



ઘી સઘર્ન ગુજરાત ચેમ્બર ઓફ કોમર્સ એન્ડ ઈન્ડસ્ટ્રી

(આઈ. એસ. ઓ. ૯૦૦૧:૨૦૧૫ પ્રમાણિત સંસ્થા),

"સમૃદ્ધિ", ૪થો માળ, મક્કાઈ પુલ, નાનપુરા, સુરત - ૩૯૫ ૦૦૧

ફોન નં. ૨૨૯૧૧૧૧

ફેક્સ નં. ૦૨૬૧-૨૪૭૨૩૪૦

E-mail : info@sgcci.in

Website : www.sgcci.in

રેફ નં.

તા: ૩/૪/૨૦૨૦

તંત્રીશ્રી, _____, સુરત.

મે. સાહેબશ્રી,

જત નીચેની પ્રેસ નોટ આપના દૈનિકમાં પ્રસિદ્ધ કરી આભારી કરશોજ.

લિ.

આપનો વિશ્વાસુ,

(ખાતાકીય વડા)

ચેમ્બર દ્વારા 'અનકોરોનાઈઝ્ડ માઈન્ડ' વિશે વેબીનાર યોજાયો

સુરત. ઘી સઘર્ન ગુજરાત ચેમ્બર ઓફ કોમર્સ એન્ડ ઈન્ડસ્ટ્રી દ્વારા ગઈકાલે સાંજે ૭:૦૦ કલાકે 'અનકોરોનાઈઝ્ડ માઈન્ડ' વિષય ઉપર વિડિયો કોન્ફરન્સ (વેબીનાર)નું આયોજન કરવામાં આવ્યું હતું. જેમાં નિષ્ણાંત વક્તા તરીકે મુંબઈના જાણીતા મનોચિકિત્સક ડો. અંજલી છાબરીયા અને ડો. નિલેશ શાહ તથા સુરતના સિનિયર મનોચિકિત્સક ડો. મહેશ દેસાઈ અને ડો. મુકુલ ચોકસીની પેનલ દ્વારા સમગ્ર વિશ્વ જયારે કોરોના વાયરસને કારણે માનસિક તાણ અનુભવતું હોય ત્યારે મનની સ્થિતિને કઈ રીતે કાબૂમાં રાખી શકાય તે દિશામાં ખૂબ જ મહત્વનું માર્ગદર્શન આપવામાં આવ્યું હતું.

ચેમ્બરના પ્રમુખ શ્રી કેતન દેસાઈએ જણાવ્યું હતું કે, ખૂબ જ ફાસ્ટ લાઈફસ્ટાઈલ થઈ ગઈ છે. આ લાઈફને અચાનક જ બ્રેક લાગી ગઈ છે. કોઈએ આવી પરિસ્થિતિ જોઈ નથી અને બધા જ ઘરોમાં લોક થઈ ગયા છે. આવી સ્થિતિમાં ડિપ્રેશનના ચાન્સીસ વધી જાય છે. આથી માનસિક તાણ લીધા વગર પ્રવર્તમાન પરિસ્થિતિમાંથી કઈ રીતે બહાર નીકળી શકાય તે અંગેના માર્ગદર્શન માટે આજના વેબીનારનું આયોજન કરવામાં આવ્યું છે.

ડો. અંજલિ છાબરીયાએ જણાવ્યું હતું કે, હાલની વર્તમાન પરિસ્થિતિમાં ડોક્ટરો પણ ઉંઘ પૂરતી લઈ શકતા નથી, ભૂખ નથી લાગતી તેમજ સ્મોલ સ્કેલ ઈન્ડસ્ટ્રીઝના લોકોને કારીગરોની સેલેરીનું ટેન્શન છે. ઈન્ડસ્ટ્રી આગળ કઈ રીતે ચાલશે વિગેરે બાબતે લોકો માનસિક તાણ અનુભવી રહ્યાં છે. આથી કરીને માનસિક તાણમાંથી બહાર નીકળવા માટે લોકોએ જીવનમાં અત્યાર સુધી જે નહીં કર્યું એવી એક્ટીવિટી કરવી જોઈએ. તમને ગમતી ફિલ્મો જોવાનું રાખો. મેડીટેશન કરી શકો, એક્સરસાઈઝ કરી શકો, કોઈના માટે કસરત તો કોઈના માટે મ્યુઝીક મેડીટેશન છે.

તેમણે વધુમાં જણાવ્યું હતું કે અત્યારે ઘરમાં રહીને માત્ર આરામ જ થઈ રહ્યો છે. આથી આરામની સ્થિતિને બદલી નાંખો. ઘરની સફાઈ કરો, રસોઈ બનાવો. આ જ સમય છે તમે પુસ્તક લખી શકો છો. તમે ડાન્સ શીખી શકો છો. તેમ છતાં તમારું રેસ્ટલેસ દૂર નહીં થાય તો મનોચિકિત્સકનો સંપર્ક કરવો જોઈએ. લોકડાઉનમાં આપણે લોકોને અને સમાજને જાગૃત કરવાની જરૂર છે. જે લોકો કોરોનાઈન થયેલા છે તે લોકોનો હ્યુમન બિહેવિયર બદલાઈ શકે છે. સોશિયલ મિડિયાને કારણે બધાને ફાયદો થયો છે પણ તેને આદત નહીં બનાવવી જોઈએ. તેના ઉપયોગમાં પણ કાળજી રાખવી પડશે. અત્યારે મોબાઇલને બાજુએ મુકીને બાળકો સાથે ઇન્ડોર ગેમ રમી શકાય છે, વાંચન કરી શકાય અને ઘરના કામ સાથે મળીને કરી શકાય છે. ઘરમાં પણ લીડરની મોટી જવાબદારી હોય છે.

કોરોના હિસ્ટેરીયાએ વિશે ડો. છાબરીયાએ વધુમાં કહ્યું કે, માસ હિસ્ટેરીયા એટલા માટે થયું છે કે કોઈને કોરોનાની સારવાર વિશે જાણકારી નથી. લોકોને તો ઠીક પણ કેટલાક ડોક્ટરોને પણ તેના ઇલાજ વિશે માહિતી નથી. લોકોને એવું જ લાગતું હતું કે આપણા દેશમાં થશે નહીં. સોશિયલ ડિસ્ટન્સીંગ જ એકમાત્ર આનો વિકલ્પ છે. મોટાભાગે લોકોને અત્યારે નેગેટીવ મેસેજ મળી રહ્યાં છે તેને કારણે તેઓ હિસ્ટેરીયામાં અટકી જાય છે. એટલે આપણે પોતાની કાળજી રાખવાની જરૂર છે.

ડો. નિલેશ શાહે કોરોના ફોબીયા વિશે માહિતી આપતા જણાવ્યું હતું કે, હાલમાં લોકોને કોરોનાને કારણે ભય સતાવી રહ્યો છે. શરદી, ખાંસી કે ગળામાં તકલીફ થાય તો લોકો એને કોરોના વાયરસની સાથે જોડી દે છે એટલે પણ તેઓ ડિપ્રેશનમાં જવાની શક્યતા રહેલી હોય છે. જો કે, આ અંગે લોકોને સ્વાભાવિક ચિંતા થઈ રહી છે. કાઉન્સેલીંગ કરીને તેમની એન્જાઇટી ઓછી કરી શકાય છે. અથવા તો દવા આપીને પણ તેમના ભયને દૂર કરી શકાય છે. આ સ્થિતિમાં ટપ ટકા લોકોને કોઈ પ્રોબ્લેમ નહીં થાય. જેમની રોગપ્રતિકારક શક્તિ ઓછી હોય તેમને થોડી કાળજી રાખવાની જરૂર છે.

તેમણે વધુમાં જણાવ્યું હતું કે, ઓસીડીના પેશન્ટ માટે કોઈપણ મુંઝવણ નહીં હોવી જોઈએ. બહારથી ઘરે આવ્યા તો હાથ ધોઈ લેવા જોઈએ. કોઈ વસ્તુની કોન્ટેક્ટમાં નહીં આવ્યા તો હાથ ધોવાની જરૂર નથી. કોઈને કોરોના વાયરસનું ઇન્ફેક્શન નથી તો એવા લોકો ઘરોમાં સાથે રહી શકે છે. બહારથી આવેલા કારીગરો એકજ રૂમમાં આઠથી દસની સંખ્યામાં રહે છે. પણ કોઈને ઇન્ફેક્શન નહીં હોય તો ગભરાવવાની જરૂર નથી. ડોક્ટરો પણ એવી રીતે હોસ્ટેલમાં મોટી સંખ્યામાં રહે છે અને એકબીજાના સંપર્કમાં હોય છે.

લોકોને અલ્કોહોલ અને તબાકુ જેવા વ્યસનને છોડવું પડશે. લોકડાઉનને કારણે સ્યુસાઇડ ઓછા થઈ જશે. એક સર્વે મુજબ એક લાખમાંથી પંદર લોકો દર વર્ષે સ્યુસાઇડ કરે છે. લોકડાઉનને કારણે દર્દીના મનમાં આત્મહત્યાનો વિચાર આવે એવી શક્યતા ઘણી ઓછી છે. કારણ કે માનસિક બીમારીને કારણે તેઓને આત્મહત્યા કરવાનો વિચાર આવે છે. એકલી રહેતી વ્યક્તિ સ્યુસાઇડનો વિચાર આવે છે પણ અત્યારે લોકડાઉનમાં બધા સાથે જ રહે છે એટલે આવી ઘટનાઓમાં ઘટાડો થશે. લોકડાઉનને કારણે ડેથ રેટ અને સ્યુસાઇડના કેસો ઘટી જશે. તેમણે વધુમાં કહ્યું કે, ઘણા લોકો પેનીક ડિસ્ઓર્ડરથી પીડાતા હોય છે. તેઓને અચાનક એન્જાઇટીનો એટેક આવી જાય છે જેને પેનીક એટેક પણ કહેવામાં આવે છે. ફેમિલી ડોક્ટરની સલાહ લઈને 'કલુનાઝીપાન' નામની દવાનો ઉપયોગ કરી શકાય છે.

ડો. મહેશ દેસાઈએ જણાવ્યું હતું કે જેના ઉપર આપણો કન્ટ્રોલ નથી અને આખું વિશ્વ લોકડાઉનની સ્થિતિમાંથી પસાર થઈ રહ્યું છે ત્યારે ઘરે બેસીને એવી એક્ટીવિટી કરો કે જે તમે જીવનમાં ક્યારેય નહીં કરી હોય. હું તો બધાને આઉટ ઓફ ઘ બોક્સ વિચારવાની સલાહ આપું છું. જાપાનમાં જો તમે જુઓ તો લોકડાઉન નથી. તેઓની રોજિંદી લાઈફ જ સોશિયલ ડિસ્ટન્સીંગની જેમ છે. તેઓ એકબીજાની વચ્ચે ફિઝીકલ ડિસ્ટન્સ રાખે છે અને સ્વચ્છતા રાખે છે. જાપાનીઓએ પોતાનું જીવન જ એવું બનાવી લીધું છે. ભારતમાં અત્યારે સ્થિતિ સામાન્ય છે પણ આગળના સમયમાં વધારે સ્થિતિ ખરાબ થઈ શકે એવી શક્યતાને નકારી પણ નહીં શકાય. આપણને ઈન્ફેક્શન નહીં લાગે તેની કાળજી લેવાની જરૂર છે.

તેમણે વધુમાં જણાવ્યું હતું કે, સાયકોલોજીકલી ઇમ્પેક્ટ જુદા-જુદા પ્રકારની હોય છે. ઘરમાં બેસેલા લોકો ઉપર, હોસ્પિટલમાં દાખલ દર્દીઓ ઉપર તેની અસર જુદી-જુદી હોય છે. એટલા માટે ફેક ન્યૂઝ, રૂમર્સ વિગેરેથી અલગ રહેવું જોઈએ. લોકોને કોરોનાના સ્ટ્રેકચર તથા દવાથી કોઈ લેવાદેવા નથી. એના વિશે લોકોએ વિચારવાનું બંદ કરી દેવું જોઈએ. રોજિંદા જીવનમાં જરૂરિયાતની બાબતો વિશે વિચારવું જોઈએ તેમજ બીજી એક્ટીવિટીમાં પોતાના માઈન્ડને ડાયવર્ડ કરવું જોઈએ. સાથે જ ગુસ્સા ઉપર કાબુ રાખવો જોઈએ. ધીરજ રાખો, ધીરે ધીરે બધું જ સારું થઈ જશે. ઘરમાં રહેશો તો ચોકકસ સુરક્ષિત રહેશો.

ડો. મુકુલ ચોકસીએ ‘ચિંતા અને સતર્કતા વચ્ચેનો સુક્ષ્મ ભેદ જળવાય એવા ભાન અને સાન રાખજો કે કોવિડ શરીરમાં ન પેસે એની સાથોસાથ મનમાંય ન પ્રવેશે એનું ધ્યાન રાખજો’ એવી કાવ્ય પંક્તિ સાથે કુશળતાપૂર્વક વેબીનારનું સંચાલન કર્યું હતું.

આ વેબીનારમાં દેશભરમાંથી ૩૦૦થી વધુ લોકોએ ભાગ લીધો હતો અને ખૂબ જ સારો પ્રતિભાવ તેમના તરફથી જોવા મળ્યો હતો. ચેમ્બરના ઈવેન્ટ્સ એન્ડ પ્રોગ્રામ્સ સેલના હેડ શ્રી મૃણાલ શુક્લએ પ્રાસંગિક વિધી કરી હતી. અંતે ચેમ્બરના માનદ્ ખજાનચી શ્રી શૈલેષ દેસાઈએ સર્વેનો આભાર માન્યો હતો અને ત્યારબાદ વેબીનારનું સમાપન થયું હતું.