

માનસિક સ્વાસ્થ્ય અને આપણે



મગજ અને
માનસિક રોગ
અંગેની
માહિતી આપતું
ત્રિમાસિક
મેગેઝીન

તંત્રી : ડો. આઈ. જે. રત્નાણી

Vol : 3 Issue : 2
April - June, 2019

Quarterly Price Rs.12/-
BHAVNAGAR

 <https://drijratnani.com/>

 drijratnani@gmail.com

 /DocRatnani

 9925056695

YouTube Videos : Dr. I. J. Ratnani Psychiatrist

અનુક્રમણીકા

૧. તંત્રી સ્થાને થી	૨
૨. એક ડોક્ટર પોતાની માનસિક બિમારીની વાત કરે છે હા ! એક ડોક્ટર પણ મનોરોગી હોઈ શકે છે	૩
૩. ૨૨ વર્ષની ચુપતી ને લાગતુ કે કોઈ મારા વિરુદ્ધ ષડયંત્ર રચી રહ્યુ છે અને મને નુકશાન પહોચાડવા માગે છે	૮
૪. જ્યારે પિતાએ માનસિક બિમારીથી કંટાળી પુત્રને ત્યજી દેવાનો નિર્ણય કર્યો	૧૧
૫. સેક્સ સમસ્યાઓ (પુરૂષોની) સચિત્ર : ભાગ-૨	૧૭
૬. કસરત અને માનસિક સ્વાસ્થ્ય	૧૯
૭. How Depression look like ?	૨૨

૧. તંત્રી સ્થાને થી.....



આજે આ મેગેઝીનનો સળંગ આઠમો અંક આપની સમક્ષ મુક્તા આનંદ અનુભવાય છે.

માનસિક બિમારી અંગે સત્યકથાની “આપવીતી” શ્રેણી જેમા દર્દીઓ પોતેજ પોતાના અનુભવો અંગત વિગતો બદલીને વર્ણવે છે તેમજ માનસિક રોગ ના ક્ષેત્રે છેલ્લા આઠ વર્ષથી કાર્યરત એવા શ્રી રોહીતભાઈ જોષી એ વર્ણવેલ સત્યકથા સમાવેલ છે તેમજ માનસિક બિમારી કેવા સામાજિક પ્રશ્નો ઉભા કરે છે તેની શ્રેણી “દર્પણ” નામથી શરૂ કરેલ છે.

ડો.શ્રેયાબેન નો કસરત અંગેનો આર્ટિકલ તેમજ ડો.ઈલાબેનનો ડિપ્રેશન નો આર્ટિકલ પણ રસપ્રદ બની રહેશે. તેમજ સચિત્ર વિભાગમાં સેક્સ સમસ્યા અંગે ચર્ચા કરેલ છે.

ડો. આઈ. જે. રતનાણી

૨. એક ડોક્ટર પોતાની માનસિક બિમારીની વાત કરે છે હા ! એક ડોક્ટર પણ મનોરોગી હોઈ શકે છે.

આ આર્ટીકલ - દર્દીએ જાતે લખેલ સત્યકથા છે.

નમસ્તે મિત્રો,

હું એક ડોક્ટર છું અને મને થયેલ માનસિક બિમારીનો અનુભવ આજે આ મેગેઝીન મારફતે આપની સમક્ષ વ્યક્ત કરી રહ્યો છું.

માનસિક બિમારીનું વરપુ સ્વરૂપ મે મારા બાળપણમાં જ જોઈ લીધેલું. મારી માતાને

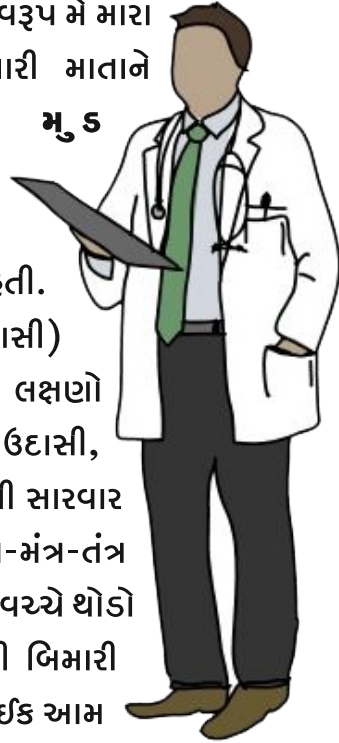


“ બાથ પો લર મુડ
ડિસઓર્ડર ”

તરીકે ઓળખાતી
માનસિક બિમારી હતી.

જેમાં ડિપ્રેશન (ઉદાસી)

અને મેનિયા (ઉન્માદ-ઉત્સાહ) ના લક્ષણો જોવા મળે છે. માતાને અનુભવાતી ઉદાસી, ગુસ્સો, અનિદ્રા જેવી તકલીફો, જેની સારવાર માટે ભુત - પ્રેત-બાધા-દોરા-ધાગા-મંત્ર-તંત્ર માટે દોડી જતા પરિવારજનો, વચ્ચે-વચ્ચે થોડો નોર્મલ સમય પસાર થાય અને ફરી બિમારી ઉથલો મારે. મારા સ્કુલના દિવસો કંઈક આમ



જ પસાર થયા. આ દરમિયાન ઈ.સ. ૧૯૯૬માં માતાને મનોચિકિત્સકની દવાઓથી ઘણો ફાયદો થયો. વચ્ચે - વચ્ચે ક્યારેક - ક્યારેક માનસિક બિમારી ઉઠતી મારતી પણ મહદ અંશે તબિયત સારી રહી. હાલ પણ

માતાની માનસિક બિમારી અને એક અંતર રાખી વર્તતા કુટુંબીજનો વચ્ચે મારુ બાળપણ અને શાળાનો અભ્યાસ વિત્યા. આખરે મેં ઉચ્ચ ક્લાસે ઉત્તીર્ણ થઈ એમ.બી.બી.એસ. માં પ્રવેશ મેળવ્યો.

તેની માનસિક તકલીફમાં ઘણું સારું છે. આમ, મારા સ્કુલના દિવસો દરમિયાન જ માનસિક બિમારીના લીધે દર્દી અને તેના કુટુંબીજનો પર થતા વિષમ અનુભવો અનુભવેલા. આ વાતાવરણ વચ્ચે પણ જ્યારે કુટુંબીજનો એક અંતર રાખી વર્તવાનું પસંદ કરે છે મારુ બાળપણ અને શાળાનો અભ્યાસ વિતતો ગયો. આખરે શાળામાં ઉચ્ચ ક્લાસે ઉત્તીર્ણ થઈ મેં મેડીકલમાં પ્રવેશ મેળવ્યો અને મારો એમ.બી.બી.એસ. નો અભ્યાસ શરૂ થયો.

ડિપ્રેશનનો પ્રથમ અનુભવ મને ઈ.સ. ૨૦૦૧માં થયો. મેં મારો શાળાકીય અભ્યાસ ગુજરાતી માધ્યમમાં કરેલો. અને એમ.બી.બી.એસ.નો અભ્યાસક્રમ અંગ્રેજી ભાષામાં હોઈ અભ્યાસમાં થોડી તકલીફ પડતી. આ દરમિયાન મારી એમ.બી.બી.એસ. ના પ્રથમ વર્ષની પરિક્ષા નજીક હતી. હું થોડો ટેન્શનમાં પણ હતો. આ દરમિયાન એક જ્યોતિષને મળવાનું થયું જેમણે મારુ નકારત્મક ભવિષ્ય જણાવ્યું. આ દરમિયાન હું ચિંતા અને વિચારોથી ઘેરાઈ ગયો. અને આખરે મેં જીવનમાં પ્રથમ વખત

મનોચિકિત્સકની મુલાકાત લીધી. જેમણે પરિક્ષાના લીધે થયેલ કામચલાવ સ્ટ્રેસની તકલીફનું નિદાન કરી સામાન્ય દવાઓ આપી. આખરે પરિક્ષા પુર્ણ થઈ અને



પરિણામ પણ સારુ જ આવ્યુ અને બધુ જાણે વિસરાઈ ગયું. જોકે વચ્ચે વચ્ચે ક્યારેક ટેન્શન-સ્ટ્રેસ વધી જતા હું મેડિકલ કોલેજમાં જ મનોચિકિત્સક ડોક્ટરને મળી આવતો અને ટુંકા ગાળાની સારવાર લેતો. હવે ક્યારેક હું પાછુ વળીને વિચારુ તો જણાય કે આ રીતે તુટક - તુટક સારવાર લેવામાં અને અઘ-વચ્ચે સારવાર છોડવામાં કદાચ મારી જાતને મનોરોગી તરીકે સ્વિકારવાનો કાલ્પનિક ભય જવાબદાર હતો. જો એક ડોક્ટર તરીકે પણ મને આ ભયને કાબુ કરવામાં ઘણી તકલીફ થયેલી તો સામાન્ય વ્યક્તિઓને અનુભવાતા સામાજિક અસ્પિકૃતીના ભયને હું કલ્પી

અભ્યાસ દરમિયાન વચ્ચે ક્યારેક ચિંતા ટેન્શન વધી જાય. તો હું મનોચિકિત્સક ને મળી ટુંકા ગાળાની દવાઓ સારવાર લઈ અઘ-વચ્ચે છોડી દેતો. કદાચ હું મારી જાતને એક મનોરોગી તરીકે સ્વિકારવા તૈયાર ન હતો.

શકું છું.

મારા એમ.બી.બી.એસ. ના અભ્યાસનો સમયગાળો આમ ડિપ્રેશન-સ્ટ્રેસ-ચિંતા-બેચેનીના સામાન્ય લક્ષણો વચ્ચે વિતેલો. વચ્ચે-વચ્ચે કામચલાવ લીધેલ મનોચિકિત્સકની મુલાકાતો

અને ટુંકાગાળાની સારવાર પરંતુ મારા ગ્રેજ્યુએશન બાદ મેં ડિપ્રેશનનું વરવુ સ્વરૂપ ઈ.સ. ૨૦૦૬-૨૦૦૭માં પ્રથમ વખત અનુભવ્યું. જેમાં ગંભીર ડિપ્રેશન, આત્મવિશ્વાસનો અભાવ, સતત રડવાનું કોઈ કારણ વિના વિચારશુન્ય થઈ જવું અને તે પણ કોઈ પ્રકારના બાહ્ય પરિબલો, સ્ટ્રેસ કે વિપરીત સંજોગો વિના. આ દરમિયાન સતત આત્મહત્યાના વિચારો આવતા અને એક - બે

મારો એમ.બી.બી.સી.એસ. નો અભ્યાસ પૂર્ણ થયા બાદ ડિપ્રેશન નું વરવુ સ્વરૂપ મેં પ્રથમ વખત અનુભવ્યું. જેમાં સતત રડવું, કોઈ કારણ વિના વિચાર શુન્ય થઈ જવું અને તે પણ કોઈ સ્ટ્રેસ કે વિપરીત સંજોગો વિના સતત આત્મહત્યાના વિચારો અને એક-બે કાચા પ્રયત્નો પણ બરા.

કાચા પ્રયત્નો પણ કર્યા પણ સદ - નસિબે બચી ગયેલ. આ દરમિયાન ફરી મનોચિકિત્સકનો સંપર્ક સારવાર અને સાફ થતા નોર્મલ રૂટીન. મેં ત્યારબાદ બે થી ત્રણ વર્ષ દવાઓ નિયમીત શરૂ રાખેલ, પણ છેવટે સારુ થઈ જતા રોજુંદા જીવનમાં પોરવાઈ ગયેલ.

આ દરમિયાન હું આ બિમારીનું કોઈ લાંબાગાળાનું નિરાકરણ ઈચ્છતો હતો. એટલે મનોચિકિત્સક ને મળ્યો. અને મારી વાત કરી. આ દરમિયાન હું ઓબ્સેસિવ કમ્પલ્ઝીવ ડિસઓર્ડર (ધૂનરોગ)ના લક્ષણોથી પરેશાન હતો. જેમા મારા પોકેટની વસ્તુઓ જેવી કે પર્સ, મોબાઈલ, ઘડીયાળ, પેન, ચાવી, રૂમાલ વગેરેનું સતત એક માનસિક ચિંતન અને ચેકીંગ કરતો રહુ છું. અને ઘણી વખત આ ચેકીંગ કરવું જાણે એક મજબુરી બની જાય

અને હું આજુબાજુના વાતાવરણ અને વ્યક્તિઓની પરવાહ કર્યા વિના જાણે ચેકીંગમાં જ વ્યસ્ત બની જઉં વગેરે ચિન્હોથી ત્રસ્ત હતો.

મારી મનોચિકિત્સક સાથે મારી બિમારી બાબતે વિસ્તૃત વાત થઈ. મારી માતાની માનસિક બિમારી, મને ભુતકાળમાં વારંવાર થયેલ ડિપ્રેશન ના અનુભવો અને વચ્ચે એક વખત થયેલ ગંભીર ડિપ્રેશન અને આપઘાતના વિચારો વગેરે વગેરે. અલબત્ત આ દરમિયાન વચ્ચેના સમયગાળામાં હું તદ્દન સ્વસ્થ રહેતો કે જાણે કંઈ છે જ નહીં. અને હાલ મને ડિપ્રેશન ઉપરાંત ધૂનરોગ - ઓબ્સેસિવ કમ્પલ્સીવ ડિસઓર્ડરના ચિન્હો પરેશાન કરી રહ્યા હતા. મનોચિકિત્સકે મને મારી બિમારી બાચપોલર મુડ ડિસઓર્ડર હોવાનું જણાવ્યું. અને હાલ અનુભવાતા ધૂનરોગના લક્ષણો પણ તેનો ભાગ હોઈ શકે છે. અને મારી સારવાર શરૂ થઈ.

હાલ મારી સારવાર શરૂ છે. લગભગ ૮૦ થી ૮૫% તકલીફો દુર થઈ ચુકી છે. અને થોડા વિચારો અને આ વિચારો વધી જતા મજબુરીથી કરવું પડતું મોબાઈલ, ઘડીયાળ, રૂમાલ જેવી નાની નાની વસ્તુઓનું ચેકીંગ વગેરે પર “**બિ હે વી ચ ર થેરાપી**” વડે પણ જાતે કાબુ મેળવવા કોશિશ કરી રહ્યો છું. અને સ્વસ્થ જીવન જીવી રહ્યો છું.

હું મારા પોકેટની વસ્તુઓ જેવી કે પર્સ, મોબાઈલ, ઘડીયાળ, પેન, ચાવી, રૂમાલ વગેરેનું સતત માનસિક ચિંતન અને ચેકીંગ કર્યા કરતો. ઘણી વખત આ ચેકીંગ જાણે મજબુરી બની જાય અને હું આજુબાજુના લોકોની ચિંતા કર્યા વિના આ ચેકીંગ માં જ વ્યસ્ત બની જઉં. એવા ધૂનરોગ (OCD) ના લક્ષણો થી પણ પરેશાન હતો.

૩. ૨૨ વર્ષની યુવતી ને લાગતુ કે કોઈ મારા વિરુદ્ધ ષડયંત્ર રચી રહ્યુ છે અને મને નુકશાન પહોચાડવા માગે છે.

આ આર્ટીકલ - દર્દીએ જાતે લખેલ સત્યકથા છે.



મારૂં નામ આરતી છે (નામ બદલ્યુ છે) અને મારી ઉંમર ૨૨ વર્ષ છે. હું એક ડોક્ટરના ક્લીનિક પર આસિસ્ટન્ટ તરીકે જોબ કરૂ છુ. મારી સમસ્યાની શરૂઆત આજથી પાંચેક



મહીના પહેલા થઈ હતી. મારી સગાઈ તુટ્યા બાદ હું ચિતાંગ્રસ્ત રહેતી હતી. મારા કામ પર પણ તેની અસર થવા લાગી હતી. ગભરામણ, બેચેની, એક જાતનો ડર, બધા મારા વિરોધી છે. મારી

વિરુદ્ધ કોઈ ષડયંત્ર રચી રહ્યા છે અને કોઈક રીતે નુકશાન પહોચાડવા માગે છે તેવા વિચારો આવતા. હું નાની - નાની વાતમાં ગુસ્સે થઈ જતી હતી. અતિશય ગુસ્સો કે હું કોઈ સાથે ઝઘડો કરૂ કે મારા શરીરને ઈજા

સતત કંઈક અજ્ઞાત ડર રહેતો - મને થતુ કે બધા મારા વિરોધી છે, મારી વિરુદ્ધ કોઈ ષડયંત્ર રચી રહ્યા છે અને કોઈક રીતે નુકશાન પહોંચાડવા માગે છે. લોકો મારી સાથે બનતી સારી ઘટનાઓ જોઈ શકતા નથી અને મને હેરાન કરવા માગે છે.

પહોંચાડુ ત્યારે જ ગુસ્સો શાંત થતો. ગુસ્સામાં હું મારા હાથે કાંડા ઉપર બ્લેડ થી ઈજા પહોંચાડતી અને લોહી નિકળવાનું શરૂ ના થાય ત્યા સુધી બ્લેડ મારવાનું શરૂ જ રાખતી. ગુસ્સો શાંત થઈ જાય એટલે માથાનો દુઃખાવો શરૂ થતો અને ખુબજ રડવું આવતું. હું એકદારુ ૩ થી ૪ કલાક રડ્યા જ કરતી. મને આપઘાતના વિચારો આવતા હતા. એક - બે વખત ઘરે ગુસ્સામાં આપઘાતની કોશીશ પણ કરી હતી પરંતુ કુટુંબીજનોએ રોકી લીધેલી.



હું વિચારે ચડી જતી કે, બધા મારી વાતો કરે છે. મારા વિરુદ્ધ છે. બધા મને હેરાન કરે છે. મારી સાથે થતી સારી ઘટનાઓ કોઈ જોઈ શકતું નથી આથી લોકો મને હેરાન કરવા માગે છે. મને એવું લાગતું કે મારી જીંદગી સાવ ખરાબ છે. હું પનોતી છું. અભાગણ છું. મારે આ પરિસ્થિતિમાંથી કઈ રીતે બહાર નિકળવું એ સમજાતું ન હતું.

આ દરમિયાન હું જે કલીનીક પર જોબ કરું છું તે ડોક્ટર સાહેબે તેમના સંપર્કમાં રહેલ એક મનોચિકિત્સકની સલાહ લેવાનું સુચન કર્યું. મનોચિકિત્સક ડોક્ટરે મારી વાત શાંતીથી

હું નાની-નાની વાતમાં ગુસ્સે થઈ જતી. અતિશય ગુસ્સો કે હું કોઈ સાથે ઝઘડો કરું કે મારા શરિરને ઈજા પહોંચાડુ ત્યારે જ ગુસ્સો શાંત થતો. ગુસ્સામાં હું મારા હાથે કાંડા ઉપર બ્લેડ થી ઈજા પહોંચાડતી અને લોહી નિકળવાનું શરૂ ના થાય ત્યાં સુધી બ્લેડ મારવાનું શરૂ જ રાખતી.

સાંભળી અને માનસિક રોગની દવાઓની સારવારનો કોર્ષ કરવા સુચવ્યું. તેમણે જણાવ્યું કે દવાઓની અસર પાંચેક દિવસ બાદ શરૂ થાય છે અને દવાઓથી ફાયદો થતા એકાદ મહિનાનો સમય લાગે છે. અને સાડ૩ થયા બાદ

સારવારનાં એકાદ મહીના બાદ મને ઘણો ફાયદો જણાયો. મારી ડર, બેચેની, ગભરામણ, રડયા કરવું, માથાનો દુઃખાવો વગેરે તકલીફોમાં ઘણી રાહત જણાઈ. ગુસ્સો-ગુસ્સામાં પોતાની જાતને ઈજા પહોંચાડવી કે કાંડા પર બ્લેડ મારવી લગભગ સદંતર બંધ થઈ ગયું હતું.

પણ આ દવાઓનો કોર્ષ પૂર્ણ કરવો જરૂરી છે. કોર્ષ આશરે એકાદ વર્ષ ચાલશે તેમ પણ જણાવ્યું. અને મારી માનસિક બિમારીની સારવાર શરૂ થઈ. માનસિક બિમારીની સારવાર શરૂ કર્યાના એકાદ મહિનામાં મને ઘણો ફાયદો જણાયો હતો. મારી ડર, ગભરામણ, બેચેની, રડયા કરવું, માથાનો દુઃખાવો વગેરે તકલીફોમાં ઘણી રાહત જણાઈ હતી. હું મારા ગુસ્સા પર પણ કાબુ કરી શકતી હતી. ગુસ્સામાં પોતાની જાત ને ઈજા પહોંચાડવાના, કાંડા પર બ્લેડ મારવાના અને આપઘાત ના વિચારો વગેરે આવેગો આવતા લગભગ બંધ જ થઈ ગયા હતા.

આજે જ્યારે હું આ લખી રહી છું ત્યારે (ફેબ્રુઆરી-૨૦૧૯) ના મારી સારવાર ના ત્રણેક મહીના પુર્ણ થઈ ગયા છે. મારી માનસિક બિમારીની દવાઓ શરૂ છે. મારી તબિયતમાં ઘણો સુધારો અનુભવી શકું છું. ગુસ્સા પર કાબુ થતા જાણે માડ૩ વ્યક્તિત્વ જ બદલાઈ ગયું છે. હાલ ક્લીનિક પર મારી જોબ પણ શરૂ છે અને હું મારી ફરજ નુ કામ વધુ સારી રીતે સ્વસ્થતાથી કરી શકું છું.

૪. જ્યારે પિતાએ માનસિક બિમારીથી કંટાળી પુત્રને ત્યજી દેવાનો નિર્ણય કર્યો

આ આર્ટિકલ એક સત્યકથા છે.

શ્રી રોહિતભાઈ જોષી

મેડીકલ સોશયલ વર્કર

☎ 8980757491

✉ rohitjoshi0123@gmail.com



નસ્મતે મિત્રો,

હું છેલ્લા આઠ વર્ષથી સરકારી હોસ્પિટલના માનસિક રોગ વિભાગમાં મેડિકલ સોશયલ વર્કર તરિકે ફરજ બજાવુ છું. આજે

મારી સમક્ષ બનેલ સત્યઘટના આ આર્ટિકલ મારફતે રજુ કરૂં છું.

મનોજ (નામ બદલ્યુ છે.) ને મે પહેલી વખત માનસિક રોગ વિભાગની ઓ.પી.ડી. મા જોયો. સવારના સુમારે જ્યારે સરકારી

હોસ્પિટલમાં દર્દીઓની ભીડ જામેલી હોય છે. ત્યારે તેના પિતા માનસિક રોગની સારવાર માટે લઈ આવ્યા હતા. ગંદા કપડા, ઘણા વખતથી કાપ્યા ના હોય એવા લાંબા ઓબ્યા વગરના વાળ, લાંબા



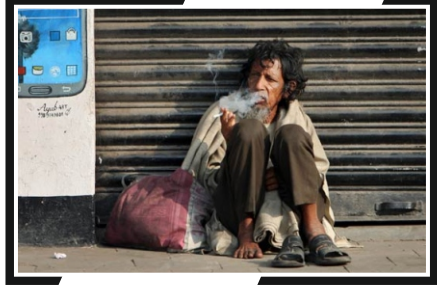
નખ, લાંબી દાઢી, તેના મોં અને કપડા માંથી દુર્ગંધ છુટતી હતી. આસપાસના દર્દીઓ પણ આ જોઈ અણગમો વર્તાવતા હતા. પિતાને પુત્રની આ સ્થિતિ જોઈ ઘણી શરમ આવતી હતી જે તેના ચહેરા પર સ્પષ્ટ વર્તાતુ હતુ. પણ મનોજ જાણે કોઈ અલગજ દુનિયામાં હતો. વિચારશુન્ય, ચુપચાપ બેસી રહેલ, ક્યારેક કોઈ કારણ વિના થોડુ મુસ્કુરાયા કે હસ્યા કરે.

મનોજ ગંદા કપડા, ઘણા વખતથી કાપ્યા વગરના ઓળ્યા વગરના લાંબા વાળ, લાંબા નખ, લાંબી દાઢી અને દુર્ગંધ છુટતા કપડામાં હતો. આસપાસના દર્દીઓ પણ આ જોઈ અણગમો વ્યક્ત કરતા હતા. તેના પિતાને પણ આ સ્થિતિ જોઈ ઘણી શરમ અનુભવાતી હતી.

મનોજ ની તપાસનો વારો આવતા મનોજ ને લઈ પિતા ડોકટરના કન્સલ્ટિંગ રૂમમાં પ્રવેશ્યા. પિતાએ પોતાની વાત શરૂ કરી. “સાહેબ હું કંટાળી ગયો છું. આ છોકરાથી હવે તો છેલ્લા પંદર વર્ષથી તકલીફ છે. ભણ્યો નહીં, કામ-ધંધામાં ધ્યાન નહીં., બસ બેઠો રહે, ક્યારેક ક્યારેક એકલો-એકલો હસ્યા કરે, ક્યારેક રઘવાટ થઈ જાય તો ફર્યા કરે, અરે ! ન્હાવાનું, કપડા પહેરવાનું, બ્રશ કરવાનું કે દાઢી કરવાનું પણ ભાન સુધધા નહીં. કોઈ મહેમાન આવ્યા હોય તો પણ તેની જોડે વાત ન કરે, સુનમુન બેઠો રહે, વધુ કહીયે તો ગુસ્સે ભરાઈ જાય. મહેમાનને તો એમ લાગે કે અમે આવ્યા તે નહીં ગમ્યુ હોય. બધા સરખા ના હોય, હવે તો અમારા ઘરે લોકોએ આવવુ-જવુ બંધ કરી દીધુ છે. અમારા સામાજીક સબંધો પણ પહેલા જેવા રહ્યા

નથી.” મનોજના પિતા ગળે
ડુમો ભરાઈ ગયો હતો.

ડોક્ટર સાહેબ મનોજ
ની તપાસ કરી રહ્યા હતા અને
પિતાની વાત સાંભળી રહ્યા
હતા.



“અરે સાહેબ, ઘર છોડી જતો રહે છે. ક્યા શોધવો ? એક-બે
વખત આપુ બન્યું. એક વખત તો દોઢ મહીને મળ્યો હતો. અમારા ઘરે
થી એંશી કિલોમીટર દુર મંદિર પાસે અવાવડ જગાએ પડ્યો હતો.
એક સ્નેહીની નજરે પડ્યો તો અમે લઈ આવ્યા. ખુબ ખરાબ લાગ્યું,
ભીખારીની જેમ રહેલો મારો દિકરો. પણ શું કરૂ સાહેબ લાચાર છું.
નોકરી પર ગયો હોઉ તો પણ ટેન્શન રહે કે દિકરો ભાગી તો નહી ગયો
હોય ને. હવે તો વિચાર્યું છે કે જો સાડ ના થાય એમ હોય તો નિરાધાર
મનોરોગીઓને રાખતા આશ્રમમાં મુકી આવવો.” મનોજના પિતા
લાગણી વશ થઈ બોલ્યે
જતા હતા.

“ ત મે અ
મનોરોગીઓને રાખતા
આશ્રમની ક્યારેય
મુલાકાત લીધી છે ખરી
?” ડોક્ટર સાહેબે સામો
પ્રશ્ન કર્યો.

**મનોજ ના પિતાએ જણાવ્યું કે મનોજ ઘર
છોડી ને જતો રહે એવું એક-બે વખત
બન્યું. એક વખત તો તે દોઢ-બે મહીને
ઘરથી એંશી કિલોમીટર દુર મંદિર પાસે
અવાવડ જગાએથી મળ્યો હતો. ખૂબ
ખરાબ હાલતમાં ભીખારીની જેમ રહેલો.**

“હા સાહેબ, મે એક વખત આશ્રમની મુલાકાત લીધી હતી. આશ્રમના વ્યવસ્થાપકોએ મનોજને ત્યાં રાખવાની હા પણ કહી હતી. હું એક મનોજને સાંચવી શકતો નથી અને તેઓ આવા સો થી દોઢસો મનોજને રાખે છે.

એકાદ મહીનામાં મનોજની તબીયતમાં નોંધપાત્ર સુધારો જોવા મળે છે. રોજીંદી ક્રિયાઓ જેવી કે ન્હાવુ, ખતે કપડા બદલવા, દાઢી કરવી, માથુ ઓળવું, બ્રશ કરવું ઉપરાંત અન્યો સાથે વાતચિત કરવી અને રોજીંદી પ્રવૃત્તીઓમાં રસ લેવાનું શરૂ કરે છે.

રહેવાની, જમવાની, સુવાની વ્યવસ્થા બધું મફતમાં કરે છે. આ કામ ખુબજ કઠીન છે. જો કે ત્યાં આટ-આટલા લોકોની માનસિક રોગના ડોક્ટર પાસે સારવાર કરાવવી કઠીન છે અને ત્યાં એવી કોઈ વ્યવસ્થા પણ મને જણાઈ નહીં. આમ, મારા પુત્રને આશ્રમના હવાલે કરવાથી મને મારા માનસિક રોગથી પિડીત પુત્રની જવાબદારીઓથી તો છુટકારો તો મળી જશે પરંતુ તે કદી સાજો થઈ નોર્મલ જીવન નહીં જીવી શકે.” મનોજના પિતાએ જણાવ્યું.

“તમે દર્દીને અત્રે દાખલ કરી દો, આપણે દવાઓ વડે સારવાર કરીશું. મારા અનુભવ પ્રમાણે સારવારથી તમારા પુત્રની તબિયતમાં ઘણો સુધારો થશે.” ડોક્ટર સાહેબે સમજાવ્યું.

મનોજને હોસ્પિટલમાં દાખલ કરી સારવાર શરૂ કરવામાં આવે છે. આશરે એકાદ મહિનો મનોજને હોસ્પિટલમાં દાખલ રાખવામાં આવે છે. અને તેની તબિયતમાં નોંધપાત્ર સુધારો જોવા મળે છે. આ દરમિયાન મનોજના પિતાએ પોતાના જીવનની પણ

ઘણી વાતો કરી. કેવા સંજોગોમાં તેમણે અન્ય જ્ઞાતિની યુવતી સાથે પરિવારજનોની વિરુદ્ધ જઈ લગ્ન કર્યાં. મનોજનો જન્મ અને બાળપણ, પત્નીનો જીવ્હી સ્વભાવ અને આખરે છુટા પડવું, પુત્ર નો બાળપણથી જ એકલા હાથે ઉછેર અને છેલ્લા પંદર વર્ષથી શરૂ થયેલ માનસિક

બિમારી અને જેના લીધે વેઠવી પડેલી ચાતનાનો, તંત્ર - મંત્ર-દોરા-ધાગા-અંધશ્રદ્ધાનો સહારો અને આખરે છેલ્લે હારી - થાકીને પુત્રને ત્યજી દેવાનો “આશ્રમ”ને હવાલે કરવાનો નિર્ણય કરેલો. મને પણ મનોજના કેસમાં રસ પડવા લાગ્યો હતો.

એકાદ મહિના બાદ મનોજની તબિયતમાં નોંધપાત્ર સુધારો જોવા મળે છે. રોજીંદી ક્રિયાઓ જેવી કે, ન્હાવું, જાતે કપડા બદલવા, દાઢી કરવી, માથું ઓળવું, બ્રશ કરવું વગેરે જાતે જ કરે છે. અન્યો સાથેની વાતચિતમાં પણ સુધારો જોવા મળ્યો છે. સુમસામ વિચારશુન્ય બેસી રહેતો મનોજ અન્ય દર્દીઓ અને પિતા સાથે તેમજ રાઉન્ડ દરમિયાન ડોક્ટર સાથે વાતચિત કરે છે અને રોજ-બરોજની પ્રવૃત્તિઓમાં રસ લે છે. મનોજના પિતા પણ મનોજની તબિયત સુધરતા ઘણા ખુશ છે અને તેમને દવાઓ લાંબો સમય શરૂ રાખવાની અને ડોક્ટરની સલાહ વિના દવાઓમાં કોઈ ફેરફાર ન કરવાની કડક

મનોજ ને સ્કિઝોફ્રેનિયાનામની બિમારી છે. સારવાર દરમિયાન રાખેલ ધિરજ અને દવાખાનેથી રજા લીધા બાદ પણ નિયમીત દવા લેવાની સમયમુયકતા ખૂબજ જરૂરી છે. તેમજ દર્દી હાલ જવાબદારી ના લઈ શકે હોય તેવા કામનું દબાણ ના કરવું જોઈએ.

સુચના સાથે વોર્ડ માથી રજા આપવામાં આવે છે.

આ વાતને આજે છ એક મહિનાનો સમય થવા આવ્યો છે. મનોજ દર મહિને પિતા સાથે હોસ્પિટલમાં તપાસ તથા દવા માટે આવે છે. મનોજના પિતા પણ પુત્રની હાલની સ્થિતિથી સંતુષ્ટ છે. અને પોતે પુત્રને ત્યજી દેવાના લીધેલ નિર્ણય પર ક્યારેક અફસોસ પ્રગટ કરે છે. હાલ મનોજ માટે કોઈ નાનકડી નોકરી કે જેથી મનોજ પ્રવૃત્તિશીલ રહી શકે તેની તપાસ કરતા રહે છે.

મનોજની બિમારીનું નામ સ્કિઝોફ્રેનિયા છે. આ બિમારીમાં દર્દીની સારવારમાં સગાની ભુમિકા પણ અગત્યની છે. મનોજની સારવાર દરમિયાન રાખેલ ધિરજ અને વોર્ડમાંથી રજા લીધા બાદ પણ નિયમીત દવા લેવાની સમયસુચકતાનો મનોજની સારવારમાં મળેલ સફળતામાં સિંહફાળો છે. આ બિમારીની સારવારમાં ધીરજ અને દર્દી પર તે હાલ ન કરી શકે તેમ હોય કે હાલ જવાબદારી ના લઈ શકે તેમ હોય તે બાબતનું ખોટું દબાણ ના કરવું (જેમકે હાલ મનોજના કેસમાં પૈસા કમાવા, નોકરી કરવી કે લગ્ન કરવા) ખુબ જ મહત્વનો ભાગ ભજવે છે.



માનસિક સ્વાસ્થ્ય અને આપણે

જુના અંકો તેમજ નિયમીત સબસ્ક્રીપ્શન માટે :

drijratnani.com/magazine

9925056695

ratnaniclinic@gmail.com

પ. સેક્સ સમસ્યાઓ (પુરૂષોની) ભાગ-૨ સચિત્ર

૧. સેક્સ પ્રત્યે અરૂચી-સેક્સ ની ઈચ્છા નો અભાવ કે સેક્સ પ્રત્યે અણગમો -

કારણો :

શારિરીક કારણો

- વિટામીન બી-૧૨, ઈસ્ટ્રોજન, થાયરોઈડ કે ટેસ્ટોસ્ટેરોન જેવા અંતઃસ્ત્રાવો ની ઉણપ કે પ્રોલેક્ટિન નો વધુ પડતો સ્ત્રાવ



માનસિક કારણો

- ડિપ્રેશન, એન્કઝાયટી ડિસઓર્ડર, ચિંતારોગ, અનિદ્રા, માનસિક તાણવ, બેચેની, મુંઝારો

સમાજક કારણો

- સબંધોમાં તાણ, ગૃહકંકાસ, સાથી પ્રત્યે નો અણગમો-વ્યક્તિઓ પ્રત્યેના રોજંદા સબંધો અને સેક્સ સબંધો ને એકદમ અલગ ના કરી શકાય - જો રોજંદા સબંધો તાણભર્યા હોય તો સેક્સ સમસ્યા ઉદભવવી સ્વાભાવિક છે.



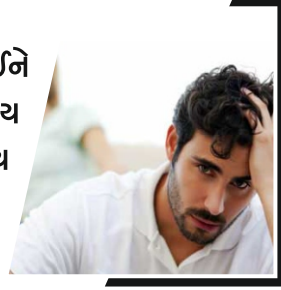
સારવાર

દવાઓ

- સાયકોથેરાપી-સેક્સ થેરાપી : જેમા દર્દિના સાથી સાથેના સબંધો સુધારવા પર ભાર મુકવામાં આવે છે.

૨. શિઘ્રપતન

- સેક્સ સબંધમાં પુરૂષ કે સ્ત્રી પૈકી કોઈને ચરમસિમાનો અનુભવ ના થયો હોય ત્યા જ વિર્યસ્ત્રાવ થઈ જાય. સામાન્ય રીતે એક મિનિટ કરતા પણ ઓછો સમય ચાલતા સેક્સ સબંધને શિઘ્રપતન કહે છે.



શારિરિક કારણો

- મગજમાં સિરોટોનિન નામના રસાયણની ઉણપ

માનસિક કારણો

- તણાવ, ડિપ્રેશન, પર્ફોમન્સ એન્કઝાયટી (પ્રદર્શન ચિંતા), સેક્સ પ્રત્યેની ગેરમાન્યતાઓ કે અપરાધભાવ

સારવાર

દવાઓ

- સેક્સ થેરાપી સેક્સના આસનોમાં ફેરફાર



દવાઓ



કાઉન્સેલીંગ તથા સાઈકોથેરાપી



ચેતવણી - બજારમાં મળતા સેક્સ ટોનીકસ, તેલ, ચંત્રો કે સ્ટેમીના વધારવાની દવાઓનો ઉપયોગ ન કરવો.

૬. કસરત અને માનસિક સ્વાસ્થ્ય

ડો. શ્રેયા ત્રિવેદી (M.P.T., Cardio-Respi.)

મદદનિશ પ્રાધ્યાપક અને ઈન્ચાર્જ પ્રિન્સીપાલ
શ્રી સહજાનંદ ઈન્સ્ટિટ્યુટ ઓફ ફિઝિયોથેરાપી, ભાવનગર

☎ 9428639469

✉ shreya_trivedi9@yahoo.co.in



કસરત કરવાથી શારિરીક સ્વાસ્થ્ય સારૂ રહે જે આપણેસો જાણીએ છીએ પરંતુ કસરતની માનસિક સ્વાસ્થ્ય અને મુડ પર પણ હકારાત્મક અસર થતી હોય છે જે વાત એટલી જાણીતી નથી. સામાન્ય અને રોજંદા જીવનમાં કરી શકાય એવી કસરતો જેમકે, દરરોજ ચાલવું, સાઈકલ ચલાવવી, સ્પિર્મીંગ કરવું વગેરેની શરીરની સ્વસ્થતા ઉપરાંત માનસિક સ્વાસ્થ્ય પર પણ હકારાત્મક અસર થતી હોય છે. વૈજ્ઞાનિક સંશોધનોમાં એ વાત સાબિત થઈ છે કે દરરોજ કરવામાં આવતી સામાન્ય કસરતો નો શારિરીક સ્વાસ્થ્ય ની

નિયમીત કસરત વડે મગજમાં “હેપી હોર્મોન” નું પ્રમાણ વધે છે. જેની ગુસ્સો, ચિડીયાપણું, માનસિક ટેન્શન થાક, મુડ, મિજાજ, યાદશક્તિ, તર્કશક્તિ અને કાર્યક્ષમતા પર હકારાત્મક અસર જોવા મળે છે.

જેમજ માનસિક સ્વાસ્થ્ય સાથે પણ ઘનિષ્ઠ સબંધ હોય છે. અને જેઓ કસરત કરતા નથી તેવા વ્યક્તિઓની સાપેક્ષે નિયમીત કસરત કરતા વ્યક્તિઓ શારિરીક અને માનસિક રીતે વધુ



સ્વસ્થ હોય છે. આજે આપણે આ આર્ટિકલમાં નિયમીત કસરતની માનસિક સ્વાસ્થ્ય પરની હકારાત્મક અસરોની ચર્ચા કરીશું.

બાળકો અને યુવાનોમાં કસરત ની માનસિક સ્વાસ્થ્ય પરની અસર

કસરત વડે મગજના વિવિધ ભાગોને મળતા લોહી તથા પોષક દ્રવ્યોમાં વધારો થાય છે. જે મગજની કાર્યક્ષમતા વધારવામાં મદદ કરે છે. જે બાળકો અને યુવાનો શારીરિક પ્રવૃત્તિ, ખેલકુદ અને કસરતમા ભાગ લે છે તેમનો મગજનો વિકાસ અન્ય બાળકો ની સાપેક્ષે વધુ હોય છે. જે બાળકો તથા યુવાનોએ શારીરિક પ્રવૃત્તિ કે કસરતમાં ભાગ લીધો છે તેમનો માનસિક વિકાસ, યાદશક્તિ, તર્ક શક્તિ, લાંબાગાળા સુધી માનસિક શ્રમ કરવાની ક્ષમતા, અને એકાગ્રતા અન્ય બાળકો ની સાપેક્ષે વધુ હોય છે. જેથી તેઓ શિક્ષણ અને અભ્યાસમાં પણ સારૂ પ્રદર્શન કરી શકે છે. શારીરિક પ્રવૃત્તિઓ કે કસરત કરતા બાળકો વધુ લાંબો સમય થાક્યા વિના માનસિક પરિશ્રમ કરી શકે છે.

વૃદ્ધાવસ્થામાં માં કસરત ની માનસિક સ્વાસ્થ્ય પરની અસર

વૃદ્ધાવસ્થાની માનસિક તકલીફો જેવીકે, યાદશક્તિમાં ઘટાડો, વારંવાર કામમાં ભુલ થવી, સ્વભાવ ચિડિયો થવો, વગર કારણે મુડ

ઉદાસ રહેવો વગેરેમાં પણ રોજંટી સામાન્ય કસરત અમુક અંશે ફાયદારૂપ થઈ શકે છે.

મગજ અને માનસિક રોગના દર્દીઓમાં માં કસરતથી થતા ફાયદા

નોર્મલ બાળકો-યુવાનો અને વૃદ્ધો ના માનસિક સ્વાસ્થ્ય પર થતી કસરતની હકારાત્મક અસર ઉપરાંત મનોરોગીઓ અને માનસિક બિમારીથી પિડાતા દર્દીઓને નિયમીત કસરતથી ફાયદો થાય છે. નિયમીત કસરત મગજમાં “**હેપ્પી હોર્મોન**” (મગજ ને જરૂરી એવા ન્યુરોટ્રાન્સમીટર-સિરોટોનીન, ડોપામીન અને નોર-એપિનેફ્રીન, જેની ઉણપ કે અપુરતુ પ્રમાણ ડિપ્રેશન જેવા અનેક રોગોનું કારણ છે.) નું પ્રમાણ વધારે છે. નિયમીત કસરત વડે ગુસ્સો, ચિડીયાપણ, માનસિક ટેન્શન, માનસિક થાક, મુડ-મિજાજ, યાદશક્તિ તર્કશક્તિ અને કાર્યક્ષમતા સબંધીત પ્રશ્નો પર પણ હકારાત્મક અસર જોવા મળે છે.

આમ, નિયમીત કસરત એ કોઈપણ ઉંમરની નોર્મલ વ્યક્તિ તેમજ માનસિક રોગથી પિડીત વ્યક્તિ ના માનસિક સ્વાસ્થ્યમાં અમુકઅંશે ફાયદારૂપ છે. અને જો સ્વસ્થ વ્યક્તિ પણ કસરત ને જીવનનો ભાગ બનાવે અને નિયમિતતા કેળવે તો તેના મગજની કાર્યક્ષમતા માં સુધારો જોવા મળે છે.

નિયમીત કસરત બાળકો તથા યુવાનોની યાદશક્તિ, તર્કશક્તિ, માનસિકક્ષમતા, લાંબા સમય સુધી માનસિક શ્રમ કરવાની ક્ષમતા અને એકાગ્રતા વધારે છે.

7. How Depression look like ?

Dr. Elavatsala Sharma

Psychiatrist & Psychotherapist

📍 **Sesenity New Psychiatry clinic**

Shop no.14, Second Floor, Galaxy hub,
Beside Linde house, Near Nilamber Triumph
Circle, Gotri Bhayli Road, Vasna, Vadodara.

📞 7043365111 ✉️ drvatsalaela@gmail.com



Depression doesn't always look sad. It is much more than the sadness we see. It can be chronic aches, a forced smile through out the day, a friend cancelling plans in order to avoid social engagements. Many struggle in silence and never seek help. As due to stigma and social pressures help seems something difficult to access. Depression is not a one-size-fits-all-illness. Just like any other disease, depression can take many forms. Contrary to the myths, depression can happen to anyone. Though change in appetite and food intake leading to weight loss or weight gain, changes in quality and quantity of sleep, difficulty in concentrating and memorizing things, feeling lost most of the time, apathy; which is lack of initiation to do any work or to involve with any other person. Aches and pains: Many times it is the only symptom present with sadness surrounding it. And most importantly thoughts of ending one's own life by committing suicide.

People tend to hide these symptoms or feelings as they feel they will be judged. Usually we hear these things like "Stay strong, don't act so weak", "Stop crying like a girl", "Boys don't cry", "Only weak people go into depression", "Don't act like a child, grow up, it happens to everyone" and so on. An endless list of advices are given which actually makes it even more difficult for people to come out. Its high time we should realise that it's a treatable illness and not merely a sad mood and we should help people empathetically to come out for help.

* * * * *

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.

ડો. આઈ. જે. રત્નાણી M.D.

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. રતનાણી

મગજ અને માનસિક રોગ નિષ્ણાત

શ્રી મણી પ્લાઝા, કાજુલા રોડ,

કાજાપારી, 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