

ડિપ્રેશનને સમજો

માનસિક સ્થિતિને સામાન્ય ન ગણો. કદાચ આ શબ્દો પહેલા પણ કાને પડ્યા હશે. આપણે જેટલા ફિઝિકલ હેલ્થ માટે સજાગ છીએ તેટલા આપણે સાયકોલોજિકલ હેલ્થ માટે અજાણ છીએ. પરંતુ છેલ્લાં એક દાયકાથી માનસિક સ્થિતિ વિષે ઘણી જાગૃતતા દેખાઈ રહી છે. અને તેનું કારણ છે કે માણસ જેટલો ભૌતિકતાથી નજીક થયો છે તેટલો જ પોતાનાથી દૂર થયો છે. અને તે જ માનસિક બીમારીઓનું ઘર બને છે. કદાચ આપણે પોતાના માટે કોન્સીયસ જેટલા હોવા જોઈએ તેટલા નથી. અને તે માટે ઘણા પરિબલો કારણભૂત છે. જેને ઈમોશનલ નમ્બનેસ કહેવાય. અસંવેદનશીલ બનવાનું મુખ્ય કારણ આપણા સિવાય આપણું ધ્યાન બહારની દુનિયામાં વધારે છે. સમાજમાં શું ચાલે છે? બીજાના ઘરમાં શું ચાલે છે? રાજકારણ અને રાજનેતાઓ શું કરે છે? સેલિબ્રિટી શું કરે છે? પાડોશી ક્યાંક આગળ તો નથી નીકળી રહ્યો ને? બસ આ સાયકોલોજિકલ એબસન્સ જ આપણને આપણા કોન્સિયસથી દૂર કરે છે. પરંતુ હવે ખરેખર માનસિક અવસ્થાઓને સમજવાની જરૂર છે. કારણ માનસિકતા જ માનવીને બનાવે છે અને તોડે છે. શ્રી કૃષ્ણ ભગવાને શ્રીમદ્ ભગવદ્ ગીતામાં કહ્યું છે કે, "જ્યારે તું પોતાને જીતી લઈશ ત્યારે આ દુનિયાના દરેક યુદ્ધને જીતી લેવાશે." તો આજે જાણીએ કે ડિપ્રેશન શું છે?

શું આપ ઓવરિથિંકિંગથી પીડાવ છો?

શાસ્ત્રમાં લખેલું છે કે જે માનવી કર્મનિષ્ઠ છે તે ભવિષ્યથી ઘભરાતો નથી. કારણ તેનું ધ્યાન માત્ર કર્મ ઉપર છે. પરિણામ ઉપર નહીં. પણ હવે આપણે વધુ પડતા ફી છીએ. ઘણો સમય છે આપણી પાસે. કારણ ઘરના કામ બીજા કરે છે. મશીનો ફટાફટ વાનગીઓ પીરસે છે. અને દર યાર રસ્તે હોટલોની ભરમાર છે. આ ક્ષુલ્ક આનંદ માટે આજનો માનવી સતત ખર્યાઈ રહ્યો છે. સખ્વાય તરફની ઈકોનોમી સતત પરફોર્મન્સ માંગી રહી છે જે આજના માનવી માટે ઘાતક સાબિત થઈ છે. એકબીજાથી આગળ નીકળવાની હોડ તો ઘોડિયું છોડતાંની સાથે જ શરૂ થઈ જાય છે. અને આ કોમ્પિટિશન જ જીવન બને છે. બીજાની ગાડી અને ઘર જોઈને વિચારીએ કે મારુ ક્યારે થશે એની પાછળ ભાગતો માનવી હવે ઇન્ટરનેશનલ ટ્રાવેલિંગને પણ સ્પર્ધા ગણે છે. દર વર્ષે બહારના દેશની વિઝિટ તો કરવી જ પડે નહીંતર તો સ્ટેટસ ઓછું થઈ જાય. બસ પોતાની શો ઓફની આદત ઓવરથીકિંગમાં પરિણમે છે. બીજા મારા વિષે શું વિચારે છે અને બોલે છે તે મહત્વનું બની જાય છે. પરંતુ ક્યારેક પોતાને પૂછ્યું કે આપ પોતાના વિષે શું વિચાર કરો છો અને પોતાની વિષે શું વાત કરો છો? પરિણામથી ઘબરાયેલો આજનો માનવી નિસ્તેજ બનીને મોબાઈલમાં માથું નાખીને બેઠો છે. આ વિચારોને ખંખેરવા ખરેખર ખુબ જ પ્રયત્ન કરવો પડે છે પણ વિચારો તેને છોડતા નથી. માટે જ આજનો માનવી કરે છે ઓછું અને વિચારે

છે વધારે. શારીરિક નિસ્તેજતા માનસિક નિસ્તેજતા બની ગયી છે અને આ એનર્જી સકર વિચારોને ઓવેરથીન્કીંગની બીમારી કહેવાય છે.

શું માત્ર વિચારી લીધેલા પરિણામથી આપનો મૂડ ખરાબ થાય છે?

જો હા તો આ એન્કઝાઇટી અને ડિપ્રેશન છે. કારણ તમે વાસ્તવિકતાથી ખુબ જ અજાણ ચાલો છો. ભવિષ્યમાં બનનારી ઘટનાઓ આપને આજે વર્તમાનમાં દુઃખી કરી રહી છે. અને સાથે જ તમે અચેતન બનીને બસ એક ખૂણામાં પડ્યા રહો છો તો તમારે ખરેખર કોઈ સાયકોલોજિસ્ટને મળવાની જરૂર છે. જો સતત મૂડ બદલાતા હોય અને કઈ જ કરવાનું મન ન થાય અથવા તો જે ગમે છે તે પણ હવે નથી ગમતું તો ક્યાંક તમે ડિપ્રેશનના શિકાર બન્યા છો. વિચારોને ખંખેરવા માટે સતત પ્રયત્નશીલ રહેવું પડે અને અંતે માનસિક થાક લાગે તો આ સામાન્ય વાત નથી. આ સંજોગોમાં શ્વાસની પદ્ધતિઓ ખુબ જ કારગત નીવડે છે. ખરાં અર્થમાં આપણા સનાતન ધર્મમાં માત્ર ભક્તિ જ નથી પરંતુ દરેક રોગના અકસીર ઈલાજ પણ છે. યોગ પ્રણાલી અને પ્રાણાયામથી માનવી ધારે તે કરી શકે છે. પરંતુ તે માટે અંદર જવું પડે. દુનિયાને પડતી મૂકીને પોતાની અંદર ઝાંખવું પડે અને પૂછવું પડે કે હું શું અનુભવ કરું છું ?

ડિપ્રેશન ક્યાંથી આવે?

ડિપ્રેશન કોઈ કેમિકલ ઈમબેલેન્સ નથી. પરંતુ તમારી માનસિક, શારીરિક અને સામાજિક સ્થિતિથી તમને ડિપ્રેશન આવે છે. જો આપના ઘરનું અથવા તો કાર્યસ્થળનું વાતાવરણ ખુબ ટોક્સિક છે તો ડિપ્રેશન સ્વાભાવિક છે. ઘણા લાંબા સમયથી બીમારી નથી છોડતી તો ડિપ્રેશન આવે જ. અને આ બધી જ તકલીફોને કેમ કરીને નિવારવી તે જો ન આવડે તો માનસિકતા બગડે જ. અને માટે જ અનુભવાતી દરેક લાગણીઓને વ્યક્ત કરતા અથવા તો તેને મેનેજ કરતા શીખો. જીવનશૈલી અને આહાર ખુબ મહત્વનો ભાગ ભજવે છે. પરંતુ આ બધું જ કરવા માટે પોતાની અંદર ઉતરવાની જરૂર છે.

આશા છે કે આ માહિતી આપને ઉપયોગી નિવડશે.

નમસ્કાર.