

બોલતા અવાજો (મનમાં) સંભળાય તે શું છે?

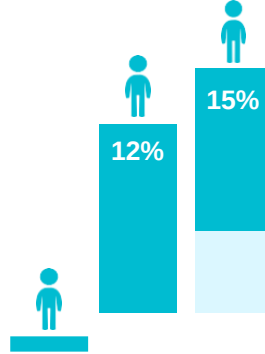
1. મનમાં બોલવાના અવાજો સંભળાય તેનો મતલબ એ નથી કે તમને સ્કીઝોફ્રીનિયા કે સાયકોસિસ છે

બોલતા-અવાજ સંભળવાવાનું એ વિવિધ માનસિક નિદાનો સાથે સંકળાયેલું છે, જેમાં સ્કીઝોફ્રીનિયા, સાયકોસિસ (મનોવિકૃતિ), બાઇપોલર ડિસઓર્ડર (મુડને વગતું), બોર્ડરલાઇન પર્સનાલિટી ડિસઓર્ડર (વ્યક્તિત્વને વગતું), ડિસએસોસિએટિવ આઇડેન્ટિટી ડિસઓર્ડર (સ્વ ઓળખને વગતું), પીટીએસડી – PTSD (પોસ્ટ ટ્રોમાટિક સ્ટ્રેસ ડિસઓર્ડર – આઘાતના તનાવને વગતું), એનૉરેક્સિયા (ખોરાકને વગતું) અને સીવીયર (તીવ્ર) ડીપ્રેશન. **પણ કોઇને બોલતા અવાજો સંભળાય તેનો મતલબ એ નથી કે તેને માનસિક સ્વાસ્થ્યની તકલીફ છે.** અમુક લોકો જેઓને બોલતા અવાજ સંભળાતા હોય છે તેઓ કોઇ પણ મનોચિકિત્સક મદદ વગર તેમના અનુભવો સાથે સારી રીતે જીવે છે.

તમે ક્યારે પણ કોઇને તમારા નામથી બોલાવતા સાંભળ્યા છે અને જોયું કે ત્યાં કોઇ નથી? કે તમને જેમ ઉંઘ યઢતી હોય ત્યારે તમને કાનમાં ગુસપુસ સંભળાય?

બોલતા અવાજો સંભળાય તે લોકો વિચારે છે તેનાથી ઘણી સામાન્ય બાબત છે. તે ઘણી જુદી જુદી પરિસ્થિતિઓમાં બને છે જેમાં નીચે મુજબનો સમાવેશ થાય છે:

- બાળપણમાં મનમાં ઉપજાવેલા મિત્રો
- પોતાનું કોઇ ગુજરી જાય ત્યારે
- આધ્યાત્મિક કે ધાર્મિક અનુભવના હિસ્સા તરીકે
- હદ ઉપરાંતની શારિરિક પરિસ્થિતિઓ, લાંબા સમયથી એકલા હોવું અને સંવેદના કે ઉંઘનો અભાવ.



5-15% ટકાના પુખ્તવયના લોકો તેમના જીવનમાં ક્યારેક બોલતા અવાજોનો અનુભવ કરશે

લગભગ 12% ટકાના બાળકો બોલતા અવાજો સાંભળે અથવા તેમને કોઇ બીજા અસાધારણ અનુભવો થાય

1% સુધીના લોકોને બોલતા અવાજ-સંભળાવાના અનુભવો કમ સે કમ મહિનામાં એકવાર થાય અને મનોચિકિત્સા સંભાળની કોઇ જરૂર ના પડે

50% ટકાના લોકોને ઘણા દિવસો ઉંઘ કે સંવેદનાનો અભાવ રહ્યો હોય તેઓને અસાધારણ કલ્પનાશીલ અનુભવ થાય છે

50%

2. બોલતા-અવાજો સંભળાય તે એક હકારાત્મક અનુભવ હોય શકે

બોલતા-અવાજો સાંભળવાનો અનુભવ (જ્યારે કોઇ હાજર ના હોય) તે ઘણા લોકો માટે ખુબ ત્રાસદાયી છે. **પણ એ એક સામાન્ય ગેરસમજ છે કે આ વાણી હંમેશા મોટેથી બોલાતી, હુમલાખોર હોય અને લોકોને જોખમકારક કાર્ય કરવા પ્રેરતી હોય છે.** અમુક બોલતી-વાણીના અવાજો હકારાત્મક, પ્રોત્સાહિત અને મદદરૂપ, કે ફક્ત તટસ્થ હોય છે અને તેમાં જરા પણ લાગણીનો આવેશ નથી હોતો.

તમને ખબર હતી?

પોતાનું કોઇ અથવા પતિ/પત્ની મૃત્યુ પામ્યા હોય તેઓને બોલતા સાંભળવા કે જોવા **એ શોકના સમયની એક સામાન્ય પ્રતિક્રિયા છે**, અને જે લોકો શોકમગ્ન હોય છે તેઓ માટે તે એક આશ્વાસન અને મદદ પુરી પાડે છે. તાજેતરમાં શોકમગ્ન થયેલા **50** લોકોના એક સ્વીડીશ અભ્યાસમાં એ જાણવા મળ્યું કે:



30% ટકાના લાગ વેનારા તેના પતિ/પત્નીનો અવાજ મોત બાદ એક મહિના પછી સાંભળતા હતા

“ત્રણ વરસની ઉંમરથી, મેં અવાજો સાંભળ્યા છે. અમે મારા માથાની અંદર યંચાઓમાં ભાગ લીધો છે. મને એમ કે બધા એમ કરતા. આ મોટે ભાગે સારા આંતરિક મિત્રો હતા, પણ અમુક ડરાવનારા અવાજો પણ હતા.”

“મારો અવાજ... મને હકારાત્મક વાતો કહે છે – ખાતરી આપે છે કે હું મારી બીકને પહોંચી વળું છું. તે હંમેશા મને એમ કહેતો હોય કે તે અહિં મારી બાજુમાં જ છે.”

6% ટકાના લોકો **12** મહિના પછી પણ તે સાંભળતા હતા.

3. બોલતા-અવાજો ફક્ત અવાજો સંભળાવવા વિષે નથી

અમુક લોકો માટે, બોલતા અવાજો સંભળાય તે એવું છે જેમ કે કોઈ તે જ રૂમમાં કોઈ તેની સાથે બોલતું હોય. બીજા લોકોને યોક્ષ્મા ‘વિચાર-જેવા’ કે ‘અવાજ વગરના’ શબ્દો સંભળાય જે એવું નથી લાગતું કે લોકો મોટેથી બોલતા હોય. અમુક લોકો જોઈ, સુંઘે અને તે અવાજને શરીરના ખાસ ભાગોમાં અનુભવે. બોલતા અવાજો બીજી સંવેદનાઓ સાથે પણ સંભળાય જેમ કે ગરમી લાગવી કે હાથમાં અને પગમાં ઝણઝણાટી થવી.

“મને કાનમાં અવાજ નહોતા સંભળાતા. તેના કરતા તે વધારે ગુમ હતા, અને છોડાવી ના શકાય તેવા...”

“જ્યારે મેં અવાજો સંભળ્યા ત્યારે મારું શરીર અને મગજ એવાં લાગતા હતા કે જાણે તેમાં આગ લાગી હોય; મારી આંગળીઓમાં મને ચાલુ સ્તરે ઝણઝણાટી થતી હતી અને મારી સુર્ય નાડી (સોલર પ્લેક્સસ – પેટમાં) આઘાતજનક સંવેદનાઓ થતી હતી.”

આ અવાજોના મોટે ભાગે પોતાના વ્યક્તિત્વો છે. અમુક લોકોને એવા અવાજ સંભળાય જે બીજા લોકોના જેવો અવાજ હોય જેને તેઓ ઓળખતા હોય અથવા અગાઉના જાણીતા હોય બીજાઓને તે અવાજ તદ્દન અજાણ્યો લાગે, પ્રાણીઓને કે કોઈ અસ્તિત્વનો.

“મને સ્પષ્ટ અવાજો સંભળાય. દરેક અવાજનું જુદું વ્યક્તિત્વ હોય છે. તે હંમેશા મને કહેવાની કોશીશ કરતા હોય કે મારે શું કરવું અથવા મોટે ભાગે અમુક વિષય કે બાબત ઉપર તેના પોતાના વિચારો કે લાગણીઓ થોપવાની કોશીશ કરે...મને સંભળાતા અવાજોની ઉમર અને પીઢતામાં વિવિધતા હોય. ઘણા અવાજોએ પોતાની ઓળખ આપી છે અને તેઓના નામો આપ્યા છે. હું મોટે ભાગે તેઓ સાથે ચર્ચાઓ કરું. કોઈવાર આ અવાજો સુખકર હોય – બીજા સમયે તેવું ના હોય.”

4. અવાજોમાં મહત્વ શોધવાની ઘણી જુદી જુદી રીતો છે

અવાજો સમજવાની અને અને તેનો મતલબ સમજવાની લોકોની ઘણી બધી જુદી રીતો હોય છે. અમુક લોકો તેમના અવાજોને એક બિમારીના ચિહ્નની જેમ જુએ છે, બીજાઓ તેને અસાધારણ છતાં અંતે તો તેને મહત્વપૂર્ણ અનુભવો હોવાનું માને છે જેના મુળ તેઓના આધ્યાત્મિક કે ધાર્મિક અનુભવ હોય છે જીવનના આઘાતજનક પ્રસંગોમાં હોય છે. હજી બીજાઓ માટે, બોલતા અવાજો અથવા હજી બીજાઓને, બોલતા અવાજ સકારાત્મક પ્રક્રિયાઓનો એક મહત્વનો હિસ્સો છે, અથવા તો લેખન, ચિત્રકામ અને સંગીતની રચના સાથે સંકળાયેલ છે.

5. જો તમારા અવાજો ત્રાસદાયી હોય, તો તેની સાથે નિપટવા માટે મદદ ઉપલબ્ધ છે

જો તમે તમારા અવાજોથી તકલીફ અનુભવતા હોય અને તેને સંભાળવાનું મુશ્કેલ લાગતું હોય તો નીચે જણાવેલી વેબસાઇટ ઉપયોગી લાગશે:

ધ હીયરીંગ વોઇસિસ નેટવર્ક: hearing-voices.org

એક અંગ્રેજી સંસ્થા જે માહિતી અને મદદ પુરી પાડે અને એ લોકોને સમજી શકે છે જેઓને અવાજ સંભળાતા હોય તેમજ જેઓ તેની મદદ કરતા હોય.

MIND (માઇન્ડ): tinyurl.com/y26mdury

યુકેની એક આગેવાન માનસિક સ્વાસ્થ્ય ચેરિટીઝ પાસેથી બોલતા અવાજ સંભળાય તે વિષેની માહિતી

અન્ડર્સ્ટેન્ડિંગ વોઇસિસ (અવાજો સમજવા) હેઠળ તમે કોપીંગ સ્ટ્રેટજીસ (નિપટવાની રીતો) વિભાગ જોઈ શકો: understandingvoices.com/living-with-voices/coping-with-voices.org

સ્રોતો (સોર્સીસ):

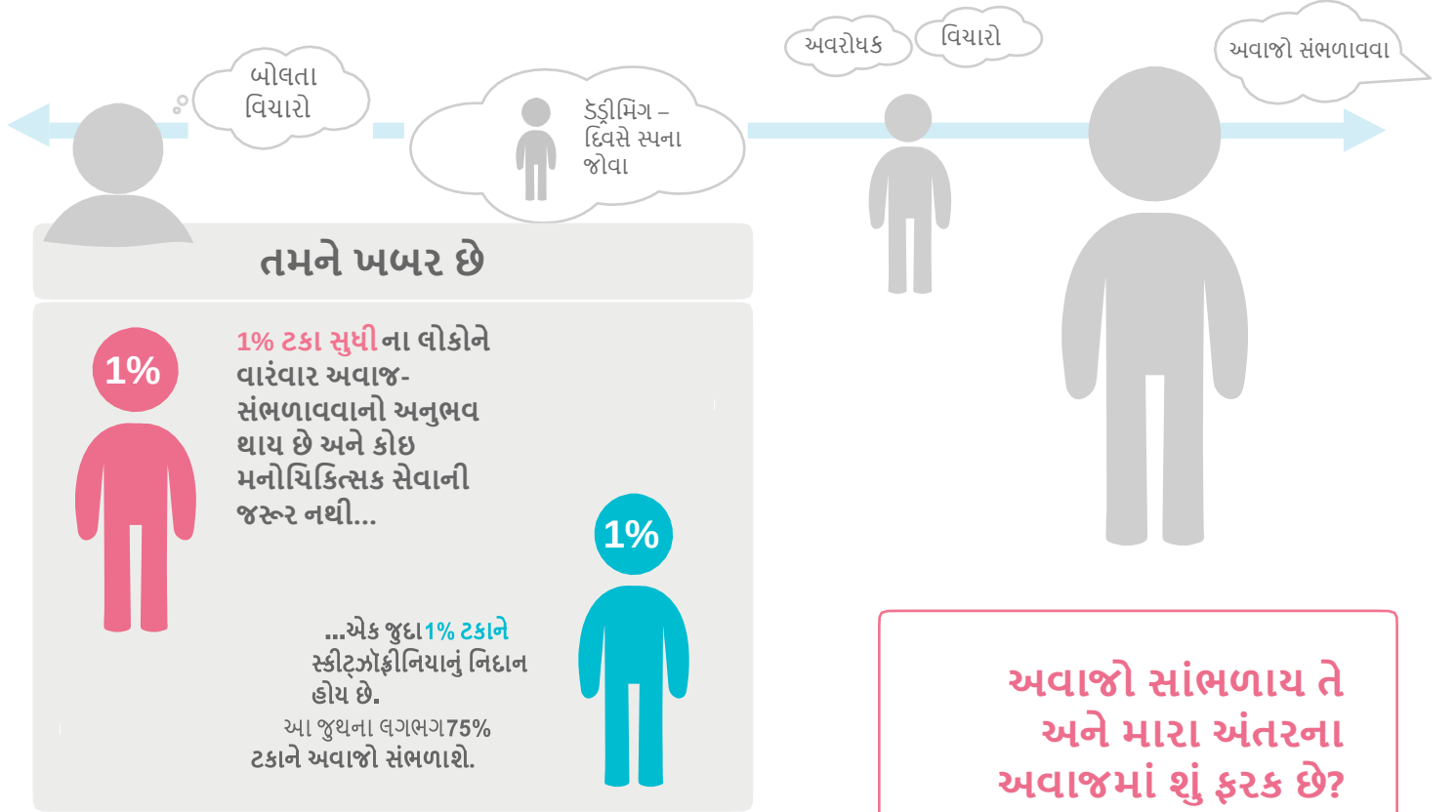
ગ્રિબી, એ. (1993). બીરીવમેન્ટ અમંગ એલ્ડર્લી પીપલ: ગ્રિફ રીએક્શન્સ, પોસ્ટ-બીરીવમેન્ટ હેલ્થસિનેશન્સ એન્ડ ક્વોલિટી ઓફ લાઇફ. એક્ટા સાયકિયાટ્રીકા સ્કેન્ડિનાવિકા, 87(1), 72-80.

માઇજર, કે., બીજમેન, એમ.જે.એચ., પાલમેન, એસ.જે.એમ.સી., લૂશ, એસ., & સોમર, આઇ.ઇ.સી. (2018). ઓડિટોરી હેલ્થસિનેશન્સ એકોસ ધ લાઇફસપાન: એ સીસ્ટેમેટિક રીવ્યુ એન્ડ મેટા-એનાલિસિસ. સાયકોલોજીકલ મેડિસિન, 48(6), 879-888.

વુડ્સ, એ., જોન્સ, એન., ઓલ્ડર્સન, બી., કાલાર્ડ, એફ., & ફર્નીલ્ડ, સી. (2015). એક્સ્પીરિયન્સિસ ઓફ હીયરીંગ વોઇસિસ: એનાલિસિસ ઓફ એ નોંવલ ફીનોમીનોલોજીકલ સર્વે. ધ લાન્સેટ સાયકિયાટ્રી 2(4), 323-331.

બોલતા અવાજો સાંભળવા: અનુભવોનો રંગપટ

એવું વધું ને વધું જાણવામાં આવે છે કે બોલતા અવાજો-સંભળાવવાનું એક 'કોન્ટીન્યુઅમ - અખંડિતતા' અથવા 'રંગપટ - સ્પેક્ટ્રમ'ના એક છેડે રહે છે જેમાં સાધારણ બોલતા વિચારોનો, દિવસ-દરમિયાનના સપના જોવા અને અવરોધક વિચારોનો સમાવેશ થાય છે. આપણે બધાને મનમાં અવાજો સાંભળવાની ક્ષમતા હોય છે, પણ આપણામાંથી અમુકને વધુ ઘેરા અવાજો સંભળાવાની શક્યતા છે, અથવા તો વારંવાર સાંભળવા.



સ્કીઝોફ્રીનિયા કે સાઇકોસિસ (મનોવિકૃતિ)ના નિદાનવાળા લોકોના અવાજો	કોઈ પણ નિદાન વગરના લોકોના અવાજો
તે માથાની બહાર હોય શકે કે માથાની અંદર	તે માથાની બહાર હોય શકે કે માથાની અંદર
તેના અવાજની માત્રામાં ફરક પડી શકે	તેના અવાજની માત્રામાં ફરક પડી શકે
બાબતો પર ટિપ્પણી કરશે અથવા વાતચીતમાં ભાગ લેશે	બાબતો પર ટિપ્પણી કરશે અથવા વાતચીતમાં ભાગ લેશે
મોટેભાગે કાબુ કરવા અઘરા	મોટેભાગે કાબુ કરવા સહેલા
સૌથી પેલા 16-25ની ઉંમરે અનુભવ કરેલ (સરેરાશ)	સૌથી પેલા 5-15 ઉંમરે અનુભવ કરેલ (સરેરાશ)
એક દિવસની અંદર ઘણીવાર થઇ શકે	એક દિવસની અંદર અમુક જ વખત થઇ શકે

અવાજો સાંભળાય તે અને મારા અંતરના અવાજમાં શું ફરક છે?

આપણા પોતાના અંતરના અવાજ સાંભળીએ છે તે સ્પષ્ટપણે આપણો જ સ્વર હોય છે, મોટા ભાગના લોકો રિપોર્ટ કરે છે કે કોઈ સ્વરના અભાવવાળા અવાજો એવા નથી લાગતા કે તે પોતાના અંતરનો અવાજ છે.

તે અવાજનું મોટાપણું અને સ્થાન - ભલે તે અનુભવ માથાની 'અંદર'થી આવતો હોય કે 'બહાર'થી - તે અસંગત છે.

જે લોકોને મનોચિકિત્સક સંભાળની જરૂર ના હોય તેઓ માટે આ અવાજો વધુ હકારાત્મક અને મદદરૂપ હોવાની શક્યતા છે. તે મદદ અને માર્ગદર્શન આપે છે અને મોટે ભાગે એક મહત્વનો આધ્યાત્મિક દ્રષ્ટિકોણ ધરાવે છે.

જો અવાજો-સંભળાવવા ઘણું સામાન્ય હોય, તો તે અમુક લોકો માટે જ શા માટે ત્રાસદાયી છે અને બીજા લોકો માટે નહિ?

1. કાબુ અને સંચાલન

એક વસ્તુ જે લોકોને ઘણીવાર મુશ્કેલ પડે છે તે એ છે કે જ્યારે આ અવાજો બોલવા લાગે છે-તે સમયને કેવી રીતે નિયંત્રીત કરવો કેમ કે મોટે ભાગે તે ઓચિતું નવાઇ પમાડે છે અને લાંબ સમય સુધી ચાલુ રહે. બીજાઓ માટે, એ તકલીફ નથી કે અવાજો ક્યારે અને કેટલું બોલે છે, પણ તે શું બોલે છે. એટલે કે, તેઓને જે બોલાતું હોય છે તે ત્રાસદાયી લાગે છે - કદાચ એટલા માટે કે તે અપમાનજનક, કટુ, કે એવા મતો, વિચારો કે ઇરાદાઓ રજૂ કરનારું હોય જે તે વ્યક્તિના પોતાના વિચારોથી તફાવત વિરુદ્ધ હોય.



2. આધાત

સંશોધન એ સૂચવે છે કે, અમુક લોકો માટે, અવાજ-સંભળાવવા એ જીવનના કોઇ આધાતજનક પ્રસંગોની પ્રતિક્રિયા છે, ખાસ કરીને બાળપણ દરમિયાન. તેના અમુક આ દાખલાઓમાં પરેશાની, અવગણના અને શારિરિક, જાતિય (સેક્સ્યુઅલ) અને ભાવનાત્મક ગેરવ્યવહારની સમાવેશ થાય છે. જીવનમાં મોટા ફેરફારો જેમ કે કોઇ સંબંધ પુરો થઇ જવો, નોકરી જતી રહેવી, ઘરબાર વગર થઇ જવું, કે નવી સ્કૂલ કે કોલેજ શરૂ કરવી એ અવાજો સંભળાવવાની શરૂઆત થવા સાથે સંકળાયેલું છે.

3

ગુણા

વધુ
શક્યતા

જે વ્યક્તિઓને વિપત્તિપૂર્ણ બાળપણનો ઇતિહાસ છે તેઓને આશરે 3 ગણી વધુ શક્યતા છે મનોવિકૃતિનો વિકાસ થવાની.

3. બીજી કળો (ટ્રીગર્સ)

બીજી બાબતો જે આ ત્રાસદાયી અવાજો બનાવવાનું વધુ શક્યતા ધરાવે છે તેનો નીચે સમાવેશ કરેલ છે:

- ઉંઘ ના આવવી
- અત્યંત ભુખ લાગવી
- ડ્રગ્સ અને દારૂ
- અને કટોકટીમાં હોવાની લાગણી
- તનાવ અને દબાણ



પુરવઠો:

કાકોવીક એટ આલ (અને બીજા લેખકો) (2015). પ્રીવેલેન્સ ઓફ ઓડિટરી વર્બલ હેલ્થસિનેશન્સ ઇન એ જનરલ પોપ્યુલેશન: એ ગ્રુપ કોમ્પારીસન સ્ટડી. સ્કેડીનેવિયન જર્નલ ઓફ સાયકોલોજી, **56**, 508-515.

પાવર્સ એટ આલ (2017). વેરાઇટીઝ ઓફ વોઇસ હીયરીંગ: સાયકોલોજીકલ કેરેક્ટરીસ્ટિક્સ ઇન ઇન્ડીવિડ્યુઅલ્સ. સ્ક્રીટ્ઝોફીનીયા બુલેટિન, **Vol. 43, Issue 1**, 84-98.

ડાલમાન એટ આલ (2011). ધ સેમ ઓર ડિફરન્ટ? એ ફીનોમીનોલોજીકલ કોમ્પારીસન ઓફ ઓડિટરી વર્બલ હેલ્થસિનેશન્સ ઇન હેલ્થી એન્ડ સાયકોલોજીકલ ઇન્ડીવિડ્યુઅલ્સ. જર્નલ ઓફ ક્લિનિકલ સાયકાયટ્રી, **72(3)**:320-5.

પીટર્સ એટ આલ (2016). ક્લિનિકલ, સોશ્યો-ડેમોગ્રાફિક એન્ડ સાયકોલોજીકલ કેરેક્ટરીસ્ટિક્સ ઇન ઇન્ડીવિડ્યુઅલ્સ વિથ પર્સિસ્ટન્ટ સાયકોલોજીકલ એક્સ્પીરિયન્સીસ વિથ એન્ડ વિથાઉટ એ "નીડ ફોર કેર". વર્લ્ડ સાયકિયાટ્રી, **15(1)**, 41-52.

બૌમાઇસ્ટર એટ આલ (2017). ઓડિટરી વર્બલ હેલ્થસિનેશન્સ એન્ડ કોન્ટ્રીન્યુઅમ મોડલ્સ ઓફ સાયકોસિસ: એ સિસ્ટેમેટિક રીવ્યુ ઓફ ધ હેલ્થી વોઇસ-હીયરર લિટરેચર. ક્લિનિકલ સાયકોલોજી રીવ્યુ, **51**: 125-141.

જોનસેટાલ (2014). ઓડિટરી વર્બલ હેલ્થસિનેશન્સ ઇન પર્સન્સ વિથ એન્ડ વિથાઉટ એ નીડ ફોર કેર સ્ક્રીટ્ઝોફીનીયા બુલેટિન, **Vol. 40**, ઇસ્યુ 4, જુલાઇ 2014, S255- S264.

બોલતા અવાજો સાથે નિપટવું

એવી ઘણી બધી જુદી જુદી રીતો છે જેનાથી ત્રાસદાયી બોલતા અવાજો અને અનુભવોનો સામનો કરી શકાય. અહિં અમે સામનો કરવાની છ રીતો એકઠી કરી છે જે લોકોને ઘણી મદદરૂપ લાગે છે

1. સંગીત, પોડકાસ્ટ કે ઓડિયોબુક સાંભળવી

સંગીત, પોડકાસ્ટ (કોઈએ ઉતારેલ માહિતી), કે ઓડિયો બુક્સ (ચોપડીઓ જે વાંચીને ઉતારવામાં આવી હોય) સાંભળવાથી તમે અવાજોથી તમારું ધ્યાન બીજે દોરવી શકો. આ એક ઉપયોગી રીત છે કારણ કે તે હેડફોન્સથી ઘરમાં કે બહાર પણ કરી શકાય.

“સંગીત મારા માટે માનવામાં ના આવે એટલું મદદરૂપ રહ્યું છે. અવાજને સારા, વધુ સુંદર અવાજથી ડુબાડી દે છે.”

“જો હું ઘરે હોઉં અને મને ઘણા બધા અવાજો સંભળાવા લાગે તો હું ઘણીવાર ઓડિયોબુક ચાલુ કરું જેથી હું ઓડિયોબુકના શબ્દોને સાંભળી શકું અને અવાજોને નહિ.”

“મારી પાસે પ્લે લિસ્ટ (ઉતારેલા ગીતો) મારા ફોનમાં મુકેલા છે. જ્યારે મને અવાજો સહન કરવા કે ટાળવામાં ચાલીને જવાની ચિંતા થતી હોય ત્યારે મેટલ (એક પ્રકારનું સંગીત)

કોઈ મને સમજે છે તેવી લાગણી માટે ઉદાસ સંગીત. ખોટી જાતનું સંગીત મારા અવાજોને વધુ ખરાબ કરે છે એટલે મેં તેની તૈયારી કરવાનું શીખી લીધું છે.”

2. ગ્રાઉન્ડીંગ (ધ્યાન બીજે દોરવાની) તરકીબો અને ચીજો

ગ્રાઉન્ડીંગ તરકીબોથી ધ્યાનને ત્રાસદાયી અવાજોથી દુર હટાવી બીજી સંવેદનાત્મક માહિતી તરફ વાળવું, તે તમારા શરીરની અંદર હોય કે બહાર. આ એવી બાબતો છે જે તમે હાલની ઘડી સુધી તમારા સંપર્કમાં લાવી શકો અને દુનિયામાં પોતાની જાતને ‘ગ્રાઉન્ડેડ’ (સમજી) મહેસુસ કરી શકો.

સ્થિર કરતી ચીજો એ હોય છે જેને લોકો પકડી કે અડી શકે છે અને તેના પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરી શકે છે. અમુક લોકો એવી ચીજો પસંદ કરે છે જેની સાથે કોઈ ખાસ મતલબ કે યાદી જોડેલી હોય છે, અથવા તો જે અડવામાં સુંવાળું છે.

“હું મારા ખીસ્સામાં એક નાનો પથ્થર રાખું છું જ્યારે હું બહાર હોઉં ત્યારે. જ્યારે મારા ‘વોઇસિસ’ (બોલતા અવાજો) શરૂ થાય ત્યારે હું તે પથ્થર મારી આંગળીઓ વચ્ચે ફેરવું તેથી મને મદદ થાય છે. જ્યારે હું ઘરે હોઉં ત્યારે હું સાધારણપણે સ્વયંને શીતળતા દેવા માટેની રીતો અપનાવું છું જેમ કે કોઈ હુંફાળું રમકડું અને યાદર વાપરવી.”

અમુક દાખલાઓ જે અજમાવવા હોય તો:

આ **5-4-3-2-1 તરકીબ**. 5 વસ્તુ જણાવો જે તમે જોઈ શકો છો, 4 વસ્તુ જણાવો જે તમે સાંભળી શકો છો, 3 વસ્તુ જે તમે સુંઘી શકો છો, વસ્તુ જે તમે અડી શકો છો, અને એક વસ્તુ જે તમે ચાખી શકો છો.

દશ ધીમા લાંબા શ્વાસ લો. દરેક શ્વાસ પુર પુરી રીતે તમારું ધ્યાન કેન્દ્રિત કરો અંદર જતા અને બહાર કાઢતા. જેટલી વાર શ્વાસ છોડી ત્યારે પોતાને જણાવો કે તમે કેટલા શ્વાસ લીધા.

ચાલવા માટે જાવ. ખુબ જ ધ્યાન ધરો કે તમારા પગને જમીન પર કેવી સંવેદના થાય છે.

3. કસરત

અવાજોથી ધ્યાન બીજે દોરવા માટે કસરત એક ઉપયોગી રીત છે, ઉર્જાને વાપરવા માટે કે તમારા શરીર સાથે વધુ જોડાણ મહેસુસ કરવા માટે. અમુક લોકોને **ક્રિક-બોક્સીંગ** કે **શેડો-બોક્સીંગ** જેવી પ્રવૃત્તિ મદદરૂપ લાગે છે પ્રબળ લાગણીઓ દર્શાવવા માટે. પણ તે **જુસ્સાવાળું હોવું** જરૂરી નથી – **ઘણા લોકોને ધીમું ખેંચાણ (સ્ટ્રેચીંગ)** ધ્યાન બીજે દોરવા માટે મદદરૂપ લાગે છે.

“પંચ બેગ (કસરતમાં મુક્કા મારવાની કોથળી) બહુ-ઉપયોગી છે જ્યારે તમે ‘વોઇસ હીયરર’ હોય (માથામાં અવાજો આવવા). તે ફક્ત ગુસ્સો નથી ઠાલવવામાં મદદ નથી કરતું, પણ મને એ પણ યાદ કરાવે છે કે હું એક પુખ્તવયના શરીરની અંદર છું અને હું બળવાન છું.”

“અઠવાડિયામાં ફક્ત બે વખત કસરત કરવાના કમથી મને ખુબ જ મદદ થઈ. તમને જેમાં આનંદ આવે તેવું કંઈ શોધો – મારા માટે તે એક શરીરને સમતોલ રાખવાની ક્વાસ હતી યોગના તત્વ સાથે.”



4. પડકાર કરતા અવાજો

હુકમ કરતા અવાજોને ‘ના’ કહેવું તે શક્તિ અને કાબુનો એક સ્ત્રોત બની શકે. જો ‘ના’ ઘણું મુશ્કેલ લાગે, તો ‘હમણા નહિ’ કહેવું જેથી તે હુકમોનો જવાબ આપવામાં કે તેનો અમલ કરવામાં ઢીલ કરી શકાય, જે કરવાનું વધુ સહેલું લાગે. બીજી વસ્તુઓ જે મુશ્કેલ અવાજો સાથે નિપટવામાં ઉપયોગી હોય શકે તે નીચે મુજબ છે:

- **“વાસ્તવિકતા ચકાસવી”**. આમાં તે અવાજો જે કહેતા હોય તેની સચ્ચાઈ તપાસવાનો સમાવેશ થાય છે, દાખલા તરીકે, કોઈ મિત્ર કે ભરોસાપાત્ર સહાયકારીને પુછવાથી કે તેઓને શું લાગે છે.
- **ડઝા અવાજો સાથે મુલાકાતો ગોઠવવી કે કરાર કરવા**. આવું કંઈ કહેવું “હું તારી વાત ફક્ત સાંજના એક કલાક જ સાંભળીશ”, અથવા “હું તને મારો સમય અને ધ્યાન સવારના કામ પેલા આપી શકું, પણ જ્યારે હું કામે હોઉં ત્યારે તારે મને અવકાશ આપવો જોઈશે.”
- **ઘટાડતા જવું**. આ અવાજોને દરરોજ/દર અઠવાડિયે થોડું થોડું ઘટાડતા જવું.



5. સર્જનાત્મક બની

ઘણા લોકો તેઓના અવાજોને દર્શાવવા માટે લેખન, ચિત્રકામ અને બીજી સર્જનાત્મક પ્રવૃત્તિઓ તરફ વળે છે જે એ જોવાની એક રીત છે કે તેમના અવાજો કેવા દેખાઈ, બોલે, અનુભવે કે વિચારે છે અને તેનાથી શું વિચારો, લાગણીઓ, ખ્યાલો અને સંવેદનાઓ ઉદ્ભવે છે.

“અમુક સમયે જ્યારે આ અવાજો સૌથી ખરાબ હોય, તો હું સાધારણપણે ચિત્ર દોરતી/તો કે રંગ પુરતી/તો. અથવા તે કેવા દેખાતા હોય શકે તે હું મારા ચિત્રોમાં ઉતારું.”

“મારા અનુભવો વિષે લખવાનું એ મનમાં બધું સમજવા અને તેના પર વિચાર કરવા માટેની એક જોરદાર પ્રક્રિયા રહી છે”

“હું જ્યારે હાથનું સિવણકામ કરું ત્યારે મારા અવાજો ઘણા શાંત થઈ જાય ... તે ફક્ત એક બીજી રીત છે જેથી માર્ક મેકીંગ (અનુભવ લેવો) અને મારી લાગણી (તેમજ તેઓની) બહાર કાઢી નાંખવી.”

6. બીજાઓ સાથે જોડાવું

સાથી સપોર્ટ ગ્રુપ્સ દ્વારા બીજા અવાજ-સાંભળનારાઓ સાથે જોડાવું અને અનુભવોની આપ-લે કરવી, એક જ વ્યક્તિ સાથે 1:1 પરસ્પર ચર્ચા કે ઓનલાઇન ફોરમ ઘણું સમર્થન આપનારું તેમજ એક અગત્ય મદદનું સાધન બની શકે.

“મીટ-અપ (મળવાના) ગ્રુપ્સ ઉપયોગી બની શકે, અને એકલવાયાપણું ઘટાડવામાં મદદ કરી શકે... તે માન્સિક સ્વાસ્થ્ય માટેનું સ્થાન હોવું જરૂરી નથી.”

“મને લાગે છે કે એવા લોકોની આસપાસ રહેવું જેઓ તમારા જેવો અનુભવ કરતા હોય તેનાથી તમને આની એકલતા કમ કરવામાં મદદ થાય છે. મને એમ પણ લાગે છે કે એ મહત્વનું છે કે લોકો એ સમજે કે સૌ તેઓના અવાજો સાથે જુદી જુદી રીતે નિપટે છે – કોઈ એક ઉપાય નથી જે ‘બધાને ફિટ’ આવે, એટલે જો તમને કંઈ મદદરૂપ ના થાય, તો વાંધો નહિ – તેનો મતલબ એ નથી કે કંઈ કામ નહિ આવે, આ ફક્ત એ શોધવા વિષે છે કે એક વ્યક્તિ તરીકે તમને શું કામ આવી શકે છે.”

હીયરીંગ વોઇસિસ વિષે ગ્રુપ્સ વધુ માહિતી માટે તમારા વિસ્તારમાં તેમજ સાથી (પીયર) સપોર્ટ ઓનલાઇન માટે આ અજમાવી શકો:
યૂકે હીયરીંગ વોઇસિસ નેટવર્ક:
hearing-voices.org

વોઇસ કલેક્ટીવ:
voicecollective.co.uk

મુશ્કેલ અવાજો સાથે નિપટવા માટેની તરકીબો અહિં મળશે:
understandingvoices.com/coping-with-voices

લોકોને શા માટે બોલતા અવાજો સંભળાય છે?

સાઇન્ટિસ્ટ્સે એવો પ્રસ્તાવ કર્યો છે કે બોલતા-અવાજ સંભળાય તેના ઘણા જુદા જુદા કારણો અને ખુલાસાઓ છે. આ ખુલાસાઓ કોઇ ખાસ કક્ષામાં નથી, એક હોય તો બીજું ના હોય એવું નથી, અને એ સૌની સારી અને ખરાબ બાબતો છે.

1. અવાજો ‘અંદરની વાણી’ની સાથે સંકળાયેલા હોય છે

આપણામાંથી મોટાભાગના લોકો મનમાં પરસ્પર વાતો કરતા હોઇએ છે. દાખલા તરીકે, જ્યારે તમે સવારે બહાર જવાના હોય ત્યારે તમે કદાચ પોતાને એમ કહો ‘દુધ લેવાનું યાદ રાખજે’. તેને અંદરનો અવાજ કહેવાય અને અમુક સાઇન્ટિસ્ટ્સ એવું વિચારે છે કે તે અવાજ-સંભળાવવા સાથે સંકળાયેલું છે. સિદ્ધાંત એમ કહે છે કે જ્યારે એક વ્યક્તિ એક અવાજ સાંભળે છે જે હકીકતમાં તેઓના મનમાં પોતે જ પોતાની સાથે વાત કરતા હોય, પણ અમુક કારણસર આ વિચારોને પોતાના તરીકે નથી ઓળખતા. તેનું પરિણામ એ છે કે તે થોડી અંદરની વાણી જે તમે જ ઉત્પન્ન કરી હોય તેને કોઇ બીજાની વાણી કે અવાજના લક્ષણ તરીકે લેવાય છે.

મનની વાણીના સિદ્ધાંત માટે મદદ:

- મગજના સ્કેનીંગ (પરિક્ષણ)નો અભ્યાસમાં એવું બતાવેલ છે કે અવાજ-સંભળાવવા, જેમાં એકલા પોતાના મનમાં પોતાની સાથે વાત કરવાનો સમાવેશ થાય છે, તે મગજના અમુક ભાગને સક્રિય કરે છે જે આપણે વાત કરવા માટે વાપરતા હોઇએ છે.
- જ્યારે એક વ્યક્તિને અવાજ સંભળાતા હોય ત્યારે મોઢાની ફરતે આવેલા સ્નાયુઓ (મસલ) હલતા જોવા મળ્યા છે. જ્યારે એક વ્યક્તિ મનમાં બોલતી હોય ત્યારે પણ એવું થાય છે.

જો આ અવાજો મનના અવાજ હોય, તો શા માટે લોકો તેને પોતાના તરીકે નથી ઓળખતા?

- કોઇકવાર એક વ્યક્તિના મનની વાણી પોતાના જેવી નથી લાગતી. જ્યારે આવું થાય છે, ત્યારે તે સમજવું સહેલું છે કે તે બીજેથી આવતું હોય એવો અનુભવ થતો હોય છે.
- તનાવ કે દબાણ. પુરી ઉંઘ ન થવી, ડ્રગ્સ કે દારૂનું સેવન, કે જીવનના મોટા તનાવોના કારણે વિચારો વિષેની ભુલો સહેલાઇથી થઇ જાય છે.
- મનની અંદરની વાણી અવરોધક બની શકે. જ્યારે વિચારો ‘મનમાં ઓર્યોતા સ્ફુરે (પોપ)’, ત્યારે તેને કોઇ બીજાના અવાજ તરીકે સમજવાની શક્યતા વધુ છે.
- અસ્વિકાર્ણીય વિચારો. કોઇકવાર લોકોને તેઓના વિચારોની સામગ્રી એટલી અસ્વિકાર્ણીય લાગે કે તેઓને પાકી ખાતરી હોય કે તેઓ ‘હું નથી’.

2. અવાજો આઘાતની પ્રતિક્રિયાઓ (અસર) છે

‘બાળપણના દુર્ભાગ્ય અને ભાવિની મનોવિકૃતિ વચ્ચેના જોડાણનો પુરાવો આંકડાકીયપણે એટલો જ મજબૂત છે જે બીડી પીવી અને ફેફસા (લંગ)નું કેન્સર થવા વચ્ચે છે.’

રિચર્ડ બેન્ટોલ, પ્રોફેસર ઓફ ક્લીનિકલ સાયકોલોજી એટ ધ યુનીવર્સિટી ઓફ શેફીલ્ડ

અમુક પ્રકારના અવાજોને સારી રીતે સમજી શકાય છે કે તેનું મુળ આઘાતજનક જીવનના અનુભવોની યાદોમાં છે, ખાસ કરીને તે જે બાળપણમાં થઇ હોય.

અમુક લોકો અવાજો અને બીજા અસાધારણ અનુભવોનો રિપોર્ટ કરે છે જે ‘ફ્લેશ બેક્સ – અગાઉ બનેલ બનાવ ફરી દેખાય તે’ અથવા તો યાદીઓ જે આભેહુબ પાછી ઉદ્ભવે (રીપ્લે થાય) કે આઘાતજનક બનાવોનો પડઘો પાડે. બીજાઓ માટે, આ જોડાણ વધુ જટિલ હોય છે. દાખલા તરીકે, બાળપણમાં અનુભવેલ અત્યાચારમાંથી બચનાર વ્યક્તિ શરમ અને નકારાત્મક ભાવનાઓથી પીડાતી હોય તેને કદાચ તેના પર અત્યાચાર કરનાર વ્યક્તિનો અવાજ સંભળાય તેને એમ કહેતા કે પોતે નકામા છે અથવા તેને કંઈ જોખમકારક કે અસ્વિકાર્ણીય કાર્યો કરવાનો હુકમ કરતા.

“મને એમ કે હું ખરાબ છું કારણ કે આ અવાજો મને જાત જાતનો નામો બોલતા હતા. પછીથી મને જાણ થઇ કે આ અવાજો મેં અનુભવેલ શારિરીક અત્યાચાર સાથે સંકળાયેલ છે કારણ કે તેના લક્ષણ જે લોકોએ મારા પર અત્યાચાર કરનારાઓ જેવા હતા”.

બાળપણના આઘાતના, જેમાં અવગણનાનો સમાવેશ થતો હોય, હેરાનગતિ, શારિરીક, જાતિય અને ભાવનાત્મક અત્યાચારના ઇતિહાસવાળા લોકોને



વધુ શક્યતા છે મનોવિકૃતિના વિકાસની.

3. સામાજિક અને વાતાવરણની બાબતો ભાગ ભજવે છે

અવાજો-સંભળાવવાનું રોજીંદા ઘણા તનાવો અને દબાણો સાથે સંકળાયેલ છે. તેમાં પૈસા વિષેની ચિંતાઓ, સ્કુલ અને કામ મેળવવું, તેમજ સામાજિક (કમ્યુનિટી) મુશ્કેલીઓનો સમાવેશ થાય છે.

લંડનમાં તાજેતરના સંશોધનમાં જાણવા મળ્યું કે **ગરિબાઇ અને વંચિતતા** એક વ્યક્તિનું મનોવિકૃતિ થવાનું જોખમ વધારી શકે છે, જેમ **ગ્રામ્ય વિસ્તાર કરતા શહેરમાં રહેવાથી થાય છે તેમ**. અસમાનતા પણ એક વધારનારી બાબત છે.

મનોવિકૃતિ કે સ્કીઝોફ્રીનિયાનું નિદાન યુકેમાં રહેતા ગોરા બ્રિટીશ લોકો કરતા લઘુમતિ કોમના લોકોને થવાની શક્યતા વધારે છે.

સમાજમાંથી બાકાત થવું, ભેદભાવ, રોજીંદો અને સંસ્થાકીય જાતિભેદ એ બધું આ મુસીબતમાં ઉમેરો કરે છે.

4.6

ગણા વધુ શક્યતા

બ્લેક કરીબિયન

4.1

ગણા વધુ શક્યતા

બ્લેક આફ્રિકન

2.3

ગણા વધુ શક્યતા

પાકિસ્તાની

4. મગજમાં શું થઈ રહ્યું છે તે પણ સંબંધિત છે

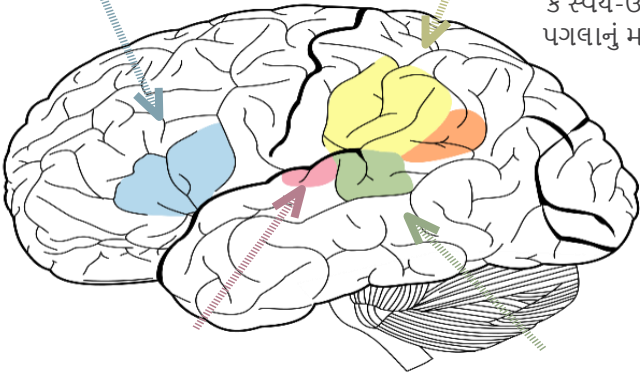
મગજના સ્કેનીંગના અભ્યાસમાં (એક પ્રવિધિ - ટેકનિક જેને ફંક્શનલ મેગનેટિક રેઝોનન્સ ઇમેજિંગ કહે છે અથવા fMRI) એ બતાવે છે કે જ્યારે કોઈ વ્યક્તિ એક અવાજ સાંભળતા હોય છે ત્યારે મગજના અમુક ખાસ ભાગો બીજા ભાગો કરતા વધારે સક્રિય જણાય છે. તેમાં સમાવેશ થાય છે:

બ્રોકાસ એરિયા

વાણી ઉચ્ચારવામાં સંકળાયેલ અને મનમાં પોતાની સાથે વાત કરવામાં (એટલે કે અંદરની વાતચીત)

ધ ટેમ્પોરોપારેઇટલ જંક્શન(TPJ)

સંવેદનાઓ અને શરીરના ચિહ્નોને ભેળવવા માટે ઉપયોગી છે તેમજ એ લાગણી માટે કે સ્વયં-ઉત્પન્ન કરતા પગલાનું માધ્યમ હોવું



ધ પ્રાઇમરી ઓડિટરી

કોર્ટેક્સ

જ્યારે લોકોને અવાજો સંભળાય ત્યારે કોઇકવાર સક્રિય બને છે દર વખત નહિ

વર્નિક્સ એરિયા

વાણી સમજવા માટે અગત્યનું

તમને ખબર હતી?

હવે સાઇન્ટીસ્ટસ એવું વિચારે છે કે મગજ એક **‘આગાહી યંત્ર – પ્રીડિક્શન મશીન’** છે જેનું મુખ્ય કાર્ય બહારથી આવતી માહિતીની પ્રક્રિયા કરવાનું નથી, પણ દુનિયામાં જે થઈ રહ્યું છે તેની આગાહી કરવાનું અને નવી માહિતીના આધારે તે આગાહીઓને ગોઠવવી.

અભ્યાસ એવું જાણવે છે કે સામાન્ય રીતે ઘણી બધી માહિતી હોય છે મગજને બધી અંદર લેવા માટે, એટલે આપણે ટુંકો રસ્તો (શોર્ટકટ) લઈએ અથવા ‘ખાલી જગ્યા પુરીએ – ફિલ ઇન ધ ગેપ્સ’. આપણે આ ખાલી જગ્યા કેવી રીતે પુરીએ તેનો આધાર કદાચ અગાઉના અનુભવ ઉપરથી હોય શકે અને આ દુનિયા પાસેથી આપણે શું આશા રાખવાનું શીખ્યા છે.

આનો એ મતલબ થાય છે કે જો તમે એ બાબતથી ટેવાઈ જાવ કે તમારી ફરતે અમુક જોખમો છે – દાખલા તરીકે ખોટી ટિપ્પણીઓ, અફવાઓ, કે સીધો અત્યાચાર – તમારો મગજ કદાચ **તે અપેક્ષાઓથી ‘ખાલી જગ્યા પુરવા લાગે’**

. અમુક કિસ્સાઓમાં આનાથી કદાચ અણગમતા અવાજો સંભળાવવાની શરૂઆત થઈ શકે; બીજાઓમાં, તેનું પરિણામ એ હોય કે કોઈ ઘેરો પડછયો દેખાય, અથવા તો એ લાગણી કે કોઈ તમને અડે છે કે તમને ધક્કો મારે છે.

બેન આલ્ડરસન-ડે એન્ડ ચાર્લ્સ ફેર્નીહીફ (2015). ઇનર સ્પીચ: ડિવેલપમેન્ટ, કોગનિટીવ ફંક્શન્સ, ફીનોમિનોલોજી, એન્ડ ન્યુરોબાયોલોજી. સાઇકોલોજીકલ બુલેટિન, 141(5), 931-965. doi: 10.1037/bul0000021.

ઓલ્ડરસન-ડે એટ આલ (2016). ધ બ્રેઇન્સ કોન્વરઝેશન વિથ ઇટ્સેલ્ફ: ન્યુરલ સબસ્ટ્રેટ્સ ઓફ ડાયલોજીક ઇનર સ્પીચ. સોશયલ કોગનિટીવ ન્યુરોસાઇન્સ, વોલ્યુમ 11, ઇશ્યુ 1. doi: 10.1093/scan/nsv094

વારીઝ એટ આલ (2012). ચાઇલ્ડ્રુડ એડવર્સિટીઝ ઇન્કીસ ધ રિસ્ક ઓફ સાયકોસિસ: એ મેટા-એનાલેસિસ ઓફ પેશન્ટ-કન્ટ્રોલ, પ્રોસ્પેક્ટીવ-એન્ડ કોસ-સેક્શનલ કોહોર્ટ સ્ટડીઝ. સ્કીઝોફ્રીનિયા બુલેટિન, Vol. 38, Issue 4, 661-71. doi: 10.1093/schbul/sbs050.

કર્કબ્રાઇડ એટ આલ (2017). ઍથેલિક માઇનોરિટી સ્ટેટાસ, એજ-એટ-ઇમિગ્રેશન એન્ડ સાયકોસિસ રિસ્ક ઇન રુરલ એન્વાયરમેન્ટ્સ: એવિડન્સ ફ્રોમ ધ SEPEA સ્ટડી. સ્કીઝોફ્રીનિયા બુલેટિન, Vol. 43, Issue 6. doi: 10.1093/schbul/sbx010.