



ಮಾನಸಿಕ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ

ಜೀವನಶೈಲಿ ಆರೋಗ್ಯದ ಜೀವತಂತು



ವಿಜ್ಞಾನ, ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ, ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕ್ಷೇತ್ರ ಎಷ್ಟೇ ಮುನ್ನಡೆ ಸಾಧಿಸುತ್ತಿದ್ದರೂ ಮನುಷ್ಯರ ಆರೋಗ್ಯ ಮಾತ್ರ ಕ್ಷೀಣಿಸುತ್ತಲೇ ಇದೆ. ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಹುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಲೇ ಇವೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಮೂಲ ಕಾರಣ ಏನು? ಈ ಬಗ್ಗೆ ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿದ್ದಾರೆ

ಡಾ. ಸಿ.ಆರ್. ಚಂದ್ರಶೇಖರ್

ನಮ್ಮ ದೇಶ ಸೇರಿದಂತೆ, ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯವಂತರ ಸಂಖ್ಯೆ ಇಳಿಮುಖವಾಗುತ್ತಿದ್ದು, ಅನಾರೋಗ್ಯವಂತರ ಸಂಖ್ಯೆ ಏರುಗತಿಯಲ್ಲಿದೆ. ಹೃದ್ರೋಗಗಳೂ, ಮಧುಮೇಹ, ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಖಿನ್ನತೆ ಆತಂಕದಂತಹ ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಗಳು, ಹಾರ್ಮೋನು ಕೊರತೆ, ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳ ಕೊರತೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳೂ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿವೆ.

ಯಾವುದೇ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಜನಸಂಖ್ಯೆಯ 50ರಿಂದ 60ರಷ್ಟು ಮಂದಿಗೆ ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ಕಾಯಿಲೆ. ಜನರ ಆಯಸ್ಸು ಜೀವನಾವಧಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ. ಕಡುಬಡವರ ಸಂಖ್ಯೆ ಈಗ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಶೇಕಡ 3ಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಇದೆ. ವಿಜ್ಞಾನ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನಗಳ ಮುನ್ನಡೆಯಿಂದ ನಮಗೆ ಅನೇಕ ಉಪಕರಣಗಳು ಬಂದಿವೆ. ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಭೋಗ ಭಾಗ್ಯಗಳು ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿವೆ. ಸಂಪರ್ಕ ಸಂಚಾರ ಸುಗಮವಾಗಿದೆ. ಎಲ್ಲೆಡೆ ವೈದ್ಯರು, ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳು, ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಲಭ್ಯವಿದೆ. ಆದರೂ ರೋಗಿಗಳಿಗಿಂತ ಸಂಖ್ಯೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವ ಬದಲು ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ ಏಕೆ?

ಈಗ ಈ ಎಲ್ಲ ಅನಾರೋಗ್ಯಗಳಿಗೆ ನಮ್ಮ ಜೀವನಶೈಲಿ ಹಾಗೂ ಸಾಮಾಜಿಕ ಸ್ಥಿತಿಗಳು ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ ಎಂದು ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯೂ ಸೇರಿದಂತೆ ಎಲ್ಲ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಸ್ಥೆಗಳೂ, ಸಂಶೋಧಕರೂ, ವೈದ್ಯರೂ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಹಾಗಿದ್ದರೆ ಏನಿದೀ ಜೀವನಶೈಲಿ? ಒಂದು ಚುಟುಕು ನೋಟ...

- ಆಹಾರ ಸೇವನೆ: ನಾವು ಯಾವ ರೀತಿಯ ಆಹಾರವನ್ನು, ಎಷ್ಟು ಹೊತ್ತಿಗೆ, ಎಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ, ಹೇಗೆ, ಎಲ್ಲಿ, ಯಾರ ಜೊತೆ ಸೇವಿಸುತ್ತೇವೆ.
- ನಿದ್ರೆ: ಯಾವಾಗ, ಎಷ್ಟು ಹೊತ್ತು ನಿದ್ರೆ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ನಾವು ಮಾಡುವ ನಿದ್ರೆಯ ಗುಣಮಟ್ಟ ಎಷ್ಟು.
- ನಮ್ಮ ನಿತ್ಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಾವುವು? ಎಷ್ಟು ಬಿಜಿಯಾಗಿರುತ್ತೇವೆ? ಎಷ್ಟು ವಿರಾಮವಾಗಿರುತ್ತೇವೆ? ಸೋಮಾರಿತನ ಇದೆಯೇ?
- ಏನು ಉದ್ಯೋಗ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ಉದ್ಯೋಗದ ಸ್ಥಳ ಪರಿಸರ, ವೃತ್ತಿ ತೃಪ್ತಿ ಅತ್ಯಪ್ತಿ. ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಗಳು, ಮೇಲ್ವಿಚಾರಕರ ಸ್ವಭಾವ ಕಾರ್ಯಶೈಲಿ ಸಂಬಂಧಗಳು.