

ડિપ્રેશન

ઓળખ અને ઉપચાર...

ડૉ. જિતેન્દ્ર અટિયા એમ.ડી.

(પ્રિવેન્ટિવ એન્ડ સોશ્યલ મેડિસીન)



RUDRA
PUBLICATION

...publishing positivity...

25/B, Govt. Society, B/h, Municipal Market.
Off. C.G. Road, Navrangpura, Ahmedabad - 380 009.

Ph. : 079-26447393 • Mobile : 098259 25947

email : rudrapublication1@gmail.com

www.rudrapublication.com

Buy online www.clickabooks.com

For Home Delivery : Mobile : +91-99241 43847

Mumbai : M : 98212 95281 • 98692 75439

ડિપ્રેશન - ઓળખ અને ઉપચાર...

ડૉ. જિતેન્દ્ર અધિયા M.D.

Copyright@Adhia International

All Rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system or transmitted, in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording or otherwise without the prior written permission of the copyright owner.

ISBN : 978-93-80420-17-2

5th Edition : 2014

Rs. 60/-

o *Illustrations* o

**Mahendra Zinzuwadia
Khyati Patel**

o *Printing* o

Rudra Publication

o *Publisher* o

Adhia International
Ahmedabad, Gujarat, India
www.drjeetendraadhia.com



महाभारत-युद्धना आरंभे पोते महान अने सर्वश्रेष्ठ
धनुर्धर होवा छतां अर्जुन डिप्रेशननो भोग धन्यो हतो.
डॉक्टर श्रीकृष्णो मनोचिकित्सा आपी तेने इरी साभे करीने
भवलंत सङ्गता भेणववा प्रेर्यो हतो.

અર્પણ

એવા લાખો માનવીઓને
જેઓ જાણ્યે કે અજાણ્યે
ડિપ્રેશન સામે જિંદગીનો
જંગ લડી રહ્યા છે.

- ડૉ. જિતેન્દ્ર અટિયા



સપ્રેમ

આ પુસ્તક
આપની આબુબાબુની
વ્યક્તિઓમાં જો ડિપ્રેશન હશે તો તે
ઓળખવામાં અને
તેમને ડિપ્રેશનમાંથી
બહાર લાવવા મદદ કરશે
એવી શુભભાવના સાથે
આપને સ્નેહપૂર્વક
અર્પણ કરું છું.

દરેકના હૃદયમાં છુપાયેલી છે ઉત્સાહની
આજીવન સંપત્તિ, પણ એ ખજાના પર
ડિપ્રેશન સાપની જેમ બેસી જાય છે.
આ પુસ્તક મનની મોરલીના સ્વર છેડીને
તમને તમારો ખજાનો પાછો અપાવે છે.

આ પુસ્તક શા માટે ?



જહુ જ ટૂંકાગાળામાં આ પુસ્તકની બીજી આવૃત્તિ પ્રગટ થતાં આનંદનો અનુભવ કરું છું. છેલ્લાં ઘણાં વર્ષોથી લોકોનાં મન સાથે કામ કરવાની ધન્યતા હું માણતો રહ્યો છું. મારું પુસ્તક 'પ્રેરણાનું ઝરણું' લોકપ્રિયતાના પ્રવાહમાં પૂરપાટ વેગે વહેતું રહ્યું છે અને લાખો લોકોનાં મનના કિનારાનો મેં આ રીતે પ્રવાસ કર્યો છે. સતત યોજાતા સંવાદો - પરિસંવાદોમાં મેં લોકમનનો અને લોકમાનસનો વિરલ કહેવાય તેવો અભ્યાસ કર્યો છે.

મારા જાહેર કાર્યક્રમોમાં પણ મેં જોયું અને જાણ્યું છે કે સંખ્યાબંધ લોકો ડિપ્રેશનનો ભોગ બનેલા છે. એમને પહેલાં તો એ ખબર પાડવી જોઈએ કે તેઓ ડિપ્રેશનથી ઘેરાયેલા છે અને પછી તેઓને કુશળતાપૂર્વક એ યાતનામાંથી બહાર લાવવા અને જીવનના મુખ્ય ઉત્સાહી પ્રવાહમાં જોડવા આ સમાજની એક જહુ મોટી સેવા છે એમ હું માનું છું. તેમાં પણ ન ઓળખાયેલા ડિપ્રેશનના દર્દીઓ માટે કામ કરવું એ આજના સમયની તાતી જરૂરિયાત છે.

ડિપ્રેશનથી પીડાતા લોકોને સમજવા અને સમજાવવા માટે આપણા સમાજમાં મશાલ લઈ નીકળી પડનારા લોકો ખૂબ ઓછા છે, એ વધવા જોઈએ. લોકોના મનની તકલીફોનું નિરાકરણ પણ એક મોટું સામાજિક સેવાક્ષેત્ર છે. એ વાત હવે સ્વીકારાવી જોઈએ. ડિપ્રેશન જેવા માનવજાત પરના અભિશાપને દૂર કરવા એક ઝુંબેશ શરૂ થવી જોઈએ. આ પુસ્તક એવી ઝુંબેશના એક ભાગરૂપે છે. આશા છે કે મારી આ એક નાનકડી લાગણીની અભિવ્યક્તિમાં હજારો હૈયાનો ઉમંગ જોડાશે અને આપણી મહેનત એક આનંદયાત્રા બની રહેશે.

આ પુસ્તકની પહેલી આવૃત્તિના પ્રત્યુત્તરમાં સંખ્યાબંધ વાચકોના અને ચાહકોના સંદેશાઓ મને મળ્યા છે અને તેઓએ આ પુસ્તકથી તેમને થયેલા ફાયદાની વિસ્તારપૂર્વકની નોંધ મને મોકલી છે. તે સૌ પ્રત્યે આભાર અને શુભેચ્છાની લાગણી વ્યક્ત કરું છું.

આપ સૌને મારું આમંત્રણ છે. જેમ આપણે દિવાળીમાં ઘેર ઘેર દીવા કરીને ઉંબરા અજવાળીએ છીએ તેમ આ તો મનમધુવનને મહેકતા કરવાનો મહાયજ્ઞ છે. દરેકના મનમાં વિંદગીનો ઉજાસ પ્રગટે તે માટે આવો આપણે સહુ આ પુસ્તકના માધ્યમની સાથે મળીને આ ભગીરથ કાર્ય આરંભીએ.

- ડૉ. જિતેન્દ્ર અદિયા

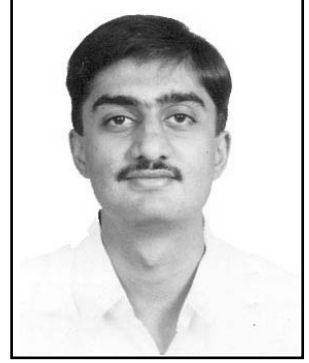


ડિપ્રેશન કોઈથી અલિપ્તતા ન રાખે,
એને કોઈ લક્ષ્મણરેખા ન નડે,
ડિપ્રેશન ગમે ત્યારે ગમે તે ઊંમરે,
ગમે તેટલા સુખ યા દુઃખ વચ્ચે,
ગરીબ કે શ્રીમંત કોઈ પણ વ્યક્તિને થઈ શકે.

માનસિક તંદુરસ્તીની નવી વસંત...

ઓળખ અને ઉપચારનો અદ્ભુત સમન્વય

જિંદગીમાં સુખ અને દુઃખ આવતાં અને જતાં રહે છે. આ તો જાણે કુદરતનો ક્રમ છે. પણ ઘણી વાર દુઃખ ન હોય તોય દુઃખનો ભય મનુષ્યને નિરાશ કરી મૂકે છે તો કોઈ વાર પસાર થઈ ગયેલા દુઃખના પડછાયા એટલા લાંબા હોય છે કે જિંદગીને ફરી વાર ઉજાસમાં આવતા વાર લાગે છે. આવા સંજોગોમાં મનુષ્ય ડિપ્રેશનનો ભોગ બનતો જાય છે. જાણે કે નિરુત્સાહના એક ઊંડા કૂવામાં તે વધુ ને વધુ ઊંડો ઊતરતો જાય છે.



ડૉ. દર્શન શાહ

મનોવિજ્ઞાનના જાણીતા ડૉક્ટર હોવાને કારણે મારી પાસે માનસિક રોગોના જે દર્દીઓ ઇલાજ માટે આવે છે તેમાંના મોટી સંખ્યામાં ડિપ્રેશનના દર્દીઓ હોય છે. હું તેઓનાં દુઃખને નજીકથી જાણું છું. જે કુટુંબમાં આ દર્દી હોય છે તેવા પરિવારોની વ્યથા અને સંઘર્ષથી પણ પરિચિત છું.

આવો સંઘર્ષ અનેક પરિવારો કરી રહ્યા છે. ડિપ્રેશનના દર્દીઓની સંખ્યા આ જગતમાં દિવસે દિવસે ખૂબ વધતી જાય છે. આવા દર્દીઓને બે ભાગમાં વહેંચી શકાય :

૧. ઓળખાયેલા, નિદાન થયેલા અને સારવાર હેઠળના દર્દીઓ.
૨. ન ઓળખાયેલા અને એથી સારવાર શરૂ ન થઈ હોય તેવા દર્દીઓ.

બીજા પ્રકારના દર્દીઓની હાલત ખૂબ કફોડી થયેલી જેવા મળે છે. ડિપ્રેશન ન ઓળખાવાનું એક મુખ્ય કારણ આપણા સમાજમાં આ રોગવિષયક રહેલી ભારે અજ્ઞાનતા છે.

આપણા સમાજમાંથી આ અજ્ઞાન દૂર કરવાની તાકીદે જરૂર છે. ડૉ. જિતેન્દ્ર અદિયા માત્ર તનના જ નહીં મનના પણ ડૉક્ટર છે. તેમણે અનેક લોકોની જિંદગીમાં ખુશનુમા પ્રસરાવી છે. ડિપ્રેશનના દર્દીઓ માટે તો તેઓ માનસિક તંદુરસ્તીની નવી વસંત લઈને આવ્યા છે. ડિપ્રેશન અંગેની આપણા સમાજની અજ્ઞાનતા દૂર કરવા માટે આ પુસ્તક લખાયું છે. ડિપ્રેશન વિશે આ પુસ્તકમાં સંક્ષિપ્ત અને સરળ રીતે છતાં અસરકારક ઉપચારક પદ્ધતિઓનું આલેખન કરવામાં આવ્યું છે.

આ પુસ્તક મારા અભ્યાસ દરમિયાનના મારા પ્રાધ્યાપક ડૉ. અદિયા સાહેબ દ્વારા લખાયું છે તે મારે માટે આનંદ અને ગૌરવની વાત છે. તેઓએ મારા જેવા તબીબી વિજ્ઞાનના અનેક વિદ્યાર્થીઓને, ડૉક્ટરોને હંમેશા સમાજનાં દુઃખો સમજવાની, સમાજને આગળ લાવવાની અને સૌને મદદ કરવાની પ્રેરણા આપી છે. મને વિશ્વાસ છે કે તેમનું આ પુસ્તક લખો લોકોના વેદનાગ્રસ્ત હૃદય માટે શીતળ સાંત્વનારૂપ બનશે.

ડૉ. દર્શન શાહ, એમ.ડી. (સાયકિયાટ્રી)

એ-૩૯/૪૦, નોબલ્સ,

નેહરુધ્રિજની સામે,

આશ્રમ રોડ, અમદાવાદ - ૩૮૦ ૦૦૯

ફોન : ૦૭૯-૨૬૫૮૭૭૭૩ મોબાઈલ : ૯૮૨૪૦ ૩૭૮૮૭

અનુક્રમણિકા

વિષય	પાના નં.
૧. ડિપ્રેશનની ઓળખ	૧૩
૨. ડિપ્રેશન કોને કહેવાય ?	૧૯
૩. ડિપ્રેશન કોને થાય ?	૨૧
૪. ડિપ્રેશનનો વ્યાપ	૨૩
૫. ડિપ્રેશનના પ્રકારો	૨૪
૬. ડિપ્રેશનનાં લક્ષણો	૨૫
૭. ડિપ્રેશનનાં કારણો	૨૮
૮. ડિપ્રેશનમાં શરીરમાં થતાં રાસાયણિક ફેરફારો	૩૧
૯. ડિપ્રેશન - એક ભયંકર ખાઈ	૩૨
૧૦. ડિપ્રેશનનાં જોખમો	૩૩
૧૧. આપઘાત પહેલાંનાં ચિહ્નો ઓળખો	૩૪
૧૨. ડિપ્રેશનનું નિદાન અને મૂલ્યાંકન	૩૭
૧૩. ડિપ્રેશનનો ઉપચાર	૩૮
૧૪. ડિપ્રેશન થતું અટકાવો	૪૨
૧૫. ડિપ્રેશનના દર્દીનું ભવિષ્ય	૪૫
૧૬. કેટલાંક ખાસ સૂચનો	૪૬
૧૭. ડિપ્રેશનના દર્દીઓનાં મિત્રો તથા સગાંઓ માટે સૂચનો ...	૪૮
૧૮. ડિપ્રેશન વિષયક ગેરમાન્યતાઓ	૫૦
૧૯. ડિપ્રેશન વિશે પ્રશ્નો અને તેના જવાબો	૫૧
★. ગુજરાતના મનોચિકિત્સકોની યાદી	૫૪
★. આભાર	૫૭
★ આ વિષય પર લેક્ચર યોજવા માટેની જરૂરિયાતો	૫૮
★ અઢિયા ઈન્ટરનેશનલના ઉત્પાદનો	૫૯
★ પ્રાપ્તિસ્થાનો	૬૦



પુત્ર ભરતને રાજગાદી ન મળતા ડિપ્રેશનનો
ભોગ બનેલી તેની માતા કૈકેયીએ આખા
રામરાજ્યને ૧૪ વર્ષ પાછું ઠેલીને પોતાના પતિ
અયોધ્યાના રાજા દશરથ માટે મૃત્યુ-ઘંટ
વગાડ્યો હતો, અને પોતે સદાય માટેની બદનામી
વહોરી લીધી હતી. કદાચ કૈકેયીને એ
ડિપ્રેશનમાંથી ઉગારી લેવાઈ હોત તો...

૧. ડિપ્રેશનની ઓળખ

★ નયન એકદમ હોશિયાર વિદ્યાર્થી છે. ૧૦મા ધોરણમાં બોર્ડમાં શ્રીજો નંબર આવેલ અને ૧૧ સાયન્સમાં એડમિશન લીધું પણ ૧૧મા ધોરણની પરીક્ષામાં ૫૧ ટકા માર્ક્સ આવ્યા અને પછી ૧૨ સાયન્સમાં ફેઈલ થયો.



★ ધીરજલાલ ઇંધામાં સારું કમાયા પણ આજકાલ ઇંધામાં દિલ નથી લાગતું. નવું સાહસ કરવાનું છોડી દીધું છે. નફો કરતી કંપની નુકસાનમાં જઈ રહી છે. તેઓ ઇંધા પર જવા કરતાં ઘરમાં બેસી રહેવાનું વધુ પસંદ કરે છે. ઘરના બધા લોકો ચિંતિત છે કે ધીરજલાલ આમ કેમ કરે છે?



ડિપ્રેશન : ડૉ. જિતેન્દ્ર અદિયા એમ.ડી.



★ રીટાબેલેનને રોજ રાત્રે ખૂબ મોડે સુધી ઊંઘ નથી આવતી. આમ તો સ્વસ્થ છે પણ ઊંઘ ન આવવાને કારણે આખો દિવસ થાક મહેસુસ કરે છે. ક્યારેક ઊંઘની ગોળી ખાઈને લાંબી ઊંઘ ખેંચી કાઢે છે.



★ સુનીતા ૧૬ વર્ષની સુંદર યુવતી છે. ખૂબ જ ચંચળ. પણ આજકાલ તે પોતાના દેખાવ પ્રત્યે અને પોતાના રૂમ પ્રત્યે બેદરકાર બનતી જાય છે. બધું જ અવ્યવસ્થિત. સુનીતાનાં મમ્મી-પપ્પા તેને ખૂબ શિખામણો આપે છે પણ સુનીતાના વર્તનમાં કંઈ જ ફરક નથી.

ડિપ્રેશન : ડૉ. જિતેન્દ્ર અદિયા એમ.ડી.

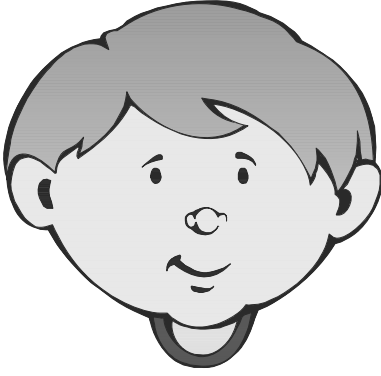
★ રમાબહેનનાં લગ્ન બે વર્ષ પહેલાં થયાં. એક સુંદર મજાનું બાળક છે. ઘરના બધા જ સભ્યોનું વર્તન સરસ છે. પણ કોઈ અકળ કારણથી રમાબહેને ઝેર ગટગટાવી આત્મહત્યા કરી લીધી. બધા વિચારે છે કે રમાબહેનને એવું તે શું દુઃખ હશે કે મોતને વહાલું કર્યું.



★ ધર્મેશ ખૂબ જ હસમુખો અને સ્માર્ટ યુવાન છે. પાર્ટી અને પિકનિક તેના પ્રિય શોખ છે. પણ છેલ્લા ઘણા સમયથી તે પાર્ટીઓમાં જવાનું ટાળે છે. તેના મિત્રોને સમજાતું નથી કે દરેક પાર્ટીઓની શાન એવો ધર્મેશ આજકાલ પાર્ટીઓમાં કેમ નથી દેખાતો?

★ પિનાકીનભાઈ ૪૦ વર્ષના છે. મોટી કંપનીમાં ઑફિસર છે. તેમની ઊંઘ ખૂબ વહેલી સવારે ઊડી જાય છે. પછી આવતી જ નથી. તેના કારણે તેઓ ઑફિસમાં પૂરતું ધ્યાન આપી શકતા નથી. ઊપરી સાહેબો તેમને ઠપકો અને મેમો આપ્યા કરે છે.





★ જગદીશ મમ્મી-પપ્પાનો ખૂબ જ લાડકો દીકરો છે. લ્મા ઘોરણમાં ભણે છે. બધા એને ખૂબ જ ખ્યાર કરે છે. પણ એને એક સમસ્યા છે. તેનાથી વહેલું ઉઠાતું નથી. ગમે તેટલી એલાર્મ મૂકે કે સંકલ્પ કરે પણ સમયસર ઊઠી શકાતું નથી. તેનાં મમ્મી-પપ્પાને તેને સવારે સમયસર ઉઠાડવા ખૂબ મહેનત કરવી પડે છે.

★ મૂઠુલાબહેન ૫૦ વર્ષની ઉંમરનાં છે. તેમને એક દીકરો અને દીકરી છે. દીકરી પરણીને સાસરે ગઈ છે. દીકરો અમેરિકામાં એન્જિનિયર તરીકે નોકરી કરે છે. મૂઠુલાબહેન તેમના પતિ સાથે વડોદરામાં રહે છે. તેને સતત બેચેની લાગ્યા કરે છે, બધા પર અકારણ ગુસ્સો આવ્યા કરે છે અને સતત અસલામતીનો અનુભવ કરે છે.



ડિપ્રેશન : ડૉ. જિતેન્દ્ર અદિયા એમ.ડી.



★ હરિભાઈ ૭૦ વર્ષની ઉંમરના નિવૃત્ત સજ્જન છે. તેમની પત્નીનું બે વર્ષ પહેલાં જ મૃત્યુ થયું છે. છેલ્લા ૧ વર્ષથી હરિભાઈ હંમેશા મોતની જ વાતો કરે છે અને મોતની જ રાહ જોયા કરે છે. ઘરેથી બહાર નીકળવાનું પણ ખૂબ જ ઓછું થઈ ગયું છે. ખાવા-પીવામાં પણ ખાસ રુચિ રહી નથી.

ઉપર મુજબના કિસ્સાઓ આપણી આજુબાજુ બનતા જ હોય છે. પણ આપણે તેના ઉપર પૂરતું લક્ષ્ય નથી આપતા. **ખરેખર તો ઉપરના કિસ્સાઓમાં ડિપ્રેશનના દર્દીઓ હોઈ શકે છે.** આવી અનેક લાગણીઓ ડિપ્રેશનના દર્દીને ઘેરી વળે છે.

**જો તમારી જાણમાં આવી કોઈ વ્યક્તિ હોય તો
આ ડિપ્રેશનનું પુસ્તક તેને તથા તેમનાં
સગાંવહાલાને વાંચવા જરૂર આપશો.**



ભૌતિક સુખ પાછળની ઘેલછામાં
માનવી આજે આંતરિક સુખ ખોઈ બેઠો છે.
ડિપ્રેશન એનું જ એક પરિણામ હોઈ શકે.

૨. ડિપ્રેશન કોને કહેવાય ?

ઉદાસીનતા અને દુઃખની લાગણી જન્મે તેવા પ્રસંગો જીવનમાં સામાન્ય રીતે બનતા હોય છે. કારણ કે જિંદગીમાં સર્વ રંગો જોવા મળે છે. દરેકને

જીવનમાં ઘણી વાર ડિપ્રેશનની લાગણી થાય છે. ગમગીની જો બે અઠવાડિયાથી વધુ સમય ચાલે તો તેને ડિપ્રેશન થયું કહી શકાય.

જીવનમાં ઘણી વાર ડિપ્રેશનની લાગણી થાય છે. કુટુંબમાં મૃત્યુ, પ્રેમમાં નિરાશા, નોકરી જવી, ગંભીર બીમારી અથવા સંસારની બીજી સમસ્યાઓથી લોકો દુઃખી થાય છે, એકાકીપણું અનુભવે છે અને હતાશ બને છે. આવી તનાવભરી પરિસ્થિતિઓમાં ખિન્ન થવું એ સામાન્ય પ્રતિભાવ છે. તેનાથી આવતી ગમગીની મોટા ભાગે થોડો સમય ટકે છે. સમય જ તેની દવા હોય છે. સમય જતા મન સ્વસ્થ થાય છે અને ગમગીની દૂર થાય છે. પણ કેટલાક માણસો લાંબા સમય સુધી આ ગમગીનીમાંથી બહાર આવી શકતા નથી. આવી ગમગીની જો બે અઠવાડિયાથી વધુ સમય સુધી ચાલે તો તેને ડિપ્રેશન થયું કહી શકાય.

ડિપ્રેશનમાં વ્યક્તિની ભાવાત્મક સ્થિતિ ભગ્ન થયેલી રહે છે. ડિપ્રેશન એ સમગ્ર શરીરની બીમારી ગણાય છે. તેમાં વ્યક્તિની શારીરિક તંદુરસ્તી સાથે મનની તંદુરસ્તીને અસર થાય છે. તેમની વિચારશક્તિ, લાગણીઓ અને બીજાઓ સાથેના વર્તનમાં પણ અસર થાય છે.

ડિપ્રેશનથી ઘણી દુઃખ લાગણીઓ ઊભી થાય છે. ડિપ્રેશનવાળી વ્યક્તિ બધો સમય સૂનમૂન રહે છે, રડ્યા કરે, ઊંઘ્યા કરે, ભયભીત રહે, દલીલબાજી કરે, લાગણીશૂન્ય બની જાય. તેમને ભ્રમ પણ પેદા થઈ શકે છે અને અંતિમ પગલારૂપ આપઘાત પણ કરી બેસે છે. આમ આ દર્દ વ્યક્તિ, કુટુંબ અને આસપાસના જીવનમાં સુખ અને શાંતિ હણી નાખે છે.



ડિપ્રેશન એટલે અમાસની રાત, જાણે કે ચંદ્ર ફરી ઊગશે
જ નહીં એવી નિરાશાનો ઘોર અંધકાર,
એ સમયે દિલમાં જો આશાનો દીવો ટમટમતો રહે તો ફરી
પૂનમનો ચંદ્ર જીવનમાં ઊગે છે અને ફરી જિંદગી ઝળહળતી
થાય છે.

એ દીવાને બુઝાવા ન દેશો.