

અનુક્રમણિકા

૧	આધુનિક માનવીનો રોગ - ડિપ્રેશન	૧
૨	શોષિંગ મેનિયા : બિનજરૂરી ખરીદીની એક બિમારી	૪
૩	ક્યારેક શારીરિક તકલીફનું કારણ માનસિક હોય છે	૬
૪	તેનો તો સ્વભાવ જ એવો છે - પર્સનાલિટી ડિસઓર્ડર	૮
૫	અનિદ્રા એ રોગ નહીં, પણ રોગનું લક્ષણ છે	૧૦
૬	બિમારીની શંકા અને શંકાની બિમારી	૧૨
૭	તોફાનની માનસિક અસરો અને સારવાર	૧૪
૮	પતિ - પત્નીના ચારિત્ર્ય અંગેની વ્હેમ - શંકા - એક માનસિક બિમારી	૧૬
૯	ચિત્ર - વિચિત્ર માનસિક રોગો-૧	૧૮
૧૦	ચિત્ર - વિચિત્ર માનસિક રોગો-૨	૨૦
૧૧	ચાલીસ વર્ષ પછીની તકલીફ સ્ત્રીઓમાં - મેનોપોઝ, પુરૂષોમાં -એન્ડ્રોપોઝ	૨૨
૧૨	સ્ત્રીઓમાં માનસિક બિમારી : એક ઝલક	૨૪
૧૩	આત્મહત્યા કરનાર વ્યક્તિને ઓળખો અને મદદ કરો	૨૯
૧૪	વધુ પડતી ચોખ્ખાઈ કે ચોકસાઈ એક માનસિક બિમારી	૩૧
૧૫	શરીરના અંગો, રચના અને કાર્ય ઉપર વધુ પડતું ધ્યાન દેવાની બિમારી - બોડી ડિસમોરફિક ડિસઓર્ડર	૩૩
૧૬	હિસ્ટીરીયા - ઢોંગ કે બિમારી ?	૩૫
૧૭	પેટની તકલીફને ટેન્શન - ચિંતા સાથે શું સંબંધ છે ?	૩૭
૧૮	ચોમાસામાં થતાં “મૂડ”નાં ફેરફાર	૩૯
૧૯	ઉનાળાની ગરમી અને મનનો ઉન્માદ	૪૧
૨૦	કેન્સરની બિમારી કરતા કેન્સરનાં ડરથી વધુ માણસો પીડાય છે	૪૩
૨૧	તદ્દન ખોટી માન્યતાને વળગી રહેવું : ડિલ્યુઝન (ચિત્તભ્રમ)	૪૫
૨૨	વાળ ખેંચવાની પ્રવૃત્તિ : કુટેવ કે બિમારી ?	૪૭
૨૩	ઉંઘ દરમ્યાનની ચિત્ર વિચિત્ર બિમારીઓ	૪૯
૨૪	બાળકનું વર્તન સમસ્યારૂપ ક્યારે ગણવું ?	૫૧
૨૫	આપઘાત અને માનસિક બિમારી	૫૪
૨૬	છંદગીભર બેધ્યાનપણું - એડીએચડી (ADHD)	૫૭
૨૭	ઉંઘમાં પથારીમાં પેશાબ થઈ જવો - બાળકોની સામાન્ય બિમારી	૫૯
૨૮	શું ટેન્શન હોય તેને જ ડિપ્રેશન થઈ શકે ? - ‘ના’	૬૧
૨૯	વળગાડ એક માનસિક બિમારી	૬૩

૩૦	પરીક્ષા ખંડમાં જતા પહેલાં મન પ્રફુલ્લિત રાખવા આટલું જરૂર કરો...	૬૫
૩૧	આજે માનસિક બિમારી એટલે માત્ર ગાંડપણ જ તેવું માનવું જરૂરી નથી	૬૭
૩૨	મુગ્ધાવસ્થા અને માનસિક સ્વાસ્થ્ય	૬૯
૩૩	વધુ પડતું ટેન્શન - સ્ટ્રેસને કારણે સાયકોસોમેટીક રોગ થઈ શકે છે	૭૨
૩૪	પ્રસૂતિ પછીની માનસિક બિમારી	૭૪
૩૫	એઈડ્સ કરતાં એઈડ્સનાં ભયથી વધુ માણસો પીડાય છે	૭૬
૩૬	સ્મૃતિભ્રંશ (ડિમેન્શિયા) યાદશક્તિની બિમારી	૭૮
૩૭	મગજની એક ગંભીર બિમારી વાઈ, આંચકી, ખેંચ - એપીલેપ્સી	૮૧
૩૮	એકવીસમી સદીની ભેટ - સ્ટ્રેસ, ટેન્શન, ચિંતા	૮૪
૩૯	“ધૂણવા” પાછળનું મનોવિજ્ઞાન	૮૬
૪૦	તમાકુ, ગુટખા, ધૂમ્રપાન જેવા વ્યસનોમાંથી મુક્ત કઈ રીતે થવાય ?	૮૮
૪૧	દારૂનું વ્યસન છોડી શકાય ?	૯૧
૪૨	એક ખતરનાક નશો - અફિણ, હેરોઈન, બ્રાઉન સ્યુગર	૯૩
૪૩	લાઈફ સ્ટાઈલ મેનેજમેન્ટ	૯૬
૪૪	વ્હેમ : અંધશ્રદ્ધા - મનોવૈજ્ઞાનિક દ્રષ્ટિકોણ	૯૮
૪૫	વર્ષગાંઠનું દુઃસ્વપ્ન : એનિવર્સરી રીએક્શન	૧૦૦
૪૬	સ્પર્ધાત્મક દુનિયાની સળગતી સમસ્યા : બર્ન આઉટ સિન્ડ્રોમ	૧૦૨
૪૭	વર્ષારાણી દુઃખોને લાવી તાણી વર્ષાઋતુ અને મનમાં થતા ફેરફાર	૧૦૪
૪૮	વધુ પડતો કોમ્પ્યુટરનો ઉપયોગ માનસિક બીમારી નોતરે છે	૧૦૬
૪૯	આંતરડા ઉપર સ્ટ્રેસ - ટેન્શનની અસર	૧૦૮
૫૦	વધુ પડતી ખરીદી (શોપિંગ) એક માનસિક બિમારી	૧૧૦
૫૧	સતત મળતી નિષ્ફળતા વચ્ચે માનસિક સંતુલન કેવી રીતે જાળવશો ?	૧૧૨
૫૨	શંકાઓનું લક્ષણ અને માનસિક બિમારી	૧૧૪
૫૩	ભૂલકણાપણું : કભી ખુશી કભી ગમ	૧૧૬
૫૪	શું તનાવને લીધે હૃદયરોગ થઈ શકે ?	૧૧૮
૫૫	વ્યાપક રીતે જોવા મળતો માનસિક રોગ : હિસ્ટીરીયા	૧૨૦
૫૬	આઈ.ક્યુ. સાથે ઈ.ક્યુ. પણ ઉંચો હોવો જરૂરી છે	૧૨૨
૫૭	ડિપ્રેશન દૂર કરવાનાં કેટલાક ઉપાય	૧૨૪
૫૮	મંદબુદ્ધિ - સમજો અને સહકાર આપો	૧૨૬
૫૯	ડિપ્રેશનની બિમારીનાં કારણો	૧૨૯
૬૦	માનસિક રોગ વિશે કેટલીક ખોટી માન્યતાઓ અને હકીકતો	૧૩૧
૬૧	લાગણીઓ અને માગણીઓના પૂરમાં ખેંચાવું નહિ	૧૩૩
૬૨	આરોગ્ય જાગૃતિ એ જ તંદુરસ્તી	૧૩૬

૬૩	શું દવાઓથી બુદ્ધિશક્તિ વધી શકે ?	૧૩૮
૬૪	મોટી દુર્ઘટના કે આઘાત પછી થતી માનસિક બિમારી	૧૪૦
૬૫	યુવાનોમાં જોવા મળતું અસામાજિક વર્તન	૧૪૨
૬૬	ડિપ્રેશન - અસાધ્ય નથી	૧૪૪
૬૭	હિસ્ટીરીયાનાં દર્દી સાથે કેવું વર્તન રાખવું જોઈએ ?	૧૪૬
૬૮	માનસિક બિમારી : કોણ કેટલું જવાબદાર ?	૧૪૮
૬૯	કમર દર્દનાં મનોવૈજ્ઞાનિક પાસાઓ	૧૫૦
૭૦	માનસિક બિમારી - કામ ન કરવાનો સરળ રસ્તો : એક ખોટી માન્યતા	૧૫૨
૭૧	તિરસ્કારની લાગણીને નિયંત્રિત કરતા શીખો	૧૫૪
૭૨	ન્યુરો ઈકોનોમિક્સ પૈસાનું મનોવિજ્ઞાન	૧૫૬
૭૩	મેન્ટલ હોસ્પિટલ - માન્યતા અને હકીકત	૧૫૮
૭૪	'પ્લેસીબો' એક અદ્ભૂત દવા	૧૬૧
૭૫	સ્ટ્રેસ મેનેજમેન્ટ : કેટલાક સવાલ - જવાબ	૧૬૩
૭૬	માણસ માત્ર ભૂલને પાત્ર - અપરાધની લાગણીનું મનોવિશ્લેષણ	૧૬૫
૭૭	મનોવિકારનાં ઉથલાની ચેતવણીનાં લક્ષણો	૧૬૮
૭૮	તમારા તન-મન ઉપર કલરનું મહત્વ	૧૭૧
૭૯	વિષાદ - શોક - પશ્ચાતાપનો સામનો કઈ રીતે કરશો ?	૧૭૩
૮૦	કૌટુંબિક ટેન્શન મનોશારીરિક તકલીફો ઊભી કરી શકે છે	૧૭૫
૮૧	માનસિક બિમારીનાં દર્દીનાં સગાએ બિમારીનો સામનો કઈ રીતે કરવો ?	૧૭૭
૮૨	માનસિક બિમારીના દર્દી સાથે કુટુંબીઓએ કેવું વર્તન રાખવું જોઈએ ?	૧૭૯
૮૩	સલામ એવા સગા-સ્નેહીઓને	૧૮૧
૮૪	સાયબર સેક્સ અને માનસિક બિમારી	૧૮૩
૮૫	ઈન્ફોર્મેશન ટેકનોલોજી શાપ કે અભિશાપ	૧૮૫
૮૬	બ્રષ્ટાચારનું મનોવૈજ્ઞાનિક પૃથ્થકરણ	૧૮૭
૮૭	'ડરના મના હૈ' તમે આ પિકચર વિશે શું માનો છો ?	૧૮૯
૮૮	હિન્દી ફિલ્મોનું મનોવૈજ્ઞાનિક પૃથ્થકરણ	૧૯૧
૮૯	અસરકારક વાતચીત કરવાની કળા	૧૯૩
૯૦	મનુષ્ય એક લાગણીશીલ પ્રાણી	૧૯૫
૯૧	લગ્નજીવનમાં મહત્વપૂર્ણ સ્ત્રી-પુરુષોનાં સંબંધો વિશે સમજ	૧૯૭
૯૨	રમતગમતમાં મનોચિકિત્સા : સ્પોર્ટ્સ સાયકોલોજી	૨૦૦
૯૩	ડિપ્રેશન વિશે કેટલીક ખોટી માન્યતાઓ	૨૦૨
૯૪	પંચીકા સમયે સ્ટ્રેસ - ટેન્શન કઈ રીતે ઓછું કરશો ?	૨૦૪

૯૫	એકઝામ ફોબિયા બોર્ડના વિદ્યાર્થીનો કોમન પ્રશ્ન !!	૨૦૬
૯૬	બાળકોમાં સેક્સ - એજ્યુકેશન	૨૦૮
૯૭	બાળક સાથે કેવું વર્તન રાખવું જોઈએ ?	૨૧૦
૯૮	બાળકની માનસિક જરૂરીયાતો	૨૧૨
૯૯	ટીવીની બાળમાનસ ઉપર અસર અને તેના લાભ - ગેરલાભ	૨૧૪
૧૦૦	તમારી યાદશક્તિ કેટલી કમજોર છે તેનું સ્વમૂલ્યાંકન કરો	૨૧૬
૧૦૧	તો, તમને વ્યસન હોઈ શકે છે...	૨૧૮
૧૦૨	તમે કેટલાં ડરપોક છો ?	૨૨૦
૧૦૩	તમારી પર્સનાલિટી (સ્વભાવ)નું સ્વમૂલ્યાંકન	૨૨૨
૧૦૪	પ્રિ-મેરેજ કાઉન્સેલિંગ - લગ્ન પહેલાનું મનોમંથન	૨૨૫
૧૦૫	શું માનસિક બિમારીમાં ઈમરજન્સી સારવાર હોઈ શકે ?	૨૨૮
૧૦૬	તમારા મગજને વધુ રચનાત્મક (ક્રિએટીવ) બનાવો	૨૩૦
૧૦૭	માનસિક રોગની સારવારમાં દવા કેટલી જરૂરી છે ?	૨૩૨
૧૦૮	લાઈફ સ્ટાઈલ ડિસીઝ : યુવાનીમાં વૃદ્ધત્વ	૨૩૪
૧૦૯	માનસિક તંદુરસ્તી અને રોગ પ્રતિકારકતા	૨૩૬
૧૧૦	તમારા ગુસ્સાને કાબુમાં રાખો...	૨૩૯
૧૧૧	ટાઈમ મેનેજમેન્ટ : સમયનો સદ્ઉપયોગકરવાની કળા	૨૪૧
૧૧૨	દશેરાના દિવસે ઘોડો નથી દોડતો : નિર્ણાયક તબક્કે મળતી નિષ્ફળતા	૨૪૩
૧૧૩	માનસિક સ્વાસ્થ્ય અને ઔદ્યોગિક સુરક્ષા	૨૪૫
૧૧૪	મગજની રચના અને તેની કાર્યપદ્ધતિ	૨૪૯
૧૧૫	માનસિક કસરત દ્વારા મનોબળ મજબૂત બનાવો	૨૫૧
૧૧૬	મનોચિકિત્સા : કેમ અને કેવી રીતે કરવામાં આવે છે	૨૫૩
૧૧૭	સાયકોથેરાપી - વાતચીત દ્વારા સારવારની પદ્ધતિ	૨૫૫
૧૧૮	બિહેવિયર થેરાપી - વર્તણૂક સુધારતી પદ્ધતિ	૨૫૭
૧૧૯	કાઉન્સેલિંગ એટલે શું ?	૨૫૯
૧૨૦	ઈલેક્ટ્રો કન્વલ્સિવ થેરાપી - ઈ.સી.ટી., શેક, શોક	૨૬૧
૧૨૧	યોગ - પ્રાણાયામ - ધ્યાન - આસન અને માનસિક બિમારી	૨૬૩
૧૨૨	માનસિક સ્વાસ્થ્ય માટે કેટલાંક સૂચનો	૨૬૫
૧૨૩	કેટલાક માનસિક રોગો અને લક્ષણો	૨૬૬