



ಡಾ.ಆ. ಶ್ರೀಧರ
ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿ

ಪೋಷಕರೇ, ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳ ಮಾನಸಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಆಸಹಜತೆ ಕಂಡು ಬರುತ್ತಿದೆಯೇ? ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ, ಆತಂಕಗಳಿಗೆ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿ
ಡಾ.ಆ. ಶ್ರೀಧರ ಅವರು
ಉತ್ತರಿಸುತ್ತಾರೆ.

☐ ನನ್ನ ಮಗುವಿಗೆ ಈಗ ಆರುವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಾಗಿದೆ. ಒಂದನೆಯ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಓದುತ್ತಿರುವ ಅವನ ಇತ್ತೀಚಿನ ಸ್ವಭಾವದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತಿದೆ. ಆದರೆ, ಇವುಗಳು ಅವನು ಹಿಂದೆ ವರ್ತಿಸುತ್ತಿದ್ದ ರೀತಿಯದ್ದಾಗಿಲ್ಲ. ಮೊದಲೆಲ್ಲ ನಗುಮುಖದ ಹುಡುಗನಾಗಿದ್ದ. ಹೇಳಿದ್ದನ್ನೆಲ್ಲ ಕೇಳುವುದರೊಂದಿಗೆ ಮಾಡುತ್ತಲೂ ಇದ್ದ. ಆದರೆ, ಈಗ ಎಲ್ಲಾ ತದ್ವಿರುದ್ಧ. ಹಿಡಿದ ಹಟ ಬಿಡುವುದಿಲ್ಲ. ಅವನಿಗೆ ಇಷ್ಟಬಂದ ವಸ್ತುವನ್ನು ಕೊಡಿಸುವ/ಕೊಡುವ ತನಕ ಆಳು, ರಂಪ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಇದನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಲು ಮಂತ್ರ, ತಂತ್ರ, ದೇವರು ಹರಕೆಗಳೆಲ್ಲವೂ ಮಾಡಿದ್ದಾಗಿದೆ. ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಹ ಭೇಟಿ ಮಾಡಿದ್ದೇವೆ. ಅವನನ್ನು ಬೇರೊಂದು ಊರಿಗೆ ಕಳುಹಿಸಿ, ವಸತಿ ಶಾಲೆಗೆ ಸೇರಿಸಿ, ನಾಟಿ ವೈದ್ಯರೊಬ್ಬರ ಪ್ರಕಾರ ಅವನ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ದೋಷವಿದೆ ಎನ್ನುವಂತಹ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳು, ಒತ್ತಾಯಗಳು ಹೊರಬಂದಿವೆ. ಇಂತಹ ಗಂಡಾಂತರದಲ್ಲಿ ನಾವು ಸಿಕ್ಕಿಕೊಂಡು ದಾರಿ ಕಾಣದಂತೆ ಆಗಿದೆ. ನಿಮ್ಮಿಂದ ಬರುವ ಸಲಹೆಯು ನಮ್ಮ ಮನೆಯ ನೆಮ್ಮದಿಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಬಹುದು ಎನ್ನುವ ವಿಶ್ವಾಸದಿಂದ ಪತ್ರ ಬರೆಯುತ್ತಿದ್ದೇನೆ.

-ಕವಿತಾ, ಇಂಡಿ

ಮಕ್ಕಳ ಹೊಸ ಸ್ವಭಾವಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಯು ಶಾಲೆಯ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಹಜ. ಇದಕ್ಕೆ ನಿಮ್ಮ ಮಗುವು ಹೊರತಾಗಿಲ್ಲವೆನ್ನುವುದನ್ನು ನಂಬಿ. ಮಕ್ಕಳ ಮನಸ್ಸು ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯಿಲ್ಲದ ಸಾಗುವಾಣಿ ಇಂತಹ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡುಬರುವುದುಂಟು. ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತೆ ಏಕೆ? ನಿಮ್ಮ ಮೂಢನಂಬಿಕೆಗಳು ಮಗುವಿನ ವರ್ತನೆಯ ರೀತಿಯನ್ನು ಕಡಿಪಬಲ್ಲದು. ಹಾಗೆಯೇ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಶಂಕೆ, ಭಯಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಬಲ್ಲದು; ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರವಿರಲಿ. ನಿಮ್ಮ ಸಹನೆ, ವಿಶ್ವಾಸಗಳ ಮೂಲಕ ಮಗುವಿನ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿರುವ ಗೊಂದಲಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ಹಾಗಾಗದಿದ್ದ ಪಕ್ಷದಲ್ಲಿ ತಜ್ಞರನ್ನು ಭೇಟಿಮಾಡಿ. ಯಾವ ತಪ್ಪು ಮಾಡಿರದ ಕಂದಮ್ಮಗಳಿಗೆ ಅವರಿವರ ಮಾತುಕೇಳಿ ಶಿಕ್ಷೆ ಕೊಡುವುದಾಗಲೀ, ಬೆದರಿಸುವುದಾಗಲೀ ಸರಿಯಿಲ್ಲ. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಮಗುವಿನ ವರ್ತನೆಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ನಿಭಾಯಿಸುವುದು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿಗೆ ಕತೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಆಸಕ್ತಿ ಹುಟ್ಟಿಸಿ. ಕತೆ ಹೇಳಿ, ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶ ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಡಿ. ಗೆಳೆಯರೊಂದಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಮಯವನ್ನು ಕಳೆಯುವುದಕ್ಕೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ನೀಡಿ. ಸದಾ ಓದು, ಬರಿ, ಎಂದು ಒತ್ತಾಯ ಮಾಡದಿರಿ. ಎಲ್ಲರದರಿಗೂ ಅವನನ್ನು ನಿಂದಿಸುವುದು, ಶಪಿಸುವುದು ಅಥವಾ ದೂರುವುದು ಬೇಡ. ಮಕ್ಕಳ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವ ಸುಲಭ ಮಾರ್ಗಗಳು ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಇವೆ. ಅವುಗಳತ್ತ ನೀವು ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬದ ಇತರ ಸದಸ್ಯರು ಗಮನಹರಿಸಬೇಕಷ್ಟೆ.

☐ ನೀವು ಕೊಟ್ಟಿರುವ ಹೆಸರು ವಿಳಾಸ ನಿಜವಲ್ಲವೆಂದೇ ಹೇಳುತ್ತಾ ಉದ್ದನೆಯ ಪತ್ರವನ್ನು ಬರೆದಿದ್ದೀರಿ. ನಿಮ್ಮ ಕತೆ ಹಿಂದೆಂದೂ ಕೇಳಿರದ, ಮುಂದೆಂದು ಕೇಳದಂತಹ ವಿಚಿತ್ರವೆಂದಿದ್ದೀರಿ... ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಸದಾ ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ವಿಷಯವಿದ್ದೇ ಇದ್ದು ಕಾಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆ... ಇತ್ಯಾದಿ. ಸದ್ಯದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಯಾರೊಂದಿಗೂ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿರುವುದಕ್ಕೆ ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಮುಂದಿಟ್ಟಿದ್ದೀರಿ. ರೈತಾಪಿ ಕುಟುಂಬದವರಾಗಿರುವ ನಿಮ್ಮ ಪೋಷಕರ ಮನಸ್ಸು ನೋಯಿಸಬಾರದೆಂಬ ಕಾರಣದಿಂದ ಅವರಿಗೂ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಬಿಚ್ಚಿಟ್ಟಿಲ್ಲವೆಂದು ಬರೆದಿದ್ದೀರಿ....

-ಗಂಗಾಧರ, ತುಮಕೂರು

ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕಾಡುತ್ತಿರುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲವೆಂಬ ಮಾತಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಮಹತ್ವ ಕೊಡುವುದು ಬೇಡ. ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಯಾರಿಗೂ ಇರದಂತಹದ್ದೇನಲ್ಲ. ಮನುಷ್ಯರು ಎಂದ ಮೇಲೆ ಮಾನಸಿಕ/ ದೈಹಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಇದ್ದದ್ದೇ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಮನುಷ್ಯರು ಮನುಷ್ಯರಿಗೆ ನೆರವಾಗುತ್ತಾರೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಮರೆಯಬೇಡಿ. ಅನುಕಂಪ, ಸಹಾನುಭೂತಿಗಳಂತಹ ಮಹಾನ್ ಗುಣಗಳು ಇರುವುದರಿಂದಲೇ ಒಬ್ಬರನ್ನೊಬ್ಬರು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಪತ್ರ ಓದಿದ ಮೇಲೆ ನನಗನಿಸಿದ್ದು ಇಷ್ಟೆ: ನಿಮಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಗೊಂದಲಗಳು ಮತ್ತು ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಸರಿಯಾದ ಮಾಹಿತಿ ಸಿಕ್ಕಿಲ್ಲವೆನ್ನುವುದು. ಆದುದರಿಂದ ಇಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಿರುವ ವಿಷಯಗಳತ್ತ ನಿಮ್ಮ ಗಮನಹರಿಸಿ. ಇದರ ಮೂಲಕ ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ರೋಗದ ಮೂಲವನ್ನು ತಿಳಿದು ಸರಿಯಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಸಿದರೆ ಮಾತ್ರ ರೋಗ ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ, ಒಂದೋ ಎರಡೋ ಮಾತ್ರಗಳನ್ನು ನುಂಗಿ, ನೀರು ಕುಡಿದಾಕೊಣ ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಗಳು ಗುಣಮುಖವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯಂತೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಸರಿಯಾದ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಅನುಸರಿಸಿದರೆ ಮಾತ್ರ ರೋಗದಿಂದ ವಿಮುಕ್ತರಾಗಲು ಸಾಧ್ಯ. ಇಂದಂತು ಮಾನಸಿಕ ಬಲ ಮತ್ತು ಅಬಲಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಖಚಿತವಾಗಿ ಮಾತಾಡಬಹುದಾದಷ್ಟು ಮಾಹಿತಿಗಳು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಲಭ್ಯ. ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವುದು ಕಷ್ಟದ ಕೆಲಸವೇನಲ್ಲ. ದೇಹದ ಆರೋಗ್ಯ ಕೆಡುವಂತೆಯೇ ಮನಸ್ಸಿನ ಆರೋಗ್ಯವು ಕೆಡಬಲ್ಲದು. ಹಾಗೆಯೇ ದೇಹಾರೋಗ್ಯವನ್ನು ವ್ಯಾಯಾಮ, ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ಶಿಕ್ಷಣ ಮತ್ತಿತರ ಕ್ರಮಗಳ ಮೂಲಕ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿರುವಂತೆಯೇ ಮನಸ್ಸಿನ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಸಹ ಕೆಲವು ರೀತಿನೀತಿಗಳ ಮೂಲಕ ಸಾಧಿಸಬಹುದು. ಇಷ್ಟೆಲ್ಲ ಗೊತ್ತಿದ್ದರೂ ಮಾನಸಿಕ ದುಸ್ಥಿತಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಇರುವ ದುರಭಿಪ್ರಾಯ ಮತ್ತು ಮೂಢನಂಬಿಕೆಗಳು ಲಕ್ಷಾಂತರ ಮಂದಿಯನ್ನು ಇಲ್ಲಸಲ್ಲದ ರೋಗಕ್ಕೆ ತೂರಿಸಿ ಕಳಂಕಿತರು ಎಂದು ಪಟ್ಟ ಕಟ್ಟುವ ಕೀಳು ಸಂಪ್ರದಾಯ ಮುಂದುವರೆಯುತ್ತಲೇ ಇದೆ. ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಕ್ಕೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿರುವುದು, ಸಮಾಜ ಹಿಂದೆಂದೋ ಹುಟ್ಟು ಹಾಕಿದ ಕಳಂಕವೇ ಹೊರತು ರೋಗಾಣುಗಳ ಹಾವಳಿಯಲ್ಲ. ನೀವೂ ಸಹ ಈ ನಂಬಿಕೆಯಿಂದಲೇ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದೀರಿ ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದಲ್ಲವೇ?

-ಮನೋರೋಗ ಯಾರಿಗಾದರೂ ತಟ್ಟಬಲ್ಲದು. ಮನೋರೋಗ ಒಂದು ಶಾಪ, ಪೂರ್ವಜಿತ ಕರ್ಮ, ಇತ್ಯಾದಿ ಹೇಳಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು ಹೋದ ಜನ್ಮದಲ್ಲಿ ಪಾಪ ಮಾಡಿದ್ದರಿಂದಲೇ ನನಗೆ ಮನೋರೋಗ ಬಂದಿದೆ ಅಥವಾ ಮನೋರೋಗಕ್ಕೆ ಮದ್ದೇ ಇಲ್ಲ ಎನ್ನುವಂತಹ ಮಾತುಗಳು ಬದಲಾಗಬೇಕಾಗಿದೆ. ಇಂತಹ ತಪ್ಪು ನಂಬಿಕೆಗಳಿಂದಾಗಿ ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥರು ದೊಡ್ಡಹೊರೆ, ತಪ್ಪಿತಸ್ಥರು ಎನ್ನುವುದಾಗಿ ನೋಡುವುದು ಮತ್ತು ಅವರ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ನಿಗಾವಹಿಸದೇ ಇರುವುದು ಬಲಗೊಳ್ಳುವುದು.

-ಎಷ್ಟೋ ವೇಳೆ, ಅನುವಂಶಿಕ ಮತ್ತು ಗ್ರಂಥಿಗಳ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆಗಳಲ್ಲಿ ಏರುಪೇರಾದಾಗ ಅವು ವರ್ತನೆಗಳ ಮೂಲಕ ಎದ್ದು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇದಲ್ಲದೆ, ಎಷ್ಟೋ ಮನೋರೋಗಿಗಳ ವರ್ತನೆಗಳನ್ನೇಕೆವು ಸಾಮಾನ್ಯರ ನಡೆನುಡಿಗಳಿಗಿಂತ ಭಿನ್ನವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ.

-ಎಲ್ಲ ರೋಗರುಜಿನಗಳಿಗೆ ಸಿಗುವಂತಹ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಔಷಧೋಪಚಾರ ಮತ್ತು ಸಹಾನುಭೂತಿ ಸರಿಯಾಗಿ ದೊರಕಿದ ಪಕ್ಷದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರಂತೆ ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥರು ಸಹ ಬದುಕಿ ಉಪಯುಕ್ತ ಬಾಳ್ವೆ ನಡೆಸಬಹುದು. ನಿಮ್ಮ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಹೇಳುವುದಾದರೆ, ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಇಲ್ಲವೆನ್ನುವುದು ಮೂಢನಂಬಿಕೆಯಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲವೇ?

-ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಯಿಂದ ಚೇತರಿಸಿಕೊಂಡವರು ಸರಿಯಾದ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮತ್ತು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ಸಿಕ್ಕಿದಲ್ಲಿ ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬಲ್ಲರು. ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಯಿಂದ ಗುಣಮುಖರಾದವರಲ್ಲಿ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ತಪ್ಪದೆ ಹಾಜರಾಗುವುದು, ದಕ್ಷತೆ, ವಿಧೇಯತೆ ಮತ್ತು ಹೊಸದನ್ನು ಎಚ್ಚರದಿಂದ ಕಲಿಯುವ ಆಸಕ್ತಿ ಇರುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ತೋರಿಸಿಕೊಟ್ಟಿವೆ.

-ಮನೋರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಸಿಗಬೇಕಾದ ಸವಲತ್ತು, ಸೌಲಭ್ಯ ಮತ್ತು ಚೇತರಿಕೆಯ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವುದು ಅಮಾನವೀಯ ಮತ್ತು ಅಪರಾಧ ಕೂಡ.