



ಆರೋಗ್ಯ

ಪ್ರಪಂಚದಾದ್ಯಂತ ಲಕ್ಷಗಟ್ಟಲೆ ಜನ ಮಾನಸಿಕ ತೊಂದರೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದರೂ, ಯಾವುದೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಲು ಹಿಂಜರಿಯುತ್ತಿರುವುದು ಆತಂಕದ ವಿಚಾರ.

■ ಡಾ. ಲಲಿತಾ ಭಟ್



# ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸ್ವಯಂ ಕಾಳಜಿಯೇ ಮದ್ದು

ದೇಹಕ್ಕೂ ಮನಸ್ಸಿಗೂ ನೇರವಾದ ಸಂಬಂಧವಿದೆ. ಆರೋಗ್ಯದ ವಿಚಾರಕ್ಕಂತೂ ಈ ಮಾತು ಅತ್ಯಂತ ಸರಿಯಾಗಿ ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತದೆ. ಯಾವುದೇ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಪೂರ್ಣ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ, ಕೌಶಲ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಸಾಧನೆಗಳಿಗೆ ಮನಸ್ಸೇ ತಾಯಿ. ಮನಸ್ಸು ನೆಮ್ಮದಿಯಿಂದ ಇದ್ದು, ಅದರ ಆರೋಗ್ಯ ಚೆನ್ನಾಗಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿ ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಸುಖವಾಗಿರಬಲ್ಲ.

ಪ್ರಪಂಚದಾದ್ಯಂತ ಸುಮಾರು ಒಂದು ಕೋಟಿ ಜನರು ಮಾನಸಿಕ ತೊಂದರೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ ಅಂದಾಜು ಮಾಡಿದೆ. ಇವರಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ಶೇ. 70ರಿಂದ 86ರಷ್ಟು ರೋಗಿಗಳು (ಬೇರೆ ಬೇರೆ ರೀತಿಯ ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಗಳಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವವರು) ಯಾವುದೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುತ್ತಿಲ್ಲ ಎಂಬುದು ಆತಂಕದ ವಿಚಾರ. ಭಾರತದ ವಿಚಾರಕ್ಕೆ ಬಂದರೆ ಇಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ಶೇ. 10ರಷ್ಟು ಜನರು ಮಾನಸಿಕ ರೋಗದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇವರಲ್ಲಿ ಶೇ. 28-83ರಷ್ಟು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ರೀತಿಯ ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಗಳಿಂದ

ಬಳಲುತ್ತಿರುವವರು ಯಾವುದೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯದೆ ಇದ್ದಾರೆ.

ಕೊರೊನಾ ವೈರಸ್ ಪಿಡುಗಿನ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಜನರ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ನೆಮ್ಮದಿಯನ್ನು ಇನ್ನಷ್ಟು ಕಾಡುತ್ತಿವೆ. ಇದಲ್ಲದೆ ಹವಾಮಾನ ವೈಪರೀತ್ಯಗಳಿಂದಾಗುವ ತೊಂದರೆಗಳು, ಆರ್ಥಿಕ ಅಸಮತೋಲನ, ನಿರುದ್ಯೋಗ, ನಿರಂತರವಾಗಿ ಅತ್ಯಂತ ವೇಗವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಆಧುನಿಕ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದಿಂದಾಗುತ್ತಿರುವ ಬದಲಾವಣೆಗಳು, ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವ ಯುದ್ಧಗಳು ಮುಂತಾದ ಹಲವಾರು ವಿಷಯಗಳು ಜನರ ನೆಮ್ಮದಿ, ಮನಃಶಾಂತಿಯನ್ನು ಕೆಡಿಸುತ್ತಿವೆ. ಈ ಸನ್ನಿವೇಶದಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಒಕ್ಕೂಟ (World Federation for Mental Health) ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವು ಜಾಗತಿಕ ಆದ್ಯತೆಯಾಗಬೇಕೆಂದು ಹೇಳಿದೆ.

ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವು ನಮ್ಮ ಭಾವನಾತ್ಮಕ, ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಸೌಖ್ಯಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡಿದೆ. ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವೆಂದರೆ ಮಾನಸಿಕ ರೋಗ

ಇಲ್ಲದಿರುವುದು ಎಂದಲ್ಲ. ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಪ್ರಕಾರ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವೆಂದರೆ, ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ತನ್ನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಬರುವ ಒತ್ತಡಗಳನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುವ, ತನ್ನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುವ, ಹೊಸತನ್ನು ಕಲಿತುಕೊಳ್ಳುವ, ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹಾಗೂ ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ಏನಾದರೂ ಕೊಡುಗೆ ನೀಡುವ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿ ಎಂದಾಗಿದೆ.

## ಸ್ವಯಂ ಕಾಳಜಿ

ಹೌದು. ಇದೊಂದು ಕೌಶಲ. ಸ್ವಯಂಕಾಳಜಿ ಮಾಡುವ ಮೂಲಕವೇ ನಮ್ಮ ಆತಂಕ, ಖಿನ್ನತೆ, ಒತ್ತಡಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು, ಜೊತೆಗೆ ಇದು ನಮಗೆ ಬದಲಾವಣೆಗಳಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳಲು, ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಸಂಬಂಧ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಹಾಗೂ ಪ್ರತಿಕೂಲ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು ಸಮರ್ಥವಾಗಿ ನಿಭಾಯಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

• ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವು ಅಂದರೆ, ನಮ್ಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ, ದೌರ್ಬಲ್ಯಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ