ಚಡಪಡಿಕೆಯ ಶಮನಕ್ಕೆ ಆಟಿಕೆಗಳು!

ವಿನ್ಯಾಸ: ದಿಲ್

ಫಿಡ್ಜೆಟ್ ಸ್ಪಿನ್ನರ್ ಈಗ ಜಗತ್ತಿನಾದ್ಯಂತ ಜನಪ್ರಿಯ ಆಟಿಕೆ. ಈ ಆಟಿಕೆ, 'ಚಡಪಡಿಕೆಯ ರೋಗ'ಬಾಧಿತರಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯದಿಂದ ಇರುವವರನ್ನೇ ತನ್ನತ್ತ ಸೆಳೆಯುತ್ತಿದೆ.

■ ಡಾ. ಪ್ರೇಮಲತ, ಬಿ

ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ದೇಹ ಹತೋಟಿಯಿಲ್ಲ ಇರದೆ, ದೇಹದ ಹಲವು ಅಂಗಾಂಗಗಳು ಸದಾ ಚಡಪಡಿಕೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಬಹುದು. ಕೈ ಕಾಲುಗಳು ಸದಾ ಚಲನೆಗಾಗಿ ಹಾತೊರೆಯಬಹುದು. ಈ ರೀತಿಯ ಚಡಪಡಿಕೆಗಳ ಆಳದಲ್ಲಿ ಹಲವು ರೀತಿಯ ಮಾನಸಿಕ ಖಾಯಿಲೆಗಳು, ಅತಿಯಾದ ಆತಂಕ ಮನೆ ಮಾಡಿರಬಹುದು. ಈ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯರಲ್ಲಿ ಯಾವಾಗಲಾದರೂ ಆಗೊಮ್ಮೆ ಈಗೊಮ್ಮೆ ಕಂಡುಬರಬಹುದಾದರೂ, ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಈ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಅಸಾಧಾರಣ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿದ್ದು ಇವರು ಇತರರಂತೆ ಬದುಕು ನಡೆಸಲು ಅಸಮರ್ಥರಾಗುತ್ತಾರೆ. ತಮಗೆ ತಾವು ಸ್ವಂತ ಹಾನಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಇರಾದೆಯನ್ನು ಇಂತವರು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇವರಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಕಡಿಮೆ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ತೋರಿಸುವವರು, ಅತಿ ಜಾಸ್ತಿ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ತೋರಿಸಿ ಹಾನಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವವರು ಇರುತ್ತಾರೆ. ಇವರಲ್ಲಿ ಈ ಚಡಪಡಿಕೆಗಳು ಒಂದು ಅಭ್ಯಾಸದ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿರದೆ, ನಿಯಂತ್ರಣ ಮೀರಿ ನಡೆಯುವ