ಮಕ್ಕಳಿಗೆ 'ಓದು, ಕೋಚಿಂಗ್ ಕ್ಲಾಸ್‌ಗೆ ಹೋಗು. ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ 80–90 ಅಂಕಗಳನ್ನು ತೆಗಿ, ಯಾವುದೇ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಬಹುಮಾನ ಗಳಿಸು' ಎಂದು ಅತಿಯಾದ ಒತ್ತಡ ಹಾಕಬೇಡಿ.

ಖಿನ್ನತೆಗೆ ಸರಿಯಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಯಾವುದು?

1. ಔಷಧಿಗಳು: ಇಮಿಪ್ರಮಿನ್, ಅಮಿಟ್ರಿಪ್ಟಲಿನ್, ಡಾತಿಪಿನ್, ಎಸ್ಸಿಟಲೋಪ್ರಾಂ, ಫ್ಲೂಯೊಕ್ಸೆಟೀನ್, ಸಾಟ್ರ್ರಾಲಿನ್‌ಗಳು ಈಗ ಲಭ್ಯವಿದೆ. ಇವೆಲ್ಲ ಮಿದುಳಿನ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಿ, ಡೊಪಮಿನ್ ಮತ್ತು ಸೆರೋಟೊಮಿನ್ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ.

ಇವು ನಿದ್ರಾ ಮಾತ್ರೆಗಳಲ್ಲ. ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಸುರಕ್ಷಿತವಾದ ಔಷಧಿಗಳು ಎಂಬುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿ. ಕೆಲವು ಅಡ್ಡಪರಿಣಾಮಗಳಾಗಬಹುದು. ಬಾಯಿ ಒಣಗುವುದು. ಮಲಬದ್ಧತೆ, ಕಣ್ಣು ಮಂಜಾಗುವುದು, ತಲೆಸುತ್ತು, ನಿದ್ರೆ ಹೆಚ್ಚುವುದು, ತೂಕಡಿಕೆ, ಮೂತ್ರ ಬಂದ್ ಆಗುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ ಇದ್ದರೆ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ತಿಳಿಸಿ.

ಔಷಧಿಗಳು ಕೆಲಸ ಮಾಡಿ, ಖಿನ್ನತೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗಲು, ಎರಡು ಮೂರು ವಾರಗಳು ಬೇಕಾಗಬಹುದು. ಸಹನೆ ಇರಲಿ.

ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಕನಿಷ್ಠ 2 ತಿಂಗಳು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಒಂದು ವರ್ಷ ಕಾಲ ಸೇವಿಸಬೇಕೆಂಬುದನ್ನು ವೈದ್ಯರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಆರು ತಿಂಗಳಿಂದ ಒಂದು ವರ್ಷದವರೆಗೆ ಔಷಧಿ ಸೇವಿಸಬೇಕಾಗಿ ಬರಬಹುದು.

ಈ ಔಷಧ ಸೇವಿಸುವಾಗ ಇತರ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಬಂದರೆ ಬೇರೆ ಔಷಧಿ ಸೇವಿಸಲು ಅಡ್ಡಿ ಇಲ್ಲ, ಆದರೆ ವೈದ್ಯರ ಉಸ್ತುವಾರಿ ಅಗತ್ಯ.

2. ಆಪ್ತ ಸಲಹೆ ಸಮಾಧಾನ: ರೋಗಿಯೊಂದಿಗೆ ಸ್ನೇಹಪೂರಕವಾಗಿ ಮಾತನಾಡಿ, ಆತನ ಕಷ್ಟ– ಸುಖ, ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ವಿಚಾರಿಸಿ, ಆಪ್ತ ಸಲಹೆ, ಸಮಾಧಾನ ನೀಡುವುದು ಒಂದು ಮೌಲಿಕವಾದ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನ. ಇದನ್ನು ವಾರಕ್ಕೆ ಎರಡು ಮೂರು ಸಲ ಪ್ರತಿ ಸಲ 30 ರಿಂದ 40 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮನಸ್ಸನ್ನಾವರಿಸಿರುವ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಆಲೋಚನೆಗಳು, ತೀರ್ಮಾನಗಳನ್ನು ತೆಗೆದು, ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಹಾಗೂ ಉತ್ತೇಜನಾತ್ಮಕ ಆಲೋಚನೆಗಳು, ತೀರ್ಮಾನಗಳು ಬರುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಕಷ್ಟ, ನಷ್ಟಗಳನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಲು ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಲು ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ನೀಡಬೇಕು.

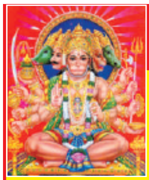
3. ವಿದ್ಯುತ್ ಕಂಪನ ಚಿಕಿತ್ಸೆ: ಕೆಲವು ತೀವ್ರ ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಅಪಾಯ ಹೆಚ್ಚಿರುವವರಲ್ಲಿ ವಾರಕ್ಕೆ ಮೂರ ಸಲ ವಿದ್ಯುತ್ ಕಂಪನ ಚಿಕಿತ್ಸೆ (E.C.T) ಸಹಾಯಕಾರಿ. ಇದು ಸುರಕ್ಷಿತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ.

4. ಕಲಾ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಸಂಗೀತ, ಸಾಹಿತ್ಯ, ನೃತ್ಯ, ಯೋಗ, ಧ್ಯಾನ.

ಖಿನ್ನತೆ ಇದ್ದಾಗ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು, ಏನು ಮಾಡಬಾರದು?

- ಒಂಟಿಯಾಗಿರಬೇಡಿ, ಆಪ್ತರು– ಇಷ್ಟರ ಜೊತೆಯಲ್ಲೇ ಇರಿ.
- ಸುಮ್ಮನೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ಉಪಯುಕ್ತವಾದ ಏನಾದರೂ ಚಟುವಟಿಕೆ, ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ಚಿಂತೆ ಮಾಡುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ.
- ನೀವು ಖಿನ್ನತೆಯಿಂದ ಹೊರಬರುವವರೆಗೆ ಪ್ರಮುಖ ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ಮನೆ, ಉದ್ಯೋಗ, ವ್ಯವಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ಕುಟುಂಬದವರ, ಸ್ನೇಹಿತರ, ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಗಳ ಸಹಾಯ ಪಡೆಯಿರಿ.
- ಸಂಗೀತ, ಓದು, ಯೋಗ, ಧ್ಯಾನ, ಧಾರ್ಮಿಕ ಮತ್ತು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳಿ.
- ಸ್ಥಳ ಬದಲಾವಣೆ ಬೇಕೆನಿಸಿದರೆ, ಬಂಧು ಮಿತ್ರರ ಮನೆಗೆ ಪ್ರವಾಸಿ ಸ್ಥಳಗಳಿಗೆ ಹೋಗಿ ಬನ್ನಿ.
- ಬೇಸರ, ದುಃಖ ಕಳೆಯುತ್ತದೆ. ಚಿಂತೆ ಮರೆಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಧೂಮಪಾನ, ಮದ್ಯಪಾನ, ಮಾದಕವಸ್ತು ಸೇವನೆಯನ್ನು ಮಾಡಬೇಡಿ.
- ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಕ್ರಮವಾಗಿ ಸೇವಿಸಿ, ಬೇರೊಬ್ಬರು ನಿಮ್ಮ ಔಷಧ ಸೇವನೆಯ ಉಸ್ತುವಾರಿ ಮಾಡಲಿ.
- ಸುಲಭವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ದ್ರವ ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ಸೇವಿಸಿ.
- ನಡೆಯಿರಿ, ಓಡಿರಿ, ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ, ಯಾವುದಾದರೂ ಆಟವನ್ನಾಡಿ.
- ಅವಧಿಗೊಂದು ಸಲ (2 ಮತ್ತು 4 ವಾರಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ) ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಾಣಿ.

ಇತ್ತೀಚಿನ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಾಧುನಿಕ ಇಲೆಕ್ಟ್ರಾನಿಕ್ ಗ್ಯಾಜೆಟ್‌ಗಳು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗೆ ಬರುತ್ತಿವೆ. ಜನರ ಜ್ಞಾನದಾಹವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಶ್ರಮವನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುವುದು ಇವುಗಳ ಉದ್ದೇಶ ಎನ್ನಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಜತೆಗೇ ಸುಲಭದ ಮನರಂಜನೆಯೂ ಇವುಗಳ ಉದ್ದೇಶವಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಮನರಂಜನೆಯ ಹೆಸರಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕೆಡಿಸುವ, ಪ್ರಾಣಕ್ಕೇ ಕುತ್ತು ತರುವ ಆಟಗಳ ನಮಗೆ ಬೇಕೆ? ಸಮಾಜದ ಎಲ್ಲ ಸ್ತರಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಕುರಿತ ಎಚ್ಚರವನ್ನು ಮೂಡಿಸುವ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಇನ್ನೂ ಹದಿಹರೆಯದಲ್ಲಿರುವ, ಮೀಸೆಈಗಷ್ಟೇ ಮೊಳೆಯುವ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ಆಟಗಳ ಕೈಗೆ ಎಳೆಯರು ಸಿಕ್ಕುಬೀಳದಂತೆ ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಗೃತಿಯನ್ನು ಮೂಡಿಸುವ ಕೆಲಸ ಸಂಘ ಸಂಸ್ಥೆಗಳಿಂದಲೂ ನಡೆಯಬೇಕಿದೆ. ಬ್ಲೂ ವೇಲ್ ಆಟ ಖಂಡಿತಾ ಮಕ್ಕಳಾಟವಲ್ಲ. ■


ಶ್ರೀ ಪಂಚಮುಖಿ ಜ್ಯೋತಿಷ್ಯಂ

INDIA'S MOST POPULAR ASTROLOGER
ಪಂಡಿತ. ಶ್ರೀ ಗಣೇಶ್ ಕುಮಾರ್ ಶ್ರೀ ಶ್ರೀ ಹನುಮಾನ್ ಆರಾಧಕರು
ಕೇರಳ, ಕಲ್ಕತ್ತಾದ ಸಾವಿರಾರು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದಿನ ಪ್ರಾಚೀನ ನಾಡಿಗ್ರಂಥ ಆಧಾರದಿಂದ ಸರ್ವಮಂತ್ರ ವಿದ್ಯೆ, ಜ್ಯೋತಿಷ್ಯ ಶಾಸ್ತ್ರ ಪಂಚಮಹಾಗುರುಗಳ ಬೋಧನೆಯಿಂದ ಯೋಗ ಯಜ್ಞಗಳ ಮೂಲಕ ಸರ್ವ ವಿದ್ಯೆಯನ್ನು ತಮ್ಮ ವಶದಲ್ಲಿರಿಸಿಕೊಂಡಿರುವವರು. ವಶೀಕರಣ, ಮದುವೆ, ಸಂತಾನ, ದಾಂಪತ್ಯ, ಪ್ರೇಮವಿಚಾರ, ಲೈಂಗಿಕ, ಮಾನಸಿಕ, ಗೃಹಶಾಂತಿ, ವಿದ್ಯೆ, ಆರೋಗ್ಯ, ವಿದೇಶ ಪ್ರಯಾಣ, ಹಣಕಾಸು, ವ್ಯಾಪಾರ,ಉದ್ಯೋಗ, ಕೋರ್ಟ್ ಕೇಸು, ಸಾಲಬಾಧೆ, ಮಾಟಬಾಧೆ, ಶತ್ರುಕಾಟ, ಅಲ್ಲದೆ ರಾಜಯೋಗ ವಶ ಮತ್ತು ಅಖಂಡ ಯೋಗವಶಗಳು, ಇನ್ನಿತರ ನಿಮ್ಮ ಯಾವುದೇ ಕಠಿಣ, ನಿಗೂಢ ಮತ್ತು ಗುಪ್ತ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ, ಸಲಹೆ ಮತ್ತು ಪರಿಹಾರ ಶತಸಿದ್ಧ.
600 ವರ್ಷ ಹಳೆಯ ಪಂಚಸಿದ್ಧಿ ತಂತ್ರಗಳಿಂದ ನಿಮ್ಮ ದುಶ್ಚಟ, ದೀರ್ಘಾವಧಿ, ಲೈಂಗಿಕ, ಸಂತಾನ, ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಸನಾತನ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳಿಂದ ಅತೀ ಶೀಘ್ರದಲ್ಲಿ ಸಮಗ್ರ ಪರಿಹಾರ ಕಲ್ಪಿಸುತ್ತಿರುವವರು.
ವಿ.ಸೂ.: ಇಲ್ಲಿ ಹೇಳುವ ವಿಷಯಗಳೆಲ್ಲವೂ ಗುಪ್ತವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಯಾವುದೇ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಹೇಳಲು ಹಿಂಜರಿಯಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ದೂರವಾಣಿ ಹಾಗೂ ಪತ್ರದ ಮೂಲಕ ವಿವರಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು.
ಬೆಂಗಳೂರು ಖಾಯಂ ಮನೆ ವಿಳಾಸ ನಂ.167/3, ಮೊದಲನೇ ಮಹಡಿ, 1ನೇ ಮುಖ್ಯರಸ್ತೆ, 9ನೇ ಅಡ್ಡರಸ್ತೆ, ಮುತ್ತುರಾಯಸ್ವಾಮಿ ದೇವಸ್ಥಾನದ ಹತ್ತಿರ, ಮೈಸೂರು ಸರ್ಕಲ್, (ಸಿರಸಿ ವೃತ್ತ), ಚಾಮರಾಜಪೇಟೆ, ಬೆಂಗಳೂರು–18.
ಮೈಸೂರಿನಲ್ಲಿಯೂ ಲಭ್ಯವಿರುತ್ತಾರೆ
ಸಮಸ್ಯೆ ಏನೇ ಇರಲಿ, ಎಷ್ಟೇ ಕಠಿಣವಾಗಿರಲಿ 600 ವರ್ಷಗಳ ಹಳೆಯ 108 ಜ್ಯೋತಿಷ್ಯ ತಂತ್ರಗಳಿಂದ ಮಹೋನ್ನತ ಪರಿಹಾರಗಳು.
ಬೆಂಗಳೂರು ಮೈಸೂರು 9880444450