



જય હોસ્પિટલ

મગજ, માનસિક, વ્યસન મુક્તિ અને
મનોજાતિય રોગ ઉપચાર કેન્દ્ર અને કાઉન્સેલીંગ સેન્ટર



ડૉ. પ્રવિણ બી. પટેલ
(એમ.ડી. સાયકીઆટ્રી)



ડૉ. પરેશ જે. પટેલ
(પી.જી.ડી.આર.પી.)
કન્સલ્ટન્ટ ક્લિનિકલ એન્ડ
રીહાબ સાયકોલોજિસ્ટ

- દરેક પ્રકારના માનસિક તેમજ મગજના રોગોનું સારવાર કેન્દ્ર
- વ્યસન મુક્તિ કેન્દ્ર
- મનોજાતિય રોગ ઉપચાર કેન્દ્ર
- સાયકોથેરાપી કેન્દ્ર
- એપીલેપ્સી (ખેંચ-વાઇ-તાણ) નું સારવાર કેન્દ્ર

વિચારવાયુ, ચિંતા (ટેન્શન), ફડકી, ડર-ભય (ફોબિયા), માનસિક અસ્થિરતા,
લાંબાગાળાનો માથાનો દુઃખાવો, લાંબાગાળાનો શરીરનો દુઃખાવો,
સેક્સ સંબંધી રોગો, વ્યસનમુક્તિ, ખેંચ-વાઇ-મીરદીની બીમારીઓ,
ઊંઘની બીમારીઓ, ઓબ્સેસન વગેરે રોગોનું નિદાન તેમજ સારવાર

દર ગુરુવારે બી.પી.એલ. કાર્ડ ધારકો
માટે ફ્રી ચેક-અપ (સમય : સાંજે ૫:૦૦ થી ૭:૦૦ કલાકે)

ઇન્ડોરની સગવડ, ૨૪ કલાક ઇમરજન્સી સારવાર, ECT, EEG, Biofeed back,
Multi behaviour therapy, RTMS (મેગનેટીક સ્ટીમ્યુલેશન) ની સુવિધા

બીજો માળ, ટાઈટેનિયમ સ્ક્વેર, રૂઢ આર્કેડની પાછળ, બનાસ બેંક પાસે, સરદાર પટેલ
સોસાયટીના નાકામાં, એરોમા સર્કલ, પાલનપુર, જિ. બ.કાં., (ઉ.ગુજ.)
Phone : 02742 (H) 265281, Mo. 63569 52332, 73836 09511

સમય : સવારે ૧૦-૦૦ થી ૧-૦૦ કલાકે, સાંજે ૫-૦૦ થી ૭-૦૦ કલાકે
(રવિવારે સવારે ૧૦-૦૦ થી ૧૨-૦૦ ઓ.પી.ડી. ચાલુ રહેશે - ફોન ઉપર નામ નોંધાવીને આવવું.)

માનસિક આરોગ્ય

કારણ અને ઉપાય

માનસિક રોગ જનજાગૃતિ અભિયાન



જય હોસ્પિટલ

મગજ, માનસિક, વ્યસન મુક્તિ અને
મનોજાતિય રોગ ઉપચાર કેન્દ્ર અને કાઉન્સેલીંગ સેન્ટર

ડૉ. પ્રવિણ બી. પટેલ

એમ.ડી. (સાયકીઆટ્રી)
મગજ, માનસિક અને સેક્સ રોગના નિષ્ણાંત

૨૫ વર્ષનો લાંબો અનુભવ

માનસિક રોગ જનજાગૃતિ અભિયાન અન્વયે માનસિક રોગોને લગતી માહિતી આપવું
સરળ અને નાનું પુસ્તક વિના મૂલ્યે

અમારો અભિગમ

અમારી નજરોમાં, દરેક વ્યક્તિની તકલીફો તેમજ નિદાન (એક જ તકલીફવાળી વ્યક્તિઓના લક્ષણ અલગ હોઈ શકે) અલગ હોઈ, ઉપચાર પણ અલગ તેમજ અંગત હોવો જરૂરી છે. આ હોસ્પિટલ, ડૉક્ટર તેમજ સ્ટાફ આપનો અને આપ તેમના કુંટુબના સભ્ય છો, હૃદયમાં એવો ભાવ જગાવવો એ અમારું મુખ્ય લક્ષ્ય છે. જેથી કરીને અમે તમને શ્રેષ્ઠ સારવારથી શ્રેષ્ઠ પરીણામ (૯૦-૯૫-૧૦૦% સુધી) આપી શકીએ. જો એમાં કોઈ કમી હોય તો અમને એના વિશે જાણ કરાવવી એ તમારો હક છે અને એ અમને સારું લાગશે કેમ કે ત્યારે જ અમે અમારું સંપૂર્ણ યોગદાન આપી શકીશું. અમે તમારી જોડે આશા રાખીએ છીએ કે તમે એકદમ સારા થઈ જાઓ ત્યાં સુધી ધીરજ રાખો કેમ કે એ (સમય) અમારો નહીં પરંતુ વિજ્ઞાનની સીમા છે. એવું પણ થઈ શકે કે સારવારની સારી અસર ચાલુ થાય એ પહેલા એની કોઈ આડ અસર થાય પરંતુ એ એક સામાન્ય ના કે ગંભીર તકલીફ થતી હોય છે અને ઘણાખરા કિસ્સાઓમાં તે થોડાક જ સમય માટે હોય છે અને પછી આપો આપ અથવા કોઈક દવા બદલવાથી કે નવી દવા આપવાથી (થોડાક જ દિવસોમાં) જતી રહેતી હોય છે. પરંતુ એને લઈને કોઈપણ દવા બંધ ક્યારેય ના કરતા. તમે ફાઈલ ઉપર લખેલા નંબર ઉપર અથવા હોસ્પિટલમાં રૂબરૂ ડૉક્ટરને બતાવીને એનો હલ નિકાળી શકો છો.

માનસિક આરોગ્ય સ્વ-તપાસ

- (૧) શું તમારું મન સામાન્ય કરતાં વધુ પડતું ઉદાસ, બેચેન (અશાંત), સુનમુન રહે છે? ☐
- (૨) શું તમને પહેલા જેમાં રસ હતો તેવી કેટલીક પ્રવૃત્તિઓમાંથી આનંદ ઓછો થઈ ગયો છે? (દા.ત. છાપું વાંચવું ટીવી જોવી, રમવું.) ☐
- (૩) શું તમને તમારા મિત્રો કે સંબંધીઓ એમ કહે છે કે તમે કેટલાક સમયથી પહેલા જેવા આનંદિત નથી? ☐
- (૪) શું તમને ઉંઘ ખૂબ જ ઓછી આવે છે? ☐
- (૫) શું તમને અનિદ્રા, વધુ પડતી નિદ્રા અને સપનોવાળી નિદ્રાની સમસ્યા છે? ☐
- (૬) શું તમે વધુ પડતા ઉન્માદ, અતિઆનંદ, અતિ ઉત્સાહ, રોમાંચનો અનુભવ કરો છો? ☐
- (૭) શું તમને ઉંઘમાં બોલવા/ચાલવા ની આદત છે? ☐
- (૮) શું તમને તમારી જાત પર ધ્રુણા અને નકામાપણાની લાગણી થાય છે? ☐
- (૯) શું તમારી ભૂખ તેમજ વજનમાં વધારો/ઘટાડો થયો છે? ☐
- (૧૦) શું તમને અભ્યાસમાં/ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવામાં તકલીફ પડે છે? ☐
- (૧૧) શું તમારી નિર્ણયશક્તિ ઓછી થઈ ગઈ છે? ☐
- (૧૨) શું તમને નકારાત્મક, નિરાશા (ક્યારેક મૃત્યુના કે આત્મહત્યા) ના વિચારો આવે છે? ☐
- (૧૩) શું તમે છેલ્લા કેટલાક સમયથી અભ્યાસમાં પાછળ પડ્યા છો? ☐
- (૧૪) શું તમે જીવન જીવવા/પુરું કરવા પુરતું જીવતા હોય તેમ લાગે છે? ☐
- (૧૫) શું તમે વધુ પડતી નકારાત્મક વિચારસરણી ધરાવો છો? ☐
- (૧૬) શું તમને એમ લાગ્યા કરે છે કે તમે જીવનમાં ધારેલું કંઈપણ મેળવી નહીં શકો? ☐
- (૧૭) શું તમે એકલા રહેવાનું વધુ પસંદ કરો છો? ☐
- (૧૮) શું તમે સતત કોઈને કોઈ વિચારોમાં (કામ દરમ્યાન પણ) ખોવાયેલા રહો છો? ☐

- (૧૯) શું તમને કોઈપણ સમસ્યાની સામાન્ય કરતા વધુ સમય માટે ચિંતા થાય છે? ☐
- (૨૦) શું તમને સામાન્ય પરિસ્થિતિમાં વધુ પડતો પરસેવો થવા લાગે છે? ગભરામણ, શ્વાસ ઉઠે સુધી ના પહોંચતો હોય એવું લાગે છે? હૃદયના ધબકારા વધવા માંડે છે? ☐
- (૨૧) શું તમને ડરની સામાન્ય પરિસ્થિતિઓમાં હાથ-પગ ધ્રુજવા/ઝણઝણાટી લાગે છે? ☐
- (૨૨) શું તમને કોઈ વ્યક્તિ, વિષય, વસ્તુ કે પરિસ્થિતિનો સતત અતિશય ડર કે ભય રહ્યા કરે છે? ☐
- (૨૩) શું તમને સ્કૂલ, શિક્ષક કે પરીક્ષાનો સામાન્ય કરતાં વધુ પડતો ડર રહ્યા કરે છે? ☐
- (૨૪) શું તમને સ્ટેજ પર આવીને બોલવામાં વધુ પડતો ડર અથવા ભય લાગે છે? ☐
- (૨૫) શું તમને માથુ અસહ્ય, ક્યારેક સતત, લબકારા, સણગા મારીને દુખે છે? ☐
- (૨૬) શું તમને એવું લાગે છે કે તમે સતત તણાવગ્રસ્ત રહો છો? ☐
- (૨૭) શું તમને સતત પેટની ફરીયાદો રહે છે? ☐
- (૨૮) શું તમને કોઈ વસ્તુનું વ્યસન છે? ☐
- (૨૯) શું તમારો આત્મવિશ્વાસ કેટલાક સમયથી નબળો પડ્યો છે? ☐
- (૩૦) શું તમને કોઈપણ કાર્ય તમારા નીતિ નિયમો અનુસાર ન થાય તો તમને વ્યગ્રતા થાય છે? ☐
- (૩૧) શું તમે કોઈપણ કાર્ય કર્યા પછી વારંવાર રીચેક કરવું પડે છે? ☐
- (૩૨) શું તમે સામાન્ય વાતમાં, ચિડાવું અને અતિ ગુસ્સે થઈ જાઓ છો? ☐
- (૩૩) શું તમને વાત વાતમાં શંકાઓ કે વહેમો થયા કરે છે? ☐
- (૩૪) શું તમારામાં ધીરજનો અભાવ છે? ☐
- (૩૫) શું તમારી યાદશક્તિ નબળી પડતી જાય છે? ☐
- (૩૬) શું તમે વધુ પડતા લાગણીશીલ છો? ☐

- (૩૭) શું તમને લાંબા સમયથી કોઈ ગંભીર બીમારી હોવાનો ડર રહે (દા.ત. કેન્સર, હૃદય રોગ) છે? ☐
- (૩૮) શું તમને શરીરમાં સતત થાક અશક્તિ અને કળતર રહ્યા કરે છે? ☐
- (૩૯) શું તમારી કાર્ય કરવાની ક્ષમતા પહેલાં કરતા ઘટી ગઈ છે? ☐
- (૪૦) શું તમને જીવન રસહીન, કંટાળાજનક, બોજારૂપ (તણાવ) લાગે છે? ☐
- (૪૧) શું તમે અચાનક પડી જાઓ તથા હાથ-પગ, શરીર ખેંચાય, જડબુ (દાંત) બંધાઈ જાય, કપડામાં પેશાબ થવો વગેરે થાય છે? ☐
- (૪૨) શું તમને નપુંસકતા, ઈન્દ્રીયની શિથીલતા, સમાગમની અનિચ્છા, શીઘ્રપતન, પેશાબમાં બળતરા, ઘાત જાય, શરીર ધોવાય, જાતિય અંગોમાં પીડા થાય છે? ☐
- (૪૩) શું તમારા બાળકને ધ્યાનનો અભાવ, તોફાન, તોડફોડ કરવી, શાળાનો ભય, મંદ બુદ્ધી વગેરે છે? ☐
- (૪૪) શું તમને વારંવાર અતિશય ગુસ્સો, તોડફોડ, મારપીટ, ભાગી જવું, મરવા-મારવા ના આવેગો આવે છે? ☐
- (૪૫) શું તમને/તમારા સંબંધિને પોતાનામાં દેવી-દેવતા/અન્ય વ્યક્તિ પ્રવેશી હોય તેવી વાણી અને વર્તન કરે છે? ☐
- (૪૬) શું તમે જોયેલી/સાંભળેલી કોઈ ગંભીર દુર્ઘટના, ચિત્રો, કલ્પનાઓ, વિચારો, યાદો, સપનાઓ તમારા મગજમાં આવ્યા કરે છે? ☐
- (૪૭) ઉપરોક્ત વિચારોના સંદર્ભમાં કોઈ પ્રવૃત્તિ (વારંવાર હાથ ધોવા, ઘરકામ, સફાઈ, લાઈટ અને ગેસ બટન ચેક કરવા) ની આદત છે? ☐
- (૪૮) શું તમને એકના એક ન રોકી શકાય તેવા વિચારો, કલ્પનાઓ, મનોચિત્રો વારંવાર આવે છે? કે તેને રોકતા અતિશય ચિંતા થાય અથવા બમણા વેગથી આવે છે? ☐
- (૪૯) શું તમને સતત સામાજિક, આર્થિક, વ્યવસાયિક પડતી/અધોગતિ થતી હોય તેવું લાગે છે? ☐

ઉપરના પ્રશ્નોમાંથી જો ૫ પ્રશ્નો કે તેથી વધુ જવાબ હા માં હોય તો મનોચિકિત્સકને મળવું હિતાવહ છે.

માનસિક રોગો વિશેની જાણકારી



૧) ડીપ્રેશન :

ઉદાસ, નિરાશ, હતાશ, નારાજ રહેવું. કંઈપણ સારું ના લાગે પહેલા જે વસ્તુઓ ક્રિયાઓથી આનંદ આવતો હતો જેવી કે ટી.વી., સમાચાર વાંચવા, વાતો કરવી, હસવું, મસ્તી-મજાક કરવી પણ હવે નથી આવતો. વાત-વાતમાં ખોટું લાગી જવું, કોઈક વાતો જલ્દી મગજમાંથી નિકળવાની જગ્યાએ ફરતી રહે. જિંદગીભર લોકો માટે ગણું કરવા છતાં હવે એજ મને ઉલ્ટા ધિક્કારે છે. રડુ આવવું, આત્મવંચના (ગ્લાનિ, દુઃખ, ધુણા) નકામાપણું, નકારાત્મક વિચારો આવવા જેવા કે હું કંઈ જ નહીં કરી શકીશ, મને ઠીક નહીં થાય, હું જે કરીશ તે ખોટું જ થશે. ઘર સમાજ માટે બોજારૂપ તો કોઈક વખત આત્મહત્યાના વિચારો આવવા. જીવનમાં જોશ, જસ્બા, જુનુન, જીગર, સારુ ખાવું, પીવું, હરવું-ફરવું. દરેક કામ આનંદથી કરવાનો અભાવ. જીવનના સંગીતમાં ખોવાયેલું, રંગોમાં રંગાઈ જવાનો કુદવા-નાચવાનો અભાવ. ઉંઘ-ભુખ ઓછી-વધારે લાગવી, શરીર વધવું-ઘટવું.



૨) ચિંતા, ટેન્શન, તણાવ :

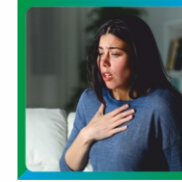
ચિંતા, ટેન્શન, તણાવ, ઘભરાહટ, હાથ-પગ, શરીરમાં ઝનઝનાહટ, બેચેની, નાની-નાની, રોજબરોજની વાતો તેમજ વસ્તુઓની ચિંતા, કંઈક ખરાબ થવાનું કે હાદસો થવાનો ડર. જીવન તણાવભર્યું, ધારો-ધાર ઉપર ચાલવા જેવું લાગવું, મગજમાં સતત ચિંતા તેમજ વગર જોઈતા વિચારોની ભીડ અને એમાં ખોયા રહેવું. મન ભટકવું કોઈક વખત તો કામ અથવા વાતચીત દરમિયાન મુહ

હલાવવું, હાનાકાની કરવી પણ મગજ તો બીજે ક્યાંક તનાવજન્ય પ્રશ્નોમાં ઉલજેલું રહેવું. મગજ ભટકતું અથવા ઉલજેલું રહેવાથી રોજબરોજની જિંદગીના નાના-નાના કામ, ઘટનાઓ, વસ્તુઓ ક્યાં રાખી હતી તે ભૂલી જવું.



૩) ફડકી :

અચાનક કોઈ સંકેત વગર એવા હુમલા આવવા જે શરૂ થયાની થોડીક જ (૧૦-૨૦) મિનીટોમાં વધીને અડધાથી એક કલાકના અંદર બંધ પણ થઈ જાય. જેમાં ખાસ કરીને હૃદયની ધડકનો તેજ થવી, શ્વાસ લેવો, ઘભરાહટ (શ્વાસ લેવામાં તકલીફ, છેક શુધી નહીં પહોંચતો હોય તેવું લાગવું) પસીનો, કંપારી/ધ્રુજારી, હાથ-પગ તેમજ શરીરમાં ઝનઝનાટી, પેટ ભરેલું લાગવું. કોઈકવાર ગેસ અથવા વોમેટીંગ/ઉલ્ટી થવી. આજુબાજુનું બધું મગજમાં ગોળ-ગોળ ફરતું હોય એવું લાગે, પાગલ થવાનું, મરવાનું, બેહોશ થઈ જવાનો ડર. બે હુમલાઓ વચ્ચે પણ ફરી એવો હુમલો થવાનો ડર, ડર ના કારણે એકલા ઘરની બહાર (દુર-દુર ગામ કે જ્યાં ડૉક્ટર કે હોસ્પિટલ ના હોય) જવાનું ટાળવું. ભીડ-ભાડ, બંધ હોલ (જ્યાં બારીયો પણ બંધ હોય અને જલ્દી નિકળવું મુશ્કિલ હોય) માં જવાનો ભય. ભય ન લાગે તે માટે લોકોના કહેવાથી દારૂ પીવાનું ચાલુ કર્યું પણ ઉલ્ટું હવે તો એની પણ આદત થઈ ગઈ.



૪) ડર, ભય :

એવા અવસર, ઉત્સવ, લગ્નો, પાર્ટીયો, સામાજિક સમારોહ કે જ્યાં ઘણા લોકો ભેગા થવાના હોય, ત્યાંથી જલ્દી નિકળી શકાય તેવું ના હોય, બોલી ના શકાય, બોલવાથી લોકો હસી ઉડાવશે, સામાજિક ભય. બસ, ટ્રેન, પ્લેન માં મુસાફરીનો ભય, બંધ રૂમ,

હોલ, નાળા, સાંકડી ગલીયો ત્યાંથી નિકળવું મુશ્કેલ હોય ત્યાં જવાનું ટાળવું. કોઈક વખત જતા પણ રહ્યા તો ચિંતા, તનાવ, ફડકી, ડર તથા ભય રહે. અમુક વસ્તુઓ જેવી કે ઈન્જેક્શનની સોઈ, લોહી, ગરોળી, બ્લેડ, કાચ વગેરે જોઈને ડરી જવું. અમુક પરિસ્થિતિયો જેવી કે ઉંચાઈ, આગ, ઉંડું પાણી, વોટર પાર્કની અમુક રાઈડો, સ્ટેજ ઉપર જવાનો ડર. કોઈના કહેવાથી દુકાનથી નશાની દવાઓ, દારૂપીને આવી જગ્યાએ જતો હતો પણ હવે તો એનો પણ નશો થઈ ગયો છે. સામાજિક અવસરોમાં ન જઈ શકવાથી હું સમાજની નજરોમાં ઉતરી ગયો છું. ડર ના કારણે કોઈપણ કામ માટે ન જઈ શકવાથી મારી આર્થિક હાલત પણ ખરાબ થઈ ગઈ છે.



૫) રોગ હોવાનો ભય હાઈપોકાંડ્રીયાસીસ :

માથુ, ગળુ, પેટ વગેરે જગ્યાઓ પર કોઈક તકલીફ થતી રહે, મરીજ ના મનમાં ભય, કેન્સર હશે? લોહીની નશો બ્લોક હશે? બેભાન થઈ જઈશ તો? લકવો થઈ જશે તો? કોઈ કોઈ વાર માથામાં દુઃખાવો, ઝડપી ધબકારા, ગભરાહટ, શ્વાસ ફૂલવો, પસીનો,

કંપારી / ધ્રુજારી, જેનાથી હૃદયનો હુમલો (હાર્ટ એટેક) નો ભય. મરીજની લોહી, પેશાબ તેમજ બીજી તપાસ કરવાથી સાધારણ આવે. કોઈક વખત એવી જ તકલીફવાળી કોઈ સંબંધીની તપાસ દરમ્યાન કોઈ ગંભીર બિમારી હોવાની ખબર પડે તો પોતાને પણ એવી બિમારી તો નહીં હોય ને એવો ડર રહ્યા કરે.



૬) ઓબ્સેસન :

વારંવાર, એક જ પ્રકારના મગજમાં જબરજસ્તી ગુસે તેવા વિચાર, કલ્પનાઓ, છબિયો, રોકી ના શકાય તેવી અને રોકવાનો પ્રયત્ન કરવાથી વધારે જોરથી આવે. કોઈક માનસિક ક્રિયાઓ જેમાંથી થોડો સમય

છુટકારો મળે, તણાવ રહે, થોડા સમય પછી એજ વિચારો એજ ક્રિયાઓ ચાલતી રહે જેવી કે વારંવાર હાથ ધોવા, દરવાજા, સ્કૂટર, કારના લોક, ગેસની સગડી, લાઈટ, એસી ના બટન બંધ કર્યાની પાક્કી ખબર હોય તો પણ ત્રણ-ચાર વાર એને ચેક કર્યા વગર ચેન ના પડવી. આ બધુ ગેરવ્યાજબી, મતલબ વગરનું છે એની ખબર હોવા છતાં શંકા, તસલ્લી, મગજની શાંતિ માટે કરવી પડે અને તે દરમ્યાન બીજા કોઈ કામ ના થઈ શકે. બધા જ કામો પોતાના નીતી-નિયમો, માપદંડો પ્રમાણે થવા જોઈએ. બધી વસ્તુઓ ખાસ પ્રકારે કમશઃ રાખવાનો આગ્રહ, ચોખ્ખાઈનો ખાસ આગ્રહ, આખો દિવસ બસ સાબુ, પાણી અને સફાઈમાં જ પસાર થાય. ધાર્મિક પુજા, પાઠ, ક્રિયા-કર્મ માં વધારે સમય લાગે. ગણત્રી વારંવાર કરવી પડે અને વળી જો આ બધુ ચોક્કસ સમયે ના થાય તો કાંઈક ખોટું થવાનો ડર, ફરી કરવું પડશે. કોઈ મંદિર, દેવસ્થાન જોડેથી નિકળે તો માથુ નમાવવું.



૭) મનોદૈહિક રોગો :

પેટમાં ગેસ, પેટ ભારે ભારે લાગવું, ગેસ ઉંધો ચડવાથી (પેટ કે ગુદાની જગ્યાએ કાં તો માથા બાજુ) છાતીમાં દુઃખાવો, છાતીમાં દબાણ, માથાનો દુઃખાવો, નશો ખેંચાવી, ગેસ વધારે થવાથી ઉલ્ટી થવી અથવા ઉલ્ટી થશે એવું લાગે. ઉલ્ટી થવાથી તકલીફ

ઓછી થાય અથવા ન થાય. લાંબા ગાળાથી શરીરનો દુઃખાવો, હાથ, પગ કે છાતીમાં દુઃખાવો અથવા હાથ, પગ શરીરમાં જનઝનાટી, બળતરા, બહેરાશ, ધ્રુજારી અથવા કમજોરી, ચક્કર આવવા, દુઃખાવો ફરતો રહેવો વગેરે.



૮) ગાંડપણ :

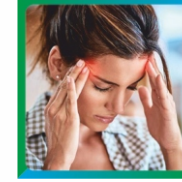
વગર કામનું અહીં તહીં ફરવું. તોડફોડ-મારપીડ કરવી, ઘરેથી ભાગી જવું, કોઈ કારણ વગર બોલ-બોલ કરવું, એકલા એકલા હસવું અથવા વાતો કરવી. શંકા થવી આ રોગમાં ખાસ ચિન્હ છે. જેમાં કોઈ ખાસ માણસોને દુશ્મન સમજવા અને તે પોતાને મરાવી દેશે (ખોરાકમાં ઝેર નાખીને) અથવા નુકશાન કરાવશે એવી શંકા. લોકો એને જ જોઈને વાતો કરે છે અને હસે છે એવી શંકા થવી. અમુક લોકો હાજર ના હોય તો પણ એમનો અવાજ સંભળાય અથવા દેખાય. મરીજ શું કરી રહ્યો છે અને શું કરવાનો છે એના વિશે સતત કોમેન્ટ / વાતો કરે છે. તે લોકો એન્ટીના અથવા મોબાઈલ ટાવરથી જ એવું જાણતા હશે, તે લોકો જબરજસ્તી મારા મગજમાં વિચારો ગુસાવે છે, નિકાળે અને પ્રસારીત પણ કરતા હશે તેવી શંકા કરવી. આવા યંત્રોથી માહિતી મેળવી ને તે લોકો હુમલા કે મરાવી દેશે એવી શંકા થવી. પોતાની પત્ની ઉપર પણ શંકા કરે કે તે બેવફા તો નહીં હોય ને, કોઈ બીજા જોડે શારીરિક સંબંધ તો નહીં હોય ને. આવી વ્યક્તિ શંકાના કારણો પાણી તેમજ જમવાનું પોતાની નજર સમક્ષ રાખે છે.



૯) અતિ આનંદ, અતિ ઉત્સાહ, ઉન્માદ, “ખુબ મજા આવે છે.” :

વગર કારણે ખૂબ આનંદ, ઉત્સાહ, ઉન્માદ, ઉલ્લાસ, ઉમંગ, રોમાંચિત થવું. પોતે મહાન છે, બધું તે ખરીદી શકે છે. ભગવાન પણ તેની ઉપર મહેરબાન છે. એને લાગે છે કે એની જોડે ખુબ શક્તિ, ક્ષમા, હીમત, સંપત્તિ, સત્તા, બુદ્ધિ, ઓળખાણ, કિર્તી, માન-સન્માન, આબરૂ, આદર, પ્રતિષ્ઠા તેમજ ઉર્જા છે. મોટી-મોટી વાતો કરવી, હસવું, હસાવવું, નાચવું, ગાવું, બોલ-બોલ કરવું. બોલતે બોલતે એક વિષય પરથી બીજા વિષય ઉપર

ચાલ્યા જવું. વાત કરતા કરતા જો એનું ધ્યાન બીજી કોઈક તરફ ગયું તો તે ચાલુ વાત છોડીને એની ઉપર બોલવાનું ચાલુ કરી દે છે. થોડાક સમય પછી તો વાત જ કોઈ અલગ વિષય ઉપર આવીને ઉભી રહે છે. અપરિચીત માણસો સાથે હાથ મીલાવવો, તાળીયો લેવી, વારંવાર નમવું, ઉધાર પૈસા લાવીને વગર જોઈતા ખર્ચા કરવા. માણસોને ખુશ કરવા વસ્તુઓની લ્હાણી કરવી, હદથી વધારે જોખમ ઉઠાવવું, કોઈને કહ્યા વગર મોટા મોટા સૌદા કરવા, વગર જોઈતા લોકોને આમંત્રણ આપવા, ઉંઘ લે નહીં (કહે મને ઉંઘવાની જરૂર નથી, હું ઉંઘી જઈશ તો દુનિયાનું શું થશે) કોઈકવાર આની વિપરીત ઉદાસીના હુમલા પણ આવે છે. જે ઉપર ડીપ્રેશનમાં બતાવેલા છે. ફર્ક માત્ર એટલો છે કે મરીજને ડીપ્રેશનની સાથોસાથ ચિંતા, તણાવ, બેચેની, ડર પણ લાગે છે.



૧૦) માથાનો દુઃખાવો :

માથાની એક અથવા બંને બાજુ, આગળ અથવા પાછળ, નશોની ઘડકણો જેવું (લબ-લબ થઈને) અસહ્ય દુઃખાવો થાય છે. શરૂઆતમાં દુઃખાવો ઓછો હોય છે પણ ધીરે ધીરે તે વધતો જાય છે અને અમુક કલાકો પછી અસહ્ય થઈ જાય છે. અંધારામાં, શાંત રૂમમાં, માથુ બાંધીને સુવાથી પણ કોઈકવાર વધતું જ જાય છે. દર્દીને પથારીમાં જ ઉછળવાનું અને માથુ પટકવાનું મન થાય. કાંઈક વાર પેટ ભારે લાગે, ગેસ કે ઉલ્ટી થાય એવું લાગ્યા કરે. કોઈક વખત ઉલ્ટી થવાથી દુઃખાવો ઓછો થઈ જાય છે તો કાંઈકવાર વધી પણ જાય છે. કાંઈક વખત બસમાં મુસાફરી કરવાથી, તડકામાં ફરવાથી, લગ્નો, મૌત કે બીજા કોઈ સમારોહમાં જવાથી, ઉપવાસ અથવા અપુરતી ઉંઘના કારણે, દિવસભર ભુખ્યા પેટે ફરવાથી અથવા માનસિક તનાવના સમયે એ વધારે હોય છે. કોઈક વખત તો તે સવારે ઉઠતાં જ કોઈ કારણ વગર દુઃખવા લાગે છે. કોઈક વખત ગરદન, દાંત કે મસુડોમાં પણ દુઃખાવો થાય છે.



૧૧) ખેંચ, વાછ, તાણ, આંચકી :

અચાનક પડી જવું, પછી ૫-૧૦ મિનિટ સુધી હાથ-પગ, શરીર ખેંચાવું, દાંત બંધ થઈ જવા, થોડીક મિનિટ બેહોશ થઈ જવું. કોઈકવાર જીભ/હોઠ દાંતોની વચ્ચે આવવાથી મોઢામાંથી લોહી આવે, કોઈક વખત મોઢામાંથી ફીણ આવે, કપડામાં મળ-મુત્ર થઈ જાય. અમુક સમય સુધી બેહોશ અથવા બેશુદ્ધ થઈ જાય (શું થયું કેવી રીતે થયું કાંઈ ખબર ના હોય) આવા હુમલા કોઈકવાર દિવસમાં બે-ત્રણ તો કોઈકવાર બે-ત્રણ મહિને એક-બે વખત જ આવે છે. કોઈકવાર ૨-૫ સેકન્ડ શરીર યથા સ્થિતિમાં (મૂર્તિના જેમ) થઈ જવાથી હાથમાં પકડેલી કોઈ વસ્તુ પણ પડી જાય છે. કોઈકવાર તો મરીજનું શરીર ઢીલું થઈ જવાથી કપડાની જેમ ઢગલો થઈને નીચે પડી જાય છે.



૧૨) મનોજાતિય રોગો :

નપુંસકતા, ઈદ્રિય ઢીલું થવું (કાંઈક વાર એની મેળે, કોઈ વિચાર, ચિત્ર જોવાથી અથવા અચાનક ઉંઘ ઉડતાં જ લીંગ કડક હોય છે.) પરંતુ સ્ત્રી જોડે જતાં જ ઢીલું થઈ જાય છે. એવો ભય પણ રહે છે કે આજે પણ સેક્સ નહીં થાય તો? અને પછી એવું જ થાય છે. સમાગમની અનિચ્છા, કોઈકવાર પત્ની સિવાય પર સ્ત્રી સાથે બરાબર થવું. શીઘ્ર સ્ખલન (કોઈકવાર તો ફોન ઉપર વાત કરતા કરતા અથવા લીંગને યોનીમાં પ્રવેશ પહેલાં જ સ્ખલન થઈ જાય છે.) પેશાબમાં ઘાત આવવી (જેને લોકો શરીર ધોવરાવવાનું કહે છે.) ઘાત પતલી આવવી અથવા ન આવવી (જેથી કમજોરી લાગે) જાતિય અંગોમાં દુઃખાવો, લીંગ નાનું હોવું અથવા વાંકું હોવું, હસ્તમૈથુનની સમસ્યા, પેશાબમાં બળતરા વગેરે.



૧૩) વ્યસનમુક્તિ :

દારૂ, તંબાકુ, ગાંજો, ભાંગ-નશાની ગોળીયો વગેરે શરૂઆતમાં ઓછી, કોઈક વખત, સામાજિક પ્રસંગોમાં, શરીરના દુઃખાવા કે માનસિક તકલીફના ઉપાય માટે, દોસ્તોના કહેવાથી લેવાનું શરૂ કર્યું, પછી વધતું ગયું, હવે તો સવારે ઉઠતા જ જોઈએ. બંધ કરવાથી શરીરમાં શિથિલતા, કંપારી, દુઃખાવો, કમજોરી, ઉદાસી, આંસુ, ચિંતા, ભય, પેટમાં દુઃખાવો, ઉંઘ/ભુખ ઓછી વગેરે. સમાજની નજરોમાં એટલું નીચે પડવું કે કોઈ બોલાવે નહીં. છોકરાઓનું કેરીયર ખરાબ થાય, કોઈ સગાઈ કરવા તૈયાર ન થાય. ધંધો સારી રીતે ના કરી શકવાથી આવક ઓછી થાય જેથી ઘર પરીવાર ચલાવવો મુશ્કેલ થઈ જાય. ભવિષ્ય અંધકારમય લાગે, હવે તો કાંઈપણ થઈ જાય મારે એને છોડવું જ છે, છોડીને જ રહીશ. હર કિંમતે, હર હાલતમાં, ટેક લઉં છું કે ભલે મરી જાઉં પણ વ્યસન તો છોડીને જ રહીશ. કાંતો હું નહીં રહું કાંતો વ્યસન નહીં રહે.



૧૪) અન્ય બિમારીઓ :

ઉંઘ ઓછી-વધારે આવવી, ભુખ ઓછી-વધારે લાગવી, યુવાનો માં મા-બાપ, ઘરડાઓ સાથે તાલમેલનો અભાવ (જનરેશન ગેપ), અમાસાજિક વર્તવ, નશાની આદત (સેલફોન, ઈન્ટરનેટ, વિડીયો ગેમ, સોશયમ મીડીયા વગેરે), બુઢાપામાં યાદદાસ્ત ઓછી થવી. ડિમેંશિયા, ઉદાસી, ભણકારા, સ્ત્રીઓમાં પ્રસુતિ પછી પાગલપન તેમજ હતાશા, બાળકોમાં વધારે હલચલ તેમજ ધ્યાન નો અભાવ, તોફાની, અસામાજિક વર્તવ તેમજ સ્કૂલનો ડર. સુનમુન તેમજ અક્રિયાશીલ બાળકો, મંદબુદ્ધિ, અભ્યાસમાં પાછળ રહેવું, લખવું, બોલવું, વાંચવામાં ખામી વગેરે. પથારીમાં જ પેશાબ કરવો, જિંદી વગેરે.

ઉપલબ્ધ સુવિધાઓ

૧) રોશાક ટેસ્ટ :

આ ટેસ્ટ જ્યારે દર્દી પોતાની તકલીફ બાબતે સ્પષ્ટ રીતે કહી ના શકે (જાણી જોઈને, ભાષા બદલાવાથી), દર્દીની સાથે સંપૂર્ણ પ્રયત્નો કર્યા પછી પણ ચિન્હોને લઈને મૂંઝવણ હોય, કાંઈ પણ નક્કી ના થઈ શકતું હોય તેમજ નિદાન અનુસાર યોગ્ય તેમજ જરૂરી સમય સુધી ઉપચાર કર્યા પછી પણ ઈચ્છિત પરીણામ ના મળે ત્યારે સચોટ નિદાન કરવા માટે આ ટેસ્ટ કરવો જરૂરી છે.

૨) સ્ટુડેન્ટ એટીટ્યુડ ટેસ્ટ :

આ ટેસ્ટ વિદ્યાર્થીની ખાસ ઉંમર કે ધોરણ પહેલાં એની કયા વિષય કે ક્ષેત્રમાં વધારે રુચિ છે તે જાણવા માટે આ ટેસ્ટ કરવામાં આવે છે. જેથી કરીને પહેલેથી જ એનું કેરીયર નક્કી કરવાથી તેને જીવનમાં જોબ/નોકરીમાં સેટીસ્ફેક્શન તેમજ આનંદ મળે. ઘણાખરા લોકો વિદ્યાર્થીની રૂચિ/શોખ જાણ્યા વગર જ તે ફીલ્ડમાં જેમાં પૈસા કરમાવાની તક સારી હોય એજ ફીલ્ડ પસંદ કરે છે. પરંતુ એમના એ વિચારો પણ ખોટા સાબિત થતા હોય છે કેમ કે એ વિદ્યાર્થી કેટલાં પણ હોશિયાર કેમ ના હોય પણ એ ક્ષેત્ર એની પસંદગીનું ના હોય તો તે તેમાં વૃદ્ધિ કરીને ના આગળ વધશે ના એને એમાં સંતોષ કે આનંદ મળશે.

૩) આઇ.ક્યુ. ટેસ્ટીંગ :

આ ટેસ્ટથી ખાસ કરીને મંદબુદ્ધિના બાળકોના બુદ્ધિના અંક ખબર પડે છે. બોર્ડરલાઇન (૭૦-૮૦ IQ) મંદબુદ્ધિના બાળકો તેમજ તેમના મા-બાપને કાઉન્સેલીંગ કરી શકાય છે કે કેવી સ્કૂલમાં મોકલવાથી વધારે ફાયદો થશે કે એને કેવી રીતે (ઘરે બેઠા, મા-બાપ દ્વારા) ટ્રેગિંગ આપવી જેથી એને વધારેમાં વધારે લાભ આપી શકીએ. જેથી કરીને તે પોતાનું જીવન સારી રીતે જીવી શકે. બીજું ઘણીવાર માહિતીના અભાવે મા-બાપ એને સારો કરવાથી આશાએ ઘણી જગ્યાએ ભટકે છે અને અલગ-અલગ ડૉક્ટરોને બતાવીને માંઘા

ટેસ્ટ કરાવે છે. જેમાં બાળકને ફાયદો તો દુર પણ સમય અને પૈસા બગડે છે અને અંતમાં તો નિરાશા જ હાથ લાગે છે.

૪) ઇ.ઇ.જી. :

આ ટેસ્ટ ખાસ કરીને ખેંચ, વાઈ, તાળ, આંચકી, મિર્ગી, હીસ્ટેરીયામાં હીસ્ટ્રી તેમજ સાચી ખેંચની સંભાવનાને સચોટ કરવા અથવા એના વિશેની સાચી જાણકારી ના મળે ત્યારે આ ટેસ્ટ કરવામાં આવે છે. ખેંચ કયા પ્રકારની છે? (સામાન્ય/વધારે), મગજના કયા ભાગમાં વધારે છે? ક્યાંથી શરૂ થઈને ફેલે છે? સાદી-અટપટી (બેહોશવાળી) છે? કુદરતી (કોઈ કારણ વગર) કે કોઈના કારણે (ગંઠણ, ઈજા, નશો) બ્લોક થવાથી કે ફાટવાથી (લોહીના ગઢાથી) છે? આ જાણવા માટે, દવા કરવાથી પણ એમાં દૌરા પડતા રહે અથવા આની દવા બંધ કરવી હોય તો ક્યારે અને કેવી રીતે? આના માટેનો અંદાજ આ ટેસ્ટ દ્વારા કરી શકાય છે.

૫) સી.બી.ટી. (CBT) :

સારવારનો એક ખાસ પ્રકાર જે ખાસ કરીને ડિપ્રેશનના દર્દીના મગજમાં ખુદ, દુનિયા અથવા આસપાસની ઘટનાઓને જોવા અથવા સમજવાની એની નજરો અથવા દ્રષ્ટિકોણ જે ડિપ્રેશનનું મુખ્ય કારણ છે. જે વાસ્તવિકતાના સંદર્ભમાં કેટલું ગેરવ્યાજબી છે અને માત્ર ડિપ્રેશનના કારણે નહિ, પણ એને કાયમી રાખવા તેમજ વધારવાનું કારણ છે. એનું તાર્કિક રૂપે સ્વીકાર કરાવવું અને પછી સંયમ દરરોજ કરતા પણ શીખવાડવાનું છે. દર્દીના મગજમાં આવા વિચારોની ગ્રંથિઓ બને છે જેના કારણે તે પોતે, દુનિયા તેમજ ઘટનાઓને નકારાત્મક રીતે જોવો છે. જે એના મગજમાં નકારાત્મક વિચારો પેદા કરે છે. આવા વિચારો પછી નકારાત્મક ભાવ અને અંતે નકારાત્મક વર્તનને જન્મ આપે છે જે તેના એજ દ્રષ્ટિકોણને મજબુત કરે છે અને પછી આ વિષયક વધતું જ રહે છે. જેને વિચારો અને દ્રષ્ટિકોણના સ્તર તેમજ વાસ્તવિકતાના હથોડાથી તોડવાનો છે.