



ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯದಷ್ಟೇ ಮಾನಸಿಕ ಕಾಳಜಿಯೂ ಮುಖ್ಯ. ಕಾಗ್ನಿಟಿವ್ ಬಿಹೇವಿಯರ್ ಥೆರಪಿ ಈಗೀಗ ಮನೋವೈದ್ಯಕೀಯ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಹೊಸ ಭರವಸೆ ಮೂಡಿಸುತ್ತಿದೆ. ಈ ಥೆರಪಿ ಪ್ರತಿಪಾದಿಸುವ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಪಾಲನೆಯ ಸರಳ ಸೂತ್ರಗಳು ಇಲ್ಲಿವೆ.

■ ಡಾ. ಸುಧೀರ್ ಹೆಬ್ಬಾರ್

ಮನಸೋ ಓ ಮನಸೋ...

ಆರೋಗ್ಯವೇ ಭಾಗ್ಯ ಎಂಬ ಗಾದೆಯನ್ನು ಕೇಳಿದೊಡನೆ ನಮ್ಮ ಮನಃಪಟಲದಲ್ಲಿ ಮೂಡಿಬರುವುದು ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಚಿತ್ರಣ. ಆದರೆ ಕಳೆದ ಎರಡು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಬದಲಾದ ಸಾಮಾಜಿಕ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳು, ಒತ್ತಡಭರಿತವಾದ ಜೀವನಶೈಲಿ, ಕುಸಿಯುತ್ತಿರುವ ಮಾನವೀಯ ಮೌಲ್ಯಗಳು, ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಕುರಿತಾಗಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಯೋಚಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಿದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯದಷ್ಟೇ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವೂ ಅಷ್ಟೇ ಮುಖ್ಯ.

ಕಾಗ್ನಿಟಿವ್ ಬಿಹೇವಿಯರ್ ಥೆರಪಿ (ಸಿಬಿಟಿ) ಮನೋವೈದ್ಯಕೀಯ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಹೊಸ ಆಶಾಕಿರಣವನ್ನು ಮೂಡಿಸಿದೆ. ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಮನೋವೈದ್ಯರು ಸಂವಾದದ ಮೂಲಕ ರೋಗಿಯ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ಸನ್ನದ್ಧರನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಮನಸ್ಸು ಭೂತಕಾಲ, ಭವಿಷ್ಯತ್‌ಕಾಲದ ಕುರಿತಾಗಿ ಚಿಂತಿಸದೆ ವರ್ತಮಾನದಲ್ಲಿರಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಕಾಗ್ನಿಟಿವ್ ಬಿಹೇವಿಯರ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಗೀಳು,

ಬಿನ್ನತೆ ಮುಂತಾದ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಔಷಧವಿಲ್ಲದೆ ಅಥವಾ ಅತ್ಯಂತ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದ ಔಷಧದೊಂದಿಗೆ ಗುಣಪಡಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ರೋಗಿಯ ಯೋಚನಾ ಶೈಲಿಯನ್ನು ಬದಲಿಸುವುದರಿಂದ ದೀರ್ಘಾವಧಿಯಲ್ಲಿ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಕಾಯಿಲೆ ಮರುಕಳಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿರುವುದಿಲ್ಲ.

ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಆಗುತ್ತಿರುವ ನಾಗಾಲೋಟದ ಅವಿಷ್ಕಾರಗಳು ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ವರದಾನವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸುತ್ತಿದೆ. ದೂರವಾಣಿ, ಗಣಕಯಂತ್ರದ ಮೂಲಕ ನಡೆಸುವ ದೂರ ಸಮಾಲೋಚನೆಯಿಂದ ರೋಗಿಗಳು ಯಾವುದೇ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿದ್ದರೂ ನುರಿತ ವೈದ್ಯರ ಸೇವೆಯನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು.

ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಪಾಲನೆಗೆ ಸರಳ ಸೂತ್ರಗಳು

- ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ನಡಿಗೆ, ವ್ಯಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಸಮಯ ಮೀಸಲಿಡಿ. ನಡಿಗೆ, ವ್ಯಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸವನ್ನು

ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಮಾಡುವುದು ದೈಹಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಎರಡಕ್ಕೂ ಸಹಕಾರಿ. ಇದು ದೇಹ ಹಾಗೂ ಮೆದುಳಿಗೆ ರಕ್ತಪರಿಚಲನೆ ಸರಾಗವಾಗಿ ಆಗುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

- ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ನಾಡಿ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಮೇಲೆ ನೇರ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದರಿಂದ ಮಾನಸಿಕ ಉದ್ದೇಗವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವಲ್ಲಿ ಸಹಕಾರಿ. ಸ್ನೇಹಿತರ ಜೊತೆಗೆ ನಡಿಗೆಯನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಸಾಮಾಜಿಕ ಒಡನಾಟವೂ ಉತ್ತಮವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಓದುವುದು ಬರೆಯುವುದು ನಿಮ್ಮ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯದ ಭಾಗವಾಗಿರಲಿ.
- ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಕನಿಷ್ಠ 30 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಓದುವ ಅಭ್ಯಾಸ ನಿಮ್ಮ ಜ್ಞಾನಭಂಡಾರವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಬಲಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ನಗೆಬರಹಗಳನ್ನು ಓದುವುದು, ಹೊಸ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಕಲಿಯುವುದು, ಸಾಮಾನ್ಯ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ವಿಸ್ತಾರಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಸಂತೋಷವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ.