



વ્યક્તિની માનસિક તણાવગ્રસ્ત સ્થિતિનું શમન: એક અભ્યાસ

શ્રુતિબેન એ. હળવદિયા

આસીસ્ટન્ટ પ્રોફેસર

સી.યુ.શાહ યુનિવર્સિટી, સુરેન્દ્રનગર

સારાંશ

માનવ જીવનની આ હકીકત હવે નવી નથી આધુનિક યુગમાં દોડધામ સ્પર્ધા અને ટેકનોલોજીના શોર વચ્ચે મનુષ્યનું મન ધીમે-ધીમે થાકી રહ્યું છે, લોકો પાસે સમય છે પરંતુ શાંતિ નથી, શબ્દો છે પરંતુ સંવાદ નથી, અને એ જ ખાલીપો ધીમે ધીમે હતાશા (ડિપ્રેશનનું) રૂપ લઈ લે છે. વિશ્વમાં આરોગ્ય સંગઠન (WHO-2024)ના આંકડા અનુસાર વિશ્વભર, વિશ્વભરમાં આશરે 30 કરોડથી વધુ લોકો માનસિક તણાવથી પીડિત છે જ્યારે ભારતમાં આર આંકડો લગભગ 15 કરોડ સુધી પહોંચ્યો છે આમાંથી મોટો ભાગ 15 થી 45 વર્ષના યુવાનો છે જે આપણા સમાજની ઊર્જા, શક્તિ અને ભવિષ્ય ગણાય છે.

હતાશાથી પીડિત લોકોની માનસિક અને સામાજિક સ્થિતિને સમજવી તેમની આંતરિક વેદના, એકલતા, નિરાશા અને સમાજથી અલગાવથી લાગણીનું અધ્યયન કરવું સાથે-સાથે તે તપાસવાનું પણ કે કેવી રીતે પરિવાર મિત્રો સમાજ અને માનસિક આરોગ્ય સેવાઓ આપી વ્યક્તિઓને ફરીથી આત્મવિશ્વાસ અને આશા આપી શકે. આ વિષય પસંદ કરવાનું મુખ્ય કારણ એ છે કે, આજના સમયમાં ઘણાં લોકો પોતાની આંતરિક પીડા છુપાવીને જીવન જીવવા મજબૂર બન્યાં છે, બધી જગ્યાએ બધા લોકોમાં ડિપ્રેશન જોવા મળે છે, ભલે તે પછી વ્યક્તિગત કારણ હોય, કૌટુંબિક કારણ હોય, સામાજિક કારણ હોય, કે પછી અભ્યાસ, ભવિષ્યની કારકિર્દી જેમ કે, નોકરી, ધંધો વગેરે. ડિપ્રેશન એ વ્યક્તિની બીમારી નથી. પરંતુ તે વ્યક્તિના શારીરિક માનસિક અને સામાજિક જીવનની દરેક દિશાએ અસર કરતી છે, સાંપ્રત સમયમાં તરુણાવસ્થાથી લઈને પ્રૌઢાવસ્થા સુધીના વ્યક્તિમાં માનસિક તણાવ(હતાશા)નું પ્રમાણ વધી રહ્યું છે, જે આપણા સમાજ માટે ચિંતાનું કારણ બનતું જાય છે.

૧. પરિચય

દરેક વ્યક્તિને કેટલીક શારીરિક, સામાજિક, અને વૈયક્તિક જરૂરિયાતો હોય છે, અને વ્યક્તિ આ જરૂરિયાતને સંતોષ માટે સતત પ્રયત્ન કરતી રહે છે, લોકો ખાય છે પીએ છે, આરામ કરે છે,

સમાજીક સ્વીકૃતિ મેળવવા ઝંખે છે, પ્રેમ ચાહે છે, વ્યવસાયમાં નિપુણતા મેળવવા પ્રયાસ કરે છે, જ્યારે વ્યક્તિને કોઈ જરૂરિયાત ઉદ્ભવે અને તે જરૂરિયાતની પૂર્તિ ન કરી શકે ત્યારે વ્યક્તિ ધીમે ધીમે તણાવ તરફ ધકેલાય છે. માનસિક આરોગ્ય વિષયનો અભ્યાસ કરવાનું આજના જીવતાં જીવનમાં આવશ્યક બન્યું છે, ત્યારે આ વિષય એ પ્રાચીન ગ્રીક સંસ્કૃતિના હિપોક્રેટિસ (Hippocrates) એ માનસિક રોગોને દેવી શક્તિઓના પ્રભાવ તરીકે નહીં પરંતુ શરીર અને મનના (અસંતુલન તરીકે સમજવાનો પ્રયત્ન કર્યો હતો તેમણે કહ્યું કે માનસિક રોગ દેવી દંડ નહીં પરંતુ શરીરના પ્રભાવી (હોર્મોન્સના) અસંતુલન થી થાય છે. માનસિક સ્વાસ્થ્ય ઇતિહાસ માનવ સંસ્કૃતિ જેટલો જ પ્રાચીન છે. મનુષ્ય જ્યારે પોતાને ઓળખવા લાગ્યો ત્યારે તેણે પોતાના મનની અવસ્થાઓ સુખ દુઃખ ભય ક્રોધ આશા અને નિરાશા નો અનુભવ કરવાનું શરૂ કર્યું, માનસિક સ્વાસ્થ્યે માત્ર આધુનિક વૈજ્ઞાનિક વિચાર નહીં પરંતુ તે માનવ જીવનના મૂળભૂત પ્રશ્નો સાથે જોડાયેલો વિષય છે, ગુજરાત સમાચારના એક લેખ અનુસાર અંદાજે 10.6% લોકો કોઈને કોઈ માનસિક તણાવનો અનુભવ કરે છે.

WHO માપદંડ મુજબ દર 10 લાખ લોકો માટે ઓછામાં ઓછા 1700 માંનોચીક્સકો હોવા જોઈએ પણ ગુજરાતમાં માત્ર -318 જે છે, જે મોટી આરોગ્ય સેવાઓની ખામી દર્શાવે છે. 15 થી 45 વર્ષની વહી જૂથના ડિપ્રેશનનું પ્રમાણ વધતું જાય છે, આ વયમાં જીવનની જવાબદારીઓ અપેક્ષાઓ અને સંઘર્ષમાં વધુ હોય છે, પરંતુ સમાજ કે પરિવારતેની વ્યથા અને પીડા સાંભળતું જ નથી.

સામાજિક કાર્યના ક્ષેત્રમાં ડિપ્રેશનને માનવ અધિકાર માનવ ગૌરવ અને સામાજિક ન્યાયના દ્રષ્ટિકોણથી જોવામાં આવે છે. ડિપ્રેશન થી પીડાતા વ્યક્તિને સહાનુભૂતિ સહાય અને સ્વીકારની જરૂર હોય છે ના કે ઉપેક્ષા કે દોષારોપણની.

સારણી ૧: 2020 -21ના ડિપ્રેશનના આંકડાઓ

ક્રમ	વર્ગ/પ્રવેશ	ડિપ્રેશનથી પીડીત લોકોનું પ્રમાણ (%)	સ્ત્રોત
1	સમગ્ર ભારત	4.51%(62,492,652)	WPR
2	યુવા વય	35%	Youth suicide india
3	ગડચિરોલી (મહારાષ્ટ્ર આદિવાસી વસ્તી)	30%	Time of India
4	NCRB 2022 (સ્વ-અહેવાલિત ડિપ્રેશન)	60%(1,628વિદ્યાર્થીઓમાંથી)	Time of India
5	NCRB 2022 વિદ્યાર્થી આત્મહત્યા	7.6%(કુલ આત્મહત્યાનો ભાગ)	Time of India

૨. હેતુ

- સામાજિક સંસ્થાના પ્રયાસો અને આરોગ્ય વિભાગ દ્વારા શું હતાશા (ડિપ્રેશન) યુક્ત વ્યક્તિને સંપૂર્ણ પહેબહાર લાવી શકાય છે?
- હતાશાની કારણે વ્યક્તિના જીવનમાં થતા પરિવર્તનો જાણવા

૩. ઉત્કલ્પનાઓ

- ડિપ્રેશનગ્રસ્ત વ્યક્તિઓમાં આત્મવિશ્વાસ સ્તર સામાન્ય લોકોની તુલનામાં ઓછો હોઈ છે.
- ડિપ્રેશનગ્રસ્ત વ્યક્તિઓમાં આત્મવિલોપન (આત્મહત્યા)ના વિચારો વધી જાય છે.
- મનોવૈજ્ઞાનિક સહાય (Counselling) અને પરીવારના સહકારથી ડિપ્રેશનથી પીડિત વ્યક્તિમાં સુધારો લાવી શકાય છે.
- મહિલાઓની તુલનાએ પુરુષોમાં ડિપ્રેશનની અસર વધુ જોવા મળે છે.

૪. સાહિત્ય સમીક્ષા

શીર્ષક: Psychological corrode late of premium depression of follow up study

(ડિપ્રેશનના મનોસામાજિક સંબંધો એક અનુવર્તી અભ્યાસ)

સંશોધકનું નામ: દીપિકા

માર્ગદર્શકનું નામ : મધુ આનંદ

ડિગ્રીનું નામ : મનોવિજ્ઞાન વિભાગ

પ્રકાશન વર્ષ : 2016

યુનિવર્સિટીનું નામ: મહર્ષિ દયાનંદ યુનિવર્સિટી, near Delhi Bypass Rohtak-124001, Haryana, India.

સમીક્ષક લેખમાં ખાસ કરીને બાળકના જન્મ પહેલાં અને પછી માતાના માનસિક, શારીરિક તથા સામાજિક પરિબલો સુધી મર્યાદિત છે. જ્યારે પ્રસ્તુત લેખમાં ડિપ્રેશનથી પીડિત બધા લોકોનો સમાવેશ કરવામાં આવેલો છે.

૫. તારણો અને પરિણામ

હતાશાનું પ્રમાણ: ઉંમર અને લિંગ અનુસાર

વર્ગ	ડિપ્રેશનનું પ્રમાણ
બાળકો (6 થી 12 વર્ષ)	2%- 4%
કિશોરી (13 થી 18 વર્ષ)	5%- 8%

પુખ્ત મહિલાઓ	8% - 12%
પુખ્ત પુરુષો	4% - 6%
વૃદ્ધ લોકો (60 +)	10% - 20%

વિવરણ પરથી ફલિત થાય છે કે, પોતાની મુશ્કેલીઓમાં સમર્થન ન મળ્યું હોય અથવા પોતાના દુઃખને સમજવામાં પરિવારે મદદ ના કરી હોય. તેઓ ને લાગે છે કે, જીવન જીવવાનો કોઈ અર્થ રહ્યો નથી દુઃખથી રાહત મળે તેમ લાગતું નથી અને તેઓ સંપૂર્ણપણે એકલતા અનુભવે છે, હતાશા (ડિપ્રેશન)થી તેમનો પોતાનો પરિવાર પણ થાકી ગયો છે જેથી પરિવાર તેમની કોઈ જ હરકતો પર ધ્યાન આપતું નથી. સૌથી વધારે જીવન ટૂંકાવાના વિચારો આવે છે. પોતાને અસમર્થ સમજે છે. આત્મવિશ્વાસ ઘટે છે અને સતત નકારાત્મક વિચારો આવે છે. હતાશાના કારણે સ્નાયુઓનો દુખાવો સતત રહ્યા કરે છે.

વ્યક્તિને આ પરિસ્થિતિ માંથી બહાર લાવવા માટે સૌપ્રથમ પર્વીવારે આગળ આવવું જોઈએ સંસ્થા ઓં અને હોસ્પિટલ સતત કાર્યરત હોય છે આ બાબતે પરંતુ પારિવારિક વાતાવરણ પ્રેમાળ અને લાગણી સભર મળી રહે તો વ્યક્તિને હુંફ રહે. “જ્યારે પ્રેરણ પામેલી વ્યક્તિ ધ્યેયલક્ષી વર્તન કરવા ઈચ્છે ત્યારે તેના માર્ગમાં કોઈ અવરોધ આવે તો તે હતાશા ની પરિસ્થિતિમાં ધકેલાય છે”

આંતરરાષ્ટ્રીય સ્તરે ડિપ્રેશન પર કામ કરતી સંસ્થાઓ

1. World health organisation
2. world federation for mental health
3. International association for suicide prevention (IASP)
4. brain and behaviour research foundation
5. mental health Americ (MHA)
6. National Alliance on Mental illness (NAMI)
7. To write love on her Arms (TWLOHA)
8. Heartsupport

રાષ્ટ્રીય સ્તરે ડિપ્રેશન પર કામ કરતી સંસ્થાઓ

1. National institute of mental health and Neuroscience
2. Ministry of health & family welfare (NMHP)
3. Suicide pari creation Indian foundation
4. Lifeline foundation (India)
5. Befrienders India/Befriends initiative
6. Vandrevala Foundation)
7. AASRA Foundation -1998
8. Live love Foundation

રાજ્ય સ્તરે ડિપ્રેશન પર કામ કરતી સંસ્થાઓ

1. SAATH- Ahmedabad (NGO)
2. Jeevan Aastha suicide prevention centre -Gujarat

૬. નિષ્કર્ષ

ડિપ્રેશનગ્રસ્ત વ્યક્તિમાં આશા હોવા છતાં આંતરિક રીતે અંધકારની લાગણી પ્રબળ બને છે, જેમાં પોતાનો આંતરિક અવાજ પણ સ્પષ્ટ સંભળાતો નથી અને પોતાને ખુશ કરવા માટે કોઈ સક્રિય પ્રયત્ન કરવાની શક્તિ રહેતી નથી સંબંધોમાં ખટાશ અને પરિવાર-મિત્રો તરફથી અવગણનાની અનુભૂતિ તેને વધુ એકલતાગ્રસ્ત બનાવે છે, જ્યારે ભૂતકાળના દુઃખદ અનુભવો અને તૂટી ગયેલા સપનાઓ વારંવાર મનને વ્યથિત કરીને આગળ વધવામાં અવરોધ ઉભો કરે છે આંતરિક જીવન સતત સંઘર્ષરૂપ લાગે છે અને એકલતા વધતાં વ્યક્તિ મૌન ધારણ કરે છે, ભાવનાઓ વ્યક્ત કરવા ડર અને સંકોચ અનુભવે છે; તણાવ અને માનસિક પીડાની અસર શારીરિક સ્તરે પણ પ્રગટ થાય છે જેમ કે શરીર જડ બની જવાની લાગણી, હાથ-પગ ધૂજવું, આંખોની આસપાસ કાળા ડાઘ દેખાવા, શ્વાસ લેવામાં તકલીફ, માથાનો દુખાવો અને તણાવને કારણે વજનમાં ઘટે છે. આથી સ્પષ્ટ થાય છે કે ડિપ્રેશન માત્ર માનસિક ઉદાસીનતા નથી પરંતુ વ્યક્તિના ભાવનાત્મક, સામાજિક અને શારીરિક

જીવનને એકસાથે અસર કરતી ગંભીર અને સમગ્ર અસ્તિત્વને ઝંઝોડી નાખતી સ્થિતિ છે. વ્યક્તિમાં રોજિંદા જીવનની સામાન્ય પ્રવૃત્તિઓ પણ ભારરૂપ બની જાય છે, જેમાં સવારે ઉઠવામાં સતત મુશ્કેલી અનુભવાય છે અને દિવસની શરૂઆતથી જ નકારાત્મક વિચારો મનમાં પ્રબળ રહે છે; પોતાની લાગણીઓ અન્ય લોકો સમજી શકતા નથી એવી લાગણીને કારણે વિશ્વાસનો અભાવ વિકસે છે અને સામાજિક અંતર વધે છે; વ્યક્તિમાં આત્મનિર્ભરતા ઘટી જાય છે જેથી બીજાની મદદ વિના કાર્ય શરૂ કરવું અથવા પૂર્ણ કરવું મુશ્કેલ બને છે, તેમજ સમયપત્રકનું પાલન ન કરી શકવાની વૃત્તિ કાર્યક્ષમતામાં ઘટાડો દર્શાવે છે આથી સ્પષ્ટ થાય છે કે ડિપ્રેશન વ્યક્તિના દૈનિક શિસ્ત, વિશ્વાસભાવ અને નિર્ણયક્ષમતાને અસર કરીને તેને માનસિક રીતે નિષ્ક્રિય અને પરાશ્રિત બનાવતી ગંભીર સ્થિતિ છે.

સંદર્ભસૂચી

1. દેસાઈ, કે. જી., ભોપટક, સી. ટી., & શાહ, જે. એચ. (1981). *મનોવૈજ્ઞાનિક પરિભાષા અને વિભાવના*. અમદાવાદ: યુનિવર્સિટી ગ્રંથ નિર્માણ બોર્ડ, ગુજરાત રાજ્ય.
2. Anita Woolfolk (2006). *Educational Psychology* (9th ed.). New Delhi: Dorling Kindersley (India) Pvt. Ltd.
3. Brent Wilson (Ed.). (1995). *Constructivist Learning Environments*. Englewood Cliffs, NJ: Educational Technology Publications.

4. Glenn E. Snelbecker (1974). *Learning Theory, Instructional Theory, and Psychoeducational Design*. New York: McGraw-Hill Book Company.
5. Robert J. Sternberg (2004). *Psychology*. Belmont, CA: Wadsworth/Thomson Learning.
6. Wayne Weiten (1983). *Psychology Applied to Modern Life: Adjustment in the 80s*. Monterey, CA: Brooks/Cole Publishing Company.
7. <https://shodhganga.inflibnet.ac.in/handle/>