

‘ಮಾನಸ’ ಸರೋವರದಲ್ಲಿ..

ಆಧುನಿಕ ಜಗತ್ತಿನ ಜೀವನ ಶೈಲಿ ಹಾಗೂ ನೌಕರಿಯಲ್ಲಿನ ಒತ್ತಡ ಹೊಸ ತಲೆಮಾರಿನ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯದ ಏರಿಳಿತಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ನಿಶ್ಯಕ್ತಿ, ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ, ತೂಕದಲ್ಲಿ ಇಳಿತ, ಪಾಪಪ್ರಜ್ಞೆ, ಅಪನಂಬಿಕೆ, ಜೀವನದ ಬಗ್ಗೆ ನಿರುತ್ಸಾಹ, ಕೀಳರಿಮೆ- ಇವೆಲ್ಲವೂ ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯದ ಲಕ್ಷಣಗಳೇ ಆಗಿವೆ.

ಮುಂಚೆ ಮಹಾನಗರದ ಜನಸಾಮಾನ್ಯರ ದೈನಿಕವನ್ನು ಚಿತ್ರಿಸುವ ಕವಿ ಜಿ.ಎಸ್.ಶಿವರುದ್ರಪ್ಪನವರ ‘ಮುಂಚೆ ಜಾತಕ’ ಕವಿತೆ- ‘ಸಾವಿರ ಗಾಲಿಯಿಜ್ಜುವ ಕನಸು ಬಂಡಿಯ ಕೆಳಗೆ/ ಹಾಸುಗಂಬಿಯ ಹಾಗೆ ತತ್ತರಿಸುತ್ತ ಮಲಗುವುದು’ ಎಂದು ಕೊನೆಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇಂಥ, ತತ್ತರದ ಹಾಸುಗಂಬಿಯ ಬದುಕು ಪ್ರಸ್ತುತ ಎಲ್ಲ ನಗರಗಳ ನಾಗರಿಕರದೂ ಆಗಿದೆ. ಅವಕಾಶಗಳ ಅಮರಾವತಿ ಆಗಿರುವ ನಗರ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಅಕ್ಷಯಪಾತ್ರೆಯೂ ಆಗಿದೆ. ಕಲ್ಪ ಕಾಂಕ್ಷೀನ ಕಟ್ಟಡಗಳೂ ಫೈ ಓವರ್‌ಗಳ ಪ್ರಭಾವಗಳೂ ನಗರದ ಮುಂಚೂಣಿಯಲ್ಲಿ ನಿಂತಿರುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ, ಆ ನಗರಗಳಲ್ಲಿನ ನಾಗರಿಕರ ಮನೋಲೋಕ ಕ್ಷೋಭೆಗೊಂಡಿರುವುದು ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲೇ ಉಳಿದಿದೆ. ದೈಹಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಹೆಚ್ಚಳದೊಂದಿಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳೂ ನಗರ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿವೆ.

ದೈಹಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಎಲ್ಲ ಪರಿಸರದಲ್ಲೂ ಎಲ್ಲ ವಯೋಮಾನದವರಲ್ಲೂ ಸಾಮಾನ್ಯ. ಆದರೆ, ಈ ಸಾಮಾನ್ಯೀಕರಣ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಹೊಂದುವುದಿಲ್ಲ. ಆಧುನಿಕ ಜಗತ್ತಿನ ಜೀವನ ಶೈಲಿ ಹಾಗೂ ನೌಕರಿಯಲ್ಲಿನ ಒತ್ತಡ ಹೊಸ ತಲೆಮಾರಿನ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯದ ಏರಿಳಿತಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ನಿಶ್ಯಕ್ತಿ, ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ, ತೂಕದಲ್ಲಿ ಇಳಿತ, ಪಾಪಪ್ರಜ್ಞೆ, ಅಪನಂಬಿಕೆ, ಜೀವನದ ಬಗ್ಗೆ ನಿರುತ್ಸಾಹ, ಕೀಳರಿಮೆ- ಇವೆಲ್ಲವೂ ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯದ ಲಕ್ಷಣಗಳೇ ಆಗಿವೆ. ‘ವಿಶ್ವ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ದಿನ’ದ (ಅ.10) ಅಂಗವಾಗಿ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ವರದಿಯಾದ ಅಂಕಿ ಅಂಶಗಳು ಗಾಬರಿ ಹುಟ್ಟಿಸುವಂತಿವೆ. ಪ್ರಸ್ತುತ ವಿಶ್ವದ 45 ಕೋಟಿ ಜನ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇವರಲ್ಲಿ ನಗರ ಪ್ರದೇಶದವರೇ ಮುಂಚೂಣಿಯಲ್ಲಿದ್ದಾರೆ. ಮಾನಸಿಕ ಕ್ಷೋಭೆಯ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಎಡತಾಕುವವರಲ್ಲಿ 25ರಿಂದ 45ರ ನಡುವಣ ವಯಸ್ಸಿನವರು ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಕಳೆದ ಹದಿನೈದು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಯುವಜನರಲ್ಲಿ ಆತ್ಮಹತ್ಯಾ ಮನೋಭಾವ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ. ಈ ಅಂಕಿ ಅಂಶಗಳು ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸುವ ವಿಷಯ ಸರಳವಾಗಿದೆ- ನಗರಗಳ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೆಟ್ಟಿದೆ!

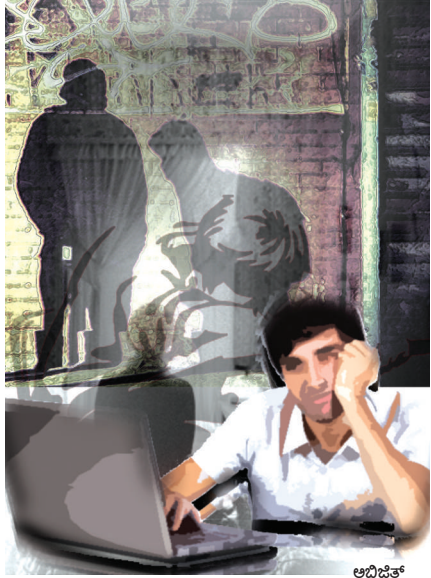
ಉದ್ಯೋಗದಲ್ಲಿನ ಸ್ಪರ್ಧೆ ಹಾಗೂ ಸ್ಪರ್ಧೆಯ ಫಲವಾದ ಒತ್ತಡದಿಂದಾಗಿ ಯುವಜನರು ಮಾನಸಿಕ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಹಜ. ಆದರೆ, ಹಿರಿಯ ನಾಗರಿಕರು, ಮಹಿಳೆಯರು ಹಾಗೂ ಚಿಣ್ಣುರು ಕೂಡ ಈ ಒತ್ತಡದಿಂದ ಹೊರತಾಗಿಲ್ಲ. ಕುಟುಂಬಗಳ ವಿಘಟನೆಗಳು, ದಾಂಪತ್ಯದಲ್ಲಿ ಸಾಮರಸ್ಯದ ಕೊರತೆ ಹಾಗೂ ಕಲಿಕೆಯಲ್ಲಿನ ಯಾಂತ್ರಿಕತೆ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಹೇರುತ್ತಿದೆ. ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಶೇಕಡಾ 57ರಷ್ಟು ಮಂದಿ ಮಹಿಳೆಯರು ಎಂದು ಅಧ್ಯಯನವೊಂದು ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ವೃದ್ಧಾಶ್ರಮಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಮಾಜಿಕ ಪರಿವರ್ತನೆಯ ರೂಪಕಗಳನ್ನು ಕಾಣುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಸಾಮಾಜಿಕ ಅನಾರೋಗ್ಯದ ಸಂಕೇತವನ್ನೂ ಗುರುತಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಸ್ವರೂಪ ಸಂಕೀರ್ಣವಾಗಿದ್ದರೂ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಸಮಾಧಾನ ಹೇಳಬಲ್ಲ ತಜ್ಞರ ಸಂಖ್ಯೆ ಮಾತ್ರ ಅಗತ್ಯಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತಿಲ್ಲ. ‘ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ನಾಗರಿಕರ ಹಕ್ಕು’ ಎಂದು 1987ರ ‘ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆ ಕಾಯ್ದೆ’ ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಆದರೆ, ಈ ಹಕ್ಕನ್ನು ಹೊಂದಲು ಸಹಕರಿಸಬೇಕಾದ ನಮ್ಮ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗೆ ‘ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆ’ ಎನ್ನುವುದು ಒಂದು ಗಂಭೀರ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತಿಲ್ಲ. ಒಂದು ಅಂದಾಜಿನ ಪ್ರಕಾರ ಭಾರತಕ್ಕೆ 1 ಲಕ್ಷ ಮನೋವೈದ್ಯರ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಆದರೆ, ಲಭ್ಯ ಇರುವ ಮನೋವೈದ್ಯರು ಕೇವಲ 4 ಸಾವಿರ ಮಾತ್ರ. ಬೆಂಗಳೂರು ಮತ್ತು ಧಾರವಾಡಗಳನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿದರೆ ಕರ್ನಾಟಕದಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಬಲ್ಲ ಸುಸಜ್ಜಿತ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಿಲ್ಲ. ನಗರ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಖಾಸಗಿ ಮನೋವೈದ್ಯರ ಸಂಖ್ಯೆ ಕೂಡ ಕಡಿಮೆಯೇ ಇದೆ. ವಾಸ್ತವ ಹೀಗಿರುವಾಗ, ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರದೇಶಗಳ ಜನರ ಪಾಲಿಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಹಕ್ಕು ಒಂದು ಘೋಷಣೆಯಾಗಿಯಷ್ಟೇ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ.

ಮನೋವೈದ್ಯರ ಸಂಖ್ಯೆ ಕಡಿಮೆ ಇರುವ ವೈಪರೀತ್ಯ ಒಂದೆಡೆಯಾದರೆ, ಮಾನಸಿಕ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯದ ಬಗೆಗಿನ ತಿಳಿವಳಿಕೆಯ ಕೊರತೆ ಇನ್ನೊಂದೆಡೆ ಇದೆ. ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗೆಗಿನ ನಮ್ಮ ಮಾತುಗಳು ದೈಹಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಸುತ್ತಲೇ ಸುತ್ತುತ್ತವೆ. ಆರೋಗ್ಯದ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವೂ ಸೇರಿದೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ‘ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ’ ಒತ್ತಿ ಹೇಳಿದೆ.

ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ನಗರಗಳ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿ ಜನಸಂಖ್ಯೆ ಹಾಗೂ ಮೂಲಭೂತ ಸೌಕರ್ಯಗಳ ಕೊರತೆಯನ್ನು ದೊಡ್ಡದಾಗಿ ಬಿಂಬಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇವುಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನೂ ಸೇರಿಸಬೇಕಾದ ಜರೂರು ಇಂದಿನದು. ‘ನಗರ’ದ ಜೊತೆಗೆ ನಾಗರಿಕತೆಯನ್ನು ತಳುಕು ಹಾಕುತ್ತೇವೆ. ನಾಗರಿಕತೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳೆಲ್ಲದೊಂದಿಗೆ ‘ಮಾನಸಿಕ ಕ್ಷೋಭೆ’ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳಬಾರದಷ್ಟೇ?

■ ರಘುನಾಥ ಚ.ಹ.



ಅಭಿಜಿತ್