



ರೋಗವೊಂದು ನಮಗೆಲ್ಲಾ ಸವಾಲು ಒಡ್ಡಿದೆ. ಇದು ಅನೇಕರಲ್ಲಿ ಒಂದು ಒತ್ತಡಕಾರಕ ಅಂಶ (stressor) ಆಗಿ ಪರಿಣಮಿಸಿದೆ. ಆ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ನಿರ್ದಾಹಿನತೆ, ಈ ಮೊದಲೇ ಇದ್ದ ರೋಗಗಳು (ಹೈಪರ್ಟೆನ್ಷನ್, ಡಯಾಬಿಟಿಸ್, ಖಿನ್ನತೆ, ಆತಂಕ, ಆತ್ಮಹತ್ಯಾ ಪ್ರವೃತ್ತಿ) ಉಲ್ಬಣಗೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಮಾನಸಿಕ ವೈದ್ಯರು ಸೂಚಿಸುವುದು, ಕೊರೊನಾ ಸೋಂಕು ತಗುಲಿದವರನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸುವಾಗ 'ಕೋವಿಡ್-19' ಪೇಶೆಂಟ್ ಎಂಬ ಗುರುತಿನ ಚೀಟಿ ನೀಡಬೇಡಿ. ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಕಳಂಕ (stigma)ದ ಭಾವನೆ ಬಾರದಿರಲು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಹೆಸರಿನಿಂದಲೇ ಪರಿಚಯಿಸಲು ಯತ್ನಿಸಿ.

ಹಲವಾರು ಬಾರಿ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಸಮಸ್ಯೆಯು, ದೈಹಿಕ ಕಾಹಿಲೆಯ ಚಿಹ್ನೆಯಾಗಿ ತೋರ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಆ ರೀತಿಯ 'ಸೈಕೋಸೊಮಾಟಿಕ್ ಡಿಸಾರ್ಡರ್' ಗಳನ್ನು ಕೂಲಂಕಷವಾಗಿ ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರು ಪರಿಶೀಲಿಸಬೇಕು. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ವ್ಯರ್ಥಾಶ್ರಮಗಳಲ್ಲಿ ಅಥವಾ 'ಸೀನಿಯರ್ ಸಿಟಿಜನ್ಸ್ ಹೋಂ' ಗಳಲ್ಲಿರುವವರು ಕೊರೊನಾ ವೈರಸ್ ಬಗ್ಗೆ ಆತಂಕಗೊಂಡು, ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳಿಂದ ನರಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಹೆಚ್ಚು. ಅಂತಹವರಿಗೆ ಕೌನ್ಸಿಲಿಂಗ್ ಮತ್ತು ಭರವಸೆಯ ಸಹಾಯ ಹಸ್ತಗಳ ಅಗತ್ಯವಿದೆ.

ಬೇರೊಬ್ಬರ ಕೋವಿಡ್-19 ಸೋಂಕಿನ ಅನುಭವವನ್ನು ಕೇಳಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಒತ್ತಡಕಾರಕ ಚಿಹ್ನೆಗಳು (secondary traumatic stress). ಪೋಸ್ಟ್ ಟ್ರಮಾಟಿಕ್ ಸ್ಟ್ರೆಸ್ ಡಿಸಾರ್ಡರ್ ಎಂದರೆ ವಿಪತ್ಕಾರಿ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯ ನಂತರದ ಮಾನಸಿಕ ಆಘಾತ ಕೂಡ ಅನೇಕರ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದಲ್ಲಿ ವಿರಳತೆಗಳನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡಬಹುದು. ಅಂತಹ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯು ಸುಧಾರಿಸಿದರೂ ಕೂಡ ನಿರ್ದಾಹಿನತೆ, ಖಿನ್ನತೆ, ಆತಂಕ, ಉದ್ಯೋಗ ಮತ್ತು ವ್ಯಾಸಂಗದಲ್ಲಿ ಗಮನ ತೊಡಗಿಸಲಾಗದೇ ಇರುವ ಅಸಮರ್ಥತೆಯು ಉಂಟಾಗಬಹುದು.

ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸಲಹೆಗಾರರ ಪ್ರಕಾರ ಆಲೋಚನೆಗಳು, ಭಾವನೆಗಳು, ನಡವಳಿಕೆಗಳು (Thoughts, emotions, behaviour) ಇವೆಲ್ಲಾ ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಕೊಂಡಿಯನ್ನೇ ಬೆಸೆದುಕೊಂಡಿರುವುದರಿಂದ ಈ ಮೂರರಲ್ಲೂ ಸಾಮರಸ್ಯ ತುಂಬಬೇಕಾದರೆ ದಿಗ್ಗಂಧನ ಹಾಗೂ ಕೊರೊನಾ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕದ ಹಾವಳಿಯ ವೇಳೆ ಕೆಲ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿ ಪಾಲಿಸಬೇಕು.

- ನಿಯಮಿತವಾದ ದೈಹಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮ
- ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಆಹಾರ
- ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳು
- ಮ್ಯೂಸಿಕ್ ಥೆರಪಿ (ಸಂಗೀತದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ)
- ಅಗತ್ಯವಿದ್ದರೆ ಸರಿಯಾದ ಮೂಲದಿಂದ ನೈಜ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು
- ಫೀನಿಕ್ಸ್‌ನಂತೆ ಪುನಶ್ಚೇತನ ಪಡೆದ ಮೆಂಟಲ್ ರೆಸಿಲಿಯೆನ್ಸ್ (ಮಾನಸಿಕ ಸದೃಢತೆ) ಹೊಂದುವುದು

ಕೊರೊನಾ ಗುಮ್ಮ ಬರುವುದೇ ಅಮ್ಮ?

■ ಡಾ. ಕೆ.ಎಸ್. ಚೈತ್ರಾ

‘ಅಮ್ಮಾ, ಇನ್ನು ನನ್ನ ಫ್ರೆಂಡ್ಸ್ ಯಾರನ್ನೂ ಯಾವತ್ತೂ ನೋಡೋಕೆ ಆಗಲಿಲ್ಲ?’

‘ಈ ಮಾಸ್ಕ್ ಹಾಕೊಳ್ಳಕ್ಕೆ, ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಇರೋಕೆ ಕಷ್ಟ ಆಗುತ್ತೆ; ಯಾವಾಗ ಇದು ಹೋಗುತ್ತೆ?’ ‘ಈ ಕೆಟ್ಟ ವೈರಸ್ ಬಂದ್ರೆ ಎಲ್ಲರೂ ಸಾಯ್ತಾರೆ, ನಮಗೆ ಬಂದ್ರೆ?’ ‘ಈ ರೋಗ ಓಲ್ಡ್ ಮತ್ತು ಬ್ಯಾಡ್ ಜನಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರನಾ?’

ನಾಲ್ಕರಿಂದ ಹತ್ತು ವರ್ಷದ ಮಕ್ಕಳು ಕಳೆದರಡು ತಿಂಗಳಿನಿಂದ ಪದೇ ಪದೇ ಕೇಳುವ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿವು. ಸ್ವತಃ ಸಂಶಯ ಆತಂಕದಲ್ಲಿರುವ ಪೋಷಕರು ಉತ್ತರ ಹೇಳಲಾಗದೇ ‘ನಿಂಗ್ಯಾಕೆ ಅದೆಲ್ಲಾ?’ ಎಂದು ಹೆದರಿಸಿ ಬೈದು ಸುಮ್ಮನಾಗಿಸುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಆತಂಕ ಸಹಜವೇ. ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಕೊರೊನಾ ದಾಳಿಯನ್ನು ಕೆಲವು ಲಕ್ಷಣಗಳ ಮೂಲಕ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬಹುದು, ಆದರೆ ಅದು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಉಂಟುಮಾಡುವ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೇಗೆ? ಇಂದು ಕೊರೊನಾ ವೈರಸ್ ಹೋರಗೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನೂ ಆಕ್ರಮಿಸಿದೆ ಮತ್ತು ಬದುಕನ್ನು ಕಸಿಯುತ್ತಿದೆ.

ಕೊರೊನಾ ವೈರಸ್ ಬಗ್ಗೆ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅರ್ಥವಾಗುವ ಹಾಗೆ ಸರಿಯಾದ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ನೀಡುವುದು ಉತ್ತಮ. ನಮ್ಮ ಉತ್ತರ ಮಕ್ಕಳ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಒಂದಿಷ್ಟು ನೆಮ್ಮದಿ ನೀಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಬಲ್ಲರು ಎಂಬ ನಂಬಿಕೆ ಮೂಡಿಸುತ್ತದೆ. ಕಷ್ಟವಾದರೂ ಮಾಸ್ಕ್ ಹಾಕುವುದು, ಕೈ ಪದೇ ಪದೇ ತೊಳೆಯುವುದು ಮತ್ತು ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಇರುವುದರ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಆಗಾಗ್ಗೆ ವಿವರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಈ ಸೋಂಕು ಬಂದವರೆಲ್ಲರೂ ಸಾಯುವುದಿಲ್ಲ, ಸಾಧಾ ಜ್ವರದಂತೆ ಎಲ್ಲರಿಗೂಯಾವಾಗ ಬೇಕಾದರೂ ಬರಬಹುದು ಮತ್ತು ಬಂದವರ ಬಗ್ಗೆ ಕೆಟ್ಟ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಸರಿಯಲ್ಲ. ಅವರಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಸಿಗುವುದು ಮುಖ್ಯ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಸಬೇಕು. ಹಾಗೆಂದು ಮಕ್ಕಳ ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೂ ಉತ್ತರ ಕೊಡಲೇಬೇಕೆಂದಿಲ್ಲ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಯಾವಾಗ ಈ ವೈರಸ್ ಹೋಗುತ್ತದೆ ಎಂದಾಗ ಸಮಾಧಾನವಾಗಲಿ ಎಂದು ಮುಂದಿನ ತಿಂಗಳು ಎಂಬ ಉತ್ತರ ಸರಿಯಲ್ಲ. ಬದಲಿಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ, ಜಗತ್ತಿನ ಎಲ್ಲೆಡೆ ವೈರಸ್ ಗೆ ಔಷಧಿ, ವ್ಯಾಕ್ಸಿನ್ ಕಂಡುಹಿಡಿಯುವ ಕೆಲಸ ಜೋರಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ. ಬೇಗ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ವೈರಸ್ ಹರಡದಂತೆ ನಾವು ಈಗ ಕೆಲವು ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಲೇಬೇಕು ಎಂದು ತಿಳಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು ಮತ್ತು ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿಯೂ ಸರಿಯಾದುದು.

ಹೊಸದಾಗಿ ಬಂದಿರುವ ಸೋಂಕು ಇದಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಕ್ಷಣ ಕ್ಷಣಕ್ಕೂ ಹೊಸ ಮಾಹಿತಿ ಬರುತ್ತಿದೆ. ಆಧುನಿಕ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದ ನೆರವಿನಿಂದ ತಕ್ಷಣವೇ ಜಗತ್ತಿನಾದ್ಯಂತ ಇದು ಅಭ್ಯವೂ ಹೌದು. ಮಾಹಿತಿ ಸಿಗುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದೇ, ಆದರೆ ಎಲ್ಲವೂ ನಿಖರ ಎನ್ನುವಂತಿಲ್ಲ, ಹೆಚ್ಚಿನವು ಅಂತೆಕಂತೆ. ಕೆಲವು ನಿಖರವಾಗಿದ್ದರೂ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅನವಶ್ಯಕ ಹೀಗಾಗಿ ಮಕ್ಕಳು ಏನನ್ನು ನೋಡಬಹುದು/ಬಾರದು ಎಂದು ನಿರ್ಧರಿಸುವುದರ ಜತೆ ಮಕ್ಕಳ ಎದುರು ಪೋಷಕರು ಯಾವುದನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಬಹುದು/ ಬಾರದು ಎಂಬುದನ್ನೂ ಗಮನದಲ್ಲಿಡುವುದು ಸೂಕ್ತ.

ಪೋಷಕರನ್ನು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಗಮನಿಸುವ ಮಕ್ಕಳು ಅದರಿಂದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಅಳಿಯುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಕೊರೊನಾ ವೈರಸ್ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡುವಾಗ ಸಮಾಧಾನ ಮತ್ತು ಧೈರ್ಯವನ್ನು ತಳೆಯುವುದು ಅಗತ್ಯ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಬಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಪಯಣಿಸುವಾಗ ಕಡಿದಾದ ರಸ್ತೆ, ಜೋರು ಮಳೆಯಿಂದ ಬಸ್ಸು ಬಿದ್ದರೆ ಎಂಬ ಹೆದರಿಕೆ ಸಹಜ. ಆದರೆ ಚಾಲಕ ಸಮಾಧಾನವಾಗಿದ್ದರೆ ಪರವಾಗಿಲ್ಲ. ಈತ ಇಂಥ ಅನುಭವವಿದೆ, ದಾಟಿಸುತ್ತಾನೆ ಎಂಬ ವಿಶ್ವಾಸ ಮೂಡುತ್ತದೆ. ಚಾಲಕನೇ ಹೆದರಿ ನಡುಗಿದರೆ ಬಸ್ಸಿನಲ್ಲಿದ್ದವರ ಗುಂಡಿಗೆ ಜಗ್ಗಿಹೋಗುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ಪ್ರಯಾಣಿಕರಾದರೆ ಪೋಷಕರು ಚಾಲಕರು ಅಷ್ಟೇ!

