

ક નશિત સાહી વચક તને ઉદાસનિ આઘટ સુમ્દાય આ પશ્ચાનનો સામ્નો કથ્વા મટે મ્દ કથી શકે છે. તેઘણીવાટ ઉદાસીનતને સભચ બ્નાવવા મટે ક મત્ત મપદંડ બ્નાવે છે. તેછત વસતુતઅહીયા પ્તવવી યોગચ છે. ભટ દર્દને સલાહ અપાય છે કે જેને સદસચ બ્નવુ હોય તે તેણે વૈદચકીય દેખભળ આ સવાલ છોડવવા મટે લેવી જોઈ અને ચકિતિ સકની સલાહ લઈને સહાયક સુમ્દાયનુ લકષ સાથી જાણકાથી જીવીતપથસિથિતિમં થ્હીને ગહન સાજુ કથીને ફેલાવવાનુ છે.

પશ્ચિમિં ઘણા વૈજ્ઞાનકિ શૂઆત્થી સહાયક સુમ્દાય મટે મુંજવણમં હત. હવે તે મને છે કે સામજીક આઘટ મનસકિ થીતલાબ્દાયક છે, જે કોઈપણની ઉદાસીનતને દુટ ક્કે છે. સારુ કહી તે છેલ્લા રપ વથ્ ધોથી કેટલાક અભચાસો સપષ્ટ થીતપ્તવચુ છે કે સામજીક કલાપણુ ઘણા બ્ધ ત્થાવવાળા hormones છોડે છે, જે મનસકિ અને શાર્થકીક પથવિથ્ત્ત્ત લાવે છે, ઉદાસીનત અને ચતિને મ્ળીને, વધે પડત હૃદયના ધ્મ્કાય, ઉરુ લોહીનુ દબણ અને અસામનચ થેગનો ચેપ લાવે છે.

બીજી બજુ, ક સાથી થીતબ્નાવેલુ સામજીક નેટવથ્ ક ઉદાસીનતના ત્થાવના hormonesના જુવાળના ડેમ્નુ કામ્ ક્કે છે અને તેને લીધે લોહીનો પથ્થ્વાહ છો ક્કે છે અને શથીથ્ને વધુકુશળતથી સાજુ ક્કે છે અને ત્થાવને અસથ્કાથ્ક થીતવધે અંકુશમં લાવે છે.

ભગદિથી સવિચ સહાયત સંઘટનો ઉદાસીનત વષિ મ્હત્ત વની જાણકાથી આપે છે. સાથ મનસકિ થેગ ચકિતિ સકો અને મનસોપચટ કથ્નાથના નામ્ અને આડ અસથ્ને સંબ્ધતિપહેલા હાથ્મા હસિાબે અને શામ્ક દવા વથિધી અને પોતની સંભળ લેવાની સુચ્ના ઉદાસીનતમંથી બ્ધવા મટે આપે છે.

ભઈબ્ધી, હાસચ અને સૌપ્તસહાયક સંઘટનો કલતની ભવનાને દુટ કથ્વા મ્દ ક્કે છે. કાથ્થકે મ્દગાટ અને લાભચ્થી સાથી છે, તેબ્ને ક હોઈ શકે છે. આઘથ્ની અદલબ્દલનો ખાસ અથ્થ છે અને કેટલાક મને છે કે પોતનામં જ ઉપચથ્ક છે, કાથ્થકે બીજાને મ્દ કથ્વી તેઆત્ મ્સનમન વધે છે. સહાયક સુમ્દાયો કલત અને આથમ્ છો ક્કે છે અને સમ્થ થબ્નાવે છે. તેવચવહાથકિ આવડત શીખવે છે. કોઈક વાટ તેસાથ્ વજનકિ ગથ્થ્લણશક ત્બ્લલાવે છે અને સામનચ થીતસવત્ત્ત હોય છે.

વધે જાણવા મટે અથ્મા જોડાવવા મટે અમ્ને ઇમેલ ક્કે [info\[at\]aarogya\[dot\]com](mailto:info[at]aarogya[dot]com).