



ಹಾಳಾಗುತ್ತದೆ. ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದಲೂ ರೋಗ ಹತೋಟಿಗೆ ತರುವುದು ಕಷ್ಟವಾಗಬಹುದು.

- ಏಕಾಗ್ರತೆ, ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿ ಹಾಗೂ ಕಲಿತ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು ಕ್ಷೀಣಿಸಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು.
- ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ, ಪದೇ ಪದೇ ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗಬಹುದು.
- ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ ಕಡಿಮೆಯಿರುವುದರಿಂದ ಹಾಗೂ ಇತರ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳ ಏರುಪೇರಿನಿಂದ ಬೊಜ್ಜು, ಮಧುಮೇಹ, ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಹಾಗೂ ಜೀವನಶೈಲಿಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಶುರುವಾಗುತ್ತವೆ.
- ಕಾಯಿಲೆ ತೀವ್ರವಾದಾಗ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗೂ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬಹುದು.

ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಳ

ವಿಶ್ವದಾದ್ಯಂತ ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ ಸುಮಾರು 8 ಲಕ್ಷ ಜನ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯಿಂದ ಪ್ರಾಣ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅಂದರೆ ಪ್ರತಿ 40 ಸೆಕೆಂಡಿಗೆ ಒಬ್ಬರು, ವಿಶ್ವದ ಯಾವುದೇ ಮೂಲೆಯಲ್ಲಿ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. 15ರಿಂದ 29ನೇ ವಯೋಮಾನದವರಲ್ಲಿ ಸಾವಿಗೆ, ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯ ಎರಡನೇ ದೊಡ್ಡ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ.

ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗೆ ಅನೇಕ ಕಾರಣಗಳಿದ್ದು, ಆ ಕಾರಣಗಳಲ್ಲಿ ಮನೋರೋಗಗಳು ಪ್ರಮುಖವಾಗಿವೆ. ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವು ಮುಖ್ಯ. ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ, ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ತಡೆಗಟ್ಟುವಿಕೆಯನ್ನು ಈ ವರ್ಷದ (2019ರ) 'ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ದಿನ'ದ ಧ್ಯೇಯ ವಾಕ್ಯವಾಗಿ ಮಾಡಿ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಕೈಗೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಸ್ವಸ್ಥ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಒಂದಷ್ಟು ಸೂತ್ರ

ಅನುವಂಶೀಯ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಬರುವ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲಾಗದು. ಆದರೆ, ಇನ್ನುಳಿದ ಮನೋರೋಗಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ತುಂಬ ಮುಖ್ಯ. ನಿಯಮಿತವಾದ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ, ಯೋಗ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಗಳಿಂದ ದೇಹವಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ಮನಸ್ಸು ಕೂಡ ಪ್ರಭುಲಿತವಾಗಿರುವುದು.

ಸ್ವಸ್ಥ ಮನಸ್ಸಿಗಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರ ಶೈಲಿಯನ್ನು ನಿಮ್ಮದಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಿಮ್ಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಮಿತಿಯನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಿ. ಗುರಿಗಳು ನಿಮ್ಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತಿರಲಿ. ಆರ್ಥಿಕ ಶಿಸ್ತನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಹಾಸಿಗೆಯಿಡ್ಡುಪ್ಪು ಕಾಲು ಚಾಚುವುದು ಉತ್ತಮ. ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಆಪ್ತರೊಡನೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ಮನಸ್ಸಿನ ವೇದನೆಯನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವುದರಿಂದ, ಮನಸ್ಸು ಹಗುರವಾಗುವುದು.

ಇತರರೊಡನೆ ಸಂಭಾಷಣೆ ಆದಷ್ಟು ಮುಖಾಮುಖಿಯಾಗಿರಲಿ; ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಲತಾಣಗಳ ಮೂಲಕವಲ್ಲ. ಹವ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ದೈನಂದಿನ ಜೀವನದ ಜಂಜಾಟಗಳ ಮಧ್ಯೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಅತಿಮುಖ್ಯ. ವ್ಯಸನಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಲಿ. ಮೊಬೈಲ್, ಇಂಟರ್‌ನೆಟ್‌ನ ಗೀಳು ಬೇಡ. ಸಮಸ್ಯೆಯೆನಿಸಿದಾಗ ಸಹಾಯ ಪಡೆಯಲು ಹಿಂಜರಿಯಬೇಡಿ.

ಮನೋವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೆಂದರೆ ನೆನಪಿಗೆ ಬರುವುದು ಅಪಘಾತದಲ್ಲಿ ಗಾಯಗೊಂಡವರಿಗೆ, ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಕರೆದೊಯ್ಯುವ

ಮೊದಲು, ಘಟನೆಯ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿದ್ದವರು ನೀಡುವಂತಹ ಸಾಮಾನ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ.

ಅದೇ ರೀತಿ, ಚಂಡಮಾರುತ, ಪ್ರವಾಹ, ಭೂಕಂಪ, ಯುದ್ಧ, ಭೀಕರ ಬೆಂಕಿ ಅವಘಡಗಳು ಹಾಗೂ ಇನ್ನೂ ಅನೇಕ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನವ ನಿರ್ಮಿತ ವಿಕೋಪಗಳು ಸಂಭವಿಸಿದಾಗ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಜನರು ತೊಂದರಗೇಡಾಗಬಹುದು. ಜನರನ್ನು ನಿರಾಶ್ರಿತರನ್ನಾಗಿಸಿ ಅವರ ಪ್ರೀತಿಪಾತ್ರರಿಂದ ದೂರಗೊಳಿಸಬಹುದು. ತಮ್ಮ ಕಣ್ಣು ಮುಂದೆಯೇ ಪ್ರೀತಿಪಾತ್ರರ ಸಾವು, ಆಸ್ತಿಪಾಸ್ತಿ ಹಾನಿ ಅವರನ್ನು ಅಸಹಾಯಕರನ್ನಾಗಿಸಿ, ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಜರ್ಜರಿತಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ, ಕೆಲವರು ಬಿನ್ನತೆ, ಆತಂಕ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಬಹುದು. ಹೀಗಿದ್ದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ((Psychological first aid) ಅತ್ಯಂತ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿದೆ.

ಸಂತ್ರಸ್ತರ ಕಷ್ಟಗಳನ್ನು ಶಾಂತವಾಗಿ, ಯಾವುದೇ ಪೂರ್ವಗ್ರಹವಿಲ್ಲದೆ ಆಲಿಸುವುದು, ಅನುಭೂತಿಯಿಂದ ಸಮಾಧಾನಗೊಳಿಸುವುದು, ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಬೆಂಬಲ, ಅವರಿಗೆ ಅವಶ್ಯಕವಿರುವ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಿ, ಸೌಲಭ್ಯ ಹಾಗೂ ಸೇವೆಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು ಅತಿ ಮುಖ್ಯ. ಇವುಗಳ ಜೊತೆಗೆ, ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇರುವವರಿಗೆ ತಜ್ಜರ ಸೇವೆಯಿರುವಲ್ಲಿಗೆ ಕಳಿಸಿಕೊಡುವುದು ಕೂಡ ಮಾನಸಿಕ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಭಾಗವಾಗಿವೆ.

ಹಕ್ಕು ಮತ್ತು ಕಾನೂನುಗಳು

ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಅನಾಧಿಕಾಲದಿಂದಲೂ ಮನೋರೋಗಿಗಳನ್ನು ಹೀನಾಯವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತ ಬರಲಾಗಿದೆ. ಅವರ ಘನತೆ, ಗೌರವ ಹಾಗೂ ಹಕ್ಕುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸಮಾಜ ನಿರಾಸಕ್ತಿ ತೋರಿದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಮನೋರೋಗಿಗಳು ಸಮಾಜದ ದಮನಕ್ಕೊಳಗಾದ ಒಂದು ವರ್ಗವಾಗಿದ್ದಾರೆ.

ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರವು 'ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಳಜಿ ಕಾಯ್ದೆ 2017'ನ್ನು ಜಾರಿಗೆ ತಂದಿದ್ದು, ಆ ಕಾಯ್ದೆಯ ಮೂಲಕ ಮನೋರೋಗಿಗಳ ಹಕ್ಕುಗಳನ್ನು ಎತ್ತಿಹಿಡಿಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಅವರ ವಾಸ್ತವ್ಯದ ಸಮೀಪದಲ್ಲಿಯೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಹಾಗೂ ಔಷಧೋಪಚಾರದ ಸೌಕರ್ಯಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸಲು ಕಾಯ್ದೆ ಅವಕಾಶ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ, ರೋಗಿಗಳ ಘನತೆ, ಹಕ್ಕುಗಳ ಹಾಗೂ ಗೌಪ್ಯತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ವಿಶೇಷ ನಿಗಾ ವಹಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಈ ಕಾಯ್ದೆ ಜಾರಿಯಾಗುವ ಮೊದಲು, ಯಾವುದೇ ಆರೋಗ್ಯವಿಮಾ ಕಂಪನಿಗಳು ಮನೋರೋಗಿಗಳಿಗೆ ವಿಮೆ ನೀಡುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಮನೋರೋಗಿಗಳಿಗೂ ಆರೋಗ್ಯವಿಮೆ ನೀಡುವುದನ್ನು ಕಾಯ್ದೆ ಕಡ್ಡಾಯಗೊಳಿಸಿದ್ದು, ಕುಟುಂಬದ ಮೇಲಿನ ಆರ್ಥಿಕ ಹೊರೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿದೆ.

ಹೆಮ್ಮೆಯ ನಿಮ್ಮಾನ್

ವಿಶ್ವದ ಮನೋವೈದ್ಯಕೀಯ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಭಾರತವು ತನ್ನದೇ ಆದ ಛಾಪು ಮೂಡಿಸಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಬಹು ದೊಡ್ಡ ಕಾರಣ, 'ಬೆಂಗಳೂರಿನ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಹಾಗೂ ನರವಿಜ್ಞಾನ ಸಂಸ್ಥೆ' (ನಿಮ್ಮಾನ್). ಈ ಸಂಸ್ಥೆಯು ಪ್ರತಿವರ್ಷ ಭಾರತ ಹಾಗೂ ಹೊರದೇಶಗಳ ಲಕ್ಷಾಂತರ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವುದರ ಜೊತೆಗೆ, ವಿಶ್ವ ಮಟ್ಟದ ಸಂಶೋಧನೆ, ತಜ್ಜವೈದ್ಯರ ತರಬೇತಿ, ಹೊಸ ಹೊಸ ಸಮುದಾಯ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು, ಜಾಗೃತಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳ ಮೂಲಕ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಲವರ್ಧನೆಗೆ ಅವಿರತವಾಗಿ ಶ್ರಮಿಸುತ್ತಿದೆ. ಇಂತಹ ಧೀಮಂತ ಸಂಸ್ಥೆ ನಮ್ಮ ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿ ಎಂಬುದು ಹೆಮ್ಮೆಯ ಸಂಗತಿ.

