

માનસિક રોગ વિશે જાણો...મદદ માંગો

જો રોગ ભેદભાવ ન રાખે,
તો આપણે શા માટે ભેદભાવ રાખીએ?



માનસિક રોગ ધરાવતી વ્યક્તિ સારવાર તેમજ પરિવાર અને મિત્રોના પ્રેમ અને સહયોગ થકી શાંતિપૂર્ણ અને સ્વસ્થ જીવન જીવી શકે છે.

આવો, માનસિક રોગ ધરાવતા લોકોને આ રોગની ઓળખ કરવામાં અને તેનો સ્વીકાર કરવામાં મદદરૂપ બનીએ.

ક્યારે તમારે ડૉક્ટરની મદદ લેવી જોઈએ?

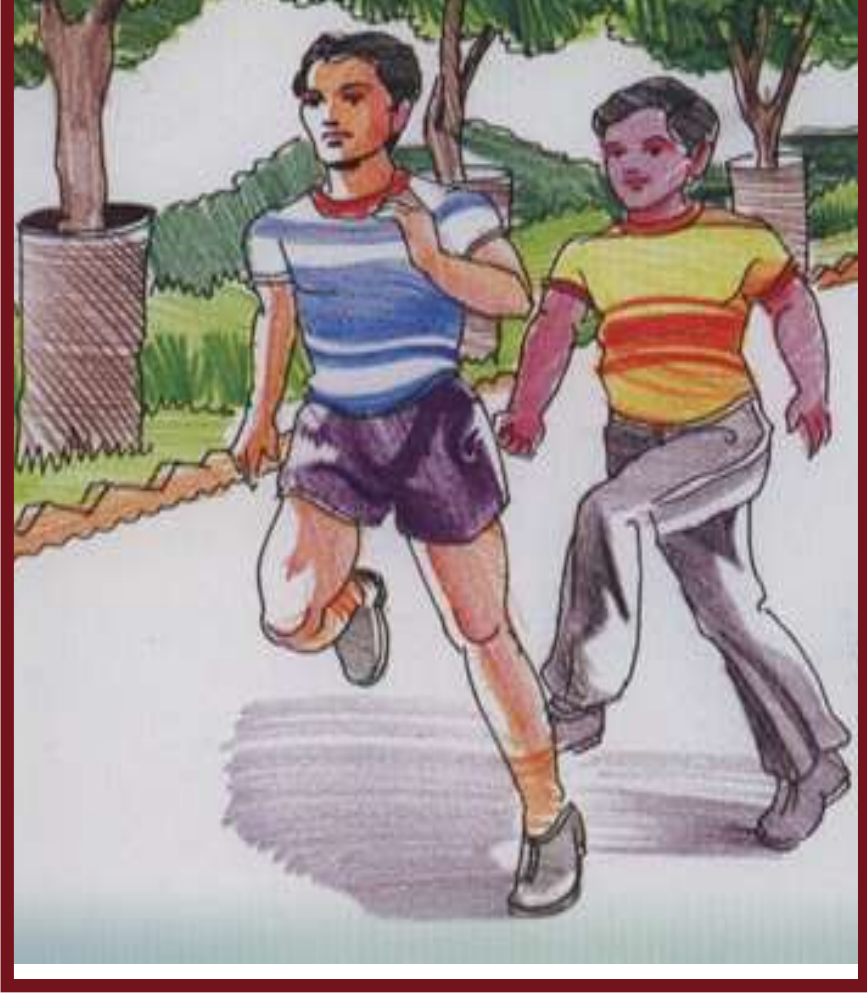
- ✓ રોજંદુ કામકાજ કરવામાં અને વિચારવામાં તકલીફ પડે
- ✓ વારંવાર તર્ક-વિસંગત (ખરાબ કે ખોટા) વિચારો આવવા (વિચાર વાયુ)
- ✓ આદતો, મૂડ (મિજાજ) તેમજ એકાગ્રતામાં અચાનક ફેરફાર થવો
- ✓ કાલ્પનિક અવાજો સંભળાવા કે ચિત્રો દેખાવા
- ✓ વારંવાર આપઘાતના વિચારો આવવા કે આપઘાતની કોશિશ કરવી
- ✓ સતત ગુસ્સો, ડર, ચિંતા, ગ્લાનિ, ઉદાસી કે ખુશી અનુભવવી
- ✓ ડૉક્ટરની સલાહ વગર જ વધુ પડતી દવા લેવી, દારૂ કે તમાકુનું વધુ પડતું સેવન
- ✓ સદંતર રીતે વ્યક્તિત્વ બદલાઈ જવું
- ✓ સામાજિક રીતે હળવા-મળવામાં તથા વ્યાવસાયિક કામકાજમાં મુશ્કેલીઓ પડવી

ઉપર મુજબ લક્ષણો જણાય તો તરત જ નજીકના આરોગ્ય કેન્દ્ર અથવા તો માનસિક રોગ વિભાગનો સંપર્ક કરો.



મનને જાણો, જીવનને માણો.

માનસિક રીતે સ્વસ્થ રહેવા માટેના સકારાત્મક ઉપાયો



માનસિક રીતે સ્વસ્થ રહેવા માટે દરરોજ ઓછામાં ઓછી 30 મિનિટ કસરત કરવી જોઈએ

- કસરત કરવાથી ચિંતા તેમજ ઉદાસી ઓછી થાય છે.
- કસરત કરવાથી ઊંઘ સારી આવે છે.

મન ખોલીને વાત કરો

- ડૉક્ટર કે બીજા કોઈની સાથે મન ખોલીને વાત કરો
- તમારી મનગમતી પ્રવૃત્તિ માટે સમય ફાળવો



બીજા લોકો સાથે પોતાની સરખામણી ન કરો

- આપણે જેવા છીએ તેનો સ્વીકાર કરવો એ સ્વસ્થ મનની નિશાની છે.
- અન્ય સાથેની સરખામણી આત્મવિશ્વાસ ઘટાડે છે.

વધુ પડતી લાલસાથી મન દુઃખી થાય છે

- પોતાની શક્તિઓને ઓળખવી એ સ્વસ્થ મનની નિશાની છે.
- માનસિક રીતે સ્વસ્થ વ્યક્તિ મુશ્કેલીઓમાંથી પસાર થઈને આગળ વધતો જાય છે.



મનને જાણો, જીવનને માણો.