

ધુનરોગ (ઓસીડી)

ધુનરોગ (ઓસીડી) અનિચ્છનીય વિચારો અને ભય (વારંવાર વિચાર) ની એક પેટર્ન દર્શાવે છે જે તમને પુનરાવર્તિત વર્તન (ક્રિયા) કરવા તરફ દોરી જાય છે. આ મનોગ્રંથિઓ અને મજબૂરીઓ દૈનિક કાર્યમાં દખલ કરે છે અને નોંધપાત્ર તકલીફનું કારણ બને છે.



OCD વિશે સામાન્ય ગેરમાન્યતાઓ:

OCD વિશે હકીકત:

- | | | | |
|---|---|---|---|
| ✗ | 1. "નુકસાન અટકાવવા માટે તેને ટાળવું અથવા ક્રિયા કરવી જરૂરી છે." | → | જ્યારે તમે વાસ્તવમાં ભયજનક પરિસ્થિતિનો વારંવાર સામનો કરો છો અને ક્રિયા કરતા નથી, ત્યારે તમને ખ્યાલ આવે છે કે કોઈ નુકસાન થતું નથી. આમ, તમે જાણો છો કે જોખમ ઓછું છે અને તમે તેને અવગણવાનું શીખો છો. |
| ✗ | 2. "એવી માન્યતા કે તેઓએ દુઃખદાયક પરિસ્થિતિને ટાળવી જોઈએ અથવા તેઓ હંમેશા માટે દુઃખી રહેશે." | → | લાંબા સમય સુધી સંપર્ક દરમિયાન, વધારે ચિંતા ધીમે ધીમે ઓછી થાય છે. જેમ જેમ તકલીફ ઘટતી જાય છે તેમ તેમ એ જોવાનું સરળ બને છે કે પરિસ્થિતિ ખરેખર ખતરનાક છે કે નહીં. |
| ✗ | 3. "જો હું ટાળીશ અથવા ક્રિયા નહીં કરું, તો તકલીફ એટલી ખરાબ થશે કે હું મારું મન નો કંટ્રોલ ગુમાવીશ." | → | જ્યારે તમે સૌથી પહેલી વાર ભયજનક પરિસ્થિતિનો સામનો કરો છો, ત્યારે જ તમને આવો આભાસ થશે. જો કે, જો તમે પરિસ્થિતિમાં લાંબા સમય સુધી રહેશો અને વારંવાર આમ કરશો તો તકલીફ ઓછી થશે. |

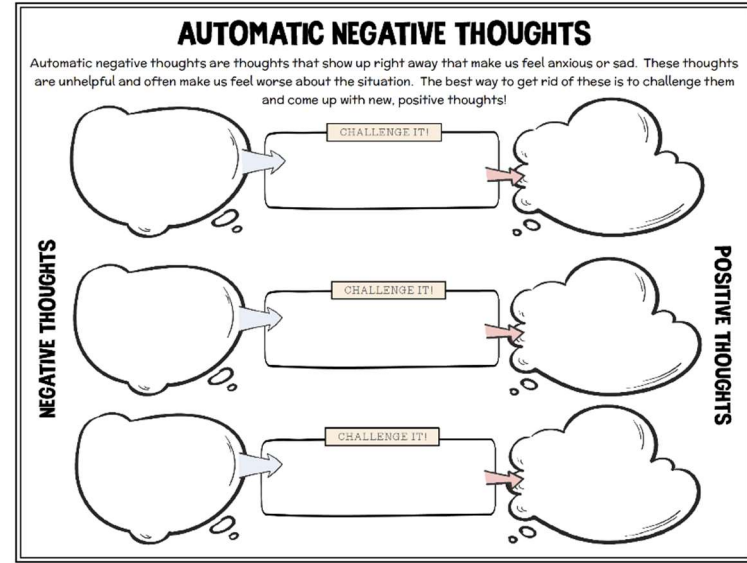
For Appointment, Call on M: +91-74359 41569

OCD ના લક્ષણોની સારવારમાં મનોરોગ ચિકિત્સા અને દવાઓ બન્ને સાથે ઉપયોગ કરવો સૌથી અસરકારક છે. તમે નીચે આપેલલી રીતોને અનુસરીને ઘરે બેઠા OCD ના લક્ષણો માં રાહત મેળવી શકો છો:

Cognitive Restructuring

આદર્શરીતે, લક્ષ એ છે કે તમને નકારાત્મક વિચારસરણીની પેટર્ન ઘટાડવામાં, ખોટી માન્યતાઓ ને શોધવા અને સ્વસ્થ અને વધુ flexible વિચારસરણીમાં જોડાવવા માટે સક્ષમ બનવામાં મદદ કરવી. તમારી અંદરના તર્કસંગત અવાજને મજબૂત કરવા માટેનું પ્રાથમિક સાધન ત્રણ મૂળભૂત તત્વોને ઓળખવાનું છે: Triggering situation (ઉત્તેજક પરિસ્થિતિ), Automatic Thoughts (આપોઆપ) આવતા વિચારો અને Healthy Automatic thoughts (સારા વૈકલ્પિક વિચારો) આ વસ્તુ અને વિચાર કાગળ માં લખો.

આ વિચારોને સ્વીકારવા એ ખૂબ જ પડકારજનક હોઈ શકે છે અને આમાંના કેટલાક વિચારોને લખવું એ પોતે જ એક exposure હોઈ શકે છે. તેમને લખવું એ દિશામાં એક પગલું છે. આને "બીજ રોપવું" કહેવામાં આવે છે, જ્યારે પણ તમે કોઈ વિકૃત વિચારને ઓળખો છો અને તેને વધુ સક્ષમ વિકલ્પ સાથે પડકારો છો, ત્યારે તમે તમારી જાતને તે સારા (healthy) વિચારનો ફરીથી ઉપયોગ કરવાની અને તેને વધવા માટે મદદ કરવાની તક આપો છો. આપનો ગોલ (ધ્યેય) એ છે કે આ વિચારોની સાથે ભય અને ડર જોડવાનો નથી, તેને ફક્ત ખોટા કાલ્પનિક વિચારોનો ની જેમ સ્વીકારવાના છે.



OCD Thoughts

1. “यदि मेरे मन में हिंसा का एक विचार है, तो मैं एक हिंसक व्यक्ति हूँ”
2. “मैं असहज महसूस कर रहा हूँ, मैंने जरूर कुछ बुरा या गलत किया होगा”
3. “मुझे बस में अपने बगल वाली महिलाओं को छूने का मन करता है”



Healthy Alternative Thoughts

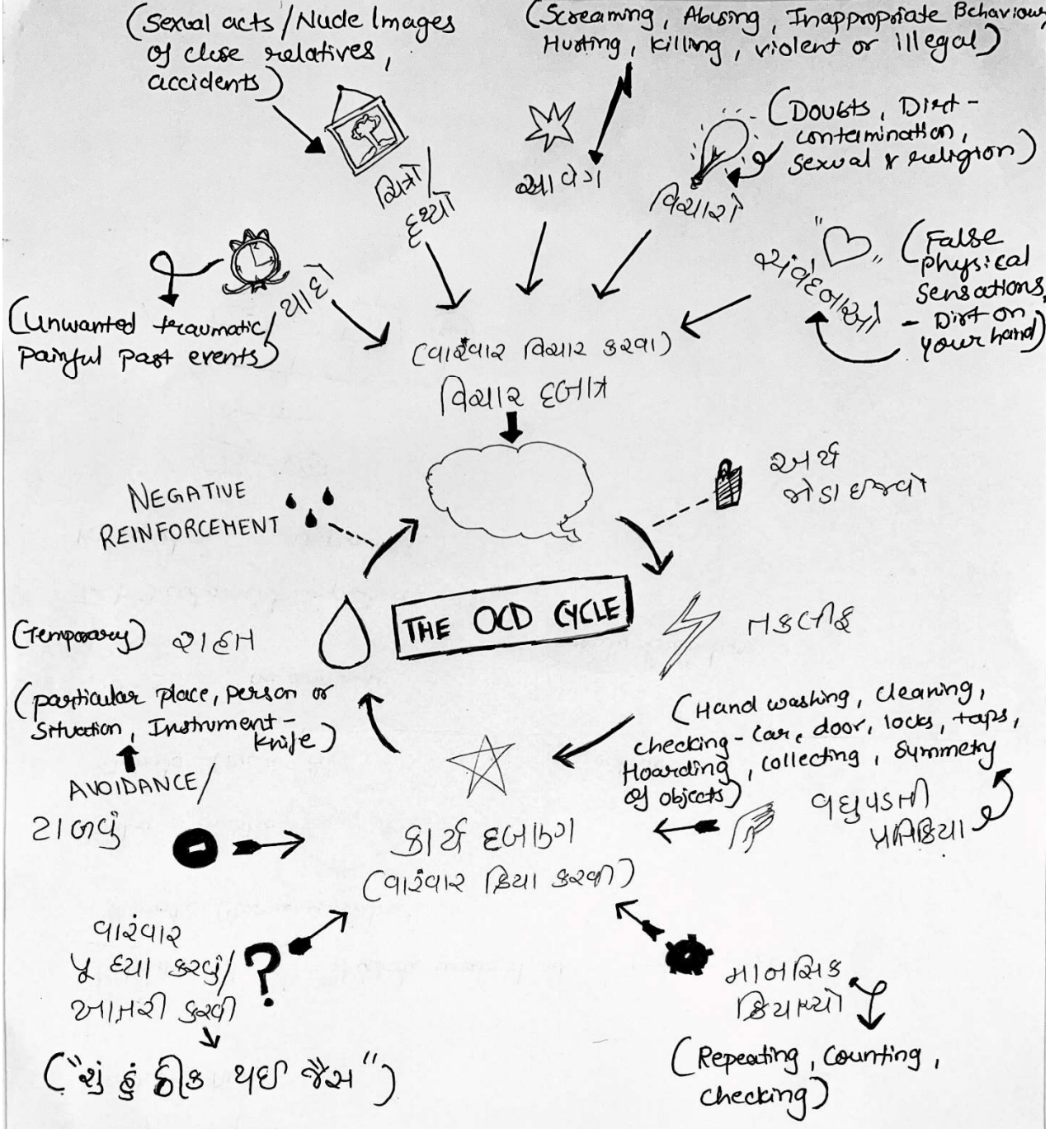
- "मेरे पास बहुत सारे विचार हैं और ये डरावने विचार उनमें से कुछ हैं। यह डरावने विचार महत्वपूर्ण नहीं है।
- "सिर्फ इसलिए कि मैं असहज महसूस करता हूँ, यह साबित नहीं करता कि मैंने कुछ गलत किया है या कुछ गलत करूंगा। मुझे बहुत सी चीजें महसूस होती हैं।
- "मेरे सारे विचारों को इतना महत्व नहीं देना है। सभी की तरह मुझे भी एक खराब विचार आ सकता है, जरूरी नहीं मैं उस विचार पर काम करूँ।"

પૂરતો સમય અને પ્રેક્ટિસ કરવામાં આવે તો, કોગ્નિટિવ રિસ્ટ્રક્ચરિંગ (Cognitive Restructuring) તમારા મનને એવી દિશા તરફ લઈ જવા માટે પ્રોત્સાહિત કરી શકે છે જે તમને ક્રિયા કરવા માટે દબાણ કરવાને બદલે બિનજરૂરી વીચારોને ઓછા કરી દે છે.

For Appointment, Call on M: +91-74359 41569

Exposure and Response Prevention Therapy (ERP)

વારંવાર જડ વર્તન (પ્રતિક્રિયા રોકના) ને રોકતી વખતે તમારા ડર નો સામનો કરો. સમય જતાં, તમે શીખી જશો કે તમે ભય અને અસ્વસ્થતાના ચહેરામાં અલગ રીતે પ્રતિસાદ(response) આપવાનું પસંદ કરી શકો છો. જ્યારે તમે ડર નો સામનો (exposure) કરો છો, ત્યારે તે ચિંતા/ ઘબરાહટ સામેની સહનશીલતા અને અનુકૂળ વિચારસરણી બનાવે છે. ડર નો સામનો કરતાં (exposure) પહેલાં, તમે પેનિક અટેક અથવા ભયજનક ઘટનાઓની અપેક્ષા રાખી શકો છો. પ્રેક્ટિસ દ્વારા, તમે શીખો છો કે ભયજનક કોઈ પરિણામ થતું નથી (અથવા લગભગ વારંવાર થતું નથી) અને તે ચિંતા અસ્વસ્થતા બને છે, પરંતુ જોખમી નથી,



For Appointment, Call on M: +91-74359 41569



OCD ચક્ર ERP ના જડ પર છે. ચિંતા/ ધબરાહટ અને તકલીફને ઉત્તેજિત કરનારા જડ વિચારો ક્રિયા દ્વારા પ્રબળ બને છે જે તકલીફમાંથી અસ્થાયી રાહત આપે છે, પરંતુ કાયમી રાહત આપતા નથી. ERP માં સામેલ થવાથી, તમે પોતાની મરજી થી અગવડતા સહન કરવાનું શીખીને OCD ના મજબૂતીકરણને રોકી શકો છો. ટ્રેકમાં, ERP તકનીકો શીખવાના અનુભવો બતાવે છે જ્યાં ક્રિયાનો ઉપયોગ કર્યા વિના અગવડ ભરેલી મનોસ્થિતિ નો સામનો કરી શકાય છે.

ફક્ત (temporary) compulsive behaviour કે જે તમને obsessional વિચારો થી અસ્થાયી રાહત આપે છે તેને કરવાનો ઈનકાર કરો/ ટાળો. જેટલો લાંબો સમય તમે compulsion ને ટાળશો એટલી ચિંતા ઘટવાની વહેલી શુરૂઆત થઈ જશે. Compulsion ને અવગણવાનું ચાલુ રાખો જ્યાં સુધી ચિંતા ઘટી ના જાય. જ્યારે પણ તમને ફરજિયાત વર્તનમાં જોડાવાની જરૂર લાગે ત્યારે આ પ્રેક્ટિસનું પુનરાવર્તન કરો. મજબૂરીને (compulsion) નકારતી વખતે તમે જે ચિંતા અનુભવી છે તેને ઘટાડવા માટે તમે આ પ્રેક્ટિસને ઊંડા શ્વાસ લેવાની (Deep Breathing Exercise) અથવા નીચે દર્શાવેલી કસરતની સાથે કરી શકો છો.

What situation, people or place triggers your obsessions?

What are your obsessive thoughts?

Expose yourself to any of the triggers

What compulsive behaviours do you perform?

What thoughts do you have

Rate your worry due to thoughts

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Write down the compulsive behaviors you want to perform but cross those behaviors by not performing them

Practice Relaxation activities while exposing yourself to the feared stimulus:



Deep Breathing Exercise

અહીં એક ઊંડા શ્વાસ લેવાની કસરત છે જે તમે જ્યારે બેચેની અનુભવો ત્યારે તમે અજમાવી શકો છો:

- તમારા નાક દ્વારા 5 સેકન્ડ સુધી શ્વાસ લો
- તમારા શ્વાસને તમારા ફેફસામાં 5 સેકન્ડ સુધી રોકો
- 5 સેકન્ડ માટે તમારા મોં દ્વારા શ્વાસ બહાર કાઢો
- વારંવાર કરો

For Appointment, Call on M: +91-74359 41569

Grounding Exercise

તમને અનુકૂળ લાગતી જગ્યા વિચારો જેવી કે: તમારા ઘરમાં ક્યાંક મનપસંદ સ્થળ અથવા તમારા બાળપણની યાદો. હવે 5-10 મિનિટ સુધી કાલ્પનિક દૃશ્યને મનમાં રાખો. તમારી મદદ કરવા માટે તમારી પાંચ ઇન્દ્રિયોનો ઉપયોગ કરો:

તમે શું જુઓ છો? તમારી આસપાસ જુઓ અને અનુભવો. તમે લાંબા અંતરમાં શું જોઈ શકો છો? તમે તમારી નજીક માં શું જુઓ છો? નાની વસ્તુઓ પર ધ્યાન આપવાનો પ્રયાસ કરો જે તમે સામાન્ય રીતે ચૂકી જાઓ છો.

તમે શું સાંભળો છો? તમારી આસપાસના અવાજોને નજીકથી સાંભળો. તમે જે અવાજો સાંભળો છો તે હળવા છે કે મોટા? શું એ આવાજ નજીકથી આવે છે અથવા દૂરથી આવે છે?

તમને શું સ્વાદ આવે છે? શું તમે કંઈક ખાઓ છો કે પીઓ છો? અગર હા, તો તેનો સ્વાદ કેવો છે? તે મીઠી છે કે નમકીન?

તમે શું અનુભવો છો? હાલ ગરમી છે કે ઠંડી? ત્યાં પવનની લહેર છે? શું સૂર્ય તમારી ત્વચાને ગરમ કરે છે?

તમને શું સુગંધ આવી રહી છે? હવામાં કેવી સુગંધ આવે છે? સુગંધ મજબૂત છે કે મંદ છે? શું તમને કોઈ ફૂલ અથવા બીજી કોઈ સુગંધ આવે છે?



જ્યારે તમે બેચેની અથવા તણાવ અનુભવો છો ત્યારે તમારા મનને આરામ કરવા માટે આ કસરતનો ઉપયોગ કરો. પોતાને શાંત અને સલામત અનુભવવા દો.



For Appointment, Call on M: +91-74359 41569