મેન્ટલ હેલ્થ એટલે શું?... તેને જાળવવા તમે શું કરો છો ?

આપણે જાણીએ છીએ કે કોઈ પણ વ્યક્તિ માટે શારીરિક અને માનસિક સ્વાસ્થ્ય બંને જરૂરી છે. જો કોઈ વ્યક્તિ શારીરિક રૂપે સ્વસ્થ છે પણ તેનું માનસિક સ્વાસ્થ્ય ખરાબ હોય તો તેણે ઘણી બધી મુશ્કેલીઓનો સામનો કરવો પડે છે. માનસિક સ્વાસ્થ્યથી એક વ્યક્તિને પોતાની ક્ષમતાઓની જાણ થાય છે. જો માણસની મેન્ટલ હેલ્થ સારી હશે તો તેનું જીવન પણ સરળ રહે છે. આજે જમાનો જેટલો ફાસ્ટ બન્યો છે એટલી જ ઝડપથી લોકોનું માનસિક સ્વાસ્થ્ય સ્ટ્રેસને કારણે અસ્વસ્થ થઈ રહ્યું છે. જો મેન્ટલ હેલ્થ સ્વસ્થ નહીં હોય તો તેની અસર નોકરી, પારિવારિક સંબંધો પર પડયા વગર નહીં રહે. જો તમે વધારે પડતું વિચારતાં હશો, એંગ્ઝાઈટી અને ગભરાટ અનુભવતા હશો, વધારે ગુસ્સો આવતો હશે કે હિંસક વ્યવહાર કરી બેસો, વધારે પડતું મૂડ સ્વિંગ થવું આ બધી જ અસ્વસ્થ મનની નિશાની છે. મેન્ટલ હેલ્થમાં આપણી ભાવનાત્મક, મનોવૈજ્ઞાનિક અને સામાજિક ભલાઈ સામેલ છે. તે આપણી વિચારવાની, અનુભવવાની અને કાર્ય કરવાની પદ્ધતિને પ્રભાવિત કરે છે. જો આપણે માનસિક તાણને હેન્ડલ કરી શકીએ તો આપણું માનસિક સ્વાસ્થ્ય સારું છે. જેનું માનસિક સ્વાસ્થ્ય સારું હશે તે વ્યક્તિ પ્રસન્ન રહે છે અને શાંત ચિત્તે પોતાનું કાર્ય કરી શકે. માણસને કોઈ અણધારી સફળતા મળી જાય કે તેના સુખના દિવસો આવી જાય તો ખુશીના માર્યા છકી નહીં જવું જોઈએ. તે માનસિક સ્થિતિ ડામાડોળ થઈ રહી હોવાની નિશાની છે. સુખ કે દુઃખ બંને સ્થિતિમાં જેનું માનસિક સંતુલન જળવાઈ રહે તેનું માનસિક સ્વાસ્થ્ય સારું ગણાય. અમે સુરતની અલગ અલગ ફિલ્ડની વ્યક્તિઓને મેન્ટલ હેલ્થને લઈને કેટલાક પ્રશ્નો પૂછયા અને માનસિક રીતે સ્વસ્થ રહેવા માટે તેઓ શું કરે છે તે પૂછ્યું તો તેમણે જે જવાબો આપ્યા તે અહીં પ્રસ્તુત છે.

વિપરીત સંજોગોને પણ સ્વસ્થતાથી લઈ શકાય અને ખુશ રહી શકાય તે મેન્ટલ હેલ્થ છે: યઝદી કરંજીયા

યઝદી કરંજીયા એક એવા નાટય કલાકાર છે કે જેમનું એક્ટ લોકોના ચહેરા પર ખડખડાટ હાસ્ય લાવી દે છે. લાલગેટ વિસ્તારમાં રહેતાં 88 વર્ષીય યઝદી કરંજીયા પદ્મશ્રી એવોર્ડથી સમ્માનિત થયા છે. તેમણે જણાવ્યું કે, ''હું વ્યવસાયે શિક્ષક છું અને ડ્રામા મારી હોબી છે. તેનાથી મેં ચેરિટી કરી છે. હું સ્ટ્રેસથી દૂર રહેવા માટેની કોશિશ કરું છું. દરેક બાબતને હળવાશ અને ગંભીરતાથી પણ લઉં છું. મને લાઈફમાં સૌથી વધારે સ્ટ્રેસ ત્યારે આવેલી જ્યારે મારા ફાધરનું 1966માં અવસાન થયું હતું. મારા ફાધર કેમ્બે ઇન્સ્ટિટ્યૂટ ઓફ કોમર્સ ચલાવતા હતા. તેમના નિધન બાદ આ જવાબદારી મારા પર આ વી ગઈ હતી. તેઓ ખૂબ સારા શિક્ષક હતા. આટલા સારા શિક્ષકના વિદ્યાર્થીઓને કન્ટ્રોલ કરવા મારા માટે ખૂબ મોટો ટાસ્ક હતો પણ મારા ફાધરના હાથ નીચેના શિક્ષકોએ મને બહુ સાથ સહકાર આપ્યો હતો. આજે મને મારા કાર્યમાં સારી એવી સફળતા મળી છે. મારી નજરમાં વિપરીત સંજોગોને પણ સ્વસ્થતાથી લઈ શકાય અને ખુશ રહી શકાય તે મેન્ટલ હેલ્થ છે. પ્રસન્નતા મોટી વસ્તુ છે. ચાર્લી ચેપ્લિન સુખી નહોતા પણ તેમણે માનસિક સ્વસ્થતા રાખી તો આખી દુનિયા પર હાસ્યનું રાજ કર્યું. જો તમે મનથી નક્કી કરો કે I Will Do તો તમે ડેફીનેટલી જે કરવા માંગો છો તે કરીને જ રહેશો. મેન્ટલ હેલ્થ જાળવવા સ્વસ્થતા અને પ્રસન્નતા ખૂબ મહત્ત્વનું કામ કરે છે. મારું જોઈન્ટ ફેમિલી છે. અમે સાથે રાતના ક્વોલિટી ટાઈમ વિતાવીએ છીએ જે માનસિક પ્રસન્નતા આપે છે. માનસિક શાંતિ પોતે જ કેળવવી પડે તે બહારથી નહીં અંદરથી જ મળે છે. આજનો સમય ગળાકાપ હરીફાઈનો છે પણ વ્યક્તિએ બીજા સાથે નહીં પણ પોતાની સાથે જ હરીફાઈ કરવી જોઈએ જે વ્યક્તિના લાભ માટે જ હોય છે. વકત સબકો મિલતા હે જિંદગી બદલને કે લિયે લેકિન જિંદગી નહીં મિલતી વકત બદલને કે લિયે. હું માનસિક રીતે સ્વસ્થ રહેવા વોકિંગ અને સ્વિમિંગ પણ કરું છું. જો કે હવે સ્વિમિંગ નિયમિત નથી કરતો.''

ફેમિલીની સાથે રહેવાથી સ્ટ્રેસ દૂર થાય અને મ્યુઝિક પણ મને મનની શાંતિ આપે છે: ડૉ. જાગૃતિ દેસાઈ

ભટારરોડ વિસ્તારમાં રહેતાં 63 વર્ષીય ડૉ. જાગૃતિબેન દેસાઈ ગાયનેકોલોજિસ્ટ છે. તેમણે જણાવ્યું કે, ''હું 40 વર્ષથી ચિકિત્સા ક્ષેત્રમાં છું. મારી પાસે ગમે ત્યારે ડીલીવરીનું પેશન્ટ આવે, પેશન્ટના કોલ્સ આવે હું સ્ટ્રેસ ફીલ નથી કરતી. જો હું સામાજિક કાર્યક્રમ કે બીજા કાર્યક્રમોમાં હોઉં અને તેમાં મારી હાજરી જરૂરી હોય ત્યારે ઇમરજન્સી ડિલિવરીનું પેશન્ટ આવે ત્યારે મને થાય કે આ ટાઈમે ક્યાં પેશન્ટ આવ્યું પણ પેશન્ટની સારવાર કરવી એ મારો પ્રથમ ધર્મ છે તેમ હું માનું છું. કોઈ નવું જીવ આ દુનિયામાં આવતું હોય અને તેને દુનિયામાં લાવવા માટે એક ડૉક્ટર તરીકે હું નિમિત્ત બનું તે મારા માટે સૌથી મોટી વાત છે. મેન્ટલ હેલ્થ એટલે મન સંતુલિત હોવું. કોઈ પણ સમસ્યાનું નિવારણ શાંતિથી થાય, ગુસ્સે નહીં થવાય, ગભરાટ ફીલ નહીં થાય તેને સારું માનસિક સ્વાસ્થ્ય ગણાય. મેં જ્યારે નવી નવી પ્રેક્ટિસ શરૂ કરેલી ત્યારે હું હોસ્પિટલથી ઘરે આવતી ત્યારે મારાં ઘરડાં સાસુ અને મારી બંને દીકરીઓને મન ભરીને જોઈ લેતી જેનાથી મારી બધી જ સ્ટ્રેસ દૂર થઈ જતી. પરિવારની સાથે રહેવાથી સ્ટ્રેસ દૂર થાય છે એવું હું માનું છું. માનસિક રીતે સ્વસ્થ રહેવા, મારી પોતાની જાતને હળવીફુલ રાખવા એક્સરસાઇઝ કરું છું, સ્વિમિંગ પણ કરતી. રોજ જ વોકિંગ હોય અને સ્ટ્રેન્ધનિંગ એક્સરસાઇઝ કરું એટલે મને મનગમતી શાંતિનો અહેસાસ થાય. હું મ્યુઝિકલ ઇન્સ્ટ્રુમેન્ટ ખાસ તો હાર્મોનિયમ વગાડું અને ક્લાસિકલ સિગિંગથી મારી સ્ટ્રેસ દૂર થઈ જાય છે. મારા ફિલ્ડનું વાંચન રોજ જ કરું છું અને મોટીવેશનલ બુક્સનું રીડિંગ પણ કરું છું જે મને રોજિંદા કામો બાદ હળવું ફીલ કરાવે છે.''

ચિંતા નહીં ચિંતન કરવું તે તંદુરસ્ત મનની નિશાની છે: કાનજી ભાલાળા

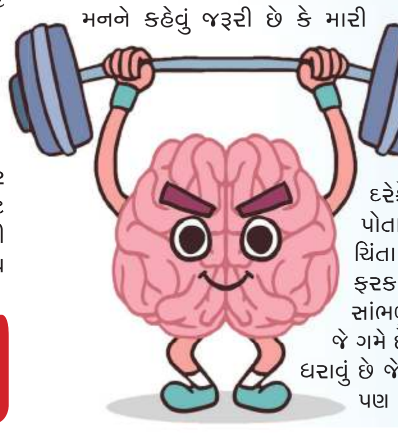
મોટા વરાછા વિસ્તારમાં રહેતાં 63 વર્ષીય કાનજીભાઈ ભાલાળા કોચિંગ ક્લાસના સંચાલક, સૌરાષ્ટ્ર પટેલ સેવા સમાજ ટ્રસ્ટના પ્રમુખ તથા વરાછા કો. ઓપરેટિવ બેંકના બોર્ડ ઓફ મેનેજમેન્ટના ચેરમેન છે. તેમણે જણાવ્યું કે, ''જ્યારે કોઈ કામમાં ઉતાવળ કરવી જરૂરી હોય અને તે કામ નહીં થતું હોય ત્યારે સ્ટ્રેસ અનુભવાય છે. દરેક વ્યક્તિ આવી સ્થિતિમાંથી પસાર થતી હોય છે પણ સ્ટ્રેસ આવે ત્યારે સેલ્ફ મોટીવેટેડ થઈને તેમાંથી બહાર નીકળી જવું જોઈએ. માણસે ખુશખુશાલ જીવવું જોઈએ. જો તે ખુશખુશાલ નહીં જીવી શકે તો તે માનસિક બીમારીની નિશાની છે. ખુશખુશાલ રહેવું તે તંદુરસ્ત મનની નિશાની છે. જો કોઈ કામ નહીં થાય તો ચિંતા નહીં કરવી પણ ચિંતન કરવું. હંમેશાં પોઝિટિવ વિચારવું. હું માનસિક રીતે સ્વસ્થ રહેવા માટે અપેક્ષાઓ ઓછી રાખવા કે અપેક્ષાઓ રાખવી જ નહીં તેમાં માનું છું. કામ માટે કાળજી લેવાની, બનતા પ્રયાસ કરવાના પણ અપેક્ષાઓ નહીં રાખવાની. હું માનસિક તંદુરસ્તી માટે લોકો સાથે અને વિદ્યાર્થીઓ સાથે મોટીવેશનલ વાતો કરું. હું રોજ જ વાંચન કરું છું જે મને માનસિક શાંતિ આપે છે. સવારે 5.30 વાગે ઊઠવાનો મારો નિયમ છે. સવારે ઊઠીને વોકિંગ કરું, યોગ અને કસરત કરું. એનાથી હું મારાં કામોને સ્વસ્થ ચિત્તે કરવા એકદમ ફ્રેશ થઈ જાઉં છું.''

હાલ ગરબા રમીને સ્ટ્રેસ ફ્રી રહું છું, રોજના 10 હજાર સ્ટેપ ચાલવાથી મને માનસિક શાંતિ મળે છે: શિવાની દેસાઈ

અલથાણ વિસ્તારમાં રહેતાં 21 વર્ષીય શિવાની દેસાઈ ફ્રીલાન્સ કન્ટેન્ટ રાઇટર છે. તેમણે હમણાં જ દિલ્હી યુનિવર્સિટીમાંથી ઈંગ્લીશ ઓનરમાં ગ્રેજ્યુએશન પૂરું કર્યું છે. તેમણે જણાવ્યું કે, ''સ્ટડી સાથે કન્ટેન્ટ રાઇટર રહેવું સ્ટ્રેસ ફીલ કરાવે. અચાનક જ તમને કહી દેવામાં આવે કે આ સબ્જેક્ટ પર આજે જ કામ કરવાનું છે. તેવું કહેવાય ત્યારે માનસિક તાણ અનુભવાય. મારી કોલેજ તો સવારે 8.30થી સાંજે 5.30 વાગ્યા સુધીની હતી. તેમાં માંડ બે કલાક ફ્રી મળે તે પણ અલગ અલગ સ્લોટમાં. તેવા સમયે તો બીજું કોઈ કામ નહીં થઈ શકે. આજની લાઈફ ખૂબ ફાસ્ટ થઈ ગઈ છે તેથી સ્ટ્રેસ થવી કોમન છે. આપણે રોજ સમાચારપત્રોમાં વાંચતાં હોઈએ છીએ કે સ્ટ્રેસને કારણે કોઈએ સ્યૂસાઇડ કર્યો, કોઈએ નહીં ભરવું જોઈએ તેવું પગલું ભર્યું. હવેના સમયમાં માનસિક સ્વાસ્થ્ય બહુ મહત્ત્વનું છે. કોરોનાના સમયમાં હું એક ઓર્ગેનાઇઝેશન સાથે કામ કરતી હતી જે એક કોલ કરવા પર કોલ કરનારને બનતી મદદ કરતી. મને એક કોલ મળ્યો હતો કે એક પરિવારમાં કોઈને અરજન્ટ બ્લડની જરૂર છે. જે દિવસે કોલ મળ્યો તે જ દિવસે નિડી પર્સનનું બે કલાકમાં ડેથ થયું હતું. આવી ઘટના મેન્ટલ હેલ્થને ઇફેક્ટ કરે છે. હું માનસિક રીતે સ્વસ્થ રહેવા માટે હાલમાં તો ગરબા રમું છું. એનાથી મારી કેલેરી પણ બર્ન થાય છે અને સ્ટ્રેસ ફ્રી રહેવાય છે. મેં એક ગોલ બનાવેલો છે રોજ સવારે 10 હજાર સ્ટેપ્સ ચાલવાના. આનાથી મને ઘણું રિલેક્સ ફીલ થાય છે. હું રીડિંગ કરું છું, રાતના 9 થી 10 મોબાઈલ ફોનથી પણ દૂર રહું છું અને બીજા ઇલેક્ટ્રોનિક્સ ગેજેટથી દૂર રહું છું જે મને માનસિક રીતે સ્વસ્થ રાખે છે. વળી, હું સોલો ટ્રાવેલર પણ છું. હું ટ્રાવેલિંગ કરતી હોઉં ત્યારે મને માનસિક રીતે એકદમ હળવું ફીલ થાય છે.''

કોઈ તકલીફમાં હોય તો હું તેના માટે ભગવાનને પ્રાર્થના કરું એનાથી મને મનની શાંતિ મળે છે: પ્રીતિ શાહ

શહેરના અડાજણ વિસ્તારમાં રહેતાં 48 વર્ષીય પ્રીતિબેન શાહ અડાજણસ્થિત શ્રી સરસ્વતી વિદ્યાલયના ડાયરેક્ટર કમ પ્રિન્સિપાલ છે. તેમણે જણાવ્યું કે, ''આમ તો હું કોઈ પણ બાબતે સ્ટ્રેસ નથી કરતી પણ હા, જ્યારે મેં કોઈ કામ કઈ રીતે કરીશ તે વિચાર્યું હોય પણ ટાઈમ મિસ મેનેજમેન્ટ થઈ જાય ત્યારે થોડી તાણ અનુભવું. મારી કોઈ અંગત વ્યક્તિ તકલીફમાં હોય ત્યારે મને સ્ટ્રેસ ફીલ થાય. મારી દ્રષ્ટિએ માનસિક સ્વાસ્થ્ય એટલે મારી પાસે જે છે, જેટલું છે, જેવું છે એનાથી મને સંતોષ થાય, સેટીસફેક્શન હોય પણ એનો મતલબ એ નથી કે મારે એફર્ટ નહીં કરવા જોઈએ. કોઈની અદેખાઈ નહીં કરીએ, દેખાદેખી નહીં કરીએ તે માનસિક સ્વાસ્થ્ય સારું હોવાની નિશાની છે. માનસિક સ્વાસ્થ્ય જળવાઈ રહે તે માટે હું રોજ સવારે એક્સરસાઇઝ કરું. પહેલાં હું જીમમાં એક્સરસાઇઝ કરવા જતી પણ અત્યારે થોડા સમયથી જિમ જવાનું બંધ છે. ગાર્ડનમાં હું વોકિંગ કરવા જાઉં, મેડિટેશન કરું એનાથી મને હળવુંફુલ ફીલ થાય. નાનાં બાળકોને જોઉં અને તેમને નવી વાતો કરું તો પણ મને આનંદ મળે. મને શો ઓફ કરવું નહીં ગમે, હું સોશ્યલ મીડિયા પર બહુ બધી પોસ્ટ કરું એવું પણ મને નહીં ગમે. જ્યાં મને લાગે કે મારી વાત યોગ્ય છે ત્યાં હું દલીલમાં ઊતરું પણ અમથી અમથી દલીલો કરવાથી હું દૂર રહું. મને લાગે કે અહીં મારાથી વધારે પડતું બોલાઈ જશે ત્યાં હું અટકી જાઉં. હું વર્ષમાં એક વાર ટ્રેકિંગ પર જાઉં જેનાથી હું માનસિક શાંતિનો અહેસાસ કરું છું. કોઈ તકલીફમાં હોય તો હું તેને કઇ રીતે મદદરૂપ બનું તેનો વિચાર કરું પણ જો મારાથી કોઈ મદદ થઈ શકે એમ ના હોય ત્યારે તે વ્યક્તિ માટે હું ભગવાનને પ્રાર્થના કરું. એનાથી મને ખુશી મળે અને તમને જ્યારે ખુશી મળતી હોય ત્યારે તમે સ્ટ્રેસ ફ્રી થઈ જાવ છો. આજના સમયમાં મેન્ટલ હેલ્થ સળગતો પ્રશ્ન છે. હવેનાં લોકો નાની નાની વાતમાં સ્ટ્રેસ ફીલ કરે છે, ડિપ્રેશન ફીલ કરે છે. વાસ્તવિકતાથી દૂર લોકો દેખાદેખીના માર્ગે જાય છે. માનસિક સ્વાસ્થ્ય માટે હવે અવેર થવાની જરૂર છે. મેં ક્યાંક વાંચ્યું હતું કે જો આવી જ સ્થિતિ રહી તો આવનારાં 10 વર્ષમાં દરેક ઘરમાં એક વ્યક્તિ મેન્ટલ જોવા મળશે.''

સિચ્યુએશન આપણને હેન્ડલ નહીં કરે પણ આપણે સિચ્યુએશનને હેન્ડલ કરીએ તે મેન્ટલ હેલ્થ છે: તેજલ પારેખ

અલથાણ-સરસાણા રોડ વિસ્તારમાં રહેતાં 48 વર્ષીય તેજલબેન પારેખ વ્યવસાયે ટીચર છે. તેમણે જણાવ્યું કે, ''હું સાર્વજનિક એજ્યુકેશન સોસાયટીની CEO છું. જો કે હું ટીચર તરીકે ઓળખાવાનું વધારે પસંદ કરું છું. તેમણે જણાવ્યું કે, ''જ્યારે બેક ટુ બેક ઘણી મીટિંગ હોય ત્યારે હું તેને કઇ રીતે મેનેજ કરી શકીશ તેની મને સ્ટ્રેસ રહે. આ જનરલ વાત છે કે જ્યારે કોઈ પણ વ્યક્તિને કામનું ભારણ હોય ત્યારે તે સ્ટ્રેસ ફીલ કરે છે. મને કામમાં પરફેક્શન જોઈએ અને તેને માટે ક્વોલિટી ટાઈમ આપવો હોય. મને ખબર છે કે કામ તો પતી જશે પણ ઘણું કામ હોય ત્યારે તેની વ્યવસ્થા માટે મને સ્ટ્રેસ લાગે. સિચ્યુએશન મને હેન્ડલ કરે તેના કરતાં હું સિચ્યુએશનને હેન્ડલ કરું તે મેન્ટલ હેલ્થ છે. કોઈ પણ પરિસ્થિતિમાં સૌમ્ય રહી શકું તો હું કહી શકું કે મારી મેન્ટલ હેલ્થ સારી છે. માનસિક સ્વાસ્થ્યની નિશાની એ છે કે કોઈ પણ સ્થતિમાં બહુ ખુશ કે બહુ દુઃખી નહીં થવું. મનને કહેવું જરૂરી છે કે મારી ખુશી ટકી નથી તો મારું દુઃખ પણ લાંબું નહીં ટકે. એને કારણે ચિંતા કરવાની જરૂર નથી. મેન્ટલ હેલ્થ કોઈ અચિવમેન્ટ નથી પણ તે સતત જર્ની છે. મારે મનને કહેવું પડે છે કે આજે જે થયું છે તે સારું છે. બધું ફાઇન છે એવરીથિંગ ઇઝ ફાઇન. દરેકે પોતાની જાત સાથે વાત કરવી જરૂરી છે. હું પોતાની સાથે વાત કરું છું. તેજલ, શાંતિ રાખ. કંઈ ચિંતા નહીં કર. પોતાની જાત સાથે વાત કરવાથી બહુ ફરક પડે છે. હું માનસિક રીતે સ્વસ્થ રહેવા મ્યુઝિક સાંભળું. તેનાથી મારી સ્ટ્રેસ હળવી થાય છે. મને જે ગમે છે તે રોજ વાંચું છું. હું રોજ લખવાની ટેવ ધરાવું છે જે મનમાં હોય તે લખું છું. લખી દેવાથી પણ મન હળવુંફુલ થઈ જાય છે.''