

# મનોચિકિત્સા



તંત્રી : ડૉ. શૈલેષ જાની

॥ આત્મન્ ॥ આચકિયાટ્ટી હોલિપટલ

ડિસેમ્બર -2023 રૂ 5/-

Follow us @ drsmjani



માનસિક સ્વાસ્થ્યની ટીપ્સ

પુરૂષોમાં ટેસ્ટોસ્ટેરોન હોર્મોન

વધારતા કુટસ

માનસિક, મનોદૈહિક અને શારીરિક સ્વાસ્થ્ય તથા વ્યક્તિત્વ વિકાસ  
અને સફળ જીવન બનાવવાની પ્રેરણા આપતું મેગેઝીન....

[www.sexologistbhavnagar.in](http://www.sexologistbhavnagar.in)  
[www.drsmjani.com](http://www.drsmjani.com)



## બાળકોના માનસિક રોગ



- ✦ અંગુઠો ચૂસવો
- ✦ શાળામાં તોફાની વૃત્તિ
- ✦ નિશાળે જવાનો ડર
- ✦ ભણવામાં પાછા પડવું
- ✦ પરીક્ષાનો ડર
- ✦ બોલવાની-લખવાની-ગણિત ગણવાની કે વાંચવાની ગરબડો થવી.
- ✦ મંદબુદ્ધિ
- ✦ ઊંઘમાં પેશાબ થવો
- ✦ જીભનું તોતડાપણું
- ✦ જીદી વૃત્તિ
- ✦ ખલેલ રૂપ વર્તન વગેરે
- ✦ ભાઈ-બહેનો સાથે ઝઘડા



ઉપર મૂજબના લક્ષણોની સારવાર માટે સંપર્ક કરો :-

### ડૉ. શૈલેષ જાની

॥ આત્મનું ॥ આયુર્વિદ્યાદ્વી હોષ્ટિપટલ  
અને  
ઇશાન વ્યસનમુક્તિ કેન્દ્ર

બીજો માળ, સુર્યદિપ કોમ્પ્લેક્ષ, કાળાનાળા,  
ભાવનગર-364002 (ગુજરાત)

ફોન: (0278) 2516212, 2224736, 8141872881



### અનુક્રમણિકા

- 1) પુરૂષોમાં ટેસ્ટોસ્ટેરોન હોર્મોન વધારતા કુટસ ..... 03
- 2) માનસિક સ્વાસ્થ્યની ટીપ્સ ..... 05
- 3) What is in the name ..... 07
- 4) અખરોટના પાણીના અસંખ્ય લાભો ..... 08
- 5) ઇન્ટેલીજન્ટ આન્સર ..... 10
- 6) ડિપ્રેશનની સારવાર દરમિયાન શું ધ્યાનમાં રાખશો? ..... 11

# 1 પુરુષોમાં ટેસ્ટોસ્ટેરોન હોર્મોન વધારતા ફુટસ

ટેસ્ટોસ્ટેરોન હોર્મોન્સ પુરુષોની સેક્સ લાઈફ, હાડકાંની મજબૂતી તથા માંસપેશિઓને સ્વસ્થ રાખવાનું કાર્ય કરે છે. પુરુષો પોતાના ડાયેટમાં થોડો બદલાવ કરીને પોતાના ટેસ્ટોસ્ટેરોન હોર્મોન્સના લેવલને જાળવી રાખી શકે છે.

ઝડપથી વધી રહેલા પ્રદૂષણને કારણે મહિલાઓ તથા પુરુષોમાં કેટલાય પ્રકારની સમસ્યાઓ સામે આવવા લાગી છે. આ સાથે જ અનિયંત્રિત ખાણીપીણી અને ખરાબ લાઈફસ્ટાઈલને લીધે આપણે જાણતા - અજાણતાં કેટલાય પ્રકારની બીમારીઓનો શિકાર થવા લાગ્યા છે. ખાણીપીણી તથા લાઈફ સ્ટાઈલમાં લાપરવાહીના કારણે પુરુષોમાં ટેસ્ટોસ્ટેરોન હોર્મોન્સ મુખ્ય રૂપથી પ્રભાવિત થાય છે.

ટેસ્ટોસ્ટેરોન હોર્મોન્સ પુરુષોની સેક્સ લાઈફ, હાડકાંની મજબૂતી તથા માંસપેશિઓને સ્વસ્થ રાખવાનું કાર્ય કરે છે. પુરુષો પોતાના ડાયેટમાં થોડો બદલાવ કરીને પોતાના ટેસ્ટોસ્ટેરોન હોર્મોન્સના લેવલને જાળવી રાખી શકે છે.



આ લેખમાં ટેસ્ટોસ્ટેરોન વધારવા-બુસ્ટ અપ કરનાર ફળો અંગે ચર્ચા કરી છે. અગર પુરુષો નિયમિતરૂપથી આ ફળોને પોતાના ડાયેટમાં સામેલ કરે તો તેઓ આસાનીથી પોતાના ટેસ્ટોસ્ટેરોનના લેવલને વધારી શકે છે.

## દાસમ

દાસમ ખાવાથી પુરુષોમાં ટેસ્ટોસ્ટેરોનના લેવલમાં સુધારો થાય છે. ટેસ્ટોસ્ટેરોનને

## મનોચિકિત્સા

REGNO-GUJBIL/2010/39002

વર્ષ - 13, અંક - 04

સળંગ અંક - 161

ડિસેમ્બર - 2023

તંત્રી: ડૉ. શૈલેષ જાની સંપાદન:- ઉમેશ શાહ

સ્થળ. ઓફિસ : 'આત્મન' સાયકિયાટ્રી હોસ્પિટલ બીજો માળ, સુર્વીટિપ કોમ્પ્લેક્સ, કાળાનાળા, ભાવનગર-364002 (ગુજરાત)  
ફોન : (0278)2516212

E-mail : drsmjani@yahoo.com  
www.sexologistbhavnagar.in • www.drsmjani.com

વધારવામાં સહાયક સેલ્સને બચાવવામાં ઘાસમ મહત્વપૂર્ણ ભૂમિકા નિભાવે છે. ટેસ્ટોસ્ટેરોનનાં લેવલને ઓછું કરવામાં મેદસ્વીપણું એક મુખ્ય કારણ માનવામાં આવે છે. પણ ઘાસમ મેદસ્વીપણાને દૂર કરવામાં સહાયક પૂરવાર થાય છે. જેનાથી ઘાસમના નિયમિત સેવનથી તમારું ટેસ્ટોસ્ટેરોન લેવલ વ્યવસ્થિત થાય છે.

### દ્રાક્ષ

દ્રાક્ષમાં કેટલાય પ્રકારનાં પોષક તત્વો જોવા મળે છે. દ્રાક્ષમાં રહેલા પોષક તત્વો ટેસ્ટોસ્ટેરોનનાં લેવલને બરાબર કરવાની સાથોસાથ સ્પર્મ કાઉન્ટને વધારવામાં પણ ઉપયોગી નીવડે છે. દ્રાક્ષમાં રહેલા કેટલાય તત્વો પુરૂષોના ઈરેક્શન (ઉત્તેજન)ને વધારવામાં મદદરૂપ થાય છે એના સેવનથી પુરૂષોની સેક્સ્યુઅલ લાઈફમાં સુધારો થાય છે.

### પપૈયું

પપૈયું તમને દરેક સીઝનમાં આસાનીથી મળી જશે. તેમાં અનેક પ્રકારનાં ગુણો રહેલા છે. ટેસ્ટોસ્ટેરોનને વધારવા માટે તમે પપૈયાને તમારા ડાયેટમાં સામેલ કરી શકો છો.

### આદુ

વધતી ઉંમરની સાથોસાથ આદુનું સેવન કરવું. એમાં કેટલાય પ્રકારના પોષક તત્વો હોય છે. આદુમાં મોનોઅનસેચ્યુરેટેડ ફેટ મળી આવે છે. એક સ્ટડી અનુસાર જે લોકો મોનોઅનસેચ્યુરેટેડ ફેટનું સેવન કરે છે એમનામાં ટેસ્ટોસ્ટેરોનનું લેવલ અન્યની તુલનામાં વધારે સાડું હોય છે. આ સ્ટડીમાં સામેલ થયેલ પુરૂષોના ટેસ્ટોસ્ટેરોનના સ્તરમાં લગભગ ૧૭ ટકા વધારો જોવા મળ્યો.

અગર તમારી ઉંમર ૩૦ વર્ષથી વધુ છે તો એવામાં તમારા ડાયેટમાં ટેસ્ટોસ્ટેરોનને બૂસ્ટ કરવાવાળા ફળોનો અવશ્યપણે સમાવેશ કરવો જોઈએ. કેમ કે, નિષ્ણાંતોના કહેવા અનુસાર ૩૦ વર્ષની ઉંમર બાદ ટેસ્ટોસ્ટેરોનના સ્તર પર પ્રભાવ પડવાનો શરૂ થઈ જાય છે. આથી એની સાથે જ તમારી લાઈફ સ્ટાઈલમાં પણ બદલાવ લાવવો જોઈએ. જેમ કે, એક્સરસાઈઝ નિયમિત રૂપથી કરો, આ ઉપરાંત મોડી રાત સુઈ ઉજાગરા ન કરો, ઘાડ તથા ઘૂંચપાનથી દૂર રહો. આ બધા ફેરફાર કરવાથી તમને ફાયદો દેખાશે. જરૂર પડે તમારા ડોક્ટરની સલાહ લેશો.



તમારું માનસિક સ્વાસ્થ્ય કે દૂર કે લાઇફમાં તમે શું વિચારો છો, તમે શું અનુભવો છો અને કેવું વર્તન કરો છો તેને અસર કરે છે. સાથે-સાથે સ્ટ્રેસ મેનેજમેન્ટ, પ્રતિકૂળતાનો સામનો, રિલેશનશિપ મેનેજમેન્ટ અને જિંદગીનાં સેટબેકમાંથી કઇ રીતે બહાર આવવું તેને પણ અસર કરે છે.

મેન્ટલી સ્ટ્રોંગનો મતલબ માનસિક બીમારી ન હોવી એવું નથી પરંતુ માનસિક સ્વાસ્થ્યનો મતલબ કેટલાક હકારાત્મક લક્ષણો હોવા જરૂરી છે. જે લોકો મેન્ટલી હેલ્થી છે તેઓમાં...

- ◆ સંતોષની લાગણી
- ◆ જીવવાનો ઉત્સાહ અને આનંદ
- ◆ સ્ટ્રેસને મેનેજ કરવાની ક્ષમતા અને પ્રતિકૂળતાને ફાઇટ કરવાની હિંમત
- ◆ જિંદગી જીવવાનો હેતુ
- ◆ નવુ શીખવાની ઘગશ અને પરિસ્થિતિને અનુકૂળ થવાની આવડત
- ◆ વર્ક, ફેમિલી, રેસ્ટ, સુનની વચ્ચે બેલેન્સ
- ◆ રિલેશનશિપને મેઇન્ટેન કરવાની કળા



◆ આત્મવિશ્વાસ અને બિંધુ આત્મસન્માન (Self esteem)

◆ વર્ક પ્રોડક્ટીવિટી

**મેન્ટલ-ઇમોશનલ વેલનીઇંગ માટેની ટીપ્સ**

**૧) કનેક્ટ**

સારા સંબંધો તમને અપનાપનની લાગણી, શેરીંગનું પ્લેટફોર્મ અને ઇમોશનલ સપોર્ટ પુરો પાડે છે.

મિત્રો, કુટુંબીજનો, સંબંધીઓને નિયમિત મળતા રહો.

શક્ય હોય ત્યાં સુધી રૂબરૂ મળવાનું રાખો. જરૂર જણાય તો વિડીયોકોલ કે સ્કાર્પથી ટચમાં રહો. પરંતુ મહેરબાની કરીને માત્ર સોશયલ મીડીયાનાં મિત્રોની સાથે વર્ચ્યુઅલ વર્લ્ડમાં ન રહો.

એક બીજાને ઘેર જાવ, વીક-એન્ડમાં ભેગા થાવ, લંચ-ડિનરમાં મળો.

## ૨) ફિઝીકલ ફિટનેસ

રેગ્યુલર એક્સરસાઇઝ તમારા બોડીની સ્ટ્રેન્થ અને ફ્લેક્સિબીલીટી મેન્ટેન રાખશે અને સાથે-સાથે સ્ટ્રેસ બુસ્ટર, મેમરી સુધારશે. ડિપ્રેશન અને એંકઝાઇટી ઓછો કરશે.

કોઇપણ પ્રકારનાં વ્યસનથી દુર રહો. મિનીમમ ૭-૮ કલાકની સીપ સ્લીપ લો.

વ્યુટ્રીસીયસ, હેલ્થી, ઓર્ગેનીક ફૂડ લો. બહારનું, બજારું, જંક ફુડને એવોઇડ કરો.

## ૩) શિંદગી શ્રવણનો મિનીંગ કે હેતુ : (સેન્સ ઓફ મિનીંગ એન્ડ પરપઝ)

નવી સ્કીલ શીખો (ગાર્ડનીંગ, કુકિંગ, લેંગ્વેજ, કોમ્પ્યુટર કોડ, સ્પીચીયુલ કોર્સ કરો)

## ૪) કસલા - દયા - ડોનેશન (Gratitude)

તમે જ્યારે કોઇને મદદ કરો છો ત્યારે તમારામાં એક પોઝીટીવ એનર્જી ફીલ થાય છે અને તમારું બોડીંગ વધુ મજબૂત બને છે.

## ૫) મેકિટેશન - ધ્યાન- પ્રાણાયામ - યોગ

જેના દ્વારા તમારું ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવાની ક્ષમતા વધે અને વર્તમાન જાળવવાની કળા

શિખવાડવામાં આવે છે તેના માટે કોઇપણ ટેકનીક અપનાવી શકો છો જેમ કે વિપસ્યના, આર્ટ ઓફ લીવીંગ, સમર્પણ, ઓશો ધ્યાન, માર્ઇન્ડફૂલનેસ.

## ૬) ગો બેક ટુ નેચર

કુદરતના સાનિધ્યને માણો, નદી, નાળા, ડુંગરા, જંગલમાં જાવ ત્યાંના તાજી હવા, માટીની ખુશ્બુ, પક્ષીઓનાં કલરવ, પાણીનાં ઝરણાનો ખળખળાટ એક માર્ઇન્ડ સુધિંગ ઇફેક્ટ આપે છે. ઇવન જાપાનમાં એક કોન્સેપ્ટ છે “ફોરેસ્ટ બાર્થિંગ”

## ૭) વધુ પડતો મોબાઇલ ચુઝ ટાળો

વધુ પડતો મોબાઇલ, સોશયલ મીડીયા, સ્ટ્રેસ, એંકઝાઇટી, ડિપ્રેશન, નેગેટીવીટી વધારે છે અને આપણા માનસિક સ્વાસ્થ્યને નેગેટીવલી અફેક્ટ કરે છે.

## ૮) લાગણી વ્યક્ત કરો

કોઇપણ ટેન્શન, ચિંતા, નેગેટીવ ઇમોશનલ, સ્ટ્રેસ વિશે તમારા કલોઝ ફ્રેન્ડ્સ કે ફેમિલી મેમ્બરને વાત કરો.

## માર્ઇન્ડ મેટર

સાબિતી અને ખુલાસા,  
એ સંબંધોનું કેન્સર છે...

What is in the name, few companies names are taken from promoters.

1. **Havells** : Haveli Ram Gandhi
2. **Voltas** : Volkart + Tata Sons
3. **Bosch** : Robert Bosch
4. **HUL** : Lever Brothers
5. **Nestle** : Henri Nestle
6. **TVS Motors** : TV Sundram Iyengar
7. **EID Parry** : Thomas Parry
8. **Page Ind** : Parpati Genomal
9. **Amara Raja** : Amaravati and Rajagopal Naidu
10. **Bata** : Thomas J. Bata
11. **Mrs Bector** : Rajni Bector
12. **Marico** : Harsh Mariwala
13. **Glenmark** : Glenn Saldanha
14. **Marsksons** : Mark Saldanha
15. **Subros** : Suri Brothers
16. **Dabur** : Dr Burman
17. **TTK Prestige** : T. T. Krishnamachari
18. **Senco gold** : Sen Company
19. **Adidas** : Adolf (Adi) Dassler
20. **JK Group** : Singhanias (Juggilal and Kamalapat Singhania)
21. **RPG Group** : Rama Prasad Goenka
22. **TVS** : Thirukkurngudi Vengaram Sundaram
23. **JSW** : Jindal Southwest Group
24. **SRF** : Shri Ram Fibers
25. **KRBL** : Khureshi Ram Bihari Lal Talbros - Talwar Brothers
26. **GMR** : GM Rao
27. **M&M** : Mohammad and Mahindra
28. **Geojit** : Mr. George and Mr Ranjit
29. **Titan** : Tata Industry and Tamil Nad Govt



## 4 અખરોટના પાણીના અસંખ્ય લાભો

અખરોટની ગિરીઓને રાતભર પાણીમાં પલાળી રાખી સવારે તે અખરોટ અને તેનું પાણી પીવાથી આરોગ્યને લગતા અસંખ્ય લાભો થાય છે. અત્રે તેની ચર્ચા કરી છે.

ડ્રાયફ્રુટમાં અત્યંત ગુણકારી એવા અખરોટનાં અનેકવિધ લાભો રહેલા છે. અખરોટની ગિરીઓ (મગજ)ને રાત્રે પલાળીને સવારે ગિરીઓ તથા અખરોટનું પાણી પીવાથી ખૂબ બધા ફાયદાઓ થાય છે. અત્રે તે અંગે ચર્ચા કરી છે.

### ૧) મગજ સ્વસ્થ રહે છે

મગજ માટે અખરોટ અત્યંત લાભકારી છે તેનો આકાર જોઈને લોકો તેને બેઈન ફૂડ પણ કહે છે. તે યાદદાસ્તને મજબૂત બનાવવા તથા સંજ્ઞાનાત્મક કાર્યોમાં સુધારો કરે છે. અખરોટનું પાણી પીવાથી મગજને ફાસ્ટ કરવામાં પણ મદદ મળે છે.

### ૨) થાઈરોઈડ ફંક્શનમાં સુધારો

અખરોટ હેલ્થી ક્રેટથી ભરપૂર હોય છે. જેને લીધે તે હોર્મોન્સનું સંતુલન જાળવી રાખવામાં મદદ કરે છે. તે મેટાબોલિઝમને સુધારવામાં મદદ કરે છે, જે શરીરમાં જરૂરી હોર્મોન્સનો ઉત્પાદન માટે જવાબદાર હોય છે. થાઈરોઈડ ફંક્શનમાં સુધારો

કરવા માટે પણ અખરોટ લાભકારી છે.

### ૩) શરીરને એનર્જેટિક બનાવે છે

શારીરિક નબળાઈ, થાક જેવી સમસ્યાઓ દૂર કરવામાં અખરોટનું પાણી પીવાથી મદદ મળશે. તેમાં રહેલા પોષક દ્રવ્યો તમને ઉર્જાવાન બનાવશે.

### ૪) પીરિયડ્સમાં થશે આસાની

મહિલાઓ અગર તેના પીરિયડ્સના કેટલાક દિવસ અગાઉ અખરોટનું પાણી પીવાનું શરૂ કરી દે તો તેનાથી પીરિયડ્સ દરમિયાન મહિલાઓને થતી ખેંચ, દુઃખાવો, કળતર વગેરેથી રાહત મળશે અને સાથે જ પીરિયડ્સ પણ નિયમિત આવશે.

### ૫) બ્લડ સુગર કંટ્રોલમાં લાભકારી

અખરોટ સ્વાદમાં સહેજ તૂરા હોય છે તે હોર્મોન્સની સાથે બ્લડ સુગરને પણ કંટ્રોલમાં રાખવામાં મદદ કરે છે. જેથી ડાયાબિટીસના દર્દીઓએ અખરોટનું નિયમિત સેવન કરવું જોઈએ.

### ૬) સ્તનપાન કરાવનાર માતાઓ માટે ફાયદાકારક

અગર માતાઓ અખરોટ પાણીનું નિયમિત સેવન કરે તો તેને ઉત્તમ પોષણ મળે છે. તેના સેવનથી સ્તનોમાં દૂધની ગુણવત્તા વધારે સારી થાય છે. તમારા શિશુ ને દૂધ મારફતે પર્યાપ્ત અને સાચું પોષણ મળી શકે છે.

### ૭) સારી ઊંઘ આવે છે

જે લોકોને રાત્રે ઊંઘ ન આવવાની કે ઊંઘ દરમિયાન વારંવાર જાગી જવાની, ઊંઘ દરમિયાન બેચેની અનુભવવી - આ સમસ્યા હોય તો અખરોટ અને તેના પાણીનું નિયમિત સેવન કરવાથી તે દૂર થશે - સાથે જ ઊંઘની ગુણવત્તામાં પણ સુધારો થશે.

### ૮) પેટ સ્વસ્થ રહે છે

તમારા પેટના આંતરડાઓને

સ્વસ્થ રાખવા, સાથે જ પાચનને દુરસ્ત રાખવામાં અખરોટના પાણીનું સેવન અત્યંત ગુણકારી છે. તે પેટમાં ગેસ, કબજિયાત વગેરેથી બચાવ કરવામાં તથા રાહત આપવામાં મદદ કરે છે.

### ૯) ત્વચા અને વાળ માટે લાભકારી

અખરોટનું પાણી તમારા વાળને હેલ્થી રાખવામાં મદદ કરે છે સાથે જ ત્વચા સંબંધી અગર કોઈ સમસ્યાઓ હોય તો તેને પણ દૂર કરે છે.

### ૧૦) હૃદય માટે હેલ્થી

અખરોટ તથા અખરોટનું પાણી કોલેસ્ટ્રોલ ઓછું કરવામાં, બ્લડ પ્રેશરને કંટ્રોલમાં રાખવા તથા હૃદય રોગના જોખમને ઓછું કરવા માટે પણ અત્યંત ગુણકારી છે.

## ચક્કર (Vertigo) નિદાન કેન્દ્ર

પડી જવું, ચક્કર આવવા, માથું સ્થિર ન રહેવું, માથુ ભમવું,

કાન અને મગજમાં મશીન જેવો ઘમઘમાટ અવાજ થવા.



વધુ માહિતી માટે સંપર્ક કરો :-

ડૉ. શૈલેષ જાની



॥ આત્મનું ॥ સાયકિયાટ્રી હોસ્પિટલ અને ઈશાન વ્યસનમુક્તિ કેન્દ્ર

બીજો માળ, સુર્યદિપ કોમ્પ્લેક્સ, કાળાનાળા, ભાવનગર-364002 (ગુજરાત)

ફોન: (0278)2516212, 2224736, 8141872881

www.sexologistbhavnagar.in / www.drsmjani.com



સાઉથ આફ્રિકાનાં પ્રેસિડેન્ટ નેલ્સન મંડેલા જ્યારે લો યુનિવર્સિટીમાં સ્ટડી કરતા હતા ત્યારે મી. પીટર નામના એક અંગ્રેજ પ્રોફેસર તેને ખૂબ ધિક્કારતા. એક દિવસ મી. પીટર ડાઈનીંગ રૂમમાં લંચ લઈ રહ્યા હતા તેવામાં મંડેલા પણ પોતાની ડીશ લઈને પ્રોફેસર પીટરનાં ટેબલ ઉપર બેઠા મી. પીટરે કહ્યું, “મંડેલા તમને કદાચ ખ્યાલ નહીં હોય કે ભૂંડ અને પક્ષી એક સાથે જમી ન શકે.” મંડેલાએ શાંતિથી જવાબ આપ્યો, “પ્રોફેસર તમે ચિંતા ન કરો, હું અહીંથી ઉડી જઈશ.” અને મંડેલા ઉભા થઈને બીજા ટેબલ પર બેસી ગયા. પ્રોફેસર રાતા-પીળા થઈ ગયા અને બહલો લેવાની તક શોધવા લાગ્યા.

બીજા દિવસે પ્રોફેસરે ક્લાસમાં મંડેલાને એક સવાલ પૂછ્યો, “મિ.મંડેલા તમે એક શેરીમાં જતા હોવ અને તમને એક પાર્સલ મળી આવે તેમાં બે બેગ હોય, એક બેગમાં “પૈસા” અને બીજી બેગમાં “ડહાપણ” હોય તો તમે બે માંથી કઈ એક બેગ લેશો?” મંડેલાએ જરા પણ

હિચકિચાટ વગર કહ્યું, “પૈસા વાળી બેગ”, પ્રોફેસર મૂંઝામં હસ્યા અને કહ્યું, “હું તારી જગાએ હોવ તો “ડહાપણ” વાળી બેગ લવ.” મંડેલાએ તુરંત કહ્યું, “એ તો જેની પાસે જેની કમી હોય તે વસ્તુ લે” પ્રોફેસર પીટર સ્તબ્ધ થઈ ગયા અને ગુસ્સાથી રાતા ચોળ થઈ ગયા. પ્રોફેસરને એટલો બધો ગુસ્સો આવ્યો કે નેલ્સન મંડેલાની એકઝામ શીટમાં “IDIOT” લખીને તેને પાછી આપી. નેલ્સન મંડેલા એકઝામ શીટ લઈને રૂમનાં એક ખૂણે બેસી ગયા. થોડી વિચારી ફરી તે પ્રોફેસર પાસે આવ્યા અને તેને કહ્યું, “તમે અહીં સાઈન તો કરી પણ મને માર્ક્સ આપવાનાં તો ભૂલી જ ગયા.”

**મોરલ ઓફ ધ સ્ટોરી :**

ડોન્ટ મેસ વિથ ઘી ઈન્ટેલીજન્ટ પીપલ.

### માઈન્ડ મેટર

પંખી તેના પગનાં કારણે  
ફસાય છે, અને  
માણસ તેની જીભનાં કારણે.

## 6 ડિપ્રેશનની સારવાર દરમ્યાન શું ધ્યાનમાં રાખશો?

ડિપ્રેશનનાં દર્દીમાં શક્ય તેટલી ત્વરાથી સારવાર કરવી જરૂરી છે. સારવાર ચાલુ કર્યા પછી પણ દર્દી ઉપર સતત ઘોચ રાખવી સગા-સંબંધીની ફરજ બને છે. અત્રે કેટલીક વોર્નિંગ સાર્થક આપેલ છે જે દવાની સારવાર દરમિયાન જોતા રહેવી જરૂરી બને છે.

### ૧) દવાની આડ અસર

વત્તે ઓછા અંશે દર્દીની તાસીર, ઉંમર, શારીરિક બીમારી વિગેરે પ્રમાણે કબજીયાત, મોં સુકાવું, એસિડિટી, વજન વધવું જેવી આડઅસર વિશે દર્દી સાથે વાત કરીને ઉકેલ લાવવો જરૂરી છે. નહીંતર દર્દી ક્યારેક પૂછ્યા વગર જાતે જ દવા બંધ કરી દેતો હોય છે.

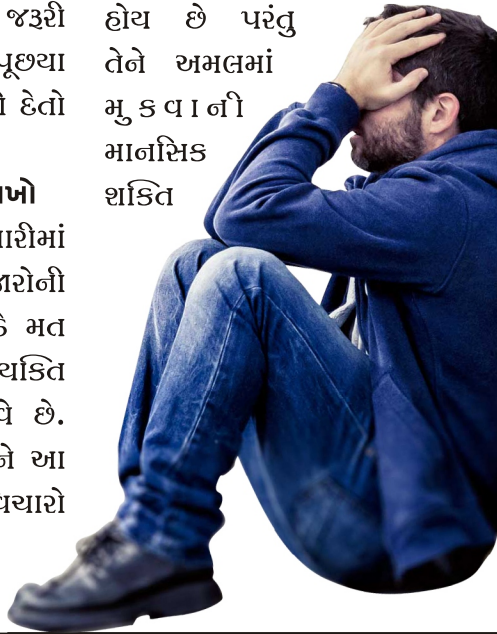
### ૨) ખોટા સલાહકારોથી દૂર રાખો

ડિપ્રેશન જેવી બીમારીમાં સલાહ આપનારાઓ હજારોની સંખ્યામાં હોય છે. તુંડે તુંડે મત ભીન્નાની જેમ દરેક વ્યક્તિ પોત-પોતાની રીતે સમજાવે છે. અમુક તો વળી ડાહ્યા થઈને આ દવા ના લેવાય, સાચા વિચારો કર, હમણા કામે નહીં જવાનું, જેવા જાત-ભાતનાં

સૂચનો કરે છે. તો, ઘણી વખત ભૂત-ભૂવા-જ્યોતિષીઓ દવાઓ બંધ કરવાની સલાહ આપે. એક તો આ દર્દી ડિપ્રેશનથી પીડાતો હોય, આત્મ વિશ્વાસનો અભાવ હોય, નિર્ણય લઈ ન શકતો હોય તેમાં આ બધાં સતત કંઈક ને કંઈ સૂચનો કરે રાખે. તો, આવા દર્દીને આવી વ્યક્તિઓથી દૂર રાખવો તે જ હિતાવહ રહેશે.

### ૩) આપઘાતનાં વિચારો કે પ્રયાસ

ઘણી વખત ડિપ્રેશનનાં દર્દીમાં હતાશા-બેચેનીની તિવ્રતા એટલી વધારે હોય છે કે તેને આપઘાતનાં વિચારો તો આવતા હોય છે પરંતુ તેને અમલમાં મુકવાની માનસિક શક્તિ



નથી હોતી પરંતુ દવાઓ ચાલુ થયા બાદ ઘીમે ઘીમે તેજું મનોબળ વધતુ જાય છે અને આપઘાતનો પ્રયાસ કરતા હોય છે. આમ, સગા -સંબંધીએ તેના આત્મહત્યાનાં વિચારોને સીરીયસલી લેવા જોઈએ.

#### ૪) જાતે દવા બંધ-ઓછી ન કરવી

ઘણી વખત દવાનો કોર્સ લાંબો ચાલે તો દર્દી જાતે જ દવા ઓછી કરી નાખે, અડધી ટીકડી ખાય, એકાંતરે દિવસે લે કે અચાનક ૨-૩ અઠવાડિયા બંધ કરે અને જોવાની કોશિશ કરે કે વગર દવાએ કેવું રહે છે. આમાં ઘણી વખત બીમારી ઉથલો મારતી હોય છે કે ઘણા કેસમાં દવાઓ વારંવાર ચાલુ-બંધ કરવાથી દવાઓની અસર ઓછી થઈ જાય છે કે રેસિસ્ટન્સ કેવલપ થઈ જાય છે.

#### ૫) નિર્ણય લેવામાં ધ્યાન રાખો

દર્દીની જ્યારે સારવાર ચાલુ હોય અને જિંદગીનાં કોઈ મોટા નિર્ણય જેવા કે લગ્ન, છૂટાછેડા, પ્રમોશન, વિજન સેક્ટરમાં એકસ્પાન્સન, રાજીનામું, ટ્રાન્સફર વિગેરેમાં ખૂબ સાવચેતીથી નિર્ણય લેવા જોઈએ. ઘણી વખત દર્દી હતાશાની લાગણીમાં અમુક નિર્ણય કરી

લેતા હોય છે અને પાછળથી સારા થઈ જાય પછી પસ્તાવો થતો હોય છે.

#### ૬) દર્દીને વિશ્વાસમાં લો

સારવાર દરમ્યાન દવાઓનો ડોઝ ફેરવવા, સારા ન લાગવાથી ડોક્ટર બદલવા, રીપોર્ટસ કરાવવા જેવા કોઈ પણ નિર્ણય દર્દીને વિશ્વાસમાં લઈને લેવા જોઈએ. ખાનગીમાં કંઈ પણ કરવાથી દર્દીને જ્યારે ખ્યાલ આવે ત્યારે આઘાત લાગે છે.

#### ૭) સારવારમાં જ ધ્યાન આપો

ડિપ્રેશન મને જ કેમ? મારે એવું ક્યું ટેન્શન છે કે મને ડિપ્રેશન આવે? આવા સવાલો ઘણી વખત દર્દીને હેરાન કરી નાખે છે. ડિપ્રેશનનાં ઘણા દર્દીઓમાં બીમારીની શરૂઆત અગાઉ કોઈ ટેન્શન, ચિંતા કે આઘાતજનક ઘટના બનતી હોય છે. દા.ત. છૂટાછેડા, ઝઘડો, એકઝામમાં ફેઈલ વિગેરે. પરંતુ એવું જરૂરી નથી કે ડિપ્રેશનનાં દરેક દર્દીને આવા આઘાત કે ટેન્શન પછી જ બીમારી શરૂ થાય. એટલે શું કામ અને મને જ કેમ? જેવા સવાલોની ઝંઝટમાં પડવા કરતા વર્તમાનમાં ફોકસ કરીને સારવારમાં યોગ્ય ધ્યાન આપવું જોઈએ.

## ૮) મૂડ સ્વીંગ

બાયપોલર મૂડ ડિસઓર્ડરમાં દર્દીને ડિપ્રેશન (હતાશા, બેચેની, ઉદાસી, આત્મ વિશ્વાસનો અભાવ) અને મેનિયા (અતિ ઉત્સાહ, આનંદ, ખોટા ખર્ચ કરવા, ગુસ્સો, તોફાન)નાં એટેક આવતા હોય છે. તો બાયપોલર મૂડ ડિસઓર્ડરનાં ડિપ્રેશનનાં દર્દીમાં ઘણી વખત થોડો મૂડ ચેઈન્જ થાય એટલે તુરંત જ મનોચિકિત્સકની સલાહ લેવી જોઈએ.

## ૯) અન્ય બીમારીઓનું ધ્યાન રાખો

ડિપ્રેશનની બીમારીની સાથે કોઈ અન્ય શારીરિક બીમારી હોય

અને તેની દવાઓ ચાલુ હોય તો જે તે નિષ્ણાંત સાથે વાત કરીને તેની આડઅસર કે દવાનાં ઇન્ટર એક્શન વિશે ડિસ્કસ કરવું જોઈએ.

## માઈન્ડ મેટર

પક્ષીઓ ક્યારેય પોતાના  
બચ્ચાઓના ભવિષ્ય માટે  
માળા નથી બનાવતાં  
એ તો એમને બસ  
ઉડવાની કળા શીખવે છે.



## હેડએક માઈગ્રેન ક્લિનિક

- + માથાનો દુઃખાવો
- + માઈગ્રેન આઘાતીથી
- + માથુભારે, બળતરા
- + સાયનસ, ખાલી ચડવી
- + બાળકોના માથાનો દુઃખાવો
- + માથામાં ઇજા



ઉપર મૂજબના લક્ષણોની સારવાર માટે સંપર્ક સાધો

**ડૉ. શૈલેષ જાની**

**॥ આત્મનું ॥ આયુર્વિદ્યાદ્રી હોસ્પિટલ**

બીજો માળ, સુર્યદિપ કોમ્પ્લેક્સ, કાળાનાળા, ભાવનગર-364002

ફોન: (0278)2516212, 2224736, 8141872881

## 7 શું તમે કે તમારા કુટુંબીજનો નીચે મૂજબની તકલીફથી પીડાવ છો?

- ⊗ શું તમારા બાળકને ભણવામાં તકલીફ પડે છે? શું તે ભૂલી જાય છે? ઓછા માર્ક્સ આવે છે?
- ⊗ શું તમારું બાળક વધુ પડતું એકટીવ, તોફાની કે ચંચળ છે?
- ⊗ શું તમારું બાળક પથારીમાં પેશાબ કરી જાય છે?
- ⊗ શું તમારા કિશોરાવસ્થાનાં બાળકનાં વર્તનમાં અચાનક ફેરફાર થઈ ગયો છે?
- ⊗ શું તમે ઠાક બંધ નથી કરી શકતા?
- ⊗ શું તમને તમાકુ/સિગારેટનું વ્યસન થઈ ગયું છે?
- ⊗ શું તમને ઉદાસી, બેચેની, હતાશા, અનિદ્રા, આપઘાતનાં વિચારો આવે છે?
- ⊗ શું તમારો સ્વભાવ શંકાશીલ છે? વારંવાર ગુસ્સો આવે છે? પિના કારણ અવાજ સંભળાય છે?
- ⊗ શું તમને અનિદ્રા કે ગેસ, એસિડિટી, અપચોની બીમારી છે?
- ⊗ શું તમને ખેંચ, વાઈ, હિસ્ટેરીયાની તકલીફ છે?



- ⊗ શું તમે એકની એક ક્રિયા વારંવાર કરો છો? ઠા.ત. વારંવાર હાથ ધોવા, ચેક કરવું, ગણતરી કરવી વિગેરે.
- ⊗ શું તમને લાંબા સમયથી માથાનો દુઃખાવો છે?
- ⊗ શું તમે સેક્સ કે જાતિય સમસ્યાથી પીડાવ છો? ઉપરોક્ત બીમારીનાં ઉપચાર માટે મળો.

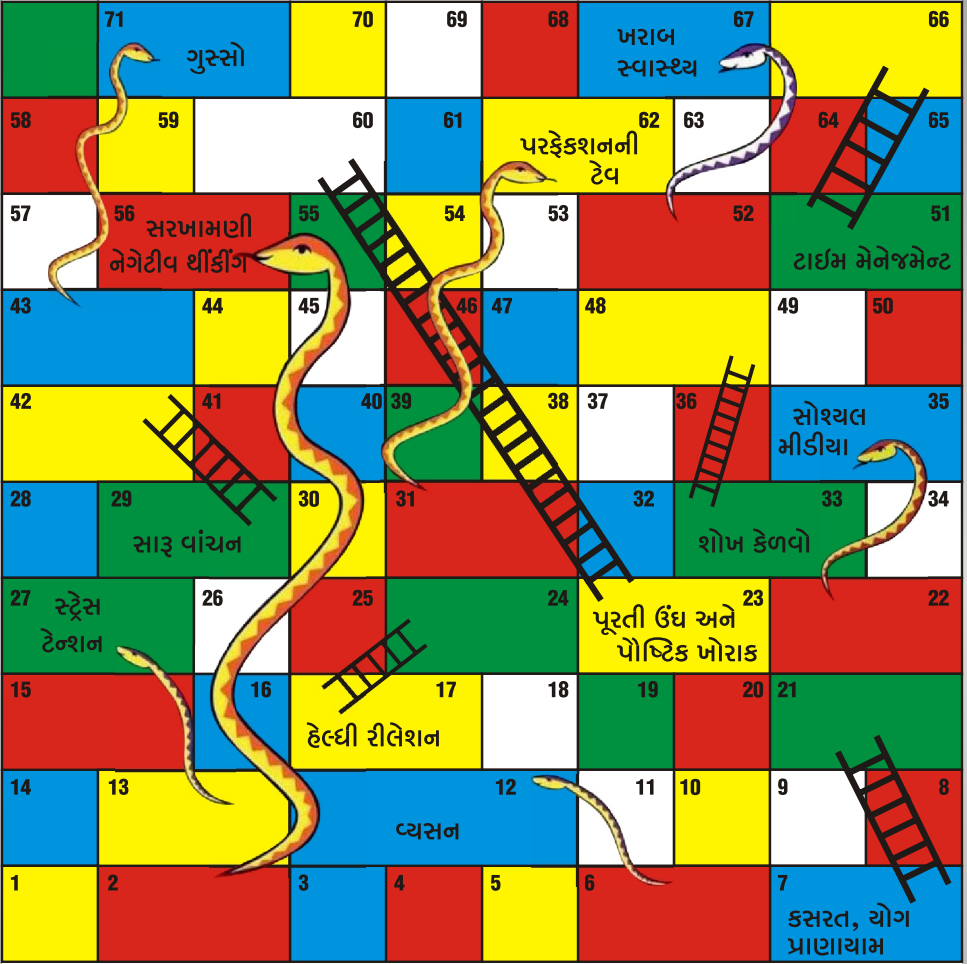
### ડૉ. શૈલેષ જાની

॥ આત્મન્ ॥ માયકિયાટ્રી હોસ્પિટલ  
અને  
ઈશાન વ્યસનમુક્તિ કેન્દ્ર

બીજો માળ, સુર્યદિપ કોમ્પ્લેક્સ,  
કાળાનાળા, ભાવનગર-364002  
(ગુજરાત)  
ફોન: (0278) 2516212,  
2224736, 8141872881



# માનસિક સ્વાસ્થ્યની સાપસીડી



## લાઈફ કા ફંડા સફળ વ્યક્તિ આ ૧૦ વસ્તુ ક્યારેય ન બોલે

- સોમવારથી હું શરૂ કરીશ.
- આ રીતે જ આ થાય.
- મારાથી એ ન થાય.
- હું પછી કરીશ.
- મારો કોઈ વાંક નથી.
- તેઓ લકડી છે.
- આ બરોબર નથી.
- હું ખૂબ થાકી ગયો છું.
- મારી પાસે સમય નથી.
- તારા માટે કહેવું સહેલું છે.

# "MANOCHIKITSA"

## મનોચિકિત્સા

તંત્રી : ડૉ. શૈલેષ જાની

॥

### ॥ આત્મ ॥ આચરિયાદી શૈલેષજન

સુર્યદેવ શૌરભદ્રેશુ, ગીર્જા માતા,

શાળાનાળ, ઘાલનાળાં.

શૈલેષ : (૦૨૨૯) ૨૫૧૨૨૧૨

E-mail : [drs.mjani@yahoo.com](mailto:drs.mjani@yahoo.com)

[www.drsmjani.com](http://www.drsmjani.com)

To, \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Printed, Published, Owned and Edited by : Dr. Shailesh Maheshbhai Jani  
Printed at Jay Ashapura Printers, 3, Bhavna Society, Opp. S. T. Workshop, Telephone Quarters Road, Bhavnagar-364002,  
Published From Dr. Shailesh Maheshbhai Jani, AATMAN Psychiatry Hospital,  
Suryadeep Complex, Kalanala, Bhavnagar-364002. Gujarat.

Manochikitsa Registered under RNI No.GUJBIL/2010/39002. Permitted to post at Bv. R.M.S. on the  
17th of every month under Postal Registration No BVR-394/2023-2025 issued by  
SSP Bhavnagar valid up to 31st December, 2025