



ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳು

ಆತಂಕ ಹಾಗೂ ಖಿನ್ನತೆ ಈ ಎರಡು ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಸಾಕು., ಸಾಮಾನ್ಯರಲ್ಲಿ ನಿರ್ದ್ರಾಹೀನತೆ ತರಲು. ಒಬ್ಬ ಕುಟುಂಬ ವೈದ್ಯನ ಬಳಿ ತೆರಳುವ ಶೇಕಡಾ 50 ರೋಗಿಗಳು ಖಂಡಿತ, ಒಂದು ತರಹದ ಆತಂಕ ಅಥವಾ ಖಿನ್ನತೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಇವರಿಗೂ ನಿರ್ದ್ರಾಹೀನತೆ ಅತ್ಯಂತ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಂಡು ಬರುವ, ಒಂದು ಲಕ್ಷಣ. ಆತಂಕವುಳ್ಳವರು, ನಿರ್ದ್ರೆಗೆ ಜಾರಲು ಕಷ್ಟಪಡುವವರು. ಎಷ್ಟೇ ಸುಖಕರವಾದ ಹಾಸಿಗೆ, ದಿಂಬು, ಎ.ಸಿ, ಏನೇ ಇದ್ದರೂ, ಉಹೂಂ! ಅವರು ಬೇಗನೇ ನಿರ್ದ್ರೆಗೆ ಜಾರಲಾರು. ಇವರು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎದ್ದಾಗ ಅತ್ಯಂತ ನಿರುತ್ತಾಹ, ದಣಿವು, ಬೇಜಾರಿನಿಂದ ಏಳುವರು. ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಇವರಿಗೆ ಆಸಕ್ತಿ ಅಥವಾ ಉತ್ತಾಹ ಇರುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಇಂತಹ ನಿರ್ದ್ರಾಹೀನತೆಯಿಂದ, ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿ ಕ್ಷೀಣಿಸುವುದು. ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯವನ್ನು ಅವರು ತೋರಬಲ್ಲರು. ತೀವ್ರ ಖಿನ್ನತೆ ಅಥವಾ ಡಿಪ್ರೆಷನ್‌ನಿಂದ ಬಳಲುವವರು. ರಾತ್ರಿ ಬೇಗನೇ ನಿರ್ದ್ರೆಗೆ ಜಾರಿದರೂ, ಬೆಳಂಬೆಳಿಗ್ಗೆ 3 ಅಥವಾ 4 ಗಂಟೆಗೆ ಎದ್ದು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವರು. ಇವರು ಮುಂಜಾವಿನಲ್ಲಿ ಗಾಬರಿ ಗೊಳ್ಳುವರು, ಆತ್ಮ ಹತ್ಯೆಯಂತಹ ವಿಚಾರಗಳಿಗೂ ಮುಂದಾಗಬಲ್ಲರು. ತೀವ್ರವಾದ ಖಿನ್ನತೆಯಿಂದ ಈ ತರಹದ ನಿರ್ದ್ರಾಹೀನತೆ ಹಾಗೂ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯ ವಿಚಾರ ಕಂಡುಬರುವವು.

ನಿರ್ದ್ರಾಹೀನತೆ ಹಾಗೂ ಬೊಜ್ಜು

ನಿರ್ದ್ರಾಹೀನತೆಯಿಂದ ಬಳಲುವವರು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಮಹಿಳೆಯರು. ತಮ್ಮ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆತಂಕದಿಂದ, ಖಿನ್ನತೆಯಿಂದ, ಎಲ್ಲೆ ಮೀರಿ ತಿಂಡಿ, ಊಟ ಮಾಡುವರು.. ಇವರಿಗೆ ತಿನ್ನುವುದರ ಮೇಲೆ ಯಾವುದೇ ಹತೋಟಿ, ಹಿಡಿತ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ನಿರ್ದ್ರಾಹೀನತೆ ಹಾಗೂ ಅತಿಯಾದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಬೊಜ್ಜು ಇವರಿಗೆ ಕಟ್ಟಿಟ್ಟ ಬುತ್ತಿ. ಈ ಬೊಜ್ಜು ಹಾಗೂ ನಿರ್ದ್ರಾಹೀನತೆಯಿಂದ ಅವರು ಮಧುಮೇಹ ಹಾಗೂ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ ತಂದುಕೊಂಡಾರು. ಅಲ್ಲದೆ ಆರ್ಥರೈಟಿಸ್, ಹೃದಯ ಕಾಯಿಲೆಗಳು, ಅಸಿಡಿಟಿ, ಆಸ್ತಮಾ, ಪಾರ್ಕಿನ್ಸನ್ ರೋಗ, ಅಲ್ಟಿಮರ್ ರೋಗ, ಥೈರಾಯ್ಡ್ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ಮೆದುಳಿನ ಸ್ಕ್ರೋಫ್ ಇವೆಲ್ಲವುಗಳೂ ನಿರ್ದ್ರಾಹೀನತೆಗೆ ನಾಂದಿ ಹಾಡಬಲ್ಲವು. ಇಂದಿನ ಅನೇಕ ಯುವಕರು ಹಾಗೂ ಮದ್ಯ ವಯಸ್ಕರು, ರಾತ್ರಿ ಹೊತ್ತು ಮೊಬೈಲ್, ಫೇಸ್‌ಬುಕ್, ಇಂಟರ್‌ನೆಟ್ ಮುಂತಾದ ಚಟುಗಳಿಂದ ನಿರ್ದ್ರಾಹೀನತೆಗೆ ಬಲಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ರಾತ್ರಿ ನಿರ್ದ್ರೆ ಮಾಡುವ ಸುಮಾರು 3 ಗಂಟೆ ಮೊದಲು, ಮೊಬೈಲ್, ಫೇಸ್‌ಬುಕ್, ಇಂಟರ್‌ನೆಟ್ ಹಾಗೂ ವಾಟ್ಸಾಪ್ ದಿಂದ ದೂರವಿರಬೇಕು. ಆಗ ಮಾತ್ರ ನಿಮಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಿರ್ದ್ರೆ ಆವರಿಸಬಲ್ಲದು.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಎನು?

ನಿರ್ದ್ರಾಹೀನತೆಗೆ ಒಂದು ವಿಶೇಷ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ 'ನಾರ್ಕೊ ಕೌನ್ಸಿಲಿಂಗ್' ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇಡೀ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಬೆರಳೆಣಿಕೆಯಲ್ಲಿರುವ ಮನೋವೈದ್ಯರು ಮಾತ್ರ ಈ ನಾರ್ಕೊ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಮಾಡಬಲ್ಲರು. ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಚುಚ್ಚುಮದ್ದನ್ನು ರೋಗಿಯ ರಕ್ತನಾಳಕ್ಕೆ ನೀಡಿ, ಅವನಿಗೆ ಪ್ರಬಲವಾದ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು, ಅವನ ಸುತ್ತ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ನೀಡಲಾಗುವುದು. ಈ ತರಹದ ಸಲಹಾ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಅವನ ನಿರ್ದ್ರಾಹೀನತೆಯನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಗುಣಪಡಿಸಬಲ್ಲದು. ಅವನು ಮತ್ತೆ ಎಂದಿನಂತೆ ಸುಖವಾಗಿ ನಿದ್ರಿಸ ಬಲ್ಲ. ನಿರ್ದ್ರಾಹೀನತೆಯಿಂದ ಬಳಲಿ, ಹಲವರು ತಮ್ಮ ಜೀವಕ್ಕೆನೇ ಅಪಾಯ ತಂದುಕೊಂಡು, ಚಿರನಿರ್ದ್ರೆಗೆ ಜಾರಿರುವ ಉದಾಹರಣೆಗಳೂ ಇವೆ.

ನಿರ್ದ್ರಾಹೀನತೆಯನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಬಹುದು. ದಿನನಿತ್ಯ ಉಲ್ಲಾಸದಿಂದಿರಿ, ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಇರಲಿ, ಉತ್ತಮ ಸಂಗೀತ ಆಲಿಸಿ, ಯಾವುದೇ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ತಲೆಕೆಡಿಸಿಕೊಳ್ಳದೆ ಶಾಂತವಾಗಿರಿ. ನಿರ್ದ್ರೆ ಮಾಡುವ ಎರಡು ಗಂಟೆ ಮೊದಲು ರಾತ್ರಿ ಊಟ ಮುಗಿಸಿ, ಅದೂ ಮಿತಿಯಲ್ಲಿ ರಲಿ.

(ಲೇಖಕರು ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ ಮನೋವೈದ್ಯರು. ಸಂಪರ್ಕ: 9844089068)

ವಯಸ್ಸಿನ, ಯಾವುದೇ ಅವಧಿಯ ನಿರ್ದ್ರಾಹೀನತೆಗೆ, ಪರಿಹಾರ ನೀಡಬಲ್ಲ, ಏಕೈಕ ವೈದ್ಯರು ಎಂದರೆ 'ಮನೋವೈದ್ಯರು'.

ನೆನಪಿಡಿ, ಮನೋವೈದ್ಯರು ಎಂದರೆ ಬರೀ ಮತಿಭ್ರಾಂತಿಗಳಿಗೆ ಅಥವಾ ಹುಚ್ಚರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವ ವೈದ್ಯರಲ್ಲ! ಅವರು ತಮ್ಮ ವಿಶೇಷವಾದ ತರಬೇತಿಯಿಂದ, ಶಿಕ್ಷಣದಿಂದ, ಅನುಭವದಿಂದ, ಆತಂಕ, ಖಿನ್ನತೆ, ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳ ಅವಲಂಬನೆ, ನಿರ್ದ್ರಾಹೀನತೆ ಮೊದಲಾದ ಅತ್ಯಂತ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲ ರೋಗಗಳಿಗೂ, ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಬಲ್ಲ ಪರಿಣತ!

ಇನ್ನು ವಾತಾವರಣದ ಬದಲಾವಣೆ (ಉದಾಹರಣೆ ಬೇರೆ ಊರಿಗೆ ಹೋಗುವುದು), ಅನಾರೋಗ್ಯಕರವಾದ ನಿರ್ದ್ರೆಯ ಹವಾಸಗಳು, ಶಿಫ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರು, ಶಾರೀರಿಕ ಬೇನವುಳ್ಳವರು, ಹಲವು ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವವರು, ಮದ್ಯವ್ಯಸನಿಗಳು.. ಇವರಿಗೂ ಕೂಡ, ನಿರ್ದ್ರಾ ದೇವತೆ ತ್ವರಿತವಾಗಿ ಬಿಗಿದಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಲಾರಂಭ! ಇವರಿಗೂ ನಿರ್ದ್ರಾಹೀನತೆ ಒಂದು ಜ್ವಲಂತವಾದ ಸಮಸ್ಯೆಯೇ ಸರಿ.

ಇನ್ನೂ ಹಲವರು 'ನಾನು ಮದ್ಯಪಾನ ಮಾಡಿದರೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಿರ್ದ್ರೆ ಮಾಡಬಲ್ಲೆ' ಎಂಬ ತಪ್ಪು ಭ್ರಾಂತಿಯಿಂದ, ಮದ್ಯವ್ಯಸನಿಗಳಾಗಿದ್ದನ್ನು, ಮನೋ ವೈದ್ಯರು ಮನಗಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಮದ್ಯಸೇವನೆ ಮೆದುಳನ್ನು ಚುರುಕು ಗೊಳಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಅದು ಸುಖ ನಿರ್ದ್ರೆ ತರುವುದಿಲ್ಲ, ಬದಲಾಗಿ ಮದ್ಯ, ನಮ್ಮ ಮೆದುಳನ್ನು ಕುಂಠಿತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ನಿರ್ದ್ರೆಗೆ ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಮಾರಕವಾದ ವಸ್ತು ಒಂದು ಇದ್ದರೆ ಅದು ಜನರು ಸೇವಿಸುವ ಮದ್ಯ. ಮದ್ಯಪಾನದಿಂದ ನಿರ್ದ್ರೆ ಹದಗೆಡುವುದರಲ್ಲಿ ಎರಡು ಮಾತಿಲ್ಲ. ಅದು ನಮ್ಮ ಮೆದುಳಿಗೆ ತೀವ್ರವಾದ ಖಿನ್ನತೆಯನ್ನು ತಂದೊಡ್ಡುತ್ತದೆ.

ಸಾರ್ವಜನಿಕರಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ಶೇಕಡಾ 30 ರಿಂದ 40 ಜನರು ನಿರ್ದ್ರಾಹೀನತೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದರೆ ಅದೊಂದು ಆಘಾತಕರವಾದ ಅಂಕಿ ಸಂಖ್ಯೆ ಅಲ್ಲವೇ? ಇಷ್ಟೊಂದು ಜನರು ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಿದ್ರಿಸಲಾರರು ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಏನು ಕಾರಣಗಳು? ಇದೊಂದು ಕಾಯಿಲೆಯೇ? ಇದಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರವಿಲ್ಲವೇ? ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಯಾರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಬೇಕೆಂಬ ಕುತೂಹಲ ಅತ್ಯಂತ ಸಹಜ. ನಿರ್ದ್ರಾಹೀನತೆ, ಒಂದು ಮನೋಕಾಯಿಲೆ ಎಂದು ನಾವು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.