□□□□□□ - □□□□□□□□ "□□□□" □□□□□□□□ □□□□□□

"□ક સ□ ત□ થ □ક વાર લગ□ન કરે પછી તેની જીંદગી અદ્ભુત છે. જે હુંફ અને પ□રેમ તેણીને તેના પતિ તરફથી મળે છે તે કોઇપણ આપી શક્તુ નથી. તે હવે પુર□ણપણે □ક સ□ ત□ થ છે." આવા શબ□દો જ□યારથી આપણે આપણા લગ□ન વિષે મગજમાં ઠસાવ□યા છે, ત□યારથી લગ□નની વિચિત્રતાને સમજી શક□યા છી□. કામવાસના, તેનો વિચાર અને તેનો અભ□યાસ □ક taboo છે અથવા કાનુની લગ□નની છાપ પાછળ છેતરવાની યુક□તિ છે. હંમેશા ગમે તે રીતે □ વાતને સંબંધિત કરશે કે □ક સ□ ત□ થ હંમેશા શારીરિક રીતે સંતુષ□ટ છે, ભલે પછી તેની પાસે બીજી સમસ□યા□ હોય. આ વિષયની સાચી વાત કાઇક જુદી જ છે. સ□ ત□ થ□ બીજા કરતા શારીરિક સબંધોમાં વધુ વાર અસમાધાન રહે છે અથવા લૈંગિક સબંધો રાખવામાં અસંતુષ□ટ છે અથવા તેના વિચારો પણ □કદમ બંધ કરી દીધા છે.

શબ□દ નીરસતા/ઉદાસિનતા શબ□દકોષમાં "બહુ ઠંડા" અને "લાગણીની હુંફ વીનાના" બતાવવામાં આવ□યા છે. આ સર્વસિ□ત્ર મુસાફરીમાં શબ□દ □ક બહુ મુશ□કેલ સવાલ બની ગયો છે, જે હવે ધંધાદારી ખેલાડી□□ તેનો અભ□યાસ કરવા લીધો છે, જે આજે સ□ ત□ થ□માં □ક વિર□ષસ□વવાળો મુશ□કેલ સવાલ બની ગયો છે. ઉદાસિન શબ□દ ફક□ત સ□ ત□ થ□ને સબંધિત છે અને તે લૈંગિક વિકારોની યાદીમાં વર□ગીકૃત થાય છે. લૈંગિક વિકારો માનસિક રીતે વિર□ષસ□વ ધરાવે છે અને નીરસતા/ઉદાસિનતા તેમાંનુ □ક છે જેના માટે માનસિક રોગના ચીકિત□સાના ઉપચાર પદ□ધતીની જરૂર છે.

ઉદાસિનતા ઘણીબધી પરિસ□થિતિમાં આવી શકે છે, જેમાંથી કેટલીક છે : લૈંગિક સબંધ વિષે □છુ જ□ઞાન, સાચી વાત સમજવામાં ભ□રમ, લૈંગિક સંબંધોમાં અસંતોષ, □છો આત□મવિશ□વાસ, થાક અને પોતાના રોજના કામમાં □ક્ત્રસ્ત. "લૈંગિક આવેગો □ લાગણીની અભિવ□યક□તિ છે." □મ ડ□.સુપર□ણા તેલંગ કહે છે અને તેણી ખુલાસો કરે છે કે લાગણી□ જેવી કે હુંફ, પ□રેમ અને લાગણી કેવી રીતે માનસિક વિકારોને પ□રેરક કરવામાં ખોટ લાવે છે.

તેલંગ પાસે □ક ઇતિહાસનો દાખલો કહેવા માટે છે. મીના અને સુરેશ □ક સંપુર□ણ રીતે સંબંધમાં રહ□યા છે અને ત□ □ક ખુશ, સંતુષ□ટ અને ભાવનાત□મક રીતે સંતુલન જોડી છે. ત□યા □ક દિવસ જ□યારે સુરેશ તેના કુંટુંબને મળે છે અને કહે છે કે તેને હવે પછીથી તેની પત□ની સાથે રહેવુ નથી. ઘણીવાર સુધી ખુશામત કરી અને મીઠી મીઠી વાતો કરીને છેવટે તેણે સ□વીકાર કર□યો કે તે બે બાળકોનો પતિ થયો હોવા છતા, દરેક વખતે તે જ□યારે તેની પત□ની સાથે સંબંધ રાખવા કોશિશ કરે છે, ત□યારે તેણી તેનુ મોઢુ □શીકાથી ઢાકી દયે છે અને પીડામાં મોટેથી ચીસો પાડે છે. તે લગભગ ૧૧ વર□ષો સુધી દર્દી રહ□યો અને હવે તેણી આથવા તે આ યાતનામાં રહેવા નથી માંગતા. □ક કુંટુંબ આ જોડી માટે □ક ઉપચાર પદ□ધતી સુચવે છે, જ□યારે ચીકીત□સક આ ઇતિહાસના કિસ□સાની તપાસ કરે છે, ત□યારે તે વ□યાકુળ થઇ જાય છે કારણકે સુરેશ કહે છે કે મીના બહુ જલ□દી પ□રતિકિ□યા કરે છે અને તે પ□રણય ક□રીડા શરૂ કરે છે. પણ ફક□ત તેટલુ જ, જ□યારે પરિપૂર□ણતાનો સમય આવે છે, ત□યારે તેણી □કદમ બદલાય જાય છે અને ચીસો પાડવાનુ ચાલુ કરે છે.

આવા ઘણા બધા દાખલા□ સ□ ત□ થ□ના છે. તેમાંથી ઘણી બધીને તેના મિત□રો અને સાથીદારો કહે છે કે પુરૂષનો સ□પર□શ બહુ અદ્ભુત અને રોમાંચક હોય છે અને તે વાત ત□ માને છે. પણ જ□યારે ત□ વયસ□ક લોકો સાથે વાતો કરે છે, ત□યારે ત□ કહે છે કે સ□ ત□ થની જીંદગી બહુ દુખદાયક છે અને ત□□ હંમેશા પુરૂષની ઇચ□છા સામે વશ થઇ જવુ પડે છે, જે કેટલીક વાર અસહ□ય વેદના આપે છે. જુવાન સ□ ત□ થ□ આ વાતને બહુ માને છે. હવે તેનુ મન આ બેવડા સંદેશા જે સાંસ□કૃતિક લિપીથી લખાઇ ગયુ છે પણ છેવટે તેણીને સમજાય છે કે સ□પર□શથી તેને સારૂ લાગે છે અને જાગૃત કરીને ઉત□તેજીત કરે છે, પણ તેનો સંપર□ક બહુ દર□દનાક અસહ□ય વેદના આપે છે, □ટલે તેને હવે નીરસતા આવે છે જે ગુંચવણોનો □ક ભાગ છે, જે લૈંગિકતાની સચ□ચાઇને સમજાવે છે.

ભારતમાં લગ□ન વિચ□છેદ કરવા માટે નીરસતા □ક કારણ તરીકે વપરાય છે. આ કાયદો બતાવે છે કે જો પુરૂષ અથવા સ□ ત□ થ તેના લગ□ન થયા પછી લૈંગિક સબંધો રાખવામાં જો અસંતુષ□ટ થાય તે લગ□ન વિચ□છેદ □ક નક□કર પાયો છે. આવી રીતે□ લોકો□ કહ□યુ કે નપુંસકતા

અને નીથ્સત તેના સંબંધતિભગીદાથેના લૈંગકિ અસંતેષની પથસિ□થતિ છે.

તેછત નીથ્સત કાયમી અને લાઈલાજ પથસિ□થતિ નથી. આ મનસકિ વકિાથ હોવાથી તેઉપચથ પદ□ધીથી સાથે કથી શકાય છે. ચકિીત□સકો ઘણા થ્સ□ત બ્તવે છે, જેનાથી સંબંધતિભગીદાથે મ્દદ કથે છે, વાતકથીને, સ□પથ□શથી અને કોમ્ળતથી ઉત□તેજીતકથીને, તેની પત□નીને કહીને કે તે□ હજી ઇચ□છનીય છે, તેના શથીથ્ને જાણ કથીને વશિ□વાસ આપે છે કે તે□ સંપુથ□ણ થીતેસાથ છે અને તેને હવે લૈંગકિ સબંધે થખવાની ઇચ□છા નથી. "સ□ત□થી□ને સમ્જવા મટે મ્દદ કથ્શે કે તેની લાગણી□નો સમવેશ છે, જે બ્હુ મ્હત□વની છે અને લૈંગકિત□ક લાગણી છે. તેના મ્ગજમંથી લૈંગકિતના મ્દ□દાનુ મ્હત□વ અને તેમુ દબણ ખલાસ કથી નાખશે. □ પણ સાચી વાતઆગળ લાવશે કે પુથ્ષો સંવેદનશીલ છે અને બેફકિથ નથી" □મ તેલાંગ કહે છે.

CALPAGEAFUX □ ઉદાસનિતની સ્થ્ય સ□થતિ છે, આવી સ□થતિમં સ□ત□થી□ ઘણુ બ્ધુ પ□થ્વાહી બ્હાથ કાઢે છે કે □ક પુથ્ષ અંદથ ધકેલી શક્તે નથી અને □ટલે સ□ત□થીને લાગે છે કે તે□□ પથપિૂથ□ણત પામી નથી. પ□થ્વાહી જે બ્હાથ આવે છે તે□ક થ્ક□ષાની કાથ□ચપદ□ધતી છે તેસ□ત□થીને તેને થ્ત તેવ□થ દુખાવાને દુથ કથ્વા મ્દદ કથે છે.

આનો ઇલાજ લૈંગકિ જાગથ્ક્તમં છે. □ક સ□ત□થી મટે વધથે જાણકાથી કે લૈંગકિતનો ઇલાજ આ સ્થ□ચના વષિય લૈંગકિતના જેને □ક taboo કહીને પ□થ્ક□થીયા ન કથી શકાય અને સ□ત□થી અને પુથ્ષની વચ્મં □ક પ□થકૃતકિ ભવના સમ્જી શકાય, તેપોતની લૈંગકિતની □ળખની ભન કથ્વા ભ્થેસેપાત□થ છે અને તેની જવાબ્દાથીનુ તેમે ભન થય છે જે તેનો દુથઉિપયોગ નહી કથ્વો જોઇ□. આ બ્ધી કુદથતી લાગણી□ મેળવી શકાય જો પતપિત□ની વચ□ચે સાથે સબંધહોય, જે પછી તેના છોકથ□ ઉપાડી શક□શે. તેમા બ્દલામં કુંટુંબ્નુ સ□વસ□થ વલણમં બ્દલાઈ જશે જે આગળ જઈને સમજમં પ□થ્સથશે.