



ಐನತೆಗೆ ಮುದುಡದಿರಲಿ ಮನ

ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಕೆಲವರಿಗೆ ಖಿನ್ನತೆ ಆವರಿಸುತ್ತದೆ. ಚಳಿ ಮುಗಿಯುವಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಖಿನ್ನತೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಇದಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಅಗತ್ಯವಿದೆ.

■ ಡಾ. ಕೆ.ಎಸ್. ಶುಭ್ರತಾ

‘**ಡಾ**ಕ್ಟೇ, ಈ ಬಾರಿ ಡಿಸೆಂಬರ್ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲೇ ನನಗೆ ಬೇಸರ, ಬದುಕೇ ದುಸ್ಸರ ಎನಿಸಿದೆ. ಪ್ರತಿ ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ನನಗೆ ಇದೇ ಸಮಸ್ಯೆ. ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಕಾರಣವಿಲ್ಲದೇ ಬೇಸರ, ಸದಾ ಸುಸ್ತು, ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದೇ ಬೇಡ ಅನ್ನಿಸುತ್ತೆ. ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ತಿನ್ನಬೇಕು, ಸದಾ ಮಲಗಿರಬೇಕು ಎಂಬ ಭಾವನೆ. ಹೊರಗೆ ಮೋಡ ಕವಿದ ಕಪ್ಪು ವಾತಾವರಣವಿದ್ದರೆ, ನನ್ನ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಇದೇ ಛಾಯೆ. ಮುಂಚೆಯೆಲ್ಲಾ ಹೀಗೇ ತನ್ನಿಂದ ತಾನೇ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಈ ಬಾರಿ ಮಾತ್ರ ಜಾಸ್ತಿಯೇ ಆಗುತ್ತಲಿದೆ. ಅದರ ಜೊತೆ ಮುಟ್ಟು ನಿಲ್ಲುವ ಸಮಸ್ಯೆ ಬೇರೆ. ಪರಿಹಾರ ಕೊಡಿ’— ಇದು ಶಿವಮೊಗ್ಗದಲ್ಲಿರುವ ನಲವತ್ತೆಂಟು ವರ್ಷದ ನಿರ್ಮಲಾ ಅಳಲು.

ಇದು ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಬರುವ ಖಿನ್ನತೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ವಯಸ್ಸಾದವರಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಗುಣಮುಖರಾಗಲೂ ಸಾಧ್ಯವಿದೆ.

1980ರ ದಶಕದಲ್ಲಿ ಅಮೆರಿಕದ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ನಾರ್ಮನ್ ರೋಸೆಂಥಾಲ್ ಎಂಬ ಮನೋವೈದ್ಯ, ಸಂಶೋಧಕ ಇದ್ದ. ಅವನು ಹುಟ್ಟಿ ಬೆಳೆದದ್ದೆಲ್ಲಾ ದಕ್ಷಿಣ ಆಫ್ರಿಕಾದಲ್ಲಾದರೂ, ಅಧ್ಯಯನ ಕೆಲಸದ ಸಲುವಾಗಿ ಅಮೆರಿಕಕ್ಕೆ ಬಂದಿದ್ದ. ಕೆಲ ವರ್ಷಗಳು ಕಳೆದಂತೆ, ಅವನು ತನ್ನ ದೇಹಮನಸ್ಸಿನ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಋತುವಿನಿಂದ ಋತುವಿಗೆ ಆಗುವ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸತೊಡಗಿದ. ಚಳಿಗಾಲ ಬಂದು ಹಗಲಿನ

ಅವಧಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ, ರಾತ್ರಿಯ ಅವಧಿ ಜಾಸ್ತಿ ಆಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆ, ಅವನಿಗೆ ಮನಸ್ಸು ಮಂಕಾಗುತ್ತಿತ್ತು ಮತ್ತು ಸುಸ್ತಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ನಿದ್ರೆ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗಿ ಏನು ಮಾಡಲೂ ಆಸಕ್ತಿ ಇರುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಹಾಗೇ ಕಾಲ ಕಳೆದು, ಬೇಸಿಗೆ ಶುರುವಾದಂತೆ, ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗಳೆಲ್ಲಾ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಮನಸ್ಸು ಉಲ್ಲಸಿತವಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಸ್ವತಃ ವಿಜ್ಞಾನಿಯಾದ ರೋಸೆಂಥಾಲ್, ಉತ್ತರ ಅಮೆರಿಕದ ‘ಪೋಲಾರ್ ರಾತ್ರಿ’ಗಳ ಈ ಅನುಭವದ ಕಾರಣ ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದ. ಪ್ರಾಯಶಃ ಹಗಲಿನ ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದೇ ಈ ರೀತಿ ಆಗಲು ಕಾರಣ ಎಂದು ತನ್ನ ಸಿದ್ಧಾಂತ ಮಂಡಿಸಿದ. ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಸ್ವಲ್ಪ ಸಂದೇಹದಿಂದಲೇ ನೋಡಿದರು. ಇದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅಮೆರಿಕದಲ್ಲೇ, ಹರ್ಬರ್ಟ್ ಕೆರ್ನ್ ಎನ್ನುವ ಎಂಜಿನಿಯರ್ ಕೂಡ ತನ್ನ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಆಗುವ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಈ ಚಳಿಗಾಲ-ಬೇಸಿಗೆಗೆ ಕನೆಕ್ಟ್ ಮಾಡಿ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿಗಳನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ, ಸಮಾಲೋಚಿಸಿದ.

ಈ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಹರ್ಬರ್ಟ್ ಕೆರ್ನ್ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಸಂಶೋಧನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ‘ಲೈಟ್ ಬಾಕ್ಸ್’ ಎಂಬುದರಿಂದ ಬೆಳಕಿನ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಕೊಟ್ಟು, ಅವನ ಸಮಸ್ಯೆ ಗುಣಪಡಿಸಿದರು.

ನಂತರದಲ್ಲಿ ಈ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ತಂಡವೇ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಬಂಧಗಳನ್ನು ಮಂಡಿಸಿದ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ **Seasonal Affective Disorder** ಎಂಬ ಮನೋರೋಗವನ್ನು ಗುರುತಿಸಲಾಯಿತು.

ಎಷ್ಟು ಸಾಮಾನ್ಯ?

ಜಗತ್ತಿನಾದ್ಯಂತ ಈ ಚಳಿಗಾಲಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಖಿನ್ನತೆ, ಸುಮಾರು ಇನ್ನೂರು ಜನರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರಿಗೆ ಇರಬಹುದು. ಉತ್ತರ/ದಕ್ಷಿಣ ಧ್ರುವದ ಸಮೀಪವಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಸಮಭಾಜಕದಿಂದ (Equator) ದೂರದಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವ ಜನರಲ್ಲಿ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಜಾಸ್ತಿ. ಹಾಗೆಯೇ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಪುರುಷರಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ. ಈಗಾಗಲೇ ಮಾನಸಿಕ ಖಿನ್ನತೆ ಅಥವಾ ಬೈಪೋಲಾರ್ ಡಿಸಾರ್ಡರ್‌ನಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ರೋಗಿಗಳಾದರೆ, ಚಳಿಗಾಲ ಬರುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಕಾಯಿಲೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಪುನರಾವರ್ತಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಇರುತ್ತವೆ.

ಲಕ್ಷಣಗಳೇನು?

ಲಕ್ಷಣಗಳು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವುದೇ ಚಳಿಗಾಲದ ಶುರುವಿನಲ್ಲಿ. ಚಳಿ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗಿ,

