

# સ્ત્રીના સ્વભાવમાં આવતું આ પરિવર્તન સમજવું જરૂરી છે

સ્ત્રીઓના માસિક પૂર્વેના દિવસોમાં સ્વભાવ-વલણ અને વર્તનમાં આવતા પરિવર્તનને જો સમજી ન શકાય તો દામ્પત્યજીવનમાં કલહ અને સાસુ-વહુ વચ્ચે કજિયા થવાની શક્યતા વધારે રહે છે. પરિણીત સ્ત્રીઓ પોતાનાં બાળકોને ઘાંટા પાડીને વારંવાર ખખડાવે છે અને ક્યારેક ગુસ્સો ઉતારવા અકારણ મારઝૂડ પણ કરી લે છે. એટલે જ આ સમય દરમ્યાન સ્ત્રીના સ્વભાવમાં થતા ફેરફારની પૂરેપૂરી જાણકારી મેળવવી અત્યંત જરૂરી છે, કારણ કે એક અંદાજ પ્રમાણે લગભગ પચાસથી સિતેર ટકા સ્ત્રીઓમાં ઋતુસ્રાવ પૂર્વેના સમયમાં આવું પરિવર્તન જુદાં જુદાં સ્વરૂપોમાં જોવા મળે છે.

**સંજીવ** અને રીમાનાં લગ્ન થયાંને તો હજી માત્ર છ મહિના જ થયા હતા, પરંતુ આ છ મહિનામાં તો સંજીવના જીવનમાંથી આનંદ-ઉલ્લાસની ધીરેધીરે બાદબાકી થતી જતી હતી. સંજીવના મનમાં એક વાત હવે ઘર જમાવી ગઈ હતી કે તેની સાથે છેતરપિંડી કરવામાં આવી છે. રીમા માનસિક રીતે ઍબ્નોર્મલ છે એ વાત તેનાથી છુપાવવામાં આવી છે. રીમા દ્વારા અમુક ચોક્કસ સમયના અંતરે કરાતા વિચિત્ર અને વાહિયાત વર્તનથી ત્રાસી જઈ સંજીવ ડિવોર્સ લેવા તૈયાર થઈ ગયો હતો. એટલે જ આજે તે પોતાની મમ્મીને દિલની બધી જ વાત કહી દેવા માગતો હતો. મોકો શોધીને સંજીવે તેની મમ્મી આગળ વાત મૂકી...

‘મમ્મી! આપણા બધા સાથે છેતરપિંડી થઈ છે... હા... કારણ કે રીમા એક ઍબ્નોર્મલ છોકરી છે... અને હું એને ડિવોર્સ આપવા માગું છું.’

સંજીવની વાત સાંભળી પન્નાબહેન તો એકદમ સ્તબ્ધ થઈ ગયાં અને સંજીવને

મીઠો ઠપકો આપતાં કહ્યું કે...

‘બેટા! લગ્ન એ કોઈ ઢીંગલા-ઢીંગલીના ખેલ નથી... શું વાત છે એ મને કહે. શરૂશરૂમાં બે જણ વચ્ચે થોડી ચણભણ તો થયા કરે... અને આટલી સુંદર... સુશીલ, કામકાજે કોઠાસૂઝ ધરાવતી સદાય હસમુખી અને મિલનસાર એવી રીમા તને એબ્નોર્મલ કેવી રીતે લાગવા માંડી? બેટા, જરા... શાંતિથી વિચાર... શું તું જે બોલે છે તે સમજી-વિચારીને બોલે છે?’

“હા મમ્મી! હું બધું જ સમજી-વિચારીને કહું છું. તને જે દેખાય છે તે રીમાનું એક સ્વરૂપ છે... જે મને પણ દેખાય છે, પરંતુ એનું બીજું સ્વરૂપ જે તદ્દન વિરોધાભાસી છે... વિચિત્ર છે... બાલિશ છે... એબ્નોર્મલ છે એની વાત જ મારે તને કરવી છે.”

અને સંજીવે પોતાના દિલની વાત પદ્માબહેનને કહેવા માંડી.

સંજીવનાં લગ્નના બરાબર પંદર દિવસ પછી તેના જિગરજાન દોસ્ત અતુલનાં લગ્ન હતાં. એ બંનેય દોસ્તો વચ્ચે એ નક્કી થયું હતું કે હનીમૂન માટે બંનેય કપલે એકસાથે સિમલા જવું. રીમાએ પણ આ વાતને હોંશેહોંશે મંજૂરી આપી હતી એટલે આ અંગેની બધી જ તૈયારીઓ થઈ હતી, પરંતુ હનીમૂન પર સિમલા જવાની આગલી રાત્રે જ રીમા કોઈ અગમ્ય કારણોસર રિસાઈને બેસી ગઈ. એટલું જ નહીં, પણ તેણે સિમલા જવાની ચોખ્ખા શબ્દોમાં ના પાડી દીધી અને સંજીવને જણાવ્યું કે...

“સંજુ... આપણા જીવનનો એક અમૂલ્ય અવસર... અને તેમાં પણ તારો પેલો અતુલ સાથે ને સાથે જ!! એટલું જ નહીં, પણ એની પેલી ચિબાવલી જ્યોતિ પણ સાથે જ વળગવાની... ઓહ! નો... હું એમની સાથે પંદર દિવસ નહીં વિતાવી શકું... મારે હનીમૂન પર નથી આવવું... તું એકલો જઈ આવ!”

રીમાની વાતથી સંજીવે આંચકો અનુભવ્યો હતો. હનીમૂન પર કોઈ પતિને પત્ની એમ કહે કે ‘તું એકલો જઈ આવ. મારે નથી આવવું.’ એ બાલિશ કે વિચિત્ર નહીં, પણ પાગલપન કહેવાય, પરંતુ પરિસ્થિતિને વણસતી અટકાવવા માટે સંજીવે રીમાને આખી રાત ખૂબ જ સમજાવી હતી ત્યારે માંડ માંડ રીમા તૈયાર થઈ હતી.

સિમલાની સફરની શરૂઆતમાં જ અમદાવાદથી દિલ્હી જતાં ટ્રેનમાં પણ રીમા મોઢું ચડાવીને સૂનમૂન એકલી બેસી રહી હતી. ભાભીનો મૂડ ઓફ જોઈ

અતુલે રીમાને આનંદમાં લાવવા માટે કોશિશ શરૂ કરી ત્યારે - રીમા જોરથી બરાડી ઊઠી, 'યુ સ્ટુપિડ... સ્ટોપ નોનસેન્સ... લીવ મી અલોન...' કોણ જાણે અમારા રંગમાં ભંગ પડાવવા તમે ક્યાંથી આવી ચડ્યાં?!' પોતાના જિગરી દોસ્તનું હડહડતું અપમાન થયેલું જોઈને સંજીવ પણ રાતોપીળો થઈ બરાડી ઊઠ્યો. 'રીમા... બિહેવ યૉરસેલ્ફ.' પરંતુ અતુલ અને જ્યોતિએ બાજી સંભાળી લીધી હતી અને જ્યોતિએ રીમાને શાંત પાડવાની કોશિશ કરી એટલે રીમા 'મને આ શું થઈ ગયું છે? મને સહેજ પણ મૂડ નથી... મારું આખું શરીર તૂટે છે... કમ્મરમાં અને માથામાં સણકા મારે છે... તાવ આવવા જેવું લાગે છે.' - એમ કહી જ્યોતિને વળગી પડી હતી અને ધ્રુસકે ધ્રુસકે રડી હતી.

રીમાની તબિયત નાદુરસ્ત જણાતાં દિલ્હીમાં તેને સારા ડૉક્ટર પાસે લઈ જવામાં આવી. તેમણે રીમાને વાઈરલ ફીવર છે એવું નિદાન કરી મેટાસિનની ગોળી આપી આરામ કરવા જણાવ્યું અને બે દિવસ પછી તો રીમા સાવ જ બદલાઈ ગઈ. તે અતુલ અને જ્યોતિ સાથે એવી તો ભળી ગઈ કે પંદર દિવસ ક્યાં પસાર થયા એ જ ખબર ન પડી. એટલે સંજીવ પણ આ વાતને ભૂલી ગયો.

પરંતુ વાત અહીંયાં અટકી નહોતી. સિમલાના પ્રસંગને બરાબર એક મહિનો થયો હતો ત્યારે એક રાત્રે અચાનક રીમાએ સંજીવને કહ્યું... આજે મેં નવો જ ડ્રેસ પહેર્યો હતો... છતાં પણ તેં મને કોઈ જ કૉમ્પ્લિમેન્ટ્સ ન આપ્યાં... મને ખબર છે કે તું મને ચાહતો નથી... તેં મારી સાથે લગ્ન પણ તારાં મમ્મી-પપ્પાના આગ્રહથી જ કર્યાં હતાં...'

રીમાના આ વિચિત્ર વર્તનથી નવાઈ પામેલા સંજીવે તેને સમજાવવા "ડોન્ટ બી સિલી રીમુ..." એમ કહ્યું ત્યાં તો રીમા બરાડી ઊઠી... મને હાથ ન અડકાડ... વધારે ચાલાક થવાની કોશિશ ન કર... તું મને ધિક્કારે છે એટલે હું પણ તને ધિક્કારું છું... તેં મારી જિંદગી બગાડી છે.' એટલું કહી રીમા ચોધાર આંસુએ રડી પડી હતી.

માત્ર નવા ડ્રેસ માટેનાં સમયસર કૉમ્પ્લિમેન્ટ્સ ન આપ્યાં એ વાતથી છંછેડાઈ ગયેલી રીમાનું વિચિત્ર વર્તન જોઈ સંજીવ તો હેબતાઈ જ ગયો હતો. અને રીમા એક મહિનાથી મમ્મી-પપ્પાને મળવા ગઈ જ નથી એટલે હોમસિક થઈ ગઈ હશે એવું માની રીમાને બીજે દિવસે તેનાં મમ્મી-પપ્પાને ઘેર મૂકી આવ્યો.

માત્ર બે દિવસ પછી જ સંજીવના આશ્ચર્ય વચ્ચે રીમાએ ફોન પર કહ્યું...

‘સંજુ ડાર્લિંગ... તું મને એટલો બધો પ્રેમ કરે છે કે હું તારા વગર રહી શકતી નથી. હમણાં ને હમણાં અહીંયાં આવી મને તારી સાથે લઈ જા...’ રીમાના આવા વિરોધાભાસી અને વિચિત્ર વર્તન-વલણથી સંજીવ મૂંઝવણમાં મુકાઈ ગયો હતો. છતાં પણ રીમાના આગ્રહને માન આપીને તે રીમાને પોતાના ઘેર લઈ આવ્યો અને ત્યાર પછી રીમા પહેલાંની જેમ જ ફરી પાછી પ્રેમાળ અને હસમુખી બની ગઈ હતી.

સંજીવ રીમાના આ વિચિત્ર વર્તનને સાવ ભૂલી ગયો હતો. લગભગ એક મહિના પછી રીમાએ સંજીવને પોતાને માટે લાલ રંગનો હેડબેન્ડ અને બક્કલ લાવવાનું કહ્યું હતું, પરંતુ ઓફિસેથી ઉતાવળમાં ઘેર આવતાં તે આ બંને વસ્તુ લાવવાની ભૂલી ગયો હતો. પોતાની મગાવેલી ચીજવસ્તુ લાવ્યા વગર સંજીવ ઘેર આવ્યો એટલે રીમા છળી ઊઠી હતી અને સંજીવને કહેવા લાગી... ‘મને ખબર છે કે મારા શોખ પૂરા કરવા માટે તું પૈસા ખર્ચવા જ માગતો નથી... બૈરીને પાળવાની ત્રેવડ નહોતી તો લગ્ન શા માટે કર્યા? મને તો ઘણા પૈસાવાળા છોકરા મળતા હતા... હું ક્યાં અહીંયાં પટકાઈ પડી...?’

સંજીવ માટે આ શબ્દો પચાવવા શક્ય નહોતા એટલે તેણે રીમાને તાત્કાલિક ઘરમાંથી નીકળી જવા જણાવ્યું. રીમા પણ... ‘તારા જેવા ઘણા મળી રહેશે’ એમ કહેતી પગ પછાડતી પોતાને પિયર ચાલી ગઈ.

બસ, એ જ પ્રમાણે બે દિવસ પછી રીમાનો ફોન આવ્યો... ‘આઈ એમ સોરી સંજુ... હું બહુ ગુસ્સામાં હતી... એટલે શું બોલી ગઈ એનું મને ભાન નથી... પ્લીઝ... મને આવીને લઈ જા.’

પરંતુ આ વખતે સંજીવે ઘસીને ના પાડી દીધી અને તેનું મગજ ઠેકાણે આવે પછી જ પોતે લઈ જશે તેવું જણાવ્યું.

રીમાના અમુક ચોક્કસ સમયે બદલાતા જતા વર્તનથી સંજીવે એવું અનુમાન બાંધ્યું કે રીમા નોર્મલ નથી. નક્કી કંઈક ગડબડ છે. સંજીવે ક્યાંક વાંચ્યું હતું કે પૂનમ અને અમાસે મગજના દર્દને પાગલપનના હુમલાઓ આવતા હોય છે. રીમાની જન્મકુંડળી લઈને તે તેની માનસિક હાલત જાણવા જ્યોતિષીઓ પાસે ગયો. બધાએ એમ જ કહ્યું કે છોકરી તરંગી છે. મૂડી છે... પણ દિલની સારી છે, પરંતુ સંજીવના મનમાંથી આ ત્રણેય પ્રસંગો ભૂંસાતા નહોતા. છતાં પણ રીમાને હજી એક વધારે વખત તેણે ચકાસી જોવાનું વિચાર્યું અને સંજીવ

બરાબર એક મહિના પછી અગાઉની તારીખો જોઈને એ જ તારીખોમાં રીમાને લેવા તેના ઘેર અચાનક જઈ ચડ્યો. તો રીમા સૂનમૂન પડી હતી અને સંજીવને જોઈને જ ગુસ્સે થઈ ગઈ... 'તેં મને છેતરી છે... તેં મારો ગેરલાભ ઉઠાવ્યો છે... મને ડિવોર્સ આપી દે.' એ વખતે રીમાએ કરેલા વર્તનથી સંજીવે હવે નક્કી કરી નાખ્યું કે રીમા માનસિક રીતે એબ્નોર્મલ છે. આ વાત તેનાથી છુપાવવામાં આવી છે. તેની સાથે છેતરપિંડી કરવામાં આવી છે. એટલે તે રીમાને ડિવોર્સ જ આપશે.

બસ, ત્યાર પછી સંજીવ સાવ જ ઉદાસ રહેવા લાગ્યો અને એક દિવસ પોતાની મમ્મીને બધી જ વાત કરી. સંજીવની વાત સાંભળી પદ્માબહેન ગંભીર બની ગયાં અને રીમાની માનસ-ચિકિત્સા કરાવવાનું નક્કી કર્યું.

સંજીવ, પદ્માબહેન અને રીમાની વાતો ધ્યાનથી સાંભળી અને રીમા વિશે મેં અભિપ્રાય આપ્યો કે રીમાને કોઈ જ ગંભીર માનસિક બીમારી નથી. રીમા એબ્નોર્મલ નથી અને તે સંપૂર્ણપણે સ્વસ્થ છે. રીમાને જે કંઈ થાય છે તે પ્રીમેન્સ્ટ્રુઅલ ટેન્શન એટલે કે ઋતુકાળ પૂર્વેનો માનસિક તનાવ છે.

'પ્રીમેન્સ્ટ્રુઅલ ટેન્શન' એટલે કે માસિક સ્નાવ પૂર્વેનો માનસિક તનાવ. એ સ્ત્રીઓમાં વ્યાપક પ્રમાણમાં જોવામાં આવતી અવસ્થા છે. જોકે રીમા જેટલી હદ સુધી ગંભીર સ્વરૂપ બધાંમાં જોવા મળતું નથી.

સામાન્ય રીતે આ રોગ પંદર વર્ષથી ચાલીસ વર્ષની ઉંમરની સ્ત્રીમાં જુદાં જુદાં સ્વરૂપે જોવા મળે છે.

આમાં સામાન્ય રીતે આખા શરીરે કળતર થવી, શરીર તૂટવું, માથામાં ભાર લાગવાથી માંડી લબકારા થવા, ભૂખ ન લાગવી, પેટમાં ગરબડ, અપચો થવો, સ્વભાવ ચીડિયો થઈ જવો, વાતવાતમાં ઉશ્કેરાઈ જવું, ખૂબ જ સંવેદનશીલ થઈને નાની વાતને મોટું સ્વરૂપ આપવું, કામકાજનો મૂડ ન રહેવો, અનિર્ણયકતા, મન ઉદાસ રહેવું, વાતવાતમાં રડી પડવું... વગેરે લક્ષણો જોવા મળે છે. જોકે કેટલાક કિસ્સામાં રોગનાં લક્ષણો રીમા જેવાં અથવા એથી પણ વધારે ગંભીર હોય છે, જેમાં દર્દીનું વર્તન ત્રણ-ચાર દિવસ માટે એવું વિચિત્ર લાગે કે સામેની વ્યક્તિને તેની માનસિક સ્થિરતા વિશે શંકા જાય.

આને કારણે સ્ત્રીઓના માસિક પૂર્વેના દિવસોમાં સ્વભાવ-વલાણ અને વર્તનમાં આવતા પરિવર્તનને જો સમજી ન શકાય તો દામ્પત્યજીવનમાં કલહ અને સાસુ-

વહુ વચ્ચે કજિયા થવાની શક્યતા વધારે રહે છે. પરિણીત સ્ત્રીઓ પોતાનાં બાળકોને ઘાંટા પાડીને વારંવાર ખખડાવે છે અને ક્યારેક ગુસ્સો ઉતારવા અકારણ મારઝૂડ પણ કરી લે છે. એટલે જ આ સમય દરમ્યાન સ્ત્રીના સ્વભાવમાં થતા ફેરફારની પૂરેપૂરી જાણકારી મેળવવી અત્યંત જરૂરી છે, કારણ કે એક અંદાજ પ્રમાણે લગભગ પચાસથી સિત્તેર ટકા સ્ત્રીઓમાં માસિકસ્રાવ પૂર્વેના સમયમાં આવું પરિવર્તન જુદાં જુદાં સ્વરૂપોમાં જોવા મળે છે.

વૈજ્ઞાનિક રીતે એ શોધાયું છે કે સ્ત્રીઓને સ્ત્રૈણ સ્વરૂપ અને સ્વભાવ આપતા સ્નાવોની વધઘટ આ પ્રકારની માનસિક અવસ્થા માટે જવાબદાર હોય છે. ‘ઇસ્ટ્રોજન’ નામનો હોર્મોન વધવાથી અથવા ‘પ્રોજેસ્ટેરોન’ નામનો હોર્મોન ઘટવાથી આવી રોગિષ્ઠ માનસિક અવસ્થા આવે છે. એટલે જ આ માનસિક અસ્વસ્થતાની સારવાર માટે ‘પ્રોજેસ્ટેરોન’ નામના હોર્મોન્સની ગોળીઓ ચોક્કસ સમય માટે આપવાથી આવી અસ્વસ્થતા નિવારી શકાય છે. આને માટે ગર્ભનિરોધક ગોળીઓ આપવાથી પણ તકલીફ નિવારી શકાય છે.

‘પ્રીમેન્સ્ટ્રુઅલ ટેન્શન’ દૂર કરવા માટે વધારે પેશાબ થાય તેવી ‘ડાયયુરેટિક્સ’ ગોળીઓ આપવાની પણ સલાહ અપાય છે, કારણ કે કેટલાક કિસ્સાઓમાં વ્યક્તિના લોહીમાં ‘ઇલેક્ટ્રોલાઇટ્સ’નું પ્રમાણ ખોરવાઈ જતાં પણ આવી તકલીફ થાય છે.

આ પ્રકારની તકલીફમાં વિવિધ માનસિક તકલીફો માટેની દવાઓ, જેવી કે એસ. એસ. આર.આઈ., મૂડ સ્ટેબિલાઇઝર્સ જેવી દવાઓની સારવાર પણ અત્યંત ઉપયોગી નીવડે છે. આવી સારવાર સ્ત્રીનો સ્વભાવ ચીડિયો થતો અટકાવે છે. એટલું જ નહીં, પણ તેનું માનસિક સંતુલન પણ જાળવી રાખે છે. જોકે આ પ્રકારની તકલીફમાં પતિનું અને ઘરના અન્ય લોકોનું પ્રેમાળ અને ઉષ્માભર્યું વલણ અને દર્દીની પોતાની સ્વસ્થ થવાની પ્રબળ ઇચ્છા મહત્ત્વનો ભાગ ભજવે છે.

સંજીવને રીમાનું આ વર્તન-વલણ ઍબ્નોર્મલ લાગ્યું, પણ હકીકતમાં તે ઍબ્નોર્મલ કે અસ્થિરતાની નિશાની નથી, પણ તેના શરીરમાં થતા રાસાયણિક ફેરફારોને કારણે છે એની જાણકારી થતાં જ તેણે ડિવોર્સનો વિચાર તો પડતો મૂક્યો, એટલું જ નહીં, પણ પોતાનું વર્તન પ્રેમાળ અને ઉષ્માભર્યું રાખવાની ખાતરી આપી. એટલે રીમાના વિચિત્ર વર્તનના આવા હુમલાઓ નિવારવામાં

સફળતા મળી. બહુમતી સ્ત્રીઓની આ માનસિક અવસ્થાને સમજવાની બહુમતી પતિઓને નમ્ર વિનંતી છે.

## ન્યુરોગ્રાફ

“પ્રીમેન્સ્ટ્રુઅલ ડિસસ્ફોરિક ડીસઓર્ડર” એ સ્ત્રીના હોર્મોન્સના સમયાંતરે આવતા કુદરતી ફેરફારોથી થાય છે. એટલે જ આ સમય દરમ્યાન સ્ત્રીના સ્વભાવમાં આવતું પરિવર્તન એ કોઈ એબ્નોર્મલ વર્તન નથી.

# ડિપ્રેશનના વિવિધ પ્રકારો વિશે મનોવૈજ્ઞાનિક માહિતી

ડિપ્રેસન દરમ્યાન મનમાં શું વીતી રહ્યું છે, તે કેવી રીતે સમજાવવું ? પગ ભાંગી ગયા હોય તો તે સૌ કોઈને દેખાય, પણ મન સાવ ભાંગી-તૂટી ગયું હોય એની પીડા સામેની વ્યક્તિને કઈ રીતે સમજાવવી? ડિપ્રેસન ના દર્દીની મૂંઝવણ એ હોય છે કે તેને પોતાને જ ખબર નથી પડતી કે તેને આવું કેમ થાય છે ? તે પોતે જ એ, વાત જાણવાની કોશિશ કરે છે કે તેના મનમાં ખરેખર શું છે? પરંતુ તેને પોતાને જ જ્યારે કંઈ સમજાતું નથી. ત્યારે તે બીજાઓને ને કઈ રીતે સમજાવે? મનોચિકિત્સકો માટે ડિપ્રેસન એ શરદી અને સળેખમ જેટલો સામાન્ય જોવા મળતો રોગ છે. ડિપ્રેસન એક જટિલ મનોરોગ છે, જેના વિવિધ પ્રકારો જોવા મળે છે.

**ડિપ્રેશન** જેટલું વ્યાપક છે, એટલું જ અટપટું પણ છે. હકીકતમાં તે કોઈ એક રોગ નહીં, પણ રોગોનો સમૂહ છે, એવું કહેવું વધારે ઉચિત રહેશે. મનોચિકિત્સકોએ ડિપ્રેશનના કેટલાક પ્રકારો પાડ્યા છે, જેમાં બાયોલોજિકલ ડિપ્રેશનના નામે ઓળખાતા હતાશાના સ્વરૂપને ઓળખવા જેવું છે. આ માટે તૃપ્તિ અને અવધેશનું ઉદાહરણ લઈએ. તૃપ્તિને એ પ્રશ્ન હંમેશાં સતાવે છે, કે અવધેશને તેના માટે કોઈ લાગણી છે કે નહીં? લગ્ન થયાં ત્યારથી પત્નિના મોઢા ઉપર કોઈ પ્રકારનો ઉત્સાહ કે ઉમંગ તેણે જોયો નથી. પત્ની સાથે વાતચીત કરવામાં, તેને બહાર ફરવા લઈ જવામાં કે તેની કોઈ ખાસિયતોનાં વખાણ કરવામાં અવધેશે ક્યારેય કોઈ રસ દાખવ્યો જ નથી. એક જ ઘરમાં પતિ-પત્ની સાવ એકલાં હોવાં છતાં હૉસ્ટેલમાં બે અજાણ્યા રૂમ પાર્ટનર રહેતાં હોય તેટલી

પણ આત્મીયતા ઊભી કરી શક્યાં નથી. મહિનામાં ક્યારેક એવો દિવસ આવે છે, જ્યારે અવધેશ એના રૂમમાં એકલો બેઠો રહે છે, અને તૃપ્તિ જો તેને કંઈક કહેવા જાય તો માત્ર એટલો જ જવાબ આપે છે, કે “પ્લીઝ, લીવ મી અલોન.”

અવધેશની સમસ્યા એ છે કે તેના મનમાં શું વીતી રહ્યું છે, તે તૃપ્તિને કેવી રીતે સમજાવવું? પગ ભાંગી ગયા હોય તો તે સૌ કોઈને દેખાય, પણ મન સાવ ભાંગી-તૂટી ગયું હોય એની પીડા સામેની વ્યક્તિને કઈ રીતે સમજાવવી? તૃપ્તિ વારંવાર પૂછે છે કે “તમારા મનમાં શું વાત છે? મને તમારી સમજીને તમારા દિલના દર્દની મારી સમક્ષ વાચા કેમ નથી આપતા?” પણ અવધેશની મૂંઝવણ એ છે કે તેને પોતાને જ ખબર નથી પડતી કે તેને આવું કેમ થાય છે? તે પોતે જ એ, વાત જાણવાની કોશિશ કરે છે કે તેના મનમાં ખરેખર શું છે? પરંતુ તેને પોતાને જ જ્યારે કંઈ સમજાતું નથી ત્યારે તે તૃપ્તિને કઈ વાત સમજાવે?

આ યુગલ વ્યક્તિના મનસાગરમાં આવતી વારંવારની ઓટને સમજી શકતું નથી. એટલે જ તેમની વચ્ચે દિનપ્રતિદિન ગેરસમજ વધતી જાય છે, અવધેશ બાયોલોજિકલ ડિપ્રેશનના વારંવાર આવતા હુમલાઓનો દર્દી છે. હતાશાનો અનુભવ બધા જ લોકો કરે છે. ફેમિલી ફિઝિશિયન પાસે આવતા દર્દીમાં જેમ શરદી અને સળેખમના દર્દીઓ વિશેષ પ્રમાણમાં હોય છે, તેમ મનોચિકિત્સકો માટે ડિપ્રેશન એ શરદી અને સળેખમ જેટલો સામાન્ય જોવા મળતો રોગ છે. ડિપ્રેશન એક જટિલ મનોરોગ છે, જેના વિવિધ પ્રકારો જોવા મળે છે.

ડિપ્રેશનનાં લક્ષણો, તેના માટે જવાબદાર બાહ્ય પરિબળો, જૈવરાસાયણિક તથા વારસાગત કારણો વગેરેનો અભ્યાસ કર્યા પછી સંશોધકોએ ડિપ્રેશનના નીચે મુજબ પ્રકારો પાડ્યા છે :

### (૧) રીએક્ટિવ ડિપ્રેશન :

ડિપ્રેશનનો આ એક બહુ સામાન્યપણે જોવા મળતો પ્રકાર છે. કશુંક મહત્વનું ગુમાવ્યા પછી મનમાં ઉદ્ભવતી હતાશાની સામાન્ય લાગણી જ્યારે લાંબો સમય ચાલે અને પરિસ્થિતિને પહોંચી વળવાની તાકાત વ્યક્તિ ગુમાવી દે તેમ તેમ હતાશા ઘેરી બનતી જાય ત્યારે આ પ્રકારના ડિપ્રેશનમાં પરિણમે છે.

રીએક્ટિવ ડિપ્રેશનથી પીડાતી વ્યક્તિ ઉદાસ અને ચિંતિત રહે છે. તે વારંવાર ગુસ્સે થઈ જાય છે. તેની હતાશા સાંજના ભાગમાં તીવ્ર બને છે અને તેને ઊંઘ

આવવામાં તકલીફ પડે છે. તેની સાથે બનેલી ઘટનાના વિચાર તેના મગજમાંથી જતા નથી. મોટા ભાગે તે વધારે પડતું ખાય છે, અને સતત આળસ અને ઊંઘનો અનુભવ કરે છે. આ પ્રકારની હતાશામાં વ્યક્તિ જો તેના મનની વાત કોઈને કહે અથવા વાતાવરણ બદલવા બહાર ફરવા જાય તો તેની હતાશા થોડી હળવી બની શકે છે. આ પ્રકારની હતાશામાં વ્યક્તિને આત્મહત્યા કરવાના વિચારો પણ આવી શકે છે, અને ક્યારેક ગોળીઓનો વધારે પડતો ડોઝ લઈ આત્મહત્યાની કોશિશ પણ કરે છે. રીએક્ટિવ ડિપ્રેશનને સમજવા નીચેનું ઉદાહરણ તપાસીએ :

હર્ષાને જ્યારે ખબર પડી કે જતીન સાથેના સંબંધોનો અંત આવવાનો છે, ત્યારે તેની લાગણી તેણે નીચે મુજબ વર્ણવી :

“સૌપ્રથમ મને એવું લાગ્યું કે જાણે મારું માથું સાવ ખાલી થઈ ગયું છે, મને અવાસ્તવિક વિચારો આવવા લાગ્યા. અને ધીમે ધીમે હું મારી પોતાની જ દુનિયામાં સરી પડી. મને એવો અનુભવ થયો કે હું હતાશ પણ થઈ ગઈ હતી, અને ખૂબ ગુસ્સામાં પણ હતી. મને મારી જાત ઉપર ગુસ્સો આવતો હતો. મને સતત એ વાતનું દુઃખ થતું હતું કે આટલો લાંબો સમય હું જતીનથી મૂર્ખ કેમ બનતી રહી, સતત તેના કારણે મારી છાતીમાં ભીંસ વધવા લાગી અને મને છાતીમાં સતત દુખવા લાગ્યું. મોડી રાત્રે મને એવાં સ્વપ્નાં આવવા લાગ્યાં કે હું કેટલીક ચોક્કસ વ્યક્તિઓ ઉપર હુમલો કરું છું અને તેમને ખૂબ જ માર મારીને તેમની સાથે બદલો લઉં છું.”

જતીન અને હર્ષા છેલ્લાં ૩ વર્ષથી એકબીજાના પ્રેમમાં હતાં. હર્ષા જ્યારે જ્યારે લગ્નની વાત કરતી ત્યારે જતીન પહેલાં અભ્યાસ, ત્યાર બાદ નોકરી અને છેલ્લે પિતાની બીમારીનું કારણ આપી લગ્નની વાત પાછી ઠેલતો હતો. જતીનને પોતાનો સ્વામી સમજીને હર્ષાએ પોતાનું સર્વસ્વ તેને લૂંટાવી દીધું હતું. એ જ જતીન કૌટુંબિક દબાણોનો સામનો ન કરી શકતાં હર્ષાની માફી માગી અન્ય યુવતી સાથે ટૂંક સમયમાં લગ્ન કરવાનો હતો.

જતીનથી અલગ પડવાનું છે એ વાતની જેમ જેમ હર્ષાને ખાતરી થતી ગઈ તેમ તેમ તે ઉદાસ થતી ગઈ અને તેના સંબંધનો જ્યારે અંત આવ્યો ત્યારે તે રીએક્ટિવ ડિપ્રેશનનો શિકાર બની.

આ અવસ્થાની સૌથી મોટી આડઅસર એ છે કે એક વાર આ પ્રકારના

ડિપ્રેશનમાં ફસાયા પછી વ્યક્તિ તેની પરિસ્થિતિ સામે ઝઝૂમવાનું માંડી વાળે છે, તે પોતાની યાતનાના વિષયકમાં જ ઘૂમરાયા કરે છે. એકદમ સંવેદનશીલ બની જાય છે, અને નાની-નાની વાતોમાં ચિડાઈ જાય છે, અને ખોટું લગાડી બેસે છે. આ પ્રકારના ડિપ્રેશનનો દર્દી “પોઝિટિવ થિંકિંગ” અપનાવે, અને તેની આજુબાજુના લોકોનો સમજભર્યો સધિયારો તેને મળી રહે તો તે આમાંથી બહાર આવી શકે છે, પરંતુ દર્દીની “સપોર્ટ સિસ્ટમ” જો નબળી હોય તો તે કાયમી હતાશાનો દર્દી બની જાય છે. દવાઓ ઉપરાંત સાઈકોથેરાપી તથા સતત પ્રવૃત્તિમય રહેવામાં આવે તો આ પ્રકારના ડિપ્રેશનમાં સારાં પરિણામો લાવી શકાય છે.

## (૨) ન્યુરોટિક ડિપ્રેશન :

વ્યક્તિને ક્યારેક તીવ્ર આઘાત લાગે છે, અને જીવનમાં મહત્વની વસ્તુ કે વ્યક્તિ ગુમાવવી પડે છે ત્યારે ઘટનાની પ્રતિક્રિયા રૂપે તેને રીએક્ટિવ ડિપ્રેશનનો હુમલો આવે છે, ત્યારે એથી તદ્દન વિપરીત ન્યુરોટિક ડિપ્રેશન એવું અસ્થાયી વ્યક્તિત્વ ધરાવનાર વ્યક્તિને આવે છે, જે જીવનની સામાન્ય વિપરીત ઘટનાઓને કે કમનસીબીને સહન કરી શકતી નથી. આ લોકો જીવનની નાનીઅમથી સમસ્યાઓનો સામનો કરવાની ક્ષમતા ધરાવતા નથી અને સામાન્ય સંજોગોમાં પણ તેમની લાગણીઓને વારંવાર ઠેસ પહોંચ્યા કરે છે, જેથી તેઓ વારંવાર હતાશ થઈ જાય છે. આવી વ્યક્તિ ન્યુરોટિક ડિપ્રેશનનો શિકાર છે એમ કહી શકાય.

આ પ્રકારનું ડિપ્રેશન થવાની શક્યતાઓ ધરાવતી વ્યક્તિના ચોક્કસ પ્રકારો ઓળખી શકાય છે, જેમાં બે પ્રકાર મુખ્ય છે. એક સમય અને ચોક્કસતાની અતિ આગ્રહી વ્યક્તિઓ જેઓ પોતે હંમેશાં પરફેક્ટ જ રહેવા માગતી હોય છે અને પોતાની કે બીજાઓની નાની એવી અપૂર્ણતાને પણ ચલાવી લેવા તૈયાર નથી હોતી. તેઓ તેમના જીવન પ્રત્યે વધારે પડતા જડ અને દુરાગ્રહી બની જાય છે. એ લોકોને તેમની જાત પાસેથી તથા બીજાઓ પાસેથી બહુ મોટી અપેક્ષાઓ હોય છે. તેમની ટ્રેન કે બસ સમયસર ન આવે, લોકો તેમની અપોઈમેન્ટ ન જાળવે અથવા બાળકો તેમનાં ગંદાં પગરખાંઓ પહેરી ઘરની લીસી ફર્શ ઉપર ચાલે તોય તેઓ હતાશ થઈ જાય છે. આવા ચીકણા અને દુરાગ્રહી લોકો પોતાની મહત્વાકાંક્ષાઓ સિદ્ધ ન કરી શકે તો પણ તેઓ ગમગીન બની જાય છે અને મનમાં અપરાધભાવના અનુભવે છે.

બીજા પ્રકારના વ્યક્તિત્વમાં જેમને ન્યુરોટિક ડિપ્રેશન થવાની સંભાવના વધારે હોય છે એ લોકો નિષ્ક્રિય અને નકારાત્મક વ્યક્તિત્વ તથા વિચારધારા ધરાવતા હોય છે. તેઓ પોતાની ન્યાયી લાગણીઓ અને વિચારોને રજૂ કરવા જેટલા સ્વાગ્રહી બની શકતા નથી. તેઓ કોઈની સાથે વિવાદમાં ઊતરવામાં ડર અનુભવે છે અને બધાને ખુશ રાખવામાં માને છે. તેઓ બીજાની કોઈ પણ વાતમાં ના કહેતાં સંકોચ અનુભવે છે, જેથી ડગલે ને પગલે તેમને આઘાતો લાગ્યા કરે છે, અને માનસિક પીડાનો અનુભવ થયા કરે છે. કોઈના દ્વારા તેમની લાગણીઓ ઘવાય તેને પણ તેઓ વ્યક્ત કરી શકતા નથી અને વાતવાતમાં ઘવાયેલી તેમની લાગણીઓનો તેઓ મનમાં સંચય કરતા રહે છે. જેથી ચિંતા, ભય અને હતાશામાં જીવે છે.

સંજયની દશા કંઈક એવી જ હતી. ઓફિસમાં તેને ગમે તેટલું વધારે કામ સોંપવામાં આવે તો પણ તેના બોસને તે કંઈ કહી શકતો નહોતો. તેની સગી બહેનની સગાઈના દિવસે પણ તેના બોસે તેને રજા ન આપી. સંજય આ બધી વાતોથી ઘણો રોષે ભરાતો, પરંતુ લાગણીઓ વ્યક્ત કરવાની તેનામાં કોઈ જ હિંમત નહોતી. સંજયનું આવું નબળું વ્યક્તિત્વ જોઈ ઓફિસના બીજા માણસો પણ તેમનું કામ સંજયને જ સોંપીને બહાર લટાર મારવા ચાલ્યા જતા. એટલું જ નહીં, સંજય તેમનું કામ સમયસર અને સારી રીતે ન કરી આપે તો તે બધા જ તેને ધમકાવતા. સંજય આ બધાને ખુશ રાખવા માગતો હતો, તેમની સાથેનો સંબંધ તૂટી જવાના ડરથી સતત ગભરાતો રહેતો. આથી સંજય સતત ચિંતા, ભય અને હતાશામાં જીવતો હતો, જેનું કારણ તેનો અવ્યક્ત ગુસ્સો અને લાગણીઓ હતી. સંજયને સ્વાગ્રહી બનવાનું શિખવાડવામાં આવ્યું, અને તેની દબાયેલી લાગણીઓને વ્યક્ત કરતાં સમજાવવામાં આવ્યું. ધીરે ધીરે તેના સહકાર્યકરોને વિનયપૂર્વક ના પાડતાં તેને શિખવાડવામાં આવ્યું, જેથી પોતાની વાજબી, ન્યાયી માગણી તેના બોસ સમક્ષ તે રજૂ કરતાં શીખી ગયો, એટલું જ નહીં, પણ આવું કરતી વખતે તેને નોકરી જતી રહેવાનો કે કોઈને ખરાબ લાગવાનો ડર નહોતો લાગતો.

(૩) એન્ડોજિનસ ડિપ્રેશન :

એન્ડોજિનસ ડિપ્રેશન એટલે વ્યક્તિની ભીતરમાંથી ટપકતું ડિપ્રેશન. આ પ્રકારના ડિપ્રેશનમાં વ્યક્તિ પોતે શા માટે હતાશા અનુભવે છે એની એને ખબર પડતી નથી. તે ગમે તેવા સારા સમાચાર સાંભળે તો પણ આનંદમાં

આવતી નથી. કોઈની સાથે વાતો કરવાથી કે હવાફેર કરવાથી આ પ્રકારની હતાશા દૂર થતી નથી. આ પ્રકારના ડિપ્રેશનથી પીડાતો દર્દી પોતાની જાત પ્રત્યે શંકાશીલ રહે છે. આત્મવિશ્વાસનો અભાવ અને અધૂરપ અનુભવે છે. આત્મસન્માનના ઘણા નીચે સ્તરે પહોંચી જાય છે અને જીવન હેતુવિહીન તથા અર્થવિહીન છે તેવું તેને લાગવા માંડે છે. આ પ્રકારના ડિપ્રેશનમાં દર્દીની ઊંઘ વહેલી સવારે ઊડી જાય છે, તેને ખૂબ જ ઓછી ભૂખ લાગે છે અને તેનું વજન ઝડપભેર ઘટતું જાય છે. આ પ્રકારના ડિપ્રેશનમાં વ્યક્તિની વિચારવાની શક્તિ ધીમી પડતી જાય છે. તેને એકાગ્રતા સાધવામાં અને નિર્ણયો લેવામાં મુશ્કેલી પડે છે.

અવિનાશને અચાનક એવું લાગવા માંડ્યું કે તેનો ધંધાકીય ભાગીદાર તેની સાથે રમત રમી રહ્યો છે. તે તેના ભાગની મળેલી કેટલીક એજન્સીઓ પોતાના નામે કરી તેનો અંગત ધંધો સ્થાપવાની કોશિશ કરે છે. અવિનાશે આ કંપની ખૂબ જ જલેમત ઉઠાવીને ઊભી કરી છે અને અત્યાર સુધી બંને ભાગીદારોએ એકમેક પર પૂરો વિશ્વાસ રાખીને કામ કર્યું છે. અવિનાશના મનમાં ભાગીદારે કરેલા વિશ્વાસઘાતની વાત ઘોળાય છે, પણ તે કોઈને કહેતો નથી. તે આખો દિવસ સૂનમૂન બનીને બેઠો રહે છે. તે ભાગ્યે જ કોઈને જોઈને હસે છે. તેને ઊંઘ બરાબર આવતી નથી, તેની ભૂખ પણ ઓછી થઈ જાય છે અને તેનું વજન ધીરે ધીરે ઘટવા લાગે છે. અવિનાશનું ડિપ્રેશન ઍન્ટિડિપ્રેશન દવાઓથી સંપૂર્ણપણે મટાડાય છે. ત્યાર બાદ અવિનાશને પોતાની વાતોમાં જ કંઈ તથ્ય લાગતું નથી. અને તેના ભાગીદાર તેનાથી ધૂપી કોઈ હરકત કરતા હોય તેવું કોઈ ઉદાહરણ તેને મળતું નથી.

અવિનાશનું ડિપ્રેશન, એન્ડોજિનસ ડિપ્રેશન તરીકે ઓળખાય છે. આ પ્રકારનું ડિપ્રેશન બાયોલોજિકલ ડિપ્રેશન પણ કહેવાય છે. તે વારસાગત હોય છે. સામાન્ય તનાવગ્રસ્ત ઘટનાથી પણ તેઓ આ પ્રકારની હતાશાનો શિકાર બની જઈ શકે છે.

(જ) બાયપોલર ડિપ્રેશન અર્થાત્ ઉન્માદ અને હતાશાની યુતિ :

આ પ્રકારના ડિપ્રેશનમાં ડિપ્રેશન પછી ઉન્માદ અને ઉન્માદ પછી ડિપ્રેશનનો અનુભવ થાય છે, જેથી એને બાયપોલર ડિપ્રેશન પણ કહેવાય છે. પ્રસ્તુત પુસ્તકમાં આ પ્રકારના ડિપ્રેશનની વિગતવાર ચર્ચા કરી છે.

(૫) સેકન્ડરી ડિપ્રેશન :

આ પ્રકારનું ડિપ્રેશન અન્ય શારીરિક કે માનસિક બીમારીને કારણે થાય છે. એમાં વાઈરલ ફીવર કે મેલેરિયામાં સામાન્ય તાવ પછી આવતી હતાશા, એનીમિયા, વિટામિનોની ઊણપ, થાઈરોઈડ અને અન્ય ગ્રંથિઓની બીમારી, કોર્ટિકોસ્ટિરાઈડ્સ, બ્લડપ્રેશર, ટી.બી. વગેરેની દવાઓ પછી અનુભવાતું ડિપ્રેશન આલ્કોહોલના વ્યસની દ્વારા અનુભવાતું ડિપ્રેશન, અને સ્કિઝોફ્રેનિયાના દર્દી દ્વારા અનુભવાતું ડિપ્રેશન એ બધા સેકન્ડરી ડિપ્રેશનનાં ઉદાહરણો છે.

(૬) માર્સ્ક ડિપ્રેશન અથવા એટિપિકલ ડિપ્રેશન :

આ પ્રકારના ડિપ્રેશનમાં દર્દી અન્ય શારીરિક કે માનસિક તકલીફોની ફરિયાદ વધારે પ્રમાણમાં કરે છે, જેથી તેનું ડિપ્રેશન ઢંકાઈ જાય છે, એટલે તેને માર્સ્ક ડિપ્રેશન કહે છે.

આ પ્રકારના ડિપ્રેશનના દર્દીઓ ક્યારેક અતિશય થાક કે અનિદ્રાની ફરિયાદ વધારે પ્રમાણમાં કરે છે, પરંતુ હતાશાનો અનુભવ ક્યારેય કરતા નથી, કેટલાક કિસ્સાઓમાં ચિંતા, અકારણ ભય તથા શારીરિક રોગનાં લક્ષણો વ્યાપક પ્રમાણમાં જોવા મળે છે, જેથી ડિપ્રેશનનું નિદાન થતું નથી. કેટલાક મોટી ઉંમરના ડિપ્રેશનના દર્દીઓમાં યાદશક્તિની કરાતી ફરિયાદને કારણે આવા દર્દીઓને ડિમેન્સિયા અર્થાત્ મગજની નસો સુકાવાને કારણે થતા જ્ઞાનતંતુઓના રોગના દર્દી માની લેવામાં આવે છે.

વિવિધ જાતીય સમસ્યાના દર્દીઓ મુખ્ય રૂપથી તેમની જાતીય તકલીફોની ફરિયાદ કરે છે, જેમાંના કેટલાક આ પ્રકારના ડિપ્રેશનના દર્દીઓ હોય છે.

બાળકોમાં ઘણી વાર જોવા મળતાં સુસ્તી, આળસ, ચિંતા, ભયના કિસ્સાઓ તેમ જ તાદાત્મ્યની સમસ્યા ઉદ્ઘૃત અને ઉદ્દંડ વર્તનની સમસ્યા વગેરે કિસ્સાઓમાં પણ ડિપ્રેશન અન્ય તકલીફોને કારણે ઢંકાઈ જાય છે.

ડિપ્રેશનની સારવાર માટે અપાતી એન્ટિ-ડિપ્રેશન્ટ્સ દવાઓ, ઇલેક્ટ્રો-કન્વેલ્સિવ થેરપી (ઈ.સી.ટી.), સાઈકોથેરપી, ગ્રુપ થેરપી વગેરે સારવાર પદ્ધતિનો ઉપયોગ ડિપ્રેશનના પ્રકારને અનુરૂપ કરવામાં આવે છે, જેથી ડિપ્રેશનના પ્રકારનું સાચું નિદાન કરવું ચિકિત્સક માટે જરૂરી હોય છે. ડિપ્રેશનનો દર્દી તથા તેનાં સગાંઓ પણ ડિપ્રેશનના પ્રકારને ઓળખે તો તેમના રોગને સમજવામાં અને તેને અનુરૂપ તેમની જાતને મદદ કરવામાં તેમને સારી સફળતા મળે છે.

કોઈ પણ પ્રકારનું ડિપ્રેશન જો બે વર્ષથી લાંબા સમય માટે ચાલે, અને રોગનાં લક્ષણો જો પૂરતા પ્રમાણમાં કાબૂમાં ન આવે તો તેને “ડિસથાયેમિક ડીસઓર્ડર”ના નામે ઓળખવામાં આવે છે. આ પ્રકારના દર્દીઓને આઠ-દસ દર્દીના ગ્રુપમાં સલાહસૂચન આપવાથી સારી રીતે મદદ કરી શકાય છે. વિદેશોમાં આ પ્રકારનાં “સેલ્ફ હેલ્પ ગ્રુપ્સ” - અર્થાત્ પોતાની જાતને મદદ કરતાં દર્દીઓનાં મંડળો ચિકિત્સકની રાહબરી હેઠળ મોટા પ્રમાણમાં ચાલે છે. આપણે ત્યાં પણ આવાં મંડળો સફળતાથી ચાલે છે.

## ન્યુરોગ્રાફ

યે ના હોતા તો કોઈ દુસરા ગમ હોના થા,  
મૈ તો વો હૂં જિસે હર હાલ મેં બસ રોના થા.  
મુશ્કરાતા ભી અગર તો છલક જાતી નઝર  
અપની કિસ્મત હી કુછ ઐસી થી કે દિલ ટુટ ગયા.

# સ્વપ્નાંઓ હતાશાનું સાચું નિદાન કરવામાં મદદરૂપ પુરવાર થાય છે

તમે હોલિવુડની જગવિખ્યાત અને અતિસ્વરૂપવાન અભિનેત્રી મેરેલીન મનરો વિશે વાંચ્યું હશે. તેની આકર્ષક તસવીરો પણ જોઈ હશે. આ મેરેલીન મનરોને એવું સ્વપ્નું આવ્યું કે તે ગાઢ નિદ્રામાં છે ત્યાં સ્વપ્નામાં કોઈ તેના સમગ્ર ચહેરા પર તકિયો દબાવી દઈ તેને ગૂંગળાવી નાંખવાની કોશિશ કરે છે અને મેરેલીન મનરો તેની પૂરી તાકાત લગાવી દઈ આ તકિયો હટાવી દઈ જાણે જીવન જીવવા માટે ઝઝૂમી રહી છે. મેરેલીન મનરોને આવતું સ્વપ્નું તેની કઈ મનોસ્થિતિની ચાડી ખાતું હતું?

**આપણે** આપણી જિંદગીનો ત્રીજો ભાગ નિદ્રાવસ્થામાં, ઊંઘવામાં કે પથારીમાં વિતાવીએ છીએ. શરીરવિજ્ઞાનની દૃષ્ટિએ નિદ્રા એ આપણી શારીરિક અને માનસિક સ્વસ્થતા જાળવી રાખવા માટે મહત્ત્વનું પરિબળ છે. જોકે, આ પ્રકરણમાં નિદ્રા, અનિદ્રા કે અતિનિદ્રાની ચર્ચા નથી કરવી, પરંતુ નિદ્રાધીન માનવીની રંગીન, બિહામણી અને રોજિંદી સ્વપ્નસૃષ્ટિની ચર્ચા કરવી છે.

દુનિયામાં એવી કોઈ એક પણ વ્યક્તિ વિશે તમે ક્યારેય એવું સાંભળ્યું છે કે, જેને ક્યારેય કોઈ સ્વપ્નું જ ન આવ્યું હોય? વાચકમિત્રો, તમારામાં એવી કોઈ વ્યક્તિ હોય જેને ક્યારેય એક પણ સ્વપ્નું જ ન આવ્યું હોય તો તેના માનસપટનો, વ્યક્તિત્વનો, મનોવલણનો અભ્યાસ કરવો મારે માટે સંશોધનનો વિષય બનશે. એટલે તમે તમારી આજ સુધીની તમામ રાત્રિઓ સ્વપ્નાં વગર વિતાવી હોય તો મને ચોક્કસ જણાવશો. જોકે, મહાન વૈજ્ઞાનિકો એવું સ્પષ્ટ કહે છે કે, સ્વપ્નાંઓ ન આવતાં હોય એવું માણસ નામનું પ્રાણી આ ધરતી ઉપર

નથી. આમ, નિદ્રા એ આપણા જીવનનું અનિવાર્ય ઘટક છે. એમ જ સ્વપ્નાંઓ આવવાં એ નિદ્રાની પણ આવશ્યકતા છે.

તમે વિદ્યાર્થી હો અને પરીક્ષામાં પ્રથમ નંબરે પાસ થવાનું સ્વપ્ન આવે, ક્રિકેટ કોચિંગ ક્લાસ ભરતા હો અને વિરાટ કોહલી થવાનું સ્વપ્ન આવે, શૅરબજારના સટોડિયા હો અને હર્ષદ મહેતા જેવી ઊંચલપાથલ કરી નાખી હોય એવું સ્વપ્ન આવે અને રાજકારણી હો તો મુખ્યમંત્રી થવાનું સ્વપ્ન આવે તો તમારે માટે ચિંતાનો વિષય નથી. કારણ તમે જાગૃત અવસ્થામાં જે મેળવી નથી શકતા એની ઇચ્છાપૂર્તિ સ્વપ્નાંઓમાં થાય છે એમ કહેવાય. અને તમને તમારું એ ધ્યેય પ્રાપ્ત કરવા માટે તમારી સઘળી શક્તિઓ કામે લગાડી દેવાનો ઉત્સાહ જાગે. આમ સ્વપ્નાંઓ તો માનસિક તંદુરસ્તી અને શક્તિ વધારવાનું કામ કરે છે તેવું સિદ્ધ થાય, પરંતુ, કમનસીબે બધાં જ સ્વપ્નાઓ આવા જ પ્રકારનાં હોતાં નથી.

તમે હોંલીવુડની જગવિખ્યાત અને અતિસ્વરૂપવાન અભિનેત્રી મેરેલીન મનરો વિશે વાંચ્યું હશે. તેની આકર્ષક તસવીરો પણ જોઈ હશે. આ મેરેલીન મનરોને એવું સ્વપ્ન આવ્યું કે તે ગાઢ નિદ્રામાં છે ત્યાં સ્વપ્નામાં કોઈ તેના સમગ્ર ચહેરા પર તકિયો દબાવી દઈ તેને ગૂંગળાવી નાખવાની કોશિશ કરે છે અને મેરેલીન મનરો તેની પૂરી તાકાત લગાવી દઈ આ તકિયો હટાવી દઈ જાણે જીવન જીવવા માટે ઝઝૂમી રહી છે. તે એકાએક જાગી જાય છે. તેના હૃદયના ધબકારા ઘણા વધી જાય છે. ખૂબ પસીનો થઈ જાય છે અને તે ખૂબ જ ગભરાઈ જાય છે. તો શું મેરેલીન મનરોની હત્યા કરવા માટે કોઈ વ્યક્તિ કે જૂથ તેની પાછળ પડ્યું હતું - તેનું સ્વપ્ન મેરેલીનને આવતું હતું?... ના, એવું કંઈ જ નહોતું. હકીકતમાં મેરેલીન પોતાની વ્યાકુળ પરિસ્થિતિ માટે તેના સંજોગોને જ જવાબદાર ગણાવતી. ત્રણ ત્રણ લગ્નો અને છૂટાછેડા પછી જીવનમાં ભયાનક એકલતા અનુભવતી આ કરોડોના દિલની હૃદયસમ્રાજીને જ્યારે એક ફિલ્મી સ્ટુડિયોએ તેની અનિયમિતતા અને લાંબી ગેરહાજરીથી કંટાળી જઈ રુખસદ આપી ત્યારે પોતાની આ પરિસ્થિતિ માટે સંજોગોને તથા સમયને જવાબદાર ગણાવી મેરેલીન મનરોએ આત્મહત્યા કરી નાખી હતી. હકીકતમાં પોતાના સુવર્ણકાળમાં તેણે લોકોને કલાકો સુધી રાહ જોતાં બેસાડી રાખ્યાં હતા અને ગેરવાજબી માગણી કરી તંગ કરી મૂક્યા હતા તે તેનો પોતાનો દોષ હતો એવું સ્વ-અવલોકન તે ક્યારેય ન કરી શકી, કારણ સ્વપ્નામાં પણ તેને સંજોગોના પ્રતીકરૂપે તકિયો તેને ગૂંગળાવી નાખતો હોય અને તે જીવવા માટે ઝઝૂમતી હોય

એવું જ દેખાતું. મેરેલીનના આ સ્વભાવે તેને ક્યારેય આત્મનિરીક્ષણ કરવા ન દીધું. આમ તમારાં સ્વપ્નાંઓ તમને હંમેશાં મદદરૂપ જ થાય છે એમ નથી.

તમને એ પ્રશ્ન થાય કે સ્વપ્ન શું છે? વ્યક્તિના સુષુપ્ત મનમાં ધરબાયેલી યાદો, પરિકલ્પનાઓ અને ઇચ્છાઓ જે જાગૃત અવસ્થામાં અભિવ્યક્ત થઈ નથી શકતી તે સ્વપ્નાંઓ દ્વારા અભિવ્યક્ત થાય છે. આલ્ફ્રેડ એડલરે સ્વપ્નાને સ્વપ્નદ્રષ્ટાના પ્રવર્તમાન પ્રશ્નોની અભિવ્યક્તિ ગણાવી છે, જ્યારે ફ્રૅઇડે બાળપણની સુષુપ્ત મનમાં ધરબાયેલી ઇચ્છાઓ, ઘટનાઓ અને જાતીય આવેગોની અભિવ્યક્તિ ગણાવી છે. સ્વપ્નાંઓની પ્રક્રિયા એ જટિલ સિદ્ધાંતો ઉપર આધારિત છે. મને મળેલા એક પત્રમાં આવા જ જટિલ સિદ્ધાંતનો પુરાવો છે, જાતીય આવેગોની અભિવ્યક્તિનો પુરાવો છે, જેનું વિશ્લેષણ રજૂ કરું છું.

“ માનનીય ડૉક્ટરસાહેબ... હું પોસ્ટ ગ્રેજ્યુએશન કરતી ત્રેવીસ વર્ષની અપરિણીત યુવતી છું. વડોદરામાં હું મારાં વૃદ્ધ માતા-પિતા સાથે રહું છું. અને કૉલેજમાં મારું સારું ફ્રેન્ડ સર્કલ પણ છે. પણ મારી એક અંગત સમસ્યા એવી છે જેનો કોઈ સરળ અને કારગત ઉપાય મને મળતો નથી. હું આ સમસ્યા નથી કહી શકતી કે નથી સહી શકતી. આજે તમારી આગળ મન ખોલીને વાત કરું છું.

લગભગ છેલ્લાં છ વર્ષથી હું સ્વચ્છ, સારી અને સુખની નીંદર માણી શકી નથી. અને એની અસર મારા સ્વાસ્થ્ય પર પડે છે. મને સખત માથું દુઃખવું, ઓસિડિટી અને અશક્તિ રહે છે. આમ તો મૂળ સમસ્યાની શરૂઆત પંદર વર્ષની ઉંમરે થયેલી. શરૂઆતમાં મને દરરોજ ગાઢ નિદ્રામાં શરીરના એક એક અંગમાં કંપન અને એમાં એક પ્રકારની પીડાનો અનુભવ થતો હતો. ક્યારેક અદૃશ્ય આકૃતિઓ દેખાતી, અવાજો સંભળાતા. હું ઊંઘમાં જ મદદ માટે બૂમો પાડતી, પણ મને કોઈ જ બચાવી શકતું નહીં. એ વખતે મેં મારી મમ્મીને આ વાત કરી અને અમે એક મનોચિકિત્સક પાસે ગયાં.

તેમણે દવાઓનો કોર્સ આપ્યો અને સેલ્ફ રિલેક્સેશન માટેની એક્સરસાઈઝ કરવાની સલાહ આપી. તમે પણ એક મનોચિકિત્સક છો એટલે ખોટું ન લગાડશો, પરંતુ મને એમની દવાથી કોઈ ફેર જણાયો નહીં. એટલે તમારા વિજ્ઞાનમાંથી વિશ્વાસ ઊઠી ગયો. મંત્ર-તંત્રનો આશરો લેવાયો,

પણ પ્રોબ્લેમ સોલ્વ થવાને બદલે ઊલઝતો ગયો. મેં ભણવામાં વધારે ને વધારે મન પરોવવાનો પ્રયત્ન કર્યો અને એસ.એસ.સીમાં ડિસ્ટ્રિક્શન માર્ક્સ સાથે ઉત્તીર્ણ થઈ.

મારી સત્તર વર્ષની ઉંમરે એક રાત્રે જ્યારે હું ગાઢ નિદ્રામાં હતી. ત્યારે કોઈ અદૃશ્ય વ્યક્તિ મારી સાથે સહશયન કરી રહી હોય તેવો અનુભવ થયો. હું ગભરાઈને જાગી ગઈ અને મને વોમિટ થઈ ગઈ. એ રાત પછીના દરેક દિવસે બપોરે મને સખત ઊંઘ આવતી હોય અને મગજ બહાર મારી ગયું હોય એવું લાગતું. નાઈટકે હું સૂઈ જતી, અને પછી એનું એ જ પુનરાવર્તન થતું. કોઈ મારી સાથે સહશયન કરી રહ્યું હોય એવું રોજ અનુભવતી, પરંતુ મને પીડા કંપન અને પહેલાં જેવી આકૃતિઓ દેખાવી વગેરે બંધ થવા લાગ્યું. ગાઢ નિદ્રામાં સહશયન કરનારને હું અનુભવી શકતી, પણ જોઈ શકતી નહીં. કોઈ ઉપાય ન મળતાં મેં આ સમસ્યાને જિંદગીના એક ભાગરૂપે સ્વીકારી લીધી, પણ જાગૃત અવસ્થામાં મારું મન અશાંત અને ઉદ્વિગ્ન રહેતું હતું.

આ જ અવસ્થામાં મેં કોલેજનાં બે વર્ષ પૂરાં કર્યાં અને ત્રીજા વર્ષમાં હતી ત્યારે મારો પરિચય એક ધાર્મિક અને આધ્યાત્મિક સજ્જનથી થયો. મેં મારી સમસ્યા તેમને જણાવી. તેમણે એક વસ્તુ થોડો સમય મારી પાસે રાખવા આપી. હવે શ્રદ્ધા કહો કે ચમત્કાર, પણ પેલી રોજની યાતનામાંથી હું મહદ્અંશે મુક્ત બની, પણ એ પછી મને કોઈ વસ્તુ ખોઈ બેસવાની લાગણી થવા લાગી. અને એક સતત કોરી ખાતી એકલતાનો અહેસાસ થવા લાગ્યો. એવામાં હું એક સમજદાર ધીર-ગંભીર પુરુષના પ્રેમમાં પડી. એમાં શારીરિક સંબંધો નહોતા, પણ એ દિવસો દરમ્યાન મને જીવનમાં પહેલી વાર પરમસુખ અને સંતોષની લાગણી થયેલી. છએક મહિનાના પ્રેમસંબંધ પછી મેં ઘરના લોકો સમક્ષ લગ્નની વાત કરી, પણ કુટુંબીજનોને આ પ્રસ્તાવ ગમ્યો નહીં અને આ લગ્ન વિશે સખત નારાજગી અને નામરજી દર્શાવી. એ લોકોની ખુશી અને ઈજ્જત ખાતર મેં પેલા માણસનું દિલ તોડીને, એકલાં જ રહી કારકિર્દી બનાવવા તરફ મનને વાળ્યું. એકલતા અને હતાશાની લાગણીઓ વચ્ચે મેં એક વર્ષ પસાર કર્યું, પણ થોડાક સમયથી હવે ફરી પાછી પેલી મૂળ માનસિક અવસ્થા શરૂ થઈ ગઈ છે. અને એમાં મને અઠવાડિયામાં બે-ત્રણ વખત

સંવનન સુખ તો મળે જ છે, પરંતુ, આ સુખ હું નિદ્રાવસ્થામાં જ માણી શકું છું. જાગૃત અવસ્થામાં મારું મન સતત બેચેન રહે છે. માથું ભારે રહે છે. કંઈ જ ગમતું નથી. પૂરતો શારીરિક શ્રમ પણ મારાથી થઈ શકતો નથી. ક્યારેક આંખો દુઃખતી હોય તેવું લાગે અને સખત બળતરા થાય. હું આ સમસ્યાઓ, મારી ભાવનાઓ, તથા લાગણીઓ સામે ઝઝૂમતાં થાકી ગઈ છું. હું સ્વસ્થ અને સારી રીતે જીવવા માગું છું, જેથી જીવનમાં ક્યારેય હું ભારરૂપ ન બનું. હું શું કરી શકું? મારે કોઈ દવા કે ખાસ પ્રકારની ટ્રીટમેન્ટની જરૂર ખરી? આશા છે કે આપ આપની કોલમ દ્વારા જલદીથી મને જવાબ આપશો.”

દર્શના (વડોદરા)

સાઈકોથેરાપીની પ્રક્રિયામાં દર્દી જ્યારે મન મૂકીને કોઈ જ અવરોધો, પૂર્વગ્રહો, ગ્રંથિઓ કે ખચકાટ વગર સંપૂર્ણ શ્રદ્ધા અને વિશ્વાસ સાથે મુક્ત મને વાતચીત કરે છે ત્યારે પોતાનાં સ્વપ્નાંઓ વિશે પણ ચર્ચા કરે છે. દર્દીનાં સ્વપ્નાંઓની સાંકેતિક ભાષા જો સમજી શકાય તો તેના મનના અંતરાલમાં છુપાયેલી મૂંઝવણનો તાગ પણ મેળવી શકાય છે. આ પત્રમાં પત્રલેખિકાએ તેની શારીરિક ચર્ચા મન મૂકીને કરી છે, જે આવકારદાયક છે.

દર્શના છેલ્લાં છ વર્ષથી આરામદાયક ગાઢ નિદ્રા માણી શકી નથી એટલે તેને માથાનો દુઃખાવો, ઍસિડિટી, અશક્તિ વગેરે રહે છે. પંદર વર્ષની ઉંમરે દર્શનાને સ્વપ્નાંઓમાં પોતે અસહાય અવસ્થામાં મદદ માટે બૂમો પાડતી પોતાની છબી દેખાતી હતી. દર્શનાના યૌવનાગમનની વિવિધ મૂંઝવણો, એકલતા, અસહાયતા અને અસલામતીને કારણે તેને આવાં સ્વપ્નાંઓ આવતાં હશે તેવું માની શકાય. દર્શના પાસેથી તો ભૂતકાળની બીજી હોઈ હકીકતો આપણે મેળવી શકીએ તેમ નથી, પરંતુ તેને સ્વપ્નામાં દેખાતી અદૃશ્ય આકૃતિઓ અને સંભળાતા અવાજો દર્શનાના ત્યાર સુધીના જીવનમાં આવેલી વિવિધ વ્યક્તિઓ સાથેના ઉપરછલ્લા અને સ્વાર્થી સંબંધોની ચાડી ખાય છે. એટલે ગમે તેવું વિશાળ સર્કલ હોવા છતાં પણ દર્શના એકલીઅટૂલી છે અને તેની એકલતા તેને કોરી ખાય છે. દર્શનાને જીવનમાં ગાઢ અને સદૃઢ્યી મિત્રની જરૂર પહેલેથી જ રહી છે. તે ઉંમરે તેણે મનોચિકિત્સકને બતાવ્યું, પરંતુ કદાચ તે એક વખત જ બતાવવા ગઈ હોઈ શકે, જેથી તેની આગળ સારવાર શક્ય નથી બની, દર્શનાને મનોચિકિત્સકે ઍન્ટિ-ડિપ્રેશન્ટ્સ અને ઍન્ટિ-એન્ગઝાયટી દવાઓ આપી અને રિલેક્સન ટેકનિક

શીખવાડી, પરંતુ તેનાથી ફેર ન પડતાં દર્શનાનો તબીબ પર અને તબીબી વિજ્ઞાનમાંથી વિશ્વાસ ઊઠી ગયો તે દુઃખદ છે. જો દર્શનાએ થોડી ધીરજ રાખી હોત તો તેનાં સ્વપ્નાંઓનું પૃથક્કરણ અને નાર્કો એનેલિસિસ કરી તેની એકલતા અને તેનામાં રહેલી ભય અને અસલામતીની લાગણીઓને દૂર કરવા માટેની સારવાર થઈ શકી હોત, પરંતુ દર્શનાએ ભણવામાં મન લગાડ્યું એટલે તેના એકલા જીવને પુસ્તકોનો સાથ-સંગાથ મળ્યો, જેનો તેને ચોક્કસ લાભ થયો.

સત્તર વર્ષની ઉંમરે દર્શનાને એક રાત્રે કોઈ અદૃશ્ય વ્યક્તિ તેની સાથે સહશયન કરી રહી હોય તેવો અનુભવ થયો. આપણે જોઈ ગયાં કે સ્વપ્નાંઓમાં સુષુપ્ત મનમાં ધરબાયેલી છેક બાલ્યાવસ્થાથી માંડીને નજીકના ભૂતકાળ સુધીની અસ્વીકૃત અને અતૃપ્ત ઇચ્છાઓ, વિચારો, ઘટનાઓ અને અનુભવો તૃપ્તિની ઝંખના સાથે તથા ઇચ્છાપૂર્તિની ઝંખના સાથે માનસસપાટી પર આવે છે અને વ્યક્તિના નયનની બંધ બારીમાં પ્રવેશી આંખ સમક્ષ તાદૃશ્ય ચિતાર ખડો કરે છે. દર્શનાની બાલ્યાવસ્થાની આકાંક્ષાઓ ઇચ્છાપૂર્તિ ઝંખે છે અને તેના સુષુપ્ત મનમાં કંડારાયેલા કોઈ કાલ્પનિક અદૃશ્ય પાત્ર સાથે તે સહશયન સુખ માણે છે. આમ, તેની ઇચ્છાપૂર્તિ થવાથી તેને આનંદ થવો જોઈએ, પરંતુ તેમ થતું નથી અને તે ગભરાઈ જાય છે, તેને વૉમિટ થઈ જાય છે, જેનાં બે કારણ હોઈ શકે : એક તેનું જાગૃત મન આ ઉંમરે આવા ખ્યાલોને અશ્લીલ અને નૈતિક અધોગતિની નિશાની તરીકે ગણાવે છે. એટલે કે કુટુંબના સારા સંસ્કારો હોવા છતાં તેને આવાં અશ્લીલ સ્વપ્નાંઓ આવવાથી તે બેચેન બની જાય છે અને મનમાં દોષત્વની ભાવના રાખી ઉદાસ રહે છે. બીજું કારણ એ હોઈ શકે છે, દર્શનાના ભૂતકાળમાં કોઈકે તેના પર બળજબરી કરવાની કોશિશ કરી હોય, અથવા ભૂતકાળમાં દર્શનાને એવી કોઈ વ્યક્તિ ગમી હોય જેની સાથે પ્રેમભર્યા સંબંધો રાખવાની તેની ઇચ્છા શક્ય ન બની હોય. દર્શનાના વધારે એનેલિસિસ પછી જ આ કારણ નક્કી કરી શકાય.

દર્શનાને એક આધ્યાત્મિક પુરુષનો પરિચય થયો. તેની એકલતા થોડા સમય માટે દૂર થઈ. દર્શનાના એ પુરુષ પ્રત્યેના આદરભાવ અને અહોભાવને કારણે તેમણે આપેલી વસ્તુથી દર્શનાના સુષુપ્ત જાતીય આવેગો શાંત પડ્યા એટલે તેણે રાહત અનુભવી. આમાં ચમત્કાર જેવું કંઈ જ નથી. ત્યાર પછી દર્શના ધીર-ગંભીર વ્યક્તિ સાથે પ્રેમમાં પડે છે અને જીવનમાં પહેલી જ વાર તેની એકલતા અને અસલામતી દૂર થાય છે. અને તેને પરમસુખ અને શાંતિનો

અનુભવ થાય છે, પરંતુ, આ પ્રેમાળ પાત્ર સાથેના સંબંધો તૂટી જતાં ફરી પાછી તેની એકલતા, અસહાયતા અને અતૃપ્ત જાતીય આવેગો તેને સ્વપ્નામાં ઇચ્છાપૂર્તિ માટે સહાયન સુખ કદાચ તેના એ જ પ્રેમી પાત્રની સાથે માણવા મજબૂર બનાવે છે. પરંતુ, એ પાત્રને તે જાગૃત અવસ્થામાં સ્વીકારી ન શક્તી હોવાથી તે બેચેન રહે છે, તેનું માથું ભારે રહે છે અને તે ઉદાસ રહે છે.

દર્શનાના ભૂતકાળની વિશેષ માહિતી જાણી જરૂર પડે નાર્કો એનેલિસિસ કરી અને તેની સારવાર કરવી જરૂરી બને છે. સાથે સાથે તેની હતાશાની દવાઓ વડે સારવાર પણ જરૂરી છે. દર્શનાને આવતાં રાત્રિ સ્વપ્નાઓ માનસિક બીમારી દર્શાવે છે અને તેને તેની વિવિધ મૂંઝવણો અને વિરોધાભાસી વિચારસરણીઓમાંથી બહાર લાવવી જરૂરી છે. હા, દર્શના જેમ ઇચ્છા રાખે છે તેમ સારવાર પછી કોઈને પણ ભારરૂપ થયા વગર સ્વસ્થ રહીને જીવન જીવી શકે છે. તેને એક બીજી મહત્ત્વની સલાહ આપવાની કે તમારી કલ્પનાઓ પ્રમાણેનું શાંત, ધીર-ગંભીર પાત્ર શોધીને સમયસર લગ્ન કરી નાખો.

ન્યુરોગ્રાફ

બાયપોલર ડિપ્રેશન, મેજર ડિપ્રેશન અને સ્કિઝોફ્રેનિયાના દર્દીઓને ભયાનક દુઃસ્વપ્નો વારંવાર આવે છે.