



જકાલની ભાગદોડવાળી જિંદગીમાં અને ઝડપી પૈસા બનાવવાની લાચમાં માણસ તણાવભરી જિંદગી જીવતો હોય છે અને ખૂબ જલ્દી ડિપ્રેશનમાં આવી જતો હોય છે પરંતુ આજ ડિપ્રેશન તેની બેડરૂમ લાઈફને ડિપ્રેસ કરી દેતું હોય છે. ડિપ્રેશનના કારણે પુરુષત્વનો હાર્મોન એટલે કે ટેસ્ટોસ્ટેરોનનું લેવલ ઘટી જતું હોય છે અને આ જ હાર્મોન પુરુષને જાતીય ઉત્તેજના આપવામાં તેમ જ સેક્સની ઈચ્છાઓ સળગતી રાખવાનું કામ કરતા હોય છે. ઘણી બધી વાર શેરબજારની ઊંચલપાચલ પણ વ્યક્તિના બેડરૂમ ઉપર અસર કરતી હોય છે. આ શેરબજાર પુરુષોને બેડરૂમમાં તેજના સમયે સમય નથી આપવા દેતી અને મંદીમાં તેમના મૂડ ખરાબ કરી નાખતી હોય છે એટલે જ શેરબજારમાં કહેવાય છે તેજમાં સમય નથી અને મંદીમાં મૂડ નથી.

ડિપ્રેશનથી ઉદભવતી કેટલીક સર્વ સામાન્ય સમસ્યાઓ

આનંદનો અભાવ

તણાવગ્રસ્ત લોકો અગાઉ જે જાતીય સંબંધની મજા માણતા હતા તેમાંથી રસ ગુમાવી દે છે એટલું જ નહીં પરંતુ તેમના પોતાના કોઈ કામમાં રસ નથી રહેતો કે નથી તેઓ કોઈ પણ બાબતનો આનંદ માણી શકતા.

ઊર્જામાં ઘટાડો

થાકને કારણે જાતીય ક્રીડા માટેની તેમની શક્તિ મંદ પડી જાય છે. ડિપ્રેશનને લીધે ક્યાં તો બહુ ઊંચ આવે છે અથવા ઊંચ સાવ ઓછી થઈ જાય છે અને મોટાભાગે તો પૂરતા આરામથી પણ વ્યક્તિની શારીરિક ઊર્જામાં કોઈ હકારાત્મક ફેરફાર થતો નથી. થાકને કારણે કામાવેગ મંદ પડી જાય છે અને જાતીય ક્ષમતામાં પણ ઘટાડો થાય છે. પોતાના સાથીને

સાંનિધ્ય

★ ડૉ. પારસ શાહ (સેક્સોલોજિસ્ટ)



ડિપ્રેશન કરે.. સેક્સ ડિપ્રેસ..

સામાન્ય સેક્સ સમસ્યાઓ

- પુરુષના લિંગમાં ઉત્તેજના ન આવવી, ઉત્તેજના આવીને જલ્દી ખતમ થઈ જવી. ઉત્તેજના આવતા જ વીર્ય નીકળી જવું વગેરે પુરુષોની સામાન્ય સેક્સ સમસ્યાઓ છે.
- પુરુષોનું સ્ત્રી સામે આવતાજ ગભરાઈ જવું, વીર્ય નીકળી જવું વગેરે પણ સેક્સ સમસ્યાઓ હેઠળ આવે છે. જેનાથી પુરુષ સ્ત્રીથી દૂર દૂર ભાગવા માંડે છે અને પોતાની બીમારી છિપાવવાનો પ્રયત્ન કરે છે.
- પુરુષોના વીર્યમાં શુક્રાણુ હોય છે. આ શુક્રાણુ સ્ત્રીના ડિમ્બાણુથી નિષેચિત થઈને ગર્ભધારણ કરવા માટે જવાબદાર હોય છે. વીર્યમાં આ શુક્રાણુઓની સંખ્યા ઓછી હોવાથી શુક્રાણુ અલ્પતાની સ્થિતિ કહેવામાં આવે છે. શુક્રાણુ અલ્પતાને ઓલિયોસ્પમિયા કહે છે. જે પુરુષોમાં થનારી એક ગંભીર સેક્સ સમસ્યા છે.
- ઘણા પુરુષોના વીર્યમાં શુક્રાણુઓ જ નથી હોતા, આ સ્થિતિને એન્ડ્રોસ્પમિયા કહેવામાં આવે છે. આ સમસ્યાને કારણે પુરુષ સંતાન પેદા કરવા માટે યોગ્ય નથી હોતો. આ પણ પુરુષો માટે એક ગંભીર સેક્સ સમસ્યા છે.
- પુરુષોમાં વય વધવાની સાથે ટેસ્ટોસ્ટેરોન નામનું હાર્મોનનું સ્તર ઓછું થઈ જાય છે. અને તેના કારણે સેક્સ ઈચ્છામાં કમી પણ આવે છે.



જાતીય સુખ પૂરું પાડવાની ઊર્જા પુનઃ હાંસલ કરવી અશક્ય જણાય છે.

જો તમે પણ ડિપ્રેશનની સમસ્યાથી પીડાતા હો તો તમારી સેક્સ લાઈફને ફરીથી આનંદમય બનાવવા માટે અહીં કેટલાંક ઉપાયો દર્શાવાયા છે.

ભાવનાત્મક સંપેદનશીલતામાં વધારો

જાતીય સંબંધોમાં સમયાંતરે ઉતાર-ચઢાવ આવવા સ્વાભાવિક છે પરંતુ ડિપ્રેશનગ્રસ્ત લોકો આ

જાતીય સંબંધોમાં સમયાંતરે ઉતાર-ચઢાવ આવવા સ્વાભાવિક છે પરંતુ ડિપ્રેશનગ્રસ્ત લોકો આ કામચલાઉ કે હંગામી તબક્કાને બહુ ગંભીરતાથી લઈ એવું માનવાની ભૂલ કરે છે કે આ તેમની ખામીને લીધે થયું છે. જેને કારણે તેઓ સેક્સને ટાળવાનો પ્રયાસ કરે છે

કામચલાઉ કે હંગામી તબક્કાને બહુ ગંભીરતાથી લઈ એવું માનવાની ભૂલ કરે છે કે આ તેમની ખામીને લીધે થયું છે. જેને કારણે તેઓ સેક્સને ટાળવાનો પ્રયાસ કરે છે.

સારવારમાં ફેરફાર

કમનસીબે ડિપ્રેશન માટે આપવામાં આવતી મોટાભાગની દવાઓને લીધે જાતીય ક્ષમતા પર અસર થાય છે. સ્ત્રી અને પુરુષ બંને માટે સીલેક્ટિવ સેરોટોનિન રિઅપ્ટેક ઈન્હિબિટર્સ (SSRI) તરીકે ઓળખાતી આ દવાઓ જાતીય ઈચ્છાઓને મંદ પાડવા ઉપરાંત જાતીય પરાકાષ્ઠાને અવરોધે છે. SSRIને લીધે પુરુષોમાં શિશ્નોત્થાનની સમસ્યા સર્જવાની

શક્યતા રહે છે. કોઈ પણ ડૉક્ટરની સલાહ વગર ઉપચાર બંધ ના કરવો જોઈએ. જો તમે SSRI ઉપચાર પર હો અને તેનાથી તમારી સેક્સ લાઈફ પર માઠી અસર થઈ રહી હોય તો તમારા માટે અન્ય કોઈ દવા કારગર નીવડે છે કે નહીં તે માટે તમારે ડૉક્ટરની સલાહ લેવી જોઈએ.

ડિપ્રેશનને ઘટાડવા પર ધ્યાન આપો

તમારા ડિપ્રેશનને સમજવા તથા તેને મૂળમાંથી દૂર કરવા માટે તમારે તમારા ફેમિલી ફિઝિશિયનની મદદ લેવી જોઈએ. માનસિક ક્વાયત કરવાથી પણ તમારા સ્વભાવમાં સ્થિરતા આવી શકે છે. ફેમિલી ફિઝિશિયનની સહાનુભૂતિથી આશ્વાસન મળે છે જે તમારા સ્વભાવને સ્થિર રાખવામાં મહત્વની ભૂમિકા ભજવે છે.

તમારા પાર્ટનર સાથે સેક્સોલોજિસ્ટની મુલાકાત લો

તમારા પાર્ટનરની સાથે સેક્સોલોજિસ્ટની મુલાકાત લેવાથી જાતીય પ્રક્રિયાઓ વિશેની ગેરમાન્યતાઓ દૂર કરવામાં મદદ મળવાની સાથે સાથે જ જાતીય ક્રીડાઓની ટેકનિક વિશે તમારા આત્મવિશ્વાસમાં વધારો થાય છે. સેક્સોલોજિસ્ટ જાણે છે કે સેક્સ એક જાતીય પ્રક્રિયા છે જે વ્યક્તિને તેના પાર્ટનર સાથેના ભાવનાત્મક જોડાણને મજબૂત બનાવવામાં મદદરૂપ થાય છે. સેક્સોલોજિસ્ટ સંબંધો માટે જાતીય પ્રગાઢતા વધે તે માટેનાં સૂચનો પૂરાં પાડે છે.

dr9824063332@shospital.org

તમારા મૂંઝવતા પ્રશ્નો મોકલો



સાંનિધ્ય કોલમ અંગે વાચકોને જે કઈ પ્રશ્નો મૂંઝવતા હોય તે ગુજરાતમિત્ર કાર્યાલય, સોનીફળિયા, ચોક, સુરતનાં સરનામે મોકલવા