

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 ભૈરીછોકરાંને, 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.