



ડિપ્રેશન (ઉદાસીનતા)

ડૉ. મિતલ એન. વેકરિયા
મનોવિજ્ઞાન વિભાગ,
ડી.એન.પી. આર્ટ્સ અને કોમર્સ કોલેજ ડીસા.

પ્રસ્તાવના :-

આજના આધુનિક યુગમાં જીવન ખુબ જ ઝડપી બન્યું છે. પરિણામે લોકોમાં રોજબરોજનો તણાવ વધી રહ્યો છે અને તેના લીધે માનસિક બીમારીઓનું પ્રમાણ વધ્યું છે. આવા માનસિક બીમારીનો ભોગ બનનાર વ્યક્તિઓ અશાંતિ અને અજંપાનો અનુભવ કરે છે. તેઓ સતત બેચેન રહે છે. કેટલાક તો વાસ્તવ જગતથી વિમુખ થઈને વિચિત્ર રીતે વર્તવા માડે છે. શારીરિક સ્વાસ્થ્ય કરતાં પણ માનસિક સ્વાસ્થ્ય નો પ્રશ્ન વિકટ બની ગયો છે. માનસિક બીમારી થવા પાછળ ત્રણ પ્રકારના કારણો જવાબદાર છે

(૧) રોજબરોજનો તણાવ, ટેન્શન, ચિંતા, વિચારો, સામાજિક કે કૌટુંબિક પ્રશ્નો, આર્થિક – ધંધાકીય

પ્રશ્નો, બેકારી વગેરે

(૨) વારસાગત પણ હોય શકે જેમાં કેટલાંક રોગો માટે કેટલાક રંગસૂત્રો જવાબદાર હોય છે

(૩) મગજમાં રહેલા જ્ઞાનતંતુઓની નબળાઈ અથવા મગજમાં રહેલા રાસાયણિક દ્રવ્યોમાં થતા

વધારો અથવા ઘટાડો

માનસિક બીમારીઓ અનેક પ્રકારની હોય છે. જેમાં ખાસ કરીને ડિપ્રેશન, હતાશા, ઉદાસીનતા, ચિંતા, ટેન્શન, લાંબાગાળાનો માથાનો દુઃખાવો, માઈગ્રેનનો દુઃખાવો અથવા આધાશીશી, ગાંડપણ, ચિતભ્રમ, પાગલપણું, વાઈ, ખેંચ, આંચકી, તાણ, વ્યસનનું બંધન હોવું જેવું કે દારૂ, અફીણ, ગાંજો, ચરસ, ભાંગ, નારકોટીક દવાઓ વગેરે.

ડિપ્રેશન (ઉદાસીનતા) :-

ડિપ્રેશન શક્તિહીનતાનો અનુભવ છે. ખિન્નતા, નિરાશા, ઉત્સાહશૂન્યતા આદિ લક્ષણો તો શક્તિહીનતામાંથી ક્લિત થાય છે.

યોગ અને ભારતીય મનોવિજ્ઞાનની દૈષ્ટિએ ડિપ્રેશન એટલે જીવનશક્તિનું હડતાળ પર જવું. જીવનશક્તિ અવરુદ્ધ થઈ જાય છે, રિસાઈ જાય છે, તેને પરિણામે વ્યક્તિ ડિપ્રેશનમાં સરી પડે છે.

વિશ્વ આરોગ્ય સંસ્થા (WHOWHO) ૨૦૧૬ મુજબ દર પાંચમાંથી એક વ્યક્તિ ડિપ્રેશનની બીમારીથી પીડિત છે. ડિપ્રેશનનું પ્રમાણ પુરૂષો કરતાં સ્ત્રીઓમાં વધુ જોવા મળે છે.

ડિપ્રેશનના લક્ષણો :-

- મનનું ઉદાસ રહેવું
- એકાગ્રતા કે ધ્યાન ન રહે
- આત્મવિશ્વાસ ગુમાવાવો
- કોઈ પ્રવૃત્તિમાં આનંદ કે રૂચી ન રહેવી, આનંદદાયી પ્રવૃત્તિમાંથી પણ મન ઊઠી જવું જેમ કે છાપું વાંચવું, ટી.વી. જોવી, ગમ્મત કરવી વગેરે
- ભૂખ ઓછી કે વધારે લાગવી અને તે મુજબમાં પણ નોંધપાત્ર વધારો કે ઘટાડો થવો
- ઊંઘની સમસ્યા: અડધી રાત્રે ઊંઘ ઉડી જાય, ઊંઘ ન આવવી અથવા ઓછી આવવી અથવા વધુ ઊંઘ આવવી
- બેચેની થવી અથવા ચેન ન પડવું
- સતત વ્યગ્રતા અથવા અજંપા ભર્યું લાગવું
- કેટલીકવાર સુનમુન થઈ જવું
- સતત થકાવટનો અનુભવ કરવો
- થોડું કામ કરીને શારીરિક અથવા માનસિક થાક લાગવો
- એકલાપણું લાગે
- અતિશય આશાવાદી બનવું
- અતિશય ઝડપી વિચારો આવવા
- શરીરમાં અશક્તિનો અનુભવ કરવો
- પોતાની જાતને બીજા કરતાં હલકી ગણવી, અથવા સતત કઈક ખરાબ થયાની બીક રહ્યા કરવી
- વિચાર શક્તિ ઓછી થવી
- નિર્ણયશક્તિ ઓછી થવી અને કોઈ બાબતમાં ધ્યાન ન આપી શકવું
- ખોટા ખોટા અને નકારાત્મક વિચારો આવવા

Samvid Multidisciplinary Research Journal

- પોતે કઈ કામના નથી અને બીજાઓ માટે ભારરૂપ છે તેવી લાગણી થવી
- જીવનમાંથી રસ ઉડી જવો
- કોઈકવાર મારવાના કે આત્મહત્યાના કરવાના વિચારો આવવા
- આ ઉપરાંત ડિપ્રેશનમાં દર્દીઓમાં બીજા પણ કેટલાંક લક્ષણો જોવા મળે છે - જેમ કે, માથું સતત ભારે રહેવું, હાથ-પગ કે શરીર માં કોઈ જગ્યાએ દુઃખાવો થવો, પેટ ભારે લાગવું, પેટમાં ગરબડ રહ્યા કરવી અથવા સતત ગેસ, એસીડીટી જેવું લાગ્યું કરવું, શરીરમાં કે હાથ-પગમાં બળતરા થવી કે ઝણઝણાટી થવી, ચીડચીડાયાપણું વધી જવું, નાની-નાની વાતમાં ગુસ્સે થઈ જવું, આવેશમાં આવી જવું, નાની નાની બાબતે અતિશય ચિંતા થવી વગેરે લક્ષણો પણ જોવા મળે છે.

ડિપ્રેશનનાં પ્રકારો :-

૧ મેજર ડિપ્રેશન- જેમાં ડિપ્રેશનનાં લક્ષણોમાંથી ઘણાખરા લક્ષણો ૧૫ દિવસ કરતાં વધુ સમય માટે હોય છે.

૨ માઈનર ડિપ્રેશન- જેમાં ડિપ્રેશનનાં લક્ષણોમાંથી થોડાક લક્ષણો ૧૫ દિવસ કરતાં વધુ સમયથી હોય છે.

૩ રીકરન્ટ બ્રીફ ડિપ્રેશન - જેમાં ડિપ્રેશનનાં લક્ષણોમાંથી કેટલાક લક્ષણો ૧૫ દિવસથી થોડા સમય માટે એટલે કે ૧ -૨ દિવસ પુરતા ઉદાસીનતા અથવા ડિપ્રેશન હોય છે. અને આવું વારંવાર એટલે કે મહિનામાં ૨ થી ૩ વાર થાય છે.

૪ ડીસ્થાયામિક ડીસોડર- જેમાં ડિપ્રેશન અથવા ઉદાસીનતાનું પ્રમાણ ઓછું હોય છે પણ આવી ઉદાસીનતાની પરિસ્થિતિ ૨ વર્ષથી પણ વધુ સમયની હોય છે. કેટલાકમાં ઉદાસીનતાની પરિસ્થિતિ ઘર કરી ગઈ હોય છે.

૫ પ્રીમેન્સ્ટઅલ ડીસ્ફોરિક ડીસોડર - આ રોગ સ્ત્રીઓમાં થાય છે અને તેમાં સામાન્ય રીતે માસિક આવવાના દિવસોમાં ઉદાસીનતા અથવા વિચારવાયુ થાય છે અને સ્વભાવ ચીડિયો બની જાય છે.

૬ પોસ્ટ સાયકોટીક ડિપ્રેશન - આ સામાન્ય રીતે ગાંડપણ પછી થતું ડિપ્રેશન છે. જેમાં ગાંડપણનાં હુમલા પછી તુરત સારું થઈ જાય છે. ત્યારબાદ ડિપ્રેશન એટલે કે વિચારવાના ચિહ્નો દેખાય છે.

દેશમાં ડિપ્રેશનનું પ્રમાણ :-

Samvid Multidisciplinary Research Journal

સમગ્ર વિશ્વ આરોગ્યને લગતી સાંપ્રત સમસ્યાને અનુરૂપ દર વર્ષે ૭મી એપ્રિલના રોજ વિશ્વ આરોગ્ય દિવસની ઉજવણી કરવામાં આવે છે. ત્યારે ૨૦૧૭ માં વિશ્વ આરોગ્ય સંસ્થા 'ડિપ્રેશન-લેટ્સ ટોક' ના થીમ પર આરોગ્ય દિવસની ઉજવણી કરી હતી.

ભારતમાં દર એક લાખ વ્યક્તિએ ૨૧ લોકો આપઘાત કરે છે. સૌથી વધારે જોખમ ૧૫ થી ૩૦ વર્ષની વયે હોય છે. એક અંદાજ મુજબ ૫.૬ કરોડ ભારતીય ડિપ્રેશન કે ઉદાસી રોગથી પીડિત છે. NIMHANS – બેંગલોર ખાતે ભારત સરકારનાં આરોગ્ય વિભાગ દ્વારા વર્ષ ૨૦૧૬ માં એક સર્વે મુજબ લગભગ ૧૪ ટકા લોકો વિવિધ માનસિક બીમારીથી પીડિત છે. ઓછામાં ઓછા ૧૫ કરોડ લોકોને તાત્કાલિક સારવારની જરૂર છે. કમનસીબે લગભગ ૭૦ થી ૮૦ ટકા લોકો આર્થિક, સામાજિક અથવા અન્ય કારણોસર માનસિક રોગોની યોગ્ય સારવાર લઈ શકતા નથી. આત્મહત્યા એ મૃત્યુના સૌથી સામાન્ય કારણોમાં બીજા નંબરે છે. આમાંથી ૭૦ થી ૮૦ ટકા લોકો ડિપ્રેશનની બીમારીથી પીડિત હોય છે.

ડિપ્રેશનની સારવાર:-

ડિપ્રેશનની સારવાર શક્ય છે. અત્યારે ઘણી બધી એન્ટીડિપ્રેશન દવાઓ ઉપલબ્ધ છે. જેવી કે, એલોપેથિક દવાઓ, સાયકોથેરાપી અથવા શેકની સારવારથી મટી શકે છે. બીમારીનાં લક્ષણો અનુસાર એકાદ – બે દવા ચાલુ કરવામાં આવે છે ૧૫ દિવસની સારવારનાં અંતે ૭૦ થી ૮૦ ટકા દર્દીઓમાં રાહત થઈ જાય છે. આ ઉપરાંત નિયમિત હળવી કસરતો (ચાલવું), હળવું સંગીત-ધ્યાન-યોગ, પ્રાણાયામ દ્વારા પણ ડિપ્રેશન માંથી બહાર નીકળી શકાય છે. કેટલાંક લોકો તેને દેવી પ્રકોપમાની ક્રિયાકાંડ ધરાવે છે પણ તે બિલકુલ અંધશ્રદ્ધા છે.

સંદર્ભ:-

- ડૉ. પ્રવીણ બી. પટેલ – માનસિક આરોગ્ય
- રાકેશ મહેતા(૨૦૦૫) – ડિપ્રેશનથી સફળતા સુધી, P-35-36
- ભાણુદેવ(૨૦૧૧) – ડિપ્રેશનની યૌગિક ચિકિત્સા, P-7
- 'સંદેશ ન્યુઝ પેપર' તા.- ૦૭/૦૪/૨૦૧૭