ચિંતા

એક સ્વસહાય માટે માર્ગદર્શિકા

Anxiety
Gujarati

“તમારો ખરાબ ગુસ્સો”

“એક હંમેશાં ચિંતા કરનાર”

“બહુ ચિંતાગ્રસ્ત”

“વિશ્રાંત થવા અસમર્થ”

“તંગ અને ગભરાયેલ”

... આ બધા શબ્દો છે જે આપણે કદાચ એવી વ્યક્તિનું વર્ણન કરવા વાપરીએ કે જેને ચિંતાજન્ય સમસ્યા હોય. જો કોઈને વધુ પડતું દબાણ વધુ પડતા લાંબા સમય સુધી હોય, તો તેને કારણે ચિંતા ઘણી વાર પરિણમે છે. આ પુસ્તિકા ચિંતા વિષે છે, અને તેનો હેતુ તમને આ કરવામાં સહાય કરવાનો છે :

1. તમે ચિંતાનાં ચિહ્નોના ભોગ છો કે નહીં તેનો સ્વીકાર કરવો.

2. સમજવું કે ચિંતા શું છે, શેનાથી થાય છે, અને તેને શું ચાલુ રાખે છે.

3. તમારી ચિંતાનું નિવારણ કરવાની બહેતર રીતો શીખીને તેને હરાવવી.

"મને ખાતરી છે કે હું પરીક્ષામાં નિષ્ફળ થઈશ."

"હું થાકી ગયો છું, પણ ચિંતાને લીધે નથી સૂઈ શકતો."

"મારું કામ વધ્યે જ જાય છે અને હું ગમે તેટલો સખત પ્રયત્ન કરું તો પણ બિલકુલ પહોંચી નથી શકતો."

"હું કાબૂ ગૂમાવું છું."

... એ બધા ચિંતાયુક્ત વિચારો છે પણ શું ચિંતા કરવી એ સામાન્ય નથી ?
ચિંતા એ એવી વસ્તુ છે કે જે આપણે બધાં વખતોવખત અનુભવીએ છીએ. આપણે જે પરિસ્થિતિને ધાકભરી ભાળીએ તેનો ચિંતા એ સામાન્ય પ્રત્યત્તર છે. દા.ત. જો આપણે હોસ્પિટલમાં ઓપરેશન માટે જઈએ, અથવા એક ડ્રાઈવિંગ ટેસ્ટ આપવાની હોય, અથવા એક પરીક્ષા આપવાની હોય, તો ચિંતા કરવી એ સ્વાભાવિક છે. અમુક હદ સુધીની ચિંતા અમુક પરિસ્થિતિઓમાં સહાયરૂપ પણ બની શકે છે, જેવી કે આપણને જ્યારે સારી કામગીરી બજાવવી હોય, અથવા તો કોઈ કટોકટીને પહોંચી વળવી હોય.

અમુક ચિંતા બિલકુલ મદદરૂપ નથી કારણ કે :

- ચિંતાનાં ચિહ્નો ભયજનક ન હોય તો પણ અસુખદાયી હોઈ શકે છે.
- ચિહ્નો ડરામણાં પણ હોઈ શકે છે, ખાસ કરીને જો કોઈને ખબર ન હોય કે આ ચિહ્નો માત્ર ચિંતાની નિશાની છે.

- ચિંતાનાં ચિહ્નોવાળા અમુક લોકો ચિંતા કરે છે કે તેમનામાં કાંઈક ગંભીરપણે ખોટું છે. આ ચિંતા પછી તેના વધુ ચિહ્નો પેદા કરી શકે છે જે સ્વાભાવિકતાથી ચિંતામાં વધારો કરે છે !
- જ્યારે ચિંતા તીવ્ર બને છે અને લાંબા સમય સુધી ટકી રહે છે, ત્યારે તે લોકોને તેમને જે કરવું હોય તે કરવામાં અટકાવી શકે છે.

હું ચિંતા ભોગવું છું ?

- "હું દરેક વસ્તુની ચિંતા કરું છું. હું તંગ થાંઉ અને ખળભળી ઊઠું, અને અંતે બાળકો સામે તાડૂકું".
- "હું ત્યાં પહોંચું તે પહેલાં જ દરેક વસ્તુઓ જે કદાચ બગડી જાય, તેની હું ચિંતા કરવા લાગું. જ્યારે હું આવી પહોંચું, ત્યારે મારું હૃદય જોરથી ધડકવા માંડે, મારા પગ શિથિલ થઈ જાય અને મને ખાતરી થઈ જાય કે હું મારી જાતને મૂર્ખ બનાવવાનો છું. મારે ત્યાંથી નીકળી જ જવું પડે".
- "એવું લાગે છે કે જાણે મારા ગલામાં કાંઈક છે અને હું બરાબર ગળી ન શકું અને પછી ગભરાઈ જાંઉ. મને લાગે છે કે મારો શ્વાસ બંધ થઈ જશે".
- "મારું મન દોટ મૂકે છે, મને લાગે છે કે હું કાબૂ ગૂમાવીશ અને પાગલ અથવા કાંઈક થઈ જઈશ".

જે લોકો ચિંતાના ભોગ બનતા હોય, તેમના આ લાક્ષણિક અનુભવો છે.જો તમે ચિંતા કરતા હો, તો કદાચ તમારી પાસે આવા વિચાર હશે. કોઈ વાર એ શક્ય છે કે તમે ચિંતા કરતા હો પણ તમને તેની જાણ પણ ન હોય, ખાસ કરીને જો તમે એમ માનતા હો કે તમે ચિંતિત વ્યક્તિ નથી. લોકો ઘણી વાર ચિંતાના ચિહ્નોને ભૂલથી એક શારીરિક માંદગી સમજે છે. તેથી ચિંતાના નિવારણનું પહેલું પગલું એ છે કે તમને ચિંતા એ એક સમસ્યા છે કે નહીં તેનો સ્વીકાર કરવો.

ચિંતા આપણને ઓછામાં ઓછી ચાર રીતે અસર કરી શકે છે. તે આ અસરો કરે છે :

- જે રીતે આપણે અનુભવીએ છીએ.
- જે રીતે આપણે વિચારીએ છીએ.
- જે રીતે આપણું શરીર કામ કરે છે.
- જે રીતે આપણે વર્તીએ છીએ.

તમે ચિંતાના ભોગ છો કે નહીં તે તપાસવા માટે, તમે જે ચિહ્નનો નિયમિતપણે અનુભવતા હો તેની પાસે ✓ **કરો :**

તમે કેવું અનુભવો છો

- ચિંતિત, ગભરાયેલ, અસ્વસ્થ, ભયભિત ❑
- એવી લાગણી કે કાંઈક ભયાનક બનવાનું છે ❑

- તંગ, દબાણમાં, ગુસ્સે, ખળભળેલા ❑
- કાલ્પનિક, વિચિત્ર, અસ્પષ્ટ, વિખુટા, ભયભીત ❑

તમે કેવી રીતે વિચારો છો

- ચાલુ ચિંતા કરવી ❑
- ધ્યાન કેન્દ્રિત નથી કરી શકતા ❑
- વિચારો દોટ મૂકે છે ❑
- મન એક વસ્તુથી બીજી વસ્તુ ઉપર કૂદે છે ❑
- સૌથી ખરાબની કલ્પના કરવી અને તે મનમાં ઘોળવું ❑

સામાન્ય વિચારો

- "હું કાબૂ ગૂમાવું છું" ❑
- "મારું મન બીમાર થાય છે" ❑
- "હું બેભાન થવાનો છું" ❑
- "મારા પગ તૂટી પડવાના છે" ❑
- "મને હૃદયનો હુમલો થવાનો છે" ❑
- "હું મારી જાતને મૂર્ખ બનાવવાનો છું" ❑
- "હું આંબી નથી શકતો " ❑
- "મારે બહાર નીકળવું જ છે" ❑

તમારા શરીરને શું થાય છે

- હૃદયના ધબકારા વધે છે, દોડે છે, એક ધબકારો ટપી જાય છે ❑
- છાતી તંગ છે અથવા દુખે છે ❑
- પગ અને હાથનાં આગળાંમાં ચમચમાટ અથવા જડતા લાગે છે ❑
- પેટ વલોવાય છે અથવા "ફાળ પડવી" ❑
- જાજરુ જવું પડે ❑
- અસ્વસ્થતા અથવા બેચેની લાગવી ❑
- તંગ સ્નાયુઓ ❑
- શરીર દુખવું ❑

- પરસેવો વળવો ❑
- શ્વાસોચ્છ્વાસમાં ફેરફારો ❑
- તમ્મર આવે, માથું ફરે ❑

તમે શું કરો

- ઝડપથી આમ તેમ ચાલવું ❑
- કામો આદરવાં પણ પૂરાં ન કરવાં ❑
- શાંતિથી બેસી ન શકો ❑
- આખો વખત કામ કર્યે રાખવું ❑
- ઝડપથી બોલવું અથવા હંમેશથી વધારે ❑
- મોં તોડી લેવું અને ચીડકી વર્તણૂક ❑
- હંમેશ કરતાં વધુ દારૂ પીવો ❑
- હંમેશ કરતાં વધુ ધુમ્રપાન કરવો પીવો ❑
- વધારે ખાવું (અથવા ઓછું) ❑
- જેનો ભય હોય એવી પરિસ્થિતિઓને ટાળવી ❑

આ ચિહ્નોમાંથી અમુક અથવા બધાં તમે અનુભવતા હો, તો એ શક્ય છે કે તમે ચિંતાના ભોગ છો.

ચિંતા શું છે ?

આપણું શરીર જ્યારે ડરામણા અથવા ધમકીભર્યા અનુભવનો પ્રત્યુત્તર આપે છે, ત્યારે આપણને ચિંતાની લાગણી થાય છે. તેને “લડો યા ભાગો” પ્રત્યુત્તર કહેવામાં આવે છે. તે માત્ર તમારા શરીરની ક્રિયા માંડવાની તૈયારી છે, કાં તો ભય સામે લડવાની, અથવા તેની પાસેથી બનતી ઝડપે ભાગી જવાની. તે કારણે, ચિંતાનાં શારીરિક ચિહ્નોનો હેતુ શરીરને આગામી ભયનો નિકાલ કરવા તૈયાર કરવાનો છે.

તમારા શરીરમાં શું થઈ રહ્યું છે તે સમજવા માટે, કલ્પના કરો કે તમારા ઉપર હુમલો થઈ રહ્યો છે. જેવી તમને ભયની જાણ થાય, તમારા સ્નાયુઓ ક્રિયાની તૈયારીમાં તંગ થાય છે. તમારા સ્નાયુઓ અને મગજમાં લોહી પહોંચાડવા માટે તમારું હૃદય વધારે ઝડપથી ધબકે છે. તમે વધુ ઝડપથી શ્વાસ લો છો જેથી શક્તિ માટે જોઈતો પ્રાણવાયુ પૂરો પાડી શકાય. તમારા શરીરને બહુ ગરમ થતું અટકાવવા તમને પરસેવો વળે છે. તમારું મોં સૂકાય છે અને તમને કદાચ પેટમાં ફાળ હોય. જ્યારે તમે સમજો કે “હુમલાખોર” ખરેખર તો તમારો મિત્ર છે, ત્યારે લાગણીઓ ઓસરી જાય છે, પણ આ અનુભવથી તમે ખળભળેલા અને નબળા થઈ જાઓ છો.

આ લડો યા ભાગો પ્રત્યુત્તર એ એક પાયાની પદ્ધતિ છે જે ગુફામાનવ જેટલી પાછળ જાય છે, અને તે જે જનાવરો તેના ઉપર પોતાના જીવન માટે તેના ઉપર આધાર રાખે છે, તેમાં હયાત છે. સદ્ભાગ્યે, આજકાલમાં આપણે એવી

જન્મ અથવા મરણની પરિસ્થિતિમાં સામાન્યપણે નથી હોતા, પણ કમનસીબે જે દબાણોનો આપણને સામનો કરવો પડે છે, તેને લડી અથવા તેનાથી ભાગી નથી શકાતું, તેથી ચિહ્નો મદદરૂપ નથી નીવડતાં. વાસ્તવમાં, તે આપણી હાલત વધારે બગાડે છે, ખાસ કરીને જો આપણે તેને ન સમજીએ.

ચિંતા શાં કારણે થાય છે ?

કોઈ ચિંતિત થાય તેનાં ઘણાં કારણો હોઈ શકે છે. અમુક લોકોનું ચિંતિત વ્યક્તિત્વ હોય અને તે ચિંતા કરવાનું શીખ્યા હોય.

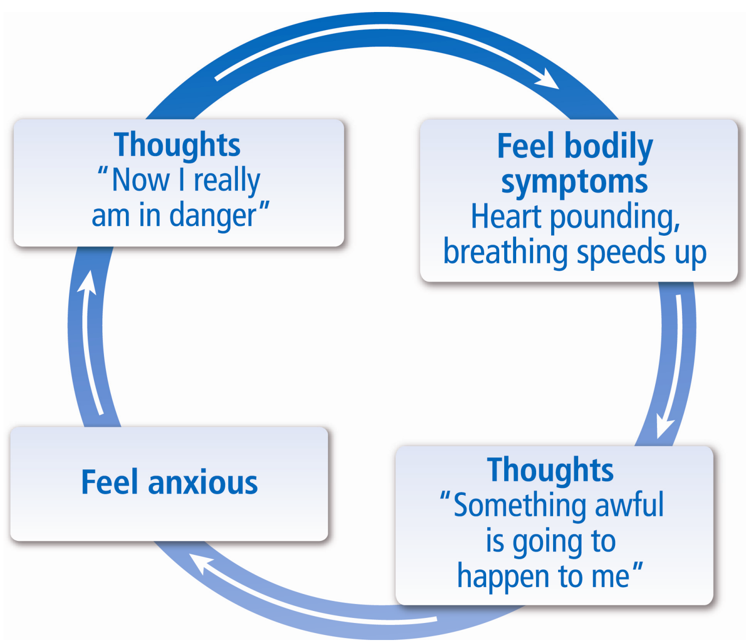
બીજાંઓને દબાણભરી ઘટનાઓનો સામનો કરવો પડતો હોય, દા.ત. મૃત્યજન્ય ખોટ, નોકરી ગૂમાવવી, છૂટાછેડા.

બીજાં કામે અથવા ઘરમાં દબાણ હેઠળ હોય, દા.ત., પારિવારિક સમસ્યાઓ અથવા બીલની ચૂકવણી.

ચિંતાને શું ચાલુ રાખે છે ?

કોઈ વાર ચિંતા ચાલુ જ રહે છે, અને એક આજીવન સમસ્યા બની જાય છે. આમાં અમુક કારણો હોઈ શકે છે :

1. જો કોઈનું ચિંતિત વ્યક્તિત્વ હોય અને તે ચિંતાગ્રસ્ત હોય, તો તેમની કદાચ ચિંતા કરવાની આદત પડી હોય.
2. કોઈ વાર લોકોને અમુક વર્ષો ચાલુ સુધી દબાણ હોય, જેને કારણે તે ચિંતા કરવાની આદતમાં પડે છે.
3. કોઈ વાર એક ચિંતાનું દુષ્ચક્ર બને છે – ચિંતાનાં શારીરિક ચિહ્નો ડરામણાં, અસામાન્ય અને દુખદાયી હોઈ શકે છે, તેથી લોકો તેનો એમ વિચારીને પ્રત્યુત્તર આપે છે કે કોઈ શારીરિક ખામી છે, અથવા તો કાંઈક ખરેખર ખરાબ બનવાનું છે. આનાથી વધુ ચિહ્નો પેદા થાય છે, અને આમ એક દુષ્ચક્ર વીકસે છે.



4. " ભયનો ભય" – જેણે અમુક પરિસ્થિતિમાં ચિંતા અનુભવી હોય, તે કદાચ ચિહ્નોથી જ ભયભિત થવાની અને ચિંતા થશે એ ભાખવાની શરૂઆત કરે, જેના કારણે વાસ્તવમાં એવાં ચિહ્નો ઉત્પન્ન થાય કે જેનો ભય હતો.

5. ટાળવું – એક વાર ઘણા ચિંતાયુક્ત વિચારો હોય એવું એક દુષ્ચક્ર વીકસે, જેમાં વધતાં જતાં ચિંતાનાં ચિહ્નો હોય, પછી તેનો સામનો કરવા ટાળવું એ ઘણી વાર વપરાય છે. જે વસ્તુ ખતરનાક હોય તેને ટાળવી એ સ્વાભાવિક છે, પણ જે જાતની વસ્તુઓને ટાળવાની લોકોની વકી હોય, કે જ્યારે તે ચિંતાથી પીડિત હોય, ત્યારે મોટે ભાગે તે ખરાં જોખમો નથી હોતાં પણ પ્રવૃત્ત દુકાનો, બસો, ભીડવાળી જગ્યાઓ, બહાર ખાવું, લોકો સાથે વાત કરવી વગેરે હોય છે. આ વસ્તુઓ ખતરનાક નથી પણ તે ઉપરાંત તે સાવ જરૂરી છે. તેમને ટાળવાથી જીવન બહુ અગવડભર્યું અને મુશ્કેલ બની શકે છે. આ જાતનું ટાળવું આત્મવિશ્વાસના નાશમાં પરિણમી શકે છે, જે તમે પોતાના વિષે અનુભવો છો, તેના ઉપર અવળી અસર કરી શકે છે અને તે તમને વધારે ચિંતિત બનાવે છે – બીજું દુષ્ચક્ર !

સારાંશમાં :

- ચિંતા એ શરીરનો દબાણ સામે પ્રત્યુત્તર છે, જો કે આપણાંમાથી અમુકનું કદાચ બીજાં કરતાં ચિંતા અને અસ્વસ્થતા પ્રત્યે થોડું વધારે વલણ હોય છે.
- જ્યારે આપણે ચિંતાથી પીડિત હોઈએ, ત્યારે એ દુખદાયી હોઈ શકે, પણ તે આપણા શરીરનો સામાન્ય પ્રત્યુત્તર છે અને તે ભયજનક નથી.
- ચિંતાનાં ચિહ્નો લડો યા ભાગો પ્રત્યુત્તરના ભાગ છે અને તેનો આશય એ છે કે તે આપણને ક્રિયામાં જંપલાવવામાં મદદરૂપ થાય.
- ચિંતા સમસ્યા બને છે જ્યારે ચિહ્નો આમ હોય છે :
    - તીવ્ર અને દુખદાયી;
    - બહુ સમય ચાલુ રહે;
    - વખતોવખત થાય;
    - આપણને ચિંતા કરાવે કે કાંઈક ગંભીરપણે ખોટું છે;
    - આપણને જે કરવું હોય તે કરતાં અટકાવે.
- ચિંતા ઘણી વાર એક દુષ્ચક્રનો ભાગ બને છે જેમાં આપણાં ચિહ્નો, વિચારો અને વર્તનો ચિંતાને ચાલુ રાખે છે.

હવે આમાંથી તમારી ચિંતાને ચાલુ રાખે તેવી કોઈ પણ રીતો લખી નાખવા થોડી ઘડીઓ કાઢો.

1) તમે જે દુખદાયી/ભયજનક ચિહ્નો અનુભવો છો : ....
2) આ ચિહ્નો વિષે તમારી માન્યતાઓ અને વિચારો ; ....
3) દરરોજની વસ્તુઓ જે તમે ટાળો છો : ....
4) અત્યારનાં તમારા જીવનનાં દબાણો : ....

1. તમારી ચિંતાને વધારી સારી રીતે સમજવી અને તેનાં કારણોનો સામનો કરવાની શરૂઆત કરવી.

2. શારીરિક ચિહ્નોને ઘટાડવાં.

3. ચિંતા સંબંધી તમારા વિચારોને બદલવા.

4. ચિંતા સંબંધી તમારાં વર્તનોને બદલવાં.

1. ચિંતાને સમજવી અને તેનો સામનો કરવાની શરૂઆત કરવી

તમારી ચિંતા કયાં કારણોથી થાય છે તે વિષે કદાચ તમને હવે અમુક વિચારો હશે. નીચેના વિભાગો તમારી ચિંતાને ચાલુ રાખતા દુષ્ચક્રને તોડીને તેમાંથી કેવી રીતે બહાર નીકળવું તે વિષે સલાહ આપશે. પણ તમે આ કરી શકો તે પહેલાં, એ ખરેખર ઉપયોગી છે કે તમે તમારી ચિંતાને વધારી સારી રીતે સમજો. શું તમારી ચિંતા અમુક પરિસ્થિતિઓ, સ્થળો અથવા લોકો સાથે સંબંધિત છે, શું તે દિવસના અમુક સમયે વધારે ખરાબ છે, શું તમારી ખરી ચિંતાઓ એવી છે કે તે કોઈને પણ ચિંતિત કરે ? નીચેના બે મનોયત્નો તમને તમારી ચિંતાને વધારે સારી રીતે સમજવામાં મદદરૂપ નીવડવી જોઈએ :

- **ચિંતાની રોજનીશી** – બે અઠવાડિયાં (તમે ચાહો તો વધારે)ના ગાળા સુધી તમારી ચિંતા અને પ્રવૃત્તિના સ્તરની દર કલાકની એક રોજનીશી રાખો. તમારી ચિંતાને 0 થી -10 ની અંદર એક યોગ્ય અંક આપો. જે કાંઇ પણ અગત્યનું લાગે તે લખી નાખો. તમે ઘરે હતા, કોની સાથે હતા, તમે શું કરતા હતા, તમે કઇ બાબત વિષે વિચારતા હતા ? તમને જે વસ્તુઓ ચિંતિત કરે છે અથવા જેને ટાળવાની તમે કોશીશ કરતા હો, તે વિષે કદાચ તમે વધારે વાકેફ બનવાની શરૂઆત કરો. તમારી ચિંતાનું સામાન્ય સ્તર કયું છે ? આ માહિતી તમને તમારી ચિંતાનો સામનો કરવામાં મદદ કરશે.

- **સમસ્યાનું નિવારણ**

  તમારી કોઇ વાસ્તવિક ચિંતા અને સમસ્યા હોય કે જે તમને લાગતું હોય કે તમને ચિંતિત કરે છે, તે વિષે તમે વાકેફ બનો, તો એક સમસ્યા નિવારણની રીત કદાચ તમને મદદ કરે.

  શરૂઆત કરવાની એક સારી રીત એ છે કે સમસ્યાને લખી નાખવી. બની શકે તેટલી સ્પષ્ટતાથી તેને વ્યાખ્યા આપો, દા.ત. “મારી પાસે કદી પૈસા નથી હોતા”,એ બહુ અસ્પષ્ટ છે. કાંઇક આવું કે “હું જુદી જુદી ક્રેડિટ કંપનીનો £3000 ની રકમનો દેવાદાર છું”, એ વધારે મદદરૂપ છે. બીજું, જેટલા બની શકે તેટલા ઉપાયોનો વિચાર કરો. એ ઉપાયો ગમે તેટલા મૂર્ખતાભર્યા લાગે તો પણ કોઇ વાંધો નથી, મૂળ મુદ્દો એ છે કે તમારાથી જેટલા બને શકે તેટલા ઉપાયો વિચારો. એ વિચાર કરવાની કોશીશ કરો કે ભૂતકાળમાં આવી સમસ્યાઓ તમે કેવી રીતે ઊકેલી હતી. કોઇ મિત્રને પૂછો કે તે શું કરે. તમે એમ વિચાર કરો કે જો તમારા કોઇ મિત્રને આ સમસ્યા હોય, તો તમે તેને શી સલાહ આપો. પછી બધા શક્ય ઉપાયો લખી નાખો :

- બધાં દેવાં એક ઓછા વ્યાજવાળી એક જ લોન હેઠળ આણો;
- પરવડી શકે એવી ચુકવણીઓ મંજૂર કરો;
- કોઇ દેવાં બાબતના સલાહકારને મળો;
- એક પાર્ટ ટાઇમની નોકરી મેળવો;
- કાર વેંચી દો.

જો તમને કોઇ સમસ્યા હોય કે જે તમને ચિંતિત કરતી હોય, તો તેને લખી દેવાની કોશીશ કરો :

....
....
....
....

હવે તમારાથી બની શકે એટલા શક્ય ઉપાયોની સૂચિ બનાવો :

....
....
....

કોઇ સમસ્યા જે તમને અમુક સમયથી ચિંતિત કરી રહી હોય, તેનો સામનો કરવા માટે તમે જો કોઇ યોજના વિચારતા હો, તો ઘણી વાર એ મદદરૂપ નીવડે છે કે કોઇ મિત્ર અથવા તમારા ડોક્ટર સાથે તેની ચર્ચા કરો.

દબાણભરી જીવનશૈલિ – સામાન્ય ઉપાયો

આજકાલ જીવન ઘણી વાર દબાણભર્યું હોય છે, અને દબાણ સહેલાઈથી વધી જાય છે. આપણે બહાર આવતા દબાણને હંમેશાં અંકુશમાં નથી રાખી શકતા પણ આપણી જાત ઉપર જે દબાણ આપણે લાદીએ છીએ તેને ઘટાડવાના રસ્તા ગોતી શકીએ છીએ :

- દબાણની શરૂઆતની નોંધ લઈને જે પરિસ્થિતિઓ તમને દબાણભરી લાગે તેમને ઓળખવી.
- આ પરિસ્થિતિમાં તમને એવું શું દબાણકારી લાગે છે તેનો નિકાલ કરવા પગલાં લો.
- એ નિશ્ચિત કરો કે તમે જેનો આનંદ માણો તે વસ્તુઓ માટે તમારી પાસે સમય હોય.
- કોઈ વિશ્રામકારી શોખ કેળવો.
- નિશ્ચિત કરો કે તમને પૂરતી ઊંઘ મળે.
- એક સમતુલ આહાર લો.
- નિયમિત કસરત કરો.
- વિશ્રામ કરવો શીખો.

2. શારીરિક ચિહ્નોને ઘટાટવાં

વિશ્રામ

શારીરિક ચિહ્નોની તીવ્રતાને ઘટાડવા એ સહાયરૂપ છે કે દબાણની વહેલી નિશાનીઓને ઓળખીને તેમને “કળી હોય ત્યારે જ કાપી નાખવી”.

એક વાર તમે દબાણની વહેલી નિશાની ભાળી લો, પછી તમે ચિંતાને અતિ તીવ્ર બનતી અટકાવવા વિશ્રામની રીતો વાપરી શકો છો. અમુક લોકો કસરત કરીને, સંગીત સાંભળીને, ટીવી જોઈને અથવા કોઈ પુસ્તક વાંચીને વિશ્રામ કરી શકે છે.

બીજાં માટે, અમુક કસરતો કરવી વધારે મદદરૂપ બને છે. અમુક લોકોને વિશ્રામ અથવા યોગ સૌથી વધુ મદદરૂપ થાય છે, જયારે બીજાંઓને ટેઈપ વધારે ઉપયોગી છે. તમે કદાચ તમારા જીપી પાસેથી વિશ્રામની ટેઈપ મેળવી શકો, અને દુકાનોમાં બહોળી સંખ્યાની વિશ્રામની ટેઈપો પણ ઉપલબ્ધ છે.

બીજી આવડતોની જેમ વિશ્રામને પણ શીખવો પડે છે. નીચેની કસરતો ઊંડા સ્નાયુઓનો વિશ્રામ શીખવે છે. અને ઘણા લોકો માટે દબાણ અને ચિંતાનાં સમાવેશક સ્તરોને ઘટાડવા તે બહુ મદદરૂપ નીવડે છે.

ઊંડા સ્નાયુનો વિશ્રામ

સૂચનાઓને પહેલાં વાંચવી અને પછી સમય જતાં ગોખી લેવી એ મદદરૂપ છે. એવી એક શાંત, હૂંફવાળી અને આરામદાયી જગ્યા શોધીને શરૂઆત કરો કે જ્યાં તમને કોઈ ખલેલ ન પાડે. શરૂ કરવા માટે, દિવસનો એવો સમય

પસંદ કરો કે જ્યારે તમે સૌથી વધુ શાંત હો, અને પછી આરામથી બેસી જાઓ. તમારી આંખો મીચો અને થોડી મિનિટો માટે તમારા શ્વાસ ઉપર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરો, ધીમેથી અને શાંતિથી શ્વાસ લો – અંદર બે ત્રણ અને બહાર બે ત્રણ. શ્વાસ બહાર કાઢો ત્યારે "શાંતિ" અથવા "આરામ" શબ્દ બોલો. આ વિશ્રામની કસરત તમને ભિન્ન સ્નાયુઓનાં જૂથોમાંથી દોરી જાય છે, અને તમને પહેલાં તંગ થવાનું અને પછી વિશ્રાંત થવાનું શીખવે છે. તમારે તંગ થતા સમયે શ્વાસ અંદર લેવો અને વિશ્રાંત થતા સમયે શ્વાસ બહાર કાઢવો જોઈએ.

તમારા હાથથી શરૂઆત કરો. એક મુઠ્ઠી દબાવો, અને તમારા હાથમાં અને કોણીથી પહોંચા સુધીના સ્નાયુઓમાં જે તંગપણું પેદા થાય છે તે વિષે વિચારો.

આ તંગપણાનો થોડી સેકંડો સુધી વિચાર કરો અને પછી હાથને ઢીલો કરો. તંગપણા અને વિશ્રામના ફરકને નોંધો. તમને કદાચ જરા ચમચમાટ લાગે, આ વિશ્રામ વીકસી રહ્યો છે.

બીજા હાથમાં તેમ જ કરો.

દરેક સમયે જ્યારે તમે સ્નાયુના એક જૂથને વિશ્રામ આપો ત્યારે વિચાર કરો કે વિશ્રામિત દશામાં હોય અને તંગ હોય તેના ફરકનો કેવો અનુભવ લાગે છે. વિશ્રામ ન કરો પણ દબાણને જતું કરો. તમારાથી બની શકે તેટલું સ્નાયુઓને વિશ્રામિત થવા દો. હવે શરીરના બીજા સ્નાયુઓને તેમ જ કરો. દરેક સમયે તેમને થોડી સેકંડો માટે તંગ કરો અને પછી વિશ્રામિત કરો. તેમનો કેવો અનુભવ લાગે છે તેનો અભ્યાસ કરો અને પછી તેમાં તંગપણાને છોડો.

તમે સ્નાયુઓના જૂથો ઉપર કામ કરો ત્યારે એ જ ક્રમને અનુસરો એ મદદરૂપ નીવડશે :

પંજા – મુક્કાને જોરથી દબાવો, પછી ઢીલો કરો.

હાથ – કોણી વાળો અને તમારા હાથોને તંગ કરો. તાણને અનુભવો ખાસ કરીને હાથના ઉપરના ભાગમાં. યાદ રાખો, થોડી સેકંડ માટે આમ કરો પછી ઢીલા મૂકો.

ડોક – માથાને પાછળ દબાવો અને ધીમેથી એકથી બીજી બાજુમાં હલાવો. તાણ કેમ ખસે છે તે અનુભવો. પછી તમારા માથાને આગળ આરામવાળી સ્થિતિમાં લાવો.

મોઢું – અહીં અમુક સ્નાયુઓ છે, પણ તમારા કપાળ અને જડબાનો વિચાર કરવો એ બસ છે. પહેલાં તમારી ભમરોને નીચી કરો. કપાળને ઢીલું કરો. ભમરોને ઊંચી કરો , અને પછી ઢીલી કરો. હવે જડબાને તંગ કરો, અને ઢીલો કરો ત્યારે ફરક જૂઓ.

ખભા – ખભાઓને ઊંચા કરો – પછી ઢીલા કરો.

છાતી – ઊંડો શ્વાસ લો, થોડી સેકંડો માટે પકડી રાખો , તાણ નોંધો, પછી આરામ લો. તમારા શ્વાસને સાધારણ થવા દો.

પેટ – તમારા પેટના સ્નાયુઓને બને તેટલા તંગ કરો અને ઢીલા કરો.

નિતંબ – નિતંબોને સાથે દબાવો અને ઢીલા કરો.

પગ – પગોને સીધા કરો અને તમારા ચહેરા તરફ વાળો, પછી ઢીલા કરો.

કોઈ મિત્ર તમને સૂચનાઓ વાંચી સંભળાવે એ કદાચ તમને મદદરૂપ થશે. બહુ સખત પ્રયત્ન ન કરો, તેને બસ થવા દો.

વિશ્રામનો ઉત્તમ ઉપયોગ કરવા માટે તમને આ જરૂરી છે :

- દરરોજ કરવાની ટેવ પાડો.
- રોજીંદા સંજોગોમાં વિશ્રામનો ઉપયોગ કરવાની શરૂઆત કરો.
- તમારા સ્નાયુઓને પહેલાં તંગ કર્યા વિના વિશ્રામ કરવાનું શીખો.
- વિશ્રામના ભાગોને કઠિન સંજોગોમાં મદદ થાય એવી રીતે ઉપયોગ કરો , દા.ત. ધીમેથી શ્વાસ લો.
- એક વિશ્રામયુક્ત જીવનશૈલિ વીકસાવો.

વિશ્રાંત બનવું એ બીજી આવડતોની જેમ શીખવી પડે છે અને તેને સમય લાગે છે. વિશ્રામ પહેલાં અને પછી તમે કેટલા ચિંતિત છો તેની એક નોંધ રાખો, અને તમારી ચિંતાની તીવ્રતાને 1 થી 10 સુધી અંક આપો.

અંકુશિત શ્વાસોચ્છ્વાસ

કોઈ ચિંતિત થાય ત્યારે એ બહુ સામાન્ય છે કે તેમના શ્વાસોચ્છ્વાસમાં ફેરફાર થાય. તે હવા ગળી જવાની શરૂઆત કરે છે, એમ વિચારીને કે તે ગુંગળાઈ જવાના છે, અથવા તે બહુ ઝડપથી શ્વાસ લેવાની શરૂઆત કરે છે. આની અસર એ છે કે તેમને ચક્કે આવે છે અને તેથી વધુ ચિં\તિત બને છે. આને ઓવરબ્રીધિંગ (વધુ પડતો શ્વાસ લેવો), અથવા હાઈપરવેન્ટિલેશન કહે છે.

જો તમે આમ કરતા હો, તો તેને ઓળખવાની કોશીશ કરો અને તમારા શ્વાસોચ્છ્વાસને ધીમો પાડો. બે-ત્રણ અંદર અને બે-ત્રણ બહારના નિયમિત તાલમાં જવાની કોશીશ કરવાથી તમારો શ્વાસોચ્છ્વાસ તરત જ પાછો સામાન્ય થઈ જશે. અમુક લોકોને ઘડિયાળના સેકંડ કાંટાને જોવો ઉપયોગી બને છે. બીજા લોકોને જણાયું છે કે એક કાગળની કોથળીમાં અથવા હથેળીમાં શ્વાસ લેવો મદદરૂપ થાય છે. આ કામ કરે તે માટે તમારે તમારા નાક અને મોંને ઢાંકી દેવાં જ જોઈએ.

સામાન્યપણે તમારા શ્વાસને સામાન્ય બનાવવા માટે ઓછામાં ઓછી ત્રણ મિનિટનો ધીમો અથવા કોથળીમાં શ્વાસ લેવો જરૂરી છે.

ધ્યાન બીજે દોરવું

જો તમે તમારાં ચિહ્નોમાંથી તમારું ધ્યાન બીજે દોરી શકો, તો તમને જણાશે કે ઘણીવાર તમારાં ચિહ્નો ચાલ્યાં જાય છે. તમારી આજુબાજુ જોવાની કોશીશ કરો. વસ્તુઓને બારીકાઈથી તપાસો, રજિસ્ટ્રેશન નંબરો, લોકોએ કઈ જાતનાં જૂતાં પહેર્યાં છે, વાતચીતો વગેરે. ફરી પાછું, તમારાં ચિહ્નો ઘટવાની શરૂઆત થાય તે પહેલાં તમારે ઓછામાં ઓછી ત્રણ મિનિટ સુધી તમારું ધ્યાન બીજે ખેંચવાની જરૂર છે.

વિશ્રામ, શ્વાસોચ્છ્વાસની કસરતો અને બીજે ધ્યાન દોરવું એ ચિંતાને ઘટાડવાવાં મદદ કરી શકે છે પણ એ જાણવું અત્યંત અગત્યનું છે કે ચિંતા એ હાનિકારક અથવા ભયજનક નથી. આ રીતો આપણે ન વાપરીએ તો પણ કાંઈ બહુ

ખરાબ થવાનું નથી. એ રીતો આ વ્યગ્રતાને ઘટાડવામાં મદદ કરી શકે છે.

3. ચિંતા સંબંધી તમારા વિચારોને બદલવા

આપણે જોયું છે કે વિચારો ચિંતાના દુષ્ચક્રને કેવી રીતે ચલાવે રાખે છે. કોઇ વાર તમારા મનમાં ચિત્રો પણ હોઇ શકે છે.

એક દાખલો આપતાં, કલ્પના કરો કે તમે એક દિવસ બસ માટે દોડો છો. અચાનક જ તમને છાતીમાં દુખાવો થાય છે અને લાગે કે ખરેખર ગુંગણામણ થાય છે. તમારા મનમાં વિચાર આવે છે, “મને હૃદયનો હુમલો થાય છે”. એ દેખીતું છે કે આ વિચાર બહુ જ ડરામણા છે, અને તેથી તમારું હૃદય જોરથી ધડકવા લાગે છે, જેથી તમને વિચાર આવે છે “મારા હૃદયમાં ખરેખર કોઇ ખામી છે”. તમને કદાચ એ કલ્પના પણ આવે કે એક એમ્બ્યુલંસ જાય છે અને તમે એક સ્ટ્રેચર ઉપર છો.

હવે નીચેના પ્રશ્નો વિષે વિચારો અને તેના ઉત્તરો લખી નાખો :

1) તમને જ્યારે ચિંતા થાય છે, ત્યારે તમારા મનમાં ઘણી વાર કયા વિચારો આવે છે ?

....
....
....
....
....
....
....

2) તમારા મનમાં શું થઇ શકે તેના કોઇ ચિત્રો હોય છે ?

3) એવા કોઇ વિચારો છે જે તમારી સ્થિતિને વધારે ખરાબ બનાવે છે ?

....
....
....
....
....
....
....

તમારા કયા વિચારો તમારી ચિંતાને વધુ બગાડે છે તે જાણવું હંમેશા સહેલું નથી.

જે જાતના વિચારો લોકોને ચિંતિત કરે છે તે એક ચમકારામાં આવીને ચાલ્યા જઈ શકે છે, અને તે એક ટેવના કારણે હોઈ શકે અથવા તે આપોઆપ હોઈ શકે. તે એટલા પરિચિત છે કે જાણે તે તમારા ભાગરૂપ છે.

બે અઠવાડિયા દરમિયાન એક રોજનીશી રાખવાની કોશીશ કરો. જ્યારે તમે ચિંતાયુક્ત પરિસ્થિતિઓમાં હો, ત્યારના તમારા વિચારો લખી નાખો.

હવે, કલ્પના કરો કે તમે છેલ્લે ક્યારે બહુ ચિંતામાં હતા. એક ફિલ્મની જેમ તેને જૂઓ, જેટલી બને તેટલી વિગતવાર. હવે જૂઓ કે તમે કોઈ ડરામણા વિચાર લખી શકો છો કે નહીં.

દરેક વિચારને યાદ કરવા એ અગત્યનું છે. કોઈ પણ વિચાર વધુ પડતો નાનો કે મૂર્ખતાભર્યો નથી. “અરે, ના” અથવા “આપણે ફરીથી અહીં આવી ગયા” જેવા વિચારો પણ દબાણ અને ચિંતાને વધારી શકે છે.
અમુક વિચારો તમારા મનમાં દુખદાયી ચિત્રો જેવા હોય છે.

ડરામણા વિચારો:

....
....
....
....
....
....

એક વાર તમે જાણો કે તમે શું વિચારી રહ્યા છો, તો તમે તેની સામે લડી શકે છે, અને એ દુષ્ચક્રને તોડી શકો છો.

ખાસ કરીને, તમારી જાતને પૂછો :

1. શું હું અતિશયોક્તિ કરી રહ્યો છું, દા.ત. “બધું બગડવાનું જ છે, તે હંમેશાં બગડે જ છે”.
2. શું હું નિર્ણય ઉપર કૂદું છું, દા.ત. “મને છાતીમાં દુખાવો છે એટલે એ મારા હૃદયના કારણે જ હશે”.
3. શું હું માત્ર ખરાબ વસ્તુઓ ઉપર જ ધ્યાન કેન્દ્રિત કરું છું, દા.ત. “મારો દિવસ ખરેખર જ ખરાબ ગયો”. (એ અવગણીને કે આગલા થોડા દિવસો સારા ગયા હતા).

સામે જવાબ આપવા માટે આ સવાલો વાપરો. આ કરવાની એક સારી રીત એ છે કે બે કતારોમાં લખવું – એક તમને ચિંતિત બનાવતા વિચારો માટે, અને બીજી વધુ સમતુલ વિચારો માટે, દા.ત. :

ચિંતાજનક વિચારો	**સમતુલ વિચારો**
ચક્કર આવે એનો અર્થ એ કે હું બેભાન થવાનો છું	મને ઘણી વાર એ પહેલાં થયું છે અને હું બેભાન નથી થયો. હું એક વાર બેભાન થયો હતો અને તેનો અનુભવ ખરેખર જૂદો હતો.

હું પાગલ બનું છું	હું હજી તો પાગલ નથી થયો, અને મને ડોક્ટર કહે છે કે ચિંતા એ બીમારી નથી.

હવે તમારા વિચારો લખી નાખો અને તમારાથી બને એટલા જવાબો લખો. આ સવાલ પણ મદદરૂપ થઈ શકે છે. તમારો કોઈ મિત્ર આ રીતે વિચારતો હોય, તો તમે એને શું કહો ?

આનો હેતુ એ છે કે આવા ચિંતાકારી વિચારો ને "પકડવામાં" વધુ ઝડપી થવું અને તે જ ક્ષણે તેનો જવાબ આપવો. તેમાં બહુ ટેવ પાડવાની જરૂર પડશે, પણ એ ખરેખર કામ કરે છે.

4. ચિંતા સંબંધી તમારી વર્તણૂકને બદલાવવી

- તમે જ્યારે વસ્તુઓને ટાળવાની કોશીશ કરતા હો ત્યારે તે જાણવાની કોશીશ કરો અને જ્યારે બની શકે ત્યારે તે ડરોનો સામનો કરો, બધું એક જ સમયે નહીં પણ ધીમે ધીમે.
- તમારા પોતાના માટે નાના લક્ષ્યો બેસાડો. સૌથી સરળ હોય તેનાથી શરૂ કરો અને તમે જે પ્રવૃત્તિ પતાવો કરો તેને છેકી નાખો.
- લોકો ઘણી વાર તેમને જે પરિસ્થિતિઓ ચિંતિત કરે તેમાંથી છટકી જવાની આદતમાં પડી જાય છે. છટકી જવાને બદલે, ધીમે ધીમે કોશીશ કરો કે તમને જે પરિસ્થિતિ ચિંતિત કરે છે તેમાં કેટલો લાંબો સમય તમે રહી શકો છો. ચિંતા ઘણી વાર તેની પરાકાક્ષાએ પહોંચે છે, અને પછી સ્વાભાવિકપણે ચાલી જાય છે. જો તમે એક ચિંતાયુક્ત પરિસ્થિતિમાં રહો, તો તમારા ભાખવા મુજબ એ ચિંતાનું શું થશે ? લોકો ઘણી વાર એમ વિચારે છે કે તે વધુ ને વધુ બગડતી જશે. આમ નથી થતું. તે નીચે આવવાની શરૂઆત કરશે.
- લોકો માત્ર પરિસ્થિતિઓને ટાળવા અને તેમાંથી નાસી જવાની કોશીશ જ નથી કરતા, તે ઘણી વાર એવી વસ્તુઓ કરે છે જે તેમને વધુ સુરક્ષિત મનાવે, દા.ત. નીચે બેસીને એક શોપિંગની ટ્રોલિને પકડી રાખવી. આ "સુરક્ષાની વર્તણૂકો" અમુક સમયે મદદ કરી શકે છે, પણ તે ચિંતાને ચાલુ રાખવામાં પણ મદદ કરે છે, કારણ કે ચિંતિત વ્યક્તિ કોઈ દિવસ નથી શીખતી કે જો ટ્રોલિ ત્યાં ન હોય, તો કાંઈ પણ ખરાબ બનવાનું નથી. બીજું, કલ્પના કરો કે જો કોઈ ટ્રોલિ ઉપલબ્ધ ન હોય, તો તે કેટલું ડરામણું હશે.
- તમારા ચિંતાયુક્ત વિચારો વાસ્તવિક છે કે નહીં તેની કસોટી કરવા વસ્તુઓ કરો, દા.ત. "હું જો બહાર ન નીકળું, તો શું હું ખરેખર બેભાન થઈ જાંઉ "?

એ ખરેખર અગત્યનું છે કે તમે સ્વીકારો કે જેમ તમે એક વસ્તુને ટાળવાની કોશીશ કરશો, તેમ તેને હરાવવી વધુ મુશ્કેલ લાગશે, અને તે તમને વળી વધારે ચિંતિત કરશે

ચિંતા માટે કયા ઉપચારો ઉપલબ્ધ છે ?

- ચિંતાવાળા મોટા ભાગના લોકો સ્વસહાય જેવી કે આ પત્રિકામાંથી લાભ મેળવી શકે છે.
- તમારા પરિવારનો ડોક્ટર, હેલ્થ વિઝિટર અથવા પ્રેક્ટિસ નર્સ પણ તમને ચિંતાના નિવારણ માટે કદાચ વધુ મદદ કરી શકે.

- કોઈ વાર, ડોક્ટરો ચિંતા માટે ગોળીઓનો નિર્દેશ કરી શકે છે. તેનો ઉપયોગ ચિંતાજનક વિશિષ્ટ પરિસ્થિતિઓના નિવારણ માટે ટૂંકા સમય માટે જ કરવો જોઈએ.
- જો તમારી ચિંતાનો સ્વસહાયથી નિકાલ ન થાય, તો તમારો ડોક્ટર કદાચ તમારો ઉલ્લેખ એક મેન્ટલ હેલ્થ વર્કર (માનસિક સ્વાસ્થ્ય કાર્યકર) અથવા કાઉન્સેલર (સલાહકાર)ને પણ કરે.
- એન્જાયટિ મેનેજમેન્ટ ગ્રૂપ્સ (ચિંતાના અંકુશ માટે જૂથો) અથવા ક્લાસિસ (વર્ગો) ઘણી વાર સ્થાનિક સર્જરિઓમાંથી અથવા કમ્યુનિટિ હેલ્થ સેન્ટરોમાંથી ચલાવવામાં આવે છે. આવા વર્ગોમાં તમને રસ હોય, તો કૃપા કરી તમારા ડોક્ટરને જણાવશો.

જો મને એમ લાગે કે હું ચિંતાથી પીડિત છું, તો હું ક્યાંથી મદદ મેળવી શકું ?

પહેલાં તો, અમે આશા રાખીએ છીએ કે તમે આ પુસ્તિકામાં આપેલી સલાહનો ઉપયોગ કરશો. તમને એ સહાયરૂપ નીવડવી જોઈએ. જો આ પુસ્તિકા વાપર્યા પછી તમને લાગે કે તમને વધારે મદદની જરૂર છે, તો તમારે આની ચર્ચા તમારા જીપી સાથે કરવી જોઈએ, જે તમને વૈકલ્પિક ઉપચારો અને સ્થાનિક સેવાઓ વિષે કહેશે.

ધુમ્રપાનરહિત

1 જૂલાઈ 2007 ના દિવસે, ધ સ્મોકફ્રી લો (ધુમ્રપાનરહિત કાયદો), હેલ્થ એક્ટ 2006, દાખલ કરવામાં આવ્યો હતો. હવે 'બંધ' અને 'મુખ્યત્વે બંધ' જાહેર સ્થળોમાં અને કાર્યસ્થળોમાં ધુમ્રપાન કાયદા વિરુદ્ધ છે.

દરદી માટે સલાહ અને સહકારની સેવા

દરદી માટે સલાહ અને સહકારની સેવા (PALS) એ સેવા વાપરનારાઓ, પરિવારો અને સંભાળકોને ઝડપી ઉપાયો શોધવા, અને જે રીતે સેવાઓ વિકસાવવામાં આવે છે તેમાં ફેરફારો કરવા માટે કાર્ય કરે છે. ખાનગી સલાહ અને સહાયની સેવા પૂરી પાડ્યા ઉપરાંત, PALS નીચેની માહિતી પૂરી પાડે છે:
એનએચએસ અને સ્વાસ્થ્ય સંબંધી બાબતો ;
ફરિયાદ કરવાની પદ્ધતિઓ અને કેવી રીતે કોઈનો સહાય માટે સંપર્ક સાધવો;
તમે ટ્રસ્ટના કામમાં કેવી રીતે સામેલ થઈ શકો;
ટ્રસ્ટમાં સ્વયંસેવા આપવાની તકો.

ટીકાટિપ્પણી અને ફરિયાદો

અમારી સેવા સંબંધી કોઈ પણ બાબતમાં ટીકાટિપ્પણો અને ફરિયાદોમાંથી અમારે શીખવું છે. તમારી પાસે કોઈ પણ હોય, તો કૃપા કરી કોઈ કર્મચારી સભ્યને મળીને ચર્ચા કરશો. એ મુદ્દાનો નિકાલ કરવા દરેક પ્રયત્ન કરવામાં આવશે અને ફરિયાદ કરવાથી અમારી સાથે તમારી સંભાળમાં કોઈ પણ તકલીફ નહીં ઊભી થાય. જો તમારે ટ્રસ્ટના ફરિયાદ ખાતાનો સંપર્ક સાધવો હોય, તો તમે અહી ઈમેઈલ કરી શકો છો :
complaints@penninecare.nhs.uk અથવા તો Pennine Care NHS Foundation Trust Headquarters, 225 Old Street, Ashton-under-Lyne, OL6 7SR ને લખી શકો છો.

બીજી ફોર્મેટો

આ માહિતી સમજવામાં તમને મદદની જરૂર હોય, અથવા તમને બીજી કોઈ ભાષામાં અથવા ફોર્મેટમાં માહિતી

જોઈતી હોય, દા.ત. મોટા અક્ષરોમાં, બોલતી (સીડી ઉપર) અથવા બ્રેઈલમાં, તો કૃપા કરી અમને નીચે મુજબ સંપર્ક કરશો.

નીચેની સંસ્થાઓ અને હેલ્પલાઈન્સ પણ કદાચ મદદરૂપ થઈ શકે છે :

- **Anxiety Care (ચિંતાની સંભાળ)**

  હેલ્પલાઈન: 020 8478 3400

  ટેલિ: 020 8262 8891

  www.anxietycare.org.uk
  Cardinal Heenan Centre, 326 High Road, Ilford, Essex, 1G1 1QP
  ચિંતાથી પીડિત લોકો માટે હેલ્પલાઈન અને સહાય પૂરાં પાડે છે.

- **Anxiety UK (એન્ઝાયટિ યુકે)**

  ટેલિ: 08444 775 774

  www.anxietyuk.org.uk
  Zion Community Resource Centre, 339 Stretford Road, Hulme, Manchester, M15 4ZY
  જે લોકો ચિંતાજન્ય માંદગીઓથી પીડિત હોય તેમને માહિતી અને સહાય પૂરાં પાડે છે.

- **British Association for Counselling and Psychotherapy (સલાહમસલત અને માનસચિકિત્સા માટે બ્રિટિશ એસોસિએશન)**

  ટેલિ: 01455 883 316

  www.bacp.co.uk
  BACP House, 15 St John's Business Park, Lutterworth, Leicestershire, LE17 4HB
  માહિતીની સેવા જે ઈંગલેન્ડ અને વેઈલ્સમાં સલાહમસલત માટે સંપર્ક પૂરા પાડે છે.

- **CRUSE Bereavement Line (જેમણે કોઈ સગુંવહાલું ગૂમાવ્યું તેમના માટે ક્રૂઝ લાઈન)**

  ટેલિ: 0844 477 9400

  www.crusebereavementcare.org.uk
  Cruse Bereavement Care, PO Box 800, Richmond, Surrey, TW9 2RG
  જેમણે કોઈ સગુંવહાલું ગૂમાવ્યું હોય અથવા જે તેમની સંભાળ રાખતાં હોય, તેમનાં માટે એક હેલ્પલાઈન.

- **First Steps to Freedom (મુક્તિ પ્રત્યે પહેલાં પગલાં)**

  હેલ્પલાઈન: 0845 120 2916

  ટેલિ: 0845 841 0619

  www.first-steps.org
  PO Box 476, Newquay, TR7 1WQ
  હેલ્પલાઈન અને જે ચિંતા ભોગવતાં હોય તેમનાં માટે સાધનો પૂરાં પાડે છે.

- **Mental Health Matters (માનસિક સ્વાસ્થ્યના વિષયો)**

  ટેલિ: 0191 516 3500

  www.mentalhealthmatters.com
  Avalon House, St Catherines Court, Sunderland Enterprise Park, Sunderland, SR5 3XJ

એક રાષ્ટ્રીય સંસ્થા કે જે રોજગારી, રહેઠાણ, સમાજ સહાય અને માનસિક સેવાઓ વિષે સહાય અને માહિતી પૂરાં પાડે છે.

- **Mind Infoline (મન સંબંધી ઈન્ફોલાઇન)**

  ટેલિ: 0845 766 0163

  www.mind.org.uk
  15-19 Broadway, Stratford, London, E15 4BQ
  ભિન્ન પ્રકારના વિષયો ઉપર માહિતી પૂરી પાડે છે જેમાં સમાવિત છે માનસિક દબાણના પ્રકાર, ક્યાંથી મદદ મેળવી શકાય, દવા અને વૈકલ્પિક સારવારો અને હિમાયત. તે લોકોને એમના પોતાના વિસ્તારમાં સહાય અને ટેકો પણ પૂરાં પાડે છે.

  હેલ્પલાઈન ઉપલબ્ધ છે સોમ– શુક્ર સવારના 9 થી બપોરના 5.

- **National Debt Line (રાષ્ટ્રીય દેવા સંબંધી લાઇન)**

  ટેલિ: 0808 808 4000

  www.nationaldebtline.co.uk
  Tricorn House, 51-53 Hagley Road, Edgbaston, Birmingham, B16 8TP
  કોઈ પણ દેવામાં હોય અથવા દેવામાં પડવાની ચિંતામાં હોય તેમના માટે મદદ.

- **NHS Choices – Your health, your choices (એનએચએસ પસંદગીઓ – તમારું સ્વાસ્થ્ય, તમારી પસંદગીઓ)**

  www.nhs.uk
  સ્વાસ્થ્યની તકલીફો, સારવારો અને આરોગ્યપૂર્ણ જીવનો વિષે માહિતી.

- **NHS Direct (એનએચએસ ડાયરેક્ટ)**

  ટેલિ: 0845 46 47

  www.nhsdirect.nhs.uk
  સ્વાસ્થ્ય સંબંધી માહિતી અને સલાહ.

- **No Panic (ભડકશો નહીં)**

  ફ્રીફોન: 0808 808 0545

  www.nopanic.org.uk
  93 Brands Farm Way, Telford, Shropshire, TF3 2JQ
  જે લોકો અચાનક ભડકી જતા હોય, તીવ્ર અણગમો, ઓબ્સેસિવ કંપલ્ઝિવ ડિસોર્ડર, સામાન્ય ચિંતાની ફરિયાદ અને ટ્રાન્ક્વિલાઈજર વિથડ્રોઅલ ભોગવતા હોય તેમના માટે ટેકો.

- **PALS – Patient Advice and Liaison Service (દરદીઓ માટે સલાહ અને સહકારની સેવા)**

  www.pals.nhs.uk
  સ્થાનિક એનએચએસ સેવાઓ અને સહાયક સંસ્થાઓ વિષે માહિતી અને સલાહ પૂરાં પાડે છે અને એનએચએસ સેવાઓ બાબત કોઈ સમસ્યાઓ હોય તેનો નિકાલ આણવામાં મદદ કરે છે.

- **Relate (સંબંધ વિષે)**

  ટેલિ: 0300 100 1234

www.relate.org.uk
Premier House, Carolina Court, Lakeside, Doncaster, DN4 5RA
લગ્નજીવન અને સંબંધોની સમસ્યાઓ બાબત સહાય.

- **Rethink (પુન:વિચાર)**

  હેલ્પલાઈન: 0845 456 0455

  www.rethink.org
  89 Albert Embankment, London, SE1 7TP
  જે લોકો માનસિક સ્વાસ્થ્યની સમસ્યાઓ ભોગવતા હોય તેમના માટે માહિતી અને એક હેલ્પલાઈન પૂરી પાડે છે.

- **Triumph over Phobia (તીવ્ર અણગમા ઉપર વિજય)**

  ટેલિ: 0845 600 9601

  www.topuk.org
  P.O. Box 3760, Bath, BA2 3WY
  જે લોકોને તીવ્ર અણગમો અથવા ઓસીડી હોય તેમના માટે સ્વસહાયનાં જૂથોનાં રાષ્ટ્રીય પ્રસારણ કેન્દ્રો પૂરાં પાડે છે.

અમુક સ્વસહાયનાં પુસ્તકો છે જે બીજા લોકોને સહાયરૂપ નીવડ્યાં છે. આ પુસ્તકો કદાચ તમારા પુસ્તકાલયમાં ઉપલબ્ધ હોય.

- **Overcoming anxiety: a self-help book using cognitive behavioural techniques (ચિંતાને વશ કરવી : જ્ઞાનાત્મક વર્તન વિષયક પદ્ધતિઓ)**

  Helen Kennerley
  Robinson 2009
  આ પુસ્તક તમારા જીવનની ગુણવત્તાને અવળી અસર કરતાં ભયો અને ચિંતાઓના અંકુશ માટે તજજ્ઞ સલાહ પૂરી પાડે છે.

- **The feeling good handbook (સારી લાગણી અનુભવવા વિષે માર્ગદર્શક લઘુગ્રંથ)**

  David Burns
  Penguin 1999
  આ માર્ગદર્શિકા તમને, તમારી અને તમે જે લોકોની સંભાળ રાખતો હો, તે બાબત કેમ સારી લાગણી અનુભવવી, ઉદાસીને કેમ વશ કરવી અને ચિંતાને કેમ જીતવી એ બતાડે છે.

- **Self help for your nerves**
  Clare Weekes
  HarperCollins 2000
  આ માર્ગદર્શિકા રોજિંદા જીવનમાં દરેકને શાંત રહેવા માટે બધી જરૂરી માહિતી આપે છે. માનસિક દબાણને પહોંચી વળવા એક સર્વસમાવિત માહિતી અને સલાહ આપે છે.

- **Feel the fear and do it anyway: how to turn your fear and indecision into confidence and action (ભય અનુભવો અને તે છતાં પણ કાર્ય પતાવો : તમારા ભય અને અનિશ્ચિતતાને આત્મવિશ્વાસ અને કાર્યમાં કેવી રીતે બદલવાં)**

  Susan Jeffers

Vermilion 2007
કોઈ પણ પરિસ્થિતિને હાથ ધરવા તમારી સમર્થતામાં વિશાળ સુધારો કરવા માટે તમને માહિતી અને સાધનો આપશે.

- **Anxiety and depression: a practical guide to recovery (ચિંતા અને ઉદાસી : મુક્તિ માટે એક વહેવારુ માર્ગદર્શિકા)**

  Robert Priest
  Ebury Press 1996
  રોબર્ટ પ્રીસ્ટે ખાસ જે લોકો ચિંતા અને ઉદાસીમાં રહેતા હોય તેમના માટે આ પુસ્તક લખ્યું છે. ખાસ કરીને, તે દબાણ ઘટાડવા સ્વસહાયની રીતો આવરે છે અને ચિંતા અને ઉદાસીનાં કારણો અને અસરોની સમજાવટ પૂરી પાડે છે.

- **Overcoming worry (ચિંતાને વશ કરવી)**

  Kevin Meares and Mark Freeston
  Constable and Robinson 2008
  એક ઉપયોગ માટે સરળ, એક પછી એક પગલું દર્શાવતી રીત જે તમને સમજાવે છે કે તમે શા માટે ચિંતા કરો છો, તેનાં કારણોનો સ્વીકાર કેમ કરવો અને તેના નિકાલ માટે કાર્યક્ષમ રીતો કેમ વાપરવી.

ચિંતાના ભિન્ન પ્રકાર

આ પુસ્તિકા સાધારણ પ્રકારની ચિંતાનો સામનો કરે છે. બીજી વધુ વિશિષ્ટ પ્રકારની ચિંતાઓ પણ છે અને ચિંતા સંબંધી બીજી સમસ્યાઓ પણ છે.

- **સામાજિક ચિંતા** – બીજા લોકો સાથે હોવાની ચિંતા.
- **ઓબ્સેસિવ કંપલ્જિવ ડિસોર્ડર** – વસ્તુઓ ફરીફરીથી કરવી.
- **પેનિક ડિસોર્ડર (ભડકી પડવાની બીમારી)** – "આકાશ"માંથી વારંવાર આવી પડતા તીવ્ર ચિંતાના હુમલાની બીમારી.
- **ઉદાસી** – ઉદાસી ભર્યો મનોભાવ અને શક્તિનો અભાવ.
- **દબાણનું નિવારણ.**

આ પત્રિકા નોર્થમ્બરલેન્ડ, ટાઈન અને વેર એનએચએસ ફાઉન્ડેશન ટ્રસ્ટ (www.ntw.nhs.uk) દ્વારા જે માહિતી પ્રકાશિત થઈ હતી તેના ઉપર આધારિત છે. © માર્ચ 2011 સંમતિસહિત પ્રકાશિત.

www.penninecare.nhs.uk ઉપર અમારી મુલાકાત લો.