ಸರ್ವರಿಗೂ ಮನೋ ಆರೋಗ್ಯ

ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ ವಿಶ್ವವಾಣಿ

ಈ ವರ್ಷ ಕೊರೊನಾ ಎಂಬ ಮಹಾಮಾರಿ ತನ್ನ ಕರಾಳ ನೆರಳಿನಿಂದ ಇಡೀ ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಕೋಟಿಗಟ್ಟಲೆ ಜನರು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ತತ್ತರಿಸಿರುವುದು ಆತಂಕಕಾರಿ. ಹಿಂದೆಂದಿಗಿಂತಲೂ ಜಾಸ್ತಿ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಭಯ, ಅನಿಶ್ಚಿತತೆ, ಅಸುರಕ್ಷಿತಾ ಭಾವ, ಒಂಟಿತನ, ಬೇಸರ, ಖಿನ್ನತೆ, ಸಮಾಜದಿಂದ ವಿಮುಖತೆ, ನಿರಾಸಕ್ತಿ... ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಜನರು ಅನುಭವಿಸುವಂತಾಗಿದೆ. ಈ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ ಕಳೆದ ಇಡೀ ತಿಂಗಳನ್ನು ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಮಾಸವನ್ನಾಗಿ ಆಚರಿಸಿರುವುದು ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಳಜಿ ಹೆಚ್ಚಲು ಕಾರಣವಾಗಿದೆ.

■ ಡಾ. ಅರುಣಾ ಯಡಿಯಾಳ್

'ಸರ್ವೇ ಜನಃ ಸುಖಿಃನೋಭವಂತು' ಎಂಬುದು ಅಪ್ಪಟ ಭಾರತೀಯ ಮೂಲದ ಶ್ರೇಯೋಕ್ತಿಯಾದರೂ ಇದೇ ಭಾವವನ್ನು ಪ್ರತಿಬಿಂಬಿಸುವ ಒಂದು ಘೋಷವಾಣಿ, ವಿಶ್ವ ಸಂಸ್ಥೆಯಿಂದ ಹೊರಬಂದಿದ್ದು, ಕೊರೊನಾದಿಂದ ಕರಾಳವಾಗಿರುವ ಈ ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಬೆಳ್ಳಿಯ ಆಶಾಕಿರಣದಂತೆ ಕಾಣುತ್ತಿದೆ.

ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಒಕ್ಕೂಟ (World Federation Of Mental Health, WFMH) ಅಕ್ಟೋಬರ್ ಇಡೀ ತಿಂಗಳನ್ನು ವಿಶ್ವ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಮಾಸವನ್ನಾಗಿ ಆಚರಿಸಿದೆ. ಈ ಆಚರಣೆಯನ್ನು ಮೊದಲಿಗೆ 1992ರಲ್ಲಿ ಆರಂಭಿಸಿದ WFMH ಅದನ್ನು ಪ್ರತಿವರ್ಷವೂ ಆಚರಿಸುವುದರೊಂದಿಗೆ, ಆ ಮಾಸವನ್ನು ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಜನ ಜಾಗೃತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುವಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಅದರ ಕುರಿತಾದ ಅಂಜಿಕೆ, ಕಳಂಕವನ್ನು ತೊಡೆದು ಹಾಕುವಲ್ಲಿ, ನಾನಾ ಪ್ರಯತ್ನಗಳನ್ನು ತನ್ನ ಪ್ರಾಯೋಜಿತ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಿಂದ ಅವಿರತವಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡೇ ಬಂದಿದೆ. ಈ ವರ್ಷದ ಘೋಷವಾಣಿ– 'ಸರ್ವರಿಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ; ಹೆಚ್ಚಿನ ಹೂಡಿಕೆ; ಹೆಚ್ಚಿನ ಲಭ್ಯತಾಧಿಕಾರ... ಎಲ್ಲರಿಗೂ, ಎಲ್ಲೆಲ್ಲೂ!' ಎಂಬುದಾಗಿದೆ. ಈ ಘೋಷವಾಣಿ ಅತಿಶಯೋಕ್ತಿ ಅನಿಸಿದರೂ, ಇದರ ಹಿಂದೆ, ವಿಶ್ವ ವ್ಯಾಪಿಯಾಗಿ ಸರ್ವರಿಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸಮತೆ ಇರಬೇಕೆಂಬ ಒಂದು ಚೇತೋಹಾರಿ, ಮೂಲ ಉದ್ದೇಶ ಅಡಗಿದೆ.

ಈ ವರ್ಷ ಕೊರೊನಾ ಎಂಬ ಮಹಾಮಾರಿ ತನ್ನ ಕರಾಳ ನೆರಳಿನಿಂದ ಇಡೀ ಲೋಕವನ್ನೇ ಹಿಂದೆಂದೂ ಕಾಣದ ಗ್ರಹಣಕ್ಕೆ ತಳ್ಳಿದ್ದು, ಅದರಿಂದ ಕೋಟಿಗಟ್ಟಲೆ ಜನರು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ತತ್ತರಿಸಿರುವುದೂ ಹೌದು. ಹಿಂದೆಂದಿಗಿಂತಲೂ ಜಾಸ್ತಿ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಆತಂಕ, ಭಯ, ಅನಿಶ್ಚಿತತೆ, ಅಸುರಕ್ಷಿತಾ ಭಾವ, ಒಂಟಿತನ, ಬೇಸರ, ಖಿನ್ನತೆ, ಸಮಾಜದಿಂದ ವಿಮುಖತೆ, ನಿರಾಸಕ್ತಿ... ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಜನರು ಅನುಭವಿಸುವಂತಾಗಿದೆ. ಕೊರೊನಾ ಜಗವನ್ನು ವ್ಯಾಪಿಸುವ ಮೊದಲೇ, ಜಗದ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಸ್ಥಿತಿಗತಿ ಅಷ್ಟೇನೂ ಚೆನ್ನಾಗಿರಲಿಲ್ಲ... ಜಗದ್ವ್ಯಾಂತ 450 ಮಿಲಿಯ ಜನರು ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದರು.2018ರ ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯ ವರದಿಯ ಪ್ರಕಾರ, ಪ್ರತಿ ನಿಮಿಷಕ್ಕೊಬ್ಬರಂತೆ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗೆ ಶರಣಾದ ಅಂಕಿಅಂಶಗಳಿವೆ. ಅಂದರೆ ಎಂಟು ಲಕ್ಷದಷ್ಟು ಜನ ಪ್ರತಿವರ್ಷ ತಮ್ಮ ಜೀವ ತಾವು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ! ಇದು ಯುದ್ಧ ಹಾಗೂ ಕೊಲೆಗೀಡಾಗುವವರ ಸಂಖ್ಯೆಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು! ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯೊ0ದೇ 1529 ವರ್ಷದ ವಯಸ್ಕರ ಸಾವಿಗೆ ಎರಡನೇ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಶೇ.79 ಶೇಕಡಾ ಪ್ರಮಾಣದಷ್ಟು ಘಟನೆಗಳು ಕಡಿಮೆ ಯಾ ಮಧ್ಯಮ ಆದಾಯ ಇರುವ (ನಮ್ಮ ಭಾರತವೂ ಈ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತದೆ) ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬಂದಿದೆ!

ಈ ರೀತಿಯ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಪ್ರಕರಣವೂ,