

મનોધિકિલ્યા

જાવાત્રાંગી



તંત્રી : ડૉ. શૈલેષ જાની

॥ આસ્થા ॥ આયુર્વિદ્યાટ્રી હોલ્ડિપટલ

ડિસેપ્લર' - ૨૦૧૫ ₹ ૫/-

◆ હાથપોડોન્ડ્રિઆસીસ-મોટી બિમારીના ડરની બિમારી

◆ તોબા પોકાચાવતી સ્કિઓફેનિયાની બિમારી

માનસિક, મનોદૈહિક અને શારીરિક સ્વાસ્થ્ય તથા વ્યક્તિત્વ વિકાસ

અને સફળ જીવન બનાવવાની પ્રેરણા આપતું મેળેઝીન

www.drsmjani.com

www.sexologistbhavnagar.in

ઓબ્સેસિવ કમ્પલિસિવ ડિસાર્કર (OCD) ના લક્ષણો

એકની એક કિયા વારંવાર કમ્પલિસિવ વર્તન :-

કરવી અને તેને લીધે વ્યક્તિગતા સામાજિક, આર્થિક અને કૌટુંભિક વ્યવહાર પર અસર થલી.

-:: OCD ના લક્ષણો ::-

ઓબ્સેસિવ ધિચારો :-

ઘૂળ લાગી જવી અથવા ગંદા થઈ જવાનો સતત ડર.

પોતાની જતને કે અન્યને ગુકશાનનો ભય.

વધુ પડતી ધાર્મિકતા કે નૈતિકતાના ધિચારો.

દેક વસ્તુ સરખી અને સપ્રમાણ હોવાની ધેલછા.

- વારંવાર ચેક કરવું દા.ત. તાજું મારવું, સ્વીચ ચાલુ-બંધ કરવી.
- કોઈ પણ વસ્તુને વારંવાર અડકવું.
- છાથ સાછ કરવા કે કપડાં ધોવામાં પુષ્કળ સમય વિતાવવો.
- ગણતરી કરવી, વારંવાર જોલવું કે એકની એક કિયા ચોક્કસ વખત કરવી.
- જૂના છાપા કે અમૃત વસ્તુઓ બેગી કરવી.



ડૉ. શૈલેન્ડ પટેલ

॥ આત્મન્ ॥ બાયકિયાફ્રી હોલ્ડિંગ્સ
અને
ઇશાન વ્યાસનગુકિત કેરાન્

બીજો માળ, સુર્યેટિપ કોમ્પ્લેક્સ, કાળાનાળા,
ભાવનગર-૩૬૪૦૦૨ (ગુજરાત)

ફોન: (૦૨૭૮) ૨૫૧૫૨૧૨, ૩૦૦૪૭૩૬, ૮૧૪૧૮૭૨૮૧

અનુક્રમિકા

૧) તોબા પોકારાવતી સિક્યુરિટીની બિમારી	-	૩
૨) સૌથી કિંમતી વસ્તુ	-	૪
૩) Innovative Businesses!	-	૬
૪) તમારા દિવસની શરૂઆત કઈ રીતે કરશો?	-	૭
૫) હાથપોકોન્ડ્રાસીસ-મોટી બિમારીના ડરની બિમારી	-	૧૦
૬) બીજા લોકો શું ધિચારશો?	-	૧૨
૭) બોઇલીંગ ફોગ સિન્ફ્રોમ	-	૧૩
૮) કેટલાક માનસિક રોગો અને લક્ષણો	-	૧૫

તોબા પોકારાવતી સિકેઝન્ફેનિયાની જિમારી

મારા કન્સલિટિંગ રૂમમાં એક વિજ્વાસ નહોતો. તેની ઉપર, તેના ફેમિલી એન્ટર થાય છે. મેં કહ્યું છઈ હોય તેને મારી બાજુની ચેરમાં બેસાડો. બકુલભાઈએ તેનાં પણી ઉષાબેનાને ઈશારો કરીને દર્દીની ચેરમાં બેસવા કહ્યું, ઉષાબેન આ સાંભળીને તુરંત ગુરસે થઈ ગયા, અને શું તકલીફ છે? મારે શું કામ બતાવવું જોઈએ? મને કંઈ વાંધો નથી,

તકલીફ તો તમને બધાને છે તેમ કહેવા લાગ્યા અને જે મનમાં આવે તેવું બોલવા લાગ્યા. મેં તેને સમજાવીને તમાડું બીપી કેટલું છે તે જોઈ લઈએ તેમ કરીને બાજુમાં બેસાડ્યા. ધીરે ધીરે તેની સાથે વાત કરીને તેના વિચારો જાણવાની કોણિશ કરી.

સહૃપથમ તો તેને શંકા હતી કે ધરમાં તમામ લોકો તેની વિઝુદ્ધ છે. ખાસ કરીને તેના પતિ બકુલભાઈ. બકુલભાઈની ઉપર તેને જરા પણ



ચારિશ્ય ઉપર પણ શંકા હતી. ઉષાબેન એવું દ્રબ્ધપણે માનતા હતા કે બાજૂવાળા હર્ષાબેનની સાથે તેના પતિ બકુલભાઈનું ચક્કર ચાલે છે. બકુલભાઈ જેવા ધરની બછાર નીકળે એટલે તુરંત જ તેની પાછળ પાછળ ઉષાબેન પણ તેની ચોકીદારી કરે. તે કયા રૂટે જાય છે, જતાં જતાં કઈ બાજુ નજર કરે છે, હર્ષાબેન તેના ફરિયામાં ત્યારે હોય છે કે નીહિં, બકુલભાઈ કયારે અને કયા અમયે પાછા આવે છે,

મનોચિકિત્સા

વર્ષ - ૫, અંક - ૫

સંખ્યા અંક - ૫૫

ડિસેમ્બર - ૨૦૧૫

REG NO-GUJBIL/2010/39002

તંત્રી: ડૉ. શેલેષ જાની સંપાદન:- ઉમેશ શાહ
રજી. ઓફિસ : 'આત્મન' સાયકિયાટ્રી હોસ્પિટલ
બીજી માંદ, સુવીંદીપ કોમ્પ્લેક્સ,
કાશાનાથા, ભાવનગર-૩૬૪૦૦૨ (ગુજરાત)
ફોન : (૦૨૭૮) ૨૪૧૫૨૧૨
E-mail : drsmjani@yahoo.com
www.sexologistbhavnagar.in • www.drsmjani.com

ત્યારે બાજુવાળા હષાંબેન શું કરે છે વિગોરે સતત દ્યાન રાખે છે. તેમાં પણ જો બકુલભાઈને કોઈ કામ અર્થે થોડું મોઢું થઈ જાય તો પુરુષ થઈ ગયું સમજો. બકુલભાઈની ઉપર પ્રજ્ઞોની ઝડી પડે, કચાં ગયા'તાં? કેમ મોઢું થયું? કોણી સાથે કરતા'તા? ઓકીસેથી કેટલા વાગ્યે નીકળ્યા'તા?

બકુલભાઈ મોટે ભાગે શાંત રહેતા પરંતુ કચાએક હણ ઉપર થઈ જાય ત્યારે તે પણ ગુરુસામાં આવી જતા. આમ, બકુલભાઈના ધરમાં સતત ગરબ વાતાવરણ રહેતું. કચાએ જવાલામૂર્ખી ફાટશે તેનું કંઈ નકકી નહિં. ધરમાં સતત તંગ વાતાવરણ હોય, બકુલભાઈ કે તેના સંતાનોએ કંઈ પણ બોલતા પહેલાં બે વખત વિચાર કરવો પડે કે આ બોલવાથી તેનું શું રીએકશન આવશે. છેલ્લા ધણા સમયથી ઉપાંબેનનો સ્વભાવ ચીડિયો થઈ ગયો છે. ધરનાં વ્યક્તિત્વોની સાથે-સાથે કામવાળા સાથે પણ સતત ઽઘડા ચાલુ હોય છે, કોઈ કામવાળીને ત્યાં લાંબું ટકતી નથી. ઉપાંબેનની ઊંઘ અને ભૂખ પણ ધણી ઓછી થઈ ગઈ છે. તેથોં હિંદુ-ધોર્યુ તૈયાર થયું-સારા કપડા પહેરવા વિગેરેમાં જરા પણ રસ નથી લેતા. ધણી વખત કામ કરતા કરતા અટકી જાય અને

દિવાલ સામે તાકી-તાકીને જોઈ રહે, રસોઈમાં દાળ-શાક બની જાય તો ખબર ન રહે. કચાએક વળી મનમાં ને મનમાં કંઈ બોલતા હોય તેમ હોઠ ફક્રાવતા હોય તો વળી કચાએક મરક મરક વિના કારણ હસતા હોય તેને કારણ પૂછો કે શું કામ હસો છો તો કહે બસ એમજ.

આવા પ્રકારનાં દર્દીને ડિક્રોફેનિયા કે મનોવિરળીનતા નામની વિમારી કહેવાય છે. આ પ્રકારના દર્દીની મોટી મુશ્કેલી એ હોય છે કે તેથો પોતે માનવા તૈયાર નથી હોતા કે મને કોઈ વિમારી છે. તે પોતે જ્વરસ્થ જ છે અને તેના વિચારો જરોબર જ છે તેમ જ માનતા હોય છે.

સારવારમાં ઉપાંબેનનાં કેસની વાત કરીએ તો તેને જરૂરી તપાસ કરીને ઓનિટેસાયકોટીક દવાઓ, સાયકોથેરાપી, કાઉન્સેલિંગથી તેથોને ખૂબ જ સારુ છે. અટ્યારે તે નિયમિત દવાઓ લે છે અને કન્સલિંગ આટે નિયમિત આવે છે. આવા કેસમાં જો દર્દી દવાઓ ન લે તો ઇલેક્ટ્રોકન્વિલિવ થેરાપી પણ આપી શકાય છે.

માઇન મેટર

મંજીલ મણે નહીં ત્યાં સુધી વ્યક્તિએ હિંમત ના છારવી જોઈએ કારણ કે, પહાડમાંથી નીકળેલ નદીએ આજ સુધી રસ્તામાં કોઈને પૂછુંનું નથી કે એ ભાઈ, હજુ સમંદર કેટલો દૂર છે?

સૌથી કિંમતી વસ્તુ

પ્રેરણાદાયી પ્રવચનો આપવા માટે જાણીતા એક સ્પીકરે પોતાના એક સેમિનારમાં પોતાના હાથમાં શા. ૫૦૦ની નોટ લહેરાવીને સેમિનારનો પ્રારંભ કર્યો. તેમણે સેમિનારમાં આવેલા લોકોને પૂછ્યું કે, આ પાંચસો રૂપિયાની નોટ કોણ લેવા ઈરછે છે? તેમની વાત સાંભળતા જ હોલમાં ઉપસ્થિત ભોટા બાગના લોકોના હાથ ઉઠવા લાગ્યા.

એ પછી તેમણે કહ્યું કે, હું આ નોટ તમારા લોકો પૈકી એક ને જ આપી શકીશા. પણ, એ પહેલાં મને આ કરી લેવા છો! એમ કરીને પેલા સ્પીકરે તેમના હાથમાં રહેલી પાંચસોની નોટને મુશ્કીમાં મસળવી શરૂ કરી દઈને એકદમ દૂધો વાળી ઢીઘો. પછી તેમણે લોકોને પૂછ્યું કે હવે આ નોટ કોણ લેવા માંગો છે? હજુ પણ ધારાં લોકોના હાથ ઉઠવા લાગ્યા.

લોકોનો પ્રતિસાદ જોઈ તે બોલ્યા, અરણા, હવે હું આવું કંઈક કરું તો? તેમ કરી તેઓએ દૂધો વાળોલી નોટને નીચે કુંકીને તેના પોતાના પગ વડે તેને ઓર મસળવા અને ગંઢી કરવા લાગ્યા.



જેને લીધે તે નોટ એકદમ ચીમળાઈ ગઈ તથા અત્યંત ગંઢી બની ગઈ.

બોલો હજુ પણ કોઈ છે કે જે આ નોટ લેવા માંગો છે? કરી એક વખત ધારા બધા હાથ ઉઠવા લાગ્યા.

પેલા સ્પીકરે સૌને જણાવ્યું, મિત્રો, આજે તમે લોકોએ એક ખૂબ જ મહત્વપૂર્ણ પાઠ શીખ્યો છે. મેં આ નોટ સાથે આટલો બધો હૃત્યવહાર કર્યો તેમ છતાં તમે તે નોટને સ્પીકારવા તૈયાર હતા કેમ કે આ નોટ સાથે આટલું બધું બનવા છતાં નોટની કિંમતમાં કોઈ ક્રેફ્કાર થયો કે ઘટી નાહીં. તેનું મૂલ્ય હજુ પણ શા. ૫૦૦નું જ છે.

આપણે આપણો જિંદગી દરમયાન અનેક વખત પડતા-આખડતા છું. ઘણી વખત આપણે લીધેલા નિર્ણયોના લીધે આપણે ધૂળબેગા થઈ જઈએ છીએ. આપણને એવું લાગવા મંડે છે કે આપણી કોઈ જ કિંમત નથી પણ તમારી સાથે જે કંઈ શયું હોય કે ભિષજ્યમાં જે કંઈ થાય તેને લીધે તમારું મૂલ્ય કઢી ઘટતું હોતું નથી. તમે રૂપેશ્યલ જ લો-તે વાતને કઢી ભૂલતા નહીં.

તમે કઢી પણ વીતેલી ગાઈકાલની નિરાશાને આવનાર કાલના સપના પર સવાર થઈ જવા દઈને તેને બરબાદ ન થવા હો. યાદ રાખો કે તમારી પાસે જે સૌથી કિંમતી ચીજ છે તે તમારું જીવન છે.

Innovative Businesses!



- ☞ **Uber**, the world's largest taxi company owns no vehicles.
- ☞ **Facebook** the world's most popular media creates no content.
- ☞ **Alibaba**, the most valuable retailer has no inventory.
- ☞ **Airbnb** the world's largest accommodation provider owns no real estate.
- ☞ **Apple** with sales of over 200 million smartphones and tablets does not own a factory.
- ☞ **Whatsapp** with 3 Billion messages a day does not own servers.

Disruptive, innovative and collaborative consumption is shifting the lines of the economy.

Dare to innovate.

Create your space and make your own business model.

... Feel inspired.

તમારા દિવસની શરૂઆત કઈ રીતે કરશો?

હાવર્ડ સ્ક્યુલ ઓફ પન્ઝિક હેલ્થના દાવા અનુસાર સવારે નાસ્તો ન કરવો એ વધારાના તણાવને નિમંત્રણ આપવા સમાન છે. આથી સવારે બ્રેકફાસ્ટ સરળી રીતે કરવો આવશ્યક છે.

તમે જ્યારે સવારે ઉઠો છો આથી ઉઠી વખતે તમારી ત્યારે શું તમારો મૂડ બરાબર રહે છે? અગર આજે આ સવાલ સૌને પૂછવામાં આવે તો કમનસીબે મોટા ભાગના લોકોનો જવાબ ના માં આવશે. સૌ કોઈ ઈરછતા હોય છે કે તેમના દિવસની શરૂઆત સરસ અને સ્ક્રૂટિંગ બની રહે જેથી તમારો દિવસ પણ સારો જાય. અગર તમે પણ ઈરછતા હો કે તમારી સવાર સ્ફૂર્તારી જાય તથા દિવસ સારો જાય તો તે માટે કેટલીક જાબતોનું દયાન રાખવું જરૂરી છે. જે અંગો અહીં ચર્ચા કરેલી છે. જેનાથી હૂર રહેવાનું રાખશો.

જટકા સાથે ન ઉઠો

સવારે ઉઠી વખતે તમારી જાતને ઉઠવા માટે થોડો સમય આપો તથા જટકા સાથે ન ઉઠો. નિષણાંતોના કહેવા અનુસાર તમે જ્યારે સવારે ઉઠો છો ત્યારે તમારી માંસપેશીઓને થોગ્ય આકારમાં આવવા માટે થોડો સમય લાગે છે.



આથી ઉઠી વખતે તમારી માંસપેશીઓને ધીમે ધીમે મૂવ કરો.

બને ત્યાં સુધી એવી કોશિશ કરો કે ડાબા પડાએ કરીને ઉઠી શકાય.

ઉઠતા સમયે કોઇ ન કરો

મોટાભાગના લોકો સવારના સમયે પરેશાન રહેતા હોય છે. તેમાંચ તેઓ સ્ફૂર્તા હોય અને તેને કોઈ જગાડે તો તે કોણિત થઈ જાય છે. તેની સામે જે આવે તેનાથી તે નાગાજ થઈ જાય છે કે તેના પર ગુસ્સે થઈને બરાડા પાડવા લાગે છે. નિષણાંતોના કહેવા અનુસાર સામાજ્ય રીતે આ

પેશાની ઉઠયાના માત્ર ૨૦-૨૫ મિનિટ સુધી જ રહેતી હોય છે. તે પછી તેનો મૂડ આપોઆપ બરોબર થઈ જતો હોય છે. આથી ઉઠી વખતે કોધ ન કરશો.

દિવસની શરૂઆત ચા થી ન કરો

આ લેખ વાંચનારા મોટા ભાગના લોકો આ હેર્ડિંગ વાંચીને ચોકી ઉઠશો! તેઓ એમ બોલી ઉઠશો કે ભલા માણસ, ચા વગર કંઈ સવાર પડતી હશે? ધણાં લોકોની સવાર જ પથારીમાં ચા એટલે કે બેઠ-ટી પીધા જાદ પડતી હોય છે

આંતરડા પૂર્ણ રીતે કાર્ય કરી શકે છે. ઉઠતાવેંત ચા જોતી જ હોય તો તમે ગીન ટી લઈ શકો છો અને હા, ઉઠયા બાદ પાણી, જ્યુસનું સેવન કર્યાના એકાદ કલાક બાદ ચા લઈ શકો છો. પણ બને એટલી ઓછી માત્રામાં લેશો તે તમારા માટે ફાયદાકારક છે.

ફોન ચેક કરવાની બિમારી

મોબાઇલનો આપણા જીવન પરનો પ્રભાવ ખૂબ વધી જ વા.



ત્યારે તેમને આ આઈડિયા થોડો અધરો લાગશે. પણ, યોગ તથા ફિટનેસના નિષ્ણાંતોના કહેવા અનુસાર અગર તમારી પાચન શક્તિને યોગ્ય રાખવી હોય તો સવારે ઉઠતાવેંત જ ચા કે કોઝી ન પીવા જોઈએ. આવા સમયે તમારે પાણી તથા શાકભાજુ કે ફળોના ફેશ જ્યુસનું સેવન વધુમાં વધુ કર્યું જોઈએ જેથી તમારા પેટના

પામ્યો છે. એક સર્વેક્ષણ અનુસાર ૮૦ ટકાથી પણ વધારે કિશોરો ઉઠવાની સાથે જ સૌથી પહેલું કામ પોતાનો મોબાઇલ ચેક કરવાનું કરે છે. પછી બલેને કોનમાં તેમના માટે મહત્વપૂર્ણ વાત હોય કે ન હોય. મોટાભાગના લોકો ખાસ કરીને ફેસબુકનું સ્ટેટસ અપડેટ કરવા, પોતે કરેલ પોસ્ટની કોમેન્ટ

જોવામાં કે મિત્રોની પોસ્ટ જોવામાં પોતાનો સવારનો કિંમતી સમય બરબાદ કરી નાખે છે. આથી સવાર-સવારમાં મોબાઇલ, કોમ્પ્યુટર કે લેપટોપને પડતાં મૂકીને જાત માટે સમય ફાળવતા શીખો. કમ સે કમ ૨૦ થી ૩૦ મિનિટ વ્યાચામ માટે અને વીસેક મિનિટ પ્રાણાયમ કે દયાન કરવા માટે ફાળવવી જોઈએ. જેને લીધે તમારી સવારનો રૂક્ષરૂપિદાયક રીતે પ્રારંભ થશે તથા તમે આખો દિવસ તેને લીધે તાજગી અનુભવશો.

સવારનો નાસ્તો ખાસ કરો

તમારી દિનચર્યામાં સવારના નાસ્તાને મહત્વપૂર્ણ સ્થાન આપવું જોઈએ. ઘણા લોકો ઉતાવળમાં સવારનો નાસ્તો કરતા હોતા નથી. જે તેમના શરીર માટે બૂકસાનકારક બાબત છે. એક સર્વેક્ષણ અનુસાર જે વ્યક્તિ સવારે નાસ્તો નથી કરતી તે વ્યક્તિને જાડાપણું તથા ડાયાબિટીસની ખિમારી થવાની સંભાવના વધી જવા પામે છે. તેની રોગ પ્રતિકારક શક્તિ પણ ઘટી જવા પામે છે. હાવર્ડ સ્ક્યુલ ઓફ પિલિક હૈલ્થનાં દાવા અનુસાર સવારે નાસ્તો ન કરવો તે વધારાના તણાવને નિમંત્રણ

આપવા સમાન છે. ડિનર અને બે કફાસ્ટ વરચે લાંબો સમયગાળો હોવાને લીધે સવારે ઉઠી વખતે જલદ સ્યુગરનું લેવલ ખૂબ જ ઓછું થઈ જાય છે. અગર તમે ઉઠ્યા બાદ અડિયા કલાકમાં કશું નથી ખાતા તો આ લેવલ ખૂબ જ ઓછું થઈ જાય છે. આથી સવારનો નાસ્તો કરવાનું કદી છોડશો નાહિં.

આજા દિવસનું પ્લાનિંગ

ઘણા લોકોને એવી આદત હોય છે કે તેઓ સવારમાં ઉઠ્યા બાદ ખૂબ જ ઉતાવળમાં આખા દિવસની યોજના બનાવતા હોય છે-જેને કારણે તેઓ ઘણી વખત ગરબડ પણ કરી બેસતા હોય છે. આથી ઉઠ્યા બાદ તરત જ પ્લાનિંગ કરવાને બદલે એક દિવસ અગાઉથી પ્લાનિંગ કરશો તો તમને સરળતા વધારે રહેશે.



માઈન્ડ મેટ્ર

જેની પાસે ઓછું છે તેને કોઈપણ સુખી કરી શકે છે પરંતુ જેને ઓછું જ પડે છે તેને ઈશ્વર પણ સુખી કરી શકતો નથી....!!

હાયપોકોન્ડ્રુઆસીસ - મોટી બિમારીના ડરની બિમારી

હાયપોકોન્ડ્રુઆસીસ એટલે વ્યક્તિને સતત એવો ડર લાગે છે કે તેને કોઈ સિરિયસ શારીરિક સલાહ-ખૂચન, કાઉન્સેલિંગથી તેને સંતોષ નથી થતો. તમને કંઈજ નથી. તેવું સાંભળવા તે તૈયાર જ નથી હોતા. રિસર્ચથી એવું માલૂમ પડયું છે કે ફેમિલી હિઝુશ્યનને ત્યાં આવતા જ થી ૫% દર્દીઓને આ બિમારી જોવા મળે છે.



બિમારી છે. આવી વ્યક્તિ સામાન્ય રીતે શારીરિક હૃદાવાઓ, થાક, શારીરિક કિયાઓ, જ્વાસોઝ્વાસ કે ઓડકાર કે છેક્સી જેવી કિયાઓને મિસ ઇન્ટરપ્રૈટ કરતા હોય છે અને આ કોઈ મોટી બિમારીનાં લક્ષણો છે તેવું માનતા હોય છે. કયારેક તેઓ શરીરની કોઈ એક ચોક્કસ સિસ્ટમ જેમ કે કાર્ડિયાક સિસ્ટમ કે જેમાં તે સતત હૃદયનાં ઘબડારા, બીપી, ગલરામણ, વિશે દ્યાન કેન્દ્રિત કરે છે તો કયારેક વળી ગોસ્ટ્રીક સિસ્ટમ કે જેમાં ઓડકાર, એસીડીટી, કબજીયાત વિગેરે ઉપર તે સતત દ્યાન કેન્દ્રિત કરે છે.

હાઇપોકોન્ડ્રુઆસીસનાં દર્દીઓમાં શારીરિક એંક્ગાઇટી એટલી બધી હોય છે કે સામાન્ય

સંતોષ નથી થતો. તમને કંઈજ નથી. તેવું સાંભળવા તે તૈયાર જ નથી હોતા. રિસર્ચથી એવું માલૂમ પડયું છે કે ફેમિલી હિઝુશ્યનને ત્યાં આવતા જ થી ૫% દર્દીઓને આ બિમારી જોવા મળે છે.

ધારી વખત એવું બનતું હોય છે કે આવા દર્દીઓ એક ડોક્ટરથી બીજા ડોક્ટર પાસે ફર્યા કરે છે. તેને જ્યાં સુધી તેના મનમાં ફિટ કરેલી બીમારી છે તેવું ડોક્ટર ના કહે ત્યાં સુધી તેથો ફર્યા કરે છે. ધારી વખત તો ડોક્ટર અને દર્દીના સગા બને ગુસ્સે થઈ જાય છે. ધારી વખત આ બિમારી કોઈ મોટી ઘટના કે ટેનશન, ચિંતા પણી ચાલુ થતી હોય છે. કયારેક આવા દર્દીઓમાં તેના લક્ષણો ફરતા-ફરતા પણ જોવા મળે છે. બિમારીનાં ટેનશનનો લીધે આવી વ્યક્તિ કામ, ધંધો, કુટુંબમાં દ્યાન નથી પરોવી શકતા. લાંબો સમય આ પ્રકારની તકલીફથી હતાશ થઈને વ્યક્તિને ઉપરોક્ત લક્ષણોના સાથે સાથે ડિપ્રેશન પણ જોવા મળે છે કે જેમાં વ્યક્તિ હતાશા, બેચેની, ઉદાસી,

અનિંદ્રા, ગુસ્સો આત્મહત્યાનાં વિચારો, જુખ ન લાગવી, વજન ઘટવું, માથાનો દુઃખાવો જેવા લક્ષણો જોવા મળે છે.

હાયપોકોન્ડ્રિયાસીસ કોનામાં થઈ શકે?

- ભૂતકાળમાં શારીરિક કે જાતિય સત્તામણી
- બાળપણમાં મોટી શારીરિક બિમારી
- લાગણી વ્યક્ત કરવાની ઓછી ક્ષમતા
- માતા-પિતા કે નજીકનાં સગામાં આવી બિમારી નજે જોઈ હોય
- આનુવંશિકતા

કયારેક એવું બનતું હોય છે કે કોઈ વ્યક્તિ જાણે અજાણે કોઈ લાભ જેમ કે જવાબદારીથી છૂટકારો, કામ ન કરવું, એવું થઈ જાય, કાયદાકિય લાભ વિગેરે માટે પણ આવી બિમારીમાં રરચો પરચો રહેતો હોય છે જો કે આવી બિમારીને મેલિંગરીંગમાં કહેવામાં આવે છે.

સામાન્ય રીતે આવા દર્દીઓ તમામ પ્રકારનાં રીપોર્ટસ કરાવી લેતા હોય છે અને અલગ-અલગ પ્રકારનાં કેટલાય ડોક્ટરોને જતાવતા હોય છે.

સારવારની વાત કરીએ તો

દર્દીને રીએસ્યોર્સ, કાઉન્સોલિંગ, સાયકોથેરાપી, બિહેવિયર થેરાપી, કોન્ફિન્ટીવ થેરાપી જેવી અલગ-અલગ થેરાપી આપવામાં આવે છે. હાયપોકોન્ડ્રિયાસીસની સાથે ઓંકારાઈટી, ડિપ્રેશન અને ઓઝ્યોસિવ કમ્પાન્સિવ ડિસાર્ક્રીવ જેવી બિમારીઓ પણ સાથે હોય છે તો જરૂર પ્રમાણે ઓન્ટેડિપ્રેસન્ટ અને ઓંકિઝ્યોલાયટિક દવાઓ પણ આપવી પડે છે.

માઇન્ડ મેટ્ર

કોઈ + સરવાળો કરે છે...
કોઈ - બાદબાકી કરે છે...
કોઈ ÷ ભાગાકાર કરે છે...
કોઈ × ગુણાકાર કરે છે...
પણ
આ દુનિયામાં ભગવાન એક જ એવો છે
જે હંમેશા = બરાબર કરે છે...

મહુવામાં મળશે

ડૉ. શેલેષ જાની

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

મહુવામાં મળવાનું સ્થળ:-

ડૉ. ભરત ગોહેલ

કુલેરબાગ, મહુવા.

સમય:- સવારે ૮:૦૦ થી ૧૨:૦૦

તા. ૨૭/૧૨/૨૦૧૫ અને

તા. ૧૦/૦૧/૨૦૧૬ ને રખિવારે

દર મહિનાના બીજા તથા ચોથા
રખિવારે મહુવામાં મળશે.

બીજ લોકો શું વિચારશે?

એક વયોવૃદ્ધિ દાદા, ગુજરાતનાં એક નાના ગામડામાં રહેતા હતા, તે તેના પુત્રને મળવા મુંબઈ આવ્યા. તેનો પુત્ર તેની પતની અને એક સંતાન સાથે મુંબઈમાં સહન ખિઅનેસમેન હતો.

પિતા કે જેણે પોતાની મોટાભાગની જિંદગી ગુજરાતનાં નાના એવા ગામડામાં પસાર કરી છતી તે ઈંગ્લીશની તો વાત જવા હો પરંતુ હિંદી પણ સમજતા નાહોતા.

પરંતુ તેને કોઈ ઓની પરવા નાહોતી. “હું તો થોડા હિવસ અહીં મારા પુત્ર અને પૌત્રની સાથે આનંદ કરવા આવ્યો છું. મારે તો કયાં સિટીમાં આંટા મારવા છે કે સોશિયલાઇઝ થવું છે.”

પરંતુ પુત્ર ખૂબ એકસાઈટે હતો, પિતાજી જિંદગીમાં પહેલી વખત ગામડામાંથી બહાર નીકળ્યા છે અને મુંબઈ જેવા મેટ્રોસિટીમાં આવ્યા છે તો સિટી દર્શન કરાવવાની ઈચ્�ા થઈ.

પુત્ર અને તેની પતની મુંબઈ દર્શન કરાવતા-કરાવતા નાઈટ લાઈફનો અનુભવ કરાવવા પિતાને એક બારમાં લઈ ગયો.

ત્યાં તેને ખૂબ મજા આવી.

થોડા હિવસ પછી પુત્રને થયું કે લાવ પિતાજીને એક જાણીતી ફાઈફ સ્ટાર હોટેલનાં બારમાં લઈ જાવ. ત્યાં બનનોએ પોતાને મનગમતું ડિક્સ લીધું. ટ્રેડિશન મુજબ ડિક્સની સાથે શીંગા, ચણા, વેફર, કાજુ વિગેરે પણ હતા.

દાદાને દાંત તો હતા નહિં એટલે ત્યાં તો તેણે ખાવાની કોણિશ ન કરી.

પરંતુ જ્યારે ઘરે જવા નિકળ્યા તો દાદાએ ખુશી ભરીને શેકેલા ચણા લઈને પોતાની ધોતીનાં છેડે ગાંઠ વાળીને બાંધી ઢીલા. તેણે કદાચ એવું વિચાર્ય હથે કે કારામાં કે ઘરે શાંતિથી બેઠા-બેઠા મળનાવીશ.

દુર્ભાગ્યવશ હોટેલની લોઝીમાં ચાલતા-ચાલતા તેઓ એક પગથિયું ચૂકી ગયા અને પડી ગયા.

પડી જતા તેની ધોતીમાં ગાંઠ વાળેલા ચણા હોટેલની લોઝીમાં વેરાય ગયા.

નો પ્રોઝેસ...

હવે, આ સીનને તમારા મનમાં વિચારો....

તેના દિકરો ખૂબ ગુરસે થયો છશે અને તેના પિતાને ધૂકાર્ય છશે. તેણે પોતાને જ તેના પિતાને ઘરની બહાર કાઢવાની ભૂલ લાગતી છશે.

પરંતુ ના, આ પુત્ર તેમાંનો નાહોતો.

તેણે તેના પિતાને ઉભા થવામાં મદદ કરી. જરા પણ ગુરસે ન થયો.

સમગ્ર ઘટનામાં તેને ખૂબ રમૂજ થઈ.

હસતા-હસતા બાપ-દિકરો પાછા આત્યા અને નકડી કર્યું કે આવતા રહિવારે પણ તે જ હોટેલમાં જવું.

થોડા દિવસ પછી

એક મિત્રનાં ઘરે બધાય એકઠા થયા ત્યારે તેણે આ ઘટના કરી સંભળાવી.

ગુપના એક મિત્રથે કહ્યું, આવુ બન્યુ તો તને શરમ ન આવી?

પુત્રથે કહ્યું, તે મારા પિતા છે. તે માત્ર માતૃભાષા ગુજરાતી જ જોલી શકે છે. મુંબઈ જેવા એસ્ટીમાં પણ ધોતી પહેરે છે. પોશ હોટેલમાં પણ જઈને ધેર ખાવા માટે ચણાની મુશ્કી ભરે છે. તેને જ ગમે છે તે કરે છે. તેની આ આદતમાં મારે શું શરમાવાનું?

તેને જે ગમે છે તે કરે છે જ્યાં સુધી તેની આ આદત અન્યને ડિસ્ટર્બ ન કરે ત્યાં સુધી શું વાંધો છે?

પુત્રથે કહ્યુ, “સ્ટાફ, શું વિચારશે તે કું નથી વિચારતો.”

તેણે તો તેના બિલનાં પૈસાનો જ મતલબ છે. મારે મારા પિતાના આનંદને જોવાનો છે. તેની પણી પણ પતિનાં વિચારો સાથે સહમત હતી.

આ ઘટના પુત્ર અને પિતાના સંબંધો માટે નથી લખી.

માત્ર પ્રેમ અને લાગણી નહિં પરંતુ સમજદારી અને વ્યક્તિગત લાઇફ સ્ટાઇલને માન આપવાની વાત છે.

વયોવૃદ્ધય વ્યક્તિ માટે આ ઊંઘે લાઇફ સ્ટાઇલ ફેરવવી શક્ય નથી.

તે જે ગમે છે તે ખાય છે, ગમે તેણું પહેરે છે અને ગમે તે ભાષામાં જોલે છે. આ ઊંઘે તેને કાંટાથી કેમ ખવાય કે ચોપસ્ટીક કેમ વપરાય તે શીખવાની જરૂર નથી.

જ્યાં સુધી તેની કોઈ હરકત અન્યને ગુકશાનકર્તા ન હોય ત્યાં સુધી મારે શું કામ કંઈ કહેવું જોઈએ?

શું તમે પણ આવું વિચારો છો?

બોઇલિંગ ફોર્ગ સિન્ક્રોમ

માણસ અને દેડકો આ એવા જવાબદાર છે. કુદરતી જીવો છે કે જે ગમે તેવી વિષમ પરિસ્થિતિમાં એડજસ્ટ ચવાની શક્તિ ધરાવે છે. એડકાને પાણી ભરેલા વાસણમાં મૂકો અને આ વાસણને ચૂલા ઉપર ગરમ થવા માટે મૂકો.

પાણી જેમ જેમ ગરમ થતું જશે, ટેમ્પરેચર વધવા લાગશે તેમ તેમ દેડકો તેની જાતને એડજસ્ટ કરતો જશે.

જ્યારે પાણી એકદમ ઉકળવા લાગશે ત્યારે દેડકો તેમાં રહી નથી શકે.

આ સમયે દેડકો પાણીની બદાર કૂણી જવાનું વિચારશે.

દેડકો જમપ કરવાની કોણિશ કરે છે પણ જમપ નથી કરી શકતો, કારણકે તેની તમામ શક્તિ પાણીમાં ટેમ્પરેચરને અનુકૂળ થવામાં વપરાય ગઈ છે.

થોડા સમયમાં દેડકો મૃત્યુ પામે છે. દેડકાનાં મૃત્યુ માટે કોણ જવાબદાર?

આપણામાં મોટા ભાગનાં લોકો કહેશે કે ગરમ પાણી.

પરંતુ હીંકતમાં દેડકો કયારે કુદરુ જોઈએ તે નિર્ણય ન કરી શક્યો તે વસ્તુ તેના મૃત્યુ માટે

આપણે તમામ લોકોએ વ્યક્તિ અને પરિસ્થિતિ સાથે એડજસ્ટ કરું પડતું હોય છે, પરંતુ એ નકકી હોવુ જોઈએ કે આપણે કયારે એડજસ્ટ થવાનું છે અને કયારે સામનો કરવાનું છે.

જિંદગીમાં એવી ઘણી પરિસ્થિતિ હોય છે કે જ્યાં ચોક્કસ પ્લાન બનાવીને તેનો સામનો કરવાનો હોય છે.

જો લોકો તમને શારીરિક, માનસિક લાગણી કે આર્થિક રીતે પરેશાન કરે અને તમે કંઈ નાહિં બોલો તો લોકો હેરાન કરતા જ રહેશે.

યોગ્ય સમયે આપણે નિર્ણય લેવાનો છે કે આવી પરિસ્થિતિમાં કયારે કુદરકો લગાવો.

એવા સમયે કુદરકો લગાવો કે જ્યારે તમારી પાસે શક્તિ હોય.

માઈન મેટ્ર

ભરેલુ બિસ્સુ

તમને હજાર રીતે
ગેરમાર્ગ લઈ જશે પણ

ખાલી બિસ્સુ

તમને જિંદગીની હજાર
વસ્તુ સમજાવશે.

કેટલાક માનસિક રોગો અને લક્ષણો

- (૧) પિચારવાયુ, ગાંડપણ, મનોધિચ્છીનતા (સ્કિઝોફેનિયા) :** કાલ્પનિક વિચારો આવવા, સમજ ના પડે તેવું બોલવું, ચેનચાળા કરવા, લેમા-શંકા કરવી, ખાવા પીવાનું છાવાનું કે વસ્ત્રનું ભાન ન રહેવું, હિસંડ વર્તન કરવું, કાલ્પનિક અવાજો સંભાળવા, વિના કારણે હસવું કે રડવું, આપદ્યાતના વિચારો આવવા, પાત્ર -પતનીનાં ચારિશ્ચ અંગો શંકા કરવી.
- (૨) ઉદાસી, હતાશા, બેચેની (ડિપ્રેશન) :** માથાનો હૃદાખો થવો, ઉદ્ઘ ન આવવી, ભૂખ ન લાગવી, હૃદ્દી મન, ઉદાસી બેચેની કામાં રસ ન પડવો. વજન ઘટવું, ચીડીયાપણું, આત્મવિશ્વાસનો અભાવ, આપદ્યાતના વિચારો.
- (૩) ઉંમાદ (મેનિયા) :** અનિંદ્રા, આત્મ આનંદમાં રહેવું, ગજ બહારનો ખર્ચ, પોતાને બળવાન કે મહાન ગણવો, નાચવું, ગાવું, તોહાન કરવા વગેરે.
- (૪) ચિંતા રોગ (એન્કઝાઈટી ડિસઓર્ડર) :** હાથ - પગ ઠંડા પડી જવા, મુંજારો થવો, ગભરામણ કે છદયના ધબકારા વધી જવા, પેટમાં ફાળ પડવી. પરસેવો થવો, ચક્કર આવવા, ધુજણી થવી, બળતરા થવી, મોં સુકાઈ જવું, ભષિષ્યની ખોટી ચિંતા થવી.
- (૫) બીક, કર (ફોનીયા) :** બીડવાળા રથળો, બંધ જગ્યા, ઉંચાઈ, વગેરેથી બીક લાગવી.
- (૬) ધૂન રોગ (ઓબ્સેસીવ કંપલ્સીવ ડિસઓર્ડર) :** એકની એક કિયા વારંવાર કરવી દા.ત. વારંવાર હાથ ધોવા, કલાકો ખુલ્લી છાવું, વારંવાર ચેક કરવું કે એક ના એક વિચારો આવવા.
- (૭) મનોશારીરિક રોગો (સાયકોસોમેટીક ડિસઓર્ડર) :** કાયમી માથાનો હૃદાખો, માથુભારે લાગવું, મગજમાં બળતરા થવી, એસીડીટી, લાંબા સમયનો શરીરનો કે કેડનો હૃદાખો, અલ્સર.
- (૮) મનો જતીય રોગ (સેક્સ સમસ્યા) :** હસ્ત મૈથુન, સ્વપન દોષ, ઇન્દ્રીયની નખળાઈ, પેશાબમાં ધાતું જવી, શિદ્ધ પતન, સેક્સ પ્રત્યે અણગમો, નપુસંકતા વગેરે.
- (૯) વાઈ, તાણ, ખેંચ (એપિલેપ્સી) :** બેભાન થવું, હાથ પગ કસ્ક થઈ જવા, મોઢામાંથી કીણ આવી જવા, જીબ કચરાય જવી, કપડામાં પેશાબ થઈ જવો, આંખના ડોળા ઉપર ચડી જવા, પડી જવું.
- (૧૦) વ્યસન મુક્તિ :** દાડ, અકીણા, કાલા, પાન, માવો, બીડી, જેવા વ્યસન આધુનિક સારવાર દ્વારા છોડી શકાય છે.

"MANOCHIKITSA"

મનોચિકિત્સા

તંત્રી : ડૉ. શૈલેશ જાની

॥

To, _____

॥ આત્મન ॥ આયકિયારી હૃદિપટળ

સુર્યાદીપ કોર્પસ્ટ્રેન્ઝ, બીજો ગાળ,

કાળાનાલા, આવનગર.

કુન્ડા : (૦૨૯૮) ૮૪૧૭૨૧૨

E-mail : drsmjani@yahoo.com

www.drsmjani.com

Printed, Published, Owned and Edited by : Dr. Shailesh Maheshbhai Jani
Printed at Jay Ashapura Printers, 3, Bhavna Society, Opp. S. T. Workshop, Telephone Quarters Road, Bhavnagar-364002,
Published From Dr. Shailesh Maheshbhai Jani, AATMAN Psychiatry Hospital,
Suryadeep Complex, Kalanala, Bhavnagar-364002. Gujarat.

Manochiktsa Regesterd under RNI No.GUJBL/2010/39002. Permitted to post at Bv. 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