



ધી સઘર્ન ગુજરાત ચેમ્બર ઓફ કોમર્સ એન્ડ ઇન્ડસ્ટ્રી

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

"સંહતિ", છઠ્ઠો માળ, એસ.આઈ.ઈ.સી.સી. કેમ્પસ, ખજોદ ચાર રસ્તા પાસે, અલથાણ રોડ, સરસાણા, સુરત - ૩૯૫ ૦૦૭

ફોન નં. ૨૨૮૧૧૧૧૧

ફેક્સ નં. ૦૨૬૧-૨૪૭૨૩૪૦

E-mail : info@sgcci.in

Website : www.sgcci.in

Ref no. PN 2025-26/271

Dt. 27/12/2025

તંત્રીશ્રી, _____, સુરત.

મે. સાહેબશ્રી,

જત નીચેની પ્રેસ નોટ આપના દૈનિકમાં પ્રસિદ્ધ કરી આભારી કરશોજ.

લિ.

આપનો વિશ્વાસુ,

(સેક્રેટરી)

ચેમ્બર દ્વારા ‘નહી ઓળખાયેલી માનસિક બિમારીઓ’ વિષે સેમિનાર યોજાયો

મનોચિકિત્સક ડૉ. મુકુલ ચોકસીએ સાયકોસોમિટિક, હિડન ડિપ્રેશન, ફન્કશનિંગ ડિપ્રેશન, સાયલન્ટ ડિપ્રેશન અને ફન્કશનલ એનારકી વિષે વિસ્તૃત સમજણ આપી

સુરત: ધી સઘર્ન ગુજરાત ચેમ્બર ઓફ કોમર્સ એન્ડ ઇન્ડસ્ટ્રી દ્વારા રવિવાર, તા. ૧૪ ડિસેમ્બર, ૨૦૨૫ના રોજ સમૃદ્ધિ, નાનપુરા, સુરત ખાતે ‘નહી ઓળખાયેલી માનસિક બિમારીઓ’ વિષે જનજાગૃતિ સત્રનું આયોજન કરવામાં આવ્યું હતું, જેમાં સુરતના જાણીતા મનોચિકિત્સક ડૉ. મુકુલ ચોકસીએ વિસ્તૃત જાણકારી સાથે માર્ગદર્શન આપ્યું હતું.

મનોચિકિત્સક ડૉ. મુકુલ ચોકસીએ જણાવ્યું હતું કે, સાયકોસોમિટિક એવું સાયન્સ છે કે જેમાં મન શરીર દ્વારા વ્યક્ત થાય છે. મન પોતાને અલગ અલગ રીતે વ્યક્ત કરે છે. કારણ કે, શરીરના દરેક અવયવ મનથી જ ચાલે છે. મનનો અદૃશ્ય કન્ટ્રોલ શરીરના દરેક સ્નાયુ પર હોય છે. એમાં સ્વૈચ્છિક અને અનૈચ્છિક એમ બે જાતની સિસ્ટમ કામ કરે છે. અનૈચ્છિકને ઓટોનમસ નર્વસ સિસ્ટમ પણ કહેવાય છે, જે પોતાની મેળે કામ કરે છે, એ પણ મન દ્વારા જ જાગૃત થાય છે, પરંતુ મન ડાયરેક્ટ કહેતું નથી.

તેમણે હિડન ડિપ્રેશન, ફન્કશનિંગ ડિપ્રેશન અને સાયલન્ટ ડિપ્રેશન વિષે માહિતી આપતા કહ્યું હતું કે, આ ત્રણેય ડિપ્રેશન, ફન્કશનલ એનારકીમાં આવે છે, જ્યાં કોઈ સિસ્ટમ નથી, જેને જેમ ફાવે તેમ વર્તે છે. ફન્કશનીંગ

ડિપ્રેશનમાં વ્યક્તિ કામ બરાબર કરે છે, વિદ્યાર્થીઓ અભ્યાસ વ્યવસ્થિત કરે છે, પરંતુ આનંદના પ્રસંગે પણ તેઓ આનંદિત થતા નથી અથવા તો પ્રસંગને એન્જોય કરતા નથી ત્યારે તેઓ ફંક્શનલ ડિપ્રેશનમાં હોવાનું કહી શકાય છે.

ઉપરોક્ત બાબતની સમજણ આપતા તેમણે કહ્યું હતું કે, દરેક વ્યક્તિમાં અલગ અલગ માળ હોય છે. વિચાર, આવડત, સ્કીલ, બુદ્ધિ ક્ષમતા અને આઈક્યૂ વિગેરે દસમા માળે હોય છે, જ્યારે ઇમોશન એ સાતમા/આઠમા માળે હોય છે. શ્વાસ, કાર્ડિયાક, ઊંઘ, તરસ, ભુખ, સેક્સ, ફિઝીયોલોજી વિગેરે પહેલા/બીજા માળે રહે છે. એટલા માટે કોઈપણ ઘટનાના સમયે દરેક વ્યક્તિ જુદી રીતે રિએક્ટ કરે છે. કોઈને ગુસ્સો આવે છે તો એ કન્ટ્રોલ કરી શકે છે, કારણ કે તેમનામાં એ આવડત અથવા બુદ્ધિ ક્ષમતા હોય છે. જ્યારે કોઈ વ્યક્તિ ગુસ્સાને કન્ટ્રોલ કરી શકતા નથી ત્યારે એવું માની શકાય કે તેમનામાં એ આવડત અથવા બુદ્ધિ ક્ષમતા જ નથી.

ફંક્શનલ ડિપ્રેશન વિષે વધુ સમજાવતા ડો. ચોકસીએ કહ્યું હતું કે, સવારે વહેલા ઉઠીને ચાલવા જવું કે કસરત કરવી એ સારી બાબત છે, એ તો બધાને જ ખબર છે પણ સવારે વહેલા ઉઠીને ચાલવા જવાતું નથી, એટલે કે પહેલું ડગલું મુકાતું નથી. આવા કેસમાં વ્યક્તિ નોર્મલ દેખાય છે પણ તેઓને ઇનરશિયા હોય છે, આથી તેમણે માનસિક ડિપ્રેશનથી બચવા માટે સ્પોર્ટ્સ રમવા, જીમ કરવા, ધ્યાન-પ્રાણાયમ-યોગ કરવા, ખૂલ્લી હવામાં ફરવા, ચાલવા જવા, લોકોને મળવા, ડાન્સ કરવા, વાંચન કરવા, રીલ જોવા જેવી મનગમતી પ્રવૃત્તિઓ કરવાની સલાહ આપી હતી.

ચેમ્બર ઓફ કોમર્સના પ્રમુખ શ્રી નિખિલ મદ્રાસીએ સ્વાગત ઉદ્બોધન કર્યું હતું. ચેમ્બરના ગૃપ ચેરમેન શ્રી રાકેશ ગાંધીએ કાર્યક્રમની રૂપરેખા આપી હતી. ચેમ્બરની પબ્લિક હેલ્થ કમિટીના કો-ચેરમેન ડો. રાજન દેસાઈએ કાર્યક્રમનું સંચાલન કર્યું હતું. ચેમ્બરના એજ્યુકેશન એન્ડ સ્કીલ ડેવલપમેન્ટ સેન્ટરના ચેરમેન શ્રી મહેશ પમનાની તથા ચેમ્બરના સભ્યો કાર્યક્રમમાં ઉપસ્થિત રહ્યા હતા.