ನಿದ್ರೆ ಮಾತ್ರೆಯಾಗಿರುತ್ತವೆ ಎನ್ನುವುದು ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಕುರಿತು ಇರುವ ಮಿಥ್ಯೆಗಳು.

1950ಕ್ಕೂ ಮೊದಲು ಮನೋರೋಗಗಳಿಗೆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾದ ಔಷಧಿಗಳಿರಲಿಲ್ಲ. ರೋಗಿಗಳನ್ನು, ಮಾನಸಿಕ ಆಶ್ರಯತಾಣಗಳಿಗೆ ದಾಖಲಿಸಿ, ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆ ಅಲ್ಲಿಯೇ ಅವರು ತಮ್ಮ ಉಳಿದ ಜೀವನವನ್ನು ಕಳೆಯಬೇಕಾಗಿತ್ತು. ಆದರೆ, 1950ರಲ್ಲಿ 'ಕ್ಲೋರ್ಪ್ರೋಮಾಜಿನ್' ಎಂಬ ಔಷಧಿಯ ಆವಿಷ್ಕಾರವಾದ ನಂತರ, ಮನೋರೋಗಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಕ್ರಾಂತಿಕಾರಿ ಬದಲಾವಣೆಗಳಾಗಿವೆ. ಅಂದಿನಿಂದ ಇಂದಿನವರೆಗೆ ಅನೇಕ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲಾಗಿದ್ದು, ಅವು ಖಿನ್ನತೆ, ಉನ್ಮಾದ, ಬೈಪೋಲಾರ್ ಕಾಯಿಲೆ, ಸ್ಕಿಝೋಫ್ರೇನಿಯ ಸೇರಿದಂತೆ ಅನೇಕ ಮನೋರೋಗಗಳನ್ನು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಶಮನಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ.

ವಾರಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಅಥವಾ ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ನೀಡುವ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದುಗಳು (depot injections) ಲಭ್ಯವಿರುವುದರಿಂದ, ದಿನನಿತ್ಯ ಮಾತ್ರೆಗಳ ಸೇವನೆಯ ತೊಂದರೆಯೂ ತಪ್ಪಿದೆ.

ಮಾನಸಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಅವಧಿಯು ರೋಗದ ವಿಧ ಹಾಗೂ ತೀವ್ರತೆಯನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ 6 ತಿಂಗಳಿನಿಂದ ಒಂದು ವರ್ಷದವರೆಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ, ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿದರೆ, ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಅವಧಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ತೀವ್ರವಾದ ಕಾಯಿಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅನಿರ್ದಿಷ್ಟಾವಧಿಯದ್ದು ಆಗಿರಬಹುದು.

ಸಮಾಲೋಚನೆ-ಸಾಂತ್ವನ

ಸಮಾಲೋಚನೆ ಅಥವಾ ಸೈಕೋಥೆರಪಿ ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸುವ ಒಂದು ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪದ್ಧತಿ. ಮೊದಲೇ ತಿಳಿಸಿದಂತೆ, ಮನೋರೋಗಗಳು ಉಂಟಾಗಲು ಮನಸ್ಥಿತಿಯ ನ್ಯೂನತೆಗಳೂ ಕಾರಣ. ಹೀಗಾಗಿ, ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ಯೋಚನಾಲಹರಿಯನ್ನು ಬದಲಿಸಲು ಹಾಗೂ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಕಷ್ಟಕರ ಸಂದರ್ಭಗಳನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಲು ಸಮಾಲೋಚನೆ ನಡೆಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಒತ್ತಡ ನಿರ್ವಹಣೆಯ ತರಬೇತಿಯೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ.

ರೋಗದ ವಿಧ ಹಾಗೂ ತೀವ್ರತೆಯನ್ನಾಧರಿಸಿ ಥೆರಪಿಯನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಸಣ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದ ಹಾಗೂ ಮೊದಲ ಹಂತದಲ್ಲಿರುವ ಕೆಲವು ಮನೋರೋಗಗಳನ್ನು ಥೆರಪಿಯ ಮೂಲಕ ನಿಭಾಯಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ, ಉಲ್ಬಣಗೊಂಡಿರುವ ರೋಗವನ್ನು ಔಷಧೋಪಚಾರದಿಂದ ಹತೋಟಿಗೆ ತಂದು, ನಂತರ ಔಷಧೋಪಚಾರದ ಜೊತೆಗೆ ಥೆರಪಿಯನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸುವುದರಿಂದ ಗುಣಪಡಿಸಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಕಾಗ್ನಿಟಿವ್ ಬಿಹೇವಿಯರಲ್ ಥೆರಪಿ, ಇಂಟರ್ಪರ್ಸನಲ್ ಥೆರಪಿ, ಡಿಯಲೆಕ್ಟಿಕಲ್ ಬಿಹೇವಿಯರಲ್ ಥೆರಪಿ, ಹಿಪ್ನೋಥೆರಪಿ ಮುಂತಾದವು ಸೈಕೋಥೆರಪಿಯ ವಿಧಗಳು. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಬೌದ್ಧ ಧರ್ಮದ ಸಿದ್ಧಾಂತಗಳಿಂದ ಪ್ರಭಾವಿತವಾದ 'ಮೈಂಡ್‌ಫುಲ್‌ನೆಸ್' ಆಧಾರಿತ ಥೆರಪಿ ಪ್ರಚಲಿತಗೊಳ್ಳುತ್ತಿವೆ.

ವಿದ್ಯುತ್ ಕಂಪನ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಶಾಕ್ ಟ್ರೀಟ್‌ಮೆಂಟ್ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುವ 'ವಿದ್ಯುತ್ ಕಂಪನ ಚಿಕಿತ್ಸೆ'ಯ ಬಗ್ಗೆ ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಲ್ಲಿ ಭೀತಿಯಿದೆ. ಈ ಪದ್ಧತಿಯು ಅಸುರಕ್ಷಿತ ಹಾಗೂ ಅಮಾನವೀಯ ಎನ್ನುವ ಭಾವನೆಯಿದೆ. ಈ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪದ್ಧತಿಯ ಸುತ್ತ ಸಾಕಷ್ಟು ಮಿಥ್ಯಗಳು ಹಾಗೂ ವಿವಾದಗಳಿದ್ದರೂ, ಇದು ತೀವ್ರವಾದ ಹಾಗೂ ಉಲ್ಬಣಗೊಂಡ ಮನೋರೋಗಗಳ (ಖಿನ್ನತೆ, ಸ್ಕಿಝೋಫ್ರೇನಿಯ, ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯ ಬಲವಾದ ಯೋಚನೆಯಿರುವವರು) ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಸಹಕಾರಿ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸಬೇಕು.

ಆಧುನಿಕ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ (modified ECT), ಅರಿವಳಿಕೆಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದವರೆಗೆ ಪ್ರಜ್ಞೆ ತಪ್ಪಿಸಿ ಸಣ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದ ವಿದ್ಯುತ್ ಅನ್ನು ಪ್ರವಹಿಸಿ, ಕಂಪನವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವಾಗ, ಎಲ್ಲ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಿ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಚಲನಚಿತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಬಿಂಬಿಸುವಂತೆ, ಈ ಪದ್ಧತಿಯು ಅಮಾನವೀಯವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ.

ಆಧುನಿಕ, ವಿಶೇಷ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನಗಳು

ಆರ್.ಟಿ.ಎಂ.ಎಸ್: ಈ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ, ಅಯಸ್ಕಾಂತೀಯ ಬಲವನ್ನು ಬಳಸಿ, ಮೆದುಳಿನ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಖಿನ್ನತೆ, ಆತಂಕ ಹಾಗೂ ಇನ್ನೂ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ.