

માનસિક સ્વાસ્થ્ય અને આપણો

સર ટી. જનરલ હોસ્પિટલ અને
સરકારી મેડીકલ કોલેજ-ભાવનગરના
માનસિક રોગ વિભાગના વડા
ડૉ. ભરત પંચાલ સાહેબ
ને નિવૃત્તિની શુભકામનાઓ...

તંત્રી : ડૉ. આઈ. જે. રત્નાણી

Vol : 4 Issue : 1

Quarterly

Price Rs.12/-

January - March, 2021

BHAVNAGAR



www.drijratnani.com



drijratnani@gmail.com



9978739359

9925056695



Videos : Dr. I. J. Ratnani Psychiatrist



/DocRatnani

અનુક્રમણીકા

૧. તંત્રી સ્થાને થી	૨
૨. “અજાણી વ્યક્તિ” તરીકે માનસિક રોગ વિભાગમાં દાખલ થયેલ દર્દીની સત્યકથા	૩
૩. પણ મે માનસિક રોગની દવાઓનો કોર્ષ અધુરો નો છોડ્યો...	૧૧
૪. ભાવન વર્ષના દર્દીની દસ વર્ષ જુની નપુંસકતા અને શિદ્ધપતન ની સમસ્યા ની સત્યકથા	૧૭
૫. મેનિયા (સચિત્ર)	૨૧
૬. મારે કસરત કરવી છે પણ... (ભાગ- ૩)	૨૪
૭. It is O.K. to be ANGRY, BUT!! (Path-2)	૨૮

૧. તંત્રી સ્થાને થી.....



નમસ્તે મિત્રો...

આજે મેગેઝીનનો સળંગ અગિયારમો અંક આપની સમક્ષ પ્રકાશિત કરતા આનંદ અનુભવાય છે.

ભાવનગર ની સર તખ્તસિંહજી હોસ્પિટલનાં ભુતપુર્વ પ્રોફેસર ડો.ભરત પંચાલ સાહેબે માનસિક રોગથી પિડીત દર્દી જે અજ્ઞાત દર્દી તરીકે દાખલ થયેલ હતા તેની સારવારનું હૃદય સ્પર્શી વર્ણન ભાવેશભાઈ જોષી એ કરેલ છે.

ડો. ઇલાબેન નો ગુસ્સાને કેવી રીતે કાબુમાં રાખવો અને ડો.શ્રેયાબેન નાં કસરત અંગેનાં આર્ટીકલ પણ રસપ્રદ છે.

આભાર સહ...

ડો. આઈ. જે. રત્નાણી

૨. “અજાણી વ્યક્તિ” તરીકે માનસિક રોગ વિભાગમાં દાખલ થયેલ દર્દીની સત્યકથા

આ આર્ટિકલ - એક સત્યકથા છે.

શ્રી ભાવેશભાઈ જોષી MSW

સાઈકિયાટ્રીક સોશ્યલ વર્કર

☎ 94 264 40795

✉ bhaveshjoshi.msw@gmail.com



નમસ્તે મિત્રો, હું ભાવનગરની સર તખ્તસિંહજી ગવર્નમેન્ટ હોસ્પિટલ ખાતે સાઈકિયાટ્રીક સોશિયલ વર્કર તરિકે માનસિક રોગ વિભાગમાં ફરજ બજાવુ છું આજે આ લેખ મારફતે હું મારી સમક્ષ બનેલ સત્યઘટના વર્ણવી

રહ્યો છું

ઈ.સ. ૨૦૧૨ ની સાલ હતી. લગભગ સવારે ૧૧ વાગ્યા હશે. સર તખ્તસિંહજી હોસ્પિટલના માનસિક રોગ વિભાગની ઓ.પી.ડી. દર્દીઓથી ખીચો-ખીચ ભરેલ હતી. અને ડોક્ટરશ્રીઓ પોતાના કામમાં વ્યસ્ત હતા. હું પણ મારા કામમાં વ્યસ્ત હતો. અચાનક જ ઓ.પી.ડી. ના વેઈટિંગ રૂમમાં ભારે કોલાહલ થતા હું બહાર દોડી આવ્યો. એક આઘેડ વ્યક્તિ જેની ઉંમર આશરે ૪૦ વર્ષ હશે. લઘર-વઘર ગંદા કપડામાં હતો. જે ઠેક-ઠેકાણેથી ફાટેલા હતા. અને કપડામાંથી ગંદી વાસ આવતી હતી. દાઢી અને વાળ પથેલા હતા. નખ તો જાણે કેટલાય

મહીનાઓ પહેલા કાપ્યા હશે કોને ખબર. તેની સાથે પાંચેક જણ હતા અને એકાદ બે પોલીસ કર્મી પણ ખરા દર્દી તો પોતાની જ અલગ દુનિયામાં હતો. ખુબજ ઉગ્ર હતો અને ચિસો પાડતો હતો. “ભાગી જા... ભાગી જા... તુ કહે તેમ હું નહી કહૂ... મને છોડી દો...”

૪૦ વર્ષ ની આઘેડ વ્યક્તિ કે જે લઘર-વઘર, ઠેક-ઠેકાણેથી ફાટેલા અને ગંદી વાસ આવતા કપડામાં હતા. તેમને માનસિક રોગ વિભાગમાં અજાણી વ્યક્તિ તરીકે દાખલ કરવામાં આવેલ.

મારી પાછળ શા માટે પડ્યા છો ??... મારૂ બધુ જ લઈ લીધુ... હવે શું બાકી રાખ્યુ છે ?... મને છોડી દો...” દર્દીની સાથે આવેલ આગંતુક લોકોએ દર્દીને પકડી રાખેલ છે અને કાબુમા કરવા મહા-મુસીબત પ્રયત્નો કરે છે. તેઓના મોં પર પણ થાક અને કંટાળાના ભાવ સ્પષ્ટ વંચાતા હતા. સાથે કંઈક સમાજસેવા કર્યાનો સંતોષ પણ. આ દરમિયાન ડ્યુટી પરના રેસિડેન્ટ ડોક્ટર પણ દોડી આવ્યા હતા અને લગભગ બધાજ લોકો દર્દીને ઘેરી વળ્યા હતા. રેસિડેન્ટ ડોક્ટરે તપાસ કરી સિનીયર ડોક્ટરને ફોન પર પરિસ્થિતિથી અવગત કર્યા અને દર્દીને દાખલ કરવાની કાર્યવાહી કરી. દર્દીને લાવેલ આગંતુક લોકો વિદાય થયા, હવે દર્દીની જવાબદારી માનસિક રોગ વિભાગના તબીબોની હતી. અને બધા રોજુંદા કામમાં પોરવાઈ ગયા.

બીજા દિવસે સવારે આઠના સુમારે હું માનસિક રોગના વોર્ડ (જ્યા દાખલ દર્દીઓને રાખવામાં આવે છે.) માં પહોંચ્યો ત્યારે દર્દીને હું

ઓળખીજ ના શક્યો. વોર્ડ ના સ્ટાફે દર્દીની ખાસ્સી માવજત કરી હતી. દર્દીની દાઢી કરાવી, વાળ કપાવી, નવડાવી નવા કપડામાં ભાઈ તૈયાર બેઠા હતા. વોર્ડમાં દાખલ અન્ય દર્દીના સગાઓએ એક-બે જોડી કપડાની દર્દી માટે વ્યવસ્થા પણ કરી આપી હતી. આવા અજાણ્યા કે અજ્ઞાત દર્દીની સારવારમાં અન્ય દર્દીઓ તેમજ તેના સગાઓ યથાશક્તિ મદદ કરતા હોય છે. (આ મદદ માટે માનસિક રોગ વિભાગ તેનો આભારી છે.) સમય થતા માનસિક રોગ વિભાગના પ્રાધ્યાપક ડો. ભરત પંચાલ સર દર્દીની તપાસના રાઉન્ડ માટે આવ્યા. અને તેમણે શરૂઆત માં જ આ “અજાણી વ્યક્તિ” તરિકે દાખલ થયેલ દર્દીની તપાસ કરી. દર્દીને પુછતા જ બોલવા લાગ્યો. “જો આવ્યા... તમે જાવ... મને મારી નાખશે... મને મારતા નહીં” દર્દી કંઈક ઈશારા કરી રહ્યો છે. તેને કંઈક અવાજો આવી રહ્યો હોવાની વાત કરી. તેને લાગે છે કે



દર્દીઓ માટે દેવદુત સમાન માનસિક રોગ વિભાગ ના વડા ડો. ભરત પંચાલ સાહેબ સર ટી. જનરલ હોસ્પિટલ અને મેડીકલ કોલેજ ભાવનગર ખાતે ૨૦ વર્ષ જેટલો સમય સેવા આપી. તાજેતરમાં તા.૩૦-૪-૨૦૨૦ ના રોજ વચનિવૃત્ત થયેલ છે. તેમને હાર્દિક શુભકામનાઓ...

તેના શરીરનુ બધુ લોહી કોઈએ ખેંચી લીધુ છે અને તેના પેટ માંથી ખોરાક પણ કોઈ ખાઈ જાય છે. અને અચાનક જ રડવા લાગે છે. ડોક્ટર સાહેબે દર્દીને શાંતીથી સાંભળ્યો અને દવાઓમાં કંઈક ફેરફાર કરવા સુચનો આપ્યા. (દર્દીની બિમારીનું નામ સ્કિઝોફ્રેનિયા હતુ. જેની મને પાછળથી જાણ થઈ)

આ કંઈક રોજુંદો ક્રમ બની ગયો હતો. એકાદ અઠવાડીયા સુધી દર્દીની સ્થિતિ કંઈક અંશે એમની એમજ રહી. સોશિયલ વર્કર તરિકે હું પણ ટીમનો એક ભાગ હતો. મને આ દર્દીમાં રસ પડવા લાગ્યો હતો. આ “**અજાણી વ્યક્તિ**” તરીકે દાખલ દર્દી કોણ હશે ? તેનુ નામ શું હશે ? તેના પરિવરજનો થી કેવી રીતે વિખુટા પડી ગયા હશે ? તે સ્થિતિમાં કઈ રીતે મુકાયા હશે. પરંતુ હાલ મારી પાસે આ પ્રશ્નોના કોઈ જવાબો ના હતા. માત્ર રાહ જોવા સિવાઈ કોઈ વિકલ્પ ના હતો.

સોશિયલ વર્કર તરિકેની ફરજના ભાગ રૂપે મારે દરરોજ ડોક્ટર સાહેબનો રાઉન્ડ શરૂ થાય એ પહેલા દર્દી સાથે વાતચિત કરવાની કોશિશ કરવી તેમજ કંઈપણ નવી માહિતી જાણવા મળે તો તેની નોંધ લખી સબંધિત ડોક્ટર સાહેબો ને જાણ કરવી. આમ હું હાર્યા વિના દરરોજ તેના નામ-સરનામા અને પરિવારજનો સબંધિત પ્રશ્નો કરતો પણ પરિણામ

દર્દીની તપાસ કરતાં જ બોલવા લાગ્યો “જો આવ્યા... તમે જાઓ... મને મારી નાખશે... મને મારતા નહીં.” દર્દી કંઈક ઈશારા કરી રહ્યો હતો અને કોઈક અવાજો આવે છે તેમ જાણાવી રહ્યો હતો.

હવે મને આ “અજાણી વ્યક્તિ” તરિકે દાખલ થયેલ દર્દી માં રસ પડવા લાગ્યો હતો. આ દર્દી કોણ હશે ? તેનું નામ શું હશે ? તેના પરિવારજનો થી કઈ રીતે વિખુટા પડ્યા હશે ? આ સ્થિતિમાં કઈ રીતે મુકાયા હશે ?

શુન્ય જ રહેતુ મે પ્રયત્નો શરૂ રાખ્યા.

પંદર થી વીસ દિવસની સારવાર બાદ દર્દીએ હિન્દી ભાષામાં વાતચિત કરી. પણ હજુ કંઈ ખાસ સમજી શકાય તેમ ના હતુ. તેને લખવા કાગળ આપતા તેણે “દરભંગા” હિન્દી માં લખ્યુ. વધુ કંઈ

ખાસ જાણી શકાયુ નહી. ડોક્ટર સાહેબને રાઉન્ડ સમયે મે આ વાત જણાવી. સાહેબે નોંધ લીધી અને વધુ વિગતો જાણવા સુચના આપી. એક બે દિવસ બાદ દર્દી એ થોડી વધુ માહીતી આપી. દર્દીએ તેનુ નામ “જગતરામ” જણાવ્યુ (દર્દીનુ નામ બદલ્યુ છે.) તેઓ બિહાર ના દરભંગા ના રહેવાસી છે તેમજ તેના પિતાનુ નામ તુકારામ (નામ બદલ્યુ) છે. તેઓ વર્ષો પહેલા ઘરેથી ચાલ્યા ગયા હતા. કેવી રીતે ? કેટલા સમય પહેલા ? તેને યાદ ન હતુ. પ્રો. ડો. ભરત પંચાલ સાહેબે પોલીસ ને સંબોધી પત્ર લખ્યો કે આ દર્દી એ આ પ્રકારે પોતાનુ નામ અને સરનામુ જણાવેલ છે. જો શક્ય હોય તો મદદ કરશો. પોલીસે આ કેસમાં અન્ય રાજ્યના પોલીસ વિભાગ સાથે સંકલનની જરૂર હોવાથી સમય લંબાઈ જશે એમ જણાવ્યું. અલબત્ત કોશીશ કરવાની હૈયાધારણા જરૂર આપી. દર્દીની વોર્ડમાં સારવાર શરૂ હતી.

સમય વલતતો ગયો. દર્દી લગભગ બે મહિનાથી વધુ સમયથી વોર્ડમાં દાખલ હતો. દર્દીની સ્થિતી ઘણી સુધરી ચુકી હતી. તે ઘણા અંશે સમજી શકાય તેમ વાત-ચિત કરતો હતો. પોતાનું જમવાનુ સમય થયે વોર્ડના સ્ટાફ પાસેથી થાળી માગી જાતે લઈ આવતો. (સરકારી દવાખાને દર્દીઓને સરકારશ્રી દ્વારા દરરોજ જમવાનુ પિરસવામાં આવે છે.) દરરોજ સવારે નાહી-વાળ ઓળી વોર્ડમાં ડોક્ટર સાહેબના રાઉન્ડ શરૂ થવાની પ્રતિક્ષા કરતો. જો તે પરિવારજનો સાથે હોત તો ચોક્કસ તેની વોર્ડમાંથી રજા થઈ ચુકી હોત. પરંતુ તે તો “અજાણી વ્યક્તિ” હતો. જોકે હવે બધા તેને જગતરામ નામ થી જ બોલાવતા. હજુ તેને

એકલાને રજા આપી શકાય તેમ ના હતુ. રખેને કંઈક ટલ્લે ચડી જાય તો શુ થાય તે પરિસ્થિતી હજુ કોઈ ભુલ્યુ ના હતુ. પોલીસ ડિપાર્ટમેન્ટ માં એકાદ બે વખત તેના પરિવારજનો અંગે પૂરછા કરી પણ તેઓ હજુ કંઈ ખાસ આગળ વધી શક્યા ન હતા. હવે શું કરવું

પંદરેક દિવસે દર્દીએ પોતે બિહારનાં દરભંગા નાં રહેવાસી હોવાનુ અને વર્ષો પહેલા ઘરેથી ચાલ્યા ગયા હોવાનું જણાવ્યું આ વાતની માનસિક રોગ નાં પ્રોફેસર ડો. ભરત પંચાલ સાહેબે પોલીસને જાણ કરી શક્ય હોય તો મદદ કરવા પત્ર લખ્યો.

? કોઈકે માનસિક બિમાર દર્દીઓના આશ્રમ માં મોકલી દેવાની તો કોઈએ સરકારી મેન્ટલ હોસ્પિટલમાં મોકલી આપવાની સલાહ આપી. દર્દીના સાજા થયા બાદ બહુ લાંબો સમય વોર્ડમાં દાખલ દર્દી તરિકે રાખવુ પણ શક્ય ન હતુ. કંઈ સુઝતુ ન હતું.

“દરભંગા મે કહા રહતે થે?” ડો. ભરત પંચાલ સાહેબે બીજા દિવસે આવતા જ પુછ્યું.

જગતરામ કોઈ એક-બે ગામના નામ બબડ્યો. જે આજે મને યાદ નથી. આ દરમિયાન જ એક જુનિયર ડોક્ટરે ગુગલ પર જોઈ કહ્યું, “સર આ નામના બે ગામ છે, એક દરભંગા થી ૩૦ કીમી દુર છે. અને બીજું ચાલીસેક” જગતરામનો ફોટો લેવાયો અને પ્રિન્ટ નિકાળી ડો. પંચાલ સાહેબે બંને સરનામે પોતાના નામ જોગ-અંગત નંબર આપીને પત્ર રવાના કર્યો. દર્દીની સારવાર બાદ ડોક્ટરની જવાબદારી પુર્ણ થતી હોય છે. પરંતુ અહીં તો સાહેબ ગાઠ ના ખર્ચે સમાજસેવા કરતા હતા.

સમય વીતતો હતો. હવે જગતરામ ની સ્થિતી સ્થિર હતી. દવાઓ નો ડોઝ નિશ્ચિત થઈ ચુક્યો હતો. જગતરામને પણ વોર્ડમાં ફાવી ગયું હતું. સાથી દર્દીઓ સાથે મિત્રતા કેળવી હતી. હવે રાહ હતી કોઈ જવાબદાર પરિવારજનની. ડો. પંચાલ સાહેબે લખેલા પત્ર ના એક દોઢ માસ પછી હજુ એકાદ મહીનો વીતી ગયો હશે, એક દિવસ સાહેબે જાણાવ્યું, “જગતરામના કોઈ પરિવારજન નો અંગાળથી ફોન હતો. તેઓ પાંચેક વર્ષ પહેલા દરભંગા રહેતા હતા, પત્ર મળ્યે પાડોશીએ જાણ કરેલી. તેઓ જગતરામના મોટાભાઈ છે. તેના પિતાનું એકાદ વર્ષ પહેલા અવસાન થયેલ. હજુ એકાદ અઠવાડીયા પછી પૈસાની વ્યવસ્થા થયે આવશે.” સૌ ખુશ હતા.

જગતરામનાં મોટાભાઈ ગરીબ મજુર હતા. તેમને ગુજરાત તથા ભાવનગર વિશે કશીજ જાણકારી ન હતી. ડો. પંચાલ સાહેબે ફોનમાં જગતરામનાં મોટાભાઈને હૈયા ધારણા આપી જગતરામની હોસ્પિટલમાં

આવ્યા ત્યારની અને હાલની પરિસ્થિતિથી માહિતગાર કર્યા તથા અમદાવાદ સુધી ટ્રેઇનમાં અને ત્યારબાદ ભાવનગર કઈ રીતે આવવું તેની રૂપરેખા આપી અને જરૂર જણાયે ફોનથી સંપર્કમાં રહેવા જણાવ્યું. આમ, ગુજરાત અને ભાવનગર થી તદ્દન અજાણ એવા જગતરામનાં મોટાભાઈ ટ્રેઇન માં અમદાવાદ ઉતરી એસ.ટી. બસ દ્વારા ભાવનગર પહોંચ્યા.

એક અઠવાડીયા બાદ, જગતરામ ના મોટાભાઈ વોર્ડમાં આવ્યા અને જગતરામ ને જોઈ ભેટીને ચો-ધાર આંસુએ રડી પડ્યા. આ “ભરત મિલાપ” નો હું નજરે જોયો સાક્ષી છું. મારા સહીત વોર્ડના સ્ટાફ અને અન્ય દર્દીઓની આંખો પણ ભીંજાઈ. આખો દિવસ બંને ભાઈઓએ ખુબ વાતો કરી. જગતરામ પણ પિતાના મૃત્યુની વાત જાણી ખુબ દુઃખી થયા, ખુબ રડ્યા. આજનો દિવસ અનોખો હતો. માનસિક રોગ વિભાગમાં કામ કરતો દરેક કર્મચારી અને ડોક્ટર આજે ખુબ ખુશ હતો.

બીજા દિવસે ડો. ભરત પંચાલ સાહેબના રાઉન્ડ દરમિયાન મોટાભાઈએ જગતરામની માનસિક બિમારીની શરૂઆત તેમણે કરેલ અંધશ્રદ્ધાના પ્રયોગો અને કેવા સંજોગોમાં ઘરેથી ગુમ થયેલ તેની વાત કરી. (જે અત્રે ટુકાવેલ છે.) અજાણી વ્યક્તિ તરિકે દાખલ થયેલ દર્દી જગતરામને માનસિક રોગ વિભાગમાં પાંચથી છ માસ જેટલા સમય માટે સારવાર સાથે હુંફ અને આત્મિયતાની લાગણી સાથે નિયમીત દવાઓ શરૂ રાખવાની સલાહ આપી વિદાય કર્યા. અને રાઉન્ડમાં આગળ વધ્યા અને જોયું કે અન્ય એક દર્દી આજે જ “અજાણી વ્યક્તિ” તરીકે દાખલ થયેલ.

૩. પણ મે માનસિક રોગની દવાઓનો કોર્ષ અધુરો નો છોડ્યો...

આ આર્ટિકલ - દર્દીએ જાતે લખેલ સત્યકથા છે.

મારૂં નામ સોહમ છે. (નામ બદલ્યું છે.) આજે મારી ઉંમર ૫૩ વર્ષ છે. છેલ્લા ૩૭ વર્ષથી હું માનસિક બિમારીનો દર્દી હતો. બાળપણમાં હું ભણવામાં ખુબજ હોશિયાર વિદ્યાર્થી હતો. પરંતુ કોણ જાણે કેમ દસમા ધોરણના બોર્ડની પરિક્ષાના સમયે મારી ઉંઘ અનિયમિત થઈ ગઈ. શા



માટે હું જાણતો ન હતો. પરિણામ સાવ સામાન્ય ૬૫% આવ્યું. પછી ધો-૧૨ માં સાયન્સ પ્રવાહ સાથે આગળ અભ્યાસ કરવાનું નક્કી કર્યું. પણ નિષ્ફળ રહ્યો. બે પ્રયત્નો છતાં ધો-૧૨ માં પાસ ન થયો. આ



દ રમિયાન માનસિક તકલીફો પણ વધતી જતી હતી. અનિદ્રા, યાદ ના રહેવું, શરીરમાં સુસ્તી, બેચેની, ભય વગેરે વગેરે હું ધીમે ધીમે આત્મવિશ્વાસ ગુમાવી રહ્યો હતો.

આશરે ૩૭ વર્ષ પહેલા દસમાં ધોરણની પરિક્ષા નાં સમયે મારી ઉંઘ અનિયમીત થઈ ગઈ. અને ત્યારબાદ મારી માનસિક બિમારીની શરૂઆત થઈ. અનિદ્રા, યાદ ના રહેવું, શરીરમાં સુસ્તી, બેચેની ભય વગેરે વગેરે...

મેં ધો-૧૨ માં બે વખત નિષ્ફળ થયા બાદ ભણવાનું તો છોડી દીધું હતું અને કોઈ કામ શોધવાનો પ્રયત્ન આદર્યો હતો. પરંતુ મને કોઈ જગાએ નોકરીમાં કે કામમાં પણ ખાસ સફળતા ન મળી. હું કોઈ નોકરીમાં સ્થિર થઈ શક્યો ન હતો કે મારા કરતા અરધી ઉંમરના વ્યક્તિઓ કરી શકે એવા કામ કરવાની લાચકાત પણ કેળવી શક્યો ન હતો. ધીરે ધીરે આપઘાતના વિચારો પણ આવતા થયા. ઇ.સ. ૧૯૯૬ માં એક વખત આપઘાત કરી જીવન ટુંકાવી દેવા વિચારેલ પણ ખરૂં પણ જીવ ના ચાલ્યો અને માંડી વાળેલું અને આમ જીવન ચાલતું રહ્યું.

મે ૨૦૧૬ માં પ્રથમ વખત મનોચિકિત્સક ડોક્ટર નો સંપર્ક કરેલ. (આ અગાઉ તો આ બિમારી એક માનસિક બિમારી હોઈ શકે તેવો ખ્યાલ પણ ન હતો) અને મારી માનસિક બિમારીની દવાઓ શરૂ થઈ અને તબિયત ધીરે ધીરે સુધરવા લાગી લગભગ ત્રણેક મહીના બાદ તો હું તદ્દન સ્વસ્થ હતો. મેં એક સ્થાનિક હોટલ માં મેનેજર તરિકે નોકરી

સ્વીકારી હતી. મારો આત્મવિશ્વાસ ઘણો વધવા પામ્યો હતો. અને હું માફ કામ સારી રીતે કરી શકતો હતો. ડોક્ટર સાહેબે મારી દવાઓ પૈકી અમુક દવાઓ ઓછી કરી હતી અને ત્રણ થી ચાર દવાઓ હજુ એક થી દોઢ વર્ષ જેવો સમય લેવી પડશે તેમ જણાવ્યું હતું.

ધો-૧૨ માં બે વખત નિષ્ફળ ગયા બાદ મેં ભણવાનું છોડી દિધું હતું અને કોઈ કામ શોધવાનો પ્રયત્ન આદર્યો હતો. પણ મને કોઈ જગ્યાએ નોકરીમાં કે કામમાં પણ ખાસ સફળતા મળી ન હતી. હું કોઈ નોકરીમાં સ્થિર થઈ શક્યો ન હતો. ધીરે ધીરે આપઘાતનાં વિચારો પણ આવતા થયા.

આ સમયગાળો થોડો મુંઝવી દેનારો હતો. ડોક્ટર સાહેબે હવે ત્રણ થી ચાર દવાઓ આશરે એક થી દોઢ વર્ષ સતત શરૂ રાખવાની સુચના આપી હતી અને હું તે સમયે જાણે તદ્દન સ્વસ્થ હતો. મારી નોકરી પણ વ્યવસ્થિત શરૂ હતી. કદાચ જીવનમાં પહેલી વખત આટલો લાંબો સમય હું નોકરીમાં સ્થિર થયો હતો નોકરીના સ્થળે પણ માફ માન હતું. જે મનોચિકિત્સક ડોક્ટરની સલાહ થકી અને દવાઓ થકી જ શક્ય બન્યું હતું. આમ ડોક્ટરની સલાહને અનુસરી દવાઓ લેવાનું મન થતું હતું. પણ, એમ કંઈ લોકો થોડા આપણને આપણી મરજી થી નિર્ણય લેવા દે છે ?

- “અરે સાઝા થઈ ગયા પછી તો દવા લેવાતી હશે ?”
- “એલોપેથિક દવા બને તો ના જ લેવી અને બહુ જરૂર પડે તો થોડો સમય લઈ બંધ કરી દેવી”

- “એ... તો, ડોક્ટરને કમાવાનુ હોય ને એટલે, ડોક્ટર થોડા દવાઓ લેવાની ના પાડે કે બંધ કરવાનુ કહે ?”
- “માનસિક રોગની દવાઓ લાંબો સમય ન લેવાય, બંધાણ થઈ જાય.”
- “હવે તો સાઝા થઈ ગયા. સાઝા થઈ ગયા બાદ દવાઓ થોડી શરૂ રખાતી હશે ?”
- “ભાઈ, શક્ય હોય તો દવા બંધ કરી દેજે, નહીંતર કીડની ખરાબ થઈ જશે.”

આવી કંઈ-કેટલીયે સલાહો રોજ મળતી અને આ સમયે શું કરવુ એ નક્કી કરવુ આસાન ન હતુ.

એકાદ-બે વખત દવા બંધ કરવા લલચાઈ પણ ગયો, પણ ડોક્ટર સાથે ચર્ચા કરી ડોક્ટર સાહેબે આમ કરતો રોક્યો. હું ચાર દાયકાના સંઘર્ષ બાદ નોર્મલ જીવન જીવી રહ્યો હતો. આવા સમયે એકાદ-બે વર્ષની દવાનો કોર્ષ કોઈ મોટી વાત ન હતી. વળી ડોક્ટર સાહેબે આ દવાઓ કોઈ ખાસ આડ-અસર રહિત નિર્દોષ

વર્ષ ૨૦૧૬ માં વર્ષો સુધી માનસિક બિમારી થી પિડાયા બાદ આખરે મેં મનોચિકિત્સકની સારવાર શરૂ કરી. લગભગ ત્રણેક મહીનાની સારવાર બાદ હું તદ્દન સ્વસ્થ હતો. મેં સ્થાનિક હોટલમાં મેનેજરની નોકરી સ્વીકારી મારો આત્મવિશ્વાસ પણ ઘણો વધી ગયો હતો અને મારૂ કામ સારી રીતે કરી શકતો હતો.

હોવાની અને તેનાથી લીવર-કીડની જેવા શરીરના મહત્વના અંગોને કોઈ નુકશાન થવાની સંભાવના નથી, તેમજ આ દવાઓ નું બંધાણ પણ નહીં થાય એ વાતની ખાતરી આપી.

મેં દવાઓ શરૂ રાખવાનો અને ડોક્ટરની સલાહને અનુસરવાનો નિર્ણય લીધો. ચાર દાયકાની પિડા અને માનસિક ચાતના બાદ મેળવેલ નોર્મલ જીંદગી હું આમ જ કોઈની વાતમાં આવીને દાવ પર લગાવવા માંગતો ન હતો. વર્ષો બાદ હું નોકરીમાં ઠરીઠામ થયો હતો. મેં મારો આત્મવિશ્વાસ પરત મેળવ્યો હતો. જે દવાઓ અને ડોક્ટરના

સાઝા થયા બાદ મનોચિકિત્સક ડોક્ટરે મને દવાઓ નો કોર્ષ એક થી દોઢ વર્ષ શરૂ રાખવા જણાવ્યું પણ એ સમયે મારા સગા સ્નેહીઓ પરિવારજનો એ મને દવાઓનો કોર્ષ અધૂરો છોડી દેવા વિવિધ વાતો - દ્રષ્ટાંતો અને ઉદાહરણો થી સમજાવવાની કોશીશ કરી. પણ હું ના માન્યો અને દવાઓ શરૂ રાખી.

માર્ગદર્શનથી જ શક્ય બન્યું હતું.

આખરે દોઢ વર્ષ પણ પુર્ણ થયું. ઇ.સ.૨૦૧૮ માં મારી દવાઓ ધીમે-ધીમે ઘટાડી બંધ કરી દેવામાં આવી. હવે મારો દવાનો કોર્ષ પુર્ણ થઈ ચુક્યો હતો અને હું દવાઓ વિના પણ સ્વસ્થ

જીવન જીવી રહ્યો હતો. આ વાતને આજે અઢી થી ત્રણ વર્ષ જેટલો સમય થવા આવ્યો છે અને હું દવાઓ વિના નોર્મલ જીવન જીવી રહ્યો છું. મારી હોટલની મેનેજર તરિકેની નોકરી હાલ પણ શરૂ છે જે મેં ચાર વર્ષ પહેલા

આખરે ૨૦૧૮ માં મારી દવાઓ ધિમે-ધિમે ઘટાડીને બંધ કરવામાં આવી. હવે મારી દવાઓનો કોર્ષ પુર્ણ થઈ ચૂક્યો છે અને હું દવાઓ વિના નોર્મલ જીવન જીવી શકું છું. આ વાતને આજે અઢીથી ત્રણ વર્ષનો સમય થવા આવ્યો છે અને હું હાલ દવાઓ વિના નોર્મલ જીવન જીવ રહ્યો છું.

સ્વીકારી હતી. હું આત્મવિશ્વાસ સાથે નોકરી કરી રહ્યો છું. આટલો લાંબો સમય કરેલ આ પ્રથમ નોકરી છે.

આજે ક્યારેક અતિત માં જઈ વિચારું છું કે જો મેં અન્ય સગા સંબંધીઓની વાતમાં આવી જઈ જો દવા અધુરી મુકી દીધી હોત તો ? કદાચ

માનસિક બિમારી એ ફરી ઉથલો માર્યો હોત તો ?તો કદાચ હું મારી જાતને જીંદગી ભર માફ ના કરી શક્યો હોત...

બસ, આ આર્ટિકલ દ્વારા હું મારી માફક માનસિક બિમારી નો સામનો કરી રહેલ દર્દીઓને સંદેશ આપવા માગુ છું કે, માનસિક બિમારીની શક્ય એટલી જલદી ઓળખ કરી તેની સારવાર કરાવવી જોઈએ અને એક વખત સારવારથી યોગ્ય ફાયદો થયા બાદ દવાઓ તેનો નિયત કોર્ષ પુર્ણ ન થાય ત્યાં સુધી શરૂ રાખવી જોઈએ.

૪. બાવન વર્ષના દર્દીની દસ વર્ષ જુની નપુંસકતા અને શિઘ્રપતન ની સમસ્યા ની સત્યકથા

આ આર્ટીકલ - દર્દીએ જાતે લખેલ સત્યકથા છે.

નમસ્તે મિત્રો,

મારૂં નમ દિનેશભાઈ છે (નામ બદલ્યું છે) અને મારી ઉંમર આશરે ૫૨ વર્ષ છે. હું નાની મોટી પ્રાઇવેટ નોકરી કરી ગુજરાન ચલાવુ છું. મને છેલ્લા ૫ વર્ષથી ૩ વર્ષથી ઈન્દ્રિયમાં શિથિલતાપણુ અને શિઘ્રસ્ખલન ની ફરિયાદ હતી. જેની સારવારને મેં ક્યારેય લક્ષ આપ્યું ન હતું. શરમના કારણે હું કોઈની સમક્ષ મારી ફરિયાદ ના કરી શક્યો ને થોડું કંઈ બ્રાન્યના નિષ્ણાંણ ડોક્ટર પાસે સારવાર થઈ



મને છેલ્લા ૨૫ થી ૩૦ વર્ષથી ઈન્દ્રીયમાં શિથિલતાપણુ અને શિદ્ધસ્ખલન ની ફરીયાદ હતી. જેને મે હંમેશા શરમ - સંકોચ અને ડરના કારણે અવગણ્યા કરી અને કદી લક્ષ્ય ના આપ્યું. આમ જ લગ્નજીવન વિતી રહ્યું હતું.

શકશે તે વાત નો ખ્યાલ પણ ન હતો. થોડું મોટા ડોક્ટર પાસે સારવાર કરાવવાથી ખર્ચ પણ બહુ આવશે જે મને નહીં પોષાય એવો ડર પણ ખરો. બસ લગ્નજીવન વિતી રહ્યું હતું. આર્થિક સંકડામણ અને બાળકો ના ઉછેર પાછળ જાણે જાતીય જીવન

વિસરાઈ ગયું હતું.

મારા લગ્ન ૧૯૮૯ માં થયા હતા. શરૂઆતમાં થોડા વર્ષો બધું નોર્મલ ચાલતું હતું. મારું લગ્નજીવન સુખી હતું. સેક્સ-જાતીય જીવનમાં પણ કોઈ પ્રશ્નો ન હતા. આ દરમિયાન મારી પત્ની ને ગર્ભ પણ રહ્યો અને અમારે બે સંતાનો પણ છે. એક દિકરી અને એક દિકરો પણ ધીમે-ધીમે મને સેક્સ સંબંધિત પ્રશ્નો શરૂ થયા. સેક્સ સમયે લીંગમાં જોઈએ એવી ઉત્તેજના ના અનુભવાય. સેક્સ સમયે લીંગ ટાઈટ કરવા ખુબજ પ્રયત્નો કરવા પડે. ઘણી વખત સેક્સ દરમિયાન જ લિંગમાંથી ઉત્તેજના જતી રહે અને લીંગ ઢિલુ પડી જાય પછી સેક્સ ના થઈ શકે અને દર વખતે સેક્સ સમયે લીંગ ફરી ઢીલુ તો નહીં પડી જાય ને ? અને સેક્સ પુરો નહીં થઈ શકે તો ? કંઈક એવો મનમાં અજાગૃત ભય રહ્યા કરતો હતો અને આ ભયથી સેક્સ માં અજાગૃત પણે ઝડપ રાખતો જેથી જલદી વિર્યસ્ખલન

થઈ સેક્સ જલદી સમાપ્ત થઈ જતું. ઘણી વખત પત્ની પુરતી ઉત્તેજીત પણ ના થઈ હોય અને માડૂ વિર્યસ્ખલન થઈ જાય. આમ સેક્સ સંબંધિત પ્રશ્નો વધી રહ્યા હતા.

મનમાં એક અજાગૃત ડર કે સેક્સ દરમિયાન લીંગ ટાઈટ નહીં થાય તો ? સેક્સ દરમિયાન અધવચ્ચે લીંગ ઢીલું પડી જશે તો ? સેક્સ સમયે વિર્યસ્ત્રાવ વહેલો થઈ જશે તો ? પત્ની ને સેક્સ માં જોઈએ એવો આનંદ નહીં આપી શકું તો ? કંઈક આવા ડર ની જાતીય જીવન પર પણ અસર પડતી હતી. સેક્સ જાણે કોઈ આનંદમય કાર્ય કરતા હોઈએ એવી

સેક્સ સમયે લીંગમાં જોઈએ એવી ઉત્તેજના ના અનુભવાય, લીંગ ટાઈટ કરવા ખૂબજ પ્રયત્નો કરવા પડે કે ઘણી વખત સેક્સ દરમિયાન લીંગ માંથી ઉત્તેજના જતી રહે અને લીંગ ઢીલું પડી જાય.

અનુભુતી થવાના બદલે કોઈ પરિક્ષા આપવા જેવું પડકાર રૂપ કાર્ય કરતો હોય તેનું માનસિક દબાણ રહ્યા કરતું અને પરિસ્થિતી એવી ઉભી થઈ કે ધીમે-ધીમે સેક્સ નો વિચાર આવતા. ઉત્તેજના અનુભવાવાને બદલે જાણે

તણાવ અનુભવાતો હતો આમ ધીરે-ધીરે સેક્સ ની ઈચ્છા જ ઓછી થવા લાગી. અને હું સેક્સ ટાળવા લાગ્યો અને આમ લગભગ દસેક વર્ષ એકપણ વખત સેક્સ કર્યા વિના જ વિતાવી દિધા હશે.

જો કે સેક્સ અને જાતીય જીવન ને બાદ કરીએ તો અમારું લગ્નજીવન આનંદમય હતું. બાળકો પણ મોટા થઈ ગયા હતા. મારી

પત્નીએ પણ કદી આ વાતે માફુ લગાવવાનો કે ઝઘડો કરવાનો પ્રયત્ન નથી કર્યો પણ મનમાં એક ગ્લાની કે અપરાધભાવ રહ્યા કરતો કે માફુ જાતીય જીવન નોર્મલ નથી. અને પત્નીને શરીરસ્પુષ આપી શકતો નથી.

આ દરમિયાન એક મિત્રએ પોતાની જાતીય સમસ્યાની અને મનોચિકિત્સક ની સારવાર થી થયેલ ફાયદાની માહિતી આપી. આથી મે પણ મારી સેક્સ સમસ્યાની સારવાર જરૂર કરાવવી એવો નિર્ણય કર્યો અને ડોક્ટરને મળી સારવાર શરૂ કરી. સારવાર શરૂ કર્યાના બે થી ત્રણ અઠવાડીયામાં ફાયદો થવાની શરૂઆત થઈ. શરૂઆતમાં મનમાં સેક્સ નહીં થઈ શકે તો ? એ વાત ઘર કરી ગયેલી-જેને દુર કરવા સમય લાગ્યો. પરંતુ ધીરે ધીરે લીંગના શિથીલતાપણાની સમસ્યા દુર થઈ - આત્મવિશ્વાસ વધવા લાગ્યો અને ડર ઘટવા લાગ્યો. હાલ મારી સારવાર ને બે મહિના

જેટલો સમય વિતી ચુક્યો છે અને હું અને મારી પત્ની નોર્મલ જાતીય જીવન માણી રહ્યા છીએ.

સેક્સ ના સમયે અજાગૃત ભય રહ્યા કરે કે સેક્સ સમયે લીંગ ઢીલુ તો નહી પડી જાયને ? સેક્સ પુરો નહી થઈ શકે તો ? અને આ અજાગૃત ભય થી સેક્સમાં અજાગૃત રીતે એક પ્રકારની ઝડપ રહે અને જલદી વિર્યસ્ખલન થઈ સેક્સ સમાપ્ત થઈ જાય. ક્યારેક તો પત્ની હજુ ઉત્તેજીત ના થઈ હોય અને વિર્યસ્ત્રાવ થઈ જાય.

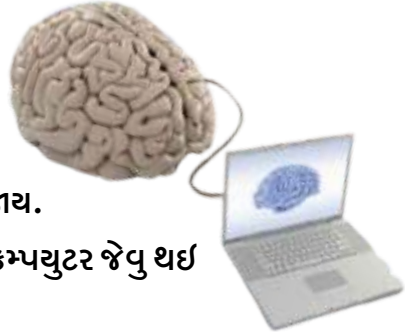
પ. મેનિયા (સચિત્ર)

◆ ઉંઘની જરૂરીયાત જ ઘટી જાય. ઓછી ઉંઘ લેવા છતાં પણ વ્યક્તિ ફેશ અને તાજગી અનુભવે.



◆ દર્દી પોતે ખુબજ શક્તિશાળી છે તેવું અનભવે. ઘણી વખત કોઈ મુર્ખાભીભર્યા જોખમરૂપ કામને પણ હાથમાં લઈ લે જેમ કે ભયજનક રીતે તે વાહન ચાલાવવું કે ઘણી ઉંચાઈથી કુદકો લગાવવો.

◆ વિચારો ઝડપથી ફર્યા કરે. હજુ એક વિચાર પુરો ના થયો હોય ત્યાં બીજો વિચાર શરૂ થઈ જાય. ઘણા દર્દીઓ આને મગજ જાણે કમ્પ્યુટર જેવું થઈ ગયું હોય એમ કહે છે.



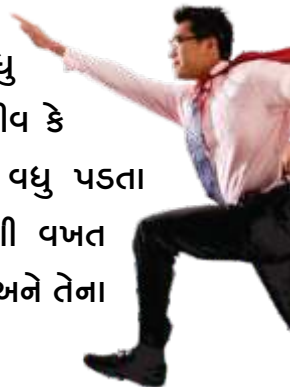


◆ દર્દી આનંદમાં રહે. કારણ વગરનો અતિશય આનંદ. ગીતો ગાય, ખુબ વાતો કરે, અન્યોને સલાહ આપે. જે તેના અસલ સ્વભાવથી અલગ હોય.



◆ વધુ પૈસા વાપરે, ગજા ઉપરવટનો ખર્ચ કરે, દાન-દક્ષિણા કરે, પોતાના વેપાર ધંધામાં જોખમ ભર્યા ખોટા રોકાણ કરે કે મોજ-મજા પાછળ ખોટો ખર્ચ કરે.

◆ નિર્ણય શક્તિ પર અસર પડે. દર્દી વધુ પડતા આશાવાદી હોય. દર્દી કોઈ નેગેટીવ કે જોખમ રૂપ વાતને જોઈ શકતો નથી. વધુ પડતા આત્મવિશ્વાસમાં નિર્ણયો લે. જેના ઘણી વખત આર્થિક કે અન્ય વિપરીત પરિણામો દર્દી અને તેના કુટુંબીજનોએ ભોગવવા પડતા હોય છે.



◆ દર્દીનું આ વર્તન તેના નોર્મલ સ્વભાવથી વિરુદ્ધનું હોય છે.



◆ સારવાર વડે બાય પોલર ડિસઓર્ડર (મેનિયા) તરિકે ઓળખાતી આ બિમારીમાં સુંદર પરિણામ મળે છે અને મોટા ભાગે દર્દી નોર્મલ જીવન જીવી શકે છે. અને જવાબદારી વાળા જટીલ કાર્યો પણ કરી શકે છે.

◆ ઘણી વખત મેનિયા બિમારીનો અનુભવ કરી ચુકેલ દર્દીને ભવિષ્યમાં ડિપ્રેશનનો અનુભવ થાય છે. આવી બાયપોલર ડિપ્રેશન તરિકે ઓળખાતી બિમારીની સારવાર સામાન્ય ડિપ્રેશન કરતા થોડી અલગ રીતે કરવામાં આવે છે.



ડો. આઈ. જે. રત્નાણી M.D.

મગજ અને માનસિક રોગ નિષ્ણાત

ઓજસ ન્યુરોસાઈકિયાટ્રી ક્લીનિક

સેકન્ડ ફ્લોર, સાંઈ ગંગા, રસોઈ ડાઈનિંગ હોલની પાસે, કાળુભા રોડ, ભાવનગર- ૩૬૪૦૦૧

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

ક. મારે કસરત કરવી છે પણ.... (ભાગ-૩)

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 ૯: બહાર ખુલ્લામાં કસરત કરવાનું ક્ષયતુ નથી. શરમ આવે છે લોકો જુએ તો શું વિચારશે ?

ઘણા વ્યક્તિઓ બહાર ખુલ્લામાં અન્ય લોકોની સામે કસરત કરવામાં શરમ અનુભવે છે. ઘણી વખત શરૂઆતમાં વધેલું શરીર કે શરૂઆતના સમયમાં કસરત કરવાની ક્ષમતા હજુ ન કેળવાઈ હોય ત્યારે કસરત કરવામાં શરમ અનુભવાતી હોય છે. આવા સંજોગોમાં કસરતથી સાવ દુર રહેવાના બદલે તમને ફાવે તે રીતે એકલા કે ઘરે જ કસરત કરી શકાય તેવું ગોઠવવું જોઈએ. જેમકે સ્થિર-સ્ટેશનરી સાઈકલ કે ટ્રેડમીલ વસાવી તેનો ઉપયોગ કરવો. જો તમે શરૂઆતમાં કસરતના સાધનો પાછળ ખર્ચ કરવા ના માગતા હોય તો દાદરાઓ જાતે ચડવા કે એરોબિક કસરતના વિડીયોઝ ના તાલે ઘરે એકલા જ કસરત કરવી વગેરે શરૂ કરી શકાય.

બહાનુ નં ૧૦: હું આળસુ છું. સવારે જાગુ તો કસરત કરૂને.

તમારા કસરત અંગેના લક્ષ્યાંકો વાસ્તવિક રાખો. જો પોતાના

માટે અવાસ્તવિક લક્ષ્યાંક રાખશો તો કસરત નો વિચાર આવતા જ મોટીવેશન જતુ રહેશે અને આળસ જ અનુભવાશે. વળી તમારા કસરત કરવાના કે કસરત કરવાની શારિરીક ક્ષમતા વધારવાના ધ્યેય ને સમય મુજબ વિભાજીત કરો. જેમ કે શરૂઆતના એક અઠવાડીયામાં મારે પંદર થી વીસ મિનિટ એકઠાડૂ ચાલવુ છે પહેલા દિવસે જ મેરેથોન માં દોડવાનો ગોલ રાખશો તો નિરાશા જ સાંપડશે.

તમારી દિનચર્યાને ખાસ ખલેલ ન પહોંચે એ રીતે કસરત નુ આયોજન કરો. જેમકે ઓફીસે જતા વખતે કાર કે બાઈક એકાદ કિલોમીટર દુર પાર્ક કરવુ. કે ટ્રેઈન કે બસમાં આગલા સ્ટોપે ઉતરી જવુ અને થોડુ ચાલતા જવુ. જો આપની દિનચર્યાને ખુબ ખલેલ પહોંચાડે એવી રીતે કસરત નું આયોજન કરશો તો તેનુ લાંબો સમય પાલન કરવુ અઘરૂ પડશે.

કસરતના સમયને વળગી રહેવાનો પ્રયત્ન કરો. જેવી રીતે તમે એક અગત્યની મિટીંગ કે ઓફીસે પહોંચવાના સમય ને વળગી રહો છો એવી રીતે કસરતને પણ જીવનની અગત્યની વસ્તુ ગણી તેના સમયને વળગી રહેવાની કોશીશ કરો.

બહાનુ નં ૧૧ : આખા દિવસના કામનો થાક એટલો રહે કે સાંજે ઉભા થવાનુ પણ મન ના થાય. ઈવનીંગ વોક-ચાલવા જવુ કે કસરત તો બહુ દુરની વાત છે.

કસરત કોઈક રીતે દૈનિક જીવન નો ભાગ બની રહે એવો પ્રયત્ન કરો. બપોરે લંચબ્રેક પછી થોડુ ચાલી શકાય. કસરત કરવાથી જ શરીર

ઉર્જમય બનશે. આમ કસરત થી દુર રહેવાથી થાક અનુભવાય અને થાક ના લીધે કસરતથી વધુ ને વધુ દુર જતા રહીએ આમ આ વિષયક ચાલ્યા કરે. કોઈક રિતે આ વિષયક તોડવું જોઈએ અને એક વખત નિયમિત કસરત જીવન નો ભાગ બનશે એટલે શરીર આપોઆપ ઉર્જમય બનશે. રાતની ઉંઘ ઘસઘસાટ આવશે અને તંદુરસ્તી વધશે.

બહાનુ નં ૧૨ : આપણે કોઈ રમતવીર બનવું નથી કે ઓલમ્પિકમાં મેડલ જીતવાનો નથી કે કસરત પર આટલું ધ્યાન આપવું.

આપણો હેતુ રમતવીર કે ફિટનેસના સુપરસ્ટાર બનવાનો ના હોય તો પણ શારીરિક તંદુરસ્તી માટે કસરત જરૂરી છે. ભલે આપણે રમતવીર જેટલી શારીરિક ક્ષમતા ન ધરાવતા હોઈએ કે આવી ક્ષમતા કેળવવાનો આપણો ધ્યેય પણ ના હોય પણ માફકસરની કસરત અને માફકસરની કસરત કરી શકવાની શારીરિક ક્ષમતા તંદુરસ્ત જીવન જીવવા માટે જરૂરી છે. આમ, પાયા થી શરૂ કરી દરરોજ થોડી થોડી કસરત કરવા પર ધ્યાન આપી શકાય કે સમય ફાળવી શકાય.

બહાનુ નં ૧૩ : કસરત કરવાનું ઘણી વખત શરૂ કર્યું. પણ નિયમિતતા જળવાતી નથી અને છેવટે બંધ થઈ જાય. હવે હું કંટાળ્યો છું.

અવાસ્તવિક લક્ષ્યાંક રાખી તે પ્રાપ્ત ન થઈ શકતા કસરત કરવાનું તદ્દન બંધ કરી દેવું કે કસરતથી મોં ફેરવી લેવું એ ડાહપણાભર્યું નથી. ક્યારેક કસરત કરવાનું છુટી પણ જાય પણ આથી કંટાળી કંઈ કસરત કરવાનું તદ્દન બંધ ના કરી દેવું જોઈએ. તમે જેટલો સમય પણ

કસરત કરી તેનો તમને ફાયદો જરૂર મળ્યો હશે. તમે તમારા ડાયાબિટીસ કે હાઈ બી.પી. જેવી બિમારી થવાની શક્યતાને દૂર ધકેલી છે. આથી ભલે કસરત થોડો સમય છુટી ગઈ હોય કે અનિયમિત થઈ હોય. તમે કસરત કરવાનું તદ્દન બંધ કરવાનું વિચારવાના બદલે ફરી શરૂ કરવાનું આયોજન કરો. ભલે એકદમ પરફેક્ટ આયોજન મુજબ કસરત ના થઈ શકે તો કંઈ નહીં, કંઈક તો જરૂર પ્રાપ્ત થઈ શકશે.

બહાનું નં ૧૪ : કસરત શરૂ કરતાજ હાથ-પગમાં ત્રોડ થવા લાગે છે. મને ડર લાગે છે કે ક્યાંક કસરતના ચક્કરમાં કમર, મણકા કે કોઈ સ્નાયુને એ ઈજા ના કરી બેસું.

કસરતની શરૂઆત ધીમે-ધીમે કરો પછી કસરત નું પ્રમાણ વધારતા જાઓ. જરૂર જણાયે કસરત ની યોગ્ય પદ્ધતી શિખવા ફિઝિયોથેરાપિસ્ટ કે નિષ્ણાંત ની મદદ લો યોગ્ય પોઝિશન માં યોગ્ય માત્રામાં કસરત કરવાથી શારિરિક ઈજા થવાનું જોખમ નિવારી શકાય છે.



માનસિક સ્વાસ્થ્ય અને આપણે

જુના અંકો તેમજ નિયમિત સબસ્ક્રીપ્શન માટે :

🌐 drijratnani.com/magazine

☎ 9925056695

✉ ratnaniclinic@gmail.com

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



Many people think that anger management is about learning to suppress your anger. But never getting angry is not a health goal. Anger will come out regardless of how hard you try to tamp it down. The true goal of anger management isn't to suppress feeling of anger, but rather to understand the message behind the emotion and express it in a healthy way without losing control. When you do, you'll not only feel better, you'll also be more likely to get your needs met, be better able to manage conflict in your life, and strengthen your relationships. Mastering art of anger management takes work, but the more you practice, the easier it will get. And the payoff is huge. Learning to control your anger and express it appropriately will help you build better relationships, achieve your goals, and lead a healthier, more satisfying life. It's important to deal with it in a positive and conscious way. Uncontrolled anger can take a toll both your health and your relationship. So

here are few tips and tricks to control and manage your anger in a conscious way.

1. **Always take a PAUSE before you speak** : Usually the speech we make in an anger outburst is without thinking much. In the heat of the moment it's easy to say something you'll later regret. Take a moment, pause and focus on your thoughts before saying anything and allow others involved in the situation to do the same.
2. **Time Out** : Take regular breaks even for few minutes whenever you feel stressful or whenever you are loaded with work. It helps in calming and rejuvenating and makes your thoughts clear and well prepared for further work without feeling irritated.
3. **Express your anger, once you are calm** : As soon as you feel calm and are able to think clearly, express your frustration in a calm and assertive manner. Express your needs and concerns in a very clear and direct way without dominating anyone.
4. **Focus more on SOLUTIONS** : Try persistently on finding solutions and not on what makes you angry or furious. Always remember continuously focusing on the event or things that make you angry won't bring out any help. Rather focusing on the solution part will help you ease out your anger and will probably solve the problem too.
5. **No 'YOU' statements** : Usually we tend to blame

others whenever we are angry, thus further aggravating the situation. Remember, it is only "I", who is responsible for our anger expression. Therefore always avoid 'YOU' statements. Express your concern in 'I' statements. For example : say "I felt very bad when you didn't pick up my call. I had an emergency. I needed you." Rather than saying "You never pick never up my call. You are of no use to me."

6. **No grudges please** : Grudges never help in calming down the anger emotion. Grudges make our thoughts bitter. Therefore it doesn't allow us calm down completely and even further constrain the relationship. Forgiveness is the key. Everybody learns from that.
7. **Practice RELAXATION techniques** : A habit of using relaxation techniques in regular practice helps us stay relatively stressful hours. Anything like breathing exercises, yoga meditation, mindfulness techniques, if practised regularly, helps in having better control in anger management.
8. **HUMOUR** : Don't take everything too much seriously. A little bit of humour here and there never hurts and always keeps our perspective in check. It lightens up the environment and reduces our anxiety and helps us think and behave in a better way.
9. **Exercise Regularly** : Physical exercise has proven

to have great benefits on our mood, mental health and overall general health. It improves our endurance to face adverse situations in a better way.

10. **Know when to take help** : Occasionally excessive anger outbursts may be an indicator of some underlying mental illness. Or sometimes it becomes challenging to deal with your own temper issues. In such cases never hesitate to take help from professionals; so as to prevent damage before it's too late.

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, સાંઈ ગંગા, રસોઈ ડાઈનિંગ હોલની પાસે, કાજુભા રોડ, 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

સેકન્ડ ફ્લોર, સાઈ ગંગા, રસોઈ ડાઈનિંગ

હોલની પાસે, કાળુભા રોડ, 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