

**ಅ**ಭಿಜಿತ್ ಹೆಸರಾಂತ ಬ್ಯಾಂಕ್‌ನ ಉದ್ಯೋಗಿ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಅವನಿಗೆ ಯಾವ ಕಾರಣವಿಲ್ಲದೆಯೂ ನಿರಾಸಕ್ತಿ, ಬೇಜಾರು, ಸುಸ್ತು, ಹತಾಶೆ, ಕೀಳರಿಮೆ, ನಿರ್ದ್ರಾಹೀನತೆ ಶುರುವಾದವು. ಒಬ್ಬನೇ ಇರಬಯಸುತ್ತಿದ್ದ, ತನಗೆ ಡಿಪ್ರೆಶನ್ ಇರಬಹುದೆಂದು ಅಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದ, ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಈ ವಿಷಯ ಹಂಚಿಕೊಂಡಾಗ, 'ಡಿಪ್ರೆಶನ್ ಆಗೋದಕ್ಕೆ ನಿನಗೇನು ತೊಂದರೆಯಿದೆ? ಡಿಪ್ರೆಶನ್ ದುರ್ಬಲರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಆಗುತ್ತದೆ. ನೀನು ತುಂಬಾ ಸ್ಮಾರ್ಟ್! ಬೇಕಿದ್ದರೆ ದಿನಾ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ವಾಕ್ ಮಾಡು. ಪುಸ್ತಕ ಓದು, ದೇವಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ಬಾ. ಪಾಸಿಟಿವ್ ಆಗಿರು... ಸುಮ್ಮನುಮುನೇ ಸೈಕಿಯಾಟ್ರಿಸ್ಟ್ ಬಳಿ ಹೋಗಬೇಡ. ನಿನಗೇನೂ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಜೀವನಪರ್ಯಂತ ಮಾತ್ರ ನುಂಗಬೇಕಾದೀತು' ಎಂದು ಎಚ್ಚರಿಸಿದರು.

ಸ್ನೇಹಿತರ ಸಲಹೆಯಂತೆ ಅಭಿಜಿತ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಲಿಲ್ಲ. ಕೆಲವು ವಾರಗಳ ಬಳಿಕ ಅವನ ಡಿಪ್ರೆಶನ್ ಉಲ್ಲಾಸಗೊಂಡು, ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಪ್ರಯತ್ನಕ್ಕೆ ಕೈಹಾಕಿದ. ಯಾಕೆ ಹೀಗಾಯಿತು?

ಸಂತೋಷ್ ಎನ್ನುವ 42 ವರ್ಷದ ಸಾಫ್ಟ್‌ವೇರ್ ಎಂಜಿನಿಯರ್ ಕಥೆ ಕೇಳಿ. ಸಂತೋಷ್ ಅತ್ಯಂತ ದಕ್ಷ ಕೆಲಸಗಾರ. ತನಗೆ ಒಪ್ಪಿಸಿದ ಎಲ್ಲ ಕೆಲಸಗಳನ್ನೂ ಚೊಕ್ಕವಾಗಿ ಮಾಡಿ ಮುಗಿಸುತ್ತಿದ್ದ. ಆದರೆ, ಅನೇಕ ಸಲ ತನ್ನಿಂದ ಕೆಲಸ ಮುಗಿಸಲಾಗುವುದೋ ಇಲ್ಲವೋ ಎನ್ನುವ ಆತಂಕ ಅವನನ್ನು ಕಾಡುತ್ತಿತ್ತು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ನಿರುತ್ತಾಹ, ನಿರಾಸಕ್ತಿ, ಕಿರಿಕಿರಿ, ಬೇಸರ ಅನುಭವಿಸಿದರೂ ತನ್ನ ಕೆಲಸವನ್ನಂತೂ ಮುಗಿಸದೇ ಇರುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ದುರದೃಷ್ಟವಶಾತ್, ಅವನಿಗೆ ಮಧುಮೇಹದ ಸಮಸ್ಯೆ ಶುರುವಾಯಿತು. ವೈದ್ಯರು ಮಾತ್ರ, ಡಯಾಟ್ ಹಾಗೂ

ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಸಲಹೆಯನ್ನು ನೀಡಿದರು. ಎಲ್ಲವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಮಾಡಿದರೂ, ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಮಾತ್ರ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಆಗ ವೈದ್ಯರು ಕೂಲಂಕಷವಾಗಿ ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿ, ಅವನಿಗೆ 'ಆತಂಕ'ದ ಸಮಸ್ಯೆ ಇರುವುದನ್ನು ಖಾತ್ರಿಪಡಿಸಿಕೊಂಡರು. ಆತಂಕಕ್ಕೆ ಔಷಧಿ ಹಾಗೂ ರಿಲ್ಯಾಕ್ಸೇಶನ್ ಥೆರಪಿ ಶುರು ಮಾಡಿದರು. ಕೆಲವು ವಾರಗಳಲ್ಲಿ, ಸಂತೋಷನಿಗೆ ತನ್ನ ಆರೋಗ್ಯದಲ್ಲಿ ಗಣನೀಯ ಬದಲಾವಣೆ ಕಂಡಿತು. ಆತಂಕ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿತ್ತು. ಮನಸ್ಸು ನೆಮ್ಮದಿಯಿಂದಿರುತ್ತಿತ್ತು ಹಾಗೂ ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಸಹ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಬಂತು.

ಅಭಿಜಿತ್ ಹಾಗೂ ಸಂತೋಷ್ ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ಎರಡು ಸಂಗತಿಗಳಿವೆ. ತನ್ನ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಲಾರದೆ ಅಭಿಜಿತ್ ತೀವ್ರ ತೊಂದರೆಗೆ ಸಿಲುಕಬೇಕಾಯಿತು. ಆದರೆ, ಸಂತೋಷ್ ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆದುದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ಘಾಸಿಗೊಳ್ಳದೆ ಸಹಜ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಮರಳುವುದು ಸುಲಭವಾಯಿತು.

ಮನಸ್ಸು ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಭಾವಶಾಲಿ. ಮನುಷ್ಯ ಇಂದು ಸಕಲ ಜೀವರಾಶಿಗಳಲ್ಲಿ ಶ್ರೇಷ್ಠನಾಗಲು ಮನಸ್ಸೇ ಕಾರಣ. ಆದರೆ, ನಾವು ದೇಹದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಕೊಡುವಷ್ಟು ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ. ಅಭಿಜಿತ್ ಮಾಡಿದ್ದೂ ಅಷ್ಟೇ. ತನ್ನ ಮನಸ್ಸಿನ ತಲ್ಲಣಗಳನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಿದ್ದರಿಂದಾಗಿ ಅವನ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಏರುಪೇರುಗಳಾದವು.

ಅಭಿಜಿತ್‌ನಂತೆ ಅನೇಕರು ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸುತ್ತಾರೆ. ತಮಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆ ಇರಬಹುದು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಲು ವಿದ್ಯಾವಂತರೂ ಹಿಂಜರಿಯುತ್ತಾರೆ. ಈ ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯ ಅಥವಾ ಹಿಂಜರಿಕೆಗೆ

