

ಆದರೆ ಮನಸ್ಸು ಅದ್ಭಾವದನ್ನೂ ತಲೆಗೆ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಎಂದರೆ 'ಅಂತ್ಯ' ಎಂಬಂತೆ ನೋಡುತ್ತದೆ.

ಈ ರೀತಿಯ ಮನಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವಾಗ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೂ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಸರ್ಜರಿ ಮುಗಿದು, ಕೀಮೊ ಶುರುವಾದಾಗ ಸುಸ್ತು ಆಗುತ್ತದೆ. ಕೀಮೊಥರಪಿಯಲ್ಲಿ ಕೊಡುವ ಔಷಧಿಗಳು ಶಕ್ತಿಯುತವಾದದ್ದು. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕೋಶಗಳನ್ನು ನಾಶ ಮಾಡುವ ಗುರಿಯಿಂದ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗೆ ಮಾಡುವಾಗ ಕೆಲವು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಕೋಶಗಳನ್ನೂ ನಾಶ ಮಾಡಬಹುದು. ಈ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಕೋಶಗಳು ಮತ್ತೆ ರಿಪೇರಿ ಆಗುವ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿಯೂ ಸುಸ್ತು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಈ ಔಷಧಿಗಳಿಂದಾಗುವ ವಾಕರಿಕೆ, ವಾಂತಿ, ರಕ್ತಹೀನತೆಯೂ ಸುಸ್ತು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದಲ್ಲದರಿಂದ ಏನೂ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲಾಗದೇ ಮನಸ್ಸು ಮಂಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಕೀಮೊಥರಪಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಕೂದಲು ಉದುರುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಮೊದಲೇ ಕುಗ್ಗಿದ ಮನ, ಕನ್ನಡಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಣುವ ಕೇಶರಹಿತ ತಲೆಯನ್ನು ನೋಡಿ, ಹೊರಗೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಬೇಡ ಎಂದು ಒಂಟಿಯಾಗಿಲು ಬಯಸುತ್ತದೆ. ಇದೂ ಕೂಡ ಖಿನ್ನತೆಗೆ ಎಡೆಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಹೀಗೆ ಒಂಟಿಯಾಗಿ ಇರತೊಡಗಿದಾಗ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳು ಕಾಡುತ್ತವೆ. ದೈನಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಲೂ ಸುಸ್ತು, ಇನ್ನು ಹೊರಗೆ ಹೋಗುವುದಕ್ಕೂ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲದೇ ಮನಸ್ಸು ಈಗಲೇ ನನ್ನಿಂದ ಏನೂ ಆಗುತ್ತಿಲ್ಲ, ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಮತ್ತು ನಾಲ್ವತ್ತು ತಿಂಗಳು ತಡೆಯುವುದು ಹೇಗೆ? ಎಂದು ಯೋಚಿಸುತ್ತದೆ.

- ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಿಂದ ತನ್ನ ಆಯಸ್ಸು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಭಯ.
- ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಅಡ್ಡಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ತಡೆಯುವುದು ಹೇಗೆ ಎಂಬ ಚಿಂತೆ.
- ಕೀಮೊನಿಂದ ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಆಗುವ ಬದಲಾವಣೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿ.
- ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಹೇಗೆ ಹಣ ಹೊಂದಿಸುವುದು ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆ.
- ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಮತ್ತೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬಂದರೆ ಎಂಬ ಹೆದರಿಕೆ.

ಕಡೆಯದಾಗಿ, 'ನನಗೇ ಏಕೆ ಬಂತು?' ಎಂಬ ಉತ್ತರವಿಲ್ಲದ ಪ್ರಶ್ನೆ.

ಈ ಎಲ್ಲಾ ಚಿಂತೆಗಳು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕುಗ್ಗಿಸುವುದು ಸಹಜ. ಆದರೆ ಈ ಚಿಂತೆಗಳಿಂದ ಎರಡು ವಾರಕ್ಕೂ ಮೀರಿ, ಮಂಕಾಗಿದ್ದು ನಿರ್ದ್ರೆ ಬಾರದೇ, ಊಟ, ತಿಂಡಿ ಮಾಡಲು ಆಗದೇ, ಯಾವಾಗಲೂ ಮಂಕಾಗಿದ್ದರೆಂದರೆ ಅದು ಖಿನ್ನತೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳೆಂದೇ ಅರ್ಥ. ಇವೆಲ್ಲದರ ಜೊತೆ, ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯ ಯೋಚನೆಗಳು ಇದ್ದರಂತೂ ಗಂಭೀರವಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಪರಿಹಾರವೂ ಇದೆ

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಎಂದರೆ ಭಯಭೀತವಾದ ಮನಸ್ಸಿಗೆ,

ಅದನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಮಯ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಮೊದಲ ಬಾರಿ 'ಅಗಾಧ' ಎಂಬ ಭಾವನೆ ಬಂದಿದ್ದರೂ, ಸರಿಯಾದ ತಿಳಿವಳಿಕೆ/ಅರಿವು ವಿಶ್ವಾಸಾರ್ಹ ಮೂಲಗಳಿಂದ (ವೈದ್ಯರು ಅಥವಾ ವೈದ್ಯರೇ ಹೇಳಿದ ಪುಸ್ತಕ/ವೆಬ್‌ಸೈಟ್‌ಗಳಿಂದ) ಪಡೆದುಕೊಂಡರೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಭಯ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬಂದು, ಕೀಮೊ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಗುಣಮುಖಿಯಾಗಿರುವ ರೋಗಿಗಳು ತಮ್ಮ ಅನುಭವಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಬರೆದ ಪುಸ್ತಕಗಳೂ ಧೈರ್ಯ ಕೊಡುತ್ತದೆ.

ಕೀಮೊಥರಪಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಆಗುವ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಮೊದಲೇ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ವಾಕರಿಕೆ ಮತ್ತು ವಾಂತಿ ಎರಡು ದಿನಗಳಿದ್ದು ತನ್ನಂತಾನೇ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆಂದು ತಿಳಿದರೆ ಮನಸ್ಸೂ ಅನುಭವಿಸಲು ಸಿದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ. ಕೀಮೊದಿಂದಾಗಿ ಶರೀರದ ಮೇಲಾಗುವ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮಗಳಲ್ಲಿ ತುಂಬಾ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ, ಅದರಲ್ಲೂ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಕೂದಲು ಉದುರುವುದೇ ಬೇಸರ

ವನಿದು ಕೀಮೊ ಬ್ರೇನ್?

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವಾಗ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸಿನ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು, ಮಂಕಾದಂತೆ ಅನಿಸುವುದು ಮುಂತಾದ ಸನ್ನಿವೇಶ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ 'ಕೀಮೊ ಬ್ರೇನ್' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಹಸರುಗಳು, ದಿನಾಂಕಗಳು, ಚಿಕ್ಕಪುಟ್ಟ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಮರೆಯುವುದು, ಚಿಂತನೆಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಕೆಲಸ ಕಾರ್ಯ ಮಾಡುವಲ್ಲಿ ನಿಧಾನಗತಿ, ಒಂದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಏಕಕಾಲದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ತೊಂದರೆ, ಹೊಸ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಕಲಿಯಲು ಕಷ್ಟವಾಗುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ 'ಕೀಮೊ ಬ್ರೇನ್'ನ ಲಕ್ಷಣಗಳು.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕೀಮೊಥರಪಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಕೀಮೊ ಬ್ರೇನ್ ಆಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಾದರೂ, ರೇಡಿಯೋಥರಪಿ, ಹಾರ್ಮೋನ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದಲೂ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿ ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚಿಸುವುದು ಮುಖ್ಯ. ಕೆಲವು ವಾರಗಳ ಕಾಲ ಇದ್ದು, ತನ್ನಂತಾನೇ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಇದು ಮೇಲ್ನೋಟಕ್ಕೆ ಮಾನಸಿಕ ಖಿನ್ನತೆಯ ರೀತಿ ಅನಿಸಿದರೂ ಇದು ಬೇರೆಯದೇ ಒಂದು ಕಾರಣ ಹೊಂದಿರುವ ಸ್ಥಿತಿ. ಅದರೂ ಮಾನಸಿಕ ಖಿನ್ನತೆಗಾಗಿ ನಾವು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ನಡವಳಿಕೆಯ ಬದಲಾವಣೆಗಳು, ಈ ಕೀಮೊ ಬ್ರೇನ್ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವಲ್ಲಿ ಸಹಕಾರಿ.

ಎನ್ನಿಸುವುದು. ತಲೆಯ ಮೇಲಲ್ಲದೆ, ದೇಹದ ಎಲ್ಲಾ ಭಾಗಗಳಿಂದಲೂ ಕೂದಲು ಉದುರುತ್ತದೆ (ಹುಬ್ಬು, ಕಣ್ಣಿನ ರೆಪ್ಪೆಗಳು, ಕಂಕುಳು ಇತ್ಯಾದಿ).

ಕೀಮೊಥರಪಿ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿ 2-4 ವಾರಗಳಲ್ಲಿ ಕೂದಲು ವೇಗವಾಗಿ ಉದುರುತ್ತದೆ. ಇದಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆಯೇ ತಯಾರಾಗಿರಬೇಕು. ತಲೆಯನ್ನು ಶಾಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಸುತ್ತಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಅಥವಾ ಅವರವರ ವೈಯಕ್ತಿಕ ನಿರ್ಧಾರದ ಮೇರೆಗೆ ವಿಗ್ ಧರಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಕೀಮೊ ಮುಗಿದು, ಆರು ತಿಂಗಳಾಗುವಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಕೂದಲು ಮರಳಿ ಬರುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ನೆನಪಿಟ್ಟರೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಾಧಾನ ಆದೀತು.

ಕೀಮೊಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಡೆಯುವಾಗ ಕೆಲವು ನಡವಳಿಕೆಯ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ದೈನಂದಿನ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ವೇಳಾಪಟ್ಟಿಯಂತೆ ಮಾಡುವುದು, ಹೊರಗೆ ಹೋಗಲು ಆಗದಿದ್ದರೆ, ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಖುಷಿ ಕೊಡುವಂತಹ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ. ಈಗಿರುವ ಇಂಟರ್‌ನೆಟ್ ಯುಗದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲವೂ ಆನ್‌ಲೈನ್. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತೇ ಸಂಗೀತ ತರಗತಿಗಳಿಗೆ ಸೇರಬಹುದು, ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಕರಕುಶಲ ಕೌಶಲಗಳನ್ನು ಕಲಿಯಬಹುದು.

ಒಂದು ಕ್ಯಾಲೆಂಡರಿನಲ್ಲಿ ಕೀಮೊಥರಪಿಯ ದಿನಾಂಕಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ, ಈಗ ಒಂದು ವಾರ ಕಳೆಯಿತು, ಇನ್ನು ಉಳಿದಿರುವುದು ಹತ್ತೇವಾರಗಳು ಎಂದು ಸಮಾಧಾನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರ (ತರಕಾರಿ, ಹಣ್ಣು, ಹಾಲು, ಮೊಟ್ಟೆ) ಸೇವಿಸಿ, ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆಯಾದರೂ ವಾಕಿಂಗ್ ಮಾಡುವ ರೂಢಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಆಪ್ತರಾದ ಬಂಧುಬಾಂಧವರಲ್ಲಿ, ಸ್ನೇಹಿತರ ಜೊತೆ ಮನಸ್ಸು ಬಿಚ್ಚಿ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಂಡರೆ, ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಾಧಾನ ಸಿಕ್ಕೀತು.

ಇಷ್ಟಾಗಿಯೂ ಖಿನ್ನತೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಇದ್ದಲ್ಲಿ, ಮನೋವೈದ್ಯರನ್ನು ಅಥವಾ ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚಕರನ್ನೂ ಕಂಡು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಬೇಕು.

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ಪ್ರತಿದಿನ ಕಳೆಯುವುದೂ ದುಸ್ತರವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೂ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸಕಾರಾತ್ಮಕವಾದ ಯೋಚನೆಗಳಿಂದ ತುಂಬಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು.

'ಹುಟ್ಟಿದವನು ಸಾಯಲೇಬೇಕು. ಇಂದು ಸಂತಸದಿಂದಿರೋಣ. ನಾಳೆಯ ಚಿಂತೆ ಬೇಡ' ಎಂದು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಸಾಂತ್ವನ ಹೇಳಬೇಕು. ನನ್ನ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲೇನಿದೆಯೋ ಅದನ್ನು ಮಾಡುತ್ತೇನೆ, ಯಾವುದು ನನ್ನ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿಲ್ಲವೋ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಿ ಫಲವಿಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ಅರಿಯಬೇಕು. ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಟ್ರೆಸ್ ಚೆನ್ನಾಗಿದ್ದು, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಡಿ ಗೆದ್ದು ಬಂದಿರುವವರ ಲಕ್ಷಾಂತರ ಉದಾಹರಣೆಗಳು ನಮಗೆ ಮಾದರಿಯಾಗಬೇಕು.