# ઉદાસી અને
# ખિન્ન મનોભાવ

## એક સ્વસહાય માટે માર્ગદર્શિકા

Depression & Low Mood
Gujarati

**બે ઉદાસ વ્યક્તિઓના આ વિચારો છે :**

“મને એટલું એકલું લાગે છે, હવે હું કદી મારા મિત્રોને નથી જોતો, મને લાગે છે કે એ લોકોએ મને પડતો મૂક્યો છે. કદાચ એ લોકોને હું નથી ગમતો – કોને ગમું ? કોશીશ કરવાનો કોઇ અર્થ નથી. તેનાથી કાંઇ વળતું નથી...હું મારી જાતને ધિક્કારું છું”.

“મને લાગે છે આખો સમય હું રડ્યા કરું, હું એટલો થાકી ગયો છું અને મને કોઇ વસ્તુમાં રસ નથી પડતો. હકીકતમાં મારે જે કામ કરવાનાં હોય, તેની હું શરૂઆત પણ નથી કરતો, હું કોઇ સાદી વસ્તુઓ પણ નથી કરી શકતો, જે બીજા લોકો માટે સરળ છે...”

કદાચ તમને પોતાને આવા વિચારો આવ્યા હોય. ઉદાસી એ એક બહુ જ સામાન્ય સમસ્યા છે અને ઘણા લોકો કોઇ સમયે ખિન્નતા અને સખત ઉદાસી અનુભવે છે. આ ઘણી વાર જીવનનાં દબાણોને કારણે હોય છે, જેવાં કે કોઇ સગાવહાલાનું મૃત્યુ, પૈસા, રહેઠાણ વિષયક મુશ્કેલીઓ અથવા સંબંધોમાં સમસ્યાઓ. અમુક લોકો માટે એ સમસ્યા બહુ વધારે બગડી જાય છે અને હંમેશના જીવનમાં તકલીફો ઊભી કરે છે.

### આ માર્ગદર્શિકા મને કેવી રીતે મદદ કરી શકે ?

તમને એમ કદાચ લાગે કે તમારા મનને સારું લગાડવા કાંઇ પણ થઇ શકે એમ નથી. પણ અમુક વસ્તુઓ છે જે તમને ફરક પાડી શકે છે. જો ઉદાસીમાં કોઇ સુધારો થતો ન જણાય, તો તમે વધુ સહાય પણ મેળવી શકો છો.

આ માર્ગદર્શિકા તમને ઉદાસીને પહોંચી વળવામાં અને સાજા થવાની શરૂઆત કરવામાં મદદ કરવાનો આશય રાખે છે. આ રીતને કોગ્નિટિવ બિહેવિઅર થેરપિ (સીબીટી) (જ્ઞાનાત્મક વર્તન ઉપચાર) કહે છે. સીબીટી એવી રીતો વાપરે છે જે અજમાવેલી અને પુરવાર થયેલી છે અને અસરકારક જણાઇ છે. તમે વસ્તુઓ વિષે કેવી રીતે વિચારો છો તેનું નિરીક્ષણ કરવું એ તેમાં સમાવિત છે.

અમે આ પુસ્તિકામાં એક પેન અને કાગળ સામેલ કર્યાં છે જેથી ઉદાસીને સમજવાની શરૂઆત કરવામાં અને વહેવારુપણે તેનું નિવારણ કરવાની શરૂઆત કરવામાં તમને મદદ થાય. આ મનોયત્નો પૂરા કરવાથી તમને મદદ થશે.

ઉદાસી ઉપર વધારે સામાન્ય માહિતી માટે અમારી પુસ્તિકા **‘ડિપ્રેશન –એન ઈન્ફોર્મેશન બૂકલેટ’ (’ઉદાસી – એક માહિતી માટે પુસ્તિકા’)** જૂઓ

### સંશોધન આપણને ઉદાસી વિષે શું કહે છે ?

જીવન ઘણી વાર કઠિન છે અને આપણે જાણીએ છીએ કે કારણો, જેવાં કે ઓછી આવક, છૂટાછેડા અથવા સંબંધની મુશ્કેલીઓ અને નોકરી ગૂમાવવી, એ લોકોને ઉદાસ બનાવે તેની વધારે વકી છે. નવા સંશોધને આપણને ઉદાસીને વધુ સ્પષ્ટતાથી સમજવામાં સહાય કરી છે. હવે આપણને સમજાય છે કે વિચારો પણ ઉદાસીમાં અગત્યનો ભાગ ભજવે છે. લાગણીઓમાં ફેરફાર કદાચ ધીમેથી થાય, પણ જ્યારે કોઇ વ્યક્તિ ઉદાસ હોય ત્યારે પોતાના વિષે કેવી રીતે વિચાર કરે છે, એ તે પહેલાં જેવી રીતે વિચારતા હતા, તેથી તદ્દન જૂદી છે. કદાચ તમે તમારા પોતાનામાં, અથવા તમે કોઇ ઉદાસી વ્યક્તિને જાણતા હો તેમાં, ઉદાસીયુક્ત વિચારોના દાખલા વિચારી શકો છો.

**અહીં થોડા દાખલા છે :**

- એક સફળ ધંધાદારી માણસ જે **માને છે** કે તે નાદારીની અણી ઉપર છે.
- એક સંભાળભરી માતા જે **વિચારે છે** કે તેણે પોતાના બાળકમાંથી રસ ગૂમાવી દીધો છે.
- એક હોશિયાર વિદ્યાર્થી જે **વિચારે છે** કે તે પોતાનું ધ્યાન કેન્દ્રિત નથી કરી શકતો અને તે મૂર્ખ છે.
- એક સખત કામ કરતો માણસ જે **વિચારે છે** કે તે નકામો છે કારણ કે તેણે પોતાની નોકરી ગૂમાવી દીધી.

જે લોકો ઉદાસ હોય છે તે નમૂનારૂપે આવા વિચારો ધરાવે છે અને તે સમયે એમ માને છે કે એ વિચારો ખરા છે. જ્યારે કોઈના વિચારો આમ બદલી જાય, ત્યારે તે બીજા ફેરફારોનો અનુભવ કરવાની પણ શરૂઆત કરે છે.

**જો તમે ઉદાસ હો, તો તમે કદાચ આ નિશાનીઓ અથવા ચિહ્નો અનુભવો :**

**સંવેદનો અને લાગણીઓ –** (તમને આમ લાગતું હોય, તો ✓ કરો)

- ઉદાસ, દોષિત, દુખી, હતાશ હોય એવી લાગણી ❑
- વસ્તુઓમાંથી રસ અને/અથવા આનંદ ગૂમાવવો ❑
- જ્યારે કોઈ ખરેખર કરૂણ ઘટના બને ત્યારે ખુબ રડવું અથવા રડી ન શકવું ❑
- તમે બીજાંના સાથમાં હો ત્યારે પણ એકલતા લાગવી ❑
- સૌથી નજીવી વાતમાં પણ ગુસ્સે અને ચીડકા થવું ❑

**પદાર્થગત અથવા શારીરિક ચિહ્નો**

- થાક ❑
- શક્તિનો અભાવ ❑
- અજંપો ❑
- ઊંઘની સમસ્યાઓ ❑
- દિવસના અમુક સમયે – મોટે ભાગે સવારમાં વધારે ખરાબ લાગણી ❑
- વજન, રૂચિ અને ખોરાકીમાં ફેરફાર ❑

**વિચારો**

- પોતાનો આત્મવિશ્વાસ ગૂમાવો છો ❑
- સૌથી ખરાબની અપેક્ષા અને નકારાત્મક અથવા શોકગ્રસ્ત વિચારો આવવા ❑
- એમ વિચારવું કે બધું આશાહીન જણાય છે ❑

- એમ વિચારવું કે તમે પોતાને ધિક્કારો છો ❑
- ખરાબ સ્મૃતિ અથવા એકાગ્રતા ❑
- આત્મહત્યાના વિચારો ❑

**વર્તન**

- નિર્ણયો લેવામાં મુશ્કેલી હોવી ❑
- રોજિંદા કામો કરવાની દરકાર ન હોવી ❑
- વસ્તુઓને ઠેલ્યા કરવી ❑
- તમે જે વસ્તુઓનો આનંદ માણતા તે ન કરવી ❑
- બીજા લોકોથી તમારી જાતેને વિખૂટા કરવા ❑

જો તમે આ ખાનાઓમાંથી ઘણાંમાં ✓ કરી હોય, તો તમે કદાચ દુખિત મનોભાવ અથવા ઉદાસી અનુભવી રહ્યા છે.

જ્યારે તમે ઉદાસ હો, ત્યારે તમે કદાચ એમ માનો કે તમે નિ:સહાય છો અને જગતમાં એકલા છો; તમે ઘણી વાર તમારા વિચારો પ્રમાણેની તમારી બધી ખામીઓ માટે પોતાનો જ દોષ કાઢો છો. આ બધાંને કારણે તમે તમારી જાત વિષે નકારાત્મક લાગણી ધરાવો છો.એટલે તમારી આસપાસ જે બની રહ્યું છે તેમાં રસ ગૂમાવો છો અને જે વસ્તુઓ તમે પહેલાં માણતા તેમાંથી તમારો સંતોષ જતો રહ્યો છે. નિર્ણયો લેવા અથવા નાના કામો, જે તમે એક સમયે કોઈ પણ મુશ્કેલી વિના કરતા, તે કઠિન બની શકે છે.

**સારાંશમાં**

સંશોધન હવે આપણને જણાવે છે કે શોકગ્રસ્ત વિચારો ઉદાસીમાં એક અગત્યનો ભાગ ભજવે છે. જ્યારે કોઈ ઉદાસ હોય, ત્યારે તે જેવી રીતે અનુભવે છે તેમાં સામાન્યપણે ફેરફારો થાય છે – તેમની લાગણીઓ, તેમનું શરીર કેવી રીતે પ્રતિકાર કરે છે, તે શું વિચારે છે અને કેવી રીતે વર્તે છે, તેમાં.

**આ લાગણીઓને હું કેવી રીતે સમજી શકું?**

તમે જે રીતે વસ્તુઓ વિષે વિચારો છો, તે તમે શું અનુભવો છો અને તમે કેવી રીતે વર્તો છો, એ બધાં ઉપર અસર કરે છે. તમને શી લાગણી થાય છે તેને બદલવી કઠિન છે, પણ તમે જે રીતે વિચાર કરો છો, તેને બદલી શકો છો.

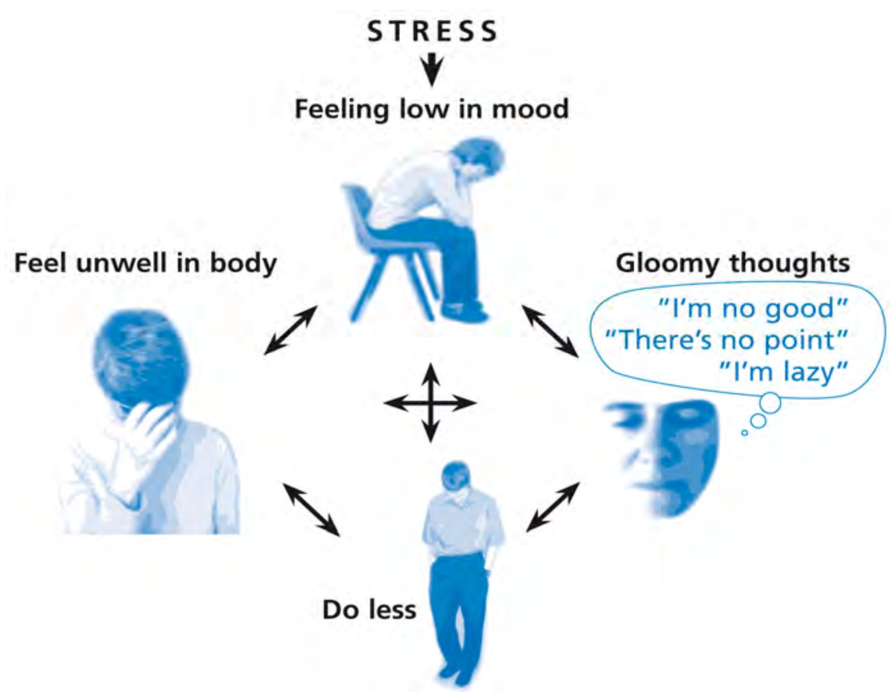
જ્યારે તમે ઉદાસી અનુભવતા હો, ત્યારે કદાચ ઘણો વખત નકારાત્મક વિચારો આવે. દરેક નકારાત્મક વિચારની સાથે, ઉદાસીની લાગણી વધે તે સંભવિત છે.

કોઈ વાર નકારાત્મક વિચારો તમને એ વસ્તુઓ કરવામાંથી અટકાવે છે કે જે તમે સામાન્યપણે કરો. તેના કારણે, તમને આળસુ અથવા બેજવાબદાર હોવા વિષે ટીકાકારી વિચારો આવે, કે જે તમારામાં પહેલાંથી પણ વધારે ખરાબ લાગણી પેદા કરે છે. બીજા શબ્દોમાં, તમે એક દુષ્ચક્રમાં સપડાઈ જાઓ છો

**દાખલા તરીકે :**

ધારો કે તમે રસ્તા ઉપર ચાલો છો અને તમે એક મિત્રને જૂઓ કે જે એમ લાગે કે તમારી પૂરી અવગણના કરે છે. તમે કદાચ વિચારો કે તમારો મિત્ર શા માટે તમારી વિરુદ્ધ થઈ ગયો છે અને તમને જરા શોક થાય છે. સમય જતાં, તમે તમારા મિત્રને એ ઘટના જણાવો છો, જે તમને કહે છે કે એ તે સમયે તલ્લીન હતો અને એણે તમને જોયા પણ ન હતા. સામાન્ય રીતે તમને વધારે સારું લાગે અને તમે એ વાતને મનમાંથી કાઢી નાખો. પણ જો તમે ઉદાસ હો, તો તમે કદાચ એન માનો કે તમારા મિત્રે તમને ત્યજી દીધા છે. તમે કદાચ તેને એ બાબત માટે પૂછો પણ નહીં, અને પછી એ ભૂલ સૂધાર્યા વિનાની જ રહી જાય. જો તમે ઉદાસી અનુભવતા હો, તો એ સંભવ છે કે તમે આવી ભૂલો ફરી ફરીથી કરો.

એ દુષ્ચક્ર આવું દેખાઈ શકે :



**તમે કદી આવા ચક્રમાં પડ્યા છો ? તેનું ચિત્રણ કરવાનો પ્રયત્ન કરો.**

**તમારી પાસે પોતાના વિષે ઉદાસી વિચારો છે ? – તેમને લખી નાખો :**

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

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

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

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

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

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

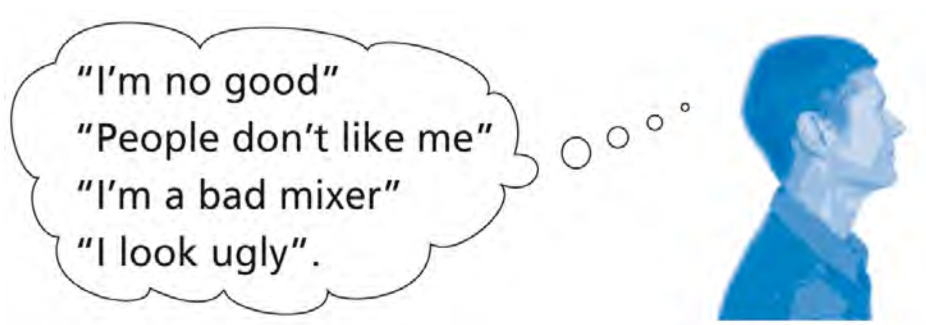
..........................................................................................

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

**આ ઉદાસી વિચારોને હું ઓળખી શકું ?**

જ્યારે તમે ખિન્ન હો, ત્યારે શોકગ્રસ્ત વિચારો એટલા તો પરિચિત હોય અને તમને એટલી બધી વાર થતા હોય, કે તમે તેમને હકીકત તરીકે સ્વીકારી લો છો.

**શોકગ્રસ્ત વિચારો** ઘણી વાર તમારા પોતાની બાબત હોય છે; દાખલા તરીકે :

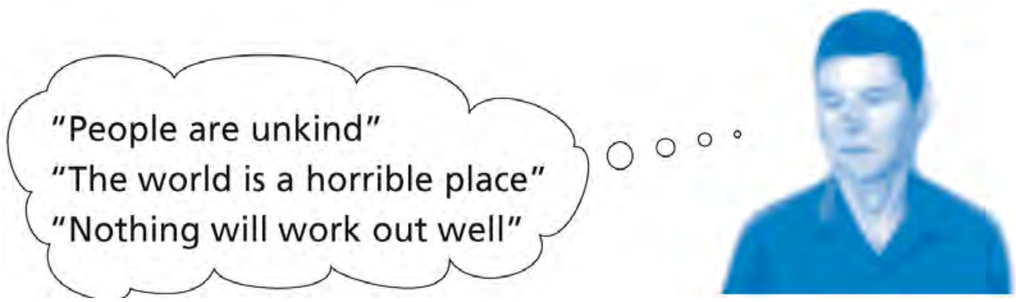



આ વિચારો કોઈ વાર બીજી વસ્તુઓ વિષે હોય છે જેવી કે તમારી આજુબાજુની દુનિયા અથવા  તમારું ભવિષ્ય. .

**તમારી પાસે બીજી વસ્તુઓ વિષે ઉદાસી વિચારો છે ? –** તેમને લખી નાખો :

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

દાખલા તરીકે :




**આ ઉદાસી નકારાત્મક વિચારો વિષે મારે શું વધુ જાણવું જોઈએ ?**

લોકો જ્યારે ઉદાસ હોય, ત્યારે તેમને જે નકારાત્મક વિચારો આવે તેના દાખલા અમે આપ્યા છે. એ યાદ રાખવું અગત્યનું છે કે તમે જ્યારે ઉદાસ ન હો, ત્યારે પણ હજી કદાચ તમને અમુક સમયે આવા વિચારો આવે. ફરક એ છે કે તમે સામાન્યપણે તેમને મનમાંથી કાઢી નાખો. પરંતુ, તમે ઉદાસ હો ત્યારે આવા વિચારો હંમેશાં હાજર હોય છે. ચાલો આપણે આ નકારાત્મક વિચારોને વધુ વિગતમાં જોઈએ :

**1.** નકારાત્મક વિચારો આપોઆપ થવાની વકી છે. તે કારણ અને તર્ક ઉપર આધારિત થઈને નથી આવતા, તે માત્ર આકાશમાંથી ટપકી પડે છે.

**2.** ઘણી વાર એ વિચારો ગેરવાજબી અને અવાસ્તવિક હોય છે. તે કોઈ આશય પાર પાડતા નથી. તે માત્ર એટલું કરે છે કે તમારામાં ખરાબ લાગણી પેદા કરે છે અને તમને જીવનમાંથી જે ખરેખર પ્રાપ્ત કરવું હોય તેમાં નડતર ઊભી કરે છે. જો તમે તેમનો કાળજીપૂર્વક વિચાર કરો, તો તમે કદાચ શોધશો કે તમે જે નિર્ણય ઉપર કૂદી પડ્યા છો તે સાચો હોય એ જરૂરી નથી. દાખલા તરીકે, એમ વિચારવું કે, કોઈએ તમને તાજેતરમાં ફોન નથી કર્યો એટલે તમે એને નથી ગમતા.

**3.** આ વિચારો ગેરવાજબી છે તો પણ તે કદાચ માનવાલાયક લાગે અને તમને તે સમયે સાચા લાગે.

**4.** જેમ તમે નકારાત્મક વિચારોને માનો અને સ્વીકારો, તેમ તમને વધારે ખરાબ લાગણી થવાનો સંભવ છે. જેમ તમે તમારી જાતને આવા વિચારોના સકંજામાં સપડાવા દો છો, તેમ તમને લાગશે કે તમે બધું

નકારાત્મકપણે જૂઓ છો.

જ્યારે લોકો ઉદાસ બને છે, ત્યારે તેમના વિચારો બદલે છે. જ્યારે તે ઉદાસી અનુભવે, ત્યારે કદાચ તેમની નીચે દર્શાવેલી અસહાયકારી વિચારશૈલિઓ હોય :

**1. નકારાત્મકની અતિશયોક્તિ કરવી**

**તમે કદી નકારાત્મકની અતિશયોક્તિ કરો છો ?** છેલ્લાં બે અઠવાડિયાં સુધી યાદ કરો અને સૂચિ બનાવો :

……………………………………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………………………………

આનો અર્થ એ કે આપણે વસ્તુઓ ખરેખર હોય તેના કરતાં બહુ વધારે ખરાબ હોય એમ વિચારીએ છીએ. દા.ત. તમે કામે કોઈ એક નાની ભૂલ કરો અને ડરો કે તમને એ કારણે બરતરફ કરવામાં આવશે. બીજા શબ્દોમાં તમે શોકજનક નિર્ણયમાં કૂદી પડો છો અને માનો છો કે એ થવું સંભવિત છે,અથવા તો તમે એ વિચારે ચિંતામાં લાંબો સમય કાઢો કે તમે એક મિત્રને નારાજ કરી છે, પણ આગળ જતાં જાણો કે તેણીને એ ટિપ્પણી યાદ પણ ન હતી.

**2. અતિ સામાન્યીકરણ**

આપણે જ્યારે એક નાની વસ્તુમાંથી સામાન્યીકરણ કરીએ ત્યારે આ થાય છે. દા.ત., જો એક વ્યક્તિનું તમારી સાથે ન બને, તો તમે કદાચ વિચારો "હું કોઈને નથી ગમતો" અથવા જો તમારા દરરોજના ઘણાં કામોમાંથી એક ન પતે, તો તમે વિચારો "મેં કાંઈ પણ પ્રાપ્ત કર્યું નથી –કાંઈ પણ પત્યું નથી".

બીજા શબ્દોમાં, તમને જે એક વસ્તુ બની છે, તેના ઉપરથી તમે એક નકારાત્મક નિર્ણય લો છો જે બહુ વધારે મોટો છે અને ઘણી જાતની વસ્તુઓને આવરે છે.

**તમે અતિ સામાન્યીકરણ કદી કરો છો ?** છેલ્લાં બે અઠવાડિયાં સુધી યાદ કરો અને સૂચિ બનાવો:

……………………………………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………………………………

**3. હકારાત્મકની અવગણના કરવી**

જે લોકો ઉદાસ હોય, તે નકારાત્મક અથવા ખરાબ ઘટનાઓ ઉપર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરે અને હકારાત્મક તેમ જ સારી ઘટનાઓને અવગણે એનો સંભવ છે. દા.ત., તમે કદાચ પૂલની રમત રમ્યા હો અને એક વાર શોટ ચૂક્યા હો, પણ સામાન્યપણે સારી રીતે રમ્યા હો. રમત પછી તમે માત્ર જે શોટ ચૂક્યા તેનો જ વિચાર કરો અને બાકીની રમત સારી રમ્યા તેનો નહીં, અથવા તમારા ઘણા સારા મિત્રો હોય, જેમને તમે વર્ષોથી જાણ્યા હોય, પણ તમે એ જ મિત્ર જેની સાથે તમારું બગડ્યું હોય, તેના ઉપર જ ધ્યાન કેન્દ્રિત કરો, પણ બીજી બધી સારી મૈત્રિઓને યાદ ન કરો.

**4. વસ્તુઓને અંગતપણે મનમાં લગાડવી**

ઘણી વાર જ્યારે આપણો મનોભાવ દુખી હોય, ત્યારે આપણે જે દરેક વસ્તુ બગડે તેનો વાંક આપણાં ઉપર નાખીએ, એ વસ્તુઓને આપણી સાથે વાસ્તવમાં કોઇ સંબંધ ન હોય તો પણ. દા.ત., તમે એક દુકાનમાં જાઓ અને જે આસિસ્ટંટ તમને ઓળખે છે તે 'રસ ન બતાડે', તો તમારો આપોઆપ વિચાર એ છે કે "તેણીને હું નથી ગમતો...મેં કાંઇ ખોટું કર્યું છે ?", પણ સૌથી બનવાજોગ કારણ એ છે કે તેણી થાકી ગઇ છે અથવા તેને સારું નથી અથવા એનો 'દિવસ સારો નથી' ગયો. આ દાખલામાં તમે વાંકને પોતાની ઉપર અંગતપણે લીધો છે.

**શું તમે કોઇ વાર વસ્તુઓ અંગતપણે પોતાની ઉપર લો છો, જ્યારે કદાચ તેમનો તમારી સાથે કોઇ સંબંધ ન હોય ?** ગયાં બે અઠવાડિયાંમાંથી અમુક દાખલા આપો :

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

**તમે કોઇ વાર હકારાત્મકની અવગણના કરો છો ?** છેલ્લાં બે અઠવાડિયાંમાંથી અમુક દાખલા લખી નાખો :

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

**સારાંશમાં**

જ્યારે લોકો ઉદાસ હોય, ત્યારે તેમની ઘણી વાર અસહાયકારી વિચારશૈલિઓ હોય છે, જે પોતાના, જગતના અને ભવિષ્ય વિષે શોકજનક અથવા અસહાયકારી વિચારો પ્રત્યે દોરી જાય છે. તે નકારાત્મકની અતિશયોક્તિ કરે છે,

ખરાબ ઘટનાઓનું અતિ સામાન્યીકરણ કરે છે, પોતાના જીવનમાં હકારાત્મકની અવગણના કરે છે. એ અગત્યનું છે કે શોકજન્ય વિચારો અને અસહાયકારી વિચારશૈલિઓને આવરવી.

### હું મારી જાતને કેવી રીતે મદદ કરી શકું ?

અત્યાર સુધી આપણે એ વિષે વાત કરી છે કે આપણે જે રીતે વિચાર કરીએ તેની આપણને કેવી લાગણી થાય છે તેના ઉપર કેવી રીતે અસર થાય છે. આપણે વિચારના પ્રકાર જોયા કે જે આપણને ઉદાસી પ્રત્યે દોરી જાય છે.આ વિભાગમાં આપણે શોકજનક લાગણીઓ અને વિચારોને પહોંચી વળવા માટે વ્યાવહારિક પગલાં તરફ જોઈશું. સંશોધનમાંથી મળેલા પુરાવા આપણને કહે છે કે ઉદાસીને પરાજિત કરવા વધારે પ્રવૃત્તિ કરવી એ ઘણી જ સહાયકારી છે.

#### હકારાત્મક પગલાં

- કરવાની વસ્તુઓની સૂચિ બનાવો
- લોકો સાથે ભળો
- પ્રવૃત્તિઓમાં સામેલ થાઓ
- કસરત કરો
- તમને જે ગમે એવી વસ્તુઓ કરો

### 1. રોજની એક યોજના ઘડો

જ્યારે લોકો ઉદાસ હોય છે, ત્યારે તેમને ઘણી વાર કાંઈ પણ કરવાનું મન ન થાય, દરેક દિવસે શું કરવું તે નક્કી કરવું મુશ્કેલ લાગે અને અંતે બહુ થોડું કરી ચૂકે.

તમારે જે કરવાની ઈચ્છા હોય તે વસ્તુઓની સૂચિ બનાવીને આનો પ્રતિકાર કરવાની શરૂઆત કરો. પછી એક કાર્યની સૂચિ યોજો, શરૂઆત સૌથી પહેલાં સહેલા કામથી કરો અને તમારું લક્ષ્ય બહુ ઊંચું ન રાખો. તમારી કાર્યસૂચિ પ્રમાણે કામ કરો અને તમે જે પતાવો તેને છેકી નાખો. દિવસના અંતે તમે પાછળનો વિચાર કરી શકશો

અને જોશો કે તમે શું પ્રાપ્ત કર્યું છે. શારીરિક કસરત અને પ્રવૃત્તિ તમારા મનોભાવને સુધારવામાં ખરેખર સહાયરૂપ છે. દરેક દિવસમાં થોડું ઊમેરવાની કોશીશ કરો. તમારા મિત્રો, પરિવાર અને પડોશીઓ સાથે ભળવું પણ મદદ કરી શકે છે.

**તમે જે કસરત અથવા પ્રવૃત્તિઓ કરી શકો તેની સૂચિ બનાવો.** આ એક ઝડપથી ચાલવા જવા જેટલું સાદું હોઈ શકે છે; અથવા કોઈ કુટુંબીજન સાથે એક ક્રોસવર્ડ કરવો :

……………………………………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………………………………

| | **સોમ** | **મંગળ** | **બુધ** | **ગુરુ** | **શુક્ર** | **શની** | **રવિ** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| સવાર-સવાર<br>9 - 11 | | | | | | | |
| સવાર-બપોર પછી<br>11 - 1 | | | | | | | |
| બપોર પછી-બપોર પછી<br>1 - 3 | | | | | | | |
| બપોર પછી-બપોર પછી<br>3 - 5 | | | | | | | |
| બપોર પછી-સાંજ<br>5 - 7 | | | | | | | |

## 2. પ્રાપ્તિઓ અને આનંદ

લોકો ઉદાસ હોય છે ત્યારે તે ઘણી વાર ભૂલી જાય છે કે તેમણે શું પ્રાપ્ત કર્યું છે અને તે શો આનંદ માણી રહ્યા છે. મોટા ભાગના લોકો માટે પોતે વાકેફ હોય તેનાં કરતાં ઘણી વધારે વસ્તુઓ તેમની તરફેણમાં જતી હોય છે. તમારી રોજિંદી કાર્યયોજનામાં તે દિવસના દરેક બનાવો લખી નાખો, જેણે તમને આનંદ આપ્યો હોય તેની પાસે P લખો અને જે પ્રવૃત્તિઓમાં તમને લાગે કે તમે કાંઇક પ્રાપ્ત અને સારૂં કર્યું છે તેની પાસે A લખો. બહુ મિત થવાની કોશીશ નકરો; જે લોકો ઉદાસ હોય તેનું વલણ એવું હોય છે કે તે પોતાની પ્રપ્તિમાં ગર્વ ન લે. દરેક દિવસની અંદર અમુક આનંદકારી ઘટનાઓ સામેલ કરવાની કોશીશ કરો– તમારી જાતને પંપાળો; એ તમને મદદ કરશે.

## 3. લાગણીઓ બદલવાના ABC (એની જાણકારી)

જે લોકો ઉદાસ હોય તે વિચારે છે કે તેમનાં જીવનો એટલાં તો ખરાબ છે કે તેમને ઉદાસ થવાનો દરેક અધિકાર છે. વાસ્તવમાં આપણી લાગણીઓ આપણે જે વિચાર કરીએ છીએ તેમાંથી, અને આપણને શું થયું છે તેનો આપણે શો અર્થ કરીએ છીએ, તેમાંથી આવે છે.

એક તાજેતરની ઘટના જેણે તમને નારાજ અને ઉદાસ કરી હોય તે વિષે વિચાર કરો. તેને ત્રણ ભાગમાં તમે વહેંચી શકશો :

A. એ ઘટના.

B. તે વિષે તમારા વિચારો.

C. તે વિષે તમારી લાગણીઓ.

મોટા ભાગના લોકો માત્ર A અને C થી વાકેફ હોય છે. આપણે એક દાખલો જોઈએ :

ધારો કે કામ ઉપર કોઈ તમે જે કામ કર્યું હોય તે વિષે તમારી ટીકા કરે.

A. ઘટના – કામ ઉપર ટીકા.

B. તમારા વિચારો – તમે શી બાબત વિચારો છો ? આ શોધી કાઢવા તમારે કદાચ ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવું પડશે.

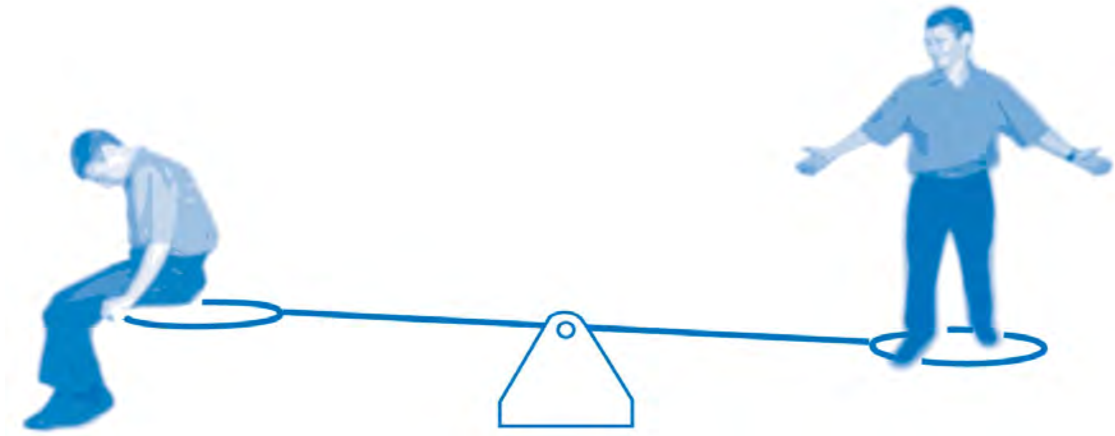
C. તમારી લાગણીઓ – ઘાયલ, વ્યાકુળ.

કેટલું શોકજન્ય ! નવાઈ નથી કે તમને ખરાબ લાગે છે ! આ ત્રણ તબક્કા A, B અને C થી વાકેફ થવાની અગત્યતા એ છે કે આપણે કોઈ ઘટના વિષે શું વિચારીએ છીએ તે બદલી શકીએ છીએ અને તેથી તે વિષે જે લાગણી અનુભવીએ તેને બદલી શકીએ છીએ.

**4. સમતોલ કરવું**

એક મદદરૂપ રીત છે સમતોલ કરવું. જ્યારે તમને એક નકારાત્મક, નિંદાયુક્ત વિચાર આવે, ત્યારે તમારા પોતાના વિષે એક વધુ ચોક્કસ અને હકારાત્મક નિવેદન કરીને, તેની સાથે સમતોલ કરો. દા.ત.:

"હું મારા કામમાં નકામો છું", એ વિચારને આ વિચાર સાથે સમતોલ કરી શકાય : "મારા ઉપરીએ કહ્યું કે મેં જે એક કામ ગઈ કાલે કરેલું તેની તે બહુ કદર કરે છે".



**5. બે કતારની રીત**

એક બીજી વસ્તુ તમે કરી શકો તે એ છે કે, તમારા આપોઆપ નકારાત્મક વિચારોને એક કતારમાં લખો – અને, દરેકની સામે, એક વધુ સમતોલ વિચાર લખો. આમ :

| **આપોઆપ નકારાત્મક વિચારો:** | **સમતોલ વિચારો :** |
|---|---|
| જોને ફોન કર્યો નથી, હું તેને નથી ગમતો. | તે બહુ પ્રવૃત્ત છે અને વિચારે છે કે મારી સ્થિતિ ગયા અઠવાડિયા કરતાં વધારે સારી છે, એટલે એને મારી ચિંતા કરવાની જરૂર નથી. |

આગળ ઉપર, ઘટનાઓ, લાગણીઓ અને વિચારોની એક રોજનીશી રાખવી મદદરૂપ થઈ શકે છે.

ઘટનાઓ, લાગણીઓ અને વિચારોની એક રોજનીશી રાખવાની કોશીશ કરો. તે કદાચ નીચેના કોઠા જેવી લાગે. વધુ સમતોલ વિચારો મેળવવા માટે વર્ણવેલી રીતો વાપરો. અસહાયકારી વિચારશૈલિઓથી સાવચેત રહો.

| **ઘટના** | **લાગણી અથવા સંવેદના** | **તમારા મનના વિચારો** | **બીજા વધુ સમતોલ વિચારો** |
|---|---|---|---|
| દાખલો | | | |
| એક પડોશીએ મારી અવગણના કરી | શોકિત અને ઉદાસ | તેણીને હું ગમતો નથી, કોઈને પણ નહીં. | તેણીના મન ઉપર કોઈ બોજ છે – હું નિર્ણય ઉપર કૂદી પડું છું કે તેણીને હું ગમતો નથી. |
| તમારો દાખલો | | | |

## 6. વિગતો યાદ રાખવાની કોશીશ કરો

સંશોધન આપણને કહે છે કે જે વ્યક્તિ ઉદાસ હોય છે, તે ઘટનાઓની વિગતો યાદ નથી રાખતી, પણ સામાન્ય નિવેદનોમાં વિચાર કરે એવી વકી છે , જેમ કે “હું કદી કોઇ વાતે સારો ન હતો”. કોશીશ કરો અને તમારી જાતને વિશિષ્ટ વિગતો યાદ રાખવાની તાલીમ આપો, જેથી સારા સમયો અને અનુભવો ફરીથી યાદ કરવા સરળ થાય. એક રોજનીશી તમને આ કરવામાં મદદરૂપ બની શકે છે. તમારી ખરી પ્રાપ્તિઓનાં અને તમારાં પોતાનાં વિષેનાં સારાં પાસાં જેવાં કે “હું હંમેશાં સમયસર હોઉં છું”, “મેં મારા મિત્રને મંગળવારે મદદ કરી” અથવા “મારા સાથીએ મને મારા ગયા અઠવાડિયાના કામ બદલ મુબારકબાદી આપી”, તેની સૂચિઓ બનાવો. વિગતવાર લખેલી ભૂતકાળની પ્રાપ્તિઓ અને આનંદદાયક પ્રવૃત્તિઓ પણ મદદરૂપ થઇ શકે છે.

**સારાંશમાં**

એક દૈનિક યોજના, નિપુણતા અને પ્રાપ્તિની નોંધો અને આપોઆપ વિચારો અને વધુ સમતોલ વિચારોની રોજનીશી રાખવાથી તમને ઉદાસી અને તેની સાથે આવતા શોકગ્રસ્ત વિચારો સામે લડવામાં મદદરૂપ બની શકે છે.

## 7. કઠિન સમસ્યાઓનો નિકાલ કરવો

બહુ ગૂંચવણ ભરી અને કઠિન વસ્તુઓ જે આપણને કરવી પડે છે તેનાથી કોઇ વાર આપણે દબાઈ જઈએ છીએ. આ જાતની સમસ્યામાં એક વસ્તુ મદદરૂપ થાય છે, તે એ કે એ કામને પૂરું કરવા તમે જે પગલાં લીધાં તે દરેકને લખી દેવાં – પછી એક સમયે એકનો સામનો કરવો.

જ્યારે તમે ઉદાસ હો ત્યારે સમસ્યાનું નિવારણ કરવું વધારે કઠિન લાગે. જો તમારી પાસે કોઈ ખાસ મુશ્કેલ સમસ્યા હોય, તો ગયેલા સમયો યાદ કરવાની કોશીશ કરો કે જ્યારે તમે આવી સમસ્યાઓનો સફળતાથી નિકાલ કરેલો અને એ જ રીત વાપરો. અથવા કોઈ મિત્રને પૂછો કે આવી પરિસ્થિતિમાં તે શું કરે. સ્પષ્ટ રહેજો. તમારા બધા વિકલ્પો લખી નાખો. ‘બ્રેઈનસ્ટોર્મિંગ’ (બુદ્ધિ લડાવવાની એક પદ્ધતિ) વાપરો – જેમાં બહારથી મૂર્ખતાભર્યા લાગતા ઉકેલ પણ વિચારણા કરવા માટે લખી દેવામાં આવે છે. તેમાંથી ઉત્તમ રીતને પસંદ કરો.

**તમારી જાતે સમસ્યાનો ઉકેલ કરવા આ રીત અજમાવો.**

**સમસ્યા શી છે ?** (લખી નાખો – બની શકે એટલા વિશિષ્ટ બનો) :

……………………………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………………………

**નીચેનું અજમાવો:**

બધા ઉપાયો લખો (બ્રેઈનસ્ટોર્મિંગ). યાદ કરો કે ભૂતકાળમાં તમે આવી સમસ્યાઓ કેવી રીતે ઊકેલી.તમારા મિત્રો શી સલાહ આપશે ? અથવા તમારા કોઈ મિત્રને આવી મુશ્કેલી હોય તો તમે શી સલાહ આપો ?

……………………………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………………………

**ઉપલામાંથી ઉત્તમ પસંદ કરો.** (લખી નાખો)

……………………………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………………………

**તેનો સામનો કરવાનાં પગલાં:**

પગલું 1: ………………………………………………………………………

પગલું 2: ………………………………………………………………………

પગલું 3: ………………………………………………………………………

પગલું 4: ………………………………………………………………………

પગલું 5: ………………………………………………………………………

**8. લાંબા ગાળાની માન્યતાઓ**

કોઈ વાર લોકોને તેમના પોતાના વિષે લાંબા સમયથી માન્યતાઓ હોય છે જે બહુ જ સ્વનિંદાયુક્ત હોય છે– દા.ત., "હું બહુ હોશિયાર વ્યક્તિ નથી" અથવા "હું બહુ પ્રેમ કરવા લાયક વ્યક્તિ નથી". આ માન્યતાઓ ઘણી વાર આપણા ભૂતકાળની એક પેદાશ હોય છે અને વર્તમાનના વાસ્તવમાં કદાચ કોઈ પણ સત્ય ન ધરાવતી હોય. આ સ્વનિંદાને પડકારવાનો પ્રયત્ન કરો, તમારી પોતાની જાતને તોડી પાડવાનું બંધ કરો અને એ માન્યતાઓને ખોટી ઠરાવે એવા પુરાવા ગોતો. જો તમારો કોઈ સારો મિત્ર આવી માન્યતા પોતાના વિષે ધરાવતો હોય, તો તમે તેને શું કહો ?

**9. ખાસ દબાણયુક્ત સમયો**

ઘણા લોકો પોતાના જીવનમાં કઠિન સમયો અનુભવે છે, જે અમુક ઘટનાઓ સાથે જોડાયેલા છે, અને જે તેઓ બદલી ન શકે, દા.ત., કોઈ સગાવહાલાનું મૃત્યુ, અથવા ટૂંકા સમયના ગાળામાં એકથી વધારે મૃત્યુ, બેકારી, લાંબી માંદગી, ચાલુ આર્થિક મુશ્કેલીઓ અથવા અલગતા. કોઈ વાર આમાંની એકથી વધારે ઘટનાઓ સાથે બને અને ઉદાસી પરિણમી શકે. સમય વીતતાં, મોટા ભાગના લોકો ફરીથી ઊભા થાય, પણ મદદ વિના આ કરવું કઠિન હોઈ શકે.

**10. વધુ મદદ**

અમે આશા રાખીએ છીએ કે તમે આ પુસ્તિકામાં સૂચવેલા મનોયત્નોનો ઉપયોગ કરશો. તમને ઉદાસીનું નિવારણ કરવામાં અને તમારા વિચારો અને લાગણીઓ ઉપર ફરીથી અંકુશ મેળવવામાં તે સહાયરૂપ બનવા જોઈએ.

જો તમને લાગે કે તમે બહુ ઓછી પ્રગતિ કરી રહ્યા છો, તો તમારી સમસ્યાના નિકાલ કરવામાં સહાય માટે બીજી મદદ ઉપલબ્ધ છે.

પહેલી વાર વાત કરવા માટે તમારા પરિવારનો ડોક્ટર ઉત્તમ વ્યક્તિ છે. તે કદાચ સૂચવે કે તમે એક વાતચીતનો ઉપચાર અથવા એન્ટિડિપ્રેસંટ (ઉદાસીશમનની ગોળીઓ) અથવા બન્ને અજમાવો. એ કદાચ સૂચવે કે તમે એક મેન્ટલ હેલ્થ વર્કર (માનસિક સ્વાસ્થ્ય કાર્યકર)ને મળો જે તમને તમારી સમસ્યા માટે તજજ્ઞ સહાય આપી શકે છે. જો તમે એટલા ઉદાસ હો કે તમારા મનમાં સ્વહાનિ કરવાના વિચારો આવ્યા હોય, તો જેમ બને તેમ જલ્દીથી તમારા ડોક્ટરને મળો અને તેની સાથે તમારી લાગણી વિષે વાત કરો.

## મને વધુ મદદ ક્યાંથી મળી શકે ?

જો તમને લાગે કે તમે કદાચ ઉદાસ છો, તો પહેલે તબક્કે વાત કરવા માટે તમારો જીપી જ ઉત્તમ વ્યક્તિ છે. તેની પાસે સ્થાનિક સેવાઓ વિષે માહિતી હશે જે કદાચ મદદ કરી શકે. તમારા જીપીની પ્રેક્ટિસમાં સ્થાપિત તમારી પ્રેક્ટિસ નર્સ અથવા હેલ્થ વિઝિટર પાસેથી પણ મદદ મેળવી શકાય છે.

## 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 અહીં 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 મદદરૂપ થઈ શકે છે :**

**Association for Post Natal Illness (બાળજન્મ પછીની માંદગીઓ માટેની સંસ્થા)**

ટેલિ: 0207 386 0868

www.apni.org
145 Dawes Road, London, SE6 7EB
જે પોતાના બાળકના જન્મ પછી ઉદાસી અનુભવે તે સ્ત્રીઓ માટે.

- **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
  એ માહિતીની સેવા જે ઈંગલેન્ડ અને વેઈલ્સમાં સલાહમસલત માટે સંપર્ક પૂરા પાડે છે.

- **British Association for Behavioural and Cognitive Psychotherapies (વર્તન સંબંધી અને જ્ઞાનાત્મક માનસોપચાર માટેનું બ્રિટિશ એસોસિએશન)**

  ટેલિ: 0161 705 4304

  www.babcp.com
  Imperial House, Hornby Street, Bury, BL9 5BN
  યુકેની અંદર સીબીટી માટે અગ્રેસર સંસ્થા.

- **CRUSE Bereavement Line (જેમણે કોઈ સગુંવહાલું ગુમાવ્યું 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 ગુમાવ્યું હોય અથવા જે તેમની સંભાળ રાખતાં હોય, તેમનાં માટે એક હેલ્પલાઈન.

- **Depression Alliance (ઉદાસી માટે જોડાણ)**
  ટેલિ: 0845 123 23 20

  www.depressionalliance.org/
  20 Great Dover Street, London, SE1 4LX
  જે લોકો ઉદાસીથી પીડિત હોય, અને તેમના સંબંધીઓ જે મદદ કરવા ઈચ્છતા હોય, તેમના માટે માહિતી, ટેકો અને સમજણ. સ્વસહાય જૂથો, માહિતી અને ઉદાસી માટે જાગરૂકતા વધારવી.

- **Depression UK (ડિપ્રેશન યુકે)**
  www.depressionuk.org/
  c/o Self Help Nottingham, Ormiston House,
  32-36 Pelham Street, Nottingham, NG1 2EG
  જે લોકો ઉદાસીથી પીડિત હોય તેમની સહાય માટે એક રાષ્ટ્રીય અરસપરસ સહાય જૂથ, પણ તે એક હેલ્પલાઈન પૂરી પાડતા નથી.

- **MDF: The Bipolar Organisation (એમડિએફ : બાયપોલાર સંસ્થા)**

  ટેલિ: 08456 340 540

  www.mdf.org.uk
  Castle Works, 21 St. George's Road, London, SE1 6ES
  જે લોકો બાયપોલાર બીમારીથી પીડિત હોય તેમને પોતાના જીવન ઉપર અંકુશ મેળવવામાં મદદનું કાર્ય કરે 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
  એ 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.

- **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.

- **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.

- **Rethink (પુન:વિચાર)**

  હેલ્પલાઈન: 0845 456 0455

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

- **Samaritans (સેમેરિટન્સ)**

  ટેલિ: 0845 790 9090

  www.samaritans.org
  PO Box 9090, Stirling, FK8 2SA
  કોઈ કટોકટીની પરિસ્થિતિમાં હોય તેમના માટે ખાનગી ટેકો.

- **SANELine (સેઈનલાઇન)**

  ટેલિ: 0845 767 8000

  www.sane.org.uk
  1st Floor Cityside House, 40 Adler Street, London, E1 1EE
  વ્યાવહારિક માહિતી, કટોકટીમાં સંભાળ અને લાગણીગત સહાય પૂરાં પાડે છે. હેલ્પલાઇન સાંજના 6 થી રાતના 11 સુધી (સ્થાનિક દરે) ઉપલબ્ધ છે.

- **Young Minds (યંગ માઈન્ડ્ઝ)**

  ટેલિ: 020 7336 8445

  48-50 St John Street, London, EC1M 4DG
  www.youngminds.org.uk/
  એક રાષ્ટ્રીય સંસ્થા જે બધાં બાળકો અને 25 વર્ષની નીચેના યુવાન લોકોના માનસિક સ્વાસ્થ્યને સુધારવા માટે પ્રતિબદ્ધ છે.

**Some useful books which you may like to buy or borrow from your local library:**

- **Feeling good: the new mood therapy (ફીલિંગ ગૂડ : ધ ન્યૂ મૂડ થેરપિ)**

  David Burns
  HarperCollins 2000
  એક કેફી પદાર્થ રહિત માર્ગદર્શિકા જે ચિંતા, દોષિતપણુ, નિરાશાવાદ, લાસરિયાપણુ, સ્વવિશ્વાસની અછત અને બીજી ઉદાસીજનક બીમારીઓ મટાડવા માટે છે અને જે વ્યગ્રતા સુધારવા અને ઉદાસી ટાળવા વૈજ્ઞાનિક કસોટી પામેલી રીતો વાપરે છે.

- **Overcoming depression (ઉદાસીનું નિવારણ કરવું)**

  Paul Gilbert
  Constable and Robinson 2000
  કોગ્નિટિવ બિહેવિઅરલ ટેકનિક્સ (જ્ઞાનાત્મક વર્તનગત પદ્ધતિઓ) વાપરતી સ્વસહાય માટે એક માર્ગદર્શિકા, આ પુસ્તક ઉદાસી અને ખિન્ન મનોભાવ ઉપર અંકુશ મેળવવા માટે એક પછી એક પગલાના સૂચનો, કિસ્સાના ઉદાહરણો અને વ્યવહારિક સૂચનોથી ભરચક છે.

- **Dealing with depression (ઉદાસીનું નિવારણ)**

  Kathy Nairne and Gerrilyn Smith
  The Women's Press 2001
  ઉદાસીથી પિડિત લોકો, અને જે કોઈને જાણતા હોય કે જે ઉદાસ હોય, તેમના માટે એક વ્યાવહારિક માર્ગદર્શિકા.તે ઉદાસીનાં,અને તેનાં અનેક સંભવિત સ્પરૂપોનાં, કારણોને ઓળખે છે, તેના નિવારણ અને પુન:સ્વસ્થીકરણના રસ્તા ખોળે છે, અને ઉપલબ્દ સહાયનું મૂલ્યાંકન કરે છે.

- **Depression: the way out of your prison (ઉદાસી : તમારા કારાગૃહમાંથી મુક્તિ)**

  Dorothy Rowe
  Taylor and Francis 2003
  આપણને આપણી ઉદાસીને સમજવા એક રસ્તો આપે છે, જે આપણને આપણા જીવન ઉપર અંકુશ મેળવવા અને તેને બદલવા સમર્થ કરે છે.

- **Mind over mood (વ્યગ્રતા ઉપર મનનો અંકુશ)**

  Christine Padesky and Dennis Greenberger
  Guilford 1995
  કોગ્નિટિવ થેરપિ માટે ચિકિત્સક અને શીક્ષક તરીકેના લેખકોના સર્વવ્યાપક અનુભવનો આ લાભ ઊઠાવે છે જેથી અસીલોને સમજવામાં સહાય થાય અને તેમની વ્યગ્રતા સુધારી શકાય અને વર્તણૂક બદલી શકાય.

- **Overcoming depression and low mood: a five areas approach (ઉદાસી અને ખિન્ન મનોભાવનું નિવારણ: એક પંચ ક્ષેત્રીય માર્ગ)**

  Christopher Williams
  Hodder Education 2006
  જે લોકો ઉદાસી અને ખિન્ન મનોભાવ અનુભવી રહ્યા હોય તેમના માટે ઉદાસી અને ખિન્ન મનોભાવનું નિવારણ એ એક ટૂંકી સ્વસહાય માટે કાર્યપુસ્તકોની શ્રેણી છે. આ અભ્યાસક્રમ પુરવાર થયેલી કોગ્નિટિવ બેહેવિઅર થેરપિ (CBT) (જ્ઞાનાત્મક વર્તન માનસોપચાર)ના માર્ગ માટે સુગમતા પૂરી પાડે છે. સુગમ માહિતી અને મુખ્ય શૈક્ષણિક આવડતો પૂરી પાડતા આ કાર્યપુસ્તકો તમારા મનોભાવને સુધારવા એક વ્યાવહારિક અને અસરકારક માર્ગ દર્શાવે છે.

- **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.

**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.**