1. મનોભારના પ્રકારો સમજાવો ?

- મનોવૈજ્ઞાનિક મનોભાર વ્યક્તિ માટે અંગત અને વિશિષ્ટ હોય છે. તેનું ઉદગમસ્થાન આંતરિક હોય છે. મનોભારના પ્રકારો : મનોભારના મુખ્ય ત્રણ પ્રકાર છે :
  - ✓ 1. હતાશા,
  - ✓ 2. સંઘર્ષ અને
  - ✓ 3, દબાણ.
- 1. હતાશા : હતાશાનો શાબ્દિક અર્થ થાય છે, જ્યાં આશાઓ શાઈ ગઈ છે તેવી ઘટના કે પ્રસંગ એટલે હતાશા.
- માનવીની શારીરિક, મનોવૈજ્ઞાનિક અને સામાજિક જરૂરિયાતો હોય છે. આ જરૂરિયાતો સંતોષવા માનવી પ્રવૃત્તિઓ કરે છે.
- લક્ષ્ય પ્રાપ્ત થતાં જરૂરિયાત સંતોષાય છે. દરેક જરૂરિયાત હંમેશાં સરળતાથી સંતોષાતી નથી. લક્ષ્ય પ્રાપ્ત કરવાના માર્ગમાં અવરોધો આવે છે. આપણે અવરૌધોને દર કરીને લક્ષ્ય પ્રાપ્ત કરવાનો પ્રયત્ન કરીએ છીએ.
- પરંતુ કેટલીક વાર અવરોધો એવા હોય છે કે આપણે તેને દૂર કરી શકતા નથી અને લક્ષ્ય પ્રાપ્ત કરવામાં નિષ્ફળ જઈએ છીએ. આ પરિસ્થિતિને હતાશા કહે છે.
- કોઈ બાબત વિશે આપણે સેવેલી આશા-અપેક્ષાઓ અને અરમાનો ધૂળમાં મળે ત્યારે આપણને હતાશાનો અનુભવ થાય
- છે.
- આથી જ મનોવૈજ્ઞાનિકો હતાશાની વ્યાખ્યા આપતાં જણાવે છે કે, "કોઈ પણ લક્ષ્યગામી પદાર્થની પ્રાપ્તિ તત્સમય પૂરતી અશક્ય બનતાં વ્યક્તિ જે નિરાશા કે અસહાયતાની લાગણી અનુભવે તેને હતાશા કહી શકાય."
- મોર્ગનના જણાવ્યા અનુસાર, આપણી કોઈ ઇચ્છા અપેક્ષિત સમયાવધિમાં ન સંતોષાય ત્યારે આપણે હતાશાની લાગણી અનુભવીએ છીએ. દા. ત., ઉંમર થઈ ગઈ હોય અને વિવાહનું ગોઠવાતું ન હોય, અભ્યાસ પૂર્ણ થઈ ગયો હોય અને નોકરી ના મળતી હોય, બઢતીનો સમય થયો હોય અને બઢતી ના મળતી હોય.
- હતાશામાં વ્યક્તિ માનસિક પરાજયનો ભાવ અનુભવે છે.
- હતાશામાં મળેલી નિરાશા વ્યક્તિને તંગ બનાવે છે અને તેથી જ મનોવૈજ્ઞાનિકો હતાશાને નિષ્ફળતાજન્ય તંગ માનસિક સ્થિતિ' તરીકે ઓળખાવે છે.
- હતાશામાં ચાર બાબતોનો સમાવેશ થાય છે :
  - ✓ (1) જરૂરિયાત,
  - ✓ (2) અવરોધ,
  - ✓ (3) માનસિક તંગદિલી અને
  - ✓ (4) પરાજયનો ભાવ.

- 2. સંઘર્ષ : સંઘર્ષની પરિસ્થિતિ એ માનવજીવનની એક સર્વસામાન્ય પરિસ્થિતિ છે. કોઈ પણ માનવી સંઘર્ષ ન અનુભવતો હોય તેવું બનતું નથી. સંઘર્ષની પરિસ્થિતિ વ્યક્તિ માટે અનિવાર્ય છે.
- આ પરિસ્થિતિમાં વ્યક્તિ સમક્ષ બે વિકલ્પો હોય છે અને તેમાંથી ફક્ત એક જ વિકલ્પ પસંદ કરવાનો હોય છે ત્યારે કોઈ પણ એકની પસંદગી ન થઈ શકે તેવી માનસિક સ્થિતિને 'સંઘર્ષ' કહે છે.
- જો માનસિક સંઘર્ષ લાંબા સમય સુધી ચાલુ રહે, તો વ્યક્તિ આવેગિક સમતુલા ગુમાવે છે.
- જીવન સંઘર્ષથી ભરેલું છે. આપણે વારંવાર સંઘર્ષની સ્થિતિમાં મુકાઈએ છીએ. આમ કરું કે તેમ કરું? આ સ્વીકારું કે તે સ્વીકારું? આવી દ્વિધા અનુભવીએ છીએ.
- સંઘર્ષોનાં અનેક દૃષ્ટાંતો જીવનકાળ દરમિયાન જોવા મળે છે. દા. ત., સુંદર આકર્ષક પણ તીખા સ્વભાવવાળી યુવતી સાથે લગ્ન કરવા માટે તેની પસંદગી કરવી એ પરિસ્થિતિ પણ સંઘર્ષ ઉત્પન્ન કોઈ વ્યક્તિ જો પત્નીનું કહ્યું માને, તો તે 'બાયલો' ગણાય અને માતાનું કહ્યું માને ત્યારે માવડિયો' કહેવાય. આ બેમાંથી એકની પસંદગી કરવી તેને માટે અનિવાર્ય હોય છે, ત્યારે વ્યક્તિ આવી પરિસ્થિતિમાં તીવ્ર સંઘર્ષ અનુભવે છે, અતિ મનોભારનો ભોગ બને છે.
- પરિણામે તે નિર્ણય લેવામાં મુશ્કેલી અનુભવે છે.
- તીવ્ર જાતીય ઇચ્છા અને ઇચ્છા પૂર્ણ કરવા જતાં પરિણામોની બીક સફળ થવાની ઇચ્છા અને નિષ્ફળતાનો ડર, સ્વાર્થ સાધવાની ઇચ્છા સાથે નીતિમત્તાનો ભોગ, આક્રમકતા વ્યક્ત કરવાની ઇચ્છા અને તેનાં પરિણામોની બીક આ બધા જીવનના સામાન્ય સંઘર્ષો છે.
- સંઘર્ષના મુખ્ય ત્રણ પ્રકારો છે :
- (1) અભિગમન - અભિગમન ,વિગમન - વિગમન સંઘર્ષ અને
- (2) અભિગમન - વિગમન સંઘર્ષ અભિગમન- અભિગમન સંઘર્ષ :
- આ પ્રકારના સંઘર્ષમાં વ્યક્તિ સમક્ષ બે વિકલ્પો હોય છે અને બંને વિકલ્પો પસંદ હોય છે.
- પરંતુ વ્યક્તિએ બેમાંથી માત્ર એક જ વિકલ્પની પસંદગી કરવાની હોય છે ત્યારે થતા સંઘર્ષને 'અભિગમન અભિગમન સંઘર્ષ' કહે છે. દા. ત. રજાના દિવસે મિત્રો સાથે પિકનિક પર જવું કે પરિવારના સભ્યો સાથે ફિલ્મ જોવા જવું. આ બંને પસંદ વિકલ્પોમાંથી એક જ વિકલ્પ પસંદ કરવાનો હોય ત્યારે આ દ્વપ્રકારનો સંઘર્ષ થાય છે.
- (3) વિગમન - વિગમન સંઘર્ષ : આ પ્રકારના સંઘર્ષમાં વ્યક્તિ સમક્ષ બે વિકલ્પો હોય છે અને બંને વિકલ્પો નાપસંદ હોય છે. પરંત વ્યક્તિએ બેમાંથી એક વિકલ્પની પસંદગી કરવાની જ હોય છે ત્યારે થતા સંઘર્ષને 'વિગમન - વિગમન સંઘર્ષ'કહે છે.
- આ પ્રકારના સંઘર્ષમાં 'આગળ ખાઈ અને પાછળ કુવો' જેવી સ્થિતિ હોય છે. દા. ત., અણગમતી, નાપસંદ નોકરી સ્વીકારવાની અથવા બેકાર રહી આર્થિક મુશ્કેલીઓ ભોગવવાની. આ બંને વિકલ્પો નાપસંદ છે પરંતુ વ્યક્તિએ એક વિકલ્પની પસંદગી તો કરવી જ પડે છે.
- (4) અભિગમન - વિગમન સંઘર્ષ : આ પ્રકારના સંઘર્ષમાં વ્યક્તિ સમક્ષ એક જ વિકલ્પ હોય અને તે વિકલ્પ ક્યારેક આકર્ષક અને ક્યારેક અનાકર્ષક લાગે ત્યારે ઉત્પન્ન થતી માનસિક સ્થિતિને 'અભિગમન વિગમન સંઘર્ષ' કહે છે. દા. ત., લગ્ન કરવા વ્યક્તિને ગમે છે પરંતુ લગ્ન સાથે જોડાયેલી જવાબદારીઓ પસંદ નથી. આ જપ્રમાણે સારા વિસ્તારમાં મોંઘુ આરામદાયક મકાન ખરીદવાની ઇચ્છા

થાય છે પરંતુ તે મકાનની નિભાવ માટેની જવાબદારી ઉઠાવવી અઘરી લાગે છે. આમ અહી એક જ વિકલ્પ પસંદ કરવો કે વિકલ્પ છોડી દેવો તેવો સંઘર્ષ હોય છે.

- 3. દબાણ : રોજબરોજના જીવનમાં વ્યક્તિ અનેક પ્રકારનાં માનસિક દબાણો અનુભવે છે.
- દબાણનાં આંતરિક અને બાહ્ય ઉદ્ભવસ્થાન છે.
- માનસિક દબાણના કેન્દ્રમાં વ્યક્તિની મહત્ત્વાકાંક્ષાઓ અને લક્ષ્યો હોય છે
- આધુનિક યુગમાં વ્યક્તિ પોતાની મહત્ત્વાકાંક્ષાઓ સંતોષવા અથાગ પુરુષાર્થ કરે છે, જેના પરિણામે દબાણ ઉદ્ભવે છે.
- દરેક વ્યક્તિ પોતાની સામે રહેલા અનેક વિકલ્પો અને વિશાળ તકોનો વધુમાં વધુ ઉપયોગ કરીને વધુમાં વધુ વળતર પ્રાપ્ત કરવા પ્રયત્ન કરે છે. આ પરિસ્થિતિમાં વ્યક્તિ સતત દબાણ હેઠળ જીવન પસાર કરે છે. પરિણામે વ્યક્તિમાં આવેગાત્મક અને આંતરવૈયક્તિક અસમતુલા ઊભી થાય છે.
- તીવ્ર મનોભાર શારીરિક સ્વાથ્યને નુકસાન પહોંચાડે છે. ઓછી તીવ્રતાવાળો મનોભાર પણ જો લાંબા સમય સુધી ચાલુ રહે, તો તે પણ સ્વાથ્ય માટે હાનિકારક પુરવાર થાય છે. દા.ત., ગરીબી, બેકારી, સહકર્મચારીઓનો અસહકાર, સાંધાનો દુખાવો વગેરે.
- મનોવૈજ્ઞાનિક સંશોધનોએ સાબિત કર્યું છે કે રોજિંદા બનાવોના કારણે ઊભાં થતાં માનસિક દબાણો વ્યક્તિના માનસિક અને શારીરિક સ્વાસ્થ માટે હાનિકારક છે.

2. મનોભારને પહોંચી વળવાની પ્રવિધિઓ સમજાવો ?

- મનોભાર વગરનું જીવન શક્ય નથી. મનોભારની તીવ્રતા વ્યક્તિના જીવનને છિન્નભિન્ન કરી નાખે છે. કોઈક વાર તીવ્ર મનોભાર વ્યક્તિને મૃત્યુ સુધી લઈ જાય છે.
- સ્વસ્થ જીવન જીવવા માટે મનોભારને હળવો કરવો ખૂબ જરૂરી છે.
- વ્યક્તિએ મનોભારને પહોંચી વળવા માટે નિષેધક અસરોને દૂર કરવા અને વાતાવરણની માંગને સંતોષવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઈએ.
- વાતાવરણ સાથે સમાયોજન સાધવાની અને મનોભારને પહોંચી વળવાની અનેક પ્રવિધિઓ છે.
- પ્રવિધિનોની અસરકારકતાનો આધાર વ્યક્તિ પર છે. કેટલીક પ્રવિધિમો અમુક વ્યક્તિને વધુ અસરકારક નીવડે તો કેટલીક પ્રવિધિમો મનોભાર હળવો ના પણ કરી શકે.
- સામ પ્રવિધિનો ઉપયોગ કોણ, ક્યારે, કેવા સંજોગોમાં, કેવી રીતે અને કેટલા પ્રમાણમાં કરે છે તે મહત્વની બાબત છે.
- પ્રાણીઓને પોતાનું જીવન ટકાવી રાખવા માટે વાતાવરણ સાથે સમાયોજન સાધવું પડે છે. સ્વબચાવ માટે સતત જાગ્રત રહેવું પડે છે. આ બધી પરિસ્થિતિનો સામનો કરવા માટે પ્રાણીઓ પાસે કુદરતી શક્તિ છે.
- માનવીને પણ અનુકૂલન સાધવા માટે કુદરતી શક્તિ મળેલી છે.
- આ શક્તિઓનો ઉપયોગ કરતાં તેણે શીખવું પડે છે.
- કેટલીક પદ્ધતિઓ વ્યક્તિગત હોય છે અને કેટલીક સામાજિક હોય છે.
- જે સામાજિક વ્યુહરચના હોય છે તેના માટે વ્યક્તિએ અન્ય વ્યક્તિની મદદ લેવી પડે છે.
- મનોભાર કોને પહોંચી વળવાની પ્રવિધિઓ નીચે પ્રમાણે છે :
    - ✓ 1. સમસ્યા કેન્દ્રિત - કાર્યકેન્દ્રિત (Task Oriented) પ્રવિધિઓ

- ✓ 2. આવેગકેન્દ્રિત (Emotion Focussed) પ્રવિધિઓ
- ✓ 3. અહબચાવ કેન્દ્રિત (Ego Defensive) પ્રવિધિઓ (બચાવપ્રયુક્તિઓ)

- 1. સમસ્યાકેન્દ્રિત - કાર્યકેન્દ્રિત પ્રવિધિઓ : સમસ્યા કેન્દ્રિત મવિધિમાં વ્યક્તિ મનોભાર સામે પ્રત્યક્ષ રીતે કાર્ય કરે છે.
- આ પ્રક્રિયા બાહ્ય વર્તન દ્વારા કે માનસિક પ્રક્રિયા દ્વારા થાય છે.
- આ પ્રક્રિયાનો હેતુ સમાયોજન સાધવાનો છે.
- વ્યક્તિ મનોભારની સમીક્ષા કરી તેના આધારે તાર્કિક અને રચનાત્મક પ્રવિધિ અપનાવીને મનોભારને પહોંચી વળવાનો પ્રયત્ન કરે છે.
- જેમ કે તે પોતાની આસપાસના પર્યાવરણને બદલે છે અથવા પોતાનું મનોવલણ બદલે છે.
- સમસ્યાકેન્દ્રિત અભિગમની નીચેની ત્રણ પ્રવિધિઓ છે :
- (1) સમસ્યાઓનો સામનો કરવો ? સમસ્યાઓનો સામનો કરવામાં તમે તે પરિસ્થિતિ કેટલી મનોભારજનક છે તેનું મૂલ્યાંકન કરવું જોઈએ.
- આ પરિસ્થિતિને પહોંચી વળવા માટે પોતાની પાસે જ્યાં સંસાધનો છે અને તે કેટલા પ્રમાણમાં છે તે જાણી લેવું જોઈએ.
- આ પછી મનોભારને પહોંચી વળવામાં માર્ગમાં આવતા અવરોધોને દૂર વો પ્રયત્નો કરવા જોઈએ. દા.ત.મનોભારવાળી પરિસ્થિતિનો સામનો કરનાર વ્યક્તિ કોઈક વાર સામાજિક ટેકાઓનો આધાર છે અથવા પોતે જ આયોજનપૂર્વક સમસ્યાનો ઉકેલ લાવે છે.
- જો વ્યક્તિ પાસે પૂરતાં સંસાધનો હોય, તો આ પ્રવિધિ મનોભારને પહોંચી વળવામાં અસરકારક નીવડે છે.
- (2) સમસ્યાથી વિમુખ થવું વ્યક્તિ જ્યારે સમસ્યાઓનો સીધો સામનો કરી મનોભારનું નિવારણ કરી શકે તેમ ન હોય તેવા સંજોગોમાં તેણે સમસ્યામાંથી ખસી જવું જોઈએ.
- વ્યક્તિ સમસ્યાને પહોંચી વળવા અસમર્થ હોય, પૂરતાં સંસાધનો ન હોય, સામનો કરવાનું ટાળવા માંગતી હોય ત્યારે તે સમસ્યાથી વિમુખ થવા પ્રયત્ન કરે છે.
- (3) ત્રીજો કોઈ સમાધાનનો માર્ગ અપનાવવો : વ્યક્તિ જ્યારે મનોભારક પરિસ્થિતિને બદલી શકતી નથી ત્યારે તે સમાધાનનો આ ત્રીજો માર્ગ અપનાવે છે. આ પ્રવિધિમાં વ્યક્તિ પોતાની જાતને બદલે છે. આ પ્રતિક્રિયાના બે પ્રકારો છે :
  - ✓ (અ) અવેજીકરણ અને
  - ✓ (બ) સમાવેશન.
- (અ) અવેજીકરણ : અવેજીકરણમાં વ્યક્તિ મૂળ લક્ષ્યની અવેજીમાં પોતે જે લક્ષ્ય સિદ્ધ કરી શકે તેમ હોય તેનો સ્વીકાર કરે છે. દા. ત., વ્યક્તિ પોતાની ઇચ્છિત નોકરી ન મળે તો ઓછી આકર્ષક નોકરીનો હું સ્વીકાર કરી લે છે.
- (બ) સમાવેશન : સમાવેશન એટલે આપણે જે વસ્તુની અપેક્ષા રાખતા હોઈએ તેનો થોડોક અંશ પણ મળે તો તેનો સ્વીકાર કરીએ છીએ.
- ચાલશે એ અભિગમ સમાવેશનના વલણનું સૂચન કરે છે. દા. ત., પૂર્ણ સમયની નોકરી ન મળે તો અડધા સમયની નોકરી પણ આપણે સ્વીકારી લઈએ છીએ.

- 2. આવેગકેન્દ્રિત પ્રવિધિઓ : આવેગકેન્દ્રિત પદ્ધતિમાં વ્યક્તિ સમસ્યાને હલ કરવા માટે પરિસ્થિતિમાં પરિવર્તન લાવવાને બદલે પોતાની વિચારસરણી અને લાગણીઓને બદલવાનો પ્રયત્ન કરે છે.
- આ અભિગમ ઉપચારાત્મક અભિગમ છે, કેમ કે આ પ્રવિધિમાં મનોભારની આવેગશીલ પરિસ્થિતિમાં મુક્ત થવાનો પ્રયત્ન વધારે છે.
- આ પ્રવિધિનો ઉપયોગ કરનાર વ્યક્તિ નશાકારક દવાઓ લઈને - થોડા સમય માટે રાહતની લાગણી અનુભવે છે.
- કેટલીક વ્યક્તિઓ પોતાનો મનોભાર હળવો કરવા ટીવીના કાર્યક્રમો કે ફિલ્મ જોવાનું પસંદ કરે છે અથવા પૂરો સમય પ્રભુભક્તિમાં ગાળે છે.
- નશાનો ભોગ બનવું, આત્મહત્યાનો પ્રયત્ન કરવો કે સમાજથી અલિપ્ત થઈ જવું એ આત્મવંચના છે અને આત્મવંચના એ સમસ્યાનો ઉકેલ નથી. પરંતુ વ્યક્તિ થોડા સમય માટે મનોભારની નિષેધક અસરથી મુક્ત થઈ શકે છે.
- 3. અહમબચાવ કેન્દ્રિત પ્રવિધિઓ (બચાવપ્રયુક્તિઓ) : દમન, ઇનકાર, યોક્તીકરણ, પ્રક્ષેપણ વગેરે જેવી બચાવ પ્રયુક્તિઓ વડે આવેગ નિયમન થઈ શકે છે.
- જોકે બચાવ પ્રયુક્તિના ઉપયોગની અતિશયતા વ્યક્તિ માટે નુકસાનકારક તો છે જ. કેમ કે એનાથી વ્યક્તિ વાસ્તવિક રીતે લક્ષ્ય મેળવતી નથી.
- ઉપરાંત માત્ર બચાવ પ્રયુક્તિના ઉપયોગમાં રાચતા લોકો વાસ્તવિકતાનો સામનો કરતા હોતા નથી.
- પરિણામે તેમની સમસ્યાઓનો ઉકેલ આવતો નથી અને આ રીતે બચાવ પ્રયુક્તિ વ્યક્તિના સમાયોજન માટે બાધારૂપ પણ નીવડી શકે છે.

3. મનોશારીરિક રોગો સમજાવો ?

- જો કાયમ તણાવ રહે, તો શરીરના ફેરફારો અને અંતઃસ્રાવોના કારણે શરીરને નુકસાન થાય છે અને વ્યક્તિ મનોશારીરિક રોગનો ભોગ બને છે.
- મનોશારીરિક રોગ એટલે એવો રોગ મનોશારીરિક રોગ એટલે એવો રોગ જે થવાનાં કારણો મનોવૈજ્ઞાનિક છે, પરંતુ તેનાં પરિણામો શારીરિક રોગના સ્વરૂપમાં હોય છે.
- મનોશારીરિક રોગ એટલે માનસિક કારણોસર થતાં શારીરિક રોગ.
- આધુનિક સમયમાં અનેક વ્યક્તિઓ હૃદયસંબંધી રોગ,બ્લડપ્રેશર, દમ, ડાયાબિટીસ, જઠરમાં ચાંદું, મગજનો હુમલો વગેરે રોગના ભોગ બને છે.
- સામાન્ય સંજોગોમાં તંદુરસ્ત વ્યક્તિના હૃદયના ધબકારાનો દર પ્રત્યેક મિનિટે 70થી 75 હોય છે અને લોહીનું નીચેનું દબાણ 80 અને ઉપરનું દબાણ 120 હોય છે.
- મનોભારનું પ્રમાણ વધતાં લોહી ઝડપથી ગંઠાઈ જાય છે અને ધમનીના મુખ સાંકડા થઈ જાય છે તથા ધમની સખત થઈ જાય છે. આથી હદયને શરીરના ભાગોમાં લોહી પહોંચાડવા માટે વધુ કાર્ય કરવું પડે છે, જેથી લોહીનું દબાણ વધે છે.
- એક મનોવૈજ્ઞાનિક અભ્યાસ પ્રમાણે મનોભારના કારણે હૃદયરોગનું જોખમ 50 ટકા જેટલું વધી જાય છે. મનોશારીરિક રોગો : કેટલાક મનોશારીરિક રોગની સમજતી નીચે પ્રમાણે છે :
- 1. દમ : દમના રોગ માટે શરીરનાં આંતરિક અને બાહ્ય કારણો જવાબદાર છે.

- આંતરિક કારણોમાં મોટા ભાગે મનોભાર જવાબદાર હોય છે.
- એક અભ્યાસ અનુસાર જે બાળકોને વારંવાર દમની તકલીફ થતી હોય તેમનામાં મુખ્યત્વે લાગણી સંબંધી મનોભાર જવાબદાર હોય છે.
- આવાં બાળકોના પરિવાર અને માતાપિતાને કૌટુંબિક માનસોપચાર આપવામાં આવે તો બાળકના દમના રોગ પર કાબુ મેળવી શકાય છે.
- જો દમનો રોગ ધરાવતી વ્યક્તિઓને મનોભારનું વ્યવસ્થાપન કરવાની તાલીમ આપવામાં આવે, તો દમના હુમલાઓને ઘટાડી શકાય છે.
- 2. મધુપ્રમેહ (ડાયાબિટીસ) : ટાઈપ -2 પ્રકારનો ડાયાબિટીસ મોટા ભાગે મનોભાર સાથે જોડાયેલો છે.
- ડાયાબિટીસના દર્દી પર મનોભારની વિપરીત અસર થાય છે.
- મનોભારના કારણે સ્વાદુપિંડની કાર્યક્ષમતા પર અસર થતાં ઇન્સ્યુલિન યોગ્ય માત્રામાં ઉત્પન્ન થતું નથી અને લોહીમાં લૂકોઝના પ્રમાણમાં વધઘટ થાય છે.
- ડાયાબિટીસના દર્દીઓમાં મનોભારનું પ્રમાણ ઘટાડવામાં આવે તો ડાયાબિટીસ નિયંત્રણમાં આવી શકે છે.
- 3. જઠરમાં ચાંદુ (અલ્સર) : મનોભારના કારણે વ્યક્તિની જઠરમાં ઍસિડનો સ્રાવ અને પ્રમાણ વધે છે. આ સમયે વ્યક્તિ જો પૂરતા પ્રમાણમાં ખોરાક ન લે, તો તેની જઠરની દીવાલોમાં ચાંદું પડે છે જેને ‘અલ્સર’ કહે છે.
- જે વ્યક્તિઓ પર કામનું ભારણ વધુ હોય તેવી વ્યક્તિઓ ‘અલ્સર’નો વધુ ભોગ બને છે.
- 4. મગજનો હુમલો (બ્રેઈનસ્ટ્રૉક) : મગજને મળતો લોહીનો પુરવઠો અવરોધાય કે ઘટે ત્યારે મગજનો હુમલો થાય છે.
- મગજને ઑક્સિજન કે જરૂર તત્ત્વો ના મળે તો મગજના કોષોને નુકસાન થાય છે અને તે નાશ પામે છે. જેના કારણે ધમનીમાં અવરોધ અથવા મગજને લોહી પહોંચાડતી રક્તવાહિનીઓમાં હેમરેજ થાય છે.
- બ્રેઈનસ્ટ્રૉકનાં લક્ષણોમાં બોલવાની કે સમજવાની ક્ષમતા ઓછી થવી, હાથ, પગ કે ચહેરા પર લકવો થવો, એક અથવા બંને આંખોમાં જોવાની તકલીફ થવી, માથાનો દુ:ખાવો થવો, ચાલવામાં મુશ્કેલી પડવી વગેરે તકલીફો થાય છે.

4. મનોભારની મનોવૈજ્ઞાનિક અસરો સમજાવો ?

- મનોભારની મનોવૈજ્ઞાનિક અસરોથી વ્યક્તિની માનસિક બાબતો પર નકારાત્મક અસરો થાય છે.
- મનોભારના કારણે ખિન્નતા, નિર્ણય પ્રક્રિયા પર અસર, સમસ્યા ઉકેલમાં ખલેલ વગેરે જેવી સમાયોજનલક્ષી સમસ્યાઓ જોવા મળે છે. મનોભારની મનોવૈજ્ઞાનિક અસરો : મનોભારની મનોવૈજ્ઞાનિક અસરો નીચે પ્રમાણે છે :
- 1. ખિન્નતા : કોઈ વ્યક્તિ મનોભારના ત્રીજા તબક્કામાં લાંબા સમય સુધી રહે તો તેના શરીરના અંત:સ્રાવોમાં ફેરફાર થાય છે. જેની સીધી અસર મનોભાવો’ કે લાગણીઓ પર થાય છે. કોઈ વ્યક્તિ જ્યારે કોઈ જરૂરિયાતથી વંચિત રહે, કોઈ કારણસર હતાશાનો ભોગ બને અથવા હતાશા લાંબા સમય સુધી ચાલે તો વ્યક્તિ ખિન્નતા અનુભવે છે.

- ખિન્નતામાં વધુ પડતી ચિંતા, પાચનક્રિયામાં મુશ્કેલી, ઊંઘ ન આવવી, કોઈ કામમાં રસ ન પડવો, અશક્તિ, અપરાધભાવની લાગણી, મૃત્યુના વિચારો, એકાગ્રતામાં અવરોધ વગેરે લક્ષણો હોય છે.
- ખિન્નતાની તીવ્રતામાં વધારો થાય તો વ્યક્તિમાં આનંદ, રસનો અભાવ, પ્રવૃત્તિઓથી દૂર રહેવાનું વલણ, વજનમાં ઘટાડો, સ્પષ્ટ વિચારવાની શક્તિનો અભાવ, નિરર્થકતાનો ભાવ, મૃત્યુ કે આત્મહત્યાના વિચારો વગેરેનું પ્રાધાન્ય જોવા મળે છે.
- 2. નિર્ણય પ્રક્રિયા પર અસર : જો વ્યક્તિમાં મનોભારનું પ્રમાણ વધે, તો તેની નિર્ણય લેવાની ક્ષમતા પર નકારાત્મક અસર થાય છે.
- કોઈ પણ બાબતમાં નિર્ણય લેવા માટે પરિસ્થિતિનું યોગ્ય અને વાસ્તવિક મૂલ્યાંકન, યથાર્થ પરીક્ષણ અને આ બંનેના આધારે નિર્ણય લેવા માટે સ્વસ્થ અને શાંતચિત્તે, સર્વગ્રાહી રીતે વિચારવું ખૂબ જરૂરી છે.
- તીવ્ર મનોભારની પરિસ્થિતિમાં વ્યક્તિ તાર્કિક રીતે વિચારી શકતો નથી આથી તેની અસર નિર્ણય પ્રક્રિયા પર થાય છે. જેના કારણે વ્યક્તિ નિર્ણય લેવાનું ટાળે છે અથવા નિર્ણય માટે અન્ય વ્યક્તિ પર આધારિત બને છે.
- 3. સમસ્યા ઉકેલમાં ખલેલ : મનોભારની પરિસ્થિતિમાં વ્યક્તિની સમસ્યા ઉકેલની શક્તિ કુંતિ રૂંધાયેલી થઈ જાય છે.
- કોઈ પણ સમસ્યાના ઉકેલ માટે વિચારણા કરવી, તેના વિધાયક અને નિષેધક પરિણામો વિચારવા, પ્રયત્નો વધારવા અને ભૂલો ઘટાડવી વગેરે બાબતો જરૂરી છે. તીવ્ર મનોભાર અનુભવતી વ્યક્તિ આ બધી બાબતો કરવા માટે સક્ષમ હોતી નથી.
- આ પરિસ્થિતિમાં વ્યક્તિ સમક્ષ આવતી નાની સમસ્યા પણ તેને ખૂબ મોટી લાગે છે. આથી તે પોતાનું અને પરિસ્થિતિનું અયોગ્ય મૂલ્યાંકન કરે છે.
- વ્યક્તિ સમસ્યા વિશે યોગ્ય વિચાર કે પ્રયાસ કરી શકતી નથી અને સમસ્યાના ઉકેલમાં ખલેલ પડે છે.
- 4. સમાયોજનલક્ષી પ્રશ્નો : 'સમાયોજન'એટલે બદલાતા વાતાવરણ સાથે પોતાની જાતને ગોઠવવી અથવા બદલાયેલી પરિસ્થિતિને અનુકૂળ થયું.
- તીવ્ર મનોભાર ધરાવતી વ્યક્તિ અનેક પ્રકારનાં મનોશારીરિક પરિવર્તનોના કારણે તેની શક્તિ, કાર્યક્ષમતા, વિચારવાની ક્ષમતા, આત્મવિશ્વાસ વગેરે પર નકારાત્મક અસર થતી હોવાથી 'સ્થગિતતા' અનુભવે છે.
- આવી વ્યક્તિઓ જીવનમાં આવતાં નાનાં પરિવર્તનોને પણ સહન કરી શકતી નથી.
- આવી વ્યક્તિનું લાગણીતંત્ર અત્યંત ઉત્તેજિત હોવાથી ભય, ચિંતા, આશંકા વગેરેના કારણે પોતાનામાં ફેરફાર કરી શકતી નથી.
- પરિણામે અનેક પ્રકારની સમાયોજનલક્ષી સમસ્યાઓ ઊભી થાય છે અને વ્યક્તિ સમાજમાં સરળતાથી સમાયોજન સાધી શકતી નથી.

5. માનસિક સ્વાથ્ય સુધારણાના ઉપાયો સમજાવો ?

- સ્વસ્થ શરીરમાં જ સ્વસ્થ મનનો વસવાટ હોઈ શકે. શારીરિક અને માનસિક સ્વાથ્ય પરસ્પર સંકળાયેલાં છે.
- સારા માનસિક સ્વાથ્ય માટે વિધાયક સ્વાથ્ય અત્યંત જરૂરી બાબત છે.

- સ્વાથ્યને લીધે વ્યક્તિ વિવિધ પરિસ્થિતિઓમાં સરળતાથી સમાયોજન સાધી શકે છે.
- વિધાયક સ્વાથ્યની જાળવણીનો આધાર વ્યક્તિ પર રહેલો છે.આ માટે નીચેની બાબતો ખૂબ જ મહત્ત્વની છે :
- 1.આહાર : પૌષ્ટિક અને સંતુલિત આહારથી માંદગીની શક્યતાઓ ઓછી થઈ જાય છે.
- પૌષ્ટિક આહાર સામાજિક રીતભાત અને પ્રેરણા પર આધાર રાખે છે.
- પૌષ્ટિક આહારની જરૂરિયાતનો આધાર વ્યક્તિની પ્રવૃત્તિની કક્ષા, જૈવીય બંધારણ, વાતાવરણ અને સ્વાથ્યના ઈતિહાસ પર છે.
- કોઈ એક પ્રકારનો આહાર બધી વ્યક્તિઓ માટે બધી પરિસ્થિતિમાં આદર્શ ગણાતો નથી.
- મનોભારની અસર ખોરાક અને શરીરના વજન પર પડે છે.
- મનોભાર કે નિષેધક મનોદશામાં વ્યક્તિ વધુ ખોરાક આરોગે છે.
- તેઓ ચરબી, શર્કરા કે મીઠાનું પ્રમાણ વધુ હોય તેવા ખોરાકો પસંદ કરે છે.
- આ પ્રકારનો ખોરાક આરોગવાથી વ્યક્તિનું વજન વધે છે અને મનોભારનો પ્રતિકાર કરવાની શક્તિ ઘટે છે.
- સમાજના મોટા ભાગની વ્યક્તિઓ ગરીબી રેખા નીચે જીવતી હોવાથી અપોષણથી પીડાય છે.
- અપોષણનો ભોગ નવજાત શિશુઓ, બાળકો અને ગર્ભવતી મહિલાઓ બને છે. જેની સ્વાથ્ય પર વિપરીત અસર થાય છે. પરિણામે રોગપ્રતિકારક શક્તિ ઘટે છે.
- ગર્ભવતી મહિલાઓના અપોષણયુક્ત આહારને કારણે નબળાં અથવા મંદબુદ્ધિવાળાં બાળકો જન્મે છે. પરિણામે સમાજમાં બાળમરણનું પ્રમાણ વધે છે.

  વિધાયક સ્વાચ્ય પ્રાપ્ત કરવા અને જાળવવા કસરત સૌથી વધુ અસરકારક છે.
- મધ્યમ અને નિયમિત કસરતના કારણે શરીરના વજન અને મનોભારનું નિયંત્રણ થાય છે. - યોગાસન, એરોબિક્સ, સાઈકલ ચલાવવી, દોડવું, તરવું વગેરે કસરતો મનને શાંત કરે છે અને તનને ર્તિ આપે છે. - કસરતથી હૃદય, ફેફસાં, નાયુઓ, શ્વસનતંત્ર અને કોલેસ્ટ્રોલની માત્રાનું નિયંત્રણ અને નિયમન થાય છે. જે વિધાયક સ્વાથ્ય માટે જરૂરી છે.
- 3. યોગ અને ધ્યાન : વર્તમાન સમયમાં મોટા ભાગના માનવી આધુનિક જીવનપદ્ધતિના કારણે તણાવમાં જીવે છે. આથી તેમના માનસિક સ્વાથ્ય પર વિપરીત અસર થાય છે.
- માનસિક સ્વાથ્ય જાળવવા માટે ભારતે વિશ્વને આપેલી યોગ અને ધ્યાનની ભેટનો દરેક વ્યક્તિએ ઉપયોગ કરવો જોઈએ.
- પતંજલિ ઋષિ સહિત અનેક મહાન ઋષિમૂનિઓ અને તપસ્વીઓએ આપેલી ‘યોગ’ની ભેટ સમગ્ર વિશ્વમાં પ્રચલિત છે.
- ભારત સરકારના પ્રયાસોના કારણે સમગ્ર વિશ્વમાં 21મી જૂનનો દિવસ ’વિશ્વ યોગદિન’ તરીકે ઉજવવામાં આવે છે.
- ધ્યાનથી મનમાં પરમ શાંતિનો અનુભવ થાય છે.
- માનવીનું મન જાગૃત અને સુષુપ્ત અવસ્થામાં સતત ક્રિયાશીલ રહેતું હોય છે. આથી તેમાં ખૂબ જ ઊર્જાશક્તિનો વ્યય થાય છે. માનવીના મનને થોડા સમય માટે નિર્વિચાર સુવિચાર પર નિયંત્રણ બનાવી શકાય તો ખૂબ વધુ શક્તિનો બચાવ થઈ શકે છે.

- ધ્યાન એ વિચારોને અટકાવવાની કે કેન્દ્રિત કરવાની પ્રક્રિયા છે.
- સંપૂર્ણ એકાગ્રતાથી કોઈ પણ કાર્ય કરવું એ પણ ધ્યાન છે.
- ધ્યાન અને યોગના કારણે શરીર અને મન તણાવરહિત થાય છે. અને શારીરિક તથા માનસિક સમસ્યાઓમાં ઘટાડો થાય છે.
- ધ્યાનના પરિણામે મગજમાં 'આલ્ફા તરંગો' ઉદ્ભવે છે, પરિણામે અંતઃસ્રાવી ગ્રંથિઓમાંથી શરીરને ફાયદો આપનારા રસસાવો ઝરવાનું પ્રમાણ વધે છે અને વ્યક્તિ સારાપણાની લાગણી અનુભવે છે.
- 4. જીવનશૈલીમાં પરિવર્તન : શહેરીકરણ, ઔદ્યોગીકરણ અને ભૌતિક સુખ-સગવડનાં સાધનોમાં વધારો થતાં માનવીના જીવનમાં ખૂબ પરિવર્તન આવ્યું છે.
- વાહનો, ટેલિવિઝન, ઇન્ટરનેટ, વૉટ્સએપ વગેરેના ઉપયોગના પરિણામે માનવીની ચાલવાની, ખાવાની, સુવાની વગેરે આદતો બદલાઈ ગઈ છે. જેની માનસિક સ્વાસ્ય પર વિપરીત અસર થઈ માનસિક સ્વાથ્ય સુધારવા માટે વ્યક્તિએ આહાર, વ્યાયામ, જીવન જીવવાની રીત, સામાજિક સંબંધો, કાર્ય કરવાની પદ્ધતિ વગેરેમાં પરિવર્તન કરવા જરૂરી છે.
- આધુનિક જીવનશૈલીમાં ફાસ્ટફૂડ કે જે કફૂડ ખાવાં, રાત્રે મોડા સુધી જાગવું, સવારે મોડા ઊઠવું, સવારે વ્યાયામ ન કરવો વગેરે આદતો જોવા મળે છે. વ્યક્તિએ તેમાં પરિવર્તન લાવવું જરૂરી છે.
- આરામ, નવરાશ, આનંદપ્રમોદ વગેરે માટે વ્યક્તિએ પોતાનો સમય ફાળવવો જોઈએ.
- 5. શિથિલીકરણની પ્રયુક્તિઓ : આધુનિક જીવનશૈલીના કારણે વ્યક્તિ સતત તણાવમાં રહેવાના કારણે શરીરના સ્નાયુઓ, અંતઃસ્રાવો. શારીરિક તંત્રો અને મનોવૈજ્ઞાનિક તંત્રોને નુકસાન થાય છે.
- આ નુકસાનના ઉપાય તરીકે વ્યક્તિએ 'શિથિલીકરણ' કરતાં શીખવું જોઈએ.
- શિથિલીકરણની શરૂઆત શ્વાસોચ્છવાસ પર ધ્યાન આપવાથી થાય છે.
- શિથિલીકરણ માટે 'શવાસન'ની ભારતીય પદ્ધતિ તથા પશ્ચિમના દેશોમાં વિકસેલી 'ઝેન' પદ્ધતિનો ઉપયોગ કરી શકાય. શિથિલીકરણના પરિણામે શરીરના દરેક સ્નાયુઓ, શારીરિક તંત્રો, વિચારો અને મનને સંપૂર્ણ આરામ મળે છે અને તાજગીનો અનુભવ થાય છે.
- શિથિલીકરણના કારણે મનના વિચારો ઓછા થતાં મન શાંત થાય છે.
- 6. સકારાત્મક અભિગમ : 'સકારાત્મક અભિગમ' એટલે જીવનની અણગમતી અથવા મુશ્કેલ પરિસ્થિતિને સકારાત્મક અને સર્જનાત્મક સ્થિતિ તરીકે જોવી અને તે મુજબનું વર્તન કરવું.
- સકારાત્મક અભિગમ ધરાવતી વ્યક્તિ આશાવાદી હોય છે.
- સકારાત્મક વિચારસરણી ધરાવનાર વ્યક્તિને પાણીનો અડધો ભરેલો ગ્લાસ દેખાય છે જ્યારે નકારાત્મક વિચારસરણી ધરાવનાર વ્યક્તિને પાણીનો અડધો ખાલી ગ્લાસ દેખાય છે. વ્યક્તિ જીવનની પરિસ્થિતિઓનું મૂલ્યાંકન પણ આ રીતે જ કરશે.
- સામાન્ય સંજોગોમાં વ્યક્તિ જેવું વિચારે છે તેવું જ તેને આજુબાજુનું જગત લાગે છે. વ્યક્તિને પોતાના વિચારો મુજબના જ અનુભવો થતા હોય છે. મનમાં ચાલતા સકારાત્મક વિચારો વ્યક્તિને આશાવાદી બનાવે છે.
- સકારાત્મક અભિગમથી વ્યક્તિ તણાવમાંથી મુક્તિ મેળવે છે. તેનું શારીરિક અને માનસિક સ્વાથ્ય સુધરે છે. ડિપ્રેશન, હૃદયરોગ, લોહીનું ઊંચું દબાણ, ડાયાબિટીસ વગેરેનું પ્રમાણ ઘટે છે.

- સકારાત્મક અભિગમથી રોગપ્રતિકારક શક્તિ વધે છે અને તે જીવનની પ્રતિકૂળ પરિસ્થિતિઓ સામે આસાનીથી ઝઝૂમી શકે છે.
- સકારાત્મક અભિગમ માટે મૂળભૂત વિચારોને તપાસતાં રહેવું, તણાવવાળી પરિસ્થિતિમાં પણ હસવાની ટેવ રાખવી, સ્વસ્થ જીવન પદ્ધતિ અપનાવવી.
- સકારાત્મક અભિગમથી આત્મવિશ્વાસમાં વધારો થાય છે.
- 7. સંગીત : સંગીત એ માનવીના મનનો ખોરાક છે.
- સંગીતથી મગજનાં તરંગોમાં ફેરફાર થાય છે અને સંગીત બંધ થયા પછી પણ આ ફેરફારો લાંબા સમય સુધી ચાલુ રહે છે.
- તરંગોમાં ફેરફારના કારણે તણાવમુક્તિ લાંબા સમય સુધી ટકેલી રહે છે.
- મન અને શરીર પર સંગીતની ઊંડી અસર થાય છે. સંગીતથી એકાગ્રતામાં વધારો થાય છે, વિચારશક્તિ ઉત્તેજિત થાય છે. હળવું સંગીત મગજનાં તરંગોને શાંત કરે છે.
- સંગીતની સ્વયંસંચાલિત ચેતાતંત્ર પર અસર થાય છે અને તણાવની સ્થિતિ કરતાં વિપરીત ફેરફારો થતાં ફાયદો થાય છે.
- સંગીતના કારણે મનની સકારાત્મક વિચારસરણી વધે છે અને માનસિક શાંતિ તથા સ્થિરતાનો અનુભવ થાય છે. વ્યક્તિની સર્જનાત્મકતા વધે છે અને રોગપ્રતિકારક શક્તિમાં વધારો થાય
- આધુનિક સમયમાં કેન્સર, ખિન્નતા, અનિદ્રા વગેરે રોગોમાં સંગીતોપચારની વિધાયક અસર જોવા મળી છે.
- 8. સમયનું વ્યવસ્થાપન : પ્રત્યેક માનવીને દરરોજ 24 કલાકનો સમય પ્રાપ્ત થાય છે. વ્યક્તિ પોતાને મળેલા આ સમયનો કેવી રીતે ઉપયોગ કરે છે તેના પરથી તેનું માનસિક સ્વાથ્ય નક્કી થાય છે.
- જે વ્યક્તિઓ પોતાના સમયનું વ્યવસ્થાપન કરી શકતા નથી, તેઓ પોતાનાં રોજબરોજનાં કાર્યો જેવાં કે આહાર લેવો, આરામ કરવો વગેરે માટે પણ યોગ્ય અને પૂરતો સમય ફાળવી શકતા ન હોવાથી તેઓ સતત તણાવમાં રહે છે. જેની નકારાત્મક અસર સ્વાચ્ય, આંતરવૈયક્તિક અને સંબંધો પર પડે છે.
- જે વ્યક્તિઓ પોતાના સમયનું યોગ્ય રીતે વ્યવસ્થાપન કરી શકે છે. તેઓ પોતાનાં બધાં કાર્યો સાથે આરામ, મનોરંજન અને સામાજિક સંબંધો માટે સમય ફાળવી શકે છે અને તેમનું માનસિક સ્વાસ્ય સારું રહે છે.

6. મનોભારનું સ્વરૂપ જણાવો ?

- મનોભાર માનવીના શારીરિક અને માનસિક સંતુલનને ખોરવી નાંખનાર ઉદ્દીપક સામેની પ્રતિક્રિયા છે.
- વર્તમાન સમયમાં દરેક વ્યક્તિ વધુ કે ઓછો મનોભાર અનુભવે છે. આમ, મનોભાર એ જિંદગીનો એક ભાગ બન્યો છે.
- મનોભારજન્ય પરિસ્થિતિ 'લડો' અથવા ભાગી છુટો'ની પ્રતિક્રિયા જન્માવે છે અને શરીરમાં કાર્ટીસોલ તથા એડ્રીનલીન જેવા અંતઃસ્રાવોમાં વધારો કરે છે.
- હળવો મનોભાર વ્યક્તિને પ્રવૃત્ત અને જાગૃત રાખે છે, જ્યારે દીર્ઘકાલીન મનોભાર વ્યક્તિના સ્વાથ્યને નુકસાન કરે છે.

- વ્યક્તિ મનોભાર ઉત્પન્ન કરનાર પરિસ્થિતિને નિયંત્રણમાં રાખી ન શકે, પરંતુ મનોભાર સામે આપવાની પ્રતિક્રિયા પસંદ કરી શકે છે. મનોભારનું સ્વરૂપ : મનોભારનું સ્વરૂપ નીચે પ્રમાણે છે :
- 1. મનોભાર ત્રણ પ્રકારના છે :
  - ✓ (1) હતાશા,
  - ✓ (2) સંઘર્ષ અને
  - ✓ (3) દબાણ.
- 2. મનોભારનું પ્રમાણ ઘણી બધી બાબતો પર આધારિત છે : - મનોભારનું પ્રમાણ કેટલું વધુ કે ઓછું હશે તેનો આધાર વ્યક્તિએ જે પરિસ્થિતિમાં સમાયોજન સાધવાનું છે તેની લાક્ષણિકતાઓ, આધારો અને પ્રાપ્ત થનાર બાહ્ય મદદ પર આધારિત છે.
- 3. મનોભારની ભાતો વિશિષ્ટ છે : મનોભારની બાબતમાં પ્રત્યેક વ્યક્તિએ વિશિષ્ટતા અને અજોડતા હોય છે. કોઈ એક પરિસ્થિતિમાં દરેક વ્યક્તિ જુદો જુદો મનોભાર અનુભવે છે. કોઈ એક વ્યક્તિ એક માત્ર એક જ મનોભાર અનુભવે એવું પણ બનતું નથી.
- મનોભારની ભાત વ્યક્તિની ઉંમર, જાતિ, વ્યવસાય, આર્થિક સ્થિતિ, અભરુચિ, કૌશલ્ય તથા વૈયક્તિક અને સામાજિક પરિબળો પર પર રાખે છે. આથી દરેક વ્યક્તિમાં મનોભારની ભાત વિશિષ્ટ અને જુદા જુદા સમયે જુદી જુદી હોય છે.
- 4. મનોભારનાં કારણો અજ્ઞાત હોઈ શકે છે : વ્યક્તિને કેટલાક પરિસ્થિતિ ચિંતાજનક અને પડકારરૂપ લાગે છે, પરિણામે તે મનોભાર અનુભવે છે. પરંતુ તેના માટે જવાબદાર કારણોની તેને ખબર હોતી નથી, આને 'અજ્ઞાત મનોભાર' કહે છે. અજ્ઞાત મનોભાર માટે દમિત પ્રેરણાઓ, લાગણીઓ, આવેગો વગેરે જવાબદાર હોય છે.
- 5. મનોભારનો સામનો કરવો એ હિંમત માંગી લે છે : પ્રત્યેક વ્યક્તિએ જીવનમાં મનોભારનો સામનો અવશ્ય કરવો પડે છે અને તેની સાથે સમાયોજન સાધવું પડે છે. તીવ્ર મનોભારનો સામનો કરવા વ્યક્તિએ સાધનો, શક્તિ અને સમયના સ્વરૂપમાં કિંમત ચૂકવવી પડે છે.
- 6. મનોભાર કાર્યક્ષમતાને ઘટાડનાર બાબત છે : તીવ્ર મનોભારની સ્થિતિમાં વ્યક્તિનું પ્રત્યક્ષીકરણ મર્યાદિત બને છે. બોધાત્મક ક્રિયાઓ સ્થગિત થાય છે. પરિસ્થિતિની સમજ મર્યાદિત બને છે. અને એક જ પ્રકારની પ્રતિક્રિયા આપે છે.
- વ્યક્તિ સમસ્યાનો ઉકેલ શોધવામાં અપરિવર્તનશીલ અને જડ વલણ અપનાવે છે.
- મનોભારની તીવ્રતા જેટલી વધુ અને તેને પહોંચી વળવાની વ્યક્તિની તૈયારી જેટલી ઓછી તેટલા પ્રમાણમાં વ્યક્તિની કાર્યક્ષમતા ઘટે છે. અથવા કાર્યક્ષમતા પર નકારાત્મક અસર પડે છે.
- 7. મનોભારનાં પરિણામો વિધાયક પણ હોઈ શકે : મનોભાર । હંમેશાં નુકસાનકારક કે નકારાત્મક જ હોય એવું બનતું નથી. કેટલીક વાર મનોભારના પરિણામે વિધાયક પણ આવે છે. મનોભારના કારણે વ્યક્તિ તૈયારી કરે, જાગૃત રહે, વધુ મહેનત કરે તો તેનાથી ફાયદો પણ થાય છે.

7. રિચાર્ડ લેઝારસનું મનોભારનું કોષ્ટક અને મોડેલ જણાવો ?

- ઈ. સ. 1950થી 1960 દરમિયાન મનોવિજ્ઞાનના વાર્તનિક અને બોધાત્મક અભિગમો વચ્ચે પોતાનું મહત્ત્વ સાબિત કરવાનો વિવાદ થયો હતો.

- આ સમયે રિચાર્ડ લેઝારસે વિચાર અને લાગણી સંદર્ભે પોતાના વિચારો રજૂ કર્યા. તેમણે માનવીની મનોભારની કક્ષાનો અભ્યાસ કર્યો અને જણાવ્યું કે કોઈ બનાવ કે ઘટના સારી અથવા ખરાબ હોતી નથી, પરંતુ વ્યક્તિ તેના વિશે જે વિચારે છે તેની વિધાયક કે નિષેધક અસર જન્મે છે અને તે મનોભારના પ્રમાણને અસર કરે છે.

8. મનોભાનાં ઉદ્દગમસ્થાનોની સમજૂતી આપો ?

- મનોભાર માટેના વાયક્તિએ અનેક કારણો હોઈ શકે છે.
- વ્યક્તિને થતો કોઈ પણ અનુભવ કે ઘટના વ્યક્તિ માટે મનોભાર થઈ શકે છે.
- સમાજજીવનની કોઈ એક ઘટના કોઈ એક વ્યક્તિ માટે સામાન્ય હોય તો બીજી કોઈ વ્યક્તિ માટે તે ઘટના મનોભારજનક બની શકે છે. દા. ત., માર્ગ અકસ્માતમાં કોઈ એક યુવાનનો પગ ભાંગી જાય તો રસ્તા પરથી પસાર થતા રાહદારીઓ માટે એક સામાન્ય અકસ્માતની ઘટના ગણાય, પરંતુ આ જ ઘટના તે યુવાનના પરિવાર માટે મનોભારજનક બની જાય.
- મનોભાર વગરની જિંદગી અશક્ય છે. દરેક વ્યક્તિના જીવનમાં સમસ્યાઓ તો આવ્યા જ કરતી હોય છે, જે મનોભારની સ્થિતિ ઉત્પન્ન કરે છે. મનોભાર પુનરાવર્તિત સમસ્યા બની રહે તેવી પણ અનેક શક્યતાઓ હોય છે.
- બદલાતી જતી પરિસ્થિતિ સાથે વ્યક્તિએ સતત સમાયોજન સાધવે પડે છે. દા. ત., પરિવારમાં કે કુટુંબમાં માંદગી, સ્વજનનું મૃત્યુ નોકરીમાં બદલી, બાળકોના શિક્ષણના પ્રશ્નો, શાળા કે કૉલેજના ઍડમિશનના પ્રશ્નો, વ્યવસાયને લગતા પ્રશ્નો, જીવનજરૂરિયાત સંતોષવાને લગતા પ્રશ્નો, પુત્ર કે પુત્રીને વ્યવસાયમાં અથવા લગ્નજીવનમાં ગોઠવવા અંગેના પ્રશ્નો આ બધા પ્રસંગો મનોભારક બની શકે છે.
- આ ઉપરાંત રોજબરોજની સામાન્ય ઘટનાઓ પણ મનોભાર ઉત્પન્ન કરી શકે છે. દા. ત., વ્યવસાયમાં સમયસર પહોંચવા ટ્રાફિકના પ્રશ્નો, વાહનવ્યવહારની અનિયમિતતા, પાણીની મુશ્કેલી, પડોશમાંથી આવતા અવાજ અને ઘોંઘાટના પ્રશ્નો, ચોમાસામાં રસ્તાઓમાં પાણી ભરાઈ જતાં પડતી મુશ્કેલીઓ વગેરે. આમ, મનોભારકો અસંખ્ય છે.
- મનોભારની નીચે જણાવેલી ત્રણ પરિસ્થિતિઓને સમજવાનો પ્રયત્ન કરીએ :
- 1. આઘાતજન્ય બનાવો : ભારતમાં બનેલા કેટલાક મોટા આપત્તિજનક બનાવોએ અનેક વ્યક્તિઓમાં તીવ્ર આઘાત ઊભો કરી મનોભાર સર્યો હતો. દા. ત., ઑગસ્ટ, 1979માં મચ્છુ નદી પરનો બંધ તૂટતાં થયેલી મોરબી હોનારત, ડિસેમ્બર; 1983માં ભોપાલમાં થયેલી ગૅસંદુર્ઘટના; ઑક્ટોબર, 1993માં મહારાષ્ટ્રના લાતુરમાં થયેલો ધરતીકંપ 26 જાન્યુઆરી, 2001માં ગુજરાતમાં થયેલો ધરતીકંપઃ 26મી ડિસેમ્બર, 2004માં ત્સુનામીએ સર્જેલો વિનાશ. આવા અનેક તીવ્ર આઘાતજન્ય બનાવો અનેક વ્યક્તિમાં મનોભાર સર્જે છે, જેની નિષેધક અસરો લાંબા સમય સુધી રહે છે.
- આ પ્રકારની અનેક આડઅસરો પણ થાય છે. આવી ઘટનાનો ભોગ બનેલ વ્યક્તિઓ વારંવાર ઘટનાની ભયાનકતા અનુભવે છે. અનેકને રાત્રે બિહામણાં સ્વપ્નો પણ આવે છે.
- આ પ્રકારની ઘટનાઓ ભાગ્યે જ બને છે, પરંતુ તેનાથી થતી મનોભારની નિષેધક અસરો સૌથી તીવ્ર અને હાનિકારક હોય છે.
- 2. જીવનની તાજેતરની ઘટનાઓ : માનવી સામાજિક પ્રાણી છે.

- આથી સમાજમાં બનતી નાનીમોટી દરેક ઘટના અને તેનાં પરિણામોને લીધે પેદા થતી સમસ્યાઓનો તેણે સામનો કરવો જ પડે છે.
- દરેક માનવી પાસે તેનાં આર્થિક, સામાજિક, માનસિક કે શારીરિક સાધનો પૂરતાં હોતાં નથી. જેમનાં આર્થિક અને સામાજિક સંસાધનો મર્યાદિત છે તેવી વ્યક્તિઓને વધારે સહન કરવું પડે છે.
- ભારતમાં ગરીબી, વસ્તીવિસ્ફોટ, બેકારી, સામાજિક અસમાનતા વગેરે બાબતો સામાન્ય માનવીમાં મનોભાર પેદા કરે છે.
- વિશ્વના સંદર્ભમાં જોઈએ તો પ્રદૂષણ, રંગભેદની નીતિ, અણુશસ્ત્રોનું ઉત્પાદન, અણુધડાકાઓ અને અણુયુદ્ધનો ભય માનવીમાં મનોભાર જન્માવે છે.
- વિજ્ઞાનની અવનવી શોધોના કારણે માનવીની જીવનશૈલીમાં પરિવર્તનો આવ્યાં છે. આ બદલાતી જતી પરિસ્થિતિમાં વ્યક્તિએ ઝડપી સમાયોજન સાધવું પડે છે. જો વ્યક્તિ સમાયોજન સાધી ન શકે તો મનોભારની પરિસ્થિતિ ઉદભવે છે.
- જીવનમાં આવતાં નવાં પરિવર્તનો આપણે આવકારીએ છીએ.
- આવાં એકાએક આવતાં પરિવર્તનો સુખદ હોવા છતાં સમાયોજનની સમસ્યા પેદા કરે છે. દા. ત., ગ્રામ સમુદાયમાંથી સ્થળાંતર કરી નગર સમુદાયમાં રહેણાક શરૂ કરીએ તો નગરની સમસ્યાઓ સાથે સમાયોજન કરવામાં મુશ્કેલીઓ અનુભવવી પડે છે.
- આવું પરિવર્તન વ્યક્તિને અસરકારક કાર્ય કરતાં અવરોધે છે અને વ્યક્તિની શક્તિમાં પણ ઘટાડો કરે છે.
- 3. રોજિંદી મુશ્કેલીઓ : આપણે રોજબરોજની હળવી અને નાની નાની મુશ્કેલીઓ અનુભવીએ છીએ.
- આવી નાની મુશ્કેલી પણ ક્યારેક મનોભારક પુરવાર થાય છે અને વ્યક્તિના સ્વાથ્યને નુકસાન કરે છે.
- દરરોજ સવારમાં પાણીની અનિયમિતતા, નળમાં આવતું પ્રમાણમાં ઓછું પાણી, પૂરતું પાણી મેળવવા કરવો પડતો શ્રમ, બસની અનિયમિતતા, ભીડમાં બસમાં જગા મેળવવાનો પ્રશ્ન, પરીક્ષાના સમયે વહેલા ઊઠવા એલાર્મ સેટ કરવાનું ભૂલી જવું, અભ્યાસના સમય દરમિયાન પડોશમાંથી આવતો રેડિયો, ટીવી વગેરેનો અવાજ,આવી નાની નાની રોજબરોજની મુશ્કેલીઓની સંખ્યા જ્યારે વધતી જાય ત્યારે વ્યક્તિના રોજિંદા જીવનમાં અગવડતા ઊભી થાય છે અને તે મનોભારનું કારણ બને છે.
- આવી રોજબરોજની મુશ્કેલીઓની પરંપરા એક વિષચક્ર રચે છે, અને તે સતત ચાલ્યા કરે છે.