



ઉદાસી રોગ (ડિપ્રેશન)

DEPRESSION



ડૉ. નિશાંત એ. સૈની

એમ. ડી. (સાઈક્યાટ્રી) - મનોચિકિત્સક

માનસિક, મગજ, વ્યસનમુક્તિ અને મનોજાતિય રોગોના નિષ્ણાત
સાનિધ્ય માનસિક અને મગજના રોગોની હોસ્પિટલ, પાલનપુર,
સાનિધ્ય સાઈકોથેરેપી એન્ડ કાઉન્સેલિંગ સેન્ટર, પાલનપુર.

- ઉદાસી રોગ હતાશા, નિરાશા કે ડિપ્રેશન જેવા વિવિધ નામે ઓળખાય છે.
- ઉદાસીરોગ એ મેલી શક્તિઓ, વળગાડ કે પ્રકોપથી થતો રોગ નથી.
- ઉદાસી રોગ નાટકીય બીમારી કે ટોંગ નથી.
- હૃદયરોગ કે ડાયાબીટીસની જેમ ઉદાસી રોગ એક બીમારી છે અને તેને અટકાવવા મનોચિકિત્સકની સારવાર જરૂરી છે.
- ઉદાસી રોગ એ માનસિક બીમારી છે જે મગજનાં વિવિધ ન્યુરોટ્રાન્સમિટર્સ રસાયણોની ઉણપ કે ઘટાડાથી થાય છે.
- ઉદાસી રોગ કોઈ પણ સમયે અને વ્યક્તિનું જીવન સારી રીતે ચાલતું હોય તેને પણ થઈ શકે છે.
- વ્યક્તિને કયા પ્રકારનો ઉદાસી રોગ છે તે મનોચિકિત્સક જ નક્કી કરી શકે છે. વ્યક્તિએ જાતે નક્કી કરવું જોઈએ નહિ.
- વ્યક્તિને કમજોરી કે કાયરતાની ટીકા કે મેણા ટોણા માર્યા વગર તેની યોગ્ય સારવાર કરાવો તેને મદદરૂપ ઘાઓ.
- ઉદાસી રોગની સમયસર યોગ્ય સારવાર કરાવવામાં ન આવે તો તે જીવલેણ નીવડી શકે છે.
- નિષ્ણાતોના અભિપ્રાય પ્રમાણે 70% આત્મહત્યાની ઘટનાઓ ઉદાસી રોગની સમયસર યોગ્ય સારવાર ન કરાવાથી થતી હોય છે.
- વર્લ્ડ હેલ્થ ઓર્ગેનાઇઝેશન (W.H.O) ના જણાવ્યા મુજબ ઉદાસી રોગ દુનિયામાં અશક્તતા માટે ચોથા ક્રમે છે અને 2020 સુધીમાં બીજા ક્રમે આવવાની શક્યતાઓ વધી રહી છે.
- આ પુસ્તક દ્વારા ઉદાસીરોગ વિષેની સરળ અને સચોટ માહિતી આપવાનો પ્રયાસ કર્યો છે.
- ઉદાસીરોગને સમજીએ અને તેની યોગ્ય સારવાર કરાવવાનો પ્રયાસ આજથી જ કરીએ તેવા ઉદ્દેશથી આ પુસ્તક સમાજને સમર્પિત.

ડૉ. નિશાંત એ. સૈની

એમ.ડી. સાઇક્યાટ્રી

→ ઉદાસી રોગ (ડિપ્રેશન) :-

૧. ઉદાસી રોગ એટલે શું ?

- ⇒ આનંદ અને ઉદાસી જીવન સાથે જોડાયેલા છે. અગ્રિય બનાવ બનતાં આપણે ઉદાસ થઈ જઈએ છીએ. આવી ઉદાસી સ્વાભાવિક છે. સંજોગો બદલાતા અને સમય જતાં આવેલી ઉદાસી દુર થઈ જાય છે.
- ⇒ પરંતુ જો ઉદાસી કારણ વગર થયેલ હોય, કારણનાં પ્રમાણમાં લાંબો સમય ચાલે, ઉદાસીને લીધે કામકાજ, સામાજિક સંબંધો અને રોજિંદી પ્રવૃત્તિઓ ઉપર વિપરીત અસર થાય તો તે અસામાન્ય કહેવાય. આવી ઉદાસી ડિપ્રેશન (ઉદાસી રોગ)નું મુખ્ય લક્ષણ હોઈ શકે.
- ⇒ વ્યક્તિની પોતાની મનની નિરાશા, હતાશાની લાગણી તથા નકારાત્મક વિચારો અમુક સમયથી વધારે ચાલે તેને ડિપ્રેશન છે એમ કહેવાય.
- ⇒ હતાશાની લાગણીને કારણે વ્યક્તિના વિચાર અને વર્તન બદલાય છે.
- ⇒ ઉદાસી રોગના લક્ષણો સતત બે અઠવાડિયાં કે તેથી વધારે સમય ચાલુ રહે તો ઉદાસી રોગનું નિદાન કરી શકાય.
- ⇒ ઉદાસી રોગ જેટલો ગંભીર એટલી રોજિંદા જીવન પર એની વધારે અસર થાય.
- ⇒ ઉદાસી રોગનો એક જ હુમલો ઘણાં દર્દીઓને જોવા મળે છે.
- ⇒ મોટાભાગના દર્દીઓને ઉદાસી રોગનો હુમલો વારંવાર થઈ શકે છે.
- ⇒ પંદર થી વીસ ટકા દર્દીઓમાં આ રોગ લાંબા ગાળાનો બની જાય છે.
- ⇒ લગભગ અડધા દર્દીઓને સાજા થયા બાદ પાંચ વર્ષમાં બીજા હુમલા આવી શકે છે.
- ⇒ સફળ સારવારથી જ મોટાભાગના દર્દીઓ સંપૂર્ણ સાજા થઈ જાય છે.

૨. ઉદાસી રોગના પ્રકારો કયા કયા છે.

- ⇒ ઉદાસી રોગના લક્ષણો સતત બે અઠવાડિયાં કે તેથી વધુ સમય માટે રહે તો ઉદાસીરોગનું નિદાન કરી શકાય છે.
- ⇒ ફક્ત જાણકારી માટે વિવિધ પ્રકારના ઉદાસી રોગનો પરિચય અહિં આપેલ છે.
- ⇒ વ્યક્તિને કયા પ્રકારનો ઉદાસી રોગ છે તે મનોચિકિત્સક જ નક્કી કરી શકે છે. વ્યક્તિએ જાતે નક્કી કરવું જોઈએ નહિ.
- ⇒ મનોચિકિત્સક વૈજ્ઞાનિક પદ્ધતી મુજબ આઇ.સી.ડી કે ડી.એસ.એમ.માં આપેલ ઉદાસી રોગના વિવિધ વર્ગીકરણ ઉપરથી તેનો પ્રકાર નક્કી કરતા હોય છે.

● મેજર ડિપ્રેશીવ ડિસઓર્ડર (MAJOR DEPRESSIVE DISORDER) :-

- ⇒ ઉદાસી રોગના લક્ષણો સતત બે અઠવાડિયા કે વધુ સમય માટે જોવા મળે તો તેને મેજર ડિપ્રેશીવ ડિસઓર્ડર કહેવાય છે.

● બાયપોલર ડિપ્રેશન (BIPOLAR DEPRESSION) :-

- ⇒ બાયપોલર મુડ ડિસઓર્ડરમાં ઉન્માદના પ્રથમ હુમલા પછી ઉન્માદ અને ઉદાસી રોગના હુમલા આવતા હોય છે.
- ⇒ આ રોગમાં જ્યારે ઉદાસી રોગના લક્ષણોનો હુમલો આવે ત્યારે તેને બાયપોલર ડિપ્રેશન કહે છે.

● સિઝનલ અફેક્ટીવ ડિપ્રેશન (SEASONAL AFFECTIVE DISORDER) :-

- ⇒ ઉદાસી રોગના લક્ષણોની શરૂઆત વર્ષમાં કોઈ ખાસ મહિના કે સમયમાં સતત બે વર્ષ કે વધુ વર્ષોમાં જોવા મળે તો તેને સિઝનલ અફેક્ટીવ ડિપ્રેશન કહે છે.
- ⇒ કેટલાક વ્યક્તિઓમાં ઉદાસી રોગ અમુક મહિનામાં શરૂ થતો હોય છે જેમકે ગરમી કે ઠંડીની શરૂઆત.

- **ડિસ્થાયમિક ડિપ્રેશન (DYSTHAMIA) :-**
 - ⇒ ઉદાસી રોગના લક્ષણો સતત વધ્યા વગર એકધારા બે વર્ષ સુધી રહે તો તેને ડિસ્થાયમિક ડિપ્રેશન કહેવાય છે.
- **એટિપિકલ ડિપ્રેશન (ATYPICAL DEPRESSION) :-**
 - ⇒ આ પ્રકારમાં નીચેના વિરોધાભાસી લક્ષણો વધારે પ્રમાણમાં જોવા મળે છે, જેમકે ;
 - વધારે ઊંઘ આવવી,
 - વધારે ભુખ લાગવી કે વજન વધવું,
 - લાંબા સમય માટે અન્ય કે પોતાના માટેની આંતરિક લાગણીની ઉપેક્ષા અનુભવવી.
 - હાથ પગમાં જડતા કે ભાર અનુભવવો,
 - ચિંતા રોગના કે ફડકીના લક્ષણો વધુ જોવા મળવા.
- **મિલેન્કોલિક ડિપ્રેશન (MELANCHOLIC DEPRESSION) :-**
 - ⇒ આ પ્રકારમાં નીચેના લક્ષણો વધારે પ્રમાણમાં જોવા મળે છે, જેવા કે
 - વહેલી સવારે ઉદાસીનતાના લક્ષણો વધી જવા,
 - કારણ વગરની કે વધુ પડતી પસ્તાવાની લાગણી થવી,
 - વહેલી સવારે ઊંઘ ઉડી જવી,
 - ભુખ ઓછી લાગવી કે વજન ઉતરી જવું,
 - ઉત્સાહ ઉમંગ જતા રહેવા (એન્ટેડોનિયા),
 - આળસ કે ક્રોધ વધવો.
- **પોસ્ટપાર્ટમ ડિપ્રેશન (POSTPARTUM DEPRESSION) :-**
 - ⇒ ઉદાસી રોગના લક્ષણો ડિલિવરી કે પ્રસુતિ પછીના મહિનાઓમાં જોવા મળે તો તેને પોસ્ટપાર્ટમ ડિપ્રેશન કહેવાય છે.
- **પ્રિમેન્સ્ટ્રુઅલ ડિસ્ફોરિક ડિસઓર્ડર (PREMENSTRUAL DYSPHORIC MOOD DISORDER) :-**
 - ⇒ વારંવાર ઉદાસી રોગના લક્ષણો માસિકની શરૂઆતના અઠવાડિયા પહેલાથી જોવા મળે તો તેને પ્રિમેન્સ્ટ્રુઅલ ડિસ્ફોરિક ડિપ્રેશન કહેવાય છે.
- **સાઇકોટિક ડિપ્રેશન (PSYCHOTIC DERESSION) :-**
 - ⇒ ઉદાસી રોગના લક્ષણોની સાથે સાથે વિચારવાયુના લક્ષણો જેવા કે વહેમ, શંકા, ડર, ઝિક જેવા લક્ષણો જોવા મળે તો તેને સાઇકોટિક ડિપ્રેશન કહેવાય છે.

- **સિચુએશનલ ડિપ્રેશન (SITUATIONAL DEPRESSION) :-**
 - ⇒ ઉદાસી રોગના લક્ષણો જીવનમાં કેટલીક ઘટનાઓ જેમકે છુટાછેડા, નોકરી જતી રહેવી, નિવૃત્ત થવું કે નજીકના સ્વજન કે મિત્રનું આકસ્મિક મૃત્યુ થવાથી જોવા મળે તો, તેને સિચુએશનલ ડિપ્રેશન કહેવાય છે.
- **સેકન્ડરી ડિપ્રેશન (SECONDARY DEPRESSION) :-**
 - ⇒ ઉદાસી રોગના લક્ષણો અન્ય મેડિકલ, સર્જિકલ બીમારી, વ્યસનના બંધાણ પછી થાય તો તેને સેકન્ડરી ડિપ્રેશન કહેવાય છે.
- **માઇનોર ડિપ્રેશન (MINOR DEPRESSIVE DISORDER) :-**
 - ⇒ ઉદાસી રોગના લક્ષણો ઓછા પ્રમાણ કે માત્રામાં બે અઠવાડિયા કે તેથી વધુ સમય માટે જોવા મળે તો તેને માઇનોર ડિપ્રેશન કહેવાય છે.
- **રિકરન્ટ બ્રિફ ડિપ્રેશન (RECURRENT BRIEF DEPRESSION) :-**
 - ⇒ ઉદાસી રોગના લક્ષણો બે દિવસથી બે અઠવાડિયા સુધી મહિનામાં એક વાર એક વર્ષ સુધી જોવા મળે તો તેને રિકરન્ટ બ્રિફ ડિપ્રેશન કહેવાય છે.
- **ક્રોનિક ડિપ્રેશન (CHRONIC DEPRESSION) :-**
 - ⇒ ઉદાસી રોગના લક્ષણો સતત બે વર્ષ કે તેથી વધુ સમય સુધી રહે તો તેને ક્રોનિક ડિપ્રેશન કહેવાય છે.
- **રેસિસ્ટન્ટ કે રિફ્રેક્ટરી ડિપ્રેશન (RESISTANT OR REFRACTORY DEPRESSION) :-**
 - ⇒ બે અલગ અલગ વિભાગની એન્ટિ ડિપ્રેશન્ટ દવાઓ પુરતા પ્રમાણમાં અને પુરતા સમય સુધી આપવા છતાં પણ ઉદાસી રોગના લક્ષણો પુર્ણ રીતે કાબુમાં ન આવે અને રોગ મટે નહિ તેને રેસિસ્ટન્ટ કે રિફ્રેક્ટરી ડિપ્રેશન કહેવાય છે.
- ⇒ આ ઉપરાંત ડબલ ડિપ્રેશન, પોસ્ટ સાઇકોટિક ડિપ્રેશન, એન્ડોજીનસ ડિપ્રેશન, એક્સોજીનસ ડિપ્રેશન કે રિએક્ટિવ ડિપ્રેશન જેવા વિવિધ પ્રકાર જોવા મળતા હોય છે.

૩. ઉદાસી રોગ કોને અને કેટલી ઉંમરે થાય ?

- ⇒ કોઈ પણ વ્યક્તિને, કોઈ પણ ઉંમરે, કોઈ પણ જાતિ કે જ્ઞાતિમાં, કોઈ પણ જાતની રહેણીકરણી ધરાવનારને ઉદાસી રોગ થઈ શકે છે.
- ⇒ સામાન્ય રીતે ઉદાસી રોગનો પહેલો હુમલો ૨૦ થી ૩૦ વર્ષની ઉંમરના ગાળામાં આવતો હોય છે.
- ⇒ પુરુષ કરતાં સ્ત્રીઓમાં પ્રમાણ વધુ હોય છે.
- ⇒ સ્ત્રીઓમાં ગર્ભધારણ કરવાની ઉંમર એટલે કે ૨૫ થી ૪૦ દરમિયાન વધુ શક્યતા છે.
- ⇒ જો કુટુંબમાં કોઈ વ્યક્તિને ઉદાસી રોગ હોય તો તેના કુટુંબીજનોને ઉદાસી રોગ થવાની વધુ શક્યતા છે.
- ⇒ સામાન્ય રીતે કોઈ પણ ડોક્ટરને બતાવવા જતા કુલ દર્દીઓમાંથી ૨૦ થી ૨૫ ટકા દર્દીઓમાં ઉદાસી રોગના લક્ષણો જોવા મળે છે.
- ⇒ અત્યારે યુવાનોમાં અને વૃદ્ધ સમુદાયમાં ઉદાસી રોગનું પ્રમાણ વધી રહ્યું છે.

૪. ઉદાસી રોગ શાથી થાય ?

● મગજમાં જીવરસાયણોમાં ફેરફાર :

- ⇒ મગજ એકબીજા સાથે જોડાયેલાં લાખો જ્ઞાતતંતુઓનું અસંપન્ન ગુંચળાનું બનેલું હોય છે.
- ⇒ તેમની વચ્ચે ચેતા સંદેશવાહક કે ન્યુરો ટ્રાન્સમીટર નામે ઓળખાતાં જીવરસાયણોની યોગ્ય કામગીરીથી સંદેશા વાહન થાય છે.
- ⇒ આ રાસાયણિક તત્વોમાંથી અમુક તત્વો જેવા કે સીરોટોટીન અને નોરએપીનેફીનનું પ્રમાણ ઘટી જવાથી ઉદાસી રોગ થાય છે.

● વારસો :

- ⇒ અમુક કુટુંબોમાં ઉદાસી રોગ ખાસ જોવા મળે છે. કારણ કે ઉદાસી રોગ વારસાગત હોઈ શકે.
- ⇒ ઉદાસી રોગ ધરાવતાં માતા કે પિતાના બધા સંતાનોને અચૂક ઉદાસી રોગ થતો નથી. પરંતુ તેનું જોખમ વધે છે.

● નકારાત્મક બનાવો :

- ⇒ જીવનના વિવિધ તબક્કાઓમાં થતા નકારાત્મક બનાવો જો અણધાર્યા અને એક પછી એક સતત આવ્યા કરે તો તે ઉદાસી રોગ માટે અગત્યનું પરિબલ બને છે.
- ⇒ આવા નકારાત્મક બનાવોને લીધે વ્યક્તિ લાચારી અનુભવે છે, તેના વિચારો અને લાગણીઓમાં ફેરફાર થાય છે.
- ⇒ નકારાત્મક બનાવો જેવા કે
- સ્વજનનું મરણ
 - નોકરી ગુમાવવી, બીજી નોકરી ન મળવી
 - પૈસા ટકાની મુશ્કેલી
 - કાચમી ખોડ ખાંપણ રહી જાય તેવા અકસ્માત કુદરતી હોનારત, ભુકંપ-પુરના ભોગ થવું કે હિંસા, બળાત્કાર કે જાતીય શોષણના ભોગ થવું.
 - લાંબા ગાળાની શારીરિક બીમારી
 - લાંબા ગાળાની બીમારી ધરાવતા સ્વજનની સંભાળ
 - લાંબા ગાળાનું સંઘર્ષમય જીવન

● શારીરિક રોગો :

- ⇒ અન્ય શારીરિક રોગો ખાસ કરીને અંતઃસ્ત્રાવો અને અન્ય મેડીકલ, સર્જિકલને લગતા રોગોમાં ઉદાસી રોગ લાંબા ગાળે થઈ શકે.
- ⇒ થાઇરોઇડ અને વિટામીન B12 ની ઉણપથી પણ ઉદાસી રોગ થતો હોય છે.

● અન્ય માનસિક રોગ :

- ⇒ ઉન્માદ, ચિંતા રોગ, વિચાર વાયુની સાથે પણ ઉદાસી રોગ થવાની સંભાવના રહેલી છે.

● વ્યસન / બંધાણ :

- ⇒ દારુ, અફીણ, ચરસ, ગાંજ જેવા માદક દ્રવ્યોનાં વ્યસનો દર્દી તેમજ કુટુંબમાં ઉદાસી રોગ વધારે છે.

● દવાઓ :

- ⇒ રોગોની સારવાર માં આપવામાં આવતી કેટલીક દવાઓ પણ ઉદાસી રોગનું કારણ હોય છે. જેમકે સ્ટીરોઇડની દવાઓ લેવાથી ઉદાસી રોગ થઈ શકે છે.

● વ્યક્તિગત પરિભળ :-

- ⇒ ઉદાસીરોગનું જોખમ ખાસ આ વ્યક્તિને વધારે જોવા મળે છે જે
- જેઓ વધુ પડતા સંવેદનશીલ હોય
 - જેમને અગાઉ ઉદાસી રોગ થયેલ હોય
 - જેમના કુટુંબમાં કોઈને ઉદાસી રોગ હોય
 - સ્વભાવની અમુક ખામી હોય
 - જેઓનું બાળપણ મુશ્કેલીભર્યું હતું (શારીરિક માર, જાતીય શોષણ, વધુ પડતી કડક શિસ્ત, ઉપેક્ષા)

૫. ઉદાસી રોગના લક્ષણો કેવા હોય ?

● માનસિક લક્ષણો :-

- ⇒ મનમાં હતાશા કે ઉદાસીનતાનો અનુભવ થવો.
- ⇒ કોઈ પણ ક્રિયાઓમાં આનંદ ન આવવો.
- ⇒ જીવનમાં અગાઉ ગમતી પ્રવૃત્તિઓમાં રસ ન પડવો.
- ⇒ કામ કરવામાં ધ્યાન ન રહેવું, એકાગ્રતા ઘટી જવી.
- ⇒ જીવનમાં નિરાશા લાગવી, ભવિષ્ય ધૂંધળું લાગવું.
- ⇒ હું પોતે જ નકામો છું એવી ભાવના થવી.
- ⇒ નકારાત્મક વિચારો આવવા.
- ⇒ પોતાને ઉદાસી રોગ છે તેનાથી નાનમ અનુભવવી.
- ⇒ યાદશક્તિ ઘટી ગઈ છે તેમ લાગવું.
- ⇒ જીવન એકલવાયું લાગવું.
- ⇒ જીવન વ્યર્થ છે, જીવનમાં કોઈ રસ નથી એવું લાગવું.
- ⇒ મારા વિચારો કે બિમારી માટે હું જ જવાબદાર છું તેમ વિચારવું.
- ⇒ ભગવાન લઈ લે તો સારું તેમ વિચારવું.
- ⇒ આત્મહત્યાના વિચારો આવવા તથા પ્રયત્ન કરવા.

● શારીરિક લક્ષણો :-

- ⇒ ભૂખ ઓછી લાગવી અને વજન ઘટવું, ક્યારેક ભૂખ વધવી.
- ⇒ ઊંઘ ઓછી આવવી, વધારે સપનાઓ આવવાં, ક્યારેક ઊંઘ વધવી.
- ⇒ માથાનો દુઃખાવો થવો કે મગજમાં બળતરા થવી.
- ⇒ શરીરના જુદા જુદા ભાગોમાં દુઃખાવો થવો.

- ⇒ હાથ પગમાં ખેંચાણ થવું કે ખાલી ચટવી.
- ⇒ પેટમાં ગરબડ થવી કે કબજીયાત રહેવી.
- ⇒ શારીરિક થાક અને અશક્તિ લાગવી.
- ⇒ શારીરિક સમાગમમાં ઉત્તેજના ઓછી થવી.
- ⇒ સ્ત્રીઓમાં માસિક અંગેની તકલીફો.

● સામાજિક લક્ષણો :-

- ⇒ વ્યસનો વધી જવાં કે ચાલુ કરવા.
- ⇒ નોકરી-ઘંઘા કે ઘરકામમાં અનિયમિતતા આવવી.
- ⇒ નજીકના સગા-સંબંધીઓ સાથેના સામાજિક વ્યવહાર ઓછા થવા.

● વર્તનમાં ફેરફાર :-

- ⇒ સ્વભાવ ચિડિયો થઈ જવો.
- ⇒ એકલા ગુમસૂમ બેસી રહેવું.
- ⇒ કુટુંબની વ્યક્તિઓ કે મિત્રોથી દૂર રહેવું.
- ⇒ નાની નાની બાબતોમાં રડવું આવવું.
- ⇒ સ્વચ્છ સુઘડ કપડાં કે શ્રુંગારનો લગાવ ન રહેવો.
- ⇒ શારીરિક સ્વચ્છતા કે નહાવા ધોવા પ્રત્યે બેદરકારી સેવવી.
- ⇒ કોઈ પણ પ્રવૃત્તિમાં રસ ન રહેવો.

૬. બાળકોમાં ઉદાસી રોગના લક્ષણો કયા કયા હોય છે. ?

- ⇒ એકલવાયું રહેવું, કોઈની સાથે હળવું મળવું નહિ.
- ⇒ મિત્રો કે કુટુંબની વ્યક્તિઓથી દૂર રહેવું.
- ⇒ શાળાએ ભણતરમાં પાછા પડવું કે પરીક્ષા પહેલા ડર લાગવો.
- ⇒ પોતાને ગમતી પ્રવૃત્તિઓ માંથી રસ ઉડી જવો.
- ⇒ વારંવાર નાની નાની બાબતોમાં ગુસ્સો આવવો કે ધમપછાડા કરવા.
- ⇒ વારંવાર માથુ દુખવું કે શારીરિક દુખાવા થવાની ફરિયાદ કરવી.
- ⇒ શારીરિક સ્વચ્છતા કે નહાવા ધોવા પ્રત્યે બેદરકારી સેવવી.
- ⇒ આળસ વધી જવી.
- ⇒ ઊંઘમાં અનિયમિતતા થવી.
- ⇒ નાની નાની બાબતોમાં રડવું આવવું.
- ⇒ બાળકોમાં શારીરિક અને વર્તનને લગતા લક્ષણો વધુ જોવા મળે છે.

૭. વૃધ્ધાવસ્થામાં ઉદાસી રોગના લક્ષણો કયા કયા હોય છે.

- ⇒ પોતાને ગમતી પ્રવૃત્તિઓ માંથી રસ ઉડી જવો.
- ⇒ યાદશક્તિમાં ફેરફાર થવો.
- ⇒ વારંવાર નાની નાની બાબતોમાં ગુસ્સો આવવો.
- ⇒ વારંવાર માથુ દુખવું કે શારીરિક દુખાવા થવાની ફરીયાદ કરવી.
- ⇒ શારીરિક સ્વચ્છતા કે નહાવા કે ઘોવા પ્રત્યે બેદરકારી સેવવી.
- ⇒ ઊંઘમાં અનિયમિતતા થવી.
- ⇒ કારણ વગર રડવું આવવું.
- ⇒ વૃધ્ધાવસ્થામાં લાગણી અને વર્તનને લગતા લક્ષણો વધુ જોવા મળે છે.

૮. ઉદાસી રોગનું મોટામાં મોટું જોખમ કયું છે ?

- ⇒ ઉદાસી રોગના દર્દીઓમાં આપઘાતનું જોખમ જોવા મળે છે.
- ⇒ આપઘાતથી મરણ પામનારાઓમાં ૮૦ ટકાથી વધારે વ્યક્તિઓ ઉદાસી રોગના દર્દીઓ હોય છે.
- ⇒ ઉદાસી રોગના ૧૫ ટકા દર્દીઓ આપઘાતથી મૃત્યુ પામે છે.
- ⇒ સામાન્ય માન્યતાથી ઉલટું, મોટા ભાગના આપઘાતની કોશિશ કરનાર તથા આપઘાતથી મરણ પામનાર પોતાની આપઘાત કરવાની ઇચ્છા મિત્રો, ડૉક્ટરો અને કુટુંબીજનો પાસે વ્યક્ત કરતા હોય છે.
- ⇒ જો કોઈ આપઘાતની વાત કરે તો તેને ગંભીરતાથી લેવી જોઈએ અને વહેલામાં વહેલી તકે માનસિક રોગોના નિષ્ણાત પાસે નિદાન કરાવી સારવાર આપવી જોઈએ, જેથી આપઘાતનું જોખમ ટાળી શકાય.
- ⇒ આપઘાતનું જોખમ ઉદાસી રોગના બે તબક્કે વધારે હોય છે. લાચારી, હતાશા વગેરે વધુ હોય તે તબક્કામાં અને સારવાર દરમિયાન દર્દી ઉદાસીમાંથી બહાર આવતો હોય ત્યારે.

૯. ઉદાસી રોગનું નિદાન કેવી રીતે કરી શકાય ?

- ⇒ ઉદાસી રોગના નિદાન માટે કોઈ લેબોરેટરી ટેસ્ટ, એક્સ-રે કે સીટી સ્કેન-એમ.આર.આઇ. ઉપલબ્ધ નથી.
- ⇒ ઉદાસી રોગના કિસ્સામાં આ તપાસો અન્ય શારીરિક રોગોની શક્યતા નિવારવા જરૂરી બને છે.
- ⇒ ઉદાસી રોગનું નિદાન નિષ્ણાત મનોચિકિત્સક, સાઇકોલોજીસ્ટ, દર્દી અને

સગા-સંબંધીઓની વિગત, દર્દીની માનસિક અવસ્થાનું પરિક્ષણ, કૌટુંબિક, સામાજિક, અંગત જીવનના પરિબલો અને પોતાના અનુભવના આધારે જ કરાવું હોય છે.

- ⇒ ઉદાસી રોગના નિદાન માટે વિવિધ યૈજ્ઞાનિક પ્રશ્નાવલી રેટિંગ સ્કેલનો ઉપયોગ કરી શકાય છે. એમ.એ.ડી.આર.એસ. (M.A.D.R.S) અને એચ.એ.એમ..ડી. (HAM-D) નો ઉપયોગ ઉદાસી રોગની તીવ્રતા અને લક્ષણો જાણી નિદાન કરી શકાય છે.

૧૦. ઉદાસી રોગની સારવાર શું છે ?

- ⇒ ડોક્ટરની સલાહ મુજબ સારવાર લેવામાં આવે તો ઉદાસી રોગ મટી શકે છે.

● દવાઓ :-

- ⇒ ઉદાસી રોગની સારવારમાં ઘણી જાતની દવા વપરાય છે.
- ⇒ દરેક દર્દી માટે દવાઓ અને તેની માત્રા ઘણાં પરિબલો ઉપર આધાર રાખે છે.
- ⇒ જેમકે :-
- દર્દીની ઉંમર
 - દર્દીની જાતિ-સ્ત્રી કે પુરુષ
 - ડિપ્રેશન સાથે રહેલી અન્ય માનસિક બીમારીનાં લક્ષણો
 - સાથે રહેલી શારીરિક બીમારી અને તેની ચાલતી દવાઓ
 - દવાઓની અસર અને આડ અસર
- ⇒ દવાઓથી ઉદાસી રોગના લક્ષણોમાં ઝડપી સુધારો આવે છે.
- ⇒ દવાઓથી સામાન્ય રીતે સારુ લાગતાં ૧ થી ૬ અઠવાડિયા લાગે છે. સંપૂર્ણ સારવાર લાંબી ચાલે છે.

● સાયકોથેરેપી :-

- ⇒ ઉદાસી રોગમાં જુદા જુદા પ્રકારની સાયકોથેરેપીનો ઉપયોગ થતો હોય છે. સામાન્ય રીતે વપરાતી સાયકોથેરેપીમાં
- કોગ્નિટિવ બિહેવિયર થેરેપી
 - સોસિયલ સ્કિલ ટ્રેઇનીંગ
 - કોપિંગ સ્કિલ ટ્રેઇનીંગ
 - એસટિવ ટ્રેઇનીંગ
 - સ્ટ્રેસ મેનેજમેન્ટ

- ⇒ સાચકોથેરેપીમાં દર્દી સાથે મનોવૈજ્ઞાનિક ભાષામાં વાતચીત કરી તેના મનનું વિશ્લેષણ કરવામાં આવે છે અને ઊનઉપયોગી અને અતાર્કિક વિચારો પારખવામાં અને તે દૂર કરી વાસ્તવિક અને તાર્કિક વિચારો કરવા પ્રેરે છે.
- ⇒ દવાની સાથે સાથે યોગ, ધ્યાન, મેડીટેશન, ડીપ બ્રિથિંગ અને સુર્ય નમસ્કારનો ઉપયોગ કરી હકારાત્મક અભિગમ કેળવી શકાય છે અને લાંબા સમય સુધી નિરોગી રહી શકાય છે.
- દવાઓ અને સાચકોથેરેપી :-
- ⇒ દવાઓ અને સાચકોથેરેપીનો યોગ્ય સમન્વય ઉદાસી રગોમાં વધુ સારુ પરિણામ આપે છે.
- ઇ.સી.ટી. (વીજળીક શેક સારવાર) :-
- ⇒ ઇ.સી.ટી. થી ખૂબ સારું પરિણામ ઝડપથી મેળવી શકાય છે.
- ⇒ સામાન્ય રીતે આ સારવારનો ઉપયોગ :-
- જે દર્દીને આત્મહત્યાના ખૂબ વિચારો આવતા હોય.
 - જે દર્દી સાવ સૂનમૂન થઈ ગયો હોય.
 - જે દર્દીમાં જોઈએ તેટલો સુધારો દવાઓથી ન આવે.
 - જે દર્દીને અમુક ખાસ પ્રકારનો ઉદાસી રોગ હોય, વગેરે સંજોગોમાં કરવામાં આવે છે.
- ⇒ આ ઉપરાંત વેગસ નર્વ સ્ટીમ્યુલેશન, સ્લીપ ડેપ્રાઇવેશન, ફોટો થેરેપી (લાઇટ થેરેપી) અને આર.ટી.એમ.એસ.નો પણ ઉપયોગ થાય છે.
૧૧. ઉદાસી રોગ મટી શકે છે. ?
- ⇒ ઉદાસી રોગ મટી શકે છે.
- ⇒ યોગ્ય સમયે નિદાન અને સારવાર કરવામાં આવે તો ઉદાસી રોગ ઝડપથી મટી શકે છે.
- ⇒ ઉદાસી રોગની સારવાર નિયમીત અને ડૉક્ટરની સલાહ મુજબ લેવામાં આવે તો આ રોગનું મટવું બહુ ઝડપી થઈ શકે.
- ⇒ કેટલાક વ્યક્તીઓમાં ઉદાસી રોગના હુમલા વારંવાર આવતા હોય છે, આવા સંજોગોમાં લાંબાં ગાળાની સારવાર હિતાવહ છે.
- ⇒ ઉદાસી રોગમાંથી સારા થવાનો આધાર સૌથી વધારે દર્દી ક્યારે મનો-ચિકિત્સકની સલાહ સારવાર લે છે તેના ઉપર રહેલો છે.

૧૨. ઉદાસી રોગમાં દવાઓ ક્યાં સુધી ચાલુ રાખવી ?

- ⇒ ઉદાસી રોગની દવાઓ દર્દીના રોગની તીવ્રતા, લક્ષણો, ઉંમર, દર્દીના રોગમાં થતો સુધારો, આડ અસરો અને રોગ થવાની સમય મર્યાદા જેવા ઘણા બધા પરિબલો ઉપર આધાર રાખે છે.
- ⇒ ઉદાસી રોગની દવાની અસરની શરૂઆત લગભગ અઠવાડિયાથી પંદર દિવસે થાય છે. ચાર થી છ અઠવાડિયે દવાની સંપૂર્ણ અસર થાય છે. અપવાદરૂપ કિસ્સામાં ફેરફાર થઈ શકે.
- ⇒ ઉદાસી રોગમાં એકદમ સાફ થઈ ગયા પછી પણ લાંબા સમય સુધી દવાઓ ચાલુ રાખવી ખૂબ જ જરૂરી છે. જેથી ફરીથી રોગનો ઉથલો મારવાની શક્યતા ઓછી રહે છે.
- ⇒ ઉદાસી રોગમાં સામાન્ય રીતે ૬ થી ૧૨ મહિના દવાઓ ચાલુ રાખવી પડે છે, છતાં કોઈ દર્દીમાં દવાઓ લાંબો સમય કે આજીવન પણ લેવી હિતાવહ છે.
- ⇒ ક્યારેય પણ જાતે દવાઓ લેવી નહીં, વધઘટ કરવી નહીં કે બદલવી જોઈએ નહીં.
- ⇒ બીમારીના લક્ષણો દુર થતાં કે મટી જતા તરત જ દવા જાતે જ બંધ કરવી કે ઓછી કરવી નહિ.
- ⇒ હંમેશા દવાઓ માટે મનોચિકિત્સકની સલાહ લેતાં રહેવું જોઈએ.

૧૩. ઉદાસી રોગના દર્દી ગર્ભધારણ કરી શકે અને બાળકને ધાવણ આપી શકે ?

- ⇒ ઉદાસી રોગના દર્દી ગર્ભધારણ કરી શકે છે અને બાળકને ધાવણ આપી શકે છે.
- ⇒ ગર્ભધારણ પહેલા મનોચિકિત્સકને મળો જેથી આવનાર બાળકને નુકશાન ન થાય તે માટે દવામાં ફેરફાર કરી શકાય.
- ⇒ ઉદાસી રોગની અમુક પ્રકારની દવાઓ ગર્ભધારણ વખતે અને ધાવણ વખતે લઈ શકાય છે. માટે જ તમારા મનોચિકિત્સકને મળી યોગ્ય સલાહ સૂચન લેવાનું ભૂલશો નહિ.
- ⇒ એકદમ દવા બંધ કરવાથી ગર્ભવિસ્થા દરમિયાન ઉદાસી રોગના લક્ષણો ગંભીર રીતે વધી શકે છે.

⇒ ગર્ભધારણ પહેલા જ તમારા મનોચિકિત્સક જોડે યોગ્ય સલાહ સૂચન લઈ દવાઓમાં ફેરફાર કરાવો.

૧૪. ઉદાસી રોગની દવાઓ સાથે અન્ય બીમારીની દવાઓ લઈ શકાય ?

⇒ ઉદાસી રોગના દર્દીએ કોઈ મેડિકલ કે સર્જિકલ બીમારી થાય તો તેની દવા લેતી વખતે ઉદાસી રોગની દવાઓ બંધ કરવી નહિ કે વધઘટ કરવી નહિ.

⇒ ઉદાસી રોગની દવાઓ અન્ય બીમારી સાથે લઈ શકાય છે.

⇒ અન્ય ડૉક્ટરને બતાવવાનું થાય ત્યારે તમારી ઉદાસી રોગની દવાઓ બતાવી દેવી.

⇒ અન્ય ઓપરેશન કે મેડિકલ તપાસ કરાવતા પહેલા તમારા ઉદાસી રોગના મનોચિકિત્સકની સલાહ લેવાનું યુક્તિ નહિ.

૧૫. ઉદાસી રોગની સારવારમાં કુટુંબીજનો અને મિત્રોનો શું ફાળો હોઈ શકે ?

⇒ કુટુંબીજનો અને મિત્રો યોગ્ય ટેકો આપે તો ઉદાસી રોગ વહેલો મટી શકે છે.

⇒ ઉદાસી રોગ ધરાવતી વ્યક્તિને ટીકા કર્યા વગર, ઉતારી પાડ્યા સિવાય સહાનુભૂતિપૂર્વક સાંભળવા.

⇒ 'આજસુ થઈ ગયા છો.', 'કામ કરતા જોર આવે છે', 'તમે નબળાં છો', 'બહુ ના વિચારો', 'હાથે કરીને હેરાન થાઓ છો.' જેવી ટિપ્પણી ન કરો.

⇒ દર્દી દવાઓ નિયમિત લે તે ધ્યાન રાખો.

⇒ ડૉક્ટરને નિયમિત બતાવો.

⇒ ધીરજ રાખો અને દર્દીને કોઈ પણ કાર્ય માટે પ્રોત્સાહિત કરો.

⇒ આત્મહત્યાનાં સંકેતો જણાય તો તાત્કાલિક ડૉક્ટરને સંપર્ક કરો.

૧૬. ઉદાસી રોગમાં વધુ સારી રીતે જીવન જીવવા દર્દીએ શું કરવું જોઈએ ?

⇒ જીવનને નિયમિત બનાવો.

⇒ હકારાત્મક વલણ રાખો.

⇒ એકલા રહેવાનું ટાળો.

- ⇒ તમારા કાર્યમાં કોઈની મદદ જોઈતી હોય તો કહો.
- ⇒ જીવનના સંઘર્ષનો હકારાત્મક રીતે સામનો કરો અને તેમાંથી કંઈક નવું શીખવા મળશે તેમ વિચારો.
- ⇒ ગુસ્સા ઉપર કાબુ રાખો.
- ⇒ મિત્રો, સગા-સંબંધીઓને મળવાનું રાખો.
- ⇒ દવાઓ નિયમીત લેવી જોઈએ.
- ⇒ નકારાત્મક વિચારો માટે યોગ્ય સમયે મનોચિકિત્સકની સલાહ લેવી જોઈએ.

૧૭. ઉદાસી રોગ માટે દર્દીએ પોતે શું કરવું ?

- ⇒ ઉદાસી રોગ માટે દર્દીએ મનોચિકિત્સકની સલાહ લેતા અચકાવું ન જોઈએ.
- ⇒ દર્દીએ ખુલ્લા મને બધી જ વાત ડૉક્ટરને કરવી જોઈએ.
- ⇒ દર્દીએ મનમાં રહેલા હકારાત્મક કે નકારાત્મક ભાવ ડૉક્ટરને કહેવા જોઈએ.
- ⇒ દર્દીએ દવાઓ નિયમીત લેવી જોઈએ.
- ⇒ સારવાર દરમિયાન પોતાને અનુભવાતા નકારાત્મક વિચારો માટે ખુલ્લા મને બધી જ વાત ડૉક્ટરને કરવી જોઈએ.
- ⇒ દર્દીએ ગુસ્સો, નિરાશા, હતાશા, ચિંતા કે પસ્તાવાને કાબુમાં રાખતા શીખવું જોઈએ.
- ⇒ નવરા બેસી રહેવા કરતા કોઈ કામ શોધી લેવું જોઈએ.
- ⇒ ઉદાસી રોગની વ્યક્તિએ એકલા ન રહેતા પોતાના કુટુંબીજનો અને સારા મિત્રોની સાથે રહેવું જોઈએ.
- ⇒ ખોટા અને નકામા વિચારોને મનમાંથી દુર કરો, આગળ ભવિષ્યમાં જુઓ, ભુતકાળને વારંવાર યાદ કરી પસ્તાવાનું બંધ કરો અને હકારાત્મક જીવન જીવો.

૧૮. ઉદાસી રોગ માટે ફેમીલી ડૉક્ટરે શું કરવું ?

- ⇒ આપના દેશમાં કોઈ પણ બિમારી માટે દર્દી સૌથી પહેલા પોતાના ફેમીલી ડૉક્ટર પાસે જતો હોય છે.
- ⇒ ફેમીલી ડૉક્ટર જો ઉદાસી રોગ માટેના લક્ષણોની જાણકારી ધરાવતો હોય તો યોગ્ય રીતે સહાય કરી શકે.
- ⇒ ફેમીલી ડૉક્ટર એ દર્દી અને મનોચિકિત્સકને જોડતી અગત્યની કડી છે.

- ⇒ ફેમીલી ડોક્ટર દર્દીને મનોચિકિત્સકની સારવાર લેવા પ્રોત્સાહિત કરી શકે છે અને સારવાર નિયમીત લેવા માટે મદદરૂપ થઈ શકે છે.
- ⇒ ફેમીલી ડૉક્ટર દર્દી અને કુટુંબીજનોના ઉદાસી રોગ વિષેની ગેરસમજ, અંધશ્રદ્ધા અને ડર દુર કરાવી વહેલી તકે સમયસર સારવાર માટે સમજાવી શકે છે.

૧૯. ઉદાસીરોગ માટે સામાજિક કાર્યકરે શું કરવું ?

- ⇒ ઉદાસી રોગ માટે સામાજિક કાર્યકર પાસે રોગના લક્ષણોનું પ્રાથમિક જ્ઞાન હોવું જરૂરી છે.
- ⇒ સામાજિક કાર્યકરે પોતાના કાર્યક્ષેત્રમાં ઉદાસી રોગની વ્યક્તિને યોગ્ય સલાહ, સૂચન, માર્ગદર્શન આપી સારવાર માટે પ્રોત્સાહિત કરવો જોઈએ.
- ⇒ સામાજિક કાર્યકરે વ્યક્તિને મનોચિકિત્સકની સલાહ માટે પ્રોત્સાહિત કરવો જોઈએ.
- ⇒ સામાજિક કાર્યકરે વારં તહેવારં પોતાના કાર્યક્ષેત્રમાં ઉદાસી રોગોની જાગૃતિ માટેના કાર્યક્રમો યોજવા જોઈએ.

૨૦. ઉદાસી રોગ વિષેની ખોટી માન્યતાઓ :-

(૧) ઉદાસી રોગ વાસ્તવમાં બીમારી નથી :-

- ➔ મગજ શરીરનું એવું અવયવ છે જે હૃદય, ફેફસા, ચક્રીત કે કિડનીની જેમ બીમાર થઈ શકે છે.
- ➔ મગજમાં વિવિધ ન્યુરોટ્રાન્સમિટર્સ રસાયણો વ્યક્તિના વિચાર, લાગણી અને વર્તન પર નિયંત્રણ કરે છે. આવા રસાયણોની ઉણપ કે ઘટાડાથી ઉદાસી રોગ થાય છે.
- ➔ ઉદાસી રોગ થવામાં સિરોટોનીન, નોર એપીનેફ્રીન જેવા ન્યુરોટ્રાન્સમિટર્સ રસાયણોની ઉણપ કે ઘટાડો મુખ્ય પરિબલ છે.

(૨) ઉદાસી રોગ ધરાવતા બધા લોકો ઉદાસીન લાગે છે.

- ➔ ઉદાસીનતા કે હતાશા એ ઉદાસી રોગોનું એક લક્ષણ છે.
- ➔ કેટલાક વ્યક્તિઓમાં ગુસ્સો, ક્રોધ, ચિંતા, ડર કે બેચેની જેવા લક્ષણો પણ હોઈ શકે છે.

➔ ઘણા લોકો સંકોચથી તેમની લાગણીઓ છુપાવે છે અને તેમના દર્દ ઉપર ખોટું હાથ રાખે છે.

(૩) ઉદાસી રોગ ધરાવતા લોકો કમજોર હોય છે.

➔ વ્યક્તિના ગુણ કે ઇચ્છાશક્તિ જેમકે કમજોરી કે ગુસ્સાને ઉદાસી રોગ સાથે કોઈ લેવાદેવા નથી.

➔ હૃદયરોગ કે ડાયાબીટીસની જેમ ઉદાસી રોગ એક બીમારી છે અને તેને અટકાવવા મનોચિકિત્સકની સારવાર જરૂરી છે.

➔ વ્યક્તિને કમજોરી કે કાચરતાની ટીકા કે મેણા ટોણા માર્યા વગર તેની યોગ્ય સારવાર કરાવો તેને મદદરૂપ થાઓ.

(૪) ઉદાસી રોગની વ્યક્તિ ખૂબ રડવા કરે છે.

➔ ઉદાસી રોગ ધરાવતી દરેક વ્યક્તિ રડ રડ કરતી નથી.

➔ કેટલાક લોકોમાં ગુસ્સો, ક્રોધ, ચિંતા, ડર કે બેચેની જેવા લક્ષણો પણ હોઈ શકે છે.

➔ કેટલાક લોકો ભાવનાત્મક રીતે ખાલીપો અનુભવે છે અને પોતે નકામા હોવાની લાગણી અનુભવે છે.

➔ ઉદાસી રોગના લક્ષણો દરેક વ્યક્તિ માટે અલગ હોય છે. પરંતુ અન્ય બીમારીઓની જેમ જ તેને પણ સાચી મદદ અને સમર્થન વડે સારવારથી મુટાડી શકાય છે.

(૫) વ્યક્તિ સાથે કશું ખરાબ થયું હોય તેને ઉદાસી રોગ થાય છે.

➔ ઉદાસી રોગ ક્રોધ પણ સમયે અને વ્યક્તિનું જીવન સારી રીતે ચાલતું હોય તેને પણ થઈ શકે છે.

➔ તાણયુક્ત પરિસ્થિતિઓમાં ઉદાસીનતા રોગના લક્ષણોની વધઘટ થઈ શકે છે.

➔ ઉદાસી રોગ વ્યક્તિની ક્રોધ પણ ઉંમર, જાતિ, ધર્મ, આર્થિક સ્થિતિ કે વાતાવરણમાં થઈ શકે છે.

(૬) ઉદાસી રોગ શરમજનક બીમારી છે અને તેની અન્યો સાથે તે વિશે ચર્ચા ન કરવી જોઈએ.

➔ હૃદયરોગ કે ડાયાબીટીસ જેવી અન્ય બીમારી ધરાવતા લોકોને તેમની બીમારી વિશે શરમ નથી આવતી તે જ રીતે ઉદાસી રોગમાં પણ શરમ કે પસ્તાવો કરવાની કોઈ જ જરૂર નથી.

- ➔ ઉદાસી રોગ પણ એક સામાન્ય બીમારી છે. આ રોગના લક્ષણોની ખૂલીને વાત કરાય તો વધુ સારી રીતે લક્ષણો જાણી યોગ્ય સારવાર કરી શકાય.
- ➔ શરમ કે પસ્તાવો કર્યા વગર તમારી બીમારીને સ્વીકારો અને યોગ્ય સારવાર કરાવો.

(બ) ઉદાસી રોગ વાસ્તવમાં ગંભીર બીમારી નથી એટલે તેની સારવાર કરાવવાની કોઈ જ જરૂર નથી.

- ➔ ઉદાસી રોગની સમયસર યોગ્ય સારવાર કરાવવામાં ન આવે તો તે જીવલેણ નીવડી શકે છે.
- ➔ નિષ્ણાતોના અભિપ્રાય પ્રમાણે ૭૦% આત્મહત્યાની ઘટનાઓ ઉદાસી રોગની સમયસર યોગ્ય સારવાર ન કરાવાથી થતી હોય છે.
- ➔ પુસ્તવયની વ્યક્તિમાં ઉદાસી રોગની સમયસર યોગ્ય સારવાર કરાવવામાં ન આવે તો બેરોજગારી, આર્થિક સમસ્યા, છૂટાછેડા અથવા કેફી પ્રદાર્થના વ્યસનમાં પરિણમે છે.

(ક) ઉદાસી રોગ એ ટોંગ છે અને વ્યક્તિ જાતે કરીને નાટક કરે છે.

- ➔ ઉદાસી રોગને નાટકિય બીમારી કે ટોંગ નથી.
- ➔ ઉદાસી રોગ એક માનસિક બીમારી છે જે મગજના ન્યુરોટ્રાન્સમિટર્સ રસાયણોની ઉણપ કે ઘટાડાથી થાય છે. ઉદાસી રોગ થવામાં સિરોટોનીન, એપીનેફ્રીન, નોર એપીનેફ્રીન ન્યુરોટ્રાન્સમિટર્સ રસાયણોની ઉણપ કે ઘટાડો મુખ્ય પરિબલ છે.

(દ) ઉદાસી રોગ પુર્વજન્મના અભિશાપ કે શ્રાપ ને લીધે, ભૂત, ચૂંડેલ, ડાકણ, જીન, વળગાડ કે કુંડાળામાં પગ મુકવાથી કે દુશ્મને કંઈક ખવડાવવાથી કે મૂઠ મારવાથી થાય છે.

- ➔ માનસિક બીમારી માટે આ બધી અંધશ્રદ્ધાઓ અને ઉપજાઈ કાઢેલી લોક વાયકાઓ છે.
- ➔ મગજમાં વિવિધ ન્યુરોટ્રાન્સમિટર્સ રસાયણો વ્યક્તિના વિચાર, લાગણી અને વર્તન પર નિયમન કરે છે. આવા રસાયણોની ઉણપ કે ઘટાડાથી ઉદાસી રોગ થાય છે.
- ➔ ઉદાસી રોગ થવામાં સિરોટોનીન, નોર એપીનેફ્રીન ન્યુરોટ્રાન્સમિટર્સ રસાયણોની ઉણપ કે ઘટાડો મુખ્ય પરિબલ છે.

➤ ઉદાસીરોગ અને અન્ય માનસિક રોગો વિષે આપણા સમાજમાં વિવિધ અંધશ્રદ્ધાઓ અને ઉપજાઈ કાઢેલી લોક વાયકાઓથી લોકો માનસિક રોગની દવા કરતા અચકાય છે.

➤ આવી અંધશ્રદ્ધાઓ અને ઉપજાઈ કાઢેલી વાતોથી સારો એવો ખર્ચ અને સમય વેડફાય છે અને યોગ્ય સમયે દવા ન થતાં રોગ વધુ વકરે છે મંતરેલા દોરા ધાગા તાવીજ, બાધાઓ કે વિધિઓમાં સમય બગાડ્યા કરતા વહેલી તકે યોગ્ય મનોચિકિત્સકની સારવાર લેવી હિતાવહ છે.

(૧૦) ઉદાસી રોગની દવાઓથી વ્યસન થાય છે એ લાંબા ગાળે ચક્રુત કે કીડનીને નુકશાન થાય છે.

➤ કોઈ પણ એલોપેથીક દવાની નાની મોટી આડઅસરો શરીર પર થતી હોય છે પરંતુ કોઈ જીવલેણ આડઅસર થવી એ ખોટી ઉપજાઈ કાઢેલી વાતો છે.

➤ કોઈ પણ રોગની કોઈ પણ દવા આપણા દેશમાં મળતા પહેલા તેના ઉપર વિવિધ ફોઝ-I, ફોઝ-II, ફોઝ-III, ફોઝ-IV અને રેગ્યુલેટરી રીસર્ચ પરિક્ષણ થયા પછી તેના પરિણામ ભારત સરકારની ડી.સી.જી.આઇ. સંસ્થા ચકાસે છે અને જો દવાના પરિણામ સકારાત્મક હોય તો જ તેને મંજૂરી મળી શકે છે.

➤ ચક્રુત, કીડની કે શરીરના કોઈ પણ અવયવન નુકશાન થાય તેવી દવાઓને ભારત સરકારની ડી.સી.જી.આઇ.સંસ્થા મંજૂરી આપતી નથી.

➤ ઉદાસી રોગની દવાઓ મનોચિકિત્સકની જાણ બહાર જાતે જ લેવામાં આવે તો શરીરને નુકશાન થઈ શકે છે.

(૧૧) ઉદાસી રોગની સારવાર શક્ય નથી.

➤ ઉદાસી રોગની સમયસરની યોગ્ય સારવારથી ૯૦% કિસ્સામાં અસરકારક ઉપચાર કરી બિમારી મટાડી શકાય છે.

➤ ઉદાસી રોગના મટવાનો આધાર નિયમિત સારવાર ઉપર રહેલો છે.

➤ આજના યુગમાં ઉદાસી રોગ માટે વિવિધ દવાઓ અને અત્યાધુનિક સારવાર ઉપલબ્ધ છે જેથી રોગ ઝડપથી કાબુમાં લાવી મટાડી શકાય છે.

▶▶▶ માનસિક સ્વાસ્થ્ય જાળવવા શુ કરવું

- દરરોજ નિયમીત ચાલવુ, દોડવુ, એરોબિક્સ જેવી કસરત કરો.
- દરરોજ નિયમીત યોગ, ધ્યાન કે મેડીટેશન કરો.
- નિયમીત સમયસર પોષ્ટિક આહાર જમવાનું રાખો.
- જમવામાં લીલા શાકભાજી અને ફળોનું સેવન નિયમીત કરો.
- આખા દિવસ દરમિયાન નિયમીત બે થી પાંચ લિટર પાણી પીવાનું રાખો.
- નિયમીત સાત થી આઠ કલાકની ઊંઘ લેવી જોઈએ.
- ક્રોધ પણ પરિસ્થિતીમાં ગુસ્સા ઉપર કાબુ રાખવો.
- પોતાના વ્યસ્ત જીવનમાંથી કુટુંબ, બાળકો, વડીલો અને મિત્રો સાથે સમય પસાર કરો. એકલવાયુ જીવન જીવવાનું ટાળો.
- દરરોજ પંદર થી ત્રીસ મિનિટ માટે શાંતીથી એકલા સમય પસાર કરો અને મનોમંથન કરો.
- પોતાની મુંઝવણો, સમસ્યાઓ, તકલીફો મનમાં ન રાખો તમારા યોગ્ય નજીકના સ્વજન કે મિત્ર જોડે સલાહ, સુચન અને માર્ગદર્શન મેળવો.
- ટેલીવિઝન, મોબાઇલ, વિડિયો ગેમ, કોમ્પ્યુટર અને ઇન્ટરનેટનો ઉપયોગ યોગ્ય સમય મર્યાદામાં કરો.
- વ્યસ્ત જીવનમાંથી અઠવાડિયામાં એક દિવસ વાંચન, રમત, ફરવાનો શોખ કેળવો.
- બીજાઓ સાથે નાહકની તુલનાઓ કે ગજા બહારની હરીફાઈ ટાળો, ખોટી દેખાદેખી ટાળો.
- તમાકુ, સિગારેટ, બીડી, દારુ, બ્રાઉન સુગર, ગાંજ જેવા વ્યસનથી દુર રહો.
- હકારાત્મક અભિગમથી જીવન પસાર કરો, નકારાત્મક વિચારોને દુર કરો.

માનસિક રોગો અને લક્ષણો.

૧) વિચારવાયુ: મગજની અસ્થિરતા, પાગલપણું

(Schizophrenia)

- આ ગંભીર પ્રકારના રોગોમાં જુદી જુદી વ્યક્તિઓમાં લક્ષણો જુદા જુદા હોય છે અને વખતો વખત બદલાતા રહે છે. દર્દીનું વર્તન, વાણી, વિચાર અને લાગણી બદલાય છે, વિચિત્ર થઈ જાય છે. ખોતાની તથા કુટુંબની એ સંભાળ લેતો નથી. દર્દી વિચિત્ર, જડ માન્યતાઓ ધરાવે છે. લોકો મારી વિરૂદ્ધ થઈ ગયા છે, મારી વિરુદ્ધ કાવતરા કરે છે. દર્દી વહેમ, શંકાશીલ બને છે. એકલો ગુમસ્તુમ રહે છે. બીજાઓને ન સંભળાય તેવા અવાજો તેને સંભળાય છે. ક્યારેક આપઘાત કે હિંસક વર્તન કરે છે.

૨) ઉદાસી રોગ (Depression)

- કશુંક માંહુ થાય તો ઉદાસ થવું સામાન્ય છે. પરંતુ તેના કારણે કામ ધંધો અને સામાજિક જવાબદારી સંભાળવામાં મુશ્કેલી થાય તો તે રોગનું સ્વરૂપ ધારણ કરે છે. આ રોગમાં દર્દીને ઊંઘ બરાબર આવતી નથી, ભૂખ બરાબર લાગતી નથી, મન ઉદાસ તથા બેચેન થઈ જાય છે, ઉત્સાહ, આનંદ ઉડી જાય, રડવું આવે, મરી જવાના વિચારો આવે તથા આપઘાતની કોશીષ કરે.

૩) ઉન્માદ (Mania)

- આ રોગમાં દર્દીને કારણ વગર અતિશય આનંદ અથવા ગુસ્સો થાય છે. વધારે પડતું બોલ બોલ કરવું જેમાં પોતે ધન, શક્તિ, બુદ્ધી વગેરેના સર્વશ્રેષ્ઠ ન હોવા છતાં હોવાનો દાવો કરે છે. વાતચીતના મુદ્દા ફટાફટ આજુબાજુ જે વસ્તુ યા વ્યક્તિ દેખાય તે પ્રમાણે બદલે છે. જાતિય સંચયમ ગુમાવે, ઓછું ઊંઘવા છતાં થાક મહેસુસ ન કરે, સ્ફૂર્તિ અનુભવે, ફરફર કરે.

૪) ચિંતા રોગ (Anxiety Disorder)

- પરિસ્થિતિ પ્રમાણે ચિંતા થવી સામાન્ય છે, પણ જો અતિશય ચિંતા થાય જેને કારણે દર્દીની દૈનિક, ધંધાકીય પ્રવૃત્તિ પર અસર થાય અથવા

તો કારણના પ્રમાણમાં વધુ પડતી ચિંતા થાય ત્યારે તે રોગ બને છે. આ રોગમાં દર્દીને ગભરામણ, છાતીમાં ઘબકારા વધી જવા, છાતીમાં દુખાવો, ગળામાં ડચુરો, કંપારી, પરસેવો છૂટી જવો, ચેન ન પડવું, એકના એક વિચારો આવવા, હાથ પગ જુઠા પડવા, હાથ પગમાં જણજણાટી થવી વગેરે લક્ષણો થાય છે.

૫) તીવ્ર ચિંતા રોગ (Panic Attact) :-

- અતિશય ગભરામણ, ઘબકારા વધવા, શ્વાસ લેવામાં તકલીફ પડવી, ધુજારી, પરસેવો, ચક્કર આવવા, થોડા સમય માટે કંઈક થઈ જશે - હાર્ટએટેક આવશે, હેમરેજ થઈ જશે અથવા જીવ નીકળી જવાનો કે મરી જવાનો ભય લાગવો સતત તકલીફના વિચાર આવવા, મેડીકલ રીપોર્ટ નોર્મલ આવે છતાં વારંવાર રીપોર્ટ કરાવવાની ઇચ્છાઓ થવી. એકલા બહાર જતાં ડર લાગવો, કોઈના મોતના સમાચાર સાંભળી ડરી જવું.

૬) અનિચ્છિનીય ક્રિયા દબાણ (OCD) :-

- જેમાં વારંવાર એકના એક વિચારો અથવા એક જ ક્રિયાનું ઇચ્છા વિરુદ્ધ પુનરાવર્તન જેમ કે વારંવાર હાથ ધોવા, વારંવાર ગણતરી કરવી થઈ ગયેલી ક્રિયા બરાબર થઈ કે નહીં તે ચકાસવું તેમ કરતાં અટકાવવામાં આવે તો ચિંતા રોગના લક્ષણો થાય છે.

૭) હિસ્ટેરીયા (Hysterical Conversion Reaction) :-

- માતા આવવી, તાણ આવવી, દાંત બંધાઈ જવા, અચાનક વાચા હરાઈ જવી કે લકવો લાગુ પડવો, શ્વાસ લેવામાં તકલીફ વગેરે મુખ્ય લક્ષણો છે. જુદા જુદા સમયે રોગના લક્ષણો બદલાતા રહે છે. પોતાની માનસિક પીડા તરફ લોકોનું ધ્યાન ખેંચવા, સહાનુભૂતિ મેળવવા કે ન ગમતી જવાબદારીથી છુટકારો પામવા દર્દીને હિસ્ટેરીયા થઈ જાય છે. ખાસ કરીને યુવાન, પરિપક્વ, નાની નાની બાબતો માટે બીજાઓ પર આધાર રાખતા કે બીજાના અભિપ્રાય થી જલ્દી દોરવાઈ જાય તેવી નાટકીય સ્ત્રીઓ કે કન્યાઓમાં તથા જનક પરિસ્થિતિઓમાં હિસ્ટેરીયા થાય છે.

ઘણીવાર દર્દીની જરૂરીયાતો સંતોષવા કે નાટકીય સંજોગોમાં રોગો એની મેળે મટી જાય છે. આપણે ત્યાં હિસ્ટેરીયા ને “વળગાડ” કે “માતા” રૂપે જોવા મળે છે. નવરાત્રી જેવા ધાર્મિક ઉત્સવો વખતે કે ચિંતાજનક પરિસ્થિતિમાં દર્દી ઘુણે છે પોતે કોઈ દેવ દેવી કે પ્રેતાત્મા છે એવો દાવો કરે છે, એવી રીતે વર્તે છે, ભવિષ્યવાણીઓ કરે છે. બલીદાન માગે છે. દર્દીના રોગોના લક્ષણો પર ધ્યાન આપવું નકામું છે. તેમ કરતાં તેની તકલીફ વધતીજ જાય છે. દર્દ ઉપડે ત્યારે ખરેખર તો મનોવિશ્લેષણ દ્વારા તેના મનની શી ચિંતાઓ છે તે જાણી તે અંગે યોગ્ય સારવાર કરવામાં આવે તો હિસ્ટેરીયાના લક્ષણો દૂર થઈ શકે.

૮) Somatoform Disorder / Hypochondriasis :-

- શરીરમાં એક સાથે જુદી જુદી જગ્યાએ તકલીફ થવી.
દા.ત. ઊંઘો ગેસ ચઢવો, માથું દુઃખવું, પેટમાં દુઃખવું, થાક લાગવો, છાતીમાં દુઃખાવો થવો.
- તકલીફના મેડીકલ રિપોર્ટ નોર્મલ આવવા.
- સતત મોટી બીમારી હોવાનો ભય રહેવો.
દા.ત. હાર્ટ એટેક, કેન્સર, એઈડ્સ, હેમરોઈડ વગેરે.

૯) વ્યસનો બંધાણને લગતા રોગો (Addictions) :-

- દારુ, મદ્યપાન, સ્પીરીટ, અફિણ, ચરસ, બ્રાઉન સુગર, ગર્દ, કેક, ચરસ, ભાંગ, ગાંજો, હેરોઈન, તમાકુ, ચા-કોફીનું વ્યસન, ટ્રામાડોલ, ડોલોપેક્સ, ગાર્ડીનલ, મેન્ડ્રેડ, ડાયમેપામ, પેથીડીન, ફોર્ટવીન ઇંજેક્શનોના વ્યસનો.

૧૦) મનોજાતીય રોગ (Psychosexual Disorders) :-

- સ્વપ્ન દોષ, હસ્તમેથુન, ઇન્દ્રીયની શિથિલતા, નપુંસકતા, પેશાબમાં ઘાતુ જરવી, જાતીય ઇચ્છાઓ અભાવ, શીઘ્રપતન, સજાતિયવૃત્તિ વગેરે મુખ્ય તકલીફો જોવા મળે છે.

૧૧) માથાનો દુખાવો તથા આધાશીશી

(Headache; Migraine) :-

- માથુ ભારે લાગવું, બળતરા થવી, ખીંચ અને જાટકા આવવા, માથાની નસો ફુલી જવી, બેભાન થઈ જવું, અડધું માથુ દુખવું.

૧૨) ઊંઘને લગતા રોગો (Sleep Disorders) :-

- અનીદ્રા તથા વધારે પડતી ઊંઘ, ઊંઘમાં બોલવું, ઊંઘમાં ચાલવું વગેરે

૧૩) વાઇ, ખેંચ, તાણ (Epilepsy) :-

- જેમાં દર્દીને બે-પાંચ મિનિટ ખેંચ આવે છે જે દરમિયાન દર્દી બેહોશ થઇ જાય, ક્યારેક જીભ કચડાઇ જાય તથા કપડામાં પેશાબ અથવા સંડાસ થઇ જાય અને દર્દીને ખેંચ બાબતે કશી ખબર ન હોય ખેંચ ગમે ત્યાં અને ગમે ત્યારે થાય છે.

૧૪) બાળકોના માનસિક રોગો

(Child Psychiatric Disorders) :-

- મગજ ચાલતુ નથી મંદ બુદ્ધિ અથવા બુદ્ધિનો ઓછો વિકાસ, મંદ બુદ્ધિને કારણે ઉત્પન્ન થતી સમસ્યાઓ બેધ્યાનપણું નિષ્ક્રિયતા
- વાંચવા, લખવા, બોલવા તથા ગણિત ગણવાની ગંભીર તકલીફો ખાવા માટેની જીદ, માટી ખાવી, અતિ ખાઉઘરા હોવું, શરીર ગળવું, અમુક વસ્તુઓ ખાવાનો હઠાગ્રહ.
- બાલ્યવસ્થા જન્ય અતિશય ચિંતા, ડર, છિન્ન મનોવિકૃતિઓ
- તોતડું બોલવું, ચુપ-શરમાળપણું
- નખ કરડવા, અંગુઠો ચુસવો
- નિશાળે જતાં ડર લાગવો
- માથા પછાડવા, અતિશય તોફાન
- ભણવામાં પાછા પડવું
- પથારી ભીંજવવી, પથારીમાં ઝાડા કરવા.
- રાત્રિ દરમિયાન ચાલવું, ચીસો પાડવી, બોલવું
- શરીરના અંગો હલાવવા, શરીર હલાવવુ.

૧૫) મનોદૈહિક રોગો (Psychosomatic Disorder) :-

જેમાં સ્થૂળતા, એસીડીટી, અલ્સર, દમ વગેરે મુખ્ય છે. જે વ્યક્તિને માનસિક પુષ્ટતા મેળવવામાં રહેલી ખામીને કારણે વ્યક્તિ તણાવને યોગ્ય રીતે સહી શકતો નથી અને આવી બીમારીઓનો ભોગ બને છે.

● તાત્કાલિક સારવાર માગતી માનસિક બીમારીઓ :-

- ૧) આપઘાતનો પ્રયાસ અથવા સતત વિચારો.
- ૨) હિંસક અતિશય ગુસ્સો, ઉશ્કેરાટ, તોડફોડ, ખૂની મનોવૃત્તિ.
- ૩) સનેપાત, ચિત્તભ્રમ
- ૪) અતિશય શોક, ગંભીર આઘાત

● સારવાર પદ્ધતિઓ :-

- ૧) આધુનિક દવાઓ (Drug Therapy)
- ૨) આધુનિક વિજ્ઞાનિક સારવાર (ECT)
- ૩) વિવિધ મનોપચાર (Psychotherapy)

સાનિધ્ય માનસિક અને મગજના રોગોની હોસ્પિટલ

◆ ઉપલબ્ધ સારવાર સુવિધાઓ :

● માનસિક રોગો :

ઉદાસીનતા, હતાશા, નિરાશા (ડિપ્રેશન), તણાવ, ચિંતા, ફડકી, તીવ્ર ઉશ્કેરાટ, ક્રોધ, અકારણ ગુસ્સો, ઉન્માદ, એકજ વિચાર કે ક્રિયાનું પુનરાવર્તન (ઓ.સી.ડી.), અનિદ્રા, અતિશોક વિલાપ, શંકા, વહેમ, ડર, બીક, વિચારવાયું (સ્કીઝોફ્રેનિયા), હિસ્ટેરીયા, આપઘાતના વિચારો, પાગલપન, વળગાડ કે બકવાસ કરવો જેવા માનસિક રોગોની સચોટ સારવાર.

● મગજના રોગો :

ચક્કર આવવા, ભુલવાની બિમારી, સ્મૃતિભ્રંશ (ડિમેન્શિયા), કંપવાત (પાર્કિન્સોનિઝમ), ઘુબરી, જ્ઞાનતંતુ અને મગજની નશોની તકલીફો, શરીરના હલન ચલન ને લગતા રોગોની સલાહ સારવાર.

● હેડેક કિલનીક :

માથાનો દુખાવો, શરદઈ, આઘાશીશી માઈગ્રેન, વાસ્ક્યુલર હેડેક, ટેન્શન હેડેક, કલસ્ટર હેડેક, માથાની બળતરા, લાંબા સમયનો માથાનો દુખાવો, મગજ અને માથાના વિવિધ પ્રકારના દુખાવા, ગરદન અને મોટાના દુખાવા, ટ્રાઈજેમિનલ ન્યુરાલ્જિયા ની સારવાર.

● એપિલેપ્સી કિલનીક :

વાઈ, ખેંચ, તાણ, એપિલેપ્સી નું સચોટ નિદાન, સલાહ સારવાર.

● વ્યસનમુક્તિ કેન્દ્ર :

દારુ, અફીણ, ડોડા, ભાંગ, ચરસ, ગાંજો, તમાકુ, બીડી, સિગારેટ, નશીલી ઊંઘની દવાઓ જેવા વ્યસન માટે વ્યસનમુક્તિ સલાહ સારવાર.

- બાળ માનસિક રોગ સારવાર :
મંદબુદ્ધિ, બેધ્યાનપણું, અનીદ્રા, ચમકી જવું, પેશાબની તકલીફો, ચંચળતા, અતિશય તોફાન, ક્રોધ, ક્રોધનું કહેવું ન માનવું, ભણવામાં પાછા પડવું, યાદ ન રહેવું, હતાશા, વિચારવાયું, વિશીષ્ટ શિખવાની સમસ્યાઓ માટે સલાહ સારવાર.
- એકેડેમીક ગાયડન્સ ક્લિનીક :
શાળા કોલેજમાં અભ્યાસ કરતા વિદ્યાર્થીઓ માટે કેરીયર એકેડેમીક સ્કોલેટીક ગાયડન્સ અને સ્ટ્રેસ મેનેજમેન્ટ.
- સાઇકોસેક્સુઅલ ક્લિનીક :
સેક્સ રોગો મનોજાતિય રોગો માટે સલાહ સારવાર માર્ગદર્શન.
- કાઉન્સેલિંગ સેન્ટર :
સાઇકોથેરેપી સીટીંગ, ગૃપ થેરેપી, ફેમીલી થેરેપી, મરાઇટલ કાઉન્સેલિંગ બીહેવીયર થેરેપી, કોગનીટીવ થેરેપી અને વિવિધ સાઇકોથેરેપી સારવાર.
- જુરીઆટ્રીક સાઇક્યાટ્રીક ક્લિનીક :
વૃદ્ધા અવસ્થાની માનસિક બિમારીઓ જેમકે ઉદાસીનતા, વિચારવાયું, અનિદ્રા સ્મૃતિભ્રંશ, ભૂલવાની બિમારી ઉભાદ, બહવાસ કરવો, માથું દુખવું, ચક્કર કે ખેંચ જેવા રોગોની સારવાર.
- ફિમેઇલ સાઇક્યાટ્રીક ક્લિનીક :
માસિકની શરૂઆત કે મેનોપોઝ તેમજ પ્રસુતિ દરમિયાન કે પછી થતી માનસિક બિમારીઓની સારવાર જેમકે અકારણ ચીડીયાપણું, ક્રોધગુસ્સો, જીદી વલણ કે સ્વભાવ, હતાશા, નિરાશા, ઉદાસીનતા, ચિંતા, શરીરની બળતરા કે દુખાવો, માથું દુખવું, ડર, ભય, શંકા, વહેમ, ઊંઘની અનિયમીતતા, માથું દુખવું જેવા લક્ષણોની સારવાર.
- ઓબેસીટી ક્લિનીક :
સાનિધી ફીઝીયોથેરેપી એન્ડ ફીટનેસ સેન્ટરમાં અત્યાધુનિક સાધનો દ્વારા વજન ઉતારવા ફીટનેસ માટે અને સ્લીમીંગ તેમજ વેલનેસ માટે સલાહ સારવાર સુવિધા ઉપલબ્ધ છે.
- માનસિક રોગ સલાહ સારવાર કેન્દ્ર :
માનસિક અને મગજના રોગો વિષે મુંજવતા પ્રશ્નો માટે યોગ્ય સલાહ, માર્ગદર્શન, નિદાન અને સારવાર.

સાનિઘ્ય સાઈકોથેરેપી એન્ડ કાઉન્સેલિંગ સેન્ટર પાલનપુર

ડૉ. નિશાંત એ. સૈની એમ.ડી. સાઈક્યાટ્રી - મનોચિકિત્સક

- માનસિક અને મગજના રોગોના નિષ્ણાત
- મનોજાતિય રોગોના નિષ્ણાત (સેક્સ થેરાપીસ્ટ)
- વ્યસનમુક્તિ સારવાર ના નિષ્ણાત
- બાળ માનસિક રોગોના નિષ્ણાત

સાઈકોલોજીસ્ટ - રાજેશ ભૂતડીયા (એમ.એ. સાઈકોલોજી, પી.જી.ડી.આર.પી.)
નીતી પરમાર (એમ. એ. સાઈકોલોજી, પી.જી.ડી.આર.પી.)
નુર મનસુરી (એમ. એ. સાઈકોલોજી)

ઉપલબ્ધ સુવિધાઓ અને સારવાર :

➤ એક થી બાર વર્ષ

- બુદ્ધિ આંક (Intelligence Quotient) I.Q. Testing
- રસ કસોટી (Interest)
- ગુસ્સાનું પ્રમાણ (Agression)
- શાળા અને ઘરમાં અનુકુલન (Adjustment at Home & School)
- સામાજિક અનુકુલન (Social Maturity)

➤ દસ થી અઠાર વર્ષ

- એપ્ટીટ્યુડ (Aptitude)
- લાગણીશીલતા (Emotional Quotient) E.Q.
- કારકિર્દી (Career Guidance)
- વ્યક્તિત્વ (Personality)
- રસ કસોટી (Interest)
- ગુસ્સો (Agression)

➤ અઠાર વર્ષ થી ઉપર :

- વ્યક્તિત્વ વિશ્લેષણ (Personality Analysis)
- વ્યવસાયલક્ષી માર્ગદર્શન (Vocational Guidance)
- આંતરીક સંબંધો (Interpersonal Relations)
- પ્રતિકારકતા અને અનુકુલનની કળા (Defenses & Coping Strategies)
- આંતરીક જરૂરત, ઘગશ અને અયડામણ (Inner Needs, Motives & Conflicts)

ન્યુરો સાઈક્યાટ્રી ઈવેલ્યુએશન

- એમ. એમ. પી. આઈ.
- એમ. એમ. એસ. ઈ
- વિવિધ રેટિંગ સ્કેલ

સાઈકોથેરેપી

- ફેમીલી થેરેપી ■ કપલ થેરેપી ■ મરાઈટલ કાઉન્સેલિંગ ■ મોટીવેશન થેરેપી
- બીહેવીયર થેરેપી ■ એકેડેમીક ગાઈડન્સ ■ કેરીયર ગાઈડન્સ
- વોકેશનલ ગાઈડન્સ ■ સાઈકોસેક્સુઅલ કાઉન્સેલિંગ
- પર્સનાલિટી ડેવલપમેન્ટ એન્ડ બોડી લેન્ગ્વેજ ■ ગ્રૂપ થેરેપી
- સ્ટ્રેસ મેનેજમેન્ટ એન્ડ રીલેક્ષેશન થેરેપી ■ એન્ગર થેરેપી ■ લાઈફ સ્ટાઈલ મોડિફિકેશન

સાઈકોલોજીસ્ટ :-

૧). રાજેશ ભૂતડીયા :- એમ. એ. સાઈકોલોજી, પી.જી.ડી.આર.પી.
9429193508

સાનિધ્ય માનસિક અને મગજના રોગોની હોસ્પિટલ



ડૉ. નિશાંત એ. સૈની

એમ.ડી. -સાઇક્યાટ્રી

- માનસિક અને મગજના રોગોના નિષ્ણાત
- વ્યસનમુક્તિ સારવારના નિષ્ણાત
- મનોજાતિય રોગોના નિષ્ણાત (સેક્સ થેરાપીસ્ટ)
- બાળ માનસિક રોગોના નિષ્ણાત

◆ શૈક્ષણિક લાયકાત અને કારકિર્દીની ઝલક ::

- એચ.એસ.સી.ઈ. (માર્ચ - ૧૯૯૮)
શ્રી વિવિધલક્ષી વિદ્યામંદિર, પાલનપુર
- એમ.બી.બી.એસ. (ઓક્ટોબર-૨૦૦૪)
બી.જે. મેડીકલ કોલેજ, સીવીલ હોસ્પિટલ, અમદાવાદ
- એમ.ડી.સાઇક્યાટ્રી (મે-૨૦૦૮)
વી.એસ. હોસ્પિટલ, એન.એચ.એલ. મેડીકલ, કોલેજ, અમદાવાદ
- રીસર્ચ આસીસ્ટન્ટ (મે-૨૦૦૫ થી ઓગસ્ટ-૨૦૦૮)
માનસિક રોગ વિભાગ, વી.એસ. હોસ્પિટલ, અમદાવાદ
- આસીસ્ટન્ટ મનોચિકિત્સક અને રીસર્ચ આસીસ્ટન્ટ
(મે-૨૦૦૮ થી ઓગસ્ટ-૨૦૦૮)
શ્રી કિષ્નપ્રસાદ માનસિક રોગોની હોસ્પિટલ, અમદાવાદ
- મુખ્ય મનોચિકિત્સક (સપ્ટેમ્બર-૨૦૦૮ થી જુન-૨૦૦૯)
ગાંધી લિંકન હોસ્પિટલ, ભણસાલી ટ્રસ્ટ, ડીસા
- વ્યસનમુક્તિ નિષ્ણાત (સપ્ટેમ્બર-૨૦૦૮ થી જુન-૨૦૦૯)
અફીણ મુક્તિ વિભાગ, ગાંધી લિંકન હોસ્પિટલ, ભણસાલી ટ્રસ્ટ, ડીસા
- મુખ્ય મનોચિકિત્સક (સપ્ટેમ્બર-૨૦૦૮ થી જુન-૨૦૦૯)
આર.સી. પરીખ હોસ્પિટલ, ભણસાલી ટ્રસ્ટ, થરાદ
- મુખ્ય મનોચિકિત્સક (સપ્ટેમ્બર-૨૦૦૮ થી જુન-૨૦૦૯)
સ્ત્રી અને બાળરોગ હોસ્પિટલ, ભણસાલી ટ્રસ્ટ, ચંધનપુર

● મુખ્ય મનોચિકિત્સક (ઓગસ્ટ-૨૦૦૯ થી ઓગસ્ટ-૨૦૧૧)
મહેતા હોસ્પિટલ, સાંચોર

● મુખ્ય મનોચિકિત્સક (ઓગસ્ટ-૨૦૦૯ થી ઓગસ્ટ-૨૦૧૦)
સમગિરીશ્વર હોસ્પિટલ, સુમેરપુર.

● મુખ્ય મનોચિકિત્સક (ઓગસ્ટ-૨૦૦૯ થી ઓગસ્ટ-૨૦૧૧)
શેરમહોમ્મદ ડીસ્પેન્સરી, કાણોદર.

● મુખ્ય મનોચિકિત્સક (ઓગસ્ટ-૨૦૦૯ થી ઓગસ્ટ-૨૦૧૧)
સિવિલ હોસ્પિટલ, ગઢ-મડાણા

● મુખ્ય મનોચિકિત્સક (ઓગસ્ટ-૨૦૦૯ થી ઓગસ્ટ-૨૦૧૧)
લાયન્સ હોસ્પિટલ, પાલનપુર

◆ એવોર્ડ અને સન્માન

● નેશનલ યંગ સ્કોલર એવોર્ડની પ્રથમ સ્પર્ધામાં ભારતમાં બીજા સ્થાને
અને ગુજરાતમાં પ્રથમ સ્થાને મેળવ્યું. (ફેબ્રુઆરી-૨૦૦૮)

● ગુજરાત માલી ફેડરેશન દ્વારા ગુજરાતના માલી સમાજના પ્રથમ એકમાત્ર
મનોચિકિત્સક માટે વિશિષ્ટ ગૌરવ સન્માન મેળવ્યું. (ફેબ્રુઆરી-૨૦૦૯)

● સૈની ક્ષત્રિય (માલી) પંચાયત દ્વારા ગુજરાતના માલી સમાજના પ્રથમ
એકમાત્ર મનોચિકિત્સક માટે વિશિષ્ટ મહાનુભાવ સન્માન મેળવ્યું.
(૨૦૦૮)

● ગુજરાત માલી ફેડરેશન અને મહાત્મા જ્યોતિબા કુલે સેવા સંસ્થાન
દ્વારા ગુજરાતના માલી સમાજના પ્રથમ એકમાત્ર મનોચિકિત્સક માટે
વિશિષ્ટ પારિતોષિક સન્માન મેળવ્યું. (ફેબ્રુઆરી-૨૦૧૧)

◆ રીસર્ચ ::

● ગુજરાત યુનિવર્સિટી અમદાવાદમાં ઉદાસી રોગ અને દ્રીઘવી ઉદાસી
રોગનો અભ્યાસ કરી રિસર્ચ ક્ષેત્રે શરૂઆત કરી.

● ઉદાસી રોગથી પીડીત ગર્ભવતી સ્ત્રી અને ગર્ભસ્થ શીશુ ઉપર દવાઓની
અસરો વિશે પેપર નેશનલ યંગ સ્કોલર સ્પર્ધામાં રજૂ કર્યું.

◆ ટ્રેઇનીંગ :

- વુડબ્રિજ મેન્ટલ હોસ્પિટલ સિંગાપોરમાં ઇન્ડો સિંગાપોર પી.બી.ડેવલપમેન્ટ પ્રોગ્રામની તાલીમ મેળવી (જુન-૨૦૦૬)
- ગુડ ક્લીનિકલ પ્રેક્ટીસ આઇ.સી.એચ.બી.સી.પી. કોર્સની તાલીમ ક્વીન્ટાઇલ્સ ઇન્ડિયા લીમીટેડ, લુન્ડબેક ઇન્ડિયા લીમીટેડ, ફાઇઝર ઇન્ડિયા લીમીટેડ, ગ્લેક્સો સ્મીથ ક્લાઇન લીમીટેડ, ડિસ્ટલ મેયર સ્કિબ, સીરો ઇન્ડિયા લીમીટેડ, આઇકોન ક્લિનિકલ રીસર્ચ અને જેન્સન જેવી ખ્યાતનામ કંપનીઓ પાસેથી મેળવી.
- માનસિક રોગના રીસર્ચના રેટીંગ સ્કેલની તાલીમ ફાર્મા સ્ટાર, ગ્લોબલ લર્નિંગ, યુનાઇટેડ બાયોસોર્સે, બાયોનીચ, મેડીડેટા અને ફોરેસ્ટ રીસર્ચ ઇન્સ્ટીટ્યુટ જેવી આંતરરાષ્ટ્રીય સંસ્થાઓ પાસેથી મેળવી છે.
- ઉન્માદ રોગના રીસર્ચની તાલીમ બાર્સિલોના, સ્પેન યુરોપમાં ફાઇઝર કંપની દ્વારા મેળવી (માર્ચ-૨૦૦૬)
- ઉન્માદ રોગના રીસર્ચની તાલીમ ગોવામા ડિસ્ટલ મેયર સ્કિબ અને સીરો ઇન્ડિયા કંપની દ્વારા મેળવી (માર્ચ-૨૦૦૬)
- વિચારવાયુ સ્કિઝોફ્રેનીયા રોગના રીસર્ચની તાલીમ સિંગાપોરમાં જેન્સન એન્ડ જેન્સન કંપની દ્વારા મેળવી (ઓક્ટોબર-૨૦૦૬)
- ઉદાસી ડિપ્રેશન રોગના રીસર્ચની તાલીમ મલેશીયામાં લુન્ડબેક કંપની દ્વારા મેળવી (ફેબ્રુઆરી-૨૦૦૮)
- વિચારવાયુ સ્કિઝોફ્રેનીયા રોગના રીસર્ચની તાલીમ મલેશીયામાં લુન્ડબેક કંપની દ્વારા મેળવી. (મે-૨૦૦૮)
- સ્મૃતિભ્રંશ (ડિમેન્શીયા) રોગના રીસર્ચની તાલીમ થાઇલેન્ડમાં લુન્ડબેક કંપની દ્વારા મેળવી. (ઓક્ટોબર-૨૦૦૮)
- એમ.ડી. સાઇક્યાટ્રીની તાલીમ દરમિયાન વિવિધ ફેઝ-i, ફેઝ-ii, ફેઝ-iii, ફેઝ-iv અને રેગ્યુલેટરી રીસર્ચમાં પણ સબઇન્વેસ્ટીગેટર અને મુખ્યરેટર તરીકે રહેલ છે.

સાનિધ્ય માનસિક રોગોની હોસ્પિટલ
સાનિધ્ય વ્યસન મુક્તિ કેન્દ્ર
સાનિધ્ય સાઈકોથેરાપી સેન્ટર
સાનિધી ફીઝીયોથેરાપી અને ફીટનેસ સેન્ટર

ડૉ. નિશાંત એ. સૈની

એમ.ડી. સાઈક્યાટ્રી

ફોન: (૦૨૭૪૨) ૨૫૭૬૬૬

મો. ૯૪૨૯૯ ૨૨૦૬૬

મો. ૯૩૭૬૨ ૧૪૧૧૧

મો. ૯૪૨૯૫ ૧૭૬૬૬

ડૉ. પ્રિયંકા એન. સૈની

બી.પી.ટી.એમ.આઈ.એ.પી.

મો. ૯૪૨૯૯ ૨૨૦૭૭

સાઈકોલોજીસ્ટ

રાજેશ ભુતડીયા

એમ.એ. સાઈકોલોજી, પી.જી.ડી.આર.પી.

મો. ૯૪૨૯૧ ૯૩૫૦૮

-: મેનેજિંગ ડીરેક્ટર :-

કમલેશભાઈ પટેલ મો. ૯૪૨૮૫ ૫૮૬૭૮

-: હોસ્પિટલ હેલ્પલાઈન :-

જયેશભાઈ સોલંકી મો. ૯૯૭૪૧ ૦૨૩૬૭

આધુનિક યુગમાં માનસિક સ્વાસ્થ્ય શારિરીક સ્વાસ્થ્ય કરતા વધુ મહત્વનું છે.

આજના આધુનિક યુગમાં ઉદાસી રોગની સારવાર શક્ય છે.

ઉદાસી રોગ મેલી શક્તિઓ, વળગાડ કે પ્રકોપ થી થતો રોગ નથી. આ મગજનો એક પ્રકારનો રોગ છે.

ઉદાસી રોગથી ડર્યા કે શરમાયા કે પસ્તાવો કર્યા વગર તેનો સ્વિકાર કરો, સામનો કરો અને દવા નિયમિત લો અને સકારાત્મક જીવન જીવો.

સાઈકોથેરેપી અને કાઉન્સેલિંગ એક પ્રકારની મનોવૈજ્ઞાનિક સારવાર છે.

ઉદાસી રોગના દર્દીના માનસિક, આર્થિક સામાજિક અને કૌટુંબિક હિતોનું રક્ષણ કરવાની જવાબદારી આપણા સૌની છે.

ઉદાસી રોગોને સમજીએ અને તેની યોગ્ય સારવાર કરવાનો પ્રયાસ આજથી કરીએ.

સાનિધ્ય માનસિક રોગોની હોસ્પિટલ
સાનિધ્ય વ્યસનમુક્તિ કેન્દ્ર,
સાનિધ્ય સાઈકોથેરેપી અને કાઉન્સેલિંગ સેન્ટર

બીજો માળ, સાઈ કોમ્પ્લેક્સ, ગોબરી રોડ, ગઠામણ ગેટ - 385001

સમય : સવારે 9-00 થી 2-30 સાંજે 5-30 થી 7-30 (સોમવાર થી શનિવાર)

ડૉ. નિશાંત એ. સૈની એમ.ડી. (સાઈક્યાટ્રી)

-: સાઈકોલોજિસ્ટ :- રાંજેશ ભુતડીયા : 9429193508

ફોન : 02742-257666 મો :: 9429922066

મો : 9376214111

BATTLE FOR THE HEALTHY MIND