ನರಗಳ ನೋವು; ಆತಂಕ ಬೇಡ

ನರಗಳ ಬೇನೆ, ಆತಂಕ, ಖಿನ್ನತೆ ಮುಂತಾದವು ಒಂದು ತರಹ ನಮ್ಮ 'ಮನಸ್ಸಿನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್' ಇದ್ದಂತೆ!. ವಿಶೇಷವಾಗಿ 40 ವರ್ಷ ದಾಟಿದ ಹಾಗೂ ಆಸುಪಾಸಿನ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ, ನರಗಳ ನೋವು, ಖಿನ್ನತೆ ಮುಂತಾದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡುಬರಲಾರಂಭಿಸುತ್ತವೆ. ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆದರೆ ಆತಂಕ ಪಡಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ.

■ ಡಾ.ವಿನೋದ್ ಕುಲಕರ್ಣಿ

ಸುಮಾರು 40 ವರ್ಷದ ಮಹಿಳೆ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಹೋಗಿ, ತನ್ನ ಅಳಲನ್ನು ಹೀಗೆ ತೋಡಿಕೊಂಡಳು. 'ಡಾಕ್ಟರೇ, ನನಗೆ ವಿಪರೀತ ಮೈ ಕೈ ನರಗಳ ನೋವು, ಬೆನ್ನು ನೋವು, ತಲೆ ಶೂಲೆ ತಡೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಆಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ನಿದ್ರೆ ಬಂಗಾರವಾಗಿದೆ. ಹತ್ತಾರು ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ತೋರಿಸಿದರೂ ಯಾವುದೇ ಪ್ರಯೋಜನವಾಗಿಲ್ಲ' ಎಂದಳು.

ನರಗಳ ನೋವುಗಳಿಗೆ ಅನೇಕ ಕಾರಣಗಳು ಇದ್ದರೂ, ಸುಮಾರು ಶೇ. 65 ರಿಂದ 70ರಷ್ಟು ಜನರಿಗೆ, ಆತಂಕ ಹಾಗೂ ಖಿನ್ನತೆ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ನರಗಳ ನೋವು ಉದ್ಭವಿಸುವುದು. ಇದರ ಅರಿವು ಅನೇಕರಿಗೆ ಇಲ್ಲದೇ ಇರುವುದು ಕೂಡ ನೋವು ಉಲ್ಬಣಗೊಳ್ಳಲು ಕಾರಣ. ಇದು ದುರದೃಷ್ಟಕರ.

ಯಾವುದೇ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಹೋಗುವ ಶೇಕಡಾ 50 ರೋಗಿಗಳಿಗೆ, ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆಯೇ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣವಾಗಿ ಮೇಲ್ನೋಟಕ್ಕೆ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಈ ನರಗಳ ನೋವಿನ ಜೊತೆಗೆ ಹಲವಾರು ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ, ಬಾಯಿ ಒಣಗುವುದು, ಎದೆಯಲ್ಲಿ ಗಾಬರಿ, ಎಲ್ಲದರಲ್ಲಿಯೂ ನಿರುತ್ಸಾಹ ಕಂಡು ಬರುವುದು. ನಮ್ಮ ಖಿನ್ನತೆ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು, ನಾವು ನರಗಳ ನೋವು, ತಲೆ ಶೂಲೆ, ಬೆನ್ನು ನೋವು ಮುಂತಾದ ಲಕ್ಷಣಗಳಿಂದ ತೋರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಅನೇಕ ರೋಗಿಗಳು ಹೃದಯಾಘಾತ ಭಯದಿಂದ ಪದೇ ಪದೇ ಇ.ಸಿ.ಜಿ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಂದು ಕೆಟ್ಟ ಶಾಪವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸಿದೆ. ಮನೋದೈಹಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಾದ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ, ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಚರ್ಮದ ವ್ಯಾಧಿಗಳು, ಅಸ್ತಮಾ, ಹೊಟ್ಟೆ ಅಲ್ಸರ್, ಹೃದಯಾಘಾತದ ಭಯಗಳು, ನಮ್ಮ ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳಾದ ಆತಂಕ ಹಾಗೂ ಖಿನ್ನತೆ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಂದ ತೋರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಆಗ ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ತಂದುಕೊಂಡು ಕಾಯಿಲೆಯ ಮೂಲ ಹುಡುಕಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಮುಂದಾಗಬೇಕು.

ರೋಗ ತೀವ್ರ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ರೋಗಿಗಳು ಇತರರ ಮೇಲೆ ಸಂಶಯ ಪಡಲು ಆರಂಭಿಸುತ್ತಾರೆ. ಜೊತೆಗೆ ಕೆಲವರು ಇದನ್ನು ಗಾಳಿ ಶಕ, ಮಾಟ ಮಂತ್ರ, ದೆವ್ವ ಹಾಗೂ ಭೂತಗಳನ್ನು ನಂಬುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ ಮೌಢ್ಯದ ಅತಿರೇಕವಾಗಿಯೂ ಕಾಣುತ್ತಾರೆ. ಇಂತಹವರು ಹಣವನ್ನೂ ಹಾಳು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವರು. ಮನೋದೈಹಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಎಷ್ಟು ಬೇಗನೇ ಪ್ರಾರಂಭ ಮಾಡುತ್ತೇವೆಯೋ, ಅಷ್ಟು ಬೇಗ ಅನುಕೂಲಕರ ಫಲಗಳು ದೊರೆಯುವುದು. ಈ ನರಗಳ ಬೇನೆ, ಆತಂಕ ಖಿನ್ನತೆ ಮೊದಲಾದವು ಒಂದು ತರಹದ ನಮ್ಮ 'ಮನಸ್ಸಿನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್' ಇದ್ದಂತೆ!.

ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ನರಗಳ ನೋವು ಹಾಗೂ ನಿರುತ್ಸಾಹ ಸರ್ವೇಸಾಮಾನ್ಯ. ವಿಶೇಷವಾಗಿ 40 ವರ್ಷ ದಾಟಿದ ಹಾಗೂ ಆಸುಪಾಸಿನ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ, ನರಗಳ ನೋವು, ಖಿನ್ನತೆ ಮುಂತಾದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡುಬರಲಾರಂಭಿಸುತ್ತವೆ.

ಮದ್ಯಪಾನ ಅತಿಯಾಗಿ ಮಾಡುವ ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ನರಗಳ ಬೇನೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬಿಟ್ಟಿದೆ. ಇದರೊಟ್ಟಿಗೆ ಸಿಗರೇಟು ಸೇದುವುದು ಒಂದು ಪ್ರಬಲವಾದ ಕಾರಣ. ಮದ್ಯ ವ್ಯಸನವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಗುಣಪಡಿಸಬಹುದು. ಇದು ಒಂದು ತರಹದ ಕಾಯಿಲೆ ಎಂದು ಅನೇಕರಿಗೆ ತಿಳಿದಿಲ್ಲ. ಈ ದಿಶೆಯಲ್ಲಿ ಮನೋವೈದ್ಯರು, ಜಾಗ್ರತೆ, ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕು.

ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಇರುವವರು, ಖಿನ್ನತೆಯಿಂದ ತಮ್ಮ ನರಗಳ ನೋವನ್ನು ಇಮ್ಮಡಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವರು. ಖಿನ್ನತೆ ಹಾಗೂ ಮಧುಮೇಹ ರೋಗ ಎರಡಕ್ಕೂ ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಅವಿನಾಭಾವ ಸಂಬಂಧವಿದೆ. ಖಿನ್ನತೆಯಿಂದ ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಬರಬಹುದು ಹಾಗೂ ಡಯಾಬಿಟಿಸ್‌ನಿಂದ ಖಿನ್ನತೆ ದ್ವಿಗುಣಗೊಳ್ಳಬಹುದು!.

ಈ ಎಲ್ಲ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಇದೆ. ಮನಸ್ಸನ್ನು ಆದಷ್ಟು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಚಿಂತನೆ ಕೈಗೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆದರೂ ಇವೆಲ್ಲದಕ್ಕೂ ನರ, ಮನೋರೋಗ ತಜ್ಞರು ((ನ್ಯುರೋಸೈಕಿಯಾಟ್ರಿಸ್ಟ್), ಪರಿಣಿತರು ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ನೆರವಾಗುತ್ತಾರೆ. ನರದೌರ್ಬಲ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆ ಬಮದಾಗ ವಿಳಂಬ ಮಾಡದೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಮುಂದಾಗಿ. ಸಂಕೋಚ, ಸಂಶಯ ಬಿಟ್ಟು ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆದರೆ ಯಾವ ಆತಂಕವನ್ನೂ ಪಡಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ.

(ಲೇಖಕರು ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ ಹಿರಿಯ ನರ, ಮನೋರೋಗ ತಜ್ಞರು.
ಸಂಪರ್ಕ: 9844089068)