- More about SAA

□ કદાર સહેલુ છે કે લોકો □મ કબુલ કરશે કે તેમને TB છે, □ કહેવા કરત કે તે□ મનસકિ બમિરીથી પડિાય છે. અને □વી રીતે બમિરી□ બીજા રેપ જેવી નથી કે યોગ□ય દવા આપવાથી દુર ચલી જાય. મનમં ચલતી સમસ□યા□ વધરે પડતી દગાખોર છે અને ઘણીવાર તેમુશ□કેલ થઈ જાય છે, જ□યારે તે રક□ર્યાતમંથી બહાર આવે છે, તે જ□યારે અંદર છે.

મનસશાસ□ત□રના સબંધતિ લોકોની સમસ□યા□ને મદદ કરવા મટે અનલિ વર□તકે, ડ□.ઉલ□હાસ લુકટુકે (પથમર□શ મનોચકિસિ□તક) પોતનુ સ□વંય સહાયત કરવાનુ જુથ સ□થપતિ કર□યુ, જેને □કલવ□ય કહે છે. તેમા કહેવા પ□રમાણે આ ફક□ત નામ જ નોંધપાત□ર છે. તે કહે છે "□કલવ□ય (મહાભરતની) ની જેમ મનસકિ વકિારવાળા લોકો□ સ□વમદદ કેવી રીતે કરવી તે શીખવુ પડશે. તમને કોઇ મદદ નહી કરશે જ□યા સુધી તે પ□રયાસ ન કરે." આમં □ સ□વયં સહાયત જુથનો સાર છે.

૨૫ વર□ષ પહેલા વર□તક પોતે□ક મનસકિ વકિારનો દર□દી હતે. તેણે પોતને બહાર ખેચી લીધે અને હવે તે અર□થશાસ□ત□રનો અધ□યાપક છે. અહયિા તે□કલવ□ય વષિ બેલે છે અને મનસકિ વકિારવાળા લોકો મટે તે શું કરે છે.

□□□ □□□□□ □□ □□ □ □□□□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□□ □□ ?

" શરૂઆતમં હું સીહાયામં જોડાયો જે આના જેવુ જ જુથ હતુ જેનુ ફક□ત લક□ષ Schizophreniaવાળા લોકોને મદદ કરવાનુ હતુ તે □ક બંધ જુથ હતુ અને વધરે લોકોને પહોચવા મગતુ ન હતુ હું પોતે□ક દર□દી હતે અને તેથી મને લાગ□યુ કે આપણે જેટલા વધરે મનસકિ સમસ□યાવાળા લોકો સુધી પહોચી શકીયે તેટલુ બહુ સારૂ. આને કારણે આવા લોકોને મદદની જરૂર છે જે□ પાસે બીજો કોઇ રસ□તે ખુલ□લો નથી."

ત□યાં □ટલુ બધુ કલંક છે તેનુ કારણ મનસકિ બમિરી સાથે જોડાયેલ છે અને લોકો બહાર આવીને હા કહેત ડરે છે કે તે□ મનસકિ સમસ□યાથી પડિાય છે. જે લોકો મને બેલાવે છે તેમને ડર છે કે ફુટપાથઉપરનો મણસ શું કહેશે જો તેમને ખબર પડે કે અમે મનસકિ રૂપથી હેરાન થત લોકોને મદદ કરી□ છી□, □વુ કલંક છે.

પણ જો કોઇ પોતને મદદ કરવા જવાબદાર હોય તે હા અમે તેમને મદદ કરવા તૈયાર છી□. આજે લોકો મનસકિ વકિાર સાથે જેવા કે ખોટો ડર, કાળજી, ઉદાસનિત અને જે□ને વધરે ગંભરિ મનસકિ વ□યાધીના દર□દીની સમસ□યા□ જેવી કે Schizophrenia મનસકિ વકિાર, વ□યક□ત□તિ□વનો વકિાર વગેરે તે□ બધ □કબીજાને મદદ કરવા આવે છે.

□□ □□□□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□ □□ ?

સ□વયં સહાયત જુથ ઘણા રસ□ત□થી મદદ કરે છે. સૌથી પહેલા □ક વ□યક□ત□તિની સમસ□યાની મહત□વપુર□ણ જાણકારી મેળવે છે. આ કદાર તમરા ડ□કટર પાસેથી મળ□યુ હોય તેના કરત જુદુ હોય, કારણકે તે લોકોના પહેલા વારના અનુભવથી મળ□યુ હોય. બીજુ □ કે આવા લોકો સાથે વાત કરીને તમને ખબર પડે છે કે તે ફક□ત□ક જ નથી જેમને આવી સમસ□યા છે. આ વાત પીડતિને ઘણા મેટા પ□રમાણમં મદદ કરે છે કારણકે ફક□ત જાણીને તે□કલા Schizophrenia વાળા નથી અથવા ભ્યભીત વકિાર લાચરી જેનુ તેમને ભન થય છે તે□છુ થય છે.

પછી આવા જુથે લોકોને મદદ કરે છે જે તેમની બંધ કરેલી ભવના□ મટે મર□ગ ખુલ□લો કરે છે. અહયિા તમને ખબર છે કે તે બેલી શકો છો અને તમરી વાત કોઇ સાંભળશે અને છેવટે સ□વયં સહાયત જુથે લોકોને મદદ કરે છે, જે□ તેમની સામે સમસ□યા□મં ઉંડી નજર જોઇને લાભ મેળવે છે.

□□□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□ □□ ?

અમે નયિમતિ રીતે દર શનીવારે સાંજે ૪ થી ૬ ની વચમં કામલીની કૃતભિવન, ધયરી રેડ, ઉપર મળીયે છી□. અમરા જુથમં કોઇ ને દર□દી કહીને બેલાવાતુ નથી. અમે પોતને શુભચ□તિશ કહી□ છી□, જેનો અર□થ□ક વ□યક□ત જે સાથની શોધમં છે. શુભચ□તિશ અને તેમના કુટુંબે પણ ભેગા આવે છે અને દરેક જુથને સંબેધતિ કરે છે, □ કહીને કે છેલ□લા અઠવાડીયામં તેમણે કઈ મહત□વની ઘટના, ભવના□, પ□રગતિ વગેરે કરી છે. પોતના વષિ ચર□ચ કર□યા સવિાય અમે મહનિામં □ક વાર આવા લોકોના કુટુંબ મટે તજજ□ઞો દ□વારા વાતનુ આયોજન કરી□ છી□. આવી વાતે દરમ□યાન તે□ના સંદેહો મનોચકિત□સક□ના અભ□યાસો દ□વારા ચેખ□ખા કરી લઈ□ છી□.

□ પણ મ્હત□વનુ છે કે કુટુંબેને મ્દદ કરે જે□ શુભ્થ્તીશની સાથેવધરે પીડતિછે. ફક□ત□ટલુ જ નહી કે અમે રથ□ચ કથ્વા મટે અને ભવના□ની લેવડદેવડ કથ્વા મટે □ક મ્ંચ્ની જોગવાઈ કથી□ છી□, પણ અમે મ્ૈત□થી પણ કથી□ છી□ જે લાંબ સમ્ય સુધી ચલે. "ઘણીવાર આપણા શુભ્થ્તીશ ત્ફ્થી બેલાવો આવે છે, જે□ મનસકિ પડિામં છે.

શુભ્થ્તીશનુ અમ્ને બેલાવવાનુ કાથ્ણ □ છે કે તેમ્ને અમથમં ભ્થેસો છે અને □કબીજા ઉપર વશિ□વાસ છે.

SAA □□ □□□□□□□:
Schizophrenia □□□□□□□□□□□□ □□□□□□,
કામલીની કૃતભ્વિન,
૧૪ ગણેશનગર, હીસ□સા નં.૧૯/૧-૨,
ધચથી થેડ, જ્યથજ બ્ગીચની સામે,
ધચથી, પૂણે - ૪૧૧ ૦૧૪ , ભથ્ત
ફોન ન.+91 20 64700929/24391202
E–mail: saa2003@vsnl.net
Website: www.schizophrenia.org.in/