ રાખી પરંતુ મને કયાંય સફળતા ના મળી મારા કરતા અરધી ઉંમરની વ્યક્તિઓ જેવું કામ પણ કરી શકવાની લાયકાત કેળવી શક્યો ન હતો.

અને “હતો” જોડાઈ ગયુ. ધીમે - ધીમે હું અંધશ્રદ્ધા તરફ વળ્યો. જો કે હું ક્યારેય ભુત - પ્રેત - બાધા - દોરા - ઘાગા - મંત્ર - તંત્ર વગેરેમાં વિશ્વાસ રાખતો ન હતો માત્ર વિજ્ઞાન અને ભગવાન માં જ શ્રદ્ધા હતી પરંતુ મિત્રો અને સ્નેહીઓના આગ્રહથી જેમ ડુબતો તણખલુ પકડે એમ બધા પ્રયત્નો કરી જોયા. ધો. ૧૦ પછી ૧૧-૧૨ સાયન્સ સાથે કર્યું પરંતુ તેમા નિષ્ફળતા મળી.

મારા કુટુંબોજનો હીરા વ્યવસાયમાં હોઈ હું પણ હીરા ઉદ્યોગમાં જોડાયો પરંતુ તેમા પણ સફળ ના થયો.

હવે હું ધીમે - ધીમે મારા પરથી આત્મવિશ્વાસ ગુમાવી રહ્યો હતો. પરંતુ મે મારી મહેનત શરુ રાખી. હું હાથ જોડીને બેસી ના રહ્યો. પરંતુ મને કયાય સફળતા ના મળી. મારી ઉંમર પ્રમાણે મારે જે કામ કરવા જોઈએ તે ઉંમરે હું મારા થી અરધી ઉંમરવાળા વ્યક્તિઓ કરે તે કામ પણ યોગ્ય રીતે કરી શકવાની લાયકાત કેળવી શક્યો ન હતો. વન - બાય - વન, સ્ટેપ બાય સ્ટેપ મે અત્યાર સુધી ઘણી પ્રવૃત્તી કરી જોઈ પરંતુ નિષ્ફળતા જાણે મારો પીછો છોડતી ના હતી.

મારા લગ્ન થયા જવાબદારીઓ વધી હું આર્થિક રીતે ભાંગતો ગયો. મારા પરીવારમાં વધારો થતો ગયો સાથે સાથે મારી માનસિક બિમારીમાં વધારો થતો ગયો. ધીરે ધીરે મને ભય, ઘુજારી, ઘાસકો, માથાનો દુઃખાવો, ફેર ચક્કર વગેરે શરુ થઈ ગયા.



મને આપઘાતના વિચારો આવવા શરૂ થયા. સન ૧૯૯૬માં કથળેલ આર્થિક સ્થિતીના કારણે મે આપઘાત કરવાનું નક્કી કર્યું હતુ. પરંતુ મારા મા-બાપ, પત્ની અને બાળકોનું વિચારતા એવુ લાગ્યુ કે તેઓ વધુ દુઃખી થશે. પછી તેમાંથી મહામુસીબતે બહાર નિકળ્યો. બધાનું ભરણ પોષણ કરતા અમારી પાસે જે કંઈ હતુ તે ધીમે - ધીમે વેચતો ગયો. બીજો કોઈ વિકલ્પ જ ન હતો. મારી બિમારી તો ચાલુ જ હતી. હું કંઈ નવુ કરવાનું વિચારું કે તરત જ મારા શરીર મા એક ઘાસકો પડે શરીરમાં ઘુજારી આવે દિવસ તો જેમ - તેમ પુરો થઈ જાય પરંતુ રાત પહેલા એવા વિચારો આવતા કે ઉંઘ આવશે કે કેમ ? મારા

હૃદય ના ઘબકારાઓ વધી જતા હું ભયભીત થઈ જતો. મોડી રાત્રે મારી આસપાસ સૌ ઘસઘસાટ ઉંઘતા હોય અને હું જાગતો હોઉં મને સુવા જતા ડર લાગતો. સહેજ મોટો અવાજ થતા જ હું ડરી

મને ધીરે ધીરે આપઘાતનાં વિચારો આવવા શરૂ થયાં સન. ૧૯૯૬માં કથળેલ આર્થિક સ્થિતીનાં કારણે મે આપઘાત કરવાનું નક્કી કર્યું હતું.

**ડોક્ટર - દર્દીનાં સાથ -
સહકાર, દવાઓ અને સમજણ
પૂર્વક કંઈક કરી છુટવાની
ભાવનાથી મારી ૩૦ વર્ષ
જુની બીમારી દુર થઈ.**

ને જાગી જતો, મારા શ્વાસોશ્વાસ વધી જતા. મારી આ માનસિક બિમારીએ મારો શારિરીક, માનસિક, શૈક્ષણિક કે આર્થિક પ્રોગ્રેસ થવા ના દીધો.

આમ ને આમ દિવસો - મહીનાઓ - વર્ષો અરે દાયકાઓ પસાર થતા ગયા. એક દિવસ (ત્રીસ વર્ષ બાદ) ન્યુઝ પેપરમાં મનોચિકિત્સક ની એક જાહેરાત જોઈ. પછી તેમને રુબરુ મળ્યો. અને મારી આ બધી વાત કરી. બધુ જ ખુલ્લા મનથી કહ્યું. તેમણે મને શાંતીથી સાંભળ્યો. બોલતા બોલતા હું એટલો ભાવુક બની ગયો કે મારા આંસુઓને રોકી ના શક્યો (આ વાત આજ થી દોઢ વર્ષ પહેલાની છે). થોડી વાર અમે બંને ચુપચાપ બેસી રહ્યા. પછી ડોક્ટરે મને રોગ વિશેની સંપુર્ણ માહિતી આપી અને તેની સારવાર પદ્ધતિ વિશે સમજાવ્યું અને મારી સારવાર શરુ થઈ. ડોક્ટર - પેશન્ટના સાથ - સહકાર અને સમજણપૂર્વક કંઈક કરી છુટવાની ભાવનાથી મારી ૩૦ વર્ષ જુની બિમારી થી છુટકારો મળ્યો છે.

આજે તા. ૧૫-૦૫-૨૦૧૮ ના જયારે હું લખી રહ્યો છુ ત્યારે મારી આંખોમાં ખુશીના આંસુ છે. મને ત્રીસ વર્ષ પછી મારુ જીવન પાછુ મળ્યુ છે. મારી દવાઓનો દોઢેક વર્ષનો કોર્સ છ માસ પહેલા પુરો થઈ ગયો છે. હાલ હું માનસિક રોગની કોઈ દવા લીધા વિના નિર્મલ જીવન જીવી શકુ છુ. સારી પોસ્ટ પર નોકરી કરી રહ્યો છુ. મારી બંને પુત્રીઓ એન્જનીયર છે, મારા બે પુત્ર અને પત્ની સાથે હું સુખી જીવન વિતાવી રહ્યો છુ.

૩. માઈગ્રેન (આઘાશીશી) (સચિત્ર)

- એકદમ દુઃખાવા સાથેનો તિવ્ર માથાનો દુઃખાવો-માથાના દુઃખાવાનો આ હુમલો ૪ કલાકથી એકાદ-બે દિવસ રહી શકે છે.



- એપિસોડીક હેડએક અર્થાત મહિનામાં એકાદ વખત થતો દુઃખાવાનો હુમલો અને બાકીના દિવસો દરમિયાન નહીવત દુઃખાવો જો કે સમય જતા આ માસિક દુઃખાવો અઠવાડીક કે તેથી પણ વધુ સમય થઈ શકે છે.

➤ ડિસએબલીંગ હેડએક

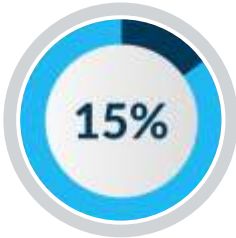
- અર્થાત્ જ્યાં સુધી દુઃખાવાનો આ હુમલો પુર્ણ ન થઈ જાય ત્યાં સુધી કોઈપણ કાર્ય કરવા માટે વ્યક્તિ જાણે અશક્ત બની જાય છે.





- સાથે સાથે ઉબકા અને ઉલટીઓ ઉલટી થતા દુઃખાવામાં રાહત અનુભવાય છે.

- મુસાફરી, તીવ્રતડકો, ઘોંઘાટ, અગરબત્તી કે અતર જેવી તિવ્ર ગંધ આ દુઃખાવો શરૂ થવા માટેના પરીબળો છે.



➤ ૧૦ થી ૧૫% દર્દીઓ

માથાના દુઃખાવાના કુલ દર્દીઓ પૈકી ૧૦ થી ૧૫% દર્દીઓ માઈગ્રેનના દર્દીઓ હોય છે. આમ જો માથાના દુઃખાવાની તકલીફ ત્રણ મહીના કે તેથી વધુ સમયની હોય તો, માઈગ્રેન (આધાશીશી) હોવાની શક્યતા વધી જાય છે. જેની સારવાર થતા દર્દી મહદ-અંશે રોગમુક્ત જીવન જીવી શકે છે.

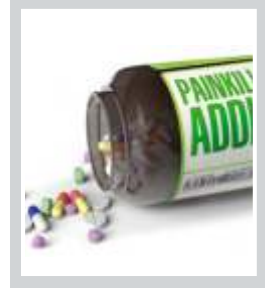


➤ આઘાશીશી

મોટાભાગે જ્યારે દુઃખાવો શરૂ થાય કે વધે ત્યારે અરધુ માથુ દુઃખે છે. પરંતુ દર વખતે અરધુ માથુ જ દુઃખે એ જરૂરી નથી.

➤ પેઈનકીલર દવાઓ

(બજારમાં મળતી સામાન્ય માથાનો દુઃખાવો કે અન્ય દુઃખાવા માટે ઉપયોગી દવાઓ) નો વધુ પડતો ઉપયોગથી સામાન્ય માયગ્રેન-મેડિસીન ઓવરચુઝડ હેડએક માં પરિણમે છે.



- આ ઉપરાંત આ દુઃખાવાની પેઈનકીલર દવાઓની લીવર અને કીડની પર પણ આડ-અસરો જોવા મળે છે.
- જો અઠવાડિયાની બે કે તેથી વધુ વખત દુઃખાવાની પેઈનકીલર દવાઓનો ઉપયોગ કરવાની જરૂર પડતી હોય તો તેને વધુ પડતો ઉપયોગ ગણી શકાય.



➤ માનસીક બિમારીઓ

- માઈગ્રેન (આઘાશીશી) ના મોટા ભાગના દર્દીઓમાં સાથે સાથે ડિપ્રેશન, ઉદાસી, ચિંતારોગ, એન્કઝાયટી ના ચિન્હો જોવા મળે છે. જેની સારવાર જરૂરી છે.

4. “Mind Filters”

Dr. Elavatsala Sharma

Psychiatrist & Psychotherapist

■ B.A.P.S Hospital, Vadodara

☎ 9925012454

✉ drvatsalaela@gmail.com



So “Who we are” is really consciousness observing and experiencing the world through a collection of labels, beliefs and thoughts. All these thoughts, experiences, labels and beliefs make up a filter, and this filter is what stands between your consciousness and the world as it is.

So we don't usually see a situation as it truly is.

We view it through our unique collection of beliefs, ideas, experiences, judgements, labels and thoughts. We look at a situation and see it through the filter of a woman, a man, a mother, young, old, married, single, poor, wealthy, depressed, optimistic, a person who grew up in poverty or luxury, a private schooled student, a home schooled kid, a dropout, a graduate with a PhD, a person made to feel bad about their appearance, race or sexuality, a person in a position of power or someone who flies under the radar.



We will never see or experience the world in the exact same way as someone else, because we have a different filter to them.

One person may experience the world through a filter that says 'People are untrustworthy, and you always need to be on guard'.

Someone else might say 'People are mostly kind and thoughtful, and you should always assume someone to be that until they prove they aren't'.

Neither is right and neither is wrong.

Each one has its own set of consequences that can be intended and unintended. One way that you can experience the world through another filter while keeping your own is through empathy. Empathy and understanding for others is probably the closest you will get to experience the world through consciousness alone. As always, awareness is the key. With awareness, you can consciously think about what you want in your filter, and slowly clean it out to get your view clearer and clearer.

Here's how you'd do this:

In any situation (especially if you're passing judgement, an opinion or a strong belief), you can ask

yourself: 'What filter am I looking at this through?'

'If that wasn't in my filter, how would I see this situation?'

'Is the filter I'm looking through helpful? Or fair?'



'Is this something I want to keep in my filter, or is it time to let it go?'

And if you want to practise empathy, you can also ask: 'What filter would they be looking at this through?'

It's completely up to you how much you want to clear out your filter.

Is it realistic to have no filter, and experience the world through pure consciousness and awareness?

Again, that's relative to you and what you see as realistic. It's definitely achievable, and if this was something you wanted to achieve you could. If not (and that's ok!) balance out your filter with empathy, awareness and understanding.

And of course, short periods of pure consciousness and awareness through mindfulness and similar practices can be the perfect way to strike a balance between living in the 'real' world and living the in the conscious world.

પ. તરૂણાવસ્થા દરમિયાન ડિપ્રેશન - કોઈપણ ઉંમર ડિપ્રેશન કે માનસિક બિમારીની શરૂઆત માટે નાની નથી



“હું આજે આ પોસ્ટ દ્વારા એ વાતનો સ્વીકાર કરી રહી છું કે છેલ્લા ઘણા લાંબા સમયથી હું ભયંકર એન્કઝાયટી અને ડિપ્રેશનનો સામનો કરી રહી છું. છેલ્લા ચાર

વર્ષથી મુંઝવણ અને ભય સાથે હું “ડિપ્રેશન” નો સામનો કરી રહી છું. ભય અને મુંઝવણનું કારણ “ડિપ્રેશન” શબ્દ સાથે સંકળાયેલ પુર્વગ્રહ ઉપરાંત નજીકના હિતેચ્છુઓ દ્વારા કહેવામાં આવતુ કે - ડિપ્રેશન જેવી બિમારીઓ માટે તારી ઉંમર ઘણી નાની છે, કે આ માત્ર એક થોડો સમય પુરતો મુડ નો ફેરફાર છે જે સમય જતા આપમેળે નોર્મલ થઈ જશે.

અરઘી રાત્રે તબિયત બગડતા
હોસ્પિટલ દોડી જવું, ખાલીથો,
બેચેની, મોં સુકાવું, ઉંઘ ના આવવી,
ના સમજાય તેવો થાક અનુભવાવો,
હાથપગમાં તોડ થવી, આપઘાતનાં
વિચારો આવવા વગેરેનો આ ભિષણ
તબક્કામાં અનુભવ થયો.

આ માત્ર એક તબક્કો ના હતો. આ ઘણો જ ભિષણ તબક્કો હતો જેના લીધે મારે અણગમતી પરિસ્થિતીનો વારંવાર સામનો કરવો પડતો. દરરોજની પાંચ - પાંચ ડિપ્રેશનની દવાઓ લેવા



છતા મારી તબીયત સારી રહેતી ના હતી. એન્કઝાયટીના અચાનક થતા હુમલાઓ, અરઘી રાત્રે તબીયત બગડતા હોસ્પિટલ દોડી જવું, ખાલીપો, બેચેની, મોં સુકાવું, દિવસો કે

અઠવાડીયાઓ સુધી ઉંઘ ના આવવી, ભુખ ના લાગવી કે વધુ પડતું જમવું, ઘરે ફી હોઈએ તો પણ ના સમજાય તેવો થાક અનુભવાવો, હાથ પગમાં તોડ થવી, આપઘાતના વિચારો આવવા વગેરેનો આ ભિષણ તબક્કામાં અનુભવ થયો.

મને ખ્યાલ હતો કે કંઈક અયોગ્ય થઈ રહ્યું છે. મને થયું આ કદાચ “ડિપ્રેશન” હોઈ શકે. માત્ર ૧૨ વર્ષની ઉંમરે મને પેનિક એટેકનો પ્રથમ વખત અનુભવ થયો. ત્યાર બાદ ૧૪ વર્ષે બીજી વખત પેનિક એટેક નો હુમલો આવ્યો. ત્યાર બાદ કેટલા પેનિક એટેક આવ્યા, કેટલી દવાઓ લીધી અને કેટ - કેટલી વખત લોકો દ્વારા સાંભળ્યું કે “અરે આ કંઈ નથી. આટલી નાની ઉંમરે કંઈ ડિપ્રેશન ના થાય.”

લોકો દ્વારા મને વારંવાર એ વાત મનાવવાની કોશીશ કરવામાં આવતી કે હું તદ્દન નોર્મલ છું. અને હું પણ મારી જાતને મનાવવાની કોશીશ કરતી અને હજુ પણ કરું છું કે હું તદ્દન નોર્મલ છું. મને હજુ લોકોની વાત યાદ છે કે, ડિપ્રેશન જેવું કંઈ હોતું નથી.

મને હજુ પણ લોકોની વાત યાદ છે કે, ‘ડિપ્રેશન જેવું કંઈ હોતું નથી’ અથવા ‘૨૫ વર્ષ પછીજ ડિપ્રેશન થાય છે.’ મેં એ વાતનો ક્યારેક સ્વીકારના કર્યો કે “ડિપ્રેશન એક બિમારી છે. વિશ્વમાં ૩૫ કરોડ લોકો જેનાથી પીડીત છે.”

અથવા ૨૫ વર્ષ પછી જ ડિપ્રેશન થાય છે. મેં ક્યારેય એ વાતનો સ્વિકાર ના કર્યો કે મને “ડિપ્રેશન નામની બિમારી છે અને જે વિશ્વમાં ૩૫ કરોડ લોકોની માનસિક સ્થિતિ અને લાગણી પર ગંભીર અસર કરે છે.



વર્ષો સુધી હું બધી જ હકીકત જાણવા છતા જાણે મારી જાતને અને અન્યોને છેતરતી રહી કે “ડોક્ટરો તો કહ્યા કરે, આ કંઈ નથી, મારી ઉંમર ડિપ્રેશન થવા માટે ઘણી નાની છે.”

ઉપરોક્ત પોસ્ટ ઝૈરા વસીમ નામની ૧૭ વર્ષીય ફિલ્મ અભિનેત્રીની છે. જેમણે દંગલ અને સિકેટ સુપર સ્ટાર જેવી બોલીવુડની સુપરહીટ ફિલ્મોમાં અભિનય કર્યો છે.

તાજેતરમાં બોલીવુડની અન્ય ફિલ્મ અભિનેત્રી આલીયા ભટ્ટની બહેન શાહીને પણ પોતે ડિપ્રેશનથી પિડાતી હોવાનું અને ઘણી વખત જીવન અર્થહીન લાગવું - આપઘાત કરવો જેવા વિચારો આવતા હોવાની વાત પોસ્ટ કરી હતી.

અભિનેત્રી ઝૈરા વસીમ નો કેસ તરૂણાવસ્થા દરમિયાન ડિપ્રેશનની બિમારીની જીવન પર કેવી અસર પડે છે તેનું ઉત્તમ નિરૂપણ કરે છે. પોતે ડિપ્રેશનથી પિડાય છે એ વાતનો પોતાના તેમજ અન્યો સમક્ષ સતત અસ્વિકાર અને પોતાની ઉંમર ડિપ્રેશન થવા

વર્ષો સુધી બધીજ હકીકત જાણવા છતા જાણે મારી જાતને અને અન્યોને છેતરતી રહી કે “ડોક્ટરો તો કહ્યા કરે આ કંઈ નથી મારી ઉંમર ડિપ્રેશન થવા માટે ઘણી નાની છે.”

ઘણી નાની છે એમ કહી પોતાને સતત દિલાસો આપ્યા કરવો વગેરે પાસાઓની નિખાલસ ચર્ચા કરી છે.

તરૂણોમાં ડિપ્રેશન, અન્ય માનસિક બિમારીઓ અને આપઘાતના કેસ છેલ્લા એક દસકામાં ઘણા વધ્યા છે. અમેરિકાની ન્યુ જહોન હોપકિન્સ બ્લોમ્બર્ગ સ્કુલ ઓફ પબ્લીક

હેલ્થ રિસર્ચના તારણો મુજબ છેલ્લા દસકામાં તરૂણોમાં ડિપ્રેશનનું પ્રમાણ ૩.૭% જેટલું વધેલું માલુમ પડ્યું છે. જેમા બાળકીઓ અને યુવતીઓમાં ડિપ્રેશન સવિશેષ જોવા મળ્યું છે. આવા સંજોગોમાં સમાજમાં જાગૃતી તેમજ તરૂણાવસ્થામાં પણ ડિપ્રેશન જેવી બિમારી હોઈ શકે છે એ વાતનો સ્વિકાર અને યોગ્ય સારવાર જરૂરી છે.

હાલના વૈશ્વિક આંકડાઓ પ્રમાણે ૧૫ થી ૨૪ વર્ષના વયજુથમાં મૃત્યુના કારણોમાં આપઘાતથી થતું મૃત્યુ દ્વિતીય ક્રમાકે છે જ્યારે વાહન કે અન્ય અકસ્માત ના લીધે થતું મૃત્યુ પ્રથમ ક્રમાકે છે અને મારપીટના લીધે કે ઘાતક નશાકારક પદાર્થોના સેવનથી થતું મૃત્યુ તૃતીય ક્રમાકે છે. ત્યારબાદ કેન્સર, હૃદયરોગ, ફેફસાની બિમારીઓ વગેરેનો નંબર આવે છે. આમ, જો યોગ્ય મનોચિકિત્સક - કાઉન્સેલીંગ સારવાર સમયસર મળી શકે તો યુવાનોમાં આપઘાત તેમજ માનસિક કારણો - જેવા કે બેપરવાહીથી વાહન ચલાવવું, ગુસ્સા પર કાબુ ન રહેતા મારપીટ

ડિપ્રેશન કે અન્ય માનસિક બિમારીનું નિદાન જીવનનો કે કારકીર્દીનો અંત નથી. અભિનેત્રી ઝૈરા વસીમ જ તેનું ઉત્તમ ઉદાહરણ છે. ૧૨ વર્ષની કાચી વય થી ડિપ્રેશન થી પિડાતી હોવા છતા તેણે બોલીવુડમાં સફળ પ્રદાન કર્યું છે અને ખ્યાતી પ્રાપ્ત કરી છે.

૧૫ થી ૨૪ વર્ષમાં યુવાનોમાં મૃત્યુનાં મોટાભાગનાં કારણો (આશરે ૭૫%) કંઈકને કંઈક માનસિક કારણો સાથે સંકળાયેલા છે. યોગ્ય સમયે હસ્તક્ષેપ કરવાથી આ મૃત્યુ અટકાવી શકાય તેમ છે.

કરવી કે આલ્કોહોલ કે અન્ય નશાકારક દ્રવ્યો વગેરેથી થતા મૃત્યુ અટકાવી શકાય છે.

ટુંકમાં, તરૂણોમાં ડિપ્રેશન અને અન્ય માનસિક બિમારીઓનું પ્રમાણ વધતુ જોવા મળ્યુ છે. આથી જો કોઈ

ડિપ્રેશન કે અન્ય માનસિક બિમારીના ચિન્હો જણાય તો યોગ્ય સારવાર કરવી જોઈએ.

કોઈ પણ ઉંમર ડિપ્રેશન કે માનસિક બિમારીની શરૂઆત માટે નાની નથી. બિમારીનો સ્વીકાર અને યોગ્ય સારવારથી જાણે નવુ જીવન મળે છે.

ડિપ્રેશન કે અન્ય માનસિક બિમારીનું નિદાન એ જીવન કે કારકિર્દીનો અંત નથી. અભિનેત્રી ઝૈરા વસીમ જ તેનુ ઉત્તમ ઉદાહરણ છે. ૧૨ વર્ષની કાચી વય થી ડિપ્રેશનથી પિડાતી હોવા છતા તેણે બોલીવુડમાં સફળ પ્રદાન કર્યુ છે અને ખ્યાતી પ્રાપ્ત કરી છે.

૧૫ થી ૨૪ વર્ષના યુવાનોમાં મૃત્યુના મોટા ભાગના કારણો (આશરે ૭૫%) કંઈકને કંઈક અંશે માનસિક કારણો સાથે સંકળાયેલ છે. યોગ્ય સમયે હસ્તક્ષેપ કરવાથી આ મૃત્યુ અટકાવી શકાય તેમ છે.

ડિપ્રેશન એક બિમારી છે તેને સ્વિકારો - સારવાર કરો અને જીવનમાં આગળ વધો...

RNI Registration No. GUJBIL/2017/73989

MANSIK SVASTHYA ANE AAPANE**માનસિક સ્વાસ્થ્ય અને આપણે**

Printed Matter



Book-post

તંત્રી

ડૉ. આઈ. જે. રત્નાણી

મગજ અને માનસિક રોગ નિષ્ણાત

શ્રી મણી પ્લાઝા, કાજુલા રોડ,
કાળાનાળા, ભાવનગર- ૩૬૪૦૦૧.

☎ 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