

ಮನಸ್ಸು

ಮನಸ್ಸಿನ ತೊಂದರೆಗಳು

ಮತ್ತು ಮಾನವೀಯ ಮೌಲ್ಯಗಳು

ನಿಮಗಿದು ತಿಳಿದಿರಲಿ



ಡಾ. ಎಂ.ಕಿಶೋರ್

ಶ್ರೀಮತಿ ಎನ್.ರುಕ್ಮಿಣಿಬಾಯಿ

Dear Readers,

One of the most important ways to promote health and wellbeing is by creating awareness among the public. This e-book has been made freely available, in continuation with our initiative since 2012 to create awareness among public through "Manassu", a bimonthly. Thousands of hard copies in A3 size have been, & are being distributed free of cost, with e-copies being mailed to everyone online.

We need your support in this "non profit initiative". If you think this free e-book has benefitted you, please be a part of it.

You can contact us- Email: jssmanasu@gmail.com

Phone: 9449347072, 9686712210

Editor: Dr M Kishor MD, Mysore.

ಪ್ರಕಾಶಕರು : ಮೈಂಡ್ಸ್ ಯೂನೈಟೆಡ್ ಫಾರ್ ಹೆಲ್ತ್ ಸೈನ್ಸ್ ಅಂಡ್ ಹ್ಯೂಮ್ಯಾನಿಟಿ,
ಶ್ರೀ ಗಣೇಶ ಕೃಪಾ, M-18, ಮೈನ್ ರೋಡ್, ವಿವೇಕಾನಂದ ನಗರ,
ಮೈಸೂರು - 570 023. ಫೋನ್ ನಂ. 9449347072
E-mail : editormind@gmail.com

ಹಕ್ಕುಗಳು : ಡಾ|| ಎಂ. ಕಿಶೋರ್

ಮೊದಲನೇ ಮುದ್ರಣ : 2014

ಬೆಲೆ : ರೂ. 100/-

ಈ ಪುಸ್ತಕದ ಮಾರಾಟದಿಂದ ಬರುವ ಹಣವನ್ನು 2012 ರಿಂದ ಸಾರ್ವಜನಿಕರಿಗಾಗಿ ಉಚಿತವಾಗಿ
ವಿತರಿಸುತ್ತಿರುವ "ಮನಸ್ಸು" ಎಂಬ ಪತ್ರಿಕೆಯ ಮುದ್ರಣಕ್ಕಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಲಾಗುವುದು.

ಮುದ್ರಣ : ತಾರಾ ಪ್ರಿಂಟಿಂಗ್ ಪ್ರೆಸ್ ಅಂಡ್ ಪಬ್ಲಿಕೇಷನ್
ನಂ. 285/F6, ಉತ್ತರಾಧಿ ಮಠದ ರಸ್ತೆ,
5 ನೇ ಕ್ರಾಸ್, ಮೈಸೂರು - 570 004

ಅರ್ಪಣೆ

"ರೋಗಿಗಳೆಲ್ಲಾ ನಮ್ಮ ಬಂಧುಗಳು" ಎಂಬ ವಿಶಾಲವಾದ, ಅರ್ಥಗರ್ಭಿತವಾದ ಆಶೀರ್ವಚನವನ್ನು ನೀಡಿದ ಪರಮ ಪೂಜ್ಯ ಜಗದ್ಗುರು ಶ್ರೀ ಶಿವರಾತ್ರಿ ರಾಜೇಂದ್ರ ಮಹಾಸ್ವಾಮಿಗಳು ಹಾಗೂ ಅವರ ಈ ಧೈಯವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸುತ್ತಿರುವ ಜಗದ್ಗುರು ಶ್ರೀ ಶಿವರಾತ್ರಿ ದೇಶಿಕೇಂದ್ರ ಮಹಾಸ್ವಾಮಿಯವರ ಪಾದಗಳಿಗೆ ನನ್ನ ಭಕ್ತಿ ಪೂರ್ವಕ ನಮಸ್ಕಾರಗಳು.

ಮನಸ್ಸು, ಮನಸ್ಸಿನ ತೊಂದರೆಗಳು ಮತ್ತು ಮಾನವೀಯ ಮೌಲ್ಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅನೇಕ ಲೇಖನಗಳು "ಮನಸ್ಸು" ಎಂಬ ಪತ್ರಿಕೆ ಮೈಸೂರಿನ ಜೆ.ಎಸ್.ಎಸ್. ವೈದ್ಯಕೀಯ ಮಹಾವಿದ್ಯಾಲಯದ, ಮನೋವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಭಾಗದಿಂದ ಪ್ರತಿ ಎರಡು ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ 2012ರಿಂದ ಪ್ರಕಟಗೊಂಡಿದ್ದು ಪ್ರತಿ ಸಂಚಿಕೆಯು ಸಾವಿರಾರು ಜನರಿಗೆ ಉಚಿತವಾಗಿ ತಲುಪುತ್ತಿದೆ. ಎಲ್ಲಾ ಪತ್ರಿಕೆಗಳ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಹಾಗೂ ಇತರೆ ಅಗತ್ಯ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಈ ಪುಸ್ತಕ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇದು ಜನರಿಗೆ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಲಿದೆ ಎಂದು ನಾನು ನಂಬಿದ್ದೇನೆ.

ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರಖ್ಯಾತಿ ಹೊಂದಿರುವ ಸರ್ ವಿಲಿಯಮ್ ಅಸ್ಲರ್ ಹೇಳುವಂತೆ "ವೈದ್ಯನ ಮೊದಲ ಕರ್ತವ್ಯ ಜನಸಮೂಹಕ್ಕೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ತಿಳಿಸುವುದು." ಈ ಪುಸ್ತಕ ಆ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಅಳಿಲು ಸೇವೆ ಅಷ್ಟೆ. ಮೈಸೂರು ಆಕಾಶವಾಣಿಯ ಒಂದು ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ 'ಮನೋವೈದ್ಯರು ಜನರಿಗಾಗಿ ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವುದು ಇನ್ನೂ ಬಹಳಷ್ಟು ಇದೆ' ಎಂದು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ಕೆ ಪರೋಕ್ಷವಾಗಿ ನಾನು ಹಾಡಿದ ಅಲ್ಲಿಯ ಸಿಬ್ಬಂದಿ ವರ್ಗಕ್ಕೆ "ಮನಸ್ಸು" ತಂಡದ ಪರವಾಗಿ ನನ್ನ ವಂದನೆಗಳು.

ಚೆ.ಎಸ್.ಎಸ್.ವಿದ್ಯಾಪೀಠ, ವೈದ್ಯಕೀಯ ಮಹಾವಿದ್ಯಾಲಯ ಮತ್ತು ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಎಲ್ಲಾ ಹಿರಿಯರಿಗೂ, ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಗಳಿಗೂ, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೂ ಮತ್ತು ಅಲ್ಲಿ ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸುತ್ತಿರುವ ಸಿಬ್ಬಂದಿ ವರ್ಗದ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ನಮಗೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿದ್ದಕ್ಕಾಗಿ ನನ್ನ ನಮಸ್ಕಾರಗಳು. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ನಮ್ಮ ಮೇಲೆ ನಂಬಿಕೆಯಿಟ್ಟು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಬರುವ ಲಕ್ಷಾಂತರ ಜನರು ಹಾಗೂ ಅವರ ಸೇವೆಗೆ ಈ ಮೂಲಕ ಇನ್ನೊಮ್ಮೆ ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟ ಎಲ್ಲರ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಕ್ಕೆ ನಾನು ಚಿರಋಣಿ.

ಈ ನನ್ನ ಪ್ರಯತ್ನದಲ್ಲಿ ನನಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಶ್ರಮವಹಿಸಿದ ನನ್ನ ಮಾತೃಶ್ರೇಯವರೂ ಹಾಗೂ ನಮ್ಮ ಪತ್ರಿಕೆಯ ಉಪಸಂಪಾದಕರೂ ಆದ ಶ್ರೀಮತಿ ಎನ್.ರುಕ್ಮಿಣಿಬಾಯಿ ಯವರ ಪಾದಗಳಿಗೆ ನನ್ನ ವಂದನೆಗಳು.

ಜನರು ತಮ್ಮ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಲೆಕ್ಕಿಸದೆ, ಅವರ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸುವಂತೆ ಹಾಗೂ ಮಾನವೀಯ ಮೌಲ್ಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವಂತೆ ಪ್ರೇರೇಪಿಸಿದ ಪ್ರೊ. ಡಾ|| ಸಿ. ಶಾಮಸುಂದರ್‌ರವರಿಗೆ ನನ್ನ ನಮನಗಳು. ನಮ್ಮ ಎಲ್ಲಾ ಸಂಚಿಕೆಗಳನ್ನು ಓದಿ ಹುರಿದುಂಬಿಸಿದ ಎಲ್ಲಾ ಮನೋವೈದ್ಯರಿಗೂ ನನ್ನ ಧನ್ಯವಾದಗಳು.

ಮನಸ್ಸು ಪತ್ರಿಕೆಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದಾಗ ಮನಃಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಪ್ರೇರೇಪಿಸಿದ ನಮ್ಮ ವಿಭಾಗದ ಹಿರಿಯ ತಜ್ಞರು ಡಾ|| ಸತ್ಯನಾರಾಯಣ ರಾವ್, ಅವರಿಗೆ ನನ್ನ ವಿಶೇಷ ವಂದನೆಗಳು. ನಮ್ಮ ಮುಖ್ಯಸ್ಥರಾದ ಡಾ|| ರಾಜೇಶ್ ರಾಮನ್, ನಮ್ಮ ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಗಳಾದ ಡಾ|| ಕಾಳಯ್ಯ, ಡಾ|| ಶಿವನಂದ್, ಡಾ|| ಬಿಂದು, ಡಾ|| ದುಷ್ಯದ್‌ರಾಮ್, ಡಾ|| ಸ್ಯಾಮ್ ಮಾಣಿಕ್ಕಂ, ನವಾಬ್ ಅಕ್ತರ್ ಹಾಗೂ ನಮ್ಮ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಾದ ಡಾ|| ಶ್ವೇತಾ, ಡಾ|| ವಿನಯ್, ಡಾ|| ಅರುಣ್‌ರವರಿಗೂ ನನ್ನ ವಂದನೆಗಳು

ಈ ಪ್ರಯತ್ನದಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ತ ಸಲಹೆ ನೀಡಿದ ನಮ್ಮ ತಂದೆಯವರಾದ ಶ್ರೀ ಬಿ. ಮನೋಹರ ರಾವ್ ಹಾಗೂ ಅಕ್ಕ ಎಂ.ಕಾಂಚನ ರವರಿಗೆ ನನ್ನ ವಂದನೆಗಳು. ನನ್ನ ಸ್ನಾತಕೋತ್ತರ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತ ಸಹಕಾರ ನೀಡಿದ ಶ್ರೀಮತಿ. ಕಾಂಚನ ಲಕ್ಷ್ಮಣರಾವ್ ಪೇಶ್ವೆ ಅವರಿಗೆ ನನ್ನ ಹೃದಯಪೂರ್ವಕ ನಮಸ್ಕಾರಗಳು.

ಜನಸಾಮಾನ್ಯರ ಸೇವೆಗಾಗಿ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದ ಈ ಪ್ರಯತ್ನಕ್ಕೆ ಸಹಕಾರ ನೀಡಿದ 'ರಿಲಿಯನ್ಸ್ ಫಾರ್ಮ್‌ಲೇಷನ್ಸ್ ಮತ್ತು 'ಸನ್ ಫಾರ್ಮ್‌ಸಿಟಿಕಲ್ಸ್' ರವರಿಗೆ, ಹಾಗೂ ಈ

ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸಲು ಮುಂದೆ ಬಂದ 'ಆರೋಗ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನಕ್ಕಾಗಿ ಮತ್ತು ಮಾನವೀಯತೆಗಾಗಿ ಒಂದಾಗಿರುವ ಮನಸ್ಸುಗಳು' ಎಂಬ ಸಂಘದ ಎಲ್ಲಾ ಪದಾಧಿಕಾರಿಗಳಿಗೂ ನನ್ನ ಅನಂತ ನಮಸ್ಕಾರಗಳು.

ಇತ್ತೀಚೆಗಷ್ಟೇ ನಮ್ಮ ತಂಡಕ್ಕೆ ಸೇರಿ, ನಮ್ಮ "ಮನಸ್ಸು" ಪತ್ರಿಕೆಯನ್ನು ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಈ ಪ್ರಯತ್ನಕ್ಕೆ ಹೆಗಲನ್ನು ನೀಡುವುದಾಗಿ ಆತ್ಮಾಸನೆ ನೀಡಿದ ಡಾ|| ಗೋಪಾಲದಾಸ್ ರವರಿಗೆ ನನ್ನ ವಂದನೆಗಳು.

ನನ್ನ ಕುಟುಂಬದವರು, ಸ್ನೇಹಿತರ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಕ್ಕೆ ನಾನು ಋಣಿ.

ಈ ಪುಸ್ತಕದ ಪ್ರತಿರೂಪ ಪರಿವೀಕ್ಷಣೆಗಾಗಿ ಸಹಕರಿಸಿದ ನನ್ನ ಆತ್ಮೀಯ ಮಿತ್ರ ಅಜಯ್ ಸ್ವರೂಪ್‌ರವರಿಗೆ ನನ್ನ ವಂದನೆಗಳು.

ಈ ಪುಸ್ತಕಕ್ಕಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದ ಎಂ. ಆರ್. ನಾಗರಾಜ ಹಾಗೂ ತಾರಾ ಪ್ರಿಂಟರ್ಸ್‌ನ ಎಂ.ಎಸ್. ಕಾರ್ತೀಕ್ ಮತ್ತು ಗುರುಬಸವಯ್ಯ ಪಿ. ಮಠ್ ಅವರಿಗೆ ನನ್ನ ದನ್ಯವಾದಗಳು.

ಡಾ|| ಎಂ. ಕಿಶೋರ್ ಎಂ.ಬಿ.ಬಿ.ಎಸ್., ಎಂ.ಡಿ.,

ಮನೋವೈದ್ಯ ತಜ್ಞರು,

ಜೆ.ಎಸ್.ಎಸ್. ಆಸ್ಪತ್ರೆ, ಮೈಸೂರು

Dear Readers,

One of the most important ways to promote health and wellbeing is by creating awareness among the public. This e-book has been made freely available, in continuation with our initiative since 2012 to create awareness among public through "Manassu", a bimonthly. Thousands of hard copies in A3 size have been, & are being distributed free of cost, with e-copies being mailed to everyone online.

We need your support in this "non profit initiative". If you think this free e-book has benefitted you, please be a part of it.

You can contact us- Email: jssmanasu@gmail.com

Phone: 9449347072, 9686712210

Editor: Dr M Kishor MD, Mysore.

ಶುಭಾಶಯಗಳು

ಚೆವಿಸ್‌ಎಸ್ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಮಹಾವಿದ್ಯಾಲಯದ ಮನೋವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಭಾಗವು 'ಮನಸ್ಸು' ಎಂಬ ದ್ವೈಮಾಸಿಕ ಇದರ ಸಂಕಲನ ಪುಸ್ತಕ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಹೊರತರುತ್ತಿದ್ದು, ಇದು ಸಂತೋಷದಾಯಕ ವಿಚಾರವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಈ ಪುಸ್ತಕ ಮಾನಸಿಕ ತೊಂದರೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸಾರ್ವಜನಿಕರಿಗೆ ಅಗತ್ಯ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ತಲುಪಿಸುವಲ್ಲಿ ಮಹತ್ತರ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ನನ್ನ ಅಭಿಪ್ರಾಯ.

ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಮನೋವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಭಾಗವು ಮನೋ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮ ಕೊಡುಗೆ ನೀಡಲಿ ಎಂದು ಆಶಿಸುತ್ತಾ ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಶ್ರಮಿಸಿದ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ನನ್ನ ಹಾರ್ಡಿಕ ಅಭಿನಂದನೆಗಳು.

ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಶುಭಾಶಯಗಳೊಂದಿಗೆ.

ಡಾ|| ಬಿ. ಸುರೇಶ್

ಉಪ ಕುಲಪತಿಗಳು

ಚೆವಿಸ್‌ಎಸ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯ

ಸಾರ್ವಜನಿಕರಿಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸಲು ಈ ಪುಸ್ತಕ ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಈ ವಿಭಾಗವು ಇದೇ ರೀತಿ ವಿನೂತನವಾದ ಪ್ರಯೋಗಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿರಲೆಂದು ಆಶಿಸಿ. ನಮ್ಮ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯ ಹಾಗೂ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಮಹಾವಿದ್ಯಾಲಯ ಧ್ಯೇಯಗಳಿಗನುಸಾರವಾಗಿ ಕಾರ್ಯಪ್ರವೃತ್ತವಾಗಲೆಂದು ಹಾರೈಸಿ. ನನ್ನ ಹಾಗೂ ಚೆವಿಸ್‌ಎಸ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯ ಪರವಾಗಿ ಶುಭಕಾಮನೆಗಳನ್ನು ಈ ಮೂಲಕ ತಿಳಿಸಲು ಇಚ್ಛಿಸುತ್ತೇನೆ.

ಡಾ|| ಬಿ. ಮಂಜುನಾಥ

ಕುಲಸಚಿವರು

ಚೆವಿಸ್‌ಎಸ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯ

ಮನಸ್ಸು ಸಂಪಾದಕೀಯ ತಂಡಕ್ಕೆ ನನ್ನ ಶುಭಾಶಯಗಳು. ಸಾರ್ವಜನಿಕರಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ತೊಂದರೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವ ಈ ಪ್ರಯತ್ನವು ಶ್ಲಾಘನೀಯವಾಗಿದೆ.

ಇಂದಿನ ಆಧುನಿಕ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಮಾನವೀಯ ಸಂಬಂಧಗಳು ಮತ್ತು ಮನುಷ್ಯನ ನಡವಳಿಕೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಿದ್ದು ಅವು ಸಮಾಜದ ಮೇಲೆ ನೇರ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಬೀರುತ್ತವೆ. ಈ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುವಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಬೆಳಕು ಚೆಲ್ಲುವ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಈ ಹಾದಿಯಲ್ಲಿ "ಮನಸ್ಸು" ತಂಡ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಲಿ ಹಾಗೂ ಯಶಸ್ಸನ್ನು ಸಾಧಿಸಲಿ ಎಂದು ಹಾರೈಸುತ್ತೇನೆ.

ಡಾ|| ಎಚ್. ಬಸವನಗೌಡಪ್ಪ

ಪ್ರಾಂಶುಪಾಲರು

ಜೆಎಸ್‌ಎಸ್ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕಾಲೇಜು

ಜೆಎಸ್‌ಎಸ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯು ಸದಾ ಸಾರ್ವಜನಿಕರ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸುತ್ತಾ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಆರೈಕೆಗಾಗಿ ಶ್ರಮಿಸುತ್ತಿದೆ. ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವ ಶಿಕ್ಷಣ ಇಂದು ಅತ್ಯವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ. ನಮ್ಮ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಮನೋವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಭಾಗವು ಸಾರ್ವಜನಿಕರಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸಿನ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವ ಈ ಪ್ರಯತ್ನ ಹೆಮ್ಮೆಯ ವಿಷಯವಾಗಿದೆ. ಸಾರ್ವಜನಿಕರು ಇದರ ಸದುಪಯೋಗ ಪಡೆಯಲಿ ಎಂದು ಆಶಿಸುತ್ತೇನೆ.

ಡಾ|| ಎಂ. ಗುರುಸ್ವಾಮಿ

ವೈದ್ಯಕೀಯ ಅಧೀಕ್ಷಕರು

ಜೆಎಸ್‌ಎಸ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆ

ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸಿನ ಪಾತ್ರ ಬಹುದೊಡ್ಡದು, ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಒಂದು ಮುಖವಾದರೆ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಅದರ ವೈವಿಧ್ಯತೆಗಳು ಇದರ ಇನ್ನೊಂದು ಮುಖ. ಒಂದಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಮತ್ತೊಂದಿಲ್ಲ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸನ್ನು ವಿಭಜಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನದ ಸಹಮತವಿದೆ.

ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ವೈದ್ಯ ಸಮೂಹದಲ್ಲಿ ಅರಿವಿದೆ. ಆದರೆ ಮನಸ್ಸು, ಅದರ ಕಾರ್ಯವ್ಯಾಪ್ತಿ ಹಾಗೂ ಅದು ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ತೋರುವ ಪರಿಣಾಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅಷ್ಟಾಗಿ ಅರಿವಿಲ್ಲದಿರುವುದು ನಿಜವಷ್ಟೆ ಅಲ್ಲದೆ ಇದು ಒಂದು ವಿಪರ್ಯಾಯವೆನ್ನಬಹುದು. ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಇದೊಂದು ಪ್ರಯತ್ನ. ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಹಮ್ಮಿಕೊಂಡಿರುವ ಡಾ|| ಕಿಶೋರ್‌ರವರ ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ಣ ಯೋಜನೆಯಿದು. ಇದು ಯಶಸ್ಸು ಪಡೆಯಲೆಂದು ಹಾರೈಸುತ್ತೇನೆ.

ಡಾ|| ಟಿ.ಎಸ್. ಸತ್ಯನಾರಾಯಣರಾವ್

ಹಿರಿಯ ತಜ್ಞರು ಮನೋವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಭಾಗ
ಜೆಎಸ್‌ಎಸ್ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕಾಲೇಜು ಮತ್ತು ಆಸ್ಪತ್ರೆ

ಸೂಚನೆ

ಈ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಕೆಲವೆಡೆ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ಮನೋವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವ ಒಂದು ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ ಅಷ್ಟೆ, ತೊಂದರೆಗಳು ಇದ್ದಾಗ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಾಣುವುದು ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ.

ಈ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಉಲ್ಲೇಖಿಸಲಾಗಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ವಿಷಯಗಳು ಕೇವಲ ಲೇಖಕರ ದೃಷ್ಟಿಕೋನವಾಗಿದೆ. ಅದು ಜೆ.ಎಸ್.ಎಸ್. ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕಾಲೇಜು ಅಥವಾ ಮನೋವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಭಾಗದ ನಿಲುವಲ್ಲ.

ನಿಮ್ಮ ಅನಿಸಿಕೆಗಳನ್ನು jssmanasu@gmail.com ಗೆ ಕಳುಹಿಸಬಹುದು.

ಪರಿವಿಡಿ

1.	ಮನಸ್ಸು, ಮನಸ್ಸಿನ ತೊಂದರೆಗಳು ಮತ್ತು ಮಾನವೀಯ ಮೌಲ್ಯಗಳು	11
2.	ಮನೋವೈದ್ಯಕೀಯ ಶಾಸ್ತ್ರ - ಒಂದು ಅಪಲೋಕನ	14
3.	ಖಿನ್ನತೆ	16
4.	ಮಾನವೀಯ ಮೌಲ್ಯಗಳು : ಸಹಕಾರ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ	18
5.	ಮದ್ಯಪಾನ ದುಶ್ಚಟ ಮತ್ತು ಅದರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ	21
6.	ಮಾನವೀಯ ಮೌಲ್ಯಗಳು : ಕರ್ತವ್ಯ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ	31
7.	ಆತಂಕದ ಕಾಯಿಲೆಗಳು	34
8.	ಜೀವನ ಮೌಲ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ಶಿಕ್ಷಕರು	40
9.	ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಕೆಲವು ಸರಳ ವಿಧಾನಗಳು	42
10.	ಮಾನವೀಯ ಮೌಲ್ಯಗಳು : ಸೌಜನ್ಯ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ	44
11.	ಸ್ವಿಜೋಫ್ರೀನಿಯಾ (ಇಚ್ಛಿತ್ತ ವಿಕಲತೆ)	47
12.	ಮಾನವೀಯ ಮೌಲ್ಯಗಳು : ಶಿಸ್ತು ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ	52
13.	ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗಳು ಮತ್ತು ಅದರ ತಡೆ	55
14.	ಮಾನವೀಯ ಮೌಲ್ಯಗಳು : ಸತ್ಯ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ	58
15.	ದಾಂಪತ್ಯ ಜೀವನ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು	63
16.	ಮಾನವೀಯ ಮೌಲ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ಮಹಿಳೆ	67
17.	ಹೆರಿಗೆ ನಂತರದ ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳು	71

- | | | |
|-----|---|-----|
| 18. | ಮಕ್ಕಳ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ ಮತ್ತು ಅವರ ನಡವಳಿಕೆ
ಪೋಷಕರೇ ಇದು ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದಿರಲಿ | 78 |
| 19. | ಮಕ್ಕಳು, ಹದಿಹರೆಯರಲ್ಲಿ ಆಗುವ ಮೂತ್ರನಿಯಂತ್ರಣ
ತೊಂದರೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತ ಮಾಹಿತಿ | 91 |
| 20. | ಮಾನವೀಯ ಮೌಲ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳು | 93 |
| 21. | ಹಿರಿಯರಲ್ಲಿ ಆಗುವ ಮನೋವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು | 96 |
| 22. | ಹಿರಿಯರ ಮನಸ್ಸು | 111 |
| 23. | ಲೈಂಗಿಕ ಆರೋಗ್ಯ | 114 |
| 24. | ಸಂಪೂರ್ಣ ಆರೋಗ್ಯದ ಲಕ್ಷಣಗಳು | 123 |

Dear Readers,

One of the most important ways to promote health and wellbeing is by creating awareness among the public. This e-book has been made freely available, in continuation with our initiative since 2012 to create awareness among public through "Manassu", a bimonthly. Thousands of hard copies in A3 size have been, & are being distributed free of cost, with e-copies being mailed to everyone online.

We need your support in this "non profit initiative". If you think this free e-book has benefitted you, please be a part of it.

You can contact us- Email: jssmanasu@gmail.com

Phone: 9449347072, 9686712210

Editor: Dr M Kishor MD, Mysore.

ಮನಸ್ಸು, ಮನಸ್ಸಿನ ತೊಂದರೆಗಳು ಮತ್ತು ಮಾನವೀಯ ಮೌಲ್ಯಗಳು

ಡಾ|| ಎಂ. ಕಿಶೋರ್

ಶ್ರೀಮತಿ ಎನ್. ರುಕ್ಮಿಣಿಬಾಯಿ

'ಮನಸ್ಸು' ಎಂದರೇನು? ಅದು ಯಾವ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ರೂಪುಗೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ? ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಅದರ ಹೊರಗಿನ ಪರಿಸರ ಇವುಗಳ ಸಂಬಂಧ ಏನು?

ಈ ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳ ಉತ್ತರ ನಿಖರವಾಗಿ ಮತ್ತು ಸರಳವಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವುದು ಕಷ್ಟ ಸಾಧ್ಯ.

'ಮನಸ್ಸು' ಒಂದು ವಿಶಾಲವಾದ ಅಂಗಳವಿದ್ದಂತೆ ಅಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಿಂದ ಹಿಡಿದು, ಆತನಲ್ಲಿ ಆಗುವ ಪ್ರತಿಕ್ಷಣದ ಗ್ರಹಿಕೆ, ಹಾಗೂ ಅನುಭವ ನೆನಪು, ಜ್ಞಾನ, ತನ್ನ ಹೊರಗಿನ ಜಗತ್ತಿನೊಂದಿಗೆ ಆಗುವ ಸಂವಾದ ತನ್ನ ದೇಹ ಅದರಲ್ಲಿಯೂ ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ಆಗುವ ಎಲ್ಲಾ ರಾಸಾಯನಿಕ ಕ್ರಿಯೆ, ಅನುವಂಶಿಕ ಗುಣಗಳು, ತಲೆತಲಾಂತರದಿಂದ ಬರುವ ಜೈವಿಕ ಜ್ಞಾನ, ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಮತ್ತು ದೈವಿಕ ಜ್ಞಾನ ಹೀಗೆ ಇವೆಲ್ಲಾ ಒಂದುಗೂಡಿ ಮನಸ್ಸಿನ ಅಂಗಳದಲ್ಲಿ ಬೇರೂರಿ ಅದನ್ನು ಸತತವಾಗಿ ಕಾರ್ಯೋನ್ಮುಖವಾಗಿರುವಂತೆ ಪ್ರೇರೇಪಿಸುತ್ತದೆ.

ಯಾವ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ರೂಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ?

ಜೀವದ ಉಗಮದಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವ ಈ ಕ್ರಿಯೆ ಸರಿಸುಮಾರು ಎರಡು ವರ್ಷದ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಮನಸ್ಸಿನ ಕಾರ್ಯಾಗಾರ ಚುರುಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಅತಿ ಚಿಕ್ಕವಯಸ್ಸಿನಿಂದಲೇ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುವ ಹೊರಗಿನ ಸಮಗ್ರ ಪರಿಸರವು

ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಸ್ವಚ್ಛ ಮತ್ತು ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿರಬೇಕು. ಮುಖ್ಯವಾದ ಅಂಶವೆಂದರೆ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಹೊರಗಿನ ಪರಿಸರ ನಮಗೆ ಕಾಣದಂತೆ ಸದಾ ಸಂವಾದದಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಈ ಹೊರಗಿನ ಪರಿಸರವೆಂದರೆ ದೇಹದ ಹೊರಗಿರುವ ಗಾಳಿ, ನೀರು, ವಾತಾವರಣ, ಪೋಷಕರು, ಸಂಬಂಧಿಕರು ಸ್ನೇಹಿತರು, ಸಮಾಜ, ಆರ್ಥಿಕ, ರಾಜಕೀಯ ಮತ್ತು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸ್ಥಿತಿ ಹೀಗೆ ಪ್ರತಿಯೊಂದೂ ಪರಿಸರ ಎಂಬ ವಿಶಾಲ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ ಪರಿಗಣಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿವೆ.

ಈ ನಿಕಟವಾದ ಸಂಬಂಧದಿಂದ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು, ನಮ್ಮ ನಡವಳಿಕೆಗಳಿಂದ ನಮ್ಮ ಪರಿಸರದ ಮೇಲೂ ಮತ್ತು ಪರಿಸರ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೂ ಸದಾ ಪರಸ್ಪರ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಇದರ ಫಲವಾಗಿ ಮನಸ್ಸಿನ ಆಲೋಚನೆಗಳೂ, ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ, ಮಾನವೀಯ ಮೌಲ್ಯಗಳು, ಎಲ್ಲವೂ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನೂ, ಸಮಾಜವನ್ನೂ ಕಾಲಕಾಲಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ರೂಪಿಸುತ್ತವೆ.

ಇನ್ನೊಂದು ಸಮಸ್ಯೆ ಎಂದರೆ, ಬಹುಜನರಿಗೆ ಕಷ್ಟ ಎನಿಸುವುದು ಮನಸ್ಸಿನ ಸಾಮಾನ್ಯ ತಳಮಳ ಮತ್ತು ತೀವ್ರ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೂ ಇರುವ ಅಂತರ ಏನೆಂಬುದು?

ಮನಸ್ಸಿನ ತಳಮಳ ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಎಲ್ಲರಲ್ಲಿಯೂ ಕಾಣಬಹುದು. ಬಹಳಷ್ಟು ಬಾರಿ ಅದು ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿರುವುದು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಆತಂಕಕಾರಿಯಾಗಿರಬಹುದು. ಇದು ಸತತವಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಮತ್ತು ಆತನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಅನೇಕ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳು ಮತ್ತು ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳ ನಿರ್ವಹಣಾ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ರೂಪಿಸುತ್ತದೆ.

ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ಮತ್ತು ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನದ ಪ್ರಕಾರ ಮನಸ್ಸಿನ ತೊಂದರೆಗಳು ಎಂದರೆ ಬಹುಜನರಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ತರಹದ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳಿದ್ದು ಒಂದು ನಿಗದಿತ ಅವಧಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ಸತತವಾಗಿ ಇದ್ದು, ಇವು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದಾಗ ಮಾತ್ರ ಅವುಗಳು ಮನಸ್ಸಿನ ತೊಂದರೆಗಳು ಅಥವಾ ರೋಗಗಳು ಅಥವಾ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುತ್ತವೆ.

ಇಂತಹ ತೊಂದರೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿಶ್ವದ ಎಲ್ಲಾ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿಯೂ ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾದ ಲೇಖನಗಳಿವೆ ಅವುಗಳ ಕಾರಣಗಳ ಮೇಲೆ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ನಡೆದಿವೆ ಮತ್ತು ಸತತವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತಿವೆ. ಇವುಗಳಿಗಂದೇ ಸೂಕ್ತವಾದ ಸಲಹಾ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳೂ ಔಷಧಿಗಳೂ ಇವೆ.

ಇವುಗಳು ಬೀರುವ ಪರಿಣಾಮ ಮತ್ತು ಇಂತಹ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಿಂದ ಆಗುವ ಪ್ರಯೋಜನಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ ಲಭ್ಯವಿದೆ.

ಈ ಪುಸ್ತಕದ ಮತ್ತೊಂದು ಮುಖ್ಯ ವಿಷಯ 'ಮಾನವೀಯ ಮೌಲ್ಯಗಳು' ವ್ಯಕ್ತಿಯ ನಿಜವಾದ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಮತ್ತು ಸಮಾಜದ ಏಳಿಗೆ ಇರುವುದು ಮಾನವೀಯ ಮೌಲ್ಯಗಳ ಪರಿಪಾಲನೆಯಲ್ಲಿ. ಇವು ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ಇತರ ಜೀವಿಗಳಿಂದ ಬೇರ್ಪಡಿಸುವ ಮುಖ್ಯ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳು. ಸತ್ಯ, ಧರ್ಮ, ನ್ಯಾಯ, ನಿಷ್ಠೆ, ಕರ್ತವ್ಯ ಪಾಲನೆ, ಶಿಸ್ತು, ಸೌಜನ್ಯ ಇವೆಲ್ಲವೂ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೆಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತಿರುತ್ತವೆ.

ಮನೋವೈದ್ಯಕೀಯ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೂ ಮಾನವೀಯ ಮೌಲ್ಯಗಳಿಗೂ, ನೇರ ಸಂಬಂಧವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಮನಸ್ಸಿನ ತಳಮಳ, ಒತ್ತಡಗಳು, ಸರಿಯಲ್ಲದ ನಡತೆ ಹಾಗೂ ಸಮಾಜದ ಸಮಗ್ರ ಒಳಿತಿಗಾಗಿ ಮಾನವೀಯ ಮೌಲ್ಯಗಳ ಪಾತ್ರ ಬಹುಮುಖ್ಯ. ಇವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಜನಜಾಗೃತಿ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿದೆ. ಈ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಎತ್ತಿ ಹಿಡಿಯಲು ಮತ್ತು ಮುನ್ನಡೆಸುವ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ಎಲ್ಲರೂ, ಎಲ್ಲ ವಯಸ್ಸಿನವರೂ, ಎಲ್ಲಾ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲೂ ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಈ ನಮ್ಮ ಪ್ರಯತ್ನದಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಈ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಇವುಗಳಿಗೆ ಸಮನಾದ ಆದ್ಯತೆಯನ್ನು ನೀಡಲಾಗಿದೆ.

ಇದರೊಂದಿಗೆ ಕೊನೆಯ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ಅನಾದಿಕಾಲದಿಂದಲೂ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಪ್ರಚಲಿತವಾಗಿದ್ದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಕೂಡ ಲೇಖನವಿದೆ.

ಮನೋ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಶಾಸ್ತ್ರ - ಒಂದು ಅವಲೋಕನ

ಡಾ|| ಎಂ. ಕಿಶೋರ್

ಬಹಳಷ್ಟು ಜನರಿಗೆ ಹಾಗೂ ಬಹುತೇಕ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿ ಮನೋರೋಗದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ವಿಂಗಡಣೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವು ಕಡಿಮೆ ಇದೆ. ದೈಹಿಕ ರೋಗಗಳ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಬಹುತೇಕವಾಗಿ ಗುರುತಿಸಬಹುದು. ಏಕೆಂದರೆ ಅವು ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿ ಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಅವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಅರಿವು ಇದ್ದು ಬಹುಬೇಗ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಂಡು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಲು ಜನರು ಉತ್ಸುಕರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ.

ಮನೋರೋಗಗಳು ಸಾಕಷ್ಟು ಬಾರಿ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಅತಿರೇಕದ ಚಿಂತೆ, ವಿಚಿತ್ರ ಅನುಭವ, ನಂಬಿಕೆ ಮತ್ತು ನಡವಳಿಕೆಗೆ, ಸೀಮಿತವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಹಾಗೂ ಅವು ತಕ್ಕಮಟ್ಟಿಗೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸಹಜ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಂತೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಇತರೆ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿ ಗೊಂದಲಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತವೆ. ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯು (WHO) ಭಾರತವೂ ಸೇರಿದಂತೆ ನಲವತ್ತಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಸುದೀರ್ಘವಾದ ಮತ್ತು ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾದ ಸಂಶೋಧನೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದನಂತರ ಮನೋರೋಗದ ಬಗ್ಗೆ ಅದರ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು, ಅದನ್ನು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗಲು ಇತರ ರೋಗಗಳಿಗಿರುವಂತೆ ಒಂದು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾದ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ ಪ್ರಕಟಿಸಿದೆ. ಈ ಬಗ್ಗೆ ಬಹಳ ಮಂದಿಗೆ ತಿಳಿದಿಲ್ಲ.

ಈ ಪುಸ್ತಕದ ಪರಿಷ್ಕೃತ ಮುದ್ರಣವು WHO ICD-10 Chapter V (F) ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಮನೋವೈದ್ಯಕೀಯ ಮಾರ್ಗಸೂಚಿ ವಿಭಾಗದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮನೋರೋಗದ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳೂ ಹಾಗೂ ಅವುಗಳನ್ನು ಪತ್ತೆಹಚ್ಚುವ ಸಂಪೂರ್ಣ ವಿವರಣಾತ್ಮಕವಾದ ಉಲ್ಲೇಖವಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಖಿನ್ನತೆಯ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ

ಹಿಡಿದು. ಅತಿ ಮರವು ಉಂಟುಮಾಡುವ ಆಲ್ಪ್ಸಮರೈ ಡಿಮೆನ್ಸಿಯಾ, ಲೈಂಗಿಕ ತೊಂದರೆ, ಕುಡಿತದ ದುಶ್ಚಟ, ಸ್ವಿಚೋಫ್ರೀನಿಯಾ ಹಾಗೂ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಆಗುವ ಅತಿರೇಕ ಚುರುಕುತನ ಮತ್ತು ಚಂಚಲತೆವರೆಗೆ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಇದರಿಂದ ಸಾರ್ವಜನಿಕರಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿ ಯಾವುದು ಮನೋರೋಗ, ಯಾವುದು ಸಹಜ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಎಂಬ ಗೊಂದಲವನ್ನು ಸಾಕಷ್ಟು ಮಟ್ಟಿಗೆ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ. ಇದು ಪ್ರಪಂಚದಾದ್ಯಂತ ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ಸಂಶೋಧಿಸಲು ಕೂಡ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ.

ಜನರಲ್ಲಿ ಇನ್ನೊಂದು ಗೊಂದಲ ಮನೋವೈದ್ಯರು ಮತ್ತು ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿಗಳಿಗೂ ಇರುವ ಅಂತರ ಏನೆಂಬುದು?

ಮನಸ್ಸಿನ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿ ಮತ್ತು ಪರಿಣತಿ ಹೊಂದಲು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಶಿಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪದವಿಯ ನಂತರ ಸ್ನಾತಕೋತ್ತರ ಪದವಿ ಇದೆ. ಇಂತಹ ಪದವಿಯನ್ನು ಪಡೆದವರಿಗೆ ಮನೋವೈದ್ಯರು (Psychiatrist) ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಮನಸ್ಸಿನ, ನಡವಳಿಕೆಯ ಸಹಜ ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೆ ಕಲಾವಿಭಾಗದ ಪದವಿಯಲ್ಲಿ 'ಮನಃಶಾಸ್ತ್ರ' (Psychology) ಎಂಬ ಐಚ್ಛಿಕ ವಿಷಯ ಇದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಮುಂದೆ ಸ್ನಾತಕೋತ್ತರ ಪಡೆದವರನ್ನು ಮನಃಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು ಅಥವಾ ಮನೋ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು (Psychologist) ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇವರ ಕ್ಷೇತ್ರ ಕಾರ್ಖಾನೆ ಅಥವಾ ಉದ್ಯಮದಲ್ಲಿ ಮನುಷ್ಯರ ನಡವಳಿಕೆಯಿಂದ ಹಿಡಿದು ಮನುಷ್ಯನ ಸಹಜ ನಡವಳಿಕೆಯವರೆಗೆ ಅನೇಕ ವಿಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ವಿಂಗಡಿಸಲಾಗಿದೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಪರಿಣತಿ ಪಡೆದಲ್ಲಿ ಅವರನ್ನು Clinical Psychologist ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಮನೋವೈದ್ಯರು (Psychiatrist) ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ತೊಂದರೆಗಳು ಮತ್ತು ಅವುಗಳಿಗೆ ಸಲಹಾಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮತ್ತು ಔಷಧಿಗಳನ್ನೂ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು (Clinical Psychologist) ಔಷಧವಲ್ಲದ ಸಲಹಾ ಸಮಾಲೋಚನಾ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಒಬ್ಬ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿಗೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಲಹಾ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಅಗತ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಪರಿಚ್ಛಾನವಿರುತ್ತದೆ, ಅದೇ ರೀತಿ ಉತ್ತಮ ಮನೋವೈದ್ಯರಿಗೆ ತಮ್ಮ ಇತಿಮಿತಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅವಿರುತ್ತದೆ.

ಖಿನ್ನತೆ

ಡಾ|| ಎಂ. ಕಿಶೋರ್

ಬಹಳ ಜನರಲ್ಲಿ ಆಗುವ ಗೊಂದಲ ಏನೆಂದರೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಾಣುವ ಬೇಸರಕ್ಕೂ ಖಿನ್ನತೆಗೂ ಇರುವ ಅಂತರ ಹಾಗೂ ಖಿನ್ನತೆ ಬಗ್ಗೆ ಜನರಲ್ಲಿ ಏಕೆ ಅರಿವಿರಬೇಕು ಎಂಬುದು?

ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯು ಪ್ರತಿವರ್ಷ ಅಕ್ಟೋಬರ್ 10 ನೇ ದಿನಾಂಕವನ್ನು ವಿಶ್ವಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ದಿನಚಾರಣೆಯನ್ನಾಗಿ ಘೋಷಿಸಿದೆ. 2012 ವರ್ಷದ ಆ ದಿನದಂದು ಖಿನ್ನತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸಲು ಉದ್ದೇಶಿಸಲಾಗಿತ್ತು.

ವಿಶ್ವಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಪ್ರಕಾರ "ಖಿನ್ನತೆ" ಎಂಬ ರೋಗವು ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿನ ಎಲ್ಲಾ ದೇಶಗಳಲ್ಲೂ, ಎಲ್ಲಾ ಸಮಾಜದ ವರ್ಗದಲ್ಲೂ, ಎಲ್ಲಾ ವಯಸ್ಸಿನ ಜನರಲ್ಲೂ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಾದ ರೋಗ ಎಂದು ಬಣ್ಣಿಸಿದೆ. ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಸರಿ ಸುಮಾರು 35 ಕೋಟಿ ಜನ ಅತಿ ಖಿನ್ನತೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ಸಮೀಕ್ಷೆ ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಖಿನ್ನತೆಯ ರೋಗಕ್ಕೆ ಫಲಕಾರಿ ಸಲಹಾ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು ಇದ್ದರೂ, ಇವರಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ಶೇ10 ರಷ್ಟು ಮಾತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಲಾಭ ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಬಹುತೇಕ ಸಮೀಕ್ಷೆಗಳು ಹಾಗೂ ಸಂಶೋಧನೆಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಯಾವುದೇ ತರಹದ ಚಿಕಿತ್ಸಾಲಯಗಳಿಗೆ ಬರುವ ಶೇ.20ರಷ್ಟು ಜನರಲ್ಲಿ ಖಿನ್ನತೆಯ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡುಬಂದಿದೆ ಎಂಬುದು ಗಮನಾರ್ಹ. ಖಿನ್ನತೆಯ ರೋಗವು ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ನೇರ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಬೀರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಕೂಡ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿದೆ. ಈ ಲೇಖನದಲ್ಲಿ ಖಿನ್ನತೆಯ ರೋಗದ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ.

ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಪ್ರಕಾರ (WHO ICD-10) ಪ್ರಕಾರ ಅತಿಯಾದ ಖಿನ್ನತೆ ಎಂಬುದು ಎರಡು ವಾರಗಳಿಗೂ ಹೆಚ್ಚು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ

- ◆ ಅತಿಯಾದ ಬೇಸರ,
- ◆ ನಿರಾಸಕ್ತಿ,
- ◆ ಅತಿಯಾದ ಸುಸ್ತು

ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಎರಡು ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳೊಂದಿಗೆ ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ, ಅತಿಹೆಚ್ಚು ಅಥವಾ ಅತಿ ಕಡಿಮೆ ಹಸಿವು, ಮರೆವು, ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಯೋಚನೆಗಳು, ಬದುಕು ಬೇಡವೆಂಬ ಭಾವನೆ, ಲೈಂಗಿಕ ನಿರಾಸಕ್ತಿ ಮುಂತಾದ ಎರಡಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾದ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳು ಸತತವಾಗಿದ್ದು ಅವು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ದೈನಂದಿನ ಕೆಲಸ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆಯುಂಟು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದು ಅದರಿಂದ ವೈಯಕ್ತಿಕ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಜೀವನ ಮತ್ತು ವೃತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆಯಾದಾಗ ಮಾತ್ರ ಅದು ಖಿನ್ನತೆಯ ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಸಹಜ ತಡೆಗಳಿಂದ, ವೈಫಲ್ಯಗಳಿಂದ, ಆತ್ಮೀಯರ ಸಾವಿನಿಂದ ಆಗುವ ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಬೇಸರ, ಖಿನ್ನತೆಯ ರೋಗಕ್ಕೆ ಒಳಪಡುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ಸಾರ್ವಜನಿಕರಲ್ಲಿ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವ ಅಗತ್ಯವಿದೆ.

ಖಿನ್ನತೆಯ ರೋಗದಿಂದ ತಕ್ಕವುಟ್ಟಿಗೆ ತೊಂದರೆ ಇದ್ದಾಗ ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚನೆಯಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಇರುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಬಗೆಹರಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ, ಆತನಿಗಿರುವ ಕುಟುಂಬ ಹಾಗೂ ಸ್ನೇಹಿತರಿಂದ ದೊರೆಯುವ ಸಹಕಾರವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ, ಆತನ ನಂಬಿಕೆಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಧಾರ್ಮಿಕ ಹಾಗೂ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸ್ಪೂರ್ತಿ ಹಾಗೂ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಅತಿಯಾದ ಖಿನ್ನತೆ ಇದ್ದಾಗ ವೈದ್ಯರು ಸಂಪೂರ್ಣ ತಪಾಸಣೆ ನಡೆಸಿದ ನಂತರ, ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿರುವ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದ ಜೊತೆಗೆ ಈ ತೊಂದರೆಗೆ ಅನುಮೋದಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಔಷಧೋಪಚಾರವನ್ನು ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಮುಖ್ಯವಾದ ಅಂಶವೆಂದರೆ ಇದರ ಅರಿವು ಸಾರ್ವಜನಿಕರಲ್ಲಿ ಮೂಡಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ.

ಮಾನವೀಯ ಮೌಲ್ಯಗಳು : ಸಹಕಾರ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ

ಶ್ರೀಮತಿ ಎನ್. ರುಕ್ಮಿಣಿಬಾಯಿ

ಮಾನವನ ಮನಸ್ಸು ಸಂತೋಷದಿಂದಿರಲು, ಸಾಮಾಜಿಕ ಮೌಲ್ಯಗಳು ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರವನ್ನು ವಹಿಸುತ್ತವೆ.

ಸಮಾಜ ಜೀವಿಯಾದ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಮಾನವನಿಗೂ ಸಾಮಾಜಿಕ ಮೌಲ್ಯಗಳ ಅರಿವು ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ. ಸತ್ಯ ನಿಷ್ಠೆ, ವಿನಯ, ವಿಧೇಯತೆ, ಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆ, ಶಿಸ್ತು, ಪರಸ್ಪರ ಪ್ರೀತಿ, ದಯೆ, ಕರುಣೆ, ಸಹಕಾರ ಮುಂತಾದ ಮಾನವೀಯ ಮೌಲ್ಯಗಳು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಸಮಾಜದ ತಳಹದಿ.

ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಮೌಲ್ಯಗಳು ಕುಸಿಯುತ್ತಿವೆ ಎಂಬ ಮಾತು ಎಲ್ಲೆಲ್ಲೂ ಕೇಳಿಬರುತ್ತಿದೆ. ಜೀವನ ಮೌಲ್ಯಗಳ ಅರಿವೇ ಇಲ್ಲ ಎಂಬ ಆಕ್ಷೇಪಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿವೆ.

ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ನಾಗರಿಕತೆ, ಆಧುನಿಕತೆ, ಸ್ವಾರ್ಥಪರತೆ ಹಿಂದಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿದ್ದ ಸಂಸ್ಕೃತಿ, ಸಂಸ್ಕಾರ, ಸಂಪ್ರದಾಯ, ಪರಂಪರೆ ಜನಜೀವನದಲ್ಲಿ ಮರೆಯಾಗುತ್ತಿದೆ. ಹಿಂದೆ ಬುದ್ಧ, ಬಸವಣ್ಣ, ವಿವೇಕಾನಂದ, ಗಾಂಧೀಜಿ ಯವರಂತಹ ಮಹಾನ್ ಚೇತನಗಳು ಸಾರಿದ ಮೌಲ್ಯಗಳಿಗೆ ಇಂದು ನೆಲೆಯೇ ಇಲ್ಲವಾಗಿದೆ. ಅವುಗಳಿಗೆ ಬದಲಾಗಿ ಸ್ವಾರ್ಥ, ಹಿಂಸೆ, ವಂಚನೆ, ದುರಾಸೆ, ದುರಾಚಾರ, ದುರ್ವರ್ತನೆಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸಾಮಾಜಿಕ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಮಾರಕವಾಗಿವೆ.

ಸಾಮಾಜಿಕ ಮೌಲ್ಯಗಳಲ್ಲಿ 'ಸಹಕಾರ' ಎಂಬುದೂ ಕೂಡ ಒಂದು ಪ್ರಮುಖವಾದ ಅಂಶವಾಗಿದೆ. ಸುಮಾರು 800 ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆಯೇ ಕ್ರಿ.ಶ.12ನೇ ಶತಮಾನದಲ್ಲಿ

ಕ್ರಾಂತಿಕಾರಿ ಭಕ್ತಿ ಭಂಡಾರಿ ಬಸವಣ್ಣನವರು ತಮ್ಮ ವಚನಗಳಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಸರಳವಾಗಿ ಈ ಮೌಲ್ಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಮ್ಮ ಅಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ.

'ಇವನಾರವ, ಇವನಾರವ, ಇವನಾರವ, ನೆಂದೆನಿಸದಿರಯ್ಯ
ಇವನಮ್ಮವ, ಇವನಮ್ಮವ, ನೆಂದೆನಿಸಯ್ಯ
ಕೂಡಲ ಸಂಗಮದೇವ ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯ ಮಗನೆಂದೆನಿಸಯ್ಯ'

ಎಂಬ ವಚನದಲ್ಲಿ ಸಮಾಜದ ಯಾವುದೇ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಹತ್ತಿರದ ಸಂಬಂಧಿಯಾಗಿ ಬೆಳೆಯಬೇಕೆಂದು ಸೂಚಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ 'ಎಲ್ಲರೂ ಎಲ್ಲರಿಗಾಗಿ' ಎಂಬ ಸಹಕಾರ ಭಾವನೆ ಇರಬೇಕೆಂದು ಸೂಚಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಸಹಕಾರ ತತ್ವವನ್ನು ಬಸವಣ್ಣನವರು ಪಶು-ಪಕ್ಷಿಗಳ ಮೂಲಕ ಉದಾಹರಿಸುತ್ತಾ

'ಕಾಗೆಯೊಂದಗುಳ ಕಂಡರೆ ಕೂಗಿ ಕರೆಯದೆ ತನ್ನ ಬಂಧುಗಳ, ಕೋಳಿಯೊಂದು ಗುಟ್ಟುಕ ಕಂಡರೆ ಕೂಗಿ ಕರೆಯದೆ ತನ್ನ ಕುಲವೆಲ್ಲವ' ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. 'ಹಂಚಿಕೊಂಡು ತಿನ್ನುವ ಬುದ್ಧಿ ಬಂದಾಗಲೇ ಮಾನವನ ಕಲ್ಯಾಣ ಸಿದ್ಧಿ' ಎಂಬ ಮಾತಿನಂತೆ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಸಹಕಾರ ಮನೋಭಾವನೆ ಬೆಳೆದಾಗ ನಮ್ಮತನವನ್ನು ನಮ್ಮನ್ನು ಮತ್ತೊಬ್ಬರು ಗುರುತಿಸುವಂತಾಗುವುದು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಮನುಷ್ಯ ಸ್ವಾರ್ಥವನ್ನು ಬಿಟ್ಟಾಗ ಮಾತ್ರ ಇದು ಸಾಧ್ಯ. ಸಮಾಜದ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ಸಹಕಾರದಲ್ಲಿ ಅಡಗಿದೆ. ಸಹಕಾರಭಾವ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಮಾನಸಿಕ ಸಂತೋಷ ಮತ್ತು ನೆಮ್ಮದಿಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮಾನಸಿಕ ತೃಪ್ತಿಯನ್ನು ತರುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮಿಂದ ಒಬ್ಬರಿಗೆ ಉಪಕಾರವಾಯ್ತು ಎಂಬ ತೃಪ್ತಿಯ ಭಾವನೆ ಹರ್ಷಕ್ಕೆ ನಾಂದಿ. ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮಿಂದ ಉಪಕೃತರಾದವರು ನಮ್ಮತ್ತ ಬೀರುವ ಕೃತಜ್ಞತಾಪೂರ್ವಕವಾದ ಒಂದು ನೋಟ ನಮ್ಮನ್ನು ಪುಳಕಿತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಸಹಕಾರ ಅಥವಾ ಸಹಾಯ ಎಂದರೆ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ತ್ಯಾಗಮಾಡಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು ಎಂದರ್ಥವಲ್ಲ, ನಮ್ಮ ಕೈಲಾದ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಸಹಕರಿಸುವುದು ಅಷ್ಟೆ.

ಇಂತಹ ಜೀವನ ಮೌಲ್ಯಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಾಗಬೇಕು. ಇದು ಎಲ್ಲರ ಆರೋಗ್ಯದ ವೃದ್ಧಿಗೆ ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಸಮಾಜದ ಜನ ನಮ್ಮನ್ನು ನಮ್ಮ ಗುಣಗಳನ್ನು ಗೌರವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಮಾನವ ಮೌಲ್ಯವು ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮಾನವೀಯ ಮೌಲ್ಯಗಳು ಹೃದಯ ಶ್ರೀಮಂತಿಕೆಗೆ ಸಾಕ್ಷಿಯಾಗಿರುತ್ತವೆ.

ಸಂಕಷ್ಟದಲ್ಲಿ ಸಿಲುಕಿದವರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು, ಬಡಜನರಿಗೆ ನೆರವು ನೀಡುವುದು, ಆರ್ಥಿಕವಾಗಿ ಹಿಂದುಳಿದ ಬಡವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಅವರ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸಕ್ಕಾಗಿ ಧನ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು, ಶಿಕ್ಷಕನಾದರೆ ವಿದ್ಯಾದಾನ ಮಾಡುವುದು, ವೈದ್ಯನಾದರೆ ಜನತೆಗೆ ತನ್ನಿಂದಾಗಬಹುದಾದ ಸೇವೆ ಮಾಡುವುದು, ಇವೆಲ್ಲಾ ಸಹಕಾರದ ವಿವಿಧ ಮುಖಗಳು. ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬ ಇಂತಹ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಆತನಿಗೆ ನಿಜ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ನೆಮ್ಮದಿ ಸಂತೋಷ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಆತನ ಗುಣಗಳನ್ನು ಜನ ಮೆಚ್ಚುತ್ತಾರೆ. ಆತನನ್ನು ಸದಾ ನೆನೆಯುತ್ತಾರೆ ಪರಸ್ಪರ ಆತನ ಬಗ್ಗೆ ಅಭಿಮಾನ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ, ಅಭಿನಂದಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆತನನ್ನೇ ಅನುಕರಣೆ ಮಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ. ಸಮಾಜ ಆತನಿಗೆ ನೀಡುವ ಗೌರವ, ಆತನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ಡಿ.ವಿ.ಜಿಯವರು ಹೇಳಿರುವಂತೆ.

'ಹುಲ್ಲಾಗು ಬೆಟ್ಟದಡಿ ಮನೆಗೆ ಮಲ್ಲಿಗೆಯಾಗು
ಕಲ್ಲಾಗು ಕಷ್ಟಗಳ ವಿಧಿಯ ಮಳೆ ಸುರಿಯೆ
ಬೆಲ್ಲ ಸಕ್ಕರೆಯಾಗು ದೀನದುರ್ಬಲರಿಗೆ
ಎಲ್ಲರೊಳಗೊಂದಾಗು-ಮಂಕುತಿಮ್ಮ'

ನಾವು ಎಲ್ಲರೊಳಗೊಂದಾಗಬೇಕಾದರೆ ಮೊದಲ ಸೂತ್ರ ಸಹಕಾರ ಮನೋಭಾವ. ಈ ಸೂತ್ರವನ್ನು ನಾವು ಮೊದಲು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. 'ಮನೆಯ ಮೊದಲಾ ಪಾಠಶಾಲೆ ಜನನಿ ತಾನೆ ಮೊದಲ ಗುರುವು' ಎಂಬಂತೆ- ಸಹಕಾರ ಗುಣಗಳು ಬೆಳೆಯುವುದು ಮನೆಯ ಎಲ್ಲ ಸದಸ್ಯರೊಂದಿಗೆ ಪರಸ್ಪರ ಪ್ರೀತಿ, ಸೌಹಾರ್ದ ಸಹಕಾರದಿಂದ ಬಾಳಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದಾಗ ಎಲ್ಲರ ನೋವು ನಲಿವಿನಲ್ಲಿ ಬೆರೆಯುವ ಸ್ವಭಾವವು ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ. 'ಏನಾದರೂ ಆಗು ಮೊದಲು ಮಾನವನಾಗು' ಎಂಬ ಕವಿವಾಣಿಯಂತೆ ನಾವು ನಿಜಕ್ಕೂ ಮಾನವರಾಗಬೇಕಾದರೆ ಪ್ರಪ್ರಥಮವಾಗಿ ಮಾನವೀಯ ಸಾಮಾಜಿಕ ಮೌಲ್ಯಗಳ ಅರಿವು ಇರಬೇಕು. ಮಾನವರಾಗಿ ಬಾಳಿ, ಮನುಷ್ಯ ಜನ್ಮವನ್ನು ಮಿನುಗುವ ನಕ್ಷತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ತಾನೂ ಒಂದಾಗಿ ಬೆಳಗುವಂತೆಯಾದರೆ ಇದೇ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಸಮಾಜದ ನಾಂದಿ.

ಮದ್ಯಪಾನ ದುಶ್ಚಟ ಮತ್ತು ಅದರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಡಾ|| ಎಂ. ಕಿಶೋರ್

ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಪ್ರಕಾರ ಮದ್ಯಪಾನವು ಬಹುದೊಡ್ಡ ಸಾಮಾಜಿಕ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿ ಹೊರಹೊಮ್ಮುತ್ತಿದೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಇದರಿಂದಾಗುತ್ತಿರುವ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಗಂಭೀರವಾಗಿದೆ ಎಂದು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯನ್ನು ನೀಡಿದೆ.

ಇತ್ತೀಚಿನ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಕೋಟ್ಯಾಂತರ ಜನರು ಮದ್ಯಪಾನ ಚಟಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಆತಂಕದ ವಿಷಯವೆಂದರೆ ವರ್ಷಗಳು ಕಳೆದಂತೆ ಅತಿ ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲೇ ಮದ್ಯಪಾನ ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿದೆ. ಇದರ ಚೊತೆಗೆ ಆಗಿಂದಾಗ್ಗೆ ಮದ್ಯಪಾನ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಎಂದು ದಾರಿತಪ್ಪಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನೂ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಮದ್ಯಪಾನದ ಪ್ರಚಾರ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ನಿಷೇಧವಾಗಿದ್ದು ಅವುಗಳ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಸೋಡ ನೀರು, ಹಾಡಿನ ಸಿ.ಡಿ.ಗಳು, ಗಾಜಿನ ವಸ್ತುಗಳು ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಹೊರತಂದು ಜನರಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಮೂಡಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ಜಾಹಿರಾತುಗಳ ಮೂಲಕ ಬಹು ಅಬ್ಬರದಿಂದ ಪ್ರಚಾರ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಮದ್ಯಪಾನವು ಕೇವಲ ಮೋಜಿನ ವಿಷಯವಾಗಿದ್ದು ಅದು ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಆರೋಗ್ಯ ವೃದ್ಧಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿಲ್ಲ. ದುರಾದ್ಯಷ್ಟವೆಂದರೆ ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳೂ ಕೂಡ ಈ ದುಶ್ಚಟಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಈ ಲೇಖನದಲ್ಲಿ ಮದ್ಯಪಾನಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಬೆಳಕು ಚೆಲ್ಲಲಾಗಿದೆ.

ಮದ್ಯಪಾನದ ದುಶ್ಚಟಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಅಂಶಗಳು ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದಿರಲಿ

ಕುಡಿತದ ದುಶ್ಚಟವು ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಕೆಡುಕನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವುದಲ್ಲದೆ ಆತ ಸಾಮಾಜಿಕ ಮತ್ತು ಕಾನೂನಿನ ಅಪರಾಧಗಳಿಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾನೆ.

೧. ಲಿವರ್ ತೊಂದರೆಗಳು : ಕುಡಿಯುವರೆಲ್ಲರಲ್ಲೂ (ಲಿವರ್) ತೊಂದರೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಅದರಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವು, ಹೊಟ್ಟೆ ಉಬ್ಬರ, ಕಾಮಾಲೆ ರೋಗಗಳು, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕೂಡ ಬರಬಹುದು. ಇವುಗಳಿಂದ ಸಾವು ಉಂಟಾಗಬಹುದು.
೨. ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ತೊಂದರೆಗಳು; ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಉರಿ, ಹಸಿವು ಇಲ್ಲದಿರುವುದು, ವಾಂತಿಯಾಗುವುದು, ರಕ್ತಸಹಿತ ವಾಂತಿಯಾಗುವುದು ಮುಂತಾದ ತೊಂದರೆಗಳು.
೩. ಮೆದುಳು ಅಥವಾ ತಲೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ತೊಂದರೆಗಳು; ನೆನಪು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು, ಯೋಚನಾಶಕ್ತಿ ಕುಂದುವುದು, ಮಾತು ತೊದಲುವುದು, ನಡಿಗೆಯಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ, ಮೂರ್ಛೆ ಹೋಗುವುದು, ಕುಡಿದಾಗ ಆಗಾಗ ಬೀಳುವುದರಿಂದ ತಲೆಗೆ ಪೆಟ್ಟು ಬೀಳುತ್ತದೆ.
೪. ಲೈಂಗಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ತೊಂದರೆಗಳು; ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಅಥವಾ ಅತಿ ಕಡಿಮೆ ಆಸಕ್ತಿ, ಅತ್ಯಪ್ಪಿ ಹಾಗೂ ಅನೇಕ ಲೈಂಗಿಕ ತೊಂದರೆಗಳು, ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಅತಿಯಾದ ಬೇಸರ, ಗಾಬರಿ, ಸಂಶಯ, ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಹಾಗೂ ವಿಚಿತ್ರ ವರ್ತನೆಗಳು.
೫. ಬೇರೆ ಕೆಟ್ಟ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು; ಧೂಮಪಾನ (ಬೀಡಿ, ಸಿಗರೇಟ್, ಗಾಂಜಾ ಸೇವನೆ) ಸೇವನೆಯ ಚಟ.
೬. ಕುಡಿತದ ಅಮಲಿನಲ್ಲಿ ಅನುಚಿತ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಬಂಧಗಳು; ಇದರಿಂದ ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ. ಏಡ್ಸ್, ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ ಬಿ (ಜಾಂಡೀಸ್) ಮುಂತಾದ ಕಾಯಿಲೆ ಉಂಟಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ.

ಸಾಂಸಾರಿಕ ತೊಂದರೆಗಳು ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ಕೆಟ್ಟ ಪರಿಣಾಮ ಕೂಡ ಸರ್ವೇ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಮದ್ಯವ್ಯಸನ ಹೇಗೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ?

ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಅಂಶಗಳು ಕುಡಿತದ ದುಶ್ಚಟಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಿದ್ದು, ಅದು ಯಾವುದೇ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ.

ಯಾರಲ್ಲಿ ಕುಡಿತದ ದುಶ್ಚಟಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ?

೧. ಹತ್ತಿರದ ಸಂಬಂಧಿಕರಾದ ತಂದೆ, ಸಹೋದರ ಮತ್ತಿತರು ಕುಡಿತದ ಚಟವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದು.
೨. ಅತಿ ಚಿಕ್ಕವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮದ್ಯಸೇವನೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವುದು.
೩. ಬೇರೆ ದುಶ್ಚಟಗಳಿದ್ದರೆ ಅಂದರೆ ಬೀಡಿ, ಸಿಗರೇಟ್ ತಂಬಾಕು ಸೇವನೆ
೪. ಮಾನಸಿಕ ತೊಂದರೆಗಳಿದ್ದರೆ.

ನಿಮ್ಮ ಸಂಬಂಧಿಕರಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಸ್ನೇಹಿತರಲ್ಲಿ ಇರಬಹುದಾದ ಮದ್ಯವ್ಯಸನವನ್ನು ಗುರುತಿಸುವ ಬಗೆ;

೧. ಪ್ರತಿದಿನ ಮದ್ಯ ಸೇವಿಸಲೇಬೇಕಾದ ಅಸಹಾಯಕತೆ ಅಥವಾ ಮದ್ಯಸೇವನೆ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಕಷ್ಟಪಡುವುದು ಅಥವಾ ಕುಡಿಯಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದ ನಂತರ ಅದನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಕಷ್ಟಪಡುವುದು.
೨. ಆತನ ಕುಡಿತದ ಚಟವನ್ನು ಖಂಡಿಸುವುದು ಅಥವಾ ಟೀಕಿಸುವುದರಿಂದ ಆತನಲ್ಲಿ ಬೇಸರ ಅಥವಾ ಕೋಪ.
೩. ತನ್ನ ಕುಡಿತದ ಬಗ್ಗೆ ತನ್ನಲ್ಲಿಯೇ ಕೀಳರಿಮೆ ಅಥವಾ ತಪ್ಪು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ ಎಂಬ ಭಾವನೆ.
೪. ಬೆಳಗ್ಗೆಯೇ ಮದ್ಯಪಾನ ಮಾಡುವುದು ಅಥವಾ ದಿನದ ಕೆಲಸ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಲು ಮದ್ಯಸೇವನೆ ಅಥವಾ ತನ್ನ ಮೈ ನಡುಕ ತಡೆಯಲು ಮದ್ಯಸೇವನೆ.

ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ಅಂಶ ನಿಮ್ಮ ಸಂಬಂಧಿಕರಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಸ್ನೇಹಿತರಲ್ಲಿ ಇದ್ದರೆ ಅವರು ಸ್ವಯಂಪ್ರೇರಿತರಾಗಿ ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ವೈದ್ಯರೂ ಕೂಡ ಇದಕ್ಕೆ ಸಲಹೆ ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ.

ಈ ಕೆಳಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಜನರು ನಂಬಿರುವ ಕೆಲವು ತಪ್ಪು ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು ನೀಡಲಾಗಿದೆ. ಆದಾದ ನಂತರ ನೀವು ತಿಳಿಯಲೇಬೇಕಾದ ಸತ್ಯಾಂಶಗಳನ್ನು ಕೊಡಲಾಗಿದೆ.

೧. ತಪ್ಪು: ನಿಮ್ಮ, ಮದ್ಯವ್ಯಸನಿ ಸಂಬಂಧಿ ಅಥವಾ ಸ್ನೇಹಿತರಿಗೆ ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆಗಳು ಇಲ್ಲದಿರುವುದರಿಂದ ಅವರು ಮದ್ಯ ಸೇವಿಸಬಹುದು.

ಸರಿ: ಅವರು ಮದ್ಯಪಾನ ಮಾಡುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ, ಕಷ್ಟವಾದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯುವುದು ಅವಶ್ಯಕ.

೨. ತಪ್ಪು: ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆ, ಎಂದು ಅವರನ್ನು ನಂದಿಸುವುದು ಅಥವಾ ಅವರ ಕುಡಿತ್ತದ ಬಗ್ಗೆ ಟೀಕಿಸುವುದು ಅಥವಾ ಯಾವುದೋ ಕಾರಣಕ್ಕೆ, ಅವರ ಕುಡಿತ್ತವನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವುದು.

ಸರಿ: ಅವರ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮ್ಮ ಕಾಳಜಿ, ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿ ಅದರಿಂದ ಆಗುತ್ತಿರುವ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಅವರು ಕುಡಿಯದೇ ಇದ್ದಾಗ ಹೇಳಿ ಚರ್ಚಿಸಿ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಗೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವುದು.

೩. ತಪ್ಪು: ಕುಡಿತ್ತದ ಅಮಲಿನಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಬಂಧಿಸಿ ಅವರನ್ನು ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿ ಕರೆತರುವುದು.

ಸರಿ: ಅವರು ಕುಡಿಯದೇ ಇದ್ದಾಗ ಕುಡಿಯದಂತೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ, ಒಂದು ಪಕ್ಷ ಮತ್ತೆ ಕುಡಿತ್ತವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರೆ ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯುತ್ತೇನೆಂದು ಅವರನ್ನು ವಚನಬದ್ಧರಾಗಿಸುವುದು.

೪. ತಪ್ಪು: ಯಾವಾಗಲೋ ಒಮ್ಮೆ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಕುಡಿಯುತ್ತಾರೆಂದು ನಿರೀಕ್ಷಿಸುವುದು.

ಸರಿ: ಯಾವುದೋ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಅಥವಾ ಯಾವಾಗಲೋ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದಲೂ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಹಾನಿಯುಂಟಾಗಿರುವುದರಿಂದ ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಬಾರದು.

೫. ತಪ್ಪು: ಕುಡಿತದ ದುಶ್ಚಟವು ಕೇವಲ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಆಸೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ವಿಷಯವಾಗಿದ್ದು, ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಮನಸ್ಸು ಮಾಡಿದರೆ ಅದನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದು.

ಸರಿ: ಹೇಗೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಅನೇಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗಬಹುದೋ ಹಾಗೆಯೇ ಕುಡಿತದ ದುಶ್ಚಟಕ್ಕೂ ಕೂಡ ತುತ್ತಾಗಬಹುದು. ಅದು ಕೇವಲ ಆಸೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ವಿಷಯವಲ್ಲ. ಆದುದರಿಂದ ಆತನ ಪ್ರಯತ್ನ ಬಹು ಮುಖ್ಯ. ಅದರೊಂದಿಗೆ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಲು ಮನಸ್ಸು ಮಾಡುವುದು ಉಪಯುಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ.

೬. ತಪ್ಪು: ವೈದ್ಯರು ಕೇವಲ ದುಶ್ಚಟವನ್ನು ಬಿಡಲು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ.

ಸರಿ: ನಿಮ್ಮ ಸಂಬಂಧಿ ಅಥವಾ ಸ್ನೇಹಿತರು ಮದ್ಯಪಾನದ ದುಶ್ಚಟವನ್ನು ದೂರ ಮಾಡಲು ಮಾತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವುದಲ್ಲದೆ ಅವರ ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ, ಸಾಂಸಾರಿಕ ತೊಂದರೆ ಮತ್ತು ಲೈಂಗಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಕೂಡ ಗಮನಹರಿಸಿ ಸಲಹೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ.

೭. ತಪ್ಪು: ಎಲ್ಲಾ ಮದ್ಯವ್ಯಸನಿಗಳು ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದುದರಿಂದ ನಿಮ್ಮವರಿಗೆ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಬೇಕಿಲ್ಲ.

ಸರಿ: ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಮದ್ಯ ವ್ಯಸನಿಯೂ ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ರೀತಿಯ ದೈಹಿಕ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಒಳಗಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ಆದಷ್ಟು ಬೇಗ ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಿ ವೈದ್ಯರಿಂದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುವುದು ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ.

೮. ತಪ್ಪು: ನಿಮ್ಮ ಸಂಬಂಧಿಕರು ಅಥವಾ ಸ್ನೇಹಿತರು, ಚಿಕ್ಕವಯಸ್ಸಿನವರು, ಚೆನ್ನಾಗಿ ದುಡಿದು ಸಂಪಾದನೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಆದುದರಿಂದ ಅವರ ಮದ್ಯವ್ಯಸನಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ಸಲಹೆ ಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ.

ಸರಿ: ತೊಂದರೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡ ನಂತರ ಅವುಗಳನ್ನು ಸರಿ ಪಡಿಸುವುದು ಅಥವಾ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವುದು ಕಷ್ಟಕರ. ಆದುದರಿಂದ ಆದಷ್ಟು ಬೇಗ ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದು ಹಾಗೂ ಕಷ್ಟವಾದಾಗ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯುವುದು ಅವಶ್ಯಕ.

ವೈದ್ಯರು ಅಥವಾ ಮನೋವೈದ್ಯರು ಹೇಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ?

೧. ಹೊರ ರೋಗಿ ಅಥವಾ ಒಳರೋಗಿಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ
೨. ದುಶ್ಚಟದ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ ಮತ್ತು ಅದರಿಂದ ಹೊರಬರಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ.
೩. ಕೆಲವು ಸರಳ ಮತ್ತು ದುಬಾರಿಯಲ್ಲದ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು ಉದಾಹರಣೆಗೆ: ನಿಮ್ಮ ದೇಹದ ಆರೋಗ್ಯದ ಸದ್ಯದ ಸ್ಥಿತಿ. ಅದರಲ್ಲೂ ಲಿವರ್ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು.
೪. ಕೆಲವು ಔಷದೋಪಚಾರಗಳು:
ಮದ್ಯಪಾನ ತ್ಯಜಿಸಿದ ನಂತರ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಅಂದರೆ ಮೈ ನಡುಕ, ನಿದ್ರೆ ಬಾರದಿರುವುದು, ಹಸಿವು ಮತ್ತು ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಸರಿದೂಗಿಸಲು ಮತ್ತು ಕುಡಿಯಬೇಕೆಂಬ ಪ್ರಬಲ ಆಸೆಯನ್ನು ತಡೆಯಲು ಔಷದೋಪಚಾರ ನೀಡಲಾಗುವುದು. ತದನಂತರ ಕುಡಿಯುವ ಆಸೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಕೆಲವು ಔಷಧಿಗಳು ಅಥವಾ ಒಂದು ವೇಳೆ ಮದ್ಯ ಕುಡಿದರೆ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮ ಉಂಟು ಮಾಡಿ ತೊಂದರೆ ಕೊಡುವಂತಹ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸಂಪೂರ್ಣ ಒಪ್ಪಿಗೆ ಪಡೆದು ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಸೇವಿಸಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವುದು.
೫. ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಬಹುಮುಖ್ಯವಾದ ಅಂಶವೆಂದರೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಮದ್ಯಪಾನ ನಿಯಂತ್ರಿಸಬೇಕೆಂಬ ದೃಢನಿರ್ಧಾರ ಮತ್ತು ಇದಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾಗಿ ಸಂಬಂಧಿಕರಿಂದ ಸ್ನೇಹಿತರಿಂದ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ.

ಯಾರಿಂದ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಬಹುದು ಮತ್ತು ಎಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಬಹುದು?

ಸ್ವಯಂ ಪ್ರೇರಿತರಾಗಿ ಮದ್ಯಪಾನ ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದು ಕಷ್ಟವಾದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ನೋಂದಾಯಿತ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಅದರಲ್ಲೂ ಮನೋವೈದ್ಯರ (ಸೈಕಿಯಾಟ್ರಿಸ್ಟ್) ಬಳಿ ಸಲಹೆ, ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಬಹುದು.

ಯಾವುದೇ ಖಾಸಗಿ ಅಥವಾ ಸರ್ಕಾರಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಸೌಲಭ್ಯ ಲಭ್ಯವಿರುತ್ತದೆ. ಆದರಲ್ಲೂ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿದ್ಯಾಲಯ ಮತ್ತು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಅತಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ವ್ಯಕ್ತಿಯೂ ಈ ಸೇವೆಯನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು.

ಪುರುಷನ ಮದ್ಯಪಾನ ದುಶ್ಚಟದಿಂದ ಆತನ ಪತ್ನಿಯ ಮೇಲೆ ಆಗುವ ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಹಾಗೂ ಸಾಮಾಜಿಕ ತೊಂದರೆಗಳ ಮೇಲೆ ಬೆಳಕು ಚೆಲ್ಲಲಾಗಿದೆ.

ಪತಿಯ ಕುಡಿತದಿಂದ ಬಹಳಷ್ಟು ತೊಂದರೆಗೆ ಒಳಗಾಗುವುದು ಆತನ ಹೆಂಡತಿ, ಆಕೆಯ ನಿಸ್ಸಾಹಾಯಕ ಸ್ಥಿತಿ ಮತ್ತು ಆಕೆಯ ಮೇಲುಂಟಾಗುವ ಸಾಮಾಜಿಕ ಒತ್ತಡ ಗಂಭೀರವಾದುದು. ವಿಪರ್ಯಾಸ ಎಂದರೆ ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಸಮಾಜ, ಸರ್ಕಾರ ಹಾಗೂ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಮುದಾಯದ ಸಹಕಾರ ಮತ್ತು ಸಹಾನುಭೂತಿ ಅತ್ಯಲ್ಪ. ಈ ವಿಚಾರವಾಗಿ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವ ಅಗತ್ಯವಿದೆ.

ಈ ಕೆಳಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಂಬಿರುವ ಕೆಲವು ತಪ್ಪು ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು ನೀಡಲಾಗಿದೆ. ಅದಾದ ನಂತರ ಮದ್ಯಪಾನ ದುಶ್ಚಟ ಹೊಂದಿರುವ ಪುರುಷನ ಪತ್ನಿಯಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ಗೊತ್ತಿರಬೇಕಾದ ಸತ್ಯಾಂಶಗಳನ್ನು ಕೊಡಲಾಗಿದೆ. ಸಾರ್ವಜನಿಕರು ಕೂಡ ಈ ಬಗ್ಗೆ ಇತರರಲ್ಲಿ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸಬೇಕೆಂದು ಕೋರಿಕೆ.

೧. ತಪ್ಪು: "ಈ ದುಶ್ಚಟಕ್ಕೆ ನೀವು ಕಾರಣ" ಹೀಗೆಂದು ಗಂಡ ಅಥವಾ ಅವರ ಸಂಬಂಧಿಕರು ದೂರುತ್ತಾರೆ.

ಸರಿ: ನೀವು ಯಾರ ದುಶ್ಚಟಕ್ಕೂ ಕಾರಣರಲ್ಲ. ಮದ್ಯವ್ಯಸನಿಗಳು ತಮ್ಮ ಕುಡಿತಕ್ಕೆ ಬಹು ಬಗೆಯ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಅವುಗಳು ಸತ್ಯಕ್ಕೆ ದೂರವಾದವು.

೨. ತಪ್ಪು: ನಿಮ್ಮ ಪತಿಯು ನಿಮ್ಮ ಶೀಲದ ಬಗ್ಗೆ ಶಂಕಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ನೀವು ಬಹಳಷ್ಟು ನೊಂದಿದ್ದೀರಿ.

ಸರಿ: ಬಹಳಷ್ಟು ಮದ್ಯವ್ಯಸನಿಗಳು ಕುಡಿತದ ಅಮಲಿನಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಮದ್ಯಸೇವನೆ ಇಲ್ಲದೆಯೂ ಈ ರೀತಿ ಆಪಾದಿಸಬಹುದು. ಕುಡಿತದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ತೊಂದರೆಗಳಲ್ಲಿ ಇದೂ ಒಂದು.

೩. ತಪ್ಪು: ನೀವೇ ಸ್ವತಃ ನಿಮ್ಮ ಪತಿಯ ಕುಡಿತದ ದುಶ್ಚಟವನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದು.

ಸರಿ: ಕುಡಿತದ ದುಶ್ಚಟವು ಒಂದು ತರಹದ ಕಾಯಿಲೆ ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಯತ್ನ ವಿಫಲವಾದಲ್ಲಿ ಮನೋವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಸಹಾಯ ಉಪಯುಕ್ತ.

೪. ತಪ್ಪು: ನಿಮ್ಮ ಪತಿ ಅಥವಾ ಸಂಗಾತಿಯನ್ನು ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಕರೆದೊಯ್ಯಲು ಆಗದಿದ್ದರೆ ಮತ್ತೇನೂ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

ಸರಿ: ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಪತಿ ಅಥವಾ ಸಂಗಾತಿಯನ್ನು ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಕರೆದೊಯ್ಯಲಾಗದಿದ್ದರೂ ನೀವೊಬ್ಬರೇ ಹೋಗಿ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯುವುದರಿಂದಲೂ ನಿಮ್ಮ ಪತಿಯ ದುಶ್ಚಟದ ಸಮಸ್ಯೆನ್ನು ಬಗೆಹರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಬಹಳ ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

೫. ತಪ್ಪು: ನಿಮ್ಮ ಎಲ್ಲಾ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೂ ನಿಮ್ಮ ಸಾವೇ ಪರಿಹಾರ ಎಂಬ ಆಲೋಚನೆ.

ಸರಿ: ಇಂತಹ ಆಲೋಚನೆಗಳಿದ್ದಲ್ಲಿ ತುರ್ತಾಗಿ ನೀವು ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಮತ್ತು ಸಹಾಯ ಪಡೆಯಬೇಕು. ಒಂದು ಪಕ್ಷ ನೀವು ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದಲ್ಲಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತವೆ. ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಪರಿಹಾರವಲ್ಲ.

೬. ತಪ್ಪು: ಕುಡಿತದ ದುಶ್ಚಟಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳೂ ಕೆಟ್ಟವರು.

ಸರಿ: ಇಂತಹ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ತೊಂದರೆಯಲ್ಲಿ ಸಿಲುಕಿಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಅವರಿಗೆ ಸಹಾನುಭೂತಿ, ಸಹಾಯ, ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅಗತ್ಯ.

೭. ತಪ್ಪು: ಕುಡಿತದ ದುಶ್ಚಟವನ್ನು ದೂರ ಮಾಡಲು ಒಂದು ಮಾತ್ರ ಅಥವಾ ಒಂದು ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಇದ್ದು, ಅದನ್ನು ಪಡೆದ ನಂತರ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಜೀವನ ಪರ್ಯಂತ ಮದ್ಯವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

ಸರಿ: ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ಯಾವುದೇ ಒಂದು ಮಾತ್ರ ಅಥವಾ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಇಲ್ಲ. ಮದ್ಯದ ದುಶ್ಚಟವನ್ನು ಬಿಡಲು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಔಷಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಕುಡಿತದ ಆಸೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಅಥವಾ ಮದ್ಯಪಾನ ಮಾಡಿದರೆ ಅಡ್ಡಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವಂತಹ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

೮. ತಪ್ಪು: ನೀವು ಒಬ್ಬ ಮಹಿಳೆಯಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಒಳಿತಿಗಾಗಿ ಏನೂ ಮಾಡಲೂ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

ಸರಿ: ನೀವು ನಿಮ್ಮ ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿ ಕೊಳ್ಳುವುದು ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ.

ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ನೀವೇ ಅನುಸರಿಸಬಹುದಾದ ಕೆಲವು ಸರಳ ವಿಧಾನಗಳು.

- ◆ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಸೊಪ್ಪು, ತರಕಾರಿ ಹಾಗೂ ಆಯಾ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಮೊಳಕೆ ಬಂದ ಕಾಳುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು.
- ◆ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಕನಿಷ್ಠ 15 ನಿಮಿಷಗಳ ವೇಗದ ನಡಿಗೆ ಅಥವಾ ನಿತ್ಯ ವ್ಯಾಯಾಮ.
- ◆ ನಿಮ್ಮ ಆತ್ಮೀಯರೊಂದಿಗೆ, ಸ್ನೇಹಿತರೊಂದಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುವುದು.
- ◆ ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಕನಿಷ್ಠ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆಯ ಸಮಯ ಆಟವಾಡುವುದು.
- ◆ ಸ್ವಯಂಉದ್ಯೋಗ, ಹಣದ ಉಳಿತಾಯದ ಕಡೆಗೆ ಗಮನ ಕೊಡುವುದು.
- ◆ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಒಳ್ಳೆಯ ಹವ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

೯. ತಪ್ಪು: ನೀವೇ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಎದುರಿಸಬಹುದು ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ನಿಮ್ಮ ಪತಿಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಅವಶ್ಯಕವಿಲ್ಲ.

ಸರಿ: ಕುಡಿತದ ದುಶ್ಚಟವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಪತ್ನಿ ಅಥವಾ ಸಂಗಾತಿಯ ಮೇಲೂ ಕೂಡ ಇದು ಸಾಕಷ್ಟು ದುಷ್ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಿರುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಅವರಿಗೂ ಸಲಹೆ ಮತ್ತು ಸಹಾಯ ಅವಶ್ಯಕ.

ಅದರಲ್ಲೂ ಕೆಳಕಂಡ ಅಂಶಗಳು ಕಂಡುಬಂದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರ ಅಥವಾ ಮನೋವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಅಗತ್ಯ

- ◆ ದಿನದಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಸಮಯ ಬೇಸರ, ಹೀಗೆ ವಾರದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ದಿನಗಳು ಅತಿಯಾದ ಬೇಸರ ಇದ್ದಲ್ಲಿ.
- ◆ ನೀವು ಮೊದಲು ಆಸಕ್ತಿ ಹೊಂದಿದ ವಿಷಯ ಅಥವಾ ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲಿ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ನಿರಾಸಕ್ತಿ.
- ◆ ಬಹುಬೇಗ ಆಯಾಸವಾಗುವುದು.
- ◆ ಅತಿಯಾದ ಆತಂಕ, ಭಯ, ಹೃದಯಬಡಿತ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು. ಏದುಸಿರು, ದಿಗಿಲು ಇತ್ಯಾದಿ.
- ◆ ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ, ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಿದ್ದರೂ ದೈನಂದಿನ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ನಿರುತ್ಸಾಹ.
- ◆ ನಿಮ್ಮ ಸಾಂಸಾರಿಕ ಜೀವನದ ಬಗ್ಗೆ ಅತೀವ ಅತ್ಯಪ್ಪಿ ಮತ್ತು ಬೇಸರ.

೧೦. ತಪ್ಪು: ನಿಮ್ಮ ಮದ್ಯವ್ಯಸನಿ ಪತಿ ಅಥವಾ ಸಂಗಾತಿ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹೊಡೆಯುವುದು, ಬಯ್ಯುವುದು, ಹೀಯಾಳಿಸುವುದು ಹಾಗೂ ಅನೇಕ ರೀತಿಯ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಆದುದರಿಂದ ನೀವು ಅಸಹಾಯಕರಾಗಿರುವುದು.

ಸರಿ: ನಿಮಗೆ ನಿಮ್ಮ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳ ರಕ್ಷಣೆ ಮತ್ತು ಗೌರವವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಹಕ್ಕಿದೆ. ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಸಂಘ ಸಂಸ್ಥೆಗಳಿಂದ ಸಹಾಯ ಪಡೆಯಬಹುದು.

- ◆ ಮಹಿಳಾ ಸಂಘ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು.
- ◆ ಹತ್ತಿರದ ಮಹಿಳಾ ಪೊಲೀಸ್ ಠಾಣೆ ಅಥವಾ ಯಾವುದೇ ಪೊಲೀಸ್ ಠಾಣೆ.
- ◆ ಕುಡಿತದ ದುಶ್ಚಟದಿಂದ ತೊಂದರೆಗೊಳಗಾದ ಕುಟುಂಬಗಳ ಸಹಾಯಕ್ಕೆ ಇರುವ ಸಂಘಗಳು.

ನೆನಪಿರಲಿ: ನಿಮ್ಮ ಸುಖ ಮತ್ತು ಕ್ಷೇಮ ನಿಮ್ಮ ಸಂಸಾರದ ಒಳಿತಿಗೆ ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ಅದು ನಿಮ್ಮ ಪತಿ ಅಥವಾ ಸಂಗಾತಿಯ ದುಶ್ಚಟದ ಪರಿಹಾರ ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಅವಿಭಾಜ್ಯ ಅಂಗ.

ಮಾನವೀಯ ಮೌಲ್ಯಗಳು : ಕರ್ತವ್ಯ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ

ಶ್ರೀಮತಿ ಎನ್. ರುಕ್ಮಿಣಿಯಾಯಿ

ಸಾಮಾಜಿಕ ಮೌಲ್ಯಗಳಲ್ಲಿ 'ಕರ್ತವ್ಯ' ಕೂಡ ಮಾನವ ಜೀವನದ ಒಂದು ಪ್ರಮುಖವಾದ ಅಂಶವಾಗಿದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ತಮ್ಮ ಕರ್ತವ್ಯದ ಹೊಣೆಯನ್ನು ಅರಿತು ನಡೆದಾಗ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಕುಟುಂಬ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಸಮಾಜ ನಿರ್ಮಾಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಕರ್ತವ್ಯ ಎಂದ ಕೂಡಲೇ ನೆನಪಾಗುವುದು ಮಹಾಭಾರತದಲ್ಲಿ ಶ್ರೀ ಕೃಷ್ಣನು ಅರ್ಜುನನಿಗೆ ಗೀತೋಪದೇಶ ಮಾಡುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಹೇಳುವ ಮಾತು.

"ಕರ್ಮಣ್ಯವಾಧಿಕಾರಸ್ಥೈ ಮಾಫಲೇಷು ಕದಾಚಿನಃ

ಮಾ ಕರ್ಮಫಲ ಹೇತುರ್ಭೂರ್ಮಾ ಸಂಗೋಸ್ತ್ವೈ ಕರ್ಮಣಿ"

ಅದರ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತ ಅರ್ಥ, 'ನೀನು ನಿನ್ನ ಕರ್ಮ ಅಥವಾ ಕರ್ತವ್ಯವನ್ನಷ್ಟೇ ಮಾಡು ಅದರ ಫಲವನ್ನು ನನ್ನ ಮೇಲೆ (ಭಗವಂತನಿಗೆ) ಬಿಡು' ಎಂದು ಅದು ಅರ್ಜುನನೊಬ್ಬನಿಗೆ ಹೇಳುವ ಮಾತಲ್ಲ, ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಆ ಸಂದರ್ಭ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ತಮ್ಮ ಕರ್ತವ್ಯಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆ ಕರ್ತವ್ಯವನ್ನು ಪಾಲಿಸುವ ಅರಿವು ಅವರಿಗಿರಬೇಕು.

ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಮೊದಲ ಕರ್ತವ್ಯವೆಂದರೆ, ತಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ವೈಯಕ್ತಿಕವಾಗಿ ಎಲ್ಲರೂ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರ, ವ್ಯಾಯಾಮ, ನಿದ್ರೆ ಹಾಗೂ ಒಳ್ಳೆಯ ಚಿಂತನೆಯನ್ನು ಮಾಡುವುದು. ಇದರಿಂದ

ತಾನು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟೂ ಯಾರಿಗೂ ಹೊರೆಯಾಗದಂತೆ ಬದುಕಬಹುದು. ಹೀಗೆ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಮಾತ್ರ ತನ್ನ ಪಾಲಿನ ಕೆಲಸ ಅಥವಾ ಕರ್ತವ್ಯಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಸಮರ್ಥನಾಗಿರುತ್ತಾನೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕರ್ತವ್ಯ ಪಾಲನೆಗೆ ನಿಕಟವಾದ ಸಂಬಂಧವಿದೆ.

ದುಶ್ಚಟಗಳಾದ ಮದ್ಯಪಾನ, ಧೂಮಪಾನ, ಅನುಚಿತ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕಗಳಿಂದ ದೂರವಿರುವುದು. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಜೀವನವನ್ನು ಸರಿಯಾದ ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ನಿಭಾಯಿಸಲು ಮಾಡಬೇಕಾದ ಕರ್ತವ್ಯವಾಗಿದೆ. ಇದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅನಾರೋಗ್ಯವಿದ್ದಾಗ ಅದರ ನಿವಾರಣೆಗಾಗಿ ನಿತ್ಯಜೀವನದಲ್ಲಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲೇ ಬೇಕಾದ ಮಾರ್ಪಾಡುಗಳು ಸೂಕ್ತವಾದ ಸಲಹೆ, ಔಷಧೋಪಚಾರಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದು ಕೂಡ ಆತನ ಕರ್ತವ್ಯ. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಚುಟುಕವನ್ನು ಉದಾಹರಿಸಬಹುದು.

ಅಲ್ಲೊಬ್ಬ ಬಿದ್ದಿದ್ದ ನಾಯಿಗಳ ಮಧ್ಯೆ

ಮದ್ಯದಂಗಡಿಯ ಬಾಗಿಲ ಮಧ್ಯೆ

ಆತನಿಗಿರಲಿಲ್ಲ ಜ್ಞಾನ, ಮಾನ, ಆತಂಕ

ಅಮಲಿನಲ್ಲಿ ಮಲಗಿದ್ದ ನಿರಾತಂಕ

ಅನಿಸಿತು ಉಂಟೇ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ನರನಿಗೂ ನಾಯಿಗೂ!

ಅಲ್ಲಿ ಸಂಸಾರ ಬೀದಿ ಪಾಲು ಇಲ್ಲಿ ಈತನದು ನಾಯಿಪಾಡು

ಇಂಥವರಿಗಿಲ್ಲ ಕರ್ತವ್ಯದ ಅರಿವು,

ಇಲ್ಲ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಯ ತಿಳಿವು.

ಬಸವಣ್ಣನವರು "ಕಾಯಕವೇ ಕೈಲಾಸ" ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾ ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಕಾಯಕವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾ ಕೈಲಾಸದ ದಾರಿಯನ್ನು ಕಾಣಬೇಕು ಎಂದಿದ್ದಾರೆ. ಕರ್ತವ್ಯದಲ್ಲಿ ಮೇಲು ಕೀಳು, ಗಂಡು ಹೆಣ್ಣು ಎಂಬ ಬೇಧವಿಲ್ಲ. ಕರ್ತವ್ಯ ಪಾಲನೆಯಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರೂ ಸಮಾನರು. ಅವರವರ ಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ತಕ್ಕ ಕರ್ತವ್ಯಗಳನ್ನು ಅವರು ಮಾಡಲೇಬೇಕು. ಗಂಡಾದರೆ ತಂದೆಯಾಗಿ, ಮಗನಾಗಿ, ಪತಿಯಾಗಿ, ಹೆಣ್ಣಾದರೆ ತಾಯಿಯಾಗಿ, ಪತ್ನಿಯಾಗಿ, ಮಗಳು ಅಥವಾ ಸೊಸೆಯಾಗಿ ಅವತ ಕರ್ತವ್ಯವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಮಾಡಿದಾಗ

ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರ ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅವರ ಕರ್ತವ್ಯವನ್ನು ಲೋಪವಿಲ್ಲದಂತೆ ಮಾಡಿದಾಗ ಅವರೂ ಸಂತೋಷದಿಂದ ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಿ ಬದುಕನ್ನು ಸಾಗಿಸಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ.

ಕರ್ತವ್ಯದಲ್ಲಿ ನಿಷ್ಠೆ ಮತ್ತು ನಿಸ್ವಾರ್ಥತೆ ಇರಬೇಕು. ಕರ್ತವ್ಯವನ್ನು ಪ್ರಾವಣೀಕತೆಯಿಂದ ಹೃದಯಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಮಾಡುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಹೆಚ್ಚು ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತಾನೆ. ಅಂಥವರಿಗೆ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಯಾವ ಅಂಜಿಕೆಯೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. 'ನಾನು ನನ್ನ ಕೆಲಸವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ನೆರವೇರಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ' ಎಂಬ ದೃಢವಿಶ್ವಾಸವಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಅವರಲ್ಲಿ ಧೈರ್ಯ ಮತ್ತು ಉತ್ಸಾಹವನ್ನು ತುಂಬುತ್ತದೆ. ಅವರು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವ ಕ್ಷೇತ್ರದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಅರಿವನ್ನು ಪಡೆದಿರಬೇಕು. ಅವರ ಜ್ಞಾನ ನಿಂತನಿರಾಗಬಾರದು. ಒಬ್ಬ ವೈದ್ಯನಾದವರೂ ಕೂಡ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕ್ಷೇತ್ರದ ಹೊಸ ಹೊಸ ಸಂಶೋಧನೆ, ಉಂಟಾಗುತ್ತಿರುವ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿಕೊಂಡು, ತಮ್ಮ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಿಕೊಂಡು, ತಮ್ಮ ಬಳಿ ಬರುವ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಉಪಯೋಗವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು ಕೂಡ ಅವರ ಪ್ರಮುಖ ಕರ್ತವ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಗಾಂಧೀಜಿಯವರು 'ಭಾವನೆಗಿಂತ ಕರ್ತವ್ಯ ಶ್ರೇಷ್ಠ' ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ತಮ್ಮ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಜವಾಬ್ದಾರಿಯಿಂದ ಮಾಡದೇ ಇರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಯಾವ ಗೌರವವೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಅಂತಹ ವ್ಯಕ್ತಿ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ತಲೆತಗ್ಗಿಸಿ ಬಾಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ ಅಥವಾ ಆತ ತಾನೇ ಆತ್ಮ ವಂಚನೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂಥವರು ಆಂತರಿಕವಾಗಿ ಕುಗ್ಗಿ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಹಿಂಸೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಕರ್ತವ್ಯಪಾಲನೆಯಲ್ಲಿ ಅಡ್ಡಿ ಆತಂಕಗಳು ಬಂದರೂ ಅವುಗಳನ್ನು ಧೈರ್ಯವಾಗಿ ಎದುರಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡು ತಮ್ಮ ಹೊಣೆಗಾರಿಕೆಯನ್ನು ಪೂರೈಸುವವರು ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಸಜ್ಜನ ನಾಗರಿಕವಾಗಿ ಬದುಕಬಲ್ಲರು.

ಆತಂಕದ ಕಾಯಿಲೆಗಳು

ಡಾ|| ಗೋಪಾಲ್‌ದಾಸ್

ಆತಂಕ, ಭಯ, ದುಗುಡ ಯಾರಿಗಿಲ್ಲ ಹೇಳಿ? ಇದನ್ನು ಅನುಭವಿಸದೇ ಇರುವ ಜೀವಿಗಳು ಅತಿ ವಿರಳ. ಅಹಿತಕರ ಎಂದೆನ್ನಿಸಿದರೂ ಪ್ರತಿಕೂಲ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ನಮ್ಮನ್ನು ಸಜ್ಜುಗೊಳಿಸಲು ಈ ಭಯ ಎಂಬ ಮನಸ್ಥಿತಿ ಸಹಕಾರಿ. ಆದರೆ ಇದೇ ಭಯ ಸಂದರ್ಭಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಷ್ಟಿರದೆ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚಾದರೆ ಮತ್ತು ದೈನಂದಿನ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಅಡ್ಡಿಪಡಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅದು ಅತಿರೇಕದ ಭಯ ಅಥವಾ ಅತಿರೇಕದ ಆತಂಕದ ಖಾಯಿಲೆಯಾಗಿರಬಹುದು ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಿದಲ್ಲಿ ರೋಗ ವಾಸಿಯಾಗಬಹುದು. ಸಹಜ ಭಯ ಮತ್ತು ಅಸಹಜ ಭಯ, ಭೀತಿ, ದುಗುಡ ಮತ್ತು ಆತಂಕ ಇವುಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಶೇಕಡ 30 ಜನರಲ್ಲಿ ಈ ತೆರನಾದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಹಾಗೂ ಶೇ. 10-15% ಜನರಲ್ಲಿ ಇವು ರೋಗದ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾಯಿಲೆ ಇರುವವರಲ್ಲಿ ಭಯ, ಆತಂಕದ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಹೊಂದಿರುವವರು, ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ, ಒತ್ತಡದ ಜೀವನಶೈಲಿ, ಹತಾಶೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದ ಜೀವನ, ದುರ್ವ್ಯಸನ, ಧೈರಾಯ್ಡ್ ಮತ್ತು ಇತರ ರಸದೂತಗಳ ವ್ಯತ್ಯಯ, ಅತಿ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಮಧುಮೇಹ ಮತ್ತು ಇತರೆ ದೀರ್ಘಕಾಲಿನ ಖಾಯಿಲೆಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಡಾ|| ಗೋಪಾಲ್‌ದಾಸ್, ಮನೋವೈದ್ಯ ತಜ್ಞರು, ಚಿತ್ರದುರ್ಗ

ಮನೋರೋಗ ಎಂದಾಕ್ಷಣ ಜನರಲ್ಲಿ ಹುಚ್ಚು, ಉನ್ಮಾದ, ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥ ಅಪರಾಧಿ, ಹುಚ್ಚಾಸ್ವತ್ರೆಯ ಉತ್ಪ್ರೇಕ್ಷೆಯ ಚಿತ್ರಣಗಳೇ ಕಣ್ಮಂದೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಆತಂಕದ ಖಾಯಿಲೆಗಳು ಈ ಮೇಲಿನ ತೀವ್ರತರ ರೋಗಗಳಿಗಿಂತ ಮೇಲ್ನೋಟಕ್ಕೆ ಇತರರಿಗೆ ಕಾಣಿಸದಿರಬಹುದು ಆದರೆ ರೋಗಿಯು ತನ್ನೊಳಗೇ ಬಹುವಾಗಿ ಮಾನಸಿಕ ವೇದನೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾನೆ. ಇದರಿಂದ ರೋಗಿಯ ಜೀವನ ದುಃಸ್ವರವಾಗಿರಬಹುದು ಮತ್ತು ಬದುಕಿನ ಗುಣಮಟ್ಟ ಕಳಪೆಯಾಗಿ ಮಾರ್ಪಟ್ಟಿರಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಇದರ ಗುರುತಿಸುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಸೂಕ್ತ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಿದಲ್ಲಿ ಖಾಯಿಲೆಯು ಸಂಪೂರ್ಣ ಗುಣಮುಖವಾಗುವುದಲ್ಲದೆ ರೋಗಿಯ ಜೀವನಮಟ್ಟ ಸುಧಾರಿಸುವುದು.

ಮನೋವೈದ್ಯಕೀಯದಲ್ಲಿ ಭಯ, ಆತಂಕ ಮತ್ತು ವಿವಿಧ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಗಳಿಂದಾದ ಮನೋವೇದನೆಗಳಿಗಾಗಿಯೇ ಒಂದು ವರ್ಗವಿದೆ.

ಇದರಲ್ಲಿ ಈ ಕೆಳಗಿನ ವಿಧಗಳಿವೆ:

- ◆ ಸದಾ ಕಾಡುವ ಆತಂಕದ ಖಾಯಿಲೆ (ಜನರಲ್ಡ್ ಆಂಕ್ವೈಟಿ ಡಿಸಾರ್ಡರ್)
- ◆ ಅತಿ ಭೀತಿಯ ಖಾಯಿಲೆ (ಫೋಬಿಯಾ)
- ◆ ಅತಿ ದಿಗಿಲು ಅಥವಾ ತಲ್ಲಣದ ಖಾಯಿಲೆ (ಪ್ಯಾನಿಕ್ ಡಿಸಾರ್ಡರ್)
- ◆ ಸಾಮಾಜಿಕ ಆತಂಕ (ಸೋಶಿಯಲ್ ಆಂಕ್ವೈಟಿ ಡಿಸಾರ್ಡರ್)
- ◆ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಆಘಾತ ಮತ್ತು ಆಘಾತದ ನಂತರ ಆತಂಕದ ಖಾಯಿಲೆ (ಅಕ್ಯೂಟ್ ಸ್ಟ್ರೆಸ್ ರಿಯಾಕ್ಷನ್ ಮತ್ತು ಪೋಸ್ಟ್ ಟ್ರಾಮ್ಮಾಟಿಕ್ ಸ್ಟ್ರೆಸ್ ಡಿಸಾರ್ಡರ್)

ಅತಿ ಆತಂಕದ ಖಾಯಿಲೆಯಲ್ಲಿ ರೋಗಿಯು ಅತಿಯಾದ, ವಾಸ್ತವತೆಯಿಂದ ದೂರವಾದ / ಉತ್ಪ್ರೇಕ್ಷೆಯಾದ ಚಿಂತೆಗಳಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ಇದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಉದ್ವೇಗ, ಹೆಚ್ಚಾದ ಎದೆ ಬಡಿತ, ಏರಿದ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಬಿಗುವಾದ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಮುಂತಾದ ಅಹಿತಕರ ಸ್ಥಿತಿ ಇರುತ್ತದೆ.

ಅತಿ ಭೀತಿಯ ಖಾಯಿಲೆಯಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಸನ್ನಿವೇಶ, ಪ್ರಾಣಿ/ಕೀಟಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅತಿಯಾದ ಭಯ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಎದುರಿಸುವ ಸಂದರ್ಭಗಳನ್ನು ಪದೇಪದೇ ತಪ್ಪಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಅದರಿಂದ ತೊಂದರೆಗೊಳಗಾಗುವುದು ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ.

ದಿಗಿಲು ಅಥವಾ ತಲ್ಲಣದ ಖಾಯಿಲೆಯಲ್ಲಿ ಸಹಜವಾದ ಇಲ್ಲವೇ ಅಷ್ಟೇನೂ ಗಂಭೀರವಲ್ಲದ ದೈಹಿಕ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಅತಿ ಗಂಭೀರವೆಂದು ತನಗರಿವಿಲ್ಲದೆಯೇ ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಂಡು ಕೆಲಕಾಲ ಅತಿಯಾಗಿ ತಲ್ಲಣಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಈ ರೀತಿಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಮತ್ತೆ ಎಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವುದೋ ಎಂದು ದುಗುಡಗೊಳ್ಳುವುದು ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ.

ಸಾಮಾಜಿಕ ಆತಂಕದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಅತಿಯಾದ ಸಂಕೋಚದಿಂದ ಕೂಡಿರುವುದು, ತನ್ನ ಬಗ್ಗೆ ಋಣಾತ್ಮಕ (ನೆಗೆಟಿವ್) ಭಾವಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿ ಎಲ್ಲಿ ಜನ ತನ್ನ ಬಗ್ಗೆ ಅಪಹಾಸ್ಯ ಮಾಡುತ್ತಾರೋ, ತಿರಸ್ಕಾರ ಮಾಡುವರೋ ಎಂದು ತಿಳಿದು ಸಾಮಾಜಿಕ (ಎಂದರೆ ಜನರು ಎಲ್ಲೆಲ್ಲಿ ಒಟ್ಟಾಗಿ ಸೇರುತ್ತಾರೋ ಅಂತಹ) ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಲ್ಲಿ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಹಿಂಜರಿಯುವುದು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ ಹಾಗೂ ಇದರಿಂದ ವೈಯಕ್ತಿಕವಾಗಿ, ಔದ್ಯೋಗಿಕ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ.

ಈ ಖಾಯಿಲೆಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಹೇಗೆ?

- ◆ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಔಷಧಿಗಳಿಂದ ಸಾಧ್ಯ. ಇದು ಜನಸಾಮಾನ್ಯರು ವೈದ್ಯರು ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿದ ನಂತರ ನಿಸ್ಸಂಕೋಚದಿಂದ ಪಡೆಯಬಹುದು.
- ◆ ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸೆ (ಸೈಕೋಥೆರಪಿ) ಆಲೋಚನೆ - ನಡವಳಿಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಚೆಕೊಬ್ರನ್ಸ್ ರಿಲ್ಯಾಕ್ಸೇಶನ್, ಸಿಸ್ಟಮ್ಯಾಟಿಕ್ ಡಿಸೆಂಸಿಟೈಸೇಷನ್, ಯೋಗಾಸನ-ಧ್ಯಾನ.
- ◆ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಮತ್ತು ಒತ್ತಡಮುಕ್ತ ಜೀವನಶೈಲಿಯನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

ಈ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಯುವವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಸಾಮಾಜಿಕ ಆತಂಕ (ಸೋಶಿಯಲ್ ಆಂಕ್ಸೈಟಿ ಡಿಸಾರ್ಡರ್) ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳೋಣ.

ಸಾಮಾಜಿಕ ಆತಂಕ:

ರಾಮು ಒಬ್ಬ 23 ವಯಸ್ಸಿನ ಅವಿವಾಹಿತ ಯುವಕ. ಪದವಿ ಪೂರೈಸಿ ಬಿ.ಎಡ್ ಸೇರಿದ್ದಾನೆ. ಬಹಳ ಸಂಕೋಚದಿಂದಲೇ ಮನೋವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಬಂದ ಇವನ ತೊಂದರೆಗಳು-ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದ ಕೊರತೆ, ತನ್ನ ಬಗೆಗೆ ಕೀಳರಿಮೆ, ತಾನು ಎಂದಿಗೂ ಪ್ರಯೋಜನಕ್ಕೆ ಬಾರದವನೆಂದು ಅನ್ನಿಸುವುದು, ಶಿಕ್ಷಕನಾಗಬೇಕೆಂಬ ಕನಸು ಆದರೆ ತನ್ನಿಂದ ಪಾಠ ಮಾಡಲಾಗದೆಂದು ಆತಂಕ, ಆಗಾಗ್ಗೆ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯ ಯೋಚನೆಗಳು, ನಿದ್ದೆ ಬಾರದಿರುವುದು.

ಅವನಿಗೆ ಕೊಂಚ ಧೈರ್ಯ ಹೇಳಿ ವಿವರವಾಗಿ ಚರ್ಚಿಸಿದಾಗ ತಿಳಿದುಬಂದ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಕೆಲ ವಿವರಗಳು ಇಂತಿವೆ. ಸಾಧಾರಣ ಶಿಕ್ಷಣ ಹೊಂದಿದ ಮಧ್ಯಮ ವರ್ಗದ ತಂದೆತಾಯಿಗಳಿಗೆ ಹುಟ್ಟಿದ. ಸಣ್ಣ ಊರಿನಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಮುಗಿಸಿ ಪ್ರೌಢಶಾಲೆಗೆ ಸಮೀಪದ ಪಟ್ಟಣದಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ನಿಲಯದಲ್ಲಿ ಓದುವಾಗಲೇ ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಈ ಮೇಲಿನ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾರಂಭಿಸಿದ್ದವು. ಹೊಸ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಸಹಪಾಠಿಗಳು ಹಾಗೂ ಶಿಕ್ಷಕರು ತನ್ನನ್ನು ಹಾಸ್ಯ ಮಾಡುವರೋ ಇಲ್ಲವೇ ಬಯ್ಯುತ್ತಾರೋ ಎಂದು ಹೆದರುತ್ತಾ ಇದ್ದನು. ಹುಡುಗಿಯರ ಮುಂದೆ ತಲೆ ಎತ್ತಿ ಮಾತನಾಡಲೂ ಆಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ತಾನು ನೋಡಲು ಕುರೂಪಿ ಮತ್ತು ಯಾರೂ ತನ್ನ ನಡೆ ನುಡಿ ಮೆಚ್ಚುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಕೊರಗುತ್ತಿದ್ದನು. ಸಹಪಾಠಿಗಳ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಬೆರೆಯಲು, ಆಟವಾಡಲು ಅಂಜಿಕೆ-ಎಲ್ಲಿ ತನ್ನನ್ನು ಹಾಸ್ಯ ಮಾಡುವರೋ ಎಂದು, ಬಲವಂತದಿಂದ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿದ್ದರೂ, ತಲೆ ಎತ್ತಲಾಗದು, ಧ್ವನಿಯೂ ಬಾಯಿಂದ ಬರದು. ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಎದ್ದು ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಪಠ್ಯ ಓದಲು ಹೇಳಿದಾಗ ತೊದಲುವಿಕೆ, ಮೈಯೆಲ್ಲಾ ಬೆವರುವುದು, ಕೈ ನಡುಗು, ಹೆಚ್ಚಾದ ಎದೆಬಡಿತ ಎಲ್ಲಾ ಆಗುತ್ತಿತ್ತು. ಮನೆಯ ಸದಸ್ಯರೊಂದಿಗೆ ಹಳೆಯ / ಆತ್ಮೀಯ ಸ್ನೇಹಿತರೊಂದಿಗೆ ಸಂಕೋಚವಿರದಿದ್ದರೂ, ಪರಿಚಯವಿಲ್ಲದವರ ಎದುರು ಮಾತನಾಡಲು ಅಂಜಿಕೆ. ಸಭೆ-ಸಮಾರಂಭಗಳಿಗೆ, ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಹೋಗುವುದನ್ನು ಇಷ್ಟವಿದ್ದರೂ ಯಾವುದಾದರೂ ನೆಪ ಹೇಳಿ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಭ್ಯಾಸವಾಗಿಹೋಯಿತು. ಕಾಲೇಜಿನಲ್ಲಿ ವಿಚಾರ ಗೋಷ್ಠಿಗಳಲ್ಲಿ,

ಮೌಖಿಕ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಲ್ಲಿ ಬಹಳವೇ ಸಂಕಟ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದ, ಅಂಕಗಳೂ ಕಡಿಮೆ. ಈಗ ಶಿಕ್ಷಕ ತರಬೇತಿ ಪಠ್ಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರಯೋಗಾತ್ಮಕ ಪಾಠ ಮಾಡುವ ಅಭ್ಯಾಸಗಳಲ್ಲಿ ಅತಿಯಾದ ಆತಂಕವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದನ್ನು ನೋಡಿ ಅವನ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರು ಅವನನ್ನು ಮನೋವೈದ್ಯರಲ್ಲಿ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಲು ಹೇಳಿದರು.

ಈ ಮೇಲಿನ ಒಂದು ವಿವರಣೆ ಸಾಮಾಜಿಕ ಆತಂಕದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯದ್ದು. ಈ ರೋಗದಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಶಕ್ತಿ, ಸಾಮರ್ಥ್ಯ, ಭಾಷಾ ಸಂಪತ್ತು ಅಥವಾ ಇತರರನ್ನು ಮೆಚ್ಚಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಅನುಮಾನ, ಕೀಳರಿಮೆ ಇತರರು ತನ್ನ ಮಾತು, ವರ್ತನೆಯಲ್ಲಿ ತಪ್ಪು, ದೋಷಗಳನ್ನು ಕಂಡು ಹಿಡಿಯಬಹುದೆಂಬ ಆತಂಕ, ಇತರರು ತನ್ನನ್ನು ತಿರಸ್ಕರಿಸಬಹುದು ಅವಮಾನ ಮಾಡಬಹುದು ಎಂಬ ನಿರೀಕ್ಷೆ ಈ ಭಯಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದ ಕೊರತೆ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಮತ್ತಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಉತ್ತರ ಹೇಳು ಎಂದು ಶಿಕ್ಷಕರು ಕೇಳುತ್ತಿದ್ದ ಹಾಗೆ ಹೃದಯ ಬಡಿತ ಏರುವುದು, ಬಾಯಿ ಒಣಗಿ ಮಾತು ತೊದಲಿ ಉತ್ತರಿಸಲಾಗದೇ ಬೈಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ತಮಗಿಂತ ದೊಡ್ಡವರು ಹಾಗೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅಧಿಕಾರದಲ್ಲಿರುವವರ ಹತ್ತಿರ ಮಾತನಾಡಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ವೇದಿಕೆಯ ಮೇಲೆ ಹೋಗಲು ಹಿಂಜರಿಕೆ, ಸಂಕೋಚ. ಅನೇಕ ಮದುವೆ ಸಮಾರಂಭಗಳಿಗೆ ಹೋಗಿ ಉಡುಗೊರೆ ಕೊಟ್ಟು ಅಭಿನಂದನೆ ಹೇಳುವುದು ಎಂದು ಎಷ್ಟು ಸಿದ್ಧತೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಹೊರಟರೂ, ಅಲ್ಲಿ ಬಾಯಿ ಬಿಡಲು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಮೌನವಾಗಿ ಉಡುಗೊರೆ ಕೊಟ್ಟು ನಕ್ಕು ಹೊರ ಬಂದು ಬಿಡುವರು. ಹೇಳಬೇಕು ಎಂದಿದ್ದನ್ನು ಮರೆತು ಹೋಗುವರು.

ಈ ಸಾಮಾಜಿಕ ಆತಂಕದ ಕೇಂದ್ರ ಬಿಂದು ಇರುವುದು- ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತನ್ನ ಬಗೆಗೆ ಇತರರಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮವಾದ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು ಮೂಡಿಸಬೇಕೆಂಬುದು, ಆದರೆ ಅದನ್ನು ನನಗೆ ಮಾಡಲಾಗದು ಎನ್ನುವ ತೀವ್ರ ಅಭದ್ರತೆ, ತನ್ನಲ್ಲೇ ಅಪನಂಬಿಕೆ. ಇದು ಇತರರ ಮುಂದೆ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುವಾಗ, ಇತರರ ಗಮನ ತನ್ನ ಮೇಲಿರುವಾಗ ತನ್ನದೇ ಮೇಲಿನ ಅಪನಂಬಿಕೆಗಳಿಂದ ಮತ್ತು ಅದರಿಂದ ಮುಂದೆ ಆಗಬಹುದಾದ ವೈಫಲ್ಯಗಳನ್ನು, ನಷ್ಟಗಳನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಂಡು ಆತಂಕ ಬೆಳೆಯುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಹೀಗೆಯೇ ಉಲ್ಲಾಸಗೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಖಾಯಿಲೆಯ ಸ್ವರೂಪ ಪಡೆಯುತ್ತದೆ.

ಈ ಖಾಯಿಲೆಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ:

- ◆ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಮನೋವೈದ್ಯರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಪಡೆಯುವುದು.
- ◆ ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು- ಅತಂಕದ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಿಗೆ ಸೂಕ್ತಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ತನ್ನನ್ನು ಒಡ್ಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಸಾಮಾಜಿಕ ಕೌಶಲಗಳ ತರಬೇತಿ.
- ◆ ರಿಲ್ಯಾಕ್ಸೇಶನ್ : ಭಯ ಆಗುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಅದಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ರಿಲ್ಯಾಕ್ಸ್ ಆಗಬೇಕು, ವಿರಮಿಸಬೇಕು, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಧ್ಯಾನ, ಸಂಗೀತವನ್ನು ಆಲಿಸುವುದು, ಯೋಗಾಸನಗಳು, ಹಿತಕರವಾದ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಮೆಲುಕು ಹಾಕುವುದು, ವಿರಮಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ◆ ಜನರನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡಲು, ಮಾತನಾಡಲು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದು.
- ◆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಮತ್ತು ವಿಶೇಷ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.
- ◆ ಸರಳವಾಗಿ ಚುಟುಕಾಗಿ, ಆಕರ್ಷಣೀಯವಾಗಿ ಮಾತನಾಡುವ ಕಲೆಯನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.
- ◆ ಭಾಷಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

ಜೀವನ ಮೌಲ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ಶಿಕ್ಷಕರು

ಶ್ರೀಮತಿ ಎನ್. ರುಕ್ಮಿಣಿಬಾಯಿ

ಒಂದು ರಾಷ್ಟ್ರದ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯು ಆ ರಾಷ್ಟ್ರದ ಜನತೆಯ ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಭೆಯನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ ಪ್ರಜೆಗಳು ರೂಪುಗೊಳ್ಳುವುದು ಶಾಲಾ ಕಾಲೇಜುಗಳ ಕೊಠಡಿಗಳಲ್ಲಿ. ಅವರನ್ನು ರೂಪಿಸುವವರು ಶಿಕ್ಷಕರು. ಆದುದರಿಂದಲೇ ಅವರನ್ನು ರಾಷ್ಟ್ರ ನಿರ್ಮಾಪಕರು ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೆ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಉನ್ನತ ಸ್ಥಾನವಿದೆ. "ಗುರುಬ್ರಹ್ಮ ಗುರುವಿಷ್ಣು ಗುರುದೇವೋ ಮಹೇಶ್ವರ ಗುರು ಸಾಕ್ಷಾತ್ ಪರಬ್ರಹ್ಮ" ಎಂಬ ಮಾತು ಶಿಕ್ಷಕರ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಸಾರುತ್ತದೆ. ತುಳಸೀದಾಸರು ಒಂದು ಕಡೆ ಹೀಗೆ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. "ಗುರು ಮತ್ತು ಗೋವಿಂದ ಇಬ್ಬರೂ ಎದುರಿಗೆ ನಿಂತಾಗ ನಾನು ಮೊದಲು ಗುರುವನ್ನು ವಂದಿಸುತ್ತೇನೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಗೋವಿಂದನನ್ನು ತೋರಿಸುವವನು ಗುರುವೇ ಆಗಿರುತ್ತಾನೆ." ಈ ಹೇಳಿಕೆಯು ಅನಾದಿಕಾಲದಿಂದಲೂ ಗುರುಗಳಿಗೆ ಇರುವ ಉನ್ನತವಾದ ಗೌರವವನ್ನು ನಿರೂಪಿಸುತ್ತದೆ.

ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರ ಆದರ್ಶ ವ್ಯಕ್ತಿ ಎಂದರೆ ಶಿಕ್ಷಕರು. ಎಲ್ಲ ಉತ್ತಮ ಗುಣಗಳೂ ಅವರಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕು ಎಂದು ಜನ ಬಯಸುತ್ತಾರೆ. ಜೀವನ ಮೌಲ್ಯಗಳಾದ ಶಿಸ್ತು, ಸಹಕಾರ, ಸಹನೆ, ಸಹಕಾರ, ಸೌಜನ್ಯ, ವಿನಯ, ಸತ್ಯ, ಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆ, ನಿಷ್ಠೆ ಇಂತಹ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಬಹುಮಟ್ಟಿಗೆ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಕಲಿಯುತ್ತಾರೆ. ಆದುದರಿಂದ ಉತ್ತಮ ಶಿಕ್ಷಕರು ತಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿ ಜೀವನಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಆದರ್ಶ ಗುರುಗಳಾಗಿ ಅವರ ಬಾಳಿಗೆ ಬೆಳಕು ತೋರುವ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಶಿಕ್ಷಕರೇ ಇವುಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸದಿದ್ದರೆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ

ಅಸಡ್ಡೆ ಅಗೌರವಗಳಿಗೆ ಪಾತ್ರರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಜೊತೆಗೆ ಶಿಕ್ಷಕರು ಪ್ರತಿಭಾವಂತರೂ ಆಗಿರಬೇಕು. ಅದಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯ ವಿದ್ಯೆ ಬುದ್ಧಿ ಕಲಿಯಲು ಶಾಲೆಗೆ ಬರುತ್ತಾರೆ. ಶಾಲೆಯ ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ಗುರುಗಳ ನಡೆ ನುಡಿ ಸ್ವಭಾವಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತಾರೆ. ನರ್ಸರಿಯಿಂದ ಪಿಎಚ್‌ಡಿವರೆಗೆ ಬೋಧಿಸುವ ಶಿಕ್ಷಕರೂ ತಮ್ಮ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಮೇಲೆ ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಿರುತ್ತಾರೆ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಮಾನಸಿಕ ಅಥವಾ ದೈಹಿಕ ಹಿಂಸೆ ನೀಡಬಾರದು ಎಂಬ ಒತ್ತಡ ಕೇಳಿ ಬರುತ್ತಿದೆ. ಆದರೆ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕೆಲವು ವೇಳೆ ಶಿಕ್ಷೆ ಕೊಡುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಆಗ ಇತರೆ ಮಕ್ಕಳು ತಾವು ಅಂತಹ ತಪ್ಪು ಮಾಡಬಾರದೆಂದು ಎಚ್ಚಿತ್ತುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

ಮಹಾಭಾರತದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಕಡೆ ಭೀಷ್ಮರು ಹೀಗೆ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. "ಮಗುವಿನ ಮೇಲಿನ ಮೊದಲ ಹಕ್ಕು ಗುರುಗಳಿಗೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಗುರುಗಳು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ವಿನಯತೆಗೆ ಮೊದಲನೇ ಆದ್ಯತೆ ನೀಡಬೇಕು. ಮಹಾಭಾರತದಲ್ಲಿ ಇನ್ನೊಂದೆಡೆ ಭೀಷ್ಮರು ಹೀಗೆ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ, "ವಿದ್ಯೆಯಿಂದ ವಿನಯ ವಿನಯದಿಂದ ಯೋಗ್ಯತೆ, ಯೋಗ್ಯತೆಯಿಂದ ಧನ, ಧನದಿಂದ ಧರ್ಮ, ಧರ್ಮದಿಂದ ಸುಖ ಮತ್ತು ಸಂತೋಷ ಸಿಗುವಂತಾಗಬೇಕು." ಈ ಮಾತು ವಿದ್ಯೆಯ ಮಹತ್ವ ಮತ್ತು ಅದರಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಕರ ಪಾತ್ರವನ್ನು ಸಾರುತ್ತದೆ. ಶಿಕ್ಷಕರು ಕೇವಲ ಪಠ್ಯವಿಷಯಗಳನ್ನು ಕಲಿಸುವುದಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ತಂದೆತಾಯಿಗಳಿಗೆ ಗೌರವ ಕೊಡುವ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ತುಂಬುವುದು, ಒಳ್ಳೆಯ ಮತ್ತು ಕೆಟ್ಟನಡವಳಿಕೆಗಳ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವುದು, ದುರಭ್ಯಾಸಗಳಿಂದ ದೂರವಿರುವುದು ಮುಂತಾದ ಗುಣಗಳನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭದಿಂದಲೇ ಅವರಿಗೆ ಕಲಿಸಬೇಕು. ಇಂತಹ ಗುರುತರ ಹೊಣೆಗಾರಿಕೆ ಶಿಕ್ಷಕರ ಮೇಲಿದೆ.

ಇಂದಿನ ಮಕ್ಕಳು ಮುಂದಿನ ಪ್ರಜೆಗಳಾಗಿ ಬಾಳಬೇಕಾದರೆ ಮೊದಲು ಶಿಕ್ಷಕರು ಜೀವನ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸುತ್ತಾ ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ಅಂತಹ ಬುದ್ಧಿ ಕಲಿಯಲು ಪ್ರೇರೇಪಿಸುತ್ತಾ ಅವರ ಪೋಷಕರು ನಮ್ಮ ದಿಯ ಜೀವನವನ್ನು ನಡೆಸಲು ಪ್ರೇರಕ ಶಕ್ತಿಯಾಗಬೇಕು. ಆಗ ಶಿಕ್ಷಕರು ನಿಜವಾದ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ ರಾಷ್ಟ್ರನಿರ್ಮಾಪಕರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಜೀವನ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಸುವ ಗುರುತರ ಹೊಣೆಗಾರಿಕೆ ಗುರುಗಳ ಮೇಲಿದೆ.

"ಗುರುದೇವೋಭವ"

ಗುರುವೇ ನಿಮಗೆ ಸಾಷ್ಟಾಂಗ ನಮಸ್ಕಾರ

ಆಗಲಿವೆ ನಿಮ್ಮಿಂದ ಜೀವನಮೌಲ್ಯಗಳ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರ.

ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ ಹಾಗೂ ಅದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಕೆಲವು ಸರಳ ವಿಧಾನಗಳು

ಡಾ|| ಎಂ. ಕಿಶೋರ್

ಅನೇಕರಿಗೆ ರಾತ್ರಿ ವೇಳೆ ಸರಿಯಾಗಿ ನಿದ್ರೆಯೇ ಬರದು, ಒಮ್ಮೆ ಎಚ್ಚರವಾದರೆ ಮತ್ತೆ ಎಷ್ಟೋ ಹೊತ್ತು ನಿದ್ರೆ ಬರದೆ ಸುಮ್ಮನೆ ಹೊರಳಾಡುತ್ತಿರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಆತಂಕ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗೆ ನಿದ್ರೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ತೊಂದರೆಗಳು ಸರ್ವೇ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿದ್ದು, ಬಹಳಷ್ಟು ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಸಮೀಕ್ಷೆಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಪ್ರತಿ ಮೂವರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರಿಗೆ ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ರೀತಿಯ ನಿದ್ರೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ತೊಂದರೆಗಳು ಅವರ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಒಮ್ಮೆಯಾದರೂ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಕೆಲವರಿಗೆ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಕೆಲವರಿಗೆ ಅತಿ ಕಡಿಮೆ, ಕೆಲವರಿಗೆ ತೃಪ್ತಿ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು ಕೆಲವರಿಗೆ ಗಾಬರಿಗೊಳಿಸುವ ಕನಸುಗಳು ಪದೇ ಪದೇ ಕಾಡುವುದು ಹೀಗೆ ಅನೇಕ ರೀತಿಯ ತೊಂದರೆಗಳು ಉಂಟಾಗಬಹುದು.

ನಿದ್ರಾಹೀನತೆಗೆ ಅನೇಕ ಕಾರಣಗಳಿದ್ದು ಅವು ಒಬ್ಬರಿಂದ ಒಬ್ಬರಿಗೆ ಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ದೈಹಿಕ ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಕಾರಣಗಳು ನಿದ್ರೆಗೆ ಅಡ್ಡಿಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ. ಮುಖ್ಯವಾದ ಸಂಗತಿ ಎಂದರೆ, ನಿದ್ರೆಯ ತೊಂದರೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ಅರ್ಧದಷ್ಟು ಜನರಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ತೊಂದರೆಗಳೂ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

ನಿದ್ರಾಹೀನತೆಯಿಂದ ಬಳಲುವರು ಕೆಳಗಿನ ಕೆಲವು ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿದರೆ ನಿದ್ರಾಹೀನತೆಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು.

೧. ನೀವು ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಮಲಗಿದ ನಂತರ ಅರ್ಧಗಂಟೆಯೊಳಗೆ ನಿದ್ರೆ ಬಾರದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಹಾಸಿಗೆಯಿಂದ ಮೇಲೆದ್ದು ಯಾವುದಾದರೂ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿದ್ದು ತೂಕಡಿಗೆ ಬರುವಂತಾದಾಗ ಮಾತ್ರ ಮಲಗಲು ಹೋಗಿ.
೨. ರಾತ್ರಿ ನೀವು ಯಾವುದೇ ವೇಳೆಗೆ ಮಲಗಿದ್ದರೂ ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ನಿಗದಿತ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಏಳಿ, ಒಮ್ಮೆ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಎಚ್ಚರಗೊಂಡ ನಂತರ ಮತ್ತೆ ನಿದ್ರಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಡಿ.
೩. ನಿಮ್ಮ ನಿದ್ರೆಯ ಅವಧಿಯನ್ನು ಬೇರೆಯವರೊಂದಿಗೆ ಹೋಲಿಸಬೇಡಿ.
೪. ನಿದ್ರಾಭಂಗವುಂಟು ಮಾಡುವಂತಹ ಧೂಮಪಾನ, ಹೊಗೆಸೊಪ್ಪು ಸೇವನೆ (ಗುಟಕಾ), ಮದ್ಯಪಾನ, ಕಾಫಿ ಅಥವಾ ಟೀ ಬೇಡ. ಇವುಗಳನ್ನು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಮಲಗುವ ಮೂರು ಗಂಟೆಗೆ ಮೊದಲು ಸೇವಿಸಬೇಡಿ.
೫. ಒಂದು ದಿನಕ್ಕೆ 30 ನಿಮಿಷಗಳ ನಡಿಗೆ ಅಥವಾ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ದೈಹಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮ ಒಳ್ಳೆಯ ನಿದ್ರೆಗೆ ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ.
೬. ಪ್ರತಿದಿನ ನಿಗದಿತ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ರಾತ್ರಿ ವೇಳೆ ಅತಿಯಾದ ಊಟ ಅಥವಾ ಮಸಾಲೆ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡದಿರುವುದು ಉತ್ತಮ.
೭. ಮಲಗುವ ಮುನ್ನ ಬಿಸಿನೀರಿನ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದುಕೂಡ ಒಳ್ಳೆಯ ನಿದ್ರೆಗೆ ಅನುಕೂಲಕರ.
೮. ಮಲಗುವ ಕೊಠಡಿಯಲ್ಲಿ ಟಿ.ವಿ., ಮೊಬೈಲ್, ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಬಳಕೆ ಮಾಡದಿರುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಮಲಗುವ ಕೊಠಡಿಯಲ್ಲಿ ಕತ್ತಲೆ ಮತ್ತು ನಿಶ್ಯಬ್ದ ವಾತಾವರಣ ಇರಲಿ.
೯. ಬಲ ಅಥವಾ ಎಡ ಮಗ್ಗುಲಲ್ಲಿ ಮಲಗಿ ನಿದ್ರಿಸುವುದರಿಂದ ಗೊರಕೆ ಹೊಡೆಯುವುದನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು.

ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯನ್ನು ಪಡೆಯಿರಿ.

ಮಾನವೀಯ ಮೌಲ್ಯಗಳು : ಸೌಜನ್ಯ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ

ಶ್ರೀಮತಿ ಎನ್. ರುಕ್ಮಿಣಿಬಾಯಿ

ಸಾಮಾಜಿಕ ಮೌಲ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾದ "ಸೌಜನ್ಯ"ವು ಮಾನವನ ಸಾಮಾಜಿಕ ಜೀವನದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಹಂತದಲ್ಲಿಯೂ ಬಹುಮುಖಿಯ ಪಾತ್ರವನ್ನು ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಇಂದಿನ ಸಾಮಾಜದ ಯುವ ಜನಾಂಗದಲ್ಲಿ ಸೌಜನ್ಯತೆಯ ಕೊರತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತಿದೆ. ಇದು ಹಿರಿಯರ ಮಾನಸಿಕ ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತಿದೆ. "ಸೌಜನ್ಯ" ವೆಂಬುದು ಬಾಲ್ಯದಿಂದ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದವರೆಗೂ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಅರಿತಿರಬೇಕಾದ ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾದ ವಿಷಯವಾಗಿದೆ.

ಮಾನವನ ಸಹಜವಾದ ಮಾತು ಮತ್ತು ವರ್ತನೆ ತನಗೂ ಮತ್ತು ತನ್ನ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಜನರಿಗೂ ನೋವುಂಟುಮಾಡದೆ ಹಿತವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವ ಹಾಗೆ ಇರಬೇಕು. ಇದನ್ನು "ಸೌಜನ್ಯತೆ" ಎಂದು ಕರೆಯಬಹುದು. ಸೌಜನ್ಯ ಎನ್ನುವುದು ಎಲ್ಲರ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಉಲ್ಲಸಿತಗೊಳಿಸಿ ಮಾನಸಿಕ ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಹಾದಿಯನ್ನು ಸುಗಮಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಅಂದ ಮೇಲೆ ಎಲ್ಲಿ ಸೌಜನ್ಯವಿರುತ್ತದೆಯೋ ಅಂತಹ ಸಮಾಜ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು.

ಬಾಲ್ಯದಿಂದ ಬೆಳೆದು ಬಂದ ಪರಿಸರ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ಪ್ರಭಾವ ಸೌಜನ್ಯದ ಮೂಲ, ಬಸವಣ್ಣನವರು ತಮ್ಮ ವಚನದಲ್ಲಿ "ಅಯ್ಯಾ ಎಂದರೆ ಸ್ವರ್ಗ ಎಲವೋ ಎಂದರೆ ನರಕ" ಎಂದು ಮಾತಿನ ಸೌಜನ್ಯತೆಯನ್ನು ಸಾರಿದ್ದಾರೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಮನೆಗೆ ಬಂದ ಅತಿಥಿಗಳನ್ನು ಗೌರವದಿಂದ ಉಪಚರಿಸಬೇಕು.

ಏನುಬಂದರಿ ಹದುಳ ವಿದ್ವಿರೆ?

ಎಂದರೆ ನಿಮ್ಮ ಮೈಸಿರಿ ಹಾರಿಹೋಹುದೇ?

ಕುಳ್ಳಿರಿ ಎಂದರೆ ನೆಲ ಕುಳಿಹೋಹುದೇ?

ಒಡನೆ ನುಡಿದರೆ ಶಿರ ಹೊಟ್ಟೆಯೊಡೆಯುವುದೇ?

"ಏನು ಬಂದಿರಿ ಚೆನ್ನಾಗಿದ್ದೀರಾ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ, ಎಂದರೆ ನಿಮ್ಮ ನೆಲ ಹಾಳಾಗುವುದೇ? ತಕ್ಷಣ ಮಾತನಾಡಿದರೆ ತಲೆ ಹೊಟ್ಟೆ ಒಡೆಯುವುದೇ" ಎಂದು ಪ್ರಶ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ. "ಮೃದು ಮಾತು ಸದುವಿನಯವೇ ಸದಾ ಶಿವನೊಲುಮೆಯ್ಯಾ" ಎಂದು ಸೌಜನ್ಯತೆಯ ತಳಹದಿ ಮೃದುವಾದ ಮಾತು ಎಂಬುದಾಗಿ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಮಹಾಭಾರತದ ಕಥೆಯ ಅನೇಕ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣನು ಭೀಷ್ಮರಿಗೆ ವಂದಿಸಿದಾಗ ಭೀಷ್ಮ "ದೈವಾಂಶ ಸಂಭೂತನಾದ ನೀವು ನನಗೆ ನಮಸ್ಕರಿಸುವ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇಲ್ಲ" ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಆಗ ಶ್ರೀ ಕೃಷ್ಣನು "ನೀವು ನನಗಿಂತ ಹಿರಿಯರಾಗಿದ್ದೀರಿ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಗೌರವಿಸಿ ನಮಸ್ಕರಿಸುವುದು ನನ್ನ ಕರ್ತವ್ಯವಾಗಿದೆ" ಎನ್ನುವಾಗ ದೇವನಾದ ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣನ ಸೌಜನ್ಯತೆ ಪ್ರಕಟಾಗುತ್ತದೆ. ಆ ಗುಣ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಪ್ರಿಯವಾಗುತ್ತದೆ ಆದರ್ಶವಾಗುತ್ತದೆ.

"ಮನೆಯೆ ಮೊದಲ ಪಾಠಶಾಲೆ ಜನನಿ ತಾನೆ ಮೊದಲ ಗುರುವು" ಎಂಬಂತೆ ಸೌಜನ್ಯತೆ ಸಜ್ಜನಿಕೆಯನ್ನು ಮೊದಲು ಮನೆಯಿಂದಲೇ ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸೌಜನ್ಯತೆಯ ಪಾಠ ಮನೆಯಿಂದಲೇ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಬೇಕು. ಕಿರಿಯರು ಹಿರಿಯರಲ್ಲಿ ತೋರುವ ವಿನಯ ಪ್ರೀತಿಗೌರವಗಳು ಅವರ ಸೌಜನ್ಯತೆಯನ್ನು ಸಾರುತ್ತವೆ. ಅವರ ಮಾನಸಿಕ ಸಂತೋಷವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ ಅವರು ಹಿರಿಯರ ಒಲುಮೆಗೆ ಪಾತ್ರರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಹಿರಿಯರ ಸೌಜನ್ಯತೆ ಸಜ್ಜನಿಕೆಗಳು ಕಿರಿಯರ ಮೇಲೆ ಅಪಾರ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತವೆ. ಹೀಗೆ ಪರಸ್ಪರ ಪ್ರೀತಿ ಗೌರವ ವಿಶ್ವಾಸಭಾವನೆಗಳು ಬೆಳೆಯುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ವೈದ್ಯರಾದವರು ತಮ್ಮ ಬಳಿ ಬರುವ ರೋಗಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಸೌಜನ್ಯ ಸಮಾಧಾನದಿಂದ ಅವರ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ವಿಚಾರಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದ ತಕ್ಷಣ ಸಮಾಧಾನದಿಂದ ಅರ್ಧ ರೋಗವು ಗುಣವಾದಂತೆ ಭಾಸವಾಗುತ್ತದೆ.

ಅಧಿಕಾರದ ದರ್ಪ, ವಿದ್ಯೆ ಬುದ್ಧಿಯ ಗರ್ವ, ಶ್ರೀಮಂತಿಕೆ, ಮೇಲು ಕೀಳು ಎಂಬ ಭಾವನೆ, ನಾನು ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಹಿರಿಯನೆಂಬ ಅನಿಸಿಕೆ, ಯಾವುದೋ ದ್ವೇಷ, ಅಸೂಯೆ ಮಾತ್ಸರ್ಯ ಇವು ಸೌಜನ್ಯ ರಹಿತ ವರ್ತನೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಯಾರೂ ಯಾರ ಮನಸ್ಸಿಗೂ ನೋವಾಗದಂತೆ ವರ್ತಿಸುವುದು ಸೌಜನ್ಯತೆಯ ಪ್ರಮುಖ ಲಕ್ಷಣ. ಸೌಜನ್ಯತೆ ಇಲ್ಲದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ವರ್ತನೆಗಳು ಮಾನಸಿಕ ಕಿರಿಕಿರಿ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ನೋವು ಮತ್ತು ದುಃಖವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ರೋಷ, ಕೋಪ, ದ್ವೇಷ, ಅಸಹನೆ, ಪರಸ್ಪರ ಮಾನಸಿಕ ಅಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಕಲಹವನ್ನು ಬೆಳೆಸಲು ಕಾರಣವಾಗಿ ಕುಟುಂಬ ಮತ್ತು ಸಮಾಜದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಕಂಟಕವಾಗುತ್ತದೆ.

ಸೌಜನ್ಯತೆಯ ಅನನ್ಯತೆಯನ್ನು ಈ ಸಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಬಹುದು.

ಸೌಜನ್ಯತೆ ವಿನಯದ ಪ್ರತೀಕ

ವಿನಯ ವಿದ್ಯೆಯ ಪ್ರತೀಕ

ವಿದ್ಯೆ ಜ್ಞಾನದ ಪ್ರತೀಕ

ಜ್ಞಾನ ಬೆಳಕಿನ ಪ್ರತೀಕ

ಬೆಳಕು ಶಾಂತಿಯ ಪ್ರತೀಕ

ಶಾಂತಿ ನೆಮ್ಮದಿಯ ಪ್ರತೀಕ

ನೆಮ್ಮದಿ ಆರೋಗ್ಯದ ಪ್ರತೀಕ

ಸೌಜನ್ಯ ಈ ಎಲ್ಲಕ್ಕೂ ಪ್ರೇರಕ

ಆದ್ದರಿಂದ ಎಲ್ಲರೂ ಸೌಜನ್ಯತೆಯಿಂದ ಬಾಳೋಣ ಆರೋಗ್ಯ ಪೂರ್ಣ ಸಮಾಜ ಕಟ್ಟೋಣ.

ಸ್ವೀಚೋಪ್ರೀನಿಯಾ

ಡಾ|| ಎಂ. ಕಿಶೋರ್

ಸ್ವೀಚೋಪ್ರೀನಿಯಾ (ಇಚ್ಚಿತ್ತ ವಿಕಲತೆ) ತೀವ್ರ ತರದ ಮಾನಸಿಕ ತೊಂದರೆ. ವಿಶೇಷವೆಂದರೆ, ಈ ತೊಂದರೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಅನೇಕ ಅಪನಂಬಿಕೆಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರಲ್ಲಿದೆ. ವಿದ್ಯಾವಂತರಲ್ಲಿಯೂ ಗಾಢವಾಗಿ ಬೇರೂರಿದೆ. ಇಂತಹ ಅಪನಂಬಿಕೆಗಳನ್ನು ಬಂಡವಾಳ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಅನೇಕ ವಂಚಕರು ಜನರನ್ನು ಶೋಷಿಸುತ್ತಿರುವುದು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿ ತಿಳಿದಿರುವ ವಿಷಯವಾಗಿದೆ. ಈ ಲೇಖನದಲ್ಲಿ ಸ್ವೀಚೋಪ್ರೀನಿಯಾ (ಇಚ್ಚಿತ್ತ ವಿಕಲತೆ) ಬಗ್ಗೆ ಜನರಲ್ಲಿ ಅರಿವುಮೂಡಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ಮಾಡಲಾಗಿದೆ.

ಎಷ್ಟು ಜನರಲ್ಲಿ ಸ್ವೀಚೋಪ್ರೀನಿಯಾ (ಇಚ್ಚಿತ್ತ ವಿಕಲತೆ) ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ?

ಅನೇಕ ಅಧ್ಯಯನಗಳ ಪ್ರಕಾರ 1000 ಜನರಲ್ಲಿ 9 ಜನ ಈ ರೀತಿಯ ತೊಂದರೆಗೆ ತುತ್ತಾಗಬಹುದು. ಇದು ಪ್ರಪಂಚದ ಎಲ್ಲಾ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿಯೂ, ಎಲ್ಲಾ ವರ್ಗಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

ಈ ತೊಂದರೆ ವಿದ್ಯಾವಂತರು-ಅವಿದ್ಯಾವಂತರು, ಬಡವರು-ಸಿರಿವಂತರು ಎಂಬ ಬೇಧಭಾವವಿಲ್ಲದೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ.

ಈ ಸ್ವೀಚೋಪ್ರೀನಿಯಾ (ಇಚ್ಚಿತ್ತ ವಿಕಲತೆ) ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳೇನು?

ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಪ್ರಕಾರ ಒಂದು ತಿಂಗಳಿಗೂ ಹೆಚ್ಚುಕಾಲ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಸತತವಾಗಿ ಕಂಡು ಬಂದರೆ ಅಂತಹವರನ್ನು ಮನೋ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ತಪಾಸಣೆಗಾಗಿ ಕರೆತರುವುದು.

೧. ವಿಚಿತ್ರವಾದ ಅನುಭವಗಳು: ತೊಂದರೆಗೆ ಒಳಗಾಗಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ಯಾರಿಗೂ ಕೇಳಿಸದ ಮಾತುಗಳು, ಸಂಭಾಷಣೆಗಳು ಕೇಳಿಬರುತ್ತಿದ್ದು, ಅದಕ್ಕೆ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಗಾಬರಿಗೊಳ್ಳುವುದು ಅಥವಾ ಸಂಭಾಷಣೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವುದು. ಅಥವಾ ಆ ಧ್ವನಿಗಳು ಹೇಳಿದಂತೆ ನಡೆಯುವುದು ಅಥವಾ ಇಂತಹ ವರ್ತನೆಗಳು ಕಂಡುಬಂದಲ್ಲಿ.
೨. ತೊಂದರೆಗೆ ಒಳಗಾಗಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ಕಾಣಿಸದ ದೃಶ್ಯಗಳು. ಅಥವಾ ಮನುಷ್ಯರು ಕಾಣುವುದು ಅದರಿಂದ ಗಾಬರಿ ಅಥವಾ ಅವುಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಂಭಾಷಣೆ, ಇಂತಹ ಅನುಭವಗಳು ಸತತವಾಗಿ ಆಗುವುದು.
೩. ತೊಂದರೆಗೆ ಒಳಗಾಗಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಅತಿಯಾದ ಸಂಶಯ. ಇದು ಮನೆ ಮಂದಿಯ ಮೇಲೆ ಅಥವಾ ಇತರರ ಮೇಲೆ ಇರಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ಆಹಾರ ತ್ಯಜಿಸುವುದು. ವಿನಾಕಾರಣ ಇತರರನ್ನು ದೂಷಿಸುವುದು, ಬೇರೆಯವರು ತೊಂದರೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ಆರೋಪಿಸುವುದು. ತನ್ನ ಜೀವಕ್ಕೆ ಅಪಾಯವಿದೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸಿ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಅತಿಯಾಗಿ ಗೋಪ್ಯವಾಗಿಡುವುದು ಅಥವಾ ಪೊಲೀಸ್ ಠಾಣೆಯಲ್ಲಿ ದೂರು ಕೊಡುವುದನ್ನೂ ಮಾಡಬಹುದು. ಇದರಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾದ ಅಂಶವೆಂದರೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಈ ಅಪನಂಬಿಕೆಗಳನ್ನು ಆತನ ಹತ್ತಿರ ಸಂಬಂಧಿಗಳು, ಸ್ನೇಹಿತರು ಅಲ್ಲಗಳೆದರೂ ಕೂಡ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಆ ನಂಬಿಕೆಗಳು ಗಾಢವಾಗಿರುತ್ತವೆ.
೪. ತೊಂದರೆಗೆ ಒಳಗಾಗಿದ್ದ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತನ್ನನ್ನು ಬೇರೆಯವರು ಕಾಣದ ಶಕ್ತಿಯಿಂದ ಹಿಡಿತದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಹಿಂಸಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸುವುದು, ತನ್ನ ಕಾರ್ಯಗಳು, ಆಲೋಚನೆಗಳು ಎಲ್ಲವೂ ಬೇರೆಯವರ ಹಿಡಿತದಲ್ಲಿದೆ ಎಂದು ಗಾಢವಾಗಿ ನಂಬುವುದು.
೫. ತೊಂದರೆಗೆ ಒಳಗಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತನ್ನಲ್ಲೇ ಮಗ್ನನಾಗಿ ಕೆಲಸಕಾರ್ಯಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಬಿಟ್ಟು, ಕನಿಷ್ಠ ತನ್ನ ದೇಹದ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನೂ ಬದಿಗೊತ್ತಿ,

ಸತತವಾಗಿ ಚಲನವಲನವಿಲ್ಲದೆ ಕೂರುವುದು ಅಥವಾ ಮಲಗಿರುವುದು, ಇದರ ಮಧ್ಯ ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾನೇ ಮಾತನಾಡುವುದು ಮತ್ತು ನಗುವುದು ಕಂಡುಬರುವುದು.

೬. ತೊಂದರೆಗೆ ಒಳಗಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಅಸಾಧ್ಯವಾದ ಅಪನಂಬಿಕೆಗಳು ಗಾಢವಾಗಿರುವುದು ಅಥವಾ ಅದರಂತೆ ನಡೆಯುವುದು.

ಉದಾಹರಣೆಗೆ: ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣದ ವಸ್ತುಗಳು ತನ್ನಮೇಲೆ ಗಮನಹರಿಸುತ್ತಿವೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸುವುದು. ಅನ್ಯಗ್ರಹಗಳಿಂದ ತನ್ನನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ ಎಂಬ ಅಸಾಧ್ಯವಾದ ನಂಬಿಕೆಗಳು.

ಮೇಲಿನ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳು ಇತರೆ ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ನರಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ತೊಂದರೆಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಕಂಡು ಬರಬಹುದು ಎಂಬ ಅಂಶ ಸಾರ್ವಜನಿಕರೂ ತಿಳಿಯಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಈ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳು ಅತೀವ ಖಿನ್ನತೆಯಲ್ಲಿ, ಮದ್ಯಪಾನ ವ್ಯಸನಿಗಳು, ಗಾಂಜಾ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಅಥವಾ ತೀವ್ರತರದ ತಲೆಯಪೆಟ್ಟು ಅಥವಾ ಮೆದುಳಿನ ಜ್ವರದಲ್ಲೂ ಕಂಡು ಬರಬಹುದು.

ಮತ್ತೊಂದು ಅಂಶವೆಂದರೆ ಸತತವಾಗಿ ಇಂತಹ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳಿದ್ದರೂ ಅವರ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ, ಕೆಲಸಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ, ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಯುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಬದಲಾವಣೆ ಕಾಣದಿರಬಹುದು.

ಈ ತೀವ್ರತರದ ಮಾನಸಿಕ ತೊಂದರೆಗೆ ಕಾರಣವೇನು?

ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿರುವ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಕೊಂಡ ಯಾವುದೇ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ಆಗುವ ಅನೇಕ ಕಣಗಳಲ್ಲಿನ ಗಮನಾರ್ಹ ಬದಲಾವಣೆಯಿಂದ ಕೂಡ ಈ ತೊಂದರೆ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಅದರಲ್ಲಿಯೂ ಡೋಪಮಿನ್ ಮತ್ತು ಸೆರಟೋನಿನ್ ಎಂಬ ಕಣಗಳ ಪಾತ್ರ ಬಹು ದೊಡ್ಡದು. ಆದರೆ ಸಾರ್ವಜನಿಕರು ತಿಳಿಯಬೇಕಾದ ಅಂಶವೆಂದರೆ, ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮೇಲೆ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ, ನೆರೆಹೊರೆಯ ಸಂಬಂಧಗಳಲ್ಲಿ, ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಆಗುವ ಅಗಾಧವಾದ ಬದಲಾವಣೆಗಳಿಗೆ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮೆದುಳು ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು ಸದಾ ಸ್ಪಂದಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.

ಇದು ಅನುವಂಶೀಯವೇ?

ಪೋಷಕರಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಸಂಬಂಧಿಕರಲ್ಲಿ ಈ ರೀತಿಯ ತೊಂದರೆ ಇದ್ದರೆ ಇತರ ಸಾರ್ವಜನಿಕರಿಗಿಂತ ಸ್ವೀಚೋಪ್ರಿನಿಯಾ (ಇಚ್ಛಿತ್ತ ವಿಕಲತೆ) ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಶೇ 8 ರಿಂದ 10 ರಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾಗಿ ಬರುವುದೆಂದು ಹೇಳಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಸ್ವೀಚೋಪ್ರಿನಿಯಾ (ಇಚ್ಛಿತ್ತ ವಿಕಲತೆ) ತೊಂದರೆಗೊಳಗಾದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಬುದ್ಧಿ ಮಾಂದ್ಯರೇ?

ಜನರಲ್ಲಿ ಈ ಬಗೆಯ ಅಪನಂಬಿಕೆ ಬಹು ಗಾಢವಾಗಿ ಬೇರೂರಿದೆ ಆದರೆ ನಿಜಸಂಗತಿ ಎಂದರೆ, ಅವರ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರಷ್ಟೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಪ್ರೊ. ಜಾನ್‌ನ್ಯಾಷ್ ಸ್ವೀಚೋಪ್ರಿನಿಯಾ (ಇಚ್ಛಿತ್ತ ವಿಕಲತೆ)ಗೆ ತುತ್ತಾದರೂ ಗಣಿತದಲ್ಲಿ ನೂಬೆಲ್ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ಪಡೆದ. ಆತನ ನಿಜಜೀವನ ಆಧಾರಿಸಿದ 'A Beautiful Mind' ಎಂಬ ಚಲನಚಿತ್ರ ಅನೇಕ ಪ್ರಶಸ್ತಿಗಳನ್ನು ಪಡೆದು ಜನಪ್ರಿಯವಾಗಿದೆ.

ಈ ತೊಂದರೆಯ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳು ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಊಹೆಯೇ ಅಥವಾ ಆತನ ನಿಜ ಅನುಭವಗಳೇ?

ಈ ತೊಂದರೆಗೆ ಒಳಗಾಗಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಅನುಭವಗಳು ಕೇವಲ ಊಹೆಯಲ್ಲ ಎಂದು ವಿಜ್ಞಾನ ಹೇಳುತ್ತದೆ. PET Scan, FMRI ಸಂಶೋಧನೆಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಅವರ ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ಆಗುತ್ತಿರುವ ಅತಿರೇಕದ ಬದಲಾವಣೆಯೇ ಕಾರಣ ಎಂದು ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ.

ಈ ತರಹದ ತೊಂದರೆ ಯಾವ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ?

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ 15 ರಿಂದ 25ರ ಎಳೆವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೇ ಹೆಚ್ಚು ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ ಆದರೆ, ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಇತರ ವಯಸ್ಕರಲ್ಲಿ, ಅತಿ ಹಿರಿಯ ನಾಗರಿಕರಲ್ಲೂ ಕೂಡ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು, ಗಂಡು ಅಥವಾ ಹೆಣ್ಣು ಎಂಬ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಗಂಡಸರಲ್ಲಿ ಈ ತೊಂದರೆ ಹೆಚ್ಚು ತೀವ್ರವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಈ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಪತ್ತೆಹಚ್ಚುವುದು ಹೇಗೆ?

ಈ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಲು ಯಾವ ದುಬಾರಿ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ.

ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಅನುಭವಗಳು, ನಡವಳಿಕೆ ಮತ್ತು ಅವರ ಜೊತೆ ಅವರ ಕುಟುಂಬದೊಂದಿಗೆ ಸಮಾಲೋಚನೆಗಳು ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಈ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ತೀವ್ರ ತಲೆಯ ಪೆಟ್ಟು, ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಅಥವಾ ಇನ್ನಿತರೆ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡು ಬಂದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಪೂರಕ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು ಅಗತ್ಯ.

ಈ ತೊಂದರೆಗೆ ಒಳಗಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಸಮಾಜಘಾತಕರಾಗುತ್ತಾರೆಯೇ?

ಕ್ರೂರಿಗಳಾಗುತ್ತಾರೆಯೇ?

ಇದು ಬಹುದೊಡ್ಡ ಅಪನಂಬಿಕೆ, ಇದರಿಂದ ಇಂತಹ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಗೆ ಬಾರದೆ, ಅವರು ಮತ್ತು ಅವರ ಹತ್ತಿರದವರು ಹೇಳಲಾಗದ ನೋವಿನಲ್ಲಿ ಜೀವನ ಕಳೆಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಈ ತೊಂದರೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ಜನರು ನಮ್ಮ ನಿಮ್ಮಂತೆಯೇ ಮನುಷ್ಯರು ಅವರ ಅನುಭವಗಳಿಂದ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಕಾನೂನಿನ ಉಲ್ಲಂಘನೆಯಾಗಿ ತೊಂದರೆಗೆ ಸಿಲುಕಿರುವುದುಂಟು. ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಅವು ಯಾವುವೂ ಪೂರ್ವಾಗ್ರಹದಿಂದ ಕೂಡಿರುವುದಿಲ್ಲವೆಂದು, ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಕಾನೂನೇ ಎಲ್ಲಾ ದೇಶಗಳಲ್ಲೂ ಇದೆ.

ಈ ತೊಂದರೆ ಕಂಡುಬಂದಲ್ಲಿ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು? ಈ ತರಹದ ತೊಂದರೆಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಉಂಟೇ?

ಇಂತಹ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೀಯಾಳಿಸುವುದು ಅವರ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಅಲ್ಲಗಳೆದು ವಾದಿಸುವುದು, ಅಥವಾ ಅವರನ್ನು ಹೊಡೆಯುವುದು ಮಾಡದೆ, ಅವರನ್ನು ಮನೋವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಕರೆತರುವುದು.

ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಈ ತೊಂದರೆಗೆ, ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಸಲಹೆಗಳು ಉಂಟು. ಇಂತಹ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಸಲಹೆಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿ, ಆತನ ಸಂಬಂಧಿ, ಸ್ನೇಹಿತರು ಮತ್ತು ಸಮಾಜದ ಪಾತ್ರ ಬಹುಮುಖ್ಯ ಮತ್ತು ಸರಿಸಮಾನವಾಗಿದೆ.

ಮಾನವೀಯ ಮೌಲ್ಯಗಳು : ಶಿಸ್ತು ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ

ಶ್ರೀಮತಿ ಎನ್. ರುಕ್ಮಿಣಿಬಾಯಿ

ಮಾನವೀಯ ಮೌಲ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾದ 'ಶಿಸ್ತು' ಎಂಬುದನ್ನು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಪ್ರತಿ ದಿನವೂ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕಾರ್ಯದಲ್ಲೂ ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾದ ಒಂದು ವಿಶಿಷ್ಟವಾದ ವಿಷಯವಾಗಿದೆ. ಶಿಸ್ತನ್ನು ನಾವು ಪಾಲಿಸದಿದ್ದರೆ, ನಮ್ಮ ಜೀವನವೇ ಅವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಆಗರವಾಗುತ್ತದೆ. ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ ವ್ಯವಸ್ಥಿತವಾಗಿ ನಮ್ಮ ಕರ್ತವ್ಯಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಿಕೊಂಡು ನಮ್ಮ ಜೀವನದ ಗುರಿಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಶಿಸ್ತು ಅವಶ್ಯಕ.

"ಶಿಸ್ತು" ಎಂದ ಕೂಡಲೇ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ನೆನಪಾಗುವ ಮಾತು- ಶಿಸ್ತಿನ ಸಿಪಾಯಿ ಎಂಬುದು, ಏಕೆಂದರೆ ಸಿಪಾಯಿಯಾದವನು ಶಿಸ್ತಿಗೆ ಹೆಸರಾದವನು. ಆತನ ದಿನಚರಿ ಅತ್ಯಂತ ಶಿಸ್ತು ಬದ್ಧವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಬೆಳಗ್ಗೆ ಏಳುವುದರಿಂದ ಹಿಡಿದು ಮಲಗುವವರೆಗೂ ಆತ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ತನ್ನ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು.

ಸಿಪಾಯಿಗಳ ಶಿಸ್ತು ಬದ್ಧ ಜೀವನವೇ ಅವರ ಸದೃಢ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಿದ್ದು ಪ್ರತಿಕೂಲ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಮನಸ್ಸು ನಿರ್ಭಯದಿಂದ ಹೋರಾಡಲು ಪ್ರೇರೇಪಿಸುತ್ತದೆ.

ಗೌತಮ ಬುದ್ಧ, ಬಸವಣ್ಣ, ಸರ್ವಜ್ಞ ಇವರ ಮನಸ್ಸಿನ ಶಿಸ್ತು, ಅವರ ಮಾನವೀಯ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಬಳಕೆಗೆ ತರಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದ್ದು, ಅವುಗಳನ್ನು ಕಾರ್ಯರೂಪಕ್ಕೆ ತರುವಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾದರು. ಯಾರು ದೇವರನ್ನು ನಂಬಿ ಆರಾಧಿಸುತ್ತಾರೋ ಅಥವಾ ನಾಸ್ತಿಕರಾದರೆ ಸತ್ಯದಮಾರ್ಗವನ್ನು ನಂಬಿ ನಡೆಯುತ್ತಾರೋ

ಅಂಥವರಿಗೆ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಶಿಸ್ತು ಸುಲಭಸಾಧ್ಯ. ಒಳ್ಳೆಯ ಆಡಳಿತಕ್ಕೆ ಹೆಸರಾಗಿದ್ದ ಇತಿಹಾಸ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಪುರುಷ-ಶಿಸ್ತಿನ ಶಿವಪ್ಪನಾಯಕ, ಅತಿ ಶಿಸ್ತಿನ ಜೀವನ ನಡೆಸಿ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕ ಕರ್ತವ್ಯನಿಷ್ಠರೆಂದು ಕೀರ್ತಿಗಳಿಸಿ, ಶತಾಯುಷಿಗಳಾಗಿ ಬಾಳಿದ ಸರ್.ಎಂ.ವಿಶ್ವೇಶ್ವರಯ್ಯ, ಇವರ ಆದರ್ಶಗಳನ್ನು ನಾವು ನೆನೆಯಲು ಅವರ ಶಿಸ್ತು ಬದ್ಧ ಜೀವನವೇ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ ಎಂದರೆ ತಪ್ಪಾಗಲಾರದು.

ಶಿಸ್ತಿನ ಅರ್ಥವ್ಯಾಪ್ತಿ ಇಂತಿಷ್ಟೇ ಎಂದು ಹೇಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ನಾವು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಆಹಾರ, ಮಾಡುವ ಕೆಲಸ, ಸಮಯಪಾಲನೆ, ನಾವಾಡುವ ಮಾತು, ಮಾಡುವ ವ್ಯವಹಾರ ಎಲ್ಲವೂ ಶಿಸ್ತಿಗೆ ಒಳಪಟ್ಟಿರಬೇಕು. ಆಗ ಮಾತ್ರ ನಾವು ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಿ ನಮ್ಮದಿಯಾಗಿ ಬದುಕಲು ಸಾಧ್ಯ. ಆದ್ದರಿಂದ ಶಿಸ್ತನ್ನು ನಾವು ಎರಡು ವಿಧದಲ್ಲಿ ವಿಂಗಡಿಸಬಹುದು. ಮೊದಲನೆಯದು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಶಿಸ್ತು ಮತ್ತು ಎರಡನೆಯದು ಸಾಮಾಜಿಕ ಶಿಸ್ತು.

ವೈಯಕ್ತಿಕ ಶಿಸ್ತು ನೇರವಾಗಿ ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವಲ್ಲಿ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ನಾವು ಪ್ರತಿ ನಿತ್ಯ ನಿಗದಿತ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಏಳುವುದು. ವ್ಯಾಯಾಮ ಅಥವಾ ವಾಯುವಿಹಾರ, ಪೌಷ್ಟಿಕವಾದ ಹಿತಮಿತವಾದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ, ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಕಛೇರಿ ಹಾಗೂ ಮನೆಯ ಕರ್ತವ್ಯಗಳನ್ನು ವೇಳಾಪಟ್ಟಿಯಂತೆ ನಿರ್ವಹಿಸುವುದು. ಆರೋಗ್ಯಕರ ಹವ್ಯಾಸಗಳು. ಸದಭಿರುಚಿಯ ಚಿಂತನೆಗಳು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಶಿಸ್ತಿಗೆ ಸೇರುವ ವಿಷಯಗಳು. ಈ ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲಿ ಏರುಪೇರು ಅಥವಾ ಅವ್ಯವಸ್ಥೆಯಾದರೆ ನಮ್ಮ ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯವು ಹದಗೆಡುತ್ತದೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿನ ಅಶಿಸ್ತು ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಣಕಾಸಿನ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದಲೂ ನಾವು ಆರ್ಥಿಕ ಶಿಸ್ತನ್ನು ಪಾಲಿಸಬೇಕು ನಮ್ಮ ಆದಾಯ ವೆಚ್ಚಗಳಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ನಮ್ಮ 'ಬೇಕು ಬೇಡ'ಗಳನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಿಕೊಂಡು ಜೀವನ ನಡೆಸಬೇಕು. 'ಆರ್ಥಿಕ ಅಶಿಸ್ತು' ಜೀವನದ ಮೇಲೆ ಅಪಾರವಾದ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ಬೀರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಅನೇಕರು ಸಾಲಗಾರರಾಗಿ, ನಿರಾಶಾವಾದಿಗಳಾಗಿ, ಈ ಚಿಂತೆಯಿಂದ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಪೀಡಿತರಾಗಿ ಚಿಂತೆ ಏರುವ ಅಥವಾ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗೆ ಶರಣಾಗಿರುವ ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ನಾವು ಕಂಡಿದ್ದೇವೆ.

ಸಾಮಾಜಿಕ ಶಿಸ್ತು ಎಂದರೆ ನಾವು ವಾಸಿಸುವ ಸಮಾಜ, ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಜನ ನಮ್ಮ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವರ್ತನೆ ನಡೆನುಡಿಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿರುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಮರೆಯುವಂತಿಲ್ಲ. ಅಲ್ಲಿಯೂ ಕೂಡ ನಾವು ಶಿಸ್ತನ್ನು ಪಾಲಿಸಬೇಕು. ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಸಭೆ ಸಮಾರಂಭಗಳಲ್ಲಿ ನೆರೆಹೊರೆಯವರಲ್ಲಿಯೂ, ಕೂಡ ನಾವು ಶಿಸ್ತಿನಿಂದ ವರ್ತಿಸಬೇಕು.

ಮಕ್ಕಳು ಶಿಸ್ತನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನವೂ ತಮ್ಮ ಪೋಷಕರನ್ನು ನೋಡಿ ಕಲಿಯುತ್ತಾರೆ. ಪೋಷಕರು ಗುರುಹಿರಿಯರನ್ನು ನೋಡಿ ಅನುಸರಿಸುತ್ತಾರೆ ಹೀಗೆ ಶಿಸ್ತನ್ನು ಅನುಕರಣೆಯಿಂದಲೂ ಮತ್ತು ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದಲೂ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಒಗ್ಗೂಡಿಸಿ ಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಶಿಸ್ತಿನ ಪರಿಪಾಲನೆ ಎಂದರೆ ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ಬೇಸರವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವುದಲ್ಲ ಅಥವಾ ಅತಿ ಶಿಸ್ತಿನಿಂದ ಕಾರ್ಯದ ಪರಿಪೂರ್ಣತೆಯಲ್ಲಿ ವಿಫಲವಾಗುವುದಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಜೀವನದ ಶಿಸ್ತು ಇತರರಿಗೆ ಮಾದರಿಯಾಗಿ ಸ್ವಯಂ ಪ್ರೇರಣೆಯಿಂದ ಅವರೂ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಂತಿರಬೇಕು.

ಶಿಸ್ತಿನ ಒಳಮರ್ಮ ಇಲ್ಲಿದೆ ನೋಡಿ

ಜೀವನದ ಪ್ರತಿ ಹೆಜ್ಜೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಇರಬೇಕು ಶಿಸ್ತು
ಇಲ್ಲವಾದಲ್ಲಿ ಅಡಿಗಡಿಗೂ ಆಗುವುದು ಸುಸ್ತು.

ಸಮಯಪಾಲನೆ ಕರ್ತವ್ಯಪಾಲನೆಯ ಶಿಸ್ತು
ತರುವುದು ನಿಮಗೆ ಕೀರ್ತಿ ಯಶಸ್ಸು.

ಶಿಸ್ತು ನಿಮ್ಮ ಬಾಳಲ್ಲಿ ತುಂಬುವುದು ಸೌಭಾಗ್ಯ
ನೀಡುವುದು ನಿಮಗೆ ಮಾನಸಿಕ ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯ.

ಆರ್ಥಿಕ ವ್ಯವಹಾರಕ್ಕೂ ಇರಬೇಕು ಶಿಸ್ತು
ಇಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಎಡವಿ ಬೀಳುವಿರಿ ಬೇಸ್ತು.

ಜೀವನಕ್ಕೆ ಬೇಕು ಶಿಸ್ತಿನ ಕಟ್ಟು, ಆಗುವಿರಿ ನೀವು ಗಟ್ಟಿಮುಟ್ಟು
ಅರಿಯಿರಿ ಶಿಸ್ತು ಆರೋಗ್ಯ ಪೂರ್ಣ ಬದುಕಿನ ಒಳಗುಟ್ಟು.

ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗಳು ಮತ್ತು ಅದರ ತಡೆ

ಡಾ|| ಎಂ. ಕಿಶೋರ್

ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ 10 ರಂದು ವಿಶ್ವದಾದ್ಯಂತ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗಳನ್ನು ತಡೆಯುವ ದಿನವನ್ನಾಗಿ ಆಚರಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಪ್ರಕಟಗೊಂಡಿರುವ 2012ರ ವರದಿಯ ಪ್ರಕಾರ ದೇಶದ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗಳ ರಾಜಧಾನಿಯಾಗಿರುವ ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ 2011 ರ ಅಂಕಿಅಂಶಗಳನ್ನು ಹೋಲಿಸಿದರೆ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ದ್ವಿಗುಣಗೊಂಡಿದೆ. ಆತಂಕಕಾರಿ ಅಂಶವೆಂದರೆ, ದಕ್ಷಿಣ ಭಾರತವು ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿಯೇ ಅತಿಹೆಚ್ಚು ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗಳು ಸಂಭವಿಸುವ ಪ್ರದೇಶವೆಂದು ಕುಖ್ಯಾತಿ ಪಡೆದಿದೆ.

ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯು ತಡೆಯಬಹುದಾದ ಸಾವಿನ ಕಾರಣಗಳ ಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗೆ ಪ್ರಮುಖ ಸ್ಥಾನ ನೀಡಲಾಗಿದೆ. ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗಳನ್ನು ತಡೆಯುವಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರ ಪಾತ್ರ ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ. ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಕೇರಳ ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಒಂದು ಪ್ರಯತ್ನ ಉಲ್ಲೇಖನೀಯ. ಅಲ್ಲಿಯ ಒಂದು ನಗರದಲ್ಲಿ ಮನೋವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಭಾಗವು ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವ ಕಾರ್ಯಗಾರವನ್ನು ಎಲ್ಲಾ ಸುದ್ದಿ ಮಾಧ್ಯಮಗಳ ವರದಿಗಾರರಿಗೆ ಏರ್ಪಡಿಸಿತ್ತು. ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗಳ ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ಅತಿಯಾದ ವಿವರಣೆಗಳನ್ನು ತಡೆದಲ್ಲಿ ಅಂತಹ ಅನುಕರಣೀಯ ಘಟನೆಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚಿಸಲಾಯಿತು. ಇದಾದ ಒಂದು ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಆ ನಗರದಲ್ಲಿ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಕಡಿಮೆಯಾದುದು ಗಮನಾರ್ಹ. ಈ ಲೇಖನದಲ್ಲಿ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗಳನ್ನು ತಡೆಯುವ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವುಮೂಡಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ.

ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗಳನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದೇ?

ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯನ್ನು ತಡೆಯುವಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರ ಪಾತ್ರವಿದೆ ಎಂಬುವುದು ಮುಖ್ಯ. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಕುಟುಂಬದವರು, ಸ್ನೇಹಿತರು, ವೈದ್ಯರು ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯದ ಎಲ್ಲ ಜನರಲ್ಲಿಯೂ ಅಂತಹ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಅವರ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತಿಳಿದು, ಅದಕ್ಕೆ ಸರಿ ಹೊಂದುವ ಮಾರ್ಗೋಪಾಯಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸುವ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ.

ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗೆ ಕಾರಣವೇನು?

ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗೆ ಅನೇಕ ಕಾರಣಗಳಿದ್ದು, ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಹಣಕಾಸಿನ ಅಸಹಾಯಕ ಸ್ಥಿತಿ ಬಹುಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ ಎಂದು ಅಂಕಿಅಂಶಗಳು ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಆದರೆ, ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಮತ್ತು ಬೆಳವಣಿಗೆ ಎಂಬ ತಪ್ಪುಕಲ್ಪನೆಯಲ್ಲಿ ಸಡಿಲಗೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವ ಮಾನವೀಯ ಸಂಬಂಧಗಳು, ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಗಳು, ಇವುಗಳ ಜೊತೆ ಮದ್ಯ, ತಂಬಾಕು, ಗಾಂಜ ಇತ್ಯಾದಿ ಮಾದಕ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆ ಕೂಡ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರವಹಿಸುತ್ತಿದೆ.

ಯಾವ ವಯಸ್ಸಿನ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯ ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ?

ಸಮೀಕ್ಷೆಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗಳು 15 ರಿಂದ 35 ವರ್ಷಗಳ ವಯೋಮಿತಿಯಲ್ಲಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬಂದಿವೆ. ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ಅಂಶವೆಂದರೆ, ಅತಿಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲೂ ಹಾಗೂ ಇತರೆ ವಯಸ್ಕರಲ್ಲಿಯೂ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗಳು ಸಂಭವಿಸಿವೆ.

ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗೆ ಒಳಗಾಗಬಹುದಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಬಹುದು?

ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯ ಆಲೋಚನೆ, ಸಾವಿನ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತುಕತೆ ಅಥವಾ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಪ್ರಯತ್ನಗಳು ಕಂಡುಬರುವ ಎಲ್ಲಾ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಅದರಲ್ಲಿಯೂ ಮದ್ಯವ್ಯಸನಿಗಳು, ಖಿನ್ನತೆ ಅಥವಾ ಇತರೆ ಮಾನಸಿಕ ತೊಂದರೆಗಳು, ಅದರಲ್ಲೂ ಇತ್ತೀಚೆಗಷ್ಟೆ ಸಂಭವಿಸಿದ ಹತ್ತಿರದವರ ಸಾವು, ವಿರಹ, ಅತೀವ ಅನಾರೋಗ್ಯ, ಹೀಗೆ ಈ ಮೇಲಿನ ಯಾವುದಾದರೂ

ಒಂದು ಅಥವಾ ಅನೇಕ ತೀವ್ರ ಒತ್ತಡಗಳು ಇದ್ದರೆ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮ ಹತ್ತಿರದ ಸ್ನೇಹಿತರು, ಸಂಬಂಧಿಕರಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬಂದರೆ ಇವುಗಳನ್ನು ಗಂಭೀರವಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸಬೇಕು.

ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಅಥವಾ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಪ್ರಯತ್ನಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರವೇನು?

ಅಂತಹ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಅಥವಾ ಪ್ರಯತ್ನಗಳು ಕಂಡುಬಂದಾಗ ಅದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾದ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳ ಅವಲೋಕನ, ಸ್ವಪ್ರಯತ್ನದೊಂದಿಗೆ ಆತ್ಮೀಯರ ಜೊತೆ, ಹಿರಿಯರ ಜೊತೆ ಸಮಲೋಚಿಸಬೇಕು. ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮನೋಸ್ಥೆಯಕ್ಕೆ ಬೆಂಬಲವಾಗಿ ಬಹುದಾದ ಸತ್ಯ, ಧರ್ಮ, ಕರ್ತವ್ಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಆಲೋಚನೆ, ಗುರುಹಿರಿಯರು ಹಾಗೂ ದೇವರಲ್ಲಿ ನಂಬಿಕೆ ಇದ್ದಲ್ಲಿ, ಆ ಶಕ್ತಿಗಳ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಪಡೆಯಬಹುದು. ಇದೆಲ್ಲದರ ಜೊತೆಗೆ, ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಅಥವಾ ಪ್ರಯತ್ನಗಳು ಇದ್ದಾಗ, ಬಹುಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಮನೋವೈದ್ಯರನ್ನು ತಕ್ಷಣ ಕಂಡು ಸಲಹಾ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು. ಇಂದು ಪ್ರತಿಜಿಲ್ಲೆಯಲ್ಲೂ ಮನೋವೈದ್ಯಕೀಯ ಸೇವೆ ಲಭ್ಯವಿದ್ದು, ಅದರಲ್ಲಿಯೂ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕಾಲೇಜು ಮತ್ತು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಸೇವೆಯನ್ನು ಸರಳವಾಗಿ ಪಡೆಯಬಹುದಾಗಿದೆ.

Dear Readers,

One of the most important ways to promote health and wellbeing is by creating awareness among the public. This e-book has been made freely available, in continuation with our initiative since 2012 to create awareness among public through "Manassu", a bimonthly. Thousands of hard copies in A3 size have been, & are being distributed free of cost, with e-copies being mailed to everyone online.

We need your support in this "non profit initiative". If you think this free e-book has benefitted you, please be a part of it.

You can contact us- Email: jssmanasu@gmail.com

Phone: 9449347072, 9686712210

Editor: Dr M Kishor MD, Mysore.

ಮಾನವೀಯ ಮೌಲ್ಯಗಳು : ಸತ್ಯ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ

ಶ್ರೀಮತಿ ಎನ್. ರುಕ್ಮಿಣಿಬಾಯಿ

ಸಾಮಾಜಿಕ ಮೌಲ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾದ ಸತ್ಯ ಎಂಬುದು ಎಲ್ಲರ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ರೂಪಿಸುವಲ್ಲಿ ಬಹು ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರವನ್ನು ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಸತ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ನಾವು ಚಿಂತನೆಯನ್ನು ಮಾಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರೆ ಮೊದಲು ನೆನಪಾಗುವುದು ಸತ್ಯ ಹರಿಶ್ಚಂದ್ರನ ಕಥೆ "ಸತ್ಯ ವೆಂಬುದೇ ಹರನು, ಹರನೆಂಬುದೇ ಸತ್ಯ" ಎಂದು ನಂಬಿ ಅನೇಕ ಕಷ್ಟಗಳನ್ನು ಸಹಿಸಿಕೊಂಡು ಕೊನೆಗೆ ಶಿವನ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರವನ್ನು ಪಡೆದ ಹರಿಶ್ಚಂದ್ರನ ಕಥೆಯನ್ನು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಸಾಮಾನ್ಯ ವ್ಯಕ್ತಿಯೂ ತಿಳಿದಿರುತ್ತಾನೆ. ಇಂದಿನ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ತುಂಬಾ ಸತ್ಯವಂತ ಸಜ್ಜನವನ್ನು ಕಂಡಾಗ ಜನ "ಏನು ಈತ ಸತ್ಯ ಹರಿಶ್ಚಂದ್ರನ ಮೊಮ್ಮಗ" ಎಂದು ಅಪಹಾಸ್ಯ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಕೇಳಿದ್ದೇವೆ. ಅಂದರೆ ಈಗ ಸತ್ಯವಂತರೆ ಇಲ್ಲವೆ ಎಂಬ ಸಂಶಯ ಜನರಲ್ಲಿ ಮೂಡಿದೆ.

"ಸತ್ಯಮೇವ ಜಯತೆ" ಎಂದು ಉಪನಿಷತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದೆ ನಮ್ಮ ರಾಷ್ಟ್ರದ ನಾಣ್ಯಗಳಲ್ಲೂ ಈ ಉಕ್ತಿ ಇದೆ. ಸತ್ಯಕ್ಕೆ ಎಂದೂ ಜಯ ಸಿಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಇದರ ಅರ್ಥ. "ಸತ್ಯವಂತರಿಗೆ ಇದು ಕಾಲವಲ್ಲ" ಎಂಬ ಮಾತೂ ಕೂಡ ಸರ್ವೇಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿದೆ ಸತ್ಯದ ದಾರಿ ಅಷ್ಟು ಸುಗಮವಾಗಿಲ್ಲ ಎಂದರ್ಥ. ನಿಜ, ಸತ್ಯ ಬೆಳಕಿಗೆ ಬರಬೇಕಾದರೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಷ್ಟ ಪಡಬೇಕು ಸತ್ಯವಂತರು, ಧೈರ್ಯ ಮತ್ತು ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದಿಂದ ಕಾರ್ಯ ಸಾಧಿಸಬಲ್ಲರು ಸತ್ಯವಂತರಿಗೆ ಸದಾ ದೈವದ ಬೆಂಬಲವಿರುತ್ತದೆ.

"ಸತ್ಯಕ್ಕೆ ಸಾವಿಲ್ಲ ಸುಳ್ಳಿಗೆ ಸುಖವಿಲ್ಲ" ಎಂಬ ಗಾದೆ ಕೂಡ ಸತ್ಯದ

ಸಮರ್ಥನೆಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಸತ್ಯವನ್ನು ಎಷ್ಟೇ ಮರೆಮಾಚಿದರೂ ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ದಿನ ಸತ್ಯ ಬಯಲಿಗೆ ಬಂದೇ ಬರುತ್ತದೆ. ಸುಳ್ಳು ಹೇಳಿದವನು ದುಃಖದಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಕಡೆಗೆ ಸತ್ಯಕ್ಕೆ ಜಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಬಸವಣ್ಣನವರು ಹೇಳಿರುವಂತೆ,
 ಸತ್ಯವ ನುಡಿವುದೇ ಸ್ವರ್ಗಲೋಕ
 ಮಿಥ್ಯವ ನುಡಿವುದೇ ಮರ್ತ್ಯಲೋಕ
 ಆಚಾರವೇ ಸ್ವರ್ಗ ಅನಾಚಾರವೇ ನರಕ

"ಕಲಬೇಡ ಕೊಲಬೇಡ ಹುಸಿಯ ನುಡಿಯಲು ಬೇಡ" ಎಂಬ ವಚನಗಳಲ್ಲಿ ಸತ್ಯದ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಸಾರುತ್ತಾ, ಇದೇ "ಅಂತರಂಗ ಶುದ್ಧಿ ಇದೇ ಬಹಿರಂಗ ಶುದ್ಧಿ" ಎಂದು ಸತ್ಯದ ಶುದ್ಧತೆಯನ್ನು ಸಾರುತ್ತಾರೆ. ನಾವು ಯಾವಾಗಲೂ ಸತ್ಯ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ನಡೆಯಬೇಕು, ಸತ್ಯ ಯಾವಾಗಲೂ ನಮ್ಮನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ. ನಾವು ಅನೇಕ ಬಾರಿ ಸಮಯ ಸಂದರ್ಭಕ್ಕೆ ಸಿಲುಕಿ ಒಂದು ಸುಳ್ಳು ಹೇಳಿ ಪಾರಾಗಬಹುದು. ಆದರೆ ಕೆಲವು ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಲ್ಲಿ, ಒಂದು ಸುಳ್ಳು ನಮ್ಮನ್ನು ಸಂಧಿಗ್ಲತೆಗೆ ಸಿಲುಕಿಸುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಸುಳ್ಳಿನ ಹಿಂದೆ ಅನೇಕ ಸುಳ್ಳಿನ ಸರಮಾಲೆಯೇ ಬೆಳೆಯುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ.

ಮಹಾಭಾರತದಲ್ಲಿ 'ಯಕ್ಷ' ಮತ್ತು 'ಧರ್ಮರಾಯನ' ಸಂಭಾಷಣೆಯಲ್ಲಿ, ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಸೂರ್ಯನಿಗೆ ಸಮನಾದುದು ಯಾವುದು ಎಂದು ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದಾಗ "ಸತ್ಯವೆಂಬುದು ಗಗನಮಣಿಯಾದ ಸೂರ್ಯನಿಗೆ ಸಮನಾದುದು" ಎಂದು ಧರ್ಮರಾಯ ಉತ್ತರಿಸುತ್ತಾನೆ. ಡಿ.ವಿ.ಜಿ ಯವರು "ಸ್ತ್ರೀತವಿರಲಿ ವದನದಲಿ ಹಿತವಿರಲಿ ವಚನದಲಿ ಋತವ (ಸತ್ಯ) ಬಿಡದಿರಲಿ, ಮಿತವಿರಲಿ ಮಾನಸಿನ ಉದ್ವೇಗದಲ್ಲಿ ಭೋಗದಲಿ ಅತಿ ಬೇಡವೆಲ್ಲಿಯೂ -ಮಂಕುತಿಮ್ಮ" ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾ ಸತ್ಯಕ್ಕೆ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಜನ ಸತ್ಯವಂತನಾದವನಲ್ಲಿ ನಂಬಿಕೆಯನ್ನು ಇಟ್ಟಿರುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಎಲ್ಲರ ವಿಶ್ವಾಸಕ್ಕೆ ಪಾತ್ರರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಎಲ್ಲಿ ಸತ್ಯವೋ ಅಲ್ಲಿ ಧರ್ಮ ನ್ಯಾಯ ನೀತಿಗಳು

ನೆಲೆಸಿರುತ್ತವೆ ಸಾಮಾಜಿಕ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಎಲ್ಲರ ನೆಮ್ಮದಿಯ ಬದುಕಿಗೆ ಇವು ಅವಶ್ಯಕ ಸತ್ಯವಂತನು ಸಮಾಜದ ಆದರ್ಶ ಪುರುಷ ಆತನ ಮೇಲೆ ಆಪಾದನೆಗಳು ಬಂದರೆ ಜನ ಅದನ್ನು ನಂಬುವುದಿಲ್ಲ. ಅದನ್ನು ತಳ್ಳಿ ಹಾಕಿ ಆತ ಸಜ್ಜನ ಅಂತಹ ಕೆಟ್ಟ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲ ಎಂದು ಆಳುಕಿಲ್ಲದೆ ವಿಶ್ವಾಸದಿಂದ ನುಡಿಯುತ್ತಾರೆ. ಸತ್ಯವಂತರಿಗೆ ಸದಾ ಒಳಿತನ್ನು ಬಯಸುತ್ತಾರೆ.

ಗಾಂಧೀಜಿಯವರು ಸತ್ಯ ತ್ಯಾಗ ಅಹಿಂಸೆಯ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ನಡೆದು ಮಹಾತ್ಮರೆನಿಸಿಕೊಂಡರು ಎಂತಹ ಕಠಿಣ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲೂ ಸುಳ್ಳು ಹೇಳದೆ ಸತ್ಯವನ್ನು ಪಾಲಿಸಿದರು. ಇಂದಿಗೂ ಅವರನ್ನು ಸ್ಮರಿಸುವುದು ಅವರ ಸತ್ಯ ಮತ್ತು ತ್ಯಾಗಕ್ಕಾಗಿ. ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರು ತಮ್ಮ ಸತ್ಯ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆಯಿಂದ ಅತಿ ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲೇ ಜಗದ್ವಿಖ್ಯಾತರಾದರು. ದೇಶಭಕ್ತ ಸಂತರಾಗಿ ಪ್ರಸಿದ್ಧಿ ಪಡೆದರೆಂಬುದು ಅವರ ಜೀವನ ಚರಿತ್ರೆಯಿಂದ ನಮಗೆ ತಿಳಿದು ಬರುತ್ತದೆ.

ಸತ್ಯ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ನಿಕಟ ಸಂಬಂಧವಿದೆ ಸತ್ಯವಂತನ ಮನಸ್ಸು ಯಾವಾಗಲೂ ಶಾಂತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸು ಶಾಂತವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ದೈಹಿಕವಾಗಿಯೂ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿಯೂ ಆತ ಆರೋಗ್ಯವಂತನಾಗಿರುತ್ತಾನೆ.

ಅನೇಕ ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ತಂದೆ-ತಾಯಿಯ ಮಾತನ್ನು ಅಲಕ್ಷಿಸಿ ಅಪಾಯಕ್ಕೆ ಸಿಲುಕುತ್ತಾರೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಎಲ್ಲಿಯಾದರೂ ಪ್ರವಾಸಕ್ಕೆ ಹೋದಾಗ "ನೀರಿನ ಅಪಾಯವಿರುವ ಸ್ಥಳಗಳಿಗೆ ಹೋಗಬೇಡಿ" ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದರೂ, ಸುಳ್ಳು ಹೇಳಿ ಮಕ್ಕಳು ನೀರಿನ ಸುಳಿ ಇರುವ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಈಜಲು ಹೋಗಿ ಮರಣಹೊಂದಿದ ಬಹಳಷ್ಟು ನಿದರ್ಶನಗಳನ್ನು ನಾವು ಕಂಡಿದ್ದೇವೆ. ಮತ್ತೆ ಕೆಲವರು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಶಾಲೆ, ಕಾಲೇಜುಗಳಿಗೆ ಹೋಗುತ್ತೇವೆ ಎಂದು ಸುಳ್ಳು ಹೇಳಿ ಅಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಗದೆ ಅಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲಿ ಕಾಲಹರಣ ಮಾಡಿ ಧೂಮಪಾನ, ಜೂಜಾಡುವುದು ಅಥವಾ ಮಾದಕದ್ರವ್ಯ ವ್ಯಸನಿಯಾಗುವುದು, ಹೀಗೆ ಹಲವಾರು ದುಶ್ಚಟಗಳಿಗೆ ಬಲಿಯಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನೂ ಹಣವನ್ನು ಹಾಳು ಮಾಡಿ ಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಆದುದರಿಂದ ಎಲ್ಲರೂ ಸತ್ಯಪಾಲನೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಕೆಟ್ಟ ಹವ್ಯಾಸಗಳಿಗೆ ಬಲಿಯಾಗದೆ ಆರೋಗ್ಯ ಕರವಾಗಿ ಬದುಕನ್ನ ಸಾಗಿಸಬಹುದು.

ವಯಸ್ಕರು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಸುಳ್ಳುಹೇಳಿ, ಕುಡಿತ ಅಥವಾ ಅನೈತಿಕ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕ ಹೊಂದಿದವರು ಆ ಬಗ್ಗೆ ನಿಜಾಂಶವನ್ನು ತಿಳಿಸದೆ ಮರೆಮಾಚುತ್ತಾರೆ. ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಾರೆ. ಅಂತಹವರು ನಿಜ ಸಂಗತಿಯನ್ನು ತಮ್ಮ ಗೆಳೆಯರು ಅಥವಾ ಕುಟುಂಬದ ಹಿತೈಷಿಗಳಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಿದರೆ ಅವರನ್ನು ಇಂತಹ ಕೆಟ್ಟ ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ಚಟಗಳಿಂದ ಬಿಡಿಸಿ ಒಳ್ಳೆಯ ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆಯಲು ಪ್ರೇರೇಪಿಸಬಹುದು.

ಸತ್ಯವೇ ನಮ್ಮ ತಾಯಿ ತಂದೆ

ಸತ್ಯವೇ ನಮ್ಮ ಬಂಧು, ಬಳಗ

ಸತ್ಯ ವಾಕ್ಯಕ್ಕೆ ತಪ್ಪಿನಡೆದರೆ

ಮೆಚ್ಚಿನಾ ಪರಮಾತ್ಮನು

ಎಂಬ ಪುಣ್ಯಕೋಟಿಯ ಕಥೆಯನ್ನು ಕೇಳದ ಕನ್ನಡಿಗರೇ ಇಲ್ಲವೆನ್ನಬಹುದು. ಪುಣ್ಯಕೋಟಿ ಎಂಬ ಹಸುವಿನ 'ಸತ್ಯವಂತಿಕೆ' ಸಮಾಜದ ಎಲ್ಲಾ ಜನತೆಗೆ ಇಂದಿಗೂ ಆದರ್ಶವಾಗಿ ಉಳಿದಿದೆ. ಇಂತಹ ಸತ್ಯದ ಸರಳ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ಬಾಳಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರೆ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಜನರ ಘನತೆ ಗೌರವಗಳು ಹೆಚ್ಚುತ್ತವೆ. ಜನರಲ್ಲಿ ಪರಸ್ಪರ ನಂಬಿಕೆ ವಿಶ್ವಾಸಗಳು ಬೆಳೆದು ಮೋಸ ವಂಚನೆಗಳು ಮಾಯವಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಸಮಾಜ ನಿರ್ಮಾಣವಾಗಿ ಎಲ್ಲರ ಜೀವನ ಶಾಂತಿ ನೆಮ್ಮದಿಯಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ. ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಿ ಶುದ್ಧ ಮನಸ್ಕರಾಗಿ ಬದುಕಲು ಸತ್ಯಮಾರ್ಗ ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಸರ್ವಜ್ಞ ಕವಿಯು ಹೇಳುವಂತೆ:

ಸತ್ಯವಂತರನು ಸತ್ತರೆಂದೆನಬೇಡ

ಹೆತ್ತಮ್ಮ ಮಗನ ಕರೆವಂತೆ ಕೈಲಾಸ

ಕೆತ್ತಿ ಕೊಂಬುವರು ಸರ್ವಜ್ಞ

ಎಂಬ ವಚನವೂ ಕೂಡ 'ಸತ್ಯ' ಸ್ವರ್ಗದ ಸೋಪಾನವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ನಿತ್ಯ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸತ್ಯಪಾಲನೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಭದ್ರ ಬುನಾದಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಸತ್ಯ ಮತ್ತು ಸುಳ್ಳಿನ ಅಂತರವನ್ನು ಕೆಳಗಿನ ಚುಟುಕಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಬಹುದು.

ಆಗದಿರು ನೀನೆಂದಿಗೂ ಸುಳ್ಳಿಗೆ ದಾಸ
ಮಾಡುವರು ನಿನಗೆ ಎಲ್ಲರೂ ಪರಿಹಾಸ
ಬೇಕು ಜೀವನಕ್ಕೆ ಸತ್ಯದ ಮುಲಾಮು
ಹಾಕುವರು ಮರೆಯದೆ ನಿನಗೇ ಸಲಾಮು.

ಸತ್ಯ ಎಂದೆಂದೂ ಅಮರ
ಮಿಥ್ಯ ಎಂದಿದ್ದರೂ ನಶ್ವರ
ಸತ್ಯವಂತನಿಗಿಲ್ಲ ನೋವು
ಸತ್ಯವಂತನಿಗಿಲ್ಲ ಸಾವು.

ಸಿಲುಕದಿರು ನೀ ಸುಳ್ಳಿನ ಸುಳಿಯೊಳಗೆ
ಅದು ನಿನ್ನನ್ನೇ ಸುತ್ತುವರಿದು ಸತಾಯಿಸುವುದು
ಸತ್ಯ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಸ್ವರ್ಗ ಧೈರ್ಯ ತುಂಬುವುದು
ಸತ್ಯ ನಮ್ಮನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿ ಸಂತಸ ನೀಡುವುದು.

Dear Readers,

One of the most important ways to promote health and wellbeing is by creating awareness among the public. This e-book has been made freely available, in continuation with our initiative since 2012 to create awareness among public through "Manassu", a bimonthly. Thousands of hard copies in A3 size have been, & are being distributed free of cost, with e-copies being mailed to everyone online.

We need your support in this "non profit initiative". If you think this free e-book has benefitted you, please be a part of it.

You can contact us- Email: jssmanasu@gmail.com

Phone: 9449347072, 9686712210

Editor: Dr M Kishor MD, Mysore.

ದಾಂಪತ್ಯ ಜೀವನ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು

ಡಾ|| ಎಂ. ಕಿಶೋರ್

ಶ್ರೀಮತಿ ಎನ್. ರುಕ್ಮಿಣಿಬಾಯಿ

ದಾಂಪತ್ಯವೆಂದರೆ, ಇಬ್ಬರು ವಯಸ್ಕರು ಬಾಳಿನ ಸಂಗಾತಿಗಳಂತೆ ಪರಸ್ಪರ ಪ್ರೀತಿ ಗೌರವದಿಂದ ಅನನ್ಯವಾಗಿ ಜೀವನ ನಡೆಸಲು ಒಪ್ಪಂದ ಮಾಡಿಕೊಂಡ ಹಾಗೆ. ಇದು ಹಿರಿಯರು ಸೂಚಿಸಿದ ಹಾಗೆ ಸಂಗಾತಿಯನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಸಂಸಾರ ನಡೆಸುವುದು ಅಥವಾ ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ತಾವೇ ಸಂಗಾತಿಯನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ದಂಪತಿಗಳಾಗಿರಬಹುದು ಈ ಎರಡೂ ತರಹದ ವಿವಾಹಗಳಲ್ಲಿ ಅದರದೇ ಆದ ಅನುಕೂಲತೆಗಳು ಮತ್ತು ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಇರುತ್ತವೆ.

ವಿವಾಹ ಯಾವುದೇ ವಿಧವಾದರೂ ಸುಖಮಯ ದಾಂಪತ್ಯ ಮದುವೆಯಾದ ನಂತರದ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಪರಸ್ಪರ ಪ್ರೀತಿ, ವಿಶ್ವಾಸ, ಗೌರವದ ಮೇಲೆ ನಿಂತಿದೆ, ಬದಲಾಗುತ್ತಿರುವ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರೀತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಅಂತರಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿವೆ ಇದಕ್ಕೆ ಅನೇಕ ಕಾರಣಗಳಿರಬಹುದು. ಹಿಂದಿಗಿಂತ ಈಗ ಇಬ್ಬರೂ ವಿದ್ಯಾವಂತ ರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ, ಆದರೆ ಅವರಲ್ಲಿ ವಿನಯತೆ, ತ್ಯಾಗ ಮುಂತಾದ ಮೌಲ್ಯಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆಯೇ ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆ ಜನರಲ್ಲಿ ಮೂಡಿದೆ.

ಮದುವೆಯ ಮುಂಚೆಯೇ ಇಬ್ಬರೂ ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಆಸೆಗಳನ್ನೂ ಮತ್ತು ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನೂ ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಪರಸ್ಪರ ಆಕಾಂಕ್ಷೆಗಳು ಹೊಂದಾಣಿಯಾಗುತ್ತವೆ ಎಂದು ತಿಳಿಯಬಹುದು. ತ್ಯಾಗ, ಜೀವನದ ಒಂದು ಭಾಗವಾದರೂ ತಮ್ಮ ಮಹತ್ವದ ಆಸೆಗಳನ್ನು ಬಲಿಗೊಡುವುದು ಮೂರ್ಖತನ,

ಮದುವೆಯ ಮುಂಚೆಯೇ ಇದನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಪಡಿಸಬೇಕು. ಮದುವೆಯ ನಂತರ ಅವುಗಳನ್ನು ಸಂಗಾತಿಯ ಮೇಲೆ ಹೇರುವುದು ಸಮಸ್ಯೆಯ ಬುನಾದಿಯಾಗಬಹುದು.

ದಾಂಪತ್ಯದ ಇನ್ನೊಂದು ಮುಖ್ಯಭಾಗ ತಮ್ಮ ಸಂಗಾತಿಯ ಸಂಬಂಧಿಗಳನ್ನು ತನ್ನದಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ನಮ್ಮ ಸಮಾಜದ ದುರಂತವೆಂದರೆ ಬಹಳಷ್ಟು ಜನ ಹಿರಿಯರಾದ ತಂದೆ ತಾಯಿ, ಅತ್ತೆ ಮಾವ ಇವರನ್ನು ದೂರವಿಡುವುದು, ದ್ವೇಷಿಸುವುದು ದಾಂಪತ್ಯ ಜೀವನದ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸಿದೆ. ಬೆಳೆದು ನಿಂತ ಮಕ್ಕಳ ಮೊದಲ ಅದ್ಯತೆ ತಮ್ಮ ತಂದೆತಾಯಿಗಳ ಆರೈಕೆ. ಅದು ಉಪಕಾರವಲ್ಲ, ಅದು ಕರ್ತವ್ಯ. ಈ ಕರ್ತವ್ಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರೀತಿ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ದ್ವೇಷ ಇರಬಾರದು.

ದಾಂಪತ್ಯದಲ್ಲಿ ಪರಸ್ಪರ ಪ್ರೀತಿ ಗೌರವ ಮುಖ್ಯ. ನಮ್ಮ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಬಹುಕಾಲದಿಂದ ಹೆಣ್ಣಿನ ಮೇಲೆ ದೌರ್ಜನ್ಯ ನಡೆಯುತ್ತಾ ಬಂದಿದೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ತಡೆಯಲು ಕಾನೂನುಗಳು ಜಾರಿಯಾಗಿವೆ. ಅದು ಹೆಣ್ಣಿನ ರಕ್ಷಣೆಗಾಗಿ, ಬೇರೆಯವರ ಮೇಲೆ ಸೇಡಿಗಾಗಿ ಅಲ್ಲ. ಸಮಾಜದ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಎಂಬ ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಣ್ಣಲ್ಲಿ ಇದ್ದ ಅನೇಕ ಒಳ್ಳೆಯ ಗುಣಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಕೇವಲ ಗಂಡುಜಾತಿಯಲ್ಲಿ ಇದ್ದ ಕೆಟ್ಟ ಗುಣಗಳು ಕಾಣಿಸತೊಡಗಿವೆ.

ಆಶ್ಚರ್ಯವೆಂದರೆ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಅಪರಾಧ ಮಾಹಿತಿ ಬ್ಯೂರೋದ ಅಂಕಿಅಂಶಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಮದುವೆಯಾದ ನಂತರ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗೆ ಶರಣಾಗುವವರ ಪೈಕಿ ಮಹಿಳೆಯರಿಗಿಂತ ಪುರುಷರೇ ಹೆಚ್ಚು. 2012ರಲ್ಲಿ ಅಂದಾಜು 60000 ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ವಿವಾಹಿತ ಪುರುಷರು ಮತ್ತು ಸರಿಸುಮಾರು 30000 ಮಹಿಳೆಯರು ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗೆ ಶರಣಾಗಿದ್ದಾರೆ. ವರದಕ್ಷಿಣೆ ಕಿರುಕುಳ ವಿರುದ್ಧ ಮಹಿಳೆಗೆ ರಕ್ಷಣೆ ನೀಡುವ ಐಐಸಿ ಕಲಂ 498 (ಎ) ದುರುಪಯೋಗದಿಂದ ಪ್ರತಿ 9 ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ ಒಬ್ಬ ವಿವಾಹಿತ ಪುರುಷ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗೆ ಶರಣಾಗುತ್ತಿದ್ದಾನೆ, ಎಂಬುದು ಸಮಾಜದ ದುರಂತ. ಇದರ ಅರ್ಥ ಮಹಿಳೆ ಮತ್ತು ಪುರುಷ ಇಬ್ಬರೂ ಇಂದಿನ ದಾಂಪತ್ಯ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಎಡವುತ್ತಿರುವುದು ಸೃಷ್ಟಿ.

ಹಾಗಾದರೆ, ಇದಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರವೇನು? ದಾಂಪತ್ಯದಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ ಇದ್ದರೆ ಏನು ಮಾಡಬಹುದು?

ಮೊಟ್ಟಮೊದಲನೆಯದಾಗಿ ಇಬ್ಬರೂ ತಮ್ಮ ತಮ್ಮಲ್ಲೇ ಸಮಲೋಚಿಸಿ ಅವರವರ ದೃಷ್ಟಿಕೋನ, ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಕಾರಣಗಳು, ಬೇಡಿಕೆಗಳು, ಆಸೆಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಪಡಿಸುವುದು. ಇದರಲ್ಲಿ

ಕೇಳುವ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವ ಹಾಗೂ ಕೋಪಗೊಳ್ಳದೇ ಆಲಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನಮಾಡಬೇಕು. ಇದು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದಾಗ ಹತ್ತಿರದ ಹಿರಿಯರ, ಸಂಬಂಧಿಕರ ಮತ್ತು ಸ್ನೇಹಿತರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ, ಅವರ ಅನುಭವಗಳು ಮತ್ತು ಅನಿಸಿಕೆಗಳ ಉಪಯೋಗ ಪಡೆಯುವುದು ಮುಖ್ಯ. ಇದರಲ್ಲದರ ಜೊತೆಗೆ ಸಮಸ್ಯೆ ಗಂಭೀರವಾಗಿದೆ ಎಂದಾಗ ನ್ಯಾಯಾಂಗದ ಉಪಯೋಗ ಪಡೆಯುವುದರಲ್ಲಿ ತಪ್ಪೇನಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅದು ನ್ಯಾಯಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಹೊರತು ಸೇಡಿಗಾಗಿ ಅಲ್ಲ ಎಂಬುದು ಮುಖ್ಯ. ಏಕೆಂದರೆ ಸೇಡು ಬೇರೆಯವರನ್ನು ಸುಡುವ ಮೊದಲು ನಮ್ಮನ್ನು ಸುಡುತ್ತವೆ. ಮಾನವ ಜೀವನ ಅಮೂಲ್ಯವಾದುದು, ಜೀವನ ಸಾರ್ಥಕತೆಯನ್ನು ಮನುಷ್ಯ ತನ್ನ ಕರ್ತವ್ಯದಿಂದ ಕಾಣಬೇಕಾಗಿದೆಯೋ ವಿನಹ ಬೇರೆಯವರ ಪ್ರತೀಕಾರದ ಮೇಲಿನಿಂದಲ್ಲ ಎಂದು ಜ್ಞಾನಿಗಳು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ದಾಂಪತ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆ ತಮ್ಮ ಮತ್ತು ಹತ್ತಿರದವರ ಪ್ರಯತ್ನದಿಂದ ನಿವಾರಣೆಯಾಗದಿದ್ದಾಗ, ತಜ್ಞರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯುವುದು ಉಪಯುಕ್ತ. ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸಮಾಲೋಚನೆಯಿಂದ ಪರಿಹರಿಸಲು ಎಲ್ಲಾ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕಾಲೇಜು ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಮನೋವೈದ್ಯರು, ಮನಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು ಪರಿಣಿತಿ ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನ ದಾಂಪತ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆ ಎಂಬುದು ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ಎಂದು ತಪ್ಪಾಗಿ ನಂಬಿದ್ದಾರೆ. ಬಹಳಷ್ಟು ಬಾರಿ ಅದು ನಿಜವಲ್ಲ. ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ಅನೇಕ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಿಂದ ಸಮಸ್ಯೆ ಉದ್ಭವವಾಗಿರಬಹುದು. ಇದನ್ನು ತಿಳಿದು ಅವುಗಳಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ಸಲಹಾ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳನ್ನು ತಜ್ಞರು ಸೂಚಿಸಬಹುದು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ದಾಂಪತ್ಯದಲ್ಲಿನ ವಿರಸ ಮಕ್ಕಳಾದ ನಂತರ ಸರಿಯಾಗಬಹುದು ಎಂಬ ಅನಿಸಿಕೆ ಹಲವರಲ್ಲಿ ಇದೆ. ಆದರೆ ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ಅಂಶವೆಂದರೆ ದಂಪತಿಗಳ ಪಾತ್ರ ಮಕ್ಕಳ ಜನನಕ್ಕಿಂತ ಮಕ್ಕಳ ಆರೈಕೆಯಲ್ಲಿದೆ. ದಾಂಪತ್ಯದಲ್ಲಿ ತೀವ್ರ ವಿರಸ ಮತ್ತೊಂದು ಜೀವಕ್ಕೆ ಕುತ್ತಾಗಬಾರದು. ಇಂತಹ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದ ಮಕ್ಕಳು ಅನೇಕ ಹಿಂಸೆಗೆ ಒಳಗಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ.

ತಜ್ಞರು ಈ ಎಲ್ಲಾ ದೃಷ್ಟಿಕೋನಗಳಿಂದ ದಾಂಪತ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆ ಪರಿಹಾರಕ್ಕೆ ಬಂದ ಸಂಗಾತಿಗಳನ್ನು ಅವರ ತಿಳುವಳಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ನಡವಳಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ಸೂಚಿಸಬಹುದು. ದಾಂಪತ್ಯ ಸಲಹಾ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಸಂಗಾತಿಗಳನ್ನು ಒತ್ತಾಯದಿಂದ ಒಂದಾಗಿರಿಸಲು ಪ್ರೇರೇಪಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ಮಾಡಲಾಗದು ಎಂಬುದನ್ನು

ಸಾರ್ವಜನಿಕರು ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಇಬ್ಬರಲ್ಲಿ ವಿರಸ ಬಹು ಆಳವಾಗಿದ್ದಾಗ ಅಥವಾ ಜೊತೆಗಿರಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲದಾಗ ಸಂಗಾತಿಗಳಿಗೆ ಮುಂದಿನ ಹೆಜ್ಜೆಯಲ್ಲಿ ಅವರ ಸಿದ್ಧತೆ ಮತ್ತು ಜೀವನ ನಡೆಸಲು ಅವರ ಸ್ಥೈರ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಕೂಡ ಸಮಾಲೋಚನೆ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಹತ್ತಿರದ ಸಂಬಂಧಿಕರು, ತಂದೆತಾಯಿ, ಸಹೋದರರ ಪಾತ್ರ ಬಹುಮುಖ್ಯ, ಇದು ಎಲ್ಲರ ಒಟ್ಟು ಪ್ರಯತ್ನವಾಗಿರಬೇಕು. ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನೋವು ನಲಿವು ಸಾಮಾನ್ಯ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲವೂ ತರ್ಕಬದ್ಧವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬುದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಲೋಕ ಜ್ಞಾನವಾಗಿದೆ. ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ಹೊಂದಾಣಿಯಾಗಬೇಕೆಂಬುದು, ಜೀವನದ ಸುಖ ಶಾಂತಿ ನೆಮ್ಮದಿಗೆ ಪ್ರತಿದಿನದ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಬಾರದು. ಅಂತಹ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಪರಸ್ಪರ ಗೌರವದಿಂದ ಬೇರೆಯಾಗಬಹುದು.

ಜನರಲ್ಲಿ ಮತ್ತೊಂದು ಅಪನಂಬಿಕೆ ಎಂದರೆ, ಒಬ್ಬರಿಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆ ಇದೆ ಎಂದ ಮಾತ್ರಕ್ಕೆ ಯಾವ ವಿವಾಹವೂ ಅಸಿಂಧುವಾಗದು. ನ್ಯಾಯಾಂಗದಲ್ಲಿನ ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನ ಮತ್ತು ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನ, ಇವೆರಡಕ್ಕೂ ಅಜಗಜಾಂತರ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿದೆ. ಬಹಳಷ್ಟು ಜನರು ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆ ಇದೆ ಎಂದ ಮಾತ್ರಕ್ಕೆ ಗಾಬರಿಗೊಂಡು ವಿಚ್ಛೇದನಕ್ಕಾಗಿ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಾಡುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿದೆ. ತಿಳಿಯಬೇಕಾದ ಅಂಶವೆಂದರೆ, ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆ ಬಹಳಷ್ಟು ಬಾರಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮತ್ತು ಆತನ ಸಂಗಾತಿಯ ಮೇಲೆ ಯಾವ ಕೆಟ್ಟ ಪರಿಣಾಮವನ್ನೂ ಬೀರದಿರಬಹುದು. ಅಪರಾಧಿಗಳಾಗಿ ಕಾನೂನು ಶಿಕ್ಷೆಗೆ ಒಳಗಾಗಿರುವ ಎಲ್ಲರೂ ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿಲ್ಲ, ಅವರು ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರಂತೆ ಎಂದು ಎಲ್ಲಾ ಸಮೀಕ್ಷೆಗಳು / ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ಸಾಬೀತು ಪಡಿಸಿವೆ.

ಮಾನಸಿಕ ತೊಂದರೆಗಾಗಿ ವಿಚ್ಛೇದನದ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ನ್ಯಾಯಾಲಯದಲ್ಲಿ ನ್ಯಾಯಾಧೀಶರು ದಾಂಪತ್ಯ ವಿಚ್ಛೇದನೆಯ ವಾದವಿವಾದಗಳನ್ನು ಆಲಿಸಿ, ಆ ವ್ಯಕ್ತಿ ವೈವಾಹಿಕ ಜೀವನ ನಡೆಸಲು ಕನಿಷ್ಠ ಜ್ಞಾನ ಇದೆ ಎಂದಾದರೆ ತೀವ್ರ ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಇದ್ದಾಗಲೂ ಸಂತ್ಯಕ್ತಿಯ ದಾಂಪತ್ಯ ಜೀವನ ನಡೆಸಬಹುದು ಎಂದು ಸಾಬೀತು ಪಡಿಸಿವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ಒಂದು ಕಂಟಕ ಎಂದು ತಿಳಿಯದೆ ಅದಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತ ಸಲಹಾ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಮಾನವೀಯ ಮೌಲ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ಮಹಿಳೆ

ಶ್ರೀಮತಿ ಎನ್. ರುಕ್ಮಿಣಿಬಾಯಿ

ಭಾರತೀಯ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಹೆಣ್ಣಿಗೆ ವಿಶೇಷವೂ ವಿಶಿಷ್ಟವೂ ಆದ ಗೌರವವಿದೆ. ಮನು ಚರಿತ್ರೆಯಲ್ಲಿ "ಯತ್ರನಾರ್ಯಸ್ತು ಪೂಜ್ಯಂತೇ ರಮಂತೇ ತತ್ರದೇವತಾಃ" ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಅಂದರೆ ಎಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಪೂಜಿಸಲ್ಪಡುತ್ತಾರೋ ಅಲ್ಲಿ ದೇವತೆಗಳು ಸಂತೋಷದಿಂದ ನೆಲಸಿರುತ್ತಾರೆ ಎಂದರ್ಥ. ಭಾರತೀಯ ಪರಂಪರೆಯಲ್ಲಿ ತಾಯಿಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಪೂಜ್ಯನೀಯ ಸ್ಥಾನವಿದೆ. ಮಾತೃದೇವೋಭವ" ಎಂಬ ಮಾತಿನಲ್ಲಿ ಇದು ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ.

ಇವುಗಳ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತ ಅರ್ಥ ಭಾರತೀಯ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಹೆಣ್ಣು ಗಂಡಿಗಿಂತಲೂ ಮೇಲು ಎಂಬುದು, ಏಕೆಂದರೆ ಹೆಣ್ಣು ಮೌಲ್ಯಗಳ ಪ್ರತೀಕ, ಪ್ರೀತಿ, ತ್ಯಾಗ, ಸಹಿಷ್ಣುತೆ, ಕರ್ತವ್ಯ, ಸೇವಾಮನೋಭಾವ ಆಕೆಯಿಂದಲೇ ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ಬೇರೂರಿದೆ.

ಶತಮಾನಗಳಿಂದಲೂ ಹೆಣ್ಣಿನ ಮೇಲೆ ಶೋಷಣೆ ಆಗುತ್ತಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಯಾರೂ ಅಲ್ಲಗಳೆಯುವಂತಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಸಮಾನತೆ ಎಂಬ ಒಳ್ಳೆ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ಗಂಡುಜಾತಿಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡು ಬರುವ ಅಹಂಕಾರ, ಅಸಹನೆ, ಕರ್ತವ್ಯಲೋಪ, ದ್ವೇಷ, ಸ್ವಾರ್ಥ ಹೆಣ್ಣಿನಲ್ಲಿಯೂ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವುದು ಸಮಾಜದ ನೈತಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನವೀಯ ಮೌಲ್ಯಗಳ ನೆಲಗಟ್ಟಿಗೆ ಬಹುದೊಡ್ಡ ಕಂಟಕವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸಿದೆ.

ಹೆಣ್ಣಿನಲ್ಲಿಯೂ ಮಾನವೀಯ ಮೌಲ್ಯಗಳು ಇಲ್ಲವಾದರೆ, ಸಮಾಜದ ಏಳಿಗೆ ನಿಂತಂತೆಯೇ ಸರಿ. ಆದುದರಿಂದ ಎಲ್ಲರ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ತೀವ್ರತರಹದ ಪ್ರತಿಕೂಲ ಪರಿಣಾಮ ಉಂಟಾಗಲಿದೆ. ಅಭಿವೃದ್ಧಿ, ಸಮಾನತೆ ಎಂಬ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಹೆಣ್ಣು ತನ್ನ ಮಾನವೀಯ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಬಲಿಕೊಡಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಅವುಗಳು ನಿಜವಾದ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯ ಅಡಿಪಾಯಗಳು.

ಹೆಣ್ಣಿಗೆ ಸಾಮಾಜಿಕ ನ್ಯಾಯ ಕೊಡಿಸುವಲ್ಲಿ ಸರ್ಕಾರದ ಕಾನೂನುಗಳು ನ್ಯಾಯಾಲಯಗಳು ಇಂದು ಸಶಕ್ತವಾಗಿವೆ. ಆದರೆ ಎಲ್ಲಿಯೂ ಹೆಣ್ಣಿನಲ್ಲಿಯೇ ಅಂಕುರವಾಗಿರಬೇಕಾದ ಪ್ರೀತಿ, ವಾತ್ಸಲ್ಯ, ಔದಾರ್ಯ, ತ್ಯಾಗ ಎಂಬ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುವಲ್ಲಿ ವಿಫಲವಾಗಿವೆ. ನ್ಯಾಯಾಲಯಗಳು, ಮಹಿಳಾ ಕಾನೂನುಗಳು, ಹೆಣ್ಣಿನ ಶ್ರೀರಕ್ಷೆಗಾಗಿಯೇ ಶ್ರಮಿಸುತ್ತಿವೆ ಮತ್ತು ಜಾರಿಗೊಂಡಿವೆ ಹೊರತು, ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುವ ಮಾನವೀಯ ಮೌಲ್ಯಗಳು ಹೆಣ್ಣಲ್ಲಿಯೂ ಕ್ಷೀಣಿಸುವಂತೆ ಪ್ರೇರೇಪಿಸಲು ಅಲ್ಲ.

ಆಧುನಿಕ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಇಂದು ಮಹಿಳೆಯು ಸುಶಿಕ್ಷಿತೆಯಾಗಿ, ಆರ್ಥಿಕವಾಗಿ, ಸ್ವಾವಲಂಬಿಯಾಗಿ, ಪುರುಷರಿಗೆ ಸರಿಸಮಾನವಾದ ಸ್ಥಾನಮಾನ ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ. ಈಗ ಹಿಂದಿನ ಕಾಲದಂತೆ ಆಕೆಯ ಕರ್ತವ್ಯಗಳು ತನ್ನ ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಸೀಮಿತವಾಗಿಲ್ಲ. ಮಹಿಳೆಯ ಕಾರ್ಯಕ್ಷೇತ್ರ ವಿಸ್ತಾರವಾಗಿದೆ. ಮಹಿಳೆಯರು ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಉನ್ನತ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಅಲಂಕರಿಸಿ ದಕ್ಷತೆಯಿಂದ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಿದ ಉದಾಹರಣೆಗಳು ನಮ್ಮ ಮುಂದೆ ಇವೆ.

ಮಹಿಳೆಯು ತನ್ನ ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡು ತನ್ನ ಹೊಣೆಗಾರಿಕೆಯನ್ನು ಸಮರ್ಥವಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸಬೇಕಾದರೆ, ಆಕೆಗೆ ಸಾಮಾಜಿಕ ಜೀವನ ಮೌಲ್ಯಗಳ ಅರಿವು ಅಗತ್ಯ. ಸಹನೆ, ದಯೆ, ಕರುಣೆ, ಹೊಂದಾಣಿಕೆ, ನಿಸ್ವಾರ್ಥ, ವಿಶಾಲಮನೋಭಾವದ ಜೊತೆಗೆ, ತನ್ನ ಕರ್ತವ್ಯ ಪಾಲನೆಯಲ್ಲಿ ಸತ್ಯ, ನಿಷ್ಠೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆ ಎಂಬ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಜೀವನ ನಡೆಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಮೌಲ್ಯಗಳ ಅರಿವು ಇದ್ದ ಮಹಿಳೆ ಲೀಲಾಚಾಲವಾಗಿ ತನ್ನ ಕರ್ತವ್ಯಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಿ ನೆಮ್ಮದಿಯ ಜೀವನ ನಡೆಸಬಹುದು, ಎಲ್ಲರ ಪ್ರೀತಿ ಗೌರವ ವಿಶ್ವಾಸಗಳಿಸಬಹುದು.

ಪುರುಷ ಮತ್ತು ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಸಮಾನ ಸ್ಥಾನ ಗೌರವವಿದೆ ನಿಜ. ಆದರೆ ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ಅವರದೇ ಆದ ಕರ್ತವ್ಯಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಅದು ಪುರುಷರಿಗಿಂತ ಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಕವಿ ಜಿ.ಎಸ್.ಶಿವರುದ್ರಪ್ಪ ಅವರು ಹೇಳುವಂತೆ

"ನಿನಗೆ ಬೇರೆ ಹೆಸರುಬೇಕೆ

ಸ್ತ್ರೀ ಎಂದರೆ ಅಷ್ಟೆ ಸಾಕೆ.

ಮನೆ ಮನೆಯ ದೀಪ ಉರಿಸಿ

ಹೊತ್ತು ಹೊತ್ತಿಗನ್ನ ಉಣಿಸಿ

ತಂದೆ ಮಗುವ ತಬ್ಬಿದಾಕೆ

ನಿನಗೆ ಬೇರೆ ಹೆಸರುಬೇಕೆ

ಸ್ತ್ರೀ ಎಂದರೆ ಅಷ್ಟೆ ಸಾಕೆ...."

ಎನ್ನುವಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಗಿರುವ ಮಹತ್ವದ ಅರಿವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಅರಿತು ಆಕೆ ನಡೆಯುವುದಾದರೆ ಆಕೆಯ ಮತ್ತು ಸಮಾಜದ ಸುಖ ಸಂತೋಷ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಯಾವ ಕುಂದೂ ಬರಲಾರದು.

ಶಿಕ್ಷಣ, ಸಮಾನತೆ, ಆರ್ಥಿಕ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯದ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ದರ್ಪ ಅಹಂಕಾರ, ಸಂಕುಚಿತ ಮನೋಭಾವನೆ, ಸ್ವೇಚ್ಛಾಚಾರ, ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಬಂದಂತೆ ವರ್ತಿಸುವುದು ಹಿರಿಕಿರಿಯರು ಎಂಬ ಅರಿವಿಲ್ಲದ ಮಾತು ಸೌಜನ್ಯವಿಲ್ಲದ ನಡವಳಿಕೆ ಮಹಿಳೆಯ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಗೌರವಕ್ಕೆ ಮಸಿಬಳಿಯುತ್ತದೆ.

ಕೌಟುಂಬಿಕ ಮತ್ತು ಔದ್ಯೋಗಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಿ ತನ್ನ ಹೊಣೆಗಾರಿಕೆಯನ್ನು ತೃಪ್ತಿಯಿಂದ ನಿಭಾಯಿಸಿ ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣ ಬದುಕು

ತನ್ನದಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದರೆ ಜೀವನ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅವಶ್ಯಕ. ಆಗ ಆಕೆ ದೈವಸ್ವರೂಪಿಯಾಗುತ್ತಾಳೆ. "ಹೆಣ್ಣು ಸಂಸಾರದ, ಸಮಾಜದ ಕಣ್ಣು" ಎಂಬ ಹೆಗ್ಗಳಿಕೆ ಅರ್ಥಪೂರ್ಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ಮಹಿಳೆಯರ ಜೀವನ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಈ ಕೆಲವು ಸಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಬಹುದು

ಸ್ತ್ರೀ ಎಲ್ಲರೊಂದಿಗೆ ನೀ ಹೊಂದಿಕೊಂಡು ನಡೆಯಬೇಕು.

ಸಮಾಜದ ಪ್ರೀತಿ ಗೌರವ, ನೀ ಗಳಿಸಬೇಕು,

ಸರಸ ಜನನ ವಿರಸ ಮರಣ ಸಮರಸವೇ ಜೀವನ ಎಂದು ನೀ ಸಾರಬೇಕು,

ಶಾಂತಿ ಸಂತೋಷ ಮಾನಸಿಕ

ಆರೋಗ್ಯ ನಿನ್ನಿಂದ ನೆಲೆ ನಿಲ್ಲಬೇಕು.

ಸ್ತ್ರೀ, ನೀ ವಾತ್ಸಲ್ಯಮಯಿ, ತ್ಯಾಗಮಯಿ, ಸಹನೆಯ ಸಾಕಾರಮೂರ್ತಿ

ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಹಂಚಿ ಪ್ರೀತಿ ಮಮತೆಯ, ನೀ ನೀಡಬೇಕು ಸ್ಫೂರ್ತಿ,

ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ, ನೀನಿರುವ ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ತರಬೇಕು ಕೀರ್ತಿ,

ಜೀವನ ಮೌಲ್ಯಗಳ ಅರಿವಿಗೆ, ನೀನಾಗಬೇಕು ಸಾಕ್ಷಿ.

Dear Readers,

One of the most important ways to promote health and wellbeing is by creating awareness among the public. This e-book has been made freely available, in continuation with our initiative since 2012 to create awareness among public through "Manassu", a bimonthly. Thousands of hard copies in A3 size have been, & are being distributed free of cost, with e-copies being mailed to everyone online.

We need your support in this "non profit initiative". If you think this free e-book has benefitted you, please be a part of it.

You can contact us- Email: jssmanasu@gmail.com

Phone: 9449347072, 9686712210

Editor: Dr M Kishor MD, Mysore.

ಹೆರಿಗೆ ನಂತರದ ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳು

ಡಾ|| ಸುನಂದ ಕುಲಕರ್ಣಿ

ತಾಯಿಯಾಗುವುದು, ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಸಂತೋಷದ ವಿಷಯ. ಹೆಣ್ಣು ತನ್ನ ಪರಿಪೂರ್ಣತೆ-ಪರಕಾಷ್ಠತೆಯನ್ನು ಕಾಣುವುದು ತಾಯಿಯಾಗುವುದರಲ್ಲಿಯೇ, ತಾಯನ, ಶಿಶುವಿಗೆ ಹಾಲು ಉಣಿಸುವುದು, ಅದರ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ನೋಡಿ ಸಂತೋಷಪಡುವುದು, ತಾಯಂದಿರಿಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಮುದ ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಈ ಸಂತೋಷ ಹೆರಿಗೆಯ ನಂತರ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಬಾರದೇ, ಅಳುವುದು, ವ್ಯಥೆ ಪಡುವುದು, ಹಡೆದ ಶಿಶುವನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯ ಮಾಡುವುದು ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಕೆಲವರು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಬೇಕೆಂದೇ ಈ ತರಹ ಮಾಡದಿರಬಹುದು. ಅವರು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದಲ್ಲಿ ಅಸ್ವಸ್ಥವಾಗಿರುವ ಸಾದ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಂದರೆ ಅವರು ಈ ರೀತಿ ಏಕೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆ ಉದ್ಭವಿಸುತ್ತದೆ. ಕಷ್ಟಪಟ್ಟ ಪಡೆದ ಶಿಶು, ಬಯಸಿ ಬಯಸಿ, ಕಾದು ಕಾದು, ಹುಟ್ಟಿದ ಮಗು, ತನ್ನಜೀವದ ಪ್ರತೀಕವಾಗಿರುವ ಶಿಶು, ಅಂದದ ಮಗು, ಅಂಥ ಮಗುವನ್ನು ಎದೆಗೆ ಅವಚಿಕೊಳ್ಳದೇ, ಅಳುತ್ತಾ ಕೊಡುವುದು ಏಕೆ? ಎಂಬ ಈ ಪ್ರಶ್ನೆ ಗಂಡಂದಿರನ್ನು ಮನೆಯವರನ್ನು ಬಾಧಿಸಿ, ತಿಳುವಳಿಕೆಯ ಕೊರತೆಯಿಂದಾಗಿ, ಬಾಣಂತಿಯನ್ನು ತಿರಸ್ಕಾರದಿಂದ ನೋಡುವುದು, ತಾತ್ಕಾರ ಮಾಡುವುದು, ಸಿಟ್ಟು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದೂ ಸಾಧ್ಯವಿರುತ್ತದೆ.

ಈ ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಇಂಥಹದೇ ಕಾರಣವೆಂದು ತಿಳಿದಿಲ್ಲವಾದರೂ ಈ ಕೆಳಗಿನವರಲ್ಲಿ ಅದು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

ಡಾ|| ಸುನಂದ ಕುಲಕರ್ಣಿ, ಹಿರಿಯ ಸ್ತ್ರೀರೋಗ ತಜ್ಞರು, ಬೆಂಗಳೂರು

ಜೈವಿಕ ಕಾರಣಗಳು: ಸ್ತ್ರೀರಸದೂತಗಳು ಹೆರಿಗೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಾಸು(ಪ್ಲಾಸೆಂಟಾ) ಹೊರಹೋಗುವುದರಿಂದ, ಅದರಿಂದ ಸೃವಿಸಲ್ಪಡುತ್ತಿದ್ದ ಸ್ತ್ರೀರಸದೂತಗಳು ಒಮ್ಮೆಗೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ, ಆ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಮಿದುಳಿನ ಅಸ್ಥವ್ಯಸ್ತಗೊಂಡ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ಈ ರೀತಿ ಆಗಬಹುದು. ಅಡ್ರಿನಲ್ ಗ್ರಂಥಿಯಿಂದ ಬರುವ ಕೊರ್ಟಿಸಾಲ್ ಅತಿಯಾಗಿ, ಪ್ರೊಲಾಕ್ಟಿನ್ ಎಂಬ ರಸದೂತ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಸ್ತನಪಾನ ಕುಗ್ಗಿ, ದೇಹದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿರುವ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಲವಣದಿಂದ, ಇಳಿಮುಖವಾಗುತ್ತಿರುವ ಥೈರಾಯಿಡ್ ಗ್ರಂಥಿಯ ರಸದೂತ, ಹೀಗೆ ಮುಂತಾದವುಗಳು ಕಾರಣವಾಗಿರಬಹುದು.

ಹೆರಿಗೆಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಕಾರಣಗಳು : ಹೆರಿಗೆ ವಯಸ್ಸು 30 ದಾಟಿದಲ್ಲಿ, ಹೆಣ್ಣು ಶಿಶು, ಕಷ್ಟದ ಹೆರಿಗೆ, ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಹೆರಿಗೆ, ಮಲರೋಗ ಮತ್ತು ಇತರ ವ್ಯಾಧಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಹೆರಿಗೆಯೂ ಆಗುವುದು, ಹುಟ್ಟಿದ ಶಿಶುವಿಗೆ ಏನಾದರೂ ತೊಂದರೆಯಿರುವುದು, ಅಕಾಲ ಹೆರಿಗೆ, ವಿಕೃತ/ಸತ್ತ ಶಿಶು, ಈ ಮುಂತಾದವುಗಳು ಇರಬಹುದು.

ಈ ಮೊದಲು ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆಯಾಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಗುಣವಾಗಿ, ಈಗ ಹೆರಿಗೆಯಾಗಿದ್ದರೆ, ಸ್ಕಿಝೊಫ್ರೀನಿಯ, ಮಾನಸಿಕ ಖಿನ್ನತೆ, ಬೈಪೋಲಾರ್ ಡಿಸ್ ಆರ್ಡರ್ ಇದ್ದಲ್ಲಿಯೂ ಈ ತೊಂದರೆಯಾಗಬಹುದು.

ರೋಗಿಯ ಮನೆತನದಲ್ಲಿಯೇ ಈ ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆಯೂ ಇದ್ದರೆ, ಗಂಡ ಹೆಂಡತಿಯರಲ್ಲಿ ಸಾಮ್ಯತೆಯಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಹೆರಿಗೆಯ ನಂತರ ಸಹಾಯಕ್ಕೆ ತಂದೆ-ತಾಯಿಗಳ ಇಲ್ಲವೇ ನೆಂಟರಿಷ್ಟರು ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಇಲ್ಲವೆ ತಂದೆ-ತಾಯಿಗಳಿಂದ ಅಗಲಿದ್ದರೆ, ದೂರವಾಗಿದ್ದರೆ, ದೊಡ್ಡಕುಟುಂಬದಿಂದ ಬಂದಿದ್ದರೂ ಈ ತೊಂದರೆ ಉಲ್ಬಣಗೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಸಾಮಾಜಿಕ ಕಾರಣಗಳು : ಬಲಾತ್ಕಾರದಿಂದ ಹುಟ್ಟಿದ ಶಿಶು ಇದ್ದರೆ, ಮದುವೆಗೆ ಮುನ್ನವೇ ಗರ್ಭಿಣಿಯಾದರೆ, ವಿಧವೆ ಗರ್ಭಧರಿಸಿದ್ದರೆ ಹೀಗಾಗಲು ಸಾಧ್ಯ. ಇನ್ನು ರೋಗಿಯ ವೈಯಕ್ತಿಕ ವಿಚಾರಕ್ಕೆ ಬಂದರೆ, ಗಂಡ ಅಗಲಿದ್ದರೆ, ತೀರ ಎಳೆ ವಯಸ್ಸಿನ ಅಂದರೆ ಕಿಶೋರಿ ಗರ್ಭಧರಿಸಿದ್ದರೆ, ಯಾವುದಾದರೂ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಕೆಲವು ಸಲ ಮಾದಕ ದ್ರವ್ಯಗಳ ವ್ಯಸನಿಯಾಗಿದ್ದಾಗಲೂ ಈ ಕಾಯಿಲೆ ಬರುವುದು ಸಾಧ್ಯ.

ಈ ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಯನ್ನು ಮೂರು ವಿಧವಾದ ಕಾಯಿಲೆಗಳೆಂದು ವಿಂಗಡಿಸಲಾಗಿದೆ. ಮೂಲ ಕಾರಣ ಎಲ್ಲಕ್ಕೂ ಒಂದೇ ಇರಬಹುದು, ಆದರೆ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಬೇರೆ-ಬೇರೆ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತವಾಗಬಹುದು.

ಇವು ಯಾವುದೆಂದರೆ:

- ೧) ಹೆರಿಗೆಯ ನಂತರದ ಮಾನಸಿಕ ಆತಂಕ (ಪೋಸ್ಟ್-ಪಾರ್ಟಮ್ ಬೇಬಿ ಬ್ಲಾಕ್)
- ೨) ಹೆರಿಗೆಯ ನಂತರದ ಮಾನಸಿಕ ಖಿನ್ನತೆ (ಪೋಸ್ಟ್-ಪಾರ್ಟಮ್ ಡಿಪ್ರೆಶನ್)
- ೩) ಬಾಣಂತಿ ಸನ್ನಿ (ಪೋಸ್ಟ್-ಪಾರ್ಟಮ್ ಸೈಕೋಸಿಸ್)

ಹೆರಿಗೆಯ ನಂತರದ ಮಾನಸಿಕ ಆತಂಕ :

ಹೆರಿಗೆಯಿಂದರೆ ಸುಲಭವಲ್ಲ. ಗರ್ಭಿಣಿಯಿದ್ದಾಗ ಸತತ ವಾಂತಿ, ಭಾರದಗರ್ಭ ಹೊತ್ತುತ್ತಿರುವುದು, ಕೆಲವು ಸಲ ಹೆಚ್ಚಿದ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಗರ್ಭ-ಸಮಯದ ಮಧುಮೇಹ, ಹೆರಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಗಾಯ, ಅತಿರಕ್ತ ಸ್ರಾವ, ನೋವು, ಈ ಮುಂತಾದವುಗಳು ಅನುಭವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇವೆಲ್ಲವುಗಳಿಂದ ಹೆರಿಗೆಯ ನಂತರ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಆತಂಕವಾಗಬಹುದು.

ಮಾನಸಿಕ ಆತಂಕಕ್ಕೆ ಒಳಗಾದವರು, ನಿದ್ರೆಯಿಲ್ಲವೆಂದು ಗೋಳಾಡುವುದು, ಕಣ್ಣೀರು ಸುರಿಸುವುದು, ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿ ಸಿಟ್ಟು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಮರೆಯುವುದು, ತಲೆನೋವು, ಮಾನಸಿಕ ಭಾವೋದ್ವೇಗದಿಂದ ಬಳಲುವುದು ಕೂಡ ಆಗಬಹುದು. ಹಡೆದ ಶಿಶುವನ್ನು ಸಂತೋಷದಿಂದ ಸ್ವಾಗತಿಸದೆ, ಸುಮ್ಮನೆ ಇದ್ದು ಬಿಡಬಹುದು. ಆದರೆ ಇವೆಲ್ಲ ತಾತ್ಕಾಲಿಕ. ಈ ಆತಂಕ ಕೇವಲ ಕೆಲವು ದಿನ ಮಾತ್ರ ಇರುತ್ತದೆ. ಹೆರಿಗೆಯ ನಂತರ 4-5 ದಿನಗಳು ಮುಗಿಯುವದರಲ್ಲಿಯೇ ಹೊರಟೂ ಹೋಗಬಹುದು.

ಈ ಆತಂಕಕ್ಕೆ ಯಾವ ತರಹದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೂ ಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ, ಗಂಡ, ಅತ್ತೆ, ಬಳಗದವರು, ಹೆರಿಗೆಯಾಗಿ ಅವಳಿಗೆ ಆಯಾಸವಾಗಿದೆಯೆಂದು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ವಿನಃ ಇಷ್ಟು ಚೆನ್ನಾದ ಮಗು ಹುಟ್ಟಿದರೂ ಕಣ್ಣೀರು ಹಾಕುತ್ತಾಳೆಂದು ಅಪಾರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ಇವರಿಗೆ ನಿದ್ರೆಯ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದೆ. ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಕೊಟ್ಟರೆ, ಅದೇ

ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾಗಿ ಕಾಯಿಲೆ ಗುಣಮುಖವಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚಾದಲ್ಲಿ ಮನೋವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಾಣಬೇಕು.

ಹರಿಗೆಯ ನಂತರದ ಖಿನ್ನತೆ :

ಈ ಖಿನ್ನತೆ ಸುಮಾರು 8-10% ಜನರಲ್ಲಿ ಬರಬಹುದು. ಈ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು ಕಷ್ಟವಾಗಬಹುದು. ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ, ಹಸಿವಾಗದೆ ಇರುವುದು, ವಿಶ್ರಾಂತಿಯಿಲ್ಲವೆಂದು ಸಿಟ್ಟುಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಈ ಕಾಯಿಲೆಯ ಲಕ್ಷಣವಾಗಿರುವುದರಿಂದ, ಅವೆಲ್ಲ ಹರಿಗೆಯ ನಂತರ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಆಗುವ ಹಾಗೆ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಯಾರು ಗಮನ ಹರಿಸಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ. ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ಮಗುವಿನ ಬಗ್ಗೆ ಕೋಪ, ಏನೋ ಕೆಟ್ಟದಾಗಬಹುದು ಎಂಬ ಗಾಬರಿ, ಮಗುವಿಗೆ ತನ್ನಿಂದ ಕೆಟ್ಟದಾಗಬಹುದು ಎಂಬ ಆತಂಕ, ತಾನು ಒಳ್ಳೆಯ ತಾಯಿಯಲ್ಲ ಎಂಬ ಅಂಜಿಕೆ. ಅಂತೆಯೇ ಈ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳು ಉಳಿದುಕೊಂಡು ಬಹಳ ದಿನ ತೊಂದರೆಕೊಡಬಹುದು. ಕೆಲವು ಸಲ ಮಾನಸಿಕ ಖಿನ್ನತೆ ಗರ್ಭಿಣಿಯಿರುವಾಗಲೇ ಇದ್ದರೆ, ಅದು ಹರಿಗೆಯಾದ ನಂತರವೂ ಉಳಿದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಅಥವಾ ಉಲ್ಬಣಗೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಈ ಕಾಯಿಲೆ ಸಾವಕಾಶವಾಗಿ ಶುರುವಾಗುವುದು. ಪ್ರಸೂತಿಯ ನಂತರ 4-5 ವಾರಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿ ಒಂದು ವರ್ಷದವರೆಗೂ ಬರಬಹುದು. ಈ ಕಾಯಿಲೆ ಬಂದ ಬಾಣಂತಿಯರು, ಅನೇಕ ತರಹ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಶಕ್ತಿಯಿಲ್ಲದಂತೆಯಿರುವುದು, ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ, ಮಾತುಕಡಿಮೆಮಾಡಿ ಮೌನಿಯಾಗುವುದು, ತಪಿತಸ್ಥ ಭಾವನೆಯಿಂದ - ಇರುವುದು, ಆತ್ಮ-ವಿಶ್ವಾಸದ ಕೊರತೆ, ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯ ವಿಚಾರ ಮಾಡುವುದು, ಯಾವಾಗಲೂ ತಮ್ಮಿಂದ ಶಿಶುವಿಗೆ ಏನಾದರೂ ತೊಂದರೆಯಾಗಬಹುದು ಎಂದು ಹೆದರುವುದು, ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ಶಿಶುವಿನ ಬಗ್ಗೆ ಯಾವ ಭಾವನೆಯನ್ನು ತೋರಿಸದೆ ಇರುವುದು, ಅದಕ್ಕೆ ತಾವೆಲ್ಲಿ ಗಾಯ ಮಾಡುತ್ತೇವೆಯೋ ಎಂದು ಗಾಬರಿ ಬೀಳಬಹುದು.

ಈ ಕಾಯಿಲೆಯ ತೀವ್ರತೆಯನ್ನು EPP- ಅಂದರೆ ಎಡಿನ್ ಬರೋ ಪ್ರಸಪೋತ್ತರ ಖಿನ್ನತೆಯ ಮಾಪನದಿಂದ ಅಳೆಯಬಹುದು. ಇದೊಂದು ಪ್ರತ್ಯಾವಳಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ

ಹಾಗೂ ಇಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಪ್ರಮಾಣೀಕೃತ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳಿ ಅದಕ್ಕೆ ಯಾವ ತರಹದ ಉತ್ತರ ಕೊಡುತ್ತಾರೆಯೆಂಬುದನ್ನು ಅಳೆದು, ಆ ಮಾಪಕದಲ್ಲಿ ೧೨ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಅಂಕಗಳಿಸಿದ್ದರೆ, ಅವರಿಗೆ 'ಮಾನಸಿಕ ಖಿನ್ನತೆ' ಇದೆ ಎಂದು ಶಂಕಿಸಬಹುದು.

ಈ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ಎಷ್ಟು ಬೇಗ ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲಾಗುತ್ತದೆಯೋ ಅಷ್ಟು ಬೇಗ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಿ ಗುಣಮುಖರನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಬಹುದು. ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಿದಷ್ಟು ತಾಯಿಗೂ ಶಿಶುವಿಗೂ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಕಾಯಿಲೆ ವಾಸಿಯಾಯಿತೆಂದು ತಾನೇ ತಿಳಿದುಕೊಂಡರೆ, ಮಾತೃಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳದಿದ್ದರೆ, ಅದರ ಪರಿಣಾಮ ಶಿಶುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಇಂತಹವರಿಗೆ ಸ್ತ್ರೀರೋಗ ತಜ್ಞರಿಂದ ಹಿಡಿದು, ಶಿಶುತಜ್ಞರು, ಮಾನಸಿಕ ತಜ್ಞರಲ್ಲದೆ, ಮಾತೃಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಆಪ್ತಸಮಾಲೋಚನೆ, ಮುಂತಾದ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ತರಹದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು ಬೇಕು. ಕೆಲವರು ನಮಗೆ ಮಾತೃ ಬೇಡ, ಏಕೆಂದರೆ ಶಿಶುವಿಗೆ ಹಾಲುಣಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ ಎಂದರೆ ಅವರಿಗೂ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು ಲಭ್ಯವಿದೆ.

ಅವು ಯಾವುವೆಂದರೆ, ಪ್ರಾರಂಭದ ಹಂತದಲ್ಲಿ, ಅವರಿಗೆ ಧೈರ್ಯಹೇಳುವುದು, ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು, ಅವರು ಹೇಳುವುದನ್ನು ಶಾಂತವಾಗಿ ಕೇಳುವ ಸಹೃದಯತೆ, ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ, ಅವರ ಸಂದೇಹಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವಂತಹ, ಭಾವೋದ್ವೇಗವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವಂತಹ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು ನಂತರ ಅವರಿಗೆ CBT ಅಂದರೆ ಕಾಗ್ನಿಟಿವ್ -ಬಿಹೇವಿಯರ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಧನಾತ್ಮಕ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ, ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ, ಈ ಮುಂತಾದ ಮಾತೃಗಳಿಲ್ಲದೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಲ್ಲದೆ ಮಾತ್ರೆಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೂ ಇದೆ. ಇವರಿಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಉದ್ವೇಗ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ, ಮಾನಸಿಕ ಖಿನ್ನತೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ಮಾತೃಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ಗುಣಪಡಿಸಬಹುದು.

ಬಾಣಂತಿ ಸನ್ನಿ:

ಈ ಕಾಯಿಲೆಯು ಬಾಣಂತಿಗೆ ಬಂದರೆ, ಕೆಲವು ಸಲ ತುರ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರ ಸಂಭವನೀಯತೆ 1,000 ಹೆರಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರಿಗೆ ಅಂದರೆ 0.1% ದಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿದೆ. ಈ ಕಾಯಿಲೆಯು ಒಮ್ಮಿಂದೊಮ್ಮೆಲೆ ಬರಬಹುದು.

ಹೆರಿಗೆಯಾಗಿ 2-4 ದಿನಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಹಾಗೂ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚೆಂದರೆ 3-4 ವಾರಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಈ ಕಾಯಿಲೆ ಯಾರಲ್ಲಿ ಈ ಮೊದಲೇ ಬೈಪೋಲಾರ್ ಡಿಸ್‌ಆರ್ಡರ್ (ಖಿನ್ನತೆ ಮತ್ತು ಅತಿಯಾದ ತೊಂದರೆ ಮಾಡುವಂತಹ ಉಲ್ಲಾಸ) ಇರುತ್ತದೆಯೋ, ಅವರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ, ಅಥವಾ ಇಂತಹವರ ಕುಟುಂಬ ಸದಸ್ಯರಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆಯಿದ್ದರೆ ಆಗಲೂ ಈ ಕಾಯಿಲೆ ಬರಬಹುದು. ಇವರ ಹತ್ತಿರದ ಸಂಬಂಧಿಕರಿಗೆ ಈ ಕಾಯಿಲೆ ಇದ್ದರೆ. ಒಂದು ಸಲ ಈ ಕಾಯಿಲೆ ಬಂದಿತೆಂದರೆ, ತಿರುಗಿ ಮತ್ತೆ ಬರುವ (ಮುಂದಿನ ಪ್ರಸವ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ) 40% ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರಬಹುದು. ಕೆಲವು ಸಲ ಈ ಕಾಯಿಲೆ ಇತರ ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಜೊತೆಕೂಡಿಕೊಂಡಿರಬಹುದು.

ಅತಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಭಾವೋದ್ವೇಗ, ಹೆದರಿಕೆ, ಮಾನಸಿಕ ಗೊಂದಲ, ಭ್ರಮಾಲೋಚನೆಗಳು, ಅಶರೀರವಾಣಿಯಂತೆ ಯಾರದ್ದೋ ಮಾತು ಕೇಳಿಸುವ ರೀತಿಯ ಭ್ರಾಂತಿಗಳು, ಕೂಸನ್ನುಕೊಲ್ಲುವ, ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯ ವಿಚಾರಗಳು, ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಬರುವ ಒಂದೇತರಹದ ವಿಚಾರಗಳು, ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿಹೋಗುವುದು ಮುಂತಾದವುಗಳು ಈ ಕಾಯಿಲೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು. ಭ್ರಮಾಲೋಚನೆಗಳಿಂದ ಅಪಾಯ ತಪ್ಪಿದಲ್ಲ ಎಂಬ ನಂಬಿಕೆ, ತನ್ನ ಎದುರಿಗೆ ಶಿಶು ಆರಾಮವಾಗಿದ್ದರೂ ಅದು ಸತ್ತಿದೆಯೆಂದು ನಂಬುವ. ಭ್ರಮಾಲೋಚನೆಗಳು, ಅತಿ ಮಾತು, ಇನ್ನೊಬ್ಬರ ಮೇಲೆ ಅತಿ ಸಂಶಯ, ಸಾಮಾಜಿಕ ರೀತಿ- ನೀತಿಗಳಿಗೆ, ಸಂದರ್ಭಕ್ಕೆ ವ್ಯತಿರಿಕ್ತ ಹಾವಭಾವಗಳು ಮತ್ತು ನಡವಳಿಕೆಗಳು. ಈ ತರಹ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ಇತರ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಂದ ಪ್ರತ್ಯೇಕಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಈ ತರಹದ ನಡವಳಿಕೆ ಇತರ ತೀವ್ರತರ ಹಾಗೂ ಮಾರಣಾಂತಿಕ ನರ/ ದೈಹಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಕಾಣಿಸುತ್ತವೆ. ಅವು ಯಾವುವೆಂದರೆ ಮಿದುಳಿನ ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟುವಿಕೆ (ಸಿ.ವಿ.ಟಿ) ನಂಬು, ಎನ್‌ಕೆಫೆಲ್ಯೆಟಿಸ್, ಆಟೋ ಇಮುನ್ ಕಾಯಿಲೆಗಳು.

ಇಂತಹವರು ಮತ್ತೆ ಗರ್ಭಧರಿಸಬೇಕೆಂದರೆ, ಮೊದಲು ವೈದ್ಯರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗಬೇಕು. ಅವರು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಮಾತ್ರೆಗಳು ಗರ್ಭಸ್ಥ ಶಿಶುವಿನ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಹುದು. ಇವರಿಗೆ ಕೆಲವು ಸಲ ತುರ್ತುಚಿಕಿತ್ಸೆ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಇವರಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೆಂದರೆ, ಮಾತ್ರಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಮಾನಸಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಇಲೆಕ್ಟ್ರೋ-ಕನವಲ್ನಿವ್‌ಥೆರಪಿ ಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ದಾಖಲಾಗಲೇಬೇಕು ಗಂಡನ ನೆರವು, ಮನೆಯವರ ನೆರವು ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ ಅಂತಃಕರಣವುಳ್ಳ, ಸಹಾಯಹಸ್ತ ಚಾಚುವ, ಜವಾಬ್ದಾರಿಯುತ ಸಂಗಾತಿ/ ಗಂಡನಿದ್ದಲ್ಲಿರೋಗಿಯು ಬೇಗ ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ತಾಯಂದಿರು ಈ ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಗುರಿಯಾದಾಗ ಅವರು ತಮ್ಮ ಶಿಶುವಿನ ರೋದನಕ್ಕೂ ನಗುವಿಗೆ, ಸ್ನೇಹಕ್ಕೆ, ಪ್ರೇಮಕ್ಕೆ, ಸ್ಪಂದಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಇಂತಹವರ ಮಕ್ಕಳು ಕೂಡ ಮುಂದೆ ಖಿನ್ನತೆಯಿಂದ ಬಳಲಬಹುದು. ನಿದ್ರೆಗೆಡುವುದು, ಹಟಮಾಡುವುದು, ಅವಿರತ, ಅನವಶ್ಯಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ನಿರತರಾಗುವುದು, ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಸ್ನೇಹದಿಂದ ಇರಲು, ಬೆರೆಯಲು, ಸಾಧ್ಯವಾಗದೇ ಇರುವುದು. ಹೆದರಿಕೊಂಡೇ ಇರುವುದು, ಪರರ ಮೇಲೆ ಸದಾಕಾಲ ಅವಲಂಬಿಸಿರುವುದು, ಆತ್ಮಗೌರವ ಬೆಳಸಿಕೊಳ್ಳದೇ ಇರುವುದು, ತೀವ್ರ ಭಾವೋದ್ವೇಗ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವುದು. ಈ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು. ಆದುದರಿಂದ ಕಾಯಿಲೆಯ ಆರೈಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅವಶ್ಯಕ.

ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ದೈಹಿಕ ಕಾಯಿಲೆಯಂತೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಲಸಿಕೆಗಳಿಲ್ಲ, ಆದರೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು ಖಂಡಿತಾ ಲಭ್ಯವಿದೆ. ತಪ್ಪು ತಿಳುವಳಿಕೆಗಳನ್ನು ದೂರಮಾಡಿ ಸೂಕ್ತ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿದಲ್ಲಿ ತಾಯಿ ಮತ್ತು ಮಗುವಿನ ಮೇಲಾಗುವ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಮಕ್ಕಳ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ ಮತ್ತು ಅವರ ನಡವಳಿಕೆ ಪೋಷಕರೇ ಇದು ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದಿರಲಿ

ಡಾ|| ಎಂ. ಕಿಶೋರ್ ಮತ್ತು ಡಾ|| ಗೋಪಾಲ್ ದಾಸ್

ಭಾರತದಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ನರ ಮತ್ತು ಮನೋ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಮ್ಮೇಳನದಲ್ಲಿ ಮಾತನಾಡಿದ ಡಾ|| ಮೇರಿ ರಾಬರ್ಟ್‌ಸನ್. ಲಂಡನ್‌ನಲ್ಲಿ 2010ರಂದು ಆದ ಸರಣಿ ದಾಂಧಲೆಯನ್ನು ನೆನೆಯುತ್ತಾ " ಆ ದಾಂಧಲೆ ಮಾಡಿದ ಇಳಿವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ಯುವಕರು ಯಾರೂ ಬಡವರು ಅಥವಾ ಅವಿದ್ಯಾವಂತರಾಗಿರಲಿಲ್ಲ ಅವರೆಲ್ಲರೂ ಸ್ಥಿತಿವಂತರು, ವಿದ್ಯಾವಂತರು ಅವರ ನಡವಳಿಕೆಗೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಮತ್ತು ಅಲ್ಲಿನ ಪೋಷಕರ ನಿಸ್ಸಾಹಯಕಸ್ಥಿತಿ. ಅಂತಹ ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಭಾರತಕ್ಕೆ ಬಾರದಂತೆ ತಡೆಯಬೇಕಾಗಿದೆ" ಎಂದು ಕೋರಿದರು.

ಮಕ್ಕಳ ಪೋಷಣೆ ಹಿಂದೆಂದಿಗಿಂತಲೂ ಇಂದು ಕಷ್ಟಕರವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸಿದೆ ಒಂದು ಅಥವಾ ಎರಡೇ ಮಕ್ಕಳು, ತಂದೆ ತಾಯಂದಿರಿಬ್ಬರೂ ದುಡಿಯುವ ಸಂಸಾರ, ಪೋಷಕರಿಗೆ ಸಮಯ ಕಡಿಮೆ, ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸೌಲಭ್ಯಗಳು ಹೆಚ್ಚು, ಇದು ಇಂದಿನ ಸಮಾಜದ ದುರಂತವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸಿದೆ. ಈ ಲೇಖನದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ಉಲ್ಲೇಖಿಸಲಾಗಿದೆ.

ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಪ್ರಕಾರ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಮೂಡಬಹುದಾದ

ಮನೋವೈದ್ಯಕೀಯ ತೊಂದರೆಗಳೆಂದರೆ

- ◆ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಮಾತು ಮತ್ತು ಭಾಷೆಯ ಪ್ರಯೋಗದಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ.

ಡಾ|| ಗೋಪಾಲ್ ದಾಸ್, ಮನೋವೈದ್ಯ ತಜ್ಞರು, ಚಿತ್ರದುರ್ಗ

- ◆ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಕಲಿಕೆಯಲ್ಲಿನ ತೊಂದರೆಗಳು
- ◆ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಕುಂಠಿತವಾಗುವ ಅತೀವ ತೊಂದರೆಗಳು
- ◆ ಅತಿರೇಕದ ಚುರುಕುತನ ಮತ್ತು ಗಮನ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುವಲ್ಲಿ ಅತಿಯಾದ ತೊಂದರೆ
- ◆ ನಡವಳಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಅತಿಯಾದ ತೊಂದರೆ (ಅದು ಮನೆಗೆ ಸೀಮಿತವಾಗಿರಬಹುದು ಅಥವಾ ಮನೆಯಿಂದ ಆಚೆಗೂ ಇರಬಹುದು)
- ◆ ಖಿನ್ನತೆಯೊಂದಿಗೆ ಇರುವ ನಡವಳಿಕೆಯ ತೊಂದರೆ
- ◆ ಬಾಲ್ಯಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವ ಮಾನಸಿಕ ತೊಂದರೆಗಳು
- ◆ ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಬರೆಯುವಲ್ಲಿ ಆಗುವ ಅತೀವ ತೊಂದರೆಗಳು
- ◆ ಚಕ್ಕ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳಲ್ಲಿ ಆಗುವ ಅತೀವ ತೊಂದರೆಗಳು
- ◆ ಇತರ ನಡವಳಿಕೆ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ತೊಂದರೆಗಳು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ : ಆಹಾರವಲ್ಲದ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆ, ವಯಸ್ಸಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಮೂತ್ರದ ಮೇಲಿನ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ.

ಮೊದಲನೆಯದಾಗಿ ಮಕ್ಕಳ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸದ ಬಗ್ಗೆ ಉಲ್ಲೇಖಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಮಕ್ಕಳ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ, ಅವರ ಬೆಳವಣಿಗೆ. ಇವು ಪೋಷಕರ ಜೀವನದ ಬಹುಮುಖ್ಯ ಭಾಗ. ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆಗಳು ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಮಕ್ಕಳ ನಡವಳಿಕೆ ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ಪೋಷಕರಿಗೂ ತಲೆನೋವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸಿದೆ.

ಈ ಲೇಖನ, ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವ ಒಂದು ಪ್ರಯತ್ನ. ಎಲ್ಲಾ ವರ್ಗದ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸವೂ ಅಂದರೆ, ಒಂದನೇ ತರಗತಿಯಿಂದ ಹಿಡಿದು ಸ್ನಾತಕೋತ್ತರ ಪದವಿಯವರೆಗೆ ಕನಿಷ್ಠವಾದ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಆ ವಯಸ್ಸಿನ ಸಾಮಾನ್ಯ ಮಗು ಅಥವಾ ವ್ಯಕ್ತಿಯು

ಪಡೆದು ತೇರ್ಗಡೆ ಹೊಂದುವಂತೆ ಪಠ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ರಚಿಸಲಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಸರಿಯಾದ ಶಿಕ್ಷಣ ಕೊಡುವುದು ಎಲ್ಲಾ ಶಿಕ್ಷಣ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯಾದರೂ ಕೆಲವು ನ್ಯೂನತೆಗಳು ಇದ್ದರೂ, ಆ ಮಗು ಅಥವಾ ವ್ಯಕ್ತಿ ತೇರ್ಗಡೆ ಹೊಂದಲು ಕಷ್ಟವೇನೂ ಇಲ್ಲ.

ಪೋಷಕರು ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ಅಂಶವೆಂದರೆ, ನಿಮ್ಮ ಮಗು ಚಿಕ್ಕಂದಿನಿಂದಲೇ ಪ್ರತಿಹಂತದ ಕಿರುಪರೀಕ್ಷೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಒಂದೇ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಅಂಕಗಳನ್ನು ಅಥವಾ ಶ್ರೇಣಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದಾನೆಯೇ ಎಂಬುದು. ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಅಂಕ ಅಥವಾ ಶ್ರೇಣಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು ಆ ಮಗುವಿನ ಪ್ರಯತ್ನ ಹಾಗೂ ಇನ್ನಿತರೆ ಅಂಶಗಳ ಫಲವಾದರೂ, ಒಂದು ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಅನುತ್ತೀರ್ಣವಾಗುವುದು ಅಥವಾ ಶೇ.20-30 ರಷ್ಟು ಅಂಕಗಳು ಹಿಂದಿಗಿಂತ ಕಡಿಮೆಯಾದರೆ ಪೋಷಕರು ಎಚ್ಚಿತ್ತು ಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾದ ಅಂಶವೆಂದರೆ, ಕೇವಲ ಮುಖ್ಯ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಪೋಷಕರು ಹರಸಾಹಸ ಮಾಡುವ ಬದಲು ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳು ಅಥವಾ ಕಿರುಪರೀಕ್ಷೆಯ ಅಂಕಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿ ಶಿಕ್ಷಕರೊಂದಿಗೆ ಸಮಾಲೋಚಿಸಿ ಸರಿಯಾದ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಆಗಿಂದಾಗ್ಗೆ ಕೈಗೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಸಂದರ್ಭಗಳನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಸಂದರ್ಭ 1: ಒಂದು ಪಕ್ಷ. ನಿಮ್ಮ ಮಗು ಚಿಕ್ಕವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೇ, ಎಲ್ಲಾ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲೂ ಅನುತ್ತೀರ್ಣನಾಗುತ್ತಿದ್ದಾನೆ ಎಂದರೆ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ಕಾಯದೆ ಮನೋವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಕರೆ ತಂದು, ಆತನ ತಪಾಸಣೆ ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯು ಸ್ವಲ್ಪ ಕಡಿಮೆ ಇದ್ದಾಗ ಮಗು ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯ ಎಂದು ಅರ್ಥವಲ್ಲ. ಆ ಮಗುವಿನ ಶಿಕ್ಷಣದ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ವೈದ್ಯರ ಸಮಾಲೋಚನೆಯಿಂದ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಸಂದರ್ಭ 2 : ಒಂದು ಪಕ್ಷ ನಿಮ್ಮ ಮಗು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎಲ್ಲಾ ವಿಷಯದಲ್ಲೂ ತೇರ್ಗಡೆ ಹೊಂದುತ್ತಿದ್ದ ಕೇವಲ ಒಂದು ಅಥವಾ ಎರಡು ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ಬಾರಿ ಕಷ್ಟ ಪಡುತ್ತಾನೆ ಎಂದಾದರೆ, ಆ ಮಗುವಿಗೆ ಆ ವಿಷಯದಲ್ಲಿನ ಕಲಿಕೆಯ ನ್ಯೂನತೆ ಇದೆಯೇ ಎಂದು ಪರೀಕ್ಷಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಮಗು ಎಷ್ಟೇ ಪ್ರಯತ್ನ ಪಟ್ಟರೂ ಪ್ರತಿಬಾರಿ ಅದು ಮಾಡುವ ತೀರ ಸಾಮಾನ್ಯ ತಪ್ಪುಗಳಿಂದ ತೇರ್ಗಡೆ

ಹೊಂದದಿರಬಹುದು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಇದು 8 ರಿಂದ 12 ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಈ ಮಕ್ಕಳು ಇತರೆ ಎಲ್ಲಾ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಕಲಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಚುರುಕಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಇಂತಹ ತೊಂದರೆ ಶೇ. 5 ರಿಂದ 10 ರಷ್ಟು ಶಾಲಾಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಇರಬಹುದು. ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ಸಾಬೀತಾಗಿದ್ದು, ಸರ್ಕಾರ ಕೂಡ ಈ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಿ ಮಾನ್ಯತೆ ನೀಡಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕೆಲವು ವಿಶೇಷ ಸವಲತ್ತುಗಳನ್ನು ನೀಡಿದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಈ ಬಗ್ಗೆ ಮನೋವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಂಡು ಸಮಾಲೋಚಿಸಬಹುದು. ಕಲಿಕೆಯಲ್ಲಿನ ನ್ಯೂನತೆ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಈ ನಂತರದ ಲೇಖನದಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಸಂದರ್ಭ 3 : ಇನ್ನೂ ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳು ಅಂದರೆ ಶೇ 5 ಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಶಾಲಾ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಅತಿರೇಕದ ಚುರುಕುತನ ಮತ್ತು ಅಗತ್ಯವಾದ ಕನಿಷ್ಠ ಏಕಾಗ್ರತೆಯ ಸಮಸ್ಯೆ ಇರಬಹುದು ಇಂತಹ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಇತರರಂತೆಯೇ ಸಾಮಾನ್ಯ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ಇದ್ದರೂ ಅವರ ಕಲಿಕೆ ತೊಂದರೆಗೆ ಒಳಗಾಗಬಹುದು. ಇಂತಹ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಒಂದು ಕಡೆ ಕೂರಿಸುವುದರಿಂದ ಹಿಡಿದು ಅವರನ್ನು ಯಾವುದೇ ತರಹದ ಕಲಿಕೆಯಲ್ಲಾಗಲೀ, ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಾಗಲೀ ತೊಡಗಿಸುವುದು ಕಷ್ಟಸಾಧ್ಯ. ಇದು ಮನೆಯಲ್ಲಿ, ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ, ಆಟದಲ್ಲಿ, ಎಲ್ಲಾ ಕಡೆಗಳಲ್ಲೂ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಬಹುದು. ಇಂತಹ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬಹು ಉಪಯುಕ್ತ ಸಲಹಾ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು ಲಭ್ಯವಿದೆ. ಅವರ ಕಲಿಕೆಗೆ ಬೇಕಾದ ಔಷಧೋಪಚಾರವನ್ನು ಮನೋವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಪಡೆದುಕೊಂಡಲ್ಲಿ, ಇಂತಹ ಮಕ್ಕಳ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಇತರರಂತೆಯೇ ಮುಂದುವರೆಯಬಹುದು.

ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಜೊತೆಗೆ, ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ಖಿನ್ನತೆ ಮತ್ತು ತಂಬಾಕು ಸೇವನೆಯಂತಹ, ಇತರೆ ದುರಭ್ಯಾಸಗಳು ಬಹು ದೊಡ್ಡ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿದೆ. ಖಿನ್ನತೆಯಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ಈ ಹಿಂದೆ ಕಾಣದಂತಹ ನಡವಳಿಕೆ ಅದರಲ್ಲಿಯೂ ಬಹುದಿನಗಳಿಂದ ಬೇಸರ, ಕೋಪ, ನಿರುತ್ಸಾಹ, ಹಠ, ರೋಷ, ತಾತ್ಕಾರ, ನಿದ್ರೆ ಮತ್ತು ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ವೈಪರೀತ್ಯ ಕಂಡುಬಂದಾಗ ಪೋಷಕರು/ಹಿರಿಯರು ತಮಗೆ ತಿಳಿದಿರುವ ಹಾಗೆ ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಸಮಾಲೋಚಿಸಿ, ಅದಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಕಂಡುಕೊಂಡು ಸರಿಪಡಿಸಬೇಕು. ಈ ಪ್ರಯತ್ನಗಳು ವಿಫಲವಾದಾಗ ಮನೋವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ತಂಬಾಕು ಅಥವಾ ಇತರೆ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿರುವುದು ಕಂಡು ಬಂದಲ್ಲಿ, ಅಥವಾ ಸಂಶಯ

ಬಂದಲ್ಲಿ, ಪೋಷಕರು ಇದನ್ನು ಗಂಭೀರವಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸಬೇಕು. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಹಿರಿಯರು ಇಂತಹ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಈ ತರಹದ ನಡವಳಿಕೆಯನ್ನು ಅನುಕರಣೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಆದುದರಿಂದ ಪೋಷಕರು ತಮ್ಮ ಪ್ರಯತ್ನದೊಂದಿಗೆ, ತಜ್ಞರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯುವುದು ಬಹುಮುಖ್ಯ.

ಈ ಮೇಲಿನ ಯಾವುದೇ ಸಮಸ್ಯೆ ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲದೇ ಇದ್ದರೂ ಅವರ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿದ್ದರೆ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಪೋಷಕರು ಗಮನಿಸಬೇಕು.

1. ಪ್ರತಿದಿನವು ಕನಿಷ್ಠ ಕಲಿಕೆ, ಅದರಲ್ಲಿಯೂ ಲಿಖಿತರೂಪದ ಕಲಿಕೆಗೆ ಮೊದಲ ಆದ್ಯತೆಯನ್ನು ಕೊಡಿ.
2. ಆಟ, ಎಲ್ಲಾ ಮಕ್ಕಳ ಹಕ್ಕು. ಅದಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿ ದಿನ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆಯಿಂದ ಒಂದು ಗಂಟೆ ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಡಿ.
3. ಪ್ರತಿ ಕಿರುಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲೂ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಮಗು ಎಷ್ಟು ಸಾಧ್ಯವೋ ಅಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ಅಂಕಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಪ್ರಶಂಸೆ, ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ಮತ್ತು ಸೂಕ್ತ ಸಲಹೆ ಇರಲಿ.
4. ನಿಮಗೆ ವಿಷಯ / ಪಠ್ಯಕ್ರಮ ತಿಳಿಯದಿದ್ದರೂ ನಿಮ್ಮ ಮಗು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಕಲಿಯುತ್ತಿರುವಾಗ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನವಿರಲಿ. ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಅಡಚಣೆಗಳು ಉಂಟಾಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ.
5. ಶಿಕ್ಷಕರು, ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳ ಗುರುಗಳು. ಅವರ ಬಗ್ಗೆ ಗೌರವ ಇರಲಿ.
6. ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿನ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸದ ಚೊತೆಗೆ ಅಷ್ಟೇ ಜಾಗರೂಕತೆಯಿಂದ ಅಥವಾ ಅದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು, ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳ ನಡವಳಿಕೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನವಿರಲಿ. ಮಗುವಿನ ನಡವಳಿಕೆ. ಸಭ್ಯತೆ, ವಿನಯತೆ, ಆತನ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸದ ಚೊತೆಗೇ ಮುಂದುವರೆಯುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ.
7. "ವಿದ್ಯೆಗಿಂತ ವಿನಯವೇ ಮೇಲು" ಎಂಬುದರಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದ ಸಾರ್ಥಕತೆ ಇದೆ ಎಂದು ತಿಳಿದಿರಿ. ವಿನಯತೆಯನ್ನು ಚಿಕ್ಕವಯಸ್ಸಿನಿಂದಲೇ ಪೋಷಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಪ್ರತಿದಿನದ ಆಚರಣೆಯಲ್ಲಿ ಅದು ಇರಬೇಕು.

8. ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳ ಅಗತ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ಸವಲತ್ತುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಬಹುಜಾಗರೂಕತೆಯಿಂದ ಇರಿ. ಹಣ ಮತ್ತು ಅತಿವೋಹ, ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳ ಭವಿಷ್ಯಕ್ಕೆ ಅತಿದೊಡ್ಡ ಕಂಟಕ.
9. ಮಕ್ಕಳು ತಪ್ಪು ಮಾಡಿದಾಗ ಅದಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ, ಆ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿಯೇ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಮತ್ತು ಲಘು ಶಿಕ್ಷೆ ನೀಡುವುದು ಪೋಷಕರ ಕರ್ತವ್ಯ. ಮಕ್ಕಳು ಬೆಳೆದಂತೆ, ಶಿಕ್ಷೆಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ತಂದು ಸರಿಯಾದ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಮತ್ತು ಸಡಿಲವಿಲ್ಲದ ನಿಯಮಗಳು, ಹಾಗೂ ಅದಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಪೋಷಕರು ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸಬೇಕು.
10. ನಿಮ್ಮ ನಡೆನುಡಿ, ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬಹುಮುಖ್ಯ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿಗಳು. ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನವಿರಲಿ.
11. ಸತ್ಯ, ಧರ್ಮ, ಸೇವೆ, ಕರ್ತವ್ಯ ಮತ್ತು ಇತರೆ ಮಾನವೀಯ ಮೌಲ್ಯಗಳು. ನಿಮ್ಮ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳ ಜೀವನದ ಶ್ರೀರಕ್ಷೆಗಳು. ಅವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಿಂದಲೇ ತಿಳುವಳಿಕೆಯಿಂದ, ನಿಮ್ಮ ನಡೆನುಡಿಯಿಂದ ಕಲಿಸಿ.

ಕಲಿಕೆಯಲ್ಲಿನ ನ್ಯೂನತೆಗಳು:

ಬೆಳೆಯುವ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಬುದ್ಧಿ, ಚಟುವಟಿಕೆ, ಚುರುಕುತನ ಹಾಗೂ ಬಹಳಷ್ಟು ಇತರ ಗುಣಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿರುತ್ತದೆ. ಬುದ್ಧಿವಂತ ಹಾಗೂ ಮಧ್ಯಮ ಬುದ್ಧಿಮತ್ತೆಯಿರುವ ಮಕ್ಕಳು ಸಾಮನ್ಯವಾಗಿ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ವಲಯದಲ್ಲಿ ಗುರುತಿಸಿಕೊಂಡು ತೊಂದರೆಗಳಿಲ್ಲದೆ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದಿಂದ ಮುಂದುವರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳು ಓದು ಹಾಗೂ ಇತರ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಹಿಂದುಳಿಯುತ್ತಾ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ, ಬಂಧುವರ್ಗದಿಂದ, ಕಡೆಗೆ ತಂದೆತಾಯಿ ಮತ್ತು ಒಡಹುಟ್ಟಿದವರಿಂದಲೂ ಮೂದಲಿಕೆಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ. ಇಂಥಹ ಬಹಳಷ್ಟು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಸರಿಯಾದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಕೂಲಂಕುಷವಾಗಿ ತಪಾಸಣೆಗೊಳಪಡಿಸಿದಲ್ಲಿ ಬಾಲ್ಯದ ಮಾನಸಿಕ ಹಾಗೂ ಬೌದ್ಧಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ನ್ಯೂನತೆಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

ನ್ಯೂನತೆಗಳು ಎಂದಾಕ್ಷಣ ನಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಕಣ್ಮಂದೆ ಬುದ್ಧಿವಾಂದ್ಯರೇ ಕಾಣಿಸುವುದು ಸಹಜ. ಆದರೆ ಬುದ್ಧಿವಾಂದ್ಯತೆ ಹಾಗೂ ನ್ಯೂನತೆಯ ನಡುವೆ ಬಹಳ

ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿದೆ. ಈ ಬಾಲ್ಯದ ಮಾನಸಿಕ ಹಾಗೂ ಬೌದ್ಧಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ನ್ಯೂನತೆಗಳು ಅಥವಾ ಕಲಿಕಾ ನ್ಯೂನತೆಯೆಂದೂ ಕೂಡ ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ ಈ ತೊಂದರೆಯಲ್ಲಿ ಬುದ್ಧಿ ಮತ್ತು ಸಾಧಾರಣ ಮಟ್ಟದಲ್ಲೇ ಇರಬಹುದು. ಇದರಲ್ಲೇ ತೀವ್ರತರವಾದ ಇನ್ನೊಂದು ಬಗೆಯ ನ್ಯೂನತೆ 'ಆಟಿಸಮ್' ಮತ್ತು ಆಟಿಸಮ್ ರೀತಿಯ ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ ತೊಂದರೆಗಳು ಕೂಡ ಸೇರಿವೆ. ಈ ಲೇಖನವು ಕಲಿಕಾ ನ್ಯೂನತೆ ಡಿಸ್ಪ್ರೆಕ್ಷಿಯಾ/ ಎಸ್.ಎಲ್.ಡಿ ಎಂದೆಲ್ಲ ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ ತೊಂದರೆಯ ಬಗ್ಗೆಯದ್ದಾಗಿದೆ. ಈ ಎಲ್ಲಾ ನ್ಯೂನತೆಗಳ ಸಾಮಾನ್ಯ ಅಂಶಗಳೇನೆಂದರೆ ಇವುಗಳು ಶೈಶಾವಸ್ಥೆ ಇಲ್ಲವೆ ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಏರಿಳಿತಗಳು ಕಂಡು ಬರದೆ ಸ್ಥಿರವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಈ ನ್ಯೂನತೆಗಳು ಮಿದುಳಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ವಿವಿಧ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಮಕ್ಕಳು ಬೆಳೆಯುತ್ತಾ ನ್ಯೂನತೆಯ ತೀವ್ರತೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತ ಬರುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟದ ನ್ಯೂನತೆಗಳು ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲೂ ಮುಂದುವರೆಯುತ್ತವೆ. ಈ ತೆರನಾದ ನ್ಯೂನತೆಗಳು ಗಂಡು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳಿಗಿಂತ ಬಹುಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡು ಬರುತ್ತವೆ. ಭಾಷೆ ಕಲಿಕೆಯ ನ್ಯೂನತೆ ಹಾಗೂ ಕ್ರಿಯಾ ಕೌಶಲ್ಯದ ನ್ಯೂನತೆಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚು ಕಂಡು ಬರುತ್ತವೆ. ಈ ನ್ಯೂನತೆಗಳನ್ನು ಪತ್ತೆ ಮಾಡುವಲ್ಲಿ ಕೆಲ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ನೆನಪಿಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಸಹಜ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿನ ವಿಳಂಬಗಳನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ ಎರಡನೆಯದು ಬುದ್ಧಿಮಾಂಧ್ಯತೆಯನ್ನು ಹೊರತು ಪಡಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಮೂರನೆಯದು ಈ ತೊಂದರೆಗಳು ಇನ್ನಾವುದೇ ಸ್ಪಷ್ಟ ಕಾರಣಗಳು- ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಮಿದುಳು ಪಂಚೇಂದ್ರಿಯಗಳು ನರ ಮತ್ತು ಸ್ನಾಯುಗಳಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲವೇ ಇನ್ನಾವುದೇ ಅಂಗಗಳಲ್ಲಿ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ದೋಷ ಕಂಡುಬಂದಲ್ಲಿ ಅವುಗಳಿಂದ ಆಗಬಹುದಾದ ಈ ರೀತಿಯ ನ್ಯೂನತೆಗಳನ್ನು ಇದರಡಿ ಪರಿಗಣಿಸಬಾರದು.

ಬಾಲ್ಯದ ಮಾನಸಿಕ ಹಾಗೂ ಬೌದ್ಧಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ನ್ಯೂನತೆಗಳು ಅಥವಾ ಕಲಿಕಾ ನ್ಯೂನತೆಯಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ವಿಧಗಳಿವೆ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಈ ಕೆಳಕಂಡಂತೆ ಇವೆ

- 1) ಮಾತು ಹಾಗೂ ಭಾಷೆಯ ಕಲಿಕೆಯಲ್ಲಿ ನ್ಯೂನತೆಗಳು
- 2) ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಕೌಶಲ್ಯಗಳ ಕಲಿಕಾ ನ್ಯೂನತೆ

- 3) ಕ್ರಿಯಾಕೌಶಲ್ಯ ಅಥವಾ ದೈಹಿಕ ಚಲನಕ್ರಿಯಾ ಕೌಶಲ್ಯದ ಕಲಿಕೆಯ ನ್ಯೂನತೆ
- 4) ಈ ಮೇಲ್ಕಂಡ ಎಲ್ಲಾ ವಿಧಗಳ ಮಿಶ್ರ ನ್ಯೂನತೆ

ಮಾತು ಹಾಗೂ ಭಾಷೆಯ ಕಲಿಕೆಯಲ್ಲಿ ನ್ಯೂನತೆಗಳು :

ಇದರಲ್ಲಿ 3 ವಿಧ. ಕೇವಲ ಉಚ್ಚಾರಣೆಯ ನ್ಯೂನತೆ, ನುಡಿಯುವ (ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಸುವ) ಹಾಗೂ ಗ್ರಹಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ನ್ಯೂನತೆಗಳು. ಕುರುಡು, ಕಿವುಡು ಅಥವಾ ಇತರ ಪಂಚೇಂದ್ರಿಯಗಳ ನ್ಯೂನತೆಗಳಿಂದಾದ ಹಾಗೂ ಮಗುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿನ ಕೊರತೆಯಿಂದಾದ ಮಾತಿನ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಉಚ್ಚಾರಣೆಯ ನ್ಯೂನತೆಗಳು : ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ೪ ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನವರೆಗೆ ಶಬ್ದ ಉಚ್ಚಾರಣೆಯಲ್ಲಿ ತಪ್ಪುಗಳು ಸಹಜ. ಸುಮಾರು 6-7 ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಮಕ್ಕಳು ಬಹುಶಃ ಎಲ್ಲಾ ಸ್ವರಗಳ ಉಚ್ಚಾರಣೆ ಮಾಡಬಲ್ಲವರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಆದರೂ ಕೆಲ ಕ್ಲಿಷ್ಟವಾದ ಸ್ವರಸಂಯೋಗಗಳಲ್ಲಿ ದೋಷ ಕಂಡು ಬಂದರೂ ಸಂವಹನದಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ೧೧-೧೨ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಎಲ್ಲಾ ವಿಧದ ಸ್ವರೋಚ್ಚಾರಣೆಯಲ್ಲಿ ಕೌಶಲ್ಯ ಸಾಧಿಸಿರುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಈ ವಯೋ ಸಹಜವಾದ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಅತಿ ವಿಳಂಬ ಮತ್ತು ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲಾಗದಷ್ಟು ಅಸ್ಪಷ್ಟ ಉಚ್ಚಾರಣೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದರೆ ಈ ನ್ಯೂನತೆಯನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಬಹುದು. ಇದರಲ್ಲಿ ಸ್ವರಗಳ ಲೋಪ ತಪ್ಪಾದ ಪರ್ಯಾಯ ಸ್ವರಗಳ ಬಳಕೆ ಹಾಗೂ ಸ್ವರಗಳ ಅಪಭ್ರಂಶಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ.

ನುಡಿಯ (ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಸುವ) ನ್ಯೂನತೆಗಳು : ಸಹಜ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ 2 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕನಿಷ್ಠ ಒಂದು ಪದ ಹಾಗೂ 3 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಸುಲಭವಾದ 2 ಪದಗಳ ನುಡಿಗಟ್ಟುಗಳನ್ನು ಹೇಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಈ ರೀತಿಯ ತೊಂದರೆಯಿರಬಹುದು. ನಂತರದ ತೊಂದರೆಗಳು ಹಲವು ವಿಧಗಳಲ್ಲಿರಬಹುದು - ಸಂಕುಚಿತ ಪದಭಂಡಾರ ಕೆಲವೇ ಪದಗಳನ್ನು ಪದೇಪದೇ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು. ಸೂಕ್ತ ಪದಗಳ ಆಯ್ಕೆಯಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ ಪರ್ಯಾಯ ಪದ ಬಳಕೆ ವ್ಯಾಕರಣ ಹಾಗೂ ವಾಕ್ಯ ರಚನೆಯ ತಪ್ಪುಗಳ ಪದ ಲೋಪ ಇತ್ಯಾದಿ.

ಗ್ರಹಿಸುವ ನ್ಯೂನತೆಗಳು : 1 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಪರಿಚಿತ ಹೆಸರುಗಳಿಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ನೀಡದಿರುವುದು, 18 ತಿಂಗಳು ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ದಿನ ಬಳಕೆಯ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿರುವುದು, 2 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಸರಳವಾದ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದಾಗ ಈ ರೀತಿಯ ನ್ಯೂನತೆ ಇರಬಹುದು. ನಂತರದ ತೊಂದರೆಗಳು ಹಲವು ವಿಧಗಳಲ್ಲಿರಬಹುದು- ವ್ಯಾಕರಣದ ಹಾಗು ಭಾಷೆಯ ಸಂವಾದದ ಸೂಕ್ಷ್ಮತೆಗಳನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳದೇ ಇರಬಹುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಸೂಚನೆಗಳು, ವ್ಯಂಗ್ಯ, ಹಾಸ್ಯ, ಹೋಲಿಕೆಗಳು, ಸ್ವರದ ಏರಿಳಿತಗಳು, ಅಮೌಖಿಕ ಸಂಜ್ಞೆಗಳು ಇತ್ಯಾದಿ. ಈ ನ್ಯೂನತೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಮಾಜಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ತಕ್ಕದಾಗಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ತೀವ್ರವಾದ ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ 'ಆಟಿಸಮ್' ನಂತೆ ತೋರಿಬಂದರೂ ಪರಸ್ಪರ ಸಂಬಂಧಗಳು ಎಲ್ಲರ ಜೊತೆ ಪ್ರತಿಸ್ಪಂದನೆ ಮತ್ತು ಸಂಜ್ಞಾಭಾಷೆಯು ಸಹಜ ರೀತಿಯಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ.

ಈ ಮೂರು ಬಗೆಗಳಂತೆಯೇ ಸ್ವಲ್ಪ ಭಿನ್ನ ಹಾಗು ತೀವ್ರ ರೀತಿಯ ನ್ಯೂನತೆಯು ಬಾಲ್ಯದ ಅಪಸ್ಮಾರ ರೋಗದ ಜೊತೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದುಂಟು. ಇದಕ್ಕೆ 'ಲ್ಯಾಂಡೌಕ್ಲಿಫ್‌ಸಿಂಡ್ರೋಮ್' ಎಂದು ಹೆಸರು.

ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಕೌಶಲ್ಯಗಳ ಕಲಿಕಾ ನ್ಯೂನತೆಗಳು

ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಕೌಶಲ್ಯಗಳ ಕಲಿಕಾ ನ್ಯೂನತೆಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಪ್ರತ್ಯೇಕಿಸುವುದು ಕಷ್ಟಕರ ಏಕೆಂದರೆ ಇದು ಕೇವಲ ಜೈವಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಈ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಬೋಧಿಸಿ ಕಲಿಸಬೇಕು. ಮಕ್ಕಳು ಮನೆ, ಕುಟುಂಬ, ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಪರಿಸರ ಮತ್ತು ಅದರಿಂದ ಆಗುವ ಪ್ರಚೋದನೆ. ಈ ಎಲ್ಲಾ ಅಂಶಗಳು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳು ಇವನ್ನು ಗ್ರಹಿಸಿ ಕಲಿಯುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕೂಡ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇವುಗಳಿಂದಾಗಿ ದುರದೃಷ್ಟವಶಾತ್ ಈ ನ್ಯೂನತೆಯನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕಿಸಲು ಹಾಗು ಅಳಿಯುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಯಾವುದೇ ನೇರ ಮತ್ತು ನಿಸ್ಸಂದೇಹವಾದ ದಾರಿಯಿಲ್ಲ. ಆದರೂ ಯಾವುದೇ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಾದರೂ ಕೆಲ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕಲಿಕೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಗತಿ ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ಕೆಳಮಟ್ಟದಲ್ಲೇ ಉಳಿದಿರುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಈ

ನ್ಯೂನತೆಯನ್ನು ಶಂಕಿಸಬಹುದು. ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದಂತೆ ಈ ನ್ಯೂನತೆ ಇದೆಯೆಂದು ನಿರ್ಣಯ ಮಾಡುವ ಮೊದಲು ಸಹಜ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿನ ವಿಳಂಬಗಳನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಿ ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯತೆಯನ್ನು ಹೊರತು ಪಡಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಯಾವ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಈ ನ್ಯೂನತೆಯನ್ನು ಮೊದಲೇ ಪರಿಗಣಿಸಬಾರದು/ ಈ ಕೆಳಗಿನವುಗಳಿಂದ ನ್ಯೂನತೆ ಉಂಟಾಗಿರಬಾರದು.

- 1) ತೀವ್ರತರವಾದ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ವಿಳಂಬಗಳಿದ್ದಾಗ
- 2) ಗಮನದ ಕೊರತೆ ಮತ್ತು ಅತಿ ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದಾದ ಅಸ್ಪಷ್ಟತೆ (ಇದನ್ನು ಎ.ಡಿ.ಎಚ್.ಡಿಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ)
- 3) ಭಾವನಾತ್ಮಕ ನಡತೆಯ ತೊಂದರೆಗಳಿರುವಾಗ
- 4) ಶಾಲೆಗೆ ಸುಧೀರ್ಘ ಅವಧಿಯ ಗೈರು ಹಾಜರಿಯಿದ್ದಾಗ
- 5) ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಮನೆಯ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಅಗತ್ಯವಾದ ಮಾನಸಿಕ ಹಾಗೂ ಬೌದ್ಧಿಕ ಪ್ರಚೋದನೆ ಸಿಕ್ಕದಿದ್ದಾಗ
- 6) ಸರಿಪಡಿಸದ ದೃಷ್ಟಿ ಮತ್ತು ಶ್ರವಣ ದೋಷಗಳಿರುವಾಗ
- 7) ಗಮನಾರ್ಹ ಮಿದುಳಿನ ದೋಷವಿರುವಾಗ
- 8) ಕಳಪೆ ಮಟ್ಟದ ಶಿಕ್ಷಣ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಕೂಡ ಕಾರಣವಾಗಿರಬಹುದು.

ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಕೌಶಲ್ಯಗಳ ಕಲಿಕಾನ್ಯೂನತೆಗಳಲ್ಲಿ 4 ಮುಖ್ಯ ವಿಧಗಳಿವೆ

- 1) ಓದುವುದರಲ್ಲಿನ ಕೌಶಲ್ಯದ ನ್ಯೂನತೆ
- 2) ಕಾಗುಣಿತ (ಸ್ಪೆಲ್ಲಿಂಗ್) ಕೌಶಲ್ಯದ ನ್ಯೂನತೆ
- 3) ಗಣಿತ (ಲೆಕ್ಕ/ ಅಂಕಗಣಿತ) ಕೌಶಲ್ಯದ ನ್ಯೂನತೆ
- 4) ಈ ಮೇಲಿನವುಗಳ ಮಿಶ್ರಣ

ಓದುವುದರಲ್ಲಿನ ಕೌಶಲ್ಯದ ನ್ಯೂನತೆಗಳು :ಓದುವ ಕೌಶಲ್ಯದ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ನ್ಯೂನತೆ ಇದರಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಓದಿದ್ದನ್ನು ಗ್ರಹಿಸುವ ಕಲೆ, ಪದಗಳ ಗುರುತಿಸುವಿಕೆ, ಮೌಖಿಕ ಓದುವ ಕೌಶಲ್ಯ, ಓದಿಕೊಂಡು ಮಾಡುವಂತಹ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆಯಿರುತ್ತದೆ. ಕೆಲ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕಾಗುಣಿತ ಕಲಿಕೆಯ ದೋಷ

ಮತ್ತು ಇನ್ನು ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಭಾಷೆಯ ನ್ಯೂನತೆಗಳೂ ಜತೆಗೂಡಿರಬಹುದು. ಈ ನ್ಯೂನತೆ ಯಾವುದೇ ಭಾಷೆಯ ಮಾಧ್ಯಮದಲ್ಲಾದರೂ ಇರಬಹುದು. ಯಾವುದೇ ಭಾಷೆಯ ಸ್ವರೂಪ ರಚನೆ ಕ್ಲಿಷ್ಟತೆ ಎಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಈ ನ್ಯೂನತೆಯ ತೀವ್ರತೆಯ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುವುದೆಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾಗಿ ಹೇಳಲಾಗದು.

ಮಗುವಿನ ಕೌಶಲ್ಯವನ್ನು ಅಳೆಯಲು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಕೊಡಲ್ಪಟ್ಟ ಓದಿನ ನಿಖರತೆ ಮತ್ತು ಗ್ರಹಿಕಾಶಕ್ತಿಯ ಪ್ರಮಾಣೀಕೃತ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಿಂದ ಸಾಧ್ಯ. ಆದರೂ ಮಗುವಿನ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿದ ಮಟ್ಟ ಭಾಷೆಯ ಮತ್ತು ಅದರ ಲಿಪಿ ಇದರ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿದೆ. ನ್ಯೂನತೆಯ ಮೊದಲ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಭಾಷೆಯ ಲಿಪಿಯನ್ನು ಬರೆಯುವುದು ಮತ್ತು ಪಠಿಸುವುದರಲ್ಲಿ, ಅಕ್ಷರಗಳ ಸರಿಯಾದ ಹೆಸರು ಹೇಳುವುದರಲ್ಲಿ, ಪದಗಳಿಗೆ ಸರಳವಾದ ಪ್ರಾಸಗಳನ್ನು ಹೇಳುವುದರಲ್ಲಿ, ಸ್ವರಗಳನ್ನು (ಸ್ವರದ ಶಬ್ದವನ್ನು) ವಿಂಗಡಿಸಿ ಪ್ರತ್ಯೇಕಿಸಲು ಆಗದಿರುವುದು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ನಂತರದ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಕೆಳಗೆ ಹೇಳಿದಂತೆ ದೋಷಗಳು ಕಂಡು ಬರುತ್ತವೆ.

ಮೌಖಿಕ ಓದುವ ಕೌಶಲ್ಯದಲ್ಲಿ

- 1) ಪದಗಳ ಇಲ್ಲವೆ ಪದಗಳ ಕೆಲ ಭಾಗದ ಲೋಪ, ಪರ್ಯಾಯ ಪದಗಳ ಬಳಕೆ ಅಪಭ್ರಂಶ ಹೆಚ್ಚುವರಿಯ ಸೇರ್ಪಡೆ
- 2) ನಿಧಾನ ಗತಿಯ ಓದುವಿಕೆ
- 3) ದೋಷಪೂರಿತ ಪ್ರಾರಂಭ, ದೀರ್ಘವಾದ ವಿರಾಮಗಳು
- 4) ವಾಕ್ಯದಲ್ಲಿನ ಪದಗಳನ್ನು, ಪದಗಳಲ್ಲಿನ ಅಕ್ಷರಗಳನ್ನು ಹಿಂದುಮುಂದು ಮಾಡುವುದು

ಓದಿನ ಗ್ರಹಿಕೆಯಲ್ಲಿ

- ◆ ಓದಿದ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಮತ್ತೆ ನೆನಪು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲಾಗದಿರುವುದು
- ◆ ಓದಿದ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಂಡು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ತೀರ್ಮಾನಕ್ಕೆ ಬರಲಾಗದೇ ಇರುವುದು
- ◆ ಓದಿದ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಇಲ್ಲವೇ ಕಥೆಗೆ ಸಂಬಂಧ ಪಟ್ಟ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಅದರಲ್ಲಿರುವ

ಯಥಾವತ್ತಾದ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸದೆ ತಮಗಿರುವ ಸಾಮಾನ್ಯ ಜ್ಞಾನದ ನೆರವನ್ನು ಪಡೆದು ಉತ್ತರಿಸುವಿಕೆ.

ಕಾಗುಣಿತ (ಸ್ಪೆಲಿಂಗ್) ಕೌಶಲ್ಯದ ನ್ಯೂನತೆ : ಇದರಲ್ಲಿ ಪದಗಳ ಅಕ್ಷರಗಳನ್ನು ಹೇಳಲು ಮತ್ತು ಬರೆಯುವ ಕೌಶಲ್ಯಗಳೆರಡರಲ್ಲೂ ದೋಷವಿರುತ್ತದೆ. ಪದದ ಕಾಗುಣಿತದ ತಪ್ಪುಗಳು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಉಚ್ಚಾರಣಾನುಸಾರವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಕೇವಲ ಕೈ ಬರಹದ ತೊಂದರೆಗಳಿದ್ದಲ್ಲಿ ಈ ನ್ಯೂನತೆಯನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಬಾರದು.

ಗಣಿತ (ಲೆಕ್ಕ / ಅಂಕಗಣಿತ) ಕೌಶಲ್ಯದ ನ್ಯೂನತೆ : ಈ ನ್ಯೂನತೆಯಲ್ಲಿ ಗಣಿತದ ಮೂಲಭೂತ ಕ್ರಿಯೆಗಳಾದ ಕೂಡುವುದು, ಕಳೆಯುವುದು, ಗುಣಾಕಾರ ಮತ್ತು ಭಾಗಾಕಾರದಂತಹ ಸರಳ ಕೌಶಲ್ಯಗಳೇ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ರೇಖಾಗಣಿತ ತ್ರಿಕೋನಮಿತಿ, ಬೀಜಗಣಿತ ಅಶ್ವರಿ (ಕ್ಯಾಲ್ಕುಲಸ್) ದಂತಹ ಕ್ಲಿಷ್ಟವಾದ ಗಣಿತಕ್ರಿಯೆಗಳಲ್ಲಿ ಕೌಶಲ್ಯ ಇಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಈ ನ್ಯೂನತೆಯನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸಬಾರದು. ಈ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಓದುವ ಹಾಗೂ ಕಾಗುಣಿತದ ನ್ಯೂನತೆ ಅಷ್ಟಾಗಿ ಕಂಡುಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ನ್ಯೂನತೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಳಗೆ ಹೇಳಿದಂತೆ ವಿವಿಧ ದೋಷಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ.

- 1) ಮೂಲಭೂತ ಅಂಕ ಗಣಿತದ ವಿವಿಧ ಕ್ರಿಯೆಗಳಾದ ಕೂಡುವುದು ಕಳೆಯುವುದು ಗುಣಾಕಾರ ಮತ್ತು ಭಾಗಾಕಾರದಂತಹ ಕ್ರಿಯೆಗಳ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯನ್ನೇ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲಾಗದಿರುವುದು.
- 2) ಸಂಖ್ಯೆಗಳು ಮತ್ತು ಗಣಿತದ ವಿವಿಧ ಚಿಹ್ನೆಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಆಗದಿರುವುದು
- 3) ಕೊಟ್ಟಿರುವ ಲೆಕ್ಕದ ಪ್ರಶ್ನೆಯಲ್ಲಿ ಯಾವ ಲೆಕ್ಕಕ್ಕೆ ಯಾವ ಸಂಖ್ಯೆ ಹಾಕಬೇಕೆಂದು ಗೊತ್ತಾಗದೆ ಕಷ್ಟ ಪಡುವುದು
- 4) ದಶಾಂಶ ಸ್ಥಾನಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಚಿಹ್ನೆಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಾಗಿ ನಮೂದಿಸುವುದು
- 5) ಲೆಕ್ಕದ ಹಂತಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾದ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಬರೆಯದೆ ಅವ್ಯವಸ್ಥಿತವಾಗಿಡುವುದು
- 6) ಮಗ್ಗುಲನ್ನು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಕಲಿಯಲಾಗದೇ ಇರುವುದು.

ಕ್ರಿಯಾ ಕೌಶಲ್ಯ ಅಥವಾ ದೈಹಿಕ ಚಲನ ಕ್ರಿಯಾ ಕೌಶಲ್ಯದ ಕಲಿಕೆಯ ನ್ಯೂನತೆ : ಈ ರೀತಿಯ ನ್ಯೂನತೆಯಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಮತ್ತು ಕಾಲುಗಳು ಚಲನಾಕೌಶಲ್ಯಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ

ದೋಷಪೂರಿತವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ದೃಷ್ಟಿ-ಚಲನೆಯ ಸಮನ್ವಯ ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಇದರಿಂದ ಮಾಡುವ ಕೆಲಸಗಳು ನಯವಾಗಿರದೆ ಒಡ್ಡೊಡ್ಡಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಈ ನ್ಯೂನತೆ ಹೊಂದಿರುವ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕೆಳಗೆ ಹೇಳಿರುವ ಕೆಲ ತೊಂದರೆಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಾಣಬಹುದು-

- 1) ಅವಲಕ್ಷಣದಿಂದ ಕೂಡಿದ ನಡೆ
- 2) ಓಡುವುದು ನಗೆಯುವುದು ಮೆಟ್ಟಿಲು ಹತ್ತಿಳಿಯುವುದನ್ನು ಕಲಿಯುವುದು ನಿಧಾನವಾಗುವುದು
- 3) ಬೂಟಿನಲೇಸ್ ಕಟ್ಟುವುದು. ಅಂಗಿಯ ಗುಂಡಿಗಳನ್ನು ಹಾಕುವುದು ಮತ್ತು ಬಿಚ್ಚುವುದು, ಚೆಂಡನ್ನು ಎಸೆಯುವುದು ಮತ್ತು ಹಿಡಿಯುವುದು ಸಾಧ್ಯವಾಗದೇ ಇರುವುದು.
- 4) ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ನಾಜೂಕಾಗಿ ಮಾಡದೆ ಒಡ್ಡೊಡ್ಡಾಗಿ ಮಾಡುವುದು, ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಕೆಳಗೆ ಬೀಳಿಸುವುದು, ಪದೇಪದೇ ಎಡವುದು ನಡೆಯುವಾಗ ಅಡೆತಡೆಗಳಿಗೆ ಢಿಕ್ಕಿ ಹೊಡೆಯುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ
- 5) ಅಸ್ಪಷ್ಟ ಮತ್ತು ಕಳಪೆ ಕೈ ಬರಹ
- 6) ಚಿತ್ರ ಬರೆಯುವ/ ನಕಲು ಮಾಡುವ ಕೌಶಲ್ಯ ಕಳಪೆಯಾಗಿರುವುದು.
- 7) ಚಿತ್ರಗಳ ಒಗಟು (ಜಿಗ್‌ಸಾ ಒಗಟುಗಳು) ಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸಲಾಗದಿರುವುದು
- 8) ಸೃಜನಾತ್ಮಕ ಆಟಗಳು, ಚೆಂಡಿನ ಆಟಗಳು, ನಕ್ಷೆ ರಚನೆ ಹಾಗೂ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಆಗದೇ ಇರುವುದು.

ಈ ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ನ್ಯೂನತೆಗಳ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನವಿದು, ಇಂತಹ ತೊಂದರೆ ಇದ್ದಾಗ ಮನೋವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಾಣುವುದು ಅವಶ್ಯಕ.

ಮಕ್ಕಳು, ಹದಿಹರೆಯರಲ್ಲಿ ಆಗುವ ಮೂತ್ರನಿಯಂತ್ರಣ ತೊಂದರೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತ ಮಾಹಿತಿ

ಡಾ|| ಎಂ. ಕಿಶೋರ್

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹುಟ್ಟಿದ ಐದು ವರ್ಷದೊಳಗೆ ಮೂತ್ರ ನಿಯಂತ್ರಣ ಹತೋಟಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ನರರೋಗಗಳಿಂದ, ಮೂತ್ರನಾಳ ತೊಂದರೆಯಿಂದ ಮೂತ್ರ ನಿಯಂತ್ರಣ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಇದು ಬಹಳ ವಿರಳ ಆದರೆ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಈ ತೊಂದರೆ ಇಲ್ಲದೆಯೂ ಮೂತ್ರ ನಿಯಂತ್ರಣವಿಲ್ಲದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಅವರ ಅರಿವಿಲ್ಲದೆ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆಯಾಗಿ, ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಅವರ ಪೋಷಕರಲ್ಲಿ ಅತೀವ ಮುಜುಗರ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ತೊಂದರೆ ಶೇ 7 ರಿಂದ 10 ಮಂದಿ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಈ ತೊಂದರೆಗೆ ಅನೇಕ ಕಾರಣಗಳಿದ್ದು ಇದನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಲು ಕೆಲವು ವಿಧಾನಗಳು ಮತ್ತು ಔಷದೋಪಚಾರಗಳು ಲಭ್ಯವಿದೆ. ಈ ವಿಧಾನಗಳೇನೆಂದರೆ.

- ◆ ಬೆಳಿಗ್ಗೆಯಿಂದ ಸಂಜೆಯವರೆಗೆ ಯಥೇಚ್ಛವಾಗಿ ನೀರು ಸೇವಿಸಿದರೂ ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ 2 ಗಂಟೆಯಿಂದ 3 ಗಂಟೆ ಮುಂಚೆ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯದೇ ಇರುವುದು.
- ◆ ಮಲಗುವ ಮುನ್ನ ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಮೂತ್ರವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡುವುದು
- ◆ ಪೋಷಕರು ಮಕ್ಕಳು ಮಲಗಿದ ಮೂರರಿಂದ ನಾಲ್ಕು ಗಂಟೆಯ ನಂತರ ಅವರನ್ನು ಎಚ್ಚರಿಸಿ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡಿಸುವುದು.

- ◆ ಮಗುವು ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಮೂತ್ರವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡದಿದ್ದಾಗ ಆ ಮಗುವನ್ನು ಪ್ರಶಂಸಿಸುವುದು.
- ◆ ಪ್ರತಿವಾರವೂ ಹೆಚ್ಚು ದಿನಗಳು ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮಗು ನಿಯಂತ್ರಣ ಪಡೆದರೆ ಕ್ರಮೇಣ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಬರುವುದು.

ಒಂದು ಪಕ್ಷದಲ್ಲಿ ಈ ವಿಧಾನ ವಿಫಲವಾದರೆ ಮಗುವನ್ನು ಹೊಡೆಯುವುದಾಗಲೀ, ಬೈಯುವುದಾಗಲೀ, ಹೀಯ್ಯಾಳಿಸುವುದಾಗಲೀ ಮಾಡದೆ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆದು ಅದಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾದ ಸಲಹಾ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕು.

ಮಾನವೀಯ ಮೌಲ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳು

ಶ್ರೀಮತಿ ಎನ್. ರುಕ್ಮಿಣಿಬಾಯಿ

ಇಂದಿನ ಮಕ್ಕಳೇ ಮುಂದಿನ ಪ್ರಜೆಗಳು. ಮಕ್ಕಳು ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಸಂಸ್ಕೃತಿ, ನಡೆ, ನುಡಿ, ಮತ್ತು ಸದ್ಗುಣಗಳನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದರೆ ಅವರಿಗೆ ಜೀವನ ಮೌಲ್ಯಗಳ ಅವಿವೇಕ ಅಗತ್ಯ. ಸಹಕಾರ, ಶಿಸ್ತು, ಸೌಜನ್ಯ, ಸತ್ಯ, ಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆ, ಸಹನೆ, ದಯೆ, ಕರುಣೆ, ಪ್ರೀತಿ, ವಿಶ್ವಾಸ ಮುಂತಾದ ಮಾನವೀಯ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿಯೇ ಅವರ ತಿಳಿವಿಗೆ ಬರುವಂತೆ, ತಂದೆ ತಾಯಂದಿರು ಗಮನ ವಹಿಸಬೇಕು. ಮೂರು ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಕಲಿತದ್ದು ನೂರು ವರ್ಷದವರೆಗೆ ಎನ್ನುವಂತೆ ಮಕ್ಕಳು ದೊಡ್ಡವರಾದ ನಂತರ ಈ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಕಲಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

ಒಮ್ಮೆ ನಾನು ರೈಲಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರಯಾಣಿಸುತ್ತಿದ್ದಾಗ ನನ್ನ ಮುಂದಿನ ಸಾಲಿನಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ತಾಯಿ ಮತ್ತು ಆಕೆಯ ಮಗು ಕುಳಿತಿದ್ದರು. ಆ ಮಗುವಿಗೆ ಎರಡು ಅಥವಾ ಮೂರು ವರ್ಷವಾಗಿರಬಹುದು ಅಷ್ಟೆ ಅದು ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ತನ್ನ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಅದರ ಅರಿವಿಗೆ ಬಾರದಂತೆ ನನಗೆ ತಾಗಿಸುತ್ತಿತ್ತು. ತಾಯಿಯು ಮಗುವಿಗೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾ, "ಅವರಿಗೆ ಒದೆಯುತ್ತಿರುವೆ, ಕ್ಷಮಿಸಿ ಅನ್ನು, ನಮಸ್ಕಾರ ಮಾಡಿಕೊ" ಎಂದು ಹೇಳಿದ ಕೂಡಲೇ ಆ ಮಗು ಅಮ್ಮನ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಿತು ಇಂತಹ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ಮೇಲೆ ನಮ್ಮ ಭಾರತದ ಭವಿಷ್ಯ ನಿಂತಿದೆ. ಆ ತಾಯಿ ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಸುತ್ತಿರುವ ಸಂಸ್ಕೃತಿ, ಸೌಜನ್ಯ ಕಂಡ ನನಗೆ ಬಹಳ ಸಂತೋಷವಾಯಿತು. ಇಂತಹ ಅನುಕರಣೀಯ ಪರಂಪರೆ ನಮ್ಮ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರೆಯುತ್ತಿರಬೇಕು. ಆಗ ಜೀವನ ಮೌಲ್ಯಗಳು ತಾನೇ ತಾನಾಗಿ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಭದ್ರವಾಗಿ ಬೇರೂರುತ್ತವೆ.

ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಹದಿಹರೆಯದ ಮಕ್ಕಳು ನಡೆಸಿರುವ ಅಕೃತ್ಯಗಳನ್ನು ಪತ್ರಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಓದಿದಾಗ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಆಘಾತವಾಗದೆ ಇರದು. ನಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳು ಕಲಿತ ಸಂಸ್ಕಾರ, ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಇದೇನೆ? ಎಂದು ಯಾವ ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳಿಗೂ ನೋವಾಗದೆ ಇರದು. ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಇಂಥ ಮಕ್ಕಳಿಂದ ಆಗುವ ಅವಮಾನ, ಇವರು ಯಾಕಾದರೂ ಹುಟ್ಟಿದರೋ ಎಂದು ದುಃಖವಾಗುತ್ತದೆ. ಸಮಾಜ ಕಂಟಕರಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವ ಈ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಜೀವನ ಮೌಲ್ಯಗಳ ಸರಿಯಾದ ಕಲ್ಪನೆ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು ಅಥವಾ ಮಕ್ಕಳಾಗಿದ್ದರೆ ನಾವು ಎಂತಹ ತಪ್ಪು ಮಾಡಿದರೂ, ಹೇಗಾದರೂ ಪಾರಾಗಬಹುದೆಂಬ ಧೈರ್ಯ ಇಂತಹ ಕುಕೃತ್ಯಗಳಿಗೆ ಪ್ರಚೋದನೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಸಮಾಜದ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಹಾಳು ಮಾಡುವುದರಲ್ಲಿ ಇವರು ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರಧಾರಿಗಳಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಈಗಿನ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಅವಿಭಕ್ತ ಕುಟುಂಬಗಳೇ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ತಂದೆ ತಾಯಿ, ಒಂದು ಅಥವಾ ಎರಡು ಮಕ್ಕಳು ಇರುತ್ತಾರೆ. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಯಾವ ಸೌಲಭ್ಯಗಳ ಕೊರತೆಯೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಬೇಕೆನಿಸಿದ್ದನ್ನು ಹಠಮಾಡಿ ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಹಿರಿಯರ ಸಂಸ್ಕೃತಿ, ಆದರ್ಶ, ಅವರು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ತೋರುವ ಪ್ರೀತಿ. ಇವುಗಳ ಅರಿವು ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಬೇರೆಯವರ ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆತು ಬೆಳೆಯುವ ಅವಕಾಶಗಳೂ ಕಡಿಮೆ ಇರುವುದರಿಂದ ಪರಸ್ಪರ ಸ್ನೇಹ ಸಹಕಾರದಂತಹ ಮೌಲ್ಯಗಳ ಪರಿಚಯವೇ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಪೋಷಕರೂ ಕೂಡ ಮಕ್ಕಳ ಬಯಕೆಗಳನ್ನು ಬೇಗ ಬೇಗನೆ ಪೂರೈಸಿ ತೃಪ್ತಿಪಡುತ್ತಾರೆ. "ಆನೆ ನಡೆದದ್ದೇ ದಾರಿ", ಎಂಬಂತೆ ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮದೇ ಮನದ ಹಾದಿಯಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದು ದೊಡ್ಡವರಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಮಕ್ಕಳ ಅತಿ ಮುದ್ದಿಗೆ ಕಡಿವಾಣ ಹಾಕಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಮಕ್ಕಳ ಏಳಿಗೆಗಾಗಿ, ಪೋಷಕರು ಪಡುವ ಕಷ್ಟ ಅಥವಾ ಎದುರಿಸುವ ಹಣಕಾಸಿನ ತೊಂದರೆಯಾಗಲೀ ಅವರ ಗಮನಕ್ಕೆ ಬರುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಹೀಗೆ ಬೆಳೆದ ಮಕ್ಕಳ ಮುಂದೆ ಏನಾದರೂ ಕ್ಲಿಷ್ಟ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳು ಬಂದಾಗ, ಎದುರಿಸಲು ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಿಲ್ಲದೆ ಹತಾಶರಾಗಿ ಅನಾಹುತ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಂಭವವುಂಟು. ಜೀವನ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಅರಿತ ಮಕ್ಕಳು ಉತ್ತಮ ನಾಗರಿಕರಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣ ಸಮಾಜದ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತಾರೆ. ನಾಳಿನ ಪ್ರಜೆಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸುವ ಶಿಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ಶಿಕ್ಷಕರ ಗುರಿಯೂ ಇದೇ ಆಗಿರಬೇಕು.

ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಮುಂದುವರಿದಿರುವ ನಾವು ಸಾಮಾಜಿಕ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಅರಿತು ಅನುಸರಿಸಿ ಅನುಷ್ಠಾನಕ್ಕೆ ತರುವಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಹಿಂದುಳಿದಿದ್ದೇವೆ.

ಜೀವನ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸುವುದರಿಂದ ನಮಗೂ ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಜನರಿಗೂ ಸಂತೋಷ ದೊರಕುವುದರಿಂದ ಎಲ್ಲರ ನೆಮ್ಮದಿಯ ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣ ಬದುಕಿಗೆ ತಳಹದಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಜೀವನ ಮೌಲ್ಯಗಳ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಈ ಕೆಳಗಿನ ಸಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಬಹುದು.

ಅಕ್ಕರೆಯಿಂದ ಕಲಿಸಬೇಕು ಜೀವನ ಮೌಲ್ಯ

ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಇವು ಬಹು ಅಮೂಲ್ಯ, ಕಟ್ಟಲಾಗುವುದೇ ಅದಕ್ಕೆ ಮೌಲ್ಯ?

ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡು ಬದುಕಿದರೆ ಹೆಚ್ಚುವುದು ಮೌಲ್ಯ

ಗಳಿಸುವರು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸುಖ ಸಂತೃಪ್ತಿ ಅಪಾರ ಅನನ್ಯ.

Dear Readers,

One of the most important ways to promote health and wellbeing is by creating awareness among the public. This e-book has been made freely available, in continuation with our initiative since 2012 to create awareness among public through "Manassu", a bimonthly. Thousands of hard copies in A3 size have been, & are being distributed free of cost, with e-copies being mailed to everyone online.

We need your support in this "non profit initiative". If you think this free e-book has benefitted you, please be a part of it.

You can contact us- Email: jssmanasu@gmail.com

Phone: 9449347072, 9686712210

Editor: Dr M Kishor MD, Mysore.

ಹಿರಿಯರಲ್ಲಿ ಆಗುವ ಮನೋವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು

ಡಾ|| ಗೋಪಾಲ್ ದಾಸ್

ಡಾ|| ಎಂ. ಕಿಶೋರ್

ಪ್ರಪಂಚದಾದ್ಯಂತ ಮನಸ್ಸಿನ ತೊಂದರೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಜಾಗೃತಿ ಮೂಡಿಸಲು ಪ್ರತಿವರ್ಷ ಅಕ್ಟೋಬರ್ 10 ರಂದು ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ "ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ದಿನಾಚರಣೆ"ಯನ್ನಾಗಿ ಆಚರಿಸುತ್ತದೆ. 2013 ವರ್ಷದ ಘೋಷಣೆ "ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಹಿರಿಯ ನಾಗರಿಕರು" 60 ವರ್ಷ ಮತ್ತು ಮೇಲ್ಪಟ್ಟವರ ಸಂಖ್ಯೆ ವಿಶ್ವದ ಜನಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ 80 ಕೋಟಿ ತಲುಪಿದೆ. 2050ರ ವೇಳೆಗೆ ಈ ಸಂಖ್ಯೆ 200 ಕೋಟಿ ತಲುಪಲಿದೆ. ಭಾರತದಂಥ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತಿರುವ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಇದಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾಗಿ ಎಲ್ಲಾ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಮತ್ತು ಪೂರ್ವ ಸಿದ್ಧತೆ ಆಗಬೇಕಾಗಿದೆ.

ಹಿರಿಯನಾಗರಿಕರಲ್ಲಿ ಆಗುವ ಕೆಲವು ಅತಿರೇಕದ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ವಯೋಧರ್ಮ (ಸ್ವಾಭಾವಿಕ) ಎಂದು ತಪ್ಪಾಗಿ ಸಾರ್ವಜನಿಕರು ತಿಳಿದಿದ್ದಾರೆ. ಅದರಲ್ಲಿಯೂ ಅತಿಯಾದ ಮರೆವು ಮತ್ತು ತೀವ್ರ ಆಲೋಚನೆಯ ತೊಂದರೆಗಳಾದ 'ಡಿಮೆನ್ಷಿಯ' (Dementia) ಮತ್ತು ಖಿನ್ನತೆ ಬಹುಮುಖ್ಯ ಇವುಗಳಿಗೆ ಅನೇಕ ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾದ ಸಲಹಾ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು ಲಭ್ಯವಿದೆ ಎಂದು ಅರಿವು ಮೂಡಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ.

ಹಿರಿಯ ನಾಗರಿಕರ ಮಾನಸಿಕ ಹಾಗೂ ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಹೊಣೆ ಮತ್ತು ಅದರ ಆರೈಕೆ ಸಮಾಜದ ಎಲ್ಲರ ಕರ್ತವ್ಯ. ಇದು ನಿಜವಾದ ನಾಗರಿಕ ಸಮಾಜದ ಸಂಕೇತ. ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ಹಿರಿಯ ನಾಗರಿಕರಿಗೆ ಅನುಕೂಲಕರ ಎಂದು ಬಿಂಬಿಸಿ

ಡಾ|| ಗೋಪಾಲ್ ದಾಸ್, ಮನೋವೈದ್ಯ ತಜ್ಞರು, ಚಿತ್ರದುರ್ಗ

ನಾಯಿಕೊಡೆಗಳಂತೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ವೃದ್ಧಾಶ್ರಮಗಳು, ಪ್ರತ್ಯೇಕ ವಸತಿಗೃಹಗಳು ಎಷ್ಟು ಸರಿ? ಎಂದು ಸಮಾಜದ ಎಲ್ಲ ಜನರೂ ಯೋಚಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ.

ಹಿರಿಯ ನಾಗರಿಕರು ಅರಿಯಬೇಕಾದ ಕೆಲವು ಅಂಶಗಳು

1. ಪ್ರತಿದಿನದ ವ್ಯಾಯಾಮ, ನಡಿಗೆ ಬಹುಮುಖ್ಯ ಸರಿಯಾದ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಅವಶ್ಯಕ. ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಗಾಗಿ ನಿಮ್ಮನ್ನು ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ, ಆತ್ಮೀಯವಾಗಿ, ಎಲ್ಲಾ ದೃಷ್ಟಿಕೋನದಿಂದ ಆಲೋಚಿಸಿ ಸಲಹಾ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ನೀಡುವ ವೈದ್ಯರ ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿರುವುದು ಅವಶ್ಯಕ.
2. ನಿಮ್ಮ ಹಣಕಾಸು ಮತ್ತು ಆರ್ಥಿಕ ಸುಸ್ಥಿತಿ ನಿಮ್ಮನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ, ಅವುಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಿರ್ವಹಿಸಬೇಕು. ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳ ಸುಪರ್ದಿಗೆ ಅರ್ಪಿಸುವುದು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ತೊಂದರೆಗೆ ಆಸ್ಪದವಾಗಬಹುದು. ಹಿರಿಯ ನಾಗರಿಕರಿಗೆ ಇರುವ ಹಕ್ಕುಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಸೌಲಭ್ಯಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಬಹುಮುಖ್ಯ. ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳು ನಿಮ್ಮನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಿದಲ್ಲಿ ಈ ಹಕ್ಕುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯ.
3. ಮಕ್ಕಳು, ಸಂಬಂಧಿಕರು, ಸ್ನೇಹಿತರು ಹೀಗೆ ಎಲ್ಲ ಸಂಬಂಧಗಳೂ ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಹೂಡಿಕೆಗಳಿದ್ದಂತೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪೋಷಿಸಿಕೊಂಡು ಬಂದಾಗ ಬಹು ಅನುಕೂಲಕರವಾಗಬಹುದು.
4. ಒಳ್ಳೆಯ ಹವ್ಯಾಸಗಳು, ಅಭಿರುಚಿಗಳು ಮತ್ತು ಸದಾ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲತೆ ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಯ ಕವಚಗಳು, ಅವುಗಳನ್ನು ಬಲಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

" ಅರವತ್ತು ಆಯಿತು, ಅರಳ-ಮರಳು ಸಹಜ". "ವಯಸ್ಸಾದ ಮೇಲೆ ಮರೆವು ಬಾರದಿರುತ್ತದೆಯೇ?". ಹಿರಿಯ ನಾಗರಿಕರಲ್ಲಿ ಮರೆವಿನ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಇಂಥಹ ಸಮಾಧಾನದ ಉತ್ತರಗಳು ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ವಯಸ್ಸಾದಂತೆ ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿ ಕ್ಷೀಣಿಸುತ್ತದೆ ನಿಜ. ಆದರೆ ಅತೀವ ಮರೆವು ಸಹಜವಲ್ಲ. ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಜೀವ ರಕ್ಷಕಗಳಿಂದಾಗಿ ಹಿರಿಯ ನಾಗರಿಕರ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚಳಗೊಂಡಿದೆ ಮತ್ತು ಇದರ

ಜೊತೆಜೊತೆಗೇ ಅವರಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಕೆಲ ರೋಗಗಳ ಸಂಭವನೀಯತೆಯನ್ನು ಗಣನೀಯವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಿದೆ.

-

- 1) ಸಂಗಾತಿಯ ಅಗಲಿಕೆ/ಸಾವಿನಿಂದಾಗುವ ಒಂಟಿತನ
- 2) ಸಂಗಾತಿಯ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದಾಗುವ ಕೊರಗು
- 3) ಮಕ್ಕಳ ಅಗಲುವಿಕೆ/ ತಂದೆ-ತಾಯಿಯರನ್ನು ದೂರ ಮಾಡುವುದು/ಕಿರುಕುಳ ನೀಡುವುದು
- 4) ಆರ್ಥಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು/ಬಡತನ
- 5) ಸ್ನೇಹಿತರು / ಆಪ್ತ ವರ್ಗದ ಅಗಲುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಕ್ಷೀಣಿಸುವಿಕೆ
- 6) ನಿರುದ್ಯೋಗ ಸಮಸ್ಯೆ

-

- 1) ದೀರ್ಘಕಾಲಿಕ ಖಾಯಿಲೆಗಳು ಮತ್ತು ಔಷದೋಪಚಾರದ ವೆಚ್ಚಗಳು
- 2) ಬಲ ಕ್ಷೀಣಿಸುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಖಾಯಿಲೆಗಳಿಂದಾದ ನ್ಯೂನತೆ ಮತ್ತು ಅಂಗವೈಕಲ್ಯತೆಗಳು
- 3) ನರದೌರ್ಬಲ್ಯತೆಗಳಿಂದ ಕುಂದಿದ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆ
- 4) ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿಯ ಕ್ಷೀಣಿಸುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಅಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶತೆ

- 1) ಗಮನ, ಗ್ರಹಣ ಮತ್ತು ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿಯ ಕುಂದುವಿಕೆ
- 2) ಖಿನ್ನತೆ ಮತ್ತು ಆತಂಕ, ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಆಲೋಚನೆ
- 3) ಮರೆವಿನ ಖಾಯಿಲೆ (ಡಿಮೆನ್ಷಿಯ)
- 4) ಚಿತ್ತಭ್ರಮಣೆ (ಸೈಕೋಸಿಸ್) ಮತ್ತು ದಿಗ್ಭ್ರಮೆ (ಡೆಲ್ಲಿರಿಯಂ)ಯಂತಹ ಸ್ಥಿತಿಗಳು
- 5) ದುರ್ವ್ಯಸನಗಳ ಸಮಸ್ಯೆ

()

ಡಿಮೆನ್ಷಿಯ ಎನ್ನುವುದು ಮೆದುಳಿನ ನರಕೋಶಗಳ ಕ್ಷೀಣಿಸುವಿಕೆ ಅಥವಾ ನರತಂತುಗಳಿಗೆ ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾರದಂತಹ ಹಾನಿಯುಂಟಾದಾಗ ಕಂಡುಬರುವಂತಹ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಉಲ್ಬಣಗೊಳ್ಳುವ ದೀರ್ಘಕಾಲಿಕ ರೋಗ, ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ 60 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ಶೇ.5ರಷ್ಟು ಜನರಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿ ಕುಂದುವುದು, ಭಾಷೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ಮಾತನಾಡಲು ಹಾಗೂ ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು.

ದೈನಂದಿನ ಬಳಕೆಯಿರುವ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮುಂಚಿನ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮಾಡುವುದು ಕಷ್ಟವಾಗುವುದು/ ಮರೆತುಹೋಗುವುದು/ಕೌಶಲ್ಯ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು. ಇವುಗಳಲ್ಲದೆ ಇನ್ನು ಕೆಲವು ತೊಂದರೆಗಳು ಕಂಡು ಬರಬಹುದು- ಪರಿಚಿತರ ಹೆಸರು/ ಮುಖವನ್ನು ಗುರುತಿಸಲಾಗದಿರುವುದು, ಪರಿಚಿತವಾದ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲೇ ದಾರಿತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಮನೆಗೆ ಹಿಂತಿರುಗಲಾರದ ಗೊಂದಲಕ್ಕೊಳಗಾಗುವುದು. ಮನೆಯಲ್ಲೂ ಕೂಡ ಹೀಗೆ ಆಗಬಹುದು, ಅಗಾಗ್ಗೆ ಕೆಲ ಸಮಯ / ದಿನಗಳ ಪರ್ಯಂತ ದಿಗ್ಭ್ರಮೆಗೊಳಗಾಗಿ ಸ್ಥಳ ಸಮಯ, ಜನಗಳನ್ನು ಅರಿವಿನಲ್ಲಿಟ್ಟು ಕೊಳ್ಳಲಾಗದಿರಬಹುದು. ಚಿಂತನೆ, ತರ್ಕ ಮತ್ತು ಯೋಜನಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕುಂದಿಸಿ ನಡೆದ ಕೆಲಸಗಳಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ, ದೈನಂದಿನ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಆಯೋಜಿಸಿ ಮಾಡಲಾಗದೆ ಇರುವುದು, ಸೂಕ್ತ ತೀರ್ಮಾನಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲಾಗದಿರುವುದು. ವ್ಯವಹಾರಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದೇ ಇರುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ. ಇವಲ್ಲದೆ, ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಹಾಗೂ ವರ್ತನೆಯಲ್ಲೂ ಬದಲಾವಣೆ ಕಂಡುಬರುವುದು, ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಆಗದಿರುವುದು, ಸ್ವ-ಪ್ರೇರಣೆ, ಲವಲವಿಕೆ, ಉತ್ಸಾಹ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಆಗಬಹುದು.

ವಯಸ್ಸಾದಂತೆ ಮರೆವು ಸಹಜವಾದರೂ, ಸಾಮಾನ್ಯ ಮರೆವು ಮತ್ತು ಅಸಹಜ ಮರೆವಿನ ನಡುವೆ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿದೆ. ವಯೋಸಹಜ ಮರೆವಿನಲ್ಲಿ ಗ್ರಹಣಶಕ್ತಿ, ಸ್ಮರಣ ಶಕ್ತಿ, ಆಲೋಚನಾಶಕ್ತಿ ಹಾಗೂ ತಾರ್ಕಿಕ ಚಿಂತನೆಗಳು ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಕುಂದಬಹುದು ಆದರೆ ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದಂತೆ ಭಾಷಾ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ಕಾರ್ಯ ಕೌಶಲ್ಯ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು,

ಆಗಾಗ್ಗೆ ಅರಿವು ಕಳೆದುಕೊಂಡು ದಿಗ್ಭ್ರಮೆಯುಂಟಾಗುವುದು, ಅಸಹಜ ಮರೆವು ಅಥವಾ ಡಿಮೆನ್ಷಿಯಾದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ, ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಮರೆವು ಕೂಡ ತೀವ್ರತರವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಮೊದಲು ಇದನ್ನೇ ಹೋಲುವಂತಹ ಕೆಲವಷ್ಟು ಸುಲಭವಾಗಿ ಗುಣ ಪಡಿಸಬಹುದಾದ ರೋಗಗಳನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಬಹುಮುಖ್ಯವಾದುದು ಖಿನ್ನತೆ. ಖಿನ್ನತೆಯಲ್ಲಿನ ಮರೆವಿನ ಲಕ್ಷಣಗಳಿಗೆ ಹೀಗಾಗಿ ಸೂಡೋ-ಡಿಮೆನ್ಷಿಯ ಅಥವಾ ಮಿಥೈ- ಮರೆವು ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಇದರಲ್ಲಿ ರೋಗಿಗೆ ಗಮನದ, ಉತ್ಸಾಹದ ಮತ್ತು ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದ ಕೊರತೆಯಿಂದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಗ್ರಹಿಸದೆ ಇರುವುದರಿಂದ ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿ ಮರುಕಳಿಸುತ್ತದೆ. ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದಂತೆ ಡಿಮೆನ್ಷಿಯಾದ ಇತರೆ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಇದರಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವುದಿಲ್ಲ ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಹಾನಿಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದಾಗಿದೆ.

?

ಈಗ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಔಷಧಿಗಳು, ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿರುವ ಕೆಲವು ರಾಸಾಯನಿಕಗಳ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ ನೆನಪು ಮಾಸುವುದನ್ನು ಭಾಗಶಃ ತಡೆಯುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಸ್ವಲ್ಪ ವಂಟೈಗೆ ರೋಗ ಉಲ್ಬಣಗೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ತಡೆಹಿಡಿಯುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ನರಕೋಶಗಳು ಕ್ಷೀಣಿಸುವುದನ್ನು ತಡೆಯುವುದು ಇನ್ನೂ ಸಾಧ್ಯವಾಗಿಲ್ಲ. ಔಷಧೋಪಚಾರವಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ಈ ರೋಗವಿರವ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸಮಗ್ರವಾದ ಆರೈಕೆ ಬಹುಮುಖ್ಯ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ.

ಇದರಲ್ಲಿ ಕುಟುಂಬ ವರ್ಗದ ಪಾತ್ರ ಅತಿ ಅವಶ್ಯಕ ಆದರೆ ಕಷ್ಟಕರವೂ ಹೌದು, ರೋಗ ಉಲ್ಬಣವಾಗುತ್ತ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಪರಾವಲಂಬನೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತ ಹೋಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಆರೈಕೆ ಮಾಡುವವರ ಮೇಲಿನ ಹೊರೆ, ಹತಾಶೆ, ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂಥಹವರಿಗಾಗಿ ಆಪ್ತಸಮಾಲೋಚನೆ, ಒತ್ತಾಸೆ ನೀಡುವ ಹಲವು ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಿವೆ, ಆದರೂ ಒಂದು ಇಡೀ ಜೀವನವನ್ನು ಬಾಳಿ ಬದುಕಿದ ಹಿರಿಯ ಜೀವಗಳಿಗೆ, ಕೊನೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ಘನತೆಯಿಂದ ಕಳೆಯಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾದಲ್ಲಿ ಈ ಎಲ್ಲಾ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಸಾರ್ಥಕವಾಗುತ್ತದೆ.

ಡಿಮೆನ್ಸಿಯ ಅಥವಾ ಮರೆವಿನ ಖಾಯಿಲೆ (ಸ್ತೂತಿಕ್ಷಯ) ವಿಧಗಳು

- 1) ಆಲ್ಜೈಮರ್ ರೋಗ
- 2) ವ್ಯಾಸ್ಕುಲಾರ್ ಡೆಮೆನ್ಸಿಯ
- 3) ಪ್ರೂಂಟೋ-ಟೆಂಪೋರಲ್ ಡಿಮೆನ್ಸಿಯ ಅಥವಾ ಪಿಕ್ಸ್ ರೋಗ
- 4) ಲಿವಿ ಕಣಗಳುಳ್ಳ ಡಿಮೆನ್ಸಿಯ
- 5) ಪಾರ್ಕಿನ್ಸನ್ ಮತ್ತು ಸಂಬಂಧಿ ರೋಗದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಡಿಮೆನ್ಸಿಯ
- 6) ಮಿದುಳಿನ ಸೋಂಕುಗಳಿಂದಾದ ಡಿಮೆನ್ಸಿಯ-ಇದರಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಎಚ್.ಐ.ವಿ./ನರವ್ಯೂಹದ ಏಡ್ಸ್‌ನಿಂದಾದ ಡಿಮೆನ್ಸಿಯ ನರವ್ಯೂಹದ ಸಿಫಲಿಸ್ ಮತ್ತು ಪ್ರಿಯಾನ್ ಕಣದ ಸೋಂಕಿನಿಂದಾಗುವ ಡಿಮೆನ್ಸಿಯಗಳು ಸೇರಿವೆ.
- 7) ಅನ್ನಸತ್ವಗಳ (ವಿಟಮಿನ್) ಕೊರತೆಯಿಂದಾಗುವ ಡಿಮೆನ್ಸಿಯ - ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಬಿ12 ಮತ್ತು ಬಿ1 ರಿಂದಾಗುವ ಡಿಮೆನ್ಸಿಯ
- 8) ರಸದೂತಗಳ ಏರುಪೇರಿನಿಂದಾಗುವ ಡಿಮೆನ್ಸಿಯ-ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಥೈರಾಯ್ಡ್ ಮತ್ತು ಆಡ್ರಿನಲ್ ತಿರುಳಿನ ರಸದೂತಗಳ ಏರುಪೇರು.
- 9) ತಲೆಗಾಯದ ಪರಿಣಾಮಗಳಿಂದಾಗುವ ಡಿಮೆನ್ಸಿಯ.

ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಮೊದಲೆರಡು ವಿಧಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ ಹಾಗೂ ಬಹಳಷ್ಟು ಬಾರಿ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎಲ್ಲದರಲ್ಲೂ ಕಂಡುಬಂದರೂ ಒಂದೊಂದು ವಿಧದಲ್ಲಿ ಅದರದ್ದೇ ಆದ ವಿಶಿಷ್ಟ ಲಕ್ಷಣಗಳಿರುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೂ ಕೂಡ ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಡಿಮೆನ್ಸಿಯ ರೋಗನಿರ್ಣಯದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಈ ಮೇಲಿನ ವಿಧಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು ಮುಖ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಡಿಮೆನ್ಸಿಯ ಅಥವಾ ಮರೆವಿನ ಖಾಯಿಲೆ ಗುರುತಿಸುವುದು ಹೇಗೆ?

ನಿಧಾನವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ಮರೆಗುಳಿತನ:

- 1) ಮೊದಮೊದಲು ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಇಟ್ಟಿ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸ್ಥಳವನ್ನು ಮರೆತು ಅದನ್ನು ಹುಡುಕುವುದರಲ್ಲೇ ಬಹಳ ಸಮಯ ವ್ಯಯಿಸುವುದು ಅಸಹಜ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಇಟ್ಟು ಮರೆತುಬಿಡುವುದು.
- 2) ಮಾಡಬೇಕಾದ ಕೆಲಸ ಹೇಳಬೇಕಾದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಪದೇ ಪದೇ ಮರೆತುಬಿಡುವುದು ಹಾಗೂ ಮತ್ತೆ ಸುಳಿವು ಸೂಚನೆ ಸಿಕ್ಕ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಜ್ಞಾಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಆಗದಿರುವುದು.
- 3) ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿರುವ ಮತ್ತು ಪರಿಚಿತರ ಹೆಸರುಗಳು ಸಂಖ್ಯೆಗಳು (ದೂರವಾಣಿ ಸಂಖ್ಯೆ ಬ್ಯಾಂಕ್ ಮತ್ತು ಇತರ ಖಾತೆ ಸಂಖ್ಯೆಗಳು) ವಿಳಾಸಗಳು ಮುಖ್ಯವಾದ ದಿನಾಂಕಗಳು ಘಟನೆಗಳು ಪರಿಚಿತರ ವಿವರಗಳು ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಮರೆಯುವುದು.
- 4) ರೋಗ ಹೆಚ್ಚಾದಂತೆ ಕೆಲದಿನಗಳ ಇಲ್ಲವೇ ಕೆಲ ಸಮಯದ ಹಿಂದೆ ನಡೆದ ಘಟನೆಯನ್ನೇ ಮರೆತುಬಿಡುವುದು ದೈನಂದಿನ ಕೆಲಸಗಳನ್ನೇ ಮಾಡಲು ಮರೆಯುವುದು ಕಡೆಗೆ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿದ್ದನ್ನೇ ಮರೆಯುವುದು ಆಗಬಹುದು.
- 5) ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹಿಂದಿನ ಜೀವನದ ನೆನಪುಗಳು ಬೇಗ ಮಾಸುವುದಿಲ್ಲ ಆದರೆ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ನಡೆದ ಘಟನೆಗಳು ಬೇಗ ಮರೆತುಹೋಗುತ್ತದೆ. ರೋಗ ಹೆಚ್ಚಾದಂತೆಲ್ಲಾ ಹಿಂದಿನ ನೆನಪುಗಳು ಕೂಡ ಮಾಸುತ್ತ ಹೋಗುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ಸದಸ್ಯರನ್ನೇ ಗುರುತು ಹಿಡಿಯದ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಬರಬಹುದು.
- 6) ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಕಲಿತ ಕೌಶಲ್ಯ (ಉದಾ: ಕಾರು ಚಾಲನೆ) ಗಳಿಗಿಂತ ಕಾಲ-ದೇಶಾದಿ ವಿವರ ಜೀವನದ ಘಟನೆ ಮತ್ತು ಅನುಭವಗಳು (ಎಪಿಸೋಡಿಕ್ ಮೆಮೋರಿ) ಅಂಕಿ-ಅಂಶಗಳು ನಿರೂಪಣೆ-ವರ್ಣನೆಗಳು ಪರಿಕಲ್ಪನೆ ಹಾಗೂ ವಾಸ್ತವಾಂಶಗಳ (ಸೆಮ್ಯಾಂಟಿಕ್ ಮೆಮೋರಿ) ನೆನಪು ಮೊದಲು ಕ್ಷೀಣಿಸುತ್ತದೆ.

ಭಾಷೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು:

- 1) ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಮಾತು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿರುವುದು ಬದಲಾಗಿ ಸನ್ನೆಗಳ ಬಳಕೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವುದು.
- 2) ಪದಗಳಿಗಾಗಿ ತಡವರಿಸುವುದು
- 3) ಏನೋ ಹೇಳಲು ಇನ್ನೇನೋ ಹೇಳುವುದು
- 4) ಬದಲಿ ಪದಗಳ ಬಳಕೆ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಅರ್ಥವಿಲ್ಲದ ಪದಗಳ ಬಳಕೆ
- 5) ಹೇಳಿದ್ದನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲಾಗದೇ ಪದೇಪದೇ ಕೇಳಬಹುದು ಇಲ್ಲದೇ ತಪ್ಪಾಗಿ ಉತ್ತರ ಕೊಡುವುದು (ಶ್ರವಣ ಶಕ್ತಿಯ ತೀವ್ರ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ)
- 6) ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಗುರುತಿಸಲು ಮತ್ತು ಹೆಸರಿಸಲು ಆಗದಿರುವುದು (ಉದಾ: ಬಾಚಣಿಗೆಗೆ ಚಮಚಿ ಎಂದೆನ್ನುವುದು ಆದರೆ ಬಾಚಣಿಗೆಯಿಂದ ಸರಿಯಾಗಿ ಬಾಚಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು)
- 7) ಓದಲು ಹಾಗೂ ಬರೆಯಲು ಬರೆದದ್ದನ್ನು ಓದಲು ಕಷ್ಟಪಡುವುದು ಅಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದು.
- 8) ಕೇಳಿದ್ದನ್ನು ಪುನರುಚ್ಚರಿಸಲು ಬಾರದೇ ಇರುವುದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಮತನಾಡಲು ಆಗದೇ ಇರುವುದು.

ಕಾರ್ಯಕೌಶಲ್ಯದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು

- 1) ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಕೆಲಸ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಅಲಸ್ಯ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು.
- 2) ದೈನಂದಿನ ಬಳಕೆಯ ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲಿ ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದು ಕ್ರಮ ತಪ್ಪುವುದು (ಉದಾ: ಅಡುಗೆ ಮಾಡುವಾಗ ಅಕ್ಕಿಯ ಬದಲಿಗೆ ಬೇಳೆ ಇಲ್ಲವೇ ರವೆ ಹಾಕುವುದು ಒಗ್ಗರಣೆಯಲ್ಲಿ ಎಣ್ಣೆಯ ಬದಲು ನೀರು ಹಾಕುವುದು ತರಕಾರಿ ಬೇಯಿಸದೇ ಹಾಕುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ ಉಡುಗೆ ತೊಡುವಾಗ ಹಿಂದು-ಮುಂದು

ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುವುದು ನೆರಿಗೆ ಹಾಕಲು ಬಾರದಿರುವುದು, ಗುಂಡಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಹಾಕದಿರುವುದು ಬಟ್ಟೆ, ಮಡಿಸಲು ಆಗದಿರುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ)

- 3) ಕಾರ್ಯ ಮಾಡಲು ಮುನ್ನ ಸರಿಯಾಗಿ ಯೋಚಿಸಲಾಗದೆ ಪೂರ್ಣ ಮಾಡಲಾಗದೆ ಅಸ್ತವ್ಯಸ್ತವಾಗಿ ಬಿಟ್ಟುಬಿಡುವುದು.
- 4) ದೈನಂದಿನ ಲೆಕ್ಕ-ವ್ಯವಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ತಪ್ಪುಗಳಾಗುವುದು ಸರಿಯಾಗಿ ಚಿಲ್ಲರೆ ಎಣಿಸಿಕೊಂಡು ಬರಲಾಗದಿರುವುದು ಮನೆಯ ವ್ಯವಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗಿಯಾಗಲು ಆಗದೇ ಇರುವುದು.
- 5) ದೈನಂದಿನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಯೋಚಿಸಿ ಪರಿಹರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಗದೇ ಇರುವುದು ತಪ್ಪುಗಳನ್ನೆಸಗುವುದು ಇತರರ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿತರಾಗುವುದು ದೂಷಿಸುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ ಮಾಡಬಹುದು.
- 6) ಒಂದು ವಿಷಯ ಇಲ್ಲವೇ ಕೆಲಸ ಮುಗಿಸಿ ಇನ್ನೊಂದರ ಮೇಲೆ ಗಮನ ಬದಲಾಯಿಸುವುದು ಆಗದೇ ಒಂದರಲ್ಲೇ ಅಂಟಿಕೊಂಡುಬಿಡುವುದು ಪದೇಪದೇ ಅದೇ ವಿಷಯವನ್ನೇ ಹೇಳುತ್ತಿರುವುದು.
- 7) ಒಂದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲಿ ಒಟ್ಟಿಗೇ ಗಮನ ವಹಿಸಲಾಗದೇ ಇರುವುದು (ಉದಾ: ಅಡುಗೆ ಮಾಡಲು ಇಟ್ಟು ಬಟ್ಟೆ ನೆನೆಸಿಡುವುದು ಪಾತ್ರೆ ತೊಳೆಯುವುದು ಮತ್ತು ಎಲ್ಲದರಲ್ಲೂ ಗಮನವಿಟ್ಟಿರುವುದು)
- 8) ರೋಗ ತೀವ್ರವಾದಾಗ ತನ್ನ ಕೆಲಸಗಳು ಅಂದರೆ ಸ್ನಾನ-ಶೌಚ ಉಡುಪು ಧರಿಸುವುದು, ತಲೆ ಬಾಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಊಟ-ತಿಂಡಿ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲೂ ಆಗದಿರಬಹುದು.

ದಿಗ್ಭ್ರಮೆ, ಸಮಯ-ಸ್ಥಳಗಳ ಅರಿವು :

- 1) ಮೊದಮೊದಲು ಆಗಾಗ್ಗೆ ತಾನು ಎಲ್ಲಿದ್ದೇನೆ ಯಾವ ಹೊತ್ತು ಎಂಬ ಅರಿವು ಏರುಪೇರಾಗಿ ಗೊಂದಲಕ್ಕೊಳಗಾಗಬಹುದು ಅದರಲ್ಲೂ ಬೆಳಕು ಕಡಿಮೆಯಾದ

ಸಂದರ್ಭಗಳು-ಮೋಡ ಮುಸುಕಿದ ವಾತಾವರಣ ಸಂಚೆ ಮತ್ತು ರಾತ್ರಿ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ
ನಿದ್ರೆಯಿಂದೆದ್ದ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯ ಈ ರೀತಿಯಾಗಬಹುದು. ಉದಾ: ನಡುರಾತ್ರಿ
ಎದ್ದು ಬೆಳಗಾಯಿತೆಂದು ಎಲ್ಲರನ್ನು ಎಬ್ಬಿಸುವುದು. ಕೆಲವು ನಿಮಿಷ/ಗಂಟೆಗಳಿಂದ
ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ೧-೨ ದಿನಗಳವರೆಗೂ ಈ ದಿಗ್ಭ್ರಮೆಯ ಸ್ಥಿತಿ ಇರಬಹುದು
ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ವಾರಗಟ್ಟಲೆ ಕೂಡ ಇರಬಹುದು.

- 2) ಪರಿಚಿತ ಸ್ಥಳಗಳೇ ಆದರೂ ದಾರಿ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಂಡು ಅಲೆದಾಡಬಹುದು
ಮನೆಯನ್ನು ಗುರುತಿಸಲಾಗದೇ ಇರಬಹುದು.
- 3) ಮನೆಯಲ್ಲಿನ ಕೋಣೆಗಳು ಮತ್ತು ಅವುಗಳಿಗೆ ಹೋಗುವ ಮಾರ್ಗವನ್ನು
ಗುರುತಿಸಲು ಕಷ್ಟಪಡುವುದು-ಬಚ್ಚಲು ಮನೆಗೆಂದು ಹೋಗಲು ಅಡುಗೆ ಮನೆಗೆ
ಹೋಗುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ.
- 4) ವಸ್ತುಗಳ ಉದ್ದ ಅಗಲ ಭಾರ ಮತ್ತು ಚಲನೆಯನ್ನು ಅಂದಾಜು ಮಾಡಲು
ವಿಫಲವಾಗುವುದು ಮತ್ತು ಅದರಿಂದ ದೈನಂದಿನ ಕೆಲಸಗಳಿಗೆ ಅಡ್ಡಿಯಾಗುವುದು
ಪೆಟ್ಟು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

ಭಾವನೆಗಳ ನಿಯಂತ್ರಣ, ವರ್ತನೆ ಮತ್ತು ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಬದಲಾವಣೆಗಳು:

- 1) ಕೋಪ, ದುಃಖ, ನಗು ಇತ್ಯಾದಿ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಸಂದರ್ಭಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು
ತೋರ್ಪಡಿಸುವುದು.
- 2) ಸಣ್ಣ ಕಾರಣಗಳಿಗೆ ಅತಿ ಕೋಪಗೊಳ್ಳುವುದು ದುಡುಕಿನಲ್ಲಿ ಮಾತನಾಡುವುದು.
- 3) ಕೆಟ್ಟ ಪದಗಳು ಇತರರಿಗೆ ನೋವಾಗುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮಾತನಾಡುವುದು
ಶಂಕಿಸುವುದು.
- 4) ಲೈಂಗಿಕವಾಗಿ ಅನುಚಿತವಾಗಿ ವರ್ತಿಸುವುದು.
- 5) ಸಣ್ಣ ಕಾರಣಗಳಿಗೆ ಅತ್ತುಬಿಡುವುದು, ಇಲ್ಲದೆ ಗಹಗಹಿಸಿ ನಗುವುದು.

- 6) ಮಿಶ್ರ ಭಾವನೆಗಳು - ನಗುವಾಗ ಅಳುವಂತೆ ಕಾಣಿಸುವುದು.
- 7) ಎಲ್ಲರಿಂದ ದೂರವಾಗಿ ಒಂಟಿಯಾಗಿರುವುದು ಮೌನವಾಗಿರುವುದು.
- 8) ಸಾಮಾಜಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸದೇ ಇರುವುದು (ಹಬ್ಬ ಸಮಾರಂಭ ಇತ್ಯಾದಿ)
- 9) ಉತ್ಸಾಹ ಮತ್ತು ಲವಲವಿಕೆಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಮಂಕಾಗಿ ಇರುವುದು.
- 10) ಸ್ವ-ಪ್ರೇರಣೆಯಿಂದ ಯಾವುದೇ ಕೆಲಸ ಮಾಡದಿರುವುದು ಎಲ್ಲದಕ್ಕೂ ಎಚ್ಚರಿಸಬೇಕಾಗಬಹುದು.

ಜೈವಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಗಳು:

- 1) ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹಸಿವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು, ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಬಹುದು.
- 2) ನಿದ್ರೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಬಹುದು-ಬೇಗ ಮಲಗಿ ಬೇಗ ಎಳುವುದು-ಸಂಜೆ ಮಲಗಿ ಮಧ್ಯರಾತ್ರಿ ಎದ್ದುಬಿಡುವುದು ರಾತ್ರಿಯೆಲ್ಲಾ ಎದ್ದು ದಿನವೆಲ್ಲಾ ಮಲಗುವುದು ತುಂಡಾದ ನಿದ್ರೆ- ಸಣ್ಣ ತೂಕಡಿಕೆ ಇಲ್ಲವೆ ಕಿರು ನಿದ್ರೆ ೧-೨ ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಹಲವು ಬಾರಿ ದಿನ ರಾತ್ರಿಯ ಲೆಕ್ಕವಿಲ್ಲದೆ. ನಿದ್ರೆಯ ಆಳ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ದುಃಸ್ವಪ್ನಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಬಹುದು.

3) ಏರುಪೇರಾದ ಮಲ ವಿಸರ್ಜನೆಯ ಸಮಯಗಳು

4) ಕುಂದಿದ ಲೈಂಗಿಕಾಸಕ್ತಿ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಬಹುದು.

ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು:

- 1) ಖಿನ್ನತೆ
- 2) ಸಾವಿನ ಬಯಕೆಗಳು ಆತ್ಮಹತ್ಯಾ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಹಾಗೂ ಪ್ರಯತ್ನಗಳು
- 3) ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದ ಕೊರತೆ
- 4) ಆತ್ಮ-ನಿಂದನೀಯ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಅತಿಯಾದ ಪಾಪಪ್ರಜ್ಞೆ.

- 5) ಭ್ರಾಂತಿ (ಡಿಲ್ಯೂಜನ್) ಮತ್ತು ಭ್ರಮೆ (ಹ್ಯಾಲ್ಯೂಸಿನೇಷನ್)ಗಳು
- 6) ಕಳ್ಳತನದ ಮತ್ತು ನಶ್ವರ ಭ್ರಾಂತಿಗಳು ಹಾಗೂ ಚಾಕ್ಲಷ (ವಿಷುವಲ್) ಭ್ರಮೆಗಳು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಡಿಮೆನ್ಸಿಯಾದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳು.
- 7) ಅತಿಯಾದ ಆತಂಕ ಮತ್ತು ತಲ್ಲಣ (ಪ್ಯಾನಿಕ್ ಅಟ್ಯಾಕ್)ಗಳು ಕೂಡ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ.
- 8) ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಗೀಳು ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಉಲ್ಪಣಗೊಳ್ಳಬಹುದು / ಹೊಸದಾಗಿ ಕಂಡುಬರಬಹುದು.

9) ಅತಿಯಾದ ವ್ಯಸನ / ದುಶ್ಚಟಗಳು

ನರರೋಗಗಳ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ:

- 1) ಪದೇಪದೇ ಆಯತಪ್ಪಿ ಎಡವಿ ಬೀಳುವುದು ವಾಲ್ಕುವುದು.
- 2) ಕಣ್ಣು ಕತ್ತಲೆ ಬರುವುದು, ಅದರಲ್ಲೂ ಎದ್ದುನಿಂತಾಗ ಬಗ್ಗಿದಾಗ.
- 3) ಅರಿವಿಲ್ಲದ ಅನಿಯಂತ್ರಿತ ಮೂತ್ರವಿಸರ್ಜನೆ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆ.
- 4) ಅರಿವಿದ್ದರೂ ಮಲಮೂತ್ರವನ್ನು ತಡೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಶಕ್ತಿ ಕುಂದುವಿಕೆ.
- 5) ಸ್ನಾಯುಗಳಲ್ಲಿ ಬಿಗಿತ, ಗಡಸುತನ ಮತ್ತು ನಡುಕ.
- 6) ವಿಚಿತ್ರವಾದ ಅನಿಯಂತ್ರಿತ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಚಲನೆ- ಮುಖ ಮತ್ತು ಕೈ-ಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ.
- 7) ಅಪಸ್ಮಾರ.

ಡಿಮೆನ್ಸಿಯಾವನ್ನು ರೋಗನಿರ್ಣಯ ಮಾಡಲು ಯಾವ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು?

ಸಿ.ಟಿ ಸ್ಕ್ಯಾನ್ ಮತ್ತು ಎಂ.ಆರ್.ಐ. ಸ್ಕ್ಯಾನ್ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದಿಂದ ಪಡೆದ ಮಿದುಳಿನ ಚಿತ್ರಗಳು.

ಸವಿವರವಾಗಿ ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಮಿದುಳಿನ ಇತರ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಅಳಿಯುವುದು- ಇದಕ್ಕೆ ನ್ಯೂರೋ-ಸೈಕಾಲಜಿಕಲ್ ಅಸೆಸ್‌ಮೆಂಟ್ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಕೆಲವು ರಕ್ತಪರೀಕ್ಷೆ ಮತ್ತು ಬೆನ್ನುಹುರಿಯಿಂದ ತೆಗೆದ ದ್ರವದ ಪರೀಕ್ಷೆ.

ಇವೆಲ್ಲ ಇದ್ದರೂ ಕರಾರುವಕ್ಕಾಗಿ ರೋಗ ನಿರ್ಣಯ ಮಾಡಲು ಮಿದುಳಿನ ಅಂಗಾಂಶವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸುಲಭಸಾಧ್ಯವಲ್ಲ.

ಔಷದೋಪಚಾರವಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ಈ ರೋಗವಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸಮಗ್ರವಾದ ಆರೈಕೆ ಬಹು ಮುಖ್ಯ ಪಾತ್ರವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಕುಟುಂಬವರ್ಗದ ಪಾತ್ರ ಅತಿ ಅವಶ್ಯಕ ಆದರೆ ಕಷ್ಟಕರವೂ ಹೌದು ಅದರಲ್ಲೂ ಉಲ್ಬಣಗೊಂಡ ನಂತರ.

ಮೇಲೆ ವಿವರಿಸಿದ ಡೆಮೆನ್ಷಿಯಾದಲ್ಲಿನ ವಿವಿಧ ತೊಂದರೆಗಳು ನ್ಯೂನತೆಗಳಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸಿರುತ್ತವೆ. ಅದರಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ತನ್ನ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ತಾನು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಆದಷ್ಟು ಸ್ವಾವಲಂಬಿಯಾಗಿ ಜೀವಿಸಲು ಅನುವು ಮಾಡಿಕೊಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ಕೆಲವು ಅಂಶಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಬಹುದು.

ಮನೆವಾಸದ ಸ್ಥಳದ ವಾತಾವರಣದ ಮಾರ್ಪಾಡುಗಳು

- 1) ಮಲಗುವ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಬೆಳಕು ಗಾಳಿ ಇರುವಂತೆ ಮತ್ತು ಸಮಯ ಕಳೆದಂತೆ ದಿನ-ರಾತ್ರಿಯ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ತಿಳಿಯುವಂತಿರಬೇಕು.
- 2) ಪೀಠೋಪಕರಣಗಳು ಹಾದಿಗೆ ಅಡ್ಡವಾಗಿರಬಾರದು ಮತ್ತು ಪದೇಪದೇ ಸ್ಥಾನಪಲ್ಲಟ ಮಾಡದೆ ಸ್ಥಿರವಾಗಿದ್ದರೆ ಗೊಂದಲ ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು.
- 3) ದೈನಂದಿನ ವಸ್ತುಗಳು ಕಾಣುವಂತೆ ಕೈಗೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಸಿಗುವಂತೆ ಇದ್ದರೆ ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ.
- 4) ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಕೋಣೆ ಅಥವಾ ಮನೆ/ವಾಸಸ್ಥಳ ಒಂದೇ ಇರುವಂತೆ ಇರಬೇಕು. ಪದೇಪದೇ ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳಲು ದುಸ್ತರವಾಗುತ್ತದೆ.

- 5) ರಾತ್ರಿ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಂದ ಬೆಳಕುಳ್ಳ ಸಣ್ಣ ದೀಪವು ಉರಿಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ಇಂಥಹ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ಅನುಕೂಲ.
- 6) ಸೂಚನಾ ಫಲಕ ಚಿಹ್ನೆಗಳನ್ನು ಹಾಕುವುದು- ಉದಾ: ಬಚ್ಚಲು ಮನೆಗೆ ದಾರಿಯನ್ನು ಬಾಣದ ಗುರುತಿನಿಂದ ತೋರುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ.
- 7) ಇವರು ಓಡಾಡುವ ಹಾದಿಯಲ್ಲಿ ಅಡೆತಡೆಗಳು ಅದಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಇರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- 8) ನೆಲ, ಅದರಲ್ಲೂ ಬಚ್ಚಲು ಹಾಗೂ ಶೌಚಾಲಯದ ನೆಲ ಜಾರದಂತೆ ಜಾಗ್ರತೆ ವಹಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಕುಳಿತು ಎದ್ದು ನಿಲ್ಲಲು ಅನುವಾಗುವಂತೆ ಹಿಡಿಕೆಗಳು ಇದ್ದರೆ ಉತ್ತಮ.
- 9) ದೊಡ್ಡ ಹಾಗೂ ಸ್ಫುಟವಾದ ಸಂಖ್ಯೆಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಕ್ಯಾಲೆಂಡರ್ ಮತ್ತು ಗಡಿಯಾರವನ್ನು ಗೋಡೆಗೆ ಕಾಣುವಂತೆ ಹಾಕುವುದು.
- 10) ಪುಟ್ಟ ಅಲಾರ್ಮ್ ಗಡಿಯಾರಗಳು ಟಿಪ್ಪಣಿ ಚೀಟಿಗಳನ್ನು ಬಳಕೆ ಮಾಡುವುದು.
- 11) ದಿನಪತ್ರಿಕೆ ಇತರ ಆಗುಹೋಗುಗಳ ವಿವರಗಳಿರುವ ಪತ್ರಿಕೆಗಳನ್ನು ಓದುವಂತೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವುದು.
- 12) ಹಳೆಯ ಹಾಗೂ ಇತ್ತೀಚಿನ ಕುಟುಂಬದ ಸಮಾರಂಭಗಳ ಭಾವಚಿತ್ರಗಳು ಆಗಾಗ್ಗೆ ನೋಡುತ್ತಿರುವಂತೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವುದು.
- 13) ದೈನಂದಿನ ಕಾರ್ಯಗಳು ಊಟ-ತಿಂಡಿ ಆದಷ್ಟು ನಿಯಮಿತವಾಗಿರುವಂತೆ ನಿಗದಿತ ಸಮಯದಲ್ಲಿರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಡಿಮೆನ್ಸಿಯ ಪೀಡಿತರೊಂದಿಗೆ ವರ್ತನೆ

- 1) ಮರೆವನ್ನು ಒತ್ತಿ ಒತ್ತಿ ಹೇಳದೆ ಹಿಯಾಳಿಸದೆ ವರ್ತಿಸಬೇಕು. ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಸುಳಿವುಗಳನ್ನು ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಆದ ಸಹಾಯ ಮಾಡಬೇಕು. ಅವರ ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಶ್ನಿಸಬಾರದು.

- 2) ಪ್ರೀತಿ, ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ಮತ್ತು ಒತ್ತಾಸೆ ಇವರ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ ಹೆಚ್ಚು ಸ್ವಾವಲಂಬಿಯಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಬಹುದು.
- 3) ಒಂಟಿಯಾಗಿ ಬಿಡದೆ ಕೌಟುಂಬಿಕ ಸಂವಾದಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗಿಯಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.
- 4) ಔಷಧೋಪಚಾರದ ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆ ಆಗಾಗ್ಗೆ ಮಾಡುತ್ತಿರಬೇಕು.
- 5) ರೋಗದಿಂದಾದ ಮನಸ್ಸಿನ ತುಮುಲಗಳು, ಭಾವನಾತ್ಮಕ ತೊಂದರೆಗಳು, ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳು ಇವುಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡು ಸೂಕ್ತ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ನೀಡಬೇಕು.
- 6) ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಆದಷ್ಟು ಸರಳವಾಗಿ ಬಿಡಿಸಿ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಹೇಳಬೇಕು, ಇಲ್ಲವಾದಲ್ಲಿ ಗೊಂದಲಕ್ಕೀಡಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ.

Dear Readers,

One of the most important ways to promote health and wellbeing is by creating awareness among the public. This e-book has been made freely available, in continuation with our initiative since 2012 to create awareness among public through "Manassu", a bimonthly. Thousands of hard copies in A3 size have been, & are being distributed free of cost, with e-copies being mailed to everyone online.

We need your support in this "non profit initiative". If you think this free e-book has benefitted you, please be a part of it.

You can contact us- Email: jssmanasu@gmail.com

Phone: 9449347072, 9686712210

Editor: Dr M Kishor MD, Mysore.

ಹಿರಿಯರ ಮನಸ್ಸು

ಶ್ರೀಮತಿ ಎನ್. ರುಕ್ಮಿಣಿಬಾಯಿ

ಒಂದು ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಹಿರಿಯರ ಸ್ಥಾನವೇನೆಂಬುದನ್ನು "ಅಜ್ಜಿ ಇಲ್ಲದ ಮನೆ, ಮಜ್ಜಿಗೆ ಇಲ್ಲದ ಊಟ" ಎಂಬ ಗಾದೆಯು ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಹಿರಿಯರಾದ ಅಜ್ಜಿ ತಾತ ಅಥವಾ ತಂದೆ ತಾಯಿ ಇದ್ದರೇನೆ ಆ ಮನೆಗೊಂದು ಲಕ್ಷಣವಿರುತ್ತದೆ. ಹಿರಿಯರು ತಮ್ಮ ಜೀವನ ಅನುಭವಗಳಿಂದ ಹಾಗೂ ತಮ್ಮ ಮನೆತನದ ಸಂಪ್ರದಾಯಗಳನ್ನು ಸಂಸ್ಕೃತಿಯನ್ನು ಅರಿತು ನುರಿತವರಾಗಿದ್ದು ಎಲ್ಲ ಸಂದರ್ಭಗಳನ್ನು ಎಲ್ಲರ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡು ನಡೆಯಬಲ್ಲವರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ.

ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಯುವಪೀಳಿಗೆಯು ಹಿರಿಯರನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡಿಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಅವರ ಮಾತಿಗೆ ಮನ್ನಣೆ ನೀಡುತ್ತಿಲ್ಲ. ಅವರನ್ನು ಉಪೇಕ್ಷೆ ಮಾಡುವುದೇ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡು ಬರುವುದು ಇದು, ಅವರ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಅಪಾರವಾದ ನೋವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತ ದುಃಖಕ್ಕೆ ಈಡುಮಾಡುತ್ತಿದೆ. ಜೀವಕ್ಕೆ ಬೇಸರವನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆಡಲಾರೆ, ನೋಡಲಾರೆ, ಅನುಭವಿಸಲಾರೆ ಎಂಬ ದುಃಸ್ಥಿತಿಗೆ ತಳ್ಳುತ್ತಿದೆ.

ಇಂದಿನ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿರುವ ಬಹುತೇಕ ಹಿರಿಯರ ಮನೋಧರ್ಮವನ್ನು ಕಂಡಾಗ ಅವರು ಕಿರಿಯ ತಲೆವಾರಿನ ಜನರೊಂದಿಗೆ ಸಾಮರಸ್ಯದಿಂದ ಇರಲು ಹೇಣಗಾಡುತ್ತಿರುವಂತೆ ತೋರುತ್ತಿದೆ. ಎಲ್ಲರ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯೂ ಒಂದೇ ರೀತಿ ಇದೆ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗದು. ಆದರೆ ಬಹಳ ಮಂದಿ ಹಿರಿಯರ ಅನುಭವದ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಕೇಳಿದಾಗ ಬಹುತೇಕ ಎಲ್ಲರ ತೊಳಲಾಟವೂ ಒಂದೇ ವಿಧವಾಗಿರುವುದು ಗೋಚರವಾಗುತ್ತದೆ.

"ಇದು ನಿಮ್ಮ ಕಾಲ ಅಲ್ಲ, ಅದು ಹಿಂದೆಹೋಯಿತು". ಎಂದು ಕಿರಿಯರು ಹೇಳಿದಾಗ ಹಿರಿಯರ ಮನಸ್ಸು ಒಳಗೊಳಗೇ ನಲುಗಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ.

ವಯಸ್ಸಾದಂತೆ ಬದುಕಿನ ಜಂಜಾಟ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆ ಹೊಂದಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗೆ ನೆಮ್ಮದಿಯ ಜೀವನವನ್ನು ನಡೆಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದಾಗ ಅವರ ಮನಸ್ಸು ತಮ್ಮ ಬಾಲ್ಯ, ಯೌವನ ಮತ್ತು ಜೀವನದ ವಿಶೇಷ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಕಷ್ಟ ಸುಖಗಳನ್ನು, ತಮ್ಮ ಸಮೀಪದ ಬಂಧುಗಳಿಗೆ ಸ್ನೇಹಿತರೊಂದಿಗೆ ಹೇಳಿದಾಗ ಅವರಿಗೆ ಆಗುವ ಆನಂದ ಅಷ್ಟಿಷ್ಟಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅವುಗಳನ್ನು ಆಲಿಸುವ, ಸಹನೆಯಿಂದ ಕೇಳಿ ಸಂತೋಷಪಡುವ ಮನಸ್ಸು ಇರಬೇಕಷ್ಟೇ!

ನಿವೃತ್ತರಾದ ಹಿರಿಯ ಮನಸ್ಸಿನ ರೀತಿಯು ಸಾಮಾನ್ಯರಿಗಿಂತ ಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅವರಿಗೆ ತಮ್ಮ ನೌಕರಿಯಲ್ಲಿನ, ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಗಳ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಕಳೆದ ದಿನಗಳನ್ನು, ಅಲ್ಲಿಯ ಸಿಹಿಕಹಿ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ನೆನಪು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ತಮ್ಮ ಆತ್ಮೀಯರೊಂದಿಗೆ ಹೇಳಿಕೊಂಡರೆ ಅವರಿಗೆ ಸಿಹಿ ತಿಂದಷ್ಟು ಸಂತೋಷವಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲೂ ಹಿರಿಯರಿಗೆ ದೊರೆಯುವ ಸಂತೋಷವು ಮರೀಚಿಕೆಯಾಗಿದೆ. ಎಷ್ಟೇ ವಿದ್ಯಾವಂತರೂ, ಅನುಕೂಲವಂತರೂ ಆಗಿದ್ದರೂ ಮನೆಯಲ್ಲಿನ ಹಿರಿಯರಿಗೆ ನೆಮ್ಮದಿ ನೀಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದೇ ಹೇಗಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಮತ್ತೆ ಕೆಲವರು ದೊಡ್ಡವರಾದ ಮೇಲೆ ಹಿರಿಯರನ್ನು ಅಲಕ್ಷಿಸಿ ತಮ್ಮ ಕರ್ತವ್ಯವನ್ನೇ ಮರೆಯುತ್ತಾರೆ. ತಮ್ಮ ಜೀವನ ಇಷ್ಟು ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ಏರಲು ತಮ್ಮ ತಂದೆತಾಯಿಗಳ ಶ್ರಮವೇ ಮೆಟ್ಟಿಲುಗಳು ಎಂಬುದನ್ನು ಮರೆಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇದು ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ದುರಂತವೇ ಸರಿ. ತಾವು ಎಷ್ಟೇ ಕಷ್ಟಪಟ್ಟರೂ ಸರಿ ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅಂತಹ ತೊಂದರೆಗಳಾಗಬಾರದು ಎಂಬ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿ, ಅವರ ಏಳಿಗೆಯನ್ನು ಕಂಡು ಹರ್ಷದಿಂದ ಹಮ್ಮೆಪಡುತ್ತಾರೆ. ಅಂತಹ ಹಿರಿಯರಿಗೆ ಮಕ್ಕಳು ಕೊಡುವ ಉಡುಗೊರೆ ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಊಹಿಸಲೂ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. "ಅಳಿಯ ಮಗನಾಗಲಾರ, ಸೊಸೆ ಮಗಳಾಗಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ" ಎಂಬ ಲೋಕದ ಮಾತಿನಂತೆ "ಅನ್ಯರ ಮನೆಯ ಹೆಣ್ಣನ್ನು ತಂದು ತನ್ನ ಮನೆಗೆವಳ ಯಜಮಾನಿ ಎನಿಸುವ..." ಎಂಬ ದಾಸರ ನುಡಿಯಂತೆ ಸೊಸೆಯಾಗಿ ಬಂದ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳು ಸ್ವಾರ್ಥಿಗಳು ಮತ್ತು ಸಂಕುಚಿತ ಮನೋಭಾವದವರೂ ಆಗಿದ್ದರಂತೂ ಹಿರಿಯರ

ಸ್ಥಿತಿ ದೇವರಿಗೆ ಪ್ರೀತಿ! ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಅವರ ಮನಸ್ಸು ಅತೀವ ವೇದನೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತದೆ.

ಮುಂದಿನ ಮಗ ಮದುವೆಯಾದ ನಂತರ ಪೋಷಕರ ಪೋಷಣೆಯನ್ನೇ ಮರೆತು ದೂರವಾದಾಗ. ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಬೆಳೆಸಿ ಮದುವೆ ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟ ಹೆಣ್ಣುಮಗಳು ಆಸ್ತಿಗಾಗಿ ತಂದೆಯ ಮೇಲೆ ನ್ಯಾಯಾಲಯದಲ್ಲಿ ದಾವೆ ಹೂಡಿದಾಗ ಹೆತ್ತವರಿಗೆ ಆಗುವ ನೋವು ಅಪಾರ. ಬಸವಣ್ಣನವರು ಒಂದು ವಚನದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿರುವಂತೆ,

"ನೆರೆಕೆನ್ನೆಗೆ ಗಲ್ಲಕೆ

ಶರೀರ ಗೂಡು ಹೋಗದ ಮುನ್ನ,

ಹಲ್ಲುಹೋಗಿ ಬೆನ್ನುಬಾಗಿ ಕೋಲ ಹಿಡಿಯುವ ಮುನ್ನ

ಮುಪ್ಪಿನಿಂದೊಪ್ಪವಳಿಯದ ಮುನ್ನ, ವೃತ್ತ್ಯ ಮುಟ್ಟಿದ ಮುನ್ನ, ಪೂಜಿಸುವ ಕೂಡಲಸಂಗಮದೇವನ"

ಎಂದು ಭಗವಂತನನ್ನು ನಂಬಿ ಬದುಕ ಸಾಗಿಸಬೇಕು.

"ಹೊಸಚಿಗುರು ಹಳೆಬೇರು ಕೊಡಿರಲು ಮರ ಸೊಗಸು" ಎಂಬಂತೆ ಹಿರಿಕಿರಿಯ ಮನಸ್ಸುಗಳು ಹೊಂದಿಕೊಂಡು ನಡೆದಾಗ ಜೀವನ ಸುಂದರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಬಾಳಿನ ನೋವುನಲಿವುಗಳನ್ನು ಒಂದೇ ಸಮನಾಗಿ ಸ್ವೀಕರಿಸಿ, ಎಲ್ಲರೊಂದಿಗೆ ಹೊಸ ಚೈತನ್ಯದಿಂದ ಬಾಳದೋಣಿಯಲ್ಲಿ ಮುನ್ನಡೆಯಬೇಕು. ಹಿರಿಯರ ಭಾವನೆ, ಮನೋಧರ್ಮಗಳನ್ನು ಅರಿತು ಕಿರಿಯರು ಅವರ ಬಾಳಸಂಜೆಯಲ್ಲಿ ಸಂತೋಷದಿಂದ ಇರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಆಗ ಅವರ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಶಾಂತಿ ದೊರಕುತ್ತದೆ.

"ಹಿರಿಯರ ದಣಿವು ನೀಗಲು ಬೇಕು ತಂಗಾಳಿ

ಕಿರಿಯರು ಅರಿತು ಬೀಸಬೇಕು ನೆಮ್ಮದಿಯ ಗಾಳಿ

ಅಳಿದು ಹೋಗುವುದಾಗ ಮನದ ಬೇಸಿಗೆ

ಅರಳುವುದಲ್ಲಿ ಸಂತಸ ಬೀರುವ ಸಂಪಿಗೆ."

ಹೀಗೆ ಹಿರಿಕಿರಿಯರು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡು ನಡೆದಾಗ ಎಲ್ಲೆಲ್ಲಿಯೂ ಹರಡುವುದು ಸಂತಸದ ಪರಿಮಳ.

ಲೈಂಗಿಕ ಆರೋಗ್ಯ

ಡಾ|| ಟಿ.ಎಸ್. ಸತ್ಯನಾರಾಯಣ ರಾವ್

ಸ್ತ್ರೀ-ಪುರುಷರ ಆರೋಗ್ಯ ಚೆನ್ನಾಗಿದ್ದರೆ ಅವರ ದಾಂಪತ್ಯ ಜೀವನವು ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಲೈಂಗಿಕ ಶಕ್ತಿಗೆ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ಎಷ್ಟು ಅಗತ್ಯವೋ, ದಂಪತಿಗಳ ನಡುವೆ ಪ್ರೀತಿ-ಪ್ರೇಮವು ಅಷ್ಟೇ ಅಗತ್ಯ.

ವ್ಯಾಯಾಮ ಹೇಗೆ ದೇಹ ಮನಸ್ಸುಗಳಿಗೆ ಉಲ್ಲಾಸ-ಉತ್ಸಾಹ ನೀಡುವುದೋ ಹಾಗೆಯೇ ಲೈಂಗಿಕತೆಯೂ ಸ್ತ್ರೀ-ಪುರುಷರ ಮೈ-ಮನಗಳಲ್ಲಿ ಮುದವನ್ನು ಮಾಧುರ್ಯವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಲೈಂಗಿಕ ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ ಈ ಲೇಖನದಲ್ಲಿ ದಂಪತಿಗೆ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗುವ ವಿಚಾರಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರಾಸ್ತಾವಿಸಲಾಗಿದೆ.

ನಿಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ದೇಹಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಎಲ್ಲಾ ಅಂಶಗಳು ಸಮ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವುದು ಅವಶ್ಯಕ.

ಆದರೆ ದುರಾದೃಷ್ಟವಶಾತ್ ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಜನರ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳ ಕೊರತೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಎಂದು ತಿಳಿದಿವೆ. ಬಡತನ ಒಂದು ಕಾರಣವಾದರೆ,

ಡಾ|| ಟಿ.ಎಸ್. ಸತ್ಯನಾರಾಯಣ ರಾವ್, ಹಿರಿಯ ಮನೋವೈದ್ಯ ತಜ್ಞರು, ಮೈಸೂರು

ಹಣವಂತರಲ್ಲೂ ಸರಿಯಾದ ತಿಳುವಳಿಕೆಯಿಲ್ಲದೆ, ಅವಶ್ಯಕ ಅಂಶಗಳು ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು, ಖನಿಜ ಲವಣಗಳು, ಅವಶ್ಯಕ ಕೊಬ್ಬು, ಪಿಷ್ಟ, ಪ್ರೋಟೀನ್ ಅಂಶಗಳು ಆಹಾರದಿಂದಲೇ ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ದೊರಕುವುದು. ಅವುಗಳು ದೊರೆಯದಿದ್ದರೆ, ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ, ಅದರಲ್ಲೂ ಲೈಂಗಿಕ ಶಕ್ತಿಯ ಮೇಲೆ ತೀವ್ರ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಬೀರಬಹುದು. ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರ ಹಾಗೆಯೇ ಅವಶ್ಯಕವಾದಾಗ ಔಷಧ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಮೇಲಿನ ಅವಶ್ಯಕ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳ ಸೇವನೆ, ಲೈಂಗಿಕ ಶಕ್ತಿಯ ವೃದ್ಧಿಗೆ ಸಹಾಯಕ.

ಮದ್ಯಪಾನ ಸೇವನೆ

ಮದ್ಯಪಾನ ಸೇವನೆ ಲೈಂಗಿಕಶಕ್ತಿಯನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸುವುದಾಗಿ ಹಲವು ಪ್ರಚಾರಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಬಹುದು. ಆದರೆ, ಅದೊಂದು ಮಿಥ್ಯೆಯೆಂಬುದು ಎಲ್ಲರೂ ಗಣನೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮದ್ಯಪಾನ ಲೈಂಗಿಕ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಮೂಡಿಸಬಲ್ಲದಾದರೂ ಲೈಂಗಿಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕ್ಷೀಣಿಸುತ್ತದೆ.

ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲೂ, ಮದ್ಯಸೇವನೆ, ಪುರುಷರಲ್ಲಿರುವಂತೆಯೇ ಹಲವು ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವುದುಂಟು, ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದ ಸೇವನೆ ಅಗತ್ಯ ಖನಿಜಗಳ ಅಂಶವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಲೈಂಗಿಕ ಶಕ್ತಿಯ ಕ್ಷೀಣಿಸುವಿಕೆಯೂ ಇದರಿಂದಾಗಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಮುಟ್ಟಿನ ತೊಂದರೆಗಳು ಇವರಲ್ಲಿ ಜಾಸ್ತಿ. ಬಂಜೆತನವೂ ಅಷ್ಟರಮಟ್ಟಿಗೆ ಇವರಲ್ಲಿ ಜಾಸ್ತಿ. ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಪ್ರಮಾಣದ ಸೇವನೆಯೂ ಲೈಂಗಿಕ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ದೇಹದಲ್ಲಿಯೂ ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟಿರೋನ್ ಅಂಶವನ್ನು ವೇಗವಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸಲು ತೊಂದರೆಯುಂಟಾಗಿ ಲೈಂಗಿಕ ದೌರ್ಬಲ್ಯ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಬಂಜೆತನಕ್ಕೆ, ಅಂದಾಜು ಶೇ.40 ಜನರಲ್ಲಿ ಮಧ್ಯಮ ಪ್ರಮಾಣದ ಮದ್ಯಪಾನವೇ ಕಾರಣವಾಗಿತ್ತು ಎಂದು ತಿಳಿದಿದೆ. ಅಧಿಕ ಸೇವನೆ ಪುರುಷನ ಲೈಂಗಿಕ ಶಕ್ತಿಯ ಮೇಲೆ ತೀವ್ರ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವುದು ಎಂಬುದರಲ್ಲಿ ಈಗ ಯಾವ ಅನುಮಾನವೂ ಇಲ್ಲ.

ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಉಂಟಾಗುವ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು :

1. ಲೈಂಗಿಕ ದೌರ್ಬಲ್ಯ
2. ವೃಷಣಗಳು (ಬೀಜಗಳು) ಕ್ಷೀಣಿಸುವುದು
3. ಶಿಶ್ನದ ಗಾತ್ರ ಕುಗ್ಗುವಿಕೆ
4. ಗುಂಜಿಲುವಿನ ಮೇಲಿನ ಕೂದಲು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು ಮೊದಲಾದವು.

ಯಾರಿಗೆ, ಯಾವಾಗ, ಎಷ್ಟು ಕುಡಿತದ ನಂತರ ಈ ತೊಂದರೆಗಳು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತವೆ ಎಂದು ಹೇಳುವುದು ಕಷ್ಟವಾದರೂ, ದಿನಗಳೆಂದಂತೆ ತೊಂದರೆ ಮೂಡುವುದು ಖಾತ್ರಿ ಎನ್ನಬಹುದು. ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ದೇಶಗಳಲ್ಲೂ ನಿಯಮಿತ ಕುಡಿತವೆಂದರೂ ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ವಾರದಲ್ಲಿ 21 ಯೂನಿಟ್‌ಗೂ ಕಡಿಮೆ ಹಾಗೂ ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ವಾರದಲ್ಲಿ 28 ಯೂನಿಟ್‌ಗೆ ಕಡಿಮೆಯಿರಬೇಕೆಂಬುದು. ಆದರೆ ಬಹಳಷ್ಟು ಜನರಲ್ಲಿ ಆ ನಿಯಮಿತ ಕುಡಿತ ಮುಂದುವರಿಯಲಾರದು. ಅಭ್ಯಾಸದ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿ ಸ್ಥಿಮಿತತೆಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು, ಅತಿಯಾಗಿ ಕುಡಿಯುವುದು ಸರ್ವೇ ಸಾಮಾನ್ಯ. ಕಳ್ಳಭಟ್ಟಿ ಸೇವನೆಯಾಗಲಿ ಇಲ್ಲವೇ ವಾರ್ನಿಷ್ ಮೊದಲಾದ ಕಲಬೆರಕೆಗಳಿಂದಲಂತೂ ಜೀವಕ್ಕೆ ವ್ಯತ್ಯಯವಾಗಬಹುದು ಸಾಧ್ಯವಿದ್ದರೂ, ಪ್ರಮುಖವಾಗಿ ಲೈಂಗಿಕ ಶಕ್ತಿಯ ನಾಶ ಇವರಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಧಿಕ. ಬೀರ್ ಒಳ್ಳೆಯವೆನ್ನುವವರಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಅದರಲ್ಲಿ ನಿಜಾಂಶವಿಲ್ಲ. ಬೀರ್ ಅನ್ನು ಜಾಸ್ತಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಬೇರೆ ಮದ್ಯ ಪಾನೀಯಗಳಷ್ಟೇ ತೀವ್ರ ಪರಿಣಾಮ ಇವರಲ್ಲುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ವಾರಕ್ಕೆ 35 ಯೂನಿಟ್‌ಗೂ ಜಾಸ್ತಿ ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲವೇ 50 ಕ್ಕೂ ಜಾಸ್ತಿ ಯೂನಿಟ್‌ಗಳು ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ದೌರ್ಬಲ್ಯವನ್ನು ತರಬಲ್ಲವು. ಕುಡಿತ ನಿಲ್ಲಿಸುವುದರಿಂದ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳು ಶಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ವೃದ್ಧಿ ಹಾಗೂ ಲೈಂಗಿಕ ಶಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಮೂರು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುವುದೆಂದು ತಿಳಿದಿದೆ.

ಧೂಮಪಾನ

ಧೂಮಪಾನ ಲೈಂಗಿಕ ಶಕ್ತಿಯ ಕುಗ್ಗುವಿಕೆಗೆ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣ ಎಂದು ತಿಳಿದಿದೆ. ಜಾಸ್ತಿ ಸೇವಿದಷ್ಟು ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ನಿರ್ವೀರ್ಯತೆ, ಲೈಂಗಿಕ ನಿಶ್ಯಕ್ತಿ, ಶಿಶ್ನದ ನಿಮಿರುವಿಕೆಯ ತೊಂದರೆಗಳು ಮೊದಲಾದವು ಸಾಮಾನ್ಯ.

ಧೂಮಪಾನದಿಂದ ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಬೆದೆಜನಕದ ಪ್ರಮಾಣ ಕ್ಷೀಣಿಸುವುದರಿಂದ ಋತುಸಮಾಪ್ತಿ 2ರಿಂದ 3 ವರ್ಷ ಮುಂಚೆ ಮೂಡುವುದುಂಟು. ಲೈಂಗಿಕ ನಿರಾಸಕ್ತಿಗೂ ಇದು ಕಾರಣವಾಗುವುದೆಂದು ತಿಳಿದಿದೆ. ಪುರುಷರಲ್ಲಂತೂ ಪುರುಷ ಚೋದನಿಕೆಯಾದ ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟಿರೋನ್ ಅಂಶ ತೀವ್ರವಾಗಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದಲ್ಲದೆ ಅದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಲೈಂಗಿಕ ದೌರ್ಬಲ್ಯ, ಶಿಶ್ನದ ನಿಮಿರುವಿಕೆಯ ತೊಂದರೆಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಧೂಮಪಾನ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ, ಅದರಲ್ಲೂ ನಿಲ್ಲಿಸಿಬಿಡುವುದರಿಂದ ಲೈಂಗಿಕ ಶಕ್ತಿಯು ವೃದ್ಧಿಯಾಗುವುದರಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಅನುಮಾನವಿಲ್ಲ.

**ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಲೈಂಗಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಸಂಸ್ಥೆಯವರ ಪುರುಷರ ಲೈಂಗಿಕತೆಯ ಬಗ್ಗೆ
ಘೋಷಿತ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿ**

- 1) 40ನೇ ವರ್ಷದಲ್ಲಿ, ಕೊನೆ ಪಕ್ಷ ಶೇಖಡ 90 ಜನ ಗಂಡಸರಲ್ಲಿ ಒಂದಿಲ್ಲೊಮ್ಮೆ ಶಿಶ್ನದ ನಿಮಿರುವಿಕೆ ಅಥವಾ ಗಡಸುತನದ ತೊಂದರೆಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯವೆಂದೇ ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಕಾಯಿಲೆಯೆಂದು ಭಾವಿಸಬೇಕಿಲ್ಲ.
- 2) ಬಹಳಷ್ಟು ಜನ ಗಂಡಸರಲ್ಲಿ ಕಾಣುವ ಲೈಂಗಿಕ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಕಾರಣಗಳೇ ಕಾರಣ. ದೈಹಿಕ ತೊಂದರೆಗಳು ಕಡಿಮೆ.
- 3) ಶಿಶ್ನದ ನಿಮಿರುವಿಕೆಗೆ ಒಂದಲ್ಲ, ಎರಡಲ್ಲ ಹಲವಾರು ಕಾರಣಗಳುಂಟು. ಅತಿಯಾದ ಮದ್ಯದ ಸೇವನೆ, ಆತಂಕ, ಬೇಜಾರು, ಕೋಪ, ನಿರಾಸೆ, ಸುಸ್ತು ಹೀಗೆ, ಮೊದಲಾದವು. ಯಾವುದಕ್ಕೂ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಅನುಕೂಲವಿರಬೇಕು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಸಂಗಾತಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಉದ್ದೇಶವಾಗದಿರಬಹುದು.
- 4) ಒಮ್ಮೆ ಅಥವಾ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಶಿಶ್ನದ ನಿಮಿರುವಿಕೆಯಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆಯಾದ ಕೂಡಲೆ ಷಂಡತನ ಉಂಟಾಗಿದೆ ಎಂಬ ಭಯ ಬೇಡ. ಆ ಭಯವೇ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಷಂಡನನ್ನಾಗಿಸುತ್ತದೆ.
- 5) ಶಿಶ್ನ 'ಮೆಷಿನ್'ನಂತೆ 'ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕೆಂಬ ಅಭಿಲಾಷೆ ಬೇಡ. ಬೇಕಾದಾಗ, ಬೇಕಾದವರೊಂದಿಗೆ, ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಬಾರಿ, ಬೇಕಾದಲ್ಲಿ ಶಿಶ್ನ ನಿಮಿರಬೇಕೆಂದರೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗದು. ನೀವೂ ಮನುಷ್ಯರು, ಶಿಶ್ನವೂ ಒಂದು ದೈಹಿಕ ಅಂಗ ಎಂಬುದನ್ನು ನೆನಪಿಡಿ.

- 6) ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ನಿಮಿರಿದ ಶಿಶ್ನ ಸಣ್ಣಗಾಗುವುದು, ಪುನಃ ದೊಡ್ಡದಾಗುವುದು ಸಾಧ್ಯ. ಹೀಗೆ ಮೇಲೆ ಕೆಳಗೆ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಸಾಮಾನ್ಯವೂ ಸಹ. ಹಾಗಾದಾಗ ಏನೋ ಕಾಯಿಲೆಯಿದೆಯೆಂಬ ಭಯ ಬೇಡ.
- 7) ಸಂಭೋಗ ಪೂರ್ವ ರಶ್ಮಿಕ್ರೀಡೆಯಲ್ಲೂ ಶಿಶ್ನ ನಿಮಿರುವುದು, ಸಣ್ಣಗಾಗುವುದು ಎರಡೂ ಸಾಧ್ಯ 45 ನಿಮಿಷದ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಅಂದಾಜು 3 ಬಾರಿಯಾದರೂ ನಿಮಿರಿದ ಶಿಶ್ನ ನಿಮಿರುವಿಕೆಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಬರಬರುತ್ತಾ ಶಿಶ್ನ ಗಡಸಾಗುವುದುಂಟು.
- 8) ಸ್ತ್ರೀಗೆ ಉದ್ರೇಕಗೊಳಿಸಲು ನಿಮಿರಿದ ಶಿಶ್ನದ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿಲ್ಲ. ಸ್ಪರ್ಶ ಹಾಗೂ ಮುಖ ಮೈಥುನದಿಂದ ಅತ್ಯಧಿಕ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಭಾವಪ್ರಾಪ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ. ಶಿಶ್ನ ಯೋನಿಯ ಮಿಲನದಿಂದ ಕೆಲವೇ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಭಾವಪ್ರಾಪ್ತಿಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ.
- 9) ಶಿಶ್ನದ ನಿಮಿರುವಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆಯಿದ್ದರೆ, ಆತಂಕಗೊಂಡು, ಸಂಗಾತಿಯೊಂದಿಗೆ ವ್ಯವಹರಿಸದಿರುವುದು ದೊಡ್ಡ ತಪ್ಪು. ಆಗಲೂ ಸಂಗಾತಿಯೊಂದಿಗೆ ಸ್ಪಂದಿಸಿ. ಇಲ್ಲೂ ಸ್ಪರ್ಶವೇ ಮುಖ್ಯ. ಭಗಾಂಕುರದ ತೀಡುವಿಕೆ ಹಲವು ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ಸಾಕಾಗುತ್ತದೆ. ನಿಮಿರಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಯೋನಿ ತುಟಿ ಅಥವಾ ಭಗಾಂಕುರದ ಬಳಿ ಮಲಗಿರುವ ಶಿಶ್ನವೂ ಸ್ತ್ರೀಗೆ ಉದ್ರೇಕಕಾರಿಯೇ!
- 10) ನಿಮ್ಮ ಪೌರುಷತ್ವಕ್ಕೆ ಅತ್ಯಧಿಕ ಅವಶ್ಯಕ ವಿಚಾರ ಲೈಂಗಿಕವಾಗಿ ಸಂತೋಷದಿಂದ ಸಂಗಾತಿಯೊಂದಿಗಿರುವುದು. ಇದರರ್ಥ ಸಂಭೋಗವಷ್ಟೆ ಎಂದಲ್ಲ. ಸಂಗಾತಿಯೊಂದಿದ್ದಾಗ ಸಂತೋಷವೆನಿಸಿದರೆ ಶಿಶ್ನತಂತಾನೇ ನಿಮಿರುತ್ತದೆ.
- 11) ಶಿಶ್ನದ ನಿಮಿರುವಿಕೆ ನಿಮ್ಮ ಕೈಯಲ್ಲಿಲ್ಲ. ಬೇಕು ಎಂದರೆ ಅದು ಕೇಳದು. ಇಷ್ಟೇ ಹೀಗೆ ಎಂದು ನೀವೆಣಿಸಿದರೆ ಅದುವೇ ನಿಮಿರುವಿಕೆಗೆ ಕುಂದಾಗುತ್ತದೆ. ನೀವು ಶಿಶ್ನವನ್ನು ನೋಡಿ ಆತಂಕಗೊಳ್ಳುವುದಾದರೆ ನಿಮಿರುವಿಕೆಯ ತೊಂದರೆಯೂ ಅಷ್ಟೆ ಖಾತ್ರಿ. ಲೈಂಗಿಕ ಸಂತೋಷದಲ್ಲಿ ನೀವು ಭಾಗಿಯಾದರೆ ಶಿಶ್ನದ ನಿಮಿರುವಿಕೆಗೆ ತೊಂದರೆಯಾಗದು.

- 12) ನಿಮಗೆ ಎಷ್ಟು ಅವಶ್ಯಕವೋ ಆ ವೇಗದಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರಿಯಿರಿ. ಆತಂಕಪಟ್ಟಿಷ್ಟು ವಿನಾಕಾರಣ ವೇಗ ಹೆಚ್ಚಿಸಿದಷ್ಟು ನಿಮ್ಮ ಲೈಂಗಿಕ ಆನಂದಕ್ಕೆ ಕುಂದಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಸ್ತ್ರೀಯರೂ ಗಮನಿಸಬೇಕು.
- 13) ಶಿಶ್ನದ ನಿಮಿರುವಿಕೆಯಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆಯಿದ್ದರೂ ಸ್ವಲ್ಪನ ಸಾಧ್ಯ. ಆದುದರಿಂದಲೇ ನಿಮಿರುವಿಕೆಯ ತೊಂದರೆಯಿದ್ದರೂ ವ್ಯಕ್ತಿ ಸಮಾಧಾನವಾಗಿದ್ದರೆ ಅದಿಲ್ಲದೆಯೂ ಸ್ವಲ್ಪಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ.
- 14) ಶಿಶ್ನದ ನಿಮಿರುವಿಕೆ, ಶಕ್ತಿ ಹಸ್ತಮೈಥನದಿಂದ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹಸ್ತಮೈಥನದಿಂದ ಯಾವ ತೊಂದರೆಯೂ ಇಲ್ಲ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ಹಸ್ತಮೈಥನದಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಲೈಂಗಿಕವಾಗಿಯೂ ಸಶಕ್ತನಾಗಿರುತ್ತಾನೆ.
- 15) ಬೆಳಗಿನ ಜಾವ ಕಾಣುವ ಶಿಶ್ನದ ನಿಮಿರುವಿಕೆ ಸಂಭೋಗಕ್ಕೆ ಅಷ್ಟಾಗಿ ಉಪಯೋಗವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅದು ನಿಮ್ಮ ಶಕ್ತಿ ಸರಿಯಿರುವುದನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆಯಷ್ಟೆ. ಅದು ಹೋಗುವ ಮುನ್ನ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಲೆತ್ತಿಸಿ ಹಲವು ಪುರುಷರು ನಿರಾಶರಾಗುವುದುಂಟು. ಅದು ಪುನಃ ಬರುತ್ತದೆ ಎಂಬ ನಂಬಿಕೆ ನಿಮಗಿದ್ದರೆ ಸಾಕು.
- 16) ನಿಮಗೆ ಯಾವ ರೀತಿಯ ಸ್ಪರ್ಶ, ಸ್ಪಂದನ ಸರಿಯೆನಿಸುತ್ತದೆಯೋ ಅದನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಸಂಗಾತಿಗೆ ಹೇಳಿ. ಅವರೂ ನಿಮ್ಮ ಆನಂದ, ಸಂತೋಷಕ್ಕೆ ಆ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸಹಕರಿಸಬಲ್ಲರು.
- 17) ಉದ್ರೇಕವಿಲ್ಲದೆ ಮಲಗಿರುವ ಶಿಶ್ನಕ್ಕೆ ಎಷ್ಟು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದರೂ ನಿಮಿರುವಿಕೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿರಬಹುದು. ಅದರಿಂದ ಅನುಕೂಲವಾಗದು. ನಿಮ್ಮ ಸಂತೋಷದ ಭಾವನೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡು ನೀವು ಹೋಗಬಲ್ಲಿದ್ದರೆ, ಶಿಶ್ನ ತಂತಾನೆ ನಿಮಿರುತ್ತದೆ.
- 18) ನಿಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳೇ ನಿಮಗೆ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕೊಡುವುದು. ಕೀಳರಿಮೆ, ಇಲ್ಲಸಲ್ಲದ ಆತಂಕ ನಿಮಗೆ ಷಂಡತನವನ್ನು ತರುತ್ತದೆ.
- 19) ನಿಮಗೆ ಸಂತೋಷ ಎಂಬುದು ಮುಖ್ಯವಷ್ಟೆ ಶಿಶ್ನದ ಗಾತ್ರ ಎಷ್ಟು ಎಂಬುದಲ್ಲ. ಅದು ನಿಮ್ಮ ಸಂಗಾತಿಗೂ ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತದೆ.

20) ನೀವು ಮಲಗಿರುವಾಗ ಪ್ರತಿ 90 ನಿಮಿಷಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ನಿಮ್ಮ ಶಿಶ್ನ ನಿಮಗರಿವಾಗದೆಯೇ ನಿಮಿರುತ್ತದೆ. ಕೆಟ್ಟಕನಸೆಂಬ ಆತಂಕದಿಂದ ಅದನ್ನು ಅದುಮಿಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಡಿ. ನೀವು ಸರಾಗವಾಗಿರಬಲ್ಲಿದ್ದರೆ ನಿಮಿರುವಿಕೆ ಗ್ಯಾರಂಟಿ.

ಲೈಂಗಿಕ ನಿರಾಸಕ್ತಿ ಹಾಗೂ ಅದರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

1. ಒಳ್ಳೆಯ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಸಂಪೂರ್ಣವಾದ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ಸಮತೋಲನವುಳ್ಳ ಆಹಾರ ಅವಶ್ಯಕ. ಶಾಕಾಹಾರವಾಗಲಿ / ಮಾಂಸಾಹಾರವಾಗಲಿ ಅದು ಒಳ್ಳೆಯ ಆಹಾರವೇ!
2. ಅತಿ ಆಯಾಸವಾಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅತಿಯಾದ ಆತಂಕ, ಒತ್ತಡ, ಕೆಲಸಗಳು ಲೈಂಗಿಕಾಸಕ್ತಿಗೆ ಮಾರಕವಾಗುವುದುಂಟು. ಒತ್ತಡವಿದ್ದರೆ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸಂತೋಷವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲು ಮೊದಲು ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಸಮಯವನ್ನು ಕಾಡಿಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ ಮೊದಲಾದ ಆತಂಕ ನಿವಾರಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳೂ ಅವಶ್ಯಕ.
3. ಸರಿಯಾದ ನಿದ್ರೆಯೂ ಅಷ್ಟೇ ಮುಖ್ಯ. ಅತಿಯಾದ ನಿದ್ರೆಗೆಡುವಿಕೆ, ನಿದ್ರೆಯ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದೂ ತೊಂದರೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.
4. ವ್ಯಾಯಾಮ ಅತಿ ಅವಶ್ಯಕವಾದುದು. ಲೈಂಗಿಕಾಸಕ್ತಿಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಲೈಂಗಿಕ ಚೋದನೆಗಳ ವೃದ್ಧಿಗೆ ಇದು ಮೂಲಸೂತ್ರವೆನ್ನಬಹುದು.
5. ಬೊಜ್ಜನ್ನು ಇಳಿಸಿ. ಅತಿಯಾದ ತೂಕ ಲೈಂಗಿಕ ನಿರಾಸಕ್ತಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾವಕಾಶವಾಗಿ, ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ನಿಯಂತ್ರಣ ಹಾಗೆಯೇ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಮೂಲಕ ತೂಕ ಇಳಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅತಿ ಕಡಿಮೆ ತೂಕವೂ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ಗಾತ್ರ, ಎತ್ತರ, ತೂಕ ನೇರ ಸಂಬಂಧವುಳ್ಳ ಅಂಶಗಳು.
6. ಮದ್ಯಪಾನ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತ್ಯಜಿಸಿ.
7. ಧೂಮಪಾನದಿಂದ ದೂರವಿರಿ.
8. ಲೈಂಗಿಕ ನಿರಾಸಕ್ತಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡಬಲ್ಲ ಔಷಧಿಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಿ.

9. ಸಂಗಾತಿಯೊಂದಿಗೆ ಪ್ರೀತಿ ಪ್ರೇಮಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧದ ವೃದ್ಧಿಗೆ, ಒಲುಮೆ, ಸಂತೋಷಕ್ಕೆ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಕೊಡಿ.
10. ತನ್ನ ಸಂಗಾತಿಯ ದೇಹ, ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಅರಿಯಿರಿ. ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದ ವೃದ್ಧಿ, ಕಲ್ಪನಾಶಕ್ತಿ, ಭರವಸೆ, ವಿಶ್ವಾಸಗಳೂ ಅಷ್ಟೇ ಮುಖ್ಯ.

ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆ, ಪ್ರೀತಿಪ್ರೇಮಗಳು ಒಂದೇ ಅಲ್ಲವಾದರೂ, ಅವುಗಳಿಗೆ ಬಿಡದ ನಂಟುಂಟು. ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ಪ್ರೀತಿ ಅವಶ್ಯಕವಲ್ಲವಾದರೂ, ಅದರ ನೆಲಗಟ್ಟಿಲ್ಲದೆ ಲೈಂಗಿಕಾಸಕ್ತಿಯಿಲ್ಲದು. ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆ ಅಥವಾ ಸಂಭೋಗವಿಲ್ಲದೆಯೂ ಪ್ರೀತಿಪ್ರೇಮಗಳು ಸಂಬಂಧದಲ್ಲಿ ಉಳಿಯುವುದುಂಟು. ಸಂಭೋಗಕ್ಕೆ ಮೆರುಗು, ಸಂತೋಷ ಸಮೃದ್ಧಿಯನ್ನು ಕೊಡುವುದೇ ಪ್ರೀತಿಯೆನ್ನಬಹುದು.

ಲೈಂಗಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನೀವು ತಿಳಿದಿರಬೇಕಾದ ಮುಖ್ಯ ಅಂಶಗಳು

1. ಲೈಂಗಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯ ಮೂಲಕ ಹರಡುವ ಕಾಯಿಲೆಗಳು. ಜನನೇಂದ್ರಿಯಗಳೇ ಅಲ್ಲದೇ ಗುದ, ಬಾಯಿ, ಕಣ್ಣು, ಚರ್ಮ ಹೀಗೆ ಹಲವು ಅಂಗಾಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಇವು ಕಂಡು ಬರಬಹುದು.
2. ಕಾಯಿಲೆ ಬರದಂತೆ ಎಚ್ಚರವಹಿಸುವುದೇ ಜಾಣತನ.
3. ಲೈಂಗಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಹಲವು ರೀತಿಯವು.
4. ಮಿಣಿನಾಶಕಗಳಿಂದ (ANTI BIOTICS) ಕೆಲವು ರೀತಿಯ ಲೈಂಗಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಹತೋಟಿಗೆ ತರಬಹುದು. ಹಾಗೆಯೇ ಹಲವು ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಸದ್ಯಕ್ಕೆ ಯಾವ ಒಳ್ಳೆಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳೂ ಇಲ್ಲ. ಹರ್ಟಿಸ್, ಏಡ್ಸ್, ಹೆಪಟೈಟಿಸ್‌ಗೆ ಇನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಲಭ್ಯವಿಲ್ಲ.
5. ಶಿಶು ಹಾಗೂ ಯೋನಿಯಿಂದ ಯಾವುದೇ ಅಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಸ್ರವಿಕೆ, ಹುಣ್ಣು, ಗಾಯ, ಊರಿಮೂತ್ರ, ಜನನೇಂದ್ರಿಯಗಳ ಬಳಿ ಕೆರೆತ, ಕಡಿತ, ಉರಿ, ಸ್ರವಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಟ್ಟ ವಾಸನೆ ಏನಾದರೂ ಕಂಡರೆ ಲೈಂಗಿಕ ಕಾಯಿಲೆಯಲ್ಲವೆಂದು ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಖಾತ್ರಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮುಖ್ಯ

6. ಕಾಯಿಲೆ ತಡೆಯಲು ಶಿಶ್ನಚೀಲ ಧಾರಣೆ ಹಾಗೂ ಯೋನಿಯ ಶಿಶ್ನಚೀಲ ಅತಿ ಮುಖ್ಯ ಸಾಧನಗಳು. ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯ ನಂತರ ಜನನೇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ತೊಳೆಯುವುದು, ಕೈ ತೊಳೆಯುವುದು, ಕೂಡಲೆ ಮೂತ್ರ ಮಾಡುವುದು ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯ ಮುನ್ನ ಜನನೇಂದ್ರಿಗಳ ಪರೀಕ್ಷೆ, ಕಾಯಿಲೆಯ ತಡೆಗೆ, ಕೊನೆಪಕ್ಷ ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಸಹಕಾರಿ.
7. ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಹಲವು ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯ ವೇಳೆಯಲ್ಲಾಗಲಿ ಇಲ್ಲವೇ ಜನನದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟುವ ಮಗುವಿಗೆ ಹರಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಜಾಸ್ತಿ. ಹಲವು ತೊಂದರೆಗಳು, ನ್ಯೂನತೆಗಳು ಹುಟ್ಟುವ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಸಾಧ್ಯ. ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಎಡವಟ್ಟು ಪರಿಣಾಮಗಳು ಬೆಳೆಯುವ ಮಗುವಿನ ಮೇಲಾಗಬಹುದು. ಎಚ್ಚರ ಅವಶ್ಯಕ.
8. ದೈಹಿಕ ತೊಂದರೆಗಳೇ ಅಲ್ಲದೆ ಲೈಂಗಿಕ ತೊಂದರೆಗಳು ಹಲವು ಮಾನಸಿಕ ಹಾಗೂ ಸಾಮಾಜಿಕ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಖಿನ್ನತೆ, ಕೋಪ, ಮೋಸ ಮಾಡಿದ ಅಥವಾ ಮೋಸ ಹೋದವೆಂಬ ತಪ್ಪಿತಸ್ಥ ಭಾವನೆಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಪ್ರೀತಿ-ಪ್ರೇಮಗಳು ಬರಿದಾಗಿ, ವೈಷಮ್ಯಕ್ಕೆ ಎಡೆಯಾಗುವುದು ಸಾಧ್ಯ. ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸೆಯೂ ಅಷ್ಟೇ ಮುಖ್ಯ.
9. ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಕೂಡಲೇ, ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವುದರಿಂದ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಹಲವು ದುಷ್ಟಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮೂಲನೆ ಮಾಡಲು ಹಾಗೂ ಬರದಂತೆ ತಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯ. ನಾಚಿಕೆಯಿಂದ ಎಂದೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಮುಂದೂಡಬೇಡಿ, ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಇಬ್ಬರಿಗೂ, ಒಮ್ಮೆಲೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವುದು ಒಳಿತು.
10. ಸರಿಯಾದ ಲೈಂಗಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ, ಆದರ್ಶ ಪಾಲನೆ ಜೀವನ ಸುಖಮಯವಾಗಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನೆನಪಿಡಿ.

ಸಂಪೂರ್ಣ ಆರೋಗ್ಯದ ಲಕ್ಷಣಗಳು

ಡಾ|| ಸಿ.ಶಾಮಸುಂದರ್

ಭಾರತೀಯ ಆರೋಗ್ಯ ಪದ್ಧತಿಯಾದ ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ, ದೈಹಿಕ-ಆರೋಗ್ಯ ಬೇರೆ, ಮಾನಸಿಕ-ಆರೋಗ್ಯ ಬೇರೆ ಎಂಬ ಭೇದ ಭಾವವಿಲ್ಲ. ಎರಡು ಕೂಡ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಇರಲೇ ಬೇಕು. ಒಂದಕ್ಕೊಂದಕ್ಕೆ ನಿಕಟವಾದ ಪರಸ್ಪರ ಸಂಬಂಧ ಇದೆ. ಒಂದಿದ್ದು ಮತ್ತೊಂದಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅದು ಆರೋಗ್ಯದ ಸ್ಥಿತಿ ಅಲ್ಲ. ಆರೋಗ್ಯವೆಂದರೆ, ಸಂಪೂರ್ಣ-ಆರೋಗ್ಯ. ಈ ಸಂಪೂರ್ಣ-ಆರೋಗ್ಯದ ಲಕ್ಷಣಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖವಾದುವುಗಳು ಐದು:

- ೧) ಆತ್ಮ, ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ದೇಹ ಇವುಗಳ ಸಮತೋಲನವಾದ ಐಕ್ಯತೆಯ ಸ್ಥಿತಿ: ಸಮತೋಲನವಾದ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಣೆಯ ಗತಿ.
- ೨) ಮನಸ್ಸನ್ನು ಮತ್ತು ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಅವುಗಳನ್ನು ಸಂದರ್ಭಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಮಾತ್ರ ಬಳಸುವ ಯೋಗ್ಯತೆ ಮತ್ತು ಶಿಸ್ತು.
- ೩) ಜೀವನದ ಯಾವುದೇ ಸಮಯ-ಸನ್ನಿವೇಶದಲ್ಲಿ ಸದಾ ಪ್ರಸನ್ನನಾಗಿರುವುದು ಮತ್ತು ನೆಮ್ಮದಿಯಿಂದಿರುವುದು.

ಡಾ. ಸಿ.ಶಾಮಸುಂದರ್, ಹಿರಿಯ ಮನೋವೈದ್ಯತಜ್ಞರು, ಬೆಂಗಳೂರು.

ಈ ಲೇಖನದಲ್ಲಿರುವ ಹಲವು ಮೂಲ ವಿಷಯಗಳನ್ನು 'ಸುಧಾ' ಎಂಬ ವಾರಪತ್ರಿಕೆಯ 2013ನೇ ಏಪ್ರಿಲ್ 18ರ ಸಂಪುಟದ 26ನೇ ಪುಟದಲ್ಲಿ "ಆಯುರ್ವೇದದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಆರೋಗ್ಯ" ಎಂಬ ಲೇಖನದಲ್ಲಿ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸಲಾಗಿದೆ. ಕೆಲವೆಡೆ ವಾಕ್ಯಗಳ ಪುನರ್ಬಳಕೆಯಾಗಿರಬಹುದು

- ೪) ಮಾನವ ಜೀವನದ ಮೌಲ್ಯಗಳ (ಅಥವಾ ನೀತಿ-ನಿಯಮಗಳ) ಪಾಲನೆ.
- ೫) ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಒದಗುವ ಮತ್ತು ವಯಸ್ಸಿನ ದೆಸೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ.

ಸಂಪೂರ್ಣ -ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲಿನ ಲಕ್ಷಣಗಳಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸಿನ ಪಾತ್ರ ಎಷ್ಟು ಪ್ರಮುಖವಾದದ್ದು ಎಂಬುದನ್ನು ಓದುಗರು ಗಮನಿಸಬೇಕು. ಮಾನವ ಕುಲದ ಸಾಮೂಹಿಕ ಅನುಭವದಿಂದ ಜನಿತವಾದ ಮೇಲಿನ ಜ್ಞಾನವು ಸಾವಿರಾರು ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲದಿಂದ ದೃಢೀಕರಣಗೊಳ್ಳುತ್ತ ವಿಕಾಸವಾಗಿರುವ ವಿವೇಕ. ಇದನ್ನು ಓದುಗರು ತಾಳ್ಮೆಯಿಂದ ಪರಿಗಣಿಸಿ, ಇದರ ಅರ್ಥವ್ಯಾಪ್ತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ನಿಷ್ಪಕ್ಷಪಾತವಾಗಿ ಚಿಂತಿಸುವುದು ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ. ಇದರ ಜತೆಗೆ, ಪ್ರಾಚೀನ ಭಾರತದ ಮತ್ತೆರಡು ವಿವೇಕ ಸೂಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸೋಣ:

- (ಅ) "ನೀನು (ಇಂದು) ಏನಾಗಿರುವೆಯೋ ಅದಕ್ಕೆ ನೀನೇ ಜವಾಬ್ದಾರ. ನೀನು ಮುಂದೆ ಏನಾಗಬೇಕೆಂದಿರುವೆಯೋ ಅದಕ್ಕೂ ನೀನೇ ಜವಾಬ್ದಾರ." ಈ ಸೂಕ್ತಿಯ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಓದುಗರು ನಿಷ್ಪಕ್ಷಪಟವಾಗಿ ಯೋಚಿಸಿದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಈ ಪ್ರಾಚೀನ ವಿವೇಕಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಜ್ಞಾನವಾಗಲೀ ಅಥವಾ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಲೀ ತಾನಾಗಿಯೇ ಬರಬೇಕಾದ ಅಥವಾ ಬೇರೆಯವರು ಕೊಡಬೇಕಾದ "ಅಜನ್ಮ-ಸಿದ್ಧವಾದ" ಹಕ್ಕು ಅಲ್ಲವೇ ಅಲ್ಲ. ಪ್ರತ್ಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯೂ ಅವುಗಳನ್ನು ನಿಷ್ಕೇಂದ, ಕಷ್ಟಪಟ್ಟು ದುಡಿದು ಸಂಪಾದಿಸಬೇಕು. ಇವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಬೇರೆಯವರನ್ನಾಗಲೀ, ಮತ್ತಾವುದನ್ನಾಗಲೀ ದೂಷಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಆಸ್ಸದವೇ ಇಲ್ಲ.
- (ಆ) "ಮಾನವ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ರೋಗ-ರುಜಿನಗಳು, ಕಷ್ಟ-ಕಾರ್ಪಣ್ಯಗಳು ಅನಿವಾರ್ಯ. ಅವುಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತ, ಜಯಿಸುತ್ತ ಜೀವನದ ಗುರಿಯತ್ತ ಮುನ್ನಡೆಯುವುದೇ ಜೀವನದ ಕರ್ತವ್ಯ. " ಅಂದರೆ, ಕೇವಲ ತಲೆನೋವು, ಬೇಧಿ, ಚಿಂತೆ-ದುಃಖ, ಮುಂತಾದ ವ್ಯಾದಿಗಳು ಅಥವಾ ಕಷ್ಟಗಳು ಇಲ್ಲದಿರುವ ಸ್ಥಿತಿ ಮಾತ್ರ ಆರೋಗ್ಯದ ಲಕ್ಷಣವಲ್ಲ. ಅವುಗಳನ್ನು ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿರುವ

ಯಾವುದೇ ಚಿಕಿತ್ಸಾ-ಕ್ರಮಗಳ ಅಥವಾ ಯೋಗ್ಯವಾದ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳ ಮೂಲಕ ನಿರ್ವಹಿಸಬೇಕು.

ಈಗಿನ ಕಾಲದ "ಸುಲಭೋಪಾಯ" ಎಂಬ ಕೃತಕ-ಮೌಲ್ಯದ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಮೇಲಿನ ಸೂಕ್ತಿಗಳ ಪಾಲನೆಯು ಬಹಳ ಕಠಿಣವೆಂದೋ, ಅಸಂಬಂಧವೆಂದೋ, ಅಥವಾ ಅನುಚಿತವೆಂದೋ ಓದುಗರು ಭಾವಿಸಲು ಇಷ್ಟಪಡಬಹುದು. ಆದರೆ ಸತ್ಯಾಂಶಗಳು ನಮ್ಮ ಇಷ್ಟಗಳ ಅಥವಾ ನಂಬಿಕೆಗಳ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿತವಾಗಿಲ್ಲ. ಪಾಲಿಸಲು ಎಷ್ಟೇ ಕಠಿಣವಾದರೂ ಸಹ ಮೇಲಿನ ಸೂಕ್ತಿಗಳು ಜೀವನದ ಆದರ್ಶಗಳು. ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಒಂದು ಗಮನಾರ್ಹ ಸಂಗತಿಯೆಂದರೆ, ಆಧುನಿಕ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನದ ಪ್ರಕಾರ ಆದರ್ಶ ಇಲ್ಲದ, ಗುರಿಯಿಲ್ಲದ ಜೀವನವು ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಎಡೆಗೊಡುತ್ತದೆ. ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟೂ ತಮ-ತಮಗೆ ಯೋಗ್ಯವೆಂದು ಕಂಡ ಆದರ್ಶಗಳೆಡೆಗೆ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಮುನ್ನಡೆಯುವುದೇ ಆರೋಗ್ಯದ ಲಕ್ಷಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ಸಂಪೂರ್ಣವಾದ ಆರೋಗ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಯು ಒಂದು ಆದರ್ಶ. ಈ ಆದರ್ಶದೆಡೆಗೆ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಆದ್ಯ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯುತವಾದ ಕರ್ತವ್ಯ. ಮುಂದೆ, ಮೇಲಿನ ತಿಳಿಸಿದ ಐದು ಲಕ್ಷಣಗಳ ಒಂದೊಂದರ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ತಿಳಿಯಪಡಿಸಲಾಗುವುದು. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಅಡಕವಾಗಿರುವ ವಿವೇಕಗಳನ್ನು ಒರೆಗಲ್ಲಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಓದುಗನೂ ತನ್ನ ಆರೋಗ್ಯದ ಗುಣಮಟ್ಟ ಎಷ್ಟಿದೆ, ಏನೇನು ಸಾಧಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಯಬಹುದು.

ಸಂಪೂರ್ಣ-ಆರೋಗ್ಯದ ಮೊದಲನೆಯ ಲಕ್ಷಣ: ಆತ್ಮ, ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ದೇಹ ಇವುಗಳ ಸಮತೋಲನವಾದ ಐಕ್ಯತೆಯ ಸ್ಥಿತಿ, ಸಮತೋಲನವಾದ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಣೆಯ ಗತಿ. ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ನಿಯಂತ್ರಿತವಾದ ದೇಹ, ಆತ್ಮದಿಂದ ನಿಯಂತ್ರಿತವಾದ ಮನಸ್ಸು, ಇವುಗಳೆಲ್ಲದರ ಸಮರಸವಾದ, ಸಹಕಾರಯುತ ಸಂಯೋಗವೇ ಮಾನವ ಜೀವಿ. ಇಲ್ಲಿ ಯಾವ ಅಂಶದ (ಭಾಗದ) ಕೊರತೆ ಅಥವಾ ಅವುಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಘರ್ಷಣೆ ಉಂಟಾದರೂ ಆರೋಗ್ಯವು ಕೆಟ್ಟಂತೆಯೇ.

(೧) 'ಆತ್ಮದ' ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಎಂದರೆ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಗುರಿ ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕನುಕೂಲಕರವಾದ ಚಟುವಟಿಕೆ. ಭಾರತದ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯಲ್ಲಿ "ಆತ್ಮ-ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರವೇ" ಮಾನವ ಜೀವನದ ಗುರಿ. ಈ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಗುರಿ ಸಾಧನೆಯು ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸದಂತೆಯೇ ಅನಂತವಾದದ್ದು. ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಾಲೆಯಿಂದ ಹಿಡಿದು, ಮಾಧ್ಯಮಿಕ ಮತ್ತು ಪ್ರೌಢಶಾಲೆಗಳ ಮೂಲಕ, ಸ್ನಾತಕೋತ್ತರ -ಪದವಿಯ ಮಾರ್ಗವಾಗಿ ಅದರಿಂದಾಚೆಗೂ ಜ್ಞಾನಾರ್ಜನೆ ನಡೆಯುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಾಧನೆಯ ಗತಿಯೂ ಅದೇ ರೀತಿಯದು: ಮೊದಮೊದಲು ವಿಗ್ರಹಾರಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಶುರುವಾದರೂ ಸಹ, ಅದರಿಂದ ತೇರ್ಗಡೆಯಾಗಿ ಸಾಧನೆಯ ಮುಂದು-ಮುಂದಿನ ಮೆಟ್ಟಿಲುಗಳನ್ನು ಹತ್ತುತ್ತಾ ಮುನ್ನಡೆಯುತ್ತಿರಬೇಕು. ಹುಟ್ಟಿದಾಗಿನಿಂದ ಸಾಯುವವರೆಗೂ ವಿಗ್ರಹಾರಾಧನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಉಳಿದರೆ, ಸಾಯುವವರೆಗೂ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಮೊದಲನೆಯ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಉಳಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಗುರಿ ಸಾಧನೆಗೆ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಮತ್ತು ಆಸ್ಪದ ಇಲ್ಲದ, ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಪ್ರಯತ್ನ ಪಡದ ಜೀವನದ ಆರೋಗ್ಯ ಸ್ಥಿತಿ ಸಂಪೂರ್ಣವಲ್ಲ.

(೨) 'ಮನಸ್ಸಿನ' ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಎಂದರೆ (ಅ) ಬುದ್ಧಿ, ವಿವೇಕ, ಧರ್ಮದಲ್ಲಿ ಶ್ರದ್ಧೆ ಮತ್ತು ಧರ್ಮಕ್ಕೆ ಅನುಕೂಲವಾದ ಮೌಲ್ಯಗಳು, ಮನೋಭಾವಗಳು ಮತ್ತು ನಡವಳಿಕೆಗಳು. (ಆ) ಇವುಗಳ ಪಾಲನೆಗೆ ಅವಶ್ಯವಾದ ಶಿಸ್ತು, ಆತ್ಮ-ವಿಶ್ವಾಸ ಮತ್ತು ಜವಾಬ್ದಾರಿ, ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದರ ಕೊರತೆ ಇದ್ದರೂ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಧಕ್ಕೆಯಾದಂತೆಯೇ. ಇಲ್ಲಿ, "ಧರ್ಮ" ಎಂದರೆ: ಯಾವ ಯಾವ ಮೌಲ್ಯಗಳಿಂದ, ಮನೋಭಾವಗಳಿಂದ, ನಡವಳಿಕೆಗಳಿಂದ ಇಡೀ ಸೃಷ್ಟಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದಾಗುವುದೋ ಅದು "ಧರ್ಮ." ಈ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ ಸಕಲ ಜೀವರಾಶಿಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡ ಪರಿಸರವೂ ಸೇರಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಗಮನಿಸಬೇಕು.

(೩) 'ದೇಹದ' ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಎಂದರೆ, ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಆತ್ಮದ ವಸತಿಯಾದ ದೇಹದ ಪಾಲನೆಗೆ ಮತ್ತದರ ಯುಕ್ತವಾದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಅವಶ್ಯವಾದ ಭೌತಿಕ ಪರಿಸರ

ಮತ್ತು ಸಲಕರಣೆಗಳು. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಕೊರತೆ ಇದ್ದರೆ ಆರೋಗ್ಯದ ಕೊರತೆ ಇದ್ದಂತೆಯೆ.

ಸಂಪೂರ್ಣ-ಆರೋಗ್ಯದ ಎರಡನೆಯ ಲಕ್ಷಣ : ಮನಸ್ಸನ್ನು ಮತ್ತು ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಅವುಗಳನ್ನು ಸಂದರ್ಭಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಮಾತ್ರ ಬಳಸುವ ಯೋಗ್ಯತೆ ಮತ್ತು ಶಿಸ್ತು. ಈ ನಿಯಮವನ್ನು ಪಾಲಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯು ಸೇರಿದೆ. ತನ್ನ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ತನಗೆ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಇಲ್ಲದೆ ಹೋದರೆ, ಅಥವಾ ತನ್ನ ನಡವಳಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಮನಸಾ-ಕಾಯಾ-ವಾಚಾ ಶಿಸ್ತು ಇಲ್ಲದೇಹೋದರೆ ಅದು ಅನಾರೋಗ್ಯದ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಎಡೆಗೊಡುತ್ತದೆ.

ಈ ನಿಯಮದ ಪ್ರಕಾರ, ಕೇವಲ ಇಂದ್ರಿಯ ಲೋಲುಪತೆಯಿಂದ ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಸುಖಾನುಭವಕ್ಕೋಸ್ಕರವಾಗಿ ಸೀಮಿತವಾದ ನಡವಳಿಕೆಗಳು ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಎಡೆಗೊಡುತ್ತವೆ. ಇದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ, ಕೇವಲ ಕ್ಷಣಿಕ ಮನರಂಜನೆಯೇ ಮೂಲೋದ್ದೇಶವಾದ ಜೀವನ ಕ್ರಮವೂ ಅನಾರೋಗ್ಯದತ್ತ ಎಳೆದೊಯ್ಯುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಅವಶ್ಯಕತೆಗೆ ಮೀರಿದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ, ಮದ್ಯಪಾನ ಮುಂತಾದುವುಗಳ ದುಶ್ಚಟ, ಜೂಜು ಮುಂತಾದುವುಗಳ ಹವ್ಯಾಸ, ದಿನವಿಡೀ ಟೆಲಿವಿಷನ್ ನೋಡುವ ಅಥವಾ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್‌ನಲ್ಲಿ ಆಟಗಳನ್ನಾಡುತ್ತ ಹೊತ್ತು ಕಳೆಯುವ ರೂಢಿ, ಇತ್ಯಾದಿಗಳು.

ಈ ವಯಕ್ತಿಕ ಶಿಸ್ತಿನಲ್ಲಿ ನಿಸ್ಪೃಹತೆಯು ಸೇರಿರುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಶಾಲೆಯ, ಸಮಾಜದ, ಅಥವಾ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಮೌಲ್ಯಗಳಿಗೆ, ಕಾನೂನುಗಳಿಗೆ ಅಥವಾ ನೀತಿ-ನಿಯಮಗಳಿಗೆ ಗೌರವ-ಮನ್ನಣೆಯಿಂದ ಬದ್ಧನಾಗುವ ಮನೋಭಾವ, ನಡವಳಿಕೆಗಳು ಕೂಡ ಈ ವಯಕ್ತಿಕ ಶಿಸ್ತಿನ ಅಂಗವಾಗಿವೆ. ಇಲ್ಲಿಯೂ ಕೂಡ ಮಾನವ-ಮೌಲ್ಯಗಳ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ಓದುಗರು ಗಮನಿಸಬೇಕು. ಈ ಎಲ್ಲ ಮೌಲ್ಯ-ಮನೋಭಾವಗಳ ತರಬೇತಿಯು ಬಾಲ್ಯಾವಸ್ಥೆಯಿಂದಲೇ ಶುರುವಾಗುತ್ತದೆ. "ತಾಯಿ ಕಲಿಸಿದ ಬುದ್ಧಿ ಸಾಯುವತನಕ" ಎಂಬ ಗಾದೆಯಂತೆ ಇವೆಲ್ಲವು ಶೈಶವಾವಸ್ಥೆಯಿಂದಲೇ ತಂದೆ-ತಾಯಿಗಳ ಮತ್ತು ಹಿರಿಯರ ಆದರ್ಶದಿಂದ, ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಣದ ಮೂಲಕ ಕಲಿಯಬೇಕಾದ ಗುಣಗಳು. ಈ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ತಂದೆ-ತಾಯಂದಿರ ಮತ್ತು ಸಂಸಾರದಲ್ಲಿನ ಹಿರಿಯರ

ಮಾದರಿಯ ಪಾತ್ರ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾದುದು. ಈ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಗೆ ಕೆಲವು ಕನ್ನಡ ಗಾದೆಗಳ ಉದಾಹರಣೆ ಕೊಡಬಹುದು: "ತಾಯಿಯಂತೆ ಮಗಳು, ನೂಲಿನಂತೆ ಸೀರೆ, "ಆಸೆಗಾರ ಅಪ್ಪನಿಗೆ ಮೋಸಗಾರ ಮಗ," ಇತ್ಯಾದಿ.

ಸಂಪೂರ್ಣ-ಆರೋಗ್ಯದ ಮೂರನೆಯ ಲಕ್ಷಣ : ಜೀವನದ ಯಾವುದೇ ಸಮಯ-ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ, ಸದಾ ಪ್ರಸನ್ನನಾಗಿರುವುದು, ನೆಮ್ಮದಿಯಿಂದಿರುವುದು. ಪ್ರಸನ್ನತೆ ಎಂದರೆ, ಯಾವುದೇ ಸನ್ನಿವೇಶದಲ್ಲಿ ಸುಖ-ದುಃಖ ಉದ್ವೇಗಗಳಿಗೆ ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿ ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿ ಒಳಗಾದರೂ ಸಹ, ಆ ಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲಿ ಉಳಿಯದೇ, ಅವನ್ನೂ ಮೀರಿದ "ಶಾಂತ" ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನೆಲಸುವುದು. "ಹಾಗಾಗಿ ಹೋಯಿತು, ಹೀಗಾಗಿ ಹೋಯಿತು, ಮುಂದೇನಾಗಿಬಿಡುತ್ತದೆಯೋ" ಮುಂತಾಗಿ ಹತಾಶರಾಗಿ ಚಿಂತಿಸುವುದು ಆರೋಗ್ಯದ ಲಕ್ಷಣವಲ್ಲ.

ಕಷ್ಟ-ಕಾರ್ಪಣ್ಯಗಳು ಒದಗಿದಾಗ ಮುಂದೇನು ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿ ಚಿಂತಿಸಲೇಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅದು ಕರ್ತವ್ಯವೂ ಹೌದು. ಚಿಂತಿಸುವುದಕ್ಕೋಸ್ಕರವಾಗಿಯೇ ಮಾನವನಿಗೆ ಇಡೀ ಸೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡದಾದ ಮಿದುಳಿನ ಸಹಾಯವಿದೆ. ಆದರೆ, ಅಂತಹ ಚಿಂತನೆಯು ಮುಂದೇನು ಮಾಡಬೇಕೆಂಬ ಕಾರ್ಯ-ಕ್ರಮದ ದಾರಿ ತೋರಿಸಬೇಕು. ಅಂತಹ ದಾರಿ ತೋರಿಸದ ನಿರುಪಯೋಗಿಯಾದ ಚಿಂತನೆಯು ಅನಾರೋಗ್ಯದ ಲಕ್ಷಣ.

ಹಿಂದೆಯೇ ತಿಳಿಸಿದಂಥ "ಜೀವನದಲ್ಲಿ ರೋಗಗಳು, ಕಷ್ಟ-ಕಾರ್ಪಣ್ಯಗಳು ಅನಿವಾರ್ಯ. ಆದುದರಿಂದ ಅವುಗಳನ್ನು ಸಾದ್ಯವಾದಷ್ಟು ಮಟ್ಟಿಗೆ ಯೋಗ್ಯವಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಿರ್ವಹಿಸಬೇಕು." ಅಂತಹ ನಿರ್ವಹಣೆಗೆ ಅವಶ್ಯವಾದ ವಿವಿಧ ಚಿಕಿತ್ಸಾ-ಕ್ರಮಗಳು, ನಿರ್ವಹಣಾ ವಿಧಾನಗಳು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸಮಾಜದಲ್ಲಿಯೂ ಇವೆ. ಅಂದರೆ, ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಯಾವ ತೊಂದರೆಗಳೂ ಉಂಟಾಗಬಾರದೆಂಬ, ಕಷ್ಟಗಳು ಒದಗಬಾರದೆಂಬ, ಅಥವಾ ರೋಗಿಗಳಾಗಲೀ, ವೃದ್ಧರಾಗಲೀ, ಸಾಯಲೇಬಾರದೆಂಬ ನಿರೀಕ್ಷಣೆಯು ದಡ್ಡತನದ ಭ್ರಮೆ ಅಥವಾ ಬೇರೇನೋ ಕುಟಿಲತೆಯ ಲಕ್ಷಣ ಮಾತ್ರ.

ಈ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ, ಸಾಂಸಾರಿಕ, ಔದ್ಯೋಗಿಕ, ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳನ್ನು ಆಶಾ ಭಾವನೆ, ಆತ್ಮ-ವಿಶ್ವಾಸ, ನಿಸ್ಪೃಹತೆ ಮತ್ತು ನೆಮ್ಮದಿಯಿಂದ ನಿರ್ವಹಿಸುವ ಯೋಗ್ಯತೆಯೇ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ. ನೆಮ್ಮದಿ ಎಂದರೆ, ಯಾವುದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ: ಗೆಲುವು ಅಥವಾ ಸೋಲು ಮುಂತಾದ ಸ್ಥಿತಿ-ಗತಿಗಳನ್ನು ಗಂಭೀರವಾಗಿ ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡು, ದುಃಖ, ಶೋಕ, ದ್ವೇಷ, ಅಥವಾ ದೂಷಣೆ ಮುಂತಾದುವುಗಳ ಗುಲಾಮರಾಗದೇ, ಮುಂದೇನು ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ಯೋಚಿಸಿ, ಯೋಗ್ಯವಾದ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವುದು. ಈ ಗುಣಕ್ಕೆ ಸಹನೆ, ತಾಳ್ಮೆ ಮತ್ತು ಧೈರ್ಯ ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ. ಈ ಯೋಗ್ಯತೆಯು ಕೂಡ ಚಿಕ್ಕಂದಿನಿಂದಲೇ ಸಾಯುವ ತನಕವೂ ಕಲಿಯುತ್ತಲೇ ಇರಬೇಕಾದ ಕೌಶಲ್ಯ.

ಸಂಪೂರ್ಣ-ಆರೋಗ್ಯದ ನಾಲ್ಕನೆಯ ಲಕ್ಷಣ : ಮಾನವ ಜೀವನದ ಮೌಲ್ಯಗಳ (ಅಥವಾ ನೀತಿ-ನಿಯಮಗಳ) ಪಾಲನೆ. ಈ ನೀತಿಯ ಉದ್ದೇಶಗಳು ಎರಡಿವೆ:

(ಅ) ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಇತರರಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದನ್ನು ಬಯಸುವ, ಒಳಿತನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವ, ಸಂತೋಷವನ್ನು ದೊರಕಿಸುವ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸುವುದರಿಂದ ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ಪ್ರಯೋಜನವಾಗುವುದರ ಮೂಲಕ ಸಮಾಜದ ಅಂಗವಾದ ತನಗೂ ಮರು-ಪ್ರಯೋಜನವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ, ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ "ಧರ್ಮ ಪಾಲನೆಯು ಆರೋಗ್ಯವರ್ಧಕ" ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಇಲ್ಲಿ, "ಧರ್ಮ" ಎಂದರೆ, ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದಂತೆ ಯಾವ ಯಾವ ಮೌಲ್ಯಗಳಿಂದ, ಮನೋಭಾವಗಳಿಂದ, ನಡವಳಿಕೆಗಳಿಂದ ಇಡೀ ಸೃಷ್ಟಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದಾಗುವುದೋ ಅದು "ಧರ್ಮ" ಈ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ ಸಕಲ ಜೀವರಾಶಿಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡ ಪರಿಸರವೂ ಸೇರಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಗಮನಿಸಬೇಕು.

(ಆ) ಆಯುರ್ವೇದದ ಪ್ರಕಾರ, ಈ ಮೌಲ್ಯಗಳ ವಿರುದ್ಧವಾದ ಗುಣಗಳು ಅನಾರೋಗ್ಯವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಕೋಪ-ದ್ವೇಷ, ದುರಾಸೆ, ಭಯ, ಮಾತ್ಸರ್ಯ ಮುಂತಾದುವುಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಅಥವಾ ಹಲವು ಗುಣಗಳು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಖಾಯಿಲೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಕಾರಣಗಳಾಗಿ ಭಾಗ

ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಮತ್ತೊಂದು ವಿಷಯವೆಂದರೆ, ಆಧುನಿಕ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನದ ಪ್ರಕಾರ ಶೋಕ-ದುಃಖ, ಚಿಂತೆ, ಮುಂತಾದ ಯಾವುದೇ ಉದ್ದೇಶಗಳು ಮಿತಿ-ಮೀರಿದಾಗ ಅನಾರೋಗ್ಯವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ.

ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಗಮನಾರ್ಹವಾದ ವಿಷಯವೇನೆಂದರೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಮೌಲ್ಯಗಳ ಪರಿಪಾಲನೆ ಎಷ್ಟು ಮುಖ್ಯ ಎಂಬುದು. ಇಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಮೌಲ್ಯಗಳ ಪಾತ್ರದ ವಿವರಣೆಯನ್ನು ಮೂರು ಬಾರಿ ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸಲಾಗಿದೆ. ಮತ್ತೊಂದು ವಿಷಯವೆಂದರೆ, ಈಗಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಜನರು ಮೌಲ್ಯಗಳಿಗೆ ಎಷ್ಟರಮಟ್ಟಿಗೆ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಅವರು ರಸ್ತೆಯ ಮೇಲೆ ತಮ್ಮ ವಾಹನಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ನಡೆಸುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಉದಾಹರಣೆಯಾಗಿದೆ. ತಮ್ಮ ಸ್ವಾರ್ಥ, ದುರಾಸೆ ಮತ್ತು ದುರಭಿಮಾನ ಮುಂತಾದ ದುರ್ಗುಣಗಳಿಗೆ ಅಧೀನರಾಗದೇ, ಅವನ್ನು ಯೋಗ್ಯವಾಗಿ ನಿಯಂತ್ರಿಸಿಕೊಂಡು ತಮ್ಮಿಂದ ಇತರಿಗೆ ತೊಂದರೆ ಆಗದಂತೆ ವರ್ತಿಸುತ್ತಾರೆಯೇ ಏನು ಎಂಬುದನ್ನು ಓದುಗರು ನಿಷ್ಪಕ್ಷಪಾತವಾಗಿ, ಆಳವಾಗಿ ಯೋಚಿಸಬೇಕು.

ಜೊತೆಗೆ, ಈಗಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಬಹುಮಂದಿಗೆ "ಮೌಲ್ಯಗಳು" ತಿರಸ್ಕಾರದ "ವಸ್ತು"ಗಳಾಗಿ ಬಿಟ್ಟಿವೆ. ಕೆಲವರಂತೂ ಸಂಭಾಷಣೆಯಲ್ಲಿ ಮೌಲ್ಯಗಳ ವಿಷಯ ಪ್ರಸ್ತಾಪವಾಯಿತೆಂದರೆ ಕೋಪಗೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಬಹಳ ಮಂದಿ ಈ ವಿಷಯದ ಪ್ರಸ್ತಾಪದ ಗೊಡವೆಗೇ ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆ ವಿಷಯವನ್ನು ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಈ ವರ್ತನೆಗೆ ಕಾರಣ-ಸಾದ್ಯತೆಗಳನ್ನು "ಕುಂಬಳ ಕಾಯಿ ಕಳ್ಳ ಎಂದರೆ ಹೆಗಲು ಮುಟ್ಟಿ ನೋಡಿಕೊಂಡ" ಅಥವಾ "ಕಂಡದ್ದು ಕಂಡ ಹಾಗೆ ಹೇಳಿದರೆ ಕೆಂಡದಂತಹ ಕೋಪ," "ಬೆಕ್ಕು ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಹಾಲು ಕುಡಿದಂತೆ," ಮುಂತಾದ ಕನ್ನಡದ ಗಾದೆಗಳು ಸೂಚಿಸಬಹುದು. ಇಂತಹ ಮನೋಭಾವವು ಕಪಟತೆಯನ್ನು ತೋರ್ಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ, ಯಾರೇ ಆಗಲಿ, ಬೇರೆಯವರು ತಮಗೆ ಮೋಸಮಾಡುವುದನ್ನು, ಸುಳ್ಳು ಹೇಳುವುದನ್ನು, ಶೋಷಣೆ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಇಷ್ಟಪಡುವುದಿಲ್ಲ. ಈಗಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಏಕೆ ಜನರಲ್ಲಿ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಸ್ಥಿತಿ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗುತ್ತಿದೆ ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಮೌಲ್ಯಗಳ ಕೊರತೆಯೂ ಕೂಡ ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗಾದರೂ ಕಾರಣವಾಗಿರಲೇಬೇಕು.

ಸಂಪೂರ್ಣ-ಆರೋಗ್ಯದ ಐದನೆಯ ಲಕ್ಷಣ. ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಒದಗುವ ಮತ್ತು ವಯಸ್ಸಿನ ದೆಸೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ. ಮುಂಚೆಯೇ ತಿಳಿಸಿದಂತೆ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಕಷ್ಟ-ಕಾರ್ಪಣ್ಯಗಳು, ರೋಗ-ರುಚಿಗುಗಳು ಅನಿವಾರ್ಯ. ಆದುದರಿಂದ, ಈ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವು "ಕಷ್ಟ-ನಿರ್ವಹಣಾ-ಕುಶಲತೆ" ಅಥವಾ "ಸಮಸ್ಯೆ-ಪರಿಹಾರ-ಕುಶಲತೆ" ಎಂದು ಕರೆಯಬಹುದು. ಈ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಕಲಿಯುವಿಕೆಯು ಶೈಶವಾವಸ್ಥೆಯಿಂದಲೇ ಶುರುವಾಗಿ ಮರಣದ ತನಕವೂ ಪಳಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ, ಶೈಶವಾವಸ್ಥೆಯಿಂದಲೇ ಇದನ್ನು ಕಲಿಯಲು ಅವಕಾಶಗಳು, ಉತ್ತೇಜನ, ತಂದೆ-ತಾಯಂದಿರ ಮಾದರಿಗಳು ಮುಂತಾದುವುಗಳ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಅನಿವಾರ್ಯ. ಈ ನೀತಿಯನ್ನೇ ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ "ಓಣಿ ಕೂಸು ಬೆಳೆಯಿತು, ಕೋಣೆ ಕೂಸು ಕೊಳೆಯಿತು", "ಮೂರರ ಬುದ್ಧಿ ನೂರರ ತನಕ" ಮುಂತಾದ ಗಾದೆಗಳು ಸಾರುವುವು.

"ಓಣಿ ಕೂಸು" ಎಂಬುದರ ಸಾಂಕೇತಿಕ ಅರ್ಥ:ಬೀದಿಯಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದ ಮಗು. ಕಷ್ಟ-ಕಾರ್ಪಣ್ಯಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿ, ಎದುರಿಸಿ, ಹಲವುಸಲ ಗೆದ್ದು, ಕೆಲವುಸಲ ಸೋತು, ಬುದ್ಧಿ ಕಲಿತು, ಮಾನಸಿಕ-ದೈಹಿಕ ನೋವನ್ನು ಸಹಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡು ಬೆಳೆದ ಮಗು. ಅದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ "ಕೋಣೆ ಕೂಸು" ಎಂಬುದರ ಸಾಂಕೇತಿಕ ಅರ್ಥ: ಕೋಣೆಯೊಳಗೆ, ರಕ್ಷಣೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಬೆಳೆದ ಮಗು. ಕಷ್ಟ ಕಾಣದ, ನೋವನ್ನು ಅನುಭವಿಸದ, ಕಷ್ಟ-ಕಾರ್ಪಣ್ಯಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಪಡೆಯದೆ ಬೆಳೆದಿರುವ ಮಗು. ಈಗಿನ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿನ ಪ್ರಸ್ತುತ ಮೌಲ್ಯಗಳ ದೆಸೆಯಿಂದ ಬೇರೆ ಏನೂ ಯೋಗ್ಯತೆ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಕೂಡ ಶಾಲಾ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಅಂಕಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುವುದನ್ನು ಮಾತ್ರ ಕಲಿತಿರುವ 'ಕೋಣೆ ಕೂಸುಗಳು' ಜಾಸ್ತಿಯಾಗುತ್ತಿವೆಯೋ ಏನು ಎಂಬುದನ್ನು ಓದುಗರು ಪರಿಶೀಲಿಸಬೇಕು.

ಈ ಐದನೆಯ ಲಕ್ಷಣದ ಒಂದು ವಿಶಿಷ್ಟತೆಯೆಂದರೆ, "ಕಷ್ಟ-ನಿರ್ವಹಣಾ-ಕುಶಲತೆ" ಅಥವಾ "ಸಮಸ್ಯೆ-ಪರಿಹಾರ-ಕುಶಲತೆ"ಯನ್ನು ಕಲಿಯಬೇಕಾದರೆ, ಇತರ ನಾಲ್ಕು ಲಕ್ಷಣಗಳ ಪಾಲನೆಯು ಸಮಾನಾಂತರವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತಲೇ ಇರಬೇಕು. ಆಗಲೇ ಸಮಗ್ರವಾದ 'ಸಂಪೂರ್ಣ-ಆರೋಗ್ಯ'ದ ಫಲ ಸಾಧ್ಯ.

ಮನವು ವಿಸ್ಮಯ

ಒಡನಾಡಿಯ ಹುಡುಕಿ ಹೊರಟ ನಾನು

ಹುಡುಕಿದ್ದು ಏನನ್ನು...?

ವಿಸ್ಮಯ... ಬರಿ ವಿಸ್ಮಯ...

ಮನದಾಳದಲಿ ಹುದುಗಿದ ನೋವು ಕದಡಿ

ರಾಡಿಯಾಯಿತು ಮನವು....

ಹೇಗೆ ಸೇರಲಿ ನಾ... ಆ ತಾಕಲಾಟವನು...

ಹೇ ಮನವೇ... ನೀ ಕೇಳು... ನನ್ನ ಭಾವನೆಗಳ ನೀ

ಅಲ್ಲದೆ ಮತ್ತಾರು ಅರಿತಾರು...??

ಹೌದು. ನನಗೆ ಸಿಕ್ಕಿದ್ದು ಬರೀ ನಾನೆಸಿದ್ದಲ್ಲದನು

ಎಣಿಸಿದ್ದು ಸಿಕ್ಕಿದರೆ... ನನ್ನಷ್ಟು ಸಂತಸ ಪಡುವವರು

ಮತ್ತಾರು ಇರಲಾರರು.... ಆದರೆ, ಓ ಮನವೇ

ನೀನೇಕೆ ಹೀಗೆ...?

ಸಿಕ್ಕಿದ್ದೆಲ್ಲವನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವ ಬದಲು

ಸಿಗದಿದ್ದನ್ನು ಮರೀಚಿಕೆಯೆಂದು ತಿಳಿದು,

ಸಂತಸ ಪಡುವುದನ್ನು ಕಲಿ...

ನೀನು ನೆಮ್ಮದಿಯಾಗಿರು...

ನನ್ನನ್ನು ನೆಮ್ಮದಿಯಾಗಿರಲು ಬಿಡು

ಇದು ನನ್ನ ಬಿನ್ನಹ...

ರೇಣುಕ, ಚೆವಿಸ್‌ವಿಸ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆ

ಲೇಖಕರ ಪರಿಚಯ

ಡಾ|| ಎಂ.ಕಿಶೋರ್ ಎಂ.ಬಿ.ಬಿ.ಎಸ್., ಎಂ.ಡಿ., ಮನೋವೈದ್ಯ ತಜ್ಞರು. ಇವರು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಜೀವನದಿಂದಲೂ ಸಂಘಟನೆ ಹಾಗೂ ಸಾಮಾಜಿಕ ಕಾಳಜಿ ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆ. ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸಿನ ಬಗ್ಗೆ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವುದು ಅವರ ಬಹುಮೆಚ್ಚಿನ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಾಗಿವೆ. ವೈದ್ಯರಿಗಾಗಿ 'MINDS' ಹಾಗೂ ಜನರಿಗಾಗಿ "ಮನಸ್ಸು" ಪತ್ರಿಕೆಗಳು ಅವರ ಪ್ರಯತ್ನದ ಫಲ.

ಶ್ರೀಮತಿ, ಎನ್. ರುಕ್ಮಿಣಿಬಾಯಿಯವರು ಹತ್ತಾರು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಶಿಕ್ಷಕರಾಗಿ ಅನೇಕ ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಾವಿರಾರು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಬೋಧನೆ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಅವರಿಗೆ, 2003-04 ಸಾಲಿನ 'ಜನಮೆಚ್ಚಿದ ಶಿಕ್ಷಕಿ' ಎಂಬ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ಬಂದಿದೆ. ನಿವೃತ್ತಿಯ ನಂತರ ಅವರ ಕಾವ್ಯ ಮತ್ತು ಕಲಿಕೆಯ ಹವ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಒಗ್ಗೂಡಿಸಿಕೊಂಡು ಮನಸ್ಸು ಪತ್ರಿಕೆಗೆ ಉಪಸಂಪಾದಕರಾಗಿ, ಮನೋವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಕನ್ನಡ ಅನುವಾದಕರಾಗಿ, ಮಾನವೀಯ ಮೌಲ್ಯಗಳ ಮೇಲೆ ಬರೆದ ಲೇಖನಗಳ ಮುಖ್ಯ ಬರಹಗಾರರಾಗಿ, ನಿರ್ದೇಶನ ಸೇವೆಯನ್ನು ಸಲ್ಲಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಮಾನವೀಯ ಪೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನೊಳಗೆ ತಂದ ಯಶಸ್ಸು .

—ಡಾ. ಸಿ. ಶಾಮಸುಂದರ್

ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವ ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ಣ
ಪ್ರಯತ್ನ .

—ಡಾ. ಟಿ.ಎಸ್. ಸತ್ಯನಾರಾಯಣ್ ರಾವ್

ಕನ್ನಡ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನ ಸಾಹಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಇದೊಂದು ಮೈಲಿಗಲ್ಲು.

—ಡಾ. ವಿನೋದ್ ಭಟ್ಟ

ಕುಟುಂಬದ ಎಲ್ಲರೂ ಓದಬೇಕಾದ ಮನಸ್ಸು.

—ಡಾ. ರೇಣುಕಾ ಮಂಜುನಾಥ್

ಇಂತಹ ಒಂದು ಪ್ರಯತ್ನದ ನಿರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ನಾವೆಲ್ಲ ಇದ್ದೆವು.

—ಡಾ. ಕೆ.ಎಸ್.ಪವಿತ್ರ

ಸರಳವಾದ ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಮೂಡಿ ಬಂದಿರುವ ಈ ಪ್ರಯತ್ನಕ್ಕೆ

ಅಭಿನಂದನೆಗಳು.

— ನಳಿನಿ ಗುರುರಾಜ್

ISBN: 978-81-926360-8-5



978-81-926360-8-5

