

: માનસિક બીમારીના લક્ષણો :

પ્રશ્ન -૧

માનસિક તણાવ કોને કહેવાય? આ સામાન્ય માણસને કઈ રીત અસર કરી શકે ?

ઉત્તર-૧

કોઈ પણ પરિસ્થિતિ કે જેનો વ્યક્તિને પ્રતિકાર કરવામાં મુશ્કેલી પડે તે માનસિક તણાવ ઉત્પન્ન કરે છે. માનસિક તણાવનું કારણ દરેક વ્યક્તિમાં જુદુ જુદુ હોય છે. જીવનના ઘણા પાસાંઓ પર માનસિક તણાવની અસર થાય છે. જેમ કે-ચિત્ત પર, શરીર પર અને સામાજિક કે ધંધાકીય વ્યવહારોમાં. ઘણીવાર વ્યક્તિની માનસિક-કે શારીરિક બીમારીનું મુખ્ય કારણ આ માનસિક તણાવ જ હોય છે.

પ્રશ્ન-૨

મારી બધી જ જાતની શારીરિક તપાસોના રીપોર્ટ નોર્મલ છે. મારા ડોક્ટર કહે છે કે મારા રોગનું મૂળ મારા 'મન'માં છે. મને જ્યારે આટલી પીડા હોય. ત્યારે આવું કેમ બની શકે ?

ઉત્તર-૨

માનસિક તણાવ, વ્યગ્રતા કે હતાશા શારીરિક તકલીફોમાં પરિણમે છે. દરેક જાતની તપાસમાં શરીરમાં રોગનું કોઈ ચિહ્ન જણાતું નથી. બીમારી 'મન' માં છે એનો અર્થ મન ની બીમારી છે અને નહીં કે મનમાં ઉપજાવી કાઢેલી, માટે જ આવી તકલીફોમાં મનોચિકિત્સા ધાર્યું પરિણામ લાવે છે.

પ્રશ્ન-૩

મારા સહકાર્યકરોના જણાવ્યા પ્રમાણે મારી કાર્ય કરવાની ક્ષમતા અને ગુણવત્તા કથળી રહી છે અને એ મારા વધુ પડતા દારૂના સેવનને કારણે છે. શું દારૂનું સેવન આમ કરી શકે ખરું? તમાકુ, ગુટકા અને સિગારેટ પીવાથી પણ કાર્યક્ષમતા કથળે છે. ?

ઉત્તર-૩

લાંબા સમય સુધી વધુ પડતુ દારૂનું સેવન વ્યક્તિના જીવનમાં સામાજિક, આર્થિક અને ધંધાકીય મુશ્કેલીઓ સર્જી શકે છે. અમુક વ્યસની દારૂ ન છોડતા એનું સેવન એટલે ચાલુ રાખે છે કેમકે દારૂ ન મળવાથી થતી ઘુજારી અને અનિદ્રાથી ખૂબ પરેશાની અનુભવે છે. આ એક બીમારી છે જેની સારવાર શક્ય છે.

તમાકુ કોઈપણ રૂપમાં એક હાનિકારક વ્યસન છે, જે માનસિક અને શારીરિક બીમારી પેદા કરી શકે છે.

પ્રશ્ન-૪

હતાશા કે માનસિક વિષાદ એટલે શું? એની સારવાર શું છે? એમાં કાઉન્સેલિંગ કેવી રીતે મદદ કરે?

ઉત્તર-૪

હતાશા એ ઘણી સામાન્ય માનસિક બીમારી છે. જેમાં વ્યક્તિ લાંબા સમય સુધી ગમગીન રહે, એના આત્મવિશ્વાસમાં ઘટાડો થાય, એનો જિંદગીમાંથી રસ ઉડી જાય, કમજોરી લાગ્યા કરે, પોતાના વિષે અને આસપાસના વાતાવરણ વિષે પ્રતિક્રુળ વિચારો જ આવ્યા કરે, અને ક્યારેક એ આત્મહત્યા સુધી દોરી જાય.

આ લક્ષણો દરેક ઉંમરના અને સામાજિક વર્ગના લોકોમાં પેદા થઈ શકે. મનોચિકિત્સક દવાઓ, સાર્થકોથેરાપી અને ઈ.સી.ટી. થી એના પર સહેલાઈથી કાબૂ મેળવી શકે છે.

તણાવ પૂર્ણ કારણો જે હતાશા લાવવા માટે જવાબદાર હોય તેનું કાઉન્સેલિંગની મદદથી સમાધાન થવું જોઈએ.

પ્રશ્ન-૫

છેલ્લા કેટલાક દિવસોથી મારા પતિ બહુ ગુસ્સામાં રહે છે. ખૂબ ખર્ચા કરે છે, વધુ પડતુ બોલે છે અને કામ પણ અતિશય કરે છે, શું આ કોઈ માનસિક સમસ્યા છે ?

ઉત્તર-૫

આ બધા ઉન્માદ (મેનીઆ) નામની માનસિક બીમારીના લક્ષણો હોઈ શકે. ઉન્માદ એ માનસિક વિષાદ થી તદ્દન વિપરીત બીમારી છે. એમાં વ્યક્તિ વધુ પડતી પ્રવૃત્તિશીલ, બેપરવાહ અને અસામાન્ય રીતે આનંદીત બની જાય છે.

આ બીમારીમાં દવા કે ઈ.સી.ટી. નો ઉપયોગ અનિવાર્ય છે. ઉન્માદ અને હતાશાના એકાંતરે થતા હુમલા રોકવાનો પણ દવાની મદદથી પ્રયાસ શક્ય છે.

પ્રશ્ન-૬

મારા દીકરાનું વર્તન હમણાથી ઘણુ બદલાયેલુ લાગે છે. એ વધુ પડતો ગુસ્સો કરે, અપશબ્દો બોલે, કામ પર જવાનું બંધ કરી દીધું છે, એકલો પોતેજ બસબસતો હોય છે અને ઘરના તેમજ પડોશીઓ પર શંકા કરતો હોય છે. અમારા ફેમિલી ડોક્ટરે એને ઊંઘવાની દવા આપી પણ એનાથી કંઈ ફાયદો થયો નથી. એને શું તકલીફ હોય શકે ?

ઉત્તર-૬

તમારા પુત્રને ચિત્તભ્રમ (સ્કીઝોફ્રેનીઆ) છે કે નહિ તેનું પહેલાં નિદાન થવું જોઈએ આ બીમારીમાં દરદીને જુદી જુદી જાતની ભ્રમણાઓ થાય છે. તેને ભણકારાં વાગે કે બિહામણાં દૃશ્યો દેખાય છે. તેનું વર્તન વિચિત્ર હોય છે. અને તે સામાજિક કે ધંધાકીય જવાબદારી અદા કરી શકતો નથી.

આ એક ગંભીર સમસ્યા છે અને એમા નિયમિત દવાઓનું સેવન ખૂબજ જરૂરી બને છે. લગભગ સો એ એક વ્યક્તિમાં આ બીમારી જોવા મળે છે.

પ્રશ્ન -૭

મારો સ્વભાવ આટલો ચિંતાતુર કેમ છે ? ઘણીવાર તો હું કારણ વગર અકળાઈ જાઉં છું. મને ઘણીવાર અર્થહીન વિષયોની ચિંતા સતાવે છે. જેનાંથી હું ખૂબ જ ગભરાયેલી રહું છું.

ઉત્તર-૭

કારણ વગરની વધુ પડતી ચિંતાને માનસિક વ્યગ્રતા કે ઉદ્વેગ કહેવાય છે. કોઈ ચોક્કસ પરિસ્થિતી કે વસ્તુ વિષે અતિશય ગભરાટભર્યા વિચારો આવતા હોય તો વ્યક્તિ તેને ટાળવાની કોશિશ કરે છે. આ બીમારીને ફોબિયા કહેવાય આ સમસ્યા દવાઓ તેમજ માનસોપાયારથી કાબૂમાં લઈ શકાય છે.

પ્રશ્ન-૮

મેં હૃદયરોગના નિષ્ણાત પાસે હૃદયના ઘબકારા વારંવાર વધી જવાને લીધે તપાસ કરાવી હતી. મારો સ્ટ્રેસ ટેસ્ટ નોર્મલ આવતાં તેમણે મને મનોચિકિત્સકની સારવાર લેવાનું સુચવ્યું છે. મને કોઈ ટેન્શન કે માનસિક ચિંતા નથી તો પછી શા માટે આવું થાય છે ?

ઉત્તર-૮

આ લક્ષણ પેનીક ડીસોર્ડર (તીવ્ર ગભરામણ) નામની માનસિક બીમારીના છે. જ્યાર મનમાં તણાવનું પ્રમાણ ખૂબજ વધી જાય છે ત્યાર દરદીને અમુક સમય માટે આ બધા લક્ષણોનો અનુભવ થાય છે. જેમ કે ખૂબજ ગભરામણ થવી, હૃદયના ઘબકારા વધી જવા, શ્વાસ લેવામાં ખૂબ મુંઝવણ થવી, મોઢુ સુકાવું, પરસેવો વળવો, બંધિયાર જગ્યામાં ન રહી શકવું અથવા વધુ માણસો ભેગા થયા હોય તેવી જગ્યાએ (સિનેમા હોલ, લીફ્ટ વગેરેમાં) કંઈક થઈ જશે, હૃદયરોગનો હુમલો આવી જશે, બી.પી.વધી ગયું છે કે મરી જવાશે એવું લાગે. આ લક્ષણો થોડી મિનિટો રહ્યા પછી દરદી આપો આપ જ સ્વસ્થ થઈ જાય છે. આ બધા લક્ષણો હૃદયરોગના લક્ષણો હોવાનો ભય ઉભો કરે છે. હુમલો શમી ગયા પછી પણ ફરી હુમલાનો ડર રહ્યા કરે છે. યોગ્ય માનસિક સારવાર અને દવાઓથી આ હુમલાઓ ટાળી શકાય છે.

પ્રશ્ન-૯

મારા પિતાશ્રી પંચોતેર વર્ષના છે. તેઓ ખૂબ જ ભુલકણા થઈ ગયા છે અને તેમને દિવસ-રાતની સમજણ ન પડતી હોય એવું લાગે છે. તેમને કાલ્પનિક વ્યક્તિઓ કે વસ્તુઓ દેખાતી રહેતી હોય છે. એમને ઝાડા પેશાબનું પણ ભાન રહેતું નથી. શું આ બધું ઉંમરના લીધે થાય છે ? આની સારવાર શક્ય છે ?

ઉત્તર-૯

ઉંમરના લીધે વ્યક્તિની યાદશક્તિ થોડી ઓછી થાય છે. પરંતુ જ્યારે સ્મૃતિભંશ એટલો બધો હોય કે રોજિંદી જીંદગીમાં તકલીફ કરે ત્યારે એને ડીમેન્શિયા કહેવાય. ભૂલવાથી અને સ્થળ કે સમયમાં ગુંચવણથી મૂંઝવણ થાય. રોજબરોજના કામ અને પોતાની કાળજીમાં ગરબડ થવી. ઘણી વાર ખૂબ હતાશ હોય કે પછી ખૂબ ગુસ્સામાં કે ઉશ્કેરાટમાં હોય.

આ રોગની સારવાર હાલમાં તો દરદીને અને તેના ઘરનાને મદદરૂપ થઈ શકાય એટલી જ છે. જેમા દરદીનો મૂડ સારો રહે, એનું વર્તન બને એટલું સામાન્ય રહે અને રોગ ત્વરાથી આગળ વધતો અટકે એવા પ્રયત્નો શક્ય છે.

પ્રશ્ન-૧૦

શું આંચકીના દરદીઓની બુદ્ધિમત્તા ઓછી હોય છે ? આ દરદીઓ સંપૂર્ણ રીતે સામાન્ય જીવન જીવી શકે ખરાં ?

ઉત્તર-૧૦

વાઈના દરદીઓનો બુદ્ધિઆંક ઓછો હોવો જરૂરી નથી. જો આંચકી સંપૂર્ણપણે નિયંત્રણમાં હોય તો તેઓ બિલકુલ સામાન્ય જીવન ગાળી શકે છે. છતાં પણ તેમને આંચકી આવતી રોકવા માટે અમુક નિયમોનું પાલન કરવું જરૂરી હોય છે.

ઘણી વખત માનસિક તણાવ પણ આંચકીની પરેશાનીમાં વધારો કરે છે. આવા દરદીઓને માનસિક સારવાર તેમજ જીવનસરણીમાં તણાવનો ઘટાડો ખૂબ જ રાહતદાયક પૂરવાર થાય છે.

પ્રશ્ન-૧૧

મારી દીકરો ખૂબજ ચંચળ અને હોશિયાર છે પણ ભણવામાં ધ્યાન નથી આપતો. એના વર્ગશિક્ષકે એને કાઉન્સેલર પાસે લઈ જવાની સલાહ આપી છે. શું એને કોઈ માનસિક સમસ્યા છે ?

ઉત્તર-૧૧

બાળક જ્યારે ભણવામાં પાછળ પડી જાય ત્યારે તેનું બરાબર મૂલ્યાંકન થવું જરૂરી બને છે. આવા કિસ્સાઓમાં નીચેમાંથી એક સમસ્યા હોવાની શક્યતા હોય શકે.

ADHD - અતિ ચંચળતા અને રમતિયાળપણું

આ સમસ્યામાં બાળકમાં એકાગ્રતાનો અભાવ હોય છે. બાળક એક જ વસ્તુ પર વધુ વખત ધ્યાન કેન્દ્રિત કરી શકવું નથી. એક જ વસ્તુ વારંવાર યાદ કરાવવા છતાં ભૂલી જાય છે, ગ્રહણ શક્તિ ઓછી હોય છે અને શિસ્ત અને નિયમોના પાલનનો બાળકમાં અભાવ હોય છે.

આવા બાળકો ખૂબ જ ચંચળ હોય છે તેઓ એક જગ્યા પર વધુ વાર બેસી શકતા નથી, તેમના કામકાજમાં ટંગાઘડો હોતો નથી. અને તેમની વર્તણૂંક આવેશમય હોય છે.

Learning disabilities(L.D.) – ચોક્કસ જાતના શિક્ષણ માટે અસમર્થતા

આ પરિસ્થિતિમાં બાળક એની વયપ્રમાણેના બીજા બાળકો કરતાં વાંચન કે લેખન અથવા ગણિતમાં પાછળ હોય છે.

પ્રશ્ન -૧૨ મારી દીકરી દશ વર્ષની ઉંમરે પણ રાત્રે ઘણીવાર પથારી ભીની કરે છે. મને પણ નાનપણમાં આ જ તકલીફ હતી. શું આ એક ગંભીર સમસ્યા છે ?

ઉત્તર-૧૨

પાંચ વરસથી વધુ વયનું બાળક જ્યારે ઉંઘમાં મદદ અંશે રાત્રે પણ ક્યારેક દિવસમાં પણ પથારીમાં પેશાબ કરી જાય છે એને ‘એન્યુરેસીસ’ કહેવાય છે. આ સમસ્યામાં દાક્તરી તપાસ જરૂરી બને છે. બાળકને જો પેશાબની ક્રીયા પર કાબૂ આવ્યો જ ન હોય કે પછી પહેલા કાબૂ હોય અને થોડા વખત પછી ફરીથી બાળકે કાબૂ ગુમાવ્યો હોય એવું બની શકે છે.

આ સમસ્યા બિહેવીયર થેરાપી અને દવાઓની મદદથી અસરકારક રીતે દૂર કરી શકાય છે.

પ્રશ્ન-૧૩

મારા પડોશીને એકવાર ઘરનું તાળુ માર્યા પછી એને વારંવાર તપાસવાની આદત છે. તેમના પત્ની પણ કહેતા હતાં કે એ વારંવાર હાથ ધોવામાં બાથરૂમમાં બિન જરૂરી સમય બગાડતા હોય છે.

શું આ કોઈ માનસિક સમસ્યા છે ?

ઉત્તર-૧૩

હા આને ઓ.સી.ડી. (ઓબ્સેસીવ કમ્પલ્સીવ ડીસઓર્ડર) કહેવાય, એ મગજની એવી બીમારી છે જેમાં દરદીને એક નો એક વિચાર (ધૂન - obsession) વારંવાર આવ્યા કરે છે જે ગંદકીને લગતા કે ધાર્મિક અથવા અશ્લીલ ન જોઈતા વિચારો હોઈ શકે છે.

Compulsion ના ભાગ રૂપે કેટલીક ક્રિયાઓ વારંવાર પરાણે કરવી પડે છે અને બુદ્ધિથી પોતાની જાતને રોકી નથી શકતા. વારંવાર હાથ ધોવા, તાળા તપાસી જોવા વગેરે આ બીમારી ના લક્ષણ હોઈ શકે. દરદી જલ્દીથી પોતાની તકલીફ બીજાને સમજાવી નથી શકતા અને સમય જતા એમાં બેચેની અને હતાશાનો ઉમેરો થાય છે.

દવાઓ, સાઈકોથેરેપી અને બીહેવીઅર થેરેપીની મદદથી દરદીને મદદ મળવી જોઈએ.

પ્રશ્ન-૧૪

શું સેક્સને લગતી સમસ્યાઓ માનસિક હોય છે ?

ઉત્તર-૧૪

સેક્સને લગતી સમસ્યાઓ ઘણીવાર માનસિક સંઘર્ષના કારણે ઉદ્ભવતી હોય છે.

સેક્સની અનિચ્છા ક્યારેક મોટી માનસિક બીમારી જેમ કે હતાશાનું પણ લક્ષણ હોય શકે છે.

સેક્સનું સામાન્ય અને સાચુ જ્ઞાન ઘણી બિનજરૂરી ખોટી માન્યતાઓ અને સમસ્યાઓ ટાળી શકે છે.

પ્રશ્ન-૧૫

અમારી દીકરીના જન્મ પછી મારી પત્ની ઘણી શંકાશીલ બની ગઈ છે. જલ્દી ચિડાઈ જાય છે અને પોતાની કે દીકરીની કાળજીમાં પણ સુસ્તી કરે છે. ક્યારેક ખૂબ આક્રમક થઈ જાય છે. શું આ કોઈ પ્રકારની માનસિક બીમારી છે ?

ઉત્તર-૧૫

બાળકની સુવાવડ પછી સ્ત્રીઓના શરીરમાં હોર્મોન (અંતઃસ્ત્રાવો) નું પ્રમાણ ઘણું બદલાય છે. આ દરમ્યાન ઘણી સ્ત્રીઓ હતાશા અને આવેગ થી પીડાય શકે છે. તદુપરાંત બાળકની સારસંભાળ તેમજ સુવાવડનો થાક પણ આમા કારણભૂત હોય છે.

જુની માનસિક બીમારી પણ આ જ કારણોને લીધે સુવાવડ પછી પાછો ઉથલો મારી શકે છે. આવા કિસ્સાઓમાં આત્મહત્યા કે બાળકને નુકશાન થવાનો ઘણો સંભવ હોય છે માટે જ એની તત્કાલીન ધોરણે સારવાર થવી જોઈએ.

પ્રશ્ન-૧૬

મારા પિત્રાઈ ભાઈને ત્રણ વરસમાં આ બીજો માનસિક હતાશાનો હુમલો આવી ગયો છે. તે આત્મહત્યા કરવાની વાતો વારંવાર કરે છે. શું તેની વાત અમારે ગંભીરતાથી લેવી જોઈએ ? આમ તો એ ઘણા મજબૂત મનનો તેમ જ બહાદુર છે અને આવું કાયરતાનું કામ કરે એવો નથી.

ઉત્તર-૧૬

આત્મહત્યા નો પ્રયત્ન કરવો એ કાયરતાનું કામ નથી પરંતુ ગંભીર માનસિક હતાશાનો જ એક ભાગ છે. મજબૂત મનના અને બહાદુર લોકોને આત્મહત્યાના વિચાર ન જ આવી શકે અને તેઓ એવો પ્રયત્ન કરી શકે નહિ એવું જરાપણ નથી. જ્યારે દરદી આવા વિચારો વ્યક્ત કરે ત્યારે તમારા માનસચિકિત્સકને આ વિષે તરત જ વાકેફ કરવા જોઈએ. જેથી સારવારમાં તાકીદના પગલાં લઈ શકાય.