



ಕುಟುಂಬದವರಿಗೆ, ಸಮಾಜದವರಿಗೆ, ಆ ದೇಶದವರಿಗೆ ಒಂದು ದುರಂತವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸುತ್ತದೆ. ಇದಲ್ಲದೆ, ಬೇರೆ ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಒಟ್ಟು ಹೊರೆ, ವಿಶ್ವ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಹೊರೆಯಲ್ಲಿ, ಶೇ. 1315 ಪಾಲು ಪಡೆದಿದೆ! ವಿಶ್ವ ಆರ್ಥಿಕ ಸಭಾಸಭಾ (World Economic Forum), ತನ್ನ 2018ರ ವರದಿಯಲ್ಲಿ ಉಲ್ಲೇಖಿಸಿರುವ ಪ್ರಕಾರ, ಮಾನಸಿಕ ಅನಾರೋಗ್ಯ, ವಿಶ್ವದ ಎಲ್ಲಾ ದೇಶಗಳಲ್ಲೂ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಲೇ ಇದೆ. ಇದನ್ನು ತಡೆಯುವಲ್ಲಿ ಯಾವ ಕ್ರಮಗಳನ್ನೂ ಕೈಗೊಳ್ಳದಿದ್ದರೆ, 2030ರ ಹೊತ್ತಿಗೆ, 16 ಟ್ರಿಲಿಯನ್ (16ರ ಮುಂದೆ 12 ಸೋನ್ ಹಾಕಿ ನೋಡಿ ಅಂದಾಜಿಸಿ) ಡಾಲರ್‌ಗಳ ಬಿಲ್ಲನ್ನು ಜಗವು ತೆತ್ತಬೇಕಾಗುವುದು ಎಂದು ಎಚ್ಚರಿಸಿದೆ ಕೂಡ! ಈ ದುಸ್ತರ ಚಿತ್ರಣದ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ, ಇಂದು ನಾವು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆದ್ಯತೆ ಕೊಡಲೇ ಬೇಕಾದ ಅನಿವಾರ್ಯತೆ ಸೃಷ್ಟಿಯಾಗಿದೆ!

ಈ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವೆನ್ನುವುದು ವಿಶ್ವದ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ದಕ್ಕಬಲ್ಲ ಸ್ವತ್ತಾಗಬೇಕಿದ್ದರೆ, ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳೂ ಸಾರ್ವತ್ರಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ವ್ಯಾಪ್ತಿ (Universal health coverage) ಯ ದೊಡ್ಡ ರಕ್ಷಣಾ ಕವಚದೊಳಗೆ ಸೇರ್ಪಡೆಯಾಗಬೇಕು. ಇದು ಕೂಡ ಒಳ್ಳೆಯ ಆರೋಗ್ಯ ಹಾಗೂ ಯೋಗಕ್ಷೇಮಕ್ಕಾಗಿ ರಚಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಸುಸ್ಥಿರ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಗುರಿಗಳಲ್ಲಿ (sustainable development goal)

ಒಂದಾಗಬೇಕಿದೆ. ಈ ಸಾರ್ವತ್ರಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯ ಆಶಯವೇನೆಂದರೆ ಸರ್ವರಿಗೂ ಅವರಿಗೆ ಅಗತ್ಯ ಬಿದ್ದಾಗ, ಅವರಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಜಾಸ್ತಿ ಹಣಕಾಸಿನ ಕಷ್ಟಗಳಿಲ್ಲದೆಯೇ ಒಳ್ಳೆ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವೆ ಲಭ್ಯವಿದ್ದು, ಅವರಿಗೆ ಅದಕ್ಕೆ ಪ್ರವೇಶಾಧಿಕಾರವಿರಬೇಕೆಂದು! ಕಷ್ಟವೆನಿಸಿದರೂ ಇದು ಸಾಧ್ಯವೆಂದು ನಂಬಿಯೇ ಈ ಆಶಯ ಹುಟ್ಟಿಕೊಂಡಿದೆ. ಇದು ಸಾಧ್ಯವಾಗಲು ಸದೃಢವಾದ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವೆಯು, ಸಮಾಜ ಮುಖಿಯಾಗಿ, ಜನ/ಕುಟುಂಬ/ಸಮಾಜದ ಇಷ್ಟಕಷ್ಟಗಳಿಗನುಸಾರವಾಗಿ, ಸಂಪೂರ್ಣ ಆರೋಗ್ಯ ಹಾಗೂ ಯೋಗಕ್ಷೇಮದತ್ತ, ಸಮಗ್ರ ಚಿತ್ತ ಹರಿಸುವ ಅಗತ್ಯವಿದ್ದೇ ಇದೆ. ಇದು ಆಶಯದಿಂದ ವಾಸ್ತವವಾಗಲು ನಮ್ಮ ಸರ್ಕಾರಗಳು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಹೂಡಿಕೆ ಮಾಡುವಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ಮಾಡಬೇಕಿದೆ!

ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯ ನಿರ್ದೇಶಕರಾಗಿರುವ ಡಾ. ಟಾಡ್‌ರಾಯ್ ಅಡಾನಾಮ್‌ರವರು, ಹೇಳಿರುವಂತೆ, ಇಡೀ ವಿಶ್ವವೇ ಈ ಸಾರ್ವತ್ರಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡಿದೆ. ಈಗ ಅದರೊಳಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವೂ ಸಮೀಕಿತಗೊಳ್ಳುವ ಸಮಯ ಬಂದಿದೆ. ಯಾರೇ ಇರಲಿ, ಬಡವರೆಂದೋ, ದೂರದ ಹಳ್ಳಿಗಾಡುಗಳಲ್ಲಿ ಇರುವವರೆಂದೋ, ಅವರಿಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವೆಗಳು ಲಭಿಸದೇ ಹೋಗಬಾರದು... ಎಂಬುದು

ಅವರ ದೃಢ ಅಭಿಪ್ರಾಯವಾಗಿದೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ಈಗ ಕೊರೊನಾದಿಂದ ಆಗಿರುವ ಮಾನಸಿಕ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ಬೇಕಾದ ಮನೋಸಾಮಾಜಿಕ ಬೆಂಬಲವನ್ನು, ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಉಪಾಯ ಕ್ರಮಗಳಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಿದೆ. ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಈ ಸಲದ ಈ ಘೋಷವಾಣಿ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಸ್ತುತ ಹಾಗೂ ಮಹತ್ವದ್ದಾಗಿದೆ.

ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವೆಂಬುದು ಮಾನವ ಹಕ್ಕುಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಎಂಬ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಬಲ ಪಡೆಯಬೇಕು. ಆದರಿಂದ ಅದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಅನಾಯಾಸವಾಗಿ ಲಭ್ಯವಾಗಬೇಕು. ಒಳ್ಳೆ ಗುಣಮಟ್ಟದ, ಸುಲಭವಾಗಿ ಲಭ್ಯವಿರುವ, ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವೆಗಳು ಸಾರ್ವತ್ರಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯ ಬುನಾದಿಯಾಗಿದ್ದು ಅವುಗಳು ಇಂದಿನ ತ್ವರಿತ ಅಗತ್ಯವೆನಿಸಿದೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಎಲ್ಲೆಲ್ಲೂ ಸಿಗುವಂತಾಗಬೇಕು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ, ಈ ಕೊರೊನಾ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ಈ ವಲಯದಲ್ಲೂ ಹೂಡಿಕೆ ಮಾಡುವ ಅಗತ್ಯ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. ಇದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ಪುನರುತ್ಥಾನಿಸಿಕೊಂಡು, ಪುನಃ ಕಂಡುಕೊಂಡ, ಜನರ ಹಾಗೂ ಸಮಾಜಗಳ ಪುಟಿದೇಳುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಮೆಚ್ಚಿ, ಸರ್ಕಾರಗಳು ಅವನ್ನು ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳಾಗಿ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಸಾಮಾಜಿಕ ಅಂತರ ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡೇ, ಲಾಕಡ್‌ಸಿನ ದಿಗ್ಗಂಧನಗಳ ನಡುವೆಯೇ, ಮಾನಸಿಕ ತುರ್ತು ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ತ್ರಿಯಾತ್ಮಕ ಹಾಗೂ ವಾಸ್ತವಿಕ ಪರಿಹಾರಗಳನ್ನು ಕಂಡುಕೊಂಡ ಜನಸ್ನೋಮದ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ವೈಯವೂ ಮೆಚ್ಚುವಂತದ್ದೇ! ಆದರಿಂದ ಈ ಮನೋಬಲವನ್ನು ಕಾಪಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು, ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಲಭ್ಯವಾಗಲು, ಈ ವಿಶ್ವ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ದಿನ ಒಂದು ದಿನದ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವಾಗಿ ನಿಲ್ಲಕೊಡದು.

ಈ ದಿನವನ್ನು, ಈ ಆಶಯವನ್ನು ಇನ್ನಷ್ಟು ಸಬಲಗೊಳಿಸಲು, ಹಾಗೂ ಈ ಸಂದೇಶವನ್ನು ಎಲ್ಲರಿಗೆ ತಲುಪುವಂತೆ ಮಾಡಲು, ಬಳಸಿಕೊಂಡು, ನಿರಂತರವಾಗಿ ಕಾರ್ಯಗತವಾಗುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಎಲ್ಲರೂ ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಧನ್ಯಗೂಡಿಸಿ, ಕೈಗೂಡಿಸಿ, ಸಹಕರಿಸಿದರೆ, ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಅಗತ್ಯವಾದ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಖಂಡಿತಾ ತರಬಹುದು. ಒಗ್ಗಟ್ಟಿದರೆ, ಸರ್ವರಿಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಆಶಯ ವಾಸ್ತವ ಆಗೇ ಆಗುತ್ತದೆ... ಹೀಗೇನುತ್ತಾರೆ... WFMHನ ಈ ವರ್ಷದ ಸರ್ವಾಧ್ಯಕ್ಷಿಯಾಗಿರುವ ಡಾ. ಇಂಗ್ರಿಡ್ ಡೇನಿಯಲ್ಸ್! ಹಾಗಾಗಿ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಮನೋಭಿಲಾಷೆಯಂತೆ ದೊರೆಯಲು ಎಲ್ಲರೂ ಮನಸ್ಸು ಮಾಡಬೇಕಾಗಿದೆ.

ಲೇಖಕಿ ಮಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ಮನೋವೈದ್ಯ. ಸಂಪರ್ಕ: 9448910903