For better
mental health

ગભરાટના હુમલાનો કેવી રીતે સામનો કરવો

"તમે બસમાં બેસો ત્યારે હંમેશા 20 લોકો સાથે હોવાની શકયતા રહે છે, જેમાંથી સાતને ગભરાટના હુમલાનો અનુભવ થઈ શકયો હોય. મને સમજાયું હતું કે, જો હું શાંત, હળવો, સંતુષ્ટ અને થોડીક ચિંતાઓ હોય તેવી કોઈક વ્યકિત હોત તો, મને કદાચ ગભરાટભર્યા હુમલા આવ્યા ન હોત."

Panic attacks (ગભરાટના હુમલા), ક્રિસ્ટાઈન ઈન્ઘામ (Christine Ingham) (થોરસન 1993)

"હું મનોચિકિત્સક અને મનૌવૈજ્ઞાનિક બંનેને મળ્યો છું અને કોઈએ મને શીખવ્યું ન હતું કે હું ખરેખર શું જાણવા માગતો હતો... આવી વિચિત્ર લાગણીઓ આપવા અંગે મારા શરીરમાં શું ચાલી રહયું છે. અતિ શ્વસનક્રિયા અને યોગ્ય રીતે ન ખાવાથી મારા મગજને શું થઈ શકે તે હું સમજ્યો હોત તો મારે મનોચિકિત્સકની જરૂર પડી ન હોત."

Coping successfully with panic attacks (ગભરાટના હુમલાને સફળતાપૂર્વક સામનો કરવો), શીર્લે ટ્રિકેટ (Shirley Trickett) (શેલ્ડન પ્રેસ 1992)

તમને ગભરાટના હુમલા શા માટે આવે છે તેનાં સંખ્યાબંધ કારણો છે. તમને ભાવાત્મક વ્યથા પહોંચાડનાર તનાવયુકત જિંદગીના અનુભવોથી શરૂ કરીને તમારા આહાર કે તમારી શ્વસનક્રિયા સુધી તેનો વ્યાપ હોય છે. આ પુસ્તિકાનો ઉદ્દેશ, હુમલા દરમિયાન શું બને છે, તેને કોણ ચાલુ કરી શકે અને તેના માટે તમે શું કરી શકો તે અંગે વધુ જાણવા માગનાર કોઈપણ વ્યકિત માટે લક્ષ્યાંકિત છે.

ગભરાટના હુમલા એટલે શું?

ગભરાટના હુમલા અત્યંત ભયભીત કરે છે. આ હુમલા અચાનક, યાદચ્છિક રીતે આવતા જણાય છે, લોકોને તાકાત ન રહી હોય, બેકાબુ બનતા હોવાનો અને તેઓ જાણે કે મરી જવાના કે ગાંડા થઈ જવાના હોય તેવું અનુભવે છે. ઘણા લોકોને આ સમસ્યાનો અનુભવ થાય છે, પરંતુ ઘણા તેનો સામનો કરવાનું અને છેવટે તેના પર સફળતાપૂર્વક કાબૂ મેળવવાનું શીખે છે.

ગભરાટનો હુમલો, ભય, તનાવ કે ઉત્તેજનાની સામે શરીરની રાબેતા મુજબની પ્રતિક્રિયાની અતિશયોકિત છે. સંભવતઃ ભયજનક જણાતી પરિસ્થિતિનો સામનો કરવાનો થાય ત્યારે, શરીર, ‘લડો અથવા લડવાની’ માટે એડ્રેનલિન(adrenalin) જથ્થો પેદા કરીને, જોખમ માટે આપોઆપ પોતાને અનુકૂળ કરે છે. આને જ આપણા ગુફાવાસી પૂર્વજોને ભય સામે લડવા અથવા ભાગી જવા માટે તૈયાર કર્યા હશે, પરંતુ આજે આપણી સામે જે તનાવ છે તેને માટે તે ખૂબ ઓછા પ્રમાણમાં યોગ્ય છે.

એડ્રેનલિન(adrenalin)ની તમારા શરીર પર નીચેની અસરો પડે છે :

- સ્નાયુઓ તંગ બને છે.
- વધુ ઓકિસજન મેળવવા શ્વાસોચ્છવાસ વધુ ઝડપથી ચાલે છે, જેને માટે સ્નાયુઓએ સાકર માંથી ઊર્જામાં રૂપાંતર
- કરવા તેઓને મદદ કરવાની જરૂર પડે છે.
- જરૂર હોય ત્યાંથી લોહી મેળવવા હૃદયનું પમ્પિંગ વધુ મુશ્કેલ બને છે.
- લોહી જરૂર ન હોય તે વિસ્તારથી દૂર સ્નાયુ તરફ વળે છે, જેથી
- તમે ફિક્કા પડી જાવ છો.
- પાચનશકિત મંદ પડે છે અને લાળની ગ્રંથિઓ સૂકાઈ જાય છે, પરિણામે મોં સુકાય છે.
- તમારી ઈન્દ્રિયો વધુ સતર્ક બને છે; સહેજ પણ અવાજ કે સ્પર્શ
- પ્રતિક્રિયા પેદા કરે છે.
- પરસેવો વધે છે.

આ પ્રતિક્રિયાઓ થોડીક ક્ષણોમાં થવા માંડે છે અને આનંદમય ઉત્તેજનાની ક્ષણોમાં, તેમજ ભય પેદા કરતી અને ગભરાટની સ્થિતિમાં થઈ શકે છે.

એડ્રેનલિન(adrenalin) તમારા શરીરમાં વહેવા માંડે ત્યારે તે સંખ્યાબંધ જુદી જુદી શારીરિક અને ભાવનાત્મક લાગણીઓ પેદા કરી શકે છે, જે ગભરાટના હુમલા દરમિયાન તમને અસર કરી શકે.

આમાં નીચેનાનો સમાવેશ થઈ શકે છે :

- ખૂબ ઝડપી શ્વાસોચ્છવાસ અથવા શ્વાસ ન લઈ શકાતો હોવાની લાગણી
- ખૂબ ઝડપી હૃદયના ધબકારા
- છાતીમાં દર્દ
- મૂર્ચ્છા કે ચક્કરની લાગણી
- પરસેવો થવો
- કાનમાં તમરાં બોલવાં
- તમારા હાથ-પગમાં કશુંક ભોંકાતુ હોય તેવી અથવા સંવેદનશૂન્યતાની લાગણી
- ગરમી કે ઠંડી લાગવા માડે
- ઉબકા આવવા
- શૌચાલયમાં જવાની ઈચ્છા થવી
- સંપૂર્ણપણે ભયની લાગણી
- અવાસ્તવિકતાની લાગણી, જેને વ્યક્તિત્વ લોપ અને અનુભૂતિલોપ કહેવામાં આવે છે.

(વ્યકિતત્વ લોપ દરમિયાન, લોકો તેમના શરીર અને આજુબાજુના વાતાવરણથી છૂટા પડી ગયાનો, વિચિત્ર અને અવાસ્તવિક અનુભવ કરે છે. તેઓ પોતાનામાં સ્થાપિત હોવાનું અનુભવે છે, પરંતુ દુનિયા તેમને દૂર અથવા વિચિત્ર લાગે છે, અને તેઓ પોતાના પગ પર ઊભા ન રહી શકતા હોવાનું અનુભવે છે.)

મોટાભાગના ગભરાટના હુમલા પાંચ અને 20 મિનિટની વચ્ચે રહે છે. કેટલાક લોકો હુમલા એક કલાક સુધી ટકતા હોવાનું જણાય છે, પરંતુ તેઓ કદાચ એક પછી બીજા હુમલાનો અનુભવ કરતા હશે, અથવા શરૂઆતના હુમલા પછી વધુ પ્રમાણમાં ચિંતાનો અનુભવ કરતા હોય છે.

તમને એક કે બે ગભરાટના હુમલા આવી શકે અને કદિ બીજો અનુભવ ન પણ થાય. અથવા તમને મહિનામાં એક વખત અથવા દર અઠવાડિયે અનેક વખત હુમલા આવી શકે. ગભરાટના હુમલા સહન કરવામાં સૌથી ચિંતાજનક પાસું એ છે કે તેની સંપૂર્ણપણે પૂર્વધારણા કરી શકાતી નથી, અને તેથી નિયંત્રણ થઈ શકતું નથી.

હુમલા દરમિયાન, તમે ભય સેવો કે દુનિયાનો હવે અંત આવી રહયો છે અથવા તેઓ લગભગ મૃત્યુ પામવાના છે કે ગાંડા થઈ રહયા છે. યાદ રાખવાની સૌથી મહત્વની બાબત તો એ છે કે હુમલા દરમિયાન તમને ગમે તેટલી ભયની લાગણી થાય, પરંતુ આ બનવાનું હોતું નથી. ગભરાટના હુમલાની હાંફ ચઢવી, જેવી શારીરિક અસરો માત્ર ગભરાટનો ભાગ હોય છે. તમારે વધુ ભરોસો મેળવવો હોય તો તમારા ડોકટરને મળવું, જેથી તે કે તેણી તમારા લક્ષણ અંગેના કોઈપણ શારીરિક કારણનો નિકાલ લાવી શકશે.

ગભરાટના હુમલા કેવી રીતે સમસ્યા બને છે ?

ઊંચા પ્રમાણમાં એડ્રેનલિન(adrenalin) તે પોતે કોઈ ખરાબ વસ્તુ નથી. મુશ્કેલ માત્ર અને પડકારો હાથ ધરવા તે તમને વધારાની ઊર્જા આપી શકે છે. એડ્રેનલિન(adrenalin)નું પ્રમાણ, તનાવયુકત ઘટના પછી નીચું ન જાય ત્યારે નુકસાન થાય છે. તનાવ લંબાય છે અને તાણ એક ટેવ બની જાય છે.

ઘણા લોકો માટે પ્રથમ ગભરાટનો હુમલો અચાનક આવે છે અને ઉત્તેજનાની સ્થિતિ પેદા થાય છે. તમે તમારી જાતને માનસિક રીતે ગભરાયેલી, અધીરી અને ખીજવાયેલી જોશો , કેમ કે તમે, સમજણપૂર્વક, બીજો હુમલો આવવાનો ભય અનુભવો છો.

સમસ્યાવધિ દરમિયાન તમને ગભરાટના હુમલાનો અનુભવ થાય તો, તમને ભયનો ભય લાગી શકે. કારણ કે તમે ભય સાથે સંકળાયેલ લાગણીઓથી અતિશય વાકેફ હોવ અને તેની સાથે સંવેદનશીલ બન્યા હોવ તો, તમને મૂળ ગભરાટ અંગે કશું પણ યાદ આવી જતાં તમે તંગ બની જાવ છો. આમાં તમારી પોતાની શારીરિક સંવેદનાનો સમાવેશ થઇ શકે. આથી કોઇને ગરમીનો અનુભવ થાય, અથવા પરસેવાવાળા (કારણકે કદાચ તેઓ હુંફાળા બેઠક-ખંડમાં હોય), હાથ સાથે આપોઆપ માની લે કે તેઓને હવે બીજો ગભરાટનો હુમલો આવી રહ્યો છે. આવી અપેક્ષાને લીધે તેઓ તંગ બને છે અને તેઓને જેનો ભય છે તે જ ગભરાટ પેદા થાય છે. તમને વારંવાર, સંપૂર્ણ આઘાત સાથેના ગભરાટના હુમલા આવતા હોય તો, તેને ગભરાટની માનસિક અવ્યવસ્થા કહેવામાં આવે છે.

ખુલ્લી જગ્યાની બીક (Agoraphobia) અને તેના જેવી સમસ્યાઓ

તમે ચોક્કસ સ્થળો અને પરિસ્થિતિ સાથે હુમલાને સંલગ્ન કરવાનું શરૂ કરશો. બીજા હુમલાને ટાળવા, અગાઉ હુમલા આવ્યા હોય તેવાં સ્થળોથી છુટકારો મેળવવાનું શરૂ કરી શકશો. પરંતુ આ તમારી રોજ-બે-રોજની પ્રવૃતિઓ પર વધુ ને વધુ નિયંત્રણો મૂકશે અને તમને ખુલ્લી જગ્યાની બીક કે સામાજિક બીક તરફ દોરી જશે. (*Further reading (વધુ વાચન)* સામગ્રી હેઠળ, Mind (માઈન્ડ)ની પુસ્તિકા, *Understanding phobias (બીક વિષે સમજણ)* પૃ. 14 પર જુઓ)

હતાશા

તમે જેમ કાબુ બહાર જઈને અનુભવો અને તમારી પ્રવૃતિઓ નિયંત્રિત કરો તેમ તમારી જિંદગીનો આનંદ અને આત્મ-વિશ્વાસ ઘટવા માંડે છે. જેઓ ગભરાટના હુમલાનો અનુભવ કરતા ઘણા લોકો ખૂબ હતાશ થઈ જાય છે.

આ હુમલા કયા કારણોથી થાય છે?

તેના ઘણાં શારીરિક અને મનોવૈજ્ઞાનિક પરિબળો છે, જે અરસ-પરસ ગૂંથાયેલાં છે. દંત-ચિકિત્સકની મુલાકાત લેવી કે ઉડ્ડયન કરવા જેવી ચોક્કસ પરિસ્થિતિના પ્રતિક્રિયામાં જ તમે ગભરાટનો અનુભવ કરો છો. અથવા તનાવપૂર્ણ ઘટના દરમિયાન તમને સંપૂર્ણપણે સારું લાગી શકે, પરંતુ પાછળથી તેનો હુમલો આવે. એડ્રેનલિન(adrenalin)નું પ્રમાણ સીધેસીધું ઘટતું ન હોવાને કારણે આમ થાય છે. જિંદગીના કોઈપણ મહત્વના ફેરફારો અને ઘટનાઓ ગભરાટના હુમલા તરફ લક્ષિત કરી શકે.

બાળપણની અસરો

બાળપણના બનાવો, અને તમને જે રીતે ઉછેરવામાં આવે અને તમારા વિષે વિચારવાનું શીખવવામાં આવે તેનાથી તમે પાછળથી ગભરાટના હુમલા સામે સહાયપાત્ર બની શક. તમને મા-બાપથી છૂટા પડવાનો વધુ ભય અનુભવ્યો હોય તો, તમને શાળાએ જવાનો ભય પેદા થઈ શકે. પુખ્ત વ્યકિત તરીકે, જ્યારે સહાયક વ્યવસ્થા કે તમારે માટે મહત્ત્વ ધરાવતી કોઈ વ્યકિત ગુમાવવાનો ભય ઊભો થાય ત્યારે તમને ગભરાટના હુમલા આવી શકે. બાળપણમાં દુરુપયોગના પુખ્ત દેખરેખ રાખનારાઓ પણ ઘણીવાર ગભરાટના હુમલા સહન કરે છે.

વ્યકિતત્વનાં લક્ષણો

તમે હંમેશા ચિંતાતુર રહો તો, તમને ગભરાટના હુમલા આવવાનો વધુ શકયતા છે. વધુ પડતા ટીકાખોર થવું અને પોતાની જાતને પસંદ ન કરવી, અને બીજાઓની ધારણાઓને અનુરુપ થવાનો પ્રયત્ન કરવો એ ગભરાટ અનુભવતા લોકોમાં સામાન્ય બાબત છે. તમારી પોતાની જરૂરિયાતો વ્યકત કરવામાં અને તમારી જાતને મક્કમતાથી રજૂ કરવામાં તમને મુશ્કેલી પડી શકે.

શારીરિક કારણો

આમાં સંખ્યાબંધ શારીરિક કારણો હોય છે તમારા ગભરાટના હુમલા માટે કારણરૂપ હોય છે અથવા તેમાં ફાળો આપે છે:

- ઓછો ખોરાક ખાવો, પરેજી પાળવી કે ઉપવાસ કરવાને પરિણામે લોહીમાં સાકરનું પ્રમાણ (hypoglycaemia) અસ્થિર બની શકે.
- તમે તણાવ હેઠળ હોવ ત્યારે અતિશય શ્વાસ (hyperventilation) ચાલે છે, જો કે તમે તેનાથી વાકેફ ન હોઈ શકો. સ્નાયુઓ માટે વધુ ઓકિસજન માટેની તમારા શરીર માગને પહોંચી વળવા તમારો શ્વાસ વધુ ઝડપથી ચાલે છે. પરિણામે રાબેતા મુજબ હોય તે કરતાં તમે વધુ કાર્બન ડાયોકસાઈડ ઉચ્છવાસમાં બહાર કાઢો છો, જે ગભરાટના લક્ષણો લાવે છે.
- ખાસ કરીને ખોરાકની અરુચિ જેવી પાચન સમસ્યાઓને દોષિત ઠરાવી શકાય.
- ખાસ કરીને નવી ગણાતી હતાશા-વિરોધી દવાઓ, શરૂઆતમાં ગભરાટના હુમલા પેદા કરી શકે.
- કેફીન, સિગારેટ, દારૂ અને કેટલીક શેરીઓની નશીલી દવાઓ (જેમકે એલએસડી(LSD), મેરિજુઆના અને કોકેન) ગભરાટની પ્રતિક્રિયા પેદા કરી શકે.
- ઘેનની અસર ધરાવતી કોઈપણ દવા છોડી દેવી - જેમકે નિકોટીન, દારૂ અને ચિત્તશામક દવાઓ ઘેન લાવી શકે.
- અમ્ફેટિમાઈન(amphetamines), સ્ટિરોઇડ(steroids), દમ વિરોધી દવાઓ અને નાક વહેતું બંધ કરવાની દવાઓ સહિત કેટલીક લખી આપેલી દવાની સારવાર ચિંતા વધારતી હોવાની જાણ કરાઇ છે.
- મગજ જે રીતે કામ કરે છે તે અંગેની સમસ્યાઓ (ઓર્ગેનિક બ્રેઈન ડાયસફંકશન તરીકે જાણીતી) સંતુલન, સંકલન અને દ્દષ્ટિની મુશ્કેલીઓ લોકોને તણાવ પ્રત્યે વધુ સહાયપાત્ર બનાવે છે અને તે ખુલ્લી જગ્યાની ભીતિ (agoraphobia) પેદા કરવામાં ફાળો આપે છે.
- જેમ સાદુ જેટ લેગ હોય છે તેમ દીર્ઘકાલીન ગભરાટ હોવો તે ગભરાટના હુમલા માટેનું કારણ હોઈ શકે.

હું મારી જાતને કેવી રીતે મદદ કરી શકું?

તમારા ગભરાટના હુમલા શકય છે કે તમને કાબૂ બહાર જતા રહયા હોવાનો અને પરાવલંબી બનવાનો; તમારી શારીરિક પ્રતિક્રિયા અને બહારના સંજોગોનો ભોગ બન્યાનો અનુભવ કરાવે. સ્વસ્થ થવા માટેનું પ્રથમ પગલું એ જાણી લેવાનું છે કે તમે તમારા લક્ષણો કાબૂમાં લેવાની શકિત ધરાવો છો.

કાબૂ રાખવો

તમારા ગભરાટના હુમલા પ્રતિ વિગતે જોવાનું ખરેખર શરૂ કરો. તે કયારે આવ્યા હતા? તમે કયાં હતા? તમે શું વિચારતા હતા? ગભરાટની પ્રતિક્રિયા શરૂ કરતા ખાસ વિચારો તેમ મુકરર કરી શકો છો કે કેમ તે જુઓ. સંખ્યાબંધ નિષ્ણાતોએ ભારપૂર્વક જણાવ્યું છે કે હુમલા આવે ત્યારે તેનો સ્વીકાર કરવો જરૂરી છે. આ કદાચ વિચિત્ર લાગે, પરંતુ તેની સામે લડવાથી માત્ર તમારી ભયની સપાટી વધશે અને તમારો ગભરાટ પ્રચંડ પ્રમાણમાં વધવા માંડે. ગભરાટનો હુમલો ન ગમે તેવો અને મુંઝવણદાયક હોવાનું સ્વીકારીએ, પરંતુ તે જિંદગી માટે ભયજનક નથી કે દુનિયાનો અંત નથી. ગભરાટ સાથે ચાલીને, તમે તેની ગભરાવનારી શકિતને ઘટાડે છે.

સર્જનાત્મક દ્દષ્ટિ અને નિશ્ચયાત્મકતા

સર્જનાત્મક દ્દષ્ટિ અને નિશ્ચયાત્મકતા એવી ટેકનિક છે જે મદદરૂપ થઈ શકે. તમે તેનો તમારી કલ્પનાને પુનર્જીવિત કરવા અને તમારી જાતને વધુ હકારાત્મક દિશામાં લઈ જવા ઉપયોગ કરી શકો.

ગભરાટના હુમલા ભોગવતા ઘણા લોકોને વિવિધ પ્રકારની કલ્પનાઓ આવે છે, જેનો તેઓ આપત્તિ, માંદગી કે મૃત્યુને આહવાહન આપવા ઉપયોગ કરે છે. તમારામાં સુખાકારીની ભાવના પેદા કરે તેવી સ્થિતિ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવા તમારી કલ્પનાને તમે કેળવી શકશો. સરોવરના પ્રવાહમાં ખેંચાતો હોવ તેમ તમે કલ્પના કરી શકશો કે તમે એવા સ્થળે છો જે તમારી શાંતિ અને હળવાશને પ્રતીકાત્મક રીતે વ્યકત કરે છે. આને તમે ગમે ત્યાં વ્યવહારમાં મૂકી શકો, પરંતુ તમે આમ કરવાની ટેવવાળા ન બનો ત્યાં સુધી, તમારા અંગોને બને તેટલા ઢીલા કરીને ખુરશીમાં બેસવાનો પ્રયત્ન કરો અને, શાંતિદાયક ખ્યાલોનો વિચાર કરો.

તમને ભય લાગતી પરિસ્થિતિ પર તમારી કલ્પના દૃષ્ટિનો ઉપયોગ કરો. સ્થિતિની કલ્પના કરો અને જાત પ્રત્યે વિધેયક રીતે વાત કરોઃ 'હું બરાબર કરી રહયો છું', 'આ સહેલું છે.'. આવાં સરળ, વિધેયન, વર્તમાનકાળના નિશ્ચયાત્મક કથનો સંદેશા છે, જે તમે ચૂપકીદીથી કે મોટેથી કહી શકો.

આ ટેકનિકથી ઝડપી નિર્ણય થતો નથી. તમે ઘણા લાંબા સમય સુધી નિષેધાત્મક વિચારવા, ટેવાયા હોવ તો તમારે તેની દરરોજ પ્રેક્ટિસ કરવી પડશે. ત્યારબાદ તમે ક્રમશઃ તમારી જાત વિષે અને બીજાઓ વિષે વિચારવાની રીતમાં વિધેયક ફેરફારોની નોંધ લઈ શકશો.

નિશ્ચયાત્મકતા

તમારા વિશ્વાસને ઉખેડી નાખે તેવા તમારી જિંદગીના પાસાંને કારણે તમને ગભરાટના હુમલા આવી શકે. તમારા પરિવારનું જીવન, તમારી નોકરી, વગેરે જોવું, અને તમારે કરવા હોય તેવા ફેરફારો નક્કી કરવા ઉપયોગી બનશે. તમને પરિસ્થિતિમાં ફસાયો હોવાનું લાગે, અને તમારી સામી લાગણીઓ વ્યકત કરવાનું ખૂબ મુશ્કેલ જણાય તો ('ના' કહો અથવા સંબંધોમાં યોગ્ય મર્યાદા નકકી કરો) તમારી નિશ્ચયાત્મકતાની તાલીમ તમને ઉપયોગી જણાશે.

હળવા થવાની ટેકનીક શીખવી

તમને જડબું ખેંચી રાખવાની, અને તમારા ખભા તમારા કાનની પાસે ટટ્ટાર રાખવાની ટેવ હશે તો તે વધુ તણાવ પેદા કરશે. તંગ સ્નાયુઓ હળવા કરવા અને તમારો શ્વાસ ધીમો પાડવા પરત્વે હળવા થવાની ટેકનિક કેન્દ્રિત કરવી. તે તમારા મગજને હળવા થવામાં મદદ કરે છે.

શ્વાસ લેવો

હાયપરવેન્ટિલેશન (અતિશય શ્વસન ક્રિયા) સામાન્યરીતે ગભરાટના હુમલા તરફ દોરી જાય છે. ઘણા લોકો, પેટમાંથી ખૂબ ધીમેથી શ્વાસ લેવાને બદલે, ઉપલી છાતીમાંથી ઓછો શ્વાસ લેવાની ટેવ હોય છે. એક હાથ તમારી ઉપલી છાતી પર મૂકો અને બીજો તમારા પેટ પર મૂકો. તમે શ્વાસ લો ત્યારે તમારો હાથ કયાં ફરે છે તેની નોંધ લો. તમે છાતી અને પેઢુ વચ્ચેથી સાચી રીતે શ્વાસ લેતા હશો તો તમારી છાતી પરનો હાથ ભાગ્યે જ ગતિ કરશે, પરંતુ તમારા પેટ પરનો હાથ ઉપર અને નીચે જશે. આ શ્વસન ક્રિયાની દરરોજ ધીમે અને શાંતિથી પ્રેક્ટિસ કરો.

પ્રાથમિક સારવાર
તમને ગભરાટનો હુમલો આવે તો, તમારા હાથ તમારા નાક અને મોં પર કપ આકારમાં રાખવા પ્રયત્ન કરો અથવા કાગળની થેલી પકડીને તેમાં આશરે 10 મિનિટ તેમાં શ્વાસ લો. તેનાથી લોહીના પ્રવાહમાં કાર્બન-ડાયોકસાઈડની સપાટી વધશે અને લક્ષણોમાંથી છુટકારો મળશે.

બીજાં પ્રાથમિક સારવારનાં સૂચનાઓમાં, ગભરાટ હુમલા દરમિયાન તરત દોડવાનો સમાવેશ થાય છે. તમને સાચું ન લાગે તો, પદાર્થ હાથમાં લો, જેમકે તમારી પ્રિય વ્યકિતનો ફોટો, તમને વાસ્તવિકતાનું ભાન કરાવશે, અથવા રેતિયા કાગળની પટ્ટી જેવા ભારે પોતવાળા પદાર્થ પર આંગળી ફેરવો. તમારી આસપાસ જે બની રહયું હોય તેના પર ધ્યાન આપવાનો પ્રયત્ન કરીને તમને તમારી જાતને પણ પાછી ખેંચી શકશો.

ભોજન
લોહીમાં સાકરનું અસ્થિર પ્રમાણ, ગભરાટનાં લક્ષણો પેદા કરવામાં ફાળો આપી શકે. નિયમિત જમો અને સાકરવાળો આહાર અને પીણાં, મેંદો તથા જંક ફુડ ખાવાનું નિવારો. તેના બદલે બટાકા, ચોખા અને પાસ્તા જેવા કાર્બોહાઈડ્રેટવાળો આહાર પસંદ કરો. કેફીન, દારૂ, અને ધૂમ્રપાન, ગભરાટના હુમલા પેદા કરવામાં ફાળો આપી શકે અને તેનો ઉપયોગ ન કરો તે ઉત્તમ છે.

કયા ઉપચારો અસરકારક છે ?

ઔષધ ઉપચાર
ડાયઝેપામ(diazepam) જેવી ગૌણ ચિત્તશામક દવાઓ, ચિંતા અને ગભરાટના હુમલાનો અનુભવ કરતા લોકો માટે લખી આપી શકાય. હવે એવું સ્વીકારાયું છે કે આ દવાઓ, માત્ર થોડાક અઠવાડિયા કરતાં વધુ સમય માટે લેવામાં આવશે તો તેનું વ્યસન થઈ જશે. હતાશા વિરોધી(Antidepressants) દવાઓ વ્યાપક પ્રમાણમાં વપરાય છે, પરંતુ ફરીથી કહેવાનું કે, તે ટૂંકા સમય માટે જ લખી આપવી.

હતાશા વિરોધી(Antidepressants) દવાઓ શરૂ કરો ત્યારે તમે ચિંતા, ક્ષુબ્ધતાની લાગણી અનુભવી શકો, અને તમે તે બંધ કરો ત્યારે ફરીથી ચિંતા અને હતાશામાંથી પસાર થાવ. તમે તેના પર જેટલો લાંબો સમય આધાર રાખો, તેટલા તમે એકલપણાનાં લક્ષણો અનુભવો તેવી શકયતા રહે છે, જેનાથી ગભરાટના હુમલા થઈ શકે.

તમે દવાઓ લેતા હોવ ત્યારે પણ આ લક્ષણો દેખાય; કેમકે શરીર દવાઓથી ટેવાઈ ગયું હોય છે. ઉદાસીની અસર માટે તે વધુ પ્રમાણમાં લેવાની જરૂર પડે છે. (*Further reading (વધુ વાચન)* સામગ્રી હેઠળ, Mind (માઈન્ડ)ની પુસ્તિકા, *Making sense of antidepressants (હતાશા વિરોધી સમજણ કેળવવી)* પૃ. 14 પર જુઓ.)

મનોરોગ ચિકિત્સા

ભાવનાત્મક સંઘર્ષો અને ભૂતકાળની મુશ્કેલીઓ ચિંતા તરફ દોરી જાય, જે ગભરાટના હુમલા મારફત વિમુકત થાય છે. તેને જાણ્યા વિના, તમે આ શારીરિક સંવેદના અને શારીરિક પ્રતિક્રિયા, દુ:ખદ ભાવનાઓને નિવારવાના માર્ગ તરીકે અનુભવી શકશો. મનોરોગચિકિત્સા, ભૂતકાળની મુશ્કેલીઓના પ્રકાશમાં અને તેને હલ કરવાની દૃષ્ટિએ તમારી હાલની પ્રતિક્રિયાઓ સમજવામાં તમને મદદ કરી શકશે. (વધુ માહિતી માટે *Useful organisations (ઉપયોગી સંસ્થાઓ)*, પૃ. 13 જુઓ.)

બોધક વર્તન ઉપચાર

આપણા વિચારોની આપણી લાગણીઓ અને વર્તણૂક પર ખૂબ જોરદાર અસર હોય છે. અત્યંત માનસિક પીડાની સ્થિતિમાં આપણી જાતે વિચારવું શકય છે. પરંતુ ટેવરૂપ વિચાર ઢાંચાને બદલીને, સુખાકારીની સ્થિતિ લાવવાનું પણ શકય છે.

હુમલાને ઉત્તેજન આપે તેવા સ્વયં આવતા વિચારો અને ખોટી રજૂઆતોથી તમે દેખીતી રીતે વાકેફ ન હોવ. કારણકે વિચારો ખૂબ ઝડપથી આવે છે અને તે શબ્દોને બદલે ખ્યાલો અને સંવેદનોનું સ્વરૂપ લે છે. ઉદાહરણ તરીકે, તમે વાકેફ થાવ કે તમારું હ્યદય ખૂબ ઝડપથી ધબકી રહયું છે, અને કલ્પના કરો કે તે ભયને કારણે છે, જે ગભરાટનો હુમલો પેદા કરી શકશે. પરંતુ તમે ઉત્તેજિત હોવાને કારણે તમારી નાડી બરાબર સરખી રીતે હરિફાઈ કરે છે. તમે, પાર્ટીમાં જવા જેવી પરિસ્થિતિનું ઉત્તેજક કે ભયરૂપ તરીકે તેનું અર્થઘટન કરી શકો.

બોધક વર્તન ઉપચારનો ઉદ્દેશ, તમારા ગભરાટના હુમલાને પોષક બનતા નિષેધક વિચાર ઢાંચા અને ખોટી રજૂઆતોને મુકરર કરીને તેમાં ફેરફાર આણવાનો છે. તમે ઉપચારના આ પ્રકારમાં રસ હોય તો તમારા ડોકટરને તમને ચિકિત્સા-મનોવૈજ્ઞાનિક પાસે મોકલવા જણાવો. આત્મ-સહાય ટેકનિક લાગુ પાડવાનું પણ શકય છે. (*Further reading (વધુ વાચન)* સામગ્રી હેઠળ, ***Making sense of cognitive behaviour therapy*** *(બોધક વર્તન ઉપચાર સમજણ કેળવવી)* પૃ. 14 પર જુઓ.)

વર્તન ઉપચાર

ઘણા લોકોએ, અગાઉ ગભરાટનો હુમલો ઉત્તેજિત થયો હોય તેવી પરિસ્થિતિ નિવારવાનો ઢાંચો વિકસાવ્યો છે. તેઓ એકલવાયા અને ભયભીત બની શકે. ચિકિત્સા-વિષયક મનોવૈજ્ઞાનિક, વર્તન ઉપચારનો ઉપયોગ કરીને સમસ્યાને હલ કરી શકે. આ ઉપચાર, ચિંતા-ઉત્તેજિત કરતી સ્થિતિની કલ્પના કરવાની સાથોસાથ હળવા થવાની પ્રેક્ટિસ કરવા તમને પ્રોત્સાહન આપે છે. તમને કાલ્પનિક રીતે તમારા ભયનો સામનો કરવા પ્રોત્સાહન અપાશે, અતે ત્યારપછી તમારા ભયનો વાસ્તવિકપણે સામનો કરવા પ્રેરિત કરાય છે. ભયયુકત સ્થિતિમાંથી હળવા થતાં અને તેનો સામનો કરતા શીખવા માટે તમારે ગભરાટની તમારી લાગણીઓને વણશીખી કરવી પડશે.

પૂરક અને વૈકલ્પિક ઉપચારો

લોકો તણાવ સંબંધિત લક્ષણો, ચિંતા અને હતાશા અનુભવે ત્યારે પૂરક અને વૈકલ્પિક ઉપચારો ઉપયોગી પુરવાર થાય છે. હળવાશને પ્રોત્સાહિત કરવા અને સુખાકારીની સ્થિતિ પ્રેરિત કરવામાં તે ઉપયોગી સાધન બની શકશે.

પૂરક આરોગ્ય પ્રેક્ટિસકર્તાઓ મન અને શરીર વચ્ચેના જોડાણ પર ભાર મૂકે છે, અને માત્ર સારવાર લક્ષણો સાથે નિસબત ધરાવતા નથી. તેની સંખ્યાબંધ જુદજુદી ઉપચાર પદ્ધતિઓ છે. થોડાકના નામ આ પ્રમાણે છેઃ એકયુપંકચર, અરોમાથેરપી, ઓટોજનિક તાલીમ અને હોમિયોપથી. (વધુ માહિતી માટે, *Useful organisations (ઉપયોગી સંસ્થાઓ)* પૃ. 13 અને *Further reading (વધુ વાચન)* પૃ. 14 જુઓ.)

ઉપયોગી સંસ્થાઓ

Mind (માઈન્ડ)

ઈંગ્લેન્ડ અને વેલ્સમાં Mind (માઈન્ડ) એક અગ્રેસર માનસિક આરોગ્ય સંસ્થા છે, જે માનસિક પીડાનો અનુભવ કરતા લોકો વધુ સારી ગુણવત્તાવાળું જીવન જીવી શકે તે માટે તેમના સ્થાનિક એસોસિયેશનો દ્વારા અદ્વિતીય શ્રેણીબંધ સેવાઓ પૂરી પાડે છે. તમારા નજદીકના સ્થાનિક Mind association (માઈન્ડ એસોસિયેશન) ની વિગતો સહિત કોઈપણ માનસિક આરોગ્યના પ્રશ્નો અંગે વધુ માહિતી માટે Mind (માઈન્ડ) ની વેબસાઈટ : www.mind.org.uk અથવા 0845 766 0163 પર અથવા Mind*info*Line પર સંપર્ક કરવો.

British Association for Behavioural and Cognitive Psychotherapies (BABCP)
PO Box 9, Accrington BB5 0XB
tel. 01254 875 277, web: www.babcp.com
વર્તનલક્ષી અને બોધક મનોઉપચારકોના સિદ્ધાંત અને પ્રેક્ટિસનો વિકાસ પુરસ્કૃત કરે છે. પ્રમાણિત ઉપચારકોની વિગતો પૂરી પાડે છે.

The Institute for Complementary Medicine (ICM)
PO Box 194, London SE16 7QZ
tel. 020 7237 5165, web: www.icmedicine.co.uk
ધંધાદારી, સક્ષમ પ્રેક્ટિસનરોનું રજિસ્ટર ધરાવે છ.

National Phobics Society
Zion CRC, 339 Stretford Road, Hulme, Manchester M15 4ZY
tel. 0870 770 0456, web: www.phobics-society.org.uk
ચિંતાની વિકૃતિઓ ભોગવતા લોકો માટે.

No Panic
93 Brands Farm Way, Randlay, Telford, Shropshire TF3 2JQ
helpline: 0808 808
0545, web: www.nopanic.org.uk
ગભરાટ અને ચિંતાની વિકૃતિઓનો અનુભવ કરતા લોકોને મદદ કરતી ચેરિટી.

વધુ વાચન

Anxiety and tension: symptoms, causes, orthodox treatment and how herbal medicine will help J. Wright (How To Books 2002) £6.99
The complete guide to mental health E. Farrell (Mind/Vermilion 1997) £9.99
Coping successfully with panic attacks S. Tricket (Sheldon Press 1992) £6.99
Good mood food M. Van Straten (Cassell 2002) £10.99
How to assert yourself (Mind 2003) £1
Making sense of antidepressants (Mind 2003) £3.50
Making sense of cognitive behaviour therapy (Mind 2001) £3.50
Making sense of electroconvulsive therapy (ECT) (Mind 2003) £3.50
Making sense of herbal remedies (Mind 2000) £3.50
Making sense of homeopathy (Mind 2001) £3.50
Making sense of minor tranquillisers (Mind 2003) £3.50
Manage your mind: The mental health fitness guide G. Butler, T. Hope (Oxford University Press 1995) £13.99
The Mind guide to food and mood (Mind 2000) £1
The Mind guide to managing stress (Mind 2003) £1
The Mind guide to physical activity (Mind 2001) £1
The Mind guide to relaxation (Mind 2003) £1
The Mind guide to yoga (Mind 2001) £1
Mind troubleshooters: stress (Mind 2003) 50p
Mind troubleshooters: panic attacks (Mind 2002) 50p
Overcoming panic: a self-help guide using cognitive behavioural techniques D. Silove, V. Manicavasagar (Robinson 1997) £7.99
Understanding anxiety (Mind 2003) £1
Understanding depression (Mind 2003) £1
Understanding obsessive-compulsive disorder (Mind 2002) £1
Understanding phobias (Mind 2002) £1
Understanding post-traumatic stress disorder (Mind 2003) £1

તમને અહીં આપેલ કોઈપણ પુસ્તકો અંગે વધુ જાણવાની ઈચ્છા હોય તો, કૃપા કરીને Mind (માઈન્ડ) નો સંપર્ક કરવો (આગલા પાના પરની વિગતો જોવી).

Mind (માઈન્ડ)નું ખાસ કાર્ય

- અમારું દર્શન સમાજ અંગે છે, જે તમામ માટે સારા માનસિક આરોગ્યને પ્રોત્સાહિત કરે છે અને રક્ષણ આપે છે, તથા માનસિક પીડા ભોગવતા લોકોને સારી રીતે, હકારાત્મક અને સદભાવપૂર્ણ રીતે સારવાર આપે છે.
- માનસિક પીડા ભોગવતા લોકોની જરૂરિયાતો અને અનુભવો અમારા કામને ગતિ આપે છે અને અમે ખાતરી કરીએ છીએ કે તેમનો અવાજ, પરિવર્તનને પ્રભાવિત કરનાર લોકો સાંભળે છે.
- અમારી સ્વતંત્રતા, અમને રોજિંદી જિંદગીને અસર કરતા વાસ્તવિક પ્રશ્નો સામે ઊભા રહેવા અને બોલવાની મુક્તિ આપે છે.
- અમે માહિતી અને સહાય પૂરી પાડીએ છીએ, નીતિ અને વલણો સુધારવા ઝુંબેશ કરીએ છીએ અને સ્વતંત્ર સ્થાનિક Mind association (માઈન્ડ એસોસિયેશન) ના સહયોગમાં સ્થાનિક સેવાઓ વિકસાવીએ છીએ.
- માનસિક પીડા ભોગવતા લોકો સંપૂર્ણ જિંદગી જીવે અને સમાજમાં તેમની પૂરેપૂરી ભૂમિકા ભજવે તે શક્ય બનાવવા અમે બનતું બધું કરીએ છીએ.

તમારા સૌથી નજીકના Mind association (માઈન્ડ એસોસિયેશન) અને સ્થાનિક સેવાઓ અંગેની માહિતી માટે Mind (માઈન્ડ)ની હેલ્પલાઈનનો સંપર્ક કરવો. Mind*info*Line : – 0845 766 0163 સોમવાર થી શુક્રવાર સવારના 9.15 થી સાંજના 5.15. બોલવાની ક્ષતિ કે બહેરા માટેની પૂછપરછ અંગે અમારો તે જ નંબર પર સંપર્ક કરવો. (તમે બીટી ટેક્સ્ટડાયરેક્ટ(BT Textdirect) નો ઉપયોગ કરતા હોવ તો આગળ 18001 ઉમેરો) ભાષાંતર માટે, Mind*info*Line પર લેંગ્વેજ લાઈન મારફત 100 ભાષાઓ સુલભ થાય છે.
Scottish Association for Mental Health (માનસિક આરોગ્ય માટેની સ્કોટીશ સંસ્થા ટેલી)
tel. 0141 568 7000
Northern Ireland Association for Mental Health
(માનસિક આરોગ્ય માટેની નોર્થન આયર્લેન્ડ સંસ્થા ટેલી) tel. 028 9032 8474

આ પુસ્તિકાઓ સરાહ તેવન (Sarah Teevan) અને જેનેટ ગોર્મેન (Janet Gorman) દ્વારા લખાઈ હતી
પ્રથમ Mind (માઈન્ડ) દ્વારા 1995 માં પ્રકાશિત કરાઈ. સુધારેલી આવૃત્તિ © Mind (માઈન્ડ) 2004

ISBN 1-874690-50-2
પરવાનગી વગર પ્રતિકૃતિ કરવી નહીં
Mind (માઈન્ડ) નોંધાયેલ સખાવતી સંસ્થા નં 219830 છે.

Mind (માનસિક આરોગ્ય માટેનું રાષ્ટ્રીય એસોસિયેશન)
15-19 Broadway
London E15 4BQ
tel: 020 8519 2122
fax: 020 8522 1725
web: www.mind.org.uk

mind

For better mental health