



ಮನೋರೋಗಿಗಳಿಗೆ ತಮ್ಮ ಅನುಭವವನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಸೂಕ್ತವಾದ ವೇದಿಕೆಗಳು ನಮ್ಮಲ್ಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ, ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಚಿತ್ರಣ ಬದಲಾಗುತ್ತಿದ್ದು ಅನೇಕ ಯುವಕ ಯುವತಿಯರು ವೇದಿಕೆ ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. 'ಇಟ್ಸ್ ಓಕೆ ಟು ಟಾಕ್', 'ದ ರೆಡ್ ಡೋರ್' ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಲತಾಣಗಳಲ್ಲಿ, ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗೆಗಿನ ನಮ್ಮ ಅನುಭವವನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಾಗಿದೆ.

ದೂರವಾಣಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಂತ್ವನ

ದೇಶದಲ್ಲಿ ತಜ್ಞ ಮನೋವೈದ್ಯರ ಕೊರತೆಯಿರುವುದರಿಂದ, ಎಲ್ಲ ಭೌಗೋಳಿಕ ಪ್ರದೇಶಗಳ ಜನರಿಗೆ ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರ ಸೇವೆ ಸಿಗುವುದಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ, ದೂರದ ಪ್ರದೇಶಗಳ ರೋಗಿಗಳು, ತಜ್ಞರ ಸೇವೆಯಿಂದ ವಂಚಿತರಾಗದಿರಲೆಂದು ಅನೇಕ ಕಡೆ ಫೋನ್ ಮೂಲಕ ಸಲಹೆ-ಸಾಂತ್ವನ ನೀಡುವ ಸೇವೆಗಳನ್ನು ಶುರು ಮಾಡಲಾಗಿದೆ.

ತಜ್ಞವೈದ್ಯರು, ತಮ್ಮ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿಯೇ ಕುಳಿತು ಇಂಟರ್‌ನೆಟ್ ಮುಖಾಂತರ ರೋಗಿಗಳ ಸಂದರ್ಶನ ನಡೆಸುತ್ತಾರೆ. ಬೆಂಗಳೂರಿನ 'ನಿಮ್ಹಾನ್ಸ್' ತನ್ನ ಕೇಂದ್ರದ ಮೂಲಕವೇ, ಉತ್ತರಾಖಂಡ ರಾಜ್ಯದ ನೂರಾರು ವೈದ್ಯಾಧಿಕಾರಿಗಳಿಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ತರಬೇತಿ ನೀಡಿ ದಾಖಲೆ ನಿರ್ಮಿಸಿದೆ.

ಸ್ಪೂರ್ತಿದಾಯಕ ಕತೆ

ವಿಜಯ ನಲ್ಲಾವಾಲಾ ಮುಂಬೈನ ಸಫಲ ಉದ್ಯಮಿಗಳಲ್ಲೊಬ್ಬರು. ಬಂಧುಬಾಂಧವರು, ಮಿತ್ರರ ನಡುವೆ ಹಾಗೂ ಕಂಪನಿಯಲ್ಲಿ ಜೆಂಟಲ್‌ಮನ್ ಎಂದೇ ಹೆಸರುವಾಸಿಯಾಗಿದ್ದರು. ತಮ್ಮ ವೈಯಕ್ತಿಕ, ಔದ್ಯೋಗಿಕ ಹಾಗೂ ಸಾಮಾಜಿಕ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಅತ್ಯಂತ ಜಾಗರೂಕತೆಯಿಂದ, ಜವಾಬ್ದಾರಿಯುತರಾಗಿ ನಡೆಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದರು.

2003ರಲ್ಲಿ ಅವರ ಜೀವನ ಅನಿರೀಕ್ಷಿತ ತಿರುವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಂಡಿತು. ಅವರ ಮನಸ್ಸು ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಹಿಡಿತ ತಪ್ಪಿದ ಮದಗಜವೆನಿಸತೊಡಗಿತು. ವಿಪರೀತ ಋಷಿ, ಕುಣಿಯುವುದು, ಹಾಡುವುದು, ತಾನೇ ಈ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿಶಾಲಿ ಎಂಬೆಲ್ಲ ಭಾವನೆಗಳು ಅವರಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗತೊಡಗಿದವು. ಎಲ್ಲರೊಡನೆ ಒರಟಾಗಿ ಮಾತನಾಡುವುದು, ರಾತ್ರಿ ನಿದ್ರೆಗೆಡುವುದು, ನಿದ್ರೆ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೂ, ಹಗಲೆಲ್ಲ ವಿಪರೀತ ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದಿರುತ್ತಿದ್ದರು. ತಮ್ಮ ಉದ್ಯಮವನ್ನು ವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಲು ಮುಂದಾಲೋಚನೆಯಿಲ್ಲದೇ ದೊಡ್ಡ ಪ್ರಮಾಣದ ಬಂಡವಾಳ ಹೂಡುವ ಯೋಜನೆ ಮಾಡಿದರು. ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ವಾಹನ, ಮನೆ ಕೊಳ್ಳತೊಡಗಿದರು. ಜಗತ್ತನ್ನೇ ಗೆಲ್ಲಬಲ್ಲೆ ಎಂಬ ಹುಂಬತನ ಹೆಚ್ಚಾಗತೊಡಗಿತ್ತು.

ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರಿಗೆ ವಿಜಯ ಅವರ ವರ್ತನೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಗಾಬರಿಯಾಯಿತು. ಹರಸಾಹಸ ಪಟ್ಟು, ಅವರನ್ನು ಮನೋರೋಗ ತಜ್ಞರ ಬಳಿ ಕರೆದೊಯ್ದರು. ವೈದ್ಯರು ಅವರ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಬೈಪೋಲಾರ್ ಕಾಯಿಲೆಯೆಂದು ತಿಳಿಸಿ, ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ದಾಖಲಿಸಿದರು. ಹಲವಾರು ದಿನಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಸಮಾಲೋಚನೆಯ ನಂತರ ವಿಜಯ ಅವರ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ತರಲಾಯಿತು.

ವಿಜಯ ನಲ್ಲಾವಾಲಾರವರು ಈಗಲೂ ಬೈಪೋಲಾರ್ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದರೂ ಆ ರೋಗವನ್ನು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು,

ತಮ್ಮ ಉದ್ಯಮವನ್ನು ಸಫಲವಾಗಿ ಮುನ್ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಜೊತೆಗೆ ಬೈಪೋಲಾರ್ ಕಾಯಿಲೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸಲು 'ಬೈಪೋಲಾರ್ ಇಂಡಿಯಾ' ಎಂಬ ಸಂಸ್ಥೆಯನ್ನು ಹುಟ್ಟು ಹಾಕಿ ಅದರ ಮೂಲಕ ಅನೇಕ ಜಾಗೃತಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅವರು 'A Bipolar's Journey: From Torment to Fulfillment' ಎಂಬ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಬರೆದು, ಅದರಲ್ಲಿ ಈ ರೋಗದಿಂದಾಗಿ ತಾವು ಪಟ್ಟ ಕಷ್ಟ, ಅಪ್ಪರ ಬೆಂಬಲ, ಕಾಯಿಲೆಯೊಂದಿಗಿನ ಸಮರಸದ ಜೀವನ, ಜಾಗೃತಿಯ ಕೊರತೆ ಮುಂತಾದವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಬರೆದಿದ್ದಾರೆ.

ವಿಜಯ ನಲ್ಲಾವಾಲಾರವರ ಜೀವನವು ಮನೋರೋಗಿಗಳಿಂದ ಬಳಲುವವರಿಗೆ ಆದರ್ಶವಾಗಿದ್ದು, ಮನೋರೋಗವಿದ್ದರೂ ಹೇಗೆ ಸಹಜವಾಗಿ ಜೀವನ ನಡೆಸಬಹುದು ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ದಿಕ್ಕೂಚಿಯಾಗಿದೆ.

ದೇಹ ಹಾಗೂ ಮನಸ್ಸು ಜೋಡೆತ್ತುಗಳಿದ್ದಂತೆ. ಇವೆರಡೂ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿದ್ದಾಗ ಮಾತ್ರ ಜೀವನದ ಬಂಡಿ ಸರಾಗವಾಗಿ ಮುನ್ನಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯ. ಬಲಾಢ್ಯ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಸಮಾಜ ರೂಪುಗೊಳ್ಳಲೆಕ್ಕೆ ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ನೀಡುವಷ್ಟೇ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯವನ್ನು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ನೀಡುವುದು ಅಗತ್ಯ.

ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಿ: feedback@sudha.co.in

