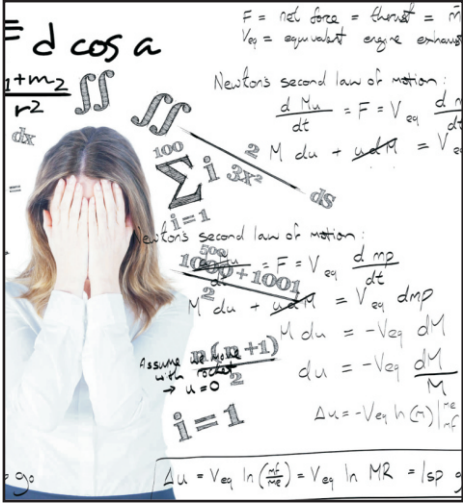


Anxiety (એન્જાયટી-ગભરામણ)ની હોમીયોપેથીક સારવાર

ગભરામણ (Anxiety) એક સામાન્ય ભાવ અથવા લાગણી (emotion) છે આપણી જીવનમાં અને આપણને અમુક પરિસ્થિતિમાં આનો અનુભવ થાય છે. પણ જ્યારે વ્યક્તિને સામાન્ય કરતા વધારે કોઈ વસ્તુ, વ્યક્તિ અથવા પરિસ્થિતિમાં ગભરામણ અથવા ડર લાગે છે અને એ વારંવાર વધારે પ્રમાણમાં અનુભવાય છે. ત્યારે એ વ્યક્તિને Anxietyની માંદગી છે એમ નિદાન થાય છે. આવી વ્યક્તિને આવો anxietyનો અનુભવ રોજીંદા જીવનમાં થાય છે અને ક્ષણમાં ગભરામણ અથવા ડર (panic) જેવું અનુભવવા માંડે છે. આ anxiety તથા panicના ભાવ રોજીંદા દૈનિક ક્રિયાઓમાં અડચણરૂપ થાય છે તથા એને કાબુમાં રાખવામાં મુશ્કેલી પડે છે અને પરિસ્થિતિ સામાન્ય હોય પણ એને માટેની ગભરામણ ઘણા મોટા પ્રમાણમાં થતી હોય છે. આને કારણે વ્યક્તિઓ એની જગ્યાએ અથવા એવી પરિસ્થિતિમાં જવાનું ટાળે છે. જેથી anxiety અથવા panic નહીં થવાય. આ તકલીફ બાળકોમાં, યુવાનોમાં તથા કોઈપણ ઉંમરમાં અને સ્ત્રી, પુરુષ દરેકમાં થઈ શકે છે.



Anxiety disorder જુદા જુદા પ્રકારના હોય છે. દા.ત. generalized (સામાન્ય) anxiety disorder, social (સામાજિક) anxiety disorder, social phobia (સામાજિક ડર), specific phobia, separation anxiety disorder,

agoraphobia, વગેરે. **લક્ષણો :-** ગભરામણ, restlessness (બેચેની), તણાવ (tension), panic (અતિશય ભયનો અનુભવ થવો), હૃદયના ઘબકારા વધી જવા (palpitation), શ્વાસોશ્વાસ વધી જતા તથા ઝડપી થઈ જવા, પરસેવો થવો, શરીરમાં ઘુબારી લાગવી, અશક્તિ અથવા



થાક લાગવો, બીજે કશું મન નહીં લાગવું, ઉંઘ નહીં આવવી, પેટમાં ગરબડ લાગવી, એ જગ્યા અથવા પરિસ્થિતિમાંથી ભાગી જવાનું મન થવું તથા એ માટે પ્રયત્નો કરવા, ફસાઈ ગયા હોઈએ (trapped feeling) એવું લાગવું તથા લાચારી (helpless) feel થવું, lift/ elevator/ traffic/ crowded જગ્યામાં છાતી ભીંસાતી હોય એવું લાગે; emergency/all = emergency / 911 બોલાવાનું મન થાય, વગેરે વગેરે લક્ષણો બોવા મળે છે.

કારણો :- સામાન્ય સંજોગોમાં જીવનમાં અનુભવાયેલો કોઈ પ્રસંગ મગજ ઉપર ઘણી ઊંડી અસર કરી જાય છે અને એને anxiety અથવા panicના ભાવ સાથે જોડીને આ તકલીફની શરૂઆત કરે છે. દા.ત., કોઈનું મૃત્યુ બોવું, અકસ્માત બોવો, કોઈને અમુક રોગથી પીડાતા બોવા, કોઈ movieમાં અમુક scene બોવો, વગેરે પ્રકારના કારણો દર્દીઓ પાસેથી સાંભળવા મળે છે. દર્દીનું મગજ આ બધાથી sensitive હોય છે જેને કારણે આવું જોવાથી, સાંભળવાથી, અનુભવવાથી મનમાં બહુ ઊંડી છાપ પડી જાય છે અને anxiety disorderનો

ઉદ્ભવ થાય છે. આવો sensitive સ્વભાવ વારસાગત પણ હોઈ શકે છે. અમુક દર્દીઓને કોઈ રોગ થયો હોય ત્યારે પણ anxiety બોવા મળે છે. દા.ત., ડાયાબીટીસ (diabetes), હાર્ટ (heart disease), થાયરોઈડ (thyroid) disease, breathing disorders (asthma, COPD, etc.), drug or alcohol withdrawal, anti anxiety or anti depression medicine withdrawal, IBS, વગેરે.

Anxietyને કારણે દર્દીને ચિંતા તથા ગભરામણ તો રહે જ છે. પણ એને કારણે અમુક શારીરિક તથા માનસિક રોગો પણ થઈ શકે છે અથવા એ રોગો વધી શકે છે. દા.ત., depression, બીજા માનસિક રોગો, કોઈ વસ્તુનું વ્યસન (દારૂ, drugs), અનિદ્રા (insomnia), પેટની તકલીફ (IBS વગેરે), માથાનો દુખાવો (migraine), social isolation (સમાજથી દુર રહેવું), ભણવામાં અથવા કામકાજમાં ધ્યાન નહીં આપવું, suicidal thought, etc.

સારવાર :- Anxiety disorder માટે હોમીયોપેથીમાં ઘણી અકસીર દવાઓ છે જે ઘણા સારા પરીણામ આપે છે. હોમીયોપેથીક દવાઓ anxietyને કાબુમાં રાખે છે અને લાંબાગાળાની સારવારથી એને જડમૂળથી મટાડે છે. હોમીયોપેથીક દવાઓની આડ અસર નથી થતી, લાંબા સમય સુધી લઈ શકાય છે. દવાઓની આદત નથી પડતી એટલે હોમીયોપેથીક દવા કોઈ પણ વયના વ્યક્તિ લઈ શકે છે. જન્મજાત શીશુથી લઈ વૃદ્ધ વ્યક્તિ પણ આ દવાઓ લઈ શકે છે, pregnancy વખતે પણ આ દવાઓ લઈ શકાય છે.

હોમીયોપેથીક દવા આપવા માટે દર્દીની વિસ્તારથી history લેવામાં આવે છે, જેમાં દર્દીના હાલના લક્ષણો તથા તકલીફો, દર્દીને ભૂતકાળમાં થયેલ માંદગીઓ, familyમાં થયેલ માંદગીઓ, દર્દીની સામાજિક તથા વ્યવહારિક જીવનશૈલી, દર્દીની mental, emotional અને

psychological માહિતી વગેરેને ધ્યાનમાં રાખીને દવા આપવામાં આવે છે.

ઘણીવાર દવા લાંબો સમય કરવી પડે છે. રોગને મટાડવા માટે.

Anxiety ઉપરાંત બીજા ઘણા mental emotional તકલીફો તથા રોગોમાં પણ હોમીયોપેથીક દવાઓ ઘણી સારી અસર બતાવે છે, દા.ત., depression, fears, growth disorders, માનસિક વિકાસ માટે, યાદશક્તિ વધારવા, confidence વધારવા, ADHD, Autisin વગેરે.

આપ અમારો કોઈપણ પ્રકારની શારીરિક તથા માનસિક તકલીફોની હોમીયોપેથીક સારવાર માટે સંપર્ક કરી શકો છો.



Homoeopathic Practitioners
Akshay Banker
M.D.[Homeopathy]
Faculty - Ontario College of Homeopathic Medicine
Ex Principal, Professor [India]
Nina Banker MD (Homeopathy)
Ex Professor [Surat, India]
Mobile #: 647 868 4340
Mobile #: 647 773 3074
Email :
homeopathakshay@gmail.com
Mississauga Clinic: 93, Dundas St. E. Suite # 107, Mississauga, ON. L5A 1W7. [Huronario + Dundas] [Monday, Thursday, Friday - 10 to 5]
Brampton Clinic: 134 Queen St. E., Brampton, ON. L6V 1B2. [Queen and Centre Street] [Tuesday, Saturday 10 to 5]
Scarborough Clinic: 2761, Markham road, Aum Beauty Clinic, ON. M1X 1M4 [Markham road + Nashdene] [Wednesday 4 pm to 7 pm]

બધા જ અક્ષર અકબંધ છે. માત્ર જગ્યાની ફેરબદલી થઈ ગઈ છે ! છે ને કમાલ. આ જીવન પણ એવું જ છે. માત્ર હેરાફેરી અક્ષરની. જુઓને આજકાલની વહુ “મારા દીકરાને તમે સંભાળો, સાસુમા” , “તમારા દીકરાને હું સંભાળીશ” . શબ્દો એના એ જ છે. અર્થ કેટલો બધો ગહન !

દિમાગ કામ ન કરે! શબ્દોમાં કેટલી તાકાત છે? દીકરીને ભલે કાંઈ ન આવડે, ભણાવીને? ‘વહુ, તને તારી મા એ શું શિખવ્યું. વકિલ થઈ તો શું ઘાડ મારી?’

આ લેખ દ્વારા સૂતેલાને જગાડવાનો ઈરાદો છે. બાળકોને જો જગાડી શકાય તો તમારી ગુલામી કરવા તૈયાર છું.

હમણા-મહેણાં, છે ને આસમાન અને ઘરા જેટલો ફરક!

કમાલ - કલમ, જોઈ આ કલમની કમાલ. ભલે કમ્પ્યુટર પર લખ્યું જેને કારણે તમારા સુધી જલ્દી પહોંચ્યું!

૨૧મી સદીમાં ‘મા શારદા’ની ઉપાસના જેવા શબ્દો હાસ્યસ્પદ લાગે છે. એના શબ્દો, અક્ષરો બધાની સાથે આ અવળગંડી માનવજાત ચેડાં કરી

હે શબ્દ માતા : સારથી-સ્વાર્થી

રહી છે. આજના સારકાર ગણાતા ગુજરાતીના પંડિતોએ “સ્વ ઘનો છેદ ઉડાડી દીધો?” ગુજરાતી ભાષા લખવાની બધે “દીર્ઘ ઈનો વપરાશ કરવાનો” !

પાછાં ઉપરથી સુઝિયાણી વાતો કરશે, ‘જમાનો બદલાયો છે’ ! આ વાક્ય મને કાંટાની જેમચૂભે છે. વિચારો, જમાનો બદલાયો છે કે, ‘હે માનવ તારી વિચાર શેલી બદલાઈ છે’ ?

સદીઓ પહેલાં સૂર્ય પૂર્વમાંથી ઉગતો હતો, આજે ક્યાંથી ઉગે છે ?

નદી પર્વતમાંથી નિકળતી, સમુદ્રને મળતી, આજે શું ઉલ્ટી ગંગા વહે છે ?

કોઈ પણ મા, બાળક દીકરો હોય કે દીકરી પોતાના ગર્ભમાં નવ મહિના પોષે છે, શું આજે નવ દિવસ કે બે મહિનામાં જન્મ આપે છે ?

જમીનમાં રોપેલું કોઈ પણ બી અંકુર કૂટે ત્યારે ભોંય ફાડીને ઉપરની દિશામાં જ આવે છે’ !

હેવે જમાનો ક્યાં બદલાયો ? માણસની વિચાર કરવાની રીત બદલાઈ, જીવનમાં કોને પ્રાધાન્ય આપવું તે નિયત બદલાઈ, ભૌતિકતામાં

આળટતા માનવનું આચરણ બદલાયું. શાને જમાનાને દોષ આપવો ? પોતાની નબળાઈ છતી કરી હજુ સુધરવાનો માર્ગ મોકળો છે !

જુઓને શબ્દની જોડણીમાં પણ તેણે ટાંગ અડાવી ! અરે ખોટું આવડે તો ખોટું લખો પણ આમ બેહુદું વર્તન શામાટે ? તેમને પૂછીએ ‘માતા કોને કહેવાય ? પિતાની પત્નીને. તો પછી માતાને પિતાની પત્ની યા બાપની બેરી તરિકે બોલાવો ! શો ફરક પડે છે. અર્થ તો એક જ છે. જ્યાં સુધી મારું દિલ અને દિમાગ કબૂલ નહીં કરે ત્યાં સુધી ‘ખોટું એ ખોટું રહેવાનું’. એ વિદ્વાનોની ગણતરીમાં કે હરોળમાં બેસવાનો મારો કોઈ ઈરાદો નથી. મને મારી હેસિયત ખબર છે. એક સામાન્ય વ્યક્તિ જે જીવન ‘બસ જીવી’ રહી છે. વ્યર્થ નથી જવા દેવું માટે હમેશા ઉદ્યમશીલ છે.

“ખોટું સહેવાતું નથી, સાચું કહ્યા વગર રહેવાતું નથી !”

કોની રજાથી ? કોના કહેવાથી ? એ લોકોને ભાષા સાથે આવી રમત રમવાનો ઈજારો કોણે આપ્યો ? હા, મારી ભાષા લખવામાં અગણિત

ભૂલો થાય છે. માટે શબ્દકોષ વસાવ્યો છે. ખૂબ સાવચેતીથી લખું છું. પણ ભાષા સાથે આવી વાહિયાત રમત !

વાણિયાની દીકરી, સંજોગોને કારણે ‘મા શારદાને શરણે શાંતિ પામી’ ! ‘માએ ચરણમાં વસવાની રજા આપી. ‘બસ, હે શારદે મા તારો ઉપકાર મરણ પર્યત માનીશ.

શબ્દ દ્વારા મનની તેમજ દિલની અભિવ્યક્તિ એ એક પ્રકારની પૂજા છે. જે ગુજરાતી ભાષાના શબ્દો શબ્દમાંથી નિતરે છે. ‘મીઠું’ ખારું છે. પણ ઉચ્ચાર કરો તેની મધુરતા જણાશે. તેના વગરનું અન્ન સ્વાદ વગરનું લાગશે. ‘ગોળ’ ગળ્યો છે. ગોળ નથી !

મા’ એક જ અક્ષરનો શબ્દ છે. જેણે કાનાની સહાયતા લીધી છે. ‘કાનો’ જેને સહાય કરે તેની મધુરતા અવર્ણનિય બની જાય ! આ છે ગુજરાતી ભાષાની કમાલ !

આપણી માતૃભાષાને ઊંચી આંચ પણ નહીં આવે. હજારો વર્ષો જૂની આપણી સંસ્કૃતિ જળવાઈ રહી છે. માતૃભૂમિ, માતૃભાષા અને માતાના આપણે જન્મો જન્મના પ્રણી છીએ.

—by PRAVINA KADAKIYA