



ક્ટર સાહેબ, મારા બધા રિપોર્ટ નોર્મલ છે. છતાં મને લાગે છે કે કંઈક તો ગડબડ છે.” OPDમાં છેલ્લા કેટલાક વર્ષોમાં આ વાક્ય મેં અસંખ્ય વખત સાંભળ્યું છે. સામે બેઠેલા દર્દીના હાથમાં ફાઈલ હોય. CBC નોર્મલ. લિવર ફંક્શન નોર્મલ. કિડની નોર્મલ. ECG નોર્મલ. થાઈરોઈડ નોર્મલ. Vitamin B12 અને Vitamin D પણ બરાબર. છતાં દર્દીની ફરિયાદો ખતમ થતી નથી.

“શરીરમાં નબળાઈ લાગે છે.”

“માથું ભારે રહે છે.”

“ધ્યાન કેન્દ્રિત થતું નથી.”

“કામમાં મન લાગતું નથી.”

“કંઈક બીમારી છે એવું સતત લાગે છે.”

અને પછી ઘણી વખત દર્દી એક વાક્ય ઉમેરે છે: “ડોક્ટર સાહેબ, Google પર વાંચ્યું હતું કે આ કોઈ ગંભીર બીમારીનું લક્ષણ પણ હોઈ શકે.” મને ઘણી વખત લાગે છે કે આજના સમયમાં કદાચ બીમારીઓ કરતાં બીમારીની ચિંતા વધુ ઝડપથી વધી રહી છે.

વીસ વર્ષ પહેલાં માણસને કોઈ તકલીફ થાય તો તે ડોક્ટર પાસે જતો હતો. આજે માણસ પહેલા Google પાસે જાય છે. પછી YouTube પર વિડિયો જુએ છે. ત્યારબાદ સોશિયલ મીડિયામાં લોકોના અનુભવ વાંચે છે. પછી ChatGPT અથવા અન્ય AI પ્લેટફોર્મ પર પ્રશ્ન પૂછે છે. અને અંતે ડોક્ટર પાસે પહોંચે છે. ઘણી વખત ત્યાં સુધીમાં તે પોતાને ત્રણથી પાંચ બીમારીઓનું નિદાન આપી ચૂક્યો હોય છે. આ માહિતીનો યુગ છે. પરંતુ માહિતી અને સમજણ વચ્ચેનો ફરક આપણે ધીમે ધીમે ભૂલી રહ્યા છીએ. એક સમય હતો જ્યારે BP માપવા માટે ક્લિનિક જવું પડતું. આજે ઘરે મશીન છે. એક સમય હતો જ્યારે ECG હોસ્પિટલમાં થતું. આજે ઘડિયાળ હાર્ટ સેટ બતાવે છે. ઊંઘ, પગલાં, ઓક્સિજન, કેલરી, સ્ટ્રેસ સ્કોર, હાર્ટ સેટ વેરિએબિલિટી વગેરે બધું મોબાઈલમાં દેખાય છે. આ ટેકનોલોજી ખરાબ નથી. ખરેખર ઘણા દર્દીઓમાં તે લાભદાયક સાબિત થઈ છે. પરંતુ દરેક સાધનનો ઉપયોગ સમજદારીથી થવો જોઈએ.

સમસ્યા ત્યારે શરૂ થાય છે જ્યારે માણસ પોતાની જાતને જીવવાને બદલે સતત મોનિટર કરવાનું શરૂ કરે છે. દર કલાકે ઘડિયાળ જોવી. દિવસમાં દસ વખત BP માપવું. દરેક ઘબકારા પાછળ કોઈ રોગ શોધવો. દરેક થાક પાછળ કોઈ ગંભીર બીમારીની શંકા કરવી. આ ધીમે ધીમે માણસને દર્દી જેવો અનુભવ કરાવવાનું શરૂ કરે છે.

વિજ્ઞાનમાં એક રસપ્રદ શબ્દ છે - Health Anxiety. અર્થાત્ સ્વાસ્થ્ય વિશેની અતિશય

આજકાલ દરેક વ્યક્તિ દર્દી કેમ લાગે છે? બીમારી વધી છે કે બીમારીની ચિંતા?

ચિંતા. આવા લોકો ખરેખર બીમાર હોતા નથી. પરંતુ તેમને સતત લાગે છે કે કદાચ કોઈ ગંભીર બીમારી છુપાયેલી છે. શરીરમાં થતી સામાન્ય સંવેદનાઓ પણ તેમને અસામાન્ય લાગે છે. હૃદયનો એક વધારાનો ઘબકારો. પેટમાં થતી સામાન્ય ગરબડ. થોડો થાક. એકાદ દિવસની ઊંઘની અછત. આ બધી બાબતો ઘણી વખત જીવનનો સામાન્ય ભાગ હોય છે. પરંતુ જ્યારે મન સતત રોગ શોધવા માટે તૈયાર હોય ત્યારે દરેક નાની ઘટના મોટી લાગવા લાગે છે.

સોશિયલ મીડિયાએ પણ આ સમસ્યામાં પોતાનો ફાળો આપ્યો છે. જો તમે આજે “થાક કેમ લાગે છે?” સર્ચ કરશો તો કદાચ તમને પાંચ મિનિટમાં કેન્સરથી લઈને દુર્લભ ઓટોઇમ્યુન રોગ સુધીની માહિતી મળી જશે. પરંતુ એક વાત યાદ રાખવી જોઈએ. ઇન્ટરનેટનો હેતુ માહિતી આપવાનો છે, નિદાન કરવાનો નહીં. કારણ કે ડોક્ટર માત્ર રિપોર્ટ જોતો નથી. તે માણસને જુએ છે. તેનો ઇતિહાસ સાંભળે છે. તેની જીવનશૈલી સમજે છે. તેના તણાવ, ઊંઘ, આહાર અને કામનું મૂલ્યાંકન કરે છે અને પછી કોઈ નિષ્કર્ષ સુધી પહોંચે છે.

બીજી એક રસપ્રદ બાબત છે. આજકાલ માણસ પાસે પહેલા કરતાં વધુ સુવિધાઓ છે, છતાં થાક વધુ છે. એસી છે. વોશિંગ મશીન છે. ફૂડ ડિલિવરી છે. ઓનલાઈન સેવાઓ છે. પરંતુ માનસિક શાંતિ ઓછી છે. શરીરથી કામ ઓછું થયું છે. મગજથી કામ ઘણું વધી ગયું છે. સવાર ઉઠતા જ મોબાઈલ. રાત્રે સૂતા પહેલાં મોબાઈલ. દર પાંચ મિનિટે

નોટિફિકેશન. દર કલાકે નવા સંદેશા. દરરોજ સેંકડો માહિતીના ટુકડા. મગજને વિચારવાનો સમય ઓછો અને પ્રતિક્રિયા આપવાનો સમય વધુ મળ્યો છે અને આ સતત ચાલતી માહિતીની ધમાલ શરીરને પણ અસર કરે છે.

તાજેતરના વર્ષોમાં અનેક અભ્યાસોએ બતાવ્યું છે કે લાંબા ગાળાનો માનસિક તણાવ, ઊંઘની અછત અને સતત ડિજિટલ ઓવરલોડ; થાક,

સોશિયલ મીડિયાએ પણ આ સમસ્યામાં પોતાનો ફાળો આપ્યો છે. જો તમે આજે “થાક કેમ લાગે છે?” સર્ચ કરશો તો કદાચ તમને પાંચ મિનિટમાં કેન્સરથી લઈને દુર્લભ ઓટોઇમ્યુન રોગ સુધીની માહિતી મળી જશે

ધ્યાનની ક્ષમતા ઘટવી, ચીડિયાપણું, માથાનો દુખાવો અને કાર્યક્ષમતા ઘટાડવા સાથે સંકળાયેલા છે. અર્થાત્ દરેક સમસ્યા પાછળ કોઈ લેબોરેટરી ટેસ્ટનો જવાબ હોવો જરૂરી નથી. ઘણી વખત જવાબ જીવનશૈલીમાં છુપાયેલો હોય છે.

એક બીજી બાબત પણ ધ્યાન આપવા જેવી છે. આપણે “સ્વસ્થ” હોવાની વ્યાખ્યા ખૂબ સાંકડી બનાવી દીધી છે. ઘણા લોકોને લાગે છે કે શરીરમાં કોઈપણ પ્રકારની અસ્વસ્થતા ન હોય તો જ માણસ સ્વસ્થ ગણાય. પરંતુ એવું નથી. સ્વસ્થ માણસને પણ ક્યારેક થાક લાગે. ક્યારેક મન ઉદાસ થાય. ક્યારેક ઊંઘ ઓછી આવે. ક્યારેક કામનો ભાર વધે. ક્યારેક દિવસ ખરાબ જાય. આ બધું માનવ જીવનનો ભાગ છે. દરેક લાગણીને રોગ અને

દરેક લક્ષણને નિદાનમાં ફેરવી દેવાની જરૂર નથી. ડોક્ટર તરીકે મને એક વિરોધાભાસ ઘણી વખત જોવા મળે છે. એક તરફ એવા લોકો છે જેમને ખરેખર ડાયાબિટીસ, હાઈ બ્લડ પ્રેશર, ફેટી લિવર અથવા હૃદયરોગ છે અને છતાં તેઓ સારવારમાં બેદરકાર રહે છે. બીજી તરફ એવા લોકો છે જેમના બધા રિપોર્ટ સામાન્ય છે છતાં તેઓ સતત કોઈ નવી બીમારી શોધવામાં વ્યસ્ત રહે છે. બંને સ્થિતિ નુકસાનકારક છે. સાચો માર્ગ મધ્યમાં છે. ન તો બેદરકારી. ન તો અતિશય ચિંતા. વિજ્ઞાન આધારિત જાગૃતિ. નિયમિત ચેકઅપ. સંતુલિત જીવનશૈલી અને જરૂરી હોય ત્યારે નિષ્ણાતની સલાહ. કદાચ આજના સમયમાં આરોગ્ય વિશેનો સૌથી મોટો પાઠ એ નથી કે નવી બીમારી કેવી રીતે શોધવી. પરંતુ એ

છે કે આપણે સ્વસ્થ હોવા છતાં પોતાને સતત દર્દી તરીકે જોવાનું કેવી રીતે બંધ કરવું. ક્યારેક શરીરને સાંભળવું જરૂરી છે. પરંતુ ક્યારેક શરીર પરનો વિશ્વાસ પણ એટલો જ જરૂરી છે. દરેક ઘબકારા પાછળ રોગ નથી. દરેક થાક પાછળ બીમારી નથી. દરેક અસ્વસ્થતા પાછળ ટેસ્ટ જરૂરી નથી અને દરેક Google સર્ચ પાછળ સાચો જવાબ નથી. કદાચ તેથી જ આજના સમયમાં ડોક્ટરની ભૂમિકા માત્ર બીમારીનું નિદાન કરવાની નથી રહી, ઘણી વખત દર્દીને એ સમજાવવાની પણ છે કે તે ખરેખર બીમાર નથી અને તમે માનશો કે નહીં, ઘણી વખત એ સૌથી મુશ્કેલ સારવાર હોય છે.



ધતેફાફ

ખોવાઈ ગયો એટલો તારો થવામાં હું, ના ખ્યાલ પણ રહ્યો કે તું મારી બની નથી.

-દર્ષ બ્રહ્મભટ્ટ

