

મનોયિકિલા



કંશી : ડૉ. શૈદેષ જાની
॥ આત્મનું ॥ આયાર્થી ટોઓફટલ
મે' -૨૦૧૫ રૂપ/-

- ◆ ડિપ્રેશન દૂર કરવાના ઉપાયો
- ◆ મહિલાઓ માટે ઉપયોગી યોગાસન



માનસિક, મનોદેહિક અને શારીરિક સ્વાસ્થ્ય તથા વ્યક્તિત્વ વિકાસ
અને સફળ જીવન બનાવવાની પ્રેરણા આપતું મેળેશીન

www.drsmjani.com

www.sexologistbhavnagar.in

ઉંઘની વિવિધ જિમારીઓ

- ★ ઇસોમનીયા :- અનિંદ્રા
- ★ બુકસીસમ :- ઉંઘમાં દાંત કચકચાવવા
- ★ નાકોલેપ્સી :- રોકી ન શકાય તેવી હિવસે ઉંઘ આવવી
- ★ છાયપરસોમનીયા :- વધુ પડતી ઉંઘ
- ★ નાઈટ ટેરર :- અચાનક ઉંઘમાંથી જગ્યી જવું અને ડરી જવું
- ★ એસ્ટ લેસ લેગ સિન્ફ્રોમ :- ઉંઘમાં પગ પણાડવા
- ★ સ્લીપ વોકિંગ :- ઉંઘમાં ચાલવું
- ★ સ્લીપ ટોકિંગ :- ઉંઘમાં ભોલવું
- ★ એન્યુરેક્સિસ :- ઉંઘમાં પેશાખ થઈ જવો
- ★ ઓફસ્ટ્રક્ટિવ સ્લીપ એન્જિયા :- ઉંઘમાં એરવે જ્લોક થઈ જતા જગ્યી જવું
- ★ જેટલેગ :- એક દેશમાંથી બીજા દેશમાં જતા ઉંઘની પેટર્નમાં થતા ફેરફાર



ઉપર મૂજબના લક્ષણોની સારવાર માટે સંપર્ક કરો :-



ડૉ. શૈલેષ જાલી

॥ આત્મન્ ॥ લાયકિયાદ્વી હોષિપટલ
અને
ઇશાન ટ્યાલનગુકિત કેરદ્ર

બીજો માળ, સુર્યેટિપ કોમ્પલેક્શ, કાળાનાળા,
ભાવનગર-૩૬૪૦૦૧ (ગુજરાત)

ફોન: (૦૨૭૮) ૨૫૧૫૨૧૨, ૩૦૦૪૭૩૬, ૮૧૪૧૮૭૨૮૮૧

અનુકમણિકા

૧) ઓફ્સેક્સિવ કમ્પલિસ ડિસાર્કર	-	૩
૨) ડિપ્રેશન દૂર કરવાના કેટલાક ઉપાય	-	૬
૩) મહિલાઓ માટે ઉપયોગી યોગાસનો	-	૮
૪) મનોપિકારનાં ઉથલાની ચેતવણીનાં લક્ષણો	-	૧૧
૫) I have learned...	-	૧૩
૬) બ્રેઇન પાવર વધારવાની ટીપ્સ	-	૧૪

અ૰દ્ધસેસિવ કમ્પલિસિવ ડિસાર્ડર

એક-બે-ત્રણ... એક-બે-ત્રણ
આ એક-બે-ત્રણ ઓ સનેહલબેનનો
જાણેકે જીવનમંત્ર બની ગયો છે.
દેશ વસ્તુ ત્રણ વખત કરવાની,
ત્રણ વખત અડવું, ત્રણ વખત ચેક
કરવું, ત્રણ વખત લેવું-મુકવું
વિગેરે વિગેરે સનેહલબેન કોઈપણ
વસ્તુ ત્રણ વખત કરે
તો જ એના મનમાં
શાંતિ થાય છે.

સનેહલબેનની
દિનચર્યા જોઈએ
તો તેઓ વહેલી

સવારે ચાર વાગે ઉઠી જાય છે
અને સમગ્ર ધરમાં ઝાપટ-ઝૂપટ,
સાહ-સાહ કરે છે. આ સાહ-
સાહ એકાદ વખત કરીને અટકી
નથી જતાં તે તો વારંવાર એકની
એક જગ્યાએ પણ સફાઈ કરે જ
રાખે છે. આશરે બે-એક કલાકની
સાહ-સાહ બાદ તેઓ છાવા
બેસે છે. નહાતા તેઓને ઓછામાં
ઓછી એકાદ કલાક થાય છે. અરે,
કયાએક તો સમગ્ર કલેટની ટાંકી



ખાલી થઈ જાય તેટલું પાણી
વેદકી નાંખે છે. એકાદ બે ડોલ
પાણીથી તો તેને સંતોષ જ નથી
થતો તેને તો રૂપ-રૂપ ડોલ પાણી
જ જોઈએ તો જ તેના મનને સંતોષ
મળે છે. ત્યારબાદ રસોડામાં જાય
ત્યાં પણ દેશ ખાંધી ચીજ યોગ્ય
જગ્યાએ હોવી જ જોઈએ તેઓ
તેનો છઠાગ્રહ. કોઈપણ ચીજનો
બગાડ ન થવો જોઈએ, જોઈએ
તેટલી માત્રામાંજ લેવાની, દેશેક

મનોચિકિત્સા

વર્ષ - ૪, અંક - ૧૦

સર્જંગ અંક - ૫૮

મે - ૨૦૧૫

REG NO-GUJBIL/2010/39002

તંત્રી: ડૉ. શેલેષ જાની સંપાદન:- ઉમેશ શાહ
રન્ન. ઓફિસ : 'આતમન' સાયકિયાટ્રી હોસ્પિટલ
બીજી માંદ, સુવીંદીપ કોમ્પ્લેક્સ,
કાશાનાથ, ભાવનગર-૩૬૪૦૦૨ (ગુજરાત)
ફોન : (૦૨૭૮) ૨૪૧૫૨૧૨

E-mail : drsmjani@yahoo.com

www.sexologistbhavnagar.in • www.drsmjani.com

વાસણ ગ્રણ વખત પાણીથી ધોઈને જ તેમાં જમવા બેસવાનું, ડાઈનીંગ ટેબલમાં દેક ખુરથીની જાયા નકકી હોય તેમાં કોઈ કુર્ઝાર ન થવો જોઈએ અને જે તે વ્યક્તિએ પણ હંમેશા ચોક્કસ જાયાએ જ બેસવું એ નકકી. બૂલે ચૂકે પણ જો કોઈ મહેમાન આવી જાય તો તેના ગયા બાદ સમગ્ર ઘરમાં કચરા-પોતા કરવાનાં, તેઓ જે જાયાએ બેઠા હોય ત્યાંની બેડથીટ બદલી નાંખવાની. સનેહલબેન દેક કામમાં ચોખાઈ, ચોકસાઈ અને ચીવટ તો એટલી રાજે કે તેઓ પોતાની સોસાયટીમાં “મી.કિલન” ની ઇમેજ ધરાવે છે.

સનેહલબેનને ચોખાઈ અને ચોકસાઈની આ ખિમારી તો એટલી વધી ગઈ છે કે તેઓ હવે તો આવી જ ચોખાઈ અને ચોકસાઈ ધરના ચર્ચે વ્યક્તિએ રાખવી જોઈએ તેવો દુરાગછ રાજે છે. ધરનાં દેક વ્યક્તિએ પણ તૃ વખત હાથ ધોઈને જ જમવું તેવું ફરમાન બહાર પાડે છે. સનેહલબેને જિંદગીનાં દેક ક્ષેત્રો જેમ કે ખાણી-પીણી, રહેણી-કરણી, શીત-શીવાજ દેક ક્ષેત્રોમાં ચોક્કસ નિયમો ધડી કાઢયા છે જેનું તે જડતાપૂર્વક પાલન કરે છે, કરાવડાવે છે.

સનેહલબેનની આ માનસિક ખિમારીને ઓફ્સેસિવ કમ્પાલિસિવ ડિસઓર્ડર (OCD) અથવા તો અનિવાર્ય વિચારો અને કર્તૃવ્ય દબાણ એવું કહેવાય. હવે આપણે અહીં થોડી વિગતે વાત કરીશું.

ઓફ્સેસિવ વિચારો

- સતત ગંદકી કે ચેપનો ભય.
- પોતાને કે અન્યને ઈજા થયાનો ભય.
- સેકસ કે હિંસાને લગતા વિચારો કે ચિત્રો દેખાવા.
- વધુ પડતી ધાર્મિકતા કે શીત-શીવાજમાં માનવું.
- કંઈક છૂટી જશે કે સબંધો બગડી જશે નો ભય.
- દેક વસ્તુ યોગ્ય જાયાએ, યોગ્ય માત્રામાં અને પ્રમાણમાં હોવી જોઈએ તેવી માન્યતા.
- લકી-અનલકી, અંધ-શ્રદ્ધામાં માનવું.
- તાળુ બંધ કર્યું, સ્વીચ બંધ કર્યાની વારંવાર શંકા જવી.

કમ્પાલિસિવ વર્તન

- ◆ વારંવાર ચેક કરવું કે અડકવું દા.ત. લોક મારવું, નોટ ગણવી, સ્વીચ ચાલુ બંધ કરવી, ગેસ ચાલુ બંધ કરવો.
- ◆ ટેન્શન ઓછુ કરવાં મનમાંને મનમાં ગણતરી કરવી, અડકવું, ચોક્કસ શરૂ કરવા.

- ◆ હાથ-ધોવામાં અને સફાઈમાં ટાઇમ બગાડવો.
- ◆ વારંવાર વસ્તુને ગોઠવવી અને સરખી કરવી.
- ◆ જૂણા છાપા, પદ્ધતી, આર્ટીકલનો સંગ્રહ કરવો.
- ◆ વારંવાર સલામતીની ખાતરી માગો.
- ◆ સમયપાલનનો દુશાગ્રહ

OCD થવાનાં કારણો

સહૃપથમતો OCD થવાનું મુખ્ય કારણ એ મગજની અંદરનાં અંત:સ્ત્રાવો જેવા કે સીરોટોનીન, નોરોપિનોછિન વિગેરેની ઉણપ. આ અંત:સ્ત્રાવો જ્યારે ખૂટે છે ત્યારે આ બિમારીનાં લક્ષણો દેખાય છે. આ સિવાય જીનેટીક-આનુવંશિક કારણો પણ જવાબદાર ગણી શકાય.

વ્યક્તિનો ઉછેર પણ તેમાં ખાસ ભાગ બજવે છે. જો વ્યક્તિ એકદમ સ્ટ્રીક-કસ્ટ વાતાવરણમાં જબી અને ઉછેરી હોય, ભિલેટ્રીની જેમ જીવી હોય, મા-બાપ ઝઘડાળું હોય, કૌટુંબિક વાતાવરણ ખરાબ હોય, વડિલ વધુ પડતા ચોખાઈ અને ચોકસાઈનાં દુશાગ્રહી હોય તો જે તે વ્યક્તિ મોટા થાય ત્યારે આ બિમારી થવાની શક્યતા વધી જાય છે.

સારવાર

OCDની સારવારમાં સહૃપથમતો હોયાઓ જેવી કે ફલ્યુઓક્સેટીન, કલોમિપ્રામિન, ફલ્યુવોકાંઝેન વિગેરે ઉપલબ્ધ છે.

- દુશાગ્રહની સાથે સાથે કોરિનેટીવ-બિઝેવિયર થેરાપી, ફેમિલી થેરાપી, ગૃપ થેરાપી, સેલ્ફ હેલ્થ ગૃપ વિગેરે પણ એટલું જ આગત્યાનું છે જેનાં વિધિય મુદ્દાઓ ચર્ચવામાં આવે છે જેમ કે
 - OCD વિશેની વૈજ્ઞાનિક સમજ.
 - OCDની બિમારીનાં અન્ય દર્દીઓ સાથે મિલાપ અને ડિરક્શન.
 - ચોક્કસ દયેય નકી કરવું.
 - શોખ કેળવવો, સામાજિક સેવા, કસરત, ભિત્રોને મળવું.
 - સ્ટ્રેસ મેનેજમેન્ટ, યોગા, કસરત કરવા.
 - કાયમી એકિટીવીટી, ડામ ચાલુ રાખવું.

માઈન્ડ મેટર

જ્યાં સુધી બીજા લોકો સતત ચિંતા કર્યા કરે છે ત્યાં સુધી જેણે (આપક માટે) જરા પણ ચિંતા કરવા જેવું નથી. એ વ્યક્તિ એટલે મનોધિકિત્સક....

ડિપ્રેશન દૂર કરવાનાં કેટલાક ઉપાય

ડિપ્રેશન એ એક સામાન્ય માનસિક બિમારી છે. જિંદગીમાં લગભગ હેઠા વ્યક્તિને બેચોની, બેદાસી, હતાશાનો અનુભવ કર્યો છે. જ હોય છે. ડિપ્રેશન કોઈપણ દેશના કોઈપણ માણસને, ગરીબ કે તવંગારને પણ થઈ શકે છે. યાદ રાખો કે ડિપ્રેશન એ તમારો સ્વભાવ કે વ્યક્તિત્વ નથી પરંતુ એ એક સારવાર થઈ શકે તેવી બિમારી છે. આ સાથે અહીં કેટલાંક મુદ્દાની છણાવટ કરી છે કે જેનાથી તમને ડિપ્રેશનમાંથી બહાર આવવામાં મદદ થશે.

૧) સામાજિક રીતે હળતા-મળતા રહો

જ્યારે તમે હતાશ હોવ ત્યારે એકલા રહેવાનું ટાળો. એકલતાથી તમારી હતાશા વધશે. સામાજિક રીતે સક્રિય રહેવાથી તમારા વિચારો અન્ય દિશામાં વાળી શકશો. તમારા મિત્ર કે સગાંને જોલાવો, સાથે બેસો, ચા-નાસ્તો કરો, વાતચીત કરો, ફરવા જાઓ, શકય છે મોટાબાગની તમારી રિંતા હળવી થશે.

૨) તમારી જત માટે કંદ્યક કરો

કયારેક સ્વાર્થી બનો, હંમેશા નાહિ. તેવી વસ્તુનો વિચાર કરો જે

તમારે તમારી જત માટે કરવાની છે.

કયારેક એકલા જવ, તમારા માટે વસ્તુ ખરીદો.

૩) હળવી કસરત કરો

કસરત કરવાથી તમારામાં એટોર્ઝીન નામનો સ્ત્રાવ વધશે. તેનાથી તમારામાં કૃષનો અનુભવ ઓછો થશે અને આનંદમાં વધારો થશે. કસરત તમને એક પ્રકારનો સંતોષ આપશો જેનાથી તમારો આત્મવિજ્ઞાસ વધશે. કસરત માટે મૌંધા સાધનો ખરીદવાની જરૂર નથી માત્ર ચાલવા નીકળી પડો, ધીરજ રાખો અને ચાલવાની આદતને વળગી રહો.

યાદ રાખો આ કોઈ સ્પર્ધા નથી, આ માત્ર તમારા આનંદ માટે છે. ફરવા જવા માટેનું ટેન્શન ન રાખો.



૪) મસાજ કરાવો

સ્પર્શ એ એક એવી ચીજ છે કે જેના વગર માણસ જીવી નથી શકતો. બાળકને પણ તમે સ્પર્શ ન કરો તો રડે છે, ઉદાસ રહે છે, હસતું-રમતું નથી. મસાજ દ્વારા હળવા હાથે થતો સ્પર્શ તમારા શરીરમાં લોઈનું પરીબહણ વધારે છે અને તમને આનંદ આપે છે.

૫) મેડિટેશન, દ્યાન, યોગ

જે લોકો દ્યાન કે યોગનો અનુભવ કરે છે તે લોકો તેમનામાં આનંદ અને ઉત્સાહનો વધારો થાય છે તેવું કહે છે. દ્યાન, યોગથી શરીર, મન, લાગણીને એક સાથે કામ કરતાં શીખવે છે.

૬) મ્યુઝ્કિક થેરાપી

બાઇબલમાં કિંગ સોલોમનને ડિપ્રેશન હતું. તેને હિતાશા, ઉદાસી, ચિકિત્યાપણું ખિગેરેનો અનુભવ થતો હતો તેને દ્વારા કરવા કિંગ ડેવિડ સંગીતનો સહારો લીધેલ. આડ સંગીત હિવસભરનો તમારો થાક દૂર કરે છે. મનગમતું સંગીત પસંદ કરો અને શાંત થિયે સાંભળો.

૭) ફોટો થેરાપી

સંશોધન પછી એવું જાણવા મળે છે કે અમૃત પ્રકારનાં ડિપ્રેશન (બધાં જ કેરસમાં નહિં)માં વહેલી સવારનાં સૂર્યનાં કિરણો તમારામાં આનંદની સ્કૂરણા કરશે. શક્ય

હોય ત્યાં સુધી પાછતિક સૂર્યપકાશ લો. બારીનાં પડદા ખોલી નાખો, ઘરમાં હળવા કલર રાખો, કામ કરતી વખતે બારી પાસે બેસો.



૮) ભૂતકાળ ભૂલી વર્તમાનમાં જવો

ધારી વખત ભૂતકાળનાં વિચારો તમારા મનને કોરી ખાતા હોય છે. વર્તમાનમાં રહેવું તે તમારા શરીર અને મન માટે અત્યંત જરૂરી છે. ભૂતકાળમાં દુઃખ-દઈ, ઝયડા, ગુસ્સાને બહાર કેંકી હો, રચનાત્મક જનો અને હકારાત્મક વિચારો, વારંવાર ભૂતકાળ યાદ કરવાથી તમારાં દુઃખમાં વધારો થશે પરંતુ ઘટાડો નાહિ. ઉપરોક્ત તમામ પ્રકારની સારવાર પદ્ધતિઓ માત્ર ડિપ્રેશનનાં હળવા હુમલામાં જ ઉપયોગી થાય છે. શક્ય હોય ત્યાં સુધી મનોચિકિત્સકની સલાહ પ્રમાણે જ સારવાર લેવી જોઈએ.

મહિલાઓ માટે ઉપયોગી યોગાસનો

મહિલાઓ માટે યોગાસનના ખૂબ ફાયદા છે. મહિલાઓને ઘર તથા બહારની સાથો સાથ અન્ય કેટલાક પ્રકારની જવાબદારીઓ નિભાવવાની હોય છે. જેના કારણે તેઓ પોતાની જાત માટે બિલકુલ સમય આપી શકતા નથી. પણ, જે મહિલાઓ યોગ કરે છે તે યોગને કારણે પણ સ્વસ્થ રહે છે.

આમ તો મહિલા હોય કે પુરુષ, યોગ સૌ કોઈ માટે અત્યંત મહત્વપૂર્ણ છે. યોગનાં ફાયદાઓ ધણાં હોવાથી તેને આમ તો તમારી સ્ટાઇલમાં સામેલ કરી લેવું જોઈએ. એટલું જ નાહિં યોગ માર્ગ્ઝટ તમે ન માત્ર સ્વસ્થ રહી શકો છો બલ્કે તમે ચુસ્ત-દુર્સ્ત રહીને કેટલીક બિમારીઓમાંથી છૂટકારો મેળવી શકો છો. યોગ આ બધામાં ખૂબ જ અસરકારક પૂરવાર થાય છે.

અલખત, એ બાબત જાણી લેવી જરૂરી છે કે તમારે યોગ પરિસ્થિતિ અનુસાર કરવા જોઈએ જેથી તેનો મહત્વામં લાભ ઉઠાવી શકાય છે. એટલે કે તમે બિમાર હો કે તમને કોઈ ગંભીર રોગ હોય તો તમારે કેટલાક પ્રકારના યોગાસન કરી શકશો નાહિં. એટલું જ નાહિં ગલ્ભાવસ્થા જેવી સ્થિતિમાં પણ યોગાસન કરવામાં ખૂબ જ સાધારણી રાખવી જોઈએ. એવામાં પ્રજ્ઞા એ ઉઠે છે કે મહિલાઓ માટેનાં આસનો કયા

કયા છે અને એવા કયા-કયા આસનો છે કે જે મહિલાઓએ ન કરવા જોઈએ. અહીં સવાલ એ પણ ઉઠે છે કે મહિલાઓ માટે યોગ કેટલા લાભકારી છે તથા મહિલાઓએ યોગ કઈ રીતે કરવા જોઈએ? અવે આ બધા પ્રજ્ઞોનું નિરાકરણ કરવાનો પ્રયાસ કર્યો છે.

મહિલાઓ માટેનાં યોગ

શાસકિયા :-

મહિલાઓએ પોતાના અવાજને સૂરીલો બનાવવા તથા જ્વાસ સંબંધી સમસ્યાઓથી બચવા માટે જ્વાસ કિયાઓ કરવી જોઈએ.

પ્રણાસન :-

જે મહિલાઓ જમ્યા પણી ટહેલવા જઈ નથી શકતી અને મેદસ્વીપણું તથા પેટ સંબંધી સમસ્યાઓથી પણ બચવા ઈરછતી હોય તેમણે જમ્યા



પછી પ્રજાસન કરવું જોઈએ. આ એક માત્ર જ એવું આસન છે કે જે જમ્યા પછી કરી શકાય છે.

શબાસન :-

શબાસન ઓ મહિલાઓ માટે ખૂબ જ ઉપયોગી આસન છે. શરીરને રિલેક્સ કરવા તથા તણાવમુક્ત થવા માટે તથા થાક ઉત્તારવા માટે શબાસન કરવું જોઈએ. આ માટે પચારી પર શરીરને સાવ ઢોલું છોડી હાથ-પાંચ છૂટા-છૂટા રાખવા જોઈએ.

તથા બહારની સાથોસાથ અન્ય કેટલાક પ્રકારની જવાબદારીઓ નિભાવવાની હોય છે જેના કારણે તેઓ પોતાની જત માટે બિલકુલ સમય આપી શકતા નથી. પણ, જે મહિલાઓ યોગ કરે છે તે યોગને કારણે પણ સ્વસ્થ રહી શકે છે.

મહિલાઓને પુરુષોના મુકાબલે ઉમર વધવાની સાથોસાથ વધારે બિમારીઓ થાય છે. આવા સંજોગોમાં મહિલાઓ અગાર દરરોજ



સૂર્ય નમસ્કાર :-

મહિલાઓ અગાર વધારે પડતી વ્યાસ્તતાઓને કારણે પોતાના માટે સમય ન કાઢી શકતી હોય અને યોગાસનને ઓછામાં ઓછો સમય દેવા ઈચ્છતી હોય તો તેઓએ સંપૂર્ણ પેકેજ સમાન ઝૂર્ય નમસ્કારનાં ૧૨ આસનો કરવા જોઈએ જેનાથી ન માત્ર સમગ્ર શરીરની ઓકસરસાઇર્ડ થઈ જાય છે બલ્કે, તમે તમારી જતને તરો-તાજા પણ ભણેશૂસ કરશો.

મહિલાઓ માટે યોગના લાભ :-

મહિલાઓ માટે યોગના ખૂબ જ ફાયદા છે. મહિલાઓને ઘરે

યોગ કરે તો તેઓ ઉમર વધવાની સાથો સાથ થતી બિમારીઓથી આસાનીથી બચી શકે છે.

એવું ખૂબ જોવા મળે છે કે મહિલાઓમાં પોતાની કાયાને સુડોળ, આકર્ષક તથા સ્વસ્થ રાખવાની ઈરણા વધારે જોવા મળે છે પણ તેમની પાસે સરળ આસાન ઉપાય હોતો નથી. આવા સંજોગોમાં નિયમિત યોગ કરીને તેઓ પોતાની આ સમસ્યાને સુલગ્નાવી શકે છે.

ગર્ભવત્સા દરમ્યાન સ્વસ્થ રહેવા માટે મહિલાઓ માટે યોગ ખૂબ જ અસરકારક પૂરવાર થાય છે.

યોગ કરવાથી બાળકનો પિકાસ પણ સારી રીતે થાય છે. પ્રભૂતિ દરમયાન અને બાદમાં પણ આવનારી સમસ્યાઓથી પણ તેઓ બચી શકે છે.

સામાન્ય રીતે એવું પણ જોવા મળે છે કે મહિલાઓ પોતાની સુંદરતા પ્રત્યે અત્યંત જાગૃત હોય છે પણ તેમના માટે દરેક સમયે પોતાના પર દ્યાન હેવું સંભવ હોવું નથી. આવામાં મહિલાઓ માટે એ જરૂરી થઈ જાય છે કે તેઓ યોગ અવશ્યપણે કરે. અગર તેઓ શારીરિક રીતે હિંટ રહેશે તો તેમની સુંદરતા આપોઆપ નિખરી ઉઠશે.

(ખાસ નોંધ: યોગાસનનો મહિતામ લાભ મેળવવા માટે તે કોઈ યોગ નિષ્ણાંતની દેખરેખ હેઠળ કરવામાં આવે તે હિતાવણ છે. એક વાર સરખી રીતે શીજી લીધા બાદ તેને આપ મેળે સરળતાથી કરી શકાય છે.)

માઈન મેટર

એક માણસે ભગવાનને પૂછયું
કે હે ભગવાન, તમારા પ્રેમમાં
અને મારા પ્રેમમાં શું ફરક?
ભગવાને કીદું, ભાઈ આકાશમાં
પદ્ધી ઉડે છે એ મારો પ્રેમ છે
અને પીજારામાં પદ્ધી છે એ
તારો પ્રેમ છે.

ઇશાન વ્યાસનમુક્તિ કેન્દ્ર

ડૉ. શૈલેષ જાની

॥ આભન્ન ॥ કાયકિયાદ્રી હોષિપટલ

બીજો માળ, સુર્યાંદ્રિપ કોમ્પ્લેક્સ, કાળાનાળા, ભાવનગર-૩૬૪૦૦૨

ફોન: (૦૨૭૮) ૨૫૧૨૧૧૨, ૩૦૦૪૭૩૫, ૮૧૪૧૮૭૨૮૮૧

- + દાડ + કાલા + પાન + તમાકું + હશીશ
- + એપ્રીટ + બાઉનસ્યુગર + માવો + ગુટખા + વેલિયમ
- + અક્રીણ + હેરોઈન + બીડી + કોકેઈન + ગાર્ડિનલસ-
- + પેથીડીન કે હોટીનિનાં ઇંજેક્શન આલ્પ્રારોલામ

ઉપર મૂજબના વ્યસનો છોડાવવા માટે વૈજ્ઞાનિક ટબથી

સારવાર આપતું સૌરાષ્ટ્રનું એકમાત્ર વ્યસનમુક્તિ કેન્દ્ર

ઇશાન વ્યાસનમુક્તિ કેન્દ્ર

મનોવિકારનાં ઉથલાની ચેતવણીનાં લક્ષણો

માનસિક રોગ ફરી વળત થવાની શક્યતા રહેતી હોય છે. (જોકે, તમામ બિમારીમાં એવું નથી) કોઈપણ માનસિક બિમારી ઉથલો ભારે તે પહેલાં દર્દીમાં અમૃક પ્રકારનાં લક્ષણો જોવા મળતાં હોય છે. જેને “વોર્નિગ સાઇન” (ચેતવણીની નિશાની) કહે છે.

વ્યક્તિની તાસીર પ્રમાણે તેનાં વર્તન, વિચારો અને મૂડમાં થતાં કેરકારો અલગ-અલગ હોઈ શકે છે. અહીં સામાન્યપણે જોવા મળતી કેટલીક ચેતવણીની નિશાનીઓ જણાવી છે.

- વધુ પડતી કે ખોટી ખ્યાંતા કરવી.
- બેચેની, ઉદાસી, હતાશા.
- ઓક જાયાએ ચિંતા લગાવીને બેસી ન શકું.
- ડર કે બીક અનુભવવી.
- છેમ, શંકા, તેના વિઝ્ડ્ઝ કાવતરાની ગંધ.
- ઉદ્ઘાં કેરકાર.
- અવાજો સંભળાવા.
- સર્વિસ કે કામે જવાનું ટાળવું.
- ટેપ, ટીવી, વાંચનમાં રસ ઓછો થવો.

- અતિધારણું, હળવા-મળવાનું ઓછું થયું.
- ગુરસો, તોડ-કોડ.
- દ્વારા દેવાની શક્તિ ઓછી થવી.
- બૂખ ઓછી થઈ જવી.

- વ્યાસન વધી જવા /શરૂ થઈ જવા.

- વધુ પડતાં, અર્થ હિન વિષ ચારો આવવા.

- આ પ બ ત ન ઇ વિચારો આવવા.

- વધુ પડતાં આનંદ/ ઉત્સાહમાં આવી જયું.

- તાકી-તાકીને જોઈ રહેયું.

- યાદશક્તિ ઓછી થઈ જવી.
- માથાનો દુઃખાવો, માથું ભારે રહેયું.

- ચહેરાનાં હાવ-ભાવમાં ફરક પડી જવો.

- વધુ પડતો થાક મહેસૂસ કરવો.

- દેશ વાતમાં શંકાશીલતા.

- મનમાં ને મનમાં બબડવું.

- વિના કારણ હસયું કે રડવું.



ઉપરોક્ત દર્શાવેલ લક્ષણો દરેક મનોરોગીની બિમારી, રહેણી કરણી, ઉછેર, સારવાર પ્રમાણે અસ્તગ-અસ્તગ હોઈ શકે છે. ઉપરોક્ત લક્ષણોને જો તમો વહેલાસર પકડી લો તો શક્ય તેટલી વહેલી તેની સારવાર ચાલુ કરી શકાય, તેનું સ્ટ્રેસ/ટેન્શન ઓળું કરી શકાય, તેનાં દવાનાં ડોઝમાં ફેરફાર કરી શકાય કે જેનાથી દર્દી જલ્દીથી સાજો થાય અને દર્દની માત્રા ઓછી થઈ શકે.

“વોર્નિંગ સાઇન” (ઉચ્ચલાની નિશાની) કોને ખબર પડે?

- દર્દીના નજીકનાં કુટુંબીજન.
- દર્દીના કાયમી મિત્ર.
- દર્દીના મદદ કરેનાર, તમારામાં રસ લેનારને
- દર્દીની બિમારી ધિશે જાણનારને.
- ભૂતકાળમાં દર્દીની બિમારીને ઓળખનારને
- દર્દીના મનોચિકિત્સકને.

ઉપરોક્ત દર્શાવેલ લક્ષણો મોટાભાગો મિત્રો, કુટુંબીજનો, આમજનોને વધુ ખ્યાલ આવતો હોય છે. ઘણી વખત દર્દીને પણ દર્દનો થોડો એણસાર આવી જતો હોય છે. ઘણી વખત તમને જ્વારે બિમારી થઈ તેના પહેલાંનાં થોડાં અઠવાડિયાના તમારા વર્તનને

અભ્યાસ કરશો તો તમને ખ્યાલ આવશે કે તમારી બિમારીની “વોર્નિંગ સાઇન” કઈ કઈ અને કેવી હતી, કે જેનાથી ભિષણમાં તમને આવી બિમારી કરી ઉથલો મારે તો તમે શક્ય તેટલાં જ ઝડપી સજાગ થઈ તુરેંત સારવાર ચાલુ કરી શકો.

માઈન્ડ મેટર

ઢાળ મળે ત્યારે પણ જે માણસ ન દોડે તે દુનિયાની નજરે મૂરખ ગણાય છે. બીજાં પાસે ઢાળનું સર્જન કરાવીને પોતે એનાં પરથી દોડી જાય એવા માણસો હોશિયાર કહેવાય છે.

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. શૈલેષ જાની

‘આત્મન’ સાયકિયાટી હોસ્પિટલ,
બીજો માળ, સુરીએપ કોમ્પ્લેક્સ,
કાળાનાળા, ભાવનગર-૩૬૪૦૦૨
ફોન : (૦૨૭૮) ૨૫૧૫૨૧૨
મો. ૮૧૪૧૮ ૭૨૮૮૧

I have learned...

In Life

I've learned

that you cannot make someone love you. All you can do is be someone who can be loved. The rest is up to them.

I've learned

that no matter how much I care, some people just don't care back.

I've learned

that it takes years to build up trust, and only second to destroy it.

I've learned

that no matter how good a friend is, they're going to hurt you every once in a while and you must forgive them for that.

I've learned

that it's not what you have in your life but who you have in your life that counts.

I've learned

that you should never ruin an apology with an excuse.

I've learned

that you can get by on charm for about fifteen minutes. After that, you'd better know something.

I've learned

that you shouldn't compare yourself to the best others can do.

I've learned

that you can do something in an instant that will give you heartache for life.

I've learned

that it's taking me a long time to become the person I want to be.

I've learned

that you should always leave loved ones with loving words. It may be the last time you see them.

I've learned

that you can keep going long after you can't.

I've learned

that we are responsible for what we do, no matter how we feel.

I've learned

that either you control your attitude or it controls you.

I've learned

that regardless of how hot and steamy a relationship is at first, the passion fades and there had better be something else to take its place.

બેદન પાવર વધારવાની ટીપ્સ

આપણામાંના ઘણા લોકોમાં ચાદ નથી રહેતું, ભૂલી જગ્યું કે દયાન હેવાની શક્તિની તકલીફ હોય છે.

બેદન ઉપર ચાદ રાખવાની ચીજનો હંમેશા ઓવર લોડ હોય છે જ્યારે તેનો પાવર હંમેશા ઓછો હોય છે. અહિં આપણે થોડી સામાન્ય ટીપ્સ જોઈશું કે જે ચાદશક્તિ વધારવામાં મદદકૃપ થશે.

- પોત્રીટીવ ખિચારો.
- કંઈક નવું કરો, નવું શીખો, કંઈક શોખ કેળવો જેમ કે મ્યુઝ્યુલ્યુન્નિક, વાંચન, ફોટોગ્રાફી, સંગીત, સેવન.
- કોઈપણ વસ્તુ પાણનું લોજીક સમજો, કામકાજને મોકૂક રાખવાનું ટાળો.
- નિરીક્ષણ-અવલોકન કરતા શીખો.
- બન્નો હાથે કામ કરો. દા.ત. કયારેક ડાબા હાથે લખો, ડાબા હાથે બોલીંગ કરો.
- દરશોજનાં તુટિનાં બદલે નવો રસ્તો લો. કયારેક પણ, કોયડા સોલ્યુન્ન્ન કરો.
- ટેકનોલોજીનો ઉપયોગ ઘટાડો. દા.ત. કેલક્યુલેટરને

બદલે જાતે ગણતણી કરો.

- બેદન ફૂડ જેમ કે અખરોટ, બદામ, હળદર, ગ્રીન ટી



બલુબેઠી, કઠોર, લીલા શાકબાજીનો ઉપયોગ કરો.

- સુસ્ત નર્હિં ચુસ્ત બનો. ઓછું ખાવ.
- પૂર્તી ઉંઘ લો.
- કસરત કરો, રિયમ્બીંગ,
- યોગ, મેડિટેશન, પ્રાણાયામ કરો.
- છસ્તા રહો.
- એક કરતા વધુ કામ એક સાથે કરવાને બદલે કોઈ પણ એક કામ સંપૂર્ણ રીતે પૂરું કરો.
- ખૂબ વાંચો અને લેખન કરો.
- સ્વપ્ન જુઓ અને સાકાર કરો.
- કમ સે કમ અઠવાડિયામાં એક વખત એક વસ્તુ નવી શીખો.

કેટલાક માનસિક રોગો અને લક્ષણો

- (૧) પિયારવાયુ, ગાંડપણ, મનોધિચ્છીનતા (સ્કિઝોફેનિયા) :** કાલ્પનિક વિચારો આવવા, સમજ ના પડે તેવું બોલવું, ચેનચાળા કરવા, લેમ-શંકા કરવી, ખાવા પીવાનું છાવાનું કે વસ્ત્રનું ભાન ન રહેવું, હિસંક વર્તન કરવું, કાલ્પનિક અવાજો સંભાળવા, વિના કારણે હસવું કે રડવું, આપદ્યાતના વિચારો આવવા, પાત્ર -પતનીનાં ચારિયા અંગે શંકા કરવી.
- (૨) ઉદાસી, હતાશા, બેચેની (કિપ્રેશન) :** માથાનો હૃદાખો થવો, ઉંઘ ન આવવી, ભૂખ ન લાગવી, હૃદ્દી મન, ઉદાસી બેચેની કામમાં રેસ ન પડવો. વજન ઘટવું, ચીડીયાપણું, આત્મવિશ્વાસનો અભાવ, આપદ્યાતના વિચારો.
- (૩) ઉન્માદ (મેનિયા) :** અનિંદ્રા, આત્મ આનંદમાં રહેવું, ગજ બહારનો ખર્ચ, પોતાને બળવાન કે ભાન ગણવો, નાચવું, ગાવું, તોકાન કરવા વગેરે.
- (૪) ચિંતા રોગ (એન્કઝાઇટી 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, ઊચાઈ, 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, માથું ભારે લાગવું, મગજમાં બળતરા થવી, એસીડીટી, લાંબા સમયનો શારીરનો 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, તાણા, જેચ (એપિલેપ્સી) :** બેભાન થવું, હાથ પગ કઢ્ઢ થઈ જવા, મોઢામંથી ક્રીણ આવી જવા, જીબ કચરાય જવી, કપડામાં પેશાબ થઈ જવો, આંખના ડોળા ઉપર ચડી જવા, પડી જવું.
- (૧૦) વ્યસન મુક્તિ :** દાડ, અક્કીણ, કાલા, પાન, માવો, બીડી, જેવા વ્યસન આધુનિક સારવાર દ્વારા છોડી શકાય છે.

"MANOCHIKITSA"

મનોચિકિત્સા

તંત્રી : ડૉ. શૈલેષ જાની

||

To, _____

॥ આલ્ભન્ન ॥ આયકિયાદ્વારી હોલિફરલ

સુર્યાદીપ કોર્પલેક્ષુ, જીજો માઠ,
કાળાનાના, બાવનગર.

ફોન : (૦૨૭૮) ૮૪૧૭૨૧૮

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.

Manochikitsa Registered under RNI No.GUJBIL/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