

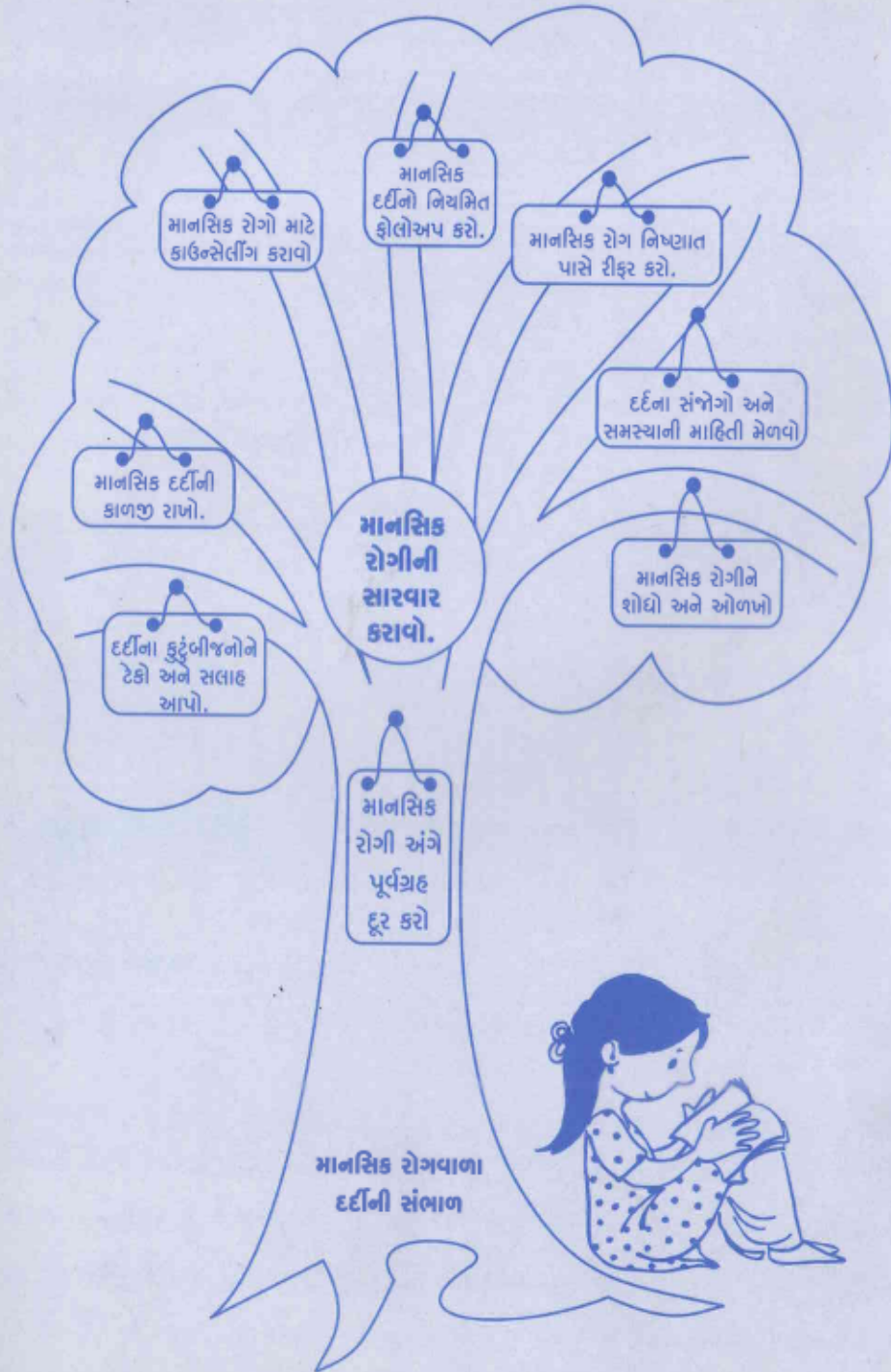
# માનસિક સ્વાસ્થ્ય સમજ અને સંભાળ



Trust For Reaching The Unreached  
લોકસ્વાસ્થ્ય મંડળ

૪૧, વિશ્વાસ કોલોની, પેટ્રોલ પમ્પ પાછળ, અલકાપુરી,  
વડોદરા-૩૯૦૦૦૭. ફોન નં. : ૦૨૬૫-૨૩૩૮૧૧૭

Email : truguj@truguj.org



# માનસિક સ્વાસ્થ્ય સમજ અને સંભાળ



Trust For Reaching The Unreached  
લોકસ્વાસ્થ્ય મંડળ

૪૧, વિશ્વાસ કોલોની, પેટ્રોલ પમ્પ પાછળ, અલકાપુરી,  
વડોદરા-૩૯૦૦૦૭. ફોન નં. : ૦૨૬૫-૨૩૩૮૧૧૭

Email : [truguj@truguj.org](mailto:truguj@truguj.org)

## MANSIK SWASTHYA SAMAJ ANE SAMBHAL

આ પુસ્તિકા ગ્રામ્ય માનસિક સ્વાસ્થ્ય જાગૃતિ કાર્યક્રમ માટે લોકસ્વાસ્થ્ય મંડળ દ્વારા બનાવવામાં આવી છે. તેમાંથી કોઈ પણ ભાગ નિ:શુલ્ક વિતરણ અર્થે પુન:મુદ્રણ માટે વાપરવાની છૂટ છે. પરંતુ એનો મૂળ સંદર્ભ ટાંકવો જરૂરી છે.

પ્રથમ આવૃત્તિ : ૨૦૧૪  
તકલ સંખ્યા : ૩૦૦૦  
પૃષ્ઠ સંખ્યા : ૫૬  
ફક્ત છાપ કિંમત : રૂ. ૨૫/-

પ્રકાશક :  
લોકસ્વાસ્થ્ય મંડળ, વડોદરા.

ટાઇપ સેટીંગ અને મુદ્રક :

રીનલ એન્ટરપ્રાઇસીસ

૪૧૦, ગીરીરાજ ફ્લેટ, ગીરીરાજ સોસાયટી,

છાણી જકાતનાકા, વડોદરા-૨.

મોબાઇલ : ૯૮૨૫૩૨૭૮૧૯

## પ્રસ્તાવના

માનસિક આરોગ્ય ક્ષેત્રે છેલ્લા દસેક વર્ષથી જ સઘન કામ થઈ રહ્યું છે. તે બાબત સામાન્ય લોકોમાં, સમાજના અગ્રણી નાગરિકો, આગેવાન લોકોના મનમાં પૂરતી જાગૃતિ આવેલ નથી તબીબીક્ષેત્રે વિવિધ સ્તરના આરોગ્ય કાર્યકરો કે તબીબોના મનમાં પણ ઘણી ગેરસમજ પ્રવર્તે છે. આ પુસ્તિકા દ્વારા લોકસ્વાસ્થ્ય મંડળનો પ્રયત્ન આપને આ વિષયની પાયાની માહિતી પૂરી પાડવાનો છે.

આપણે સૌએ જાણવું જોઈએ કે, દર એકસો માણસોમાંથી બે માણસોને માનસિક આરોગ્ય સારવારની જરૂર પડે છે. ઘણી મોટી સંખ્યામાં આપણી આસપાસ આવા દર્દીઓ હોવા છતાં આપણને એની ખબર હોતી નથી. જો આપણે આવા દર્દીઓ વિશે જાણતા હોઈએ તો પણ એમના વિશે અનેક ખોટી માન્યતાઓ અને પૂર્વધારણાઓ આપણા મનમાં હોય છે. દા.ત. એના કર્યા એ ભોગવે છે, પૂર્વજન્મનું પાપ છે, એને ભૂત કે વળગાડની અસર છે, એનાથી દૂર રહેવું જોઈએ, બાળકોને તો એની પાસે જવા જ ના દેવાય, એ મારવા દોડે છે, એ ગુસ્સાનું પહોંચાડશે, વગેરે માન્યતાઓ આપણા મનમાં હોય છે. આવી માન્યતાઓ હોવાને કારણે આ એક બિમારી છે અને તેની સારવાર દવાખાનામાં કરાવી શકાય એવી જાગૃતિ નથી આવતી.

આવા માણસો સમાજમાંથી દૂર ફેંકાઈ જાય એટલી હદે તેમનું અપમાન કે અપહેલના કરવામાં આવે છે. તેની તરફ નિષ્કાળજી રાખવામાં આવે છે. તેઓને ગામમાં કે સમાજમાં માનથી બોલાવવામાં ના આવે, સ્ત્રીઓને સાસરેથી કાઢી મૂકવામાં આવે, નોકરી કરનારની નોકરી છૂટી જાય છે. આ રીતે સમાજથી અળગા થઈ ગયેલા આ માણસો બિમાર છે એમ સમજી એમની તરફ સહાનુભૂતિ રાખવી અને તેમના સગા-વહાલાઓને સારવાર કરાવવા માટે મનાવવા એ આપણી સૌની ફરજ છે અને આવા દર્દીનો તે માનવીય અધિકાર છે.

લોકસ્વાસ્થ્ય મંડળનો આ નાનકડી પુસ્તિકા દ્વારા સમાજના લાગતા-વળગતા સૌને આ માહિતી પહોંચાડવાનો પ્રયત્ન છે. આ પુસ્તિકામાંથી વિદ્યાર્થીઓ, યુવકો, ગ્રામ્ય આગેવાનો, સજાગ નાગરિકો તથા વિવિધ કામગીરી સંભાળતા કાર્યકરો, સાચી માહિતી મેળવશે. એવી આશા રાખીએ છીએ કે, આ માહિતી દ્વારા આપણા નજીકના સગા-સંબંધીઓને માનસિક બિમારીમાં જરૂર મદદરૂપ બનીશું, ખોટી માહિતી અને અપ-પ્રચાર બંધ કરાવીશું, તથા વૈજ્ઞાનિક રીતે આ બિમારી સામેની લડતમાં અસહાય દર્દીઓને પૂરતી સારવાર મળે તેવા પ્રયત્નમાં આપણે સૌ જોડાઈ જઈશું. તે માટે આ પુસ્તિકાને વાંચો, વંચાવો, અને ધ્યાનથી દર્દીઓને શોધીને મદદરૂપ બનો.

ડૉ. અશ્વિન પટેલ

નિમિત્તા ભદ્ર

લોકસ્વાસ્થ્ય મંડળ (ટી.આર.યુ.)

વડોદરા અને શિવરાજપુર, હાલોલ

ફોન નંબર : ૦૨૬૫૨૩૩૮૧૧૭

૦૨૬૭૬૨૪૩૬૨૭

પ્રકરણ-૧	સ્વાસ્થ્યની સંકલ્પના	૦૧
પ્રકરણ-૨	માનસિક સ્વાસ્થ્ય-જાગૃતિની આવશ્યકતા	૧૦
પ્રકરણ-૩	માનસિક બિમારી થવાના કારણો	૧૯
પ્રકરણ-૪	કેટલાક માનસિક રોગ અને તેના લક્ષણો	૨૧
પ્રકરણ-૫	માનસિક દર્દીની સારવાર	૪૪
પ્રકરણ-૬	માનસિક બિમાર વ્યક્તિઓના અધિકારો	૫૦

**પ્ર.૧ સ્વાસ્થ્યની સંકલ્પના**

આ પ્રકરણમાંથી તમે શીખ્યા

૧. સ્વાસ્થ્યની પરિભાષા = શારીરિક, સામાજિક, માનસિક ખુશાલી એટલે સ્વાસ્થ્ય
૨. માનસિક સ્વાસ્થ્ય પર અસર કરતાં પરિબલો
૩. માનસિક સ્વાસ્થ્ય સુધારણા માટે કયા ત્રણ સ્તરે પ્રયત્નો કરવા જરૂરી છે.

**પ્ર.૨ માનસિક સ્વાસ્થ્ય-જાગૃતિની આવશ્યકતા**

૧. માનસિક રોગ કોને કહેવાય.
૨. માનસિક રોગ અંગે લેવાની કાળજી
૩. માનસિક રોગ અને સારવાર માટે તમે શું કરી શકો.
૪. માનસિક રોગ અંગે માન્યતાઓની સાચી સમજણ.
૫. માનસિક દર્દી અને તેના કુટુંબ માટે ભેદભાવ.

**પ્ર.૩ માનસિક બિમારી થવાના કારણો**

૧. માનસિક રોગ થવાના કારણો : શારીરિક, મનોવૈજ્ઞાનિક, સામાજિક કારણો

**પ્ર.૪ કેટલાક માનસિક રોગ અને તેના લક્ષણો**

૧. જુદા જુદા માનસિક રોગોના લક્ષણો  
ઉદાસી રોગ, ચિંતા રોગ અને તેના પ્રકાર, ઉન્માદ રોગ, મનોવિચ્છિન્નતા, બાળકોના માનસિક રોગ, વ્યસન અને તેના પરિણામો

**પ્ર.૫ માનસિક દર્દીની સારવાર**

૧. માનસિક દર્દીની સારવારનો હેતુ
૨. દર્દીનાં સમાજ સ્થિતિ પુનર્વસનના ચાર ચરણ
૩. દવાઓથી સારવારના પાંચ મુખ્ય મુદ્દા
૪. સારવારમાં કુટુંબીજનોનું મહત્વ

**પ્ર.૬ માનસિક બિમાર વ્યક્તિઓના અધિકારો**

૧. માનસિક દર્દીઓના સારવાર અંગેના અધિકાર
૨. માનસિક દર્દીના કાયદાકીય અને સામાજિક સ્થાન અંગેના અધિકાર

જ્યારે તહેવારો અને લગ્નોની સીઝન પૂરબહારમાં ખીલી હોય ત્યારે ચારે તરફ ઉત્સાહનું વાતાવરણ હોય છે. ખેતી-વાડીમાં પણ પાક તૈયાર થઈ રહ્યો હોય અને જ્યારે ચારે તરફ બધું સારું સારું ચાલી રહ્યું હોય ત્યારે સ્વાભાવિક છે કે આપણે આનંદ વ્યક્ત કરવા માટે બધા ભેગા થઈએ, મંદિરે ને ચોકમાં કે ગલીમાં ને કુટુંબમાં, ઘરમાં કે બહારગામ મહેમાન જઈને આપણે સાથે બેસીને સારું સારું જમીએ, જમાડીએ, ચા-પાણી પીએ ને પીવડાવીએ, ટોળટપ્પાં કરીએ ને સમય આનંદથી પસાર કરીએ.

આવી રીતે ભેગા થઈએ ત્યારે આપણે જે ઘણી બધી વાતો-ચર્ચાઓ કરીએ તેમાંથી એક વિષય આરોગ્યનો પણ હોય છે. મોટે ભાગે એકબીજાની બિમારીની વાતો આપણે જલદી કરીએ છીએ પરંતુ એકબીજાની તંદુરસ્તીની વાત આપણે ભાગ્યે જ કરતા હોઈશું..... ખરી વાતને !!

**શરીર અને મન**

તંદુરસ્તીની વાત આવે ત્યારે આપણે મોટે ભાગે જેનું રોગ વગરનું શરીર હોય તેને સારું ગણીએ છીએ. શરીરની તંદુરસ્તી હોય તો પણ મનમાં દુઃખ, ચિંતા, હતાશા, તાણ, ડર, વગેરે સાથે જીવતા અનેક માણસોને જોઈએ છીએ. આ લોકોને આપણે બિમાર નથી ગણતા બલકે તેમને માટે અનેક પ્રકારના સામાજિક અપમાનભર્યા કે દયાજનક ઉચ્ચારણો કરીએ છીએ. તેઓને માટે આપણા મનમાં સહાનુભૂતિ અને પ્રેમના બદલે ક્યાં તો દયાની લાગણી ઉદ્ભવે છે; ક્યાં તો એમને ઢોંગી, કામચોર કે આળસુ તરીકે ગણીને આપણે તેમની અવગણના કરીએ છીએ.

આમ આજના સમાજમાં પોતાનું કામ પૂરેપૂરી મહેનત સાથે પૂરું ન કરી શકનાર વ્યક્તિને અપમાનિત કે હડધૂત કરવામાં આવે છે કે તેઓ તરફ અવગણના કે નિષ્કાળજી દર્શાવવામાં આવે છે. પરંતુ એ જાણવું જરૂરી છે કે, આધુનિક વિજ્ઞાન તથા પારંપરિક રીતે આયુર્વેદ શરીર અને મન વચ્ચે ન તોડી શકાય તેવો સંબંધ છે એમ સ્વીકારે છે.

એટલે કે, શરીર ઉપર મનની ઉંડી અસર છે એમ ચોક્કસ પણે માનવામાં આવે છે. તેથી માનસિક સ્વાસ્થ્યની વાતો અને પાયાના સિદ્ધાંતોને સમજવાનું કામ આપણે કરવું જોઈએ.

## સ્વાસ્થ્ય એટલે શું ?

વિશ્વ આરોગ્ય સંસ્થા (વર્લ્ડ હેલ્થ ઓર્ગેનાઇઝેશન) ના જણાવ્યા અનુસાર સ્વાસ્થ્ય એટલે ખુશાલી- શરીરની, મનની અને સમાજની ખુશાલી કે સુખાકારી.

જ્યારે ખુશાલી કે સુખાકારીની વાત આવે ત્યારે દુઃખ દર્દ કે રોગની વાત તો ક્યાંથી યાદ આવે ? ખરું ને મિત્રો ? એટલે કે વિશ્વ આરોગ્ય સંસ્થા એમ કહે છે, કે આપણે એવો સમાજ કે એવું રાજ્ય રચીએ જ્યાં દુઃખ, દર્દ, રોગ, નિરાશાને સ્થાન ન હોય. આ વાત કલ્પનાની રીતે બહુ સરસ લાગે છે. પરંતુ હકીકત શું છે તેનો વિચાર પણ કરી લઈએ.

### શરીરની સુખાકારી :

આજે આપણે અવનવા રોગથી પીડાતા લોકો જોઈએ છીએ. આપણે સામાન્ય રીતે બિમાર ના પડતા હોઈએ તો પણ વર્ષમાં બે-ત્રણ વાર નાની-મોટી બિમારી આપણને થતી જ હોય છે. આવું જ્યારે હોય ત્યારે આપણે શરીરથી સુખી કે ખુશી ના કહેવાઈએ. વળી આપણા જ ગામમાં કેટલાક લોકો એવા છે જેમને બે વાર જમવાનું નથી મળતું અથવા તેમને માંગીને કે બીજાની દયા પર જીવવું પડે છે. તો તેઓ પણ શરીરથી સુખી તો નહિ જ કહેવાય. એટલે કે ભૂખ, રોગ, ચેપથી પીડાતા લોકો શરીરથી સુખી નથી.

### સમાજની સુખાકારી :

આપણે સમાજની વ્યાખ્યા બહુ ટૂંકી સમજીએ છીએ અને બારિયા સમાજ, રાઠવા સમાજ કે જ્ઞાતિને જ આપણો સમાજ ગણીએ છીએ. પરંતુ સમાજ એટલે આપણી આસપાસ વસતા તમામ લોકો - જે આપણી જ્ઞાતિના ના હોય તેઓ પણ આપણો સમાજ કહેવાય છે. મનુષ્યનું જીવન તેની આસપાસ નજીક કે દૂર વસતા અસંખ્ય લોકો પર આધારિત છે. જેમ કે, આપણે જે કપડાં પહેરીએ છીએ, તે ક્યાંથી આવે છે. કોઈના ખેતરમાં કપાસ પાકે, બજારમાં જાય, કપડુ



મીલોમાં બને છે, કોઈની દુકાન પર વેચાય છે, કોઈના મશીન પર સિવાય છે, વગેરે કડીઓ ભેગી થાય છે ત્યારે આપણને એક શર્ટ મળે છે. આ બધાનો સમાજ બને છે. આમ સમાજમાં બધા જ આવી જાય.

જે સમાજમાં ઉંચ-નીચ કે ધર્મ-કર્મના બંધનો હોય, બે વર્ગ વચ્ચે અસમાનતા હોય, તે સમાજના બધા સભ્યો એક સાથે ખુશ રહી શકે નહિ. ઉંચા ગણાતા લોકો પોતાની નીચેવાળા વર્ગના સભ્યોને અપમાનિત કરતા હોય છે, તેમની પાસે પૈતૃ કરાવીને વળતર અપૂરતુ કે બિલ્કુલ ના આપે, બીજાના નામે આવતા લાભ પોતે લઈ લેતા હોય, વગેરે, આપણા સમાજમાં જોવા મળે છે. આમ જે સમાજમાં આવા ભેદભાવ પ્રવર્તતા હોય તે સમાજ સુખી કે ખુશી કહી શકાય નહિ. એક જ જ્ઞાતિમાં પણ બે પ્રકારના લોકો વચ્ચે ભેદભાવ જરૂર જોવા મળે. આમ આજની દુનિયામાં વિવિધ સંજોગોમાં વિવિધ રીતે જોવા મળતા ભેદભાવના કારણે એવું દેખાય છે કે એકની ખુશી તે બીજાને માટે દુઃખનો વિષય બની જાય છે તેથી એને પરસ્પર સ્વસ્થ સંબંધ ના કહી શકાય માટે સ્વસ્થ સમાજમાં સૌ સુખી હોય દરેક સભ્યો એકબીજા સાથે સમાનતાનો વ્યવહાર રાખતા હોય, એકબીજાની તકલીફમાં મદદ કરે તેથી સર્વત્ર ખુશાલી જોવા મળે.

### મનની સુખાકારી

પૈસે ટકે સુખી દેખાતા કે સારી તન્દુરસ્તી ધરાવતા ઘણા માણસો મનની ચિંતા, આશંકા, દુઃખથી પીડાતા હોય છે. ગુસ્સો, ટેન્શન (તાણ), દારૂ પીવો, બીડીઓ પીવી, ડોડવા સેવન કરવું, તમાકુ અને બીજી પડીકીઓ ખાવી, વગેરે એમના જીવનનો એક અવિભાજ્ય ભાગ બની ગયેલો દેખાય છે. રોજના લડાઈ, ઝઘડા, રડવું, રડાવવું, આ બધી જ મનની સુખાકારીની વાતો નથી. તેનાથી મનમાં ચિંતા-તાણ અને અસુવિધા વધે છે. આમ મનની સુખાકારી માટે શાંત, સ્ફૂર્તિવાન વર્તણૂંક, હસમુખ સ્વભાવ, કોઈને તકલીફ ન પહોંચાડવાની વૃત્તિ વગેરે જોઈએ. સ્વાભાવિક રીતે જ મનના અસુખને લીધે માનસિક બિમારીઓ પણ જોવા મળે છે. માનસિક રોગથી પીડાતા વ્યક્તિઓ સુખી કે ખુશાલ ના કહી શકાય.

### મન અને માનસિક સ્વાસ્થ્ય

વૈજ્ઞાનિક રીતે કહીએ તો “મન” જેવી કોઈ વસ્તુ કે અંગ મનુષ્યના શરીરમાં નથી. છતાં “મન” શબ્દમાં આપણને દરરોજ થતા અનુભવો અને

વિવિધ પરિસ્થિતિમાંથી નિપજતી લાગણીઓ, પ્રલોભનો, ખુશી, દુઃખ, આશા, નિરાશા, વગેરેનું સ્થાન છે, એમ કહી શકાય. જે વ્યક્તિનું મન ખુશહાલ છે તે વ્યક્તિ આનંદ, ઉત્સાહ અને ખંતથી પોતાનું જીવન સારી રીતે ગોઠવી શકે છે. ઘણા દુઃખદાયક પ્રસંગો કે નિષ્ફળતાઓમાં પણ તે બરાબર રીતે અનુકૂળ સાધી શકે છે અને તેમાંથી બહાર આવવાનો પ્રયત્ન કરી શકે છે.

જીવનમાં આ બધા અનુભવો તેનામાં જે નિરાશા, ગુસ્સો, દુઃખની લાગણી જગાડે છે તે બધી લાગણીઓ થોડો સમય માટે તેને અસર કરે છે પરંતુ તેનું તંદુરસ્ત મન બહુ જલ્દી આ અનુભવો સ્વીકારી લઈને તેની અસરમાંથી મુક્ત થવાનો રસ્તો શોધી લે છે.



સામાન્ય સમાજમાં આવા તંદુરસ્ત માણસો જ વધુ હોય છે. છતાં લગભગ ૧૦-૧૫% લોકો એવા છે જેઓ ઘણા લાંબા સમય સુધી પોતાની લાગણીઓથી ઉપર ઉઠી શકતા નથી. તેઓ ચિંતા રોગ, હતાશા, ઉદાસી રોગ, વગેરેના ભોગ બને છે. જ્યારે આમાંના એકાદ વ્યક્તિને વધારે પડતી નકારાત્મક માનસિક અસર પણ થએલી જોવા મળે છે. આવા વ્યક્તિને ચિત્તભ્રમ જેવું થાય, ઊંઘ ના આવે, વિચારવાયુ થાય, આજુબાજુની દુનિયાથી દૂર પોતાના ભાવજગતમાં જ ખોવાયેલા રહે પોતાની અંગત અને રોજિંદી ક્રિયાઓનું પણ ભાન ન રહે, વગેરે નકારાત્મક અસરો જોવા મળે છે.

આમ મનની અસરોમાં અટવાયેલા માણસને માનસિક રીતે અસ્વસ્થ અથવા મનોરોગ થયો છે એમ કહી શકાય. તેનો શારીરિક સ્વાસ્થ્ય સાથે સીધો સંબંધ છે. ઉપર જણાવેલા લક્ષણોને કારણે એટલું તો તમે સમજી જ ગયા હશો કે,

“જે વ્યક્તિ માનસિક રોગ થયો હોય અથવા જેને મનને લગતી અસ્વસ્થતા હોય તે વ્યક્તિના સામાજિક જીવનમાં, રોજિંદા જીવનમાં તથા તેની આર્થિક પ્રવૃત્તિઓ બરાબર કરી શકવાની ક્ષમતામાં ખામી આવે છે. તેથી

તેના જીવનમાં બીજી મુશ્કેલીઓ અને વિડંબનાઓ આવે છે અને તેનું જીવન બગડી ગયું એમ લાગે છે.”

આવા વ્યક્તિના ઘરના-કુટુંબના સભ્યોને પણ અનેક મુશ્કેલીઓનો સામનો કરવો પડે છે. તેમાં આ વ્યક્તિને સાચવવો, તેને દરરોજની ક્રિયાઓ (નહાવું-ઘોવું, ખાવું, વગેરે) કરાવવી, તેનું શારીરિક સ્વાસ્થ્ય જાળવવું, તેને બીજા લોકો નુકસાન ન પહોંચાડે તેની કાળજી રાખવી, તેના પર આધારિત બીજા સભ્યો (તેના મા-બાપ, પત્નિ, બાળકો, વગેરે) ની જવાબદારી, તે વ્યક્તિ બીજાને નુકસાન ના કરે તેનું ધ્યાન રાખવું, વગેરે મુખ્ય છે. આમ આ કુટુંબ ઉપર સામાજિક-આર્થિક ભાર વધી જાય છે.

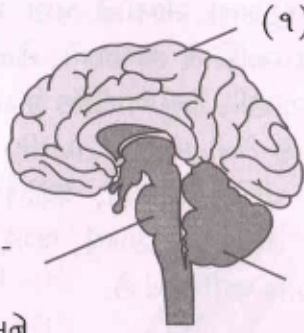
આવા સંજોગોમાં પડેલ કુટુંબને સમાજશાસ્ત્રીઓ “સામાજિક જોખમવાળું કુટુંબ” (Family at risk) કહી શકે; તો હવે તમે જ વિચાર કરો કે આટલી તકલીફમાં જીવન વ્યતિત કરતા કુટુંબ પ્રત્યે આપણે તિરસ્કાર રાખીએ, તેની સાથે વાટકી-વ્યવહાર બંધ કરીએ, તેની હાંસી કરીએ, સામાજિક અવગણના અને અપમાન કરીએ તે કઈ રીતે યોગ્ય કહી શકાય ?

#### મગજ અને માનવવર્તન

આપણું શરીર એ કુદરતનું શ્રેષ્ઠ સર્જન છે. તેમાં દુનિયાના કોઈ પણ સુપર કોમ્પ્યુટર કરતાં પણ અટપટી રીતે વિવિધ ક્રિયાઓ અને કાર્યોનું સંકલન ચાલી રહ્યું છે. જુદા જુદા કામ માટે આપણા શરીરમાં જુદા જુદા તંત્રો છે. તે બધા એકબીજા સાથે ગોઠવાયેલા અને સંકળાયેલા છે. જેમ કે, ખોરાક ખાવો અને પચાવવો, શ્વાસ લેવો અને પ્રાણવાયુને ફેફસા દ્વારા લોહીમાં ભેળવવાનું કામ, લોહી દ્વારા પ્રાણવાયુ અને ખોરાક શરીરના બધા કોષોમાં પહોંચાડવાનું કામ, બાળકને જન્મ આપવાનું કામ, જોવા, સાંભળવા, બોલવા જેવા કામો, વગેરે જુદા જુદા તંત્રો દ્વારા એકબીજા સાથે સરસ તાલમેલથી ચાલે છે. આ બધા તંત્રો અને કામોને એકબીજાના પૂરક બનાવવાનું અને સંકલનનું કામ હોર્મોન્સ અને જ્ઞાનતંત્ર દ્વારા થાય છે.

મગજ એ જ્ઞાનતંત્રનું સૌથી મહત્ત્વનું અંગ છે. એ શરીરના બધા કામોનું સંકલન કરવાનું કામ કરે છે. ઉપરાંત માણસની વર્તણૂક, લાગણીઓ, આવેગો, વિચાર, સમજણ, વગેરે મગજ દ્વારા થાય છે.

મગજ લાખો ચેતાકોષ અને ચેતાતંતુઓનું બનેલું છે. ચિત્રમાં દર્શાવ્યા મુજબ મગજના મુખ્યત્વે ત્રણ ભાગ છે.



(૧) મોટું મગજ - બુદ્ધિશક્તિ, ચાદશક્તિ અને વૈચારિક શક્તિ માટે જવાબદાર છે.

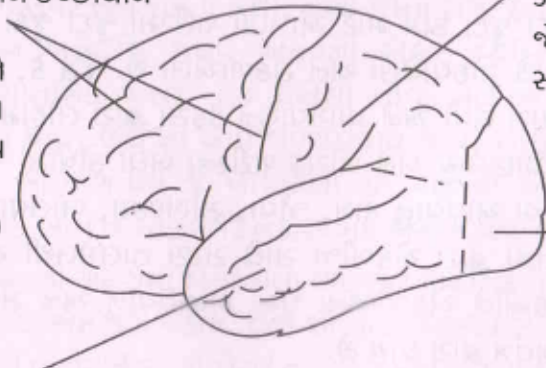
(૩) મધ્યવર્તી મગજ - નાના મગજ અને કરોડરજજુને જોડે છે અને શરીરની જૈવિક ક્રિયાઓ જેવી કે શ્વાસોશ્વાસ, હૃદયની ક્રિયાની, આંતરડાની ગતિ વગેરે નિયમન કરે છે.

(૨) નાનું મગજ - શરીરનાં સંતુલન માટે જવાબદાર છે.

મોટા મગજનાં મુખ્ય ૫ ભાગ છે અને તે આકૃતિમાં દર્શાવ્યા મુજબનાં કાર્યમાં મુખ્ય ભાગ ભજવે છે.

**મગજ કેવી રીતે કામ કરે છે.**

(૧) બુદ્ધિશક્તિ સામાજિક વર્તન ઇચ્છાઘીન હલનચલન ભાષા ઉત્પત્તિ નિર્ણય શક્તિ એક્ઝીક્યુટીવ ફંક્શન (મોટીવેશન) પ્રેરણા



(૩) સ્પર્શ વાંચવું, ગણતરી કરવી, જોવામાં મદદ કરવી, સ્વાદ

(૪) જોવું જોયેલ વસ્તુનો અર્થ સમજવો

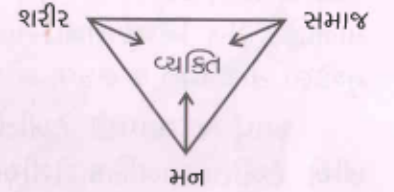
(૨) સાંભળવું, ભાષા સમજવી, સંવેદના સમજવી, ચાદશક્તિ, લાગણી.

(૫) લિમ્બીક સિસ્ટમ અને હાઈપોથેલેમસ મગજનો સૌથી અંદરનો ભાગ છે. વિવિધ પ્રકારની લાગણીઓ ખોરાક, ઊંઘ જાતીય વર્તન પર કંટ્રોલ કરે છે.

**માનસિક સ્વાસ્થ્ય પર અસર કરતા પરિબલો**

માનસિક સ્વાસ્થ્ય એટલે મનનું સ્વાસ્થ્ય અથવા મનની ખુશાલી. જ્યારે કોઈ પણ વ્યક્તિને શરીરનું દુઃખ અથવા રોગ ના હોય, કે જ્યારે તેને સામાજિક-આર્થિક સંતોષ મળે અથવા જ્યારે તેનું સામાન્ય જીવન મુશ્કેલી વગરનું રહે ત્યારે તે ખુશ રહે. આપણા સમાજમાં ઊંચ નીચ, ગરીબ-તવંગર, સ્ત્રી-પુરુષ વગેરેની અસમાનતાઓ છે તથા ઘરમ-કરમના ભેદભાવ પ્રચલિત છે ત્યાં સુધી સમાજમાં પ્રત્યેક વ્યક્તિ ખુશ રહી શકે નહિ એવું સમાજશાસ્ત્રીઓનું તારણ છે. નીચેની આકૃતિ દ્વારા આપણે આ વાત સમજીશું.

આ ચિત્રમાં બતાવ્યા પ્રમાણે મનુષ્યનું મન એક ખૂણા પર ઉભેલા ત્રિકોણના છેડા જેવું છે. સંતુલિત થયેલા આ ત્રિકોણના અન્ય કોઈ પણ ખૂણા પર વધતું-ઓછું દબાણ આવે તો ત્રિકોણમાં અસમતુલન થાય છે ને ત્રિકોણ ગબડી પડે છે. તેવી જ રીતે શરીરની નાદુરસ્તી (રોગ) કે સામાજિક દુઃખ (સ્વજનનું મરણ, યુદ્ધ, હુલ્લડ, તોફાન, આર્થિક નુકસાન, વગેરે) મનુષ્યના મન ઉપર ઊંડી અસર કરે છે.



જે વ્યક્તિ શરીરથી નબળો કે રોગિષ્ઠ છે તે પોતાના દરેક કામમાં પાછો પડે છે. તેનાથી તેનું મન દુઃખી થાય છે. મન દુઃખી રહેવાથી તેનું શરીર પણ વિવિધ અસરો દર્શાવવા માંડે છે. જેમકે, ઊંઘ ના આવે, પેટમાં એસિડીટી થાય, દમની અસર લાગુ પડે, હાથ-પગ-શરીરમાં દુઃખાવો થાય, નબળાઈ લાગે, બ્લડપ્રેશર (લોહીના દબાણ)ની બિમારી થાય, વગેરે થઈ શકે છે. આવી લાંબા સમયની બિમારીને કારણે તે વ્યક્તિ પોતાની સામાજિક ફરજો કે ભૂમિકાઓ બરાબર નિભાવી શકતો નથી. આમ, શરીરના રોગ અને મનની અસ્વસ્થતાની અસર સમાજ પર પણ પડે છે.

આ જ રીતે ભેદભાવ કે અસમાનતાને કારણે સમાજના એક તબક્કાના સભ્યો બીજા કરતા વધુ ઊંચા છે તેવું માને છે. નીચેના તબક્કાના લોકો અપમાનિત થાય, તેમની શિક્ષણની તકો ઓછી રહે, તેમને આર્થિક લાભો ઓછા મળે, તેમને વિવિધ હિંસા ભોગવવી પડે, વગેરે નુકસાન પહોંચે તે રીતે ઉપલા તબક્કાના લોકો વર્તે છે. આમ થવાથી વધુ અસમતુલા ઊભી થાય છે અને નીચલા તબક્કામાં જીવતા લોકો અસંતોષમાં જ જીવે છે. તેથી એમનું મન

પ્રભાવિત થયા વગર રહેતું નથી. આમ શરીર-મન અને સમાજ વચ્ચે ખેંચતાણ થવાથી વ્યક્તિના મનનું સ્વાસ્થ્ય ખોજમાય છે.

### માનસિક રોગ

અત્યાર સુધી આપણે જોયું કે, માનસિક રોગ થયો હોય તે વ્યક્તિના જીવનમાં અનેક તકલીફો થાય છે. છતાં એક વાત ટીવા જેવી સાફ છે કે આપણે માનસિક રોગની સામાન્ય અસરવાળા વ્યક્તિની બિમારી તરીકે નોંધ લેતા નથી. આમ આપણા સમાજમાં ઉદાસી રોગ, ચિંતા રોગ, ઊંઘ ના આવવી, કોઈ પણ શારીરિક કારણ વિના શારીરિક તકલીફનો અનુભવ કરવો, વગેરે લોકો લગભગ દર સોમાંથી ૧૦-૧૫ હોવા છતાં તેમની કોઈ પણ તકલીફ માટે માનસિક રોગ નિષ્ણાતની સલાહ લેતા નથી ને આ લોકોને તેમની મનની મુશ્કેલી સાથે જાતે જ લડવા છોડી દઈએ છીએ.

આવું જ આપણે દેખીતી રીતે માનસિક રોગીઓ સાથે પણ કરીએ છીએ. દેખીતા માનસિક રોગીઓને આપણે “ગાંડા, ચક્કમ, પાગલ, મેન્ટલ, વગેરે” કહીએ છીએ. તેમની સાથે કોઈ જ સામાજિક વ્યવહાર રાખવો તો દૂર, પણ આપણે તેમને જાણે માણસમાં જ નથી ગણતા. તેઓની સારવાર નથી કરાવતા કે તેઓને કોઈ જ અધિકાર નથી આપતા કે નથી તેઓના કુટુંબીજનોને કોઈ રીતે મદદ કરતા. આવા લોકો જગ્યાએ જગ્યાએ રખડ્યા કરે, ગંદા રહે, કપડાનું ભાન ના હોય કે પોતાની ભૂખ-તરસનું પણ તેમને ધ્યાન નથી હોતું. આવા એક-બે માણસો તો જરૂર તમારા ગામમાં હશે જ. તમે જોયું હશે કે કેટલીક વાર બાળકો આવા લોકોની પાછળ દોડે છે, તો કોઈ તેમને ખીજવે છે, તો કોઈ તેમની લાગણી ઉશ્કેરાઈ જાય તેવી રીતે તેમની સાથે ખરાબ વર્તન રાખે છે. તો કોઈ તેમનો દુરુપયોગ કરે છે. આમાનું કશું ય યોગ્ય નથી. માનવીય રીતથી વિરુદ્ધનું આ બધું વર્તન છે. હવે પછી વિવિધ મનોરોગ અંગે તમને માહિતી મળશે તથા ગ્રામ્ય કે કુટુંબસ્તરે તમે શું કરી શકો તેનું માર્ગદર્શન મળે તેવો પ્રયત્ન છે. તેમાં તમારો સક્રિય સહકાર અપેક્ષિત છે.

### માનસિક સ્વાસ્થ્ય સુધારવાના પ્રયત્નો

સૌ પ્રથમ, દિવસે દિવસે માનસિક અસ્વસ્થતા ઓછી થાય કે દૂર થાય એવી સારવારો શોધવામાં આવી છે. આ બિમારીઓ-સામાન્ય હોય કે ગંભીર હોય, તેમાં રાહત આપનારી દવાઓ શોધાઈ છે. આ દવાઓ માનસિક રોગના

નિષ્ણાત ડૉક્ટરો જ આપી શકે છે. અથવા વિશેષ માનસિક સ્વાસ્થ્યની તાલીમ લીધી હોય તેવા એમ.બી.બી.એસ.ની ડીગ્રી ધરાવતા ડૉક્ટરો આપી શકે છે. ગુજરાત રાજ્યમાં માનસિક સ્વાસ્થ્યની પાંચ સાર્વજનિક અસ્પતાલો અને ચાર અન્ય સગવડો છે. છતાં જરૂરિયાત પ્રમાણે સારવાર પહોંચાડવાના પ્રયત્નો તળગામડા સુધી પહોંચ્યા નથી. આ દિશામાં દરેક સ્તરે જાગૃતિના ઘણા જ પ્રયત્નો હાલ શરૂ થયેલા છે.

બીજું, આ બધા મનના રોગ છે. માટે તે રોગની સારવારમાં મનની સારવાર માટે મનોવિશ્લેષકોને તૈયાર કરવામાં આવ્યા છે. તે લોકો જે તે વ્યક્તિના મનને પરેશાન કરતી કઈ બાબત છે તે વાતચીત દ્વારા જાણી લે છે અને વ્યક્તિને પરેશાન કરનાર બાબત અંગે સલાહકાર્ય આપીને સાજો કરવાનો પ્રયત્ન કરે છે. આ સલાહકાર્ય દ્વારા પિડીત વ્યક્તિને મનના નકારાત્મક વલણોમાંથી બહાર કાઢવા માટે તેના હકારાત્મક ગુણોનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે અને વાતચીત દ્વારા તેને વધુ સક્ષમ રીતે પોતાના નિર્ણયો કરવામાં મદદ કરવામાં આવે છે. આમ, તેના મનના નકારાત્મક વિચારો કે વર્તનને બદલવાનું પ્રોત્સાહન પૂરું પાડવામાં આવે છે. જેથી તે વ્યક્તિ જૂની વાતો ભૂલીને વધુ ઉત્સાહપૂર્વક પોતાની સમસ્યા સામે લડી શકે છે.

ત્રીજા સ્તરે, જે તે વ્યક્તિના કુટુંબીજનોને આ વ્યક્તિ સાથે કેવો વ્યવહાર રાખવો, કેવી રીતે મદદ કરવી, કેવી રીતે દવા પીવડાવવી, વગેરેની તાલીમ પણ મળી રહે તે માટે કૌટુંબિક સલાહકાર્યકરો તૈયાર કરવામાં આવે છે. ગામના શિક્ષકો, આગેવાનો, તથા સામાન્ય માણસોને જાગૃતિ કાર્યક્રમોમાં બોલાવી તેઓ માનસિક સ્વાસ્થ્ય અંગે વધુ જાગૃત થાય તેના પ્રયત્નો કરવામાં આવે છે. તમારે પણ આવા મનોરોગ બાબત જાગૃતિના કાર્યક્રમોમાં ભાગ લેવો જોઈએ. તે અંગે પ્રચાર-પ્રસારના કામોમાં સક્રિય રીતે ભાગ લઈ અંધશ્રદ્ધા તથા ખોટા માર્ગેથી લોકોને પાછા વાળવા જોઈએ. તથા આપણા સમાજમાં જે કોઈ મનોરોગીઓ હોય તેઓને આપણે સારવાર સેવાઓ સુધી પહોંચાડવા જોઈએ.





**સ્વાસ્થ્ય જાગૃતિ આવશ્યક છે :**

આપણે ઊંડા-અંતરિયાળ ગામોમાં વસતા હોઈએ કે શહેરમાં રહેતા હોઈએ. હવે આપણને સમજાઈ ગયું છે કે, કોઈ પણ સંજોગોમાં આપણી પાસે માહિતી હોય તો અધરુ કામ પણ સરળ બને છે. માહિતી ના હોય તો સરળ કામ પણ અધરુ બની જતું આપણે જોયેલું છે. કોઈ પણ વિષય અંગે “માહિતી હોવી” તેનો અર્થ એ છે કે, જે તે વિષય અંગેના આપણા નિર્ણયો કરવામાં તે માહિતી આપણને મદદરૂપ બને. જેમ કે, એક ગામથી બીજે ગામ જવું હોય તો, આપણને ખબર હોવી જોઈએ કે, કઈ બસ કે છકડો-જીપ બીજા ગામે જવામાં મદદરૂપ બનશે. આપણને તેના માટે શું તૈયારી કરવી પડશે અને કેવા સંસાધનો તથા પૈસા આપણી પાસે હોવા જરૂરી છે, આ બધી માહિતી આપણને ઉપયોગી થાય છે.

તેવી રીતે કોઈ બિમારી આવે તો પણ આપણી પાસે પાયાની માહિતી હોવી જરૂરી છે. જેમ કે, રોગ કેવો છે. ગંભીર કે સામાન્ય, રોગની સારવાર ક્યાં મળે રોગ વધતો અટકાવવા શું કરવું જોઈએ, કયા ડૉક્ટર એની સારવાર કરી શકે, ડૉક્ટરના ક્લિનિકનું સરનામું, સારવાર માટે કેટલા નાણાં થશે, વગેરે માહિતી વડે આપણે પોતાની સારવાર કરાવી શકીએ છીએ જે માહિતી આપણને સારુ આરોગ્ય જાળવવા માટે યોગ્ય માર્ગદર્શન કરે તે માહિતીને આપણે સ્વાસ્થ્ય જાગૃતિ કહીએ છીએ. ઘણા કાર્યકરોના ઉત્તમ પ્રયત્ન અને મહેનતના કારણે આપણે સામાન્ય સ્વાસ્થ્યને લગતા રોગ (જેવા કે, ઝાડા, મેલેરિયા, ટીબી, વગેરે)ની સારવાર કરાવતા થયા છીએ. પરંતુ હજી એવા ઘણા રોગ છે. જેની સારવાર આપણે બરાબર કરતા નથી. જેમ કે, હૃદયરોગ, બ્લડપ્રેશર, ડાયાબીટીસ, કેન્સર, વગેરે. આવા લાંબો સમય ચાલનારા લગભગ આખી જીંદગી સુધી મટે નહિ તેવા રોગોમાં હવે ધીમે ધીમે જાણકારી/માહિતી ફેલાઈ રહી છે, છતાં આપણે સતત દવા ચાલુ રાખવા માટે સહમત થતા નથી. માનસિક રોગ પણ આવો જ એક રોગ છે.

**માનસિક સ્વાસ્થ્ય જાગૃતિ શા માટે ?**

આપણે અગાઉ જોઈ ગયા કે માનસિક સ્વાસ્થ્યની વિભાવનામાં મુખ્યત્વે મગજમાં જટિલ ક્રિયા-પ્રક્રિયાઓ વ્યક્તિના માનસિક રૂપ ઉપર અસર

કરે છે. મોટે ભાગે દરેક વ્યક્તિ માટે સમાજ તરફથી, કુટુંબ તરફથી અપેક્ષાઓ હોય છે. જો વ્યક્તિ તે અપેક્ષા મુજબ જીવી શકે તો તે સામાજિક રીતે સ્વીકૃત હોય છે. પરંતુ કેટલીકવાર વ્યક્તિ સમાજની અપેક્ષા મુજબ વર્તન ના કરે ત્યારે સમાજ તેને માન ના આપે, તેની ખામીઓ બાબત વિરોધ પ્રગટે, તેના કુટુંબ સાથે પણ તોછડાઈ. અપમાન કે વિરોધના ભાવ પ્રદર્શિત થાય છે.

ઉદા. એવી અપેક્ષા રાખવામાં આવે છે કે, વ્યક્તિ બરાબર સ્નાનાદિક ચોકખાઈ જાળવે અને સ્વચ્છ કપડાં પહેરે. જે વ્યક્તિ નિયમિત નહાતો નથી કે લઘરવઘર કપડા રાખે તેને સૌ લોકો અપમાનિત કરે અથવા તેની સાથે વાત કરવાનું ટાળે. તેવી જ રીતે કુટુંબમાં રહેનાર માણસ પાસેથી અપેક્ષા હોય કે તે સમયસર પોતાની જવાબદારીઓ નિભાવે. ખાસ કરીને આર્થિક રીતે કુટુંબમાં ઉપયોગી બને. જે વ્યક્તિ પોતાના કુટુંબનું ભરણપોષણ કરવા જેટલું કમાતો નથી અથવા જે બહેન કુટુંબમાં પોતાના ભાગે આવતી જવાબદારી પૂરી કરી શકતી નથી, તેના માટે કુટુંબના બીજા સભ્યો માન-સમ્માન ભર્યું વર્તન રાખતા નથી.

આમ, જે માણસ પાસેથી સામાન્ય વર્તનની આશા સમાજ રાખી શકતો નથી તેને માટે સમાજમાં એક પ્રકારની ભેદભાવની લાગણી ઉત્પન્ન થાય છે. એવું જોવામાં આવ્યું છે કે, કેટલાક માણસો

૧. આર્થિક કે ઉત્પાદક પ્રવૃત્તિ નથી કરી શકતા.
૨. પોતાની અંગત દૈનિક ક્રિયાઓ નિયમિત નથી કરી શકતા.
૩. પોતાના સામાજિક સંબંધો નથી જાળવી શકતા.

આવા બધા લક્ષણોવાળા વ્યક્તિને તબીબી વિજ્ઞાનની દૃષ્ટિએ માનસિક રીતે બિમાર ગણવામાં આવે છે. યાદ રાખો, દરેક દર્દીને આ બધાય લક્ષણો એક સાથે ના પણ હોય, છતાં તેને માનસિક બિમાર ગણવામાં આવે છે.

પરંતુ પરંપરાગત રીતે આપણા સમાજમાં આવા વ્યક્તિઓ માટે વિવિધ અપમાનજનક શબ્દો વાપરવામાં આવે છે. ઉદા. ગાંડો, ચક્રમ, અસ્થિર મગજ, ઢોંગી, કામચોર, મગજ ફેલ થયેલ, વગેરે. આ લોકો માટે આપણે ભગત, ભૂવા, તાંત્રિકનો આશરો લઈએ છીએ. તેનાથી રોગ મટતો નથી પણ સ્થિતિ વધુ બગડે છે. મોટે ભાગે સ્વાસ્થ્ય કાર્યકરને એવું સાંભળવા મળે છે કે, “અમે તો બહુ ખર્ચા કરીને આની સારવાર કરાવી છે પણ એને સારુ નથી થતું. હવે અમે થાકી ગયા. હવે અમારે કાંઈ કરવું નથી.”

કોઈ આ પરિસ્થિતિને બિમારી માનવા તૈયાર નથી થતું તેથી એની સારવાર માટે દવા લાવવા કે લેવા પણ તૈયાર નથી. માટે માનસિક સ્વાસ્થ્ય જાગૃતિનો પ્રથમ મુદ્દો છે કે આ પરિસ્થિતિને બિમારી તરીકે સ્વીકાર કરવી જોઈએ. બીજો મુદ્દો છે કે, તે માટે માનસિક રોગ નિષ્ણાતની જ સલાહ અને દવા-સારવાર મેળવવી. સામાન્ય ડૉક્ટરો આ રોગોને બરાબર પારખીને દવા આપી શકતા નથી.

હવે તો સમાજમાં ભણતરનું પ્રમાણ વધ્યું છે. તેથી અપેક્ષિત છે કે, સૌ આ અંગે વિચાર કરીએ અને મક્કમતાથી એકબીજાને સમજાવીએ કે, ગમે તેટલી બાધા-આખડી, ભૂવા-મંતર, ભગત-મહારાજના પ્રયત્નોથી પણ આ રોગ સારો નથી થતો. માનસિક રોગીને રોગમુક્ત કરવાના વૈજ્ઞાનિક ઉપાયો હવે મળી શકે એમ છે તો તેનો ઉપયોગ કરી આપણે સમાજમાંથી આ રોગથી પિડાતા-માણસોને મદદ કરી શકીએ છીએ.

આધુનિક તબીબી વિજ્ઞાનની શોધખોળ દ્વારા હવે કેટલીક અક્સીર અને ઓછી આડઅસરવાળી દવાઓ મળે છે. માનસિક રોગ નિષ્ણાત દર્દીના લક્ષણો પારખીને દવાનું સૂચન કરે છે. આ દવાઓ લાંબો સમય લેવાથી તથા બીજી કેટલીક કાળજી કરીએ તો આપણા દર્દી ફરી અગાઉની જેમ સમાજમાં પુનર્વસિત થઈ શકે છે.

આ બાબતે નીચેની કાળજી કરવાની જરૂર પડે છે.

૧. માનસિક રોગ નિષ્ણાત ડૉક્ટર પાસે નિદાન કરાવો.
૨. માનસિક રોગ નિષ્ણાત દ્વારા સૂચવવામાં આવતી દવાઓ નિયમિત અને નક્કી કરી આપેલી માત્રામાં દર્દીને ગળાવો.
૩. ઓછામાં ઓછું મહિનામાં એક વાર માનસિક રોગ નિષ્ણાત ડૉક્ટરને બતાવો અને તેમને દર્દીની પરિસ્થિતિ અંગે માહિતગાર કરવા જરૂરી છે. તેઓની સૂચના પ્રમાણે દવા ચાલુ રાખો.
૪. દર્દી એક-બે માસમાં સારા થવા લાગશે ત્યારે તેમને પ્રેમપૂર્વક વિવિધ પ્રવૃત્તિમાં લઈ જાઓ.
૫. તેના પર ભરોસો મૂકો અને તેનાથી ભૂલ થાય તો પણ ગુસ્સો કરવાને બદલે ભૂલ સુધારવા માર્ગદર્શન આપો. ભૂલ વગર કરેલા કામ માટે શાબાશી આપવી જરૂરી છે.
૬. ઘીમે ઘીમે પ્રથમ પોતાના ઘર અને ગામની પ્રવૃત્તિઓ કરી શકે છે એમ લાગે પછી જ તેમને બહારની પ્રવૃત્તિઓ સોંપવાનું રાખો. શરૂઆતમાં

તેઓને એકલા ના મૂકશો. તેમને નાની નાની વસ્તુમાં મદદની કે માર્ગદર્શનની જરૂર હોય છે, તે યાદ રાખો.

૭. એવું લાગે કે હવે દર્દી સારા થઈ ગયા છે તો પણ માનસિક રોગના ડૉક્ટર દવા બંધ ના કરાવે ત્યાં સુધી દવા ચાલુ જ રાખવી જરૂરી છે.

આમ, આ સાત પગલાંની પદ્ધતિથી માનસિક રોગના દર્દીને ચોક્કસ આપણે સારા કરી શકીએ છીએ. કેટલીકવાર સંપૂર્ણ સારા થઈ શકે એમ ના હોય તો પણ દવા ચાલુ રાખવાથી આપણે દર્દીના ગંભીર લક્ષણો પર નિયંત્રણ કરી શકીએ છીએ.

### શાળાના વિદ્યાર્થીઓ શું કરી શકે ?

તમે હજી શાળામાં ભણો છો અને ઉંમરમાં નાના છો. તમને એવું લાગે કે તમારા પિતા અથવા દાદા જે નિર્ભય કરે તે સાચો જ હશે. પણ તમે હવે વિજ્ઞાન અને સમાજવિદ્યાના નવા નવા વિષયો ભણો છો અને જ્ઞાન મેળવો છો, તેનો સીધો લાભ આપણા ઘર, કુટુંબ, સમાજ કે ગામના લોકોને આપી શકો છો. હવે તમને ખબર છે કે, ભૂવા-ભગત, મહારાજ કે તાંત્રિક ગમે તે વાત કહે પણ કોઈ પણ રોગની સારવાર કરાવવી હોય તો તેના નિષ્ણાત ડૉક્ટર પાસે જવું જોઈએ. આ બાબત તમારા ઘરમાં ચર્ચા કરીને જણાવો અને સારવાર માટે નજીકના કેન્દ્રનો સંપર્ક કરાવવો જોઈએ.

ઘણા માનસિક રોગીઓ રસ્તા પર રખડતા જોવા મળે છે. તેઓને સ્થળ સમય કે સંજોગનું કશું ભાન હોતું નથી. તેઓ લઘરવઘર કે ગંદા પણ રહેતા હોય છે. આવા માણસોની હાંસી ઉડાવવાને બદલે તેને મદદ કરો. તેનું ઘર શોધીને કુટુંબીજનને માનસિક રોગના દવાખાને લઈ જવા માટે પ્રેરણા આપો. તેને દવાખાને લઈ જનારને પણ મદદની જરૂર હોય છે. તો આ મદદ આપો.

તમારા ગામમાં સ્વાસ્થ્ય કાર્યકરને પણ તમે મદદ કરી શકો છો. માનસિક રોગના દર્દીના લક્ષણો ઓળખીને દર્દી શોધવામાં સ્વાસ્થ્ય કાર્યકરને મદદ કરો. તમારા ગામમાંથી જે દર્દીઓએ દવા લેવાનું શરૂ કર્યું છે તેમના વિશે સ્વાસ્થ્ય કાર્યકર પાસે માહિતી હોય છે. આ દર્દીના સગા કે કાળજી રાખનાર કુટુંબીજનને કઈ તારીખે અને કયા સમયે દવાખાને જવાનું છે તે બાબત યાદ કરાવો. શક્ય હોય તો તમારી જાતે જે તે દર્દીને સમયસર નિયત માત્રામાં ગોળી ગળાવો.

## ગામના જાગૃત નાગરિક શું કરી શકે ?

તમે પંચાયતના સભ્ય છો કે જ્ઞાતિના આગેવાન છો કે ફળિયાના વડીલ છો. કે વધુ ભણેલા વ્યક્તિ છો, કે શાળામાં શિક્ષક છો કે ડેરીના પ્રમુખ છો; તમારી એક સામાન્ય ફરજ છે કે તમારા ગામમાં કે સમૂદાયમાં જરૂરી હોય તે લોકોને તમે કોઈને કોઈ રીતે મદદ પહોંચાડો તમે નાંછાકીય મદદ ના કરી શકો તો કોઈ વાંધો નથી પરંતુ તમારે જરૂરિયાતમંદ લોકોની જરૂરિયાત સમજીને તેમને મદદ કરવી જોઈએ.

માનસિક બિમારીવાળા કેટલાક દર્દીઓ એવા હોય છે કે, તેઓને દવાખાના સુધી પહોંચાડવા માટે કૌટુંબિક સભ્યની જોઈતી મદદ મળી શકે એમ નથી હોતી. જેમ કે, જુવાન દર્દીની માતા એકલી જ ધરે હોય; પત્નિની વાત માનસિક બિમાર પતિ માનતા ના હોય, કુટુંબના બીજા સભ્યો બહારગામ રહેતા હોય; દર્દી હિંસક વર્તણૂક કરતા હોય, એવા સંજોગોમાં સગા-વહાલાની ઈચ્છા હોવા છતાં તેને દવાખાના સુધી પહોંચાડવાનું કામ તમારા જેવા મિત્રોની મદદ વિના થઈ શકે નહિ. આવા દર્દીઓ માટે કદાચ તમારે તેના કુટુંબીજન સાથે વાતચીતથી ગોઠવીને, જોકે આવવું પડે. ગામના યુવક મંડળ, મહિલા મંડળ કે ડેરી મંડળોના સભ્યોને પણ વાતચીત કરી આ માટે પ્રેરવા જોઈએ. આમ તમે આટલું કરી શકો.

૧. દર્દીની સારવાર કરતા કુટુંબીજનને ટેકો કરો.
૨. દર્દીને મહિનામાં એક કે બે વાર દવાખાને પહોંચાડવા માટે સક્રિય મદદ કરો.
૩. બડવા-ભૂવાની સારવારમાં માનનાર લોકોને આધુનિક તબીબી સારવાર તરફ વાળો.
૪. દર્દી નિયમિત સારવાર લે છે કે નહિ તેનું ધ્યાન રાખો.
૫. દર્દીના ઘરના લોકોને દવાની માત્રા-ડોઝ-વિશે સમજણ ના હોય તો એ સમજાવો.
૬. ગામમાં આવતા માનસિક સ્વાસ્થ્ય કાર્યકરને તમારું દર્દી શોધવામાં મદદ કરો.
૭. ગામમાં થતા પાઠ-ભજન કે રાવણાના પ્રસંગોમાં માનસિક બિમારી વિશે ચર્ચા કરી લોકોના મનમાં રહેલ અંધશ્રદ્ધા દૂર કરો.
૮. આવા દર્દીને કે તેના કુટુંબીજનનું સામાજિક અપમાન કે અવહેલના ન કરવા બીજા લોકોને સમજાવો.

## વિવિધ માન્યતાઓ :

આપણા સમાજમાં રૂઢિગત રીતે કેટલાય દાયકાઓથી વિવિધ માન્યતાઓ પ્રચલિત છે. એવું જોવામાં આવ્યું છે કે, જ્યારે આધુનિક વિજ્ઞાનનો વિકાસ ખાસ નહોતો ત્યારે મનુષ્ય પોતાના શરીરની કે મનની તકલીફો જોઈ અને અનુભવીને અભિપ્રાય બાંધી લેતો હતો. જીવનમાં આવતી મુશ્કેલીઓમાં પણ અટકળ અને અનુભવના આધારે કેટલીક વસ્તુ સમાજમાં માન્યતા તરીકે પ્રચલિત થયેલી છે. આ માન્યતાઓ અંગે પેઢી દર પેઢી લોકો દઢતા કેળવતા થયા છે.

પરંતુ હવે એમાંની ઘણી માન્યતાઓ તદ્દન ખોટી અને પોકળ સાબિત થયેલ છે. હાલના જમાનામાં વિજ્ઞાને સાધેલી પ્રગતિના કારણે હવે રોગ અને રોગનું શાસ્ત્ર ઘણીબધી રીતે કારણદર્શી સમજણ આપે છે અને તેના સચોટ ઉપાયો પણ આપે છે. દા.ત. અગાઉ શીતળાનો રોગ લાગૂ પડતો ત્યારે એ માતાનો પ્રકોપ કહેવાતો તેમાં કોઈ સારવાર ન લેતાં દસ દિવસ પછી દર્દીને માતાની પૂજા કરી પગે લગાડવામાં આવતો. પરંતુ હવે શીતળાના રોગની સમજણ કેળવાઈ છે અને રસીકરણ દ્વારા તે રોગને દુનિયામાંથી નાબૂદ કરવામાં આવ્યો છે.

તેવી રીતે માનસિક રોગ અંગે પણ વિવિધ માન્યતાઓ પ્રવર્તે છે. તેની થોડીક ચર્ચા કરીએ.

## ખોટી માન્યતાઓ :

૧. ભૂત, વળગાડ, ડાકણ, દેવી કે પૂર્વજન્મના ખરાબ કામોને કારણે માનસિક લક્ષણો આવે છે.  
**સાચી સમજણ :** સંશોધનો દ્વારા એવું પૂરવાર થયું છે કે, મગજના અલગ અલગ અવયવોના ચેતાકોષો જ્ઞાનતંતુઓમાં થતા બંધારણીય (ક્રમ અને રચનાને લગતા) ફેરફાર તથા રાસાયણિક ફેરફારોને લીધે વિચાર, વર્તન, વાણી, લાગણી તથા કાર્યશક્તિમાં ખલેલ પહોંચે છે જેથી વ્યક્તિને માનસિક બિમારીના લક્ષણો આવે છે.
૨. ભૂવા-ભગત કે મહારાજની સારવારથી એ વ્યક્તિ સાજો થશે.  
**સાચી સમજણ :** ઘણે અંશે માનસિક લક્ષણો હોવા છતાં બિમારી શારીરિક છે. માટે માનસિક બિમારીની સારવારમાં દવાઓ પ્રાથમિક અને

મુખ્ય ભાગ ભજવે છે. જેવી રીતે ડાંયાબિટીસ, બ્લડપ્રેશર, વગેરે રોગ દવાથી નિયંત્રણમાં લેવાય છે તેવી રીતે માનસિક રોગના નિયંત્રણ માટે દવાઓ લેવી જરૂરી છે.

૩. તે માણસ આળસુ છે, કામ કરવું નથી તેથી ઢોંગ કે નાટક કરે છે.

**સાચી સમજણ :** ઘણા પ્રકારની માનસિક બિમારીમાં કામ કરવાની ઇચ્છા જ ન થવી એક અગત્યનું લક્ષણ છે. તે પણ બિમારીનું જ એક પગથિયું છે. તેથી જો કોઈને લાંબા સમય સુધી આવું થતું દેખાય તો માનસિક બિમારી હોઈ શકે છે અને તે માટે સારવાર લેવી જરૂરી છે.

૪. આવા લક્ષણો આવે ત્યારે જે દવાઓ આપવામાં આવે છે તે માત્ર ઊંઘની દવાઓ છે.

**સાચી સમજણ :** ઘણી માનસિક બિમારીઓમાં દર્દીની ઊંઘ ઓછી થઈ જાય છે. રોગની દવા લેવાથી ધીમે ધીમે ઊંઘ નોર્મલ થાય છે તેથી શરૂઆતમાં ઊંઘ વધુ આવતી હોય એમ લાગે છે. પરંતુ દર્દીના લક્ષણોમાં રાહત મળવાથી દર્દીને સારું લાગે છે, તે નિશ્ચિત મનથી હવે ઊંઘી શકે છે. દવા લેવાથી દર્દી પોતાનું રોજિંદુ કામકાજ વ્યવસ્થિત રીતે કરી શકે છે. સાથે સાથે વિચાર, વર્તન, લાગણી અને કાર્યશક્તિ પર થયેલી ખરાબ અસરો પર કાબૂ મેળવે છે અને તે સારું-ગુણવત્તાભર્યું જીવન જીવી શકે છે.

૫. માનસિક બિમાર વ્યક્તિના લગ્ન કરવાથી તેનો રોગ મટી જશે.

**સાચી સમજણ :** જેમ ડાયાબીટીસ, લોહીનું દબાણ કે થાયરોઈડ જેવી બિમારીઓ લગ્ન કરવાથી મટતી નથી તેમ માનસિક બિમારીમાં પણ શારીરિક કારણો દૂર કરવા માટે યોગ્ય દવા-સારવારની જરૂર છે. આવા વ્યક્તિની અત્યારે સારવાર ન કરાવતાં જો તેનું લગ્ન કરાવી દેવામાં આવે તો રોગ તો નથી જ મટતો પરંતુ સામેના પાત્રનું જીવન પણ જોખમમાં આવી જાય છે. શક્ય છે કે તેને પણ માનસિક લક્ષણો આવવા માંડે. આવા લગ્નો ટકતાં નથી અને વધુ સામાજિક ગુસ્સાન કરે છે. તેથી દર્દીને સારવાર કરાવી સાજો કરવા પર જ બધું ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવું જરૂરી છે.

૬. માનસિક બિમારીની સારવારથી તાત્કાલિક ફાયદો થાય છે અને એક-બે વાર દવા લેવાથી રોગ મટી જાય છે.

**સાચી સમજણ :** કેટલાક હઠીલા શારીરિક રોગોની સારવાર લાંબો સમય લેવાની હોય છે એ તો હવે સૌ જાણે છે. જેમ કે, ટીબીની દવા છ માસથી આઠ માસ સુધી લેવી પડે છે, ડાયાબીટીસ અને બ્લડપ્રેશરની દવાઓ આજીવન લેવી પડે છે, તેવી જ રીતે માનસિક બિમારીને માટે પણ દવા નિયમિત માત્રામાં લાંબો સમય ચાલુ રાખવી પડે છે. તો જ દર્દીના લક્ષણો પર નિયંત્રણ રહે છે. દવાથી થોડો સમય સારું લાગે તો પણ દવા બંધ કરવાથી થોડા જ સમયમાં રોગ ઊથલો મારી શકે છે અને દર્દીનું જીવન વધુ બગડે છે.

૭. માનસિક રોગની દવાઓ ગરમ પડે છે.

**સાચી સમજણ :** કોઈ પણ દવાઓ ગરમ કે ઠંડી હોતી નથી. જો તેનાથી કોઈ પણ આડઅસર થતી દેખાય તો તે અંગે ડૉક્ટરનો મત લેવો જરૂરી છે. તે બાબત જાતે કોઈ પણ અનુમાન બાંધવું નહીં. જરૂર હશે તો તેની દવાઓમાં ડૉક્ટર ફેરફાર કરી આપશે.

૮. માનસિક રીતે બિમાર વ્યક્તિ ખૂબ જીદી બની જાય છે. સમજાવવા છતાંય માનતો જ નથી.

**સાચી સમજણ :** જેમ ટાઇફોઈડ કે મેલેરિયાના તાવથી પિડાતો દર્દી જાતે તાવને ભગાડી શકતો નથી. તેને તબીબી સારવારની જરૂર હોય છે. તેવી જ રીતે માનસિક બિમારીવાળા વ્યક્તિને પણ તબીબી સારવારની જરૂર છે. તે વ્યક્તિના વિચારો અને વર્તનને કાબૂમાં લેવાની દવાઓ આપવાથી તેને ખરેખર હકારાત્મક અસરો થાય છે અને તે ધીમે ધીમે બીજાની વાત સમજવા અને માનવા પણ લાગે છે.

૯. એ તો દારૂ પીએ ત્યારે જ ઝઘડા કરે છે. પણ દારૂ છોડતો જ નથી, તેથી તે સાજો પણ થતો નથી.

**સાચી સમજણ :** એ વાત સાચી છે કે, દારૂની અસર હેઠળ વ્યક્તિનું વર્તન બગડે છે, પરંતુ આવા માણસને જો દારૂનું વ્યસન પડી ગયું હોય તો તે છોડાવવાના પ્રયત્નો ખૂબ મહેનત અને સક્રિયતાથી કરવા પડે છે. યાદ રાખો, વ્યસન એ પણ એક માનસિક બિમારી જ છે. માટે દારૂ પીએ એટલે એવું જ થાય ને, એમ માનવા કરતાં મનોચિકિત્સકનો મત લઈને સારવાર કરાવવી વધુ સારું છે.

### માનસિક દર્દી અને તેના કુટુંબને સહન કરવા પડતા ભેદભાવ (stigma) :

૧. દર્દીને માર-ઝૂડ કે શિક્ષા સહન કરવી પડે, દા.ત. દર્દીને રૂમમાં પૂરી દેવો, બાંધી રાખવા વગેરે.
૨. દર્દીને સતત અપમાનિત થવું પડે, દા.ત. ગાંડો ગણીને અપમાન કરે, ખાવા ના આપવું,
૩. દર્દીને શારીરિક અને માનસિક હેરાનગતિ થાય. દા.ત. મશ્કરી કરવી, ચિડવવું, કાંકરા મારવા, તેની વસ્તુઓ લઈ લેવી, કપડા ખેંચવા/ફાડી નાંખવા, લાલચ આપીને જોટું કામ પણ કરાવે, વગેરે.
૪. દર્દીનો સામાજિક રીતે બહિષ્કાર જેવું કરે દા.ત. તેની સાથે વાતચીત ના કરે, પ્રસંગે લઈ ના જાય, મિત્રો પણ તેને છોડી દે, વગેરે.
૫. માનસિક બિમારી થવાથી સ્ત્રીઓને સાસરેથી કાઢી મૂકે.
૬. તેની દવાખાનાની સારવાર ના કરાવે અને બડવા-ભૂવાની સારવાર જ કરાવે.
૭. જો દર્દી સ્ત્રી હોય તો તેને અધુરુ શીખેલી ડાકણ છે અથવા મેલી વિધવાવાળી છે માટે તેની નજીક ના જવું એવું લોકો માને છે.
૮. માનસિક બિમારીવાળા દર્દીના બાળકો પણ તેવા જ થશે એવું માનીને તે ઘર સાથેનો વહેવાર મર્યાદિત થઈ જાય છે.
૯. દર્દી સારા થાય તો પણ તેમને કેટલીકવાર સામાજિક અપમાન મળે, તેની વાત ગંભીરતાથી ના સાંભળે.
૧૦. કોઈ શ્રાપને કારણે આ વ્યક્તિને માનસિક બિમારી થઈ છે, તેની સાથે/તેના ઘર સાથે વહેવાર રાખવાથી બીજાને પણ એ જ શ્રાપના ભોગ બનવું પડે છે એવું માનવામાં આવે છે.
૧૧. માનસિક બિમારીવાળા દર્દીથી ડરે છે. તેના ઘરે બાળકોને રમવા ના જવા દે.
૧૨. તેના કુટુંબમાં બીજા દીકરા-દીકરીના લગ્ન મુશ્કેલ બને. લગ્ન કરાવવા હોય તો સામા પક્ષને પૈસા કે વસ્તુ વધારે આપવી પડે.

### પ્રકરણ-૩ : માનસિક બિમારી થવાના કારણો

#### માનસિક બિમારી થવાના કારણો :

માનસિક બિમારી થવાના અનેક કારણો હોઈ શકે છે. પરંતુ કોઈ એક કારણ ઉપર આંગળી ચિંધવાનું શક્ય નથી. માનસિક બિમારી થાય ત્યારે માણસના મગજમાં કેટલાક રાસાયણિક ફેરફારો થતા હોય છે કેટલાક મનોરોગીઓના રોગનું કારણ, લાંબા સમયનો શારીરિક રોગ, પ્રતિકૂળ પરિસ્થિતિઓ, તેમની જીવનશૈલી, વારંવારના ઝઘડા, મનભેદ, તિરસ્કાર, તથા તેમની પોતાની વધુ પડતી સંવેદનશીલતા કે કોઈ મનોસામાજિક ઘટના હોય છે. કૌટુંબિક અને સામાજિક પરિબલો રોગ થવાની પ્રક્રિયાને વેગ આપે છે. નાનપણથી બાળકનો ઉછેર, તેના જીવનને અસર કરનારી વિવિધ સામાજિક ઘટનાઓ, શિક્ષણ, આર્થિક પ્રવૃત્તિ, સામાજિક ભેદભાવો, વગેરેની પણ મનોરોગ થવા કે ન થવા બાબત અગત્યની ભૂમિકા છે.

આમ ઘણા કારણો ભેગા મળીને માનસિક બિમારી થતી હોવા છતાં શરૂઆતમાં કોઈ એક સામાજિક ઘટના કે તાણપૂર્ણ પરિસ્થિતિ તેના માટે જવાબદાર હોય તેવું લાગે છે. પરંતુ જો આ રોગની સમયસર વહેલી સારવાર ના થાય તો સમય જતાં પેલી પરિસ્થિતિ દૂર થવા છતાં વ્યક્તિ આ રોગમાંથી મુક્ત નથી થઈ શકતો. વળી સમય જતાં તેના મગજમાં થતા શારીરિક ફેરફારોની પ્રક્રિયા પણ સુધરી ના શકે તેવી બની જાય છે. આમ હઠીલો બનેલો રોગ મટાડવો મુશ્કેલ બને છે.

#### શારીરિક કારણો :

આ પ્રકારની બિમારીમાં મગજના જ્ઞાનતંતુઓમાં રાસાયણિક ફેરફારો થવાથી જે તે અવયવના કાર્યો ખોરવાય છે. જે વિભાગ વહીવટીલક્ષી કાર્યો કરે તેને અસર થાય તો વ્યક્તિ નિર્ણય કરવાનું, કોઈ કામ શરૂ કે બરાબર પૂરું કરવાનું, લાગણીઓને કાબૂમાં રાખવાનું કામ કરી શકતો નથી. આમ તેની નિર્ણયશક્તિ, ગ્રહણશક્તિ, એકાગ્રતા ઘટે છે અને તે બરાબર વિચાર કરીને કોઈપણ કામ કરી શકતો નથી. એવી જ રીતે જે વિભાગમાં સ્મરણ શક્તિના કાર્યો થાય છે તેને અસર થવાથી યાદ ના રહેવું, ભૂલી જવું, એકાગ્રતા ના હોવી, મુશ્કેલ પરિસ્થિતિનો સામનો કરવાની તેની ક્ષમતા ઓછી થાય છે.

ચીડિયાપણું, ઓછી સહનશક્તિ, નાની વાતમાં ગુસ્સો આવવો, વારંવાર ઝઘડા કરવા, વગેરે પણ અગત્યના લક્ષણો છે.

આમ દર્દીના કાબૂમાં ના હોય તેવા શારીરિક ફેરફારો દર્દીના જીવનમાં માનસિક રોગ લાવે છે. આ ફેરફારો થવાના કેટલાક કારણો સમજાયા છે અને તે માટે તે મુજબની દવાઓ પણ શોધાઈ છે. તે આપવાથી દર્દીને ચોક્કસ ફાયદો થાય છે.

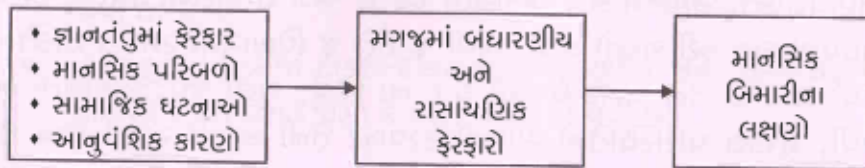
#### મનોવૈજ્ઞાનિક કારણો :

વ્યક્તિના સ્વભાવમાં રહેલા કેટલાક ગુણ-દોષ રોગ લાવવાના કારણોમાં અગત્યનો ભાગ ભજવે છે. નાનપણથી વ્યક્તિમાં કેટલીક મનોવૈજ્ઞાનિક અક્ષમતા રહી જાય છે. જેનાથી મોટપણે તે આવા રોગનો ભોગ બની શકે છે. જેમ કે, નિરાશાજનક પરિસ્થિતિનો સામનો કરવા મક્કમ મનોબળ ના હોવું, વિષમ પરિસ્થિતિમાં અક્કડ અને અસમાધાનકારી વલણ, વારંવાર નાની નાની ગેરસમજો અને તકરારો, પોતાની લાગણીઓ/ભાવનાઓને વ્યક્ત ના કરી શકવું, વગેરે કારણોને લીધે પણ વ્યક્તિ માનસિક બિમારીનો ભોગ બની શકે છે.

#### સામાજિક કારણો :

સામાજિક જીવનને અસર કરનારી ઘટનાઓ અને તે બાબત વ્યક્તિના મનમાં ઉઠતી પ્રતિક્રિયાઓ અને માનસિક દબાણને કારણે પણ વ્યક્તિ બિમાર થઈ શકે છે. જેમ કે, અંગત સ્વજનનું અવસાન, માનભંગ કે પ્રતિષ્ઠા ભંગ થવો, પરીક્ષા કે ધંધામાં નિષ્ફળતા મળવી, કુટુંબમાં સ્વજનની સુધારી ન શકાય તેવી બિમારી, અકાળ-આકસ્મિક મૃત્યુ, ઘરમાં સ્વજન સાથે કટુતા કે અણબનાવ, વગેરે. આવા સમયે તેની લાગણીશીલતા પર ભારે દબાણ આવે છે. તેવી પરિસ્થિતિમાં વ્યક્તિ માનસિક બિમારીનો ભોગ બની શકે છે.

આનુવંશિક અને શારીરિક પરીબળો પણ વ્યક્તિની માનસિક બિમારી માટે જવાબદાર હોય છે.



### પ્રકરણ-૪ : કેટલાક માનસિક રોગ અને તેના લક્ષણો

#### વિવિધ માનસિક રોગો અને તેના લક્ષણો :

માનસિક રોગ અનેક પ્રકારના હોય છે. છતાં કેટલાક લક્ષણો બધા રોગમાં જોવા મળતા હોય છે. માનસિક રોગોને સાદી સમજણ પ્રમાણે બે મુખ્ય વર્ગોમાં વહેંચી શકાય છે.

સામાન્ય રીતે જોવા મળતા માનસિક રોગ : ઉદાસી રોગ (Depression), ચિંતા રોગ (Anxiety), ગભરાટ રોગ (Panic Disorder), ધૂન રોગ (Obsessive Compulsive Disorder), તબીબી કારણ ના મળે તેવી શારીરિક તકલીફો (unexplained medical symptoms), નશાકારક પદાર્થોનું બંધાણ, જાતિય સમસ્યાઓ, વગેરે હોઈ શકે છે.

#### બીજા માનસિક રોગ :

મનોવિચ્છિન્નતા (સ્કીઝોફ્રેનીયા) } ગંભીર રોગ છે. આ દર્દીઓ  
ઉન્માદ રોગ (મેનીયા) } જલ્દી ઓળખાઈ જાય છે.

હવે આપણે બન્ને પ્રકારના રોગ અંગે સામાન્ય સમજણ કેળવીશું. નીચે જણાવેલા રોગ અને લક્ષણો વિશે ધ્યાન રાખો.

#### (૧) ઉદાસીરોગ :

ઉદાસી રોગના દર્દીઓ સતત ઉદાસ રહે છે. કોઈ વાતમાં એમનું મન લાગતું નથી. નિરાશા, લાચારી, જલ્દી ગુસ્સો આવી જવો, વગેરે લક્ષણો દેખાય છે. જે નીચેનાં ચાર કે તેથી વધારે લક્ષણો બે અઠવાડિયાથી વધુ સમય માટે હોય તો માનસિક રોગના નિષ્ણાતની સારવાર લેવી હિતાવહ છે.

- \* ઉદાસીની તકલીફો, ઊંઘ મોડી આવવી, વચ્ચે વચ્ચે આંખ ઉઘડી જવી.
- \* રોજ કરતાં બે ત્રણ કલાક વહેલા ઊંઘ ઉડી જવી, તાજગીદાયક, ગાઢ ઊંઘ ન આવવી કે વધારે પડતી ઊંઘ આવવી.
- \* મેં કંઈ ખોટું કર્યું છે, મોટું પાપ કર્યું છે એવી અયોગ્ય લાગણી.



- \* રસની પ્રવૃત્તિઓમાં મન ન લાગવું.
- \* સતત નિરાશામાં રહેવું.
- \* તીવ્ર ઉદાસી કે શોક લાગવાથી સતત વિષાદમય લાગવું, સવારે વધારેમાં વધારે ઉદાસી લાગવી, બોલવું-ચાલવું-વિચારવું ધીમું પડી જવું.
- \* હું કંઈ કામનો નથી એવી લઘુતાગ્રંથિ થવી.
- \* એકાગ્રતાનો અભાવ, નિર્ણય લેવામાં તકલીફ થવી.
- \* સતત મરણના વિચારો, આપઘાતના વિચારો કે કોશિશ કરવી.
- \* અશક્તિ-નબળાઈ લાગવી, જલ્દી થાક લાગવો.
- \* ભૂખ ન લાગવી, વજન ઘટવું

ઉદાસી રોગ સાથે કેટલીક ઘટનાઓ સંકળાયેલી હોય છે. દા.ત. પ્રિયજનનું મૃત્યુ, છૂટાછેડા, ગંભીર શારીરિક બિમારી, પૈસો કે પ્રતિષ્ઠા ગુમાવવી, નોકરીમાં બઢતી ન મળવી, રહેઠાણનું સ્થળ બદલાવું વગેરે.

જો યોગ્ય સમયે મનોચિકિત્સકની સારવાર લેવામાં આવે તો આ રોગ જરૂર મટી શકે છે. ત્રણ પ્રકારની રીતે સારવાર થઈ શકે છે. દવાઓ, વીજનીક શૉક અને મનોચિકિત્સા (સલાહકાર્ય) આ રોગમાં દર્દીના મગજમાં થતા રાસાયણિક ફેરફારોને કેટલીક દવાઓની મદદથી બરાબર કરી શકાય છે.

કેટલીકવાર આપઘાત કરવાની તીવ્ર ઇચ્છા કરનાર ઉદાસી રોગના દર્દીને દવાઓ આપવા છતાં ધાર્યું પરિણામ ઝડપથી નથી મળી શકતું. તેવા સંજોગોમાં આપઘાત ટાળવા માટે વીજનીક શૉક (ઇસીટી)ની સારવાર આપવાથી ઝડપી પરિણામ મળે છે. દર્દીને બેભાન કરી માથા પર ઇલેક્ટ્રોડ લગાડીને તેના દ્વારા હળવો વીજપ્રવાહ આપવામાં આવે છે. તેથી દર્દીને તાણ કે આંચકી આવે છે. દર્દી ત્યારબાદ એક-બે મિનિટમાં ભાનમાં આવી જાય છે. જરૂર હોય ત્યાં સુધી દર અઠવાડિયે બે થી ત્રણવાર આ સારવાર આપી શકાય છે. તેનાથી ચોક્કસ ફાયદો મળે છે. જો કે, હવે નવી નવી દવાઓ શોધાઈ છે જે ખૂબ અસરકારક હોવાથી વીજનીક-શોકની સારવાર ઓછી થતી જાય છે.

ઉદાસીરોગમાં દર્દીની લાગણીઓને અનુલક્ષીને મનોવિશ્લેષક તેની સાથે વાતચીત કરે છે. વૈજ્ઞાનિક સિદ્ધાંતો પર આધારિત આ પ્રકારની મનોચિકિત્સા

અને સલાહકાર્ય ઉદાસીરોગના દર્દીને ખૂબ મદદરૂપ બને છે. જેમકે સામાજિક સંબંધોમાં તકલીફ થવાથી આવતી ઉદાસીની સારવાર માટે દર્દીને તેનો ઉકેલ શોધવામાં આ રીત મદદરૂપ બને છે. તેવી રીતે દર્દીની પોતાની લાગણીઓ, વલણ કે વિચારોમાં આવેલા ફેરફાર પણ મનોચિકિત્સા અને સલાહકાર્યથી પાછા બદલાવી શકાય છે. જેમકે, હું નાપાસ જ થવાનો છું કે મને નિષ્ફળતા જ મળશે એવી ધારણાઓ સલાહકાર્યથી દૂર કરી શકાય છે. આમ ઘણીવાર દર્દી પોતે પોતાની સારવાર સલાહ કાર્યકરની મદદથી કરી શકે છે.

મનોવિશ્લેષણની પદ્ધતિએ કરવામાં આવતી સારવાર દર્દીને વધુ સ્વસ્થ બનાવે છે. પરંતુ વૈજ્ઞાનિક રીતે કાર્ય કરનારા તથા સાંસ્કૃતિક પરિબળોથી વાકેફ રહી અને સચોટ સલાહકાર્ય કરી શકે તેવા મનોવિશ્લેષકો જૂજ હોય છે. મોટેભાગે હજી પણ ઉદાસીરોગની સારવાર મુખ્યત્વે દવાઓથી જ કરવામાં આવે છે.

## (૨) ચિંતારોગ :

ચિંતા રોગ સામાન્ય પ્રકારનો હોઈ શકે છે. કોઈપણ વિપરીત સામાજિક પરિસ્થિતિમાંથી પેદા થતી ચિંતા અને ડર જો લાંબો સમય રહે, જો દર્દી તેના કારણે પોતાનું કામ ના કરી શકે તો આ રોગની સારવાર જરૂરી છે. કેટલાક શારીરિક રોગમાં પણ ચિંતારોગ થતો હોય છે. પરંતુ શારીરિક રોગ દૂર થવાથી ચિંતા-રોગ આપ મેળે શમી જાય છે. દા.ત. થાઈરોઈડ ગ્રંથિનો રોગ, નશાકારક દ્રવ્યોનું બંધાણ, હૃદયરોગ, દમ, વગેરે.

### ૨.૧ સામાન્ય ચિંતા રોગ (Anxiety) :

કોઈ પણ બાબત કે સામાન્ય પ્રવૃત્તિ માટે પણ વધારે પડતી ચિંતા દિવસના મોટાભાગના સમય માટે ઓછામાં ઓછા છ મહિના સુધી રહેતી હોય અને જે કાબુમાં રાખવી મુશ્કેલ હોય. વ્યક્તિને બેચેની મોટા ભાગે સતત ચાલુ ને ચાલુ જ રહેતી હોય છે અને તે કોઈ સમય, સ્થળ કે પરિસ્થિતિ પૂરતી મર્યાદિત હોતી નથી.



રોગનાં લક્ષણો બે પ્રકારે જોઈ શકાય છે.

### માનસિક લક્ષણો

- \* વધારે પડતી બેચેની
- \* સ્વભાવ ચીઢિયો થઈ જવો
- \* મનની એકાગ્રતા રાખવામાં તકલીફ થવી
- \* મગજ બહેર મારી જવું - ખાલી થઈ ગયું છે એવું લાગવું.

### શારીરિક લક્ષણો

- \* જલ્દીથી થાકી જવું
- \* સ્નાયુઓમાં તાણ થવી
- \* ઊંઘમાં તકલીફ થવી
- \* એક જગ્યાએ વધુ સમય બેસી ન શકાય.
- \* ઘણી વાર અચાનક હૃદયના ઘબકારા વધી જવા, ઘુજરી થવી, શ્વાસ લેવામાં તકલીફ થવી, પેટમાં ગરબડ થવી, ચક્કર આવવા, માથામાં દુઃખાવો થવો, ખભાના, ગળાના કે કમરના સ્નાયુઓમાં દુઃખાવો થવો.
- \* પરસેવો વળવો
- \* મોઢું સૂકાવું.

### ૨.૨ ચિંતાના ઓચિંતા હુમલાનો રોગ (Panic Disorder) :

અમુક સમયગાળા માટે વધારે પડતો ડર અથવા વધારે પડતી બેચેની કે જેમાં અચાનક જ કોઈ પણ કારણ વિના નીચે મુજબનાં લક્ષણો જોવા મળે છે અને તે દસ મિનિટમાં તો ગંભીર સ્થિતિમાં પહોંચી જાય છે.

- \* હૃદયના ઘબકારા વધી જવા.
- \* વધારે પડતો પરસેવો થવો.
- \* આખા શરીરે ઘુજરી થવી - હાથપગમાં ઘુજરી થવી.
- \* શ્વાસ લેવામાં તકલીફ થવી - શ્વાસ અટકી જવો.
- \* છાતીમાં દુઃખાવો થવો, છાતી પર દબાણ વધતું હોય એવું લાગવું.
- \* ઊલટી થવી, ઊંઝકા આવવા કે પેટમાં ફાળ પડવી.
- \* હમણાં જ મરી જવાશે એવો ડર લાગવો.
- \* ચક્કર આવવા, માથું ભમતું હોય એવું લાગવું, હમણાં પડી જવાશે એવું લાગવું.
- \* હું પોતે બદલાઈ ગયો છું કે મારી આજુબાજુ બધું બદલાઈ ગયું છે તેવો ભાસ થવો.

- \* પોતાની જાત પરનો કાબુ ગુમાવી બેસવો કે હમણાં જ હું ગાંડો થઈ જઈશ એવું લાગવું.
- \* હાથપગમાં ખાલી ચડવી, હાથપગ ભારે ભારે લાગવા કે એકદમ ઢીલા પડી જવા.
- \* જાણે બધી શક્તિ હણાઈ ગઈ હોય એવું લાગવું.
- \* શરીર આખું લાલ-લાલ થઈ જવું અને ચહેરો લાલધૂમ થઈ જવો.

### ૨.૩ આઘાતજનક પરિસ્થિતિ પછી ઉદ્ભવતી તાણ

(Post Traumatic Stress Disorder) :

ઘણીવાર કુદરતી આફતો જેવી કે પૂર, ભૂકંપ, વાવાઝોડું વગેરેથી અસરગ્રસ્ત હજારો લોકોને આફત પછી પણ ઘણા સમય સુધી તાણ કે માનસિક તકલીફો જોવા મળે છે. એ જ રીતે બળાત્કાર, યુદ્ધ વગેરે માનવસર્જિત આફતો પછી પણ ભોગ બનેલા લોકોમાં આ બિમારી જોવા મળે છે. બધા જ ભોગ બનેલા લોકોને આ બિમારી થતી નથી. ઘણા લોકો મિત્રો, કુટુંબીજનો, સમાજ, વગેરેના સહકારથી તેમાંથી ઉગરી શકે છે. પણ ઘણાંને માનસિક આઘાત એટલો બધો ઊંડો હોય છે કે સારવારની જરૂર પડે છે.



### લક્ષણો :

- \* આફતમાંથી ઉગરી ગયા પછી મહિનાઓ બાદ પણ નીચે મુજબનાં લક્ષણો જોવા મળે છે.
- \* વ્યક્તિને આઘાતજનક અનુભવ વારંવાર યાદ આવ્યા કરે અને તે વખતે એ તીવ્ર માનસિક તાણ કે ઉશ્કેરાટનો અનુભવ કરે, હૃદયના ઘબકારા વધી જાય, પરસેવો થઈ જાય, માથામાં દુઃખાવો થાય, શરીરના અન્ય સ્નાયુઓમાં પણ તાણનો અનુભવ થાય.
- \* જાણે ફરી વાર તે એ જ આફતનો સામનો કરી રહ્યો હોય તેવો અનુભવ થાય અને તેવી પ્રતિક્રિયા પણ આપે.



- \* વારંવાર સપના આવવા.
- \* જોયેલાં દ્રશ્યો એક પછી એક નજર આગળ આવવા.
- \* ઊંઘ ન આવવી અથવા ગભરાઈને ઊઠી જવું.
- \* એકદમ ગભરાયેલા અને બેબાકળા બની જવું.
- \* આફત બાદ ઉદાસી રોગ થઈ શકે.
- \* આફતની યાદ અપાવતી હોય એવી પરિસ્થિતિઓને ટાળવાનો પ્રયત્ન કરે.
- \* અકસ્માત, પૂર કે આગ જેવી આફતમાં પોતાનું કે સ્વજનનું ખૂબ નુકસાન થયું હોય ત્યારે પોતે જીવતો રહ્યો/બચી ગયો તેનાથી ખુશ થવાને બદલે વધુ પડતો દુઃખી બની જાય.

### ૨.૪ ભયરોગ :

આ પણ ચિંતા રોગનો જ પ્રકાર કહી શકાય. કેટલાક લોકોને કોઈ પ્રાણી કે જંતુ (દા.ત. ગરોળી, વંદો, વગેરે), ઉંચાઈ, પાણી, લોહી, ઇંજેક્શન, બંધ જગ્યા (દા.ત. લિફ્ટ) કે ઘોંઘાટ, વગેરેથી અતિશય ડર લાગે છે.

કેટલાકને ચોક્કસ સામાજિક પરિસ્થિતિઓમાં ડરની લાગણી થતી હોય છે. દા.ત. ભીડભાડવાળી જગ્યાએ જવાથી (દા.ત. શાકમાર્કેટ, બસ સ્ટેન્ડ, પાર્ટી, લગ્નપ્રસંગ, વગેરે), જાહેરમાં બોલવું, સ્ટેજ પર ભાષણ કરવું, વગેરેનો અતિશય ડર લાગે છે અને તેઓ પોતાના ડર ઉપર નિયંત્રણ કરી શકતા નથી. તેથી તેમને નીચેના લક્ષણો આવે છે.

- \* ઘબકારા વધી જાય.
- \* ગભરામણ થવા લાગે.
- \* શ્વાસોચ્છવાસ વધી જાય કે શ્વાસ નથી લેવાતો એવું લાગે.
- \* ધૂજારી થાય.
- \* મરી જવાશે એવું લાગે છે.

ભયજનક કારણ દૂર થતાં જ આ વ્યક્તિને સારું લાગે છે. જ્યારે આને કારણે વ્યક્તિને રોજના જીવનમાં ખલેલ પડે ત્યારે તેની સારવાર લેવી જરૂરી છે. અમુક દવાઓ લેવાથી તેમાં ચોક્કસ ફાયદો થાય છે.

### ૨.૫ કોઈ વિચાર કે પ્રવૃત્તિ કરવા માટે માનસિક દબાણ

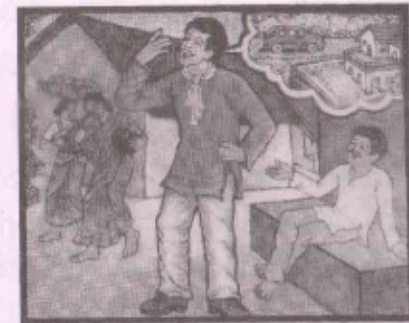
(Obsessive Compulsive Disorder) :

એકનો એક વિચાર કે લાગણીનો અનુભવ વારંવાર થાય, પ્રયત્ન કરવા છતાં એ લાગણી કે વિચાર દૂર ના થાય તો વ્યક્તિના રોજિંદા જીવનમાં તકલીફ ઊભી થાય છે. ઘણીવાર એકની એક ક્રિયા વ્યક્તિ વારંવાર કર્યા કરે છે. જેમ કે કોઈને સતત વિચાર આવ્યા કરે કે મારા હાથ ગંદા છે, ને તેને ટાળી ના શકે તો તે વ્યક્તિ બેચેન બનીને વારંવાર હાથ ધોયા જ કરે છે. તેના હાથ છોલાઈ જાય તો પણ તેનાથી આ ક્રિયા છૂટે જ નહીં, એવું પણ જોવા મળે છે. આ વ્યક્તિને પોતાને ખબર હોય છે કે તેને આવું થાય છે છતાં એ છોડી ન શકવાથી તેના મનમાં શરમ અને તાણ પણ પેદા થાય છે. આમ આ વ્યક્તિ ધીમે ધીમે મનોરોગનો ભોગ બની જાય છે. આ રોગમાં પણ દવાઓ લેવાથી ચોક્કસ પરિણામ મળે છે.

આ રોગની સારવારમાં પણ અમુક દવાઓ વપરાય છે ને તેનાથી પરિણામ મળે છે. પરંતુ ઉપર વર્ણવેલ પાંચ પ્રકારના ચિંતારોગોમાં મનોવિશ્લેષક દ્વારા આપવામાં આવતી સારવાર (સાઈકોથેરાપી) ખૂબ અસરકારક છે. જો કે તે લાંબો સમય ચાલે છે. વળી તે તાલીમ લીધેલ માનસિક સલાહ કાર્યકર પાસે જ કરાવવી જોઈએ.

### (૩) ઉન્માદરોગ (Mania) :

ઉન્માદ એટલે વધુ પડતો અકારણ આનંદ. આ રોગ ઉદાસી રોગથી તદ્દન વિપરીત છે. વ્યક્તિ અકારણ ખૂબ ખુશ રહે, ઉત્સાહિત રહે અને તેથી બીજી જાતજાતની વાણી-વર્તન અને વ્યવહારની તકલીફ સર્જાય છે.



આ બિમારીમાં જોવામાં આવતાં લક્ષણો નીચે પ્રમાણે છે.

- \* અકારણ ખૂબ ખુશ રહેવું, મોટી-મોટી વાતો કરવી, પોતાની પાસે ખૂબ પૈસો-શક્તિ-ઓળખાણ છે તેવું લાગવું. દા.ત. હું ખૂબ મહાન છું, હું વડાપ્રધાન છું.
- \* અયોગ્ય રીતે હસવું-ગાવું, અંગ્રેજી કે બીજી ભાષાઓનો પ્રયોગ કરવો.
- \* ખૂબ બોલવું અને દરેક વ્યક્તિ સાથે તરત જ ભળી જવું અને વાતોએ વળગવું, દલીલો કર્યા કરવી, વધુ પડતા જવાબો આપવા, સતત બોલતાં જ રહેવું.
- \* ઊંઘ ઓછી થવી અને ભૂખ ખૂબ લાગવી.
- \* ધાર્મિક પ્રવૃત્તિમાં ખૂબ રસ લેવો. જાતીયવૃત્તિ પ્રબળ બનવી.
- \* સાજ-શણગારનું પ્રમાણ વધી જવું.
- \* નાની નાની વાતે અકળાઈ ઉઠવું અને ગુસ્સો કરવો.
- \* વધારે પડતો કારણ વગરનો ખર્ચો કરવો, ન જરૂરિયાતવાળી વસ્તુઓ ખરીદવી.
- \* એક જ પ્રકારનું કામ વારંવાર કર્યા જ કરવું, છતાં મોટા ભાગનાં કામોમાં બેધ્યાન રહેવું.
- \* વારે-વારે વિચારો-વાતો બદલવા, જેમાં સાંભળનાર કશું સમજી ન શકે.

ઉન્માદ રોગીને જોઈને ઘણીવાર ખબર પણ પડતી નથી પરંતુ આ રોગીના નજીકના સગા-વહાલા વગેરેને ખ્યાલ આવે છે કે આ વ્યક્તિનું વર્તન બદલાઈ ગયું છે. આ વ્યક્તિનું ધ્યાન રાખવું ખૂબ જરૂરી છે કારણકે માનસિક અસમતુલાને કારણે તે પોતાની જાતને જોખમમાં મૂકી દે છે કે બીજાને પણ નુકસાન કરી બેસે છે.

#### ઉન્માદ રોગની સારવાર :

આ રોગી જે ખૂબ ધમાલ કરતો હોય, મારઝૂડ કરતો હોય કે પોતાને કે બીજાને નુકસાન પહોંચાડે તેવો હોય તો તેને હોસ્પિટલમાં દાખલ થવું પડે છે. આ રોગમાં દવાઓ નિયમિત અને લાંબા સમય સુધી લેવી પડે છે. ઘણીવાર

આ દર્દી સારવાર લેવાની ના પાડે છે. ત્યારે તેને દવાઓ ખોરાક સાથે કે કોઈ પણ રીતે આપવી પડે છે. તો જ આ રોગ સારો થાય છે. એકવાર સંપૂર્ણ સારું થઈ જાય તો પણ આ રોગ ફરીથી થઈ શકે છે. ત્યારે ફરી સારવાર લેવી પડે છે. પરંતુ આવું વારંવાર થતું હોય તો દર્દીએ કાયમ નિયમિત રીતે મનોચિકિત્સક ડૉક્ટરના કહ્યા મુજબ દવા ચાલુ રાખવી પડે છે.

#### (૪) મનોવિચ્છિન્નતા (Schizophrenia) :

સ્કીઝોફ્રેનીયા એક સામાન્ય રીતે જોવા મળતી ગંભીર માનસિક બિમારી છે. તેની શરૂઆત ૧૫ થી ૩૦ વર્ષની વયે થાય છે. તે અનેક સ્વરૂપે દેખાય છે. આ બિમારી માટે કોઈ ટેસ્ટ કે પરીક્ષણ હોતાં નથી, દર્દીના ઇતિહાસ અને માનસિક પરીક્ષણ પરથી જ નિદાન થાય છે. વ્યક્તિમાં નીચે પ્રકારનાં લક્ષણો જોવા મળે છે.

વહેમ-શંકા - માન્યતાઓ ખોટી હોવા છતાં ખૂબ જડ હોય અને સમજાવવા છતાં ન બદલાય. એની આસપાસના લોકોને તેવું ન દેખાતું હોય, કે તેનો સમાજ એવું ન માનતો હોય. દા.ત. મને કોઈ મારવા આવી રહ્યું છે. ગામના બધા જ લોકો મારી વિરૂદ્ધ કાવતરું ઘડી રહ્યા છે. બધા જ લોકો મારા વિશે વાતો કરી રહ્યા છે.

ભ્રમણાઓ - કશુંક સાંભળવું, જોવું, સૂંઘવું, જે બીજા લોકો સાંભળી, જોઈ, કે સૂંઘી ના શકે અને હકીકતમાં તે હોય નહીં. કાનમાં જાતજાતના અવાજો સંભળાવા એ શ્રવણ ભ્રમણા છે. દા.ત. કોઈ વ્યક્તિ મને ધમકી આપે છે કે ડરાવે છે. કોઈ બે વ્યક્તિ અંદર અંદર મારા વિશે વાત કરે છે.

વિચારોમાં ખલેલ - સમજી ન શકાય તેવી ભાષા, અડધુંપડધું બોલવું, નિતનવા શબ્દોનો પ્રયોગ કરવો, શું કહેવા માગે છે તે સમજણ ન પડવી.

આ ઉપરાંત, વિચિત્ર સ્થિતિમાં લાંબા સમય સુધી બેસી રહેવું કે ઊભા રહેવું, વિચિત્ર વર્તન કરવું, કારણ વગર હસવું કે રડવું પણ થઈ શકે છે. કામ પર ન જવું, નહાવા-ધોવાનું ભાન ન રહેવું, કપડાં પહેરવાનું ભાન ન રહેવું, રાત્રે ઊંઘ ન આવવી. એકલા એકલા બેસી રહેવું, વિચારો કરવા, બડબડાટ કરવો, કારણ વગર ગુસ્સો કરવો કે ઘાંટા પડવા, ધીરે ધીરે કામઘંઘો છૂટી જવો, લોકોથી અલિપ્ત રહેવું, પોતાની દુનિયામાં ખોવાયેલા રહેવું.

આવા રોગથી પીડાતા કેટલાક લોકો આત્મહત્યા કરતા હોય છે. ક્યારેક તેઓ વધારે પડતા સક્રિય થઈ જઈને પોતાની આસપાસના લોકોને નુકસાન પણ પહોંચાડે, ક્યારેક અકારણ લડાઈ કે ખૂન પણ કરી બેસે.

આવા મનોરોગીઓ અને તેમના કુટુંબો સમાજથી એકલા પડી જાય છે કારણકે સમાજમાં આ રોગ વિશે અનેક ખોટી માન્યતાઓ છે. વળી આવા રોગીના કુટુંબીજનોને સામાજિક-આર્થિક સંકડામણનો સામનો કરવો પડે છે. પણ યોગ્ય નિદાન, સમયસરની દવાઓ, લાંબો સમય દવા ચાલુ રાખવી અને તેના જીવનમાં વારંવાર ઊભી થતી વિપરીત પરિસ્થિતિઓ જો દૂર કરવામાં આવે તો આ દર્દી પણ સંપૂર્ણ સારો થઈ શકે છે આ વ્યક્તિ પોતે એમ માનતો નથી કે પોતે બિમાર છે તેથી તે દવા લેવામાં સહકાર નથી કરતો. માટે એની સારવાર લેનાર કુટુંબના અન્ય સભ્યોએ વિશેષ ધ્યાન આપી તેને મદદ કરવાની જરૂર પડે છે. આ રોગ વિશે ઘણી પ્રચલિત માન્યતાઓ હોય છે પરંતુ દર્દીને પ્રેમ-હૂંફ તથા તેના કુટુંબીજનોને સામાજિક-આર્થિક ટેકો મળે તો આ રોગી જરૂર સારો થઈ શકે છે.

#### (પ) બાળકોના માનસિક રોગ :

આ ચિત્રમાં બતાવેલ બાળક ખૂબ ગુસ્સામાં છે, કદાચ વધારે પડતી મારામારી પણ કરતો હોય કે અપશબ્દો અને ગુંડાગદી કરતો હોય તેવું દેખાય છે. આ એક વિશેષ પ્રકારની માનસિક સમસ્યા છે. તેવી જ રીતે કેટલાક બાળકો અતિચંચળ હોય છે અને ઘણીવાર ધ્યાન શૂન્ય હોય તેવું લાગે છે. આ બાળકો વધારે પડતા સક્રિય હોય છે, કોઈ પણ એક વાત પર લાંબો સમય ધ્યાન નથી આપી શકતા અને કોઈ પણ સમયે વધુ પડતી ચીડ વ્યક્ત કરે, દોડા દોડી કર્યા કરે, બોલ બોલ કરે, કોઈ કામ પૂરું ના કરે, વગેરે તેમના અતિચંચળતાના લક્ષણો કહી શકાય. આ અને આવા કેટલાક લક્ષણો બાળકોમાં માનસિક સમસ્યા દર્શાવે છે.



બાળકો મોટાંની નાની પ્રતિકૃતિ નથી. બાળકોનું મગજ ધીમે ધીમે વિકસે છે અને સ્વભાવની પરિપક્વતા તો ૧૮ થી ૨૦ વર્ષની ઉંમરે જ આવે છે. એમને થતી માનસિક સમસ્યાઓ પણ અલગ હોય છે. એમને માનસિક રોગો થાય છે. પરંતુ તેઓ વર્ણવી શકતા નથી. એમના વર્તન-વ્યવહારમાં તે વ્યક્ત થાય છે. દવાઓ પણ અમુક પ્રકારની જ અપાય છે. ઘણીવાર દવાઓ કરતાં એમના ઉછેરની પદ્ધતિ બદલવાની, એમની આસપાસનું વાતાવરણ બદલવાની વધુ જરૂર હોય છે.

#### પ.૧ ધ્યાન શૂન્યતા અને અતિક્રિયાશીલતા :

બાળકમાં નીચેનાં લક્ષણો જોવા મળે છે.

- \* ખોવાયેલા રહે.
- \* વારંવાર ભૂલો કર્યા કરે.
- \* એક વાત પરથી બીજા પર જલ્દી જતું ધ્યાન.
- \* શિક્ષક કે માતાપિતાનું કહ્યું સાંભળે નહીં.
- \* ચીજો ખોઈ નાખે.
- \* વારંવાર વાત કે કામ ભૂલી જાય.
- \* કોઈ કામ પૂરું કરે નહીં.
- \* વર્ગમાંથી બહાર જતા રહે.
- \* એક જગ્યાએ વધુ વખતે બેસી શકે નહીં.
- \* વગર કામે દોડાદોડ કર્યા કરે.
- \* વધારે પડતું બોલે.
- \* બીજાના કામમાં દખલગીરી કરે.
- \* વારંવાર ચીડાઈ જાય.
- \* શાંતિથી રમતમાં લાગ ન લે.
- \* પ્રશ્ન પૂરો થયા પહેલાં જવાબનો મારો કરે.
- \* પોતાના વારાની રાહ ન જોઈ શકે.

આ એક રોગ છે. તે વારસાગત જનીનો, માથામાં થતી ઈજા, અપૂરતો માનસિક વિકાસ, મગજમાં રાસાયણિક ફેરફાર, અયોગ્ય બાળઉછેર, વગેરે કારણો થાય છે. રોગના કારણે બાળકના માનસિક વિકાસ, શૈક્ષણિક વિકાસ, સામાજિક સંબંધો, વગેરે પર અસર થાય છે. યોગ્ય દવા, મનોચિકિત્સા અને યોગ્ય તાલીમ દ્વારા આ પ્રકારના બાળકોની સંભાળ લઈ શકાય છે.

## પ.૨ આચરણની સમસ્યાઓ :

કિશોરાવસ્થાની માનસિક તકલીફોમાં આચરણ સમસ્યાઓ મોખરે છે. ૧૦-૧૫ ટકા કિશોરોમાં અને ૨-૫ ટકા કિશોરીઓમાં તે જોવા મળે છે. વારંવાર લાંબા સમય માટે તેના વર્તનથી બીજા લોકોને શારીરિક/માનસિક તકલીફ થાય તથા ઉંમર પ્રમાણે-સામાજિક ધારાધોરણો નિયમોનું પાલન ન થાય તેને આચરણ સમસ્યાઓ કહેવાય. ઘણીવાર સામાન્ય કિશોરાવસ્થાની મૂંઝવણો પણ આચરણ સમસ્યાઓ જેવાં લાગે છે. આચરણ સમસ્યાઓનાં લક્ષણો નીચે પ્રમાણે હોય છે. જે ૩ કે વધારે લક્ષણો હોય તો આચરણની સમસ્યા કહેવાય.

- \* સામે બોલે, ગમે તેવા અપશબ્દો બોલે, લડાઈ - ઝગડા કરે.
- \* ગુંડાગર્દી કરે, મારામારી કરે, બીજાને શારીરિક નુકસાન પહોંચાડે.
- \* વાતે વાતે જૂઠું બોલે. \* ચોરી કરે.
- \* તોડફોડ કરે. \* નશીલા દ્રવ્યોનું સેવન કરે.
- \* બળાત્કાર જેવાં કૃત્યો કરે.
- \* આગ લગાડી માલ-મિલકતને નુકસાન પહોંચાડે.
- \* મૂંગાં પશુ-પંખીઓને કે લોકોને પજવ્યા કરે.
- \* એકથી વધુ વાર શસ્ત્ર વડે લડાઈ કરી હોય.

## કારણો :

મનોવિશ્લેષક કહે છે, માતાની ખોટ થતાં મા-બાળકના સંબંધને પાછો મેળવવા કે પોતાની લાગણીઓ પર આંતરિક કાબુ ન મેળવી શકે તો તે બાળકને આચરણ સમસ્યાઓ થાય છે. સમાજવિજ્ઞાન કહે છે, આસપાસના સમાજમાં દેખાદેખી ભૌતિક ચીજો મેળવવાની ઈચ્છા, સમાજ કે મિત્રોમાં સ્થાન મેળવવાની ઈચ્છા જવાબદાર છે. જીવવિજ્ઞાન કહે છે, આ થોડા અંશે વારસાગત છે, કિશોરોમાં આ સમસ્યા વધુ હોય છે, આ માટે પુરૂષ અંતઃસ્ત્રાવો પણ જવાબદાર હોઈ શકે છે.

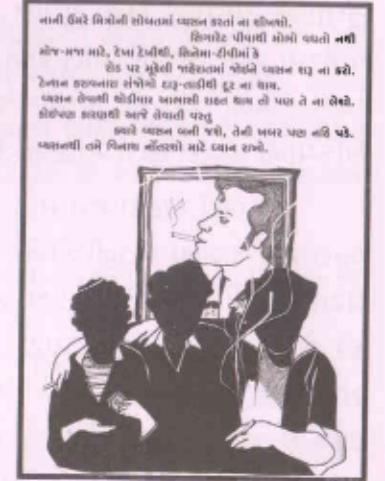
## સારવાર :

- \* વ્યક્તિગત મનોચિકિત્સા, વર્તણૂક સારવાર
- \* દવા, જરૂર હોય ત્યારે
- \* માતા-પિતા અને શિક્ષક સાથે કાઉન્સેલિંગ (સલાહકાર્ય)

બાળકોનાં માનસિક રોગો વારસાગત જનીનો, માથામાં થતી ઈજા, અપૂરતો માનસિક વિકાસ, મગજમાં રાસાયણિક ફેરફાર, અયોગ્ય બાળઉછેરના કારણે થાય છે. રોગના કારણે બાળકના માનસિક વિકાસ, શૈક્ષણિક વિકાસ, સામાજિક સંબંધો વગેરે ધર અસર થાય છે. યોગ્ય દવા, મનોચિકિત્સા અને યોગ્ય તાલીમ દ્વારા આ પ્રકારનાં બાળકોની સંભાળ લઈ શકાય છે.

## વ્યસન એક માનસિક સમસ્યા

આ ચિત્રમાં નાના છોકરાઓ કે યુવકો સિગારેટ પીતા ને પડીકી ખાતા બતાવવામાં આવ્યા છે. પાછળ ભીંત પર સિગારેટની જાહેરાત છે. તે દર્શાવે છે કે, જાહેરાતો યુવાન વ્યક્તિઓને તેમ કરવા પ્રેરણા આપે છે. સતત જાહેરાતમાં પૈસાવાળા અને મોભાવાળા વ્યક્તિઓને સિગારેટ પીતાં જોઈને કે ગૂટકા ખાનાર વ્યક્તિની આસપાસ રૂપાળી સ્ત્રીઓને જોઈને, યુવાન મનમાં તેનું ચિત્ર અંકાઈ જાય છે. યુવાનો, કિશોરો અને કિશોરીઓને એમ લાગે છે કે સિગારેટ પીવાથી વટ પડે છે, સિગારેટ પીનાર છોકરાઓ વધુ વગદાર કે શક્તિશાળી છે, વગેરે. વળી નાની ઉંમરે મિત્રો વચ્ચે પણ વિશિષ્ટ પ્રકારની દેખાદેખીની હરિફાઈઓ થાય છે. દા.ત. જેને બીડી કે સિગારેટ પીતાં નથી આવડતું તેને બીજા ભાઈબંધો ઉત્તેજન આપે છે અને શીખવાડે પણ છે. બહુ નાના છોકરાઓ ઘરમાં પિતાની પીઘેલી સિગારેટના કે બીડીના ટુકડા લઈને પીવાની કોશિશ કરે છે. ધીમે ધીમે તેનું વ્યસન થઈ જાય છે. ટીકરો પિતાને માટે બીડી લેવા દુકાને જાય તો ઝૂડીમાંથી એકાદ બીડી ચોરીને તેઓ સંતાઈને



પીતા થઈ જાય છે. આમાં બાળક ચોરી કરે છે તેના કરતાં પિતા બીડી પીએ છે તે વધુ ખરાબ છે.

દારૂ-તાડી પણ એવી જ રીતે નાની ઉંમરે શરૂ થાય છે. ખાસ કરીને ગ્રામ્ય અને આદિવાસી સમાજમાં તાડીને વ્યસન નથી ગણતા. તેથી મહેમાનોને ચાની જગ્યાએ પીરસવામાં આવે છે, સારે-માઠે પ્રસંગે પણ તાડી એક રિવાજની જેમ વાપરવામાં આવે છે. ઘરમાં નાના-મોટા, સ્ત્રી-પુરુષો અને બાળકો પણ તાડીની મજા જરૂર માણે છે. પરંતુ આ ખરાબ નથી. તાડી પણ એક દારૂ જ છે. તેનાથી શારીરિક, માનસિક, સામાજિક અને આર્થિક નુકસાન થાય છે.

આપણા નાના છોકરાઓ ઘરમાં પિતા, કાકા, દાદા અથવા પડોશમાં વડીલ, પૈસાવાળા કે વગદાર માણસોને જોઈને દારૂ ચાખવાનું, શરૂઆતમાં છૂપાઈને પીવાનું અને યુવાન થતાં સામાજિક પ્રસંગોએ અને ત્યાર પછી જાહેરમાં પણ પીવાનું ચાલુ રાખે છે. મજા માટે પીવાનું ચાલુ થાય તે ધીમે ધીમે વ્યસન બની જાય છે. આગળ જતાં આ ટેવ એવી હઠીલી બની જાય છે કે તેને છોડવાની ઈચ્છા છતાં માણસ તેને છોડી નથી શકતો.

આ બધું અટકાવવા માટે એક અત્યંત જોરદાર ઝુંબેશની જરૂર છે. જેમ કે, બાલાસર ગામના વતનીઓએ નક્કી કર્યું કે હવે પછી અમારા ગામમાં ગૂટખાનું વેચાણ નહીં થઈ શકે. ગૂટખા બહારથી લઈને આવનારને તેના જ મિત્રો શિક્ષા કરે છે. પંચાયત આની ઉપર દંડ વસૂલ કરે છે. તેવી જ રીતે બીડી અને દારૂ સામે પણ સમાજમાં ખાસ્સી ચળવળ ઊભી થાય અને સંગઠનાત્મક રીતે કામ થાય તે જરૂરી છે. વ્યક્તિગત સ્તરે બાળકો આ બધું ના શીખે તે માટે મોટાઓ આ વ્યસનો છોડશે તો જ શિખામણ/સલાહ બાળકો માનશે.

### તમાકુ અને દારૂના વ્યસનની અસરો :

પછીના પાના પર આપેલ ચિત્રમાં શું દેખાય છે ? ગૂટકા-પડીકીઓના હાર, તમાકુનું પડીકુ અને છીંકણીની ડબ્બી સાથે છે. બીડી, સિગારેટ, ચિલમ અને હુક્કો. તેની આજુબાજુ ધૂમાડાનું મોટું બધું આવરણ. આજે એ શું કામ બતાવીએ છીએ ? તમે કાંઈ તેનાથી અજાણ નથી ! આ બધા તમાકુના જુદા જુદા સ્વરૂપ છે. તમાકુ એક એવી વનસ્પતિ છે જેને પ્રાણીઓ પણ નથી

અડકતા. આપણે બધા તેનો જુદા જુદા સ્વરૂપે ઉપયોગ કરીએ છીએ. તમાકુનો રસ, રજકણો કે ધૂમાડો શરીરના જે પણ ભાગને અડકે છે તે ભાગનું નુકસાન કરે છે. તમાકુ ખવાય છે, સૂંઘાય છે, તેનો ધૂમાડો પીવાય છે તેનાથી આપણા શરીરમાં શું થાય છે તે આપણે જોઈએ :

તમાકુના ધૂમાડામાં શરીરને નુકસાન કરનારા ૪૦૦૦ જેટલા ક્રિયાશીલ ઝેરી રસાયણો હોય છે. જ્યારે માણસ બીડી પીએ છે ત્યારે આ રસાયણો તેના મોં, નાક, ગળા, શ્વાસનળી અને ફેફસાની આંતરવચાને નુકસાન કરે છે.

તેમાં નિકોટીન નામનું રસાયણ હોય છે, જે માણસને બંધાણી બનાવે છે. ધૂમાડામાં રહેલ કાર્બન મોનોક્સાઈડને કારણે શરીરના દરેક અંગમાં પહોંચતા પ્રાણવાયુનું પ્રમાણ ઘટે છે. ધૂમાડામાં રહેલા એરોમેટીક હાઈડ્રોકાર્બન્સ, એમાઈન્સ અને નાઈટ્રોસેમાઈન વગેરેથી કેન્સર થાય છે.

ધૂમ્રપાન કરનારામાં તે ન લેનાર માણસો કરતાં મરણ-પ્રમાણ ૭૦ ટકા વધુ છે. સૌથી વધારે પ્રમાણ ૪૫-૫૪ વર્ષમાં જોવા મળે છે. મૃત્યુનું મુખ્ય કારણ હૃદય રોગ અને કેન્સર હોય છે. ધૂમ્રપાનના લીધે વ્યક્તિની કાર્યશક્તિ ઘટે છે. નોકરી ધંધામાં અવાર-નવાર ગેરહાજર રહે છે અને આર્થિક નુકસાન પણ વેઠવું પડે છે.

(૧) ધૂમ્રપાનના કારણે ફેફસાના કેન્સરનું જોખમ ૧૦-૨૫ ગણ વધી જાય છે. ફેફસામાં રહેલી શ્વાસની નળીઓ સંકોચાઈ જાય છે. તેથી દમની તકલીફ થાય, કાયમી ખાંસી થાય, તથા વરાઘ અને ફલુ જેવા રોગ વધુ થાય છે. તદુપરાંત સ્વરપેટી, મોં, અગ્નિનળી, મૂત્રપિંડ, મૂત્રાશય, સ્વાદુપીંડ, જઠર અને ગર્ભાશય ત્રીવાનું કેન્સર પણ થઈ શકે છે.

(૨) ધૂમ્ર પાનથી હૃદયની નળીઓ સંકોચાવાથી હૃદય રોગ થાય છે ને મરણ પણ થાય છે. શરીરની બીજી



ઘમનીઓ (શુદ્ધ લોહી અંગો સુધી લઈ જનારી નળીઓ) માં પણ આવી અસર થવાથી લોહીનું પરિભ્રમણ ઘટે છે. કેટલીકવાર મગજની નળીઓ સંકોચાવાથી લકવો થઈ જાય છે. મુખ્ય ઘમનીઓની દિવાલ નબળી થતાં તે કુગ્ગાની જેમ પાતળી થઈ ફૂલે છે અને ફાટી જવાથી મરણ થાય છે. તદુપરાંત અંગો સુધી પહોંચતી સૂક્ષ્મ નળીઓ સાંકડી થવાથી અસહ્ય દુઃખાવો, ચાલવા ફરવામાં મુશ્કેલી, ના મટે તેવા ચાંદા વગેરે પણ થાય છે.

- (૩) ગર્ભમાં રહેલા બાળકનો શારીરિક અને માનસિક બંને વિકાસ કુંઠિત થાય છે. તેનાથી ગર્ભપાત, મૃતજન્મ કે નવજાત શિશુનું મૃત્યુ પણ થઈ શકે છે.
- (૪) બીડી-તમાકુ પીનાર વ્યક્તિના શરીરમાં હોજરી અને નાના આંતરડામાં ચાંદી પડે છે.
- (૫) આ ઉપરાંત જે માણસ બીડી પીએ છે તેની આસપાસ અન્ય માણસોના શ્વાસમાં પણ આ ધૂમાડો આપવાથી તેને ગુક્સાન થાય છે. દા.ત. આંખો બળવી, ખાંસી, શ્વાસ ચડવો, બાળકને ફેફસાંનું કેન્સર થવું, વગેરે.

આમ તમાકુ, ગૂટકા કે અન્ય પદાર્થો આપણને નશો કરાવે છે, બંધનમાં નાંખે છે, શારીરિક ગુક્સાન અને દુઃખ વેઠાવે છે. તો આપણે માટે અને આપણા કુટુંબ માટે થઈને આપણે તમાકુને છોડવી જ જોઈએ એવું નથી લાગતું ?

#### દાઝ (તાડી) :

દેશી દાઝની પોટલી અને અંગ્રેજી દાઝની બોટલ જેવું જ નશાકારક વ્યસન તાડી છે. દાઝ કેટલાક કાર્બોહાઈડ્રેટ ધરાવતા પદાર્થોને દા.ત. ફળ, ચોખા, ઘઉં, ગોળ, વગેરેને કહોવડાવીને, ઉકાળીને બનાવવામાં આવે છે. તેમાં તરેહવારના રસાયણો પણ નાંખવામાં આવે છે. તાડના ઝાડમાંથી ઝરતો રસ નીરો કહેવાય છે. જે તાજો હોય એટલે કે તેમાં આથો ન આવ્યો હોય તો સ્વાસ્થ્યપ્રદ છે. પરંતુ મોટે ભાગે તેવો નીરો મળતો નથી. જે મળે છે તેમાં વધતા ઓછા અંશે આથો આવેલ હોય છે અને તે તાડી થઈ જાય છે. આ દાઝ કે તાડી આપણા શરીરમાં કેવી રીતે કામ કરે છે તે આપણે જોઈએ : ઘણા પ્રદેશોમાં ૮૦% પુખ્ત ઉંમરના લોકો દાઝનું થોડી માત્રામાં ક્યારેક ક્યારેક સેવન

કરે છે. પરંતુ ૧૦% જેટલા પુરુષો અને ૩% જેટલી સ્ત્રીઓ તેના બંધાણી બને છે. તેમને ઘણી શારીરિક, માનસિક અને સામાજિક મુશ્કેલીઓ થાય છે.

દાઝનું મુખ્ય ઘટક ઈથેનોલ છે. તેની સાથે થોડી માત્રામાં મિથેનોલ, બ્યુટેનોલ, આલ્ડીહાઈડ, હીસ્ટામીન, ફીનોલ્સ, ટેનીન્સ, લોખંડ, સીસુ અને કોબાલ્ટ જેવા પદાર્થો પણ હોય છે, જે શરીરને ગુક્સાન કરે છે. દાઝ હોજરીમાંથી થોડા પ્રમાણમાં અને મુખ્યત્વે નાના આંતરડામાંથી શોષાય છે. બે થી ૧૦% જેટલો દાઝ ઉરછવાસ, પેશાબ અને પરસેવા વાટે બહાર નીકળે છે. પરંતુ મોટા ભાગનો દાઝ કલેજામાં એસિટાલડીહાઈડમાં રૂપાંતર પામે છે. આ એસિટાલડીહાઈડ શરીરના અંગો કલેજું, મગજ, વગેરેમાં ભેગો થાય છે અને જે તે અંગને ગંભીર ગુક્સાન કરે છે.

#### દાઝને લીધે થતી અસરો :

દાઝ-તાડીના વ્યસનના કારણે લાંબાગાળાની શારીરિક, માનસિક અને સામાજિક તકલીફો થાય છે.

**શારીરિક :** કલેજાને ખૂબ ગુક્સાન કરે છે. તેથી કમળો-જલંદર થાય અને મરણ નીપજે.

માથું, ગરદન, અન્નનળી, હોજરી, કલેજું, સ્વાદુર્પીડ વગેરેના જીવલેણ કેન્સર થઈ શકે.

નપુસંકતા તથા સ્ત્રી અને પુરુષ બન્નેને વંધ્યત્વ આવે.

જીંદગીનાં ૧૫ વર્ષ ઓછા થાય એટલે કે મરણ વહેલું આવે.

સામાન્ય રીતે હૃદય રોગ, કેન્સર, અકસ્માત કે આપઘાતથી મરણ થાય.

**માનસિક :** ઉંઘ ન આવે, યાદ ન રહે, ગૂંચવાડો થાય, હતાશા આવે, શંકાશીલ બને, ભણકારા વાગે, આભાસ થાય.

**સામાજિક :** કામ ન કરી શકે, કામ-નોકરી છૂટી જાય, સામાજિક કામો કરી ન શકે, લગ્નજીવનમાં ભંગાણ થાય, બાળકોનું ભણતર છૂટે, સામાજિક સંબંધો અને મિત્રો છૂટી જાય, વિવિધ કાયદાનો ભંગ કરવા બદલ સજા થાય, દેવાળિયો બને, વગેરે.

આપણને આશ્ચર્ય થાય કે આવી વસ્તુઓ આપણે શા માટે લઈએ છીએ કે તેના બંધનમાં શા માટે પડીએ છીએ ? લગભગ બધા જ વ્યસનો શરીરનું નુકસાન કરનારા છે. તદુપરાંત અન્ય પાચમાલી પણ લાવે છે જ. તો આપણે તેને છોડી ના શકીએ ?

### દાડ-તાડીની કુટુંબ પર અસર :

પતિની દાડ-તાડીની ટેવને કારણે સૌથી વધારે વેઠવાનું તેની પત્નિને આવે છે. પુરુષો ધીમે ધીમે વધુને વધુ પીવા માંડે છે. પીવા માટેના અનેક બહાના તેઓ શોધી લે છે. શરૂઆતમાં પીવા માટે તેઓ કારણ બતાવે છે. દાડની અસર ઉતરી જતાં પોતાના ખરાબ વર્તન માટે માફી માંગે છે, ડાહી ડાહી વાતો કરે છે. પણ વળી પાછો સમય થતાં જ દાડ પીવા તરફ વળે છે. ઘરમાં વાપરવાને બદલે પોતાની કમાણીના રૂપિયા દાડ ખરીદવામાં ખર્ચે છે. પત્નિ વિરોધ કરે ત્યારે “હું કમાઉ છું અને વાપરું છું. તારી પાસે ક્યાં માંગું છું...” વગેરે બહાના બતાવે છે. પણ દાડની આડઅસરોના કારણે તેના પોતાના શરીરનું નુકસાન થઈ રહ્યું છે તે પણ તે જોઈ શકતો નથી.

વળી, દાડ પીવાથી તે પોતાના પરનો કાબૂ ગુમાવી બેસે છે. નાની નાની વાતમાં લડાઈ-ટંટા કરે છે, પત્નિ તથા બાળકોને મારઝૂડ કરે છે, ઘરની માલમિલકતનું નુકસાન થાય છે. તદુપરાંત તેના સ્વજનોને માનસિક ત્રાસ આપે છે. તેના નાના બાળકોના કુમળા માનસ પર ખૂબ ખરાબ અસર પડે છે. આવા વાતાવરણમાં ઉછરેલા બાળકો જુએ છે કે, તેની માતા મારઝૂડ કે ત્રાસ આપનાર પતિ પાસે લાચાર બને છે અને તેનો પિતા હિંસા અને માનસિક ત્રાસ આપીને પોતાનું ધાર્યું કામ તેની માતા પાસે કરાવી શકે છે. આ છોકરો જ્યારે મોટો થશે ત્યારે એવું જ શીખશે કે સ્ત્રીઓ પર અત્યાચાર કરવાનો વાંધો નથી, પોતે ઈચ્છે તે કામ સ્ત્રીએ કરવું જ જોઈએ, વગેરે.... આમ દાડ-તાડીના વ્યસનને કારણે સ્ત્રીઓ-બાળકો પર અત્યાચારનું વિષયક પણ ચાલ્યા કરે છે.



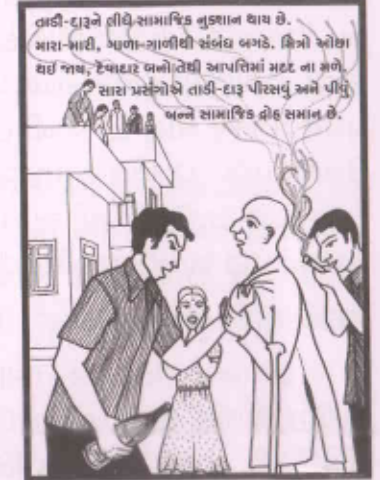
તાડી-દાડ વેવાથી મન પર કાબૂ નથી રહેતો તાડી-દાડ ઘરમાં શંકાસ કરાવે પત્નિ-બાળકોને મારઝૂડ થાય, બાળકોના મન પર ખરાબ અસર પડે બાળકોનું ભણતર બગડે-છૂટે ખેતી-નોકરીનું નુકસાન થાય માલ-મિલકત વપરાઈ જાય કાયમના ટેવાટાર બનાય અને ઘર-કુટુંબ પાચમાલ થાય.

જે પુરુષો દાડ પીએ છે તેઓ ધીમે ધીમે વધુને વધુ પીવા માંડે છે. તેથી તેમના કામના સમયે પણ તેઓ પીધેલી હાલતમાં પોતાની ફરજ બજાવી શકતા નથી અને તેથી નોકરી કરતા હોય તો નોકરી છૂટી જાય છે. આર્થિક ફટકો પડવા છતાં દાડ તો નથી છૂટતો, તેથી તેઓ ઘરમાંથી પૈસા વાપરવાનું શરૂ કરે છે અને અંતે ઘરમાં આવકના અભાવે પત્નિને વધુ કામ કરવું પડે છે, બાળકોને પણ નાની ઉંમરે કામમાં લાગી જવું પડે છે અને નવી પેઢીનું પણ આ રીતે નુકસાન થાય છે.

આ બધું આપણે સૌ જોઈએ છીએ. આપણાં સગા-વહાલા તથા મિત્રોને સમજાવો, કે દાડ-તાડીનું વ્યસન ના કરશો. તમને પોતાના શરીર પર પૂરો અધિકાર હોવા છતાં તમારા ઘર-કુટુંબનો આધાર તમે જ છો. તમે જો પાચમાલ થશો તો તમારા કુટુંબ કે ઘરને કોણ બચાવશે ? તેમની આર્થિક, સામાજિક અને માનસિક સલામતિને ખાતર પણ તમારે પીવાનું છોડી દેવું જોઈએ અને નવી પેઢીના બાળકો/યુવાનો નાની ઉંમરે તમારી નકલ કરીને પીવાનું શરૂ ના કરે તેનું ધ્યાન રાખો.

### દાડ-તાડીની સામાજિક અસર :

દાડ તાડીના વ્યસને કારણે તમારા પોતાના ઘરનું, બાળકોનું ને પત્નિનું નુકસાન તો થાય છે જ; પરંતુ તેનાથી બહારના સંબંધો પણ બગડે છે. દાડનો નશો કરનાર માણસ કદાચ પીવા વખતે ભાઈબંધોની સાથે બેસી પીએ છે. પણ પછી તે એકલો પડી જાય છે. ક્યાંકને ક્યાંક રખડ્યા કરે છે. રસ્તામાં ગમે તેવી જગ્યાએ ઊંઘી જાય છે, કેટલીકવાર અકસ્માતનો ભોગ બને છે. તો કેટલીક વાર બીજા માણસો સાથે ઝઘડા કરે છે. ના જેવી-વાત માટે ભલા માણસોનું અપમાન કરે, ગુસ્સો કરે, હાથા-પાઈના ઝઘડા કરે, કોઈ વાર એથીય આગળ વધી મોટા પાયે મારા-મારી, ઝઘડા કરી બેસતાં પોલીસ અને કાયદાનો ગુનો પણ કરી બેસે છે.



તાડી-દાડને લીધે-સામાજિક નુકસાન થાય છે. મારા-મારી, બેચા-ગાળીથી સંબંધ બગડે. મિત્રો એકા ઘઈ જાય. દેવદાર બનો તેથી આપણાં મટ ના મને સારા પ્રસંગે તાડી-દાડ પીરસવું અને પીવું બંને સામાજિક દ્રોહ સમાન છે.

સામાન્ય રીતે દારૂ પીને ઝઘડો કરતા માણસની મદદ કોઈ નથી કરતું. દૂરથી તમાશો જોતા લોકો તેની હાંસી ઉડાવે છે. તેની સાથે સંબંધ રાખતા ખચકાય છે, તેના ઘરમાં પોતાની બેન-દીકરી પરણાવતા પહેલાં વિચાર કરે છે અને આમ તેના સામાજિક સંબંધોનો પણ અંત આવે છે. મિત્રો પણ તેનો સાથ નથી આપતા. આથી શીખવું જોઈએ કે દારૂ-તાડી ના પીવાય.

વળી આપણા સમાજમાં સારે પ્રસંગે દારૂ પીરસવાનું શરૂ થયું છે. લગ્ન, રાવણા, વગેરે પ્રસંગોએ દારૂ પીવડાવવો પડે છે. આમ પોતે દારૂ ન પીનાર માણસ પણ પ્રસંગે આપનાર સંબંધીઓને દારૂ-તાડી પીવડાવે છે તેથી દારૂ-તાડી એક માન-મોભાની વસ્તુ છે એમ જાહેર થાય છે જે જોટું છે.

કિશોર વયના છોકરાઓ અને યુવાનો પણ આવા પ્રસંગોથી જ પીવાનું ચાલુ કરે છે. આમ લાંબા ગાળે આ રિવાજ સમાજનું ભલું કરવાને બદલે નુક્સાનદાયક નીવડે છે. આપણી લગ્ન વ્યવસ્થાઓ અને સામાજિક રિવાજોમાં દિવસે દિવસે સુધારો થતો જાય છે. તેમ તેમ આપણે આ સુધારો પણ કરવો જોઈએ અને જાહેરમાં પીવા-પીવડાવવા પર પ્રતિબંધ આણવો જરૂરી છે.

આપણા ગુજરાતમાં દારૂ પીવો ગેરકાયદેસર હોવા છતાં ઘણા અડ્ડાઓ ચાલતા હોય છે. અડ્ડા ચલાવનાર પુરુષો અને તેમની પત્નિ, માતા વગેરે પણ આ ગેરકાયદેસરના ધંધામાં જોડાય છે. પોલિસને લાંચ આપવી, કાયદાનો દોહ કરવો, સમાજમાં દૂષણ ફેલાવવાની સાથે તેઓ કોઈ પણ રીતે પોતાનો ધંધો વધારવા અને ચાલુ રાખવાની લાલચમાં અખાધ સામગ્રીમાંથી દારૂ બનાવે છે. તેનાથી પણ દારૂ પીનાર માણસોના શરીરમાં લાંબા ગાળાનું નુક્સાન થાય છે. દા.ત. દારૂ-લટ્ટો પીવાથી આંધળા બની જવાય, મરણ થાય. તેવા કિસ્સાઓ પેપરમાં પણ આપણે વાંચીએ છીએ.

#### વ્યસન મુક્તિ અને સારવાર :

સામાન્ય રીતે દારૂ-તાડી, તમાકુ, બીડી-સિગારેટ, ડોડવા, ગૂટખા, અફીણ, ગાંજો, ચરસ, વગેરેના બંધાણી લોકો એમ કહે છે કે “વ્યસન છૂટે જ નહિ”, તે ના લઈએ તો અમને બહુ જ તકલીફ થાય છે, “કેટલી બધીવાર છોડવાની કોશિશ કરી, પણ પાછું ચાલુ થઈ જાય છે..!” વિગેરે. પણ શું ખરેખર આ વાત સાચી છે ? આ ચિત્રમાં આવા જ એક ભાઈ દેખાય છે જેને માત્ર દારૂ જ નહીં પણ બીજા વ્યસન કરવાની પણ ટેવ છે. છતાં તેઓએ દબ

મનથી નક્કી કરેલ છે કે હવે ગમે તેટલી તકલીફ પડે પણ વ્યસનો નથી જ ચાલુ કરવા. આ ભાઈનો દબ નિશ્ચય હશે તો તેમને તેમના કુટુંબીજનો, મિત્રો, ગામના આરોગ્ય રક્ષકો, તમામનો સાથ-સહકાર મળશે. હવે તો વ્યસન મુક્તિ માટે ખાસ સારવાર આપવામાં આવે છે. તેવા કેન્દ્રમાં તેમને લઈ જશે અને જરૂરી સારવાર અપાવશે. ૮-૧૦ દિવસની સારવારથી મોટે ભાગે એમનું શરીર વ્યસનની આડઅસરમાંથી મુક્ત થશે પણ ત્યાર પછી તેમણે પોતાના ઘરે આવીને ધ્યાન રાખવાનું છે કે તેઓ ફરી વ્યસન શરૂ ના કરે.

જૂનું વાતાવરણ, જૂના મિત્રો, જૂના વ્યવહારો ફરી પાછા તેમને દારૂ-તાડી વગેરે લેવા ના પ્રેરે તે જોવું જોઈએ.

#### યાદ રાખો :

- (૧) વ્યસન મુક્તિની સારવાર ખર્ચાળ છે. જો તમને તે સારવારનો લાભ મળ્યો હોય તો તમે તેનો આદર કરો અને ખરેખર વ્યસન છોડો.
- (૨) તમારો પોતાનો નિર્ણય મજબૂત હશે તો વ્યસન જરૂર છોડી શકાશે એ વાત પર વિશ્વાસ રાખો.
- (૩) કોઈ પણ વ્યસનકર્તા પદાર્થ બીજા કરતા ઓછો નુક્સાન દાયક છે તેમ માનવું બરાબર નથી. દરેક પદાર્થની પોતાની અસરો છે અને તે બધા જ લાંબા ગાળે તમારા શરીરને જોખલું બનાવી દે છે. દા.ત. દારૂ છોડીને તાડી લેવી, કે બીડી છોડીને તમાકુ ખાવી, ગૂટખા ખાવા કે હુસ્કો-ચિલમ પીવા એ કોઈ રીતે યોગ્ય નથી જ.
- (૪) જે સંજોગો કે વાતાવરણ વ્યસન લેવા પ્રેરણા આપે છે તેને બદલવાનો પ્રયત્ન કરો. તેવા મિત્રોની દોસ્તી, તેમની સાથે ઉઠક-બેઠક છોડી દેવી, ટેન્શન કરાવનારા સંજોગોને જાતમહેનતથી બદલવા. સતત કોઈને કોઈ રચનાત્મક કામમાં પરોવાયેલા રહેવાથી વ્યસન છોડવામાં મદદ મળે છે. આવી કરવાથી ફરી વ્યસન શરૂ નહીં થાય.





(પ) તમારા ગામમાં વ્યસન છોડેલા લોકોનું જૂથ બનાવો, અવારનવાર સામૂહિક રીતે મળવાનું રાજો. બીજા લોકોને પોતાના અનુભવો વિશે સમજાવો અને ધીમે ધીમે તેમને પણ વ્યસન છોડાવો. યુવાનોનું મન વ્યસનને બદલે બીજી પ્રવૃત્તિ તરફ વળે તેમ કરો. દા.ત. સમાજ સુધારણાના કામ હાથ પર લેવા, ગ્રામ સફાઈ, ગ્રામ સ્વાસ્થ્ય, વગેરેની પ્રવૃત્તિઓનું આયોજન કરવું. જુદા જુદા સન્માનનીય વ્યક્તિઓના ભાષણ, સત્સંગ ગોઠવવા, તે અંગેની નિયમિત પ્રવૃત્તિઓ શરૂ કરાવો.

#### વ્યસન મુક્તિ માટે સારવાર :

મોટે ભાગે કિશોરાવસ્થામાં ધૂમ્રપાન શરૂ કરવાનું કારણ મનોસામાજિક હોય છે અને પછી મોટપણે તે ચાલુ રહે છે. એવું જોવામાં આવ્યું છે કે લગભગ ૯૦-૯૫% લોકો જાતે જ પોતાના દઢ નિશ્ચયથી ધૂમ્રપાન છોડી શકે છે. તે માટે તેમને ખાસ કાર્યક્રમ, ક્લીનીક કે દવાઓની જરૂર પડતી નથી. છતાં કેટલીક પદ્ધતિઓ જેમ કે, સૂચન, માર્ગદર્શન, સલાહકાર્ય, વર્તણૂકમાં ફેરફાર, હિપ્નોસીસ, નિષેધ, સ્વનિયમન (દઢ નિશ્ચય), વગેરે પણ ઉપયોગી થાય છે. જાતે ધૂમ્રપાન છોડવાના ત્રણેક માસમાં તે ફરી શરૂ થઈ શકે છે. પરંતુ આ સમયમાં જો તેને પૂરતો સામાજિક ટેકો અને તે જેને માનથી જુએ છે તેવા વ્યક્તિ અથવા ડૉક્ટરના સલાહ સૂચન મળે તો ઘણો ફેર પડી શકે છે.

#### ધૂમ્રપાન-વ્યસન મુક્તિ માટે :

જે વ્યક્તિ ધૂમ્રપાન છોડવા માંગે છે તેને ટેકો આપો. તે જેટલી બીડી પીએ છે તેમાંથી ધીમે ધીમે ઓછી કરવા કહો અને ત્યાર બાદ બંધ કરાવો. તેને તમાકુની ખરાબ અસરો અંગે વાત કરો, તે અંગેનું સાહિત્ય વાંચવા આપો, તેને સલાહસૂચન અને માર્ગદર્શન આપો. ફરી તે આદતમાં ના પડે તે માટે તેને ધૂમ્રપાન કરતા અથવા તે માટે આગ્રહ કરનાર મિત્રોની સોબત છોડવા કહો, તેને માન હોય તેવા ગુરુ કે મહારાજ પાસે સલાહ-સૂચન કે માર્ગદર્શન મળે તેમ કરો, જાણીતા ડૉક્ટર પાસે લઈ જાઓ. જરૂર પડ્યે આજકાલ નિકોટીનની રચુદ્ધંગમ મળે છે તે ચાવવા કહો. પણ ધૂમ્રપાન છોડીને તમાકુ બીજા કોઈ સ્વરૂપમાં ન વાપરવા લાગે તેનું પણ ધ્યાન રાજો.

ધૂમ્રપાન ના જ છોડી શકતા હોય તે વ્યક્તિને કહો કે, બીડી સળગાવીને આંગળી વચ્ચે પકડી રાજો પણ પીવાની નહિ, બીડીનો દમ લે તો તેના ધૂમાડાને શ્વાસમાં ઊંડે સુધી લઈ જઈને ઘૂંટવાનો નહિ, તમાકુને બદલે કોઈ

બીજી નિર્દોષ વનસ્પતિની બનાવેલી સિગારેટ/બીડી પીવાની રજો. ધીમે ધીમે તેનું પ્રમાણ ઓછું કરો.

તમારા હાઈસ્કુલ કે કોલેજમાં જતા છોકરાઓને સમજાવો કે બીડી-સિગારેટના બંધાણમાં ન આવી જાય. બીડી-સિગારેટના આર્થિક સામાજિક નુક્સાન વિશે વ્યક્તિગત સમજાવો અને જાહેરમાં ચર્ચાઓ કરો. શૈક્ષણિક સામગ્રી બનાવી અનેક જગ્યાએ લગાવો.

#### દારૂ-તાડી વ્યસન મુક્તિ :

- \* દારૂનો બંધાણી અચાનક દારૂ બંધ કરે તો તેને તકલીફ થાય છે; જેમકે હાથ ધ્રુજે, ઉંઘ ન આવે, ખરાબ સ્વપ્નો આવે, આભાસ થાય, કોઈક વાર ખેંચ-તાણ આવે.
- \* દારૂ બંધ કરતી વખતે પૂરતું પોષણ, બી-કોમ્પ્લેક્ષ ખાસ કરીને વીટામીન બી૧-થાયામીન-૫૦ મિ.ગ્રા. રોજ ૭ દિવસ માટે આપવું.
- \* ડાયઝેપામ - ૧૦ મિ.ગ્રા. ની ગોળી આપવી પડે અને પાંચેક દિવસમાં ક્રમશઃ ઓછી કરી બંધ કરવી પડે.
- \* દારૂ મુક્તિ માટે ડૉક્ટરી દેખરેખ નીચે જ સારવાર આપવી જોઈએ.

#### એકવાર દારૂ બંધ કરે પછી સતત તેને મળતા રહો અને ટેકો આપો :

- \* દારૂથી થતા શારીરિક, માનસિક અને સામાજિક નુક્સાન વિશે સમજ આપો.
- \* દારૂ સિવાય કેમ જીવવું તે શીખવો.
- \* સતત માર્ગદર્શન-હૂંફ-ટેકો આપો.
- \* નિરાંતના સમયનો ઉપયોગ કરતાં શીખવો - જેમ કે નિર્વ્યસની મિત્રો સાથે સમય ગાળવો, ફરવા જવું, વાંચન કરવું, ભજન-ગીતો સાંભળવા વગેરે.
- \* ચિંતા કે તાણનો સામનો દારૂ વગર કરતાં શીખવો. ચિંતાનું મૂળ કારણ દૂર કરવા માટે પ્રયત્ન કરો. જરૂર પડ્યે અન્ય મિત્રો કે વડીલોની સલાહ કે મદદથી તે કારણ દૂર કરવા કોશિશ કરો.

યાદ રાજો : દારૂ પીવાથી ટેન્શનનું મૂળ કારણ દૂર થતું નથી. દારૂ પીનારને જ નહીં પણ તેના વહાલા સ્વજનોને પણ નુક્સાન કરે છે.

**માનસિક દર્દીની સારવાર અને પુનર્વસન**

વૈજ્ઞાનિક અને તબીબી સંશોધનોને પરિણામે આ રોગોની સારવાર ઝડપી અને સરળ બનતી જાય છે. યોગ્ય આધુનિક સારવારથી દર્દી રાબેતા મુજબનું સામાન્ય અને ઉત્પાદક જીવન જીવી શકે છે. અત્યારુ સુધી માનસિક બિમારીવાળા દર્દીની સારવાર મુખ્યત્વે હોસ્પિટલની ચાર દિવાલોની અંદર દર્દીને રાખીને કરવામાં આવતી હતી. આ દર્દીને ઘણા લાંબા સમય સુધી અથવા આજીવન હોસ્પિટલમાં જ રહેવું પડતું હતું. પરંતુ હવે નવી વિચારધારા પ્રમાણે આ દર્દીની સારવાર તેના કુટુંબ અને સમાજમાં રાખીને જ કરવી વધુ લાભકારી છે એવું સાબિત થયેલું છે. તેથી લોકસ્વાસ્થ્ય મંડળ છેલ્લા દસ વર્ષથી આ નવી વિચારસરણી મુજબ અનેક માનસિક દર્દીઓને તેમના ગામોમાંથી શોધી-શોધીને સારવાર પૂરી પાડે છે.

સારવારનો હેતુ - આ દર્દીઓની સારવારનો મુખ્ય હેતુ છે કે દર્દી સારવાર લેવાથી પોતાનું બિમાર થતાં પહેલાંનું દૈનિક, સામાજિક અને વધતે ઓછે અંશે આર્થિક કામ કરી શકવો જોઈએ. આને આપણે દર્દીનું સમાજસ્થિત પુનર્વસન કહીએ છીએ.

વિશ્વ આરોગ્ય સંસ્થા એ સારવાર બાદ દર્દી ગુણવત્તાભર્યું (Quality of Life) જીવન જીવી શકે તેની પર ભાર મૂકેલ છે. તેની સારવારના લક્ષ બાબત પુનર્વસન માટે નીચે મુજબ પગથિયાં સ્વીકારવામાં આવ્યાં છે.

- પ્રથમ ચરણ :** બિમારીના લક્ષણો પર કાબૂ, જે મુખ્યત્વે દવાઓ ચોક્કસ માત્રામાં અને નિયમિત રીતે આપવાથી જ થાય છે.
- દ્વિતીય ચરણ :** પોતાની ઘંઘાકીય કે નાણાંકીય જવાબદારી સમજી તે નિભાવવી અને પગભર થવું ઘર-કુટુંબમાં પોતાની ઉત્પાદક/શ્રમલક્ષી કે સેવાલક્ષી કામગીરી નિભાવવી.
- તૃતીય ચરણ :** કૌટુંબીક જવાબદારી સભાનપણે સ્વીકારવી અને તત્પરતાથી નિભાવવી.
- ચતુર્થ ચરણ :** સામાજિક રીતે સક્રિય બનવું.

**દવાઓથી સારવાર**

માનસિક બિમારીના પ્રકાર પ્રમાણે મનોચિકિત્સક વિવિધ દવાઓ અને તેની માત્રા તથા સમયગાળો નક્કી કરે છે. તેથી તેમાં શ્રદ્ધા રાખી દવાઓ જરૂરી આપો. નીચેના મુદ્દા ધ્યાને લેવા.

૧. દવાઓ નિયમિત લેવી, ડૉક્ટરની સૂચનાઓ બરાબર પાળવી.
૨. દવાની જાદુઈ અસર તરત નથી દેખાતી. ઓછામાં ઓછી બે અઠવાડિયા બાદ અસર દેખાવી શકે થાય છે.
૩. મનોચિકિત્સક ડૉક્ટરની સલાહ વગર પોતાની જાતે કે સગાવંદાલાના કહેવાથી દવાઓમાં વધારો-ઘટાડો કે બંધ કરવી નહિ.
૪. દર્દીને જણાતી અને તમને સમજાતી દવાની આડઅસરો અંગે ડૉક્ટર સાથે ચર્ચા કરીને પછી જ નિર્ણય કરવો.
૫. દર્દીની દવા અકાળે બંધ કરી દેવાથી રોગ ફરી ઉથલો મારે છે. ત્યારે વધુ દવાઓ અને નવેસરથી બધું શરૂ કરવું પડે છે. માટે દર્દીને સારું લાગતું હોય તો પણ ડૉક્ટરની સલાહ વગર દવા બંધ કરવી નહિ.

**મનોવિશ્લેષણ પદ્ધતિ :**

આ પદ્ધતિમાં મનોવિશ્લેષક દર્દીની ઈચ્છાઓ, વિચારો તથા મૂંઝવણો સમજવાની કોશિશ કરે છે. દર્દી પોતાની વાત નિખાલસ પણે કહે છે. અને મનોવિશ્લેષક પૂર્વગ્રહ વિના તેના વિચારોને વાસ્તવિકતામાં મૂકવાની શક્યતાઓ અંગે દર્દી સાથે ચર્ચા કરી માર્ગદર્શન કરે છે. મનોવિશ્લેષક દર્દીની જે તે વિચારો અમલમાં મૂકવાની ક્ષમતા વધે તે લક્ષમાં રાખીને તેને ચર્ચા દ્વારા સમસ્યાના ઉકેલ માટે મદદ કરે છે.

**સારવારમાં કુટુંબીજનોનું મહત્વ :**

દર્દીના ગમા, અણગમા, અપેક્ષાઓ વિશે તેની સંભાળ રાખનાર કુટુંબીજન (Care-Takers) ને સૌથી વધુ જાણકારી હોય છે. કુટુંબીજનો પોતાના કોઈપણ વર્તનને દર્દી કેવી રીતે અર્થઘટન કરશે અથવા સમજશે એ ધ્યાનમાં રાખીને તેને સારો કરવાના પ્રયત્નમાં લાગી શકે છે. આળસુ, ઢોંગી, નાટક, ગાંડો, ચક્રમ એવા બધા કટુવચનો ક્યારેય દર્દીને માટે વાપરવા નહિ.

સ્વજનના દર્દી પ્રત્યેના પ્રેમ, સહાનુભૂતિ અને તેને મદદ કરવાની તત્પરતા જ દર્દીની સારવાર વધુ વેગીલી બનાવે છે. છતાંય વધુ પડતી લાગણી કે સહાનુભૂતિ દર્શાવવાથી દર્દી સ્વજન પર આધારિત બને છે. ધીમે ધીમે દર્દી પોતાની જવાબદારી સંભાળી લે તે માટે સ્વજનોએ મક્કમતાથી સાજા થઈ રહેલા દર્દીને પૂર્વવત્ કામ કરતો થાય તેવા પ્રયત્નો કરવાના છે. તે માટે દર્દી પર ભરોસો મૂકવો, સાથે લઈ જવો, ભૂલ કરે તો પણ તેને કામ ફરી ફરીને આપવું, વગેરે વલણોથી દર્દીનું પુનર્વસન શક્ય બને છે.

માનસિક બિમારીમાં નજીકના સગા-વહાલાની કાળજી બહુ જ અગત્યની છે. તેનાથી દર્દીને સારવાર મળે છે તેટલું જ નથી. પરંતુ તેના કુટુંબમાં પણ શાંતિ સ્થપાય છે. એક માનસિક બિમાર વ્યક્તિને લીધે કુટુંબ પર વધારાનો બોજો તો આવે જ છે, પણ જો આ વ્યક્તિ સારવાર વગરનો રહેશે તો આ બોજો વધતો જશે અને બીજા લોકો પણ દુઃખી થાય છે. સારવારથી વ્યક્તિ સાજો થાય છે. કાળજીથી અને પ્રેમથી વ્યક્તિ પોતાની દુનિયામાં પાછો ફરે છે. માટે પતિ, પત્નિ, દીકરો, વહુ, દીકરી, જમાઈ, માતા, પિતા કોઈને પણ માનસિક બિમારી થાય તો તેને ઘુટકારીને નકામા ના ગણાશો. તેવું કરશો તો તેની બિમારી વધતી જશે. માટે તેના પર ધ્યાન આપી વહેલી તકે સારવાર અપાવો અને માંદગી લાંબી ચાલે તો પણ તેને પોતાના કામમાં ફરી લગાડવા માટે (પુનઃસ્થાપિત કરવા માટે) પ્રેમથી કાળજી લેશો તો સૌનું જીવન વધુ સુખમય બનશે.



### દર્દીની કાળજી લેનાર પાસેથી અપેક્ષા :

દર્દીને તબીબી સારવાર અપાવો. ડૉક્ટર પાસે જરૂર લઈ જાઓ. તેના સ્વજન/નજીકના સગાસંબંધી કે મિત્રનો પ્રેમ તેમને માટે શ્રેષ્ઠ આશરો બને છે. આવા વ્યક્તિ સાથે પ્રેમ અને લાગણી ભર્યો વ્યવહાર રાખો, તેને ફરવા લઈ જાઓ, કામે લઈ જાઓ, તેમનામાં વિશ્વાસ મૂકો, રોજિંદા કામમાં તેમને વ્યસ્ત રાખો, તેમના સામાજિક પ્રશ્નોમાં મદદ કરો. આટલું કરવાથી તમે તેને મદદરૂપ

સારવાર આપી શકો છો. તેની દવાઓ ચાલુ રાખો. આ દવાઓ તે નિયમીત લે છે કે નહિ તેની કાળજી રાખો. આરોગ્ય રક્ષક કે ડૉક્ટર પાસે દવાની માત્રા સમજી લો અને સમય સમયે તેને આ દવા ગણાવો. જો તે દવા ગળતા ના હોય તો દવા વાટીને તેના ખોરાકમાં ભેળવીને આપો. માનસિક બિમારીની દવા નક્કી કરેલી માત્રામાં નિયમિત સમયે તે લેશે તો તેને ઘણી રાહત મળવાની છે માટે તેનું ધ્યાન રાખો.

તમારા ગામમાં આવા બીજા પણ કુટુંબ હશે, જેમાં કોઈને આવી બિમારી હશે. તમે તે લોકો સાથે ચર્ચા કરો. અવારનવાર મળો અને એક બીજાના દર્દીના વર્તન અંગે કે સારવાર અંગે ચર્ચા કરો. ક્યારેક બન્ને કુટુંબના દર્દીઓને લઈને બહાર ફરવા જાઓ કે કામે જાઓ. ગામમાં આવા કે આથી ઓછા લક્ષણવાળા વ્યક્તિઓ મળી આવે તો તેમના સગાને પણ માર્ગદર્શન આપી સારવાર કરવા પ્રેરો.

આવી વ્યક્તિઓને સારવાર આપવાથી રોગ કાબૂમાં આવે છે. ત્યાર બાદ તેને સલાહકાર્યની જરૂર પડશે. યોગ્ય નિષ્ણાત અથવા આરોગ્ય કાર્યકર પાસે તેને સલાહકાર્ય મળે તેની વ્યવસ્થા કરો. સારા થતા દર્દીને નવરા ના પડવા દો. તેઓ પોતાનું જૂનું કામ ઉપાડી લે તે માટે પ્રયત્ન કરો. કેટલીક વાર વધુ માર્ગદર્શન/તાલિમ આપી તેમને નવા હુન્નર પણ શીખવી શકાય. તેમાંથી ધંધો ગોઠવીને તેઓ પગભર પણ થઈ શકે છે. આમ માનસિક રોગોના દર્દીઓ પણ સમાજમાં પાછા જઈ શકે છે અને પોતાનું કામ કરી શકે છે તેનું ઉદાહરણ પૂરું પાડો.



ડૉક્ટરે આપેલ દવાઓથી કેટલીક આડઅસરો પણ થાય છે જેવી કે કોઈ કોઈ વાર મોઢામાંથી લાળ પડે, મોઢું સૂકાઈ જાય, ખૂબ પરસેવો થાય, ઉલટી ઉબકા થાય, પેસાબ ના થાય, તાવ આવી જાય, વગેરે. છતાં પણ પોતાની રીતે દવા-ગોળી અંગે નિર્ભય ના કરવો. ડૉક્ટર પાસે જવું અને બધી મુશ્કેલીઓનું

વર્ણન કરીને ડૉક્ટરનું માર્ગદર્શન મેળવવું જોઈએ. કેટલાક દર્દીને ગંભીર પ્રકારની માંદગી હોય છે તેથી તેને કેટલીક દવાઓ દરરોજ અને પૂરી જીંદગી સુધી લેવી પડે છે. તે માટે નિરાશ ન થતાં જેમ દરરોજ રોટલો ખાવાનો હોય તેમ દરરોજ દર્દીને ગોળીઓ આપવી જરૂરી છે.

આ રીતે રોગ કાબૂમાં આવે છે, અને દર્દી ઘર-ખેતરના નાના-મોટા કામો કરે છે. સામાજિક પ્રસંગોએ પણ જઈ શકે ને આગળની જેમ પોતાના કુટુંબમાં ઉપયોગી પણ બની રહે છે. આ બધું તેની કાળજીપૂર્વક સારવાર કરાવવાથી જ શક્ય બને છે.

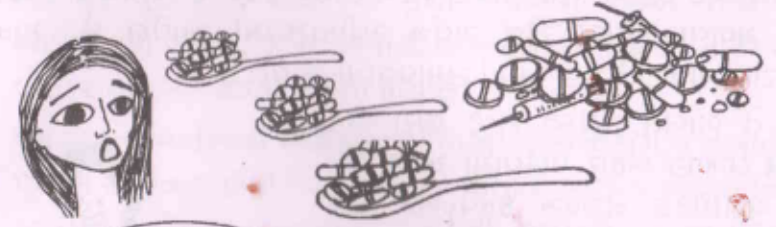
### દર્દી સાથે દવાખાને જાઓ ત્યારે :

મોટે ભાગે માનસિક રીતે બિમાર વ્યક્તિ પોતાની બિમારી વિશે સચોટ માહિતી આપી શકતા નથી. માટે તેની સાથે તેની એકદમ નજીકના સગા અથવા તેની કાળજી લેનાર વ્યક્તિએ દવાખાને જવું જોઈએ.

યાદ રાખો :

- \* દર્દી સાથે તેના કુટુંબના સભ્ય અથવા તેની કાળજી લેનાર વ્યક્તિએ માનસિક રોગ નિષ્ણાતને માહિતી આપવા જવું જરૂરી છે.
- \* સાથે જનારને દર્દીની બિમારીના લક્ષણો વિશે પૂરી માહિતી હોવી જોઈએ. દા.ત. કેટલા સમયથી દરેક લક્ષણ આવે છે. કયા કયા લક્ષણો આવે છે, અગાઉ લીધેલ સારવારની માહિતી, અત્યારે કોની સારવાર ચાલુ છે, દર્દી કઈ દવાઓ લે છે, દરેક દવાની માત્રા કેટલીવાર લે છે. તેનાથી શું ફરક આવ્યો, વગેરે માનસિક રોગના ડૉક્ટરને જણાવો. દર્દી એ લીધેલ સારવારના કાગળો અથવા દવાની પટ્ટીઓ કે ખોખુ જરૂર સાથે લઈ જવું.
- \* સ્ત્રી દર્દીની સગર્ભાવસ્થા વિશે અથવા તેની માસિક વિષયક વિશેષ માહિતી પણ આપવી જરૂરી છે.
- \* દર્દીની બિમારી માટે કારણરૂપ પ્રસંગ, જે કોઈ હોય તો તે સાથે જનારને ખબર હોવી જરૂરી છે.
- \* દર્દીની સાથે જનાર વ્યક્તિએ માનસિક રોગ નિષ્ણાતે આપેલ દવાઓ, તેની માત્રા, દિવસમાં કેટલીવાર અને કેવી રીતે આપવાની તે સમજી લેવું

જોઈએ. સાથે જનાર વ્યક્તિની જવાબદારી છે કે, દર્દી ડૉક્ટરના કહ્યા મુજબ જ દવા લે. દવાની માત્રા ઓછી કે વધારે ના થઈ જાય તેની કાળજી લેવી ખાસ જરૂરી છે.



દાકતરને શું જાણવું હોય છે.....

- શારીરિક અથવા માનસિક બીમારીને લગતો ઇતિહાસ.
- હાલની શારીરિક બિમારી માટેની દવાઓ
- દારૂ કે બીજા વ્યસનનો ઉપયોગ
- ખોરાક અથવા દવાની એલર્જી
- કુટુંબમાં બિમારી - શારીરિક અને માનસિક બંને પ્રકારની
- હાલની જીવન પરિસ્થિતિઓ
- વ્યક્તિગત સંઘર્ષના વિસ્તારો/વિષયો (દુખ, તણાવ, વગેરે)
- બિમારી પહેલાના સમયમાં થયેલા કોઈ નોંધપાત્ર અનુભવો (ઉભેર-વિકાસ, ઇત્યાદિ)
- સ્ત્રી દર્દી સગર્ભા છે કે કેમ.

દાકતરે તમને શું કહેવું જોઈએ.....

- ઇલાજ - સારવારમાં લાગનારો કુલ ખર્ચ
- મિદાન (રોમ) અને તેને લગતી માહિતી. (સારવાર પછીની કોઈ આકસ્મિક બિમારીઓ)
- દવાઓને લગતી માહિતીઓ
- સારવાર માટેના શક્ય હોય તેટલાં બધાં જ વિનન પ્રકારો
- જો જરૂર હોય તો, મનોચિકિત્સક અથવા સ્થાનિક મનોસ્વાસ્થ્ય સહાય વૃથ વિશે માહિતી અને ત્યાં જવાની જરૂરિયાત ઉપર ભાર



- \* ઘણીવાર આપણા ગામોમાં દર્દીની સાથે દવાખાને જનાર વ્યક્તિ અને દર્દીની ઘરે કાળજી રાખનાર વ્યક્તિ અલગ હોય છે. આ સંજોગોમાં સાથે જનાર વ્યક્તિની ફરજ છે કે તેમણે દવા-સારવાર અંગે બધી વાત સમજીને ઘરમાં દર્દીની કાળજી લેનાર વ્યક્તિને બધું સમજાવવું જોઈએ. નહીં તો ગોટાળો થઈ શકે છે. દવા ઓછી લેવાશે તો તેની ધાર્યા મુજબ અસર નહીં થાય અને વધુ લેશે તો કદાચ નુકસાન પણ થાય. માટે આ અંગે વિશેષ કાળજી લેવી જરૂરી છે.

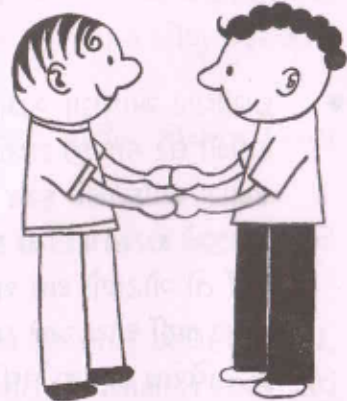
શારીરિક કે માનસિક અપંગતા ધરાવનાર વ્યક્તિઓ માટે અત્યારે ઘણી કામગીરી થઈ રહેલ છે. તેમને પણ બીજા લોકોની જેમ જ વિવિધ સગવડો અને લાભ મળવા જોઈએ એવું સર્વત્ર સ્વીકારવામાં આવેલ છે. માનસિક બિમારીવાળા દર્દીને પણ આમાં સમાવવામાં આવેલ છે.

તે બાબત સંયુક્ત રાષ્ટ્ર દ્વારા એક વિશેષ લખાણ બહાર પાડવામાં આવ્યું છે. તેને યુનાઈટેડ નેશન્સ કન્વેન્શન ફોર પર્સન્સ વીથ ડીસએબીલિટી કહેવામાં આવે છે. તે ઉપર સહી કરનારા અનેક રાષ્ટ્રોમાં ભારતદેશનો પણ સમાવેશ થાય છે. એટલે કે આ તમામ દેશો પોતાને ત્યાં તે લખાણ મુબજ કાયદાઓ, નિયમો, રિવાજો, વાતાવરણ અને સગવડો ઊભી કરવા માટે બંધાયેલા છે. તો આવો, આપણે એમાંથી માનસિક દર્દીઓને લાગુ પડતી કેટલીક કલમોનો અભ્યાસ કરીએ.



૧. **સારું જીવન જીવવાનો અધિકાર :** બીજા લોકોની જેમ આ દર્દીઓને પણ પૂરતું ખાવાનું, યોખ્ખા કપડાં, હવા-ઉજાસવાળી ચોખ્ખી જગ્યામાં રહેઠાણ, સુવ્યવસ્થિત પથારી, વગેરે મળવા જોઈએ. આપણા સમાજમાં એવા ઘણા દર્દીઓ છે જેમને આ બધું મળતું નથી.

૨. **સામાજિક સુરક્ષાનો અધિકાર :** બીજા લોકોની જેમ માનસિક બિમાર લોકોને પણ સુરક્ષિત વાતાવરણ, સમૂદાયમાં હળવા-મળવાના પ્રસંગો, સામાજિક માન-સંમાન વગેરે મળવું જોઈએ. મોટે ભાગે આ દર્દીઓને સમાજ માંથી અપમાન અને નિષ્કાળજીના પરિણામે એકલા પાડી દેવામાં આવે છે, તેમને કોઈ મળે નહિ, કોઈ તેમની વાત સાંભળે કે માને નહિ, મહેમાન તરીકે ક્યાંય તેમનો સ્વીકાર ના થાય, વગેરે હાલત જોવા મળે છે.



૩. **સારું શારીરિક અને માનસિક સ્વાસ્થ્ય મેળવવાનો અધિકાર :** આવા દર્દીઓને પૂરેપૂરી સારવાર મળવી જોઈએ. શારીરિક બિમારીઓમાં અને માનસિક બિમારી માટે યોગ્ય દવાખાને પહોંચાડવા અને જરૂરી સારવાર દર્દી પૂરે પૂરો સારો થાય ત્યાં સુધી અપાવવી જોઈએ. તેના બદલે આપણે ત્યાં બડવા, ભગત ભૂવાની તદ્દન બિનઅસરકારક સારવાર માટે લોકો સમય અને નાણાં ખર્ચતા હોય છે.

૪. **વ્યક્તિગત સ્વાતંત્ર્યનો અધિકાર :** બીજા નાગરિકોની જેમ જ તેઓને પણ પૂરેપૂરી સ્વતંત્રતા હોવી જોઈએ. તેમને પોતાની સારવાર બાબત નિર્ણયો કરવાની, રહેઠાણ બાબતની પસંદગી કરવાની, પોતાની ખેતી, નાણાંભંડોળ વગેરેની જાળવણી કરવી, ઇત્યાદિ અધિકાર આપવામાં આવેલા છે.

૫. **કાયદાકીય વ્યવસ્થાનો લાભ મેળવવાનો અધિકાર :** તેઓને જરૂર પડે તો કાયદા પ્રમાણે સંરક્ષણ મળવું જોઈએ. જો કોઈ વાર કોર્ટ-કચેરીમાં જવાનું થાય તો તેમને પોતાના હિતમાં સમજણપૂર્વક નિર્ણયો લેવા માટે મદદ કરનાર વ્યક્તિઓની વ્યવસ્થા મળવી જોઈએ. તેમની ભિલકત, જમીન વગેરે તેમના હિતમાં વપરાય તે માટેની વ્યવસ્થા થવી જોઈએ. બીજા લોકો, તે પડાવી ના લે તેનું ધ્યાન રાખવાની ખાસ જરૂર છે. એવું ખાસ જોઈએ છીએ કે, માનસિક બિમારી દર્દીની જમીન-ભિલકતનો તમામ વહીવટ તેના ભાઈઓ કે કાકા વગેરે લોકો કરતા હોય છે. વહીવટ ઉપરાંત તેમાંથી મળતી ઉપજ અને કમાણી પણ પોતે ભોગવતા હોય છે. આના બદલામાં દર્દીને સામાન્ય રોટલો આપવાની જવાબદારી બતાવતા હોય છે. પરંતુ દર્દીને સારવાર સુધી પહોંચાડવો, તેની સારવાર કરાવી તેનું પુનર્વસન થાય તેવી તૈયારી બતાવતાં નથી. આવા સંજોગોમાં દર્દીનો કાયદાકીય અધિકાર પ્રસ્થાપિત કરવો જરૂરી છે. અને તે મુજબ કાયદાકીય વ્યવસ્થા તેમજ ટેકારૂપ જૂથની વ્યવસ્થા થવી જોઈએ.

૬. **હિંસાત્મક શિક્ષા કે ફૂરતામાંથી મુક્તિ :** કોઈ પણ પ્રકારના જુલમ, ફૂરતા, અમાનવીય, ઉતરતી કક્ષાનો વ્યવહાર, શિક્ષાત્મક કાર્યવાહી, હિંસા કે અન્ય દુર્વ્યવહારો તેમની સાથે ના થાય તેવું વાતાવરણ બનવું જોઈએ. જેમ કે ઘણી વાર માનસિક બિમાર બહેનો સાથે જાતીય દુર્વ્યવહાર કેટલાક લોકો કરે છે અને પછી તેમને કોઈ પણ મદદ કર્યા વગર એકલા

છોડી દે છે. કેટલાક દર્દીઓ પાસે ના કરવાના કામો કરાવવામાં આવે, કેટલાકને તેમની વર્તણૂંક માટે શિક્ષારૂપે ભૂખ્યા રાખે, બાંધી રાખે કે માર-ઝૂડ કરવામાં આવે છે. આ બધું જ ખોટું છે. આ દર્દીઓને સારવાર આપવાથી તેઓ પોતાની વર્તણૂંક સુધારી શકશે. આ દર્દીઓ સામે કોઈ પણ હિંસાત્મક પગલાં લેવા માટે સમાજમાં કોઈને પણ અધિકાર નથી. જો આમ કરવામાં આવે તો તે ગુનારૂપ છે.



**વિશેષ નોંધ :** મિત્રો, આપણા સમાજમાંથી એકલા થઈ ગયેલા અને નિયમિત સારવાર ન મળતી હોય તેવા માણસોને સારવાર સુધી લઈ જવું તે ઘણી મોટી સમાજસેવાનું કામ છે. આ કામમાં તમારે ફક્ત સલાહ આપીને અટકી જવાને બદલે આ દર્દીના કુટુંબીજનોને સક્રિય મદદ કરવાની છે એ ધ્યાનમાં રાખો.

કાયદો અને વ્યવસ્થા આપણે ત્યાં અનેક રીતે નબળા પડે છે. ત્યારે માનવીય સમજ, સહાનુભૂતિ અને સહાયથી જ આપણે આ દર્દીઓને સારવાર અપાવવા માટે ઝુંબેશ કરી શકીએ છીએ.



### નીચેની બાબતનું ખાસ ધ્યાન રાખવું :

આપણે ઠાકતર અને બીજા જાણકારો પાસેથી સૂચવેલ દવાઓ વિશે જેટલી બને તેટલી વધુ માહિતી મેળવવી જોઈએ. દવાઓની લાંબા અને ટૂંકા ગાળાની આડ અસરો વિશે અને દવાની લત/વ્યસન વિશે પણ ચર્ચા કરવી જોઈએ. ખોરાક, આદતો અને જીવનશૈલી વિશે પણ ચર્ચા કરવી જોઈએ. મનોસ્વાસ્થ્યની ઘણી દવાઓ સ્ત્રી અને ગર્ભમાં રહેલ બાળકને અલગ રીતે અસર કરી શકે છે. માનસિક અસ્થિરતાની દવાઓ, બીજા રોગો માટે અપાયેલી દવાઓ સાથે મળીને વિશેષ અસર કરી શકે છે. આ બધી જ બાબતોની ઊંડી ચર્ચા ઠાકતર સાથે કરવી જોઈએ. માનસિક અસ્થિરતાની કોઈને માટે લખેલી દવાઓ ક્યારેય પણ બીજાએ પોતાના માટે સીધી ખરીદવી ન જોઈએ. દવાઓ હંમેશા સંભાળપૂર્વકની દેખરેખ હેઠળ જ લેવાવી જોઈએ. દર્દીએ પોતે તથા તેની સંભાળ લેનાર વ્યક્તિએ દર્દીની સારવાર ને લગતા નિર્ણયો લેવામાં ભાગ લેવો જોઈએ.

