ಸಹಪಾಠಿಗಳ ಹಿಂಸೆಯಿಂದ ಮನೋವ್ಯಾಧಿ

ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಸಹಪಾಠಿಗಳಿಂದ ಕಿರುಕುಳಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೆಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಸರಾಸರಿ ಐದು ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಲಂಡನ್ ಸಂಶೋಧಕರ ಅಧ್ಯಯನ ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದೆ.

ತಮ್ಮ ಗೆಳೆಯರ ಜೊತೆ ಕಲೆತು ಕಲಿಯುವಾಗ ಕೀಟಲೆಗೋ– ತಮಾಷೆಗೋ ಜೊತೆಗಾರ ಸಮಾನ ವಯಸ್ಕ ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಪೀಡನೆಗೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಆಗ ಅವರಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಕೀಳರಿಮೆ– ಭಯ ಬೆಳೆದು ದೊಡ್ಡವರಾದ ಮೇಲೆ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಹದಗೆಡಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಪೋಷಕರು– ಹಿರಿಯರು ನೀಡುವ ಹಿಂಸೆ ಕೂಡ ಮನೋರೋಗಕ್ಕೆ ತುತ್ತು ಮಾಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದ್ದರೂ ಅದು ಸಹಪಾಠಿಗಳ ಕಿರುಕುಳದ ಪ್ರಭಾವಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಜ್ಞರ ಅಧ್ಯಯನ ಹೇಳಿದೆ.

ಚಿಕುನ್‌ಗುನ್ಯಾ ಪರೀಕ್ಷೆ ಸುಲಭ

ಕೆಲ ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗ ಎನ್ನುವಂತೆ ಬಾಧೆ ನೀಡಿದ್ದ ಚಿಕುನ್‌ಗುನ್ಯಾವನ್ನು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚುವಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಅದಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾದ ರೋಗಿ ಹೈರಾಣಾಗಿ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದ. ಈ ತೊಂದರೆ ತಪ್ಪಿಸಲು ಇಂಗ್ಲೆಂಡ್‌ನ ಸಂಶೋಧಕರು ಕೇವಲ ಒಂದು ಗಂಟೆ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಚಿಕುನ್ ಗುನ್ಯಾ ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುವ ಸಾಧನವನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿದಿದ್ದಾರೆ.

ಸೊಳ್ಳೆಗಳಿಂದ ಹಬ್ಬುವ ಚಿಕುನ್‌ಗುನ್ಯಾ ಪತ್ತೆಗೆ ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ರೋಗ ಲಕ್ಷಣದ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ರಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿದರೂ ಅದರ ಫಲಿತಾಂಶಕ್ಕೆ ದಿನಗಟ್ಟಲೆ ಕಾಯಬೇಕಿತ್ತು. ಈಗ ಅದರ ಪತ್ತೆಗೆ ಹೊಸ ಸಾಧನವೊಂದನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿದಿದ್ದು, ಕೇವಲ ಒಂದು ಗಂಟೆಯ ಒಳಗೆ ನಿಖರವಾದ ಫಲಿತಾಂಶವನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ವಿಶ್ವಾಸ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಚಿಕುನ್‌ಗುನ್ಯಾ ಪೀಡಿತರಿಗೆ ತೀವ್ರ ಸಂಧಿ ನೋವು, ಜ್ವರ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಸಂವಹನಕ್ಕೆ ಬಲ ತುಂಬುವುದು ಭಾಷೆ

ಒಂದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಭಾಷೆಗಳನ್ನು ಮಾತನಾಡುವುದನ್ನು ಕಲಿತರೆ ಮಕ್ಕಳ ಸಂವಹನ ಕೌಶಲ್ಯದ ಗುಣಮಟ್ಟ ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತದೆ ಎಂದು ನ್ಯೂಯಾರ್ಕ್ ಸಂಶೋಧಕರ ಹೊಸ ಅಧ್ಯಯನ ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದೆ.

ಒಂದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಭಾಷೆಯ ಅರಿವು ಹೊಂದುವುದರಿಂದ ಮಗುವಿನ ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಂವಹನ ಕೌಶಲ್ಯ ರಚನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಕಾರಣ ಏನೆಂದರೆ, ಬಹುಭಾಷಾ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ಮಗು ಅನ್ಯರ ಮಾತನ್ನು ಆಲಿಸುತ್ತದೆ. ಆ ಮೂಲಕ ಅವರ ಭಾಷೆ ಹಾಗೂ ಅವರ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಯುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಎಳೆಯ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೇ ಸಮಾಜದ ಸ್ವರೂಪ ಹಾಗೂ ಮನುಷ್ಯನ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯ ಬದುಕಿನ ಅರಿವೂ ಮೂಡುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ಮನೋತಜ್ಞರ ವಾದ.

ಸಮರ್ಥ ಸಂವಹನಕ್ಕೆ ಬೇರೆಯವರ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಕೌಶಲ್ಯ ಬೇಕು. ಹಲವು ಭಾಷಾ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಇದು ಸಹಜವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಪ್ರತಿಪಾದಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ತಿನ್ನಲು ಹುರಿದುಂಬಿಸುವ ನಗು

ನಗು ಮುಖದ ಭಾವ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಲು ಪ್ರಚೋದಿಸುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವ ಸಂಗತಿಯನ್ನು ನ್ಯೂಯಾರ್ಕ್‌ನ ಸಂಶೋಧಕರ ಹೊಸ ಅಧ್ಯಯನ ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದೆ.

ಪೋಷಕಾಂಶಯುಕ್ತ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಪೊಟ್ಟಣಗಳ ಮೇಲೆ ನಗುಮುಖದ ಚಿತ್ರವನ್ನು ಹಾಕಿದರೆ ಅದನ್ನು ಶಾಲಾ ಮಕ್ಕಳು ಕೊಂಡು ತಿನ್ನುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆ ಮೂಲಕ ಅವರಿಗೆ ಅಗತ್ಯ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಒದಗುವಂತೆ ಮಾಡಬಹುದು ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

–ಟಿಪ್ಸ್

Dr Urmila Nischal
MD, FID(Germany), FAAD(USA)
Consultant Dermatologist
&
Cosmetic Dermatologist

1) ನಾನು ವಾರಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಅಂಗಡಿಯಲ್ಲಿ ಕ್ಷೌರ ಮಾಡಿಸುವೆ. ಆದರೆ ಈಗ ಎರಡು ತಿಂಗಳಿಂದ ನನಗೆ ಆ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಮುಳ್ಳಿನ ಆಕಾರದ ಗುಳ್ಳೆಗಳಾಗಿವೆ.

ಇದನ್ನು warts ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ. ಇದು ಒಬ್ಬರಿಂದ ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಗೆ ಹರಡುವ ಖಾಯಿಲೆ. ಈ ಗುಳ್ಳೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆಯಬೇಕಾಗುವುದು. ಇವು ಬಹಳ ಇದ್ದಾಗ ನಮ್ಮ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಮಾಡಲು auto implantation ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ಅದರಿಂದ ಎಲ್ಲಾ ಗುಳ್ಳೆಗಳು ಹಾಗೆಯೆ ಉದುರಿ ಹೋಗುವುದು.

2) ನನಗೆ ಹೆಬ್ಬೆರಳಿನ ಉಗುರುಗಳಲ್ಲಿ ಕಪ್ಪು ಗೀಟುಗಳು ಬರುತ್ತಿದ್ದು ನನ್ನ ಉಗುರಿನ ಅಂದವನ್ನು ಹಾಳುಮಾಡಿದೆ.

ಹಲವೊಮ್ಮೆ ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಮಚ್ಚೆಗಳು ಬಂದಂತೆ ಉಗುರು ಬೆಳೆಯುವಂತ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಆಗಿ ಈ ರೀತಿ ಕಪ್ಪು ಗೀರುಗಳು ಮೂಡುತ್ತವೆ. ಗೀರುಗಳು ಶುರುವಾಗುವ ಚರ್ಮದ ಭಾಗ ಕಪ್ಪಾಗದಿದ್ದ ಪಕ್ಷದಲ್ಲಿ ಗಾಬರಿ ಪಡುವಂತಹದ್ದು ಏನೂ ಇಲ್ಲ.

3) ನನ್ನ ಮುಖದಲ್ಲಿ ಕೂದಲು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿದೆ. ಅದು ಏಕೆ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಕಮ್ಮಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದ?

ಮುಖದ ಮೇಲಿನ ಕೂದಲು ಅನುವಂಶೀಯ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಅಥವಾ ಹಾರ್ಮೋನ್ ವ್ಯತ್ಯಾಸದಿಂದ ಬರುತ್ತದೆ. ದೇಹದ ತೂಕ ಜಾಸ್ತಿಯಿದ್ದಾಗ ಅಥವಾ ಆಲಸಿ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯಿಂದ ಇದು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಹಲವೊಮ್ಮೆ ಇದರ ಜೊತೆ ತಿಂಗಳ ಮುಟ್ಟು ಕೂಡ ಏರುಪೇರಾಗುತ್ತದೆ. ಲೇಸರ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಈ ಕೂದಲುಗಳನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಮುಟ್ಟಿನ ತೊಂದರೆಯೂ ಇರುವವರು ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಔಷಧೋಪಚಾರಮಾಡಿಕೊಳ್ಳ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಸ್ವಲ್ಪ ವ್ಯಾಯಾಮ / ಯೋಗ ನಿಮ್ಮ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿಡುತ್ತದೆ.

Readers can send their queries at:
reachus@nirmalskinclinic.com.