

માનસિક ઉદાસીનતા(ડિપ્રેસન)

આપણે બધા એ જ ક્યારેક ને ક્યારેક ઉદાસીનતાનો અનુભવ કર્યો હોય છે અથવા આપત્તિના લીધે નાખુશ હોઈએ છીએ. આ એક સંધારણ પ્રક્રિયા છે, જે ઉદાસ કરનારી અને તાણયુક્ત હોય છે જે લાંબો સમય નથી ટકતી. ક્યારેક આ લાગણી ચાલુ રહે છે, તિવ્ર બને છે અને રોહંદા જીવન પ્રવૃત્તિ ઉપર અસર કરે છે અને આને ડિપ્રેસન કહી શકાય. ડિપ્રેસન એક સર્વસામાન્ય બીમારી છે જે યુ.કે.માં ૬ વ્યક્તિમાંથી ૧ વ્યક્તિને તેમના જીવન દરમ્યાન ક્યારેક ને ક્યારેક અસર કરે છે.

કોઈ ડિપ્રેસડ છે તે કેવી રીતે જાણવું /તેના લક્ષણો શું છે

ડિપ્રેસનના ઘણા લક્ષણો હોય છે, અમુકમાં થોડાક લક્ષણો જણાય, અને અમુકમાં વધારે લક્ષણો જણાય. મોટા ભાગે મન ખિન્ન રહે, કોઈ પણ વસ્તુમાં આનંદ ના આવે, જે બાબતોમાં પહેલા આનંદ મળતો હતો તેમાં પણ નહિ, ધ્યાન કેન્દ્રિત ના કરી શકે, થાક લાગે જાણે કે શરીરમાં શક્તિ જ ના હોય, સતત પથારીમાં પડ્યા રહેવાનું મન થાય, કારણ વગર રડવું આવે, કોઈની સાથે વાત કરવાનું ના ગમે કે બહાર જવાનું ના ગમે, નકારાત્મક વિચારો આવે જેવા કે અસહાયતા, નિરાશા, બિનઉપયોગી હોવાની લાગણી થાય. કપડાં તેમજ સાજોશણગારની દરકાર ના રહે. અત્યંત ગુનાહિત ભાવના અનુભવે. ડિપ્રેસડ વ્યક્તિને જમવાની ઈચ્છા ના થાય, કદાચ વજન પણ ઘટી જાય. શારીરિક સંબંધમાંથી રસ ઉડી જાય, અને તેમને બરોબર ઊંઘ પણ નથી આવતી. કદાચ ઊંઘી જ નથી શકતા, કદાચ રાત્રે અથવા વહેલી સવારે વારંવાર ઉઠવું પડે. દરદીની ઊંઘવાની આખી રીતભાત જ બદલાય જાય જેથી તેઓ હંમેશ કરતાં થોડાક કલાકો પહેલા ઉઠી જાય.

આખા દિવસ દરમ્યાન નિરુત્સાહી મૂડ બદલાયા કરે જેમ કે સવારના, સાંજની સરખામણી વધારે ખરાબ હોય. રોહંદી પ્રવૃત્તિઓ ઉપર અસર પડે. ડિપ્રેસનની સાથે બેચેની પણ હોય શકે. અમુક વખતે દરદી ઉશ્કેરાય જાય. નકારાત્મક વિચારો એટલા બધા વધી જાય કે વ્યક્તિને લાગે કે તેને ક્યારેય પણ સુધારો નહિ થાય. દરદી ખરાબની જ અપેક્ષા રાખે. તેમને એવું લાગે કે તેઓ પોતાના કામમાં નિષ્ફળ જશે, નાણાંકિય રીતે ખલાસ થઈ જશે, અને મારી તબિયતમાં હવે કંઈ જ નહિ થઈ શકે. તેઓ પોતાની જાતને ઈજા પહોંચાડે અથવા આપઘાત કરવાનું વિચાર્યું કરે.

લોકોને ડિપ્રેસન શા માટે થાય છે/કારણો

અમુક લોકોને એક જ વાર ડિપ્રેસન થાય છે. અમુક લોકોને વારંવાર ડિપ્રેસન આવે છે, એક વખત ડિપ્રેસન થાય ત્યાર બાદ થોડાક મહિનાઓ અથવા થોડાક વરસોમાં ફરી ડિપ્રેસન આવે.

ઘણીવાર ડિપ્રેસન કુટુંબમાં પણ ઉતરી આવતું હોય છે, પણ કુટુંબમાં બધાને જ તેની અસર નથી થતી. અમુક લોકોને બે અંતિમ છેડા ઉપર રહેતા મૂડની બિમારીના એક ભાગ રૂપે ડિપ્રેસન થતું હોય છે, જેમાં તેઓ ક્યારેક ઉત્સાહીક મૂડમાં હોય તો ક્યારેક નિરુત્સાહીક મૂડમાં હોય. ડિપ્રેસન જીવનમાં ઊભા થતાં પ્રસંગોના લીધે પણ હોય શકે, જેવા કે કોઈ પ્રિયજનની ખોટ આવવી, નાણાંકિય ચિંતાઓ જેવી કે દેવું, સંબંધોમાં મુશ્કેલીઓ, શારીરિક બીમારી ખાસ કરીને લાંબી અને પિડાકારી બીમારી, નોકરી છૂટી જવી, કામે અથવા ઘરે કે પછી નિશાળમાં ઝઘડો અથવા કામનો બોજ. અમુક લોકોને કોઈ પણ ખાસ કારણ વગર ડિપ્રેસનનો અનુભવ થતો હોય છે. ક્યારેક ડિપ્રેસનના લક્ષણો ફક્ત શારીરિક રૂપે જ દેખાય, અને વ્યક્તિને ખબર પણ ના પડે કે ડિપ્રેસન છે.

ડિપ્રેસનના પ્રકાર:

અમુક લોકોને માત્ર થોડાક લક્ષણોનો જ અનુભવ થાય, જ્યારે કે બીજાઓ ને સારા એવા લક્ષણોનો અનુભવ થાય, તેનો આધાર ડિપ્રેસન ઊગ્રતાના ઉપર રહે છે – હળવા પ્રકારનો, સાધારણ, ઊગ્ર. ક્યારક ડિપ્રેસનની સાથે સાથે માનસિક બીમારીના લક્ષણો પણ જણાય અને જ્યારે ડિપ્રેસનની સારવાર થાય છે ત્યારે આ લક્ષણો પણ જતા રહે છે. ડિપ્રેસનની સાથે બેચેની પણ હોય શકે.

જો કોઈકને ડિપ્રેશન થયું હોય/સારવાર લેતા હોય તો શુ કરવું

ભલે, ગમે તે ઉમર હોય કે પરિસ્થિતિ હોય, પણ તેમાં મૂંઝાવવાની કે લજ્જિત થવાની જરૂર નથી અને આ વસ્તુ તો ગમે ત્યારે ગમે તે વ્યક્તિને થઈ શકે છે. આ પરિસ્થિતિનો ઈલાજ છે, ખાસ કરીને શરૂઆતના તબક્કામાં.

સાધારણ ડિપ્રેશનમાં, સામાન્ય રીતે દવાઓની જરૂર નથી પડતી અને તે પોતાની જાતે જ બે અઠવાડિયાની અંદર સાફ થઈ જાય છે, તમારા ડોક્ટર(જીપી) તમને કદાચ સલાહ આપે અને ફરી બે અઠવાડિયા પછી તમને જુએ. જો બે અઠવાડિયાની અંદર સાફ ના થાય તો કાઉન્સિલિંગ(વાતચીત દ્વારા અપાતી સારવાર) વડે ટેકો આપવામાં આવે, સમસ્યાનું નિરાકરણ લાવવું અને સંક્ષિપ્ત સાયકોથેરપિ(માનસશાસ્ત્ર સંબંધિત સારવાર) કદાચ મદદરૂપ થાય. કસરતથી પણ તંદુરસ્તીમાં સુધારો થાય અને મૂડ સારો કરે અને કદાચ તેમ કરવા બાબત સલાહ આપવામાં આવે. કસરતનો કાર્યક્રમ સામાન્ય રીતે અઠવાડિયામાં ત્રણ વાર ૪૫ મીનિટથી એક કલાક માટેનો હોય છે જે ૧૦-૧૨ અઠવાડિયા સુધીનો હોય છે.

સલાહ મેળવવાનો ઉત્તમ રસ્તો છે પોતાના ડોક્ટર(જીપી)ને મળવું, તે બાબત વાત કરવી, અને તેઓ તમારી મદદ કરશે. તેઓ તમારી વાતોને ખાનગી રાખશે. અમુક લોકોને બીજા કોઈ સાથે પોતાની મુશ્કેલીઓ વિષે વાત કરીને સાફ લાગે છે જેવા કે- સારા મિત્રો, કુટુંબીજનો, ક્યારેક વ્યવસાયિક લોકો પણ મદદ કરી શકે. એવા સમયમાં કોઈ વાત સાંભળે તેટલી જ જરૂર હોય છે.

જો ડિપ્રેશન સાધારણ માત્રામાં અથવા ઊંચ સ્વરૂપમાં હોય તો તમને કદાચ એન્ટીડિપ્રેશન્ટસની જરૂર પડે, આ તમને તમારા ડોક્ટર(જીપી) લખી આપે. એન્ટીડિપ્રેશન્ટસને અસર કરતાં ૨-૩ અઠવાડિયા લાગે, અને તે બહુ જ જરૂરી છે કે જે રીતે કહેવામાં આવી હોય તે જ રીતે નિયમિત લેવી. આ દવાઓ મગજમાં અમુક રસાયણોની માત્રા તેમજ પ્રક્રિયાને વધારે છે જે મૂડને ઠીક કરવામાં મદદ કરે છે. આજે ઘણી જાતના એન્ટીડિપ્રેશન્ટસ ઉપલબ્ધ છે જેની ઓછામાં ઓછી આડ અસર હોય છે અને ઘણા લોકો વરસો સુધી તેને સારી રીતે લઈ શકે છે. એન્ટીડિપ્રેશન્ટસની આદત નથી પડતી; તેની ઈચ્છા થાય તેવું પણ નથી થતું. અમુક વખતે દવાઓ બંધ કરી દેવાથી, માત્રા લેવાની રહી જાય તેથી અથવા ક્યારેક માત્રા ઘટાડી દેવાથી અમુક લક્ષણો જણાય. આ લક્ષણો સામાન્ય રીતે હળવી માત્રામાં હોય છે અને આપમેળે કાબૂમાં આવી જતા હોય છે પરંતુ ક્યારેક તે ઊંચ સ્વરૂપમાં પણ હોય શકે ખાસ કરીને જ્યારે દવાઓ આરંભે બંધ કરી દેવામાં આવી હોય ત્યારે. જો ચિંતા જેવું લાગે તો ડોક્ટરને જણાવવું તો તેઓ તમને આ વાત સમજાવશે. સંપૂર્ણ સુધારા માટે દવાઓ ઓછામાં ઓછી છ મહિના લેવાની. જે દરદીઓને તાજેતરમાં બે વાર અથવા વધારે વખત ડિપ્રેશન થયું હોય, અને આ બીમારીના સમય દરમિયાન સારી એવી મુશ્કેલીઓનો સામનો કરવો પડ્યો હોય, તો તેમને બે વરસ માટે એન્ટીડિપ્રેશન્ટસ લેવાની સલાહ છે.

જેમને શરૂઆતમાં જ વધારે ડિપ્રેશન થયું હોય તો તેમને એક જ સારવારના બદલે એન્ટીડિપ્રેશન્ટસ અને કોગ્નિટિવ બિહેવિયર થેરાપિ બન્ને લેવાની સલાહ આપવામાં આવે છે. જે લોકોને વારંવાર ડિપ્રેશન થાય છે, તેમને ડોક્ટર(જીપી) કદાચ થોડાક વરસો માટે એન્ટીડિપ્રેશન્ટસ લેવાની સલાહ આપે જેથી ફરીવાર ઉથલો ના મારે.

તમે એન્ટીડિપ્રેશન્ટસ સાથે તદ્દન સામાન્ય જીવન જીવી શકો છો. તમારા ડોક્ટર(જીપી) તમને કદાચ તમારી સમસ્યાઓ વિષે, મળતા સહકાર વિષે, અને કઈ બાબતથી તમારું ડિપ્રેશન ફરી શરૂ થાય છે તે વિષે વધારે સલાહો પૂછે. પ્રમાણિકતાથી જવાબ આપવા જ લાભદાયી રહેશે કારણકે ડોક્ટર જ તમારી મુશ્કેલીઓને કઈ રીતે હલ કરવી તે જણાવી શકશે. પોતાના સુધી જ બંધી બાબતોને રાખવાથી ડિપ્રેશન વણસી શકે છે.

જુદા જુદા સમયે બીજી ઘણી સેવાઓ છે જે મદદરૂપ થઈ શકે. તમારા ડોક્ટર(જીપી)ને એવું લાગે કે નિષ્ણાંતના અભિપ્રાયની જરૂર છે તો તે દરદીને માનસશાસ્ત્રના નિષ્ણાંતને મળવાની ભલામણ કરશે, અથવા કોમ્યુનિટી સાયકિઆટ્રિક નર્સને ભલામણ કરશે જે દરદીને ઘરે આવીને મળે અને તેઓની તબિયત કેમ રહે છે તે જાણી શકે. કાઈસિસ ટીમ(કટોકટીના સમયમાં મદદ કરતી ટીમ) હોય છે જે, ગમે તે કટોકટીનો સામનો તમારે કદાચ કરવાનો આવે તો તેવા સમયે તમારી મદદ કરી શકે. આ ટીમમાં કામ કરનારા બધા લોકો નિષ્ણાંત હોય છે જેમણે આવા ઘણા લોકોને આવી સરખી મુશ્કેલીઓમાંથી પસાર થતાં જોયા હોય છે. મોટાભાગના લોકો જેમને ડિપ્રેશન થયું હોય તેઓને ૪ થી ૬ મહિનામાં સાફ લાગવા માટે છે, જો કે અમુક લોકોને લાંબા સમય સુધી ડિપ્રેશન ચાલુ રહી શકે છે.

વધારે ડિપ્રેશન હોય તો કદાચ હોસ્પિટલમાં દાખલ કરવાની જરૂર પડે. અમુક લોકોને કદાચ વિજળીના આંચકા આપવાની જરૂર પડે, જે સલમત સારવાર છે, અને તે શીશી સુંઘાડીને બેહોશ કરીને અપાય છે. જે દવાઓની અસર ના થતી હોય તો ઊગ્ર સ્વરૂપ ધારણ કરેલ લક્ષણોને ઝડપથી ટૂંક સમય માટે કાબૂમાં લાવવા માટે આ સારવારનો ઉપયોગ કરી શકાય. સામાન્ય રીતે આ સારવાર દવાઓ કરતા વધારે ઝડપથી અસર કરે છે અને અમુક કેસોમાં એક કોર્સ(જેમાં ૬ - ૮ વખત આપવાના હોય) થી ઘણો લાભ થતો હોય છે. વ્યક્તિ જ્યાં સુધી ડિપ્રેશનમાંથી બહાર ના આવી જાય ત્યાં સુધી મહત્વના નિર્ણયો લેવાનું કામ મુલતવી રાખવું સલામતી ભર્યું છે.

બીજી શું કરી શકાય જે મદદરૂપ થાય

માનસિક તાણથી દૂર રહેવાનો પ્રયત્ન કરો. વાસ્તવિકતાના આધારે લક્ષ્ય સેવો, નહિંતર તમે હતાશ થશો.

હળવી કસરતો, ચાલવું, યોગા, સંગિત, વાંચન, રંગ પૂરવાનું કામ તન અને મનને રોજબરોજની તાણથી આરામ આપે છે.

તમને જેમાં આનંદ આવે તેવો શોખ કેળવવાનો પ્રયત્ન કરો. તંદુરસ્ત આહાર, વિપુલ પ્રમાણમાં ફળો અને શાકભાજી જમો. કુટુંબમાં તેમજ મિત્રોમાં પોતાની ચિંતાની વાતો કરો અથવા તમારા ડોક્ટરને કહો, મનમાં ભરી ના રાખો. સારી રીતે ઊંઘવા વિષે ધ્યાન આપો - મોડી સાંજે ચા-કોફી પીવાનું ટાળો, મોડી રાત્રે ભારે જમણ લેવાનું ટાળો, અને સૂતા સમયે આંજી નાંખે તેવી લાઈટો રાખવાનું ટાળો. એક વ્હાસ ગરમ દૂધનો, હળવું સંગિત અને હૂંફાળા પાણીથી લીધેલ સ્નાનથી નિંદ્ર સારી આવે છે. દાડુ ડિપ્રેશનને વધારે છે અને તેને લેવાનું ટાળવું જોઈએ. તેનાથી નિંદ્ર નથી આવતી તેમજ કોઈ પણ સમસ્યાનો ઉકેલ પણ નથી આવતો. વહેલામાં વહેલી તકે મદદ માટે હાથ લંબાવો; વાત વધે ત્યાં સુધી રાહ ના જુઓ

This leaflet was produced by the Royal College of Psychiatrist's Public Education Editorial Board

Series Editor: Dr Phillip Timms with grateful thanks to Dr Ashok Jainer

Information about treatments can change rapidly and the college updates its mental health information leaflets regularly
January 2006 Royal College of Psychiatrists

This leaflet cmay be downloaded, printed out, photocopied and distributed free of charge as long as Royal College of Psychiatrists is properly credited and no profit is gained from its use. Permission to reproduce it in any other way must be obtained from the Head of Publication: djago@rcpsych.ac.uk

The college does not allow reposting of its leaflets on other site but allows them to be linked

to directly. For a catalogue of public education materials contact the Leaflets Department by email at: leaflets@rcpsych.ac.uk
or write to them at:

The Leaflets Department

The Royal College of Psychiatrists

17 Belgrave Square

London SW1X 8PG

રોયલ કોલેજ ઓફ સાયકિયાટ્રિસ્ટ

૧૭ બેલગ્રેવ સ્કવેર

લંડન SW 1X 8PG

Charity registration number 228636