

ಬೇಕಾಗದೆ ಹುಣ್ಣು ಮಂಗಮಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಇನ್ನೊಂದು ಉದಾಹರಣೆ. ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ಬಟ್ಟೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಒಣಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ನಮಗೋ ಗಡಿಬಿಡಿ. ಒಳ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಹಸಿ ಹಸಿಯಿರುವಾಗಲೇ ಧರಿಸಿದ್ದರಿಂದ ಕಡಿತ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಹೋದರೆ ಅವರು ಹೇಳುವುದೇನು? 'ಫ್ಯಾನ್ ಕೆಳಗೆ ಸ್ನಾನವಾದ ಮೇಲೆ ನಿಂತು/ಮಲಗಿ ಕೈ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಅಗಲಿಸಿ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ, ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ ರಾತ್ರಿ ಸಂದುಗಳನ್ನು ಪೂರ್ತಿ ಒಣಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಆಮೇಲೆ ಫಂಗಸ್ ಹೋಗುವ ಕ್ರೀಮುಗಳನ್ನು ಹಚ್ಚಿ. ಒಣ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನೇ ಧರಿಸಿ. ಜೊತೆಗೆ ಕೆಲಸದ ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ'. ತಲೆಯಾಡಿಸಿ, ಮುಖ ಚಿಕ್ಕದು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಬರುತ್ತೇವೆ ಏಕೆ? ಮಾಡಬೇಕಾದ ಕೆಲಸಗಳ ಜೊತೆ ಇದು ಇನ್ನೊಂದೇ ದೊಡ್ಡ ಕೆಲಸವೇ ಆಯಿತಲ್ಲ ಎಂಬ ಕಾರಣಕ್ಕೆ! ಆದರೆ ಕಡಿತವನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುವ ಫಂಗಸ್ ಸೋಂಕು ಹೆಚ್ಚಳಕ್ಕೆ, ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕುಂದಿಸಲು ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ, ಬಿಡುವಿಲ್ಲದ ದುಡಿತ, ಏನೂ ಮಾಡದೆ (ಮೊಬೈಲ್ ಅನ್ನೂ ಮುಟ್ಟದೆ!) ನಮಗಾಗಿ ಕಿಂಚಿತ್ ಸಮಯವನ್ನು ಕಳೆಯುವ ವ್ಯವಧಾನವಿರದಿರುವುದು, ಹಸಿ ಮೈಗೆ ಹಸಿ ಬಟ್ಟೆ ಧರಿಸುವುದು ಇವೆಲ್ಲವೂ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ

ಎಂಬುದನ್ನು ನಾವು ಗಮನಿಸುವುದು ಕಡಿಮೆಯೇ. ಚರ್ಮ-ಮನಸ್ಸುಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ **Psycho-dermatology** ಎಂಬ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕ್ಷೇತ್ರ ಚರ್ಮವನ್ನು ದೇಹದ ಒಳಗಿನ ಜಗತ್ತಿನ ಕಿಟಕಿ (Skin as a window to the inner world) ಎನ್ನುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸು ದೇಹಗಳೆರಡರಲ್ಲೂ ಆಗಾಗ್ಗೆ ಉಂಟಾಗಬಹುದಾದ ಒತ್ತಡಗಳು 'ಒತ್ತಡದ ಹಾರ್ಮೋನ್'ಗಳು ಎಂದೇ ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ ಕಾರ್ಟಿಸಾಲ್ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಟಿಕೊಸ್ಟಿರೋನ್‌ಗಳು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಈ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳು ತಾವು ತರಬಹುದಾದ ದೇಹದ ಇತರ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನೂ ಒಳಗೊಂಡಂತೆ ಚರ್ಮದಲ್ಲಿಯೂ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡಬಹುದು. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖವಾದವೆಂದರೆ, ಜೀವಕೋಶಗಳ ವೃದ್ಧಿ, ಗಾಯ ಮಾಯಿಸುವುದು, ಸೋಂಕಿನ ಸಾಧ್ಯತೆ ಮತ್ತು ಜೀವಕೋಶಗಳಿಗೆ ವಯಸ್ಸಾಗುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ. ಇವುಗಳಿಂದ ಈಗಾಗಲೇ ಇರುವ ಚರ್ಮದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ತೀವ್ರವಾಗಬಹುದು ಅಥವಾ ಹೊಸತಾಗಿ ಸಮಸ್ಯೆ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಚರ್ಮದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡವನ್ನು ತರುವುದು, ಹೀಗೆ ಉಂಟಾಗುವ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಚರ್ಮದ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಮತ್ತಷ್ಟು

ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು, ಇದು ಒಂದು ನಿರಂತರ ವಿಷಚಕ್ರದಂತೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿಬಿಡಬಹುದು. ಅಸಾಧ್ಯ ನರಳುವಿಕೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಚರ್ಮದ ತೊಂದರೆಗಳು ಮುಖ, ಕೈ, ಕತ್ತುಗಳ ಮೇಲಿದ್ದಾಗ ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ ಬೆರೆಯದಿರುವುದು, 'ಇತರರು ಅದನ್ನು ಗಮನಿಸಿದರೆ' ಎಂದು ಹೆದರುವುದು, ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಕುಸಿಯುವಿಕೆ, ಹಿಂಜರಿಕೆ ಇವು ಹೆಚ್ಚುತ್ತವೆ. ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಮತ್ತಷ್ಟು ಏರುತ್ತದೆ.

**ತಲೆಗೂದಲ ಆರೋಗ್ಯ**

ಚರ್ಮದ ಆರೋಗ್ಯದ ಮತ್ತೊಂದು ಮುಖ್ಯ ಭಾಗ ಕೂದಲಿನ ಆರೋಗ್ಯ. ಕೂದಲು ಸೊಂಪಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವುದು, ಕಪ್ಪು ಕೂದಲು ಇವು ಕೇವಲ ಆನುವಂಶಿಕ ಆರೈಕೆಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದವಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ, ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದ ನೀರು ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ನಿರಾಳತೆ ಇವುಗಳೊಡನೆಯೂ ನಂಟು ಹೊಂದಿರುವಂತಹವೇ. 'ಕೂದಲು ಉದುರುತ್ತಿದೆ' ಎಂಬ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಬರುವ ಬಹುಜನರಿಗೆ ಈ ಬಗ್ಗೆ ನಂಬಿಕೆಯಾಗದೆ ಯಾವುದಾದರೊಂದು 'ಪವಾಡಸದೃಶ' ಪರಿಹಾರಕ್ಕೆ ಹಾತೊರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಅಥವಾ ಬೇರೊಂದು ಆರೋಗ್ಯದ ಸಮಸ್ಯೆಗಾಗಿ ಅಗತ್ಯವಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲೇಬೇಕಾದ ಔಷಧಿಯನ್ನು 'ಇದೇ ಕೂದಲುದುರಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು' ಎಂದು ಅನುಮಾನಿಸತೊಡಗುತ್ತಾರೆ.

ಎಷ್ಟೋ ಬಾರಿ 'ಕೂದಲು ಉದುರುವುದು ನಿಂತರೆ ಸಾಕು, ಬೇರೆ ಏನಾದರೂ ಪರವಾಗಿಲ್ಲ' ಎಂದು ನಿಲ್ಲಿಸಿಯೇ ಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ತೊಂದರೆಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣವನ್ನುಳಿಸುವ ಕೀಮೊಥೆರಪಿಯಲ್ಲಿಯಾದರೂ ಅಷ್ಟು, ಬಹಳಷ್ಟು ಜನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಿಂದ ಪ್ರಾಣ ಹೋದೀತೆಂದು ಹೆದರುವ ಬದಲು, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಕೂದಲು ಉದುರುತ್ತದೆ, ಸಮಾಜವನ್ನೆದುರಿಸುವ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಗೆ ಎಂದೇ ಅಂಜಿ, ಪರೀಕ್ಷೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಿಗೆ ಮುಂದಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಇಂತಹ ಎಲ್ಲ ಚರ್ಮ ಕೂದಲಿನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಆತಂಕ ಒತ್ತಡ, 'ಇತರರು ಏನನ್ನುತ್ತಾರೆ?' ಎಂಬ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತೆಯನ್ನು ದೂರವಿಡಬೇಕು. ಮನುಷ್ಯ ಸಹಜವಾಗಿ ಚರ್ಮ ಕೂದಲುಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ರೂಪದ ಬಗ್ಗೆ ನಾವು ಗಮನಹರಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಅವುಗಳಿಗೆ ಮಾಡುವ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಆರೈಕೆಗಳಂತೆಯೇ, ಮನಸ್ಸಿನ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಇಲ್ಲವಾಗಿಸಲು, ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಸಲು ಮಾಡಬೇಕಾದ ಆರೈಕೆಗಳತ್ತ ಗಮನ ಹರಿಸಬೇಕು. ಕ್ರೀಡೆ ಸಂಗೀತ ನೃತ್ಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಚಿತ್ರಕಲೆ ಮೊದಲಾದ ಮನಸ್ಸಿನ ಅಲಂಕಾರಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸುಂದರವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇವು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಒಟ್ಟು ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುವುದಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಚರ್ಮದ ಹೊಳಪು ಸುಂದರತೆ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ.

