



માણસના મન-મગજ પર તેના કૌટુંબિક, સામાજિક, આર્થિક સંબંધોની ઉંડી અસર પડતી હોય છે. તેને માનસિક બિમારી સમજી ઇલાજ કરાવો. તે માણસ ગાંડો કે ચક્રમ નથી. તેનું મગજ ફેઇલ થઇ ગયું છે એમ કહી તેને હડધૂત ના કરશો.

વિષયસૂચિ :

- | | |
|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| ૧.૦ આત્મ ગૌરવ | ૩.૪ તણાવથી થતાં શારીરિક ફેરફારો અને રોગો |
| ૨.૦ માનસિક સ્વાસ્થ્યની સમસ્યાઓનાં સામાન્ય કારણો | ૪.૦ ગંભીર માનસિક રોગ |
| ૨.૧ રોજિંદા જીવનમાં માનસિક તણાવ | ૫.૦ પોતાને અને બીજાને મદદ કરવી |
| ૨.૨ નુકશાન અથવા સ્વજનનું મૃત્યુ | ૫.૧ શીખી શકાય તેવા વ્યક્તિગત કૌશલ્યો |
| ૨.૩ સ્ત્રીના જીવનમાં આર્થિક કે અન્ય પરિવર્તનો | ૫.૨ મદદરૂપ સંબંધો |
| ૨.૪ માનસિક આઘાત | ૫.૩ સહાય જૂથ શરૂ કરવું |
| ૨.૫ શારીરિક સમસ્યાઓ | ૫.૪ સહાયજૂથ મદદ કેવી રીતે કરશે તે શીખવું |
| ૩.૦ માનસિક સ્વાસ્થ્યની સામાન્ય સમસ્યાઓ | ૫.૫ માનસિક સમસ્યાનું જૂથ દ્વારા નિરાકરણ |
| ૩.૧ હતાશા (તીવ્ર ઉદાસીનતા) | ૫.૬ આઘાત પિડીત સ્ત્રીઓને મદદ |
| ૩.૨ ચિંતા રોગ | ૫.૭ વ્યક્તિને આત્મહત્યા કરતાં રોકવી. |
| ૩.૩ આઘાતની પ્રતિક્રિયાઓ | ૬.૦ વિસ્થાપિત અને નિરાશ્રીત બેનો અને માનસિક સ્વાસ્થ્ય |
| | ૭.૦ તમારા સમાજનું માનસિક સ્વાસ્થ્ય સુધારવાના રસ્તા |

જેમ સ્ત્રીનું શરીર તંદુરસ્ત કે બિમાર હોય છે તેમ તેનું મન અને જુસ્સો પણ તંદુરસ્ત કે બિમાર હોઈ શકે. જ્યારે મન અને જુસ્સો તંદુરસ્ત હોય ત્યારે તેનામાં પોતાની અને પોતાના કુટુંબની ભૌતિક જરૂરિયાતોની કાળજી લેવાની, પ્રશ્નો સમજવાની અને તેનો ઉકેલ લાવવાના પ્રયત્નો કરવાની, ભાવિ

શારીરિક અને માનસિક સ્વાસ્થ્યની જાળવણી બંને સમાન રીતે અગત્યના મુદ્દા છે.

આયોજનો કરવાની અને બીજા સાથે સંબંધો બાંધવાની ભાવાત્મક શક્તિ હોય છે. આ બધી પરિસ્થિતિઓને એક સાથે પહોંચી વળવાનું અઘરું છે. કેટલીક વાર સ્ત્રીઓને જીવનમાં મુશ્કેલીઓ સતત ચાલુ રહે છે. એનાથી તે થાકી જાય છે અને સતત વ્યગ્ર રહેવાથી તેનું મન નબળું પડે છે. આ સ્થિતિ માનસિક સ્વાસ્થ્યની સમસ્યાઓ કહેવાય. આ સમસ્યાઓ પારખવી અઘરી છે. કેમ કે તે દેખાતી

નથી. છતાં આ સમસ્યાઓ ધ્યાન માંગી લે છે અને તેનો ઉપચાર થવો જોઈએ.

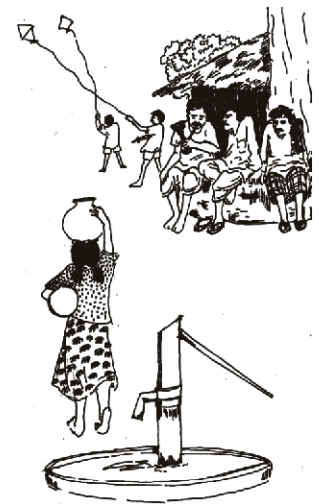
આ પ્રકરણમાં માનસિક સ્વાસ્થ્યની સર્વસામાન્ય સમસ્યાઓ અને તેનાં કારણોનું વર્ણન કર્યું છે. સ્ત્રીઓ આવી સમસ્યાઓનો કેવી રીતે ઉકેલ લાવી શકે તેના સૂચનો પણ છે.

૧.૦ આત્મ ગૌરવ

જ્યારે સ્ત્રીને લાગે કે તે પોતાના કુટુંબને અને સમાજને માટે મહત્વની જવાબદારી નિભાવી રહી છે ત્યારે તે આત્મ ગૌરવ અનુભવે છે. આત્મગૌરવવાળી સ્ત્રી એમ માને છે કે તે સન્માનપૂર્વકના વ્યવહારની અધિકારી છે.

બાળપણથી જ આત્મગૌરવનો વિકાસ શરૂ થાય છે. માતા-પિતા, ભાઈ-બહેન, પડોશીઓ, શિક્ષકો અને ધર્મગુરુઓ તેની સાથે કેવો વ્યવહાર કરે છે તેના પર સ્ત્રીના આત્મગૌરવના વિકાસનો આધાર છે. જો આ બધા તેને આદર આપે, એ કંઈક સાંકે કરે તો તેનાં વખાણ કરે અને અઘરાં કામ કરવા તેને પ્રોત્સાહન આપે તો તેને એવું લાગશે કે તેનું મહત્વ સ્વીકારાય છે. તેના મનને આવા કામ કરવાની પ્રેરણા અને બળ મળે છે. તેનો આત્મવિશ્વાસ વધે છે. સમય જતાં કામ કરવાની આવડત પણ વિકસે છે અને આ બધાથી તેના આત્મગૌરવનું પોત ઘડાય છે.

આપણા સમાજમાં બાળપણથી જ ખોરાક, કામકાજ, શિક્ષણ, વિગેરે બાબતોમાં સ્ત્રીઓ માટે ભેદભાવ રાખવામાં આવે છે. તેનાં કામમાં વારે વારે વાંક શોધવામાં આવે, અઘરા કામો કરે તો પણ તેની નોંધ ના લેવામાં આવે તો તેથી પોતે તુચ્છ છે એવો ભાવ તેના મનમાં જાગે છે. આવી આત્મ ગૌરવ વગરની છોકરી મોટી થઈને સ્ત્રી બને છે ત્યારે તે



પોતાના પતિ કે સમાજ તરફથી સારા વ્યવહારની અપેક્ષા કરી શકાય છે એવું માની શકતી નથી. તેનો પતિ તેનું માન રાખે, તેને પણ કુટુંબના અન્ય સભ્યો જેવો સારો ખોરાક મળે, સારી સારવાર મળે અને વ્યક્તિગત વિકાસની તક મળવી જોઈએ એવું તે માનતી નથી. આમ, કુટુંબમાં અને સમાજમાં એનું મહત્વ જળવાતું નથી. તેના જીવનકાળમાં આવું અનેકવાર થવાથી તે પોતે પણ આ બધું સ્વીકારી લે છે. કુટુંબમાં અને સમાજમાં પોતાનું કોઈ મહત્વ નથી એ વાત સ્ત્રીઓને સહજ-સ્વાભાવિક અને સાચી લાગવા લાગે છે. ઘણી સ્ત્રીઓને આવું થતું હોય છે તેથી સામાન્ય સમાજ પણ એમ જ માને છે કે સ્ત્રીઓને સમાન અધિકારોની જરૂર નથી. ખરેખર તો આ પરિસ્થિતિ તદ્દન ગેરવાજબી અને અન્યાયી છે. છતાં આત્મગૌરવના અભાવે સ્ત્રી તે સ્વીકારી લે છે. સારા માનસિક સ્વાસ્થ્ય માટે આત્મ ગૌરવની લાગણી ખૂબ જરૂરી છે. આત્મગૌરવવાળી સ્ત્રી પોતાના પ્રશ્નો વધુ સારી રીતે ઉકેલી શકે છે. તેમ જ પોતાનું અને સમાજનું જીવન સુધારી શકે છે.



મીનુ બાળક હતી ત્યારથી જ તેને પોતાના ભાઈઓ કરતાં ઓછું ધ્યાન મળતું હતું તેવો તેને ખ્યાલ આવી ગયો હતો. તેના કુટુંબમાં બધા એમ માનતા હતા કે છોકરીઓ કરતા છોકરાઓ વધુ મહત્વના છે. માટે છોકરાઓને ભણવા મૂક્યા હતા ત્યારે મીનુને ઘરકામમાં જ રાખી હતી. તે કદી શાળાએ જઈ ના શકી.

આત્મગૌરવ વિકસાવવું :

સ્ત્રી પોતે પોતાનું મૂલ્ય સમજી શકે એવી પરિસ્થિતિ નિર્માણ કરવા આપણા સમાજમાં મોટા ફેરફાર લાવવા પડે, નહીં તો બાળપણથી જ તેના મન પર જ્ઞાત કે અજ્ઞાત અવસ્થામાં પડેલી મજબૂત માન્યતાઓને કારણે તે પોતાનું સાચું મૂલ્ય સમજતી નથી. તેનામાં આત્મગૌરવ વિકસતું નથી અને તે બધી અપમાનજનક પરિસ્થિતિઓ સ્વીકારી લે છે. તેથી તેનું જીવન દુઃખી બને છે અને તે પોતાના કુટુંબને કે સમાજને વિશેષતઃ ઉપયોગી થઈ શકતી નથી. આ પરિસ્થિતિમાં ફેરફાર લાવવા માટે આપણે આખા સમાજના સ્તરે કામ કરવું પડે. જો સમાજમાં સ્ત્રીઓની શક્તિઓ અને તેમની કાર્યક્ષમતાનો સ્વીકાર થાય, તેને

જે સ્ત્રીનું આત્મગૌરવ શક્તિશાળી છે તેનું શારીરિક સ્વાસ્થ્ય પણ સારું રહે છે.

માન અને પ્રોત્સાહન મળે, તેને દરેક કામમાં ટેકો મળે અને નવી આવડતો અંગે તાલીમ મળે તો સ્ત્રીઓ પણ ગૌરવવંતી બને અને તેથી આખા સમાજનું સ્વાસ્થ્ય સુધરે.

માલિનીને નાનપણથી જ કહ્યાગરી અને સામુ બોલે નહીં એ રીતે ઉછેરવામાં આવી હતી. મોટી થઈ ત્યારે તેને પોતે પસંદ કરેલા યુવક સાથે લગ્ન કરવા હતાં પણ તેની માતાએ તેની અવગણના કરીને ૧૭ વર્ષની ઉંમરે બીજા સાથે પરણાવી. તેને ઉપરાઉપરી ચાર બાળકો થયાં. લગ્નના પ્રથમ દસેક વર્ષમાં જ તેનો પતિ વારંવાર બહાર રહેવા લાગ્યો હતો. પાડોશીઓ અને મિત્રોએ માલિનીને કહ્યું કે તેના પતિને બીજી સ્ત્રી સાથે સંબંધ હતો. વિરોધ કરવાને બદલે માલિનીની માએ તેને આ સ્વીકારી લેવા સલાહ આપી. એક વખત તેનો પતિ તેની સ્ત્રી-મિત્ર સાથે રહેવા જતો રહ્યો. માલિની નિરાશ થઈ ગઈ અને પોતાને તદ્દન તુરંછ સમજવા લાગી. પોતાનું અને બાળકોનું ભરણપોષણ કરવા તેને સખત મજૂરી પણ કરવી પડતી. બિમારી અને ગરીબીથી તે પરેશાન હતી.

ગામની શાળામાં બાળકોની સંભાળ લેવાના કામ માટે તે તાલીમ કાર્યક્રમમાં જોડાઈ. આવું કામ પહેલાં ક્યારેય કર્યું ન હોવા છતાં તાલીમ દરમિયાન નવાં કૌશલ્યો શીખીને અને બીજાઓ સાથે રહીને તેણે આ કામ સરસ રીતે કર્યું. આ અનુભવમાંથી એને લાગ્યું કે તેનામાં ખરેખર સૂઝ અને શક્તિ છે. તેને શાળામાં નોકરી ન મળવા છતાં તે નિરાશ ન થઈ. તેણે થોડો થોડો સમય કાઢી બીજી સ્ત્રીઓને આ બધું શીખવવા માંડ્યું. ધીમે ધીમે તેનો આત્મવિશ્વાસ વધ્યો અને સૌ તેનો આદર કરવા લાગ્યા. આથી તેને સમજ્યું કે પોતે પણ પોતાના જીવનમાં જે અંખે છે તે કરી શકે એમ છે.

પ્રૌઢ વયે માલિની નવાં કૌશલ્યો શીખી અને પોતાનું મૂલ્ય સમજી શકી.



૨.૦ માનસિક સ્વાસ્થ્યની સમસ્યાઓનાં સામાન્ય કારણો

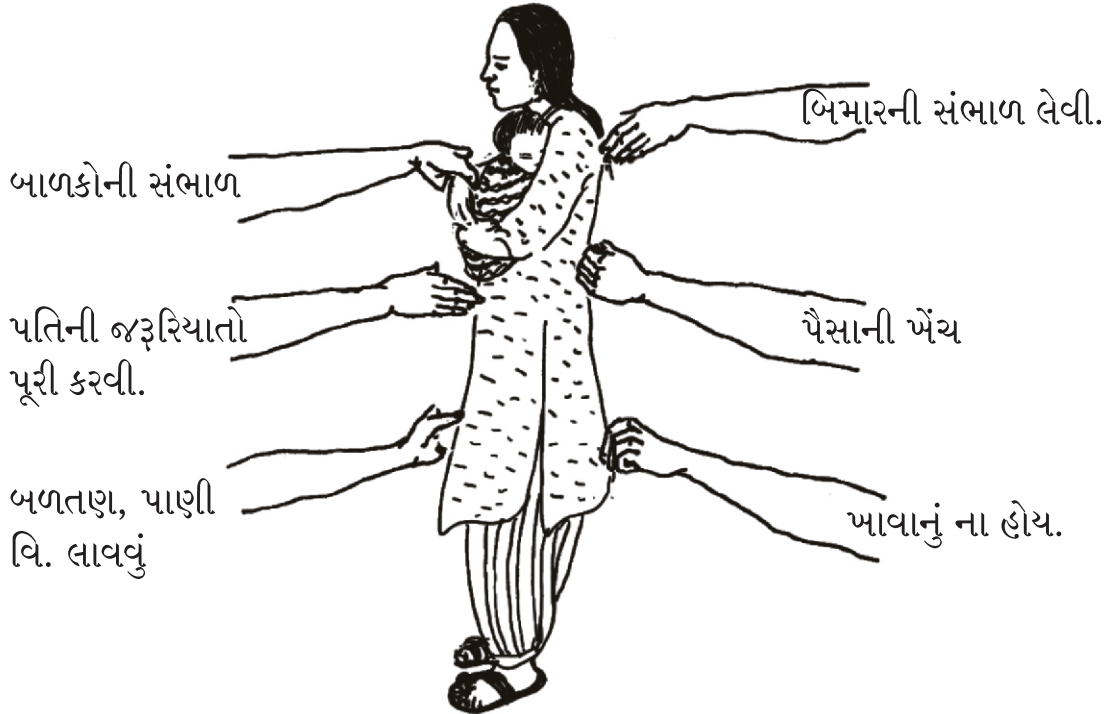
જીવનની સમસ્યાઓનો સામનો કરતી દરેક સ્ત્રીને માનસિક સ્વાસ્થ્યના પ્રશ્નો ઉભા થતા નથી. પણ દબાણ સહન કરવાની તેની શક્તિ કરતાં ય વધુ મુશ્કેલી પડે ત્યારે સ્ત્રીઓને માનસિક સ્વાસ્થ્યની સમસ્યાઓ ઉભી થાય છે. બધી સમસ્યાનાં કારણો શોધી શકાતાં નથી. કેટલીકવાર તો આમ શા માટે બન્યું તેની સમજણ જ પડતી નથી. તેથી તેનો ઉકેલ પણ નીકળતો નથી. આવા સમયે તેને પ્રેમ અને હુંફની ખાસ જરૂર પડે છે.

૨.૧ રોજંદા જીવનમાં માનસિક તણાવ :

રોજંદી પ્રવૃત્તિઓ અને પ્રસંગો સ્ત્રી પર જે દબાણ લાવે છે, એનાથી એના શરીર અને મન પર તણાવ પેદા થાય છે. એ માંદગી કે વધારે કામના બોજ જેવા કારણોસર હોય કે કુટુંબમાં પેદા થતાં ઘર્ષણ અથવા વગર વાકે તેના પર થતા દોષારોપણ જેવાં કારણોને લીધે પણ હોઈ શકે. કેટલીક વાર બાળકનો જન્મ કે નોકરી મળે એવા આનંદના પ્રસંગો પણ તેના પર તણાવ લાવી શકે, કેમ કે આવા પ્રસંગો સ્ત્રીના જીવનમાં પરિવર્તન લાવનારા છે, અપેક્ષાઓ વધારનારા છે અને જે ઘરમાં તેના કામની વહેંચણી કરનાર કોઈ ના હોય તો તેના પર કામનો બોજ અગાઉ કરતાં ઘણો વધી જાય છે. આવા સંજોગોમાં બીજી સમસ્યા ના હોવા છતાં તેને માનસિક સમસ્યા થઈ શકે છે.

માનસિક સ્વાસ્થ્ય સાફ રાખવા સ્ત્રીઓને પોતાના જીવન પર વધારે કાબુ અને શક્તિની જરૂર છે.

રોજંદા જીવનની મુશ્કેલીઓથી માનસિક તણાવ થાય છે એ વાત માન્યામાં નથી આવતી. કેમકે એ તો કાયમનું છે. પણ આ તણાવનો સામનો કરવામાં કે તેને સહન કરવામાં સ્ત્રીની શક્તિ ઘણી ખર્ચાય છે. એ વાત સૌએ સ્વીકારવી જોઈએ.



આપણા સમાજમાં સ્ત્રીઓને નાનપણથી જ શીખવવામાં આવે છે કે તેણે પોતાની લાગણી જેવી કે, ગુસ્સો, દુઃખ, તણાવ, ખુશી કે ઉમંગ દબાવીને બીજા લોકોને માટે રોજિંદા કામો કર્યા કરવા જોઈએ. તેથી ઘણી સ્ત્રીઓ વિરોધાભાસ અનુભવે છે. તેમાંથી તણાવ ઉત્પન્ન થાય છે. જ્યારે સ્ત્રી દરરોજ અને લાંબા સમય સુધી ખૂબ તણાવનો સામનો કરે છે. ત્યારે પોતે 'બોજા નીચે દટાઈ ગઈ હોય' અને પહોંચી વળાશે નહીં એમ માને છે. જો નાનપણથી જ તેને એવું શીખવવામાં આવ્યું હોય કે તેણે પોતાના ભોગે બીજાની ચિંતા કરવી જોઈએ તો એ પોતાની જરૂરિયાતોનું ધ્યાન રાખી શકશે જ નહિ. તેનો તનાવ ઓછો કરવા માટે આનંદ પ્રમોદની જરૂર હોવા છતાં તેની પાસે સમય કે શક્તિ હોતાં નથી. પરિસ્થિતિને સમૂળી બદલવા તેની પાસે પૂરતી તાકાત પણ હોતી નથી તેથી તેની સમસ્યા વધુ ગંભીર સ્વરૂપ પકડે છે.



ઘણીવાર સ્ત્રીને બધા એવું માનવા પ્રેરે છે કે તે બિમાર છે અને ખૂબ નબળી થઈ ગઈ છે. પણ ખરેખર તો આવી બેનોના જીવનમાં કોઈ અપ્રિય અને અન્યાયી વાત છે, જેને લીધે તે પરેશાન છે.

૨.૨ નુકશાન અથવા સ્વજનનું મૃત્યુ :

જ્યારે સ્ત્રી તેનું સ્વજન, મિત્ર, ઘર કે નોકરી ગુમાવે અથવા વધારે પડતી બિમાર થાય અથવા અપંગ બની જાય ત્યારે તે દુઃખમાં ડૂબી જાય છે. દુઃખ વ્યક્ત કરી લેવું તે નુકશાન કે મૃત્યુથી ઉભી થતી પરિસ્થિતિનો સ્વાભાવિક પ્રતિભાવ છે. જે સ્ત્રીને રોજિંદા જીવનનો ઘણો બોજ લાગતો હોય છે કે તેને લીધે અત્યંત તાણાભરી પરિસ્થિતિમાં જીવતી હોય છે તે સ્ત્રીને પ્રિયજનનું મૃત્યુ કે આકસ્મિક નુકશાનને લીધે માનસિક સમસ્યા થઈ શકે છે. વળી કોઈવાર આવા પ્રસંગો બને ત્યારે તે કોઈ બીજા સ્થળે હોય અથવા પરંપરાગત રીતે રડવાનું કે દુઃખ વ્યક્ત કરવાનું શક્ય ના બને ત્યારે પણ તેને માનસિક સમસ્યા થઈ શકે છે.



૨.૩ સ્ત્રીના જીવનમાં આર્થિક કે અન્ય પરિવર્તનો :

આર્થિક પરિવર્તનો કે રાજકીય સંઘર્ષોના કારણે સમાજમાં ઝડપી પરિવર્તનો આવે છે જેથી કુટુંબોએ અને સમાજે પોતાની સમગ્ર જીવન પદ્ધતિ બદલવી પડે છે.



યુદ્ધ શરૂ થયું ત્યારે લશ્કરના જવાનો અમારા ગામમાં આવ્યા. પુરૂષોને લડવાની ફરજ પાડી. સ્ત્રીઓ પર બળાત્કાર ગુજાર્યા. અમે પર્વતોમાં સંતાઈ ગયાં. પણ ત્યાં ખાવાનું ના મળે. અત્યારે અમે નિરાશ્રિત તરીકે કેમ્પમાં રહીએ છીએ. ખાવાનું મળે છે પણ ઘણા લોકો બિમાર છે. કેમ્પમાં બધા માણસો અન્નહીન છે. મને એમ થાય છે કે ઘેર પાછા જવાશે કે નહીં. ?

અમારે ત્યાં પાક ઓછો ઉતરે છે. દેવું કરીને ખાતર-પાણી નાખ્યાં પણ કમાણી થઈ નહીં. બેંકનું દેવું થયું. ગામ છોડવું પડ્યું. અત્યારે નજીકના શહેરની ભાગોળે ઝૂંપડાંમાં રહીએ છીએ. સવારે પક્ષીઓનો અવાજ પણ સાંભળવા મળતો નથી કેમ કે અહીં પક્ષીઓ જ નથી. લોકોનાં ઘરનાં કચરા-પોતાં કરીને કે મજૂરી કરીને અમે જીવન ગુજારીએ છીએ.



જ્યારે કુટુંબો છૂટાં પડી જાય અથવા જીવન એવું બદલાઈ જાય કે પહેલાંનું કંઈ દેખાય જ નહીં કે અનુભવાય જ નહીં ત્યારે માનસિક સ્વાસ્થ્યની સમસ્યાઓ સર્જાય છે.

૨.૪ માનસિક આઘાત :

જ્યારે સ્ત્રી સાથે કે તેના સ્વજન સાથે કોઈ ભયાનક ઘટના બને ત્યારે તે આઘાત અનુભવે છે. આઘાતની કેટલીક સામાન્ય ઘટનાઓમાં ઘરમાં કોઈને ભયાનક રોગ થાય, કોઈનું મરણ થઈ જાય, ઘણું મોટું આર્થિક નુકસાન જાય, ઘરના કોઈ સભ્ય મારા-મારી, બળાત્કાર, યુદ્ધ, રિબામણી અને કુદરતી આફતનો ભોગ બને, વગેરેનો સમાવેશ થાય છે.



આઘાત માણસની શારીરિક અને માનસિક તંદુરસ્તીને હચમચાવી મૂકે છે. પરિણામે વ્યક્તિ લાચારી, નિઃસહાયતા કે અસલામતી અનુભવે છે. એ વ્યક્તિ કોઈના પર ભરોસો મૂકી શકતી નથી. જો આઘાત કોઈ માણસ તરફથી થયો હોય તો સ્ત્રીને આઘાતમાંથી બહાર આવતાં વાર લાગે છે. બાલ્યાવસ્થામાં અનુભવેલો આઘાત તે વખતે શું થયેલું એની પૂરી જાણકારી ન હોય તો પણ મોટી ઉંમરે તે સ્ત્રી પર અસર કરે છે.

ઘરતીકંપમાં ૧૨ વર્ષની રત્નાની મા, બે ભાઈઓ અને નાની બેન મરી ગયાં. તેના પિતા અને તે જ બચી શક્યાં. આજે રત્ના બોલતી નથી કે ઉંઘતી નથી. એક પૂતળાની જેમ પિતાની સાથે તૂટેલા ઘરનું રીપેર કામ અને અન્ય કામો કર્યા કરે છે. રત્નાને લાગેલ આઘાત ખૂબ ઊંડો છે. તે ક્યારે તેમાંથી બહાર આવશે તે કહી શકાય નહીં.

૨.૫ શારીરિક સમસ્યાઓ :

કેટલીક માનસિક સમસ્યાઓ શારીરિક સમસ્યાઓમાંથી જન્મે છે. દા.ત.

- * શરીરમાં અંતઃસ્રાવના કે અન્ય ફેરફારો થાય. * એચ.આઇ.વી. જેવા ચેપ
- * દાડ અને નશીલા પદાર્થોનો વધારે પડતો ઉપયોગ. * અપૂરતું પોષણ
- * જંતુનાશક, વનસ્પતિનો નાશ કરવા માટેની દવાઓ અને ઔદ્યોગિક દ્રાવણ
- * લીવર અને કીડનીના રોગો * મૂર્છા, ચિત્તભ્રમ અને માથાની ઇજા
- * ખૂબ દવાઓ લેવી પડતી હોય કે અને દવાઓની આડ અસરો થાય છે.

માનસિક સ્વાસ્થ્યની સમસ્યાઓનો ઇલાજ કરતા હો ત્યારે પહેલાં શારીરિક કારણની શક્યતા તપાસો. એ પણ યાદ રાખો કે શારીરિક સમસ્યાઓ માનસિક સમસ્યાઓનાં ચિન્હ પણ હોઈ શકે.

૩.૦ માનસિક સ્વાસ્થ્યની સામાન્ય સમસ્યાઓ



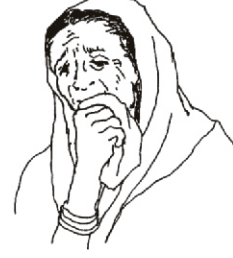
માનસિક સ્વાસ્થ્યની સમસ્યાઓ અનેક પ્રકારની હોય છે. પણ ચિંતા, હતાશા કે દાડ અને નશીલા પદાર્થોનો દૂરઉપયોગ ખૂબ સામાન્ય પ્રશ્નો છે. પુરૂષો કરતાં સ્ત્રીઓ આ રોગોથી વધારે પીડાય છે. કોઈને માનસિક સ્વાસ્થ્યની સમસ્યા છે કે નહીં તે નક્કી કરવા નીચેની બાબતો ધ્યાનમાં રાખો.

- * જીવનની ઘટનાઓનો સામાન્ય પ્રતિભાવ અને માનસિક સ્વાસ્થ્યની સમસ્યાઓ વચ્ચે સ્પષ્ટ ભેદ રેખા નથી.
- * લગભગ બધા લોકોને જુદા જુદા સમયે આવાં ચિન્હો દેખાય છે કેમ કે દરેકને ક્યારેકને ક્યારેક, કોઈને કોઈ મુશ્કેલી તો હોય જ છે.
- * જુદા જુદા સમાજોમાં આ સમસ્યાઓના લક્ષણો જુદા જુદા હોઈ શકે છે. કેટલાક સમાજમાં જે વર્તન અસામાન્ય ગણાય તે બીજા સમાજમાં સામાજિક રૂઢીઓ કે મૂલ્યો પ્રમાણે સામાન્ય ગણાતું હોય તેવું પણ બની શકે છે.

૩.૧ હતાશા (તીવ્ર ઉદાસીનતા અથવા પોતાને તુચ્છ ગણવું.)

જ્યારે કોઈ સ્ત્રી કશુંક ગુમાવે અથવા કોઈનું મરણ થાય તો તે હતાશા અનુભવે એ સ્વાભાવિક છે. પણ જો નીચેનાં ચિન્હો લાંબો સમય રહે તો માનસિક સ્વાસ્થ્યની સમસ્યા કહેવાય.

હતાશા કે ઉદાસીનતાને કેટલાક લોકો હૃદયમાં ખૂબ ભારે લાગવું કે આત્મશક્તિ ખૂટી ગઈ એવું પણ કહે છે.



ચિન્હો :

- * કાયમ નિરાશ કે ઉદાસીન રહેવું. * ઉંઘ ન આવે અથવા ખૂબ ઉંઘ આવે.
- * સ્પષ્ટ વિચારી ન શકાય. * જમવાનું મન ન થાય,
- * આનંદની પ્રવૃત્તિ કે જાતીય પ્રવૃત્તિમાંથી રસ ઉડી જાય.
- * બોલવાનું અને હલન-ચલન ધીમાં થઈ જાય.
- * રોજાંદી પ્રવૃત્તિ માટે શક્તિ ના હોય તેવું લાગે.
- * મરણ કે આત્મહત્યાના વિચારો આવે.
- * માથાનો દુઃખાવો, કબજિયાત, અપચો જેવી શારીરિક તકલીફો જે કોઈ બિમારીને કારણે નથી.

તીવ્ર હતાશા સ્ત્રીને આત્મહત્યા તરફ દોરી જાય છે. દરેકને કોઈક વાર તો આવો વિચાર આવે પણ જો આવા વિચારો રોજ-રોજ આવે અને તેણે આત્મહત્યાનો નિર્ણય કર્યો છે તેવી ખબર પડે તો એવી સ્ત્રીને તરત જ મનોચિકિત્સકની મદદ આપવી જોઈએ.

૩.૨ ચિંતા રોગ :

જુદા જુદા સમયે દરેક વ્યક્તિ ગુસ્સો, ચિંતા કે શિથિલતા અનુભવે, પણ જ્યારે એ ચિંતા કરાવનાર પરિસ્થિતિ દૂર થાય એટલે વ્યક્તિ સામાન્ય બની જાય. આ ચિંતા ચાલુ જ રહે કે તીવ્ર બનતી જાય કે કોઈ પણ કારણ વગર પણ તે વ્યક્તિ ચિંતા અનુભવે ત્યારે તે માનસિક સ્વાસ્થ્યની સમસ્યા બને છે.



ચિન્હો :



- * કારણ વગર તાણ કે શિથિલતા અનુભવાય,
- * હાથ ધૂંજે,
- * પરસેવો થાય, હૃદયરોગ ન હોય તો પણ ઘબકારા થાય.
- * સ્પષ્ટ વિચારી ન શકાય.
- * શારીરિક કારણો ન હોય છતાં શારીરિક ફરીયાદો વારંવાર થાય અને સ્ત્રી જ્યારે અસ્વસ્થ હોય ત્યારે એ ફરીયાદો વધે.

- * વધુ પડતો ગભરાટ કે ઘ્રાસ્કો માનસિક ચિંતાનો તીવ્રતમ પ્રકાર છે. આ અચાનક થાય છે અને થોડી ક્ષણોથી થોડા કલાકો સુધી ચાલે છે. આ વ્યક્તિને ડર લાગે છે કે તે બેભાન થઈ જશે અથવા મરી જશે. તેને છાતીમાં દુઃખાવો થાય. શ્વાસ ના લેવાય અને કંઈક ભયાનક બનવાની બીક લાગે.

૩.૩ આઘાતની પ્રતિક્રિયાઓ :

આઘાતના અનુભવ પછી વ્યક્તિની પ્રતિક્રિયાઓ જુદી જુદી હોય.

- * તેની સાથે જે ભયંકર ઘટનાઓ બની હોય તે જ યાદ આવ્યા કરે. રાત્રે તેને આ જ સ્વપ્નાં આવે કે આ વિચારોથી ઉંઘ જ ના આવે. સૂતા-જાગતાં સતત આઘાતના વિચારોમાં જ જીવે. કેટલીકવાર આ બેનોને તે જ ઘટના કે તેથીય વધુ ભયંકર ઘટના તેની સાથે બને છે તેવો અનુભવ થયા કરે છે. હકીકતમાં આવું કશું જ અત્યારે બનતું હોતું નથી. આમ આવી ઘટનાના ભણકારા અને તેનાથી થતું દુઃખ કે પીડા આ બેન વારંવાર અનુભવ્યા કરે છે.
- * મૂઢ થઈ જવાય કે પહેલાં જેવી લાગણીઓ અનુભવાય નહીં. આઘાતની યાદ કરાવે એવા લોકો કે સ્થળોથી દૂર રહે.
- * ખૂબ સાવધ બની જાય. તેને હંમેશાં ભય જ દેખાતો હોવાથી ઉંઘ ના આવે. ક્યારેક ચોંકી ઉઠે ત્યારે વિચિત્ર વર્તન કરે.





- * જે બની ગયું છે તેના તરફ ગુસ્સો આવે કે તે બાબતે શરમ આવે. બ્લે આવી કોઈ ઘટનામાં જે તે વ્યક્તિ બચી ગઈ હોય પણ બીજાં લોકો મરી ગયાં હોય અથવા ગંભીર ઇજા પામ્યા હોય તો તે પોતે બચી ગઈ તે માટે જાતે ગ્લાનિ કે ગુનાની લાગણી અનુભવે.
- * માનસિક ગૂંચવાડાને લીધે તેનું વર્તન વિચિત્ર બને ક્યારેક હિંસક પણ બની જાય. કારણ તેને સમય-સ્થળનું ભાન નથી રહેતું.
- * બીજાથી પોતાને અલગ માને અને અંતર-અનુભવે.

આમાનાં ઘણાં લક્ષણો મુશ્કેલ પરિસ્થિતિનાં સામાન્ય પ્રતિભાવો હોય છે. આઘાત પછી ગુસ્સો આવે એ સ્વાભાવિક છે અને પરિસ્થિતિ હજી પણ ભયજનક અથવા ભ્રષ્ટ્રમી હોય તો એ સાવધાની રાખે એ પણ સ્વાભાવિક છે. પણ બ્લે આ ચિંતા તેને રોજંદુ કામ કરતાં અટકાવે કે મહિનાઓ પછી પણ આવાં ચિન્હો દેખાય તો એ માનસિક સ્વાસ્થ્યની સમસ્યા કહેવાય.

આઘાત પામેલ લોકોને ચિંતા થાય અને હતાશા થાય. આવા લોકો ક્યારેક નશાકારક વ્યસનો પણ કરવા માંડે છે.

૩.૪ માનસિક તાણથી થતા શારીરિક ફેરફારો અને રોગો :

જ્યારે માણસને માનસિક તાણ પેદા થાય ત્યારે તેનો સામનો કરવા ઝડપી પ્રતિક્રિયા માટે શરીર તૈયાર થઈ જાય છે. આ સંજોગોમાં જે પરિવર્તનો આવે તે આવાં હોય :

- * હૃદય ઝડપથી ઘબકવા લાગે
- * લોહીનું દબાણ (બી.પી.) ઉંચું જાય
- * શ્વાસ ઝડપી ચાલે
- * પાચનશક્તિ મંદ થાય.



તાણનું કારણ અચાનક અને ગંભીર હોય તો સ્ત્રી આવા ફેરફાર અનુભવે અને જ્યારે તે દૂર થાય ત્યારે તે ચિન્હો પણ જતાં રહે. ક્યારેક તાણનું કારણ ઓછું ગંભીર હોય અથવા તાણ ધીમે ધીમે વધે ત્યારે આ શારીરિક ફેરફાર એટલા ધીમા થાય છે કે સ્ત્રીના ધ્યાનમાં આવતાં નથી. આ બધાં ચિન્હો હાજર હોય કે ના પણ હોય. તાણનું કારણ લાંબો સમય રહે તો ચિંતા અને હતાશાનાં જેવાં ચિન્હો આવે, દા.ત. માથું દુઃખ્યા કરે, પેટમાં દુઃખે, નબળાઈ લાગ્યા કરે, વગેરે. કેટલીકવાર સતત તાણને કારણે બીજી માંદગી અને લોહીનું ઉંચું દબાણ પણ રહે. જ્યારે લાગણીજન્ય સમસ્યાઓને મહત્વ અપાતું નથી ત્યારે તાણ હતાશા, ચિંતાના શારીરિક ચિન્હો વધારે દેખાય. તેથી શારીરિક ચિન્હોની અવગણના ના કરવી અને બિમારીનાં લાગણીજન્ય કારણો તરફ સજાગ રહેવું એ ઉત્તમ છે.

૪.૦ ગંભીર માનસિક રોગ

જો કોઈ વ્યક્તિને નીચેનામાંથી કોઈ ચિન્હો હોય તો એ ગંભીર માનસિક બિમારી કહેવાય :



- * બીજા કોઈને દેખાતી કે સંભાળતી ન હોય એવી અસામાન્ય વસ્તુઓ જુએ કે અવાજો સાંભળે (ભ્રાંતિ)
- * તેની વિચિત્ર માન્યતાઓ એના જીવનમાં દખલ કરે. (ચિત્તભ્રમ) દા.ત. તે એમ માનતી હોય કે તેના પ્રિયજનો તેને મારી નાંખશે

- * તે પોતાની કાળજી ન લેતી હોય. દા.ત. કપડાં ના પહેરે. નહાય નહીં, ખાય નહીં વિગેરે.
- * તેનું વર્તન વિચિત્ર હોય, દા.ત. નિરર્થક બકવાસ કરે.

માનસિક રીતે બિમાર વ્યક્તિને સારવાર ઉપયોગી છે પણ તેની સાથેના વ્યવહારમાં ભલાઈ, આદર અને ગૌરવ જાળવવું વધુ અગત્યતા છે.

ઘણીવાર જે લોકો માનસિક રીતે બિમાર ન હોય તેઓ પણ આવું વર્તન કરતા હોય છે. દા.ત. કેટલાક લોકો એમ કહે કે તેમને સ્વપ્નમાં દેવીમા અમુક વાત કહી ગયા છે, તો તે તેમના સમાજમાં પારંપરિક રીતે આવી કોઈ માન્યતાઓ હોવાને કારણે કહેતા હોય છે. તેઓને માનસિક બિમારી નથી હોતી. પરંતુ જો આવું વારંવાર થયા કરે અને તે વ્યક્તિ પોતાનું રોજિંદુ જીવન પણ બરાબર જીવી ના શકે એમ થાય ત્યારે તે વ્યક્તિને માનસિક બિમારી છે એમ કહી શકાય.

આપણા સમાજમાં ચિત્તભ્રમ લોકોને નકામા ગણવામાં આવે છે. તેઓ પ્રત્યે કોઈ સહાનુભૂતિ રાખતું નથી. તેમની ઠેકડી ઉડાડવામાં આવે છે, તેઓને શારીરિક રીતે પણ હેરાન કરવામાં આવે છે. વહેમ અને અંધશ્રદ્ધાને વશ કેટલાક સમાજોમાં બડવા-ભૂવાનો આશરો લઈ આ વ્યક્તિને સામાજિક, શારીરિક તથા આર્થિક નુકસાન થાય એવું કરવામાં આવે છે. શહેરી સમાજમાં આવા લોકોને ગાંડા ગણી ગાંડાના દવાખાનામાં દાખલ કરી દેવામાં આવે છે.

આ પરિસ્થિતિને સુધારવા માટે ઘણી ધીરજ અને સમયની જરૂર છે. પણ આ વિષયમાં સમાજ પરિવર્તનનું પ્રથમ પગલું તે માનસિક રીતે અસ્વસ્થલોકો પરત્વે સહાનુભૂતિ અને પ્રેમપૂર્ણ વ્યવહાર રાખવા અંગે સૌને જાગૃત કરવા તે જ છે. જો તમારા ઘરમાં કે આસપાસ આવો કોઈ કિસ્સો હોય તો તેની સારવાર અંગે નક્કી કરો કે,



- * તેને અપાતી વિવિધ સારવારની શું અસર થઈ શકે ? દરેક વસ્તુ કે દવાનું શું પરિણામ આવી શકે તે પણ જાણી રાખો.
- * તે જે પોતાને માટે કે પોતાના કુટુંબીજનો માટે ભયજનક ન હોય તો તેને ઘરે રાખીને સારવાર આપી શકાય કે કેમ ?
- * તેની સારવારમાં તેના કુટુંબીજનોનો શું ફાળો હશે ? કુટુંબીજનો તરફથી કેવી રીતની મદદ અપેક્ષિત છે.
- * તેને અપાતી સારવારથી તેને કોઈ શારીરિક નુકશાન તો નહીં થાય ને કે તેથી દર્દીને માટે શરમજનક પરિસ્થિતિ તો નિર્માણ નહીં થાય ને !



ગંભીર બિમારીવાળા દર્દીના ઘરના લોકો સાથે લંબાણપૂર્વક ચર્ચા કરવાથી દર્દીની પરિસ્થિતિ વિશે વધુ ખ્યાલ આવશે.

- * જે વ્યક્તિ સારવાર આપે છે તેનું સમાજમાં માન છે ? તે સારવારના વિષયમાં કાર્યકુશળ છે ? ઉપરોક્ત પ્રશ્નોના જવાબ તમને સંતોષજનક મળે તો જ જે તે દર્દીને સારવાર અપાવો. આધુનિક તબીબી વિજ્ઞાનમાં પણ આવા દર્દીની સારવાર માટે પૂરેપૂરી જાણકારી નથી. તેથી જે તે દર્દીની સારવાર અંગે અંધારામાં ન રહેતાં વ્યવહારીક રીતે વિવેકપૂર્ણ અભિગમ અપનાવવો જરૂરી છે.

પ.૦ પોતાને અને બીજાને મદદ કરવી



માનસિક સ્વાસ્થ્યની સમસ્યાઓવાળી વ્યક્તિને ઉપચારથી રાહત લાગે છે. માનસિક સ્વાસ્થ્યની સેવાઓ દરેક ડૉક્ટર આપી શકતા નથી. આપણે ત્યાં માનસિક સ્વાસ્થ્ય નિષ્ણાતોની સંખ્યા ખૂબ ઓછી છે અને તેઓ મોટેભાગે મોટા શહેરોમાં જ સેવાઓ આપે છે. તેથી આવા પ્રશ્નોનો ઉકેલ સ્ત્રીઓએ આપસૂઝથી જ લાવવો પડે છે. તે પોતાના વ્યક્તિગત કૌશલ્યો વધે તેવા પ્રયત્નો કરી શકે. પણ આવા વ્યક્તિને ટેકાફાળ થવા માટે તેની આવડતો ધ્યાનમાં રાખીને બીજા વ્યક્તિઓ મદદ કરી શકે.

પ.૧ શીખી શકાય તેવા વ્યક્તિગત કૌશલ્યો : નીચેના સૂચનો ઉપયોગી થાય. વ્યક્તિગત રાહત મેળવવી : સામાન્ય રીતે સ્ત્રીઓ ઘરકામમાંથી બહાર આવતી નથી. પણ આવા સમયે રોજંદા પ્રશ્નો બાજુ પર મૂકીને મનગમતી



પ્રવૃત્તિ માટે સમય કાઢવો, નિરાંતે એકલાં બેસીને વિચારવું. બન્યરમાં જવું, બાગકામ કરવું કે મનગમતા માણસો સાથે સમય ગાળવો, ઉભાણી કરવી વિગરે.

સમસ્યાઓ તીવ્ર હોય તો દવાની જરૂર પડે છે. જે ડૉક્ટરને માનસિક રોગની દવા વિશે બરાબર જ્ઞાન હોય તેને મળો.



શાંતિ, તું મારા અને તારા બાળકોને લઈને થોડીવાર બાગમાં ફરવા જઈશ ? મારે જરાવાર શાંતિથી એકલા રહેવું છે.

બીજી બેનોની મદદ માંગો.

અભિવ્યક્તિ : તમારી લાગણીઓ વ્યક્ત થાય તેવી પ્રવૃત્તિઓ કરી શકાય. જેમ કે કવિતા કે ગીતો રચવા, વાર્તાઓ લખવી કે કહેવી વગેરે. ખાસ કરીને જ્યારે તમારી લાગણીઓ વિશે કોઈને કહી ના શકતા હોય ત્યારે આવા માધ્યમો ઉપયોગી નીવડે છે. તમે ચિત્ર દ્વારા પણ લાગણીઓ વ્યક્ત કરી શકો છો. યાદ રાખો કે ચિત્ર દોરવા માટે તમારે ચિત્રકાર જેટલી આવડતની જરૂર નથી.

વાતાવરણ સુધારો : તમને ગમે તેવી વસ્તુઓ તમારી આજુબાજુ મૂકો. જ્યારે નાની-મોટી વસ્તુઓ તમને ગમતી હોય તેવી રીતે ગોઠવશો તો તમારું મનપ્રસન્ન રહેશે અને તમને શાંતિનો અનુભવ થશે. તમારી આસપાસ પૂરતું અજવાળુ અને ચોખ્ખી હવા રહે તેવો પ્રયત્ન કરો.



સુંદર વસ્તુઓ તમારી આસપાસ હશે તો પણ તમને આનંદ મળશે. જેમકે, તમારા રૂમમાં તમે ફૂલદાનીમાં ફૂલ ગોઠવો કે તમને ગમે તેવું સંગીત સાંભળો વગેરે... સગવડ અને સમય હોય તો કોઈ માણવાલાયક રમણીય સ્થળની મુલાકાત લો.



ટૂંકમાં, તમને જે પ્રવૃત્તિમાંથી આનંદ મળતો હોય તેવી પ્રવૃત્તિ કરવાની કોશિશ કરો. ઘણીવાર એને માટે મોટું આયોજન કરવું શક્ય ના બને. છતાં તમે તમારી રીતે ખુશ રહેવાનો પ્રયત્ન કરશો તો પેલા દુઃખદાયક અને તાણ પ્રેરનારા પ્રસંગની અસર ઓછી થતી જશે અને તમે એક સુવ્યવસ્થિત જીવનમાં ગોઠવાતા જશો.

મનને શાંતિ મળે તેવી પ્રવૃત્તિ કરો :

આંતરિક શક્તિ વધે એવી પ્રણાલિકાગત પ્રવૃત્તિઓમાં જોડાઓ. જેમકે યોગ, પ્રાર્થના, ધ્યાન, કસરત વગેરે



આ પ્રણાલીઓનો નિયમિત મહાવરો માનસિક તનાવ તેમજ બીજી ઘણી માનસિક મુશ્કેલીઓમાં મદદરૂપ થાય છે.

પ.૨ મદદરૂપ થાય એવા સંબંધો વિકસાવો :

આવા સંબંધોમાં વ્યક્તિ એકબીજાને સમજે છે અને ઓળખે છે. આવી વ્યક્તિઓ મિત્રો હોય, સાથે કામ કરતા હોય, પાડોશી હોય, કુટુંબી હોય અથવા એવા નવા જ માણસો જે તમારી લાગણીઓનો આદર કરે અને જેમની સાથે તમારા પ્રશ્નોની ચર્ચા થઈ શકે. તમારી સમસ્યાને ખાનગી રાખીને એના ઉકેલ માટે સહાનુભૂતિપૂર્ણ પ્રયત્ન કરવામાં મદદ કરે. સરખી સમસ્યા હોય તેવા કેટલાક લોકો સાથે મળીને જૂથ બનાવીને એકબીજાને સઘિયારો આપી શકે છે. કેટલીક સામાજિક સંસ્થાઓ કે મંડળો આવા સહાયજૂથ દ્વારા કામ કરી રહ્યાં છે.



આ સ્ત્રીઓ કામ કરતાં કરતાં એકબીજાની સમસ્યાઓ ધ્યાનપૂર્વક સાંભળે છે.

એકબીજાને સહાય કરવી :

એકબીજાને ઓળખતી હોય એવી બે વ્યક્તિઓ ભેગી થાય તો પણ મદદરૂપ થાય એવા સંબંધો બંધાતા વાર લાગે છે કેમ કે લોકો પોતાની સમસ્યાઓ બીજાને કહેતાં ખચકાય છે. એકબીજા પર વિશ્વાસ મૂકતાં સમય લાગે છે. અહીં વિશ્વાસપૂર્ણ સંબંધો કેવી રીતે બાંધી શકાય તે માટે સૂચનો મૂકેલા છે :

- * બીજી વ્યક્તિ જે કહે તે અંગે કોઈ નિર્ણય બાંધ્યા સિવાય ખુલ્લા મને સાંભળો.
- * બીજી વ્યક્તિ શું અનુભવે છે તે સમજો તમારા આવા અનુભવને યાદ કરો અને શક્ય હોય તો તેની સાથે તે અંગે વાત કરો. પણ બીજા વ્યક્તિની વાતને તમારા જ અનુભવના માળખામાં ગોઠવવાનો પ્રયત્ન ના કરશો. તમને એની વાત ના સમજાય તો એને ફરી સમજાવવા કહો. પણ તેની વાત નકારશો નહિ.
- * શું કરવું તેની સલાહ આપશો નહીં. એના પર તેના કામનું, ઘરનું, કુટુંબીજનોનું કે સમાજનું દબાણ કેવી રીતે આવે છે અને તેની લાગણી પર અસર કરે છે તે સમજવો. આમ તેના માનસિક દબાણોનું સ્વરૂપ જ તેને સમજવો. નિર્ણય તેના પર છોડો.

પછી શું થયું ?



- * એવું ક્યારેય વિચારશો નહીં કે આ સ્ત્રીને મદદ કરી શકાય એમ છે જ નહીં.
- * એની ગુપ્તતાનો આદર કરો. તેનું જીવન બચાવવા માટે બીજાને વાત કરવી જરૂરી હોય તો જ બીજાને કહો. તેના ભલા માટે એ વાત બીજાને કરવી હોય તો પણ એની મંજૂરી લો.

૫.૩ સહાય જૂથ શરૂ કરવું.

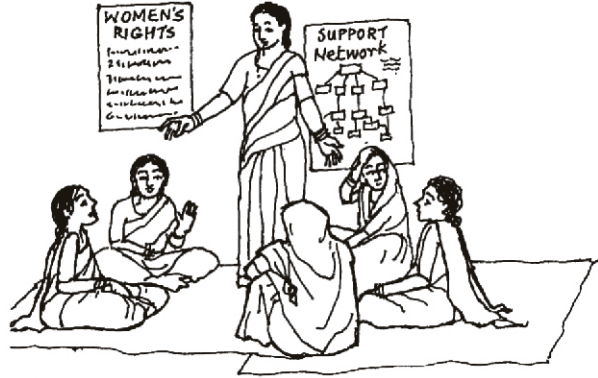
૧. જે સ્ત્રીઓને આમાં રસ હોય એવી બે કે વધુ સ્ત્રીઓ શોધી કાઢો.



૨. મળવાની જગ્યા નક્કી કરો. આ જગ્યા બને તેટલી એકાંત અને શાંત હોવી જોઈએ. તમારા ગામમાં આવેલ શાળા, આરોગ્ય કેન્દ્ર સંસ્થા કે મંદિરના મકાનનો ઉપયોગ કરી શકાય.
૩. પહેલી બેઠકમાં તમે શું કરવા માંગો છો તેની વાત કરો. તમે જૂથબનાવ્યું હોય તો નેતા નક્કી કરો.

બીજા સભ્યોને જૂથમાં લેવા છે કે કેમ તે નક્કી કરો.

૪. જે સ્ત્રીએ આ જૂથ બનાવ્યું હોય તેણે પહેલી બેઠકનું સંચાલન કરવું પડશે. જૂથ માટે તેણે એકલા નિર્ણયો ન લેવા જોઈએ. બધી બેનોને બોલવાની તક મળવી જોઈએ. ચર્ચા પાટા પરથી ઉતરી ન પડે અને નિર્ણયો આવે એટલું જ તેણે ધ્યાન રાખવાનું છે. વારાફરતી બધી બહેનો જૂથ બેઠકોનું સંચાલન કરે તેમ ગોઠવી શકાય. આમ કરવાથી શરમાળ બેનો પણ આગળ આવશે અને પોતાની વાત રજૂ કરતાં શીખશે તથા બીજાની વાત સંભાળતા અને સમજતાં શીખશે.



બીજા સાથે ભેગાં મળવાથી સ્ત્રીને લાભ થાય :

- * સહારો મળે. માનસિક પ્રશ્નોથી સ્ત્રીની શક્તિ ક્ષીણ થાય છે અને નિરાશા આવે છે. ભેગા મળવાથી આ શક્તિ વધે આશાનો સંચાર થાય છે અને તેનાથી તેને રોજંદા કામ કરવાની તાકાત મળે છે.



મિટિંગમાં આવીએ ત્યારે આપણે ખૂબ દુઃખી હોઈએ છીએ અને કશુંય બોલવાની ઇચ્છા ન થાય. પણ બીજા બેનો આગ્રહ કરે અને એમનો જુસ્સો જોવાથી આપણી શક્તિ પણ વધે છે.

- * લાગણીઓને માન્યતા મળશે. કેટલીક વાર સ્ત્રીઓ પોતાની લાગણીઓ ખરાબ, ભયંકર અને શરમજનક છે એમ માનીને છૂપાવે છે. જૂથમાં બીજાને સાંભળવાથી એને સાચો ખ્યાલ આવે છે કે આ લાગણીઓ પર ધ્યાન આપુ તેમાં કશું ખોટું નથી.

ભૂતકાળમાં અમારી કે ટલાકની જાતીય સતામણી થએલી પણ અમે કોઈને કહેતાં ન હતાં. આ ભયંકર વાતને જૂથમાં જ અમે કહી શક્યા.



- * આવેશાત્મક પ્રતિક્રિયા પર અંકુશ. જૂથના સભ્યો તેને સમસ્યા પ્રત્યે જાતે વિચાર કરવા પ્રેરશે. જેથી તે આવેશમાં આવીને અવિચારી નિર્ણય લેશે નહીં.



જૂથમાં બીજાનું દ્વિષ્ટિબિંદુ જોતાં શીખ્યાં. જેથી બીજા જે રીતે વાત રજુ કરે છે તેની સમજણ આવી. પોતાની લાગણીથી બીજાની વાત સમજવાને બદલે તેની રજૂઆત સમજતાં આવડ્યું. તેથી ખ્યાલ આવ્યો કે પરસ્પર સંબંધોમાં લોકો કેમ ઝઘડે છે.

- * કારણો સમજાશે. જૂથમાં ચર્ચા થવાથી બેનોને ખ્યાલ આવે છે કે પોતાના જેવી સમસ્યા બીજાને પણ થાય છે અને વાતચીત કરવાથી પ્રશ્નનાં મૂળ કારણો શોધી શકાય છે.

હું એમ માનતી કે કુટુંબની કોઈપણ પરિસ્થિતિ માટે હું જ જવાબદાર છું. અમારા દુઃખ, ગરીબી અને સંભો ગોની વિગતવાર વાત કરવાથી થએલી ચર્ચામાંથી ખબર પડી કે આમાં મારો તો કોઈ વાંક નથી. વળી ચર્ચામાંથી એ પણ ખ્યાલ આવ્યો કે આપણે સ્ત્રીઓ શા માટે વધુ દુઃખી થઈએ છીએ.



- * ઉપાયો સૂચવો. પોતે એકલી વિચારીને નિર્ણય લે એના કરતાં સમૂહે ચર્ચા દ્વારા સૂચવેલા ઉપાયો વધુ સ્વીકાર્ય હોય છે.

ભૂતકાળમાં કેટલીય વાતો આપણે આપણા જોડીદાર સાથે કરી જ નથી. જૂથમાં ચર્ચા કર્યા પછી ખબર પડી કે તેને સારી રીતે ઉકેલી શકાય એમ છે. જૂથમાં બીજા બેનો સાથે વાતચીત કરવાથી આપણી તાકાત વધે છે એમ લાગ્યું.



- * સંઘશક્તિ ઉભી થશે. એકલા કરતાં જૂથમાં બધાં સાથે કામ કરે તેની શક્તિ વધારે હોય છે.

તેના પતિનો મરણનો દાખલો લેવા અને જમીન તેના નામ પર કરવા અમે તેની સાથે જ વાનું ગોઠવ્યું. જો આ તેને એકલીને કરવાનું હોત તો ભારે પડત.



૫.૪ મદદ કેવી રીતે કરવી તે શીખવાનો મહાવરો.

દરેક વ્યક્તિએ સમજવું જોઈએ કે સહાયરૂપ સંબંધો કોને કહેવાય અને તે કેવી રીતે ઉપયોગી થાય છે. આ માટે જૂથના સભ્યો નીચે પ્રમાણે અનુભવ લે તે જરૂરી છે.

૧. સહારના અનુભવોની આપ-લે. સહારો કોને કહેવાય તે સમજવા જૂથના સભ્યો પોત-પોતાના ભૂતકાળના આવા અનુભવોની વાતો કરે. તેમને મળેલી મદદ કેવા પ્રકારની હતી, તે કેવી રીતે મળી, વિગેરે ચર્ચાથી આ અંગે સૌની સમજણ સ્પષ્ટ થાય.



૨. જૂથ સંચાલક અન્ય વ્યક્તિઓના અનુભવોની વાર્તા બનાવીને કહે, સમસ્યા અંગે સ્પષ્ટતા કરે અને પોતાનો સમૂહ આ સંજોગોમાં શું કરી શકે અથવા એક વ્યક્તિ જાતે શું કરી શકે તે માટે ચર્ચામાંથી ઉપાય શોધી શકાય.

ઘણી બેનોને ભરત-ગૂંથણ જેવાં કામ કરતા કરતા સાંભળવાનું અને સમજવાનું વધુ ફાવે છે.

૩. સક્રિય રીતે સાંભળવાનો મહાવરો. આખો સમૂહ બબ્બેની જોડીમાં વહેંચાઈ જાય. દરેક જોડીમાં એક વ્યક્તિ ૫-૧૦ મિનિટ બોલે. બીજી વ્યક્તિ માત્ર સાંભળે. વચ્ચે વિક્ષેપ ના નાખે. બોલનારને પોતાના હાવભાવથી પ્રોત્સાહન આપે. જરૂર પડ્યે ટૂંકા/એકાક્ષરી શબ્દોથી બોલનારને ખ્યાલ આપો કે પોતે તેની વાત બરાબર સાંભળી રહ્યા છે. આવું કરવાથી વાતમાં વિક્ષેપ નાંખ્યા વગર બોલનારને પ્રોત્સાહન મળે છે. તેના પછી બીજી વ્યક્તિ આ રીતે પોતાની વાત કહેશે. આમ કરવાથી બધાને વારાફરતી બોલવાનો અને સાંભળવાનો મહાવરો મળશે.



ત્યારબાદ સક્રિય રીતે સાંભળવું એટલે શું તેની ચર્ચા કરો. તમને સાંભળવાનું ગમ્યું ? તમને શું મુશ્કેલીઓ હતી ? ત્યારબાદ જૂથ સંચાલક જૂથમાં ચર્ચા કરીને સક્રિય રીતે સાંભળવું એટલે શું એ અંગે વાતચીત કરે. દા.ત. સાંભળવું એટલે બહેનોની વાત સાંભળીને તે અંગે રસ દાખવવો, જરૂર પડ્યે પ્રશ્નો પૂછવા, અનુભવોની આપ-લે કરવી અને બોલનાર બહેનને તમે સમજ્યા છો કે નહીં તેનો ખ્યાલ આપવો.

૫.૫ માનસિક સમસ્યાનું જૂથ દ્વારા નિરાકરણ :

એકવાર જૂથની બહેનોને એકબીજાને સહારો આપવાની પ્રેક્ટીસ થઇ જાય પછી કોઇ એક-બે બહેનોની માનસિક સમસ્યા પર ધ્યાન દેવું. જૂથ દ્વારા માનસિક સમસ્યા કેવી રીતે નિવારવી તેના સૂચનો :

૧. જૂથમાં લાગણીઓ અને અનુભવોની આપ-લે કરો : માનસિક સમસ્યાઓવાળા લોકો એકલતા અનુભવતા હોય છે. આ સંબંધોમાં એ પોતાનો પ્રશ્ન બીજાને કહેતા થાય એ વાત જ ખૂબ ઉપયોગી થાય છે. એક પછી એક બધી વ્યક્તિઓ પોતપોતાના અનુભવો કહી રહે પછી આ બધા પ્રશ્નો પર સામાન્ય વાત શું છે એ શોધી કઢાય. આ સમસ્યા સામાજિક સંબંધોમાંથી ઉભી થઇ હતી કે કેમ તેની વિચારણા કરી શકાય અને જો એમ હોય તો આ જૂથ તેમાં શું કરી શકે તે નક્કી કરી શકાય.

૨. પરિસ્થિતિમાંથી હળવાશ મેળવો : તનાવગ્રસ્ત લોકોને આ ખૂબ ઉપયોગી થાય છે. કોઇ એકાંતવાળા સ્થળે બધાં મળો. જૂથ સંચાલક બધાંને નીચે મુજબ કરવા સૂચના આપે.

* આંખો બંધ કરો. તમને જે બહુ જ ગમે એવી સલામત જગ્યા કોઇ ટેકરી કે પર્વત, ખેતર કે દરીયા કિનારે, તમે ગયા છો એવી કલ્પના કરો. નાકથી ઊંડો શ્વાસ લો અને મોં વાટે બહાર કાઢો.

* હકારાત્મક વિચાર રાખો કે “હવે હું સલામત છું” “હવે મારા મનમાં શાંતિ છે”.

* શ્વાસ લે-મૂક કરો. આ અભ્યાસ ૨૦ મિનિટ સુધી કરો.

હળવા થવાના આ અભ્યાસ દરમિયાન તમને બીક લાગે કે વિચિત્ર લાગણી થાય તો આંખો ખોલો અને ઊંડા શ્વાસ લો.



આ અભ્યાસનો મહાવરો સામાન્ય સંબંધોમાં પણ કરી શકાય. ઉંઘ ના આવતી હોય ત્યારે કે બીક લાગતી હોય કે તાણ અનુભવાતી હોય ત્યારે તેનાથી ખૂબ સારું લાગશે. ઉંડા શ્વાસ લેવાથી ઉત્તેજિત લાગણીઓ શાંત થાય છે અને રાહત મળે છે.

૩. વાર્તા કે નાટક બનાવો : જૂથના સભ્યોના અનુભવોને વાચા આપતી વાર્તા બનાવાય. જૂથ સંચાલક પોતાની વાત કહેવાની શરૂ કરે. બીજા તેને વારાફરતી આગળ વધારે. સાથે સાથે કેટલાક અભિનય પણ કરે અથવા ચિત્ર પણ બનાવી શકે. પછી ચર્ચા શરૂ થાય.



* આ વાર્તામાં કયા અનુભવો કે લાગણીઓ મહત્વનાં છે ?

* આવી લાગણીઓ શા માટે જન્મી ? * તેના જીવનમાં સમતુલા જાળવવા શું થઈ શકે ?

* આ લાગણીઓનો સામનો વ્યક્તિઓએ કેવી રીતે કર્યો ?

* સમાજ આમાં શું કરી શકે ?

૪. સમાજનું ચિત્ર બનાવો : બહેનોને તેમના સમાજનાં બે ચિત્રો દોરવાનું કહેવું. (૧) માનસિક રીતે તંદુરસ્ત સમાજ અને (૨) માનસિક રીતે બિમાર સમાજ. જૂથ સંચાલક સાદુ ચિત્ર દોરે. બીજા એ પૂરું કરે. આ ચિત્ર જોઈને સમાજના માનસિક સ્વાસ્થ્યની સમસ્યાઓ ઉકેલવા અંગે જૂથના સભ્યો સામૂહિક રીતે વિચાર કરે. જૂથ સંચાલક સમસ્યાના વિવિધ પાસાંઓ ઉપર સભ્યોનું ધ્યાન દોરાય



ચિત્રોને અનુરૂપ ચર્ચા કરી બેનોને જે તે સમસ્યા અંગે દૃષ્ટિકોણ કેળવવામાં મદદ કરો.

તેવી રીતે પ્રશ્નો પૂછી શકે. એ અંગે પરિવર્તનો લાવવામાં જૂથકેવી રીતે મદદ કરી શકે તે બાબત બહેનો પાસેથી જ ચર્ચા કરાવો અને તેમ કરવા પ્રેરણા આપો.

પ. ૬ આઘાત પિડીત સ્ત્રીઓને મદદ કરવી.

- * આઘાતવાળી સ્ત્રીઓને બીજા પર વિશ્વાસ રાખતાં શીખવવું મહત્વનું છે. તેની સાથે નિયમિત સમય ગાળવાથી આ વિશ્વાસ ઉભો થશે.
- * આ ઘટના બની તે પહેલાંનું જીવન અને વર્તમાન અનુભવો વિશે એ વાત કરે તો તેને લાભ થશે. જો એને એવું લાગશે કે પહેલાં અને આજે પોતે તો એની એ જ છે. તો તેનું જીવન જલ્દી હળવું બની શકશે.
- * આ ઘટના બની તે પહેલાંની તેની મનગમતી પ્રવૃત્તિઓ ચાલુ કરવા સમજાવો. ચિત્રકામ, ભરત-ગૂંથણ, વાંચન કે માલીશ જેવી ભૌતિક પ્રવૃત્તિઓ દુઃખદ ઘટનાઓની લાગણીઓને હળવી કરે છે અથવા ભૂલાવી દે છે.
- * જો સ્ત્રી આઘાતના કારણે સ્વપ્નમાં પણ બીતી હોય તો તેના હાલના જીવનમાંથી કોઈ વસ્તુ સાથે રાખીને સૂઈ જાય તો પોતે સલામત છે એવું તેને લાગશે.
- * જો આઘાતની બીકને લીધે તે બીજા સાથે પણ સામાન્ય વર્તન ના કરી શકતી હોય તો તેની સાથે મળી તેને માનસિક રીતે તૈયાર કરો. દા.ત. તે પોતાની જાતને વારંવાર કહે કે “આ માણસનો ચહેરો જેણે મારા પર હુમલો કરેલો તે માણસના ચહેરા જેવો જ છે. પણ તે બીજી વ્યક્તિ છે એ મને ઇજા નહીં કરે”.
- * જો કોઈ સ્ત્રીને રિબાવવામાં આવી હોય કે તેની જાતીય સત્તામણી થઈ હોય તો એને સમજાવો કે જે બન્યું તેમાં એ પોતે ગુન્હેગાર નથી. વાંક બીજા પક્ષનો હતો. એને સમજાવો કે પેલાનો ઇરાદો તેને કાયમ માટે બોલતી બંધ કરવાનો હતો. પણ જો એ હિંમત રાખશે તો પેલો ફાવશે નહીં. હિંમતપૂર્વક મક્કમતાથી પરિસ્થિતિનો સામનો કરવાથી સ્ત્રીનું તેમ જ તેના કુટુંબીઓનું જીવન વધુ સ્વસ્થ બને છે.

એક વાર સ્ત્રી પોતાની પ્રતિક્રિયાઓ સમજે પછી તેના પર લાગણીઓનો કાબુ ઓછો થાય છે.



આરોગ્ય કાર્યકરો તથા તેના સમાજના આગેવાન બેનો આઘાત-પિડીત સ્ત્રીને સહાનુભૂતિથી સાંભળીને મદદ કરી શકે છે.

પ.૭ વ્યક્તિને આત્મહત્યા કરતાં રોકવી :

જે તીવ્ર હતાશામાં જીવે છે તેને માટે આત્મહત્યાનું જોખમ વધારે છે, એ જલદીથી આમ કહેશે નહીં પણ તમે વાત કાઢો તો એ આ સ્વીકારશે. જો તમને એમ લાગે કે તે આત્મહત્યા કરવાનું વિચારી રહી છે તો શોધી કાઢો કે :

- * તેની પાસે આત્મહત્યા કેવી રીતે કરશે તે અંગે કોઈ યોજના છે ?
- * આ યોજના પાર પાડવાની કોઈ તૈયારી તેણે કરી છે ? તે બીજા કોઈને સાથે લઈને આત્મહત્યા કરવાની (દા.ત. પોતાના બાળકોને) યોજના બનાવે છે ?
- * પહેલાં કોઈ વખત તેણે આવો પ્રયત્ન કરેલો ?
- * તેનો આ નિર્ણય દાડ કે નશીલા પદાર્થોના સેવનમાંથી આવ્યો છે ?
- * તે તેના મિત્રો કે સગા-સંબંધીઓથી એકલી પડી ગઈ છે ?
- * તેને આરોગ્યની કોઈ ગંભીર બિમારી છે ?
- * તે યુવાન છે અને જીવનના ગંભીર પ્રશ્નોથી ઘેરાયેલી છે ?
- * શું તેણે જીવિષા (જીવવાની ઇચ્છા) ગૂમાવી છે ?



જો કોઈ સ્ત્રીએ આત્મહત્યાની યોજના બનાવી છે એમ તમને ખબર પડે તો તેને તરત જ મદદ કરવી જરૂરી છે.

જો આમાંથી કોઈ પણ પ્રશ્નોનો જવાબ 'હા' હોય તો એ આત્મહત્યા કરે એવી સંભાવના વધારે છે. આવા સંજોગોમાં તેની સાથે નિરાંતે બેસીને વાતચીત કરો. તે પોતાની હૈયા વરાળ કાઢીને હળવાશ અનુભવશે. જો એમ થાય અથવા તમને એમ લાગે કે તે ઘણી જ દુઃખી છે છતાં હજી તેની લાગણીઓ પર તેનો કાબુ છે તો તમે વચન માંગો કે તમને કહ્યા વગર તે આવું કંઈ કરશે નહીં. જો તે આ માટે તૈયાર ન થાય તો એના પર બરાબર નજર રાખો. એના મિત્રો કે સ્વજનોને પણ આ વાતની જાણ કરો અને તેને પ્રોત્સાહિત કરવા કહો. તેને એમ કહો કે તે આત્મહત્યાનો વિચાર કરે છે તે અંગે તમે તેના બીજા અંગત મિત્રો કે સગાઓને પણ જણાવી દેવાના છો. એની આસપાસ પડેલી જોખમી વસ્તુઓ દૂર કરો. હતાશામાં દવા પણ ઉપયોગી થાય છે. તે માટે માનસિક રોગના નિષ્ણાતને મળવું જોઈએ. વળી જો તમારા વિસ્તારમાં કોઈ મનોચિકિત્સક કે મનોસામાજિક સલાહ કાર્યકર હોય તો તમે તેની પાસે દર્દીને લઈ જાઓ અને નિયમિત સારવાર અપાવો. યાદ રાખો, દર્દીની

- દાકતરને શું બાણવું હોય છે....
- તબીબી અથવા માનસિક બીમારીને લગતો ઇતિહાસ.
 - હાલની તબીબી દવાઓ
 - દવા-દાડનો ઉપયોગ
 - ખોરાક અથવા દવાની એલર્જી
 - કુટુંબમાં બીમારી-શારીરિક અને માનસિક બંને પ્રકારની
 - હાલની જીવન પરિસ્થિતિઓ
 - વ્યક્તિગત લડાઈના વિસ્તારો/વિષયો



- દાકતરે તમને શું કહેવું જોઈએ.....
- ઇલાજ-સારવારમાં લાગનારો કુલ ખર્ચ
 - નિદાન અને તેને લગતી આગાહીઓ (ઇલાજ પછીની કોઈ આડઅસરો-બીમારીઓ)
 - દવાઓને લગતી માહિતીઓ
 - ઇલાજમાં શક્ય હોય તેટલા બધાં જ બિન્ન પ્રકારો
 - જો જરૂર હોય તો, મનોચિકિત્સક અથવા સ્થાનિક મનોસ્વાસ્થ્ય સહાય જૂથને ત્યાં જવાનું.



તકલીફ અંગે તમે જે કહેશો અથવા તેના સ્વજનો જે કહશે તેને ડૉક્ટર મહત્વની માહિતી ગણશે અને તે મુજબ તેની સારવાર ગોઠવશે. એટલે દર્દીને ડૉક્ટર પાસે લઇ જતા પહેલા તમે વિચાર કરી લો કે તમને તેના વિશે શું શું માહિતી છે.

૬.૦ વિસ્થાપિત અને નિરાશ્રીત બેનો અને માનસિક સ્વાસ્થ્ય

વિકસતા દેશોમાં બંધ બાંધવા માટે કે અણુમથક અથવા ઔદ્યોગિક વિકાસ માટે ઘણા કુટુંબો વિસ્થાપિત થાય છે. તો કેટલીકવાર હુલ્લડો, આંતરિક જુવાળ, લડાઇ કે અન્ય હિંસક સંઘર્ષોથી બચવા માટે ઘણા કુટુંબો હિજરત કરે છે. જ્યારે જ્યારે આવું બને ત્યારે આ કુટુંબની સ્ત્રીઓ પર મોટી વિપદા આવે છે. તેથી ઘણી સ્ત્રીઓ પર જુદી જુદી અસરો જોવા મળે છે. તેઓને માનસિક સમસ્યાઓ પણ થઇ શકે છે. જેમકે, ઊંડા દુઃખની લાગણી રહેવી કે અવાચકૂ બની જવું કે હતાશા, ચિંતા રોગ જેવા માનસિક રોગ પણ થઇ શકે છે. કેટલીક બેનો સાથે જે બંધકર બનાવો બન્યા છે તે ભૂલી શકતી નથી અને તેથી તે જ બનાવો યાદ કર્યા કરે છે. ઘણીવાર તેની નજર સામે તેના સ્વજનો હિંસાનો ભોગ બન્યા હોય, એક કે તેથી વધુ સ્વજનો આવી અચાનક હિંસાને કારણે મૃત્યુ પામે કે અપંગ બની જાય વગેરે બનાવોની પણ તેના મનમાં વિશિષ્ટ અસરો પડે છે. આવી બેનોને જ્યારે પોતાનું ઘર કે ગામ છોડી બીજે જવું પડે છે ત્યારે તેની મનઃસ્થિતિ ડામાડોળ બને તે સ્વાભાવિક છે. કેમ્પમાં રહેતી સ્ત્રીઓ પરેશાન છે કારણકે



અચાનક આવી પડેલી મુસીબત કે અન્ય કારણોસર વિસ્થાપિત થયેલ બેનો પોતાની સમસ્યાઓમાંથી માર્ગ શોધી શકે તો તેના કુટુંબની આપત્તિ ઓછી થાય છે.

- * તેનું ઘર છૂટી ગયું છે. * તેને અગાઉ મળતો કુટુંબીજનોનો સહારો હવે નથી.
- * હિંસાત્મક ઘટનાઓ તેની નજર સામે બની જાય.
- * અગાઉ જેટલી સ્વતંત્રતા અને સહેલાઈથી તે કુટુંબની જવાબદારી નિભાવતી હતી તે હવે શક્ય નથી.
- * કેમ્પમાં ભીડભાડવાળી જગ્યાએ રહેવાનું હોય છે.
- * પોતે તો બચી ગઇ છે પણ પોતાના સ્વજનો મૃત્યુ પામ્યા છે કે હિંસાનો ભોગ બન્યા છે, તેથી ગુનાની બળવત્તર લાગણીમાં રહે છે.
- * તેના મૃત્યુ પામેલા સ્વજનોની ઉત્તર ક્રિયા પાર નથી પાડી શકાતી.
- * કેમ્પમાં ખાવા-પીવાની તકલીફ હોય છે. * કેમ્પમાં કશું જ બીજું કામ નથી.

તેમને મદદ કરવાની રીતો :

આ સ્ત્રીઓની માનસિક સમસ્યા હળવી કરવા માટે તેઓને વિવિધ પ્રવૃત્તિઓમાં રોકી રાખવી જોઈએ અને મોકળાશથી બીજા બેનો સાથે તેઓ વાતચીત કરી શકે તેનો મોકો આપવો જોઈએ. સમસ્યાવાળી બેનો બીજા બેનો સાથે ભળે તેનું ધ્યાન રાખો.

- * એવી કોઈ સમૂહપ્રવૃત્તિ કરાવો જેમાં બીજા બેનો સાથે તે હળી-ભળી શકે. દા.ત. અક્ષરજ્ઞાનના વર્ગો શરૂ કરો.
- * બેનોનું આધાર જૂથ શરૂ કરી શકાય.
- * જો શક્ય હોય તો ખેતર કે બાગકામ જેવી પ્રવૃત્તિઓમાં આ બેનોને રોકી રાખો જેથી તેમના ઘરે હતું તેવું ખુલ્લું વાતાવરણ આ બેનોને મળી શકે.
- * આ બેનો માટે આવકલક્ષી પ્રવૃત્તિઓ યોજી શકાય.
- * તેમને ઉત્પાદક કૌશલ્યો શીખવા માટેના વર્ગ ચાલુ કરો.
- * તેઓ બધા સાથે મળીને ભજન, પ્રાર્થના, સમૂહગાન કે એવી બીજી સાંસ્કૃતિક પ્રવૃત્તિઓ કરી શકે તેવી સગવડતા આપો.
- * તેઓ એકબીજા સાથે પ્રેમ અને વિશ્વાસ કેળવી શકે તેવા પ્રયત્નો કરવા જરૂરી છે.
- * કેમ્પમાં બેનોની સાથે બાળકો પણ હોય છે. તેથી બાળકોની રમત-ગમત તથા અન્ય પ્રવૃત્તિઓ એવી રીતે ગોઠવો જેથી બધી બેનોને તેમાં રસ પડે.
- * જો તેમને કે તેમના કેમ્પમાં રહેતા બીજા સ્વજનોને નાની-મોટી શારીરિક તકલીફ હોય તો તેની સારવાર કરાવો.
- * કેમ્પમાં રહેતા બીજા પુરુષો કે સ્ત્રીઓ વચ્ચે ઝઘડા ના થાય તેવું વાતાવરણ રચો. દા.ત. સાદી રમત-ગમત કરાવો, સારા પુસ્તકોનું સમૂહવાંચન ગોઠવો, કોઈ વાર્તાકાર કે અન્ય વક્તાઓને બોલાવીને ઇતર પ્રવૃત્તિ ગોઠવવાથી કેમ્પમાં રહેતા લોકો વચ્ચે સુમેળનું વાતાવરણ જાગશે. તથા પરસ્પર પ્રેમ અને વિશ્વાસ બનશે.



૭.૦ તમારા સમાજનું માનસિક સ્વાસ્થ્ય સુધારવાના રસ્તા

માનસિક બિમારીવાળા લોકોને શોધી કાઢો.

આવી સ્ત્રીઓને આ બિમારીનું જ્ઞેપમ છે :

- * ભૂતકાળમાં માનસિક બિમારી થઇ હોય.
- * કુટુંબ-સમાજની હૂંફ ના હોય.
- * કુટુંબીનું અવસાન થયું હોય અથવા કુટુંબથી અલગ થઇ હોય.
- * હિંસા જોઇ હોય અથવા મારજૂડ થઇ હોય.



આવી બધી જ સ્ત્રીઓને માનસિક સમસ્યા નથી હોતી પરંતુ તેની માનસિક અસ્વસ્થતાનો સંકેત આપે એવું બીજું વર્તન જોવા મળે તો તેને બરાબર ઓળખો. તેના વર્તન વિશે બીજા લોકો શું કહે છે અને તેના વર્તનમાં આ ફેરફાર કયા કારણોને લીધે થયા તે શોધી કાઢો. આવી સમસ્યાઓના મૂળ કુટુંબ કે સમાજમાં જ પડેલાં હોય છે. તેથી તેની તપાસ કરો.

પ્રશ્નો ઉકેલવાની તેની આવડતથી શરૂઆત કરો : સ્ત્રીઓ પાસે પોતાના પ્રશ્નો ઉકેલવાની શક્તિ હોય જ છે. ભૂતકાળમાં તેણે આવી સમસ્યાઓ સાથે કામ પાર પાડવા જે રીત વાપરી હોય તે તેને યાદ કરાવો અને એ જ રીત આ વખતે પણ કેવી રીતે વાપરી શકાય તે સમજાવો.

તેના પારંપારિક અને સામાજિક પરિબળોને સમજીને કામ કરો :

તેની સામાજિક અને સાંસ્કૃતિક પ્રણાલીઓ બરાબર જાણો. કેટલાક સમાજમાં પ્રાર્થના, પૂજા-ભજન, જેવાં ઉપાયો હોય છે તે ઉપયોગી થાય જ, એવું નથી પણ પહેલાં તે અજમાવી જુઓ. એની પ્રણાલીઓમાંથી એને કેવી રીતે બળ મળશે તે વિચારી જુઓ. જે રીતે તેનો આત્મવિશ્વાસ વધે તે રીત તેને અપનાવવા કહો.



માનસિક રોગની સારવારમાં સ્ત્રીને એમ લાગે કે તેને ટેકો મળી રહ્યો છે તો જ તેની સારવાર સફળ બનશે.

યાદ રાખો કે માનસિક સ્વાસ્થ્ય માટે કોઈ જાદુઈ ઉપાયો નથી. જે કોઈ આવી ખાત્રી આપે તો તેનાથી ચેતીને ચાલો.

સ્ત્રીને એમ લાગે કે તેને આશરો મળ્યો છે અને તેની કોઈ દરકાર લે છે એ જ કોઈ પણ ઉપચારનું મહત્વનું અંગ છે. એના ઇલાજમાં એના મિત્રો અને કુટુંબીઓને સામેલ કરો.

**માનસિક રોગના દર્દી અને કુટુંબને
શી રીતે ઉપયોગી થશો ?**

માનસિક રોગ તેના દર્દી, કુટુંબીજનો, સ્વજનો અને મિત્રોની પણ કસોટી કરે છે. માનસિક રોગને કારણે તેના દર્દીના વર્તન અને વ્યવહારમાં ઘણા ફેરફારો થતા હોય છે; ક્યાં તો એ સાવ વિમુખ બની જાય છે અથવા એનામાં ઘણી આક્રમકતા આવી જાય છે. આવી વખતે દર્દી પ્રત્યે સહિષ્ણુતા કેળવવી ખૂબ જરૂરી છે.

- ❖ માનસિક રોગના દર્દી અને તેના કુટુંબની મુશ્કેલી સમજો. તેમને હૈયાધારણ આપો.
- ❖ તમારો અભિપ્રાય ન બાંધી લેશો. એમનો કેવળ સ્વીકાર કરો. અભિપ્રાય અને અનુમાનથી અંતર પેદા થાય છે અને વ્યક્તિ તમારી મદદ માંગતા ડરે છે.
- ❖ દર્દીને કે તેના કુટુંબને સાંભળો અને પોતાની સમસ્યાને પહોંચી વળવા માટે આવશ્યક ગોઠવણ કરવા માટે એમને માર્ગદર્શન આપો.
- ❖ ડૉક્ટર, મનોચિકિત્સક, કાઉન્સેલર અને સહાયકારી જૂથની મદદ મેળવવામાં ઉપયોગી થાઓ.
- ❖ દર્દી અને તેના કુટુંબને તમારો કિંમતી સમય આપો. એમને તરછોડો નહીં. વ્યસ્ત હોવાનું બહાનું આગળ ન ધરો.

તમામ માનસિક રોગો એકત્ર બનીને લડવામાં આવે તો ઝટ કાબૂમાં આવે છે. દર્દી કે તેના કુટુંબને સાવ નસીબના ભરોસે છોડી દેવામાં આપણી માનવતા નથી. માણસ માણસને કામ નહીં આવે તો કોણ આ કામ કરશે ?



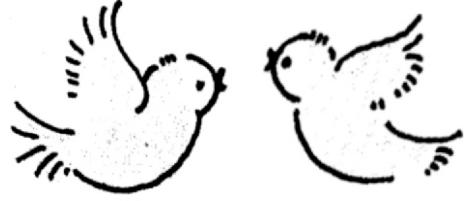
**હતાશાની બીમારીમાંથી સાજા થઈ રહેલા દર્દીએ
શી કાળજીઓ લેવી જોઈએ ?**

હતાશાની માંદગીમાંથી સાજા થઈ રહેલા દર્દીએ પોતાનો આત્મવિશ્વાસ પુનઃસંપાદન કરવા અને પોતાની જાંદગીનો હવાલો પોતાના હાથમાં લેવા માટે ચોક્કસ આયોજન કરવાની જરૂર રહે છે.

- ❖ દરરોજ કરવાના કામોની યાદી બનાવો, જેમાં સૌથી મહત્વનાં કાર્યો મથાળે લખો.
- ❖ એક સાથે એક જ કામ હાથ પર લો અને એને પૂરું કરવામાં તમે મેળવેલી સિદ્ધિની નોંધ લો.
- ❖ દરરોજ થોડી હળવી કસરતો, દીર્ઘશ્વસન અને ક્રમિક સ્નાયુબદ્ધ શિથિલીકરણ માટે (progressive muscular relaxation) સમય ફાળવો.
- ❖ રોજ-બ-રોજના તણાવને કાબૂમાં રાખવા માટે નિયમિત વ્યાયામ કરો; રોજ ચાલવાનું રાખો.
- ❖ પોષ્ટિક, સ્વાસ્થ્યપ્રદ આહાર લો.
- ❖ તમારી ચિંતાઓથી તમને દૂર લઈ જાય એવા શોખ કેળવો.
- ❖ સમાન અનુભવ ધરાવતા લોકો સાથે ભેગા મળીને એક જૂથ બનાવો. નિયમિત એકબીજાને મળો અને એકબીજાના અનુભવો વહેંચો.

**માનસીક સ્વાસ્થ્ય જાળવવા માટે
આટલું જરૂર કરો.**

૧. ભૂતકાળને ભૂલો. વર્તમાનમાં જીવતાં શીખો.
૨. સહનશીલ બનો. માફ કરતાં શીખો.
૩. ખૂબ હસો.
૪. નિષ્ક્રિય ન બનો. નવા નવા પડકારો ઝીલો.
૫. જાત જાતના શોખ કેળવો.
૬. બેઠાડું ન બનો. નિયમિત વ્યાયામ કરો.
૭. માઠી લાગણીઓને સંઘરી ન રાખો. તેમને સ્વસ્થ રીતે વ્યક્ત કરી નાખો.
૮. નિસ્વાર્થ બનીને લોકોપયોગી કામો કરો.
૯. ફરિયાદ ન કરો. જે જેવું છે તેવો તેનો સ્વીકાર કરો.
૧૦. તમારાથી કદી કોઈને ઠેસ ન પહોંચે એની સતત સભાનતા રાખો.



**ગભરાટના હુમલા (panic attack) ને
નાથવા માટે શું કરશો ?**

ગભરાટના હુમલા વખતે અનિયંત્રિત, ઝડપી શ્વસનથી દર્દીના લોહીમાં કાર્બન ડાયોક્સાઈડનું પ્રમાણ ઘટી જતું હોય છે, જેનાથી એની આંગળીઓમાં ધરધરાટી અને ઝણઝણાટી થવા લાગે છે. પ્લાસ્ટિકની થેલી નાક અને મોં પાસે રાખીને એમાં શ્વસન કરવાથી આ ચિહ્નોમાં તરત રાહત મળે છે. આવા શ્વસન વખતે દર્દી ઉચ્છ્વાસમાં પ્લાસ્ટિકની થેલીમાં બહાર કાઢેલી હવા પુનઃ પોતાના શ્વાસમાં લે છે, જેનાથી એના લોહીમાં અંગારવાયુની માત્રા વધતા એના હુમલા પર કાબૂ આવી જાય છે.

ગભરાટના હુમલા વખતે શ્વાસની ગતિ અનિયમિત થવા માંડે કે તરત જ મોં આગળ પ્લાસ્ટિકની કોથળી પકડીને એમાં શ્વાસ લેવા-મૂકવાનું ચાલુ કરવું. આ રીતે દસેક વખત શ્વાસ લીધા પછી કોથળી દૂર કરીને થોડા સામાન્ય શ્વાસ લેવા. પછી ફરી કોથળીમાં શ્વાસોચ્છ્વાસ કરવા. હુમલા પર સંપૂર્ણ નિયંત્રણ આવતા સુધી આ પ્રમાણે કરવું.

(આપણું સ્વાસ્થ્ય અંક ૨૩૮ માંથી સાભાર)