



# ಕೋವಿಡ್ ಖನ್ನತೆ!



ಕೋವಿಡ್ 19 ರೋಗಕೊಳಗಾದವರು ಹಾಗೂ ಕುಟುಂಬದವರು ಖನ್ನತೆಗೊಳಗಾಗುವುದು ಸಹಜ. ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ಗುಣವಾದವರು ಸಹ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಕುಗ್ಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಇಂತಹ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿಮಿತ ಹಾಗೂ ಸಮತೋಲನ ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೇಗೆ?

## ■ ಡಾ. ವೀಣಾಭಾರತಿ, ಬೆಂಗಳೂರು

**ಕೊ**ರೊನಾದಿಂದ ಜಗತ್ತೇ ತತ್ತರಿಸಿರುವಾಗ ಕೊಕಲ ಮಂದಿ ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಕುಳಿತು ವಿವಿಧ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಖನ್ನತೆ, ಉದ್ದೇಗದಂತಹ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ದಿನನಿತ್ಯ ಪತ್ರಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ವರದಿಯಾಗುತ್ತಿರುವ ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥದ ಸುದ್ದಿಗಳೇ ಇದಕ್ಕೆ ಸಾಕ್ಷಿ. ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯೊಂದರಲ್ಲಿ ದಾಖಲಾಗಿದ್ದ ಕೋವಿಡ್‌ಪಾಟಿಟ್‌ವ್ ರೋಗಿಯೊಬ್ಬನು ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಮಹಡಿಯಿಂದ ಹಾರಿ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗೆ ಶರಣಾಗಿದ್ದಾನೆ. ದಿಗ್ಭಂದನದ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಕುಡುಕನಾದ ತನ್ನ ಗಂಡ, ತನ್ನ ಮೇಲೆ ದೌರ್ಜನ್ಯವೆಸಗಬಹುದು ಎಂದು ಹೆದರಿದ ಮಹಿಳೆಯೊಬ್ಬಳು ಉತ್ತರ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಅಣ್ಣನ ಮನೆಗೆ ತೆರಳುತ್ತಾಳೆ. ಆರ್ಥಿಕ ಸಂಕಷ್ಟಕ್ಕೆ ಈಡಾಗಿರುವ ಸಹೋದರ ಕೂಡ, ತಂಗಿಯ ಮೇಲೆ ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಹಲ್ಲೆ ಮಾಡಿರುವುದನ್ನು 'ಮಹಿಳಾ ಸಂಘಟನೆ'ಯು ಸುದ್ದಿ ಮಾಡಿದೆ. ಈ ಮಧ್ಯೆ ತನಗೆ ಕೊರೊನಾ ವೈರಸ್‌ನ ಸೋಂಕು ತಗುಲಿದೆ ಎಂದು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪರೀಕ್ಷೆಯಿಂದ ತಿಳಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬರು ಹೃದಯಾಘಾತಕ್ಕೆ ಈಡಾಗಿರುವ ಸುದ್ದಿಯೂ ಬಂದಿದೆ. ಹಾಗಾದರೆ ಕೊರೊನಾ ವೈರಸ್‌ನ ಸೋಂಕು,

ದಿಗ್ಭಂದನದ ಕಟುಪಾಲನೆ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಅಂತರ ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಫಲವಾಗಿ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಗಾಬರಿ, ಫೋಬಿಯಾ, ಹತಾಶೆ ಉಂಟಾಗಿ ಜನರಲ್ಲಿ ಖನ್ನತೆ ಆವರಿಸುತ್ತಿದೆಯೇ? ಈ ಮೂಲಕ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಕುಂದುಂಟಾಗುತ್ತಿದೆಯೇ? ಹೌದು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ವಿಕೋರಿಯಾ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಮನಶ್ಚಾಸ್ತ್ರ ವಿಭಾಗದ ಮುಖ್ಯಸ್ಥ ಡಾ. ಹೆಚ್. ಚಂದ್ರಶೇಖರ್. ಕೋವಿಡ್‌19 ಕಾಯಿಲೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಸಾರ್ವಜನಿಕರಿಗೆ ಸರಿಯಾದ ಮಾಹಿತಿಯಿಲ್ಲದೆ, ಭೀತಿ, ಮಾನಸಿಕ ತಳಮಳ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿರುವುದು ಸತ್ಯ ಸಂಗತಿ. ನಮ್ಮಲ್ಲಿನ ಟೀಮ್ ವರ್ಕ್‌ನಿಂದ ಅಂದರೆ ಸಾಮಾಜಿಕ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು, ಮನಃಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು, ವೈದ್ಯರು ಸೇರಿ ಕೋವಿಡ್ ರೋಗಿ ಹಾಗೂ ಸಂಬಂಧಿಕರಿಗೆ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ವಿಕೋರಿಯಾ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ 'ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ' ನೀಡಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಈ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗ ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಲ್ಲಿ ಆತಂಕ, ಖನ್ನತೆ, ಗಾಬರಿ ಉಂಟು ಮಾಡುವುದು ಸಹಜವೇ. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಕೊರೊನಾ ಸೋಂಕು ತಗುಲುವ ಮೊದಲೇ ಖನ್ನತೆ (ಡಿಪ್ರೆಷನ್) ಚಿಹ್ನೆಗಳು ಇದ್ದಿದ್ದವೇ

ಹಾಗೂ ಇತರ ಜೊತೆಗಿದ್ದ ಬೇರೆ ಕಾಯಿಲೆಯ ಚಿಹ್ನೆಗಳು (co morbid) ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳೂ ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿದ್ದವೇ ಎಂಬುದನ್ನು ಗಮನಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಯು ದಿಗ್ಭಂದನದ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ (ವೈರಸ್ ಸೋಂಕು ತಗುಲದೇ ಇದ್ದರೂ), ಆತ ಮದ್ಯ ವ್ಯಸನಿಯಾಗಿದ್ದರೆ 'ಆಲ್ಕೊಹಾಲ್ ವಿತ್‌ಡ್ರಾವಲ್' ಚಿಹ್ನೆಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ. ಖನ್ನತೆ, ಕೋಪ, ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ತೋರ್ಪಡಿಸುತ್ತಾನೆ. **ಕಾಡುವ ಭೀತಿ** ಸೋಂಕುಂಟಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಐಸೋಲೇಶನ್‌ನಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿದಾಗ ಸಾವಿನ ಭೀತಿ ಅವರನ್ನು ಕಾಡಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿಯ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗದ ವಿಪತ್ಕಾರಿ (pandemic disorder) ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ವರ್ಗದ ಜನರಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ರೀತಿಯ ಮಾನಸಿಕ ಅಸಮತೋಲನ, ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಟೀವಿ ಚಾನೆಲ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಸಾರವಾಗುವ ಕೋವಿಡ್ 19 ಸಾವಿನ ಸುದ್ದಿ ಕೇಳಿಯೂ ಜನ ಖನ್ನತೆಗೊಳಗಾಗುವ ಅಪಾಯವಿದೆ. ಮನಃಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರ ಪ್ರಕಾರ, 'ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ

