

: માનસિક બીમારીના કારણો :

પ્રશ્ન-૧

હું તો મનથી ખૂબ મજબૂત છું તો પછી મને માનસિક તકલીફ કઈ રીતે થઈ શકે ?

ઉત્તર-૧

માનસિક તકલીફ એ નબળાં મનની નિશાની નથી. વિવિધ કારણોસર મગજમાં થતા રાસાયનિક ફેરફાર માનસિક બીમારીના લક્ષણો માટે જવાબદાર છે. બીમારી થવાની આ પ્રક્રિયા કોઈપણ ઉંમર અને લિંગના વ્યક્તિને થઈ શકે છે. ભણતર, આર્થિક સ્થિતિ કે સામાજિક પરિબળો પણ મજબૂત હોવા છતાં બીમારી લાગુ પડી શકે છે.

પ્રશ્ન-૨

આ ભાઈ તો ખૂબ શ્રીમંત કુટુંબના છે અને લોકો તો તેની સફળતાની ઇર્ષ્યા કરતા હતા. શું એની માનસિક બીમારી લોકોની બૂરી નજર કે જાદુટોણાંને કારણે છે ?

ઉત્તર-૨

માનસિક બીમારીથી અસરગ્રસ્ત વ્યક્તિ શરીરથી ભલે નીરોગી લાગે પણ હાવભાવ, સ્વભાવ, બોલચાલ અને વર્તનમાં ફરક પડી જાય છે. વ્યક્તિત્વમાં આવેલા આ ફેરફારને રૂઠી પ્રમાણે જાદુટોણા અથવા પ્રેતાત્માનો પ્રકોપ માનવામાં આવે છે. પરંતુ હવે નવી નવી વૈજ્ઞાનિક શોધ ખોળોએ આપણને માનસિક બીમારીઓને સમજવામાં મદદ કરી છે.

જૈવિક(બ્રુનેટીક અને ન્યુરોટ્રાન્સમીટર), માનસિક અને સામાજિક કારણોના સંયોજનથી આ બીમારીઓ પેદા થાય છે. બીમારીની સીધી અસર લાગણી, વિચાર અને વર્તન પર થઈ શકે છે.

પ્રશ્ન-૩

ગયા વર્ષે એક જ્યોતિષે અમને પૂજા કરવાનું કહ્યું હતું જે અમે નથી કરી શક્યા. શું અમારા પાપની સજા ભગવાને બીમારીના રૂપમાં આપી હશે ?

ઉત્તર-૩

સામાન્ય માણસ માટે ક્ષયરોગ અથવા મલેરિયા જેવી બીમારી સમજવી સહેલી છે. માનસિક બીમારીના વૈજ્ઞાનિક કારણો સમજતા થયા ત્યાં સુધી અંધશ્રદ્ધા અને ધાર્મિક કારણોમાં જ એના ખુલાસા ગોતતા રહ્યા. એવી જ રીતે “પિતૃદોષ” અને “કર્મ ની ગતિ” જેવી સમજ બીમારીને સ્વીકારવા અને સુધારવામાં બાધા બની ગઈ.

શારીરિક બીમારીની જેમ દેખીતી રીતે માપી શકાય કે તપાસી શકાય (દા.ત તાવ, બ્લડપ્રેશર, બ્લડ શુગર) એવા લક્ષણો માનસિક બીમારીમાં ઓછા હોય છે. એટલે પણ એની સમજ સામાન્ય માણસ માટે મુશ્કેલ છે.

કોઈપણ નુકશાન કે પરેશાની પાછળ પોતાની ભૂલ અને ઓછપ સ્વીકારવી સામાન્ય માણસ માટે મુશ્કેલ વાત છે એટલે બાહ્યકારણ પર દોષનો ટોપલો નાખી દેવાની વૃત્તિ થાય છે. તાંત્રિક અને જાદુઈ તત્વોને ડર અને અંધશ્રદ્ધા આનુંજ પરિણામ છે જે માનસિક બીમારીનો ભાગ બની જાય છે.

પ્રશ્ન-૪

ડોક્ટર, મારા ગુરૂ કહે છે કે મારી બીમારીનું સમાધાન મારી અંદર જ છે અને મારે મારા આત્મા પર મહેનત કરવાની છે.

ઉત્તર-૪

મોટાભાગની માનસિક બીમારીઓની તીવ્રતા શરૂઆતમાં એટલી હોય છે કે તટસ્થ રહીને કોઈપણ આ જાતની સલાહ પર અમલ કરવું મુશ્કેલ છે. સૌ પ્રથમ જરૂરિયાત છે કે ખુલ્લા મને આપણે માનસિક બીમારીનું અસ્તિત્વ સ્વીકારીએ અને સારવાર પર ધ્યાન કેન્દ્રીત કરીએ. (જેમ ભાંગેલા પગ પર ઉભા રહી કસરત ન થાય)

પ્રશ્ન-૫

ડોક્ટર દર નવરાત્રિમાં મારા પાડાશીને કોઈક અંગપ્રવેશ કરે છે અને ઘુણવા માંડે છે. તાંત્રિક પાસે વિધિ કરાવ્યા પછી જ છૂટકારો મળે છે.

ઉત્તર-૫

આ એક અસ્વસ્થ વ્યક્તિના લક્ષણો છે જેને મનોવૈજ્ઞાનિક કારણોથી સમજાવી શકાય. કેટલાક કિસ્સાઓમાં તાંત્રિક વિધિઓને કારણે થોડા સમય માટે સુધારો જણાય છે પણ બિમારી વારંવાર ઊભી થાય છે.

સુષુપ્ત મનમાં રહેલા સંઘર્ષોનું દવા અને માનસોપચાર ની મદદથી નિરાકરણ થઈ શકે તો સમસ્યા સારી રીતે કાબૂમાં રાખી શકાય.

પ્રશ્ન-૬

મારી જીંદગીમાં કોઈ ટેન્શન નથી અને બધી રીતે ખુશ છું તો પછી હું કેવી રીતે માનસિક બીમારીનો શિકાર બની શકું ?

ઉત્તર-૬

કેટલાક લોકોમાં વારસાગત અથવા તાસીર (પ્રકૃતિ) ના કારણો મનોરોગ લાવવા માટે વધારે પ્રભાવશાળી હોય છે. આને લીધે મામુલી તણાવ સાથે કે પછી તણાવની ગેરહાજરીમાં પણ માંદગી આવી શકે. માનસિક બીમારી ઉદ્ભવવા માટે દેખીતું તણાવનું કારણ હોવું જ જોઈએ એ જરૂરી નથી.

પ્રશ્ન-૭

મારા કુટુંબમાં કદી કોઈને માનસિક બીમારી નથી થઈ તો મને કેમ થઈ શકે ?

ઉત્તર-૭

ઉપર જણાવ્યા મુજબ માનસિક બીમારીઓ માટે કોઈક એક જ કારણ હોવું જરૂરી નથી. વારસાગત કારણ પણ એ જ પ્રમાણે છે. વારસાગત કારણ બીમારી થવા માટેનું વ્યક્તિનું એક બંધારણ આપી શકે પણ એની ઉપર બીમારી થવી જ જોઈએ એ જરૂરી નથી. કેમ કે બાહ્ય કારણો પણ બીમારીમાં ભાગ ભજવતા હોય છે. આ પ્રમાણે માનસિક બીમારી થવા માટે કુટુંબમાં આવી બીમારી હોવી જ જોઈએ એ જરૂરી નથી.

પ્રશ્ન-૮

મને મારી માંદગી માટેનું ટેન્શનનું કારણ બહાર છે તો પછી સારવારની શી જરૂર ?

ઉત્તર-૮

દરેક મનુષ્યની તણાવ સામેની પ્રતિક્રિયા જુદી જુદી હોય છે. બીમારીને લીધે જે વ્યવહારક્ષમતા આત્મવિશ્વાસ અને ક્ષમતા માં ખામી આવે છે એ સારવારની મદદથી સુધારી શકાય છે અને સ્વસ્થ મન આપણને Stress (તણાવ) સાથે લડવા માટે કાબેલ બનાવે છે.

બીમારી માટે કારણ કોઈપણ હોય સારવારની મદદ આપવી જોઈએ નથી થતી. જેમ હાડકું ભાંગે તો પહેલા એને જોડવાનું જ સૌથી મહત્વનું છે, નહિ કે એના ભાંગવાના કારણની ચર્ચા.

પ્રશ્ન-૯

આટલો ભણેલો ગણેલો હોશિયાર માણસ કેવી રીતે માનસિક બીમાર બની શકે ? એને નો કેટલાં બધા મેડલ મળ્યા છે.

ઉત્તર-૯

ઊંચી બુદ્ધિમતા અથવા ખૂબ ભણતર એ માનસિક માંદગી સામેનું કવચ નથી. શારીરિક બીમારીઓની જેમ જ આ પણ આરોગ્યની સમસ્યા છે જે કોઈને પણ ક્યારે પણ થઈ શકે. “ડોક્ટર” જે બિમારીના જાણકાર છે તે પણ તેનાથી સુરક્ષિત નથી.

પ્રશ્ન-૧૦

થોડા વર્ષો પહેલાં જ્યારે ઘણા માનસિક તણાવપૂર્ણ બનાવો બન્યા હતા અને ઘણા ઉતાર ચડાવ આવ્યા હતા ત્યારે મેં ખૂબજ હિંમત થી અને બીજાની તાકાત બનીને સામનો કર્યો હતો (પહોંચી વળ્યો હતો), તો હવે જ્યારે કોઈ કારણ નથી તો મને આવા લક્ષણો કેમ અનુભવાય છે ?

ઉત્તર-૧૦

એવું માનવામાં આવે છે કે તણાવ મનુષ્યના મગજમાં લાંબુ નુકશાન છોડી જાય છે. એટલે જ્યારે મુશ્કેલીઓ જતી રહી હોય તો પણ એ ફેરફાર તો ત્યાં જ હોય છે. તો તણાવપૂર્ણ સમય દરમ્યાન વ્યક્તિ બધીજ યુક્તિનો ઉપયોગ કરે અને સામનો કરીને પહોંચી વળે પણ પાછળથી ભેગો થયેલ તણાવ અને વાપરી નાખેલ શક્તિને કારણે અસર વર્તાય છે અને બીમારીના લક્ષણો દેખાય છે.

પ્રશ્ન-૧૧

તેણે આ ઘટના દિલ પર લેવી જોઈતી ન હતી, શું તેની સકારાત્મક રીતે વિચારવાની અશક્તિ જ તેને માનસિક બીમારી તરફ દોરી નથી ગઈ ?

ઉત્તર-૧૧

આપણામાંથી દરેક જણ ઘટનાને કેવી પ્રતિક્રિયા આપે છે તે આપણા માનસિક બંધારણ, પહોંચી વળવાની આવડત, તેની પદ્ધતિ, ભૂતકાળના અનુભવો અને આપણી આધાર વ્યવસ્થા પર નિર્ભર થાય છે. જ્યારે આપણે હતાશાથી પીડાતા હોઈએ છીએ. ત્યારે સકારાત્મક રીતે વિચારવાની ક્ષમતા હોતી નથી કે જે આપણને સમસ્યા ઉકેલવામાં મદદ કરી શકે. નકારાત્મક વિચારો ન્યુરોકેમીકલના ફેરફારથી થતી બીમારીનો ભાગ છે અને ઉપજાવી કાઢેલ નથી. ફક્ત સારા વિચાર કરવાની કોશીશથી આ ન્યુરોકેમીકલ ફેરફાર આપોઆપ બદલાઈ જતા નથી માટે વ્યવસ્થિત સારવાર આવશ્યક છે.

પ્રશ્ન-૧૨

મને શારીરિક તકલીફ છે તે માનસિક બીમારીને કારણે હોઈ શકે ?

ઉત્તર-૧૨

મન અને શરીર બધી રીતે એકબીજા સાથે સંકળાયેલા છે ન ઉકલેલા વિવાદો અને માનસિક તણાવો ઘણીવાર શારીરિક તેમજ માનસિક ફરિયાદો તરફ લઈ જાય છે. માથું દુઃખવું અથવા વારંવાર પેટમાં દુઃખાવો થવો જેનું કોઈ જ કારણ તપાસવા છતાં ન શોધી શકાય એ સામાન્ય ઉદાહરણો છે, વધારામાં માનસિક પરિબળો ડાયાબીટીસ, હાઈ ટેન્શન પર અને અસ્થમા જેવી મનોદૈહિક બીમારીઓને જન્મ આપે છે, શરીરમાં ઘર બનાવવા દે છે અને સારવાર પર અસર કરે છે.