

મનોચિકિત્સા-મહત્વની જાણકારી

: પરિચય :

પ્રશ્ન -૧

ડોક્ટર, માનસિક બીમારી અને સારવાર વિષે થોડી માહિતી આપશો ?

ઉત્તર-૧

વિચાર, લાગણી, મનોભાવ (મૂડ), વ્યવહારદક્ષતા વગેરે મન ના કાર્યો છે. મન(માનસ)ના આ કાર્યોનું અસંતુલન એટલે માનસિક બીમારી. માનસિક બીમારીઓ અનેક પ્રકારની હોય છે. તેનો વ્યવસ્થિત ઘલાજ પણ થઈ શકે છે અને દરદી સાજો પણ થઈ શકે છે. દવાઓ અને માનસિક-ઉપચાર(સાઈકોથેરેપી) એવી કેટલીક જાણીતી અને અસરકારક પદ્ધતિઓ છે. સારવારની પદ્ધતિ અને સમયગાળો માનસિક બીમારીની તીવ્રતા પ્રમાણે નક્કી થાય છે. તેના પરિણામો બીજી કોઈપણ પ્રકારની બીમારીની સારવાર જેવા જ સારા હોય છે.

પ્રશ્ન-૨ :

માનસિક બીમારી મન સાથે સંકળાયેલ છે તો તેને વૈદ્યકીય (Medical) શા માટે ગણવામાં આવે છે ?

ઉત્તર-૨ :

તંદુરસ્તીની દૃષ્ટિએ મનુષ્યના શારીરિક અને માનસિક બંને આરોગ્ય સરખા મહત્વના છે. હકીકતમાં મન અને શરીર એકજ સિક્કાની બે બાજુઓ છે અને તેમની બીમારીઓ એકબીજા સાથે સંકળાયેલી છે. મન નું અસ્તિત્વ ફક્ત આધ્યાત્મિક નથી, તે મગજનો પણ એક ભાગ છે. એટલેજ શરીરના બીજા કોઈ પણ ભાગ (જઠર, આંખ, નાક) ની જેમ મન ને પણ બીમારીની સમસ્યા થઈ શકે.

આપણે સામાન્ય રીતે ડોક્ટર, દવા અને બીમારીઓને શારીરિક માંદગી સાથે જ સાંકળીએ છીએ. જ્યારે માનસિક બીમારીઓ ડોક્ટરી અને વૈજ્ઞાનિક દૃષ્ટિકોણથી અલગ છે એવી ગેરસમજ કરીએ છીએ.

પ્રશ્ન-૩

મને મનોચિકિત્સક (સાઈકીઆટ્રીસ્ટ)ને મળવાની સલાહ મળી છે, પણ હું કાંઈ “ગાંડો” થોડો છું ?

ઉત્તર-૩

સાઈકીઆટ્રીસ્ટનું કામ મનની લાગણી, વિચાર અને વર્તનની સમસ્યાઓ સુધારવાનું છે. માંદગીને લીધે પેદા થતા ફેરફાર “ગાંડપણ”ના જ લક્ષણ હોય એવું જરૂરી નથી.

“ગાડપણ” એ એક રોજબરોજની ભાષામાં વપરાતો શબ્દ છે. આ શબ્દ સાદી સરળ માનસિક બીમારી માટે કલંકરૂપ છે.

પ્રશ્ન -૪

હું હિંસાત્મક નથી કે “પાગલ” જેવું વર્તન પણ કરતો નથી તો પછી મારે મનોચિકિત્સકને શા માટે મળવું જોઈએ ?

ઉત્તર-૪

આમ જનતાને એક સામાન્ય ગેરસમજ છે કે બધા જ માનસિક બીમારીના દરદીઓ હિંસક હોય છે અથવા તો વિચિત્રપણે વર્તે છે. સિનેમા કે ટી.વી દ્વારા પ્રદર્શિત મનોરોગીનું અતિરેકભર્યું હિંસક અથવા હાસ્યાપદ વર્તન આ ગેરસમજમાં વધારો કરે છે. જાણે કે બધા જ મનોચિકિત્સાનાં દરદીઓ સંપૂર્ણપણે પોતાના પરનું નિયંત્રણ ગુણાવેલ હોય છે.

માનસિક સમસ્યાઓથી પીડીત લોકોમાંથી બહુજ ઓછી ટકાવારી અસમતુલિત વર્તણૂકનું પ્રદર્શન કરે છે. મોટા ભાગના દરદીઓની પીડા તો બહારની દુનિયાને દેખાતી સુધ્ધા નથી.

પ્રશ્ન -૫

લોકોને માનસિક બીમારી સ્વીકારતા સંકોચ કેમ થાય છે ?

ઉત્તર -૫

વિષયની અજ્ઞાનતા, ગેરસમજ, ડર અને સામાજિક લાંછન એ મુખ્ય કારણો છે. એકાદ ગંભીર મનોરોગી સાથેનો પ્રસંગોપાત સ્વાનુભવ અથવા સ્મૃતિપટ પર અંકિત થયેલી છબીઓ આપણા મન પર લાંબા સમય માટે છાપ છોડી જાય છે.

અંગત ધોરણે આપણે માનીએ છીએ કે આપણા મન પર આપણો સંપૂર્ણ કાબૂ હોવો જોઈએ. માનસિક બીમારી એટલે કમજોર મને ગુમાવી દીધલો પોતાના પરનો કાબૂ, આ એક ખોટી માન્યતા ઘર કરી ગઈ છે. આ બધાં કારણો મને માનસિક બીમારી હોઈજ ન શકે એવી ગેરસમજ ઉભી કરે છે.

માનસિક માંદગી એ બીજા કોઈપણ શારીરિક બીમારીની જેવી જ બીમારી છે અને તે કોઈને પણ ક્યારે પણ થઈ શકે એમ જ્યારે માનીએ ત્યારે જ તેને સ્વીકારી શકાય.

પ્રશ્ન -૬

માનસિક બીમારીનું પ્રમાણ તો સમાજનાં ખૂબ ઓછું છે. મને જ આવી અસામાન્ય બીમારી કેમ થઈ ?

ઉત્તર-૬

એવો અંદાજ છે કે ૧૫-૨૦ ટકા વસ્તી તેમના જીવનકાળ દરમ્યાન એક યા બીજા પ્રકારની માનસિક સમસ્યાનો અનુભવ કરે છે. વિશ્વ આરોગ્ય સંસ્થા (WHO)ના અંદાજ પ્રમાણે વર્ષ ૨૦૩૦ સુધીમાં હતાશા (ડીપ્રેશન) ની બીમારી સામાજિક અસરની દૃષ્ટિએ પહેલા ક્રમાંકની સમસ્યા થઈ જશે.

આટલા મોટા પ્રમાણમાં મુશ્કેલી હોવા છતાં પણ વ્યવસ્થિત સારવાર મેળવનાર વ્યક્તિઓનું પ્રમાણ ઘણું જ ઓછું છે. અને એના માટે વિવિધ કારણો જવાબદાર છે. ભૂતકાળમાં ઈલાજ લઈને રોગમુક્ત થયેલા લોકો પણ બને ત્યાં સુધી એ વિશે જાણ થવા દેતા નથી. ઘણા બધાં લોકોને કાંઈ જ ઈલાજ મળતો નથી તો કેટલાક ભળતો જ ઈલાજ કરાવે છે. પરિણામે સમાજમાં આ ગેરમાન્યતા પ્રવર્તે છે કે માનસિક બીમારીઓ સામાન્ય નથી.

પ્રશ્ન-૭

સાઈકોઆટ્રીસ્ટ, સાઈકોલોજીસ્ટ અને કાઉન્સેલર વચ્ચે શું ફરક છે ? આ બધા નામ ગૂંચવણ ભર્યા છે.

ઉત્તર-૭

સાઈકોઆટ્રીસ્ટ (મનોચિકિત્સક) એ એલોપથીમાં તાલીમબદ્ધ ડોક્ટર છે જેણે Psychiatry માં પોસ્ટ ગ્રેજુએશનની પદવી મેળવી છે તે માનસિક બીમારીનું નિદાન કરે અને દવા, E.C.T. તથા અન્ય વિવિધ માનસોપચારની મદદથી સારવાર કરી શકે.

સાઈકોલોજીસ્ટ (માનસ-શાસ્ત્રી) - સાઈકોલોજીમાં અનુસ્નાતક (Non Medical) છે. તેઓ સાઈકોલોજીકલ ટેસ્ટ (મનોસ્થિતિની તપાસ) કરી શકે અને વિવિધ માનસોપચાર ની પદ્ધતિ (દાકતરી સિવાય) થી લોકોની મદદ કરી શકે.

Psychiatric social worker - મનોચિકિત્સાના ક્ષેત્રમાં સમાજ સેવકની ભૂમિકા ભજવે અને સામાજિક પાસાઓની છણાવટ તથા સારસંભાળ કરવા તાલીમબદ્ધ છે.

કાઉન્સેલર, એ નિષ્ણાત છે જે સમસ્યા અનુસાર સલાહ આપે છે. કાઉન્સેલીંગ ઉપર દર્શાવેલ દરેક નિષ્ણાત દ્વારા થઈ શકે છે.

મેન્ટલ હેલ્થ પ્રોફેશનલ (M.H.P.) ટીમના અન્ય સદસ્ય છે સાઈકીઆટ્રીક નર્સ, ઓક્યુપેશનલ થેરાપીસ્ટ અને સ્પેશ્યલ એજ્યુકેટર.

ન્યુરોલોજીસ્ટ (મગજના નિષ્ણાત - ન્યુરોફીઝીયન કે ન્યુરોસર્જન) એ મેડીકલ નિષ્ણાત છે જે શારીરિક કારણોસર થયેલી મગજની બીમારીઓ (દા.ત. ગાંઠ, પક્ષપાત કે ચેપ) નું નિદાન અને સારવાર કરે.