ಮನಸ್ಸಿನ ವ್ಯಾಪ್ತಿ ಅನಂತವಾದದ್ದು. ಉನ್ಮಾದ ಹಾಗೂ ಖಿನ್ನತೆಯ ಏರಿಳಿತಗಳನ್ನು ಮನಸ್ಸು ಅನುಭವಿಸುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಥಿತಿಯ ಏರುಪೇರು ದೀರ್ಘಕಾಲ ಹಾಗೂ ವಿಪರೀತವಾಗಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ಬೈಪೋಲಾರ್ ಕಾಯಿಲೆಯೆಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಒಮ್ಮೆ ಖಿನ್ನತೆಯ ಪಾತಾಳಕ್ಕಿಳಿದರೆ, ಇನ್ನೊಮ್ಮೆ ಉನ್ಮಾದದ ಉತ್ತುಂಗಕ್ಕೇರಬಹುದು. ಬೈಪೋಲಾರ್ ಕಾಯಿಲೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಜಾಗೃತಿ ಕಡಿಮೆಯಿದೆ. ಈ ಕಾಯಿಲೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಜಾಗೃತಿ ಮೂಡಿಸುವ ಸಲುವಾಗಿ, ಪ್ರತಿವರ್ಷ ಮಾರ್ಚ್ 30ರಂದು 'ವಿಶ್ವ ಬೈಪೋಲಾರ್ ದಿನ'ವೆಂದು ಆಚರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಬೈಪೋಲಾರ್ ಕಾಯಿಲೆಯೆಂದರೇನು?

ಈ ಕಾಯಿಲೆಯು ಮಧುಮೇಹ, ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡದಂತೆ ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಕಾಯಿಲೆಯಾಗಿದ್ದು, ಬಳಲುತ್ತಿರುವವರು ಕಾಯಿಲೆಯ ಗುಣ ಲಕ್ಷಣಗಳಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಏರಿಳಿತಗಳನ್ನು ಕಾಣುತ್ತಾರೆ. ಈ ಕಾಯಿಲೆಯ ಎರಡು ಮುಖ್ಯ ಭಾಗಗಳೆಂದರೆ ಖಿನ್ನತೆ (Depression) ಹಾಗೂ ಉನ್ಮಾದ (Mania). ಈ ಸ್ಥಿತಿಗಳು ಎರಡು ಧ್ರುವಗಳಂತೆ. ಹೀಗಾಗಿಯೇ ಈ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಬೈಪೋಲಾರ್ ಕಾಯಿಲೆಯೆಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಖಿನ್ನತೆಯುಂಟಾದಾಗ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಎಲ್ಲಾ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ನಿರಾಸಕ್ತಿ, ನಿರುತ್ಸಾಹ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಬೇಜಾರು, ದುಃಖ, ಪದೇ ಪದೇ ಅಳಬೇಕೆನಿಸುವುದು. ಯಾರೊಂದಿಗೂ ಬೆರೆಯುವ, ಮಾತನಾಡುವ ಆಸಕ್ತಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಹತಾಶೆ, ಭವಿಷ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಭರವಸೆ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು, ಅಸಹಾಯಕತೆ, ಅಪರಾಧ ಮನೋಭಾವನೆಗಳು ಕಾಡುತ್ತವೆ. ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ, ಹಸಿವು ಆಗದಿರುವುದು, ಬೇಗನೇ ಸುಸ್ತಾಗುವುದು ಆಗುತ್ತದೆ. ಖಿನ್ನತೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಕೊನೆಯೇ ಇಲ್ಲ ಕತ್ತಲ ಸುರಂಗವೆನಿಸಬಹುದು. ಸೂಕ್ತ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮತ್ತು ಸಹಾಯ ದೊರೆಯದಿದ್ದರೆ ಜೀವನವು ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಕೊನೆಯಾಗಬಹುದು.

ಖಿನ್ನತೆಯ ತದ್ವಿರುದ್ಧ ಸ್ಥಿತಿಯೇ ಉನ್ಮಾದ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಕಾರಣವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ, ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಅತಿಯಾದ ಆನಂದದಲ್ಲಿ ತೇಲಾಡುತ್ತಿರುತ್ತಾನೆ. ಆತನ ಯೋಚನಾಶಕ್ತಿ ಅತಿಮಾನುಷವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅವಾಸ್ತವಿಕವಾದ ಯೋಜನೆಗಳು, ಕೆಲಸಗಳು ಸಾಧ್ಯವೆಂದೆನಿಸುತ್ತದೆ. ತನ್ನ ದೈಹಿಕ ಸೌಂದರ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ಕಾಳಜಿ, ಅತಿಯಾದ ಖರ್ಚು, ಅಪರಿಚಿತರೊಡನೆ ಸಲುಗೆಯಿಂದ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು, ಲೈಂಗಿತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಅತಿಯಾದ ಆಸಕ್ತಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಎಲ್ಲೆಂದರಲ್ಲಿ ಹಾಡುವುದು, ಕುಣಿಯುವುದು, ಅತಿಯಾಗಿ, ಅರ್ಥಹೀನವಾಗಿ ಮಾತನಾಡಲು ಶುರುಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಅಪಾಯದ ಪರಿವೆಯೇ ಇಲ್ಲದೆ ಕೈಗೊಳ್ಳುವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಂದ ಅವಘಡಗಳು ಸಂಭವಿಸುತ್ತವೆ. ಸಿಟ್ಟು ವಿಪರೀತವಾಗಿ ಹಿಂಸಾತ್ಮಕ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸಬಹುದು. ನಿದ್ದೆಯೆಂಬುದು ಮರೀಚಿಕೆಯಾಗತೊಡಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅವರು ನಿದ್ರಾಹೀನತೆಯಿಂದ ಬಳಲುವುದಿಲ್ಲ.

ಈ ಕಾಯಿಲೆಯಲ್ಲಿ ಖಿನ್ನತೆ ಹಾಗೂ ಉನ್ಮಾದಗಳು ಒಂದಾದ ನಂತರ ಒಂದರಂತೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಾಡಬಹುದು. ಈ ಮನಸ್ಥಿತಿಗಳ ಏರುಪೇರುಗಳ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಶಾಂತ ಅವಧಿಯೂ ಇರುತ್ತದೆ.

ಬೈಪೋಲಾರ್ ಕಾಯಿಲೆ ದೀರ್ಘಕಾಲದ್ದಾಗಿದ್ದು, ಕಾಯಿಲೆಯು ಮರುಕಳಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಥಿತಿಯ ಹೊಯ್ದಾಟದ ಮಧ್ಯೆ ಜೀವನ ಅಲ್ಲೋಲ ಕಲ್ಲೋಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಒಮ್ಮೆ ಖಿನ್ನತೆ ಇಲ್ಲವೇ ಉನ್ಮಾದದ ಸ್ಥಿತಿ ಉಂಟಾದರೆ ಕನಿಷ್ಠ ಕೆಲವು ವಾರಗಳ ತನಕ ಜೀವನ ಸ್ಥಬ್ದವಾಗುತ್ತದೆ. ಜೀವನದ ಮುಖ್ಯಘಟ್ಟಗಳಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಏರುಪೇರುಂಟಾದರೆ, ವೈಯಕ್ತಿಕ ವೃತ್ತಿ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಪೆಟ್ಟು ಬೀಳುತ್ತದೆ.

ಏನು ಮಾಡಬೇಕು?

ಮನಸ್ಥಿತಿಯ ಏರುಪೇರುಗಳು ಬಹಳ ಕಾಲದವರೆಗೆ ಇದ್ದಾಗ ಇಲ್ಲವೇ ಅಂತಹ ಮನಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ದೈನಂದಿನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ ಆಗತೊಡಗಿದಾಗ, ಮನೋವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಬೇಕು. ಬೈಪೋಲಾರ್ ಕಾಯಿಲೆಯೆಂದು ಗುರುತಿಸಿದಾಗ, ವೈದ್ಯರು ಸಲಹೆಯಂತೆ ಔಷಧೋಪಚಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಬೈಪೋಲಾರ್ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಡಲು ಔಷಧಿಗಳ ಪಾತ್ರ ಅತ್ಯಂತ ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ. ಸಮಸ್ಥಿತಿ ಸ್ಥಾಪಕ ಔಷಧಗಳು (Mood Stabilizers) ಮನಸ್ಥಿತಿ ಏರಿಳಿತವನ್ನು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಸತತವಾಗಿ ಮನೋವೈದ್ಯರ ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿದ್ದು, ಅವರ ಸಲಹೆ ಸೂಚನೆಯಂತೆ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸಿದರೆ ಈ ಕಾಯಿಲೆ ಮರುಕಳಿಸಿದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಔಷಧಿಗಳ ಜೊತೆಗೆ, ಸೈಕೋಥೆರಪಿಯು ರೋಗವನ್ನು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಡಲು, ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಔಷಧಗಳ ಜೊತೆಗೆ, ಶಿಸ್ತಿನ ಜೀವನ, ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ, ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ, ಯೋಗ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ದುಶ್ಚಟಗಳಿಂದ ದೂರ ಉಳಿಯುವುದು ಹಾಗೂ ಒತ್ತಡರಹಿತ ಜೀವನಶೈಲಿಯಿಂದ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಡಬಹುದು. ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ www.jrne.com ಭೇಟಿ ನೀಡಬಹುದು.

ಬೈಪೋಲಾರ್ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಡಲು ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರ ಪಾತ್ರ ಅತ್ಯಂತ ಮುಖ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ರೋಗ ಉಲ್ಬಣಗೊಂಡಾಗ, ರೋಗಿಯನ್ನು ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುವುದರಿಂದ ಹಿಡಿದು, ಏರುಪೇರಿನ ಮುನ್ಸೂಚನೆಯನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು, ಔಷಧೋಪಚಾರಗಳನ್ನು ಕಾಲಕಾಲಕ್ಕೆ ನೀಡುವುದು, ಎಲ್ಲ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲೂ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ವಾತ್ಸಲ್ಯ ತೋರಿಸುವುದು, ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಬೆಂಬಲ ನೀಡುವುದರವರೆಗೆ ಕುಟುಂಬ ಸದಸ್ಯರು ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತಾರೆ.

ವಿಜಯ ನಲ್ಲಾವಾಲಾ ಎಂಬ ಮುಂಬೈನ ಉದ್ಯಮಿಯೊಬ್ಬರು ಬೈಪೋಲಾರ್ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದರೂ ಸಹ, ಆ ರೋಗವನ್ನು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು, ಸಫಲವಾಗಿ ತಮ್ಮ ಜೀವನ ನಡೆಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಜೊತೆಗೆ ಬೈಪೋಲಾರ ಕಾಯಿಲೆಯ ಬಗ್ಗೆ ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವ ಸಲುವಾಗಿ 'ಬೈ ಪೋಲಾರ ಇಂಡಿಂ' ಎಂಬ ಸಂಸ್ಥೆಯನ್ನು ಹುಟ್ಟು ಹಾಕಿ ಅದರ ಮೂಲಕ ಅನೇಕ ಜಾಗೃತಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅವರು A Bipolar's Journey: From Torment to Fulfillment ಎಂಬ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಬರೆದು, ಅದರಲ್ಲಿ ಈ ರೋಗದಿಂದಾಗಿ ತಾವು ಪಟ್ಟ ಕಷ್ಟ, ಆಪ್ತರ ಬೆಂಬಲ, ಕಾಯಿಲೆಯೊಂದಿಗಿನ ಸಮರಸದ ಜೀವನ, ಜಾಗೃತಿಯ ಕೊರತೆ ಮುಂತಾದವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ವಿಜಯ ನಲ್ಲಾವಾಲಾರವರ ಜೀವನವು ಬೈಪೋಲಾರ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ಬಳಲುವವರಿಗೆ ನಿದರ್ಶನವಾಗಿದ್ದು, ಈ ಕಾಯಿಲೆಯಿದ್ದವರೂ ಸಹ ಇತರರಂತೆ ಸಫಲ ಜೀವನ ನಡೆಸಬಹುದು ಎಂದು ತೋರಿಸಿಕೊಟ್ಟಿದೆ.

(ಲೇಖಕರು ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ ಮನೋವೈದ್ಯರು)

ಮರುಕಳಿಸುತ್ತದೆ!

ಬೈಪೋಲಾರ್ ಕಾಯಿಲೆಯು ದೀರ್ಘಕಾಲದ್ದು. ಒಮ್ಮೆ ಗುಣವಾದರೂ ಸೂಕ್ತ ಔಷಧ, ಆರೈಕೆ ಇಲ್ಲದೇ ಹೋದರೆ ಮತ್ತೆ ಮರುಕಳಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಥಿತಿಯ ಹೊಯ್ದಾಟದ ಮಧ್ಯೆ ಜೀವನ ಅಲ್ಲೋಲ ಕಲ್ಲೋಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಒಮ್ಮೆ ಖಿನ್ನತೆ ಇಲ್ಲವೇ ಉನ್ಮಾದದ ಸ್ಥಿತಿ ಉಂಟಾದರೆ ಕೆಲ ವಾರಗಳ ತನಕ ಆತಂಕವೇ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಜೀವನ ಸ್ಥಬ್ದವಾಗುತ್ತದೆ. ಜೀವನದ ಮುಖ್ಯಘಟ್ಟಗಳಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಏರುಪೇರುಂಟಾದರೆ, ವೈಯಕ್ತಿಕ ವೃತ್ತಿ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಪೆಟ್ಟು ಬೀಳುವ ಆಪಾಯವಿದೆ.