

ಖಿನ್ನತೆಯೆಂಬ ಮಿಳ

ಧಾವಂತದ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ
ಬಹುತೇಕರು ಭೂತವನ್ನು
ಹೆಗಲಿಗೆ ಹೊತ್ತು
ನಡೆಯುತ್ತಿದ್ದೇವೆ.
ದುಡಿಮೆಯ
ನೊಗದೊಂದಿಗೆ ಭುಜದ
ಮೇಲೆ ಈ ಭಾರವೂ
ಸೇರಿ ಆನಂದಿಸುವುದನ್ನೇ
ಮರೆಯುತ್ತಿದ್ದೇವೆ.



ವಿಜಯ

ದೇಶದಲ್ಲಿ ಐದೂವರೆ ಕೋಟಿಯಷ್ಟು ಜನ ಖಿನ್ನತೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮೀಕ್ಷೆ ತಿಳಿಸಿದೆ. ಇದು ನಮ್ಮ ದೇಶದ ಒಟ್ಟು ಜನಸಂಖ್ಯೆಯ ಶೇ. 4.6ರಷ್ಟು ಎಂದು ಅಂದಾಜಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ನಿರಾಸಕ್ತಿ, ನಿರುತ್ಸಾಹ ಮನೆಮಾಡುವ ಈ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಮನುಷ್ಯ ಕಳೆದೇಹೋಗುತ್ತಾನೆ. ನಿಧಾನವಾಗಿ ದಿನನಿತ್ಯದ ಜೀವನವನ್ನು ಆವರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆ ಕುಗ್ಗುತ್ತದೆ. ಮನುಷ್ಯ ಆನಂದಿಸುವುದನ್ನು ಮರೆತೇಹೋಗುತ್ತಾನೆ. ರೋಗನಿದಾನ ಆಗುವುದೂ ನಿಧಾನವೇ. ಅದಕ್ಕೂ ಆತಂಕದ ಸಂಗತಿ ಎಂದರೆ ಯಾರೂ ಇದನ್ನು ಕಾಯಿಲೆ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಿವೆ ಎನ್ನುವುದು ಒಪ್ಪುವುದಿಲ್ಲ.

ಖಿನ್ನತೆಯ ಸ್ವರೂಪ ಗಂಭೀರವಾದಂತೆಲ್ಲ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯಂಥ ಯೋಚನೆಗಳು ಢಾಳಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಬದುಕಿನ ಬಣ್ಣಗಳೆಲ್ಲ ಮಾಯವಾಗಿ, ಎಲ್ಲವೂ ಕಪ್ಪುಬಿಳುಪಿನಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅಪರಾಧಿ ಪ್ರಜ್ಞೆ, ಸಂಕೀರ್ಣ ನೋವುಗಳು, ತಾನು ಸರಿಯಿಲ್ಲ ಎಂಬ ನಂಬಿಕೆ ಇಂಥವರನ್ನು ಏಕಾಂಗಿಯಾಗಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಸಿಗೆಯಿಂದೇಳುವುದು ಬೇಡ, ಯಾರೊಟ್ಟಿಗೂ ಮಾತುಗಳು ಬೇಡ, ಚಟುವಟಿಕೆಗಳೂ ಬೇಡ, ಹಸಿವು ಹಿಂಗೆಹೋಗುತ್ತದೆ. ಇವುಗಳಿಂದಾಗಿ ಖಿನ್ನತೆಗೊಳಗಾದವರು ಒಂಟಿತನ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆ ಒಂಟಿತನ ಅವರನ್ನು ನೋಡದುಹಾಕುವಷ್ಟು, ಮಾತುಗಳಿಂದ ವಿಮುಖರಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಮನಃಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರ ಬಳಿ ಹೋಗಲು ಈಗಲೂ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಹಿಂಜರಿಕೆ ಇದೆ. ದೈಹಿಕ ಕಾಯಿಲೆ, ಕಸಾಳೆಗಳಂತೆಯೇ ಮನಸಿಗೂ ಬರಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಯಾರೂ ನಂಬುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ತನಗೆ ಬೇಜಾರು, ಮನಸ್ಸಿತಿ ಸರಿ ಇಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂಬ ಔಚಿತ್ಯ ತೋರುವಲ್ಲಿ ಹಿಂದೆ ಸರಿಯುತ್ತಾರೆ.

ಇನ್ನೊಂದು ಆತಂಕದ ಸಂಗತಿ ಎಂದರೆ ಮಹಿಳೆಯರೇ ಹೆಚ್ಚು ಖಿನ್ನತೆಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಮದ್ಯವಯಸ್ಸು ಜನಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚು ಖಿನ್ನತೆಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಿದೆ. ದೇಶದ ಉತ್ತರದನಾ ಶಕ್ತಿ ಎಂದೇ ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುವ ಈ ಜನಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಬಹುತೇಕರು ಖಿನ್ನತೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳಿರುವವರೇ ಆಗಿದ್ದಾರೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಗುರುತಿಸಿರುವುದು, ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಒಳಪಟ್ಟವರು ಮತ್ತು ದಾಖಲೆಗೆ ಸಿಕ್ಕವರ ಸಂಖ್ಯೆಯೇ ಒಟ್ಟು ಜನಸಂಖ್ಯೆಯ ಶೇ. 4.6ರಷ್ಟಿದೆ. ಇನ್ನು ವರದಿಯಾಗದೇ ಉಳಿಯುವ ಬಹುತೇಕ ಪ್ರಕರಣಗಳು ಮಹಿಳೆಯರ ಕಡೆ ಬೆರಳು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಹಿರಿಯ ನಾಗರಿಕರೂ ಖಿನ್ನರಾದವರ ಗುಂಪಿನಿಂದ ಹೊರಗುಳಿದಿಲ್ಲ.

ಕುಟುಂಬವೂ ಸೇರಿದಂತೆ, ಮಹಿಳೆಯರೂ ಆರೋಗ್ಯದ ದೆಸೆ ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯ ತೋರುವುದು ಭಾರತೀಯ ಸಾಮಾಜಿಕ ಮತ್ತು ಆರ್ಥಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಸಹಜವೆಂಬಂತೆಯೇ ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗಿದೆ. ಮಹಿಳೆಯರೂ ತಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ದಿವ್ಯ ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯ ತೋರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಪುರುಷರಿಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ಎಂಬುದು ತಥ್ಯವಾಗದ ವಿಷಯವಾಗಿಯೇ ಉಳಿದಿದೆ. ಪರಿಣಾಮ, ಬದುಕನ್ನು ಆನಂದಿಸಬೇಕಾದ, ಕ್ರಿಯಾಶೀಲರಾಗಿ ದಿನಗಳನ್ನು ಕಳೆಯಬೇಕಾದ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೇ ಒಂಟಿತನದ ಗೂಡನ್ನು ಹೊಕ್ಕು ಕೂರುತ್ತಾರೆ.

ಒಂದು ದೇಶದ ಜನಸಂಖ್ಯೆಯು ಮಾನವ ಸಂಪನ್ಮೂಲವಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸಬೇಕಾದರೆ ದೈಹಿಕವಾಗಿಯೂ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿಯೂ ಸ್ವಸ್ಥರಾಗಿರಬೇಕು. ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆ ಹೆಚ್ಚಿರಬೇಕು. ಕ್ರಿಯಾಶೀಲರಾಗಿರಬೇಕು. ಸದ್ಯ, ಒತ್ತಡ ಮತ್ತು ಖಿನ್ನತೆಗಳೆರಡೂ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯ ಗಂಟೆಯಾಗಿವೆ. ಧಾವಂತದ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯವನ್ನು ಕಡೆಗಣಿಸಿದರೆ ದಿನನೂಕಿದಂತೆ ಬದುಕುತ್ತೇವೆ. ಸತ್ಯವೆಂದು ಜೀವಂತವಾಗಿರುತ್ತೇವೆ. ಜೀವನವನ್ನು ಜೀವಂತಿಕೆಯಿಂದ ಆನಂದಿಸಲು, ಅನುಭವಿಸಲು ನಮಗೆ ನಾವೇ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇಂಥ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡುಬಂದಲ್ಲಿ ಬಾಹ್ಯ ಸಹಾಯವನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕು. ಮಾನಸಿಕ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯಕ್ಕೆ ಮಹತ್ವವನ್ನು ನೀಡುವುದರಿಂದ ನಮಗಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ದೇಶಕ್ಕೂ ಸಂಪನ್ಮೂಲವಾಗಿ ಬದಲಾಗುತ್ತೇವೆ. ಮಾನಸಿಕ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯದ ಕುರಿತು ಜಾಗೃತರಾಗಬೇಕಿದೆ.

ವಿ.ಸೂ: ಮಾನಸಿಕ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯದ ವಿಷಯಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಸಹಾಯವಾಣಿ ಟೆಲಿ ಮಾನ್ಸ್ 14416ಗೆ ಸಂಪರ್ಕಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ. ಟೋಲ್ ಫ್ರೀ ನಂಬರ್ 1800-891-4416ಗೆ ಕರೆ ಮಾಡಿದರೆ ನಿಮಗೆ ಬೇಕಾದ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚನೆಯೂ ಲಭ್ಯ ಇದೆ. ನಿಮ್ಮ ಕರೆಯ ವಿವರಗಳನ್ನು ಗೋಪ್ಯವಾಗಿಡಲಾಗುತ್ತದೆ.