



REFERENCES

વનિટર બ્લૂ: વદિયાર્થીઓ માટે માર્ગદર્શકિ

પરચિય

કેનેડાનો શયિાળો આપણા રોજદિ અનુભવમાં ઘણા બદલાવો લાવી શકે છે. દવિસો ટૂંકા અને રાખોડી થઈ જાય છે. હવામાન ઠંડુ હોય છે અને તેને કારણે આપણે વધારે સમય મકાનની અંદર રહેવાની જરૂર પડે છે. શયિાળાનો અનુભવ કર્યો ન હોય તેવા આંતરરાષ્ટ્રીય વદિયાર્થીઓ માટે આ સમય તેમની માનસકિ સુખાકારી માટે ખાસ પડકારરૂપ બની શકે છે. ઓછી ઊર્જા, ચીડયિાપણું અને મજિજ ખરાબ થવા જેવા લક્ષણો ઉદભવી શકે છે.

આ અનુભવ માટેનો સર્વસામાન્ય શબ્દ છે “વનિટર બ્લૂ” – ઉપર ઉલ્લેખતિ લક્ષણો દ્વારા વર્ગીકૃત કરેલ સામાન્ય અગવડતાનો સમયગાળો. સીઝનલ અફેક્ટવિ ડસિોર્ડર (SAD) સમાન લક્ષણો શેર કરે છે, પરંતુ તે વધુ ગંભીર અને દૃઠ હોય છે અને તે રોજદિ જીવનના કાર્યની આપણી ક્ષમતાને પ્રભાવતિ કરી શકે છે.

વનિટર બ્લૂઝ અને સીઝનલ અફેક્ટવિ ડસિોર્ડર વચ્ચેનો ભેદ અને તે કેવા લોકોને પ્રભાવતિ કરે છે તે ઓળખવું

સીઝનલ અફેક્ટવિ ડસિોર્ડર (SAD) અથવા સીઝનલ પેટર્નસ ઓ મોસમી બદલાવો પર આધાર રાખતી સ્થતિ છે, જે અઘકિંશ પાનખરની ઋતુમાં જોવા મળે છે અને વસંત/ઉનાળામાં દૂર થઈ જાય છે. વનિટર બ્લૂઝની તુલનામાં SADમાં વધુ ગંભીર લક્ષણો હોય છે, જેમાં વધારે સૂવું, સામાજકિ પ્રવૃત્તિથી દૂર રહેવું અને 2 અઠવાડયિાથી વધુ સમય સુધી રહે તે રીતે વજનમાં વધારો થવાનું સમાવષ્ટિ છે.

કેનેડાના આશરે 2-3% લોકો તેમના જીવન દરમિયાન SADનો અનુભવ કરે છે. બીજા 15% લોકો હળવા સ્વરૂપમાં વનિટર બ્લૂઝનો અનુભવ કરે છે, જે તેમને હતાશાના હળવા લક્ષણો આપતા હોવા છતાં તેઓ વધુ અવરોધો વનિ તેમનું જીવન જીવી શકે છે. એવું માનવામાં આવે છે કે હતાશાના બધા કેસોમાં આશરે 10% લોકો SAD ધરાવતા લોકો હોય છે. 18-50 વર્ષની ઉંમર વચ્ચેના પુખ્ત લોકો, સ્ત્રીઓ, ઉત્તરીય પ્રદેશોમાં રહેતા લોકો અને હતાશાનો ઇતહાસ ધરાવતા લોકોને SADનો અનુભવ થવાની શક્યતા વધુ હોય છે.

SADના લક્ષણો શું છે?

SADના લક્ષણો હતાશાના લક્ષણો જેવા જ હોય છે. તમે ચીડયિાપણાંના સ્તરમાં વધારો નોધી શકો છો અને તમારા સંબંધોમાં તમે પોતાને વધુ સંવેદનશીલ અને પ્રતિક્રિયાત્મક હોવાનું અનુભવી શકો છો. વ્યગરતા, ઉદાસીનતા અને ગુનાની લાગણીની વધેલી માત્રાનો અનુભવ કરવો એ સામાન્ય છે. ઘણા લોકો ઊર્જાના સ્તર ઓછા થવાની અને થાક, કંટાળા અને સુસ્તીનો અનુભવ કરતા હોવાનું જણાવે છે. આ સમય દરમિયાન વધારે ઊંઘ લેવી એ સામાન્ય છે કારણ કે તમારો ઊંઘ લેવાનો નયિમતિ સમય પૂરતો આરામ આપતો નથી. વજનમાં બદલાવો થવા તેમજ પ્રવૃત્તિઓમાં રસ ગુમાવવા જેવી બાબતો પણ બની શકે છે.

2-3%
of Canadians
will experience
SAD

15%
will experience
winter blues

Approximately
10%
of all depression
cases are made up by
people with SAD.

SAD અથવા વનિટર બ્લૂઝ અટકાવવાના અને નયિત્રતિ કરવાના મદદરૂપ પગલાઓ જીવનશૈલી સંબંધી વચિારણાઓ

કુદરતી અથવા કૃત્રમિ પ્રકાશમાં વધુ રહેવું

વનિટર બ્લૂઝ/SADને અટકાવવા અથવા ઓછું કરવા માટે ઘણી પ્રણાલીઓ તૈયાર કરવામાં આવી છે, જેનો ઉદ્દેશ છે કે શયિાના મહનિઓ દરમિયાન આપણે જે પ્રકાશમાં રહીએ છીએ તેની માત્રામાં વધારો કરવો. શયિાનામાં દવિસના સમય દરમિયાન બહારની પ્રવૃત્તિ અથવા ક્રયિાઓમાં વધારો કરવાનો પ્રયત્ન કરવો એ મદદરૂપ થઈ શકે છે અને તે આપણને રાત્રે સારી ઊંઘ લેવામાં પણ મદદ કરી શકે છે. જો શક્ય હોય તો, બેઝમેન્ટવાળા ભાડુતી એકમો ટાળો કારણ કે તે તમારી વસવાટની જગ્યામાં આવતા પ્રકાશની માત્રાને મર્યાદિત કરે છે. જો તમે બેઝમેન્ટવાળા એકમમાં રહેતા હો તો, શક્ય બને તેટલો વધુ સમય બહાર અથવા બારી પાસે પસાર કરવાનો પ્રયત્ન કરો.

લક્ષણોમાં સુધારો કરવા માટે કૃત્રમિ પ્રકાશનો ઉપચાર અસરકારક સાબતિ થઈ શકે છે. તેમાં દરરોજ આશરે 30 મનિટિ સુધી ખાસ UV લેમ્પ સામે બેસવાનું સમાવષ્ટિ છે. શેડ્યૂલ નક્કી કરતી વખતે અથવા તમારી પોતાની લાઇટ ખરીદતી વખતે કોઈ હેલ્થકેર વ્યાવસાયકિની સલાહ લેવી મહત્વપૂર્ણ છે. તમારી શાળાની લાઇબ્રેરી પાસે પ્રકાશ ઉપચારના લેમ્પ માટે કોઈ લેનડગિ પ્રોગ્રામ છે કે કેમ એ તપાસો.

તમારી જીવનશૈલીમાં શારીરકિ સુખાકારીના નરિમાણામાં વધારો કરવો.

તમારી શારીરકિ પ્રવૃત્તિમાં વધારો કરવા દ્વારા માનસકિ તણાવમાં રાહત મેળવો, ઊરજા પેદા કરો અને માનસકિ સુખાકારીમાં વધારો કરો, ખાસ કરીને વનિટર બ્લૂઝ અથવા SADના લક્ષણો તમારા પર હાવી થાય તે પહેલા. વનિટર બ્લૂઝ અથવા SAD દરમિયાન વધારાની “રાહત આપતી ખાદ્યવસ્તુઓ” લેવામાં અથવા ઊંઘની તૃષ્ણામાં વધારો ઉદ્ભવી શકે છે. તમારી આહાર સંબંધી જરૂરીયાતો અને ઊંઘના નતિયક્રમને કેવી રીતે સંતુલિત કરવા તે જાણવા માટે તમે કેમ્પસ પરના ડાયેટિશિયન અથવા કોઈ તબીબી વ્યાવસાયકિનો સંપર્ક કરી શકો છો.

મતિરો અને કુટુંબ સાથે સામાજકિ ક્રયિાપ્રતક્રિયિા જાળવી રાખવી

રૂબરૂ અને ઇલેક્ટ્રોનકિ રીતે મતિરો અને કુટુંબના સંપર્કમાં રહેવું એ તમારા મજિજને તાજો કરવા માટે મૂલ્યવાન સામાજકિ તક પૂરી પાડી શકે છે. તે એકલતા, અળગાપણાં અને ગુનાની લાગણી સામે લડી શકે છે. કેમ્પસ ક્લબમાં જોડાવાને અને કેમ્પસની પ્રવૃત્તિઓ દ્વારા નવા મતિરોને મળવાને પણ પ્રોત્સાહતિ કરવામાં આવે છે.

સપોર્ટ લેવો

શરૂઆતમાં તે ડરામણું લાગી શકે છે, પરંતુ જો માનસકિ તણાવ અને બેચેનીને કારણે રોજદિ કાર્યો તમને પડકાર રૂપ લાગતા હોય તો, વ્યાવસાયકિ સપોર્ટ લેવો એ મદદરૂપ થઈ શકે છે. તેઓ તમને તમારી લાગણીઓ વષિ વાત કરવા માટે એક સુરક્ષિત જગ્યા પૂરી પાડશે અને માર્ગદર્શન પૂરું પાડી શકે છે. ઘણી બધી રીતે તમે આ સેવાઓ મેળવી શકો છો:

1. તમારા પોસ્ટ-સેકન્ડરી કાઉન્સેલિંગ ડિપાર્ટમેન્ટ અથવા સ્ટુડન્ટ વેલનેસ સર્વિસિઝ દ્વારા કઈ સેવાઓ ઉપલબ્ધ કરવામાં આવે છે એ જાણો. ઘણી શાળાઓ પણ સપોર્ટ પ્રોગ્રામો પૂરા પાડે છે ખાસ કરીને આંતરરાષ્ટ્રીય વદિયારથીઓને ધ્યાનમાં રાખીને!
2. **Good2Talk** એ પોસ્ટ-સેકન્ડરી વદિયારથીઓ માટેનો એક નશિલક સ્ત્રોત છે. હેલ્પલાઇન અથવા ટેક્સ્ટ દ્વારા સપોર્ટ પૂરો પાડવા માટે તાલીમ લીધેલા વ્યાવસાયકિ ઉપલબ્ધ હોય છે.
3. **Connex Ontario** પૂરા ઓન્ટેરિયોમાં સારવાર સેવાઓ તેમજ ગોપનીયતા સપોર્ટ પૂરો પાડે છે.

ધ્યાનમાં રાખો કે તમે જે મદદ મેળવો તે ગોપનીય રહેશે સવિય કે હાનિપહોચવાનું કોઈ નોંધપાત્ર જોખમ હોય. જો જાતે સપોર્ટ લેવો મૂશ્કેલ હોય તો, જ્યારે તમે કોઈ હેલ્પલાઇન પર કોલ કરો અથવા મુલાકાત શેડ્યૂલ કરો ત્યારે કોઈ ભરોસાપાત્ર મતિરને હાજર રહેવાનું કહેવું મદદરૂપ થઈ શકે છે. જો તમે કોઈ લાંછન સંબંધી મૂશ્કેલી ધરાવતા હોવ, લાંછન લાગવાનો ડર ધરાવતા હોવ અથવા તો તમે માનસકિ આરોગ્યનો સપોર્ટ લેવા ટેવાયેલા ન હો તો પણ, સપોર્ટ લેવો મૂશ્કેલ લાગી શકે છે. માનસકિ આરોગ્ય વષિ પોતાને શક્ષિત કરવા, પોતાના પ્રત્યે સહાનુભૂતિ દાખવવી, જે લોકો તેમના પોતાના માનસકિ આરોગ્ય વષિ નખિાલસ હોય તેવા લોકો સાથે વાતચીત કરવી અને પોતાનો પક્ષ લેવો એ લાંછનના ડરમાં ઘટાડો કરવાના કેટલાક પગલાઓ છે



સંશોધનમાં જોવા મળ્યું છે કે સવારે ઉદ્યા બાદ એક કલાકની અંદર સૂર્યપ્રકાશ લેવાથી ફાયદા થાય છે, ખાસ કરીને SAD ધરાવતા લોકોને.