



ಲೈಟ್ ಬಾಕ್ಸ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಖಿನ್ನತೆ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಲೈಟ್‌ಬಾಕ್ಸ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೂ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ. ಹೊರಗಿನ ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕು, ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಕುಳಿತು ಸಿಗುವಂತಾದರೆ? ಅದೂ ನಮಗೆ ಬೇಕಾದ ತೀವ್ರತೆಯಲ್ಲಿ ಅಡ್ಡಪ್ಲೈ ಮಾಡುವಂತಿದ್ದರೆ? ಇದಲ್ಲಾ ಸಾಧ್ಯವಿದ ಲೈಟ್‌ಬಾಕ್ಸ್‌ನಿಂದ. ಚರ್ಮದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗಾಗಿ, ಖಿನ್ನತೆಗಾಗಿ.. ಹೀಗೆ ಲೈಟ್ ಬಾಕ್ಸ್‌ಗಳೆಲ್ಲಾ ವಿಧಗಳುಂಟು. ಖಿನ್ನತೆಗಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಲೈಟ್‌ಬಾಕ್ಸ್‌ಗಳು 10 ಲಕ್ಷ ಲಕ್ಷಗಳ ತೀವ್ರತೆ ಮತ್ತು ಆದಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಅತಿನೇರಳೆ ಕಿರಣಗಳನ್ನು (ultra violet rays) ಹೊಂದಿರಬೇಕು. ಬೆಳಗ್ಗೆ ಎದ್ದಾಕ್ಷಣ, ಸುಮಾರು 30 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಮುಖದಿಂದ ಸುಮಾರು 40x60 ಸೆ.ಮೀ. ದೂರದಲ್ಲಿರಿಸಿ ಈ ಬೆಳಕಿನ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕಣ್ಣುಗಳು ತೆರೆದಿರಬೇಕು. ಆದರೆ ನೇರವಾಗಿ ಬೆಳಕನ್ನು ನೋಡಬಾರದು. ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯನ್ನು ಪಡೆದೇ ಲೈಟ್‌ಬಾಕ್ಸ್ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಸಂಶೋಧನೆಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಈ ಲೈಟ್ ಬಾಕ್ಸ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಖಿನ್ನತೆಯ ಮಾತ್ರೆಗಳು ಮತ್ತು ವಿಶೇಷ ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚನೆಯೊಂದಿಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಹೆಚ್ಚು ಉಪಯುಕ್ತ.

ಬಿಸಿಲು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆ, ಈ ಲಕ್ಷಣಗಳ ತೀವ್ರತೆಯೂ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಚಳಿಗಾಲ ಮುಗಿದು, ಬೇಸಿಗೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗತೊಡಗುತ್ತದೆ.

- ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಸದಾ ಕಾಡುವ ಬೇಸರ
- ಮುಂಚೆ ಖುಷಿಯಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು
- ಕಾರಣವಿಲ್ಲದೇ ಆಗುವ ಸುಸ್ತು, ಅಶಕ್ತತೆ ಎಂಬ ಭಾವ
- ಏಕಾಗ್ರತೆ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು
- ಜಾಸ್ತಿ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡುವುದು
- ಹಸಿವು ಜಾಸ್ತಿ ಆಗುವುದು
- ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್ ಬೇಕೆಂದು ತೀವ್ರ ಆಸೆಯಾಗುವುದು
- ಏರುತ್ತಿರುವ ತೂಕ.
- ನಾನಿದ್ದು ಏನು ಪ್ರಯೋಜನ ಎಂಬಂತಹ ನಿರಾಶಾದಾಯಕ ಯೋಚನೆಗಳು

ಕಾರಣಗಳು

ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕಿನ ಮಟ್ಟ ಕಡಿಮೆ ಇರುವುದು ನಮಗಿಲ್ಲಾ ತಿಳಿದದ್ದೇ. ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ಹ್ಯಾಪಿ ಕೆಮಿಕಲ್ ಆದ 'ಸೆರೋಟೋನಿನ್' ನರವಾಹಕ ಉಕ್ಕಿ ಹರಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಹ್ಯಾಪಿ ಕೆಮಿಕಲ್ ಕಡಿಮೆಯಾದರೆ, ಬೇಸರ ಜಾಸ್ತಿ ಆಗುತ್ತದಲ್ಲವೇ? ನಿದ್ರೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಆಗಬೇಕೆಂದರೆ, ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ಪೀನಲ್ ಗ್ರಂಥಿಯಿಂದ 'ಮೆಲಟೋನಿನ್' ಎಂಬ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗಬೇಕು. ರಾತ್ರಿಯ ಕತ್ತಲೆ ಈ ಮೆಲಟೋನಿನ್ ಸ್ರವಿಸಲು ಪ್ರಚೋದನೆ. ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಬೆಳಕು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ, ಕತ್ತಲು ಜಾಸ್ತಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆ, ಮೆಲಟೋನಿನ್ ಸ್ರವಿಸುವುದು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ಜೈವಿಕ ಗಡಿಯಾರ ಇರುತ್ತದೆ. ಬೆಳಕು ಮತ್ತು ಮೆಲಟೋನಿನ್ ಈ ಜೈವಿಕ ಗಡಿಯಾರ ನಿಯಂತ್ರಿಸುವಲ್ಲಿ ಮಹತ್ತರ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಒಳಗಿನ ಜೈವಿಕ ಗಡಿಯಾರದಲ್ಲಿ ಆಗುವ ಈ ಬದಲಾವಣೆಗಳೇ ಮನಸ್ಸಿತಿ, ನಿದ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ತಂದು, ಖಿನ್ನತೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಎನ್ನುತ್ತದೆ ಸಂಶೋಧನೆ.

ಪರಿಹಾರವೂ ಇದೆ

ಸಮಸ್ಯೆ ಗುರುತಿಸುವುದು ಮುಖ್ಯ. ಚಳಿಗಾಲ ಶುರುವಾಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಈ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು ಮುಖ್ಯ. ಒಂದೆರಡು ದಿನಗಳು ಹಾಗೆನಿಸಿದರೆ ತೊಂದರೆ ಇಲ್ಲ. ಆದರೆ ವಾರಗಟ್ಟಲೆ ಇದೇ ಮುಂದುವರೆದು ದೈನಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಅಡ್ಡಿಯಾದರೆ, ಮನೋವೈದ್ಯರನ್ನು ಅಥವಾ ಮನಃಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರನ್ನು ಕಾಣಬೇಕು.

ಚಳಿಗಾಲ ಬಂತೆಂದರೆ, ಸೈಟರ್ ಹೊರಬರುತ್ತದೆ. ಕಾಲಿಗೆ ಸಾಕ್ಸ್ ಹಾಕುತ್ತೀರಿ. ವ್ಯಾಸಲೀನ್ ಹಚ್ಚುತ್ತೀರಿ. ಚರ್ಮ ಒಡೆಯದಂತೆ ಮಾಯಿಶ್ಚರೈಸಿಂಗ್ ಕ್ರೀಮ್ ಹಚ್ಚುತ್ತೀರಿ. ಹಾಗಾದರೆ ಮನಸ್ಸು ಮುದುಡದಂತೆ ಕೂಡ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಬೇಕಲ್ಲವೇ? ಬೆಳಗಾಗಿದ್ದು, ಮನಸ್ಸು ಉತ್ತಾಹಗೊಳ್ಳುವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಎಳೆಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ವಾಕಿಂಗ್, ಸ್ನೇಹಿತರೊಡನೆ ಸೇರಿ ಯೋಗಾಸನಗಳು, ಧ್ಯಾನ, ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರ ಇತ್ಯಾದಿ. ವಾರಾಂತ್ಯದಲ್ಲಿ ಸ್ನೇಹಿತರೊಡನೆ ಬಂದು ಪಾರ್ಕ್‌ನಲ್ಲಿ ಸೇರಿ, ನಗಕೂಟ ಮಾಡಿ, ಒಟ್ಟಿಗೆ ತಿಂಡಿ ತಿಂದು ಬರಬಹುದು. ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಯೋಚನೆಗಳಿರುವ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನೂಡಿ. ಬಿಸಿಲಿರುವ ಸಮಯ ನೋಡಿ, ಹೊರಹೋಗಿ. ಕಡೇಪಕ್ಷ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಯಾವ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಬಿಸಿಲಿರುತ್ತದೆಯೋ, ಅಲ್ಲಿ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ ಕುಳಿತು ದಿನಪತ್ರಿಕೆ ಓದುವುದು, ಬರೆಯುವುದು ಇನ್ನಿತರ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ.

ವೇಳಾಪಟ್ಟಿ ಇರಲಿ

ದೈನಂದಿನ ಕೆಲಸಗಳಿಗೆ ವೇಳಾಪಟ್ಟಿಯಿರಲಿ. ಮೋಡ ಕವಿದು, ಸೂರ್ಯ ಕಾಣಿಸದೇ ಇರಬಹುದು. ಅದರ ನಾವು ನಮ್ಮ ವೇಳಾಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಬದಲಿಸುವುದು ಬೇಡ. 'ಸಿಕ್ವಾಪಟ್ಟಿ ಚಳಿ, ಮಲಗಿಬಿಡೋಣ' ಎಂದು ಒಂದು ದಿನ ಮಲಗಿದರೆ, ಅದೇ ಅಭ್ಯಾಸವಾಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಮನೋವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಂಡರೆ ಅವರು ಈ ಖಿನ್ನತೆಯ ತೀವ್ರತೆಯ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ, ವಿಶೇಷ ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚನೆ ಅಥವಾ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ■

