

# मनोचिकित्सा



તંત્રી : ડૉ. શૈલેષ જાની

॥ આત્મન્ ॥ આચકિયાટ્રી હોષિપટલ

નવેમ્બર - 2023 રૂ 5/-

Follow us @ drsmjani



happy  
Diwali

નપૂંસકતા-ઇરિકટાઇલ ડિસઇંકશન

બાળકોમાં ગ્રોથ હોર્મોન

વધારવાના ઉપાયો

માનસિક, મનોદૈહિક અને શારીરિક સ્વાસ્થ્ય તથા વ્યક્તિત્વ વિકાસ  
અને સફળ જીવન બનાવવાની પ્રેરણા આપતું મેગેઝીન....

[www.sexologistbhavnagar.in](http://www.sexologistbhavnagar.in)  
[www.drsmjani.com](http://www.drsmjani.com)

## શુભ દિપાવલી

આજથી શરૂ થતાં વિક્રમ સવંતનો સંકલ્પ અને શુભેચ્છા.

આજે કાંઈ નવું કરીયે, ભગવાન, તારા પાસે કાંઈ માંગવાના બદલે તે જે આપ્યું છે, એનો આભાર વ્યક્ત કરીયે...

હવા, પાણી, અન્ન, મિત્રો, કુટુંબ, સંબંધીઓ, પહાડ, ઘરતી, આશા, અભિલાષા, આરોગ્ય, ધન, વૈભવ, સંતોષ, લાગણી, ઊર્જા, બુદ્ધિ, શરીર, શ્રદ્ધા, ધીરજ, સંપર્ક, જ્ઞાન, સમજણ, અનંત છે તારા આશિર્વાદ...

તે અમને જે આપ્યું તે અગણિત છે, અને તારી ગણતરીઓ ઉપર અમને વિશ્વાસ છે, તો માંગીને તારો અવિશ્વાસ શિદને કરીયે? પરંતુ તારા બાળ છીએ તો નવા વરસે માંગ્યા વગર પણ કેમ રહીએ, તો ચાલ, આજે કાંઈ નવું માંગીએ, માડું છોડીને આપણું માંગીએ...

હે પ્રભુ, અમને સદૈવ તારા નક્કી કરેલા માર્ગ ઉપર હસતા હસતા ચાલવાની શક્તિ દે...

કોઈનું ખરાબ ના વિચારીએ, કોઈનું ખરાબ ના બોલીએ, કોઈનું ખરાબ ના ઈચ્છીએ એવી બુદ્ધિ, શક્તિ અને આર્થિવાદ દે...

જે કાંઈ તારે સુધારવું છે તેની શરૂઆત મારાથી કર. તારે જે નવું શિખવાડવું છે, તેનો અખતરો મારા ઉપર કર...

અનીતિનું હું લઈશ નહીં અને મહેનતથી હું સરીશ નહીં...

હે પ્રભુ, આ નવા વરસે તને તારા સર્જન એવા અમારામાં તને વિશ્વાસ અને ગૌરવ પેદા થાય તેવા કામો કરીએ...

ઈમાનદારી, ભાઈચારો, માનવતા અને દયાની તારી શિખામણો, જીવનમાં ઉતારીએ, તને ક્યારેય નિરાશ ના કરીએ... - ડૉ. શૈલેષ જાની

### અનુક્રમણિકા

- 1) પુરૂષોની સમસ્યા-પેનાઈલ ફ્રેક્ચર ..... 03
- 2) નપુંસકતા-ઈરેક્ટાઈલ ડિસફંક્શન ..... 05
- 3) સર્ફર મેન્ટાલિટી ..... 08
- 4) બાળકોમાં ગ્રોથ હોર્મોન વધારવાના ઉપાયો ..... 10
- 5) 7 eye-opening Japanese concepts ..... 12
- 6) એડજસ્ટમેન્ટ ડિસઓર્ડર (સિચ્યુએશનલ ડિપ્રેશન) ..... 13

1

## પુરૂષોની સમસ્યા-પેનાઇલ ફેકચર

પુરૂષોને શારીરિક સંબંધ બાંધતી વખતે તેમના પ્રાઇવેટ પાર્ટમાં પેનાઇલ ફેકચર થઈ જવાનું જોખમ સૌથી વધારે રહે છે. આ લેખમાં તે અંગે ચર્ચા કરી છે.

સામાન્ય રીતે શરીરમાં ઈજાને કારણે અથવા રમતી વખતે ઈજાને કારણે અસ્થિભંગ (ફેકચર) થઈ શકે છે. મોટા ભાગના લોકોને હાથ-પગના ફેકચર થાય છે. મોટા ભાગે આ દુર્ઘટના આઉટડોર એક્ટિવિટીને લીધે થતી હોય છે. પરંતુ, શું તમે જાણો છો કે પુરૂષોને એક એવા ફેકચરનો ભય હંમેશા રહે છે કે જેને કારણે તેમને કેટલીય ગંભીર પરેશાનીઓનો સામનો કરવો પડે છે. પુરૂષોને તેમના આ ફેકચર અંગે પણ જાણકારી જરૂર હોવી જોઈએ. અમે વાત કરી રહ્યા છીએ પુરૂષોના પ્રાઇવેટ પાર્ટમાં થતાં પેનાઇલ ફેકચરની, આ ફેકચરને પેનિસ (શિશ્ન, લિંગ) ફેકચર પણ કહેવામાં આવે છે. શારીરિક સંબંધ બાંધતી વખતે આ પ્રકારના ફેકચરનું જોખમ સૌથી વધુ હોય છે.



આ લેખમાં વિગતવાર જાણીએ કે પેનાઇલ ફેકચર શું છે અને તેના લક્ષણો શું છે ?

### પેનાઇલ ફેકચર શું છે ?

પેનાઇલ ફેકચર એ પુરૂષોના પ્રાઇવેટ પાર્ટમાં થતી ગંભીર ઈજા છે. આ સ્થિતિના લક્ષણોને અવગણવાથી, પુરૂષોને ઘણી ગંભીર સમસ્યાઓનો સામનો કરવો પડી શકે છે. આ સ્થિતિને ઓકન પેનિસ (ભાંગેલું લિંગ) કે

### મનોચિકિત્સા

REGNO-GUJBIL/2010/39002

વર્ષ - 13, અંક - 03

સળંગ અંક - 160

નવેમ્બર - 2023

તંત્રી: ડૉ. શૈલેષ જાની સંપાદન:- ઉમેશ શાહ

રજી. ઓફિસ : 'આત્મન' સાયકિયાટ્રી હોસ્પિટલ બીજો માળ, સુવીદિપ કોમ્પ્લેક્સ, કાળાનાળા, ભાવનગર-364002 (ગુજરાત)  
ફોન : (0278)2516212

E-mail : drsmjani@yahoo.com  
www.sexologistbhavnagar.in • www.drsmjani.com

મનોચિકિત્સા

3

નવેમ્બર-2023

પેનિસ ફેકચર જેવા નામોથી ઓળખાય છે. શારીરિક સંબંધ બાંધતી વખતે પેનિસમાં ફેકચર થવાનું જોખમ સૌથી વધારે હોય છે. નિષ્ણાંતોના જણાવ્યા અનુસાર પેનાઇલ ફેકચરમાં, પુરૂષોના શિશ્નમાં રહેલા મેમ્બ્રુનસ લાઇનીંગ તૂટી જાય છે. આ સ્થિતિમાં દર્દીને તીવ્ર પીડા પણ થઈ શકે છે. પેનાઇલ ફેકચરને કારણે પુરૂષોની સેક્સ લાઇફ બગડવાનું પણ જોખમ રહેલું છે.

#### પેનાઇલ ફેકચરના લક્ષણો :

પેનાઇલ ફેકચરનું સૌથી વધુ જોખમ જાતીય સંભોગ દરમિયાન રહે છે. આ સ્થિતિમાં તમારા લિંગમાં તીવ્ર દુઃખાવો અને સોજાની સમસ્યા ઊભી થાય છે. મુખ્ય લક્ષણો નીચે મુજબ છે.

- દુઃખાવો અને સોજો
- બ્લીડીંગ
- પેશાબ કરતી વખતે લોહી નીકળવું.
- ઈરિક્શન (ઉત્થાન) ન થવું.
- પેશાબ કરતા સમયે તકલીફ

#### પેનાઇલ ફેકચર શા માટે થાય છે ?

પેનાઇલ ફેકચરનું સૌથી વધુ જોખમ જાતીય સંભોગ દરમિયાન હોય છે. આ સમય ગાળા દરમિયાન ઉત્તેજિત થવાને લીધે

લોકો અસામાન્ય પોઝિશનમાં આવી જાય છે. જેને લીધે પેનિસને નુકસાન થવાનો ભય રહે છે. આ દરમિયાન ઈજા થવાથી પેશીઓને નુકસાન પહોંચે છે. અને તમને ગંભીર પીડા થઈ શકે છે.

#### પેનાઇલ ફેકચરની સારવાર :

પેનાઇલ ફેકચરના કિસ્સામાં યોગ્ય સારવાર લેવી જરૂરી છે. આ સમસ્યાને અવગણવાથી તમને ઘણી ગંભીર સમસ્યાઓ થઈ શકે છે. યોગ્ય સમયે સારવાર ન મળવાને કારણે તમને ઈરિક્ટાઇલ ડિસફંક્શનનું જોખમ રહે છે. આ રોગની સારવાર દવાઓ અને સર્જરી દ્વારા કરવામાં આવે છે. જો તમે પેનાઇલ ફેકચરના લક્ષણોનો અનુભવ કરી રહ્યા છો, તો સૌ પ્રથમ બરફ કે આઈસ પેકનો ઉપયોગ કરો. આ ઉપરાંત અત્રે આપેલું કોઈપણ લક્ષણ દેખાય તો સૌ પ્રથમ ડોક્ટરની સલાહ લઈને ઈલાજ કરાવવો જોઈએ જેથી આગળ જતાં વધારે સમસ્યા ન થાય.

#### માઈન્ડ મેટર

આપણા પોતાના માઈનસ પોઈન્ટની ખબર હોવી...  
તે સહુથી મોટો પ્લસ પોઈન્ટ છે..!

શું છે ઈરેક્ટાઇલ ડિસ્ફંક્શન (ઇ.ડી.). તેનું ડાયગ્નોસિસ કેવી રીતે કરવું? ઈન્વેસ્ટીગેશન કેવા-કરવા? ટ્રીટમેન્ટ શું છે? આ તમામ બાબત આ લેખમાં ડિસ્કસ કરવાનો છું.

ઈરેક્ટાઇલ ડિસ્ફંક્શન (ઇ.ડી.) એ સદુથી કોમન મે ઈલ સે કરચુલ ડિસ્ફંક્શન ડિસઓર્ડર છે. તેના સિમ્પટમ્સ-ચિन्हો શું હોય? તેમાં વ્યક્તિને સેક્સ સમયે ઉત્તેજના આવે જ નહિ, કાં તો ઈરેક્શન-ઉત્થાન આવે તો પેનિટ્રેશન કે યોનિપ્રવેશ પહેલાં જ કે યોનિપ્રવેશ પછી તુરંત જ ઈન્દ્રિય ઢીલી પડી જાય... તો અમુક લોકોમાં ઉત્તેજના તો આવે પણ તે એટલી ન હોય કે ઈન્ટરકોર્સ કરી શકે.

આ રીતે જોઈએ તો ત્રણ વસ્તુ હોય શકે -

- કાં તો ઈન્દ્રિયમાં ઉત્તેજના આવે જ નહીં.
- ક્યારેક ઉત્તેજના આવે પણ ટૂંક સમયમાં ખતમ થઈ જાય અને સેક્સ્યુલ ઈન્ટરકોર્સ ન થઈ શકે અથવા

■ ઈન્દ્રિયમાં ઉત્થાન આવે પણ ઈન્ટરકોર્સ થઈ શકે તેટલું નહીં.

જો આમાંની કોઈપણ ચીજ જો છ એક મહિનાથી હોય અને



લગભગ ૧૦માંથી ૭ વખત આવું બનતું હોય તો આને ઈરેક્ટાઇલ ડિસ્ફંક્શ (ઇ.ડી.) નપૂંસકતા કે નામહીં કહેવામાં આવે છે.

ઘણી વખત એવું બનતું હોય કે નવા લગ્ન થયા હોય અને શરૂઆતમાં બે-ચાર વખત જાતિય સમાગમ કરવામાં ફેલ જાય કે ગર્લફ્રેન્ડ-બોયફ્રેન્ડ સેક્સ કરે અને ફેલ જાય તો તેને ઈરેક્ટાઇલ ડિસ્ફંક્શન ડિસઓર્ડર ન કહી શકાય. કારણ કે સેક્સ્યુલ ઈન્ટરકોર્સમાં ઘણા સાયકોલોજીકલ ફેક્ટર પણ કામ કરતા હોય જેમ કે...

- ટેન્શન, ચિંતા, ઘબરાહટ
- થાક

ઇ.ડી.ના કારણો જોઇએ તો-  
**શારીરિક કારણો :**

- હોર્મોનલ ઈમ્બેલેન્સ ટેસ્ટોસ્ટીરોન FSH, CH, પ્રોલેક્ટીન
- વાસ્ક્યુલર ડિસઓર્ડર-શિશ્નમાં ઉત્તેજના તો જ આવે જો બ્લડ શરીરમાંથી શિશ્નમાં જાય અને ત્યાં ભેગું થાય તો જ ઉત્તેજના આવે.
- હાઇ બ્લડપ્રેશર
- ડાયાબીટીસ
- નર્વસ સિસ્ટમની બીમારી, ઓકિસડન્ટ
- કિડની કે લિવરની બીમારી
- ઠાક, અફિણ, તમાકુ, બીડી, ગુટકા જેવા વ્યસન પણ જવાબદાર હોય છે.

**સાયકોલોજીક કારણો :**

- સ્ટ્રેસ, ટેન્શન
- ડિપ્રેશન
- ઈન્ટર પર્સનલ સંબંધો
- ભૂતકાળનો સંકેતનો અનુભવ ઘણી વખત વાઈકુ કે ગર્લફ્રેન્ડ સર્પોટિયન હોય

તેમાં શું થાય કે બે-ચાર વખત પુરૂષને ઉત્તેજનામાં તકલીફ પડે એટલે વાઈકુ કે ગર્લફ્રેન્ડ ઘણી વખત કોમેન્ટ કરે કે તારામાં કોઈ વાંધો લાગે છે, તું પુરૂષમાં નથી. નપૂંસક છો વિગેરે, એટલે હવે શું થાય કે છોકરો જ્યારે બીજી વખત સમાગમ કરવા જશે ત્યારે બીજો, ગભરાશે કે મને ઉત્તેજનામાં તકલીફ તો નહીં પડે ને? અને વિચાર માત્રથી તેને ફરી ઉત્તેજના ન આવે.

હવે અગત્યની વસ્તુ છે ઈન્વેસ્ટીગેશન કે તપાસ જેમાં...

- સીબીસી
- સ્યુગર, કોલેસ્ટેરોલ
- LFT, RFT
- હોર્મોનલ ટેસ્ટ
- પીનાઈલ ડોપ્લર સ્ટડી જેમાં શિશ્નની અલ્ટ્રાસાઉન્ડથી બ્લડફ્લો ચેક કરવામાં આવે છે.



હવે સહુથી મહત્વની વસ્તુ છે સારવાર જેમાં PDES inhibitors અમુક ન્યુટ્રાસ્યુટિકલ્સ પણ આપવામાં આવે છે. પરંતુ તમામ દવાઓ સાઈકિયાટ્રીસ્ટ કે સેકસોલોજીસ્ટને બતાવીને જ લેવી જોઈએ. કારણ કે અમુક બીમારીમાં અમુક વ્યક્તિને આ દવાઓ નથી આપી શકાતી.

દવાઓ સિવાય ઘણી વખત વેક્યુમ પંપ કે ઇંજેશનનો પણ યુઝ થતો હોય છે. પરંતુ મોટા ભાગના કેસ દવાઓથી જ સાજા થઈ જતા હોય છે.

આ સિવાય સારવારમાં ખૂબ જરૂરી છે લાઈફ સ્ટાઈલ મોડિફિકેશન.

- નિયમિત કસરત, યોગ, પ્રાણાયામ.
- વ્યસન મુક્તિ
- સ્ટ્રેસ મેનેજમેન્ટ
- મરાઈટલ કાઉન્સેલિંગ

### માઈન્ડ મેટર

જેનાથી તમે ઓળખાવ છો એ તમારું “ચિત્ર”....!

અને

જેનાં વડે તમે

ચાદ રહી જાવ છો

એ તમારું

“ચરિત્ર”....!!!



## હેડએક માઈગ્રેન ક્લિનિક

- + માથાનો દુઃખાવો
- + માઈગ્રેન આઘાતીથી
- + માથુભારે, બળતરા
- + સાયનસ, ખાલી ચડવી
- + બાળકોના માથાનો દુઃખાવો
- + માથામાં ઇજા



ઉપર મૂજબના લક્ષણોની સારવાર માટે સંપર્ક સાધો

**ડૉ. શૈલેષ જાની**

**॥ આત્મનું ॥ સાયકિયાટ્રી હોસ્પિટલ**

બીજો માળ, સુર્યદિપ કોમ્પ્લેક્સ, કાળાનાળા, ભાવનગર-364002

ફોન: (0278) 2516212, 2224736, 8141872881

જ્યારે સર્કર દરીયાનાં વેવ (મોજા)ની સાથે ઉપર ચડે છે ત્યારે તેને ખ્યાલ હોય છે કે આ વેવ પણ પૂરું થવાનું છે. છતાં પણ તે વર્તમાન ક્ષણનો આનંદ માણે છે અને તેને ખ્યાલ હોય છે કે આ વેવ બાદ બીજું વેવ આવવાનું જ છે.

હવે જિંદગીની સર્કીંગ સાથે સરખામણી કરીએ-

- સર્કરને ખબર છે કે તેણે દરેક વેવની સાથે રાઈડ નથી કરવાનું. તેને સ્વતંત્રતા છે કે કયા વેવની સાથે રાઈડ કરવું અને કયા વેવને જતું કરવું.
- સર્કરને ખબર છે કે ૯૦% વેવ ઉપર રાઈડ નથી કરવાનું અને માત્ર રાહ જોવાની છે અને પેડલીંગ જ કરવાનું છે. તે જાણે છે કે ઘણી વખત બે વેક્સની વચ્ચે લાંબો, પેઈનફુલ સમય પસાર કરવો પડતો હોય છે, ક્યારેક તો એટલો કંટાળો આવે કે તેની ધીરજ ખૂટી જાય. છતાં પણ ધીરજ અને પ્રોપર પોઝીશન તેનો હંમેશા સાથ હોય છે.
- સર્કરને ખ્યાલ છે કે કિનારે બેસી રહેવાથી કાંઈ દરીયાનાં



મોજા ઉપર સવાર નહીં થઈ શકાય પણ જો પાણીમાં જશે તો જ તે આનંદ માણી શકશે.

- સર્કરને જાણે છે કે ક્યારે વેક્સ તેને ગળી જશે તો ક્યારેક પછાડશે.

**5 ટેકઅવે :-**

**(૧) એન્જોય ચોર નેકસ્ટ વેવ**

દરીયાનાં દરેક નવા વેક્સને માણો અને વિચારો કે આ વેવ કેટલું લાંબુ ચાલશે, ક્યારે પુરૂ થશે અને તમે તેને રાઈડ કરી શકશો કે નહિં. ધીમા પડો, જ્યાં છો ત્યાં આનંદમાં રહો. વિશ્વાસ રાખો કે ભવિષ્યમાં મોજા આવતા જ રહેશે.

**(૨) પોઝીશન સ્ટ્રેટેજી**

મોટે ભાગે બે વેક્સની વચ્ચે સર્કર પેસિવ બની જતા હોય છે



પણ તમે આ સમયનો સદુપયોગ કરીને તમારી પોઝિશન વધુ સ્ટ્રેટેજીક, વધુ એડવાન્ટેજયસ કરી શકો જેથી કરીને નવા વેક્સ સમયે સારી રીતે તમે રાઈડ કરી શકો.

### (૩) જતું કરો

જ્યારે તમે યંગ હોવ ત્યારે દરેક વેક્સ ઉપર રાઈડ કરવાની કોશિષ કરતા હોવ છો પણ દરેક વેક્સને રાઈડ કરવાને બદલે સારા વેક્સની રાહ જૂઓ અને નબળા વેક્સને જતા કરો.

### (૪) ડરના મના છે

કિનારે બેસી રહેવાથી કંઈ મળવાનું નથી. ભલે ડર લાગે પણ દરીયામાં જાવ અને એન્જોય કરો.

### (૫) પાણી જેવા બનો

જ્યારે મોજૂં તમને ક્યડી નાખે ત્યારે તેને ફાઈટ કરવાને

બદલે પાણી જેવા બનો. જેવા છો તેવો એકિપરિયન્સ કરો અને યાદ રાખો કે આ મોજૂં પણ જતું રહેશે.



### માઈન્ડ મેટર

“પ્રેરણા”, “પ્રોત્સાહન”  
અને “પ્રયાસ”

આ ત્રણે શબ્દો અણમોલ છે જે જીવન જીવવાની જડીબુઢી સમાન છે, જે આપણું જીવન બદલી નાખે છે...

## ચકકર (Vertigo) નિદાન કેન્દ્ર

પડી જવું, ચકકર આવવા, માથું સ્થિર ન રહેવું, માથુ ભમવું,

કાન અને મગજમાં મશીન જેવો ઘમઘમાટ અવાજ થવા.



વધુ માહિતી માટે સંપર્ક કરો :-

ડૉ. શૈલેષ જાની



॥ આત્મન્ ॥ સાયકિયાટ્રી હોસ્પિટલ અને ઈશાન વ્યસનગુકિત કેન્દ્ર

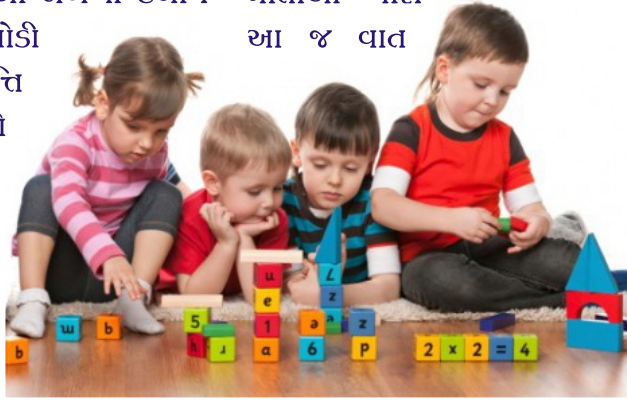
બીજો માળ, સુર્યદિપ કોમ્પ્લેક્સ, કાળાનાળા, ભાવનગર-૩૬૪૦૦૨ (ગુજરાત)

ફોન: (0278) 2516212, 2224736, 8141872881

www.sexologistbhavnagar.in / www.drsmjani.com

મારું બાળક કંઈ ખાતું જ નથી એવી ફરિયાદ આજકાલ લગભગ દરેક મા-બાપ પાસેથી સાંભળવા મળે છે. બાળકોના વિકાસ માટે તેને વિવિધ પ્રકારની તંદુરસ્ત વસ્તુઓ ખવડાવવી જોઈએ.

આજના સમયમાં ઘણીવાર એવું જોવા મળે છે કે બાળકોનો વિકાસ યોગ્ય રીતે થતો નથી. તેઓ નબળા દેખાય છે અને થોડી શારીરિક પ્રવૃત્તિ કરે ત્યાં તેઓ થાકી જાય છે. કે ટલીકવાર બાળકો તેમની ઉંમર કરતાં નાના દેખાય છે. આ



પ્રકારન સ્થિતિ સ્પષ્ટપણે માતા-પિતા માટે ચિંતાજનક છે. આ પ્રકારની પરિસ્થિતિનો સામનો કરવા માટે જરૂરી છે કે માતા-પિતા બાળકોના ગ્રોથ હોર્મોનને પ્રોત્સાહન આપવાનો પ્રયાસ કરે. હવે પ્રશ્ન એ છે કે તેઓ આ કેવી રીતે કરી શકે? ખૂબ જ સરળ છે. આ માટે, અત્રે આપેલી પદ્ધતિઓ અજમાવી શકો છો. બાળરોગ નિષ્ણાતોએ જણાવેલી પદ્ધતિઓ અત્રે આપી છે.

સાડું ખાવાની ટેવ વિકસાવો

‘મારું બાળક કંઈ ખાતું નથી’ આજકાલ મોટાભાગની માતાઓ પાસે આ જ વાત

સાંભળવા મળે છે. પરંતુ, માતા-પિતાએ તેમના બાળકને વિવિધ પ્રકારની તંદુરસ્ત વસ્તુઓ ખવડાવવી જોઈએ. સ્વસ્થ આહારની આદતો બાળકોમાં ગ્રોથ હોર્મોનને પ્રોત્સાહન આપવામાં મદદ કરે છે. તમારે બાળકને બદામ, મોસમી ફળો, મોસમી શાકભાજી અવશ્ય આપવા જોઈએ. બિનશાકાહારી હો તો, ઇંડા અને માછલી પણ સારો વિકલ્પ છે. તેમાં રહેલા વિટામિન્સ અને મિનરલ્સ બાળકોના આરોગ્યને

ઝાયદો કરે છે અને સાથોસાથ તેમની સારી વૃદ્ધિમાં પણ મદદ કરી શકે છે.

### શારીરિક પ્રવૃત્તિ વધારો

બાળકોના ગ્રોથ હોર્મોન વધારવા માટે તમે તેને શારીરિક પ્રવૃત્તિ માટે પ્રોત્સાહિત કરો. આ બાબત અત્યંત મહત્વપૂર્ણ છે. આ માટે તમે તમારા બાળકને કસરત કરવાનું કહી શકો છો. ખાસ કરીને, એરોબિક કસરત ગ્રોથ હોર્મોન માટે ખૂબ જ અસરકારક તરીકે જાણીતી છે. મેડિકલ જર્નલમાં પ્રકાશિત એક લેખ અનુસાર ‘વ્યાયામ માનવ વૃદ્ધિ હોર્મોનને વધારી શકે છે. જોકે, તે કસરતની તીવ્રતા પર પણ નિર્ભર કરે છે. આ માટે તમારે ફિટનેસ ટ્રેનરની સલાહ પણ લઈ શકાય.’ આ રીતે વાલીઓએ પણ બાળકોને કસરત કરવા માટે પ્રેરિત કરતાં રહેવું જોઈએ.

### ઊંઘની પેટર્ન પર ધ્યાન આપો

આજકાલ બાળકો પુખ્ત વયના લોકોની જેમ જ મોડી રાત સુધી તેમનો સમય સ્ક્રીન પર વિતાવે છે. ચાહે તો મોબાઇલ, લેપટોપ કે આઈપેડમાં કોઈ અગત્યનું કામ ન કરતાં હોવા છતાં તેમને કોઈ પણ સ્ક્રીન પર

ટાઈમ પાસ કરવો ગમે છે. તમને જણાવી દઈએ કે મોડી રાત સુધી સ્ક્રીન સામે ચોંટયા રહેવાને લીધે તેમને સારી ઊંઘ નથી આવતી. આ બાબતો મોડે સુધી જાગતા રહે છે અને સવારે મોડે સુધી સૂતા રહે છે. અગર સ્કૂલે જવા વહેલું જાગવું પડે તો, તેમની ઊંઘ પણ પૂરી થતી નથી. બાળકોમાં સારી સ્લીપિંગ પેટર્ન તેના ગ્રોથ હોર્મોનને વધારવામાં મદદ કરે છે.

### ડોક્ટરની મદદ લો

અગર તમામ કોશિશો કરવા છતાં બાળકોમાં ગ્રોથ હોર્મોન નથી વધી રહ્યા, તો માતા-પિતાએ તેમના બાળકને ડોક્ટર પાસે લઈ જતાં અચકાવું ન જોઈએ. તેઓ બાળકની તપાસ કરશે, ગ્રોથ હોર્મોન ન વધવાના કારણો પર ફોકસ કરો. બાળકો સાથે ખુલ્લા દિલથી વાત કરો. અ. પછી જે જરૂરી હશે તે સારવાર ડોક્ટર કરશે. બાળકોને જરૂર પડે દવા પણ આપી શકે છે. માતા-પિતાએ ડોક્ટરની સલાહ પર આપવામાં આવેલી દવાઓ બાળકને સમયસર આપવી જોઈએ. આ સિવાય, તમારે ડોક્ટર બાળકની જીવનશૈલીમાં જે ફેરફારો કરવાનું કહે તેનો અમલ કરવો જ જોઈએ.

**1. Ikigai**

- ▶ Discover your purpose in life.
- ▶ Determine the reason you wake up each morning.
- ▶ Choose something that aligns with your strengths, passions and the needs of the world.
- ▶ This is what gives life meaning.

**2. Shikita ga nai**

- ▶ Let go of what you cannot change.
- ▶ Recognize that there are some things are just out of our control, and that's okay. Let go and focus on what you can change.

**3. Wabi-sabi**

- ▶ Find peace in imperfection.
- ▶ Recognize that nothing in life is perfect, including yourself and others.
- ▶ Instead of striving for flawlessness, find joy in the imperfections that make life unique.

**4. Gaman**

- ▶ Preserve your dignity during tough times.
- ▶ Show emotional maturity and self-control, even when faced with challenges.
- ▶ Remember to be patient, resilient and understanding.

**5. Oubaitori**

- ▶ Don't compare yourself to others.
- ▶ Everyone has a different timeline and unique path.
- ▶ It's important to focus on your own progress, rather than trying to measure yourself against others.

**6. Kaizen**

- ▶ Always seek to improve in all areas of your life.
- ▶ Even small changes can add up and make a big impact over time.

**7. Shu-Ha-Ri**

- ▶ When the student is ready the teacher will appear. When the student is truly ready the teacher will disappear. - Tao Te Ching
- ▶ It is a way of thinking about how to learn and master a technique. There are 3 stages to acquiring knowledge.

સ્નેહાનાં લગ્ન હજુ બે મહિના પહેલા જ થયા છે. સ્નેહાને હમણાંથી ગભરામણ, મૂંઝારો, બેચેની, અકારણ, ગુસ્સો આવવો, વાત વાતમાં રડવું આવવું, ઘરકામમાં મન ન લાગવું, કંટાળો આવવો જેવી તકલીફો થાય છે. સ્નેહાના સાસરીયાઓએ ઘણા ડોક્ટરોને બતાવ્યું, તપાસ કરાવ્યા છતાં કંઈ ફરક નથી પડતો. સ્નેહાનાં પિયર વાળાનું કહેવું છે કે સ્નેહાને આટલા વર્ષમાં સાદા તાવની પણ અત્યાર સુધી ટીકડી નથી ખાધી અને લગ્ન પછી સાસરામાં માંદી જ રહે છે.

સ્નેહા સાથે વિગતે વાત કરતા ખ્યાલ આવ્યો કે સ્નેહા હજુ લગ્ન પછીનાં નવા વાતાવરણ, રહેણી કરણી, રીત રીવાજો વિગેરેમાં પોતાને સેટ નથી કરી શકતી. હકીકતમાં છોકરીનાં જીવનમાં લગ્ન એ મોટો ફેરફાર છે જેને તમે કલ્ચરલ શોક પણ ગણી શકો. જો તમે તેમાં માનસિક રીતે સેટ ન થાવ તો આવી ઘણી તકલીફો થઈ શકે છે જેને સાયકિયાટ્રીની ભાષામાં “એડજસ્ટમેન્ટ ડિસઓર્ડર” કે “સિચ્યુએશનલ ડિપ્રેશન” કહી શકાય.

**એડજસ્ટમેન્ટ ડિસઓર્ડરનાં લક્ષણો**

- ગભરામણ, મૂંઝારો, બેચેની
- રડવું આવવું, નિરાશા
- બેધ્યાનપણું
- આપઘાતનાં વિચારો
- અકારણ ચિંતા
- માથાનો કે પેટનો દુઃખાવો
- અનિદ્રા, છાતીનાં ઘબકારામાં વધઘટ
- અકારણ થાક, ભૂખ ન લાગવી
- અતડા રહેવું, સ્કૂલ કે ધંધે ન જવું

**એડજસ્ટમેન્ટ ડિસઓર્ડરનાં કારણો**

- ◆ નજીકનાં સગા કે મિત્રનું મૃત્યુ
- ◆ લગ્નજીવનમાં પ્રોબ્લેમ કે ડાયવોર્સ
- ◆ મોટી શારીરિક બિમારી
- ◆ નવા ઘર કે ઓફિસમાં સ્થળાંતર
- ◆ કૌટુંબિક કે આર્થિક મુશ્કેલી
- ◆ જિંદગીમાં મોટો ફેરફાર (લગ્ન, બાળકનો જન્મ, રીટાયરમેન્ટ)
- ◆ કાયદાકિય મુશ્કેલી
- ◆ મોટી કુદરતી હોનારત દા.ત. પૂર, ભૂકંપ, આગજની વિગેરે.

સામાન્ય રીતે ઉપરોક્ત બીમારીનાં લક્ષણો કોઈ ઘટનાં બન્યા પછી ત્રણેક મહિનામાં શરૂ થઈ થતા હોય છે અને આશરે છ એક મહિના સુધી રહેતા હોય છે. આ બીમારીવાળી વ્યક્તિ સામાન્ય વ્યક્તિ કરતાં કોઈપણ ઘટનાને વધુ પડતુ મહત્વ અને રિએક્શન આપતી હોય છે. ઉપરોક્ત લક્ષણો વ્યક્તિને રોજબરોજની એકિટવિટી, ઘરકામ, ઓફિસ વર્ક કે સ્કૂલે જવામાં તકલીફ ઉભી કરે છે.

આ બીમારી ઘણી વખત કોઈ એક મોટી ઘટના કે બનાવ (લગ્ન, છૂટાછેડા, હોનારત) કે એક કરતા વધુ નાની-નાની ઘટનાઓ (લગ્નજીવનનો ઘરકંકાસ, ઘંધાના પ્રોબ્લેમ્સ)થી થતી હોય છે.

કોઈપણ વ્યક્તિને, પુરુષ કે સ્ત્રી, બાળક કે મોટી ઉંમરનાને થઈ શકે છે પરંતુ જે લોકોમાં સપોર્ટ સિસ્ટમ ઓછી કે નહિવત હોય તેમાં વધુ જોવા મળે છે. ઇ.ત. કૌટુંબિક મદદનો કે હોનારત સમયે ગવર્નમેન્ટનાં સર્પોટનો અભાવ અમુક વ્યક્તિઓમાં વળી કોઈપણ પ્રોબ્લેમનો સામનો કરવાની કુદરતી શક્તિ જ ઓછી હોય છે.

તેઓમાં પણ આ બિમારી વધુ જોવા મળે છે.

આવી વ્યક્તિને જો યોગ્ય સમયે સારવાર કરવામાં ન આવે તો કોઈ લાંબા સમયની માનસિક બીમારી, ડિપ્રેશન, આપઘાતનો પ્રયાસ, વ્યસન શરૂ કરવું કે વધી જવું જેવી તકલીફો થઈ શકે છે.

આ બીમારીની ટ્રીટમેન્ટની વાત કરીએ તો વિવિધ સાયકોલોજીકલ થેરાપી જેવી કે, **સાયકોથેરાપી-કાઉન્સેલિંગ**

■ કાઈસિસ ઈન્ટરવેન્શન (ઇમરજન્સી સાયકોલોજીકલ કેર)

**ફેમિલી અને ગ્રુપ થેરાપી**

■ કોગ્નિટીવ બિહેવિયર થેરાપી (જેમાં વ્યક્તિનાં ખોટા વિચારોને જાણી ને દૂર કરવાની કોશિશ કરવામાં આવે છે.)

આ સિવાય જરૂર પ્રમાણે એન્ટિડિપ્રેસન્ટ, એન્ટિઝયો-લાયટીક દવાઓનો ઉપયોગ પણ કરવામાં આવે છે.

### માઈન્ડ મેટર

પંખી તેના પગનાં કારણે  
ફસાય છે, અને  
માણસ તેની જીભનાં કારણે...

# ડૉ. શૈલેષ જાની

એમ.ડી., ડી.પી.એમ. (સાયકિયાટ્રી)  
મગજ તથા માનસિક રોગોના નિષ્ણાંત

॥ આત્મન્ ॥ સાયકિયાટ્રી હોસ્પિટલ  
અને  
ઈશાંત વ્યક્તિમુક્તિ કેન્દ્ર



બીજો માળ, સુર્યદિપ કોમ્પ્લેક્ષ, કાળાનાળા, ભાવનગર-364002 (ગુજરાત)  
ફોન: (0278) 2516212, 2224736, 8141872881

## ઉપલબ્ધ સુવિધાઓ અને સારવાર

- આધુનિક ઉપચાર અને અગત્યનાં સલાહ-સુચનો
- અદ્યતન ઓફિસ ઈ.સી.ટી. (શેક, શોક) સાયકોથેરાપી (મનોપચાર)
- સેક્સ થેરાપી, જાતિય સમસ્યા અંગે ઓડીયો વિઝ્યુઅલ સાધનો દ્વારા સમજ/શિક્ષણ અને સારવાર
- ઈ.ઈ.જી (E.E.G.) માથાનો દુઃખાવો, મગજમાં ગાંઠ, ખેંચ, વાઈ વગેરેનું નિદાન
- સાયકોલોજીકલ ટેસ્ટિંગ : આઈ. ક્યુ (બુદ્ધિચાંક) અને પર્સનાલિટી (વ્યક્તિત્વ)ની તપાસ
- આધુનિક સગવડતા સાથેના સ્પેશ્યલ, સેમી સ્પેશ્યલ તથા જનરલ રૂમમાં કલોઝ સર્કિટ ટીવી કેમેરાની સગવડતા.

## વ્યસન મુક્તિ (Deaddiction)

નીચે મુજબનાં વ્યસનોને છોડાવવા માટે વૈજ્ઞાનિક ઢબે આધુનિક દવાઓ અને સાધનોની સારવાર કરવામાં આવે છે.

- ઠાક, સ્પિરીટ
- પાન, માવો, બીડી, તમાકું, ગુટકા
- ચરસ, ભાંગ, ગાંજો
- કોકેઇન, અફિણ, કાલા, બ્રાઉનસ્યુગર, હેરોઇન, હશીશ
- વેલિયમ, ગાર્ડીનલ આલ્પાઝોલામ
- પેથીડીન કે ફોર્ટવીનનાં ઈજેક્શન

# "MANOCHIKITSA"

## મનોચિકિત્સા

તંત્રી : ડૉ. શૈલેષ જાની

॥

### ॥ આત્મ ॥ આચરિયાદી શૈલેષજન

સુર્યદેવ શૌર્યલેખ, ગીર્ષો માળ,

શાળાના, શાલનગર.

ફોન : (૦૨૨૮) ૨૫૧૨૨૧૨

E-mail : drsmjani@yahoo.com

www.drsmjani.com

To, \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Printed, Published, Owned and Edited by : Dr. Shailesh Maheshbhai Jani

Printed at Jay Ashapura Printers, 3, Bhavna Society, Opp. S. T. Workshop, Telephone Quarters Road, Bhavnagar-364002,

Published From Dr. Shailesh Maheshbhai Jani, AATMAN Psychiatry Hospital,

Suryadeep Complex, Kalanala, Bhavnagar-364002. Gujarat.

Manochikitsa Registered under RNI No.GUJBIL/2010/39002. Permitted to post at Bv. R.M.S. on the

17th of every month under Postal Registration No BVR-394/2023-2025 issued by

SSP Bhavnagar valid up to 31st December, 2025