માનસિક બીમારી
ની સમજ
(Understanding Mental Illness – Gujerati)

Mind
Publications

વિભિન્ન પ્રકાર ની માનસિક બીમારી, તેના લક્ષણ તથા કારણ અને ઉપલબ્ધ ઉપચાર ની સમજણ આ પુસ્તિકા માં આપવામાં આવી છે. લોકો પોતે પોતાની મદદ કરી અને વધુ જાણકારી તથા સહાયતા કયાંથી મેળવી શકે તે બાબત પણ આ પુસ્તિકા જણાવે છે.

માનસિક બીમારી શું છે ?

માનસિક બીમારી બહુ જ સામાન્ય છે. બ્રિટેન માં લગભગ સાઇઠ લાખ લોકો આ બીમારી થી પીડાય છે. પરંતુ આ બાબત ત્યાં ગેરસમજણ પ્રવર્તે છે કે આ છે શું, આના કારણો ક્યા છે તથા લોકો કેવી રીતે આનાથી મુક્તિ મેળવી શકે.

માનસિક બીમારી થી પીડાતા લોકો વિચારવા, અનુભવવા કે વહેવારિક રીત ની જુદી-જુદી સમસ્યાઓ અનુભવે છે. જે તેમના કાર્ય ક્ષેત્ર ના સંબંધો-તેમના કાર્ય, તથા તેમના જીવન ની ગુણવત્તા ને અસર કરે છે. માનસિક બીમારી હોવી જે તે વ્યક્તિ માટે જ તકલીફદાયક નથી, પરંતુ તેના પરિવાર અને મિત્રો માટે પણ છે.

માનસિક બીમારીઓ, સમાજ માં બહુ જ ઓછા પ્રમાણ માં સમજાય તેવી હોય છે. આજ કારણ થી ઘણાં લોકોને સમાજ માં અળગાવ અને પક્ષપાત નો રોજિંદા સામનો કરવો પડે છે. આપણે પુસ્તકો, ટીવી, તથા ફિલ્મોમાં એવા (માનસિક બીમારી થી પીડાતા) અમુક ચહેરાઓ જોઇએ છીએ, કે જે, યોગ્ય સારવાર અને મદદ દ્વારા ભરપૂર ઉપયોગી જીવન માણી રહયા છે.

અમુક લોકો માટે, દવા અને અન્ય તબીબી સારવાર મદદગાર નીવડે છે. જ્યારે અન્યો માટે નહિ. તબીબી સારવાર ફક્ત રોગ મુક્તિ નો ભાગ હોય શકે છે. મુખ્ય ભાગ ની સારવાર નો નહિ. અત્રે એક વાત ખાસ યાદ રાખવા જેવી છે કે, માનસિક બીમારી કોઇ વ્યક્તિ ની ભૂલ નથી, આ કમજોરી નું લક્ષણ પણ નથી. અને આ એવી પણ નથી કે એના કારણે કોઇ ને શરમ અનુભવવી પડે.

કોઇ વ્યક્તિ ની માનસિક બીમારીની તકલીફ ને ફક્ત તબીબી સારવાર આપવી તે ફક્ત ટૂંકી માનસિકતા છે. વ્યક્તિ ના વિચારો ને હતોત્સાહિત કરી તેના જીવન પર, વિચારો-ભાવનાઓ અથવા વહેવાર પર જુદી-જુદી રીતે પ્રભાવ પાડે છે. તથા તેના કારણે માનસિક ઉદાસી થાય છે. જે આપણ ને ઘર વૈદ્ધુ) ગૈર-તબીબી ઉપાયો કરવાથી રોકે છે. આજ કારણો થી ઘણાં લોકો માનસિક બીમારી ના સ્થાને, માનસિક અથવા ભાવનાત્મક ઉદાસી બાબત વાત કરવાનું પસંદ કરે છે.

માનસિક બીમારી કેવી રીતે જાણી શકાય ?

મનોચિકિત્સકો એ માનસિક હતાશા ને વિભિન્ન વિભાગો, અથવા રોગ ઓળખવાની પ્રક્રિયાઓ રૂપે વિભક્ત કરેલ છે.

રોગ ઓળખવાની પ્રક્રિયા થી દાકતરે શું સારવાર આપવાની છે. તેની ખબર પડે છે. અને તે જણાવી શકે છે કે શું (સંભવિત) થઇ શકે છે. આ દ્વારા હતાશ વ્યક્તિ ને ખબર પડે છે કે તેમને શું તકલીફકર્તા છે.

રોગ ને ઓળખવાની અમુક હદ હોય છે, દરેક વ્યક્તિ ના માનસિક હતાશા ના અનુભવ જુદા-જુદા હોય છે, જે સમજવા કઠિન હોય છે, ખાસ કરીને ત્યારે કે, જ્યારે, દાકતર અને દર્દી વચ્ચે સાંસ્કૃતિક, સામાજીક, અથવા ધાર્મિક અંતર હોય છે. એક વ્યક્તિ ને જુદા-જુદા દાક્તરો દ્વારા. જુદા-જુદા ઉપચારો આપવામાં આવતા હોય છે. ફક્ત લક્ષણો ના આધારે પૂરી તપાસ વગર રોગીને આપવામાં આવતી સારવાર નો અર્થ છે કે રોગી પ્રત્યે સંપુર્ણ ધ્યાન આપવામાં આપ્યું નથી. આ આધારે એમ કહી શકાય કે રોગ ના ઉપચાર માં તબીબી ન્યાય કરવામાં આવ્યો નથી.

રોગ ઓળખવા ની પ્રક્રિયા 'લેબલ' જેવી બની જવી એક અન્ય ખતરો છે. ઉદાહરણાર્થ, 'સ્કિઝોફ્રેનિયા' રોગ ધરાવતી વ્યક્તિ ને કે જે એક પેરેંટ, લેખક, મેકેનીક અથવા વિધાર્થી હોય તેને તે રીતે ન ઓળખતા એક 'સ્કિઝોફ્રેનિક' તરીકે ઓળખવી.

અત્રે મહત્વપૂર્ણ વાત નોંધનીય છે કે રોગની (ઓળખવાની) પ્રક્રિયા જીવનભર માટે નિશ્ચિત નથી રહેતી, બલકે તે વ્યક્તિ ના જીવન કે ઈતિહાસ પર પોતાની છાય મૂકે છે.

માનસિક હતાશા થી નિરોગી થવું સંભવ છે અને ઘણાં થયા પણ છે. ત્યારબાદ ઘણાં લોકો શક્તિશાળી અને બુદ્ધિમાન હોવાનો અહેસાસ મેળવે છે. અન્યો ને ખરાબ અનુભવ પણ થાય છે. પરંતુ સમયાતંરે તે બદલાય છે. અમુક ને લાંબા સમય સુધી સારવાર કરાવવી પડે છે. મનોચિકિત્સકો યોગ્ય આગાહી નથી કરી શકતા કે ક્યો રોગી કયારે નિરોગી થાશે. માનસિક હતાશા થી મુક્તિ સંભવ છે, પરંતુ દુર્ભાગ્ય થી, અમુક લોકો ને જણાવવામાં આવે છે કે તેઓ ઠીક નહીં થઇ શકે. આ રીત ના વાક્યો કદાચ રોગી ની નિરાશા ને બળ આપે છે.

અત્રે ખાસ નોંધનીય છે કે, જે તમને જણાવવામાં આવેલ હોય તે અચૂક કરવું જોઇએ.

માનસિક હતાશા શું સ્વરૂપ પામે છે ?

માનસિક હતાશા અનેક રૂપો ધારણ કરે છે. માનસિક હતાશા ને ઓળખાવતા, શબ્દો આપણાં રોજિંદા જીવન માં વપરાતા હોય છે, ઉદાહરણાર્થ, હતાશા તથા ચિંતા જે કારણે તે સહેલાઇ થી ઓળખાઇ જાય છે. પરંતુ તેની તુરંત ઓળખાણ થવાનાં કારણે કયારકે તે તીવ્ર પણ હોય શકે છે અને પરિસ્થિતિ પર તે પ્રભાવ પાડે છે. અમુક સામાન્ય રીતની માનસિક હતાશા ને વર્ણવતી પદ્દતિઓ નીચે મુજબ વર્ણવેલ છે.

એંગ્જાયિટી (Anxiety) **અથવા ચિંતા**

દૈનિક જીવનને લગતી સતત અને અવાસ્તવિક ચિંતા ના કારણે એંગ્જયિટી (અથવા ચિંતા) થાય છે. લોકો આ કારણે તણાવ તથા ઊંઘની તકલીફો અનુભવે છે, અને તેના કારણે શારીરિક લક્ષણો જેમ કે હૃદ્યગતિ માં વધારો થવો, પેટમાં ગરબડ, ગાંઠ અને વધુ પડતો તણાવ થાય છે (જુઓ માઇન્ડ બુકલેટ અંડર સ્ટેડિંગ એંગ્જાયિટી).

પેનિક એટેક (Panic Attacks)

અણધાર્યો અને અચાનક ઉપડતો તીવ્ર દુખાવો પેનિક એટેક તરીકે ઓળખાય છે. શ્વાસ માં તકલીફ થવી, હૃદ્યગતિ અનિયમિત થવી, છાતીમાં દુખાવો થવો, શ્વાસ રૂંધાવો, કંપન અનુભવવું અને મુર્છા આવવી પેનિક એટેક ના લક્ષણો છે. આ એટકે ગમે તે સમયે આવી શકે છે, અને તેને સામાન્ય થી અતિ ગંભીરરૂપ માં વિભક્ત કરી શકાય. (જુઓ માઇન્ડ ની પુસ્તિકા હાઉ ટુ કોપ વિધ પેનિક એટેકસ).

ફોબીયા દ (Phobias) :

કોઇ પણ વસ્તુ કે પરિસ્થિતિ પ્રત્યેનો અવાસ્તવિક ભય ફોબીયા કહેવાય છે. અમુક ઉદાહરણોમાં, ફોબીયા જીવન માટે અતિ ગંભીર સાબિત થાય છે. સામાન્ય રીત ના ફોબીયા જનાવરો પ્રત્યેક ઊંચાઇ કે ઉડાન પ્રત્યે તથા ખાલીપા પ્રત્યે હોય છે. એગોરા ફોબીયા માં ભય ના કારણે વ્યક્તિ પોતાના ઘરમાં એકલવાયું રહેવાનું પસંદ કરે છે, અને બહાર જવાથી ડરે છે. (જુઓ અંડરસ્ટેંડિંગ ફોબીયાસ્ અન્ડ અન્ડરસ્ટેંડિંગ ઓબસેસિવ - કમ્પલસિવ ડિસઆર્ડર).

ડિપ્રેશન (Depression)

ડિપ્રેશન માં લોકો નું મુડ બગડી જાય છે, જેના કારણે તેઓ નિરાશાવાદી ઉત્સાહહીન, લક્ષ્યરહિત અને એકાકી બની જાય છે. ડિપ્રેશન ના કારણે ઊંઘ, ભૂખ અને આત્મ-સમ્માન ની ચિંતા સમસ્યાઓ ઉત્પન્ન થાય છે. જે વ્યક્તિઓ ના રાર્જિંદા જીવન ના કાર્યો તથા શારીરિક સ્વાસ્થ્ય ને અત્યંત પ્રભાવિત કરે છે. (જુઓ અંડરસ્ટેંડિંગ ડિપ્રેશન).

મેનિક ડિપ્રેશન (Manic Depression)
મેનિક ડિપ્રેશન, બાયપોલર ડિસઆર્ડર તરીકે પણ ઓળખાય છે. આ અવસ્થામાં મૂડ બગડવાથી વ્યક્તિ અત્યન્ત ડિપ્રશેન માં થી એકસ્ટ્રીમ ઇલેશન અથવા ‘હાઇસ’ માં સરકી જાય છે. મેનિક ડિપ્રેશન માં, હાયપરએક્ટીવીટી દરમિયાન, વિખરાયેલ વિચારો, ચિડચિડીયો સ્વભાવ, બેપરવાઇ થઇ જાય છે. (જુઓ અન્ડરસ્ટેંડિંગ મેનિક ડિપ્રેશન).

સ્કિઝોફ્રેનિયા દ (Schizophrenia) :
ભ્રમિત અવ્યવસ્થિત વિચારો ના વિખરાયેલા સમૂહ ને સ્કિઝોફ્રેનિયા કહેવાય છે. કાન માં અવાજો સંભળાવા, પેરેનોઇયા, ભ્રમ થવો, જેના કારણે લોકો ભ્રમિત થઇ જાય, વિગેરે આના લક્ષણો છે. માનસિક બીમારીઓ માં સ્કિઝોફ્રેનિયા મુખ્ય ગણી શકાય તથા કોઇ (દર્દી) વ્યક્તિ ની રોજિંદી જીંદગી અને તેના કાર્યો ને તે પ્રભાવિત કરે છે. (જુઓ અંડરસ્ટેંડિંગ સ્કિઝોફ્રેનિયા).

માનસિક હતાશાના કારણો ક્યા હોય છે ?

અત્રે માનસિક હતાશા ના ઘણાં કારણો ગણાવી શકાય આ ચર્ચા દરેક વ્યક્તિ એ જુદી-જુદી હોઇ શકે છે, જે તે વ્યક્તિ ના જીવન ના અનુભવો, તેના વ્યક્તિત્વ, તેના વિચાર વિગેરે ને આધારે તથા તેના ઉછેર મુજબ અલગ-અલગ હોઇ શકે છે. હોઇ શકે છે કે આપણાં માંના અમુક લોકો માનસિક સ્વાસ્થ્ય ને લગતી સમસ્યાઓ પ્રત્યે વધુ આકષર્ણ (રસ ધરાવતાં) અનુભવતા હોઇએ, જેના કારણ માં તણાવ અથવા અમુક જાતના સંજોગો કારણભૂત હોય. જેમ કે - અમુક સંભવિત માનસિક હતાશા ના કારણો હોય છે, જેના કારણભૂત તત્વો અથવા તત્વો નો સમૂહ નીચે જાણાવ્યા મુજ્બ હોય.

ઘર ની કઠિન પરિસ્થિતિ -
બાળપણ માં દેખ-રેખ રાખવામાં ન આવી હોય માતા-પિતા જુદા રહેતા હોય, અથવા કોઇ દ્વારા સેકસ ની તકલીફ અપાઇ હોય, જેના કારણે અસલામતી અને અસુરક્ષા અનુભવાતાં માનસિક હતાશા ઉપજી હોય.

લાગણીઓ વ્યક્ત કરવામાં દબાણ -
જેમ જેમ આપણે મોટાં થતાં જઇએ તેમ તેમ આપણી લાગણીઓ આપણે દબાવતાં જઇએ છીએ, આપણને અનેક વખત ક્રોધ કરવા, રડવા કે જોર થી હસવા માટે દંડ આપવામાં આવ્યો હોય. લાગણીઓ જે દબાવવામાં આવે અને વ્યક્ત ન કરી હોય તે માનસિક કે શારીરિક તણાવ ઉત્પન્ન કરે છે, અને માનસિક સ્વાસ્થ્ય ને અસર કરે છે.

તણાવપૂર્ણ જીવન અનુભવો
આ અમુક જાત ના પ્રસંગો અથવા હારમાળા (પ્રસંગોની) હોય શકે છે જેમકે, ખાસ અંગત મિત્ર ની અથવા સંબંધી ની મૃત્યુ, અથવા લાંબા સમય સુધી સંઘર્ષ યાત્રા ને કારણે વ્યક્તિ હેરાનગતિ અથવા હીનતા અનુભવે છે.

બાયોકેમેસ્ટ્રી
આપણાં શરીર ની રાસાયણિક પ્રક્રિયા આપણાં માઇન્ડ ને અસર કરે છે. ઉદાહરણાર્થ, જયારે આપણે ગભરાઇએ છીએ ત્યારે એડ્રાઇનીલ નામના હાર્મોન નો સ્ત્રાવ શરીર માં (માઇન્ડ થી) થાય છે જે 'લડો અથવા ભાગો' નો આદેશ આપે છે. જો એડ્રાઇનીલ શારીરિક (યોગ્યતા) કાર્યશીલતા માં ઉપયોગ માં ન લેવાય તો, આપણું માઇન્ડ ક્રિયારહિત રહી જાય છે અને શરીર માં તણાવ અનુભવાય છે.

વારસાગત - Genes
આનો અર્થ છે કે માતા પિતા દ્વારા સંતાન ને શારીરિક ક્યા-ક્યા ગુણો વારસાગત મળે છે. આપણાં જન્મગત વારસારૂપે મળેલ ગુણો ના આધારે આપણાં વ્યક્તિત્વ નો વિકાસ થાય, તે સંભવ છે. અમુક જાત ના વારસાગત ગુણો ના કારણે શારીરિક બીમારીઓ, અથવા માનસિક બીમારીઓ પણ થાય છે.

માનસિક સ્વાસ્થ્ય પ્રણાલી કેવી રીતે મદદ (કામ) કરે છે ?

શહેર ના ખૂણે મોટી માનસ ચિકિત્સા હોસ્પિટલ કે જયાં લોકો જઇને કયારેક પોતાનું અસ્તિત્વ ખોઇ નાખે છે. તે માનસિક ચિકિત્સા પ્રણાલી નું શક્તિશાળી ઉદાહરણ છે. લોકો ની જાંગૃતિ માટે સમાચાર માં બતાવવામાં આવતા હોમીસાઇડ્સ લોકો ની ન્યૂઝ, સમાજમાં માનસિક સ્વાસ્થ્ય ની સમસ્યાઓ જન્માવે છે. બન્ને આકૃતિ (જાણકારી) ગેરમાર્ગે દોરનારી છે. (માનસિક બીમારી ધરાવતાં લોકો માં મોટે ભાગે હિંસક નથી હોતા.

વિક્ટોરિયન ઇન્સ્ટીટ્યૂટ જેવી સંસ્થાઓ ધીમે-ધીમે બંધ કરવામાં આવી રહી છે, કારણકે તે લોકો ની માનસિક સમસ્યાઓ દૂર કરવાને સ્થાને તેમને સમાજ માંથી જુદા પાડી રહી છે. સફળ સરકારો માનસિક રૂપે બીમાર વ્યક્તિઓ ને ફરી સમાજ માં સ્થાન અપાવવા કામ કરતી સંસ્થાઓ ને અને તેમની યોજનાઓને મદદ આપે છે, જેથી માનસિક બીમારી ધરાવતી વ્યક્તિ ફરી પોતાના ઘર માં રહી શકે. જેઓ હજુ હાસ્પિટલ માં દાખલ કરવા જેવા હોય, તથા સામાન્ય હાસ્પિટલના મનોચિકિત્સક વોર્ડ માં હોય તેમને જુદી મનોચિકિત્સક હાસ્પિટલો માં મોકલવા જોઇએ.

Medication
GP દ્વારા આપવામાં આવતી દવારૂપી સારવાર સામાન્ય રીતે માનસિક સ્વાસ્થ્ય ને લગતી સમસ્યાઓ માં ગણી શકાય છે. ઘણી જાત ની દવાઓ આ સમસ્યામાં રોગના નિદાન ના આધારે આપવામાં આવે છે. દર્દી ને શાંત પાડવા, તેમને સુવડાવવા, ડિપ્રેશન થી બહાર લાવવા અથવા વિખરાયેલા વિચારો ને નિયંત્રિત કરવા જુદી-જુદી જાતની દવાઓ આપવામાં આવે છે.

દવા આપવાનો મુખ્ય લાભ એ છે કે તે વ્યક્તિ ની જિંદગી સરલ બનાવે છે. દવા લેવાથી લાખો લોકો (દર્દી) તેમના રોજિંદા કાર્યો, જેમકે કામે જવું અથવા બાળકો ની સાર-સંભાળ વિગેરે કાર્યો સરલતાથી કરી શકે છે. દવા વગર તેઓ પોતાની નોકરી ગુમાવી શકે છે, અથવા પોતાના પરિવાર થી જુદા પડી શકે છે, જેના કારણે વધુ તણાવ ઉત્પન્ન થઇ શકે છે. આ દવાઓ માનસિક બીમારીઓ ને 'નિરોગી' નથી બનાવતી. માનસિક બીમારી ને આધારે લક્ષણો જોઇને અપાતી દવા અમુક સમય માટે કારગત નીવડે છે પરંતુ સદા માટે નહિ કારણકે સમસ્યા ત્યાંની ત્યાં જ રહે છે. દવાઓ ને કારણે સાઇડ-ઈફેકટ પણ થાય છે, જે દર્દી ને લાભના સ્થાને વધુ નુકસાન કરે છે. અત્રે દવા ના અન્ય (નુકસાન) ગેરલાભ પણ નોંધનીય છે. જે ચિંતા અને ઊંઘ ન આવવી (અનિદ્રા) માં અપાય છે, તે ગંભીર રૂપે (દવા) ટેવ પાડી શકે છે. સ્કીઝોફ્રેનિયા ના રોગ માં વધુ પડતી વધુ માત્રા માં ટ્રિક્વેલાઇઝર આપવામાં આવે છે, જે કેન્દ્રીય નવર્સ સિસ્ટમ ને સદાય માટે ઘાતક રીતે નુકસાન કરે છે. (વધુ જાણકારી માટે માઇન્ડ સિરીઝ ની પુસ્તિકા મેકિંગ સેન્સ આફ ટ્રીટમેન્ટ્સ એન્ડ ડ્રગ્સ અંતર્ગત ડ્રગ્સ અને તેના સાઇડ-ઈફેકટ્સ જુઓ).

ECT
ECT, અથવા electro-conclusive therapy, માનસિક બીમારીઓ ને લગતી વિવાદીત મેડિકલ સારવાર છે. આ પદ્ધતિ માં ડિપ્રેશન દૂર કરવા, એનેસ્થિસીઆ આપી, દિમાગ ની નસો સાથે ડાયરેક્ટ વિજળી ના કરન્ટ ની તાર લગાડી, કરન્ટ આપવામાં આવે છે. ECT દ્વારા અણગમતા સાઇડ-ઈફેકટ્સ અમુક લોકો ને થાય છે, જેમકે ઊંઘ ની દશા રહેવી, યાદદાસ્ત ખોવાઇ જવી, માથા નો દુ:ખાવો થવો, ચિત્તભ્રમ થવું તથા નૌસિયા વિગેરે.

સારવાર બાબત વાત કરવી તથા અન્ય વૈકલ્પિક ઉપાયો –
સામાન્ય રીતે માનસિક સ્વાસ્થ્ય ની સારવાર માટે ડ્રગ્સ (દવા) અપાય છે પરંતુ અત્રે 'વાતચીત દ્વારા ઉપચાર' પણ પ્રચલિત થઇ રહેલ પદ્ધત્તિ છે. વાતચીત દ્વારા ઉપચાર અંતર્ગત અમુક મુદ્દે સલાહ સૂચન, આત્મવિશ્વાસ વધારવા અપાતી થેરાપી જેથી વ્યક્તિ ફોબીયા અને ડિપ્રેશન થી મુક્ત થાય, તથા લાંબા સમય માટે અપાતી સાયકોથેરાપી કે જેમાં અંગત મુદ્દાઓ પણ આવરી લેવામાં આવે, ગણી શકાય. (જુઓ માઇન્ડ ની ફેકટશીટ્સ, કાઉન્સલીંગ, કાગ્નોટીવ બિહેવીયર થેરાપી, એન્ડ સાયકોથેરાપી, અથવા ધ બુકલેટ્સ અંડરસ્ટેંડિંગ ટાકિંગ ટ્રીટમેન્ટ્સ એન્ડ A-Z. આફ કોમ્પ્લીમેન્ટરી એન્ડ આલ્ટરનેટિવ થેરાપીઝ).

કોમ્યુનિટી કેયર સર્વિસીઝ
ઓછાં પરંતુ ઝડપથી વિકાસ પામતાં ક્ષેત્રો માં સંભવ છે કે લોકો હોસ્પિટલ જવાને સ્થાને ઘેર કે ઘર ની આસપાસ ક્રાઇસીસ સેન્ટર માં જવાનું વધુ પસંદ કરે. કોમ્યુનિટી કેયર સેન્ટર લોકો ને સહારો આપવાનું તથા તેમને પગભર કરવાનું કાર્ય (તેમને માનસિક તકલીફો થી આઝદી અપાવી) કરે છે. કો. કે. સેન્ટરો માં ડે સેન્ટર્સ, હાઉસીંગ વિધ કેયર એન્ડ સર્પોટ, રોજગાર ની મદદ, સહાયક સમૂહ ગ્રુપ, કાયદાકીય સલાહ, સામાજીક ક્લબ, મિત્રમંડળ સ્કીમ તથા કલ્યાણ અધિકાર સલાહ સામેલ છે. અમુક સેવાઓ, મહિલાઓ, હબસીઓ અથવા અમુક જાતના ગ્રુપ્સ માટે આપવામાં આવે છે (જુઓ માઇન્ડ્સ ફેક્ટશીટ્સ, કોમ્યુનિટી કેયર 5 એન્ડ ક્રાઇસીસ સર્વિસીઝ.

હોસ્પિટલ ટ્રીટમેન્ટ
હાસ્પિટલ આશ્રમ અથવા ધર્મશાલા ની ગરજ સારે છે, કે જયાં સુરક્ષા અને આશ્રય બન્ને મળે છે. અત્રે લોકો ની જરૂરિયાતો નું ધ્યાન સ્ટાફ રાખે છે તથા લોકોને મદદ કરે છે. દુર્ભાગ્ય થી, અમુક લોકો ને હાસ્પિટલ માં રોકાવું લોકો (અમુક લોકો) ને તણાવભર્યો અનુભવ હોય છે. હાસ્પિટલ નો વાર્ડ ઓછી અંગતતા જાળવનાર હોય છે, તથા અમુક લોકો માટે ગભરાવનાર સ્થાન હોય છે, જેઓ ની ત્યાં જિંદગી અસ્તવ્યસ્ત હોય છે.
ઘણાં લોકો સ્વૈચ્છિક રીતે હોસ્પિટલ જાય છે, પરંતુ મેન્ટલ હેલ્થ એક્ટ 1983 મુજબ દર વર્ષે 27,500 દર્દીઓ ને જગ્યા આપવી તેમ કાનૂન છે. એ અત્યન્ત આવશ્યક છે કે લોકો આ બાબત પોતાના અધિકારો જાણે. (જુઓ માઇન્ડ્સ સીરીઝ આફ રાઇટ્સ ગાઇડ્સ).

હાલ ના વર્ષો માં, જે લોકો આ સેવાઓ મેળવી રહયા છે તેઓ ભેગા મળીને વિચારે છે કે તેઓ ને માનસિક સ્વાસ્થ્ય પદ્દતિ દ્વારા શું જોઇએ છીએ? આથી વધુ, તેઓ પોતાની વધુ સારવાર ઇચ્છે છે. આનો અર્થ એ છે કે તેઓ દવા થી થતી આડઅસરો બાબત પૂરી જાણકારી મેળવે છે, ઉદાહરણ માટે આનો અર્થ એ પણ છે કે અપાયેલી પસંદગી માં થી ચૂંટો : દવાને બદલે વાતચીત દ્વારા ઉપચાર, હોસ્પિટલ ને બદલે રેસીડેંસિયલ ક્રાઇસીસ સેંટરો માં જવું. તેઓ વ્યક્તિગત રીતે ઓળખાવા માગતા હોય, અન્ય લોકો ની જેમ નકારાત્મક કેસની જેમ નહિ.

મિત્રો તથા સગાવ્હોલાઓ મદદ કરવા શું કરી શકે ?

જો કોઇ નજદીકી માનસિક રૂપ થી હતાશ હોય, તો તેની ભાવનાઓ તેને વધુ ક્રોધિત કરે છે. તેનું દરદ જોવું પીડાદાયક હોઇ શકે છે, તથા તેને અજાણી વ્યક્તિ ની જેમ વર્તન કરતાં જોઇ ભય થાય છે. તેનાં કારણે તેમનું જીવન અસ્ત-વ્યસ્ત બની જાય છે તથા તેઓ સારસંભાળ રાખી શકતા નથી.

આનો ઉજળો પક્ષ પણ છે. સંકટ નો સમય લોકો ને ભેગા પણ કરી શકે છે, તથા તેઓને તેમનો પ્રેમ અને તેમની સંવેદના વ્યક્ત્ કરવાનો મોકો આપી શકે છે જે તેમને અગાઉ નહોતો મળયો. ઉદાહરણાર્થ, દ ણી અવસ્થામાં લોકો તેમના મિત્ર અથવા સગા વ્હાલાંની રોગમુક્તિ થતી જેઇ આનંદ અનુંભવે છે, બીજા ની મદદ સમયસર કરવાથી (ધ્યાન રાખવાથી) તેમની સહાયતા મેળવવા) સરળ બની જાય છે. તમારી અવસ્થા બાબત અન્ય સાથે વાતચીત કરવાથી રાહત અનુંભવાય છે. (જુઓ માઇન્ડની પત્રિકા, અંડરસ્ટેંડિંગ કેયરીંગ).

હું મારૂં માનસિક સ્વાસ્થ્ય કેવી રીતે સુધારી શકું ?

ધુમ્રપાન છોડી, કસરત કરી તથા જાડાપણાં ને વધારનાર ભોજન નો ત્યાગ કરી આપણે આપણી શારીરિક સ્વસ્થતા જાળવવા અંગે ઉત્સાહ રાખતા હોઇએ છીએ: તે જ પ્રમાણે આપણે આપણી ભાવનાત્મક તંદુરસ્તી પણ જાળવતા હોઇએ છીએ.

આરામ કરતા શીખવું

આ એક એવી કળા છે કે જે દરેકે શીખવી જોઇએ. આરામ ની પદ્ધતિઓ ને લગતી ઘણી જ પુસ્તકો અને કેસેટો મોજૂદ છે, તથા આ અંગે એડલ્ટ એજયુકેશન ઇન્સ્ટીટયૂટ દ્વારા મેળવવા યોગ, ધ્યાન, માલિશ તથા એરોમાથેરાપી (સુગંધ ચિકિત્સા) અપનાવાય છે. (જુઓ ધી માઇડં ગાઇડ ટુ યોગા, A-Z ઓફ કોમ્પ્લીમેંટરી એન્ડ ઓલ્ટરનેટિવ થેરાપીઝ, એન્ડ ધી માઇડ્ ગાઇડ ટુ રિલેકશેસન).

વ્યાયામ કરવો

શારીરિક કાર્યકલાપ દ્વારા શારીરિક અને માનસિક સ્વાસ્થ્ય બન્ને જળવાય છે. જે આપના જીવનની રીતભાત બદલી નાખે છે તથા તમને નકારાત્મક ભાવનાઓથી લડતાં શીખવે છે. ચિંતા, ડિપ્રેશન તથા ઓછો આત્મવિશ્વાસ ધરાવતાં લોકો માં મોટો ફેરફાર આવે છે. આ દ્વારા સમસ્યાના પ્રથમ ચરણથી જ તેનું સમાધાન (નિવારણ) થઇ જાય છે. (જુઓ ધ માઇડં ગાઇડ ટુ ફિઝીકલ એકિવીટી).

મુશ્કેલ અવસ્થાઓ સામે ઝીંક ઝીલવાનું શીખવું
જે લોકો નો ગેરલાભ લેવાયેલ હોય અથવા જે લોકો ની સાથે અયોગ્ય વર્તન થયેલ હોય તેઓને ફરી બેઠા થવું કઠિન હોય છે. તેઓ માટે શાંતિ રાખવી વધુ સરળ હોય, પરંતુ જયારે અંદર ગુસ્સો ભરાય તે ચિંતા તથા ટેંશન નું કારણ બની શકે. આ રીતની પરિસ્થિતિને સુધારીને કાબુ માં કરવાનું શીખવતી યોગ્યતા એસર્ટીવ ટ્રેનિંગ ક્લાસિસ થી મળે છે. (જુઓ, હાઉ ટુ ડિલ વિધ એંગર એંડ હાઉ ટુ એસર્ટ યોરસેલ્ફ).

લક્ષ્ય નિર્ધારણ
આમાં જીવન સુધારવાના રસ્તાઓ બાબત વિચારાય છે. લોકો એ જાતને પૂછવાનું કે હું દશ વર્ષ પછી વસ્તુઓને કઇ રીતે ઇરછું છુ? શું નાના સુધારા મારે હાલ કરવા જોઇએ? જીવનમાં ઉત્સાહહીનતા આવે તો પણ, હકારાત્મક બદલાવ લાવવા શક્ય છે.

લાગણીઓ વ્યક્ત્ કરવી
ક્રોધ, રડવું તથા રાડો પાડવી જેવી લાગણીઓ છૂટથી વ્યક્ત્ કરવી, દુઃખ થી રોગમુકિત, નો અનુભવ હોઇ શકે છે. લાગણીઓ તથા ભાવનાઓ દબાવી રાખવાથી (સ્ટ્રેસ) તણાવ ઉત્પન્ન થાય છે જે ટેંશન અને ચિંતા માં પલટાઇ શકે છે.

મુશ્કેલીઓનો સામનો કરવો
જયારે લોકો સાથે કશુંક અઘટિત થાય છે ત્યારે તેઓ વધુ મદિરાપાન કરવા લાગે છે, અથવા તેમના લગ્ન જીવન માં તકલીફ હોય, અને, તકલીફ હોય ત્યારે આશા કરવીકે આ પણ ચાલ્યું જશે, કદાચ નહિ જાય સામાન્ય રીતે જેટલી ઝડપથી તેઓ મુશ્કેલી નો હલ કરવાની કોશિશ કરશે, તે સમસ્યા નો ઉપાય શોધવો તેટલો વધુ સરળ બનશે.

એવી વ્યક્તિ, શોધવી જેની સાથે વાત કરી શકો
જો કોઇ એવી વ્યક્તિ હાજર હોય જેની સાથે ઈમાનદારી તથા છૂટ થી વાત કરી શકાય તો અત્રે અપાયેલ સલાહ અપનાવવી સાવ સરળ છે. તે મિત્ર હોઇ શકે છે, અથવા તમારી બરાબર ની સ્થિતિ ધરાવતી વ્યક્તિ ને મળવું ઉપયોગી નીવડે, સ્વંય – કાઉન્સલરો તથા સાયકોથેરાપીસ્ટ લોકો ને ઉત્તમ મદદ કરવા આ રીતની ખાસ ટ્રેનિંગ મેળવેલ વ્યક્તિ હોય છે. તથા તેમના જીવનની મુશ્કેલીઓ પર વિજય મેળવવા મદદ કરે છે. (વધુ વિગત માટે જુઓ અંડરસ્ટેંડિંગ ટોકિંગ ટ્રીટમેન્ટસ).

મતનો વિષય

માનસિક હતાશાને સમજવાની કોશિશ કરવાની ઘણાં રસ્તાઓછે. આ પત્રિકા યુરોપ અને યુએસએ ના સ્થળો ને ધ્યાન માં રાખી બનાવવામાં આવી છે. અન્ય દેશો અને સંસ્કૃતિ માં કે જયાં ધર્મ ને વધુ મહત્વ અપાય છે, વર્તન સાવ જુદા હોય શકે છે. એમ ભારપૂર્વક કહી શકાય કે માનસિક હતાશા ના જુદા-જુદા તત્વ હોય છે. આપણે આપણને થયેલાં અનુભવોને આધારે આપણાં પ્રત્યે પણ વિચારવું જેઇએ, બીજાઓ ને પણ સાભળવા જોઇએ, તથા (વિચાર) દિમાગ ખુલ્લો રાખવો જોઇએ. આ વાતમાં કોઇ બેમત નથી કે લાખો લોકો માનસિક હતાશાને કારણે ગરીબીનું જીવન જીવે છે. તથા આપણે માનસિક હતાશા ને દૂર કરવાનાં રસ્તાઓ શોધી અને એવા લોકો ની મદદ મેળવવી જોઇએ કે જેઓ પોતાના અનુભવ દ્વારા મદદ આપી રહયા છે.

ઉપયોગી સંસ્થાઓ

બ્રિટીશ એસોસિએશન ફોર કાઉન્સિલીંગ એન્ડ સાયકોથેરાપી (BACP)
1 Regent Place
Rugby
Warwickshire
CV21 2PJ
tel. 0870 443 5252
fax: 0870 443 5160
e-mail: bacp@bacp.co.uk
web: www.counselling.co.uk
જાણકારી તથા સલાહ સ્થાનિક વ્યવસાયી (કર્મી) ને જાણકારી મેળવવા SAE મોકલો

કેરર્સ નેશનલ એસોસિએશન
20-25 Glasshouse Yard
London EC1 4JS
tel. 020 7490 8818
fax: 020 7490 8824
helpline: 0808 808 7777
web: www.carersuk.demon.co.uk
કેરર્સ માટે જાણકારી તથા સહાયતા વિગત મેળવવા SAE મોકલો

ડિપ્રેશન એલાયન્સ
35 Westminster Bridge Road
London EC1 7JB
tel. 020 7633 9929
fax: 020 7633 0559
e-mail: info@depressionalliance.org
web: www.depressionalliance..co.uk
ડિપ્રેસ્ડ લોકો દ્વારા ચલાવાતી સ્વંય મદદ કરનારી સંસ્થા

હિયરીંગ વોયસિસ નેટવર્ક
91 Oldham Street
Manchester M4 1LW
tel. 0161 834 5768,
e-mail: hearingvoices@care4free.net
web: www.hearing-voices.org.uk
જે લોકો ને અવાજો સંભળાતા હોય તેઓની મદદ કરનાર નેટવર્ક તથા લોકો નું સમુહ

મેનિક ડિપ્રેશન ફેલોશિપ (MDF)
Castle Works
21 St George’s Road
London SE1 6ES
tel. 020 7793 2600
fax: 020 7793 2639
e-mail: mdf@mdf.org.uk
web: www.mdf.org.uk

નેશનલ સ્કીઝોફ્રેનિયા ફેલોશિપ (NSF)
30 Tabernacle Street
London EC2A 4DD
tel. 020 7330 9100/01
fax: 020 7330 9102
advice line: 020 8974 6814
e-mail: info@nsf.org.uk
web: www.nsf.org.uk

Mind
Publications

નો પેનિક
93 Brands Farm Way
Telford
Shropshire
TF3 2JQ
helpline: 01952 590545
fax: 01952 270962
freephone: 0800 783 1531
e-mail: colin.hammond@no panic.co.uk
web: www.no-panic.co.uk
ફોબીયા, ચિંતા અથવા ન્યૂરોસેસગ્રસ્ત લોકોને તે બાબત જાણકારી, સહાયતા અને સલાહ આપતી રાષ્ટ્રીય સંસ્થા

માઈડં ના સૂચિપત્ર (અંગ્રેજી) માટે A4 SAE નીચેના સરનામે મોકલાવો.

માઈડં મેઈલ ઓર્ડર
15-19 Broadway
London
E15 4BQ
tel. 020 8221 9666
fax: 020 8534 6399
e-mail: publications@mind.org.uk
(ડિલીવરી માટે 28 દિવસ આપો)

Mind Publications

માનસિક હતાશા ના અનુભવો સાથે માઇન્ડ
દરેક વ્યક્તિ ની બહેતર જિંદગી માટે કાર્ય કરે છે.

માઇન્ડ ના અન્ય કાર્ય :

- માનસિક હતાશા ને લગતી લોકો ની જરૂરતો, લક્ષ્ય તથા વિચાર-મંતવ્યો ને તેમના અનુભવો સહિત ઓળખવા.
- પડકારરૂપી અનુભવો ને વેગ આપી તેમાં ભેદ કરવો.
- નીતિઓને શિક્ષા તથા પ્રચાર દ્વારા પ્રભાવશાળી બનાવવી.
- વર્ણવેલ જરૂરિયાતો અને વિભિન્નતા દ્વારા ગુણવત્તાગત સેવાઓ ને વિકાસ માટે પ્રેરણા આપવી.
- શિક્ષા તથા પ્રચાર દ્વારા યોગ્ય અને ઉચિત નાગરિક અને કાનૂની અધિકારો મેળવવા.

મૂલ્ય તથા આદર્શ કે જે માઇન્ડ ના કાર્ય ને વર્ણવે છે :
સ્વતંત્રતા, સમાનતા, જણકારી, ભાગીદારી તથા સમ્માન.

તમારા નજીક ના માઇન્ડ એસોસિએશન તથા સ્થાનીય સેવાઓ માટે માઇન્ડ ની હેલ્પલાઇન ને મપો – Mineinfoline :ö 0845 7660 163 Mon, Weds, Thurs, 9.15 am 4.45 pm.

વ્યાખ્યા માટે, MindinfoLine પાસે 100 થી વધુ ભાષાઓ માટે Language Line છે. TypeTalk નામની સેવા પણ ઉપલબ્ય છે કે જે સાંભળવા કે બોલવામાં તકલીફ ધરાવતી વ્યક્તિ ને minicom દ્વારા ઉપલબ્ધ થાય છે. TypeTalk દ્વારા ફોન કરવા ડાયલ કરો – 0800 959598, Fax : 0151 709 8119.

Scottish Association For Mental Health Tel : 0141 568 7000

Northern Ireland Association for Mental Health Tel : 02890 328474

આ પુસ્તિકા ના લેખક જયોર્જ સ્ટીવાર્ટ

ISBN 1-874690-78-2
First Published by Mind 1993
Revised edition Mind 2001.
No reproduction without permission
Mind is a registered charity No. 219830
Mind (National Association for Mental Health)
15-19 Broadway, London E15 4BQ
Tel : 020 8519 2122, Fax : 020 8522 1725
Web : www.mind.org.uk

Mind
Publications