ધી સધર્ન ગુજરાત ચેમ્બર ઓફ કોમર્સ એન્ડ ઈન્ડસ્ટ્રી

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

"સંહતિ", છઠ્ઠો માળ, એસ.આઇ.ઇ.સી.સી. કેમ્પસ, ખજોદ ચાર રસ્તા પાસે, અલથાણ રોડ, સરસાણા, સુરત – ૩૯૫ ૦૦૭

ફોન નં. ૨૨૯૧૧૧૧ ફેક્સ નં.૦૨૬૧–૨૪૭૨૩૪૦

E-mail : info@sgcci.in Website : www.sgcci.in

Ref no. PN 2025-26/283 Dt. 07/01/2026

તંત્રીશ્રી, ____________________________, સુરત.

મે. સાહેબશ્રી,

જત નીચેની પ્રેસ નોટ આપના દૈનિકમાં પ્રસિદ્ધ કરી આભારી કરશોજ.

લિ.
આપનો વિશ્વાસુ,

(સેક્રેટરી)

ચેમ્બર દ્વારા 'મનોજગત-તમારી સમસ્યાઓનું સમાધાન' વિષય પર વિશેષ ચર્ચા સત્ર યોજાયું

ડિપ્રેશન એ ક્લિનિકલ અવસ્થા, તેનાથી ડરવાની જરૂર નથી: જાણીતા મનોચિકિત્સક ડૉ. મુકુલ ચોકસીએ ડિપ્રેશનના લક્ષણો અને સારવાર અંગે માર્ગદર્શન આપ્યું

અવ્યક્ત ભાવનાઓ શારીરિક પીડા તરીકે બહાર આવે છે: ડૉ. પલાશ પ્રજાપતિએ મન અને શરીરના આંતરસંબંધો વિશે ઊંડાણપૂર્વક સમજ આપી

સુરત: ધી સધર્ન ગુજરાત ચેમ્બર ઓફ કોમર્સ એન્ડ ઇન્ડસ્ટ્રી દ્વારા માનસિક સ્વાસ્થ્ય અને તેના વિવિધ પાસાઓ પર જાગૃતિ લાવવા માટે એક વિશેષ ચર્ચા સત્ર- 'મનોજગત-તમારી સમસ્યાઓનું સમાધાન'નું સફળતાપૂર્વક આયોજન તા. 3 જાન્યુઆરીના રોજ સમૃદ્ધિ, નાનપુરા ખાતે કરવામાં આવ્યું હતું. આ કાર્યક્રમમાં અગ્રણી તબીબી નિષ્ણાતો દ્વારા ઉપસ્થિત સભ્યોને માર્ગદર્શન આપવામાં આવ્યું હતું.

ચેમ્બરના માનદ્ મંત્રી શ્રી બિજલ જરીવાલાએ સ્વાગત સંબોધનમાં કહ્યું કે દોડધામભરી જિંદગીમાં શારીરિક તકલીફો તરફ પણ ધ્યાન જતું નથી ત્યારે માનસિક સુખાકારી માટેનું આજનું આ સત્ર સમજ વધારી ઉકેલ તરફ આગળ વધવા માટે છે.

જાણીતા મનોચિકિત્સક ડૉ. મુકુલ ચોકસીએ કહ્યું કે, ડિપ્રેશન એ ક્લિનિકલ અવસ્થા છે, જેમાં કોઇ પણ વ્યક્તિ પાસે ઉદાસી, જીવનમાં રસ ઉડી જવો, ઉશ્કેરાઈ જવું, અનિંદ્રા જેવા લક્ષણો જોવા મળે તેનાથી ડિપ્રેશનનું નિદાન થાય છે. તેના કારણો અસંખ્ય છે. આપણી આસપાસ આવા અસંખ્ય લોકો હશે. ડિપ્રેશનના પણ અનેક પ્રકાર છે, સારી વાત એ છે કે તેમાંથી સારા થઈ શકાય છે, બહાર આવી શકાય છે. મગજના રાસાયણિક ફેરફારોને લીધે તે ગમે તેને થઈ શકે છે.

સાઈકિયાટ્રિસ્ટ ડૉ. પલાશ પ્રજાપતિએ કહ્યું કે, શારીરિક અને માનસિક તકલીફો એકબીજાને અસર કરે છે. માનસિક તકલીફમાં શારીરિક લક્ષણો આવી શકે છે. અવ્યક્ત થયેલી ભાવનાઓ બહાર આવવાનો રસ્તો શોધતી હોય છે, જે ઘણી વાર પીડા તરીકે પ્રગટે છે. તેમણે અનિંદ્રાની તકલીફ દૂર કરવા માટેની ઉપયોગી ટિપ્સ આપી હતી.

ચેમ્બરના ગ્રુપ ચેરમેન શ્રી રાકેશ ગાંધીએ કાર્યક્રમની રૂપરેખા અને તેના મહત્વ વિશે ઊંડાણપૂર્વક માહિતી આપી હતી. ચેમ્બરની પબ્લિક હેલ્થ કમિટીના કો-ચેરમેન ડો. રાજન દેસાઈ દ્વારા સમગ્ર કાર્યક્રમનું સંચાલન અને આભારવિધિ કરવામાં આવી હતી.

સમગ્ર કાર્યક્રમ પ્રશ્નોત્તરી સ્વરૂપે યોજાયો, જેમાં ઉપસ્થિત લોકોએ ડિપ્રેશન, મેન્ટલ અને આધ્યાત્મિક સુખાકારી, સપના આવવા, ચિંતા-વિચારો, અનિંદ્રા, બાળકોમાં મોબાઈલ અને ગેઝેટના વધુ પડતા ઉપયોગ, માનસિક રોગોની દવા આજીવન લેવી પડે કે કેમ, જેન ઝીને પજવતી ફોમોની સમસ્યા એ વિશે પ્રશ્નો કર્યા હતા.