- 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 રીતેબમિરી□ બીજા રેપ જેવી નથી કે યોગ□ય દવા આપવાથી દુર ચલી જાય. મનમં ચલતી સમ્સ□યા□ વધારે પડતી દગાખોર છે અને ઘણીવાર તેમુશ□કેલ થઈ જાય છે, જ□યારે તેરક□ વ્યાતમંથી બ્હાર આવે છે, તેજ□યારે અંદર છે.

મનસશાસ□ત્□ રના સબંધતિલોકોની સમ્સ□યા□ને મ્દદ કરવા મટે અનલિ વર□તક, ડ□.ઉલ□હાસ લુકટુકે (પ્રથમ□શ મ્નોચકિસિ□તક) પોતનુ સ□વંય સહાયત કરવાનુ જુથસ□થપતિકર□યુ, જેને □કલવ□ય કહે છે. તેમા કહેવા પ□રમાણે આ ફક□તનામ જ નોંધ્માત□ર છે. તે કહે છે "□કલવ□ય (મ્હાભરતની) ની જેમ મનસકિ વકિરવાળા લોકો□ સ□વમ્દદ કેવી રીતેકરવી તેશીખવુ પડશે. તમને કોઇ મ્દદ 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 વકિરનો દરદી હતે. તેણે પોતને બ્હાર ખેચી લીધે અને હવે તેઅર□થશાસ□ત્□ રનો અધ□યાપક છે. અહયિા તે□કલવ□ય વષિે બોલે છે અને મનસકિ વકિરવાળા લોકો મટે તેશું કરે છે.

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

"શરૂઆતમં હું સીહાયામં જોડાયો જે આના જેવુ જ જુથહતુજેનુ ફક□તલક□ષ Schizophreniaવાળા લોકોને મ્દદ કરવાનુ હતુ તે □ક બંધજુથહતુઅને વધારે લોકોને પહોચવા મગતુન હતુ હું પોતે□ક દરદી હતે અને તેથી મ્ને લાગ□યુ કે આપણે જેટલા વધારે મનસકિ સમ્સ□યાવાળા લોકો સુધી પહોચી શકીયે તેટલુ બ્હુ સારૂ. આને કારણે આવા લોકોને મ્દદની જરૂર છે જે□ પાસે બીજો કોઇ રસ□તે ખુલ□લો નથી."

ત્□યાં □ટલુ બ્ધુકલંક છે તેમુ કારણ મનસકિ બમિરી સાથેજોડાયેલ છે અને લોકો બ્હાર આવીને હા કહેત ડરે છે કે તે□ મનસકિ સમ્સ□યાથી પડિાય છે. જે લોકો મ્ને બોલાવે છે તેમને ડર છે કે ફુટપાથઉપરનો મણસ શું કહેશે જો તેમે ખબર પડે કે અમે મનસકિ રૂપથી હેરાન થત લોકોને મ્દદ કરી□ છી□, □વુ કલંક છે.

પણ જો કોઇ પોતને મ્દદ કરવા જવાબ્દાર હોય તે હા અમે તેમે મ્દદ કરવા તૈયાર છી□. આજે લોકો મનસકિ વકિર સાથેજેવા કે ખોટો ડર, કાળજી, ઉદાસનિત અને જે□ને વધારે ગંભીર મનસકિ વ□યાધીના દરદીની સમ્સ□યા□ જેવી કે Schizophrenia મનસકિ વકિર, વ□યક□તતિ□વનો વકિર વગેરે તે□ બ્ધ □કબીજાને મ્દદ કરવા આવે છે.

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

સ□વયં સહાયત જુથઘણા રસ□ત્□થી મ્દદ કરે છે. સૌથી પહેલા □ક વ□યક□તતિની સમ્સ□યાની મ્હત□વપુર□ણ જાણકારી મ્ળવે છે. આ કદાર તમર ડ□કટર પાસેથી મળ□યુ હોય તેમા કરત જુદુ હોય, કારણકે તેલોકોના પહેલા વારના અનુભવથી મળ□યુ હોય. બીજુ □ કે આવા લોકો સાથેવાતકરીને તમને ખબર પડે છે કે તે ફક□ત□ક જ નથી જેમ્ને આવી સમ્સ□યા છે. આ વાતપીડતિને ઘણા મેટા પ□રમાણમં મ્દદ કરે છે કારણકે ફક□તજાણીને તે□કલા Schizophrenia વાળા નથી અથવા ભ્યભીતવકિર લાગથી જેનુ તેમને ભન થય છે તે□છુ થય છે.

પછી આવા જુથે લોકોને મ્દદ કરે છે જે તેમની બંધકરેલી ભવના□ મટે મર□ગ ખુલ□લો કરે છે. અહયિા તમને ખબર છે કે તે બોલી શકો છો અને તમરી વાતકોઇ સાંભળશે અને છેવટે સ□વયં સહાયત જુથે લોકોને મ્દદ કરે છે, જે□ તેમની સામે સમ્સ□યા□મં ઉંડી નજર જોઇને લાભ મ્ળવે છે.

□□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□ ?

અમે નયિમતિરીતેદર શનીવારે સાંજે ૪ થી ૬ ની વચ્ચે કામલીની કૃતભિવન, ધરાથી રોડ, ઉપર મ્ળીયે છી□. અમાર જુથમં કોઇ ને દરદી કહીને બોલાવાતુનથી. અમે પોતને શુભ્ચ્છીશ કહી□ છી□, જેનો અર□થ□ક વ□યક□તજિે સાથની શોધમં છે. શુભ્ચ્છીશ અને તેમના કુટુંબે પણ ભેગા આવે છે અને દરેક જુથમે સંબોધતિકરે છે, □ કહીને કે છેલ□લા અઠવાડીયામં તેમણે કઈ મ્હત□વની ઘટના, ભવના□, પ□રગતવિગેરે કરી છે. પોતના વષિે ચર□ચ કર□યા સવિાય અમે મ્હનિામં □ક વાર આવા લોકોના કુટુંબ મટે તજજ□ઞો દ□વાર વાતેનુ આયોજન કરી□ છી□. આવી વાતે દરમ□યાન તે□ના સંદેહો મ્નોચકિતિ□સક□ના અભ□યાસો દ□વાર ચોખ□ખા કરી લઈ□ છી□.

□ પણ મ્હતા□વનુ છે કે કુટુંબેને મ્દદ કરે જે□ શુભ્ચ્તીશની સાથેવધરે પીડતિછે. ફક□ત□ટલુ જ નહી કે અમે રથ□ચ કથ્વા મટે અને ભવના□ની લેવડદેવડ કથ્વા મટે □ક મંચ્ની જોગવાઈ કથી□ છી□, પણ અમે મૈત્□થી પણ કથી□ છી□ જે લાંબ સમ્ય સુધી ચલે. “ઘણીવાર આપણા શુભ્ચ્તીશ તરફથી બેલાવો આવે છે, જે□ મનસકિ પડિામં છે.

શુભ્ચ્તીશનુ અમ્ને બેલાવવાનુ કાથણ □ 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/