



ડિપ્રેશન  
A to Z



# ડિપ્રેશન

## A to Z

ડૉ. શૈલેષ જાની  
(એમ.ડી., ડી.પી.એમ.)  
સાયકિયાટ્રી

[www.drsmjani.com](http://www.drsmjani.com)  
[www.sexologistbhavnagar.in](http://www.sexologistbhavnagar.in)



: વિતરક :

પ્રવીણ પુસ્તક ભંડાર  
લાભ ચેમ્બર્સ, મ્યુ. કોર્પો. સામે, દેખર રોડ, રાજકોટ  
web : [www.pravinprakashan.com](http://www.pravinprakashan.com)  
e-mail : [pravinprakashan@yahoo.com](mailto:pravinprakashan@yahoo.com)



ડિપ્રેશન  
A to Z



## ડિપ્રેશન A to Z

© : લેખકના

પ્રકાશક

ડૉ. શૈલેષ જાની

‘આત્મત’ સાયકિયાટ્રી હોસ્પિટલ તથા ઈશાન વ્યસન મુક્તિ કેન્દ્ર

સુર્યદિપ કોમ્પ્લેક્સ, કાળાણાળા, ભાવનગર-364 002 (ગુજરાત)

ફોન : (0278) 2516212, 3004736, મોબાઇલ : 8141872881

[www.drsmjani.com](http://www.drsmjani.com) • [www.sexologistbhavnagar.in](http://www.sexologistbhavnagar.in)

e-mail : [drsmjani@yahoo.com](mailto:drsmjani@yahoo.com) • [drsmjani@gmail.com](mailto:drsmjani@gmail.com)

પ્રથમ આવૃત્તિ : ઓક્ટોબર-2015

પાના :  $16 + 176 = 192$

પ્રતિ : 1000

કિંમત : ₹ 160

અક્ષરાંકન અને મુદ્રણ

જિલ્લેશ ભૂવા

પ્રતિભા ઓફસેટ પ્રિન્ટર્સ, ભાવનગર • ફોન : 0278-2224679



ડિપ્રેશન  
A to Z



## અર્પણા

માનસિક રોગાની દવા  
અને

દર્દીની એબીસીડી જાળવાની કળા

જેમણે મને શીખવાડી છે

એવા મારા ગુરુ

ડૉ. ભરત પંચાલને





? #!

## ડિપ્રેશન A to Z



### હતાશા; ઈચ્છાઓની અંતહિન દોડ....

કલદ કિસ્તોમાં હુआ ઉસ શખ્સ કા  
ખ્વાહીશોં કે બીચ જો પલતા રહા.

- મોહસીન

અર્થાત, લાલસાઓથી ધેરાયેલ માણસની હત્યા તો થઈ પણ હમારોમાં થઈ.

અંતત: માણસ એટલે અંતહિન ઈચ્છાઓ, વાસનાઓ, મહત્વાકંશકાઓ, સ્વપ્નો, માન્યતાઓ, ધારણાઓ, વિચારો વગેરે. માણસ એટલે ઈચ્છાઓનો પાતાળકુવો. માણસ એટલી બધી અસલા મતીથી પીડાય છે કે તેને બૃદ્ધ હાથવગું કરી લેવાની ટેવ પડી ગઈ છે. તેથી જ તે આજી જિંદગી ખીસું અને ઘર, મન અને હદ્દયને ઢાંસીને ભરી લેવાની વેતરણમાં હોય છે. તેને એક ક્ષણમાં સદીઓની મજા કરી લેવી છે. તેને એક જ સંબધમાં વિશ્વનો પ્રેમ હાંસલ કરી લેવો છે. કોઈપણ પ્રકારના નકાર કે અસ્વીકાર સહન કરવાની તેની ક્ષમતા નથી અને તૈયારી પણ નથી. તેને કાયમી પૂનમ અને વસંત જોવે છે. તે અમાસ અને પાનખર માટે તૈયાર નથી. તેના સામાજિક અહંકાર, તેની આર્થિક ઓળખ, તેની સાંસ્કૃતિક અસ્તિત્વનાને કોઈપદકારે તે તેને નથી ગમતું. તેના જીવનમાં કશું સહેજ પણ અણધાર્યું બને તો તે અસ્વસ્થ, વિહવળ, વયથિત બની જાય છે. તેનો પ્રમાદ અને નિદ્રા તેને વહાલા છે.



## ડિપ્રેશન A to Z



? #!



જો કશું અનપેક્ષિત બને છે તો તેની અંદર કશુંક ખખડે અને ગબડે છે, અથડાય અને પછડાય છે, વિખેરાય અને ચિરાય છે. તેની અંદર કશુંક તૂટે છે. માણસનો સંબંધ ગ્રાન્ટિશાઓમાં વિસ્તારતો હોય છે; વસ્તુ સાથે, વ્યક્તિ સાથે અને વિચાર સાથે. આમાંથી એકમાં પણ સંવાદ તૂટે તો તે છિન્નભિન્ન થાય છે અને વિછિન્ન થાય છે. આ ચિત્તની તૂટકૂટ અનેક નામે-લક્ષણો ઓળખાય છે; વિષાદ, હતાશા, નિરાશા, ખાલીપણું, ભગનતા, વિસ્તુધતા, વિકિમતા, અપર્યામતા, અતૃપ્તિ વગેરે. અલબત્ત બધાની અર્થ છાયા અલગ અલગ હોય છે. માનવ સભ્યતાના હજારો વર્ષ પછી પણ માણસને અન્ય માણસ સાથે રહેતા નથી આવડ્યું. તેની વિચિત્રતા એ છે કે તે નથી એકલો રહી શકતો નથી અન્ય સાથે રહી શકતો. સ્વની સાથે અંગત અને પવિત્ર ક્ષણો વિતાવતો નથી તેથી. કિકેટર્સ અને કોમેડીઅન્સે સર્જેલ માસ હિસ્ટેરીઆમાં જોડાઈ જાય છે.

આ અસ્તિત્વગત બિન્નતા માટે સમકાળિન સમય અને જીવન પણ જવાબદાર છે. આખો દિવસ અને આખું જીવન લગભગ એક ટ્રેડ મિલ ટેસ્ટ જેવું બની ગયું છે, ગતિ છે દિશા નથી. માણસ સાંજ પડે અનેક ઉંદર દોડ અને ઘોડદોડમાં ભાગ લઈને થાકે છે. તેને એ નથી સમજાતું કે આ દોડમાં સફળ થયા પણ પણ ઉંદર તો ઉંદર જ રહે અને ઘોડો પણ ઘોડો જ રહે છે. આધુનિક માનવીની લંબાઈ-પહોળાઈ વધી પણ ઊંડાઈ ખોઈ નાખી. તેનું વર્તુળ વિસ્તર્ય પણ કેન્દ્ર ખોઈ નાખ્યું. તેણે પ્રકૃતિ પર વિજય (?) મેળવ્યો પણ પોતાની અંતહિન ઈચ્છાઓ સામે હાર્યો. તેને એક જ ક્લિક કરીને વિશ્વના બધા સુખોના દ્વાર

?



## ડિપ્રેશન A to Z



ખોલી નાખવા છે. પોતાનું કેન્દ્ર ખોઈ નાખ્યું છે પણ વિશ્વનું કેન્દ્ર બનવા ધમપદ્ધાડા કરે છે બધાં છાપાં અને ટીવીમાં તેનું નામ ગાજે તેવી ઈચ્છા છે. આજે ગાવાનું શીખવું છે અને આવતીકાલે સ્ટેજ શો કરવો છે. જીવનના સફળતા અને સમૃદ્ધિના બન્ને ડિનારે તેને ઉભા રહેવું છે પણ સરવાળે ક્યાંયે સ્થિર થતો નથી. કોઈ નોંધ લેતે માટે માણસ બધું જ કરવા તૈયાર છે. બિન્નતા કે હતાશાનું એક કારણ એ પણ છે કે આધુનિક માનવી સફળતા અને સમૃદ્ધિને જીવન પામવાનું અને માપવાનું સાધન ગણે છે. આમ તેમની જીવનશૈલી, દણ્ણ અને અમિગમમાં ખોટ છે. કારણ કે જીવનનું દર્શન હવે માર્કેટિંગ વર્લ્ડમાંથી અને ગ્લેમર વર્લ્ડમાંથી આવે છે. જ્યારે ચિત્ત અને ચૈતન્યની દિશા અને પ્રવાહ મિરીઆ નક્કી કરે છે. રીઆલીટી શોની વલ્ગર વાતોમાંથી જીવન અને સંબંધના પાઠો શીખવવાના છે. આમ વ્યક્તિત્વ અને ચારિશ્ચ વચ્ચે ભારે મોટી ખાઈ છે.

માણસ અખંડ નથી રહ્યો તે ખંડ-ખંડમાં વહેંચાયો છે. બિન્નતા કે ડિપ્રેશનનું કારણ આ ખંડિતતા કે દ્રેત પણ છે. તેના બાબુ અને આંતરિક, ગતિ અને દિશા, વિચાર અને આચાર, બુદ્ધિ અને હૃદય, શાબ્દ અને જીવન, ગઈકાલ અને આવતીકાલ, સાધન અને સાધ્ય વચ્ચે સંવાદ અને સાયુજ્ય નથી. તેનું સમતોલન ખોરવાયું છે. તેનાં અનેક ચહેરા-મહોરાં વચ્ચે તે મુંજાય છે. ક્યારેક સ્વયંનો મૂળ ચહેરો ખોઈ નાબે છે. તેથી તે પ્રોક્સી જીવન જીવતો હોય તેવો લાગે છે. આમ તો વિશાદ પછી પરિશુદ્ધિ અને પરિપક્વતા આવે છે. પણ દરેકમાં એમ નથી બનતું. રીચાર્ડ નિક્સન કહેતા, 'The finest steel



## ડિપ્રેશન A to Z



has to go through the hottest fire.' પણ ચિત્ત અને ચૈતન્યની રાસાયણિક પ્રક્રિયામાંથી તે ખાસ શીખતો નથી. અંતે વિકિતમ અને બિન્નતામાં ઝૂબે છે.

આધુનિક જીવનની વ્યક્તિગત તકનોલોજીના કોમ્પ્યુટર, મોબાઇલ, આઈપેડ, ઇન્ટરનેટ, સોસીયલ મિડીઓને લીધે માણસ અત્યંત વસ્ત છે. તેના બિસ્સ, પોસ્ટ, એલર્ટ્સ, લાઈક્સ-ડિસલાઈક્સ, સેટ્સમાં સાંજ પાડે છે. અલબટ, તકનોલોજીને સલામ છે પણ આ પ્રશ્ન વાપરનારના વિવેકનો છે. એવા માનવીઓ આવ્યા કે દસ હજાર ક્રિ.મી. દૂર કલાકો વાતો કરે છે અને પાડોશીને બે વર્ષથી નથી મળ્યો. કોમ્પ્યુટર પર શ્રદ્ધા છે તેટલી શ્રદ્ધા માણસો પર નથી. વર્ષુઅલ ગમે છે તેટલું રીઅલ નથી ગમતું. એક જ ખંડમાં બેઠેલ પતિ-મની અલગ અલગ વિશ સાથે ખલગ ઈન થઈને બેઠા હોય છે. અન્ય સાથે આસાનીથી જોડાતો માણસ સ્વથી વિખૂટો પડી ગયો. તેનું સંબંધોનું જીવન વિભેરાઈ ગયું. હાઈ-વે પર કલાકના એક્સો પચ્ચાસ ક્રિ.મી.ની ઝડપે કાર ચલાવીને ઘરે પહોંચેલ માણસને ઘરે સમયનું શું કરવું તે ખબર નથી. તેનું બધું જ સોસીઅલ મિરીયા ઉપર છે. તેથી સ્વસાથે સંવાદ રચી શકે તેવો કોઈ પવિત્ર ખૂણો બચ્યો નથી. જ્યાં બેસીને તે ક્ષણ કે જીવનને સાંભળી શકે. આત્મા કે અંતરાત્મા સાથે સંવાદ રચી શકે તેટલી હળવાશ, મોકળાશ, નવરાશ તેની પાસે નથી. તેથી જ તે જીવનને સાંભળતો સમજતો કે પામતો નથી. જીવન કલા પણ છે, વિજ્ઞાન પણ છે. પદાર્થો એકઠાં કરવામાં ચૈતન્ય ચૂકાઈ જાય છે. બાકી દરેક માણસ પાસે આખી પૃથ્વી પર સૌને વહેંચી શકે તેટલાં પ્રેમ-મૈત્રી તેની પાસે છે.



?



## ડિપ્રેશન A to Z



માણસની હતાશાનું એક કારણ અત્યંત વિચિત્ર છે. તે મનથી જ મનને સમજવાની અને સમજવવાની, પામવાની અને પહોંચવાની લડવાની અને જીતવાની મથામણ કરે છે. જેમાં મન નહીં, માણસ જ હારે છે. હતાશ ન થવાનો સહેલો રસ્તો એ છે કે સ્વને સમજવા બુધ્ધિનો અને અન્યને સમજવા હૃદયનો ઉપયોગ કરવો. સ્વ માટે જ જીવે તે હારે છે અને અન્ય માટે જીવે છે તે જીતે છે. આપણી કરતા થોડોક મોટો એવો કોઈ જીવવાનો અર્થ કે હેતુ શોધી કાઢવો. જીવન ઊર્જાને રચનાત્મક અને સર્જનાત્મક પ્રવૃત્તિમાં પ્રયોજવી તે સિવાય; અસ્તિત્વ પર અંતિમન આસ્થા રાખવી, જીવનની આસ્તિકતા પર શ્રદ્ધા રાખવી, ચિત્તની છલોછલતામાં ભિંજાવું, ચૈતન્યની અનંત ક્ષિતિજોમાં રખડવું, મિત્રોને બેસૂમાર પ્રેમ કરવો, પ્રેમીને અઢળક મૈત્રી આપવી જીવન સાથે સો ટકાની નિસ્બત રાખવી. બસ, હતાશ નહીં થવાય.

સાહિર લુધીઆનવી કહે છે;

માના કિ ઈસ જમી કો ન ગૂલજાર કર સકે  
કુછ ખાર કમ તો કર ગયે ગુજરે જિધર સે હમ.

આત્મીય મિત્ર ડૉ. શૈલેષ જાનીના સુંદર સંશોધન અને સર્જન 'ડિપ્રેશન A to Z'ને પ્રેમપૂર્ણ આવકાર અને શુભેચ્છા ! તેમની પાસેથી સતત જીવન સાથે સીધો સંબંધ છે તેવી થિમ પર આવા ગ્રંથો મળ્યા કરે તેવી અપેક્ષા !

સુભાષ ભવુ



## ડિપ્રેશન A to Z



?

## મનની વાત



ડિપ્રેશનનો ઈતિહાસ ઘણો જૂનો છે. વેદપુરાણોમાં પણ ડિપ્રેશનનો ઉલ્લેખ જોવા મળે છે. મહાભારતની વાત કરીએ તો યુદ્ધ સમયે અર્જુન જ્યારે તેના સગા-સંબંધીઓને જૂએ છે. તો ડિપ્રેશનમાં સરી પડે છે અને શ્રીકૃષ્ણ ભગવાનને કહે છે 'હે ભગવાન યુદ્ધમાં એકઠા થયેલા મારા બાંધવો, મિત્રો અને સ્નેહીઓને જોઈને મારા હાથ-પગ કાંપે છે, મોં સુકાઈ રહ્યું છે, મારા શરીરના રૂવાડા ખડા થઈ ગયા છે અને ગાંધીવ મારા હાથમાંથી સરી રહ્યું છે અને મારા શરીરમાં જલન થાય છે.'

'હે કૃષ્ણ, મારામાં ઉભા રહેવાની શક્તિ નથી, મારું મન ભમી રહ્યું છે. કંઈક અધ્યાત્મ થવાનું છે તેવું મને લાગી રહ્યું છે.' આવા સમયે ભગવાન શ્રીકૃષ્ણ,





## ડિપ્રેશન A to Z



અર્જુનને શ્રીમદ્ભગવદ્ગીતાનું કથન કરીએ તેના મનનું ડિપ્રેશન - હતાશા દૂર કરે છે. આમ જોઈએ તો શ્રીમદ્ભગવદ્ગીતા એ કાઈસીસી ઈન્ટરવેન્શનનું બેસ્ટ પુસ્તક ગણી શકાય.

ડિપ્રેશન એ ખૂબ જ કોમન અને પ્રચલિત બિમારી છે. આંકડાની રીતે જોઈએ તો સમગ્ર દુનિયામાં આશરે ઉપ કરોડ લોકો ડિપ્રેશનથી પીડાય રહ્યા છે. તેનો મતલબ કે દુનિયાની ૫ ટકા વસ્તી ડિપ્રેશનથી પીડાય છે. દર વર્ષ ડિપ્રેશનનાં દર્દીઓમાં ૧૦% વધારો થાય છે. હાલનાં સંજોગોમાં બાળકો, યુવાનો અને ખાસ કરીને સ્ત્રીઓમાં ડિપ્રેશન વધુ પ્રમાણમાં જોવા મળે છે. એવેજની રીતે જોઈએ તો દર હમાંથી ૧ વ્યક્તિ - દર ૫ માંથી ૧ સ્ત્રી અને દર ૮ માંથી ૧ પુરુષ જિંદગીમાં કોઈક તબક્કે ડિપ્રેશન ભોગ બને છે.

WHO જણાવે છે કે આખી દુનિયામાં વિકલાંગતા માટેનું સૌથી મહત્વનું ચોથા નંબરનું કારણ ડિપ્રેશન છે અને વર્ષ ૨૦૨૦ સુધીમાં એ બીજા નંબરે પહોંચી જાય તેવો અંદાજ છે. WHO નો વર્ષ ૨૦૧૧નો રિપોર્ટ કહે છે કે મેજર ડિપ્રેશનનાં સૌથી વધારે કેસો ભારતમાં નોંધાયા છે.

છેલ્લા બે દસકામાં ડિપ્રેશનનાં દર્દીઓમાં જબરદસ્ત ઉધાળો જોવા મળે છે. ટેન્શન, ચિંતા, ભાગદોડ, ઈધર્ઝા, દેખાદેખી, મોર્ડનાઈઝેશન, શહેરીકરણ, તૂટતી કૌંટુંબિક વ્યવસ્થા, સમયની મારામારી, બેકારી, આર્થિક સમસ્યા, જેવા અનેક પાસાઓ ડિપ્રેશન લાવવામાં કે વધારવા માટે જવાબદાર ગણી શકાય. એક મનોચિકિત્સક



## ડિપ્રેશન A to Z



તરીકે આ પરિવર્તનનો મૂક સાક્ષી રહ્યો છું. વ્યક્તિની અપેક્ષા વધી છે. ધીરજ ખૂટી છે અને સહનશક્તિ ઓછી થઈ ગઈ છે. અને જવાબદારી વધી છે.

દુનિયામાં કોઈપણ ખૂજે વસતા માનવી, સ્ત્રી, પુરુષ, બાળક કે વૃદ્ધ, ભણેલા કે અભણ, ગરીબ કે તવંગર તમામને ડિપ્રેશન થઈ શકે છે. એવું જરૂરી નથી કે જો તમોને ટેન્શન, ચિંતા કે ઝઘડો થયો હોય તો જ ડિપ્રેશન આવે પરંતુ કંઈપણ ટેન્શન વગર પણ ડિપ્રેશન આવી શકે છે. કારણ કે આ એક પ્રકારની મગજની બિમારી જ છે કે જેમાં મગજની અંદરનાં ન્યુરોકેમિકલની ઉષપને લીધે થાય છે. આમાં તમે કોઈ વ્યક્તિ, કુટુંબ કે સંજોગોને હંમેશા દોષ ન આપી શકો. હા, ક્યારેક એવું બની શકે કે કોઈ પ્રતિકૂળ સંજોગો, ઝઘડો, દેવું, કુદરતી હોનારત, શારીરિક બિમારી કે વ્યસન જેવા કારણો બાદ ડિપ્રેશન આવતું હોય છે. પરંતુ આ પ્રકારનાં ડિપ્રેશનમાં પણ મગજની અંદરનાં ચોક્કસ પ્રકારનાં રાસાયણિક ફેરફારો ડિપ્રેશન માટે જવાબદાર હોય છે. મનોચિકિત્સક તરીકે જયારે દર્દને હું કહું કે તમને ડિપ્રેશન નામની બિમારી છે તો તેનો પહેલો જવાબ એ હોય છે કે મને ડિપ્રેશન હોઈ જ ન શકે કારણ કે મને કોઈ પણ પ્રકારનું ટેન્શન નથી ત્યારે મારે તેને સમજાવવું પડે છે કે ટેન્શનથી જ

માત્ર ડિપ્રેશન થાય એવું નથી. જે રીતે ડાયાબિટીસ, બ્લડપ્રેશર, અલ્સર થાય તેવી જ રીતે કંઈપણ કારણ વગર ડિપ્રેશન પણ થઈ શકે. વળી, ડિપ્રેશનનું નામ સાંભળતા જ દર્દનાં સગા-સંબધી - મિત્રો તેના ઉપર સલાહની જરી વરસાવે છે તું ટેન્શન લેમાં,

?



## ડિપ્રેશન A to Z



પ્રાણાયામ કર, ધંધો ફેરવી નાખ, કામ કરવાનું બંધ કરી દે વગેરે.

પ્રસ્તુત પુસ્તકમાં ડિપ્રેશનનાં લક્ષણો, કારણો, તપાસ, સારવારની વિવિધ પદ્ધતિઓ, દવાઓનું મહત્વ, લાઈફ સ્ટાઇલમાં ફેરફાર અને ખોરાકનું મહત્વ વિશે વિવિધ પાસાઓની વિશાદ છાણાવટ કરી છે. રોજબરોજ સાયક્રિયાટ્રીસ્ટ તરીકે ડિપ્રેશનનાં દર્દાઓ સા�ે ઈન્ટરએક્શન થતું હોય છે. એટલે જ્યાલ આવ્યો કે દર્દાઓને ગુજરાતી ભાષામાં ડિપ્રેશન વિશે વેજ્ઞાનિક સમજણ આવે તેવા ખૂબ ઓછા પુસ્તકો છે એટલે આ પુસ્તક ડિપ્રેશનનાં દર્દાઓ, તેનાં સગા સંબંધીઓ, ડોક્ટર મિત્રો, સાયકોલોજનાં વિદ્યાર્થીઓ અને શિક્ષકો તથા આમ જનતાને ખૂબ જ ઉપયોગી થાય એવી આશા રાખ્યું છું. શક્ય હોય ત્યાં સુધી સરળ ગુજરાતી ભાષામાં સમજાવવા માટે પ્રયાસ કર્યો છે આમ છતાં કોઈ-કોઈ જગ્યાએ સંજોગોવશાત ક્યારેક અંગ્રેજ શબ્દોનો ઉપયોગ કર્યો છે.

આ પુસ્તક આકાર થઈ શક્યું તેની પાછળ અનેક વ્યક્તિઓની ભૂમિકા રહેલી છે. બહુ ઓછા કામ એવા હોય છે કે જે એકલા કરી શકાય જેમ કે વાંચવું કે ઉંઘવું અને કદાચ લખવું પણ, પરંતુ લેખનની પૂર્વભૂમિકા માટે અન્યનાં સાથ સહકારની જરૂર પડે છે.

આમાં સહૃદાય મારા કુટુંબીજનોને યાદ કરવા અનિવાર્ય છે, મારા માતા-પિતા તરફથી દર્દાની સેવા કરવાનો અને શાંત ચિંતે સાંભળવાનો વારસો ભજ્યો. મારી પત્ની જલ્દી, સંતાનો ઈશાન અને નિત્યા કે જેઓએ લેખનનાં આ પ્રવાસમાં



## ડિપ્રેશન A to Z



પ્રેમપૂર્વક સાથ આય્યો અને પોતાનાં ભાગનો સમય મારા લેખનને આય્યો પણ હસ્તકેપ ક્યારેયન કર્યો.

મારા સેંકડો દર્દી તથા તેમના સગાસંબંધીઓ તથા હજારો વાચકોનો આભારી છું. જેમણે મારામાં સંપૂર્ણ વિશ્વાસ મૂકી તેમની અંગત સમસ્યાઓને મારી સમક્ષ વાચા આપી અને તેમનાં મુશ્કેલ સમયમાં મને રાહભરત તરીકે પસંદ કરવા બદલ તેમનો આભારી છું.

મારા વિચારોને વારે તહેવારે વિશાળ વાચકવર્ગ તરફ પહોંચાડવામાં ‘સૌરાષ્ટ્ર સમાચાર’ અને ‘દિવ્ય ભાસ્કર’નો અમૃત્ય ફાળો છે. તેમાં મને મદદ કરનાર ભાવનગરનાં એડિટર શ્રી તારક શાહ અને તેમની ટીમનો આભારી છું.

મારા આ પુસ્તકની પ્રસ્તાવના લખી તેમનો અમૃત્ય અભિપ્રાય આપવા બદલ જાણીતા સર્જક, શિક્ષક તથા ચિંતક એવા શ્રી સુભાષ ભણનો હું આભારી છું.

આ પુસ્તક તૈયાર કરવામાં જેમણે સતત સાથ અને સહકાર આય્યો છે અને પુસ્તકની દરેક બાબતો ઝીણામાં ઝીણી નજરે જોઈ સતત સુધારા-વધારા સૂચ્યવા છે અને જરૂરી શોધ-સંશોધનમાં મદદ કરી છે તેવા મારા મિત્ર ઉમેશ શાહનો આભારી છું.

મારા પ્રેરણમૂર્તિ અને ગુરુ એવા ડૉ. ભરત પંચાલ કે જેમણે મને માનસિક રોગની દવા અને દર્દાની એભીસીડી જાણવાની કળા જેમણે શીખવાડી. મારા સહદય ડૉ. દીપક તિવારી કે જેમણે લખવા માટે સતત પ્રોત્સાહન અને પ્રેરણ આપી.

મારો હોસ્પિટલ સ્ટાફ, નામી-અનામી મિત્રો સહુ કોઈ જેણે પ્રત્યક્ષ કે પરોક્ષ



#!

## ડિપ્રેશન

A to Z



રીતે આ પુસ્તક લેખનમાં સહાય કરી છે તે સહુનો આભાર માનું ધું.

આ પુસ્તક પ્રસિદ્ધ કરવામાં મદદ કરનાર જિજ્ઞેશ ભૂવા (પ્રતિભા ઓફસેટ પ્રિન્ટર્સ) નો  
પણ ખૂબ જ આભારી ધું.

આ પુસ્તકનાં પ્રચાર-પ્રસાર માટે વિતરકની જવાબદારી સ્વીકારવા માટે પ્રવીષ  
પ્રકાશનના શ્રી ગોપાલભાઈ પટેલનો પણ આભારી ધું.

આ પુસ્તકમાંની માહિતી મારા તબીબી જ્ઞાન, સમજ અને અંગત અનુભવોની ઉપર  
આધારિત હોવા છીતાં માણસ - માણસે શરીર, મન અને રોગનાં ચિનંદો અલગ અલગ હોય  
જે-તે વ્યક્તિએ મનોચિકિત્સકની સલાહ અનુસાર પાલન કરવું તેવો ખાસ આગ્રહ છે.

ડૉ. શૈલેષ જાની

‘આત્મન’ સાયકિયાટ્રી હોસ્પિટલ તથા ઈશાન વ્યસન મુક્તિ કેન્દ્ર

સુર્યાંદ્રિપ કોમ્પ્લેક્સ, કાળાનાળા, ભાવનગર-364 002 (ગુજરાત)

ફોન : (0278) 2516212, 3004736, મોબાઈલ : 8141872881

[www.drsmjani.com](http://www.drsmjani.com) • [www.sexologistbhavnagar.in](http://www.sexologistbhavnagar.in)

e-mail : [drsmjani@yahoo.com](mailto:drsmjani@yahoo.com) • [drsmjani@gmail.com](mailto:drsmjani@gmail.com)



## ડિપ્રેશન

A to Z



## અનુક્રમણિકા

ડિપ્રેશન	૧
ડિપ્રેશનનાં લક્ષણો	૪
ડિપ્રેશન થવાનાં કારણો	૧૦
ડિપ્રેશનનાં પ્રકાર	૧૩
ડિપ્રેશન આંકડાઓમાં	૧૪
ડિપ્રેશનની વોર્નિંગ સાઈન	૧૫
પુરુષો અને ડિપ્રેશન	૧૬
સ્ત્રીઓ અને ડિપ્રેશન	૧૮
સ્ત્રીઓ અને પુરુષોમાં ડિપ્રેશનમાં શું ફરક?	૨૧
બાળકો અને ડિપ્રેશન	૨૨
કિશોરાવસ્થા અને ડિપ્રેશન	૨૪
વૃદ્ધાવસ્થા અને ડિપ્રેશન	૨૭
ડિપ્રેશનની તપાસ તથા ડાયગ્નોસ્ટિસ	૩૧
ડિપ્રેશન - હતાશાનું માપ કર્દ રીતે કથાય?	૩૪
ડિપ્રેશન અને આત્મહત્યા	૪૨
આત્મહત્યાની શક્યતા કયારે વધી જાય?	૪૬
આત્મહત્યાનાં પ્રકાર અને પ્રમાણ	૪૮





#!

આત્મહત્યા - તમે શું મદદ કરી શકો ?  
 ડિપ્રેશનની સારવાર  
 સાયકોથેરાપી  
 ઈલેક્ટ્રોકન્વલ્સિવ થેરાપી (ECT)  
 અવાસ્તવિક અપેક્ષાઓ અને ડિપ્રેશન  
 ડિપ્રેશનની બાયપ્રોડક્ટ - આણસ  
 સોટકા પરફેક્શનનો આગ્રહ અને ડિપ્રેશન  
 પ્રેમ, લાગણી, હુંક  
 અપરાધભાવ અને ડિપ્રેશન  
 ડિપ્રેશન - કેટલાક સવાલ - જવાબ  
 દવાઓથી થતું ડિપ્રેશન  
 ડિપ્રેશન અને એક્સરસાઈજ  
 લાઈફ સ્ટાઇલ ચેઈઝ  
 ડિપ્રેશનમાં ખોરાકનું મહત્વ  
 ડિપ્રેશન વિશે કેટલીક ખોટી માન્યતાઓ  
 ડિપ્રેશન દૂર કરવાનાં વ્યવહારિક ઉપાયો  
 મહાનુભાવો અને ડિપ્રેશન  
 ડિપ્રેશન અંગે ખૂણો ખાયરેથી  
 ડિપ્રેશન અંગે....

## ડિપ્રેશન A to Z

૫૩

૫૭

૬૩

૬૬

૭૪

૭૭

૮૧

૮૭

૯૧

૯૫

૧૦૧

૧૦૪

૧૦૮

૧૧૪

૧૧૮

૧૨૧

૧૨૭

૧૭૦

૧૭૫



## ડિપ્રેશન A to Z



#!



## ડિપ્રેશન

સામાન્ય રીતે જ્વેમર - ફિલ્મોની દુનિયામાં પોતાની બિમારી કે નબળાઈઓને છૂપાવવામાં આવતી હોય છે ત્યારે આજની ટોચની અભિનેત્રી દિપીકા પઢુંકોણે થોડા સમય અગાઉ જાહેરમાં સ્વીકાર કર્યું કે તેને ડિપ્રેશન હતું અને મનોચિકિત્સક પાસે તેની સારવાર પણ લીધી છે. જેને લીધે સહૃ કોઈ તેની આ નિખાલસતા ઉપર વાતી ગયા હતા. દિપીકાની કબૂલાતથી ડિપ્રેશન અંગે જાગૃતિ પણ આવવા પામી છે. ડિપ્રેશન હોવું એ સામાન્ય વાત છે પરંતુ ભારત જેવા દેશમાં તેનો સ્વીકાર કરવો એ ખૂબ મોટી વાત છે. દિપીકાનાં જ શબ્દોમાં કહીએ તો ‘૨૦૧૪ની શરૂઆતમાં કે જ્યારે મારી દરેક ફિલ્મ સુપરહિટ હતી ત્યારે એક દિવસ સવારે ઉઠી તો અજ્ઞોગરીબ ફિલીંગ્સ થવા લાગી. તેના આગલા દિવસે કામનાં બોજને લીધે બેભાન થઈ ગઈ હતી. બસ ત્યારથી મને હતાશા, બેચેની, ઉદાસી લાગવા લાગી. “હેપી ન્યુ ઈયર” ફિલ્મનાં પ્રમોશનમાં પણ પરાણો ભાગ લેતી. મારે મારી જતને રીતસરનો ધક્કો મારવો પડતો. મેં નવી ફિલ્મ પણ સાઈન કરવાની ના પાડી દીધી. સગા-સંબંધી-મિત્રોએ કહું આરામ કર એટલે રજા ઉપર ઉત્તરી ગઈ.





## ડિપ્રેશન A to Z



સામાન્ય ટેસ્ટ કરાવ્યા, પરંતુ પરિણામ શૂન્ય. આખરે, મેં મનોચિકિત્સકનો સંપર્ક કર્યો. તેણે મારું કાઉન્સેલિંગ કર્યું, જરૂરી એન્ટિડિપ્રેસન્ટ દવાઓ આપી અને લગભગ બે-એક મહિનામાં હું ડિપ્રેશનમાંથી સંપૂર્ણપણે બહાર આવી ગઈ."

હિન્દી ફિલ્મ જગતનાં જ અન્ય એક ડિસ્સાની વાત કરીએ તો એકાદ-બે વર્ષ પહેલા જ્યાખાન નામની અભિનેત્રીએ ડિપ્રેશનમાં જ આત્મહત્યા કરી લીધી હતી. આમ, ડિપ્રેશન એ સર્વસામાન્ય બિમારી છે, કોઈપણ વ્યક્તિને થઈ શકે છે, પરંતુ તેનો સ્વીકાર આપણો સમાજ નથી કરતો. હકીકતમાં આપણે આપણી લાગણીને શબ્દોનાં રૂપમાં વ્યક્ત કરતા નથી શીખ્યા એટલે કોઈપણ વ્યક્તિને ડિપ્રેશનની બિમારી થાય ત્યારે તે તેના મૂડ કે મનની સ્થિતિનું વર્ણન કરવાને બદલે વિવિધ શારીરિક દુઃખાવો જેમ કે માથાનો દુઃખાવો, કમરનો દુઃખાવો, એસિડિટી, કબજિયાત, છાતીમાં ગભરામણ, અનિંદ્રા, શરીર કે માથામાં બળતરા વગેરે જેવા લક્ષણો વધુ જણાવે છે.

અતે ડિપ્રેશનનું નિદાન કઈ રીતે કરવામાં આવે છે, તેના લક્ષણો, સારવારની વિવિધ પદ્ધતિઓ, ડિપ્રેશનની લાઈફ સ્ટાઇલ ઉપર અસર જેવા વિવિધ મુદ્દાઓ વિશે વિશદ છણાવત કરવાની કોશિશ કરી છે.

ઇન્ટરનેશનલ સ્ટાન્ડર્ડ અનુસાર ડાયનોસ્ટિક મેન્યુઅલ DSM-IV નાં સૂચ્યા મુજબ નીચે જણાવેલ ચિહ્નોમાંના નવ ચિહ્નોમાંથી હતાશાની લાગણી સાથે કોઈ પણ પાંચ કે તેથી વધુ ચિહ્નો જો બે અઠવાડિયાથી વધારે જોવા મળે તો આપને 'ડિપ્રેશન'



## ડિપ્રેશન A to Z



નામની બિમારી હોઈ શકે છે.

- (૧) હતાશા, બેચેની, ઉદાસી
- (૨) કામમાં રસ ન પડવો, આનંદનો અભાવ, સર્વિસ ઉપર ન જવું.
- (૩) વજન ઘટવું
- (૪) ઊઘમાં તકલીફ
- (૫) એકાંતમાં બેસી રહેવું, ક્યારેક ગુસ્સો આવવો.
- (૬) અશક્તિ કે થાક લાગવો, સેક્સમાં અરુચિ
- (૭) પોતાની જાતને દોષિત ગણવી, ગુસ્સો કરવો, નકારાત્મક વિચારવું.
- (૮) નિર્ણયશક્તિનો અભાવ, ધ્યાન કેન્દ્રિત ન કરી શકવું,
- યાદશક્તિ ઓછી થવી.
- (૯) આત્મહત્યાનાં વિચારો કે મ્યાસ





## ડિપ્રેશન

A to Z



### ડિપ્રેશનનાં લક્ષણો

#### (૧) હતાશા, બેચેની, ઉદાસી

આ ડિપ્રેશનનું મુખ્ય લક્ષણ છે. તેમાં વ્યક્તિને કંઈ પણ બાખ કારણ વગર સતત ભિન્નતાની લાગણી થાય છે. ઘણા માણસોને આશ્વર્ય થાય છે કે મારી પાસે ભગવાને આપેલું તમામ સુખ છે છતાં આવી ઉદાસી કેમ? ઘણી વ્યક્તિ ઉપર આ ઉદાસીની તીવ્રતા એટલી બધી હોય છે કે તેઓ જાણે કે



હતાશાની ઉરી ખાઈમાં પડી ગયા હોય તેવું લાગે છે. ઘણી વખત આવી લાગણી દિવસના સવારે કે સાંજે વધુ જોવા મળે છે.

#### (૨) કામમાં રસ ન પડવો, આનંદનો અભાવ, સર્વિસ ઉપર ન જવું

ડિપ્રેશન રોઝંદી જિંદગીમાંથી થતો આનંદ છીનવી લે છે. ભૂતકાળની તમારી હોબી કે શોખ હવે તમને આનંદ નથી આપતા. તમને એવું લાગે કે જિંદગીમાં હવે એક પણ વસ્તુ નથી કે જે



મને આનંદ આપે, ક્યારેક તો લોકો આવી લાગણીમાંથી બહાર આવવા માટે બહાર ફરવા જતા હોય છે પરંતુ ત્યાં પણ તેવો આનંદ નથી માણી શકતા અને તેઓ પોતાના કામધંધામાં પણ નિરત્સાહી વલણ દાખવે છે.



## ડિપ્રેશન

A to Z



#### (૩) ભૂખન લાગવી, વજન ઘટવું

ડિપ્રેશનમાં વ્યક્તિની ભૂખ હરામ થઈ જાય છે. તેઓને જમવા ખાતર જમવું પડે છે. સ્વાદનો જે આનંદ હોય છે તે નથી હોતો અને લાંબા સમયથી ભૂખની તકલીફથી વજન પણ ઓછું થવા લાગે છે.



ક્યારેક એવું પણ બનતું હોય છે કે ડિપ્રેશનની અસર તળે વ્યક્તિ વધુ પડતો ખોરાક લેતા હોય છે. આવી વ્યક્તિમાં ઓવર રેઇટનો પ્રોબ્લેમ થતો હોય છે.

#### (૪) અનિંત્રા, ઊંઘમાં તકલીફ

ડિપ્રેશનની અંદર તમામ પ્રકારની ઊંઘ ડિસ્ટર્બ થાય છે. કોઈકને શરૂઆતનાં તબક્કામાં ઊંઘ નથી આવતી તો કોઈકને મધ્યરાત્રિએ ઊંઘ ઉરી જાય તો વળી કોઈકને વહેલી સવારે ઊંઘ ઉરી જાય છે. ઊંઘ ડિસ્ટર્બ થયા બાદ ફરી



?



## ડિપ્રેશન A to Z



ઉંઘ આવવામાં ઘણી તકલીફ થાય છે. ક્યારેક એવું પણ બનતું હોય છે કે ભાગેકું મનોવૃત્તિને લઈને વ્યક્તિ આખો દિવસ પથારીમાં પડ્યા રહેવાનું પસંદ કરતો હોય છે.

### (૫) એકાંતમાં બેસી રહેવું, ગુસ્સો કરવો, રડવું

ડિપ્રેશન એ એક પ્રકારનું મનનું સ્વો પેરાલિસિસ કહી શકાય. સમય જતાં ડિપ્રેશનને લઈને વ્યક્તિ એકાંતમાં રહેવાનું પસંદ કરે છે. કોઈની સાથે હળવું-મળવું નહીં, એકલાં રહેવું, કોઈ મેળાવડો, લગ્ન પ્રસંગ વિગેરેમાં જવાનું ટાળે માણસ પ્રત્યે એક પ્રકારની એલર્જી થઈ જાય.

અમુક વખત આવા દર્દી પોતાની જાત ઉપર ગુસ્સો પણ કરતા હોય છે. વધુ પડતી લાગણીને લઈને આવા દર્દીઓ ખૂબ જરૂરી અને વાત-વાતમાં રડવા લાગે છે. ભૂતકાળમાં આવા લોકોને સામાન્ય દુઃખ સમાચાર કે ફિલ્મ જોવાથી રડવું ન આવે પરંતુ ડિપ્રેશન થયા બાદ બહુ જલ્દી રડવા માંડતા હોય છે. આવા વ્યક્તિમાં લાગણી ઘણી વખત બૂઠી થઈ જતી હોય છે. તેઓને લાગણીના ચડાવ ઉતારની કોઈ અસર થતી નથી હોતી.



## ડિપ્રેશન A to Z



?



### (૬) અશક્તિ કે થાક લાગવો, સેક્સમાં અરુચિ

થાક અને અશક્તિ એ ડિપ્રેશનનો કોમન પ્રોબ્લેમ છે. આવા દર્દીઓ આખો દિવસ થાકેલા અને અશક્તિ મહેસૂસ કરતા હોય છે. શારીરિક શ્રમથી લાગતા થાકમાં વ્યક્તિને બગાસા આવતા હોય છે જ્યારે ડિપ્રેશનનાં થાકમાં બગાસા નથી આવતા.

સેક્સમાં અરુચિ કે ઈન્ડ્રિયનાં ઉત્થાનમાં તકલીફ આ પ્રોબ્લેમ ઘણી વખત ડિપ્રેશનની શરૂઆતથી જોવા મળે છે અને ડિપ્રેશનમાં સારું થયા બાદ સહૃથી છેલ્લે તેમાં સુધારો જોવા મળે છે. સેક્સ પ્રત્યે અનિયથા, ઈન્ડ્રિયમાં ઉતેજનાનો અભાવ કે સેક્સ લાંબો સમય ન ચાલવું એ ડિપ્રેશનમાં કોમન પ્રોબ્લેમ છે.

### (૭) નકારાત્મક વિચાર, પોતાની જાતને દોષિત ગણવી

ડિપ્રેશન તમારાં મગજને એવું ઠસાવી દે છે કે દરેક વસ્તુ નેગેટીવ-નકારાત્મક જ છે, તે ભૂતકાળમાં પણ નેગેટીવ હતી અને ભવિષ્યમાં પણ નેગેટીવ જ રહેશે. વ્યક્તિનું વૈચારિક વર્તુળ નેગેટીવનાં ચક્કર પૂરતું સીમિત થઈ જાય છે. આ



6

?



## ડિપ્રેશન A to Z



નેગેટીવીટી એક ફિલ્ટર તરીકે કમ કરે છે જે તમામ પોઝીટીવ વસ્તુને દૂર કરી અને નેગેટીવ વસ્તુની ઈમેજ એન્લાર્જ કરે છે. સાદી ભાષામાં કહીએ તો કોઈ પણ ચીજ વ્યક્તિને રાઈના પહાડ જેવી લાગે છે. દુનિયાનાં દરેક વ્યક્તિને પ્રોબ્લેમ હોય છે પરંતુ ડિપ્રેશન તમને એવું ઠસાવી દે છે કે તમારા પ્રોબ્લેમ જ આ દુનિયામાં સૌથી મોટો છે અને યુનિક છે.

આવા સતત નેગેટીવ વાતાવરણમાં રહીને વ્યક્તિ સતત તેને ખુદને કોઈ પણ સારી કે ખરાબ વસ્તુ માટે દોષિત ગણે છે તેને સતત એવું લાગે છે કે આ દુનિયામાં બનતી તમામ ખરાબ ઘટના માટે હું જ જવાબદાર છું.

### (૮) અનિર્ણાયકતા, ધ્યાન કેન્દ્રિત નથવું, યાદશક્તિ ઓછી થવી, આત્મ વિશ્વાસનો અભાવ

ડિપ્રેશનનો દર્દી દરેક પરિસ્થિતિમાં નર્વસ હોય છે, અને હંમેશા પોતાની જાતને એ વ્યક્ત નથી કરી શકતો અને ગભરાયેલો રહે છે તે એવું પણ માનતો હોય છે કે હું એક નિરાધાર, અસહાય, નિરાશાવાઈ અને નકારો વ્યક્તિ છું.

આત્મ વિશ્વાસનાં  
અભાવને લઈને ડિપ્રેશનમાં  
વ્યક્તિને દરેક ચીજ ૧૦ ગણી



## ડિપ્રેશન A to Z



અધરી લાગે છે કે જે ભૂતકાળમાં ખૂબ સરળતાથી કરી શકતો હતો સાથે સાથે વિચારોની ધીમી ગતિ, યાદશક્તિનો અભાવ, ધ્યાન દેવાની (કોન્સન્ટ્રેશન) શક્તિ ઓછી થવી જેવી તકલીફો પણ જોવા મળે છે.

### (૯) આત્મહત્યાના વિચારો કે પ્રયાસ

ડિપ્રેશનમાં રહેલ વ્યક્તિને એવું લાગે છે કે સ્ટ્રગલ કરીને હવે હું થાકી ગયો છું, હવે બહુ થયું, હવે આ દુનિયામાં હું જીવિત રહું કે ન રહું બહુ ફરક નહિ પડે. આની કરતા તો ભગવાન મારી જિંદગી ટૂંકાવી દે તો સારું અથવા તો મારે આત્મહત્યા કરી લેવી જોઈએ. આત્મહત્યાનાં વિચારો મોટાભાગનાં ડિપ્રેશનનાં દર્દીઓમાં આવે છે અને ઘણા દર્દીઓ આત્મહત્યાનાં પ્રયાસ પણ કરતા હોય છે.





## ડિપ્રેશન A to Z



### ડિપ્રેશન થવાનાં કારણો

સામાન્ય રીતે ડિપ્રેશન થવા માટે એક કરતાં વધુ કારણો જવાબદાર હોય છે.

#### (૧) જીનેટીક

જે વ્યક્તિના માતા કે પિતામાં ડિપ્રેશન હોય તેને ડિપ્રેશન થવાની શક્યતા વધુ રહે છે.

જો માતા અથવા તો પિતા કોઈ પણ એકમાં ડિપ્રેશન હોય તો તેના બાળકોને ડિપ્રેશન થવાની શક્યતા રૂપ ટકા વધી જાય છે.

જો માતા-પિતા બનેને ડિપ્રેશન હોય તો બાળકોમાં ડિપ્રેશન થવાની શક્યતા ૫૦થી ૭૫ ટકા વધી જાય છે.

#### (૨) બાયોલોજિકલ

ડિપ્રેશનની બિમારીમાં નીચેના ન્યુરોટ્રાન્સમિટર કે ન્યુરોકેમિકલ ની ઉણપ જોવા મળે છે.

- નોરાએપિનેફ્રિન
- સીરોટોનિન
- ડોપામાઇન

આ સિવાય હાયપોથેલેમસ, એઢ્રિનલ, થાયરોઇડ અને પિયુટરી ગ્રંથિઓમાં થતા ફેરફાર પણ જોવા મળે છે.

#### (૩) સ્ટ્રેસ

સ્ટ્રેસ કે સાયકોસોશિયલ ચેઈન્જ્લ્સ વ્યક્તિના જીવનમાં મોટો ભાગ ભજવે છે અને ડિપ્રેશન થવામાં કારણભૂત બને છે. સામાન્ય સ્ટ્રેસ જેવા કે -



## ડિપ્રેશન A to Z



- આર્થિક સંકડામણા, દેવું
- ધ્યેય પ્રાપ્તિ ન થવી.
- નજીકના સગાનું મૃત્યુ
- માતા-પિતાના છૂટાછ્ડા
- પરીક્ષામાં નાપાસ.
- નિવૃત્તિ
- કૌટુંબિક જવાબદારી જેવી કે બાળકો, માતા-પિતા
- કૌટુંબિક જવાબદારી જેવી કે સંતાનનો જન્મ, શારીરિક ખોડખાંપણ
- સ્કૂલ, સર્વિસ કે ઘરમાં સ્ટ્રેસ
- કુટુંબ કે ભિત્રોથી દૂર રહેવું વ્યક્તિગત કારણો
- શારીરિક, માનસિક કે જાતીય સત્તામણી
- મોટી શારીરિક બિમારી કે એક્સિડન્ટ
- દાડું કે અન્ય વ્યસન
- નોકરીમાં વારંવાર ટ્રાન્સફર થવી.

### શારીરિક બિમારી

ધર્ષી શારીરિક બિમારીમાં પણ ડિપ્રેશન જોવા મળે છે. જેવી કે,

- હાર્ટએટેક
- ડિલીવરી પછી (પોસ્ટ પાર્ટમ)
- પેરાલિસીસ
- ડાયાબિટીસ
- પાર્કિન્સન ડિસ્સિઝ
- વિટામીનની ઉણપ
- કેન્સર
- અલ્યાઈમર ડિમેન્શિયા
- દાડુનું વ્યસન
- એઈડ્સ (HIV)
- થાયરોઇડ ડિસઓર્ડર





## ડિપ્રેશન A to Z



### (૪) બાળપણ

નાની ઉમરે બાળક સાથે બનતી ઘટના તથા વર્તનની અસર જેમ કે શારીરિક ગ્રાસ, માનસિક ટોર્ચર, જીતીય સત્તામણી વિગેરે પણ ભાગ ભજવે છે.

### (૫) હાઈરીસ્ક પર્સનાલિટી

- ચિંતાવણો સ્વભાવ
- નાની વાતમાં ખોટું લાગવું
- નકારાત્મક લક્ષણ
- સ્વીઓ
- વધુ પડતી દવાઓ
- ચોકસાઈ વાળો સ્વભાવ
- ‘ના’ ન કહી શકવી.
- શરમાળપણું
- વ્યસની
- રિલીવરી પણી તુરંત જ

એક નર્સરી સ્કૂલની કેન્ટિનમાં સફરજન ભરેલું બાસ્કેટ રાખ્યું હતું અને તેના ઉપર નોટિસ લખી હતી : “એક થી વધારે સફરજન લેવા નહીં, ભગવાન જૂએ છે.”

બીજા કાઉન્ટર ઉપર ચોકલેટનું બોક્સ હતું, ત્યાં એક નાનો બાળક ગયો અને લખી નાખ્યું.... “જેટલી ચોકલેટ લેવી હોય તેટલી લો, ભગવાનનું ધ્યાન સફરજન ઉપર છે.”



## ડિપ્રેશન A to Z



### ડિપ્રેશનનાં પ્રકારો

#### મેજર ડિપ્રેસિવ ડિસઓર્ડર

તેમાં ડિપ્રેશનનાં લક્ષણોની તીવ્રતા વધુ હોય છે. તેને લઈને તેની અસર સ્કૂલ, સર્વિસ કે કુટુંબ ઉપર જોવા મળે છે.

#### ડિસથાયમિયા

લાંબા સમય સુધી ડિપ્રેશનનાં લક્ષણો જોવા મળે છે. જો કે તેની તીવ્રતા ઓછી હોય છે.

#### સીઝનલ મૂડ ડિસઓર્ડર

આ પ્રકારાનું ડિપ્રેશન ચોક્કસ સીઝન જેમ કે શિયાળો, ઉનાળો કે ચોમાસામાં જોવા મળે છે.

#### માઈનોર ડિપ્રેસિવ ડિસઓર્ડર

ડિપ્રેશનનાં લક્ષણો, ઓછી માત્રામાં અને ટૂંકા ગાળા માટે જોવા મળે છે.

#### બાયપોલર મૂડ ડિસઓર્ડર

આ પ્રકારાનાં ડિપ્રેશનમાં એકદમ લો મૂડથી લઈને હાયપર એક્શન, ટોકેટિવ પ્રકારાનું વર્તન જોવા મળે છે.



ભગવાન પાસે જ્યારે પણ કઈ માંગો ‘દિમાગ’ નહિ ‘નસીબ’ માંગજો. કારણ કે મેં ધંધા ‘દિમાગવાળા’ને ‘નસીબવાળા’ને ત્યાં કામ કરતા જોયા છે.



## ડિપ્રેશન A to Z



### ડિપ્રેશન આંકડાઓમાં

- રૂપથી ૪૫ વર્ષની ઉંમરના ત૦થી ૪૦ ટકા લોકો આ રોગનો અનુભવ કરે છે.
- ડિપ્રેશનનાં દર્દીઓમાં ૭૦ ટકા સ્ત્રીઓ અને ત૦ ટકા પુરુષોનું પ્રમાણ હોય છે.
- આપણા દેશમાં દર બાર વ્યક્તિએ એક વ્યક્તિ ડિપ્રેશનથી પીડાય છે.
- દર ગ્રાણમાંથી બે આત્મહત્યાનું કારણ પણ ડિપ્રેશન હોય છે.
- દારૂ, અફીશા, ચરસ કે બ્રાઉન સ્યુગર જેવા વ્યસનીઓમાં ૫૦ ટકા વ્યક્તિએ ડિપ્રેશનથી પીડાય છે.
- આપણા દેશમાં ફેમિલી ડોક્ટર પાસે આવતો દર ચોથો કેસ ડિપ્રેશનનો હોય છે.
- ડિપ્રેશન કોઈ પણ ઉંમરે થઈ શકે છે. બાળકો અને વૃદ્ધોમાં પણ થઈ શકે.
- એકલા રહેતા અથવા તો ડાયવોર્સી કે વિધુરમાં ડિપ્રેશનની શક્યતા વધી જાય છે.

પંચાવન પછી માણસે સ્વીકારી લેવાનું છે કે જિંદગીમાં જે મળવાનું હતું તે મળી ગયું છે. નથી મળું તે મળવાની આપણી પાત્રતા ઓછી હતી તે સિધ્ધ થઈ ગયું છે.



## ડિપ્રેશન A to Z



### ડિપ્રેશનની વોર્નિંગ સાઈન

ઘણી વખત ડિપ્રેશન શરૂ થતા પહેલાં વ્યક્તિને વાકુળતા લાગે છે. તેને વોર્નિંગ સાઈન કહે છે. આ વોર્નિંગ સાઈન તેના વિચારો, કાર્ય કે લાગણી ઉપરથી જાણી શકાય છે. જેમકે,

- મોડા ઉઠવું
- ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવામાં તકલીફ
- અનિંદ્રા
- એકલતા પસંદ કરવી
- ચીરિયાપણું
- રડવું આવવું
- જમવાનું ઓછું કરી નાખવું
- બજારું ચીજ વસ્તુ ખાવી
- કોઈને મળવાનું ટાળવું
- ગુર્સો આવવો





## ડિપ્રેશન A to Z



### પુરુષો અને ડિપ્રેશન

અગાઉ જણાવેલ લક્ષણોની સાથે પુરુષોમાં અમુક ચોક્કસ લક્ષણો પણ જોવા મળે છે. જેમ કે,

- જોખમી વર્તન
- જુગાર
- જોખમી રમતમાં ભાગ લેવો.
- નાની વાતમાં ગુર્સો
- હિંસાત્મક વર્તન
- જોખમી ડ્રાઇવિંગ
- સેક્સની આદત કે સેક્સમાં તકલીફ
- ગુર્સો
- નિંદા કે ટીકાન સાંભળવી

આ સિવાય ક્યારેક-

- દારુ કે અન્ય વ્યસનની લત
- એવું લાગે કે કામ નહીં થઈ શકે.
- રેસ્ટલેસ કે અજીવામાં રહેવું
- પોતાના કોઈપણ શોખ-હોબીમાં નીરસતા.
- સેક્સ અને કામ પ્રયે ઉદાસીનતા.
- વારંવાર ઓફિસે ન જવું કે એપોઈન્ટમેન્ટ કેન્સલ કરવી.
- કોઈપણ વસ્તુનું ધ્યાન ન રાખવું
- દરેક વસ્તુમાં નકારાત્મક વલાશ.



## ડિપ્રેશન A to Z



પુરુષોમાં ડિપ્રેશનનું કોઈ ચોક્કસ કારણ જોવા મળતું નથી પરંતુ અગાઉ જણાવ્યા પ્રમાણે બાયોલોજીકલ, સોશયલ, સાયકોલોજીકલ, લાઈફ સ્ટાઇલ, ચોઈસ, સંબંધો વગેરે તમામ વસ્તુઓનો સમન્વય થતો હોય છે. જેમ કે,-

- ઓફિસ, ઘર કે સ્કૂલમાં વધુ પડતું ટેન્શન કે સ્ટ્રેસ.
- લગ્ન સંબંધી પ્રોબ્લેમ્સ.
- આર્થિક સંકડામણ.
- અમુક ઉમરે ધ્યેય પ્રાપ્તિન થવી.
- ધૂંધામાં અસ્થિરતા.
- નજીકનાં ભૂતકાળમાં વ્યસનમુક્તિ
- વૃદ્ધ માતા-પિતા કે નાના બાળકોની સાર સંભાળ.
- લાંબા સમયની શારીરિક બિમારી કે અપંગતા.

### પુરુષોમાં રિસ્ક ફેક્ટર

- એકલતા અને સામાજિક સપોર્ટનો અભાવ.
- સ્ટ્રેસ મેનેજમેન્ટ સ્કીલનો અભાવ.
- દારુ કે અન્ય ડ્રગ્સનું વ્યસન.
- બાળપણનો ખરાબ અનુભાવ.





## ડિપ્રેશન A to Z



### સ્ત્રીઓ અને ડિપ્રેશન

પુરુષો કરતાં સ્ત્રીઓમાં ડિપ્રેશનનું ગ્રમાણ વધુ જોવા મળે છે. સ્ત્રીઓમાં ડિપ્રેશન વધુ થવાનાં ઘણા કારણોની શરૂઆત સ્ત્રીનાં જન્મથી જ શરૂ થઈ જાય છે. ભારતીય સમાજમાં છોકરા કરતા છોકરીને ઓછું મહત્વ આપવામાં આવે છે અને અમુક સમાજમાં બાળકીને દૂધ પીતી કરવાનો (જન્મતાજ બાળકીને મારી નાખવી) નો રિવાજ હજુ પણ જોવા મળે છે.

આપણો સમાજ કે જે શક્તિ માટે મા અંબા, શિક્ષણ માટે મા સરસ્વતી અને પૈસા માટે શ્રી લક્ષ્મીની પૂજા કરે છે તે જ સમાજ સ્ત્રીને સમાજનાં બોઝરૂપ ગણે છે.

વિવિધ કારણોને લઈને સ્ત્રીઓમાં ડિપ્રેશન વધુ જોવા મળે છે. જેમ કે—

#### (૧) સામાજિક પરિબળો

- લગ્નજીવનમાં પ્રોબ્લેમ
- વ્યવસાય અને ધર વચ્ચેનું બેલેન્સિંગ
- વ્યવસાયનાં સ્થળે શોષણ
- વારંવારની ટ્રાન્સફર

#### (૨) સાયકોલોજીકલ પરિબળો

બોડી ઈમેજ

કિશોરવસ્થામાં સ્ત્રીમાં થતાં ફેરફાર અને શરીરનાં ફિંગર પ્રત્યે અસંતોષ તથા મેનોપોઝ સમયે થતા શારીરિક ફેરફાર.



## ડિપ્રેશન A to Z



### નેગેટીવ ફીલિંગ્સ

ડિપ્રેશનમાં સ્ત્રીઓ હંમેશા એકની એક વાત વાગ્યોળે રાખે છે. જ્યારે પુરુષો અન્ય વાતોમાં ધ્યાન કેન્દ્રિત કરીને પોતાનું ડિપ્રેશન ઓછું કરે છે.

#### સ્ટ્રેસ

પુરુષો કરતાં સ્ત્રીઓમાં સ્ટ્રેસને લઈને ડિપ્રેશન થવાની શક્યતા વધી જાય છે. કારણ કે સ્ત્રીઓમાંના હોર્મોન્સ તેમાં અગત્યનો ભાગ ભજવતા હોય છે.

#### (૩) બાયોલોજીકલ અને હોર્મોનલ પરિબળો

##### (A) પ્રિમેન્સ્ટ્રુઅલ સિન્ડ્રોમ

મેન્સીસ (માસિક ધર્મ) દરમ્યાન થતા હોર્મોનલ ચેઇન્જ ને લીધે ગુસ્સો, થાક, રડવું, બેચેની જેવા સિન્ડ્રોમનાં લક્ષણો જોવા મળતા હોય છે.

##### (B) પ્રેગનન્સી અને ઈન્ફર્ટિલિટી

- વાળજોઈતી પ્રેગનન્સી (ઈચ્છા ન હોવા છતાં બાળક રહી જવું)
- ખૂબ નાની ઉમરે પ્રેગનન્સી.
- કોઈ બિમારી સબબ એબોર્શન કરાવવું પડે.
- સિઝેરીયન સેક્શન ઓપરેશન.

##### ● ઈન્ફર્ટિલિટી (બાળક ન થવાથી)

##### (C) પોસ્ટ પાર્ટમ (ડિલીવરી પછી)

પોસ્ટપાર્ટમ જ્વયુ, જેમાં અડધાથી વધુરે સ્ત્રીઓમાં ડિલીવરી બાદ ડિપ્રેશન

?



## ડિપ્રેશન A to Z



જોવા મળે છે જે સામાન્ય રીતે થોડા ડિવસો સુધી ચાલે છે.

### પોસ્ટ પાર્ટમ ડિપ્રેશન

ડિલીવરી પછી થોડા અઠવાડિયાથી લઈને મહિનાઓ સુધી ડિપ્રેશન થતું હોય છે. તેમાં ખાસ કરીને બાળકને મારી નાખવાનાં ભયાનક વિચારો આવતા હોય છે. તેમાં માતાને બાળક સાથે જે લાગણી કે એટેચેમેન્ટ થવી જોઈએ તે નથી મળતું.

### (D) મેનોપોઝ

મેનોપોઝ દરમ્યાન ઝીનાં શરીરમાં હોર્મોન્સ ધીરે ધીરે બનવાનું ઓછું થતું જાય છે ત્યારે આખા શરીરમાં હોટ ફલશીશ (ગરમ શેરડા પડે), ગુસ્સો, હતાશા, માથાનો હુઃખાવો, અજંપો, બેચેની, ચીડિયાપણું જેવી તકલીફ થતી હોય છે.



## ડિપ્રેશન A to Z



### સ્ત્રી અને પુરુષનાં ડિપ્રેશનમાં શું ફરક ?

સામાન્ય રીતે ડિપ્રેશનના મોટા ભાગનાં લક્ષણો સામાન્ય જ હોય છે. પરંતુ અમુક પ્રકારનાં લક્ષણોમાં ફરક જોવા મળે. જેમ કે સીજનલ મૂડ ડિસઓર્ડર - શિયાળામાં ઓદ્ધા સૂર્યમ્પકાશ ને લીધે - સ્ત્રીઓમાં વધુ જોવા મળે છે. વળી, એ ટિપીકલ ડિપ્રેશન કે જેમાં વધુ ઉિધ, વધુ ભૂખ, વજન વધવું જોવા સામાન્ય ડિપ્રેશન કરતાં વિરુદ્ધનાં લક્ષણો જોવા મળે છે. આવા પ્રકારનું ડિપ્રેશન સ્ત્રીઓમાં વધુ જોવા મળે છે. વળી, સ્ત્રીઓમાં થાયરોઇડની બિમારી પણ વધુ જોવા મળે છે અને હાઈપરથાઇરોઇડીઝમમાં મૂળમાં ડિપ્રેશન થવાની શક્યતા રહે છે.

#### ઝીનાં લક્ષણો

- પોતાને જ દોષ આપે.
- ઉદાસીન અને નિર્દેષ રહે.
- અજંપામાં રહે
- જઘડા કરવાનું રાળે
- નર્વસ અને ધીમા પડી જાય.
- કયાં અટકવું એ નક્કી ન કરી શકે.
- પોતાની સમસ્યાનાં ઉકેલ માટે વાત કરવા તત્પર
- ખોરાક, મિત્રો અને પ્રેમને દવાની જેમ ઉપયોગ કરે.



#### પુરુષનાં લક્ષણો

- અન્યને દોષ આપે.
- ગુસ્સો, ચીડિયાપણું રહે
- શંકાશીલ રહે
- જઘડા કરે
- ઉશ્કેરાટ અને બેચેનીમાં રહે.
- હંમેશા કંટ્રોલમાં છે તેવું મહેસૂસ કરે.
- પોતાની સમસ્યા કહેવામાં નાનપ અનુભવે.
- દારૂ, ટીવી અને સેક્સ તરફ વધુ જૂકે.



## ડિપ્રેશન A to Z



### બાળકો અને ડિપ્રેશન

સ્કૂલ જતા બેટકા બાળકોમાં ડિપ્રેશન જોવા મળે છે.

બાળપણમાં થતું ડિપ્રેશન ભવિષ્યમાં માનસિક બિમારી થવાના ચાન્સ ઘણા વધી જાય છે.

અગાઉ જણાવ્યા પ્રમાણે ડિપ્રેશન થવાનાં તમામ કરણો બાળકોમાં પણ જોવા મળે છે. પરંતુ બાળકોમાં બીજા અમુક ચોક્કસ કરણો પણ હોય છે. જેમ કે -

- જન્મ સમયે માતાની ઉંમર ૧૮ વર્ષથી ઓછી હોય.
- જન્મ સમયે બાળકનું વજન ઓછું હોય.
- ડિલીવરી દરમ્યાન માથામાં ઈજા.
- સતત નેગેટીવ વાતાવરણમાં ઉછેર.
- માતા-પિતાનાં છૂટાછેડા - ડાયવોર્સ.
- જાતીય સત્તામણી (સેક્સ્યુલ એભ્યુઝ)
- અત્યંત ગરીબી
- વ્યસની મા-બાપ
- સ્કૂલમાં કંગાળ પર્ફીમન્સ
- શારીરિક ગ્રાસ.
- ઝઘડાળું માતા-પિતા.
- સ્કૂલનાં પ્રોભ્લેમ.
- ખરાબ સંગત - ભિત્રતા.
- ખૂબ જાડા બાળકો
- સતત હિંસાત્મક વાતાવરણ.
- ઓછો શારીરિક શ્રમ

ઉપર મુજબનાં એક કરતાં ઘણા પરિબળો બાળકોમાં ડિપ્રેશન થવા માટે ભાગ ભજવે છે.



## ડિપ્રેશન A to Z



### બાળકોમાં ડિપ્રેશનનાં લક્ષણો

અગાઉ જણાવેલ ડિપ્રેશનનાં સામાન્ય લક્ષણોમાંનાં તમામ લક્ષણો જેવા કે,

- હતાશા, બેચેની, ઉદાસી
- વજનમાં વધ-ઘટ
- એકાંતમાં રહેવું
- પોતાની જતને દોષી ગણવી, ભણવામાં ધ્યાન ન આપવું.
- નીરસતા
- અનિદ્રા
- અશક્તિ-થાક.
- નિર્ણયશક્તિનો અભાવ, ઓછી યાદશક્તિ.
- આત્મહત્યાનાં વિચારો કે પ્રયત્ન.

ઉપરોક્ત તમામ લક્ષણો બાળકોમાં પણ જોવા મળે છે. આ સિવાયનાં અમુક લક્ષણો જેવા કે,

- વારંવાર રડવું.
- ધીમે ધીમે સ્કૂલનું પર્ફોમન્સ ખરાબ થવું.
- વાતવાતમાં ગુર્સો કરવો.
- એકદમ શરમાળ.
- જેખમી વર્તન જેમ કે અગાસીમાંથી કૂદકી મારવો.
- વારંવાર માથાનો કે પેટનાં દુઃખાવાની સમસ્યા.
- માતા-પિતાને છોડે નહીં.
- વધુ પડતા નિરાશાવાઈ.
- ઉંમરમાં મોટા હોય છીતાં એકદમ નાના બાળક જેવું વર્તન.



## ડિપ્રેશન A to Z



### કિશોરાવસ્થા અને ડિપ્રેશન

બાળાવસ્થા અને યુવાવસ્થાની વચ્ચેનાં ગાળાને કિશોરાવસ્થા કહેવામાં આવે છે. આ તબક્કામાં તેનામાં ધણા ફેરફાર જોવા મળે છે કે જેમાં તે પરતંત્રતામાંથી સ્વતંત્રતા તરફ ગતિ કરે છે, મિત્રોનું દ્બાણ, યુવાવસ્થાની શરૂઆત અને હું કોણ દું ?નું પ્રેશર તેનામાં ફેરફાર નોતરે છે.

#### ડિપ્રેશનનાં લક્ષણો

અગાઉ જણાવ્યા પ્રમાણે ડિપ્રેશનનાં જે સામાન્ય લક્ષણો છે તે સિવાય ઉમરનાં પ્રમાણમાં ચોક્કસ પ્રકારનાં લક્ષણો જોવા મળે છે. જેવા કે,

- ઉદાસી કરતાં ચીઠિઓ, વિરોધી, નાસીપાસ, યુદ્ધખોર માનસ.
- વારંવાર ન સમજાય તેવા શારીરિક દુઃખાવાઓ.
- કોઈની ટીકા કે વિવેચન જરા પણ સાંભળી ન શકે, થોડી પણ નિષ્ફળતા કે અસ્વીકાર તિરસ્કારની લાગણી જન્માવે.

સામાન્ય ડિપ્રેશનમાં વ્યક્તિ તમામ લોકોથી અળગા રહેવાની કોશિશ કરે છે જ્યારે કિશોરાવસ્થાના ડિપ્રેશનમાં અમુક ચોક્કસ વ્યક્તિ સાથે મિત્રતા કે નિકટતા જળવી રાખે છે.



## ડિપ્રેશન A to Z



- સતત એવું લાગે કે ભવિષ્ય હવે અંધકારમય છે.
- થાક અને કંટાળો.
- વિચાર, બોલવું અને શારીરિક કિયાઓ એકદમ ધીમી પડી જાય.
- સારા કપડા - ડ્રેસ પહેરવાની ઈચ્છા ન થાય.
- વાળ સરખી રીતે ન ઓળે.
- વધુ પડતા ટેટૂ (ધૂંદણા) કરાવે.

#### રીસ્ક ફેક્ટર

સામાન્ય ડિપ્રેશન થવાનાં તમામ કારણો ઉપરાંત કિશોરાવસ્થાનાં અમુક ઉમરને અનુલક્ષીને અમુક કારણો જોવા મળે છે. જેમ કે,

- એવા વાતાવરણમાં રહેતો હોય કે જ્યાં સતત ગુંગારી, ચૂપનું પ્રેશર, જ્યાં તેને આદર-માન ન મળતું હોય કે સતત શિક્ષણમાં નાપાસ થતો હોય.
- શારીરિક કે જાતીય સત્તામણી.
- અન્ય પર અવલંબિત, નિરાશાવાદી વલણ વાળી વ્યક્તિ.
- ગે, લેસિથિયન, ટ્રાન્સજેનર (સજ્ઞતીય સંબંધ)

?



## કિશોરાવસ્થામાં ડિપ્રેશનથી શું થઈ શકે?

સ્કૂલમાં પ્રોબ્લેમ

ભાષાવામાં પાછળ, યાદ ન રહેવું, વારંવાર ગેરહાજર, હોમવર્કમાં અનિયમિત.  
ઘેરથી ભાગી જવું અથવા તો એવી ધમકી આપવી.

ડુઃસ કે દારૂનું વ્યસન.

ઈન્ટરનેટનું વ્યસન

જોખમી વર્તન, ભયજનક ડ્રાઇવિંગ, અનસેર્ફ સેક્સ.  
જે કિશોર ગુંડાગર્દિનો ભોગ બને છે તે હિસાતરફ વળે છે.



ડિપ્રેશન  
A to Z



ડિપ્રેશન  
A to Z



## વૃદ્ધાવસ્થા અને ડિપ્રેશન

વૃદ્ધાવસ્થામાં ડિપ્રેશન એ ખૂબ કોમન બિમારી છે. આમ છતાં આપણાં સમાજમાં ડિપ્રેશનને સામાજિક માન્યતા ન મળેલ હોય ને ડિપ્રેશનને અન્ય સામાજિક પરિબળો કે શારીરિક બિમારીથી અલગ પાડવું મુશ્કેલ બની જાય છે.

ડિપ્રેશનને લીધે હદ્યરોગ થવાની શક્યતા ડબલ થઈ જાય છે અને ડિપ્રેશન હોવાને લીધે કોઈ પણ બિમારીમાંથી દર્દને સાજા-રિકવર થતા સામાન્ય કરતાં વધુ વાર લાગે છે.

વૃદ્ધાવસ્થામાં ડિપ્રેશનને લીધે થતાં આપધાતનું પ્રમાણ સામાન્ય કરતાં ડબલ જેટલું જોવા મળે છે.

દર ચાર વૃદ્ધ વ્યક્તિમાંથી એક વ્યક્તિને ડિપ્રેશન હોય છે કે જેને માટે તેને સારવાર જરૂરી હોય છે. દર હમાંથી ૧ વૃદ્ધ તેના ફેમિલી ફિઝીશિયન સાથે ડિપ્રેશનની ચર્ચા કરે છે.

### વૃદ્ધાવસ્થામાં ડિપ્રેશન કોને અને શા કારણો



- એકલા રહેતા, અપરિષિત, છૂટાછેડા કે વિધુરમાં.
- સ્ત્રીઓમાં.
- સામાજિક સપોર્ટ ઓછો હોય.
- અમુક દવાઓને લીધે.



## ડિપ્રેશન A to Z



- શારીરિક ઈજા (બ્રેઇન સર્જરી, પગ કાપવો, પ્લાસ્ટિક સર્જરી) વગેરે.
- ભૂતકાળમાં આપધાતનો પ્રયાસ
- કોઈ બિમારીને લીધે અસહ્ય દુઃખાવો, વ્યસન.
- તાજેતરમાં રિટાયર થયા હોય
- નવાધરમાં રહેવા ગયા હોય.
- બાળકો અલગ થતા.
- શારીરિક ખોડાંપણા.
- શારીરિક બિમારી જેમ કે, થાયરોઈડ ડિસઓર્ડર, પાર્કિન્સોનિઝમ, હાર્ટ એટેક, કેન્સર, ડિમેન્શિયા, આર્થરાઈટીસ.

### વૃદ્ધાવસ્થામાં ડિપ્રેશનનાં લક્ષણો

અગાઉ જણાવેલ ડિપ્રેશનનાં તમામ લક્ષણો ઉપરાંત ઉમરનાં પ્રમાણમાં અમુક ચોક્કસ લક્ષણો પડ્યા જોવા મળતા હોય છે. જેવા કે,

- યાદશક્તિમાં તકલીફ
- કન્ફ્યુઝન
- સામાજિક અતડાપણું.
- અલગ-અલગ શારીરિક દુઃખાવાઓ.



## ડિપ્રેશન A to Z



- ચીડિયાપણું.
- જવાબદારી ન લેવી.
- પોતાની જાતનું ધ્યાન ન રાખવું, જેમ કે ખાવું, પીવું, નાખું વગેરે.
- સ્વભાવ કરતા અલગ જ વર્તન કરવું.
- વાત-વાતમાં આપધાતની વાતો કરવી.
- સતત થાક અને કંટાળો લાગવો.
- પાચન તંત્રમાં તકલીફ.
- શારીરિક ડલનચલન ધીમી થઈ જવી.

### ડિપ્રેશનથી થતાં પ્રોબ્લેમ્સ

ડિપ્રેશન એ સિરિયસ માનસિક બિમારી છે. જો તેની યોગ્ય સમયે સારવાર કરવામાં ન આવે તો શારીરિક, માનસિક, સામાજિક અને વર્તણું કને લગતા પ્રોબ્લેમ કરે છે. જેવા કે,

- દારૂ કે ડ્રગ્સનું વ્યસન.
- એંક્ઝાઈટી - ચિંતા રોગ.
- ધંધો, ઓફિસ કે સ્કૂલમાં પ્રોબ્લેમ.
- આપધાત.
- કૌદુંબિક જઘડાઓ.



?



## ડિપ્રેશન A to Z



- આંતર વૈયક્તિક પ્રોબ્લેમ.
- સામાજિક અસ્વીકાર.
- કોઈપણ શારીરિક બિમારીની રીકવરી થતાં વાર લાગે.
- ડિપ્રેશનની સેક્સ ઉપર અસર થતા પતિ-પત્ની વચ્ચે જઘડા થાય.
- ડિપ્રેશનનો દર્દી સામાન્ય વ્યક્તિ કરતાં ત્રણ ગણી વધુ રજા ભોગવે છે અને તેની રોજગાર વિના રહેવાની શક્યતા પાંચ ગણી વધી જવા પામે છે.



## ડિપ્રેશન A to Z



?

## ડિપ્રેશનની તપાસ તથા ડાયગ્નોસ્ટિસ

ડિપ્રેશન માટે થતી દરેક તપાસ એ ડિપ્રેશન છે કે નહિ તે જોવા માટે નથી થતી પરંતુ અમુક તપાસ એવી છે કે જેનાથી અન્ય કોઈ શારીરિક બિમારી છે કે નહીં, કે જેનાથી ડિપ્રેશન જેવી તકલીફ થઈ શકે તે જોવા માટે કરવામાં આવે છે.

### શારીરિક તપાસ (Physical Examination)

શારીરિક તપાસમાં સામાન્ય રીતે સેન્ટ્રલ નર્વસ સિસ્ટમ, હોર્મોન્સ સિસ્ટમ અને કાર્ડિયોવાસ્કુલર સિસ્ટમને ચેક કરવામાં આવે છે.

હેડ ઈન્જારી, મલ્ટિપલ સ્ક્લેરોસિસ, સ્ટ્રોક, સિફ્ફીલીસ, કેન્સર, થાઇરોઇડ ડિસઓર્ડર, કુશિંગ ડિસીઝ વગેરે બિમારીમાં પણ ડિપ્રેશન થઈ શકે છે.

### બ્લડ ટેસ્ટ

- કમ્પિલાટ બ્લડ કાઉન્ટ (CBC)
- થાઇરોઇડ હોર્મોન્સ
- એન્ઝિનિલ હોર્મોન્સ
- ક્રિલિયમ લેવલ
- લિવર ફંક્શન ટેસ્ટ (LFT)





## ડિપ્રેશન A to Z



- કિડની ફંક્શન ટેસ્ટ (RFT)
- ઇલેક્ટ્રોલાઈટ્સ

### રેડિયોલોજીકલ તપાસ

- સીટી સ્કેન (CT Scan)
- એમ.આર.આઈ. (MRI Scan)
- પી.ઈ.ટી. (PET Scan)
- સ્પેક્ટ (SPECT Scan)

### અન્ય તપાસ

- ઈસીજી (ECG) હૃદયનાં પ્રોબ્લેમ્સ માટે.
- ઈઈજી (EEG) મગજના વિદ્યુત તરંગો જાણવા માટે.

### ડિપ્રેશન સ્ક્રીનિંગ ટેસ્ટ

દર્દી સાથે તેના મૂડ વિશે ચર્ચા કર્યા બાદ સાયક્લિયાટ્રીસ્ટ અમૂક પ્રશ્નો પૂછતા હોય છે.  
જે ઈન્વેટરી અને ક્વેશનેરનાં રૂપમાં હોય છે. આ પ્રશ્નો દ્વારા સાયક્લિયાટ્રીસ્ટ દર્દીનાં મૂડની  
તીવ્રતા અને તેની રૂટિન લાઈફ ઉપર અસર વિશે જાણે છે.

આવા સ્ક્રીનિંગ ટેસ્ટ સામાન્ય રીતે ડિપ્રેશન ડાયગ્નોસ કરવા માટે અને રિસર્ચ  
વર્કમાં ખૂબ જ ઉપયોગી થતા હોય છે. ડિપ્રેશન ડાયગ્નોસ કરવા માટે અલગ



## ડિપ્રેશન A to Z



અલગ નીચે મુજબનાં સ્ક્રીનિંગ ટેસ્ટ ઉપયોગમાં લેતા હોય છે. જેમ કે,  
**(૧) બેક ડિપ્રેશન ઈન્વેન્ટરી (BDI)**

૨૧-મશનોનો મલ્ટિપલ ચોઈસ સેલ્ફ રીપોર્ટ સ્કેલ જેમાં ડિપ્રેશનનાં લક્ષણોની તીવ્રતા  
અને લાગણી વિશે જાણવા મળે છે.

### (૨) યુંગ સેલ્ફ રેટિંગ ડિપ્રેશન સ્કેલ

આ સેલ્ફ રેટિંગ સ્કેલમાં ડિપ્રેશનનાં લેવલને માઈલથી સીવીયર વચ્ચે માપવામાં  
આવે છે.

### (૩) હેમિલટન રેટિંગ સ્કેલ ફોર ડિપ્રેશન (HRSI)

આ મલ્ટિપલ ચોઈસ ક્વેશનેરમાં ડિપ્રેશનની તીવ્રતા માપવામાં આવે છે.

આ તમામ રેટિંગ સ્કેલમાં દર્દી તરીકે તમારે પ્રમાણિકપણે દરેક પ્રશ્નો કે સ્ટેપમેન્ટનાં  
જવાબ આપવાનાં રહે છે. જે વ્યક્તિ આ ટેસ્ટ લેતો હોય તે તમને ડિપ્રેશન મૂડ, લાગણી,  
વિચારો, ઊંઘ, ભૂખ, વજન વિશે પ્રશ્નો પૂછતા હોય છે.