



# ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಸಾಂತ್ವನ 'ಪ್ರಮೇಯ' ಧ್ಯಾನ

ಸಂಗೀತ, ನೃತ್ಯಗಳಂತಹ ಲಲಿತಕಲೆಗಳಿಂದ ಖಿನ್ನತೆ, ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ, ಉದ್ವೇಗಗಳಂತಹ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ದೂರ ಮಾಡಬಹುದು. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಹೃದಯಬೆನೆಗಳಂತಹ ವ್ಯಾಧಿಗಳಿಂದ ರೋಗಿ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಬಹಳ ಕುಗ್ಗುತ್ತಾನೆ. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬಂದವನಂತೂ ಜೀವನವೇ ಮುಗಿಯಿತು ಎಂದು ತಲೆಮೇಲೆ ಕೈಹೊತ್ತು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಮೇಯ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುವವರಿಗೆ ರೇಡಿಯೇಷನ್, ಕೀಮೋಥರಪಿ ಮುಂತಾದ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿ ಪದೇಪದೇ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ

ಅಲೆದಾಟ, ಊಟ ತಿಂಡಿಯಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಯ ಉಂಟಾಗಿ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಕುಗ್ಗುವರು. ಇನ್ನು ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆದು ಸಂಪೂರ್ಣ ಗುಣಮುಖರಾಗಿದ್ದವರೂ ಮುಂದೆ ಕಾಯಿಲೆ ಮರುಕಳಿಸಿದರೆ? ಸಮಸ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚಾದರೆ? ಎಂಬ ಆತಂಕದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಮುಂದಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಕೊರಗುತ್ತಾ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಇಂಥವರಿಗೆ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ನೆಮ್ಮದಿ ನೀಡುವ, ಸಮಾಧಾನ- ಸಾಂತ್ವನ ಹೇಳುವ, ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಔಷಧಿಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಪೂರಕವಾದ ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣ ಹಾಗೂ ನೆಮ್ಮದಿಯ ವಾತಾವರಣ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಬೆಂಗಳೂರಿನಂಥ ಸದಾ ಜಂಜಡದಿಂದ ಕೂಡಿದ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ನೆಮ್ಮದಿ ಅರಸುವ ತಾಣ ಬೇಕು, ಜೊತೆಗೆ ತಮ್ಮ ಕಷ್ಟವನ್ನು ಅರಿತು ಸಾಂತ್ವನ ಹೇಳುವ ಸಹೃದಯರ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. 'ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಂತಹ ಮಹಾಮಾರಿಯಿಂದ ಬಳಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಗುಣಮುಖರಾಗಿದ್ದವರೂ ಡಿಪ್ರೆಷನ್‌ಗೆ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ಇವರನ್ನು ಪೋಷಿಸಿ, ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೊಡಿಸಿ ಆರೈಕೆ ಮಾಡಿದ ಮನೆಯವರೂ ತೀರಾ ನೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಆರ್ಥಿಕ ಹೊರೆಯ ಜೊತೆಗೆ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಳಜಿಯ ಬಗ್ಗೆ ತೀವ್ರ ಆತಂಕಕ್ಕೂ ಒಳಗಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಇಂಥವರಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ರೀತಿಯ