**મેન્ટલ હેલ્થ વિશે મહત્ત્વપૂર્ણ વેબિનાર**

જુદી જુદી જૈન સંસ્થાઓનું પ્રતિનિધિત્વ કરતી “વન જૈન” સંસ્થા દ્વારા “જૈન હેલ્થ ઇનિશીએટીવ” પ્રવૃત્તિ હેઠળ મેન્ટલ હેલ્થ વિશે 14મી માર્ચ, રવિવારે અત્યંત ઉપયોગી અને માહિતીપ્રદ વેબિનાર યોજવામાં આવ્યો. મેન્ટલ હેલ્થના પ્રશ્નો વિશે કમ્યુનિટીએ વિશેષ ગંભીર રીતે વિચારવાની જરૂર છે. આ વેબિનારમાં સેન્ટ્રલ અને નોર્થવેસ્ટ લંડન ટ્રસ્ટના એન. એચ. એસ. સર્વિસ ઇમ્પ્રૂવમેન્ટ મેનેજર વર્ષા દેઢિયાએ પ્રારંભે કહ્યું કે આપણા સમાજમાં લોકો મેન્ટલ હેલ્થ વિશે પ્રવર્તતા ખ્યાલોને કારણે ભાગ્યે જ કોઈ પોતે આવા પ્રશ્નોથી પરેશાન હોવાનું સ્વીકારે છે. પ્રત્યેક ચાર વ્યક્તિએ એક વ્યક્તિ માનસિક પ્રશ્નોથી પીડાતી હોય છે અને આ બીમારીને ઉંમર, વર્ગ, જાતિ કે વ્યક્તિ પૈસાદાર છે કે ગરીબ એ સાથે કોઈ સંબંધ હોતો નથી.

“મેન્ટિસ” સંસ્થાના ફાઉન્ડર અને સી.ઈ.ઓ. તથા કાઉન્સેલિંગનો અઢાર વર્ષનો અનુભવ ધરાવતા અનિશ શાહે કહ્યું કે વેલ-બિઇંગ (સુખાકારી)ની ઘણી વ્યખ્યાઓ છે, આવી સુખાકારી આંતરિક અને બાહ્ય બાબતો પર આધારિત છે. આજના સમયમાં કોવિડને કારણે સર્જાયેલી આર્થિક કટોકટીને લીધે જો કોઈ આવી પરિસ્થતિથી મૂઝાયેલું હોય અને કપરા સમયમાંથી પસાર થતું હોય તો બીજાઓએ એને મદદ કરવી જોઈએ.

આ વાર્તાલાપના ત્રીજા ભાગમાં સાયકોલોજીના જુનિયર ડૉક્ટર અને કોર ટ્રેની ડૉ. રિશી ગાલીયાએ કહ્યું કે સામાન્ય રીતે આમાં ડિપ્રેશન અને એન્કઝાઇટી આવે છે અને ક્યાંક એડિક્શન, ભોજનની પદ્ધતિમાં અનિયંત્રિતતા અને સાઇકોસીસ થાય છે. આને પરિણામે કેટલીક વ્યક્તિઓના વિચારોમાં ને કાર્યોમાં પોતાની જાતને હાનિ પહોંચાડવાના કે આત્મહત્યા જેવા બનાવો બનવાની ઘટના પણ સર્જાતી હોય છે.

અંતે ક્લિનિકલ સાયકોલોજિસ્ટ તરીકે પંદર વર્ષનો અનુભવ ધરાવતા ડૉ. ચિરાગ ગોરાસિયાએ કઈ રીતે મદદ મેળવવી, બીજાને કઈ રીતે મદદ કરવી અને કઈ રીતે સારી રીતે જીવવું તે બતાવ્યું હતું. આને માટે પુસ્તકો, જુદી જુદી એપ અને કમ્પ્યુટરાઈઝ પ્રોગ્રામો મળે છે. જોકે આવી સહાય મળવા છતાં કેટલાકને એના મેન્ટલ હેલ્થના પ્રશ્નો ઉકેલવા માટે પ્રોફેશનલ્સની જરૂર પડે છે. અંતે બીમારીને આવતી અટકાવવી એ બીમારી થાય તે કરતાં વધુ જરૂરી છે. આ સંદર્ભમાં એમણે ઘણા ઉપયોગી સૂચનો કર્યા.

આ વાર્તાલાપ પછી પ્રેક્ષકોએ પ્રશ્નો મોકલીને સવાલો કર્યા, આ બધું નીચેની લિંક દ્વારા જાણી શકાશે. મેન્ટલ હેલ્થના પ્રશ્નો ધરાવનારને માટે આ ઉપયોગી ખરી, પણ એની સાથોસાથ બાકીના લોકો પણ આવી પરિસ્થિતિ કે બીમારીમાં સપડાય નહીં તે માટે આ જાણવા જરૂરી છે.

મેન્ટલ હેલ્થ એક સેન્સિટિવ વિષય છે પણ આ ચર્ચાના પેનલિસ્ટોએ પોતાની કુશળતા અને પ્રોફેશનાલિઝમથી વ્યક્તિ કઈ રીતે સુખાકારીપૂર્વક રહી શકે તે માટેની માહિતી આપી. અંતે તેઓએ કહ્યુ છે કે Its okay Not to be Okey !

The webinar can be viewed at: <https://www.youtube.com/watch?v=zGy-qSN7QIc>

List of Mental Health Resources: <https://www.onejainuk.org/mental-health>

Please visit the following link for all the other OneJain UK Webinars: <https://www.youtube.com/c/OneJAINUK/videos>   
  
For further details please contact: Jaysukh Mehta 07830 294060