

ઓવર થિન્કિંગ અને નર્વસ બ્રેકડાઉન : તમારી સંવેદનશીલતાની પારાશીશી

શહેરીકરણ અને આધુનીકીકરણના આ જમાનામાં પ્રત્યેક વ્યક્તિ ભૌતિકવાદી થઈ ગઈ છે અને મનુષ્ય સ્વાર્થી તથા લાગણીવિહીન થતો જાય છે. એવી વાતો થઈ રહી છે, ત્યારે લોકોમાં વધતી જતી ચિંતા-હતાશા, ઓવર થિન્કિંગ, નર્વસ બ્રેકડાઉન તથા ડિપ્રેશનનું વધતું જતું પ્રમાણ એ વાત સિદ્ધ કરે છે કે મનુષ્ય વધારે સંવેદનશીલ બન્યો છે અને તેથી જ તે સામાન્ય વેદના સહન ન કરી શકતાં ભાંગી પડે છે, હતાશ થઈ જાય છે.

કોરોના વખતે ભારતમાં લોકડાઉન પૂરું થયા પછી માનનીય વડા પ્રધાન નરેન્દ્ર મોદી ભાંગી પડ્યા હતા. દાદી વધારીને નિસ્તેજ સ્વરૂપે ટી.વી. પર ભાગ્યે જ દેખા દેતા હતા. 2023ના એક દિવસીય વિશ્વકપની ફાઇનલમાં હારી ગયા પછી રોહિત શર્મા સહિત ટીમ ઈન્ડિયાના તમામ ક્રિકેટરો પણ રડી પડ્યા હતા.

ક્રિકેટમાં સતત નિષ્ફળતા મળતાં સચિન તેંડુલકર અને વિરાટ કોહલીને ‘ઓવર થિન્કિંગ’ અને ‘નર્વસ બ્રેકડાઉન’ થયેલો. ગયા જમાનાના પ્રસિદ્ધ અભિનેતા ગુરુદત્ત આર્થિક રીતે ખુવાર થઈ જતાં ‘ડિપ્રેશન’ના દર્દી બની ગયા હતા, અને વીતેલા જમાનાની પ્રસિદ્ધ અભિનેત્રી મીનાકુમારીને પણ પ્રેમલગ્નમાં નિષ્ફળતા મળતાં ‘નર્વસ બ્રેકડાઉન’ના હુમલા વારંવાર આવતા હતા.

પ્રસિદ્ધ ફિલ્મ અભિનેત્રી પરવીન બાબી અને ઝિન્નત અમાન પણ ‘નર્વસ બ્રેકડાઉન’ની સારવાર માટે જે. કૃષ્ણમૂર્તિના સાંનિધ્યમાં રહ્યાં હતાં. અબ્રાહમ લિંકન અને વિન્સ્ટન ચર્ચિલની જેમ શ્રીમતી સોનિયા ગાંધી પણ પતિના મૃત્યુ પછી ‘ડિપ્રેશન’નાં શિકાર બન્યાં હતાં.

દીપિકા પાદુકોણ, કરણ જોહર અને હની સિંગ પણ તેમના ‘ઓવર થિન્કિંગ’ અને ‘નર્વસ બ્રેકડાઉન’ની જાહેરમાં ચર્ચાઓ કરી ચૂક્યાં છે. આમ ‘ઓવર થિન્કિંગ’ કરવું અને ‘નર્વસ બ્રેકડાઉન’ થવો, મનથી ભાંગી પડવું કે ‘ડિપ્રેશન’ના શિકાર બનવું એ તમારી લાગણીમાં થતો ફેરફાર છે – તમારી સંવેદનશીલતાની પારાશીશી છે. ‘ઓવર થિન્કિંગ’ અને ‘નર્વસ બ્રેકડાઉન’ કોઈને પણ થઈ શકે છે. એટલે હતાશા આવે તો આ રોગની કોઈને ખબર ન પડવી જોઈએ. મનોચિકિત્સકને તો કેમ બતાડાય એવી ગ્રંથિઓ રાખવાની હવે જરૂર નથી.

મનોચિકિત્સા વિજ્ઞાન જોકે ‘નર્વસ બ્રેકડાઉન’ જેવા શબ્દને સ્વીકારતું નથી, પરંતુ આવી બીમારીને (Acute Depression) ‘એક્યૂટ ડિપ્રેશન’ તરીકે ઓળખે છે. એવી જ રીતે

સામાન્ય માનવી 'નર્વસ બ્રેકઉન' એટલે માત્ર હતાશાનો હુમલો એટલું જ માનતો નથી, પરંતુ કોઈ પણ પ્રકારની માનસિક બીમારીની શરૂઆતને પણ નર્વસ બ્રેકડાઉનમાં જ બખાવે છે.

લેબલોની આવી રમતમાં પડ્યા વગર આપણે 'ઓવર થિન્કિંગ', 'ડિપ્રેશન', 'નર્વસ બ્રેકડાઉન'ની જરૂરી ચર્ચા આ પુસ્તકમાં કરીશું. મારી કેસ-ફાઈલમાંથી 'ઓવર થિન્કિંગ', 'ડિપ્રેશન' અને 'નર્વસ બ્રેકડાઉન'ની કેટલીક કેસ-હિસ્ટ્રી જાણવું છું. જે તમને 'નર્વસ બ્રેકડાઉન' શું બલા છે એ સમજાવવા માટે મદદરૂપ થશે.

કેસ-હિસ્ટ્રી-૧

એક વેપારી ભાઈને વેપારધંધામાં ખોટ જવા લાગી એટલે તેઓ 'ઓવર થિન્કિંગ' કરવા લાગ્યા. તેમને વિચાર આવવા માંડ્યા કે -

“હવે મારું શું થશે?”

“મારા કુટુંબનું શું થશે?”

“ખોટ ભરપાઈ કરવા મારી બધી સંપત્તિ વેચાઈ જશે તો?”

“શું મારે ફૂટપાથ પર આવી જવું પડશે?”

“અરે રે... પેટનો ખાડો પૂરવા માટે ભીખ માગવાનો વારો તો નહીં આવે ને?”

ધંધાની ખોટ ભરપાઈ કરી ફરીથી ધંધો જમાવી શકાય તે માટે આ વેપારી ભાઈએ કેટલાક મિત્રો પાસેથી પૈસા માગ્યા, પરંતુ માત્ર મિત્રો જ નહીં, સગાવહાલાંઓએ પણ હાથ ઊંચા કરી દીધા અને ધંધો બંધ કરી કોઈ નોકરી લઈ લેવા સમજાવવા લાગ્યા. બસ, વેપારીભાઈ તો આ આઘાતથી સાવ ભાંગી પડ્યા અને વારંવાર બબડવા લાગ્યા કે-

- ▶ અરેરે... જે મિત્રો માટે રાત-દિવસ ખર્ચાં નાખ્યાં તે બધા સાવ આવા નીકળ્યા?
- ▶ ખરાબ સમયમાં કોઈ સાથ આપતું નથી, બધા સંબંધો નકામા છે.
- ▶ કોઈ કોઈનું નથી, બધા જ સ્વાર્થી છે.

આ વિચારો વધતાં તેમને આખી દુનિયા તરફ નફરત થઈ ગઈ. તેઓ આખો દિવસ રડ્યા કરતા હતા અને બધાને પગે લાગીને કહેતા કે,

- ▶ બસ... હવે મારા છેલ્લા દિવસો છે... બોલ્યુંચાલ્યું માફ કરજો...
- ▶ મારાં બૈરીછોકરાંને, બને એટલો સહકાર આપજો...
- ▶ શ્રીકૃષ્ણ શરણમ્ મમઃ મંત્ર રાડો પાડીને જોર-જોરથી બોલ્યા કરતા.

કેસ-હિસ્ટ્રી - ૨

આખી જિંદગી ઈમાનદારીથી, પરંતુ કડકાઈ, રોફ અને માન-મરતબા તથા મોભા સાથે

જીવનાર એક ઉચ્ચ સરકારી અધિકારીને નિવૃત્તિ પછી પોતાનો સરકારી બંગલો ખાલી કરવાનો વારો આવ્યો. જીવનભરની સરકારી નોકરીમાંથી બંગલો તો શું પણ બે રૂમનો ફ્લેટ ખરીદી શકાય એવો આડો હાથ પણ ક્યાંય માર્યો નહોતો અને પોતાની આ પ્રામાણિકતાનું તેમને ઘણું અભિમાન પણ હતું. સરકારી બંગલો ખાલી કરવાનો હોવાથી તેઓ ભાડે મકાન શોધવા ગયા. એક મકાન પસંદ પડ્યું અને ભાડું પણ નક્કી થઈ ગયું, પરંતુ મકાનમાલિકે સિક્યોરીટી ડિપોઝિટ રૂપે ત્રણ મહિનાનું ભાડું એડવાન્સમાં માગ્યું એટલે તે ગુસ્સામાં રાતાપીળા થઈ ગયા અને બરાડી ઊઠ્યા :

“શું મારા પર આટલો યે વિશ્વાસ નથી?”

“શું હું ભાડું બાકી રાખીને કે ઘરની વસ્તુઓ ચોરીને રાતોરાત ભાગી જવાનો છું?”

“તમને ખબર છે કે, હું કોણ છું? અને મારી પ્રામાણિકતાની શું છાપ છે?”

મકાનમાલિક બિચારો કહે, “સાહેબ આ તો શિરસ્તો છે. તમારામાં અવિશ્વાસનો કોઈ સવાલ નથી!”

પરંતુ અધિકારીસાહેબને તો આ ઘટનાથી ખૂબ જ આઘાત લાગી ગયો. તેમને સતત એવો વિચાર આવવા માંડ્યો કે ‘શું આ દુનિયામાં પ્રામાણિક માણસોની કોઈ જ ઈજ્જત નથી?’

બસ આવું વિચારતાં-વિચારતાં તેમને એકાએક છાતીમાં દુઃખાવો ઊપડ્યો અને ખૂબ જ પરસેવો થયો એટલે હૃદયરોગના નિષ્ણાતને બોલાવ્યા. કાર્ડિયોગ્રામ, ઈકો, કલર ડોપ્લર વગેરે બધા ટેસ્ટ કરાવ્યા, પરંતુ બધા જ ટેસ્ટ નોર્મલ આવ્યા એટલે કાર્ડિયોલોજિસ્ટે એવું કહ્યું, “કોઈ બીમારી નથી, માત્ર ટેન્શન છે. નર્વસ-બ્રેકડાઉન છે. સાઈકિયાટ્રિસ્ટની દવા લો.”

એટલે અધિકારીસાહેબને વધારે આઘાત લાગ્યો કે, “અરેરે... મારે આ ઉંમરે પાગલોના ડોક્ટર પાસે જવાનું?... શું હું ગાંડો થઈ ગયો છું?”

કેસ-હિસ્ટ્રી - 3

બાર વર્ષની ઉંમરના એક બાળકને નાનપણથી જ વિમાનોનો બહુ જ શોખ. જુદી-જુદી સાઈઝનાં વિમાનોથી આખો દિવસ રમ્યા કરે. રિમોટ કંટ્રોલવાળા હેલિકોપ્ટરથી રમવામાં ઓર આનંદ આવે. વિમાનથી રમતાં-રમતાં તેને ઍરફોર્સમાં જઈ પાઈલટ બનવાની તીવ્ર ઈચ્છા થઈ ગઈ. આ માટે બાલાછડી સૈનિક સ્કૂલમાં એડ્મિશન લેવા પાંચમા ધોરણનો ઓપન ટેસ્ટ પણ આપ્યો, પરંતુ આ ટેસ્ટમાં તે ફેલ થયો એટલે ઓવર થિન્કિંગ કરી તે સાવ ભાંગી પડ્યો. વારંવાર રડવા લાગ્યો. મનમાં સતત વિચારવા લાગ્યો :

“હવે જિંદગી જીવીને શું કામ છે?”

“જે બનવા માગતો હતો તે તો ન બની શક્યો. હવે જિંદગીનો શો અર્થ?”

બધાએ ઘણું સમજાવ્યો કે હજી બારમા ધોરણ પછી એડ્મિશનનો એક ચાન્સ છે, પરંતુ તેને તો ભણવામાંથી રસ જ ઊડી ગયો. ફેમિલી ડોક્ટરે સલાહ આપી કે બાબાને 'ડિપ્રેશન' છે. દવા કરાવો. આ સાંભળી ઘરમાં દાદા કહેવા લાગ્યા :

“લાફો મારો એટલે છોકરું ખોટી જિંદ કરવાનું અને રડવાનું બંધ કરી દે. એમાં દવાઓ કરાવવાની શી જરૂર?”

જોકે તમામ પ્રયત્નો નિષ્ફળ જતાં તેને દવા કરાવવા મારી પાસે લાવ્યા.

હા 'ઓવર થિન્કિંગ' અને 'નર્વસ બ્રેકડાઉન' બાર વર્ષ તો શું પાંચ વર્ષના બાળકને પણ થઈ શકે.

કેસ-હિસ્ટ્રી -૪

લગ્નનાં સાત વર્ષ સુખી અને સફળ દાંપત્ય-જીવન જીવવા છતાં શેર માટીની એટલે કે બાળકની ખોટને કારણે મનમાં સતત અભાવ અને વસવસો અનુભવતી એક ત્રીસ વર્ષની ગૃહિણીને કપડાં સૂકવવાની બાબતમાં પોતાની પડોશણ જોડે ઝઘડો થયો, જેણે થોડું મોટું સ્વરૂપ લીધું. ઝઘડા દરમિયાન પડોશણે મહેણું માર્યું :

“તું તો વાંઝિયાણ છે... તારું તો મોટું પણ કોણ જુએ? દિવસ બગડી જાય... તારી બૂરી નજરથી તો મારો બાબો માંદો પડી ગયો હતો...”

બસ, આ વાત પર 'ઓવર થિન્કિંગ' કર્યા કરવાથી એ ગૃહિણીના મગજમાં એ વાત એવી તો ખૂંપી ગઈ કે તેણે અસહ્ય વેદના જગાવી અને ત્રણ-ચાર રાતો સુધી એ ગૃહિણીને ઊંઘ ન આવી. ખાવા-પીવાનું બંધ કરી દીધું અને નર્વસ બ્રેકડાઉન થતાં તેણે ખૂબ જ રડવાનું શરૂ કર્યું. જોકે સારવારથી એ ગૃહિણીને માનસિક રીતે સ્વસ્થ બનાવી દેવાયાં. અને તેને બાળક પણ અવતર્યું, પરંતુ તે બેબી ગર્ભ હતી. એટલે સાસુએ વહુની હાજરીમાં જ ખબર કાઢવા આવેલાં બહેનને કહ્યું,

- ▶ અમારે દસ વર્ષે ઘરમાં સારા દિવસો આવ્યા પણ વહુના નસીબ એટલાં વાંકાં છે કે છોકરી આવી...
- ▶ બસ આ વાત ઉપર એ ગૃહિણીને ત્રણ વર્ષ પછી ફરી 'નર્વસ બ્રેકડાઉન' થયો.
- ▶ હા, 'ઓવર થિન્કિંગ' 'ડિપ્રેશન' કે 'નર્વસ બ્રેકડાઉન' આબાલવૃદ્ધ કોઈને પણ થઈ શકે છે અને તે કોમ, જાતિ, ઊંચ, નીચ, ગરીબ, તવંગરના ભેદભાવમાં માનતો નથી. એક રીતે તમારી સંવેદશીલતાની એ પારાશીશી છે.

આમ તો મૂંઝવણો, સમસ્યાઓ, આઘાતજનક પ્રસંગો સહુ કોઈના જીવનમાં આવે છે. તેને કારણે ઘણા લોકો હતાશ થાય છે, કંટાળી જાય છે, થાકી જાય છે. પરંતુ બધાંને નર્વસ બ્રેકડાઉન નથી થતો એનું શું કારણ?

- ▶ શું નબળા મનના લોકોને જ આ બીમારી થાય છે?
- ▶ શું દવાઓથી માણસના બાહ્ય સંજોગો બદલી શકાય?
- ▶ શું દવાઓ લેવાથી હતાશા મટાડી શકાય?
- ▶ આવી દવાઓની પછીથી આદત પડી જાય તો શું કરવું?
- ▶ શું સારું વાંચન કરવાથી અને નકારાત્મક વિચારો ફગાવી દેવાથી ‘નર્વસ બ્રેકડાઉન’ મટાડી શકાય?
- ▶ પુરુષો કરતાં સ્ત્રીઓમાં હતાશાનું પ્રમાણ વધારે હોય છે? શા માટે?

આ બધા પ્રશ્નોના ઉત્તરો તમને આ પુસ્તકમાં મળશે.

અને છેલ્લે એક દર્દીની વાત યાદ આવે છે. તેણે એક વાર મને કહ્યું હતું :

“હું હતાશા દૂર કરવા સારા વિચારો કરું છું... નોર્મન વિન્સેન્ટ પીલની ‘પાવર ઓફ પોઝિટિવ થિન્કિંગ’ મેં વાંચી છે. હું મારા પ્રશ્નોની બધા સાથે ખુલ્લા મને ચર્ચા પણ કરું છું. કૃષ્ણમૂર્તિ, વિવેકાનંદ અને રજનીશની ફિલોસોફી પણ મેં વાંચી છે. છતાં પણ હું લગભગ હળવા ‘ડિપ્રેશન’માં હંમેશાં રહું છું અને સામાન્ય દુઃખ, અપ્રિય કે અણધારી ઘટનાથી મને અવારનવાર ‘નર્વસ બ્રેકડાઉન’ થઈ જાય છે.”

આવું શા માટે? એ જાણવા માટે જ તમારી હતાશાની લાગણીને, હતાશાના રોગને ઓળખો અને હતાશ પરિસ્થિતિને પહોંચી વળવાની તમારી ક્ષમતાને ચકાસો અને આવી ક્ષમતા વધારો.

ન્યુરોગાફ:

મારા વિચારો મને નષ્ટ કરી રહ્યા છે. હું ન વિચારવાનો પ્રયત્ન કરું છું, પરંતુ મૌન મારા અસ્તિત્વને નામશેષ કરી નાખે છે.

ડિપ્રેશન

વ્યક્તિની સામાન્ય લાગણીથી માનસિક રોગ સુધી

હતાશા - મનુષ્યની સામાન્ય લાગણી

હતાશા એ લગભગ પ્રત્યેક વ્યક્તિ દ્વારા અનુભવાતી લાગણીનું એક સ્વરૂપ છે. હતાશા એ સામાન્ય વ્યક્તિ દ્વારા વારંવાર અનુભવાતી મનોસ્થિતિ છે.

કોલેજનાં યુવક-યુવતીઓ ક્યારેક કહે છે, “આજે તો ભણવાનો મૂડ જ નથી... નો મૂડ સ્ટ્રાઈક પાડી દો.” રમતગમતમાં ખૂબ જ રસ લેતું અને આનંદ અનુભવતું બાળક ક્યારેક રમતનો ત્યાગ કરીને એમ કહે છે, “આજે તો કંઈ જ મજા નથી આવતી. રમવાનો પણ સાવ કંટાળો આવે છે”, “આજે તો દિવસ બહુ ખરાબ ઊગ્યો છે. સવારથી જ બધું ફિક્કું અને સૂનું-સૂનું લાગે છે.”

આમ અમુક કામ કરવાનો મૂડ અમુક સમયે ન હોવો એવી મનોસ્થિતિ આપણામાંનાં બધાં જ અવારનવાર અનુભવે છે. ગૂઢિણીને રસોઈ કરવામાં મજા ન આવે કે બાળકો કંટાળો ઊપજાવે, સરકારી કર્મચારીને ફાઈલોનો કંટાળો આવે, પત્રકારને અને લેખકને નિતનવું લખવાનો કંટાળો આવે... એ બધી સામાન્યપણે અનુભવાતી લાગણીઓ છે, એવી જ રીતે અમુક લોકો સાથે બોલવાનો કોઈ ચોક્કસ સમયે મૂડ ન હોવો એવું પણ તમે ઘણી વાર અનુભવ્યું હશે. અને મૂડ ન હોય એવી વ્યક્તિને તમે પ્રશ્નો કરવા માગશો તો એ ચિડાઈને કહેશે, “ભગવાનને ખાતર મને એકલો છોડી દો... પ્લીઝ... લીવ મી અલોન...”

આમ હતાશા એ પ્રત્યેક મનુષ્ય દ્વારા એક સામાન્ય લાગણીના સ્વરૂપે અનુભવાય છે અને હતાશાની આવી લાગણીમાંથી થોડાક જ સમયમાં વ્યક્તિ આપમેળે બહાર આવી જાય છે.

- ▶ મનગમતી વસ્તુ ન મળે, મનગમતી ઘટના ન ઘટે અથવા ધાર્યા કરતાં બધું અવળું થાય, ત્યારે વ્યક્તિ હતાશ થઈ જાય છે.
- ▶ પ્રિય પાત્ર દૂર જાય, બીમાર પડે, તેનું અવસાન થાય તો પણ વ્યક્તિને દુઃખ લાગે છે, વેદના થાય છે, હતાશા આવે છે. આર્થિક નુકસાન થાય કે કંઈ પણ ગુમાવવું પડે ત્યારે પણ હતાશ થઈ જવાય છે.
- ▶ પ્રેમમાં નિષ્ફળતા મળે, સારા માર્કસે પાસ ન થવાય, કુટુંબમાં, ઓફિસમાં કે મિત્રવર્તુળમાં કલહ થાય તો પણ હતાશ થઈ જવાય છે, કારણ હતાશા પ્રત્યેક મનુષ્ય દ્વારા અનુભવાતી એક સામાન્ય લાગણીનું સ્વરૂપ છે.

- ▶ દુઃખદાયક ઘટનાઓ ઘટે કે વ્યક્તિના બાહ્ય સંજોગો વિપરીત હોય ત્યારે હતાશા અનુભવાય તે સ્વાભાવિક છે. તમારા માનસિક સ્વાસ્થ્ય માટે તે જરૂરી છે અને તેમે સંવેદનશીલ છો, લાગણીવિહીન નથી એનો પુરાવો છે. હતાશાની આવી લાગણીમાંથી આપણે આપણી મેળે બહાર આવી શકીએ છીએ. અને તે બીમારી નથી તેમ જ તેની કોઈ સારવાર પણ જરૂરી નથી.

હતાશાની લાગણી મનોરોગ ક્યારે કહેવાય?

હતાશા મનુષ્યની એક સામાન્ય લાગણી તરીકે જ નહીં પણ એક માનસિક રોગ તરીકે અનુભવાય છે ત્યારે આવી લાગણી અને મનોરોગને જુદા પાડતી લક્ષમણરેખા દોરવામાં ભલભલા નિષ્ણાતો ગોથાં ખાય છે.

જીવનની દુઃખદાયક ઘટનાઓ અને વિપરીત બાહ્ય પરિસ્થિતિની સાથે અનુકૂળતા ન સાધી શકનાર પ્રત્યેક વ્યક્તિમાં જન્મતી હતાશા માનસિક રોગ હોતો નથી. નિરાશા, ઉદાસીનતા, મૂડલેસ કે હતાશાની લાગણીને માનસિક રોગમાં ત્યારે જ ખપાવી શકાય જ્યારે હતાશાની લાગણી સાથે ડાયગ્નોસ્ટિક એન્ડ સ્ટેટેસ્ટિકલ મેન્યુઅલ ઓફ અમેરિકન સાઇકિયાટ્રિક એસોસિયેશનના માનસિક રોગના ક્લાસિફિકેશન : D.S.M-5માં જણાવ્યા પ્રમાણે નીચેનાં લક્ષણો સામેલ હોય.

પ્રત્યેક ડિપ્રેશન માનસિક રોગ નથી હોતું. બંને વચ્ચે એક લક્ષમણરેખા હોય છે. આ કેવી રીતે દોરવામાં આવી છે એ વિશે હું તમને માહિતી આપીશ. ડિપ્રેશનને તમારે જો માનસિક રોગ કહેવો છે તો તેનાં નવ લક્ષણો છે જેનાથી ડિપ્રેશનની ઓળખાણ થાય છે. આ નવમાંથી પાંચ લક્ષણો બે અઠવાડિયાં માટે દર્દીમાં દેખાય તો વ્યક્તિને મેજર ડિપ્રેશન ડિસઓર્ડરનો દર્દી ગણવામાં આવે છે, જેનાં લક્ષણો નીચે મુજબ હોય છે.

- ૧ મન ઉદાસ રહેવું : સૌથી પહેલું લક્ષણ છે ઉદાસ મન એટલે કે હતાશાની અને નિરાશાની ભાવના. ડિપ્રેશન હોય તો હતાશા તો હોય જ. વ્યક્તિ પોતાની જાતને હતાશામાં ગરકાવ થઈ ગયેલો માને છે. એને ક્યારેક રડવું આવે છે. કેટલાક લોકો એમ કહે છે કે મારે રડવું છે, પણ એમને રડવું આવતું નથી.
- ૨ આનંદની અનુભૂતિનો અભાવ : ખુશીનો અભાવ. પહેલાં જે-જે કામ કરવામાં આનંદ આવતો હતો, રસ પડતો હતો એમાં હવે આનંદ આવતો નથી. જેમ કે પહેલાં ક્રિકેટ-મેંચ જોવામાં, વ્હોટસ-એપ, ફેસબુક જોવામાં, ઓ.ટી.ટી. જોવામાં રસ પડતો હતો એમાં હવે કોઈ રસ પડતો નથી. શોપિંગ કરવામાં પહેલા આનંદ મળતો હતો, એમાં હવે કોઈ પ્રકારનો રસ રહ્યો નથી. આમ રોજિંદી પ્રવૃત્તિમાંથી રસ ઓછો થઈ જવો. નોકરીઘંઘો, ઘરકામ, અભ્યાસ કે બીજા કોઈ પણ કૌટુંબિક અને સામાજિક ક્ષેત્રનાં કામો કરવાની અનિચ્છા, કાર્યશક્તિનો અભાવ અને ઉત્સાહનો અભાવ.

ઉપરોક્ત બંને લક્ષણો ડિપ્રેશનનાં ખાસ લક્ષણો છે. ડિપ્રેશનના નિદાન માટે આ બેમાંથી એક લક્ષણ હાજર હોવું જરૂરી છે. તદ્દુપરાંત નીચે આપેલ સાત લક્ષણોમાંથી કોઈ પણ ચાર લક્ષણો પણ ઓછામાં ઓછાં બે અઠવાડિયાં માટે સાથે ઉપસ્થિત હોવાં જરૂરી છે.

- ૩ થાક અને અશક્તિનો અનુભવ થવો : જે માણસ ચાર-પાંચ કિ.મી. ચાલી શકતો હતો તે અડધો કિ.મી. ચાલતા પણ થાકી જાય છે. એને કોઈ કામ કરવા માટે ધકેલવો પડે છે. દા.ત. સ્નાન કરવા માટે, ઓફિસ જવા માટે કે અન્ય નાના-નાના કામ કરવા માટે એને ધકેલવો પડે છે.
- ૪ ભૂખ વધવી કે ઘટવી : કેટલાક લોકોને તાણાવને કારણે સ્ટેરોઈડનો સ્ત્રાવ વધારે થાય છે એટલે ઊલટી જેવું થાય છે એટલે ભૂખ નથી લગતી. તો કેટલીક વ્યક્તિમાં ઈન્સ્યુલિનનો સ્ત્રાવ વધારે થાય છે એટલે શરીરમાં શર્કરાનું પ્રમાણ ઘટી જાય છે એટલે ભૂખ વધારે લાગે છે. ચોકલેટ, પુડિંગ જેવી મીઠી વસ્તુ ખાવાની વધારે ઈચ્છા થાય છે. તમારું વજન કુલ વજનના પાંચ ટકા જેટલું વજન વધી જાય તો એ ડિપ્રેશનની નિશાની છે.
- ૫ ઊંઘમાં વધારો કે ઘટાડો થવો : સામાન્ય રીતે ડિપ્રેશનને કારણે રાત્રે ઊંઘ આવવામાં વાર લાગે છે, અડધી રાત્રે ઊંઘ ઊડી જાય છે કે સવારે વહેલી આંખ ખૂલી જાય છે. મીઠી અને તરોતાજા કરે એવી ઊંઘ નથી આવતી. ક્યારેક વધારે ઊંઘ આવે છે અને ગમે તેટલું વધારે સૂઓ તો પણ આખો દિવસ ઘેન રહે છે, તાજગી લાગતી નથી. આ ઉપરાંત જાતીય આવેગ ઘટી જવો, માથાનો દુઃખાવો, પેટની તકલીફો, કમરનો દુઃખાવો વગેરે જુદી-જુદી શારીરિક તકલીફો પણ અનુભવાય છે.
- ૬ સાઈકોમોટર એક્ટિવિટી : માનસિક અને શારીરિક પ્રવૃત્તિમાં વધારો કે ઘટાડો-ક્યારેક વિચાર એકદમ બંધ થઈ જાય છે. વ્યક્તિ ચાલતો હોય ત્યારે એની ગરદન એકદમ ઝૂકેલી અને આખું શરીર ઝૂકેલું હોય છે અને એના ચાલવા પરથી જ ખબર પડી જાય છે કે આ વ્યક્તિ હતાશ છે. તમે ક્રિકેટ-મેચમાં જોયું હશે કે જે ટીમ હારીને આવે છે એમની બોડી-લેન્ગ્વેજ પરથી જ ખબર પડી જાય છે કે આ ખેલાડી હારી ગયો છે. આમ શરીરની ગતિ મંદ થઈ જાય છે. જ્યારે કેટલાક વ્યક્તિઓ રઘવાટનો અનુભવ કરે છે. વધારે પડતું વિચારે છે. ભવિષ્યની વધારે પડતી ચિંતા કરે છે. ગભરામણનો અનુભવ કરે છે.
- ૭ અપરાધભાવનો અનુભવ (ગિલ્ટ) : વ્યક્તિને એવું લાગવા માંડે છે કે એ બહુ મોટો પાપી છે. એણે ખોટું કામ કર્યું છે. એ પોતે જ બધી મુશ્કેલીઓ માટે જવાબદાર છે. વ્યક્તિ પોતાની જાતને નકામો સમજવા લાગે છે અને એનું જીવન હેતુવિહીન અને અર્થવિહીન હોય એવું એને લાગવા માંડે છે. હંમેશાં નકારાત્મક વિચારો આવ્યા કરે છે. વ્યક્તિ આત્મધિક્કાર અને તિરસ્કૃત થયાની લાગણી અનુભવે છે.

- ૮ અનિર્ણાયકતા અને એકાગ્રતાનો અભાવ : વાસ્તવિક પરિસ્થિતિનું અર્થઘટન કરવાની શક્તિ ક્ષીણ થતાં મનમાં ગૂંચવાડો અનુભવવો, ખોટા વિચારો આવવા અને ભ્રમણાઓ થવી.
- ૯ જાતને નુકસાન પહોંચાડવાના વિચારો : જીવન અર્થવિહીન છે, હેતુવિહીન છે એવા નિરાશાજનક અને લઘુતાની ભાવના વધારે એવા વિચારો આવવા, આત્મહત્યા કરવાની ઈચ્છા થવી. જીવન જીવવાલાયક નથી આના કરતાં તો મરવું સારું એવા વિચારો પણ આવે છે.

હતાશાની લાગણી એક માનસિક રોગનું સ્વરૂપ ધારણ કરી ચૂકી છે એવું હતાશ વ્યક્તિની આજુબાજુના લોકોને લાગવા માંડે છે. કારણ જીવનની દુઃખદાયક ઘટનાઓ અને વિપરીત બાહ્ય સંજોગોને કારણે અનુભવાતી ઉદાસીનતાની લાગણી જરૂર કરતાં વધારે સમય ચાલે છે અને રોજિંદી પ્રવૃત્તિઓમાં વિક્ષેપ પડે છે.

જેમ કે ઘરમાં વીસ-પચીસ હજારની ચોરી થાય તો તેને કારણે ઉદાસ રહેવાય, મહેનતથી રળેલાં નાણાં વેડફાઈ ગયાં એનો અફસોસ પણ થાય. એ મનુષ્યમાં જન્મતી સ્વાભાવિક લાગણી છે. જોકે ચોરી થવાના બે-ચાર મહિના પછી પણ મન ઉદાસ રહે, ભવિષ્ય અંધકારમય લાગે, કોઈ હજી વધારે માલમત્તા ચોરી જશે એવી દહેશત અને ભ્રમણાઓ રહ્યા કરે, જેથી ઊંઘ ન આવે, આનંદ કે ઉત્સાહ ન રહે અને રડવું આવ્યા કરે તો આવી મનોસ્થિતિને હતાશાની સામાન્ય અને સ્વાભાવિક લાગણી નહીં પણ માનસિક રોગ કહેવાય.

એવી જ રીતે કોઈ સ્વજનનું મૃત્યુ થાય એટલે મન ભાંગી પડે, બેહાલ બની ગયાની લાગણી થાય, રડવું આવે. મરનારની ખૂબ જ યાદ આવે. અસહાયતા અને અસલામતી લાગે તો એને વ્યક્તિની લાગણીનો સામાન્ય પ્રત્યાઘાત કહેવાય, પરંતુ જેમ-જેમ દિવસો જતા જાય એમ મન બીજી વાતોમાં વળી જાય, ઉદાસીનતા ઘટતી જાય અને વાસ્તવિકતાને સ્વીકારી મન રોજિંદી પ્રવૃત્તિઓમાં લાગી જાય છે. એટલે જ આપણે ત્યાં કહેવત છે કે ‘દુઃખનું ઓસડ દહાડા’ પરંતુ સ્વજનોના મૃત્યુના છ મહિના પછી પણ દુઃખી મનોસ્થિતિ કાયમ રહે, સમય પણ જ્યારે તમારા મનના ઘાવને રુઝાવી ન શકે અને તમે સતત ઉદાસીનતા અનુભવો ત્યારે હતાશા મનોરોગ થયો છે એમ કહેવાય.

જોકે વ્યક્તિ હતાશ છે એવું આજુબાજુના લોકોને કે ડોક્ટરને લાગે તેના કરતાં કેટલાયે ગણી વધુ વેદના હતાશ વ્યક્તિઓ દ્વારા અનુભવાય છે. કેટલીક વાર બહારથી સ્વસ્થ, સુઘડ, મોહક અને પ્રભાવશાળી કે પ્રફુલ્લિત દેખાતી વ્યક્તિ મનના અંતરાલમાં પારાવાર પીડા અનુભવતી હોય છે. ‘ઘાયલ કી ગત ઘાયલ જાને’ એ કહેવત મુજબ હતાશ વ્યક્તિ દ્વારા અનુભવાતી માનસિક વેદનાની તીવ્રતા માત્ર હતાશાનો જે શિકાર થઈ હોય તે જ સમજી શકે છે. એ વેદનાની તીવ્રતાનું સચોટ અને અસરકારક શાબ્દિક વર્ણન કરવું બહુ જ મુશ્કેલ છે.

હતાશા વિશ્વવ્યાપી છે

પ્રાચીન ભારતના સાહિત્યમાં પણ હતાશા મનોરોગનાં લક્ષણોનું વર્ણન છે. ઈસવી સનની શરૂઆતનાં બસો વર્ષ પૂર્વે સુદર્ક નામના નાટ્યલેખકે તેની કૃતિમાં હતાશાનાં લક્ષણોનું વર્ણન કરેલું છે, જે એ જમાનામાં પણ લોકો હતાશા અનુભવતા હતા એનું જીવંત ઉદાહરણ છે.

મહામુનિ વસિષ્ઠકૃત મહાકાવ્ય રામાયણમાં પણ પંદર વર્ષની ઉંમરે શ્રીરામ હતાશાનો શિકાર બન્યા હતા એનો ઉલ્લેખ છે. મહાભારતમાં પણ કુરુક્ષેત્રના મેદાનમાં ભાઈઓ, વડીલો અને ગુરુ સામે લડવાની ઘડી આવતાં અર્જુન સાવ ભાંગી પડ્યો હતો એનું વર્ણન છે. અર્જુનને આ હતાશામાંથી બહાર લાવવા ભગવાન શ્રીકૃષ્ણે આપેલો ઉપદેશ ભગવદ્ગીતામાં આલેખાયેલો છે.

આ યુગના પણ ઘણા મોટા રાજકીય નેતાઓને, અભિનેતાઓને, લેખકો, સાહિત્યકારો અને કલાકારોને હતાશા મનોરોગ થયેલો છે. આમ, હતાશા વિશ્વવ્યાપી છે. હતાશાનું પ્રમાણ વિશ્વના દરેક દેશમાં, સંસ્કૃતિમાં, જ્ઞાતિ-જાતિમાં, ગરીબ અને તવંગરમાં, આબાલવૃદ્ધ સહુ કોઈમાં જોવા મળે છે. એટલે તમને પણ હતાશા થાય તો ક્ષોભ, સંકોચ કે શરમ અનુભવવાની જરૂર નથી. માનસિક રીતે પાગલ થઈ ગયા એવું માનવાની પણ જરૂર નથી. પરંતુ શરદી, ખાંસી અને તાવની જેમ દવા કરાવીએ છીએ એટલી જ સાહજિક્તાથી એની સારવાર કરાવવી જરૂરી છે.

હતાશા મનોરોગનું પ્રમાણ કેટલું છે?

એક સર્વેક્ષણ પ્રમાણે ડિપ્રેશનનું પ્રમાણ જનસામાન્યમાં ૭% જેટલું માનવામાં આવે છે. જોકે જુદી-જુદી ઉંમરના લોકોમાં આનું પ્રમાણ જુદું-જુદું હોય છે. ૧૮થી ૨૯ વર્ષની ઉંમરના યુવાનોમાં આનું પ્રમાણ લગભગ ૨૧% જેટલું હોય છે. જ્યારે ૬૦થી વધારે ઉંમરના સિનિયર સિટીઝન્સમાં પણ ડિપ્રેશનનું પ્રમાણ ૨૧% જેટલું હોય છે. દર સોમાંથી પાંચ પુરુષમાં અને દર સોમાંથી નવ સ્ત્રીમાં આ રોગ એવી ગંભીર પરિસ્થિતિનું નિર્માણ કરે છે, જેમાં મનોચિકિત્સક દ્વારા સારવાર અનિવાર્ય બને છે. આપણા દેશમાં ડિપ્રેશનનું પ્રમાણ ૧૫.૨% જેટલું અને અમેરિકામાં ૨૯% જેટલું છે એવું તાજેતરના અહેવાલો પ્રમાણે માનવામાં આવે છે.

મનોચિકિત્સકો પાસે સારવાર માટે આવતા હતાશાના દર્દીઓમાં ૭૧% સ્ત્રીઓનું અને ૨૯% પુરુષોનું પ્રમાણ જણાયું છે. જોકે હતાશાના કુલ દર્દીઓમાંથી લગભગ પચાસ ટકા જેટલા લોકો કોઈ સારવાર કરાવતા નથી. બાકીના પચીસ ટકા અન્ય શારીરિક બીમારી અનુભવી તેની સારવાર માટે ફેમિલી ડોક્ટર કે જનરલ ફિઝિશિયન પાસે જાય છે, જ્યારે માત્ર વીસથી પચીસ ટકા દર્દીઓ જ મનોચિકિત્સકો પાસે સારવાર માટે જાય છે.

ગોલ્ડબર્ગ અને હક્સલેના સર્વેક્ષણ પ્રમાણે પ્રતિવર્ષ વિશ્વમાં હતાશાના અઢીથી ત્રણ કરોડ નવા કેસો ઉમેરાય છે. સારવારથી સારા થયેલા કેસ બાદ કરીએ તો કોઈ પણ

સમયે એક હજારે ૫૦ લોકો હતાશાથી પીડાય છે. આમ હતાશા એ વ્યક્તિના ખૂબ જ મહત્વનાં વર્ષોમાં થતો જીવનના ખૂબ જ ક્રિયાશીલ રહી શકાય એવાં વર્ષોમાં માનવસમૂહને ગ્રસતો સોશિયલ મીડિયા યુગનો મહાવ્યાધિ છે.

આપણા દેશમાં દર બાર વ્યક્તિએ એક વ્યક્તિ હતાશા મનોરોગથી પીડાય છે એવું અનુમાન છે. પ્રતિવર્ષ હતાશાના પાંત્રીસ લાખ નવા કેસીસ ઉમેરાતા હોવાનો અંદાજ છે. દર ત્રણમાંથી બે આત્મહત્યાનું કારણ પણ હતાશા છે. ગેરહાજર રહી ઉત્પાદન પર અસર કરતી કામદારોની ગેરહાજરીનું મુખ્ય કારણ હતાશા હોય છે. દારૂડિયાની કુલ સંખ્યાના ત્રીજા ભાગના લોકોને આ વ્યસન હતાશાને કારણે હોય છે. જ્યારે પચાસ ટકા ચરસી, બ્રાઉનસુગરના તથા ગાંજાના વ્યસનીઓનું કારણ પણ હતાશા હોય છે. હતાશાને કારણે વ્યક્તિની ઘટતી જતી કાર્યક્ષમતાનું પ્રમાણ હૃદયના રોગો, ડાયાબિટીસ, સંધિવા કે બીજા કોઈ પણ શારીરિક દર્દો કરતાં વધારે હોય છે.

આપણા દેશમાં ફેમિલી ડોક્ટર પાસે આવતો દર ચોથો કેસ હતાશાનો હોય છે. જોકે ડોક્ટર પાસે જાય છે તેના જેટલો જ એટલે કે હજારે બસો જેટલા હતાશાના દર્દીઓ આપણા દેશમાં કોઈ જ પ્રકારની સારવાર કરાવતા નથી.

હતાશાની સારવાર ન કરાતાં કેવી મુશ્કેલીઓ ઊભી થાય છે તેની ચર્ચા આપણે જુદા-જુદા કેસીસનો વ્યક્તિગત અને વિગતવાર અભ્યાસ કરતી વખતે કરીશું. સારવાર ન લેવાને કારણે હતાશાના ૬૬% જેટલા દર્દીઓ કોઈ ને કોઈ પ્રકારની શારીરિક બીમારી અનુભવે છે, જેની સારવાર માટે ડોક્ટરો બદલ્યા કરે છે. આત્મહત્યા એ હતાશાનું અતિગંભીર સ્વરૂપ છે. એકાએક અનુભવાતી હતાશા કે ‘નર્વસ બ્રેકડાઉન’માં તાત્કાલિક સારવાર જરૂરી છે. જ્યારે લાંબા સમય માટે અનુભવાતું ક્રોનિક કે હઠીલું ડિપ્રેશન વ્યક્તિને ધીમા ઝેર સમાન લાગે છે.

ન્યુરોગ્રાફ:

ડિપ્રેશનમાંથી પસાર થનારી તમે પહેલી વ્યક્તિ નથી કે છેલ્લી વ્યક્તિ પણ નથી, પરંતુ ડિપ્રેશનની મનોસ્થિતિ દરમિયાન વ્યક્તિ એવું ઘણી વાર અનુભવે છે કે હું એકલો પડી ગયો છું.

ડિપ્રેશન માટે કયાં પરિબળો જવાબદાર છે?

ડિપ્રેશન મનોરોગ અભિમન્યુના સાત કોઠા જેવો ભુલભુલામણીવાળો છે. હતાશ થવા માટે કોઈ એક કારણ નહીં, પણ વિવિધ પરિબળો જવાબદાર હોય છે, જે નીચે મુજબ છે :

૧. વ્યક્તિનું મૂળભૂત વ્યક્તિત્વ

આઘાતો સહન કરવાની ક્ષમતા વ્યક્તિગત હોય છે. કયા પ્રકારની દુઃખદાયક ઘટનાઓ અને વિપરીત બાહ્ય સંજોગો કેવી વ્યક્તિને કેટલી હદ સુધી અપ-સેટ કરી શકશે તેનો આધાર વ્યક્તિના મૂળભૂત વ્યક્તિત્વ અને પરિસ્થિતિને પહોંચી વળવાની તેની મૂળભૂત ક્ષમતા પર રહેલો હોય છે. પરંતુ એવું કહી શકાય કે જીવનની ઘટનાઓમાં જે વ્યક્તિએ દુઃખજનક અને આઘાતજનક પ્રસંગો વારંવાર અનુભવ્યા હોય તે વ્યક્તિ સહેલાઈથી હતાશાનો શિકાર બને છે.

જે વ્યક્તિમાં લઘુતા અને અપૂર્ણતાની લાગણીઓ વિશેષ પ્રમાણમાં હોય અને જેમને દુનિયામાં બધા જ માણસો તેમના શત્રુઓ દેખાય છે તેઓ ઘણી ઝડપથી હતાશાનો શિકાર બને છે. આવા માણસો ઘણા જ વધારે સંવેદનશીલ હોય છે અને તેમની મનોસ્થિતિ વારંવાર બદલાયા કરે છે જ્યારે તેમના ઉપર અમુક જાતનો વધારે પડતો ભાર આવી પડે છે ત્યારે તેઓ સહન કરી શકતા નથી અને બીજાઓની સરખામણીમાં સહેલાઈથી હતાશ બની જાય છે.

૨. વધારે પડતી મહત્વાકાંક્ષા અને વાસ્તવિકતાનો અસ્વીકાર

ઘણા બધા માણસો મુસીબતમાં આવી પડે છે, કારણ તેમનો સ્વભાવ જગતની વાસ્તવિકતાને સ્વીકારવાની ના પાડે છે. તેઓ તેમનાં લક્ષ્ય તેમની શક્તિ અને સામર્થ્ય મુજબ નક્કી કરતા નથી. તેમનામાં તમામ સ્તરે સ્પર્ધા કે હરીફાઈની ખોટી ભાવના હોય છે, જેથી તેઓ પોતાને જેવા છે તેવા સ્વરૂપમાં સ્વીકારી શકતા નથી. જ્યારે આવા લોકો તેમનાં લક્ષ્યોની સિદ્ધિમાં નિષ્ફળ જાય છે ત્યારે તેમનામાં લઘુતાની ભાવના, જાત પ્રત્યેની શંકા, આત્મવિશ્વાસનો અભાવ અને અપરાધભાવના જન્મે છે. આ કારણે તેઓ પરિસ્થિતિને પહોંચી વળવાની ક્ષમતા ગુમાવી બેસે છે અને હતાશ બને છે.

સુકેતુ એક એવો જ વિદ્યાર્થી છે. તે ગાંધીનગરની સરકારી વસાહતોમાં રહે છે અને સરખેસરખી ઉંમરના અન્ય ઓફિસરોના પુત્રો સાથે તે સારી દોસ્તી ધરાવે છે. તેના બધા જ મિત્રો કરતાં સૌથી વધારે માર્ક્સ લાવવાની તેની મહત્વાકાંક્ષા છે અને અનેક મિત્રો સાથે તે સતત સ્પર્ધાત્મક વલણ અપનાવે છે. મહત્વાકાંક્ષા

હોવી અને સ્પર્ધાત્મક વલણ અપનાવવું એ વ્યક્તિત્વના વિકાસ માટે જરૂરી છે, પરંતુ સુકેતુ તેની પોતાની મર્યાદા સ્વીકારવા માટે તૈયાર નથી. એસ.એસ.સી.ની પરીક્ષામાં તે પૂરતાં ટ્યૂશનો રાખે છે અને તનતોડ મહેનત કરવાનો પ્રયત્ન કરે છે. જોકે તેને પાંસઠ ટકા માર્ક્સ આવે છે જ્યારે તેના બીજા કેટલાક મિત્રો એસી ટકાથી પણ વધારે માર્ક્સ લાવે છે. આથી સુકેતુમાં લઘુતાની ભાવના જાગે છે. તેનો આત્મવિશ્વાસ તૂટી જાય છે અને મનોમન માતાપિતાના ઘણા બધા પૈસા ટ્યૂશનમાં બગાડવા બદલ અપરાધભાવ અનુભવે છે.

પોતાના એસ.એસ.સી.ના પરિણામથી હતાશ બનેલો સુકેતુ મિત્રો સાથે હળવામળવાનું ટાળે છે અને બારમા ધોરણમાં સાયન્સના વિષય લઈ બધાને બતાવી આપવા માગે છે. તેના પિતાને સ્કૂટરની જરૂર છે, પણ સુકેતુના ટ્યૂશન માટે પૈસાની જરૂર હોવાથી તેઓ હાલમાં સ્કૂટર ખરીદવાનું માંડી વાળે છે. માતા તેની સાડીઓ વગેરેની ખરીદી માંડી વાળે છે અને નાની બહેનના ડ્રેસીસની ખરીદી ઉપર પણ કાપ મુકાય છે. એટલું જ નહીં પણ સુકેતુના અગિયારમા અને બારમાનાં વર્ષો દરમિયાન કુટુંબના સભ્યો સામાજિક પ્રસંગોએ યાત્રાપ્રવાસ પણ ટાળે છે.

અભ્યાસમાં પૂરતું ધ્યાન આપવા છતાં સુકેતુના મન ઉપર માતા-પિતા અને બહેનના અધિકારો અને સ્વતંત્રતા છીનવી લેવાના કારણે મોટું દબાણ ઊભું થાય છે. હવે તો કોઈ પણ સંજોગોમાં માર્ક્સ લાવવા જ પડશે એવું આગ્રહપૂર્વક માનવા લાગે છે.

બારમા ધોરણની 'પ્રીલિમ'ની પરીક્ષામાં તેના સાઠ ટકા માર્ક્સ આવે છે. આથી તે ભાંગી પડે છે. પોતે બુદ્ધિશાળી નથી, મેડિકલમાં જવાની કોઈ જ યોગ્યતા ધરાવતો નથી એવી હીન ભાવના ધરાવતો થઈ જાય છે અને પોતે પોતાનાં માતા-પિતાનો અપરાધી છે, એમની અપેક્ષાઓને સંતોષી શકે તેમ નથી એટલે સાવ નકામો છે અને જીવવાને લાયક નથી એવું માની 'ટિક-ટ્વેન્ટી' ખરીદી પી લેવાની કોશિશ કરે છે. સુકેતુ એની મર્યાદાઓ અને વાસ્તવિકતાઓનો સ્વીકાર કરતો નથી અને ગજા બહારનું લક્ષ્યાંક સિદ્ધ કરવા માગે છે એટલે હતાશાનો શિકાર બને છે.

હતાશ વ્યક્તિઓમાં સામાન્ય રીતે એવું જોવા મળ્યું છે કે આધુનિક સ્પર્ધાત્મક સમાજમાં તેઓ પોતાને જેવા છે તેવા સ્વરૂપમાં સ્વીકારી શકતા નથી. એટલે પોતાની જાતને બીજા માણસો સાથે સરખાવી તેમની શક્તિઓની સરખામણીમાં ઊંડી લઘુતા ને અધૂરપ તથા ઓછપની લાગણી અનુભવે છે અને પોતાની આવી કહેવાતી અધૂરપ અને નિષ્ફળતાને કારણે સ્પર્ધાત્મક પ્રવૃત્તિમાં ભાગ લેતા ડરે છે.

દિગંત એક એવો જ પુરુષ છે. તેને નાનપણથી જ ક્રિકેટની રમતનો ભારે શોખ હતો અને રણજી ટ્રોફી અને ટેસ્ટ-મેચમાં રમવાની ખ્વાહીશ ધરાવતો હતો, પરંતુ

એની એ આશા ફળીભૂત થઈ નહીં. એટલે તે કેટલાંયે વર્ષોથી હતાશ રહેતો હતો. મેં તેને કેવા વિચારો આવે છે એવું પૂછ્યું ત્યારે તેણે મને જણાવ્યું :

“જુઓ સાહેબ, મારી ઉંમર તેંતાલીસ વર્ષની છે. મહેન્દ્રસિંહ ધોની અને હું બંનેય એક જ વર્ષે અને એક જ મહિનામાં જન્મ્યા હતા, પરંતુ આજે એ ક્યાં છે અને હું ક્યાં છું! વિરાટ કોહલી તો મારાથી નાનો છે, છતાં પણ એની સરખામણીમાં હું ક્યાંય ઊભો રહી શકું તેમ છું? કોઈ પણ ક્ષેત્રમાં જુઓ તો મારી ઉંમરની વ્યક્તિ ક્યાંની ક્યાં પહોંચી જાય છે જ્યારે હું તો બસ ઠેરનો ઠેર જ છું. બસ, આટલાં વર્ષોમાં મારી સિદ્ધિ શું એક ક્લાર્કમાંથી ઑફિસર બન્યો તે... આ કારણે જ લોકોમાં જે માન મેળવવાની મને ખ્વાહીશ હતી, જે વાહ-વાહ બોલાવવાની મારી ઈચ્છા હતી તે તો સાવ ધૂળમાં મળી ગઈ છે. ઊલટાનું લોકો મારી મશ્કરી કરતા હોય એવું જ મને લાગ્યા કરે છે. હું લોકોની નજરમાં સાવ જ નીચો પડી ચૂક્યો છું.”

આમ દિગંતની હતાશાનું કારણ એ છે કે તે પોતાને પોતાના મૂળ સ્વરૂપમાં સ્વીકારી નથી શકતો. પોતાની સિદ્ધિઓ બદલ આત્મગૌરવ નથી અનુભવતો. તેની પાસે જે કંઈ છે તેની તો કંઈ જ કિંમત નથી એવું તે માને છે.

તમે મહત્વાકાંક્ષા ગમે તેટલી ઊંચી રાખો, પરંતુ એ પરિપૂર્ણ થવી જ જોઈએ એવી અપેક્ષાઓ રાખશો, દુરાગ્રહ રાખશો, તો તમે હતાશ થશો જ.

આજનાં યુવક-યુવતીમાં હતાશાનું પ્રમાણ વધતું જાય છે, કારણ તેમની નજર ઊંચા મિનારા ઉપર છે, જ્યારે પગ ઊંડા ખાડામાં, કાદવમાં ખૂંપેલા છે. તેને તબક્કા વાર પ્રગતિ નથી કરવી. કાદવમાંથી બહાર નીકળી ધરતી પર કેવી રીતે ચાલી શકાય તેનો રસ્તો નથી વિચારવો, પરંતુ સીધેસીધું ઊંચા મિનારાની ટોચ ઉપર પહોંચી જવું છે, આકાશમાં ઊડવું છે. મારી દષ્ટિએ વાસ્તવિકતાનો સ્વીકાર ન કરવો એ મૂર્ખતા છે, બાલિશતા છે.

જે લોકો વધુ પડતી મહત્વાકાંક્ષા પરિપૂર્ણ ન થતાં જીવનમાં નિષ્ફળ ગયા હોવાની લાગણી અનુભવે છે, તેઓ પોતાની લઘુતાની લાગણીઓનું પ્રતિપૂરણ કરવા બીમાર પડી જાય છે. આ રીતે નિષ્ફળતા માટે ક્ષમા માગે છે તેમ જ બીજાઓને તેમનું ધ્યાન અને સંભાળ રાખવાની ફરજ પાડે છે. આ રીતે તે અગત્યતા મેળવે છે અને બીજાઓ ઉપર શાસન કરે છે. વારંવાર જુદી-જુદી શારીરિક તકલીફો અનુભવતી ગૃહિણીઓ હકીકતમાં કોઈ શારીરિક રોગ નહીં પણ હતાશાનો શિકાર હોય છે. એવી જ રીતે પરીક્ષા વખતે એકાએક બીમાર પડી જતાં યુવક-યુવતીઓ પણ પરીક્ષામાં ધાર્યું પરિણામ નહીં લાવી શકાય તેવું માની બીમાર પડે છે અને લોકોનું ધ્યાન ખેંચે છે તથા સહાનુભૂતિ મેળવવાની કોશિશ કરે છે.

બાલ્યાવસ્થાનો ઉછેર

વ્યક્તિત્વના ઘડતરમાં બાલ્યાવસ્થા બહુ જ મહત્ત્વનો તબક્કો છે એવું સિગમંડ ફ્રોઇડ અને એરિક એરિક્સન સહિતના મોટા ભાગના 'સાઇકો એનાલિસ્ટ' કહે છે.

નવજાત શિશુ જ્યારે માતાના ખોળામાં ઊછરતું હોય છે ત્યારે એનું એક માત્ર ધ્યેય સ્તનપાન કરવાનું હોય છે. બાળકને જ્યારે-જ્યારે ભૂખ લાગે છે ત્યારે તે રડવા માંડે છે. એટલે માતા બાળકને ખોળામાં લે છે અને સ્તનપાન કરાવે છે. બાળકને સ્તનપાનમાંથી જ બધો આનંદ મળે છે. એટલે તે પોતાનું પેટ ભરાઈ જાય તો પણ સ્તનપાનની હઠ છોડતું નથી. આ સમય દરમિયાન જો માતા બાળકની બરાબર કાળજી રાખે તો બાળકને માતામાં વિશ્વાસ બેસે છે અને ધીરે-ધીરે સમગ્ર વિશ્વ વિશ્વાસપાત્ર લાગે છે. પરંતુ જો માતા બાળકને સમયસર દૂધ ન આપે તો બાળકને માતા વિશ્વાસપાત્ર લાગતી નથી અને ધીરે-ધીરે આખું વિશ્વ વિશ્વાસપાત્ર લાગતું નથી.

માતા-પિતા અને બાળકના સંબંધો પર બાળક મોટું થઈને સંજોગોનો સામનો કરવાની શક્તિ ધરાવતો મજબૂત મનવાળો બનશે કે સંજોગોને કારણે ભાંગી પડશે, હતાશ થઈ જશે એનો આધાર હોય છે. બાળપણમાં માતા-પિતા બાળકની સતત ટીકા કરે, તેને પૂરતો પ્રેમ ન આપે, તેની લાગણીની જરૂરિયાતોનો યોગ્ય પ્રતિભાવ ન આપે, તો બાળક ભય, અસલામતી અને હતાશા અનુભવે છે. જે મોટી ઉંમરે અન્ય સાથેના વર્તીવમાં સપાટી ઉપર આવે છે.

જે બાળકને માતા-પિતાનું વધારે પડતું સંરક્ષણ મળે છે અને જેમની સામે ઘણાં ઊંચાં ધોરણો કે આદર્શો રજૂ કરવામાં આવે છે, તેઓ અતિસંવેદનશીલ બની જાય છે અને દુનિયા તેમને ઘણી જ ભયંકર લાગે છે. આવાં બાળકો માતા-પિતાની આશાઓ પોતે પૂરી પાડવા સમર્થ નથી તેવું માની નિષ્ફળતા અને લઘુતાની લાગણીઓ અનુભવે છે.

આમ નાનપણમાં બાળકને મળેલ માતા-પિતાનો પ્રેમ, અતિપ્રેમ કે તિરસ્કાર વ્યક્તિની હતાશ થવાની સંભાવના પર વ્યાપક અસર પાડે છે. નાનપણમાં માતા અથવા પિતા બેમાંથી એકનું મૃત્યુ થયું હોય કે તેમનાથી જુદા પડવું પડ્યું હોય તો બાળકના માનસ પર તેની વ્યાપકને દૂરગામી અસર પડે છે જેથી તેની સંવેદનશીલતા કાયમને માટે વધતી જાય છે અને હતાશા સહન કરવાની શક્તિ ઘટી જાય છે. એવી જ રીતે બાલ્યાવસ્થામાં કે કિશોરાવસ્થામાં વારંવાર થતી શારીરિક બીમારી, લાંબા સમયની માંદગી કે શારીરિક ખોડખાંપણ પણ વ્યક્તિને વધારે સંવેદનશીલ બનાવી દે છે.

વારસાગત કારણો

હતાશા વારસાગત પણ હોઈ શકે છે. એટલે જે કુટુંબોમાં માતા-પિતાનો સ્વભાવ વધારે સંવેદનશીલ હોય તેવા કુટુંબનાં બાળકોને હતાશ થવાની સંભાવના વધારે હોય છે. તેવી

જ રીતે જે કુટુંબમાં ઘરના લોકોને હતાશાના હુમલા આવ્યા હોય તેમનાં સંતાનોમાં હતાશા થવાની શક્યતા વધારે હોય છે.

વિપરીત સંજોગો અને દુઃખદાયક ઘટનાઓ

વિવિધ સંશોધનોથી એ પુરવાર થયું છે કે હતાશા મનોરોગ થવાના છ મહિના પહેલાં વ્યક્તિના જીવનમાં તણાવયુક્ત, આઘાતજનક કે દુઃખદાયક ઘટનાઓનું પ્રમાણ લગભગ બેથી ત્રણ ગણું વધી જાય છે. વ્યક્તિમાં હતાશા પેદા કરતી જીવનની લગભગ બાવન જેટલી તણાવયુક્ત ઘટનાઓને કમ વાર ગોઠવવામાં આવી છે, જેમાં જીવનમાં મહત્વની વ્યક્તિ ગુમાવવી પડે, શારીરિક ખોડખાંપણ કે બીમારી, આત્મીયજન દ્વારા કરાતો વિશ્વાસઘાત, નોકરીમાં સમસ્યા, બેકારી, ગૃહકલેશ, ઇચ્છિત કેરિયર બનાવવામાં નિષ્ફળતા વગેરે... ઘટનાઓ અગ્રતા ક્રમમાં ગોઠવાઈ છે. જોકે વિપરીત બાહ્ય સંજોગો કે દુઃખદાયક ઘટનાઓથી તમામ વ્યક્તિઓને ડિપ્રેશન થતું નથી. આમાં વ્યક્તિને વારસામાં મળેલો સ્વભાવ, વ્યક્તિનું મૂળભૂત વ્યક્તિત્વ, સંજોગો સાથે અનુકૂળતા સાધવાની આવડત, વ્યક્તિની પરિસ્થિતિને પહોંચી વળવાની ક્ષમતા અને હતાશા સહન કરવાની કે આઘાતો જીરવવાની વ્યક્તિની મૂળભૂત શક્તિ પણ જવાબદાર હોય છે.

હતાશામાં થતા મગજના રાસાયણિક ફેરફારો

આધુનિક સંશોધનોથી એ પુરવાર થયું છે કે હતાશા માટે વ્યક્તિના મગજમાં થતા રાસાયણિક ફેરફારો મુખ્યત્વે જવાબદાર હોય છે.

મનુષ્યના મોટા મગજના ‘કોર્ટેક્સ’ નામે ઓળખાતા બહારના પડમાં મૂડની લાગણીને જન્મવાના અને પ્રસારિત કરવાનાં ઉચ્ચ કેન્દ્રો આવેલાં છે.

વ્યક્તિના બાહ્ય વાતાવરણમાં બનતી ઘટનાઓ કે પ્રસંગો મગજના કોર્ટેક્સમાં આવેલાં આ ઉચ્ચ કેન્દ્રોમાં ઝિલાય છે. અને આ ઘટના વ્યક્તિને લાભદાયક છે કે નુકસાનકારક છે, વ્યક્તિની સફળતા રૂપે છે કે નિષ્ફળતા રૂપે અને આનંદ પામવા જેવી છે કે દુઃખ પામવા જેવી એ વિશે વિચારણા ચાલે છે. અને વિચારણાઓને અંતે સંદેશાઓ મગજમાં આવેલી ‘લિમ્બિક સિસ્ટમ’માં પહોંચાડાય છે. ‘લિમ્બિક સિસ્ટમ’ કોર્ટેક્સ દ્વારા મળેલા આ સંદેશાઓનું અર્થઘટન અને એકત્રીકરણ કરે છે. અહીં જ પૃથક્કરણના અંતે બાહ્ય ઘટનાઓ આનંદદાયક છે કે દુઃખદાયક એ નક્કી કરવામાં આવે છે. અને બાહ્ય ઘટનાની અસર રૂપે મનમાં પેદા થયેલી આનંદ કે હતાશાની લાગણી કે ‘મૂડ’ને ફરીથી કોર્ટેક્સ તરફ રસાયણો દ્વારા મોકલી આપે છે.

વ્યક્તિના મગજમાં એક કોષથી બીજા કોષ તરફ સંદેશાઓ લઈ જવાનું કામ રસાયણો કરે છે જેને ન્યુરોટ્રાન્સમીટર કહેવાય છે. સામાન્ય રીતે વ્યક્તિના મગજમાં ‘સિરોટોનિન’ અને ‘નોર એપીનેફ્રીન’ નામનાં રસાયણો ઓછાં થઈ જવાથી લિમ્બિક સિસ્ટમ દ્વારા

આનંદજનક લાગણીનો સંદેશો કોર્ટેક્સ સુધી પહોંચતો નથી. આને કારણે હતાશામાં જીવનની સફળ ઘટનાઓનો પણ આનંદ માણી શકાતો નથી. પોતાની સિદ્ધિઓ બદલ પણ આત્મગૌરવ અનુભવી શકાતું નથી અને દુઃખદાયક બાહ્ય ઘટનાઓને સમય વીતી જાય છતાં મગજમાં ‘સંદેશવાહક રસાયણો’ – ‘ન્યૂરો ટ્રાન્સમીટર્સ’નું પ્રમાણ ઓછું થઈ જવાથી હતાશા લાંબો સમય ચાલે છે.

ડાયાબિટીસના રોગમાં જેમ દર્દીના સ્વાદુપિંડમાં ‘આઇલેટ્સ ઓફ લેન્ગરહાન્સ’ નામના કોષો દ્વારા ‘ઇન્સ્યુલિન’ નામના સ્રાવનું ઉત્પાદન ઓછું થતાં ડાયાબિટીસ થાય છે તેવી જ રીતે હતાશા મનોરોગ મગજમાં થતા રાસાયણિક ફેરફારોથી થાય છે.

હતાશાના દર્દીઓમાં સમય પસાર થવાથી હતાશા દૂર થતી નથી. તેમનો વર્તમાન સ્થગિત, સ્થિર અને કંટાળાજનક હોય છે. તેમના ભૂતકાળની યાદો, દુઃખદર્દ અને દગાની દાસ્તાન હોય છે. ટૂંકમાં હતાશા વ્યક્તિઓએ પોતાની પૂર્વાનુમાન કરવાની ક્ષમતા ગુમાવી દીધી હોય છે.

ફાંસના ન્યૂરો બાયોલોજિસ્ટ એચ. ઓલાટના મત પ્રમાણે મનુષ્યના મગજનો ‘ફ્રન્ટલ લોબ’ વ્યક્તિનાં ધ્યેયો નક્કી કરવામાં, પ્રતિભાવો આપવાનું આયોજન કરવામાં અને પરિણામોની પૂર્વધારણા કરવામાં મહત્ત્વનો ફાળો આપે છે. મગજના ફ્રન્ટલ લોબમાં ‘ડોપામીન’ નામના જ્ઞાનતંતુના સંદેશવાહક રસાયણનું પ્રમાણ ઓછું થવાથી હતાશા આવે છે.

અંતઃસ્રાવમાં થતા ફેરફારો

ડિપ્રેશન થવાનું આ પણ એક મહત્ત્વનું કારણ છે. સામાન્ય રીતે પુરુષો કરતાં સ્ત્રીઓમાં હતાશાનું પ્રમાણ લગભગ બમણું જોવા મળે છે. કારણ સ્ત્રીઓનાં સમગ્ર જીવન દરમિયાન ‘હોર્મોન્સ’ – અંતઃસ્રાવોમાં ઘણી વધઘટ જોવા મળે છે.

કેટલીક સ્ત્રીઓ માસિક આવવાના થોડા દિવસો પહેલાં હળવું ડિપ્રેશન અનુભવતી હોય છે જેને ‘પી.એમ.એસ’ – પ્રિમેનસ્ટ્રુઅલ સિન્ડ્રોમ તરીકે ઓળખાવાય છે. કેટલીક વાર આ ડિપ્રેશન એટલું વધારે હોય છે કે એમાં નિષ્ણાતની સારવારની જરૂર પડે છે.

સગર્ભાવસ્થા દરમિયાન અને ખાસ કરીને બાળકના જન્મ પછી કે ગર્ભપાત કરાવ્યા પછી સ્ત્રીઓને ડિપ્રેશનના હુમલાઓ આવવાની શક્યતા વધારે રહે છે. આ પ્રકારના ડિપ્રેશનને તેની તીવ્રતા મુજબ ‘ફાઇવ ડે બ્લ્યુઝ’, ‘પોસ્ટ પાર્ટમ બ્લ્યુઝ’, ‘પોસ્ટ પાર્ટમ ડિપ્રેશન’ જેવાં નામોથી ઓળખવામાં આવે છે. ક્યારેક આ ડિપ્રેશન એટલું બધું વધી જાય છે કે માતા નવજાત શિશુને સ્તનપાન ન કરાવે, તેની કોઈ દરકાર પણ ન રાખે અને ક્યારેક બાળકને હાનિ પહોંચાડે તેવું પણ બને છે.