

મનોચિકિત્સા



તંત્રી : ડૉ. શૈલેષ જાની

॥ આત્મન્ ॥ આયુરવેદ હોસ્પિટલ

જાન્યુઆરી-૨૦૧૬ રૂ ૫/-

- સમર્થિંગ ઈઝ રોંગ વિથ મી....
- બાળકો પર જડાપણાનો પ્રભાવ



માનસિક, મનોદૈહિક અને શારીરિક સ્વાસ્થ્ય તથા વ્યક્તિત્વ વિકાસ
અને સફળ જીવન બનાવવાની પ્રેરણા આપતું મેગેઝીન

www.sexologistbhavnagar.in

www.drsmjani.com

બાળકોના માનસિક રોગ

- + અંગુઠો ચૂસવો
- + થાળામાં તોફાની વૃત્તિ
- + નિશાળે જવાનો ડર
- + ભણવામાં પાછા પડવું
- + પરીક્ષાનો ડર
- + બોલવાની-લખવાની-ગણિત ગણવાની કે વાંચવાની ગરબડો થવી.
- + મંદબુદ્ધિ
- + ઊંઘમાં પેશાબ થવો
- + જીભનું તોતડાપણું
- + જીદી વૃત્તિ
- + ખલેલ રૂપ વર્તન વગેરે
- + ભાઈ-બહેનો સાથે ઝઘડા



ઉપર મૂજબના લક્ષણોની સારવાર માટે સંપર્ક કરો :-

ડૉ. શૈલેષ જાની

॥ આત્મન્ ॥ આયુરવેદ હોસ્પિટલ

અને
ઈશાન ટાયલનમુકિત કેન્દ્ર

બીજો માળ, સુર્યદિપ કોમ્પ્લેક્સ, કાળાનાળા, ભાવનગર-૩૬૪૦૦૨ (ગુજરાત)
ફોન: (૦૨૭૮) ૨૫૧૬૨૧૨, ૩૦૦૪૭૩૬, ૮૧૪૧૮૭૨૮૮૧

અનુક્રમણિકા

૧) સમર્થિંગ ઈઝ રોંગ વિથ મી....	-	૩
૨) Chetan Bhagat's Beautiful Message	-	૯
૩) સરખામણી એક વૃક્ષ સાથે	-	૧૦
૪) અનિદ્રાથી મહિલાઓને વધુ નુકસાન	-	૧૧
૫) બાળકો પર જડાપણાનો પ્રભાવ	-	૧૩

મનોચિકિત્સા

૨

જાન્યુઆરી-૨૦૧૬

સમથિંગ ઇઝ રાંગ વિથ મી...

ડિપ્રેશનમાં માણસને શું થાય?

એ સાવ હતાશ થઈ જાય, લાચારી અનુભવવા લાગે,
સતત નેગેટિવ ફીલ કરે, પોતે સાવ નકામો છે એવી લાગણી થાય...

૨૦૦૧માં રિલીઝ થયેલી અને ચાર ઓસ્કર એવોર્ડ્સ જીતી ગયેલી 'અ બ્યુટીફુલ માઈન્ડ' નામની અદ્ભૂત ફિલ્મ આપણા સૌની

વિશેષ લેખ :
શિશિર રામાયત

ફેવરિટ છે. એમાં જોન એક.

નેશ જુનિયરના જીવનની વાત હતી. જોન નેશ એટલે વીસમી સદીના

મહાન ગણિત-શાસ્ત્રી. ગત ૨૩ મે ૨૦૧૫ના રોજ અમેરિકામાં એક રોડ એક્સિડન્ટમાં એમનું અને એમની પત્નીનું મોત થયું ને તે જ જોન નેશ ફરી પાછા એકદમ પ્રકાશમાં આવી ગયા.

જોન નેશ ૮૭ વર્ષ જીવ્યા, જેમાંથી પરચીસ-પરચીસ વર્ષ સુધી તેઓ પેરેનોઈડ સ્કિઝોફ્રેનિયા નામની જિંદગીને માનસિક-આંતરિક

વાતાવરણને ખળભળાવીને ભૂકડો બોલાવી દે એવી ગંભીર માનસિક બીમારી સામે ઝઝૂમતા રહ્યા હતા. પરચીસ વર્ષ! એમનો માંદાલો એટલો મજબૂત હતો કે તેમણે હાર ન માની. અત્યંત વિષમ માનસિક પરિસ્થિતિ વચ્ચેય તેઓ કામ કરતા રહ્યા. ૬૬ વર્ષની ઉંમરે, ૧૯૯૪માં એમને ઈકોનોમિક સાયન્સીસ માટેનું નોબલ પ્રાઈઝ મળ્યું.

મનોચિકિત્સા

વર્ષ - ૫, અંક - ૬

સળંગ અંક - ૬૬

જાન્યુઆરી - ૨૦૧૬

REGNO-GUJBIL/2010/39002

તંત્રી: ડૉ. શૈલેષ જાની સંપાદન:- ઉમેશ શાહ

રજી. ઓફિસ : 'આત્મન' સાલકિયાટ્ટી હોસ્પિટલ બીજો માળ, સુધીટિપ કોમ્પ્લેક્સ, કાળાનાળા, ભાવનગર-૩૬૪૦૦૨ (ગુજરાત)

ફોન : (૦૨૭૮) ૨૫૧૬૨૧૨

E-mail: drsmjani@yahoo.com

www.sexologistbhavnagar.in • www.drsmjani.com

મનોચિકિત્સા

૩

જાન્યુઆરી-૨૦૧૬

ગેમ થિયરી, કિફરન્શીયલ જ્યોમેટ્રી, પાર્શિઅલ કિફરન્શીયલ ઈકવેશન્સ વગેરેમાં એમણે મહત્વનું પ્રદાન કર્યું છે. આ ભારેખમ શબ્દો સાંભળીને આપણને ભલે માથું ખંજવાળવાનું મન થાય, પણ અર્થશાસ્ત્ર, ઈવોલ્યુશન બાયોલોજી, કમ્પ્યુટર સાયન્સ, અકાઉન્ટિંગ, મિલિટરી વગેરેમાં જોન નેશની થિયરીઓની વ્યાપક ઉપયોગ થાય છે.

સ્કિઝોફ્રેનિયા એટલે સાદી ભાષામાં એવી માનસિક બીમારી જેમાં માણસને જાતજાતના ભ્રમ થતા રહે જેમ કે કોઈ મને મારી નાખવા માગે છે, મને ઈજા પહોંચાડવા માગે છે, હું જબરદસ્ત ટેલેન્ટેડ છું, હું ખૂબ ફેમસ છું, ફ્લાણી વ્યક્તિ મારા પ્રેમમાં છે (યાદ કરો પરવીન બાબીને જેને સતત લાગ્યા કરતું કે અમિતાભ બચ્ચન એને મારી નાખવા માગે છે), જેનું અસ્તિત્વ જ ન હોય એવા માણસો અથવા તો વસ્તુઓ હાજરાહજૂર દેખાય, મગજમાં અવાજો સંભળાય, કોઈ પોતાની સાથે વાતો કરી રહ્યું છે કે આદેશો આપી રહ્યું છે એવું લાગે. એ સરખી રીતે વાતચીત ન કરી શકે, અર્થહીન બબડાટ કરે, વિચિત્ર વર્તન કરે, ઉશ્કેરાય જાય, સામેના

માણસને રિસ્પોન્સ ન આપી શકે, ગંદી-ગોબરી હાલતમાં ફર્યા કરે, નજરથી નજર ન મિલાવી શકે, ચહેરાના હાવભાવ સતત બદલાય કરે વગેરે. જોન નેશને સ્કિઝોફ્રેનિયાની અસરમાં એવું લાગ્યા કરતું કે કોઈ એને દેશની સુરક્ષા સંબંધિત ખાનગી સંદેશ મોકલી રહ્યું છે અને એણે દુશ્મનોના ગુપ્ત સંકેતો ઊકેલવાનું ખૂબ મહત્વનું કામ કરવાનું છે. 'અ બ્યુટીફુલ માઈન્ડ'માં આ દ્રશ્યો અસરકારક બન્યાં છે. જોન નેશને પીડાદાયી ઈલેક્ટ્રિક શોક આપવા પડતા હતા. નોબલ પ્રાઈઝ મળ્યું એના બે વર્ષ પછી એમણે કહેલું, 'હું ઢંગધડા વગરના વિચારોમાંથી આખરે માંડ માંડ દવાની મદદ વગર બહાર આવી શક્યો. શક્ય છે કે ઉંમરને લીધે મારી સુંદર કુદરતી હોર્મોનલ ચેન્જસ થયા હોય અને તેને કારણે બીમારી દૂર થઈ હોય.'

જોન નેશ જિનિયસ માણસ હતા. જબરદસ્ત પ્રતિભા અને માનસિક બીમારી એક જ વ્યક્તિમાં એક સાથે અસ્તિત્વ ધરાવતાં હોય એવા બીજા ઘણા ઉદાહરણો છે. ગુરૂવાકર્ષણ બળની શોધ કરનાર આઈઝેક ન્યૂટન, જોન નેશ કરતા અનંકગણા વિષયાત ગણિતજ્ઞ છે.

મનોચિકિત્સા

૪

જાન્યુઆરી-૨૦૧૬

સત્તરમી સદીમાં થઈ ગયેલા ન્યૂટન કેટલીય વાર નર્વસ બ્રેકડાઉનનો ભોગ બન્યા હતા. પોતાની વાત સાથે કોઈ સહમત ન થાય અથવા કોઈ પોતાનું અપમાન કરી રહ્યું છે એવું લાગે ત્યારે ન્યૂટન ભયંકર ક્રોધથી ફાટી પડતા. ન્યૂટન સંભવતઃ આખું વયસ્ક જીવન બાયપોલર ડિસઓર્ડર નામની બીમારીથી પીડાતા રહ્યા.

બાયપોલર ડિસઓર્ડરમાં માણસનો મૂડ નાટ્યાત્મક રીતે બદલાયા કરે. ક્યારેક એ જબરદસ્ત ટેસમાં હોય, તો ક્યારેક લાંબો તબક્કો એવો આવે



જેમાં એ તીવ્ર નિરાશા અનુભવ્યા કરે કે રડયા કરતો હોય. એ વાતવાતમાં અકબાળ જાય, ખૂબ બોલ-બોલ કરે, એના વિચારોની ગતિ વધી

જાય, અજંપો અનુભવે, સારું શું ને ખોટું શું એનું જજમેન્ટ લઈ ન શકે, પોતાની જાતને ખૂબ ઊંચી આંકવા માંડે, એનું વર્તન ખૂબ જોખમી બની જાય, સેક્સ-જુગાર-ખરીદીમાં બેફામ બની જાય વગેરે. અમર બની ગયેલા જર્મન સંગીતકાર બીથોવનને પણ બાયપોલર ડિસઓર્ડરની બીમારી લાગુ પડી હતી, પણ તીવ્ર નિરાશાના તબક્કામાં એમની ક્રિયેટિવિટી ખીલી ઉઠતી. એ મનાં સૌથી શ્રેષ્ઠ કમ્પોઝિશન ભયંકર એકલતા અને પીડાની અવસ્થામાં સર્જ્યા છે. છેલ્લે છેલ્લે તેઓ ઓપિયમ તરીકે ઓળખાતા કેફી દ્રવ્ય અને દારૂના રવાડે ચડી ગયેલા. સિવર ખરાબ થઈ જવાથી આખરે તેમનું મોત થયું.

વિખ્યાત પ્સિકિયાટ્રિસ્ટ નવલકથાકાર વર્જિનિયા વુલ્ફ લગભગ આખી જિંદગી બાયપોલર ડિસઓર્ડરથી પીડાતાં રહ્યાં. પોતાનાં મનમાં આ જે કંઈ હોનાળા ચાલી રહ્યા હતા તેને સમજવા માટે જ તેઓ લખતાં. માનવમનની આ આંદીધૂંટીઓની એમને સારી સમજ હતી. વર્જિનિયા વુલ્ફ એટલાં ભાગ્યશાળી કે એમને સમજદાર

પરિવાર મળ્યો. પરિવારજનો અને મિત્રોએ એમનાં મૂડ સ્વિંગ્સ ધીરજપૂર્વક સહન કર્યાં. વિચલિત માનસિક અવસ્થામાં વર્જિનિયા વુલ્ફએ નદીમાં ડૂબીને આત્મહત્યા કરી હતી.

-શોખ-સેક્સમાંથી રસ ઊડી જાય, કાં તો ભૂખ સાવ મરી જાય અથવા ખૂબ ભૂખ લાગે જેને કારણે કાં તો શરીરનું વજન ઘટી જાય અથવા વધવા લાગે. માથું-પીઠ-પેટના દુખાવા જેવી

ખેન નેશ, ન્યુટન, બીથોવન હેમિંગવે, ટોલ્સટોય, વાન ગોગ ચર્ચિલ, લિંકન... આ બધા એક ચા તો બીજી માનસિક બીમારીથી પીડાતા હતા. માણસના માનસિક આંતરિક વાતાવરણને ઇન્નમિન્ન કરી નાખે એવી ભયંકર માનસિક બીમારી. તેઓ શી રીતે પોતાના દર્દ સામે ઝઝૂંચ્યા? શી રીતે પોતપોતાનાં ક્ષેત્રનાં શિખર સુધી પહોંચી શક્યા?

નોબલ પ્રાઈઝ વિજેતા નાટ્યલેખક યુજિન ઓ'નીલ જિંદગીનો મોટો હિસ્સો તીવ્ર ડિપ્રેશનથી પીડાતા રહ્યા. તેમણે પોતાનું શ્રેષ્ઠ સર્જન ડિપ્રેશન સામે લડતા જ કર્યું હતું. મહાન અમેરિકન લેખક અર્નેસ્ટ હેમિંગવેને નોબલ પ્રાઈઝ અને પુલિટ્ઝર પ્રાઈઝ બન્ને મળ્યાં છે. ડિપ્રેશને તેમની વફાદાર પ્રેમિકાની જેમ આખી જિંદગી સાથે આપ્યો. ડિપ્રેશનમાં માણસને શું થાય? એ સાવ હતાશ થઈ જાય, લાચારી અનુભવવા લાગે, સતત નેગેટિવ ફીલ કરે, પોતે સાવ નકામો છે એવી લાગણી થાય, અપરાધની લાગણી જાગે, પોતાની જાતની તકલીફ પણ રહેતી. સારો મૂડ ખૂબ ટીકા કરે, રોજિંદી પ્રવૃત્તિઓ

શારીરિક તકલીફોની ફરિયાદ વધી જાય વગેરે. હેમિંગવેને ઇલેક્ટ્રીક શૉક આપવા પડતા હતા. આલ્કોહોલિક બની ગયેલા હેમિંગવેએ આત્મહત્યા કરી નાખી હતી. એમના પરિવારમાં જાણે આત્મહત્યા કરવાની પરંપરા હતી. હેમિંગવેના પિતા, ભાઈ, બહેન અને પૌત્રીએ પણ જિંદગીથી કંટાળીને આત્મહત્યા કરી હતી. આત્મહત્યા કરનારા મહાન લોકોમાં વિન્સેન્ટ વાન ગોગનું નામ પણ શામેલ છે. આ મહાન ડચ ચિત્રકાર માંડ ૩૭ વર્ષ જીવ્યા. એમના મૂડ સ્વિંગ્સ ખૂબ તીવ્ર રહેતા. તેમને વાઈની તકલીફ પણ રહેતી. સારો મૂડ હોય ત્યારે તેઓ ઊર્જાથી

ઊંઘતા રહેતા. મેઘાવી રશિયન લેખક લિયો ટોલ્સ્ટોયે ‘અ કન્ફેશન’ પુસ્તકમાં ખુદની માનસિક બીમારીઓ અને શરાબની લત વિશે વિગતવાર લખ્યું છે. ટોલ્સ્ટોયે ડિપ્રેશન ઉપરાંત હાઈપોકોન્ડ્રિયાથી પીડાતા હતા. હાઈપોકોન્ડ્રિયામાં માણસને સતત એવું લાગ્યા કરે કે પોતે માંદો છે, પોતાનાં ફલાણા કે ઢીંકણા અંગમાં કશીક તકલીફ છે, ખુદને દવા અને અટેન્શનની જરૂર છે, વગેરે. ઓલ-ટાઈમ- કલાસિક ‘ગોલ વિથ ધ પિન્ડ’ની હિરોઈન વિવિયન લીને લોકો સિનેમા અને થિયેટરની મહાન એક્ટ્રેસ તરીકે યાદ કરે છે. એ મેનિક-ડિપ્રેશનથી પીડાતી. વરચેનાં વર્ષોમાં એ ઠીક થઈ ગઈ હતી, પણ પછી ફરી પાછી ડિપ્રેશનનો શિકાર બની ગઈ. એને જાતજાતની ભ્રાંતિઓ થતી. એને નર્સિંગ હોમમાં પૂરી રાખવી પડતી. વિવિયન લીનું મોત ટીબીને કારણે થયું.

મહાન અમેરિકન પ્રેસિડન્ટ અબ્રાહમ લિંકનને અવારનવાર તીવ્ર ડિપ્રેશનના હુમલા આવતા.

આત્મહત્યા કરવાના વિચારો આવતા. અબ્રાહમ લિંકન ડિપ્રેશનથી બચવા કામમાં ખૂંપી જતા, ધર્મનો સહારો લેતા. એકવાર એમણે એક મિત્રને પત્રમાં લખ્યું હતું કે, ‘મને વિષાદ અનુભવવાની આદત છે (અ ટેન્ડન્સી ટુ મેલેન્કોલી). આ મારી કમનસીબી છે, મારો વાંક નથી.’ આ માણસનો વિલપાવર કેટલો જબરદસ્ત હશે કે આવી માનસિક



હાલત વરચેય તેમણે મહાન સિદ્ધિઓ હાંસલ કરી અને વિશ્વકક્ષાના નેતા તરીકે ઊભર્યા. ઇંગ્લેન્ડના પ્રાઈમ મિનિસ્ટર વિન્સ્ટન ચર્ચિલ પણ આવું જ પ્રભાવશાળી રાજકીય નામ. તેઓ તો પાછા નોબલ પ્રાઈઝવિનર લેખક અને ચિત્રકાર પણ હતા. લિંકનની માફક ચર્ચિલ પણ

ડિપ્રેશનના દર્દી. ડિપ્રેશન સાથેના પોતાના યુદ્ધો વિશે તેમણે ઘણું લખ્યું છે. ડિપ્રેશનને તેઓ ‘બ્લેક ડોગ’ કહેતા.

હેમિંગવે, વાન ગોગ અને વર્જિનિયા વુલ્ફે ભલે આપઘાત કર્યો, પણ આ તો ઉચ્ચ માનસિક બીમારીનો આત્વંતિક અંજામ થયો. પ્રચંડ આત્મબળથી માનસિક દર્દને વશમાં કરી શકાય છે. જોન નેશ, ચર્ચિલ, લિંકન વગેરેની માફક જાતને કેળવી શકાય છે. અલબત્ત, આત્મબળ ઉપરાંત યોગ્ય દવાદાઝ પણ જરૂરી છે. મેન્ટલ હેલ્થ એક મહત્વનો મુદ્દો છે અને ધીમે ધીમે તેના વિશે સમાજમાં સભાનતા વધતી જાય છે તે સારી વાત છે. મેન્ટલ હેલ્થ એક્સપર્ટ્સનું કહેવું છે કે માનસિક બીમારીમાં દર્દીને એવી કોઈ બસ કે ટ્રેન નહીં મળે જે તેને ઊંચકીને સીધા સ્વસ્થતાની મંઝિલ સુધી પહોંચાડી દે. આ મંઝિલ સુધી દર્દીએ સ્વયં પગપાળા ચાલવું પડે છે. ચાલતી વખતે જો સારાં જૂતાં પહેર્યા હશે તો સફર જલદી કપાશે. માનસિક ડોક્ટરે પ્રિસ્ક્રાઈબ કરેલી દવા આ જૂતાની ગરજ સારે છે. માર્ડે શરીર બરાબર છે પણ ભીતર કશીક ગરબડ લાગે છે, સમર્થિગ ઇઝ

રોંગ વિથ મી - આ પ્રકારની લાગણી જો લાંબા સમય સુધી ચાલે તો સતર્ક થઈ જવું જોઈએ. માનસિક બીમારી નામના દુશ્મનને ઊગતા પહેલાં ડામી દેવાની કોશિશ થઈ શકે તો એના જેવું ઉત્તમ બીજું કશું નહીં.

‘સંદેશ’માંથી સાભાર

માઈન્ડ મેટર

શહેરમાં વર્ષો બાદ
એક બપોરે બૂમ પડી
“ધારવાલા...
છૂરી, ચપ્પા તેજ કરાલો...
ધારવાલા...
ને, હું બુઝી સંવેદનાઓ
લઇને દોકથો...!!

મનોચિકિત્સા નું

આજે જ લવાજમ ભરો

વાર્ષિક લવાજમ

₹ ૬૦ (૧૨ અંક)

બે વર્ષનું લવાજમ

₹ ૧૨૦ (૨૪ અંક)

ત્રણ વર્ષનું લવાજમ

₹ ૧૮૦ (૩૬ અંક)

આપનું લવાજમ નીચેના સરનામે મોકલશો.

લવાજમ મોકલવાનું સરનામું

ડૉ. શેલેષ જાની

‘આત્મન’ સાયકિયાટ્રી હોસ્પિટલ,
બીજો માળ, સુર્યદિપ કોમ્પ્લેક્સ,
કાળાનાળા, ભાવનગર-૩૬૪૦૦૨
ફોન : (૦૨૭૮) ૨૫૧૬૨૧૨
મો. ૮૧૪૧૮ ૭૨૮૮૧

Chetan Bhagat's Beautiful Message

Stay away from Anger...
It hurts... Only You!

If you are right then there is no
need to get angry,
And if you are wrong then you
don't have any right to get
angry.

Patience with family is
love,
Patience with other is respect.
Patience with self is confidence
and patience with GOD is faith.

Never think Hard about the
PAST, It brings Tears...
Don't thing more about the
FUTURE, It brings Fear...

Live this Moment with a Smile,
It brings Cheer.

Every test in our life makes us
bitter or better,

Every problem comes to make
us or break us.



The choice of ours whether we
become victims or victorious.

Beautiful things are not always
good but good things are
always beautiful.

મહુવામાં મળશે

ડૉ. શૈલેષ જાની

એમ.ડી., ડી.પી.એમ.(સાચકિયાટી)
એમ.આઈ.પી.એસ

મહુવામાં મળવાનું સ્થળ:-

ડૉ. ભરત ગોહેલ

કુબેરબાગ, મહુવા.

સમય:- સવારે ૮:૦૦ થી ૧૨:૦૦
તા. ૨૪/૦૧/૨૦૧૬ અને
તા. ૧૪/૦૨/૨૦૧૬ ને રવિવારે

દર મહિનાના બીજા તથા ચોથા
રવિવારે મહુવામાં મળશે.

સરખામણી એક વૃક્ષ સાથે

મેં આપણી જિંદગીમાં એટલે
લોકો કે જેમાં મિત્રો, કુટુંબીજનો,
ઓળખીતા, સહકર્મચારીઓ,
કામદાર કે પછી ગમે તે....
તેઓની સરખામણી એક ઝાડ કે
વૃક્ષની સાથે કરી છે. જે નીચે
પ્રમાણે છે :

પાંદડા જેવા લોકો :-

અમુક લોકો જિંદગીમાં આવે
છે અને ઝાડ ઉપરનાં પાંદડાની
જેમ રહે છે તે અમુક સીઝન સુધી
જ ટકી રહે છે. તમે તેને આધારે
જીવી ન શકો કે ટકી ના શકો
કારણ કે તે અમુક સમય સુધીજ
રહેશે. પછી ખરી જશે અથવા તો
ભારે પવનમાં પડી જશે. તમારે
તેની ઉપર ગુસ્સો કરવાની જરૂર
નથી.

ડાળી જેવા લોકો :-

અમુક લોકો તમારી જિંદગીમાં
આવે છે તે ઝાડની ડાળીઓ જેવા
હોય છે. તેઓ પાંદડા કરતા સ્ટ્રોંગ
હોય છે છતાં પણ તમારે સાવચેત
રહેવું જરૂરી છે. મોટે ભાગે તે
ઝાડની સાથે જોડાય રહેશે પરંતુ
વાવાઝોડુ કે મોટી કુદરતી
કુર્ષ્ટતાનાં કદાચ તૂટી પણ જાય.
જો કે પાંદડા કરતા ડાળીઓ
સ્ટ્રોંગ હોય છે છતાં પણ ડાળી

ઉપર ચાલતા પહેલા તે તમારું
વજન સહન કરી શકશે કે નહીં તે
ચેક કરવું જરૂરી છે. મોટે ભાગે તે
વધુ પડતું વજન સહન નથી કરી
શકતા.

મૂળ જેવા લોકો :-

જો તમને ઝાડનાં મૂળીયા
જેવા કોઈ વ્યક્તિ જિંદગીમાં મળી
જાય તો તમે ખરેખર લકી છો.
ઝાડનાં મૂળની જેમ તે ખૂબ ઓછી
સંખ્યામાં હોય છે. તેનું કાર્ય તમને
સપોર્ટ આપવાનું, પોષણ
આપવાનું અને પાણી આપવાનું
છે. તમારા વિકાસથી તેને આનંદ
થાય છે. તે એકદમ લો પ્રોફાઇલ
હોય છે.

જે રીતે એક ઝાડને ઘણા
પાંદડા અને ઘણી ડાળીઓ હોય
છે પરંતુ મૂળ ખૂબ ઓછા હોય છે
તેવી જ રીતે તમારી જિંદગીમાં
પણ હોય છે. વિચાર કરો તમારી
જિંદગીમાં કેટલા લોકો પાંદડા,
ડાળી અને મૂળ જેવા છે?

માઈન્ડ મેટર

પિશ્વાસ શબ્દ નાનો છે,
પરંતુ તેનું મહત્વ ઘણું મોટું છે,
પરંતુ સમસ્યા એ છે કે,
પિશ્વાસ પર લોકો શંકા કરે છે
અને શંકા પર પિશ્વાસ કરે છે.

અનિદ્રાથી મહિલાઓને વધુ નુકસાન

આપણા સૌનો અનુભવ છે કે અગર રાત્રે બરાબર નિંદ્ર ન આવે તો તેની બીજા દિવસે કેવી અસર થતી હોય છે. આખો દિવસ બગડી જતો હોય છે. આમ તો નિંદ્ર પૂરી ન થાય તો સ્ત્રી તથા પુરુષો બન્નેને અસર થતી હોય છે. પણ એક સંશોધન અનુસાર રાત્રે નિંદ્ર પૂરતી ન થાય તો મહિલાઓ પર તેની વધારે અસર થતી જોવા મળે છે.

અનિદ્રા અંગે સંશોધન કરનારાઓ અનુસાર રાત્રે નિંદ્ર પૂરી ન થઈ હોય તો પુરુષોની અપેક્ષાએ મહિલાઓ વધારે ચીડિયા સ્વભાવની બની જતી હોય છે. એટલું જ નહીં, નિંદ્રમાં વારંવાર ખલેલ પડતી હોય તો તેની બરાબર અસર થવાના મામલામાં પણ પુરુષોની સરખામણીએ મહિલાઓ વધારે સંવેદનશીલ રહેતી હોય છે. આવી પરિસ્થિતિમાં મહિલાઓને ડાયાબિટીઝ તથા હૃદયની બિમારી થવાની સંભાવનાઓ વધી જવા પામતી હોય છે.

રાત્રે અપૂરતી

નિંદ્ર થવા માટે સંશોધનકર્તાઓ દ્વારા કેટલાક માપદંડો નિર્ધારિત કરવામાં આવ્યા હતા. જેમાં નિંદ્રનો કુલ સમય, રાત્રે જાગી જવાને લીધે વેડફાતો સમય, જાગી ગયા બાદ ફરીથી નિંદ્ર આવવામાં લાગતો સમય મુખ્ય હતા.

આ સંશોધન કરનાર ડૉક્ટર યૂનિવર્સિટીના મુખ્ય સંશોધક ડો.એડવર્ડ સુઆરેઝનાં કહેવા અનુસાર નિંદ્રનું પ્રમાણ ઓછું થઈ જવાના મુખ્ય કારણોમાં માનસિક તણાવ, હતાશા, ડિપ્રેશન, ચિડીયાપણું, ગુસ્સો વગેરે મુખ્ય છે. આ બધી સમસ્યાઓ થવાનું પ્રમાણ પુરુષોની કરતાં વધુ છે.



સરખામણીએ મહિલાઓમાં વધારે જોવા મળે છે.

સંશોધનકર્તાઓએ પોતાના આ સંશોધનમાં કુલ ૨૧૦ પુખ્ત વયના પુરુષો તથા મહિલાઓ સામેલ કર્યા હતા. આ તમામને પહેલેથી નિંદ્રને લગતી કોઈ બિમારી નહોતી. આ લોકોના લોહીના નમૂનાઓને લઈને તેનો રિપોર્ટ કરાવ્યો હતો તથા તમામની મનોવૈજ્ઞાનિક હાલતનું વિશ્લેષણ કરવામાં આવ્યું હતું.

આ સંશોધનમાં એ જાણવા મળ્યું હતું કે નિંદ્ર ઓછી થવાની સ્થિતિમાં ‘સી-રિએક્ટીવ

પ્રોટીન’ તથા ‘ઇન્ટરલ્યૂકિન-૬’નું સ્તર ખૂબ જ વધી જવા પામ્યું હતું. આ સ્તર વધી જવાને લીધે ડાયાબિટીઝ તથા હૃદયની બિમારી વધી જવાનો ખતરો વધી જવા પામે છે. જેનાથી સ્ત્રીઓમાં વધારે અસર થાય છે જ્યારે પુરુષોમાં આ જોખમ ઓછું જોવા મળ્યું હતું.

માઈન્ડ મેડર

જિંદગી રોજ મને શીખવે
કે જીવતા શીખ...!
એક સાંઘતા તેર તૂટશે
પણ સીવતા શીખ...!

ઇશાન વ્યસનમુક્તિ કેન્દ્ર

ડૉ. શૈલેષ જાની

॥ આત્મન્ ॥ આયુર્વિદ્યાદ્વી હોષ્પિટલ

બીજો માળ, સુર્યદિપ કોમ્પ્લેક્સ, કાળાનાળા, ભાવનગર-૩૬૪૦૦૨

ફોન: (૦૨૭૮) ૨૫૧૬૨૧૨, ૩૦૦૪૭૩૬, ૮૧૪૧૮૭૨૮૮૧

+ દાઝ + કાલા + પાન + તમાકું + હશીશ
+ સ્પીરીટ + બ્રાઉનચ્યુગર + માવો + ગુટખા + વેલિયમ
+ અફીણ + હેરોઇન + બીડી + કોકેઇન + ગાર્ડીનલ-
+ પેથીડીન કે કોર્ટેપિનનાં ઇજેકશન આલ્કોહોલમાં

ઉપર મૂજબના વ્યસનો છોડાવવા માટે વૈજ્ઞાનિક ઢબથી
સારવાર આપતું સૌરાષ્ટ્રનું એકમાત્ર વ્યસનમુક્તિ કેન્દ્ર

ઇશાન વ્યસનમુક્તિ કેન્દ્ર

બાળકો પર જાડાપણાનો પ્રભાવ

જંકફૂડ, અયોગ્ય આહાર, કોમ્પ્યુટરનું વધતું ચલણ, કસરતનાં અભાવને લીધે બાળકોમાં બાળપણથી જ જાડાપણાની સમસ્યા વધવા લાગતાં તેની અસર તેમના ભણવા પર પડવા લાગી છે.

આજકાલના બાળકો- હાઈ બલડપ્રેશર, ઈમ્પેયર્ડ ગ્લુકોઝ વિદ્યાર્થીઓમાં તબિયત બગડી ટોલરેન્સ, ડાયાબિટીઝ વગેરે જવાના, માંદા પડવાના કે જેવા ગંભીર રોગોની સમસ્યા ગેરહાજર રહેવાના બનાવો વધવા ઉત્પન્ન થવા લાગે છે. બાળક લાગ્યા છે. આરોગ્ય સાફ ન નાનપણમાં જ હૃદયરોગ જેવી હોવાને લીધે તેમને ભણવામાં જીવલેણ બિમારીનો શિકાર બની તકલીફ પડતી હોય છે. તેમાંય શકે છે. જેનાથી બચવા માટે અમે ખાસ કરીને જંકફૂડ, અયોગ્ય સ્કિન હાર્ટ એસોસિએશનના આહાર, અનિયંત્રિત જીવન- સંશોધન અનુસાર બાળકોને શૈલીના કારણે બાળકોમાં ઓમેગા ૩ ફેટી યુક્ત ખાદ્ય આબેસિટી એટલે કે જાડાપણું પ્રમાણ વધતું ચાલ્યું છે. જેને પદાર્થો (જેવા કે અખરોટ વગેરે) કારણે તેમને અભ્યાસમાં ખાસ ખવડાવવા જોઈએ. જેથી આ રોગોથી થોડા-ઘણા અંશે બચાવી શકાય છે.

આ ઉપરાંત જાડાપણું લાંબો આમ તો ઉંમર અને ઉંચાઈના સમય સુધી રહે તો સિવરના કાર્ય પ્રમાણનાં ઉચિત વજન હોવું પર પણ અસર પડી શકે છે. જેના કારણે નોન આલ્કોહોલિક ફેટી કરતા વજન વધારે હોય તો તે સિવર ડિસીઝ તથા ભવિષ્યમાં જાડાપણું કહેવાય. જે સારા એક પ્રકારની હેપેટાઈટિસ તથા આરોગ્ય માટે હિતકારી નથી. સિવર સિરોસિસ જેવી બિમારી જાડાપણાની ખરાબ અસરો પણ થઈ શકે છે.

જે બાળકો નાનપણમાં જ જાડીયાપણાનો શિકાર બની જતા હોય તેમનામાં નાની ઉંમરમાં જ જાડાપણું પ્રોફાઈલ, ટ્રાઈગ્લિસરાઈડ, લિપિડ પ્રોફાઈલ, ટ્રાઈગ્લિસરાઈડ, સુસ્ત જીવન-શૈલી, વ્યાયામ તથા

આઉટડોર રમતોથી દૂર રહેવાની સાથોસાથ વધારે પડતી કેલેરીયુક્ત ભોજન લેવાનું છે. આપણા દેશમાં કમ-નસીબે પગપાળા ચાલવા તથા સાયકલ ચલાવવાને ઉત્તેજન આપવાને બદલે મોટર સાયકલ, સ્કૂટર તથા કાર ચલાવવાને વધારે મહત્ત્વ આપવામાં આવે છે. મોટાભાગના શહેરોમાં બાળકો રમી શકે, ઉછળ-ફૂદ કરી શકે તેવા રમતના મેદાનોનો અભાવ આ સમસ્યાનું બહુ મોટું કારણ છે. સાથો સાથ ટીવી, વીડિયો ગેમ્સ, મોબાઈલ તથા ઈન્ટરનેટ-કોમ્પ્યુટરને પણ એટલા જ પ્રમાણમાં દોષિત માની શકાય.

મા-બાપ ઘણી વખત પોતાના બાળકોને ઓછી કેલેરીવાળા ભોજનના નામે મોટાભાગે એવા સૂકા શાકભાજી ખવડાવતા હોય છે જે બાળકોને પસંદ નથી હોતા. આ મુદ્દે ઘણી વખત ઘણા ઘરોમાં મતભેદ જીવીને સામે આવતા હોય છે. આ અંગે નિષ્ણાંતો એવી સલાહ આપે છે કે બાળકોને લીલા, જમવામાં લીલા શાકભાજી ચુકત આરોગ્યવર્ધક તથા પૌષ્ટિક શાક-ભાજી ભરપૂર પ્રમાણમાં ખવડાવવા જોઈએ. જરૂર પડયે બાળકને તે શાક-ભાજી ખાતા

કરવા માટે બાળકોને ભાવે તે સ્વચ્છમાં બનાવવા જોઈએ. જેના કારણે તેઓ આ શાક-ભાજી ખાતા થઈ જાય અને તેને તેનો લાભ મળે.

બાળકોને જાડાપણાથી બચાવવા માટે ઘરમાં એક ઉચિત વાતાવરણ પણ ઉભું કરવું જોઈએ. જેને કારણે બાળકોમાં સારી આદતો પડે. જેમ કે ઘરના લોકો નિયમિત કસરત તથા સ્વાસ્થ્યવર્ધક ભોજન કરતા હોય તેની બાળકો પર સારી અસર પડે છે. એ વાત ખાસ ધ્યાન રાખશો કે બાળકો માત્ર કહેવાથી કે ભણાવવાથી જેટલું નથી શીખતા તેના કરતા વધારે તેઓ અનુકરણ કે ઉદાહરણથી શીખે છે. જો ઘરનાં અન્ય લોકો કસરત કે વ્યાયામ કરતા હશે તો તેનું જોઈ-જોઈને બાળકો પણ કસરત કરવાનું શીખશે. એ જ રીતે ઘરમાં જો આરોગ્યવર્ધક તથા પૌષ્ટિક આહાર બનતો હશે તો બાળકોને પણ તે ખોરાકની ટેવ પડશે.

બાળકોને નાસ્તામાં કે જમવામાં લીલા શાકભાજી ચુકત સલાડ, ફાગાવેલા કઠોળ આપવાનું રાખશો જેથી તેમનું વજન પણ નહીં વધે તથા તેમને પોષણ પણ પૂરતા પ્રમાણમાં મળી રહેશે.

"MANOCHIKITSA"

મનોચિકિત્સા

ડૉ. શૈલેષ જાની

||

|| ડૉ. શૈલેષ જાની || આલિયાદી હોશિયરલ

સુર્યદિપ કોર્પોરેશન, ગોલ્ડેન ટાવર,

કાળાનાળા, ભાવનગર.

ફોન : (૦૨૩૮) ૨૫૧૨૨૧૨

E-mail : drsmjani@yahoo.com
www.drsmjani.com

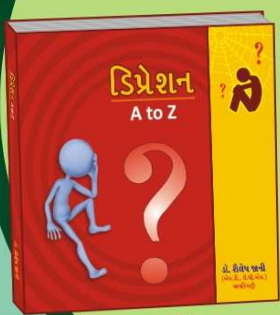
To, _____

Printed, Published, Owned and Edited by : Dr. Shailesh Mareshbhai Jani
Published From Dr. Shailesh Mareshbhai Jani, AATMAN Psychiatry Hospital,
Suryadeep Complex, Kalanala, Bhavnagar-364002, Gujarat.

Manochikitsa Registered under RNI No. GUJBL/2010/39002. Permitted to post at By, R.M.S. on the
17th of every month under Postal Registration No BVR-394/2014-2016 issued by
SSP Bhavnagar valid up to 31st December, 2016

ડૉ. શૈલેષ જાનીની અનુભવી
કલમે તવું પુસ્તક

ડિપ્રેશન A to Z



**કિંમત
રૂ. ૧૬૦/-**

- ★ માથાનો દુઃખાવો
- ★ નિરાશા
- ★ રોતલપણું
- ★ અનિદ્રા
- ★ બેચેની લાગવી
- ★ માથામાં બળતરા
- ★ આપઘાતના પિયારો આવવા અથવા પ્રયાસો કરવા
- ★ વાત કરવાનું કે કામ કરવાનું મન ન થવું
- ★ રોજની પ્રવૃત્તિઓમાંથી રસ ઓછો થઈ જવો
- ★ ધ્યાન કેન્દ્રિત ન કરી શકવું
- ★ નકારાત્મક પિયારો આવવા
- ★ કંટાળો
- ★ નબળાઈ
- ★ અજંપો
- ★ મન ઉદાસ રહેવું

ઉપરોક્ત લક્ષણો આજની ભાગદોડભરી જિંદગીને લીધે કોમન બિમારી બની ગયેલ ડિપ્રેશનના છે. ડિપ્રેશન અંગે ગુજરાતીમાં બહુ ઓછા પુસ્તકો છે ત્યારે માનસિક રોગો અંગે સરળ ભાષામાં સમજૂતિ આપતું બેસ્ટ સેલર પુસ્તક ‘મનોચિકિત્સા’ આપનાર વિખ્યાત મનોચિકિત્સક **ડૉ. શૈલેષ જાનીની** અનુભવી કલમે ‘**ડિપ્રેશન A to Z**’ તૈયાર કરાયું છે. આ પુસ્તકમાં ડિપ્રેશનના લક્ષણો, કારણો, તપાસ, સારવારની વિવિધ પદ્ધતિઓ, દવાઓનું મહત્વ, લાઈફ સ્ટાઈલના ફેરફાર અને ખોરાકનું મહત્વ વગેરે વિવિધ પાસાઓની વિશદ્ છલાવટ કરાઈ છે.

પુસ્તક મેળવવા પ્રત્યેક પુસ્તક દીઠ રૂ. ૩૦/- ઉમેરી મોકલવા.

પુસ્તક મેળવવા સંપર્ક કરો

ડૉ. શૈલેષ જાની

બી.જો માળ, સુર્યદિપ કોમ્પ્લેક્સ, કાળાનાળા, ભાવનગર.

ફોન: (૦૨૩૮) ૨૫૧૬૨૧૨, ૩૦૦૪૭૩૬, ૮૧૪૧૮૭૨૮૮૧

મનોચિકિત્સા

૧૫

‘જાન્યુઆરી’-૨૦૧૬