

સાનિધ્ય
સાઈકોથેરેપી
એન્ડ
કાઉન્સેલિંગ સેન્ટર



ડો. નિશાંત એ. સૈની

એમ.ડી. સાઈક્યાટ્રી મનોચિકિત્સક
માનસિક, મગજ, વ્યસનુમકિત અને મનોજાતિય રોગોના નિષ્ણાંત
સાનિધ્ય માનસિક અને મગજના રોગોની હોસ્પિટલ, પાલનપુર
સાનિધ્ય સાઈકોથેરેપી એન્ડ કાઉન્સેલિંગ સેન્ટર, પાલનપુર

ખરેખર તમે કોણ છો તે જાણો છો ?????

- ▶ આત્મવિશ્વાસ વધારવા શું કરવું ?
- ▶ ઈન્ટરવ્યુ, લેક્ચર, ભાષણ, સ્ટેજ ઉપર જવાનો ડર કેવી રીતે દુર કરવો ?
- ▶ યાદ શક્તિ કઈ રીતે વધારવી અને કેળવવી ?
- ▶ વિવિધ સ્પર્ધાત્મક પરિક્ષાઓ અને કસોટીઓ માટે તૈયારી કઈ રીતે કરવી ?
- ▶ સમયનું આયોજન કઈ રીતે કરવું ?
- ▶ પતિ, પત્ની અને કૌટુંબિક ઘર્ષણો કઈ રીતે દુર કરવા ?
- ▶ ગુસ્સો, ઉન્માદ કે ક્રોધને કઈ રીતે કાબુમાં કરવો ?
- ▶ વારંવાર આવતી હતાશા, નિરાશા, ચિંતા ને કઈ રીતે દુર કરવી ?
- ▶ ડર, ફોબીઆ કે ફડક ને કઈ રીતે કાબુમાં રાખતા શીખવું ?
- ▶ વ્યસનમુક્તિ માટે મનોબળ કઈ રીતે મજબુત રાખતા શીખવું ?
- ▶ બાળકોને લગતી માનસિક સમસ્યાઓ, વર્તણુક સમસ્યાઓ, મંદ બુદ્ધિ, મગજનો ઓછો વિકાસ, ચંચળતા, ગુસ્સો, અભ્યાસ ને લગતી સમસ્યાઓ, લખવા, બોલવા, વાંચવા અને યાદશક્તિની તકલિફો જેવી સમસ્યાઓ માટે શું કરવું ?
- ▶ સેક્સ એજ્યુકેશન મનોજાતિય શિક્ષણ એટલે શું અને કયાથી મેળવવું ?
- ▶ જીવનમાં રોજબરોજ સાઈકોથેરેપીનો ઉપયોગ કઈ રીતે કરી શકાય ?
- ▶ સ્ટ્રેસ મુક્ત જીવન જીવવા માટે શું કરવું ?
- ▶ માનસિક રોગ માટે સલાહ, સુચન અને માર્ગદર્શન કયાથી મેળવવું ?
- ▶ આવા અનેક પ્રશ્નોનો ઉકેલ સાઈકોથેરેપી અને કાઉન્સેલિંગ છે.
- ▶ આવા અનેક પ્રશ્નોના ઉકેલ માટે ઉત્તર ગુજરાતમાં સર્વપ્રથમ વખત સાનિધ્ય સાઈકોથેરેપી એન્ડ કાઉન્સેલિંગ સેન્ટરમાં એકસાથે સાઈકોથેરેપી, કાઉન્સેલિંગ અને સાઈકોલોજીકલ ટેસ્ટિંગની સુવિધા નિષ્ણાંત સાઈકોથેરેપીસ્ટની ટીમ દ્વારા ઉપલબ્ધ થઈ ચુકી છે.
- ▶ આ પુસ્તક દ્વારા સાઈકોથેરેપી વિષેની સરળ અને સચોટ માહિતી આપવાનો પ્રયાસ કર્યો છે.
- ▶ સાઈકોથેરેપી અને કાઉન્સેલિંગને સમજીએ અને માનસિક સ્વાસ્થ્ય માટે તેનો જીવનમાં યોગ્ય ઉપયોગ આજથી કરીએ તેવા ઉદ્દેશથી આ પુસ્તક સમાજને સમર્પિત.

ડૉ. નિશાંત એ. સૈની
એમ.ડી. સાઈક્યાટ્રી

સાઈકોલોજી અને સાઈકોથેરેપી કાઉન્સેલિંગ

- ▶ સાઈકોલોજી વિષે આપણા સમાજમાં હજી પણ અજ્ઞાનતા ફેલાયેલી છે.
- ▶ સાઈકોલોજીને આપણા જીવનમાં ઉતારવું ઘણું જરૂરી છે.
- ▶ સાઈકોલોજી એ એક મનોવૈજ્ઞાનિક પદ્ધતિ છે. આપણા રોજબરોજના જીવનમાં બનતી ઘટનાઓ, તણાવ મુક્ત રહેવા, નિર્ણય શક્તિ વધારવા, આત્મવિશ્વાસ કેળવવા અને જીવનના ઘડતર માટે સાઈકોલોજી ઉપયોગી છે.
- ▶ આપણા ધર્મ પુસ્તકો જેમકે ભાગવદ ગીતા, કુરાને શરીફ, બાઈબલ માં વર્ણવેલ ઉપદેશ એ એક પ્રકારની સાઈકોથેરેપી છે.
- ▶ આજના આધુનિક યુગમાં માનસિક સ્વાસ્થ્ય નું મહત્વ શારિરીક સ્વાસ્થ્ય કરતા પણ વધુ છે.
- ▶ માનસિક સ્વાસ્થ્યના ઘડતર માટે વિવિધ સાઈકોથેરેપી ઉપયોગી થઈ શકે છે.
- ▶ સાઈકોથેરેપીનો ઉપયોગ માત્ર માનસિક બીમારીમાં થાય છે આવી વિચારસરણી ખોટી છે.
- ▶ સાઈકોથેરેપીનો ઉપયોગ પર્સનાલિટી સ્વભાવ ઘડતર માટે, વિદ્યાર્થીઓ માટે, નોકરી કે વ્યવસાયમાં, સફળ વક્તા બનવા, વિવિધ સ્પર્ધાત્મક કસોટીઓ માટે, પોતાની ક્ષમતાઓ જાણવા ઉપયોગી થાય છે.
- ▶ સાઈકોલોજીના વિવિધ વિભાગો વિવિધ ક્ષેત્રોમાં ઉપયોગી છે.

માનસિક બીમારી અને સાઈકોથેરેપી

- ▶ માનસિક બીમારીની સારવારમાં દવાઓની સાથે સાથે સાઈકોથેરેપી સારવાર લેવામાં આવે તો બીમારી જલ્દીથી કાબુમાં આવી શકે છે.
- ▶ સાઈકોથેરેપીનો ઉપયોગ
 - બીમારીના લક્ષણો ઘટાડવા, કાબુમાં લાવવા, દુર કરવા, બદલવા કે બીજી જગ્યાએ દોરવા કામ આવે છે.
 - વર્તણુકની લાક્ષણિકતાઓ બદલવા કામ આવે છે.
 - સકારાત્મક સ્વભાવ કે વિચારસરણી કેળવવા કે પ્રોત્સાહિત કરવા કામ આવે છે.
 - ભવિષ્યમાં આવનાર તકલીફોનો સામનો કરવા, રોકવા કે દુર કરવા કામ આવે છે.
 - વ્યક્તિના જીવનની નકારાત્મક લાગણીઓ, કમજોરીઓ, નકારાત્મક વિચારો, ભૂતકાળની ખોટી ગ્રંથીઓ, ધારણાઓ ને દુર કરી સકારાત્મક સ્વભાવ કેળવવા કામ આવે છે.

ઈન્ડિવીડ્યુલ કે પર્સનલ કાઉન્સેલિંગ અને સાઈકોથેરેપી

◆◆◆ દરેક વ્યક્તિને પોતાના અંગત પ્રશ્નો, તકલીફો, સમસ્યાઓ કે મુંઝવણો હોય છે.

◆◆◆ આ પ્રકારના કાઉન્સેલિંગમાં વ્યક્તિના પ્રશ્નોનું નિરાકરણ કઈ રીતે લાવવું તે સમજાવવામાં આવે છે.

રેશનલ બીહેવીયર થેરેપી

◆◆◆ આ થેરેપીમાં વ્યક્તિના ખોટા વિચારો, ખોટી ધારણાઓ, અશક્ય કે કાલ્પનીક માન્યતાઓ અને રૂઢીચુસ્તતાને સમજીને દુર કરવામાં આવે છે.

◆◆◆ વ્યક્તિની કાલ્પનિક ધારણાઓ જેમકે હું બધાના દીલમાં જલ્દી વશી જાઉં છું, બધાં જ મને પ્રેમ કરે છે. હું જે કરું તે યોગ્ય છે અને સાચું જ છે, મારામાં બધુંજ કરવાની ક્ષમતા છે.

◆◆◆ આવા વિચારો વાળી વ્યક્તિ પોતાની ક્ષમતા બહારના સપના જેવા લાગે છે અને તેને પામવા નાહકના ધમપછાડા કે નિષ્ફળ પ્રયત્ન કરે છે.

◆◆◆ હકીકતમાં આવી વ્યક્તિને પોતાની ક્ષમતાઓનો પરિચય હોતો નથી. તેથી તેઓ વારંવાર નિષ્ફળ પ્રયત્નો કરે છે અને પોતાના જીવનનો અમુલ્ય સમય વેડફે છે.

◆◆◆ આવી વ્યક્તિઓ ધીરે ધીરે દુનિયાને ખોટી ગણવા લાગે છે. અથવા બીજા ઉપર પોતાની નિષ્ફળતાનો દોષ ઠાલવે છે.

◆◆◆ આવી વ્યક્તિઓ મોટેભાગે નિષ્ફળતા મળવા છતાં પોતાની માન્યતા બદલી શકતા નથી.

◆◆◆ આવી વ્યક્તિઓ જીવનમાં ખોટા સપનાઓ દેખે છે, જેને પામવામાં વારંવાર માંગણી ઓ કરે છે.

◆◆◆ લાંબા સમયે આવી વ્યક્તિઓને લાગણીઓની સમસ્યાઓ, કૌટુંબિક ઘર્ષણ અને માનસિક અશાંતી ઉત્પન્ન થાય છે.

◆◆◆ આ પ્રકારની વ્યક્તિઓને સાઈકોથેરેપી વડે તેમના ખોટા વિચારો, ગ્રંથીઓ, ખોટી લાક્ષણિકતાઓ, ખોટી ધારણાઓ ને દુર કરી આપવામાં આવે છે.

◆◆◆ આવી વ્યક્તિઓને તેમની સાચી ક્ષમતાઓ વિષે માહિતગાર કરી સકારાત્મક જીવન જીવવાની પદ્ધતીઓ શીખવાડાય છે.

ગ્રૂપ થેરેપી

- ▶ આ થેરેપીમાં નાના ગ્રૂપ કે સમહુને એકસાથે સાર્થકોથેરેપી આપવામાં આવે છે.
- ▶ આ થેરેપી વડે પરસ્પરની લાગણીઓ, લાગણીઓની અભિવ્યક્તિ, પોતાની તકલીફો કે મુંઝવણો ને દુર કરવાની વિવિધ પદ્ધતિઓ ને ગ્રૂપમાં સમજાવવામાં આવે છે.
- ▶ ગ્રૂપ થેરેપીમાં એકજ ઊંમારી કે તકલીફો વાળી વ્યક્તિનું ગ્રૂપ બનાવવામાં આવે છે.
- ▶ આ થેરેપીમાં ગ્રૂપની વ્યક્તિઓ એકબીજાની લાગણીઓ, સમસ્યાઓ, પ્રશ્નો કે તકલીફોને કઈ રીતે દુર કરવી તેની પરસ્પર મદદ કે સલાહ સુચન આપી શકે છે.
- ▶ વ્યસનમુક્તિ, હતાશા, ચિંતા કે ફડકી, ક્રોધ કે ગુસ્સા જેવા રોગોમાં ઉપયોગી થાય છે.
- ▶ ગ્રૂપ થેરેપીમાં એક વ્યક્તિની તકલીફોનું નિરાકરણ ગ્રૂપના અન્ય વ્યક્તિઓને શીખવવા મળે છે.
- ▶ ગ્રૂપ થેરેપી વડે વ્યક્તિનો ડર, શરમ, સંકોચ; અજ્ઞાત ભય અને લઘુતાગ્રંથી ધીમે-ધીમે દુર થાય છે.
- ▶ આ થેરેપી વડે વ્યક્તિ સકારાત્મક બને છે અને ભવિષ્યમાં પોતાના વિચારો કે પ્રશ્નોની આપલે કરતા ડર કે સંકોચ દુર થાય છે.

ફેમીલી થેરેપી

- ▶ કૌટુંબિક વિખવાદ આપણા સમાજની સૌથી જટિલ સમસ્યા છે જે દિવસે ને દિવસે વધી રહી છે.
- ▶ ફેમીલી થેરેપીમાં કૌટુંબિક સમસ્યાઓના નિરાકરણ માટે કુટુંબના બધાજ સદસ્યો(સભ્યો)ને સાર્થકોથેરેપી આપવામાં આવે છે.
- ▶ આ થેરેપીમાં માનસિક ઊંમારી વાળી વ્યક્તિ માટે શું કરવું ? તે પણ સમજાવી કુટુંબના બધાજ સદસ્યોને સાર્થકોથેરેપી સિટિંગ આપવામાં આવે છે.
- ▶ ફેમીલી થેરેપીમાં કુટુંબના બધાજ સદસ્યો પરસ્પરના અણબનાવ, તકલીફો, સમસ્યાઓ અને કુટુંબના સારા નરસા નિયમો વિષે સાર્થકોલોજીસ્ટ સાથે ચર્ચા વિચારણા કરે છે.
- ▶ સાર્થકોલોજીસ્ટ ફેમીલી ના સદસ્યોનું સાર્થકોલોજીકલ એનાલિસિસ કે વિશ્લેષણ કરે છે.
- ▶ આ એનાલિસિસ કર્યા પછી સાર્થકોલોજીસ્ટ બધાજ સદસ્યોને એકસાથે ગ્રૂપમાં સાર્થકોથેરેપી સિટિંગ આપવામાં આવે છે.
- ▶ જરૂર પડે તો ફેમીલીના અમુક સદસ્યોનું પર્સનલ સિટિંગ પણ આપવામાં આવે છે.
- ▶ ફેમીલી થેરેપી થી દર્દીની વર્તણુક, લાગણીઓ ની અભિવ્યક્તિઓ અને સારી નરસી ટેવો કે કુટેવો યોગ્ય રીતે જાણી અને યોગ્ય માર્ગદર્શન વડે દુર કરી શકાય છે.

- ◆◆◆ દર્દી જોડે કઈ રીતે રહેવું, કેવું વર્તન કરવું, તેની લાગણીઓ સમજવી, તેની ટીકા ટીપ્પણીના કરવી જેવી સલાહ સુચન અને ઊંમરીનું માર્ગદર્શન પણ ફેમીલી થેરેપીમાં સરળતાથી આપી શકાય છે.

કાઉન્સેલિંગ

- ◆◆◆ કાઉન્સેલિંગ એ સાર્થકોલોજીમાં ખુબજ મહત્વનું છે.
- ◆◆◆ જેમાં વ્યક્તિનું ઉડાણમાં એનાલિસિસ કરવામાં આવે છે.
- ◆◆◆ વર્તણુક કે સ્વભાવને લગતી સમસ્યાઓમાં કાઉન્સેલિંગ બહુજ ઉપયોગી નીવડે છે.

બાળક માતા પિતાનું કાઉન્સેલિંગ

- ◆◆◆ બાળકના ઉછેર માટે આજના આધુનિક સમયમાં ઘણી બધી બાબતોનું ધ્યાન રાખવું અતિ આવશ્યક બની ગયું છે.
- ◆◆◆ વ્યક્તિના સર્વાંગી વિકાસમાં એના બાળપણનું ઘડતર મહત્વનું છે.
- ◆◆◆ બાળકના માનસિક વિકાસના ઘડતરમાં માતાપિતા નો ભાગ ખુબજ મહત્વનો છે.
- ◆◆◆ આધુનિક યુગની વિવિધ શોધો જેમકે વિડિયો ગેમ, મોબાઈલ, કોમ્પ્યુટર, ટેબલેટ, ઈન્ટરનેટ, ટી.વી. સીનેમાં જેવા ઉપકરણોનો અતિરેક કે ખોટો ઉપયોગ બાળકના વિકાસને ગેરમાર્ગે દોરે છે.
- ◆◆◆ કેટલાક બાળકો વિવિધ વ્યસનનો કે ડ્રગ્સના સ્વાદે ચટ્ટી જતા હોય છે.
- ◆◆◆ આવા અનેક અપરોધો આગળ જતા માનસિક તકલીફો કે માનસિક ઊંમરી માટે જવાબદાર બને છે.
- ◆◆◆ દરેક વાતનો અતિરેક આગળ જતા વિનાશ નોતરે છે. દરેક ક્ષેત્રમાં સમતોલન જાળવવું જરૂરી છે.
- ◆◆◆ કાઉન્સેલિંગ વડે લાગણીઓ, સંવેદનાઓ, વર્તણુકને લગતી સમસ્યાઓ, અભ્યાસને લગતી સમસ્યાઓ, પરિક્ષાનો ડર, ચિંતા, અકારણ ક્રોધ, ગુસ્સો, ખુદ વગેરે જેવા અનેક પ્રશ્નોનું નિરાકરણ વૈજ્ઞાનિક પદ્ધતિઓ અને સલાહ વડે માતા પિતાને શિખવવામાં આવે છે.
- ◆◆◆ માતા પિતા અને બાળક વચ્ચે ઉદ્ભવેલી લાગણીઓની ગેરસમજ કાઉન્સેલિંગ વડે દુર કરી શકાય છે.
- ◆◆◆ કાઉન્સેલિંગમાં બાળકનો તંદુરસ્ત અને સકારાત્મક માનસિક વિકાસ કઈ રીતે કરવો તેનું માર્ગદર્શન માતા પિતાને આપવામાં આવે છે.

મરાઈટલ કાઉન્સેલિંગ અને કપલ થેરેપી

- આજના આધુનિક યુગમાં સંયુક્ત કે વિભક્ત કુટુંબમાં રહેતા પતિ પત્નીને સમાજમાં રહેતા ઘણીબધી તકલીફો અને અઘરા સમયમાંથી પસાર થવું પડતું હોય છે.
- પતિ પત્નીને સમાજના રીતી રીવાજો, આધુનિક જીવન શૈલી, બાળકોનો ઉછેર, આર્થિક, સામાજિક અને કૌટુંબિક જવાબદારી, વિવિધ પ્રસંગો અને નોકરી કે ધંધાના કામો વચ્ચે સંતુલન કરવું બહુજ અઘરું છે.
- મરાઈટલ કાઉન્સેલિંગ દ્વારા તણાવ મુક્ત જીવન જીવવા અને સકારાત્મક અભિગમ વડે સામાજિક, આર્થિક અને કૌટુંબિક જવાબદારી નિભાવવા તેમજ પતિ પત્ની વચ્ચે ઉદ્ભવેલ ગેરસમજ કે લાગણીઓની સમસ્યાને સકારાત્મક રીતે નિરાકરણ લાવવાની સાર્થકોથેરેપી આપવામાં આવે છે.
- આ થેરેપીમાં પતિ પત્નીને તેમની સમસ્યાઓ માટે અલગ અલગ રાખી સિટિંગ આપવામાં આવે છે. પ્રથમસિટિંગ પછી બાકીના સિટિંગમાં પતિ પત્નીને સાથે બેસાડી તેમના પ્રશ્નો કે તકલીફો નું સકારાત્મક રીતે નિરાકરણ લાવવા શીખવાડવામાં આવે છે.
- મરાઈટલ કાઉન્સેલિંગ દ્વારા પતિ પત્નીની લાગણીઓની સમસ્યાઓ, કૌટુંબિક તકલીફો, મનોજાતિય તકલીફો, બાળકોના પ્રશ્નો, અરસ પરસની ગેરસમજો, વહેમ, ગુસ્સો, પસ્તાવો, ક્રોધ વગેરે જેવી સમસ્યાઓનું સાર્થકોલોજીની વિવિધ પદ્ધતીઓ દ્વારા સમાધાન કરી સકારાત્મક જીવન જીવવાનું શીખવાડવામાં આવે છે.
- પ્રી મરાઈટલ કાઉન્સેલિંગમાં લગ્ન પહેલાજ આ બધી તકલીફો સામે કઈ રીતે રહેવું અને તેનો સામનો કઈ રીતે કરવો અને કઈ તકલીફ કે સમસ્યા આવે તો તેને સંતુલિત રહી કઈ રિતે દુર કરવી તે શીખવવામાં આવે છે.
- મરાઈટલ એડજસ્ટમેન્ટ પ્રશ્નાવલી Marital Adjustment Questionnaire વડે પતિ પત્નીના પરસ્પર સબંધનો આંક મેળવી સાર્થકોથેરેપી આપી શકાય છે.

અભ્યાસ માર્ગદર્શન (SCHOLASTIC-ACADEMIC GUIDANCE)

- અભ્યાસ કઈ રીતે કરવો, કયા ધોરણમાં કઈ રીતે મહેનત કરવી તેનું માર્ગદર્શન આપવામાં આવે છે.
- બાળકને ગુજરાતી કે હિન્દી મીડીયમમાં મુકવા માટેની સલાહ માર્ગદર્શન આપવામાં આવે છે.
- બાળકને પહેલા સોપાન થી બારમાં ધોરણ સુધી કઈ રીતે ભણાવવા માટેનું માર્ગદર્શન આપવામાં આવે છે.
- વિદ્યાર્થી, માતા પિતા વડીલો અને શિક્ષકો માટે સ્ટ્રેસમુક્ત વાતાવરણમાં કઈ રીતે અભ્યાસ કરવો તેનું માર્ગદર્શન આપવામાં આવે છે.

કારકિર્દી માર્ગદર્શન (CAREER GUIDANCE)

- ➡ ધોરણ દસ કે બાર પછી શું કરવું ? તેનું માર્ગદર્શન.
- ➡ ઉચ્ચ અભ્યાસ માટે કઈ કારકિર્દી પસંદ કરવી અને કઈ રીતે મહેનત કરવી તે માટેનું માર્ગદર્શન,
- ➡ કારકિર્દી પસંદ કર્યા પછી થતી મૂંઝવણો અને માનસિક તણાવ કે સ્ટ્રેસ માટે કાઉન્સેલિંગ.

વ્યવસાયલક્ષી માર્ગદર્શન (VOCATIONAL GUIDANCE)

- ➡ વ્યવસાયમાં કઈ રીતે મહેનત કરવી, વ્યવસાયમાં કોઈ અણગમો કે માનસિક તણાવ માટે કાઉન્સેલિંગ.
- ➡ વારંવાર અલગ અલગ વ્યવસાય બદલવા, વ્યવસાયમાં ટકવું નહિ કે મન લાગવું નહિ જેવી તકલીફો માટે સ્વભાવગત રોગ જવાબદાર હોઈ શકે છે. જે કાઉન્સેલિંગ વડે સુધારી શકાય છે.

વ્યસનમુક્તિ કાઉન્સેલિંગ (RECREATION THERAPY & MOTIVATION)

- ➡ વ્યસનના લક્ષણો પ્રમાણે અલગ અલગ સાર્થકોથેરેપીનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે.
- ➡ સાર્થકોથેરેપીમાં દર્દી સાથે વ્યસન વિષેની માહિતી મેળવી અને તેના લક્ષણો જાણી સારવાર કરવામાં આવે છે.
- ➡ વ્યસનના બંધાણી ના વિચારો, લાગણીઓ, સંઘર્ષો, પસ્તાવો, વ્યસનના કારણો, તલપ, અન્ય માનસિક બિમારીઓ વગેરે જેવા પૈચારિક પરિબલોના અભ્યાસ કરી યોગ્ય સાર્થકોથેરેપી ના સેશન આપવામાં આવે છે જેથી તેના વિચારો અને લક્ષણોને સાચી જગ્યાએ કેન્દ્રીત કરી વ્યસનમુક્ત કરી શકાય છે.
- ➡ સાર્થકોથેરેપીમાં દર્દી સાથે મનોવૈજ્ઞાનિક ભાષામાં વાતચીત કરી તેના મનના વિચારો વિશ્લેષણ કરવામાં આવે છે.
- ➡ લાંબા સમયની સાર્થકોથેરેપી ને અંતે વ્યક્તિને ભવિષ્યમાં આવનારા સંઘર્ષોનો યોગ્ય સામનો કરી અનુકૂળ ઉકેલ લાવી શકાય તે માટે તૈયાર કરવામાં આવે છે.
- ➡ બિહેવીયર થેરાપી, સાયકોસોસિઅલ થેરાપી, ફેમીલી થેરાપી, ગ્રૂપથેરાપી, કોગ્નીટીવ બિહેવીયર થેરેપી, રિલેપ્સ પ્રિવેન્શન, સપોર્ટીવ એક્સપ્રેસીવ થેરેપી, કોર્પીંગસ્કીલ, હાર્મ રિડકશન જેવી વિવિધ સારવાર વ્યસનમુક્તિ માટે આપવામાં આવતી હોય છે.

પ્રેરક બળ (MOTIVATION)

- ▶ હોસ્પિટલમાંથી રજા આપ્યા બાદ ફરી વ્યસનની લતે દર્દી ન ચઢે તેનો આધાર મોટીવેશન પ્રેરક બળ ઉપર છે.
- ▶ પ્રેરક બળની તીવ્રતા પ્રમાણે વ્યસનમુક્ત રહી શકાય છે.
- ▶ શરૂઆતના તબક્કામાં આ પ્રેરકબળ ઓછુ કે મંદ હોય છે. જે સાઈકોથેરેપીના સેશન દ્વારા વધારી શકાય છે.
- ▶ પ્રાર્થના, યોગ મેડીટેશન, ધ્યાન, ચિંતન પણ પ્રેરકબળ વધારવામાં ઉપયોગી નીવડી શકે છે.
- ▶ આ બધા માર્ગો વ્યસનનીને વ્યસન છોડતી વખતે થતી તકલીફો સહન કરવા માનસિક સહારો પૂરો પાડે છે.
- ▶ વ્યસનમુક્તિ પછી લગભગ છ મહિના સુધી પ્રસંગોપાત કેફી દ્રવ્ય લેવાની તલપ જાગતી હોય છે. જો કે આવી તલપ માત્ર થોડીકજ ક્ષણ પુરતી હોય છે. પ્રેરક બળ આ થોડીક ક્ષણો અને અન્ય સમયે તલપનો સામનો કરવા મનોબળ ટકાવી રાખે છે.

સાઈકોસેક્સુઅલ કાઉન્સેલિંગ

- ▶ સેક્સ રોગ કે મનોજાતિય રોગો માટે સેક્સ એજ્યુકેશન અને કાઉન્સેલિંગ ઉપયોગી છે.
- ▶ પતિ પત્ની જાતિય જીવનની તકલીફો માટે સેક્સ એજ્યુકેશન અને કાઉન્સેલિંગ ઉપયોગી છે.

સ્ટ્રેસ મેનેજમેન્ટ, રિલેક્શન થેરેપી

- ▶ રોજબરોજના જીવનમાં આવતા સ્ટ્રેસ કે તણાવથી મુક્ત રહેવા માટે ઉપયોગી છે.

લાઈફ સ્ટાઈલ મોડીફિકેશન :

- ▶ માનસિક સ્વસ્થ્ય જાળવવા જીવન જીવવાની પદ્ધતિઓને બદલવા અને તણાવ મુક્ત જીવન જીવવા માટેની સલાહ અને સારવાર.

એન્ગરથેરેપી

- ▶ વારંવાર અકારણ આવતા ગુસ્સાને કાબુ કરવા, સ્વભાવની ઉગ્રતા કાબુ કરવા અને માનસિક રીતે શાંત રહેવા આ થેરેપી ઉપયોગી છે.

સાઈકોમેટ્રી

- ▶ આધુનિક યુગમાં વિવિધ સ્કુલો, યુનિવર્સિટી, સંસ્થાઓ, ઔદ્યોગિક એકમો સાઈકોમેટ્રીક તપાસ, ટેસ્ટ કે પરીક્ષણ પછીજ યોગ્ય વ્યક્તિને નોકરીમાં લે છે કે બદલી આપે છે.

- ▶▶▶▶▶ પર્સનાલીટી, ઇન્ટેલીજન્સી, એપ્ટીટ્યુડ અને એટીટ્યુડ જેવા સાઈકોમેટ્રીક ટેસ્ટ વડે વ્યક્તિ પોતાનો બૌદ્ધીક વિકાસ જાણી શકે છે.

આઈ. ક્યુ ટેસ્ટ

- ▶▶▶ આ ટેસ્ટ એક એનાલીસીસ છે જેમાં લોગ્રુક્લ રીઝનીંગ, સ્પેટીઅલ સ્કીલ, મેથસ સ્કીલ, વર્બલ સ્કીલ, એનાલોગી જેવા વિવિધ બૌદ્ધીક પાસાઓનો ટેસ્ટ છે.
- ▶▶▶ આ કસોટી વ્યક્તિના બૌદ્ધીક વિકાસની ક્ષમતા આંકડા કે પર્સન્ટેજ સ્વરૂપે બતાવે છે.

ઈ. ક્યુ ટેસ્ટ

- ▶▶▶ ઇમોશનલ ઇન્ટેલીજન્સી એટલે પોતાની, સમુદાય કે અન્યની લાગણીઓનું મુલ્યાંકન, સમજણ કે કાબુમાં કરવાની વ્યક્તિની પોતાની વિશેષતાનું મુલ્યાંકન.
- ▶▶▶ ઇમોશનલ ઇન્ટેલીજન્સી દ્વારા વ્યક્તિની લાગણીઓનું મુલ્યાંકન કરવામાં આવે છે.
- ▶▶▶ ઇમોશનલ ઇન્ટેલીજન્સી થી વ્યક્તિની લાગણીઓ માટેની વિચારસરણી, સમજણશક્તિ અને વ્યવહાર શક્તિ ની વિશેષતા કે ક્ષમતા કે ઉણપ જાણી શકાય છે.
- ▶▶▶ વ્યક્તિની લાગણીઓની સમસ્યાઓ કે ઉણપ જાણી તેને દુર કરી શકાય છે. વ્યક્તિના પરસ્પરના લાગણીના સંબંધો સુધારી શકાય છે.

એપ્ટીટ્યુટ ટેસ્ટ

- ▶▶▶ એપ્ટીટ્યુડ ટેસ્ટ કે કસોટી એ વૈજ્ઞાનિક સ્વરૂપે વ્યક્તિમાં છુપાયેલી ક્ષમતાઓ જાણવા માટે વપરાય છે.
- ▶▶▶ એપ્ટીટ્યુટ અને એબીલીટી કસોટી વડે લોગ્રુક્લ રીઝનીંગ ની પદ્ધતિ દ્વારા વ્યક્તિની વૈચારિક ક્ષમતાઓ જાણી શકાય છે.
- ▶▶▶ વ્યક્તિ પોતાના હોદ્દા માટે સક્ષમ છે કે નહીં તે જાણવા કેટલાક ઔદ્યોગિક એકમો આ ટેસ્ટ ઉપયોગમાં લેવાય છે.
- ▶▶▶ અભ્યાસ કરતા વિદ્યાર્થીઓ માટે સાયન્સ, કોમર્સ કે આર્ટ્સમાં જવા માટે આ ટેસ્ટ ઉપયોગી થાય છે.
- ▶▶▶ વિદ્યાર્થીઓ માટે આ ટેસ્ટ વડે વિદ્યાર્થીઓમાં છુપાયેલી ક્ષમતાઓ કે આવડત જાણી શકાય છે.

પર્સનાલીટી ટેસ્ટ (PERSONALITY TEST)

- ▶ પર્સનાલીટી ટેસ્ટ કે કસોટી એ વૈજ્ઞાનિક સ્વરૂપે વ્યક્તિની લાગણીઓ, વિચારો અને વર્તણુકનો અભ્યાસ કરી વ્યક્તિના સ્વભાવના વિવિધ પાસાઓ જાણવા માટે વપરાય છે.
- ▶ વિવિધ ઘટનાઓ, પરિસ્થિતીઓ ના જવાબ વ્યક્તિને પુછવામાં આવે છે અને તેના જવાબને વૈજ્ઞાનિક રીતે એનાલીસીસ કરી પર્સનાલીટી કે સ્વભાવ ની જાણકારી મેળવી શકાય છે.
- ▶ વ્યક્તિનું પ્રેરક બળ, આત્મવિશ્વાસ, સમય ચુકતા, નિર્ણય શક્તિ, રસ, એટીટ્યુડ અને કાર્યક્ષમતા જાણી શકાય છે. સ્વભાવની ખામી જાણી શકાય છે.

પ્રોજેક્ટીવ ટેસ્ટ (PROJECTIVE TEST)

- ▶ પ્રોજેક્ટીવ ટેસ્ટ કે કસોટી એ વૈજ્ઞાનિક સ્વરૂપે વ્યક્તિની લાગણીઓ, વિચારો અને વર્તણુકનો અભ્યાસ કરી વ્યક્તિના સ્વભાવના વિવિધ પાસાઓ જાણવા માટે વપરાય છે.
- ▶ વિવિધ ઘટનાઓ, શબ્દો, ચિત્રો ના જવાબ વ્યક્તિને પુછવામાં આવે છે અને તેના જવાબને વૈજ્ઞાનિક રીતે એનાલીસીસ કરી પર્સનાલીટી કે સ્વભાવ ની જાણકારી મેળવી શકાય છે.
- ▶ વ્યક્તિના અર્ધજાગૃત મનમાં રહેલી ઈચ્છાઓ, તકલીફો, પ્રશ્નો ને આ ટેસ્ટ વડે જાણી શકાય છે.

સાનિધ્ય સાઈકોથેરેપી એન્ડ કાઉન્સેલિંગ સેન્ટર પાલનપુર

ડો. 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.)

ઉપલબ્ધ સુવિધાઓ અને સારવાર :

→ એક થી બાર વર્ષ

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

→ દસ થી અઠાર વર્ષ

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

→ 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, ધગશ અને અથડામણ (Inner Needs, Motives & Conflicts)

ન્યુરો સાઈક્યાટ્રી ઇવેલ્યુએશન

એમ. એમ. પી. આઈ.
એમ. એમ. એસ. ઇ
વિવિધ રેટિંગ સ્કેલ

સાઈકોથેરેપી

- ફેમીલી થેરેપી ■ કપલ થેરેપી ■ મરાઈટલ કાઉન્સેલિંગ ■ મોટીવેશન થેરેપી
- બીહેવીયર થેરેપી ■ એકેડેમીક ગાર્ડન્સ ■ કેરીયર ગાર્ડન્સ
- વોકેશનલ ગાર્ડન્સ ■ સાઈકોસેકસુઅલ કાઉન્સેલિંગ
- પર્સનાલિટી ડેવલપમેન્ટ એન્ડ બોડી લેન્ગવેજ ■ ગ્રૂપ થેરેપી
- સ્ટ્રેસ મેનેજમેન્ટ એન્ડ રીલેક્શન થેરેપી ■ એન્ગર થેરેપી ■ લાઈફ સ્ટાઈલ મોડિફિકેશન

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, ઝિક, વિચારવાયું (સ્કીઝોફ્રેનિયા), હિસ્ટેરીયા, આપઘાતના વિચારો, પાગલપન, વળગાડ કે બંધવાસ કરવો.

● મગજના રોગો :

ચક્કર આવવા, ભૂલવાની ઝિમરી, સ્મૃતિભ્રંશ (ડિમેન્શિયા), કંપવાત (પાર્કિન્સોનિઝમ), ધુખરી, જ્ઞાનતંતુ અને મગજની નશોની તકલીફો, શરિરના હલન ચલન ને લગતા રોગો.

● હેડેક ક્લિનિક :

માથાનો દુખાવો, શિરદર્દ, આધાશીશી માર્શગ્રેન, વારક્યુલર હેડેક, ટેન્શન હેડેક, ક્લસ્ટર હેડેક, માથાની બળતરા, લાંબા સમયનો માથાનો દુખાવો, મગજ અને માથાના વિવિધ પ્રકારના દુખાવા, ગરદન અને મોટાના દુખાવા, ટ્રાઈજેમિનલ ન્યુરાલ્જિયા ની સારવાર.

● એપિલેપ્સી ક્લિનિક :

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

● વ્યસનમુક્તિ કેન્દ્ર :

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

● બાળ માનસિક રોગ સારવાર :

મંદબુદ્ધિ, બેધ્યાનપણુ, અનિદ્રા, ચમકી જવુ, પેશાબની તકલીફો, ચંચળતા, અતિશય તોફાન ક્રોધ, ક્રોધ નું કહ્યું માનવું નહિ, ભણવામાં પાછાપડવુ, યાદ ન રહેવું, હતાશા, વિચારવાયુ, વિશીષ્ટ શિખવાની સમસ્યાઓ માટે સારવાર.

● એકેડેમીક ગાયડન્સ ક્લિનિક :

અભ્યાસ કરતા વિદ્યાર્થીઓ માટે કેરીયર એકેડેમીક સ્કોલેટીક ગાયડન્સ.

● સાઈકોસેકસુઅલ ક્લિનીક :

સેક્સ રોગો મનોજાતિય રોગો માટે સલાહ સારવાર માર્ગદર્શન.

● કાઉન્સેલિંગ સેન્ટર :

સાઈકોથેરેપી સીટીંગ, ગ્રુપ થેરેપી, ફેમીલી થેરેપી, મરાઈટલ કાઉન્સેલિંગ, બીહેવીયર થેરેપી, કોગ્નીટીવ થેરેપી અને વિવિધ સાઈકોથેરેપી સારવાર.

● પુરીઆટ્રીક સાઈક્યાટ્રીક ક્લિનીક :

વૃદ્ધા અવસ્થા ની માનસિક ઊંમરીઓ જેમકે ઉદાસીનતા, વિચારવાયુ, અનિદ્રા, સ્મૃતિભ્રંશ, ભૂલવાની ઊંમરી, ઉંમાદ, બકવાસ કરવો, માથુ દુખવુ, ચક્કર કે ખેંચ જેવા રોગોની સારવાર.

● ફિમેલ સાઈક્યાટ્રીક ક્લિનીક :

માસિકની શરૂઆત કે મેનોપોઝ તમેજ પ્રસુતિ દરમિયાન કે પછી થતી માનસિક ઊંમરીઓની સારવાર. અકારણ ચીડીયા પણુ, ક્રોધ ગુસ્સો, જુદી વલણ કે સ્વભાવ, હતાશા નિરાશા ઉદાસીનતા, ચિંતા શરીરની બળતરા કે દુખાવો, માથુ દુખવુ, ડર, ભય, શંકા, વહેમ, ઊંઘની અનિયમીતતા, માથુ દુખવુ જેવા લક્ષણોની સારવાર.

● ઓબેસીટી ક્લિનીક :

વજન ઉતારવા, ફીટનેસ માટે અને સ્લીમીંગ તેમજ વેલનેસ માટે સલાહ સારવાર.

● માનસિક રોગ સલાહ સારવાર કેન્દ્ર :

માનસિક અને મગજના રોગો વિષે મુંજવતા પ્રશ્નો માટે યોગ્ય સલાહ, માર્ગદર્શન, નિદાન અને સારવાર.

● ઈમરજન્સી સારવાર :

રૂઠ કલાક ઈમરજન્સી સારવાર ઉપલબ્ધ 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.

સાઈકોથેરેપી અને કાઉન્સેલિંગ એક પ્રકારની મનોવૈજ્ઞાનિક સારવાર છે.

માનસિક સ્વાસ્થ્યના ઘડતર માટે વિવિધ સાઈકોથેરેપી ઉપયોગી થઈ શકે છે.

સાઈકોથેરેપીનો ઉપયોગ સ્વભાવ ઘડતર માટે, વિદ્યાર્થીઓ માટે, નોકરી કે વ્યવસાયમાં, સફળ વક્તા બનવા, વવિધ સ્પર્ધાત્મક કસોટીઓ માટે પોતાની ક્ષમતાઓ જાણવા ઉપયોગી થાય છે.

આજના આધુનિક યુગમાં માનસિક રોગ ની સારવાર શક્ય છે.

માનસિક રોગ થી ડર્યા કે શરમાયા કે પસ્તાવો કર્યા વગર તેનો સ્વિકાર કરો, સામનો કરો અને દવા નિયમિત લો અને સકારાત્મક જીવન જીવો.

માનસિક બીમારી ને સમજીએ અને તેની યોગ્ય સારવાર કરવાનો પ્રયાસ આજથી કરીએ.

સાનિધ્ય સાઈકોથેરેપી એન્ડ કાઉન્સેલિંગ સેન્ટર પાલનપુર
સાનિધ્ય માનસિક અને મગજના રોગોની હોસ્પિટલ

સરનામું :- બીજો માળ, સાઈ કોમ્પ્લેક્સ, ગોબરી રોડ, ગઠામણ દરવાજા, પાલનપુર

સમય : સવારે ૯:૦૦ થી ૨:૩૦ સાંજે ૫:૦૦ થી ૭:૩૦ (સોમવારથી શનિવાર)

ફોન : ૦૨૭૪૨ - ૨૫૭૬૬૬

મોબાઈલ : ૦૯૪૨૯૯૨૨૦૬૬ મોબાઈલ : ૦૯૩૭૬૨૧૪૧૧૧

BATTLE FOR THE HEALTHY MIND