



— ಮಾಹಿತಿಯ ಕೊರತೆ, ಮಾನಸಿಕ ಚಿಕ್ಕತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಇರುವ ಮಿಥ್ಯೆಗಳು ಹಾಗೂ ಅನೇಕ ಸಾಮಾಜಿಕ ಅಂಶಗಳು ಕಾರಣವಾಗಿವೆ. ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಹಾಗೂ ಮನೋರೋಗಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಇರುವ ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆಗಳನ್ನು ತೊಡೆದು ಹಾಕಿ, ಜಾಗೃತಿ ಮೂಡಿಸುವುದು ಇಂದಿನ ಅಗತ್ಯ.

ಮನೋರೋಗಗಳ ಹೆಚ್ಚಳ

ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ವಿರಳ; ಅವು ಕೆಲವೇ ಜನರಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ನಮ್ಮ ನಡುವೆ ಚಾಲ್ತಿಯಲ್ಲಿರುವ ಮಿಥ್ಯೆಗಳಲ್ಲೊಂದು. 2015ರಲ್ಲಿ, ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರದ 'ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ಸಚಿವಾಲಯ' ಹಾಗೂ ಬೆಂಗಳೂರಿನ 'ನಿಮ್ಮಾನ್ಸ್' ನಡೆಸಿದ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮೀಕ್ಷೆಯು ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಬಿಕ್ಕಟ್ಟಿನ ಬಗ್ಗೆ ಕಳವಳಕಾರಿ ಅಂಕಿಅಂಶಗಳನ್ನು ತೆರೆದಿಟ್ಟಿದೆ. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಶೇ. 10.6 (ಸುಮಾರು 14 ಕೋಟಿ) ಜನ ಒಂದಿಷ್ಟೊಂದು ರೀತಿಯ ಮನೋರೋಗದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎನ್ನುತ್ತಿದೆ ಅಧ್ಯಯನ. ಅವರಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 1.5 ಕೋಟಿ ಜನರಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದೆ. ಈ ಸಂಖ್ಯೆ ನಗರ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು. ಮನೋರೋಗಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವು ಕಡಿಮೆ ಇರುವುದರಿಂದ, ವಾಸ್ತವದಲ್ಲಿ ಈ ಸಂಖ್ಯೆ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿರಬಹುದು.

ವಿಶ್ವಸಂಸ್ಥೆಯ ಅಂದಾಜಿನ ಪ್ರಕಾರ 2012ರಿಂದ 2030ರವರೆಗಿನ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಮನೋರೋಗಗಳಿಂದ ಭಾರತಕ್ಕೆ ಉಂಟಾಗುವ ಆರ್ಥಿಕ ನಷ್ಟ ಸುಮಾರು 1.03 ಟ್ರಿಲಿಯನ್ ಡಾಲರ್‌ಗಳು! ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ 20 ಜನರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರು ಖಿನ್ನತೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಮಹಿಳೆಯರು ಹಾಗೂ ವೃದ್ಧರಲ್ಲಿ ಈ ಸಂಖ್ಯೆ ಜಾಸ್ತಿ.

ವಿಶ್ವಸಂಸ್ಥೆಯ ಅಂದಾಜಿನ ಪ್ರಕಾರ 2012ರಿಂದ 2030ರವರೆಗಿನ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಮನೋರೋಗಗಳಿಂದ ಭಾರತಕ್ಕೆ ಉಂಟಾಗುವ ಆರ್ಥಿಕ ನಷ್ಟ ಸುಮಾರು 1.03 ಟ್ರಿಲಿಯನ್ ಡಾಲರ್‌ಗಳು! ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ 20 ಜನರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರು ಖಿನ್ನತೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಮಹಿಳೆಯರು ಹಾಗೂ ವೃದ್ಧರಲ್ಲಿ ಈ ಸಂಖ್ಯೆ ಜಾಸ್ತಿ.

13ರಿಂದ 17 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ಶೇ. 7.3 (ಸುಮಾರು 98 ಲಕ್ಷ) ಮಕ್ಕಳು ಹಲವು ಮನೋರೋಗಗಳಿಂದ (ಚಿತ್ತಚಂಚಲತೆ, ಆಟಿಸಂ, ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯತೆ, ಆತಂಕ, ಖಿನ್ನತೆ) ತೊಂದರೆ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ ಬಳಲುವವರ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದ್ದರೂ, ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಮನೋರೋಗಗಳಿಂದ ಯಾತನೆ ಅನುಭವಿಸುವವರಲ್ಲಿ ಶೇ. 60ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಜನ ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ತವಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಪಡೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಮನೋವೈದ್ಯರ ಸಂಖ್ಯೆಯೂ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ತೀರಾ ಕಡಿಮೆ. ವಿಶ್ವಸಂಸ್ಥೆಯ ಶಿಫಾರಸಿನ ಪ್ರಕಾರ, ಲಕ್ಷಕ್ಕೆ ಒಬ್ಬರು ಮನೋವೈದ್ಯರಿರಬೇಕು. ಆದರೆ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ಮೂರು ಲಕ್ಷಕ್ಕೆ ಒಬ್ಬರಿದ್ದಾರೆ. ಪರಿಣತ ಶುಶ್ರುಷಕರು, ಸೈಕಾಲಜಿಸ್ಟ್ ಹಾಗೂ ಸಮಾಜ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರ ಸಂಖ್ಯೆ ಇನ್ನೂ ಕಡಿಮೆಯಿದೆ!

ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳು

ಮನೋರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ವಿಧಗಳಿವೆ. ಅವುಗಳ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ರೀತಿಯಿರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಕೆಲವು ಸಾಮಾನ್ಯ ಲಕ್ಷಣಗಳಿಂದ, ಮನೋರೋಗಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ. ಅಂತಹ ಲಕ್ಷಣಗಳೆಂದರೆ: ಅತಿಯಾದ ದುಃಖ, ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಬೇಸರ, ನಿರಾಸಕ್ತಿ, ಏಕಾಗ್ರತೆ ಕೊರತೆ, ಅಸ್ವಪ್ನ ಆಲೋಚನೆ, ವಿಪರೀತ ಆತಂಕ, ಭಯ, ಮನಸ್ಸಿತಿಯಲ್ಲಿ ಹಠಾತ್ ಏರುಪೇರು, ಅತಿ ಭಾವುಕತೆ, ಆಹಾರಸೇವನೆ, ಹಸಿವೆಯಲ್ಲಿ ಏರುಪೇರು, ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ, ಅನವಶ್ಯಕ ಹಾಗೂ ಅವಾಸ್ವವಿಕ ಸಂಶಯ, ಇತರರೊಡನೆ ಬೆರೆಯಲು ಮನಸ್ಸಿಲ್ಲದಿರುವುದು, ದಿನನಿತ್ಯದ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಸಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಗದೇ ಇರುವುದು, ಮಾದಕವಸ್ತು ವ್ಯಸನ,



ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಸವಿಯನ್ನು ಆನಂದಿಸಿ

Along With HERBS
100% NATURAL

ARECA TEA

HEALTHY • TASTY • REFRESHING

ಇತರ ಚಹಾಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆಂಟಿಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್ ಗುಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ.

ಮಧುಮೇಹ ನಿರ್ವಹಣೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಬೀತಾಗಿದೆ.

ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ಅನ್ನು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ.

ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಒತ್ತಡವನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ.

ದೀರ್ಘಕಾಲೀನ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿ ಸುರಕ್ಷಿತ.

ಅರೆಕಾ ಟೀ ಒಂದು ಉತ್ತಮ ಆಯ್ಕೆ

ಆರೋಗ್ಯಕರ • ರುಚಿಕರ • ಉಲ್ಲಾಸಕರ

5 ರುಚಿಕರ ಸ್ವಾದಗಳಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯ ಪುದೀನ, ಶುಂಠಿ, ರೆಗ್ಯುಲರ್, ನಿಂಬೆ ಮತ್ತು ತುಳಸಿ

ಪ್ರಮೋಟರ್ಸ್: ಗ್ರೀನ್ ರೆಮಿಡೀಸ್, ಉಡುಪಿ
+91 820 252 9023

ಕಸ್ಟಮರ್ ಕೇರ್ ನಂ:
+91 80 2672 6337 / +91 63610 08174

ಇ ಮೇಲ್: info@arecatea.in

ಆನ್‌ಲೈನ್ ನಷ್ಟ ಖರೀದಿಸಿ

amazon big basket Flipkart

www.arecatea.in ನಲ್ಲೂ ಲಭ್ಯ