

માનસિક સ્વાસ્થ્ય અને આપણે



ઘગહ અને
માનસિક રોગ
અંગેની
માહિતી આપતુ
ત્રિમાસીક
મેગેઝીન

તંત્રી : ડો. આઈ. જે. રત્નાણી

Vol : 3 Issue : 4 Quarterly Price Rs.12/-
October - December, 2019 BHAVNAGAR

 <https://drijratnani.com>

 drijratnani@gmail.com

 /DocRatnani

 9925056695

YouTube Videos : Dr. I. J. Ratnani Psychiatrist

અનુક્રમણીકા

૧. તંત્રી સ્થાને થી	૨
૨. જ્યારે નવપરણીત યુવકને લગ્નની પહેલી રાત્રે ઈન્દ્રિયમાં શિથીલતા નો અનુભવ થયો	૩
૩. એક મહીલાના વર્ષો જુના માઈગ્રેન - આઘાશીશી ના માથાના દુઃખાવાની સારવારની સત્યકથા	૭
૪. પોતાનુ વજન ૧૦૮ કિલો થી ઘટાડી ૬૫ કિલો સુધી પહોંચાડનાર યુવકની સંઘર્ષકથા	૧૧
૫. અગોરાફોબીયા એટલે... બીડનો કે જાહેર સ્થળનો ડર...	૧૬
૬. મારે કસરત કરવી છે પણ... (ભાગ-૨)	૧૮
૭. It is O.K. to be ANGRY, BUT!!	૨૧

૧. તંત્રી સ્થાને થી.....



આજે આ મેગેઝિન નો સળંગ દસમો અંક આપની સમક્ષ મુકતા આનંદ અનુભવાય છે.

માનસિક બિમારીઓની સત્યકથાની “આપવિતી” શ્રેણી જેમા દર્દીઓ પોતેજ પોતાના અનુભવો અંગત વિગતો બદલીને વણવે છે જેને વાચકો ઘણી પસંદ કરે છે તેમા આ અંકમાં સેક્સ સમસ્યાઓ અને માથાના દુઃખાવાથી પીડીત

દર્દીઓની સત્યકથાઓ સમાવેલ છે.

ડો. શ્રેયાબેન નો કસરત અંગેનો આર્ટિકલ તથા ડો. ઇલાબેનનો ગુસ્સા પર કાબુ મેળવવા અંગેનો આર્ટિકલ પણ ઘણો રસપ્રદ રહેશે. તેમજ સચિત્ર વિભાગમાં અગોરાફોબિયા-જેમા દર્દી ને ક્યાંક ફસાઈ જવાનો કે સલામત બહાર ના નિકળી શકવાનો કાલ્પનિક ડર હોય છે તેની ચર્ચા કરેલ છે.

ડો. આઈ. જે. રત્નાણી

૨. જ્યારે નવપરણીત યુવકને લગ્નની પહેલી રાત્રે ઈન્દ્રિયમાં શિથીલતા નો અનુભવ થયો

આ આર્ટીકલ - દર્દીએ જાતે લખેલ સત્યકથા છે.

નમસ્તે મિત્રો, મારુ નામ જયેશ છે. (નામ બદલ્યુ છે.). હું ૨૮ વર્ષનો યુવક છુ. આજે હું આ લેખ મારફતે મારો એક અનુભવ આપની સમક્ષ વ્યક્ત કરી રહ્યો છુ. આશા છે કે મારા આ પ્રયાસ વડે હું જે પરિસ્થિતી માંથી પસાર થયો હતો તેવી પરિસ્થિતી માં યોગ્ય માર્ગદર્શન મળશે.



આ એ દિવસની વાત છે જ્યારે મારા લગ્નને માત્ર બે જ દિવસ થયા હતા. લગ્નના બીજા દિવસે જ



જાણે મારા શિક્ષકો એકાએક શિથિલતા આવી ગઈ. લગ્ન પહેલાં મને ઈન્દ્રિયની ઉત્તેજના સંબંધિત કોઈ ફરિયાદ ન હતી. વહેલી સવારે કે પેશાબની કોથળી ભરેલી હોય ત્યારે શિક્ષકો યોગ્ય ઉત્થાન થતું હતું. અને મને નિયમિત હસ્તમૈથુનની

પહેલાં મને ઈન્દ્રિયની ઉત્તેજના સંબંધિત કોઈ ફરિયાદ ન હતી. પણ લગ્નના બીજા દિવસે જ મારા લીંગમાં અચાનક જાણે શિથિલતા આવી ગઈ.

પણ આદત હતી. જોકે જાતીય સમાગમનો કોઈ અનુભવ ન હતો. અને આમ લગ્નબાદ એકદમથી શિક્ષકોની ઉત્તેજના જતી રહેતા હું અને મારા પત્ની ખુબ જ ચિંતિત થઈ ગયા હતા. હું તો આ સમયે ખુબજ ટેન્શનમાં હતો અને આ સમયે શું કરવું એ પણ સમજ પડતી ન હતી.

આ સમય ખુબજ ચિંતા ઉપજાવનારો હતો. મારા મનમાં જાણે હજારો પ્રકારના વિચારોનો મારો ચાલ્યો હતો. મારા વિશે મારા પત્ની શું વિચારશે ? શું મારા લગ્નજીવનનું ભંગાણ થઈ જશે ? શું મારામાં નપુંસકતા આવી ગઈ હશે ? આવા કેટ કેટલાયે સવાલો એ મારી ઉંઘ હરામ કરી નાખી હતી. ખાવાનું ભાવે નહીં ક્યાંય ચેન પડે નહીં મારે કોની સાથે વાત કરવી ? મારી આ સમસ્યા કોને કહેવી ? હજુ આપણા સમાજમાં એવું વાતાવરણ નથી કે આ બાબતે ખુલીને વાત થઈ શકે. અને કોઈને વાત કરીએ તો એ વ્યક્તિ શું વિચારે ? કદાચ શંકાની નજરે જુએ. હું ખુબજ ગભરાઈ ગયો હતો. મને કંઈ જ સમજણ પડતી ન હતી કે

આ સમય ખુબજ ચિંતા ઉપજાવનારો હતો કે, મારા પત્ની મારા માટે શું વિચારશે ? શું મારા લગ્નજીવનનું ભંગાણ થઈ જશે ? શું મારામાં નપુંસકતા આવી ગઈ હશે ? આવા કેટ-કેટલાય સવાલોએ મારી ઉંઘ હરામ કરી નાખી હતી.

આખરે હું શું કરું ?

વળી, આ સમયે હું ભાવનગરમાં હતો. અને આ શહેર મારા માટે તદન અજાણ્યુ. આખરે મન મક્કમ કરીને કોઈ સારા ડોક્ટરને મળવાનો નિર્ણય કર્યો. ડોક્ટરને મળતા સમયે હું ખુબ જ ગભરાયેલો હતો. ધ્રુજતા

પગે હું ક્લીનીકના વેઈટીંગ રૂમમાં બેઠો હતો. મને ખુબજ ટેન્શન થતુ હતુ અને શરમ પણ એટલી જ લાગતી હતી કે હું ડોક્ટરને મારી વાત કહી શકીશ કે કેમ ?

ડોક્ટર સાહેબે મારી વાત ખુબજ શાંતી પુર્વક સાંભળી અને લગ્ન પછી ઘણા યુગલોને નપુંસકતા અને શિદ્ધપતન જેવી સમસ્યાઓનો સામનો કરવો પડતો હોય છે તે વાતની સમજ આપી. મને અન્ય દાખલાઓ આપીને પણ સમજાવ્યુ કે આ સમસ્યામાં સારવાર વડે સંપુર્ણ નોર્મલ જીવન પુર્વવત થઈ જશે. તથા શિશનના શિથીલતા પણ અને

ડોક્ટરે સમજાવ્યુ કે લગ્ન પછી ઘણા યુગલોએ નપુંસકતા અને શિદ્ધપતન જેવી સમસ્યાઓનો સામનો કરવો પડતો હોય છે. શિશ્રનું શિથીલતાપણુ અને નપુંસકતા ની વધુ પડતી ચિંતા ના લીધે આ સમસ્યા વધુ વકરે છે. જેને પરફોર્મન્સ એન્કઝાયટી કહે છે.

નપુંસકતા ની વધુ પડતી ચિંતા ના લીધે આ સમસ્યા વધુ વકરે છે. જેને પરફોર્મન્સ એન્કઝાયટી કહે છે. (જેને મૌખિક પરિક્ષા સમયે બાળકને કે સ્ટેજ પર વક્તવ્ય આપતા કોઈ નવોદિત કલાકારને થતી પરફોર્મન્સ એન્કઝાયટી સાથે સરખાવી શકાય). મને શિશ્નની ઉત્તેજના પુર્વવત થવા અને પરફોર્મન્સ એન્કઝાયટી પર કાબુ મેળવી શકાય એવી દવાઓ આપી દસેક દિવસ બાદ ફરી આવવા જણાવ્યું. મારી તકલીફ કોઈ મોટી બિમારી નથી એવી જાણ અને આશ્વાસન મારા માટે ઘણું ચિંતામુક્ત કરનાર હતું.

મારી સારવાર શરૂ થયાના એકાદ અઠવાડિયામાં જ મને લગભગ ઘણો ફાયદો થયો હતો. શિશ્નની ઉત્તેજના પુર્વવત થઈ ગઈ હતી અને એક-બે વખતના સફળ જાતીય સમાગમે મારો આત્મવિશ્વાસ પણ ઘણો વધાર્યો હતો. સમય જતા પરફોર્મન્સ એન્કઝાયટી પણ જતી રહી અને મારું જાતીય જીવન નોર્મલ થઈ ગયું.

આજે આ વાતને લગભગ ત્રણેક મહીના નો સમય થવા આવ્યો છે. મારું જાતીય જીવન તદન નોર્મલ છે. હું અને મારા પત્ની આ બાબતે ખુબ ખુશ છીએ અને નોર્મલ જાતીય જીવન નો આનંદ માણી રહ્યા છીએ.

સારવાર શરૂ થયાનાં એકાદ મહીનામાં જ મને ઘણો ફાયદો થયો હતો. શિશ્ન ની ઉત્તેજના પુર્વવત થઈ હતી. અને એક-બે વખતનાં સફળ જાતીય સમાગમે મારો આત્મવિશ્વાસ પણ ઘણો વધાર્યો હતો.

૩. એક મહીલાના વર્ષો જુના માઈગ્રેન - આઘાશીશી ના માથાના દુઃખાવાની સારવારની સત્યકથા

આ આર્ટીકલ - દર્દીએ જાતે લખેલ સત્યકથા છે.

નમસ્તે વાચકમિત્રો,

મારુ નામ જ્યોત્સનાબેન છે. (નામ બદલ્યુ છે) અને હું ૪૫ વર્ષની મહીલા છું. આજે હું વર્ષો જુની માથાના દુઃખાવાની ફરીયાદ વિષે ચર્ચા કરવા માગુ છું. મારે આ તકલીફના લીધે વેઠવી પડેલી તકલીફો અને તેની સારવાર અંગેની ચર્ચા હું અત્રે આપની સમક્ષ કરવા માગુ છું.



કદાચ ૨૦ વર્ષ કે તેથી વધુ સમયથી પણ મને માથાના દુઃખાવાની ફરીયાદ હતી. લગ્ન પહેલા પણ



મને ક્યારેક ક્યારેક માથાના દુઃખાવાની ફરીયાદ હતી. મહીને- બે મહીને એકાદ-બે વખત માથાના દુઃખાવાની તકલીફ રહેતી. પણ એ સમયે દુઃખાવો આટલો અસહ્ય ન હતો અને મહીને એકાદ વખત જ થતો હોઈ મેં વાત ખાસ ધ્યાને ના લીધી.

જેમ જેમ સમય પસાર થતો ગયો એમ આ દુઃખાવાની ફરીયાદ વધતી ગઈ. પહેલા મહીનામાં એકાદ વખત થતો માથાનો દુઃખાવો છેલ્લે છેલ્લે તો અઠવાડિયામાં બે-ત્રણ વખતના દુઃખાવા સુધી પહોંચ્યો હતો. અત્યંત ભયંકર માથુ દુઃખે કે સહન ના થાય. દુઃખાવા સાથે ઉબકા જેવું પણ લાગે. આખો દિવસ હેરાન થઈએ. કંઈ કરવાનું મન ન થાય. ક્યારેક ઉલટી થાય તો કંઈક રાહત જેવું લાગે. ક્યારેક તો આખો-આખો દિવસ માથાનો દુઃખાવો રહે અને હેરાન કરી મુકે.

માથાનો દુઃખાવો ક્યારેક અરધા માથા પુરતો સિમીત રહેતો, એટલેકે ડાબી કે જમણી બાજુનું માથુ દુઃખે અને તેની સાઈડ પણ દર વખતે બદલાયા કરે. ક્યારેક તો વળી આખું માથુ પણ દુઃખે. કોઈકે કહ્યું, આ આધાશીશી નો દુઃખાવો હશે. આથી, મેં કોઈને મળી આધાશીશી ઉતરાવી પણ ખરી. પણ ખાસ ફાયદો ના થયો. અને જલેબી ખાવા જેવા ઘરગથ્થુ ઉપાયો પણ કર્યા જે ખાસ કારગત ના નીવડ્યા.

બહારગામ જ તી

આમ તો માથાના દુઃખાવાની ફરીયાદ ૨૦ વર્ષ જુની હતી. પરંતુ શરૂઆતમાં દુઃખાવો આટલો અસહ્ય ન હતો અને મહીને એકાદ વખત જ થતો હોય મેં વાત ધ્યાને ન લીધી

વખતે મારી તકલીફ ખુબ વધી જતી અને અચુક થતી. તડકામાં બહાર નિકળવુ કે મુસાફરી કરવી મારા માટે ખુબ અઘરા હતા. એ ક દ મ થી માથાનો દુઃખાવો શરુ થઈ જાય. મુસાફરીની મજા જ મરી જાય. હેરાન પરેશાન થઈ

હવે તો અઠવાડિયામાં બે થી ત્રણ વખત અત્યંત ભયંકર માથુ દુઃખે કે સહન ન થાય સાથે-સાથે ઉબકા-ઉલટી જેવુ પણ થાય. ઉલટી થતા થોડી રાહત અનુભવાય. તડકામાં જવુ કે મુસાફરી કરવી મારા માટે અઘરા હતા.

જઈએ એટલુ માથુ દુઃખે. અને બહારગામ ગયા હોઈએ ત્યારે અજાણી જગાએ દુઃખાવાની દવાઓ મેળવવામાં પણ મુશકેલી પડે. આમ તકલીફોનો પાર ન હતો.

બસ વર્ષો સુધી માથાનો દુઃખાવો મે અવગણ્યા જ કર્યો હતો. પણ પરિસ્થિતી હવે અસહ્ય બની હતી. અઠવાડિયામાં બે-ત્રણ વખત તો માથુ દુઃખતુ જ હોય. માત્ર એક-બે દિવસ સાવ સારુ રહે અને મેડીકલ સ્ટોર માં મળતી દુઃખાવાની દવાઓ પણ હવે બે-અસર હતી. આ દરમિયાન મે કોઈના કહેવાથી સીટી સ્કેન રિપોર્ટ કરાવવાનુ નક્કી કર્યુ. જે નોર્મલ હતો. હું ખરેખર લાચાર હતી. શું કરવુ એ સુઝતુ ન હતુ.

આ દરમિયાન મે મગજના ડોક્ટરને મળવાનુ નક્કી કર્યુ. આટલા વર્ષો ના માથા ના દુઃખાવાની ફરિયાદ હોવા છતા મે કદી ડોક્ટરને બતાવ્યુ ન હતુ. બસ એમજ સમય પસાર થતો હતો, પરંતુ હવે પરિસ્થિતી અસહ્ય હતી.

મગજના ડોક્ટરે મારુ માઈગ્રેન - આઘાશીશી ના માથાના દુઃખાવાનું નિદાન કર્યું. અને નિયમીત દવાઓનો કોર્ષ કરવાથી આ બિમારીમાં ફાયદો થશે તેમ જાણાવ્યું. અને મારી સારવાર શરૂ થઈ. હાલ મારી સારવાર શરૂ છે. દવાઓ વડે માથાના દુઃખાવાની ફરીયાદ ઘણા અંશે નાબુદ જેવી થઈ ગઈ છે. જે માથાનો દુઃખાવો મને અઠવાડીયે બે થી ત્રણ વખત થતો અને કોઈ વાતે મટવાનું નામ લેતો ન હતો તેમા હવે ઘણો જ સુધારો જોવા મળ્યો છે. ક્યારેક ત્રણ થી ચાર મહીને એકાદ વખત માથાના દુઃખાવાની ફરીયાદ થાય છે, જે માટે માઈગ્રેન માટે વપરાતી ખાસ દવાઓ લેવાથી તુરંત એકાદ કલાકમાં ઘણી રાહત જોવા મળે છે. આમ, યોગ્ય સારવાર વડે મારી વર્ષો જુની માઈગ્રેનની બિમારીનું યોગ્ય નિદાન અને સારવાર થતા ઘણો સુધારો જોવા મળ્યો છે.

હવે મેડીકલ સ્ટોરમાં મળતી દુઃખાવાની દવાઓ પણ અસર કરતી ન હતી અને કોઈના કહેવાથી સીટી સ્કેન રિપોર્ટ પણ કરાવ્યો જે નોર્મલ હતો. હું લાચાર હતી. શું કરવું એ સુઝતું ન હતું. આખરે મે મગજનાં ડોક્ટરને મળવાનું નક્કી કર્યું.



માનસિક સ્વાસ્થ્ય અને આપણે

જુના અંકો તેમજ નિયમીત સબસ્ક્રીપ્શન માટે :

🌐 drijratnani.com/magazine

☎ 9925056695

✉ ratnaniclinic@gmail.com

૪. પોતાનુ વજન ૧૦૮ કિલો થી ઘટાડી ૬૫ કિલો સુધી પહોંચાડનાર યુવકની સંઘર્ષકથા

શ્રી રોહીતભાઈ જોષી

મેડીકલ સોશ્યલ વર્કર

☎ 8980757491

✉ rohitjoshi0123@gmail.com



આમતો વધુ વજન અને મેદસ્વીતા મને વારસામાં મળેલા. જેમ જેમ ઉંમર વધતી ગઈ એમ વજન પણ વધતુ ગયુ. બાળપણથી જ ખાવા-પિવાનો શોખીન હતો. તેમા પણ ઘીવાળુ, તળેલુ, સ્વાદિષ્ટ, માખણ, પનિર, બટાકા, ભાત,



Year 2009
108kg

Year 2019
65kg

ગબ્યા પદાર્થો, કોલ્ડ્લીક્સ વગેરે એટલે મારુ ભાવતુ ભોજન. અને જ્યારે મળે ત્યારે ગળા સુધી હુસીને ખાઈ જ લેવાનુ જાણે આવતીકાલે આ દુનિયાનો નાશ થવાનો હોય અને મારુ છેલ્લુ ભાણુ આરોગી રહ્યો હોઉં.

અને માનસિકતા એવી કે ખાઈ-પી ને આનંદ કરવાનો અને

આવતીકાલની કોઈ ચિંતા નહીં કરવાની. જેમ, આપણે ક્યારો રોજ ઉકરડે નાખીએ અને ઉકરડો રોજ મોટો-મોટો થતો જાય એમ મારા શરીરે પણ વિકરાળ સ્વસ્ત્ર ધારણ કરી લીધુ હતુ. ઘણા હિતેચ્છુઓ મને વજન ઘટાડવાની, જમવા પર કાબુ રાખવાની કે કસરત કરવાની સલાહ આપતા, પરંતુ તેઓ મને હિતેચ્છુ ના બદલે દુશ્મન જેવા લાગતા હતા. કેમકે એ સમયે મને આનંદ ખાવા-પિવામાં અને આરામમાં જ મળતો હતો.

મારૂ વિકરાળ શરીર જોઈ ઘણા હિતેચ્છુઓ મને ખોરાક પર નિયંત્રણ અને વજન ઘટાડવાની સલાહ આપતા પરંતુ તેઓ મને હિતેચ્છુ ના બદલે દુશ્મન જેવા લાગતા. કારણ કે એ સમયે મને આનંદ ખાવા-પિવામાં અને આરામ માં જ મળતો હતો.

આ દરમિયાન ગ્રેજ્યુએશન અને પોસ્ટ ગ્રેજ્યુએશનના અભ્યાસ અર્થે મારે હોસ્ટેલમાં રહેવાનુ થયુ. આ સમયે ૧૮ વર્ષની ઉંમરે મારુ વજન ૧૦૦ કીલો ને પાર કરી ચુક્યુ હતુ. અને હોસ્ટેલમાંતો મને ખાવા-પિવામાં જાણે મોકળુ મેદાન મળી ગયુ. ફાસ્ટફુડ, જંકફુડ, મીઠાઈઓ અને કોલ્ડ્લીક્સનો મારો ચાલતો અને મારુ શરિર દિવસે ને

દિવસે વધ્યે જતુ હતુ. ૨૫ વર્ષની ઉમરે મારુ વજન ૧૦૮ કીલો એ પહોંચ્યુ હતુ.

હવે આ ભારેખમ શરીરનો મન પર પણ બોજ લાગવા માંડ્યો હતો. બધાની વજન પ્રત્યેની મજાક, ટિકા-ટીપ્પણીઓ, લોકોનું ઉતારી પાડવુ, મુસાફરીમાં થતી તકલીફો ધીમે-ધીમે મારા મન પર પણ અસર કરવા લાગી હતી. અને છેલ્લે તો મારા માપના કપડા પણ બજારમાં મળતા ન હતા. ધીમે ધીમે મેં વજન ઘટાડવા માટેના લેખો વાંચવાની શરૂઆત કરી. તેમા વજનથી થતી બિમારી અને વજન કેમ ઘટાડવુ નો સમાવેશ થતો હતો. મેં વિવિધ પ્રકારના ખોરાક માંથી વધતા વજન અને વજન ઘટાડવા માટેના લાભદાયી ખોરાકો, શાકભાજી, ફુટ વગેરે વિશે જાણવાની શરૂઆત કરી હતી.

પણ, જેટલુ જાણવુ અને વાંચવુ સહેલુ છે તેટલોજ વજન ઘટાડવા માટે તેનો અમલ સહેલો નથી. ખુબજ અઘરુ હતુ. અને મહાકાય શરીર પર નજર નાખતા તો જાણે આ કામ અશક્ય જેવુ લાગતુ હતુ. પછી એક દિવસ મન મક્કમ જ કરી લીધુ અને શરૂઆતમાં ૫ કીલો વજન ઘટાડાવુ એવો નાનો ટાર્ગેટ રાખી દરરોજ એક કીલોમીટર ચાલવાનુ શરુ કર્યુ. એ સમયે એક કીલોમીટર ચાલવુ પણ અઘરુ હતુ. થાક લાગે ચાલવા જવાની ઈચ્છા પણ ન થાય ત્યારે બધાની મારા વજન બાબતની ટીકાઓ અને મજાક યાદ કરતો તથા પાતળા લોકોની જીંદગી જીવવાની અભિલાષા પણ મને મહેનત શરુરાખવા પ્રેરણા આપતી હતી.

ચાલવાનુ કે કસરત કરતા પણ ખોરાક પર કાબુ રાખવો ખુબજ

અઘરો છે. ગમે તેટલુ મન મક્કમ કરો તો પણ જી લલચાયે, રહા ના જાયે ખોરાક નજર સામે પડ્યો હોય ત્યારે કોઈ સંકલ્પ કે પાતળા થવાની મહેચ્છા યાદ ના આવે. પરંતુ ધીમે ધીમે તેમા પણ કંટ્રોલ કરવાની શરઆત કરી દીધી. વજન વધી શકે એવા ગળ્યા અને તેલ વાળા પદાર્થો લેવાનુ પ્રમાણ ઘટાડી દીધુ અને એના બદલે ધીમે ધીમે સલાડ, કઠોળ, લીલા શાકભાજી અને ફળો લેવાનુ શરુકર્યુ. તેલ, ઘી, માખણ, બટાકા, ભાત, જંકફુડ, ગળ્યા પદાર્થો, ફાસ્ટફુડ અને કોલ્ડ્રીક્સ પર કંટ્રોલ કર્યો પરંતુ શરઆતમાં જોઈએ તેટલુ વજન ઘટતુ ન હતુ. આ સમયે નાસીપાસ પણ થઈ જવાતુ. પરંતુ મન મક્કમ કરીને ખોરાક પર કંટ્રોલ અને દરરોજનુ ચાર થી પાંચ કીલોમીટર ચાલવાનુ શરુરાખ્યુ.

છ થી સાત મહીનાના સખત પરિશ્રમ બાદ થોડો ફાયદો જણાયો. જીવનમાં પ્રથમ વખત મારુ વજન ઘટ્યુ હતુ. બાકી આજ સુધી તો મારુ વજન વધતુ જ જોયુ હતુ. અલબત્ત આ ઘટાડેલ વજન ત્રણ-ચાર કીલોથી વધુ ના હતુ પરંતુ એ પણ મારા માટે ઘણા જ ખુશી ના સમાચાર હતા. મારા કપડાઓ ઢીલા પડવા લાગ્યા હતા. અને લોકો પણ તારુ વજન થોડુ ઘટ્યુ હોય એમ લાગે છે. એવુ કહેતા. આ વાતો મને સંજીવની જેવી લાગતી હતી અને વજન ઘટાડાવાનુ મારુ મનોબળ વધારવાનુ કામ કરતી. હું ખુબ આનંદ અનુભવી રહ્યો હતો.

ત્યારબાદ વજન ઉતારવાની સ્કીલ જાણે મારામાં કેવલપ થઈ ગઈ હતી. ખોરાક પરનો કાબુ અને નિયમીત ચાલવુ એટલા અઘરા જણાતા ન હતા. જાણે મારા જીવનનો એક ભાગ બની ગયા હતા. મે ચાર

થી પાંચ વર્ષમાં મારુ વજન ૧૦૮ કીલો થી ઉતારી ૬૫ કીલો એ પહોંચાડી દિધુ હતુ. જુના કોલેજના મિત્રો મળતા તો તેઓ ઓળખી પણ ન શકતા અને કહેતા કે ખરેખર તુ જ છે કે ?

આજે દસ વર્ષ પછી પણ મે ખોરાક પર નિયંત્રણ અને કસરત વડે મારુ વજન ૬૫ કીલો આસપાસ જાળવી રાખ્યુ છે. અને હું ૬૨-૧૦ દિવસે મારુ વજન એક વખત અચુક કરુ છુ.

મારા જાત અનુભવના આધારે વજન ઘટાડવાની ટિપ્સ

૧. મન મક્કમ કરો અને આજથી જ વજન ઘટાડવાનો પ્રયાસ શરુ કરો.
૨. કાયમ કસરતની સાથે ૪૫ મિનીટ જેટલુ ચાલવાનુ શરુ કરો. થોડુ વજન ઘટે પછી દોડવાનુ પણ શરુ કરી શકાય.
૩. ભુખ્યા રહીને નહીં પણ ખોરાકમાં ફેરફાર કરવાથી વજન ઘટશે.
૪. ઘી, તેલ, બટર, ચીઝ, ફાસ્ટફુડ, જંકફુડ, કોલ્ડ્રીક્સ, બટાકા, ભાત, ગળ્યા પદાર્થો વગેરે ખુબજ ઓછા પ્રમાણમાં લો.
૫. સલાડ, કઠોળ-ફાગાવેલા, ફળો, દાળીયા, ચણા અને રસોડામાં બનતી સાત્વિક વાનગીઓ વધારે પ્રમાણમાં લો.
૬. પોતાનુ કામ જાતેજ કરવાનો આગ્રહ રાખો.
૭. પોઝિટીવ બનો. અન્યોની નકારાત્મક ટીકાઓ અવગણો અને વજન ઘટે તે માટેની મક્કમતા જાળવી રાખો.
૮. વજન ઘટ્યા પછી પાછુ ના વધે તે માટે નિયમીત કસરત-ચાલવુ અને ખોરાક પર નિયંત્રણ ખુબજ જરુરી છે.
૯. ૬૨-૮ થી ૧૦ દિવસે વજન અચુક કરો.



પ. અગોરાફોબીયા એટલે.... ભીડનો કે જાહેર સ્થળનો ડર..

આ બિમારીમાં વ્યક્તી એવી જગાએ જતા ડરે છે કે જ્યાં ઇસાઈ જવાનો કે સલામત બહાર નિકળી નહીં શકાય એવો કાલ્પનિક ભય હોય.



અન્યોની હાજરીમાં શરમજનક સ્થિતીમાં મુકાવાનો કે ગભરાટ-ચિંતા-શ્વાસોરછવાસ-ઘબકારા વધી જવાનો હુમલો આવવાનો ભય હોય. આવી વ્યક્તિઓ આ બિમારીના લીધે પરાવલંબી બની જતી હોય છે. સતત કોઈની હાજરી જોઈએ. એકલા બહાર જતા ડર લાગે.

મોટા ભાગે આ બિમારીની શરૂઆત “પેનિક ડીસઓર્ડર” તરિકે ઓળખાતા ગભરાટ-મુંઝારા ના હુમલા બાદ થઈ હોય છે. અને ત્યારબાદ કાલ્પનિક ભય સાથે આ બિમારી વધતી જાય છે.

: સારવાર :**દવાઓ :**

સૌપ્રથમ દવાઓ વડે “પેનિક એટેક” ના હુમલાઓ ઘટે કે બંધ થાય તથા ગભરાટ-ધબકારા-બેચેની જેવા લક્ષણો પર કાબુ મેળવવો

**દવાઓ****એક્સપોઝર થેરાપી :**

અગોરાફોબીયાના ડરની સાચી સારવાર એટલે “હિંમતપુર્વક ડરનો સામનો કરવો”. એક વખત પેનિક ડિસઓર્ડરના હુમલાઓ આવતા બંધ થયા બાદ ધીરે ધીરે ડરનો સામનો કરવાની તાલીમ આપવામાં આવે છે.

સારવારથી મોટાભાગના કેસમાં દર્દી તદન સાજો થઈ અગાઉ માફક નોર્મલ જીવન જીવતો થઈ શકે છે.

*********

૬. મારે કસરત કરવી છે પણ... (ભાગ-૨)

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



બહાનુ નં પઃ મોંઘાદાટ જીમ, હેલ્થ ક્લબ કે પર્સનલ ટ્રેઇનર પોસાતા નથી.

ભાઈ, નિયમીત ચાલવા જવું એ શ્રેષ્ઠ કસરત છે. અને રોડ પર કે ગાર્ડનમાં ચાલવા માટે સરકાર કે મહાનગર પાલીકા આપની પાસે કોઈ પૈસા વસુલતી નથી. જરૂર છે ઇચ્છાશક્તિ અને મનોબળની. આજ થી જ નક્કી કરો કે દરરોજ અરઘોકલાક રોડ પર કે ગાર્ડનમાં ચાલવા જવું કે કોઈ બહારનું કામ વાહન વિના પતાવવું. એક રૂપિયાનો ખર્ચ નથી ઉલટાનો પેટ્રોલનો ખર્ચ બચે તે નફામાં.

એવું નથી કે જીમ કે હેલ્થ ક્લબ માં જોડાવું ખોટું છે. તે ચોક્કસ ઉપયોગી છે. પણ માત્ર આર્થિક સંકડામણ ના બહાના હેઠળ જીમ કે હેલ્થ ક્લબ માં ના જોડાઈ શકીએ એટલે કસરત કરવાનું માંડી વાળવું એ માનસિકતા ખોટી છે.

નિષ્ણાત ફિઝિયોથેરાપિસ્ટને મળી કસરત અંગે માર્ગદર્શન મેળવી શકાય. અમારી શ્રી સહજાનંદ ઈન્સ્ટિટ્યુટ ઓફ ફિઝિયોથેરાપી,

ભાવનગર પર અમે નજીવી ફી લઈને ફીટનેસ અને કસરત નું માર્ગદર્શન આપીએ છીએ, જરૂર જણાએ ચોકક્સ મુલાકાત લેશો.

બહાનુ નં ૬: હું જવાબદારીવાળો માણસ છું. ઘર, નોકરી, બાળકો ની જવાબદારી માંથી સમય મળે તો કસરત નો વિચાર કરુને.

તંદુરસ્ત શરીર અને તંદુરસ્ત મન માટે તમારુ સ્વાસ્થ્ય ખુબજ અગત્યનુ છે. તમારા જીવનની જવાબદારીઓ સારી રીતે નીભાવવા માટે તમે તંદુરસ્ત રહો એ ખુબજ જરૂરી છે. કદાચ દિવસનો અમુક ભાગ કસરતને ફાળવી તમે દિવસનો બાકીનો ભાગ અન્ય કાર્યો માટે સારી રીતે વિતાવી શકશો. આમ કસરત પણ જાણે એક જવાબદારી જ છે કે જેથી અન્ય જવાબદારીઓ સારી રીતે વહન કરી શકાય એ હકીકતનો સ્વિકાર કસરતની અગત્યતા અને નિયમીતતા માટે મહત્વનો ભાગ ભજવશે.

બહાનુ નં ૭: સમય જ ક્યા છે બોસ. કસરત કરવા માટે સમય તો મળવો જોઈએ ને. સમય હતો નથી તેને કાઢવો પડે છે. એવા કામોની યાદી બનાવો કે જે કામ દરમિયાન જ તમે કસરત કરી શકો છો. જેમકે, અઠવાડીયાના એક કે બે દિવસ કાર કે બાઈક ના બદલે ચાલતા ઓફીસે જવુ કે બજારમાં ખરીદીએ જઈએ ત્યારે કાર કે બાઈક એક જગાએ પાર્ક કરી અન્ય જગાઓએ ચાલતા જવુ.

એવા કામોની યાદી બનાવો કે જે તમે ના કરો તો પણ ચાલે અથવા એ કામો દરમિયાન તમે કસરતને સમાવી શકો. જેમકે. ટેલીવીઝન પર સિરીયલ જોવામાં સમય પસાર કરવા કરતા એ સમય કસરત માટે ફાળવી શક્ય. કે પછી મિત્રો સાથે બેસીને ગપ્પા મારવા

કરતા એ સમયે ચાલતા કે સાઈકલ ચલાવતા ફરી શકાય. કે પછી કસરતપ્રેમી મિત્રોનુ ગ્રુપ બનાવી અઠવાડીયે એક વખત સાઈકલયાત્રા કે ટ્રેકીંગ જેવા પ્રોગ્રામ યોજી શકાય. અને સૌથી અગત્યનુ, જો દરરોજ અરધો કલાક વહેલા જાગી એ સમય કસરતને ફાળવીએ તો કેમ રહે..... ઉંઘની નિયમીતતા પણ જળવાઈ રહે અને કસરતની પણ.

બહાનુ નં ૮: દરરોજ એક સરખી કસરત કરવી કંટાળાજનક લાગે છે. શરૂઆતમાં મજા આવે પણ રોજ-રોજ કંટાળો આવે અને કસરત છુટી જાય

દરરોજ એક ની એક કસરત કરીએ અને એ પણ એકલા-એકલા તો કંટાળો આવે એ સ્વાભાવીક છે. આપણને દરરોજ એક ના એક કામથી પણ કંટાળો આવે જ છે ને. પણ આપણે એના રસ્તાઓ શોધીએ છીએ.

તમને પસંદ હોય અને જે પ્રવૃત્તિમાં તમને આનંદ આવતો હોય એવી પ્રવૃત્તિને કસરત તરિકે પસંદ કરો. અને તેને જીવનનો નિયમીત ભાગ બનાવો. તેમજ કસરતની પ્રવૃત્તિઓનો પ્રકાર સમયાંતરે બદલતા રહો, જેમકે. ચાલવુ, સાઈકલ ચલાવવી, દોડવુ, જોર્ગીંગ કરવુ કે તરવુ વગેરે વગેરે...

ગૃપમાં કસરત કરો. કસરતના વર્ગો કે હેલ્થ ક્લબ માં જોડાઓ અને કસરત શરૂકરો....

(ક્રમશઃ)

7. It is O.K. to be ANGRY, BUT!!

Dr. Elavatsala Sharma

Psychiatrist & Psychotherapist

■ Serenity Neuropsychiatry clinic

Shop no.1, Second Floor, Galaxy hub,
Beside Linde house, Near Nilamber Triumph
Circle, Gotri Bhayli Road, Vasna, Vadodara.

7043365111 ✉ drvatsalaela@gmail.com



Anger is a normal and even healthy emotion. But it is important to deal with it in a positive way or else uncontrolled anger can take a toll on both your health and relationships. The emotion of anger is entirely normal when you have been mistreated or wronged by someone, but the response is something which depends on how you deal with it. Anger outbursts can become dangerous if it causes harm to you or someone else. Anger management difficulties can lead to loss of job, damaged relationships and criminal convictions.

Feeling of anger and violent acting out could also be related to many different underlying difficulties including Depression, Anxiety, various addictions or other mental disorders. A past history of physical, sexual or emotional abuse can lead to anger management difficulties.

Look out for the following pattern of behaviour in you or someone that you know may have anger management issues.

1. Problem with expressing emotions in a calm and healthy way.
2. Ignoring people or refusing to talk to them.

3. Inward aggression that may lead to self-harm
4. Outward aggression that can result in shouting or being physically violent and threatening.
5. Various substance abuse or addictions
6. Frequent bad behaviour which may affect relationships.

Effects of Anger

Chronic or frequent anger outbursts can have serious consequences on your health.

1. **Physical health:** Constantly high level of stress or anger can lead heart related disorders, high blood pressure, Diabetes, poor digestion etc.
2. **Mental health:** Chronic anger can lead to a lot of stress, various mental disorders like depression or anxiety. It clouds thinking and makes it difficult to concentrate or enjoy life.
3. **Relationships:** It can cause long lasting scars in relationships and can cause difficulties for others in maintaining trust and comfort with you. It could lead to loss of loved ones or friends or colleagues at work.

Few myths and facts about anger:

1. **MYTH :** "I shouldn't hold onto my anger.it is good to vent out and let it go"

FACT: Although it true that supressing and ignoring anger is also not good for health. Still, anger is not something which should be vent out in an aggressive and blown out way. That produces even more damage, than any relief.

2. **MYTH:** "I can't help myself. It isn't something to be controlled"

FACT: You cannot always control the situation. But yes, you

can always learn to express your emotions in a particular and calmer way. You always have a choice about how you want to respond.

3. **MYTH:** “I wasn't me. It is other people's behaviour that makes me angry”

FACT: Yes, sometimes other people's unwanted behaviour may make us feel angry, because we dislike it, but how we react and express in return is always in our own hands.

Mastering the art of anger management takes work. It always improves with practice. And the payoff is huge. So to learn these anger management skills stay tuned.

To be continued...

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

ડો. આઈ. જે. રતનાણીમગજ અને માનસિક રોગ નિષ્ણાત
શ્રી મણી પ્લાઝા, કાળુલા 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