

ડિપ્રેશન અને આત્મહત્યાનો આંતરસંબંધ

મનોવૃત્તિ - રચના કોઠારી

ઘણાં બધાં સંશોધનો પછી તેઓ એવા તારણ ઉપર આવ્યા છે કે મગજમાં કેટલાક જૈવ-રાસાયણિક (બાયોકેમિકલ) ફેરફારો થવાથી ડિપ્રેશન થતું હોય છે. મગજમાં સીરોટોનીન, નોરએડ્રીનલીન જેવાં રસાયણો હોય છે, જે ઘટી જવાથી ડિપ્રેશન થતું હોય છે. ડિપ્રેશન માટે મળતી દવાઓ, મગજમાંની બાયોકેમિકલ પ્રક્રિયાને સુધારે છે અને ડિપ્રેશન મટાડે છે. પણ આ દવાઓ વધુ પડતી ખાવાથી ક્યારેક ડિપ્રેશનને કારણે ઉદાસ રહેતા માણસો અચાનક જરૂર કરતાં પણ વધારે ખુશખુશાલ અને મજામાં લાગવા માંડે છે. જેને 'હાઇપોમેનિયા' કહેવાય છે. જે પણ દર્દીને ગુસ્સાનકર્તા હોય છે.



આ ડિપ્રેશન કેમ થાય છે તે અંગે સાઇકોએનાલિસ્ટોની માન્યતા આપણી સમજ બહારની લાગે છે, પણ તેય જણવા, વિચારવા અને સમજવા જેવી છે. તેઓના કહેવા પ્રમાણે આપણે આપણી અંદર ગમતી વસ્તુઓ કે વ્યક્તિઓની એક છબી બાંધીએ છીએ, જે આપણા જ અસ્તિત્વનો એક ભાગ બની રહે છે. હવે ધારો કે, એ મહત્વની વ્યક્તિ કે વસ્તુને જો આપણે ગુમાવી બેસીએ તો તેમના પ્રત્યે આપણે રોષ, નારાજગી, આક્રોશ વ્યક્ત કરીએ, પરંતુ એ વ્યક્તિ ગેરહાજર હોવાથી આપણો રોષ કે આક્રોશ આપણી જ અંદર રહેલી (અને આપણા જ અસ્તિત્વનો એક ભાગ બની ચૂકેલી) એ વ્યક્તિની છબી તરફ થાય છે. આપણો જ એક ભાગ હોવાથી આપણી નારાજગી આપણા પ્રત્યેની જ બની રહે છે.

આમ જાત પ્રત્યે નારાજ રહેવું અને ફૂર બનવું તથા જાતને શિક્ષા કરવી વગેરે પ્રકારનાં લક્ષણો (ગિલ્ટ ફીલિંગ) જન્મે છે. આ ડિપ્રેશન જ્યારે તીવ્ર માત્રામાં હોય છે ત્યારે દર્દી આત્મહત્યા કરી બેસે, તેનું ખેખમ રહેવું હોય છે. આત્મહત્યાના દર ૧૦૦માંથી ૮૦ કિસ્સાઓમાં ડિપ્રેશન કારણભૂત હોય છે. પણ ડિપ્રેશનનો કયો દર્દી આત્મહત્યા કરી બેસશે, એ નક્કી કરવું મુશ્કેલ હોય છે. મોટે ભાગે એકલા રહેતા વૃદ્ધ, નિવૃત્ત, નિરાધાર માણસોને આત્મહત્યાનું ખેખમ વધુ હોય છે પણ એવો કોઈ નિયમ નથી. વળી, આત્મહત્યાની વાતો કરનાર માણસ તેમ નથી કરતો એ માન્યતા પણ ખોટી છે. પ્રહુલ્લભાઈ નામના એક દર્દીની વાત સાંભળો. તેઓ ડિપ્રેશનમાં પટકાયા ત્યારે ખૂબ આકુળ-વ્યાકુળ અને ચિંતાતુર રહેતા. તેઓ સતત બોલ-બોલ કર્યા કરતા અને મરી જવાની માગણી કરતા. અચાનક એક દિવસ તેઓ શાંત થઈ ગયા. તેમણે મરી જવાની માગણી કે ભૂલ કરવાનું બંધ કરી દીધું. સૌએ રાહતનો દમ ખેંચ્યો.

બરાબર બે જ દિવસ પછી તેમના રૂમમાંથી ફાંસો ખાઢેલી હાલતમાં તેમનો મૃતદેહ મળી આવ્યો. કોઈને એ ન સમજાયું કે પ્રહુલ્લભાઈ જ્યારે અકળાયેલા, વ્યાકુળ અને મૂંઝાયેલા દેખાતા હતા ત્યારે તેમણે કંઈ ન કર્યું અને હવે છેલ્લા બે દિવસથી આટલા શાંત અને સ્વસ્થ દેખાતા હતા ત્યારે તેમણે આત્મહત્યા કેમ કરવી પડી? એ ભેદ મૃત્યુ પહેલાં તેમના હાથે લખાયેલી એક ચિઠ્ઠી મળી આવતા ખૂલ્યો. તેમાં બે દિવસ

પહેલાં લખેલું આ મુજબનું લખાણ હતું. "મારી બધી જ પીડાઓ અને ચિંતાઓ શમી ગયાં છે. મારો બધો જ સંતાપ ઓગળી ગયો છે. હું હવે બિલકુલ શાંત અને સ્વસ્થ છું , કેમ કે મેં મૃત્યુ પામવાનું નક્કી કર્યું છે." આમ તેમની દેખીતી સ્વસ્થતા છેતરામણી નીકળી. તેઓ મૃત્યુ અંગે નિશ્ચિત બન્યા હતા અને એટલા માટે સ્વસ્થ જણાતા હતા , નહીં કે સારા થવાથી. તેમનાં સગાંઓ અને ડોક્ટર તેમને સમજવામાં થાપ ખાઈ ગયા. આ પ્રકારનો પણ જરાક જુદો કિસ્સો ઢ્વારિકાબહેનનો છે.

તેઓ ગંભીર ડિપ્રેશનમાંથી દવા કરીને ત્રણ મહિને સાજાં થયાં અને હોરિપટલમાંથી ઘરે ગયાં , પરંતુ થોડાક જ દિવસ પછી વધુ પડતી દવા ખાઈને આત્મહત્યા કરી બેઠાં. તેઓ જ્યારે ડિપ્રેશનને કારણે બીમાર હતાં ત્યારે તેમણે આવું ન કર્યું , પણ સારા થઈને ઘરે ગયા પછી આવું કર્યું. આમ કેમ ? પહેલું કારણ એ કે હોરિપટલમાં હતાં ત્યારે તેમનું ડિપ્રેશન એટલું વધારે હતું કે તેમનામાં આત્મહત્યા કરવા જેટલી પણ શારીરિક કે માનસિક ક્ષમતા નહોતી. જેમ જેમ તેમનું ડિપ્રેશન મટતું ગયું તેમ તેમ તેઓને હલનચલન , ઊઠવું, બેસવું વગેરે વધતાં ગયાં અને ઘરે ગયાં ત્યારે તેઓ સૌની જેમ હરતાં ફરતાં હતાં પણ તેઓની અંદરનું ખાલીપણું હજુ દૂર થવું બાકી હતું. ઘરે ગયા પછી તેમની ઉપર સખાતી દેખભાળ ઓછી થઈ ગઈ. આથી તેઓને ફરી એકલવાયું લાગવા માંડ્યું . આથી તેઓ તેમની પાસે હતી તે બધી ગોળીઓ એકસાથે ગળી ગયાં અને મૃત્યુ પામ્યાં. આ જ કારણસર મનોચિકિત્સકો પણ ઉપરથી સ્વસ્થ જણાતા અને ડિપ્રેશનમાંથી સારા થયેલા દર્દીને તેની આંતરિક અનુભૂતિઓ અને આત્મહત્યાના વિચારો અંગે ખાસ પ્રશ્નો પૂછે છે. જેથી ઢ્વારિકાબહેન જેવાં દર્દીને બચાવી શકાય. આ જ કારણસર ડિપ્રેશનના દર્દીને એકસાથે ખૂબ લાંબા સમય માટે દવા પણ નથી આપવામાં આવતી જેથી દર્દી તેનો આત્મહત્યા કરવા માટે દુરુપયોગ કરી બેસે.