

# માનસિક સ્વાસ્થ્ય અને આપણે




મગજ અને  
માનસિક રોગ  
અંગેની  
માહિતી આપવું  
ત્રિમાસિક  
મેગેઝીન

તંત્રી : ડો. આઈ. જે. રતનાણી

Vol : 2 Issue : 4 Quarterly  
October-December, 2018

Price Rs.12/-  
BHAVNAGAR

 <https://askpsychiatrist.com/>

 /DocRatnani

 [drijratnani@gmail.com](mailto:drijratnani@gmail.com)

 9925056695

YouTube Videos : Dr. I. J. Ratnani Psychiatrist

## અનુક્રમણીકા

૧. તંત્રી સ્થાને થી	૩
૨. માનસિક બિમારી અંગે એક શિક્ષકની આપવીતી તેના જ શબ્દોમાં	૫
૩. કિપ્રેશન (ઉદાસી રોગ) સચિત્ર	૯
૪. "How to deal with your negative thoughts"	૧૩
૫. એક વિદ્યાર્થી પોતાની માનસિક બિમારી અંગે વાત કરે છે	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.....



આજે “**માનસિક સ્વાસ્થ્ય અને આપણે**” મેગેઝીનનો સળંગ છઠ્ઠો અંક આપની સમક્ષ મુક્તા હર્ષની લાગણી અનુભવાય છે. દર્દીઓ અને વાચક મિત્રો જ્યારે “સર, હવે નવો અંક ક્યારે છે ?” એવો પ્રશ્ન કરે ત્યારે, લોકો આ મેગેઝીન ના આગામી અંકની આતુરતાથી રાહ જોઈ રહ્યા હોય છે તે જાણી આનંદ અનુભવાય છે.

જ્યારથી મેગેઝીનનું નામ “**માનસિક સ્વાસ્થ્ય અને આપણે**” નક્કી થયું ત્યારથીજ દર્દીઓ અને વાચકો જાણે આ “**આપણું**” મેગેઝીન છે તેવું અનુભવે અને આ મેગેઝીનના માધ્યમથી મગજ અને માનસિક રોગના જન- જાગૃતી અભિયાનમાં જોડાય અને પોતાનો ફાળો આપે તેવી ઈચ્છા હતી. જેના ભાગ રૂપે ગત અંકમાં ઓજસ ન્યુરોસાઈકિયાટ્રી ક્લીનિક પર સારવાર પુર્ણ કરેલ જગદીશભાઈ (નામ બદલ્યું છે) નો કેસ ચર્ચેલ. જેને બહોળો પ્રતિસાદ મળેલ. ત્યારબાદ અન્ય દર્દીઓએ પણ પોતાની “**આપવીતી**” આ મેગેઝીન મારફતે વ્યક્ત કરવાની ઈચ્છા દર્શાવેલ, જે પૈકી બે કેસ મેગેઝીન ના આ અંકમાં સમાવવાની કોશીશ કરેલ છે. અને “**આપવીતી**” શિર્ષક થી નવી કોલમ પણ શરૂ કરેલ છે. જેમાં દર્દીઓ પોતાની બિમારી, આ બિમારી દરમિયાન પોતે વેઠવી પડેલ મુશ્કેલીઓ, ઘણી વખત દર્દીને આ બિમારી માનસિક છે તેવી જાણ પણ નથી હોતી તેથી દર્દી ગેરમાર્ગે દોરાયા કરે

છે વગેરે અન્ય દર્દીઓ ના માર્ગદર્શનના હેતુ થી ચર્ચવામાં આવશે.

જો આપ પણ માનસિક રોગના દર્દી રહી ચુક્યા હો, અથવા આપના કોઈ સ્નેહીજન કે મિત્રને માનસિક બિમારી થયેલ હોય અને આપ પણ આપનો કેસ આ મેગેઝીનની “આપવીતી” કોલમ માં ચર્ચવા માગતા હો તો વોટ્સ- એપ કે ઈ- મેલ મારફતે મોકલો શકો છો. જે આપની અંગત વિગતો બદલી પ્રકાશિત કરવામાં આવશે.

વડોદરાના મનોચિકિત્સક અને સાયકોથેરાપિસ્ટ **ડૉ.ઈલાબેન શર્મા**ના આર્ટિકલ "How to reframe your negative thoughts ?" માં નકારાત્મક વિચારો અને તેની માનસિક અસરને કેવી રીતે ઓળખવી તેની ટુકમાં ચર્ચા કરેલ છે.

અંતમા, ડિપ્રેશન (ઉદાસીરોગ) બિમારીના વિવિધ લક્ષણો, કારણો અને સારવાર અંગે કેટલીક મહત્વની ચર્ચા સંબંધિત ચિત્રો સાથે રસપ્રદ રીતે કરેલ છે. જે ડિપ્રેશન અંગેની પ્રાથમિક માહિતી માટે ઉપયોગી નિવડશે.

**ડૉ. આઈ. જે. રત્નાણી,**

મગજ અને માનસિક રોગ નિષ્ણાત

ભાવનગર, ૯૯૨૫૦૫૬૬૫

E-Mail : [drijratnani@gmail.com](mailto: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. માનસિક બિમારી અંગે એક શિક્ષકની આપવીતી તેનાજ શબ્દોમાં



નમસ્તે મિત્રો,  
મને આ મેગેઝિન માફરતે  
મારી માનસિક બિમારીના  
અનુભવો અને તેમાથી  
બહાર નિકળી નોર્મલ જીવન  
તરફ પ્રયાણ કરવાની સફર

વિશે વર્ણવવાનો અવસર મળ્યો છે, જેનો મને આનંદ છે.

મારૂં નામ દિપક (નામ બદલ્યું છે) છે. હાલ હું એક  
પ્રતિષ્ઠિત શાળામાં શિક્ષક તરીકે ફરજ  
બજાવું છું. મારો જન્મ એક મધ્યમવર્ગીય  
પરિવારમાં થયેલ પરંતુ જીવનમાં  
બાળપણથી ચુવાની સુધી ઘણા બધા  
ઉતાર-ચઢાવ જોયા. જેમા સૌથી મોટો



આઘાત વર્ષ ૨૦૦૬ માં  
પિતાજીના અવસાનથી લાગ્યો.  
ઘરમાં બધાજ ભાઈ-બહેનોમાં  
હું સૌથી મોટો ભાઈ, એ સમયે  
મારો પણ અભ્યાસ શરૂ જ  
હતો. કુટુંબીજનોની મદદથી  
પુબજ સંઘર્ષ સાથે મેં મારૂં

પિતાજીનાં અવસાન બાદ હું  
પુબજ અસલામતી અનુભવતો હતો.  
મને સતત ગુસ્સો, અસલામતી, ભય,  
થિડીયાપણુ અને ભવિષ્યની  
ચિંતાઓ રહ્યા કરતી હતી.

બી.એડ પૂર્ણ કર્યું અને વર્ષ ૨૦૧૦માં ભાવનગર જીલ્લાની એક પ્રતિષ્ઠિત શાળામાં હું પ્રાઈવેટ શિક્ષક તરીકે જોડાયો.

પિતાજીના અવસાન બાદ હું ખુબજ અસલામતી અનુભવતો હતો અને શિક્ષક

તરીકેના મારા કાર્યોમાં પણ મને ખુબજ કડવા અનુભવો થવા લાગ્યા. મને ખુબજ ગુસ્સો આવતો હતો, ભવિષ્યની ચિંતા સતાવ્યા કરતી હતી. મારો સ્વભાવ ચિડીયો થઈ ગયો હતો. દરેક નાની- નાની વાતને હું બિનજરૂરી એવી ખુબજ ગંભીરતાથી લેતો હતો જાણે કે, શાળા કે વર્ગની સંપૂર્ણ જવાબદારી મારા પર જ છે, અને હું જ કોઈપણ ઘટના માટે જવાબદાર છું. આ સ્ટ્રેસ એટલો વધી જતો કે હું બસ કે ટ્રેઈન માં મુસાફરી કરવામાં પણ અસલામતી અનુભવતો હતો. સતત અસલામતી, ગુસ્સા, તણાવ, ચિડચિડીયાપણાં ના લીધે મને ૨૦૧૩માં બ્લડપ્રેશરની બિમારી લાગુ પડી. અને ફિઝીશીયનની સલાહ બાદ મેં બી.પી.ની દવાઓ લેવાનું શરૂ કર્યું.

આ દરમિયાન મારી સગાઈ થઈ ગઈ હતી. એક દિવસ મેં છાપામાં મનોચિકિત્સકનો આર્ટિકલ વાંચ્યો, જેમાં વિવિધ માનસિક બિમારીઓ ના લક્ષણો અને સારવાર અંગે ચર્ચા કરેલ

દરેક નાની વાતને હું બિન-જરૂરી ખુબજ ગંભીરતાથી લેતો જેમ કે શાળા કે વર્ગની સંપૂર્ણ જવાબદારી મારી જ છે. કે હું જ કોઈ પણ ઘટના માટે જવાબદાર છું.

હતી. મને થયું જો હાલ મારી સગાઈ થઈ ગઈ છે, અને જો આ માનસિક સ્થિતિ લગ્ન બાદ પણ રહેશે તો મારૂં વિવાહિત જીવન સુખરૂપ પસાર નહીં થાય. આથી મેં



મારા નાનાભાઈ (જે એક મેડિકલ સ્ટુડન્ટ છે) જેમની સાથે ચર્ચા કરી અને ભાવનગરના યુવા મનોચિકિત્સકને મળવાનું અને વાતચિત કરવાનું નક્કી કર્યું.

મેં વર્ષ ૨૦૧૫ના જુલાઈ મહિનામાં મનોચિકિત્સક ડોક્ટર સાથે પ્રથમ વખત મુલાકાત કરી. અને તમામ બાબત ખુલાસા મને જાણે કોઈ ગુનેગાર કન્ફેશન બોક્સ માં ગુનાની કબુલાત કરતો હોય તેમ ડોક્ટર સાહેબને જણાવી. મનોચિકિત્સક ડોક્ટર સાહેબે દવાઓ લખી આપી, જેની મેં મારા બી.પી.ની સારવાર કરતા ફિઝીશીયન સાહેબની મંજૂરી બાદ શરૂ કરી. લગભગ પંદર મહીનાના સમયગાળાની સારવાર બાદ હું તદ્દન નોર્મલ જીવન જીવી રહ્યો હતો અને

લગ્નનાં એક મહીના પહેલાં મારી દવાઓનો કોર્સ પૂર્ણ થવાની અણી પર હતો ત્યારે જ મારી સગાઈ તુટી જતા હું ફરી ચિંતા-ટેન્શનમાં રહેવા લાગ્યો.

મનોચિકિત્સક ના માર્ગદર્શન હેઠળ દવાઓ ધીમે- ધીમે ઘટાડવાની અને બંધ કરવાની શરૂઆત કરી દીધી હતી.

માનસિક બિમારીનો ખ્યાલ  
ભલે લાંબાગાળે આવે કે ટુંકા  
ગાળે જો તેની સારવાર  
લેવામાં આવે  
તો અચૂક ફાયદો થાય છે.

પરંતુ ઈશ્વરને કંઈક બીજું જ મંજુર હતું. મારા લગ્ન ના એક મહીના પહેલા મારી સગાઈ તુટી ગઈ. વળી પાછો હું ચિંતા અને ટેન્શનમાં રહેવા લાગ્યો. આ સમયે મારી દવાઓ બંધ થવાની અણી પર હતી. ચોવીસ કલાકની માત્ર અરધી ટીકડી લઈ રહ્યો હતો. આ સમયે મનોચિકિત્સક સાહેબે મને હમણા દવાઓ ઘટાડવા થોભી જવાની અને ટુંક સમય માટે થોડી ચિંતા હળવી થાય તેવી વધારાની દવાઓ લેવાની સલાહ આપી હતું. ધીમે- ધીમે પૂર્વવત નોર્મલ થઈ ગયો. આજે આ ઘટનાને એક વર્ષ થઈ ચુક્યું છે. હું આઘાત માંથી બહાર નિકળી આનંદથી જીવી રહ્યો છું.

મનોચિકિત્સક ડોક્ટર સાહેબે ફરી મને દવાઓ ઘટાડી બંધ કરવાની સલાહ આપી. હાલ તા.૨૮- ૦૯- ૨૦૧૮ના જયારે આ લખી રહો છું ત્યાર મેં દવાઓ ઘટાડી અઠવાડીયાની બે વખત અરધી ટીકડી સુધી પહોંચી ચુક્યો છું અને ધીરે- ધીરે દવાઓ સંપૂર્ણ પણે બંધ કરી શકું તેવા પ્રયત્નો કરી રહો છું. (અલબત્ત, ડોક્ટર સાહેબના માર્ગદર્શન હેઠળ જ.)

મારૂં તો લોકોને માત્ર એટલું જ કહેવાનું કે, માનસિક બિમારીનો ખ્યાલ લાંબાગાળે આવે કે ટુંકાગાળે, જો યોગ્ય સમયે તેની સારવાર લેવામાં આવે તો મારા અંદાજ મુજબ તેમા અચૂક ફાયદો થાય છે.

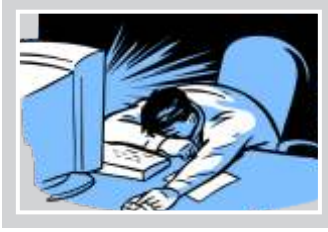
\*\*\*\*\*



### ૩. ડિપ્રેશન (ઉદાસીરોગ) સચિત્ર

#### ઉદાસીપણુ

- ◆ મન ઉદાસ રહે, કંટાળો આવે.  
ક્યાંય ગમે નહીં.



#### નિરસતા

- ◆ અગાઉ રસ પડતો હોય તેવી ક્રિયામાં રસ ના પડવો, ટી.વી. સંગીત વગેરેમાં રસ ના પડવો
- ◆ વ્યવસાય-પ્રવૃત્તિ-નોકરી-ઘંઘા કરવાની ઈચ્છા ના થાય

- ◆ સેક્સ પ્રત્યે અરૂચી
- ◆ કોઈની સાથે વાતચીત કરવાનું મન ના થાય. એકલા બેસી રહેવું સારૂ લાગે
- ◆ કોઈ વાતમાં ઉત્સાહ ના રહે, બધામા જાણે ઢસરડો કરતા હોઈએ તેમ લાગ્યા કરે.

#### શારિરીક અસરો

- ◆ અનિદ્રા-રાત્રે ઉંઘ મોડી આવે કે ઉડી જાય, કટકે-કટકે ઉંઘ આવે (જુજ કેસમાં ઉંઘનું પ્રમાણ વધે)
- ◆ ભુખ ના લાગવી - ખોરાકનું પ્રમાણ ઘટવું-વજન ઘટવું (જુજ કેસમાં ખોરાકનું વધુ પ્રમાણ અને મેદસ્વીતા પણ જોવા મળે છે.)



- ◆ વારંવાર થતા શારીરિક દુઃખાવાઓ જેમ કે માથુ દુઃખવુ, હાથ-પગમાં તોડ થવી કે દુઃખવું
- ◆ થાક, અશક્તિ, નબળાઈ, જાણે ઝીણો તાવ કે હાડમાં તાવ છે એમ લાગ્યા કરે.

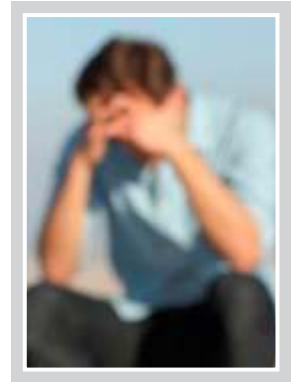


### માનસિક અસરો

- ◆ બેધ્યાન રહેવાય, સહન શક્તિ ઘટી જાય, વારંવાર ગુસ્સે થઈ જવાય
- ◆ યાદશક્તિ ઘટવી, નિર્ણયશક્તિ ઘટવી
- ◆ ગભરામણ, બેચેની અજાણ્યો ડર લાગે

### વિચારો માં બદલાવ

- ◆ સતત નકારાત્મક વિચારો આવવા (પોતાની સમસ્યાનો કોઈ ઉકેલ નથી. હવે જીવન નિરર્થક છે) આ વિચારો વાસ્તવિકતા કરતા પણ વધુ નકારાત્મક હોય છે.
- ◆ ભવિષ્ય ધૂંધળુ લાગે, જીવન અર્થહીન લાગે, જીવન બોજારૂપ લાગે.
- ◆ પોતાનામાં કશી આવડત નથી અને અન્યથી નબળો છે તેવા વિચારો આવ્યા કરે તેવી લાગણી થાય.



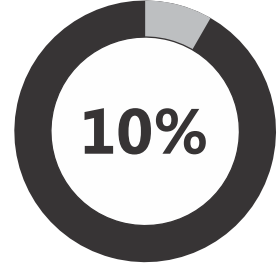


### આપઘાત

- ◆ આપઘાત-સ્વચ્છઅસાઈડના વિચારો આવે. ઘણી વખત વ્યક્તિ આ વિચારો પર અમલ પણ કરે છે.
- ◆ ડિપ્રેશનના ૧૦ થી ૧૫% દર્દીઓ આપઘાતથી મૃત્યુ પામે છે.

### પ્રમાણ

- ◆ સારવારની જરૂર ગણાય તેવા ડિપ્રેશનનું પ્રમાણ સામાન્ય લોકોમાં આશરે ૧૦% જેટલું ગણાય.



### કારણો



- ◆ ડિપ્રેશન એ એક બાયોલોજિકલ બિમારી છે. મગજના ફંટલ લોબ વિસ્તારમાં “સિરોટોનીન” ન્યુરોટ્રાન્સમીટરની ઉણપ જોવા મળે છે. આ જૈવ-રસાયણનો અભાવ એજ ડિપ્રેશનનું કારણ.



- ◆ ઘણી વખત ડિપ્રેશનની શરૂઆત કોઈ આઘાતજનક બનાવ કે અનુભવ થી થાય છે. પરંતુ આ આઘાત તો માત્ર નિમિત છે. ડિપ્રેશનનું સાચું કારણ જૈવીક છે.

### સારવાર



દવાઓ



કાઉન્સેલીંગ તથા સાઈકોથેરાપી

### જો યોગ્ય સારવાર ન મળે તો ?

- ◆ લાંબાગાળાનું જટીલ એવુ કોનિક ડિપ્રેશન
- ◆ આપઘાત

\*\*\*\*\*

### YouTube Videos

મગજ, માનસિક રોગ અને સેક્સ સમસ્યાઓ અંગેના  
ગુજરાતી તથા હિન્દી ભાષામાં વિડીયોઝ - યુ ટ્યુબ ચેનલ

Subscribe on  Dr. I. J. Ratnani Psychiatrist

## 4. How to Deal with Your Negative thoughts ?

### Dr. Elavatsala Sharma

Psychiatrist & Psychotherapist

📍 B.A.P.S Hospital, Vadodara

☎ 9925012454

✉ drvatsalaela@gmail.com



Do you sometimes feel overwhelmed with your negative thoughts ? If so, then these tips can help you DE clutter your mind. The signs of mental clutter may not always be evident, but if you live with a lot of mental baggage, you might notice the negative results on your emotions and behaviour in the form of

- Lack of energy and motivation to get things done due to worry or overthinking.
- Experience a lot of stress regularly.
- Feeling depressed or anxious most of the time.
- Indecisiveness and unclarity about goals etc.

Negative thoughts and negative thinking patterns are one of the most common reasons for all the mental clutter and learning to identify and cope with them helps in relieving your mind from all the stress.

So here are 5 effective initial strategies to reframe



all your negative thoughts.

1. **Be a watcher** : Simply be conscious and aware of yourself as a detached and neutral witness to

your thoughts. This makes it easy to identify the negative thoughts.

2. **Identify and Label** : Identify the negative thoughts and label them as "Negative". Acknowledge that they are nothing more than thoughts. They are not your reality.

3. **Just say "NO"** : Whenever you find yourself stuck in a compulsive repetition of those thoughts, simply say "STOP" out loud, and make yourself awake and more aware of your pattern.

4. **Know your triggers** : Pay attention to the common worries and anxieties you tend to stick to. They may unknowingly act as triggers to form new negative thinking patterns.

5. **Distract your mind** : Do something productive that will occupy your mind and so there is no room for negative thoughts.

\*\*\*\*\*

## પ. એક વિદ્યાર્થી માનસિક બિમારી અંગે પોતાની વાત કરે છે



મારૂં નામ રવી (નામ બદલ્યું છે) છે. મારી ઉંમર ૨૧ વર્ષ છે. હાલ હું એક વિદ્યાર્થી છું. હાલ હું વિવિધ સ્પર્ધાત્મક પરિક્ષાઓ ની તૈયારી પણ કરી રહ્યો છું. આજે આ મેગેઝીન

દ્વારા હું મારી બિમારી અંગેની ચર્ચા આપની સમક્ષ કરી માનસિક રોગ અંગે જન- જાગૃતી અભિયાનમાં કંઈક પ્રદાન કરવા ઈચ્છુ છું.

આજથી બે વર્ષ પહેલાં મને છાતીમાં દુઃખાવાની તકલીફ થઈ, મુંજારો, બેચેની, ગભરામણ, છાતીમાં ભીસ થવી, એમજ લાગે

કે આ એક હાર્ટ એટેક જ છે. હાલ હું ગ્રામ્ય વિસ્તારમાં રહુ છું. મને મારા કુટુંબીજનો લોકલ ફેમીલી ડોક્ટર પાસે લઈ ગયા. જેમણે મારી તપાસ કરી અને છાતીનો કાર્ડિયોગ્રામ કરી સામાન્ય દુઃખાવો હોવાની વાત કહી. ટવાઓ અને



બે વર્ષ પહેલાં મને છાતીમાં દુઃખાવો,  
મુંજારો, બેચેની, ગભરામણ,  
છાતીમાં ભીસની તકલીફ થઈ.  
એમ જ લાગે કે આ હાર્ટ એટેક છે.

ઈન્જેક્શન આપી, ચિંતા ના કરવાની સલાહ આપી મને વિદાય કર્યો. એકાદ અઠવાડિયા બાદ ફરી આવુ થયું. હવે મને ચિંતા રહેવા



લાગી કે ફરી આવુ થશે તો, હાર્ટ એટેક આવશે તો ?, એકલા રહેતા ડર લાગે, અણગમો અનુભવાય, રાત્રે ઉંઘ ના આવે જાણે માફ દૈનિક જીવન ખોરવાઈ ગયુ હતુ. મને ફેમીલી

ડોક્ટરે શહેરના નામાંકીત ફિઝિશિયન પાસે જઈ તપાસ કરાવવાની સલાહ આપી. ફિઝિશિયન સાહેબે મારી તપાસ કરી, જરૂરી રિપોર્ટ્સ કર્યા અને કહ્યું “ભાઈ, તને હૃદયની કોઈ તકલીફ નથી. કોઈ માનસિક તકલીફ લાગે છે.” મને જરૂર પડચે તાત્કાલીક રાહત થાય એવી ઈમરજન્સીમાં લેવાની થોડી દવાઓ આપી કોઈ મનોચિકિત્સક નો સંપર્ક કરવા જણાવ્યું.

કદાચ એ સમયે હું મારી જાતને એક માનસિક રોગનો દર્દી માનવા તૈયાર ના હતો. વળી માનસિક રોગ અંગે ઘણી ગેરમાન્યતાઓ પણ ખરી જ. માનસિક રોગની દવાઓ લાંબો સમય શરૂ રાખવી પડે, કેટલાક કિસ્સાઓમાં આ દવાઓ લાંબો સમય પણ શરૂ રાખવી પડી શકે, વળી મિત્રો અને સ્નેહીઓએ ભડકાવ્યો કે “એલોપેથી” દવાઓ લાંબો સમય લેવી સારી નહીં, લીવર- કિડની જેવા અવયવોને નુકશાન થવાનું જોખમ રહે છે. શું મારે પણ

મિત્રો અને કુટુંબીજનોની સલાહથી મેં અંધવિશ્વાસ - ભૂવા - દોરા - ધાગાનો પણ સહકાર લેવા પ્રયત્ન કર્યો જાણે હું માનસિક રોગની દવાઓ સિવાય અન્ય કોઈપણ રીતે સાથે થવા માગતો હતો. પણ ખાસ લાભ ન થયો



આજીવન દવાઓ શરૂ રાખવી પડશે ? શું હું હવે નોર્મલ જીવન નહીં જીવી શકું ? શું મારે પણ લીવર- કિડની જેવા અવયવોને જોખમમાં મુકે એવી દવાઓ લેવી પડશે ? હું ચિંતાગ્રસ્ત હતો. ક્યારેક તો મને રડવું આવી જતું હતું.



આ અરસામાં મારા મિત્રો અને કુટુંબીજનો ની સલાહથી મે અંધવિશ્વાસ- ભુવા- દોરા- ઘાગા નો પણ સહકાર લેવાનો પ્રયત્ન કર્યો. જાણે હું માનસિક રોગની દવાઓ સિવાય અન્ય કોઈપણ રીતે સાજો થવા માગતો હતો. પણ મને ખાસ લાભ ના થયો.

હવે, આમ ને આમ ઘણો સમય વીતી રહ્યો હતો. આ બિમારીની અસર મારા અભ્યાસ પર પણ પડી રહી હતી. મારી વાંચવાની ક્ષમતા ઘટી રહી હતી. મારી એકાગ્રતા પર પણ અસર પડી હતી. હું વાંચી જ શકતો ના હતો, વાંચેલું મને યાદ રહેતું ના હતું, હવે હું ખુબજ ડરી ગયો હતો કે શું ખરેખર હું મારી મનગમતી નોકરી નહીં મેળવી શકું ?

હવે હું મારી સારવાર કરવા બાબતે ગંભીર હતો. આ દરમિયાન મેં ન્યુઝ પેપરમાં “ડિપ્રેશન” બિમારી અંગેનો મનોચિકિત્સક નો લેખ વાંચ્યો અને મેં તેમનો

આ બિમારીની અસર મારા અભ્યાસ પર પણ પડી રહી હતી. મારી વાંચવાની ક્ષમતા અને એકાગ્રતા ઘટી હતી. હું વાંચી જ શકતો ન હતો. વાંચેલું મને યાદ રહેતું ન હતું હું ખુબજ ડરી ગયો હતો. કે શું હું ખરેખર મારી મનગમતી નોકરી નહીં મેળવી શકું ?

સંપર્ક કરી મારી બિમારીની સારવાર કરાવવાનો નિર્ણય કર્યો.

મનોચિકિત્સક ડોક્ટરે મારૂ નિદાન “બાયપોલર ડિસઓર્ડર” નામની બિમારીનું કર્યું. જે ડિપ્રેશન કરતા વધુ ગંભીર

મનો ચિકિત્સક  
ડોક્ટરે મારૂ નિદાન  
“બાયપોલર ડિસઓર્ડર”  
નામની બિમારીનું કર્યું.  
જે સામાન્ય ડિપ્રેશન  
કરતા વધુ ગંભીર હોય છે.

છે તેમજ તેના ચિન્હો વિશે મને માર્ગદર્શન આપ્યું. મારી માનસિક બિમારી તેમજ સારવાર અને દવાઓ સંબંધિત પ્રશ્નો ના સંતોષકારક જવાબો મળ્યા. આમ, આખરે મારી સારવાર શરૂ થઈ.

હાલ, જ્યારે હું લખી રહ્યો છું ત્યારે મેં માનસિક બિમારીની સારવાર શરૂ કર્યાને એક વર્ષ જેવો સમય વીતી ગયો છે. સારવારથી મારી તબિયતમાં ઘણો ફાયદો થયો છે. મને મુંઝારો, બેચેની, ગભરાટ, છાતીમાં દુઃખાવો- ભીંસ થવી વગેરે તકલીફોથી ઘણી રાહત થઈ છે. હું અભ્યાસ વધુ સારી રીતે એકાગ્રતાથી કરી શકું છું. છેલ્લા વર્ષની સિવિલ સર્વિસની પરિક્ષા કે જે રાજ્ય કક્ષાની સૌથી અધરી પરિક્ષાઓ પૈકીની એક ગણવામાં આવે છે જેમાં મેં ઘણો સારો દેખાવ કર્યો છે. માનો હું તદ્દન નોર્મલ જીવન જીવી રહ્યો છું. માનસિક રોગની દવાઓ હજુ શરૂ છે. જો કે પહેલા છ- સાત જેટલી દવાઓ ની જરૂર પડતી હતી જેની સંખ્યા હવે ઘટી દિવસની બે થી ત્રણ જેટલી છે. ડોક્ટરની સલાહ મુજબ હું મારા આ અભ્યાસના અગત્યના વર્ષો માં કોઈ તકલીફ ના થાય તે રીતે ધીરે ધીરે દવાઓ ઘટાડવા- બંધ કરવા પ્રયત્ન કરી રહ્યો છું.

\*\*\*\*\*

## મગજ અને માનસિક રોગોના પ્રકાર અને લક્ષણો

- માથાનો દુઃખાવો, માઈગ્રેન, આઘાશીશી
- ડિપ્રેશન, ઉદાસી, ચિંતા, ગભરાટ, બેચેની
- પેટમાં ગેસ-વાયુ – અપચો
- ફેર-ચક્કર, કારણ વગર ડર લાગવો
- શરીરના જુદા-જુદા ભાગોમાં થતા દુઃખાવા
- આંચકી, વાઈ હિસ્ટેરીયા
- સ્ટ્રિક્ઝોફ્રેનિયા, ઉન્માદ (મેનિયા) તથા સ્મૃતિભંશ (ડેમેન્શિયા)
- અનિદ્રા, વિચારવાયુ, ધૂનરોગ
- સેક્સ સમસ્યા
- બાળકો તથા તરૂણોનું પથારીમાં પેશાબ કરવું

## ડૉ. આઈ. જે. રત્નાણી

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

### ઓજસ ન્યુરોસાઈકિયાટ્રી ક્લીનિક

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

સમય સવારે ૧૧ થી ૧, સાંજે ૬ થી ૮

☎ 9978739359

❦ ❦ ❦ ❦ ❦

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