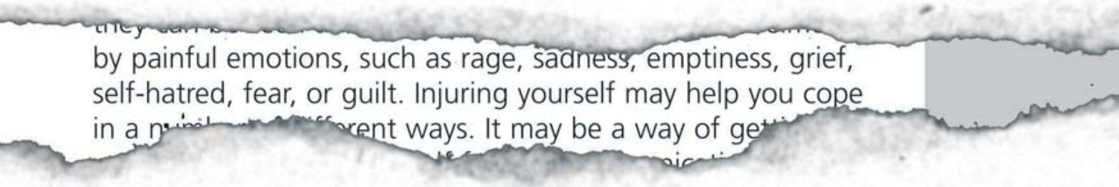
For better
mental health

સ્વયં-હાનિ વિષે સમજણ



'હું સ્ત્રીઓના સ્વયં-હાનિ અંગેના સહાય જૂથમાં છું. આ જૂથ મારી જિંદગીના પરિવર્તનનો પ્રારંભ હતો. પ્રોત્સાહન અને સહાય બંનેએ મને જિંદગી જીવવાનું સામર્થ્ય અને હિંમત આપ્યાં છે, અને હું મારી જાતની કદર કરું છું. હું હજુ જાતને હાનિ પહોંચાડું છું, પરંતુ હું જેટલું કરવા જાણકાર છું, તેટલું કરવા માટે ક્યાંય કોઈ નજદીક નથી. તે અંગે વાતચીત કરીને હું મારી લાગણીઓને સંભાળવાનું શીખ્યો છુ.'

'હું જાતીય દુરુપયોગ અને સ્વ-ઈજા બંનેનો ઉત્તરજીવી છું મેં જાતને ઈજા પહોંચાડી ન હોત, પરંતુ એકવાર જે લાગણીઓની ભારે શક્તિનો અનુભવ કર્યો હતો તે લાગણીઓ મારફત સ્વીકૃતિ અને કાર્ય કરવાનો પ્રયત્ન કરવા માટેનો તે એક લાંબો સંઘર્ષ હતો.'

'સવયં-હાનિમાં કોઈક સ્તરે આપણે બધા સામેલ થઈએ છીએ. મુશ્કેલ લાગણીઓ કે પરિસ્થિતિને હલ કરવાના માર્ગ તરીકે આપણે સૌ આપણી જાતને સજા કરીએ, કે આપણે ઉદ્વિગ્ન બનીએ કે જડ બની જઈએ.'

જેઓ સ્વયં, તેમના મિત્રો અને પરિવારને હાનિ પહોંચાડે તેમને માટે આ પુસ્તિકા છે. આ પુસ્તિકા વાચકોને પરિસ્થિતિની તથા હલ કરવા તેઓ શું કરી શકે તેની વધુ સમજ અને જાણકારી આપશે.

સ્વયં-હાનિ એટલે શું?

સ્વયં-હાનિ પહોંચાડવી એ ખૂબ ઊડું દુ:ખ વ્યકત કરવાનો માર્ગ છે. ઘણીવાર લોકો જાણતા નથી કે તેઓ શા માટે સ્વયં-હાનિ પહોંચાડે છે. જે શબ્દમાં રજૂ ન કરી શકાય તેની અભિવ્યકિતના આ સાધનો છે, અને તેને આંતરિક ચીસ તરીકે વર્ણવામાં આવે છે. ત્યારબાદ લોકો થોડીક ક્ષણ ફરીથી જિંદગીનો સામનો કરવા વધુ સારી રીતે સક્ષમ બન્યા હોવાનું લોકો અનુભવે છે.

સ્વયં-હાનિ પહોંચાડવી એક વિસ્તૃત શબ્દ છે. લોકો પોતાની ચામડી ખેંચી, કાપી અને બાળીને, પદાર્થો સાથે પોતાની જાતો અફાળીને, દવા વધુ માત્રામાં લઈને, કે પી જઈને અથવા બીજી વસ્તુઓ પોતાની અંદર મૂકીને ઈજા પહોંચાડે અથવા પોતાની જાતને ઝેર આપે. મૂર્ખાઈભર્યા જોખમો લેવા, દુરુપયોગી સંબંધમાં રહીને, ભૂખનો અભાવ કે અતિશય ભૂખ જેવી ખાવાની સમસ્યા વિકસાવવી, દારૂ કે નશીલો દવાઓના વ્યસની બનીને, અથવા તેમની પોતાની ભાવનાત્મક કે શારીરિક જરૂરિયાતો પરત્વે ધ્યાન ન આપવા સહિત તે કેટલાક ઓછા સ્પષ્ટ સ્વરૂપો પણ લે છે.

તમને બોજારૂપ બનવાની દહેશત હોય તેવી લાગણીઓ, ગુસ્સો, ઉદાસીનતા, ખાલીપણું, શોક, આત્મ-તિરસ્કાર, ભય, એકાકીપણું અને ગુના જેવી દુ:ખભરી લાગણીઓનો સામનો કરવામાં આ પ્રતિક્રિયાઓ તમને મદદ કરી શકે. જ્યાં તે જઈ શકાતી હોય અને હાથ ધરવામાં આવે ત્યાં શરીર મારફત આ મુકત થાય છે. સ્વયં-હાનિથી એકી સમયે અનેક હેતુંઓ સરી શકે. તે દુ:ખમાંથી બહાર નીકળવાનો, તેમાંથી બીજી તરફ વળવાનો, બીજા કોઈને લાગણીઓ વ્યકત કરવાનો, અને આરામ શોધી કાઢવાનો માર્ગ બની શકે. તે જાતને સજા આપવાનાં સાધનો પણ બની શકે અથવા જિંદગી પર થોડો કાબૂ મેળવવાનો પ્રયત્ન બની શકે. બીજા લોકોની પ્રતિક્રિયા સામે તેઓને શરમ, ગભરાટ અને ચિંતા થતી હોવાને કારણે, સ્વયં-હાનિ પહોંચાડનાર લોકો ઘણીવાર તેઓ જે કરી રહયાં હોય તે તરફ ધ્યાન ખેંચવાને બદલે તેને સંતાડે છે.

એ યાદ રાખવું આવશ્યક છે કે મોટાભાગના લોકો, તેઓ જાણતા ન હોય તો પણ ઘણીવાર આત્મ-વિનાશક રીતે વર્તન કરે છે. ધૂમ્રપાન, અતિશય ખાવું-પીવું અથવા લાંબા સમય દિવસો સુધી કામ કરવું જેવી સંપૂર્ણપણે સામાન્ય વર્તણૂક લોકોને જડ બનવા કે પોતાની જાતને પાછી વાળી લેવામાં મદદ કરી શકે છે, અને પોતાના વિચારો અને લાગણીઓ સાથે એકલા રહેવાનું નિવારી શકે છે.

શા માટે લોકો પોતાને હાનિ પહોંચાડે છે?

સ્વયં-હાનિ પહોંચાડનાર વ્યકિત બાળક કે જુવાન પુખ્ત વ્યકિત તરીકે ખૂબ મુશ્કેલ, દુ:ખદ અનુભવોમાંથી પસાર થઈ હોવાની શકયતા હોય છે. તે સમયે તેઓની પાસે વિશ્વાસ મૂકી શકાય તેવું કોઈ નહીં હોય, તેથી તેઓને ટેકો અથવા તેને હલ કરવા માટે જરૂરી ભાવનાત્મક- બહિમાર્ગ નહીં મળ્યાં હોય. આ અનુભવમાં શારીરિક હિંસા, ભાવનાત્મક દુરુપયોગ, અથવા લૈંગિક દુરુપયોગનો સમાવેશ થાય છે. તેઓની કદાચ ઉપેક્ષા કરવામાં આવી હોય, તેઓ ચાહતા હોય તે વ્યકિતથી અલગ પાડવામાં આવ્યા હોય, તેઓને રંજાડવામાં, પજવવામાં, મારવામાં કે એકલા પાડવામાં આવ્યા હોય, અસહય દબાણ હેઠળ મૂકવામાં આવ્યા હોય, ઘર વિહોણા બનાવ્યા હોય, હોસ્પિટલ કે બીજી સંસ્થામાં સંભાળ માટે મોકલ્યા હોય.

આ પ્રકારના અનુભવો આત્મ-સન્માનને ધોઈ નાખે છે. ભાવનાઓને બહાર નીળકવાનો માર્ગ ન મળે તો, તે સંપૂર્ણપણે દટાઈ જાય અને અવરોધાય, જેની જેઓને જાણ હોતી નથી. વિશ્વાસ રાખેલ વ્યકિત દગો દે કે તેમનો દુરુપયોગ કરે, અને તે માટે બીજા કોઈ સાક્ષી ન હોય તો, બાળકો ઘણીવાર પોતાને દોષિત ગણશે. તેઓ પોતાનો ગુસ્સો અંદર વાળે છે. ત્યાં સુધીમાં તેઓ પુખ્ત બને છે, સ્વયં-હાનિ પોતાનું દુ:ખ વ્યકત કરવાનો, પોતાને શિક્ષા કરવાનો અને સ્મૃતિને દાટી દેવાનો માર્ગ બની શકે.

દુરુપયોગ કે આઘાત દરમિયાન ઘણીવાર સંવેદનાનો અભાવ હોય છે, તેજ રીતે સ્વયં-ઈજાના કૃત્ય દરમિયાન ઘણીવાર દર્દનો અભાવ હોય છે. શરીર કુદરતી રીતે ઘેનમાં સરે છે, જે તેને જડ બનાવે છે અને ભાવનાઓને ઢાંકી દે છે, તેથી સભાનપણે ખૂબ ઓછું અનુભવાય કે જણાય છે. ખૂબ તીવ્રપણે માનસિક આઘાત પહોંચાડાયેલ વ્યકિત, પોતાની લાગણીઓ અને પોતાના શરીરથી બિલકુલ પૃથક થઈને લાગણીનો અંત લાવી શકે. કેટલાક, અલગ હોવાની લાગણી જાળવવા અને તેઓ સહાયપાત્ર નથી તેવું પોતાની જાતને ઠસાવવા, પોતાની જાતને હાનિ પહોંચાડે છે. બીજાઓ, કશુંક અનુભવવા અને તેઓ સાચા અને હયાત છે તે જાણવા પોતાને ઈજા કરી શકે.

આરોગ્ય સંભાળના વ્યાવસાયિકોની, સ્વયં-હાનિ કરનાર લોકોને જખમને ટાંકા લેવા એનેસ્થેટિક જરૂર નથી એવું માની લેવા બદલ ટીકા કરવામાં આવી છે. National Institute for Clinical Excellence (NICE) (ઉત્કૃષ્ટ ચિકિત્સા માટેની રાષ્ટ્રીય સંસ્થા) દ્વારા વિકસાવેલ સ્વયં-હાનિ અંગેની નવી માર્ગદર્શિકા સૂચનાઓમાં આનો માત્ર એક દંતકથા તરીકે ઘટસ્ફોટ કર્યો છે. તેજ પ્રમાણે, વ્યાવસાયિકો કયારેક, ખાસ કરીને જેમણે પહેલાં ઈજા પહોંચાડી હોય તેવી કોઈપણ વ્યકિત શાથી પોતાને ઈજા પહોંચાડે છે તે અંગે ધારણાઓ કરે છે. પરંતુ દરેક વ્યકિત, દરેક સમયે જે સ્વયં-હાનિ કરે તે દરેક માટે અલગ અર્થ હોય છે. તે તેની કોઈ નિશાની નથી કે તેને માનસિક સમસ્યા છે. (*Useful organisations (ઉપયોગી સંસ્થાઓ)*, પૃ. 12 પર જુઓ.)

સૌથી વધુ સ્વયં-હાનિ કરે તેવી વ્યકિત કોણ છે?

તાજેતરના સંશોધન પ્રમાણે, બહુમતિ યુવાન સ્ત્રીઓની હોય છે. જો કે જુવાન પુરુષોની ટકાવારી વધી રહી હોવાનું જણાય છે. સમાજ જેમની સામે ભેદભાવ રાખતો હોય તેવા લઘુમતિ જૂથોમાં પણ સ્વયં-હાનિની વર્તણૂક નોંધપાત્ર છે. જેમને માનસિક આરોગ્યની સમસ્યાઓ હોય તેવી કેટલીક વ્યકિત સ્વયં-હાનિ પહોંચાડે તેવી વધુ શકયતા છે. જેઓ દારૂ કે નશીલી દવાઓ પર આધારિત હોય, અથવા જિંદગીની સંખ્યાબંધ મોટી સમસ્યાઓનો સામનો કરતી હોય તેવી વ્યકિતઓ, જેવી કે ઘરવિહોણી, મા-બાપમાંથી એક ન હોય, નાણાકીય તકલીફ હોય કે અન્યતા તણાવભર્યા સંજોગોમાં રહેતી હોય તેવી વ્યકિતઓ સ્વયં-હાનિ કરે છે. નિરાધારપણા કે શકિતહીનતાનું પરિબળ એક અગત્યનું સામાન્ય પરિબળ છે.

જુવાન લોકો પર કેન્દ્રિત તાજેતરના સંશોધનમાં સૂચવ્યું છે કે 15 થી 16 વર્ષની ઉંમરના 10 ટકા, સામાન્ય રીતે કાપ મૂકીને સ્વયં-હાનિ પહોંચાડે છે, અને છોકરાઓ કરતા છોકરીઓ વધુ પ્રમાણમાં સ્વયં-હાનિ પહોંચાડતી હોવાની શકયતા છે. ‘અસહય પરિસ્થિતિમાંથી રાહત મેળવવી’ તે જ સૌથી સામાન્ય કારણ હોય છે. યુવાન લોકો, તેમનાં કુટુંબો, શાળામાં અને તેમના મુરબ્બીઓ વચ્ચે ભારે દબાણ હેઠળ હોય છે. મિત્રો ધરાવતાં ઘણા યુવાન લોકો પણ સ્વયં-હાનિ પહોંચાડી હોવાનો અહેવાલ છે.

સંશોધન જણાવે છે કે સ્વયં-હાનિ પહોંચાડતા યુવાન લોકોને આત્મગૌરવ ઓછું હોવાનો, હતાશ અને ચિંતાતુર રહેતા હોવાનો વધુ સંભવ છે. તેઓએ જિંદગીમાં ઘણી સમસ્યાઓનો સામનો કર્યો હોવાનું જણાય છે, પરંતુ તેનો સામનો કરવામાં ઓછા ઊતર્યા છે. તેઓ પોતાનામાં પીછેહઠ કરે છે, ગુસ્સો અનુભવે છે, પોતાની જાતને નિંદે છે, પીવાની ઈચ્છા કરે છે અતે અતિશય ધૂમ્રપાન કરે છે તથા આરામદાયક ઔષધોનો વધુ ઉપયોગ કરે છે. તેઓ જૂજ મિત્રોને ગુપ્ત વાત કરે છે અને પોતાના મા-બાપ કે બીજા વડીલોને વાત કરવાનું વલણ રાખતા નથી, અથવા તેમને જરૂરી મદદ માટે માગણી કરતા નથી.

શારીરિક, ભાવનાત્મક કે લૈંગિક દુરુપયોગ

સ્ત્રીઓ મોટેભાગે પોતાને સંભાળ રાખનારની કામગીરીમાં જુવે છે, તેમની પોતાની જરૂરિયાતોને છેલ્લા સ્થાને મૂકે છે. આને કારણે તેમની યોગ્યતાની લાગણી, તેમના અભિપ્રાયો અને સામર્થ્યની એકંદરે અવહેલના થાય છે, સમય જતાં સ્ત્રીને લાગવા માંડે છે કે તેનું મહત્વ નથી, તેને સહન કરવા પડતા દુરુપયોગ સામે તે મૂક સાક્ષી બને છે. તે પોતાની ઓળખ, શકિત અને અધિકારોની સૂઝ ગુમાવી દે છે. અસ્તિત્વ ટકાવી રાખવા, તે પોતાની જાતને પોતાની વાસ્તવિક જરૂરિયાતોથી અળગી કરી દે છે. આ માટે તેના શરીરના કદ અને આકાર પ્રત્યે ધ્યાન કેન્દ્રિત કરાય તો તે જે ખાતી હોય તેમાં આઘાતજનક નિયંત્રણ મૂકી દે છે. (*Further reading (વધુ વાચન)* પૃ. 14 જુઓ)

પુરુષો લાગણી વ્યકત કરવી તે નબળાઈ છે તેવા પરંપરાગત આડંબરી પૌરુષત્વની રૂઢિનું પાલન કરે તો, તેનાથી તેઓ તેમની લાગણીઓ અનુભવી શકતા નથી, અને તેઓ તમની તે બાજુથી છૂટા પડી જાય છે. તેમને ગુસ્સો દર્શાવવામાં સ્ત્રીઓ કરતાં ઓછી મુશ્કેલી પડે છે, પરંતુ તેઓ જેલમાં હોય તો, ત્યાં બંધ કરાયેલી લાગણીઓ મુકત થઈ શકતી નથી, પુરુષો, ખાસ કરીને તેમનો દુરુપયોગ થતો હોય તો સ્વયં-હાનિ પહોંચાડવા તરફ વળે તેવી વધુ શકયતા હોય છે.

શું સ્વયં-હાનિ પહોંચાડવાની તે આત્મહત્યા કરવાનો પ્રયત્ન છે?

લોકો દુ:ખમાં હોવા છતાં સ્વયં-હાનિ પહોંચાડીને જીવતા રહેવાનો પ્રયત્ન કરતા હોય છે. અલબત્ત સ્વયં-હાનિ પહોંચાડવી અને આત્મહત્યા વચ્ચે સંબંધ છે. ઘણા બધા લોકો પોતાની હત્યા કરવા કરતાં સ્વયં-હાનિ પહોંચાડે છે, અને મોટાભાગના લોકો પોતાને એટલી ઈજા નથી કરતા કે જેથી તેમની જિંદગી ખરાબ રીતે જોખમમાં મૂકાય. જેઓ તેમ કરે છે તેમનો ઈરાદો આત્મહત્યા કરવાનો હોતો નથી; તેઓ પોતાની લાગણીઓને બહાર કાઢવાની ઈચ્છા રાખે છે.

કોઈ વ્યકિત જીવવા કે મરવા માંગે, તે સીધેસીધી પસંદગી બનતી હોવાનું જણાય. પરંતુ કેટલાક લોકો અસ્તિત્વની ઉત્સાહહિન સ્થિતિમાં લટકતા રહે છે, જ્યાં પસંદગી અને નિર્ણયોને નિયંત્રણમાં રાખવામાં આવે છે. આ તે સ્થિતિ છે જ્યાં સ્વયં-હાનિ કરાય છે.

જેઓ સ્વયં-હાનિ પહોંચાડે છે તેઓ માટે, હયાત રહેવું તે જડ નિયંત્રણોને અધીન છે; તેમની પાછળ રહેતા ભયથી લાગણીઓનું દમન થાય છે. જિંદગીનો અર્થ તીવ્ર દર્દનાક લાગણીઓ યાદોનો સામનો કરવો થતો હોય, અને પૂરતો ટેકો ઉપલબ્ધ ન હોય ત્યાં, જીવતા ન રહેવાની પસંદગી વધુ સમજી શકાય તેવી બાબત છે. તમે જેની સંભાળ રાખતા હોવ તે મૃત્યની વાત કરે ત્યારે, એ ભય રાખવો સ્વાભાવિક છે કે તેઓ તેમાંથી પસાર થાય, પરંતુ આ તે જ લાગણીઓ છે જે તેઓ શોધવા માંગે છે. (*What help can I get? (મને શું મદદ મળી શકે?)* પુ. 8 પર જુઓ) યાદ રાખો કે મનુષ્યોમાં જબરદસ્ત દુ:ખ પચાવવાની પ્રચંડ શકિત રહેલી છે.

શું સ્વયં-હાનિની વર્તણૂક ધ્યાન માગી લે છે?

સ્વયં-હાનિને સમજવાનું મુશ્કેલ હોવાને કારણે, આરોગ્ય સંભાળ વ્યાવસાયિકો, મિત્રો અને સંબંધીઓ કેટલીકવાર, અવિશ્વાસ કે ભયથી સ્વયં-હાનિ કરનાર લોકો પર ખોટી રીતે ધ્યાન આપે છે અને તેમની વર્તણૂકને ધ્યાન આપવાની અને હોશિયારીથી કામ ધરવાની બાબત તરીકે જુએ છે. તમે જાણતા હોવ તેવી કોઈ વ્યકિત સ્વયં-હાનિ પહોંચાડે તો, તેમના જખ્મો સાથે સામનો કરવાનો થાય ત્યારે તમે લાચારીની લાગણી અનુભવો, અને પરિસ્થિતિ અંગેની તમારી લાગણીઓ અને ભય, તમે તેઓને ટેકો આપવાને બદલે તેઓને દોષિત ઠરાવવાનું કારણ બની શકો. (*How can friends and family help?* (મિત્રો અને કુટુંબ કેવી રીતે મદદ કરી શકે?) પુ. 10 પર જુઓ) યાદ રાખો કે તેઓ પોતાનું દુ:ખ અભિવ્યકત કરી શકે અને તેમને જોઈતું ધ્યાન, સંભાળ અને આરામ મેળવી શકે તે માટે એક જ માર્ગનો ઉપયોગ કરે છે. અલબત્ત તે તમને અસ્વસ્થ કરી મૂકે, તેમ છતાં તેનો અર્થ એવો કયારેય થતો નથી કે આ તેમનો ઈરાદો છે.

લોકોને ઊંડા ઘા પડયા હોય કે હળવી ઈજા થઈ હોય, પણ તેઓ દ્વારા વ્યકત થતી સમસ્યા હંમેશા ગંભીરતાપૂર્વક હાથ ધરવી. ઘાનું કદ એ આંતરિક સંઘર્ષના કદનું માપ નથી.

તે શું શરૂ કરે છે?

તમે તમારી જિંદગીના, ખાસ કરીને મુશ્કેલ સમયે એકવાર કે બે વાર તમારી જાતને હાનિ પહોંચાડો, અને તેવું ફરીથી નહીં કરો. પરંતુ સ્વયં-હાનિ, ચાલુ સમસ્યાઓને હાથ ધરવાનો એક ચાલુ માર્ગ થઈ શકે અને તે નિયમિતપણે, સંજોગો પર આધાર રાખીને મહિને, અઠવાડિયે, કે દરરોજ બની શકે. ભૂતકાળની યાદ, જેમકે, સંવત્સરી જે ગુપ્ત સ્મૃતિને ઝંઝોડે અથવા ગભરાટનું કારણ બને તેવું કશુંક અણધાર્યુ બને - તેનું નિશાન બની શકે. પરંતુ કેટલીકવાર સામાન્ય જિંદગી એટલી મુશ્કેલ હોય છે તેનો સામનો કરવા સ્વયં-હાનિ એકમાત્ર રસ્તો હોય છે.

સ્વયં-હાનિ અટકાવવા હું શું કરી શકું?

એક યાદ રાખવાની સૌથી વધુ અગત્યની વસ્તુ એ છે કે તમારે પસંદગી હોવી જોઈએ : સ્વયં-ઈજા અટકાવવાની હવે શરૂઆત કરી શકો.

- જ્ઞાન શકિત છે. તમારી વર્તણૂક અંગે બને તેટલી માહિતી એકઠી કરો. તમારી જાતને ઈજા પહોંચાડવી, તમને જરૂરી લાગે ત્યારે શું થઈ રહયું છે તેની નોંધ રાખો, જેથી સમય જતાં અમુક ચોક્કસ વિચારો આવે, જે તમે મુકરર કરી શકો, બનાવો અને લાગણીઓની રોજિંદી ડાયરી રાખવી, અને ગુસ્સો, દુ:ખ કે સુખની જોરદાર લાગણીઓનો તમે કેવી રીતે સામનો કરો છો અથવા તેને કેવી રીતે અમુક દિશામાં વાળો છો તેની નોંધ રાખવી.

- કોઈક સમર્થક સાથે તમારી લાગણીઓ અંગે વાત કરવાનો પ્રયત્ન કરવો. તમે એકલા છો એવું તમને લાગતું હોય તેમ છતાં, તમારા દુ:ખને સમજી શકે અને તમારી શકિત અને હિંમતને વધારવા પ્રયત્ન કરી શકે તેવા બીજા લોકો હોય છે. ઘણા લોકોને લાગે છે કે સમાન સમસ્યાઓવાળા લોકોના સમર્થક જૂથ સાથે જોડાવાથી પોતાને વધુ સારું લાગશે, અને તેમનું જીવન બદલવા માટે તે એક અગત્યનું પગલું છે. તમારા વિસ્તારમાં કોઈ યોગ્ય સમર્થક જૂથો ન હોય તો તમારા સ્થાનિક Mind associations (માઈન્ડ એસોસિયેશનો) આવું એક શરૂ કરવામાં મદદ કરી શકશે. (વધુ માહિતી માટે, *Useful organisations (ઉપયોગી સંસ્થાઓ)*, પૃ. 12 પર જુઓ.)

- તમારું આત્મ-ગૌરવ સ્થાપિત કરવા કામ કરો. યાદ રાખો કે તમે કેવી લાગણી અનુભવો છે તે અંગે તમને દોષ દેવાનો નથી; તમારી સ્વયં-હાનિ, શકિતશાળી નકારાત્મક લાગણીઓની એક અભિવ્યકિત છે. તે તમારી ભૂલ નથી. તમારી લાગણીઓની યાદી બનાવો અને પછી તમારી જાત અંગે અથવા તમારી આસપાસના વિશ્વ અંગે રચનાત્મક વિધાનો લખો. તમે કશાનો વિચાર ન કરી શકો તો, તમારા મિત્રોને તમારા વિષે જે ગમતું હોય તે લખવા જણાવો. તે એવી જગ્યાએ રાખો કે જેથી જોઈ શકાય. કશું નિશ્ચયાત્મક કહેતા અથવા તમારી પ્રિય વાર્તાઓ કે કવિતાઓ વાંચતા તમારો પોતાનો અવાજ ટેપ કરો. તમારો પોતાનો અવાજ સાંભળવાથી શાંતિ મળી શકશે, અથવા તમને વિશ્વાસ હોય તેવી કોઈ વ્યકિતને, તમને વાંચી સંભળાવતો તેમાનો અવાજ રેકોર્ડ કરવાનું તમે કહી શકો.

- તમારી જિંદગી ઓછા તનાવવાળી બનાવવા માર્ગો શોધવાનો પ્રયત્ન કરો, પ્રસંગોપાત તમે જાતે મિજબાની આપો, આરોગ્યદાયક જમો, સારા પ્રમાણમાં ઊંઘો અને જીવનમાં શારીરિક પ્રવૃતિ કરો, કારણકે તેનાથી આત્મ-ગૌરવ વધશે અને ખિન્નતા દૂર થશે.

• મિત્રો, કે સ્થાનિક અને રાષ્ટ્રીય હેલ્પલાઈન ટેલિફોન નંબરો રાખો, જેથી, સંકટકાલમાં કોઈની સાથે વાત કરવાની તમને જરૂર પડે તો તમે તેઓને સહેલાઈથી મળી શકો. (*Useful organisations (ઉપયોગી સંસ્થાઓ)*, પૃ. 12 પર જુઓ.)

• તમારા ગુસ્સા અંગે અને તમે ગુસ્સામાં શું કરો છો તે અંગે વિચારો. તમારી જાત પ્રત્યે ગુસ્સે ન થયા હોવ તો, તમે ખરેખર કોના પ્રત્યે ગુસ્સે થયા છો? જેમણે આ પ્રકારની લાગણી તમારામાં પેદા કરી હોય તેવા લોકોની યાદી લખો. તમારી જાતને યાદ કરાવો કે તમે જિંદગીમાં સારી વસ્તુઓ માટે પાત્ર છો, તમારા પ્રત્યે બીજાઓ જે કરે તેની સજા ભોગવવા માટે નહીં.

• તમને દુઃખ આપનારા લોકોને રજૂ કરવા કુશનોનો સેટ ગોઠવો. તેઓએ તમને કેવી રીતે દુઃખ પહોંચાડયું છે તે અને તમે સજાને પાત્ર નથી તે તેઓને જણાવો. કુશનોને લાત મારવી કે પ્રહાર કરવો સારો છે. શકય હોય તો આ કામ બીજા કોઈ સાથે કરવાનો પ્રયત્ન કરો, જેથી અનુભવ વહેંચાય અને તમે તમારી જાતને દુઃખ ન પહોંચાડો.

• સર્જનાત્મકતા નિરાશા સામેનું શકિતશાળી સાધન છે. આ કશુંક બનાવવાની બાબત નથી. તમને દુઃખમાંથી બહાર કાઢે અને તમને સારું લગાડે તેવી કોઈપણ વસ્તુ સર્જનાત્મક છે. તમને આમ લાગતું હોય તો, તમને કેવું લાગે છે તે અંગે ડ્રોઇંગ કે પેઈન્ટિંગ કરવાનો પ્રયત્ન કરો. કેટલાક લોકો ચળકતા રંગોનો ઉપયોગ કરીને પોતાના વિષે ચિત્રો દોરે છે.

• તમને સ્વયં-હાનિ કરવી જરૂરી લાગે તો, સલામત મર્યાદામાં રહેવા પર ધ્યાન રાખો. સમર્થક ડોકટર, તમારી ઈજાઓ ઓછી કરવા અને સંભાળ રાખવા તમને સારી સલાહ આપશે અને વધુ મદદ મેળવવા તમને મદદ કરશે.

હું કઈ મદદ મેળવી શકું?

અનુભવો એટલા દુઃખદ હોય કે જે તમને, જાતને ઈજા પહોંચાડીને તમારી લાગણીઓ સાથે કામ પાડવાની ફરજ પાડે તો, તમને હવે ગંભીરપણે શંકા થશે કે તમે તેઓની સાથે બીજી કોઈ રીતે કામ કરી શકશો કે કેમ. પરંતુ લોકોએ, ભૂતકાળના બનાવો અથવા ગુમાવેલા બાળપણ અંગે શોક કરવા અને તેઓની આસપાસ રહેલ ભય અને ગૂંચવણ મારફત કામ કરવા આગળ વધવું જોઈએ. અનેક પ્રકારની સહાય સાથે, તેઓ શીખે છે કે જેને સપાટી પર લાવવા જરૂરી છે તે દુઃખ, ગુસ્સો અને ક્રોધને તેઓ કાબૂમાં રાખી શકે છે.

તમે વિશ્વાસ કરતા હોવ તેવી કોઈક વ્યકિત સાથે વાતચીત શરૂ કરીને માર્ગ શોધવો મહત્વની વસ્તુ છે. તેવી વ્યકિત મિત્ર, કુટુંબનો સભ્ય, ધંધાદારી સલાહકાર, મનોવૈજ્ઞાનિક અથવા મનોચિકિત્સક હોઈ શકે.

ધંધાદારી વ્યક્તિએ તમને સાંભળીને તમારી લાગણીઓ સુધી પહોંચવામાં અને જુદી રીતે તેની વ્યવસ્થા કરવામાં તમને મદદ કરવી જોઈએ. વર્તમાનના તેમજ ભૂતકાળની તમામ સમસ્યાઓને હલ કરવી જરૂરી છે. બની શકે તો તમે કોઈક વ્યક્તિ શોધી કાઢો જે, સ્વયં-હાનિ કરનાર, ખાવાની સમસ્યાઓ હોય અથવા જેમનો દુરુપયોગ કરવામાં આવ્યો હોય તેવા લોકોની સારવારમાં નિષ્ણાત હોય. (*Useful organisations (ઉપયોગી સંસ્થાઓ)*, પૃ. 12 પર અને *Further reading (વધુ વાચન)*, પૃ. 14 પર જુઓ.)

તમારા ડોકટર સાથે વાત કરવી

NICE ભલામણ કરે છે કે તમને, પોતાની જાતને નુકસાન કરનાર લોકોની સારવાર માટે તાલીમ લીધી હોય તેવી ધંધાદારી વ્યક્તિ દ્વારા તમારા શારીરિક, માનસિક અને સામાજિક જરૂરિયાતોનું, સદભાવ અને સમજણભર્યા વાતાવરણમાં સંપૂર્ણ મૂલ્યાંકન પ્રસ્તુત કરાશે. તમારા ડોકટર તે રદ કરે અથવા મદદરૂપ ન થાય તો તમે, સ્થાનિક NHS ટ્રસ્ટ હેઠળની તમારી ફોનની પુસ્તિકામાં યાદી કરેલ, Patient Advice and Liaison Services (PALS) (દર્દી સલાહ અને સંપર્ક સેવા) નો તમે સંપર્ક કરી શકો. જરૂર જણાય તો તમને તમારા ડોકટર બદલવાનો અધિકાર છે. (*Useful organisations (ઉપયોગી સંસ્થાઓ)*, પૃ. 12 પર જુઓ.)

તમારા ડોકટર તમને વિવિધ પ્રકારની સલાહ કે ઉપચાર સહિત સંખ્યાબંધ સારવાર પસંદગી આપી શકશે. એક વિકલ્પ બોધક વર્તન ઉપચાર(CBT) છે, જે વ્યવહારુ સારવાર છે તેમાં તમે સ્વયં-હાનિ કરો તેની તરત પહેલા શું બને છે તે જોવાનો સમાવેશ થાય છે, જે તમને સ્વયં-હાનિના બનાવોની ડાયરી રાખવા અને તમારી લાગણીઓની બીજી ચેનલો શોધવા પ્રોત્સાહન આપે છે. CBT સામાન્ય રીતે સ્વયં-હાનિના મૂળમાં રહેલા કારણોની ઊંડાણથી શોધ કરતું નથી. (*Further reading (વધુ વાચન)*, પૃ. 14 પર જુઓ.)

તમારી સ્વયં-હાનિ તીવ્ર હોય તો વધુ મૂલ્યાંકન, સારવાર અને સમર્થન માટે તમને મનોચિકિત્સા સેવા ખાતે મોકલવામાં આવશે. સંકટકાલમાં તમને હોસ્પિટલમાં લઈ જવાશે. આ સેવાઓ અંગે લોકોનો અનુભવ ભિન્ન ભિન્ન છે. સમય અને સાધનો મર્યાદિત હોય ત્યારે, સ્ટાફને માટે, ત્વરિત નિર્ણયો લેવા, નિદાનાત્મક લેબલો વાપરવા અને દવાની સારવાર આપવી તે માનસિક પીડાની અંતર્ગત રહેલા કારણો તપાસવામાં સમય બગાડવા કરતાં વધુ સરળ બની શકશે. તમારો આ પ્રકારનો કેસ હોવાનું જણાય તો, તમારે હિમાયત કરનારની જરૂર પડશે, જે તમારા વતી વાત કરી શકશે અને તમને યોગ્ય સારવાર અપાય તે સુનિશ્ચિત કરશે. આ મિત્ર, સંબંધી કે ધંધાદારી હોઈ શકે. આ પ્રકારની પ્રતિક્રિયા સામે પ્રતિક્રિયા કરવા અને લોકોને બને તેટલી વધુ સારી સંભાળ મળે તે સુનિશ્ચિત કરવા NICE ની નવી માર્ગદર્શક સૂચનાઓ તૈયાર કરાઈ છે. (*The Mind guide to advocacy (હિમાયત કરવા માટે માઈન્ડની માર્ગદર્શિકા)* ની વિગતો માટે *Further reading (વધુ વાચન)* સામગ્રી જુઓ.)

મિત્રો અને કુટુંબ કેવી રીતે મદદ કરી શકે?

તમે જેને ચાહતા હોવ અને સંભાળ રાખતા હોવ તે સ્વયં-હાનિ કરે તો, તમારી પોતાની આઘાત, ગુસ્સો, ગુનો, શોક અને લાચારીની લાગણીઓનો સામનો કરવો ખૂબ મુશ્કેલ બને છે. જે કંઇ બન્યું હોય તેનાથી તમે ગભરાઈ જાવ. તમને ટેકો આપતા કુટુંબ, મિત્રો અને ધંધાદારીઓની સહાયની યાદી કરવા પ્રયત્ન કરો. (*Useful organisations (ઉપયોગી સંસ્થાઓ)*, પૃ. 12 પર જુઓ.)

તમે લાચારી અનુભવો તેમ છતાં, તમે શું કરો અને શું ન કરો તેમાં ઘણો તફાવત પડી શકે છે. તમે તેની ઈજા પર યોગ્ય ધ્યાન આપો તો, તમે નિશ્ચિત કરો છો કે તમને અને તેમના શરીરની સંભાળ રાખવી યોગ્ય છે. પરંતુ માત્ર ઈજાઓ પર ધ્યાન આપો. તમારો મિત્ર કે સંબંધી જિંદગીને કેટલી મુશ્કેલ હોવાનું અનુભવે છે તે તમે સમજો એ અગત્યનું છે. તમે સમજવા માગો છો એ તેઓને દર્શાવવાથી મોટું કામ થશે.

તમને હળવેથી તેમને પ્રોત્સાહિત કરીને તેમની લાગણીઓ તપાસવા અને શા માટે તેઓ સ્વયં-હાનિ કરે છે તે અંગે કોઈકની સાથે વાત કરીને તમે શરૂઆત કરી શકો. તેઓએ જે કહેવાનું છે તે સાંભળવું તમને મુશ્કેલ જણાય. તમને તે અંગે ખૂબ અસર થાય તો, તેમની સાથે કોઈ વાત કરે તેવી કોઈ વ્યકિત મેળવી આપવામાં મદદ કરવી. તમારી પોતાની લાગણીઓ અંગે તેમની સાથે પ્રમાણિક થવું તે શકય છે, અને દુ:ખી ન થવું, કે તેઓનો દોષ ન કાઢવો, તેઓ ગાંડા થઈ ગયા હોય તેમ ન વર્તવું, કે તેઓને ગુનેગાર હોવાનું ભાન ન કરાવવું. આત્મ-ગુણની તેમની સૂઝ વિકસાવવા અને તેનું સમર્થન કરવા વ્યકિતની જિંદગીના બિન-હાનિકર્તા પાસાં પર ભાર મૂકવો. તેમની સ્વ-લાયકાતની સમજને મદદ કરવા, વિકસાવવા અને તેનું સમર્થન કરવા વ્યક્તિની જિંદગીનાં બિનહાનિકારક પાસાં પર ભાર મૂકવાનું ચાલુ રાખવું.

જલદી પરિવર્તન આવે તેવી અપેક્ષા ન રાખો; અને માત્ર તમે ઈચ્છો છો તે કારણે તમારા મિત્ર કે સંબંધી સ્વયં-હાનિ અટકાવે તેવી કોઈ અપેક્ષાને વળગી ન રહો. સ્વયં-હાનિ કરતા લોકો, તેમની ભાવનાઓના પૂરેપૂરા બોજનો પ્રતિકાર કરવાનો પ્રયત્ન કરે છે. આ રક્ષણ-તંત્ર વ્યવસ્થા સહેલાઈથી તોડી શકાશે નહીં. તેમની લાગણીઓ તેમનો વિનાશ નહીં કરે તે સમજવા માટે લોકોને સમય લાગે છે. સમસ્યા હલ કરવા સતત તેમાં દાખલ થવાની લાલચ તમે ન રાખો તે અગત્યનું છે. અંતમાં દરેક વ્યકિતએ પોતાના સાર્મથ્યમાં જોર પર તૈયાર થવાનું છે અને તેમનું પોતાનું સમાધાન આંતરિક સ્ત્રોતોમાંથી મેળવવાનું છે.

સંદર્ભો

Self-harm: short-term treatment and management
(National Institute for Clinical Excellence 2004)
(www.nice.org.uk)

Self-harm: understanding the NICE guidelines
(National Collaborating Centre for Mental Health/Mind)

Youth and self-harm: perspectives (Centre for Suicide Research, University of Oxford/Samaritans)

Non-fatal suicidal behaviour among adults aged 16-74 in Great Britain The Office for National Statistics (The Stationery Office 2002)

Children or adolescents who try to harm or kill themselves
(National Statistics 2001)

ઉપયોગી સંસ્થાઓ

Mind (માઈન્ડ)
ઈંગ્લેન્ડ અને વેલ્સમાં Mind (માઈન્ડ) એક અગ્રેસર માનસિક આરોગ્ય સંસ્થા છે, જે માનસિક પીડાનો અનુભવ કરતા લોકો વધુ સારી ગુણવત્તાવાળું જીવન જીવી શકે તે માટે તેમના સ્થાનિક એસોસિયેશનો દ્વારા અદ્વિતીય શ્રેણીબંધ સેવાઓ પૂરી પાડે છે. તમારા નજદીકના સ્થાનિક Mind association (માઈન્ડ એસોસિયેશન) ની વિગતો સહિત કોઈપણ માનસિક આરોગ્યના પ્રશ્નો અંગે વધુ માહિતી માટે Mind (માઈન્ડ) ની વેબસાઈટ : www.mind.org.uk અથવા 0845 766 0163 પર અથવા Mind*info*Line પર સંપર્ક કરવો.

The Basement Project
PO Box 5, Abergavenny, Wales NP7 5XW
tel. 01873 856 524
સ્વયં-હાનિ કરનાર લોકો માટે પ્રકાશનો, જૂથો અને વર્કશોપ

British Association for Counselling and Psychotherapy (BACP)
BACP House, 35–37 Albert Street, Rugby CV21 2SG
tel. 0870 443 5252, web: www.bacp.co.uk
સ્થાનિક પ્રેક્ટિશનરોની વિગત માટે સંપર્ક કરવો

British Red Cross UK Office
44 Moorfields, London EC2Y 9AL
tel. 020 7877 7000
તમારા ઘા નો ઢાંકપિછોડો કરતી સેવા અંગેની માહિતી માટે

DABS (Directory and Book Services)
4 New Hill, Conisbrough, Doncaster DN12 3HA
tel. 01709 860 023, web: www.dabsbooks.co.uk
બાળ દુરુપયોગથી અસર પામેલ કોઈપણ વ્યક્તિ માટે પુસ્તકો અને માહિતી

Hearing Voices Network
91 Oldham Street, Manchester M4 1LW
tel. 0161 834 5768, web: www.hearing-voices.org.uk
અવાજો સંભળાતા હોય તેવા લોકો માટે માહિતી અને સહાય

NAPAC
42 Curtain Road, London EC2A 3NH
helpline: 0800 085 3330, web: www.napac.org.uk
બાળપણમાં દુરુપયોગ થયો હોય તેવા લોકો માટે રાષ્ટ્રિય માહિતી સેવા

National Self-harm Network (NHSN)
PO Box 7264, Nottingham NG1 6WJ web: www.nshn.co.uk
સ્વયં-હાનિ પહોંચાડનાર લોકોને સહાય કરતી હયાત વ્યક્તિ સંચાલિત સંસ્થા

Samaritans
The Upper Mill, Kingston Road, Ewell, Surrey KT17 2AF
tel. 09457 90 90 90, web: www.samaritans.org.uk
24 કલાક સંકાટકાલિન હેલ્પલાઈન

Survivors UK
PO Box 2470, London SW9 6WQ
helpline: 0845 122 1201, web: www.survivorsuk.org.uk
કોઈપણ પ્રકારની લૈંગિક હિંસાનો અનુભવ કરનાર પુરુષો માટે

United Kingdom Council for Psychotherapy (UKCP)
167–169 Great Portland Street, London W1W 5PF
tel. 020 7436 3002, web: www.psychotherapy.org.uk
મનોઉપચારકોની પ્રાદેશિક યાદીઓ મફત મેળવી શકે છે

YoungMinds
102–108 Clerkenwell Road, London EC1M 5SA parents information service: 0800 018 2138 web: www.youngminds.org.uk
બાળકના માનસિક આરોગ્ય અંગે ચિંતા કરતી કોઈપણ વ્યક્તિ માટે

ઉપયોગી વેબસાઈટ

www.nch.org.uk/selfharm

www.rcpsych.ac.uk

www.readthesigns.org

www.selfharm.org.uk

www.siari.co.uk

વધુ વાચન

A bright red scream: self-mutilation and the language of pain
M. Strong (Virago 2000) £10.99
Conquering a sense of inferiority (Mind 2004) £1
Cutting: the risk – self-harm, self-care and risk reduction
(National Self-harm Network 2000) £10
Cutting: understanding and overcoming self-mutilation
S. Levenkron (W. W. Norton 1998) £10.99
Heal the hurt: how to forgive and move on A. Macaskill
(Sheldon Press 2002) £6.99
How to accept yourself Dr. W. Dryden (Sheldon Press 1999) £7.99
How to assert yourself (Mind 2003) £1
How to help someone who is suicidal (Mind 2004) £1
How to improve your mental wellbeing (Mind 2004) £1
How to increase your self-esteem (Mind 2003) £1
How to look after yourself (Mind 2004) £1
How to recognise the early signs of mental distress
(Mind 2004) £1
Managing anger: dealing positively with hurt and frustration
G. Lindenfield (Thorsons 2000) £7.99
The Mind guide to advocacy (Mind 2004) £1
The Mind guide to managing stress (Mind 2005) £1
Overcoming childhood trauma: a self-help guide using cognitive behavioural techniques H. Kennerley
(Robinson 2000) £7.99
Overcoming low self-esteem: a self-help guide using cognitive behavioural techniques M. Fennell (Robinson 1999) £7.99
Self-harm: perspectives from personal experience
ed. L. R. Pembroke (Chipmunka Publishing/Survivors Speak Out 2004) £12
Understanding anxiety (Mind 2005) £1
Understanding borderline personality disorder (Mind 2004) £1
Understanding depression (Mind 2005) £1
Understanding eating distress (Mind 2002) £1
Understanding psychotic experiences (Mind 2004) £1
Who's hurting who? Young people, self-harm and suicide
H. Spander (42nd Street 2001) £12.45

તમને અહીં આપેલ કોઈપણ પુસ્તકો અંગે વધુ જાણવાની ઈચ્છા હોય તો, કૃપા કરીને Mind (માઈન્ડ) નો સંપર્ક કરવો (આગલા પાના પરની વિગતો જોવી).

Mind (માઈન્ડ)નું ખાસ કાર્ય

- અમારું દર્શન સમાજ અંગે છે, જે તમામ માટે સારા માનસિક આરોગ્યને પ્રોત્સાહિત કરે છે અને રક્ષણ આપે છે, તથા માનસિક પીડા ભોગવતા લોકોને સારી રીતે, હકારાત્મક અને સદભાવપૂર્ણ રીતે સારવાર આપે છે.

- માનસિક પીડા ભોગવતા લોકોની જરૂરિયાતો અને અનુભવો અમારા કામને ગતિ આપે છે અને અમે ખાતરી કરીએ છીએ કે તેમનો અવાજ, પરિવર્તનને પ્રભાવિત કરનાર લોકો સાંભળે છે.

- અમારી સ્વતંત્રતા, અમને રોજિંદી જિંદગીને અસર કરતા વાસ્તવિક પ્રશ્નો સામે ઊભા રહેવા અને બોલવાની મુક્તિ આપે છે.

- અમે માહિતી અને સહાય પૂરી પાડીએ છીએ, નીતિ અને વલણો સુધારવા ઝુંબેશ કરીએ છીએ અને સ્વતંત્ર સ્થાનિક Mind association (માઈન્ડ એસોસિયેશન) ના સહયોગમાં સ્થાનિક સેવાઓ વિકસાવીએ છીએ.

- માનસિક પીડા ભોગવતા લોકો સંપૂર્ણ જિંદગી જીવે અને સમાજમાં તેમની પૂરેપૂરી ભૂમિકા ભજવે તે શક્ય બનાવવા અમે બનતું બધું કરીએ છીએ.

તમારા સૌથી નજીકના Mind association (માઈન્ડ એસોસિયેશન) અને સ્થાનિક સેવાઓ અંગેની માહિતી માટે Mind (માઈન્ડ)ની હેલ્પલાઇનનો સંપર્ક કરવો. Mind*info*Line : – **0845 766 0163** સોમવાર થી શુક્રવાર સવારના 9.15 થી સાંજના 5.15. બોલવાની ક્ષતિ કે બહેરા માટેની પૂછપરછ અંગે અમારો તે જ નંબર પર સંપર્ક કરવો. (તમે બીટી ટેક્સ્ટડાયરેક્ટ(BT Textdirect) નો ઉપયોગ કરતા હોવ તો આગળ 18001 ઉમેરો) ભાષાંતર માટે, Mind*info*Line પર લેંગ્વેજ લાઈન મારફત 100 ભાષાઓ સુલભ થાય છે.
Scottish Association for Mental Health (માનસિક આરોગ્ય માટેની સ્કોટીશ સંસ્થા ટેલી)
tel. 0141 568 7000
Northern Ireland Association for Mental Health
(માનસિક આરોગ્ય માટેની નોર્થન આયર્લેન્ડ સંસ્થા ટેલી) tel. 028 9032 8474

આ પુસ્તિકાઓ ડેની હેરિસન (Diane Harrison) દ્વારા લખાઈ અને જેની શર્મન (Jenny Sharman) દ્વારા સુધારેલ
પ્રથમ Mind (માઈન્ડ) દ્વારા 1995 માં પ્રકાશિત કરાઇ. સુધારેલી આવૃત્તિ © Mind (માઈન્ડ) 2005

ISBN 1-874690-32-4
પરવાનગી વગર પ્રતિકૃતિ કરવી નહીં

Mind (માઈન્ડ) નોંધાયેલ સખાવતી સંસ્થા નં 219830 છે.

Mind (માનસિક આરોગ્ય માટેનું રાષ્ટ્રીય એસોસિયેશન)
15-19 Broadway
London E15 4BQ
tel: 020 8519 2122
fax: 020 8522 1725
web: www.mind.org.uk

mind

For better
mental health