The Royal College of Psychiatrists: Mental Health Information
Factsheet: Depression in GUJARATI

માનસિક ઉદાસીનતા(ડિપ્રેસન)

આપણે બધા એ જ કયારેક ને કયારેક ઉદાસીનતાનો અનુભવ કર્યો હોય છે અથવા આપત્તિના લીધે નાખુશ હોઇયે છીએ. આ એક સધારણ પ્રક્રિયા છે, જે ઉદાસ કરનારી અને તાણયુકત હોય છે જે લાંબો સમય નથી ટકતી. કયારેક આ લાગણી ચાલુ રહે છે, તિવ્ર બને છે અને રોજીંદા જીવન પ્રવૃતિ ઉપર અસર કરે છે અને આને ડિપ્રેસન કહી શકાય. ડિપ્રેસન એક સર્વસામાન્ય બીમારી છે જે યુ.કે.માં ૬ વ્યકિતમાંથી ૧ વ્યકિતને તેમના જીવન દરમ્યાન કયારેક ને કયારેક અસર કરે છે.

કોઇ ડિપ્રેસ્ડ છે તે કેવી રીતે જાણવું /તેના લક્ષણો શું છે

ડિપ્રેશનના ઘણા લક્ષણો હોય છે, અમુકમાં થોડાક લક્ષણો જણાય, અને અમુકમાં વધારે લક્ષણો જણાય. મોટા ભાગે મન ખિન્ન રહે, કોઇ પણ વસ્તુમાં આનંદ ના આવે, જે બાબતોમાં પહેલા આનંદ મળતો હતો તેમાં પણ નહિ, ધ્યાન કેન્દ્રિત ના કરી શકે, થાક લાગે જાણે કે શરીરમાં શકિત જ ના હોય, સતત પથારીમાં પડયા રહેવાનું મન થાય, કારણ વગર રડવું આવે, કોઇની સાથે વાત કરવાનું ના ગમે કે બહાર જવાનું ના ગમે, નકારાત્મક વિચારો આવે જેવા કે અસહાયતા, નિરાશા, બિનઉપયોગી હોવાની લાગણી થાય. કપડાં તેમજ સાજેશણગારની દરકાર ના રહે. અત્યંત ગુનાહિત ભાવના અનુભવે. ડિપ્રેસ્ડ વ્યકિતને જમવાની ઇચ્છા ના થાય, કદાચ વજન પણ ઘટી જાય. શારીરિક સંબંધમાંથી રસ ઉડી જાય, અને તેમને બરોબર ઊંઘ પણ ન્ર્થી 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 વહેલા ઉઠી જાય.
આખા દિવસ દરમ્યાન નિરુત્સાહી મૂડ બદલાયા કરે જેમ કે સવારના, સાંજની સરખામણી વધારે ખરાબ હોય. રોજીંદી પ્રવૃતિઓ ઉપર અસર પડે. ડિપ્રેશનની સાથે બેચેની પણ હોય શકે. અમુક વખતે દરદી ઉશ્કેરાય જાય. નકારાત્મક વિચારો એટલા બધા વધી જાય કે વ્યકિતને લાગે કે તેને કયારેય પણ સુધારો નહિ થાય. દરદી ખરાબની જ અપેક્ષા રાખે. તેમને એવું લાગે કે તેઓ પોતાના કામમાં નિષ્ફળ જશે, નાણાંકિય રીતે ખલાસ થઇ જશે, અને મારી તબિયતમાં હવે કંઇ જ નહિ થઇ શકે. તેઓ પોતાની જાતને ઇજા પહોંચાડે અથવા આપઘાત કરવાનું વિચાર્યા કરે.

લોકોને ડિપ્રેશન શા માટે થાય છે/કારણો

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

ઘણીવાર ડિપ્રેશન 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 ડિપ્રેશન થતું હોય છે, જેમાં તેઓ કયારેક ઉત્સાહીક મૂડમાં હોય તો કયારેક નિરુત્સાહીક મૂડમાં હોય. ડિપ્રેશન જીવનમાં ઊભા થતાં પ્રસંગોના લીધે પણ હોય શકે, જેવા કે કોઇ પ્રિયજનની ખોટ આવવી, નાણાંકિય ચિંતાઓ જેવી કે દેવું, સંબધોમાં મુશ્કેલીઓ, શારીરિક બીમારી ખાસ કરીને લાંબી અને પિડાકારી બીમારી, નોકરી છૂટી જવી, કામે અથવા ઘરે કે પછી નિશાળમાં ઝઘડો અથવા કામનો બોજ. અમુક લોકોને કોઇ પણ ખાસ કારણ વગર ડિપ્રેશનનો અનુભવ થતો હોય છે. કયારેક ડિપ્રેશનના લક્ષણો ફકત શારીરિક રૂપે જ દેખાય, અને વ્યકિતને ખબર પણ ના પડે કે ડિપ્રેશન છે.

ડિપ્રેશનના પ્રકાર:

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

જો કોઇકને 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 વ્યકિતને થઇ શકે છે. આ પરિસ્થિતિનો ઇલાજ છે, ખાસ કરીને શરૂઆતના તબક્કામાં.

સાધારાણ ડિપ્રેશનમાં, સામાન્ય રીતે દવાઓની જરૂર નથી પડતી અને તે પોતાની જાતે જ બે અઠવાડિયાની અંદર સારૂં થઇ જાય છે, તમારા ડોકટર(જીપી) તમને કદાચ સલાહ આપે અને ફરી બે અઠવાડિયા પછી તમને જુએ. જો બે અઠવાડિયાની અંદર સારૂં 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 ડોકટર(જીપી)ને મળવું, તે બાબત વાત કરવી, અને તેઓ તમારી મદદ કરશે. તેઓ તમારી વાતોને ખાનગી રાખશે. અમુક લોકોને બીજા કોઇ સાથે પોતાની મુશ્કેલીઓ વિષે વાત કરીને સારૂં લાગે છે જેવા કે- સારા મિત્રો, કુટુંબીજનો, કયારેક વ્યવસાયિક લોકો પણ મદદ કરી શકે. એવા સમયમાં કોઇ વાત સાંભળે તેટલી જ જરૂર હોય છે.

જો ડિપ્રેશન સાધારણ માત્રામાં અથવા ઊગ્ર સ્વરૂપમાં હોય તો તમને કદાચ ઍન્ટીડિપ્રેશન્ટસની જરૂર પડે, આ તમને તમારા ડોકટર(જીપી) લખી આપે. ઍન્ટીડિપ્રેશન્ટસને 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 ઍન્ટીડિપ્રેશન્ટસ ઉપલબ્ધ છે જેની ઓછામાં ઓછી આડ અસર હોય છે અને ઘણા લોકો વરસો સુધી તેને સારી રીતે લઇ શકે છે. ઍન્ટીડિપ્રેશન્ટસની આદત નથી પડતી; તેની ઇચ્છા થાય તેવું પણ નથી થતું. અમુક વખતે દવાઓ બંધ કરી દેવાથી, માત્રા લેવાની રહી જાય તેથી અથવા કયારેક માત્રા ઘટાડી દેવાથી અમુક લક્ષણો જણાય. આ લક્ષણો સામાન્ય રીતે હળવી માત્રામાં હોય છે અને આપમેળે કાબૂમાં આવી જતા હોય છે પરંતુ કયારેક તે ઊગ્ર સ્વરૂપમાં પણ હોય શકે ખાસ કરીને જયારે દવાઓ આડેધડ બંધ કરી દેવામાં આવી હોય ત્યારે. જો ચિંતા જેવું લાગે તો ડોકટરને જણાવવું તો તેઓ તમને આ વાત સમજાવશે. સંપૂર્ણ સુધારા માટે દવાઓ ઓછામાં ઓછી છ મહિના લેવાની. જે દરદીઓને તાજેતરમાં બે વાર અથવા વાધારે વખત ડિપ્રેશન થયું હોય, અને આ બીમારીના સમય દરમ્યાન સારી એવી મુશ્કેલીઓનો સામનો કરવો પડયો હોય, તો તેમને બે વરસ માટે ઍન્ટીડિપ્રેશન્ટસ લેવાની સલાહ છે.

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

તમે ઍન્ટીડિપ્રેશન્ટસ સાથે તદન સામાન્ય જીવન જીવી શકો છો. તમારા ડોકટર(જીપી) તમને કદાચ તમારી સમસ્યાઓ વિષે, મળતા સહકાર વિષે, અને કઇ બાબતથી તમારૂં ડિપ્રેશન ફરી શરૂ થાય છે તે વિષે વધારે સવાલો પૂછે. પ્રમાણિકતાથી જવાબ આપવા જ લાભદાયી રહેશે કારણકે ડોકટર જ તમારી મુશ્કેલીઓને કઇ રીતે હલ કરવી તે જણાવી શકશે. પોતાના સુધી જ બધી બાબતોને રાખવાથી ડિપ્રેશન વણસી શકે છે.

જુદા જુદા સમયે બીજી ઘણી સેવાઓ છે જે મદદરૂપ થઇ શકે. તમારા ડોકટર(જીપી)ને એવું લાગે કે નિષ્ણાંતના અભિપ્રાયની જરૂર છે તો તે દરદીને માનસશાસ્ત્રના નિષ્ણાંતને મળવાની ભલામણ કરશે, અથવા કોમ્યુનિટિ સાયકિઆટ્રિક નર્સને ભલામણ કરશે જે દરદીને ઘરે આવીને મળે અને તેઓની તબિયત કેમ રહે છે તે જાણી શકે. ક્રાઇસિસ 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 સારૂં લાગવા માંડે છે, જો કે અમુક લોકોને લાંબા સમય સુધી ડિપ્રેશન ચાલુ રહી શકે છે.

વધારે ડિપ્રેશન હોય તો કદાચ હૉસ્પિટલમાં દાખલ કરવાની જરૂર પડે. અમુક લોકોને કદાચ વિજળીના આંચકા આપવાની જરૂર પડે, જે સલમત સારવાર છે, અને તે શીશી સુંઘાડીને બેહોશ કરીને અપાય છે. જો 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.
વ્યકિત જયાં સુધી ડિપ્રેશનમાંથી બહાર ના આવી જાય ત્યાં સુધી મહત્ત્વના નિર્ણયો લેવાનું કામ મુલતવી રાખવું સલામતી ભર્યુ છે.

બીજ્જુ 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 ડોકટરને કહો, મનમાં ભરી ના રાખો. સારી રીતે ઊંઘવા વિષે ધ્યાન આપો – મોડી સાંજે ચા-કૉફી પીવાનું ટાળો, મોડી રાત્રે ભારે જમણ લેવાનું ટાળો, અને સૂતા સમયે આંજી નાંખે તેવી લાઇટો રાખવાનું ટાળો. એક ગ્લાસ ગરમ દૂધનો, હળવું સંગિત અને હૂંફાળા પાણીથી લીધેલ સ્નાનથી નિંદર સારી આવે છે. દારૂ ડિપ્રેશનને વધારે છે અને તેને લેવાનું ટાળવું જોઈયે. તેનાથી નિંદર નથી આવતી તેમજ કોઇ 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 ઑફ સાયકિયાટ્રિસ્ટ
૧૭ બેલગ્રેવ સ્કવેર
લંડન SW 1X 8PG
Charity registration number 228636