



ಮರೆಗುಳಿತನ

ಜೀವನಶೈಲಿ ಬದಲಾವಣೆಯೇ ಜಾಣತನ

ಮರೆವಿನ ಸಮಸ್ಯೆ ಮಾನಸಿಕ ತೊಂದರೆಯಾಗಿ ಎಲ್ಲ ವಯೋಮಾನದವರನ್ನು ಕಾಡುತ್ತಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಔಷಧಿ ಇಲ್ಲವಾದ ಕಾರಣ ಉತ್ತಮ ಜೀವನಶೈಲಿ ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಮರೆವು ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗದಂತೆ ತಡೆಯುವ ಉಪಾಯ.

■ ಉಮಾ ಅನಂತ

ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಅರವತ್ತರ ಹರೆಯದ ಸತ್ಯಪ್ರಕಾಶ್ ಮೈಸೂರಿಗೆ ಹೋಗಲು ಬಸ್ ಹತ್ತಿದರು. ಬಸ್ ಹತ್ತಿ ಟಿಕೆಟ್ ಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಕಂಡಕ್ಟರ್ 'ಎಲ್ಲಿಗೆ ಸಾರ್' ಎಂದು ಕೇಳಿದಾಗ ಸತ್ಯಪ್ರಕಾಶ್ ತಬ್ಬಿಬ್ಬು. ಅವರು ಹೋಗಬೇಕಾದ ಸ್ಥಳದ ಬಗ್ಗೆ ಅವರಿಗೆ ನೆನಪೇ ಬಾರದು. ಕೊನೆಗೆ ಮನೆಗೆ ಫೋನ್ ಮಾಡಿ ಮಗನ ಬಳಿ ತಾವು ಇಳಿಯಬೇಕಾದ ಸ್ಥಳವನ್ನು ವಿಚಾರಿಸಿದ ಬಳಿಕ ಟಿಕೆಟ್ ಕೊಂಡು ಪ್ರಯಾಣ ಬೆಳೆಸಿದರು.

ನಡುವಯಸ್ಸಿನ ಮೀನಾಕ್ಷಿಗೆ ಅಡುಗೆ ಮಾಡುವಾಗ ದಿನಾ ಒಂದೇ ಸಮಸ್ಯೆ. ಸಾರಿಗೆ ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿದ್ದೇನೋ ಇಲ್ಲವೋ, ಹುಣಿಸೆರಸ ಹಾಕಿ ಆಯಿತೋ ಇಲ್ಲವೋ ಎಂಬುದು. ಮತ್ತೆ ಒಂದು ತೊಟ್ಟು ಸಾರನ್ನು ಬಾಯಿಗೆ ಸುರಿದುಕೊಂಡ ಬಳಿಕವೇ ಉಪ್ಪು ಹುಳಿ ಹಾಕಿರುವ ಖಾತರಿ ಪಡಿಸಿಕೊಂಡು ಅಡುಗೆ ಮಾಡಬೇಕಾದ ಪ್ರಸಂಗ.

ದಿನನಿತ್ಯದ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಮರೆವು ಸಹಜ, ಆದರೆ ಪದೇ ಪದೇ ಮರೆಯುವುದು ಸಮಸ್ಯೆಯೇ. ಎಂದರೆ ಇಟ್ಟು ವಸ್ತು ನೆನಪಾಗದಿರುವುದು, ದಿನನಿತ್ಯ ಮಾಡುವ ಕೆಲಸಗಳೂ ಮರೆಯುವುದು, ಕೇಳಿದ ಪ್ರಶ್ನೆಯನ್ನೇ ಪದೇ ಪದೇ ಕೇಳುವುದು, ಅಂದುಕೊಂಡಿರುವ ಕೆಲಸವನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಲು ಕಷ್ಟವಾಗುವುದು, ಹೋಗಬೇಕಾದ ಸ್ಥಳದ ಹೆಸರು ಮರೆಯುವುದು, ಸಮಯದ ಬಗ್ಗೆ ಗೊಂದಲ, ಅಡುಗೆ ಮಾಡುವಾಗ ಉಪ್ಪು, ಹುಳಿ ಹಾಕಿದ್ದೇನೋ ಇಲ್ಲವೋ ಎಂಬ ಸಂದೇಹ ಬರುವುದು ಅಥವಾ ಮರೆತೇ ಹೋಗುವುದು. ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಎಲ್ಲೆಲ್ಲೋ ಇಡುವುದು, ಬಳಕೆ ಎಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟಿದ್ದೇನೆ ಎಂಬುದೇ ನೆನಪಾಗದೇ ಇರುವುದು... ಇವೆಲ್ಲ ಅಲ್ಟೈಮರ್ ಬಂದಾಗ ಕಾಡುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು.

ಜೊತೆಗೆ ಬೇರೆ ಕಾಯಿಲೆಗಾಗಿ ಮಾತ್ರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಮರೆತು ಎರಡು ಸಲ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಥವಾ ಮಾತ್ರೆಯೇ ಸೇವಿಸದಿರುವುದು, ಅಂಗಡಿಗೋ ಇನ್ನೆಲ್ಲಿಗೋ ಹೋಗಬೇಕಾದ ದಾರಿ ಮರೆತು (way finding

difficulty) ಹೋಗುವುದು ಅಥವಾ ಗೊಂದಲ ಉಂಟಾಗುವುದು, ಅಂಗಡಿಯಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾದ ಚಿಲ್ಲರೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡೆನೋ ಇಲ್ಲವೋ ಎಂಬ ಸಂಶಯ ಕಾಡುವುದು... ಇವೆಲ್ಲವೂ ಅಲ್ಟೈಮರ್ ಇದ್ದಾಗ ಅನುಭವಿಸುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳೇ ಆಗಿವೆ.

ಇದು ಮರೆಗುಳಿತನ. ಸಣ್ಣ ವಯಸ್ಸಿನವರಿಂದ ಹಿಡಿದು ವಯೋವೃದ್ಧರವರೆಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನವರಲ್ಲಿ ಈಗೀಗ ಮರೆಗುಳಿತನ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬಿಟ್ಟಿದೆ. ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪರಿಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ 'ಅಲ್ಟೈಮರ್' ಎನಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಇದು ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಯಾದರೂ ಇದಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ನಿಖರ, ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಔಷಧಿ ಇಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೂ ಇಲ್ಲ. ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿರುವ ನ್ಯೂರೊಟ್ರಾನ್ಸ್ಮಿಟರ್‌ನಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ ಉಂಟಾದರೆ ಅಲ್ಟೈಮರ್ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸ್ಥಿಮಿತದಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡರೆ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿನ ಪರಿಹಾರ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ ಹಾಗೂ ಜೀವನಶೈಲಿಯನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಅಲ್ಟೈಮರ್ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಶೇ.60ರಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಎನ್ನುತ್ತದೆ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ನಡೆಸಿದ ಒಂದು ಅಧ್ಯಯನ.

'ಒಮ್ಮೆ ಅಲ್ಟೈಮರ್ ಬಂದರೆ ಅದರಿಂದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಗುಣಮುಖರಾಗುವುದು ಕಷ್ಟ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಬರದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಂಡರೆ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಕೊಂಚ ಪರಿಹಾರ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಧೂಮಪಾನಿಗಳಲ್ಲಿ, ಮದ್ಯಪಾನಿಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಈ ಚಟಗಳನ್ನು ಬಿಡುವುದು ಲೇಸು. ಜೊತೆಗೆ ದಿನಕ್ಕೆ ಕನಿಷ್ಠ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆಯಾದರೂ ವ್ಯಾಯಾಮ, ನಡಿಗೆ ಮಾಡಬೇಕು' ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ ಶಿವಮೊಗ್ಗದಲ್ಲಿ ನರರೋಗ ತಜ್ಞರಾಗಿರುವ ಡಾ. ಕುಮಾರ್ ಎನ್.ಎಂ.

ಉತ್ತಮ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಜಾಣತನ. ಮೆದುಳಿನ ಆರೋಗ್ಯ ಚೆನ್ನಾಗಿರಬೇಕು, ಮೆದುಳು ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದ ಕೂಡಿರಬೇಕು.

ಸೆ.21
ವಿಶ್ವ
ಅಲ್ಟೈಮರ್
ದಿನ



ನಿಮಗಿದು ತಿಳಿದಿರಲಿ...

- ಅಮೆರಿಕದ ಮಾಜಿ ಅಧ್ಯಕ್ಷ ರೊನಾಲ್ಡ್ ರೇಗನ್ (1983ರಲ್ಲಿ) ಅಲ್ಟೈಮರ್ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದರು. ಅಧ್ಯಕ್ಷ ಸ್ಥಾನದಿಂದ ಕೆಳಗಿಳಿದ ಆರು ವರ್ಷಗಳ ಬಳಿಕ ಅಲ್ಟೈಮರ್ ಸಮಸ್ಯೆಗೊಳಗಾದ ರೇಗನ್ 'ಅಮೆರಿಕದ ಲಕ್ಷಾಂತರ ಅಲ್ಟೈಮರ್ ಪೀಡಿತರಲ್ಲಿ ನಾನೂ ಒಬ್ಬ' ಎಂದು ಪ್ರಕಟಿಸಿದ್ದು, ಈ ಬಗ್ಗೆ ಜನರಲ್ಲಿ ಅರಿವು ಅಗತ್ಯ ಎಂದಿದ್ದರು.
- ಆಸ್ಟ್ರೇಲಿಯಾದ ಮಾಲ್ಕಮ್ ಯಂಗ್ ವಿಶ್ವವಿಖ್ಯಾತ ಗಿಟಾರ್ ವಾದಕ ಹಾಗೂ ರಾಕ್ ಬ್ಯಾಂಡ್‌ನ ಸಂಸ್ಥಾಪಕ ಡಿಮೆನ್ಸಿಯಾಕ್ಯೂಳಾಗಿದ್ದರು. ಇದೇ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಮಾಲ್ಕಮ್ ಯಂಗ್ 2017ರಲ್ಲಿ ಅಸುನೀಗಿದ್ದರು.
- ಅಮೆರಿಕದ ಖ್ಯಾತ ಚಿತ್ರಕಲಾವಿದ ರಾಕ್‌ವೆಲ್ ಅವರಿಗೂ ಇದೇ ಸಮಸ್ಯೆ ಇತ್ತು.