ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಯಿರಿ

ಮಂಕಾಗಿರುವುದು

ಅತಿ ಸಂಶಯ

ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ

ದಿ ರಿಚ್‌ಮಂಡ್ ಫೆಲೋಶಿಪ್ ಸೊಸೈಟಿ (ಇಂಡಿಯಾ)
"ಪ್ರಗತಿ" ಗ್ರಾಮೀಣ ಶಾಖೆ
ಗ್ರಾಮೀಣ ಸಮುದಾಯ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರ
ಸರ್ಕಾರಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆ, ಶಿಡ್ಲಘಟ್ಟ - 562105
ಚಿಕ್ಕಬಳ್ಳಾಪುರ ಜಿಲ್ಲೆ, ಕರ್ನಾಟಕ.
ದೂರವಾಣಿ : 9448249761, 9880133319,
9242130130, 9845062116
ಬೆಂಗಳೂರು : 080-26645583

ಏನಿದು ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆ ?

ಕೆಲವು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಎಲ್ಲರಂತೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ನಡವಳಿಕೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿಲ್ಲದೆ ಭಿನ್ನವಾಗಿ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು, ಅತಿಯಾಗಿ ಮಾತನಾಡುವುದು ಇಲ್ಲವೆ ಮಾತೇ ಹೊರಡದೆ ಮಂಕು ಕವಿದಿರುವುದು, ವಿನಾಕಾರಣ ಭಯ ಪಡುವುದು, ದುಃಖಿಸುವುದು, ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ಅನುಮಾನದಿಂದ ನೋಡುವುದು, ತನ್ನನ್ನು ಯಾರೋ ಸದಾ ಗಮನಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ, ನನ್ನನ್ನು ಕೊಲ್ಲಲು ಹೊಂಚುಹಾಕುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಇತ್ಯಾದಿಯಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಇಂಥಾ ಭಾವನೆಗಳು ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಬಲವಾಗಿ ಬೇರೂರಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಕೆಳಕಂಡ ರೀತಿಯ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಅವರು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ನಾವು ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಕಾಣುತ್ತೇವೆ.

ಖಿನ್ನತೆ :
ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬಹಳ ಜನರನ್ನು ಕಾಡುವ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆ

ಕೆಳಗೆ ತಿಳಿಸಿರುವ ಖಿನ್ನತೆಯ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳು, ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಲಹೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಬೇಕೆ ಬೇಡವೆ ಎಂದು ನಿರ್ಧರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

* ಯಾವುದರಲ್ಲೂ ಆಸಕ್ತಿಯಿಲ್ಲದೆ, ಮಂಕಾಗಿ ಒಂದು ಕಡೆ ಇದ್ದು ಬಿಡುವುದು, ಎರಡು ವಾರಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ದಿನ ಮುಂದುವರಿಯುವುದು, ಖಿನ್ನರಾಗಿರುವುದು.
* ಯಾವುದೇ ಒತ್ತಡವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಖಿನ್ನರಾಗಿರುವುದು.
* ನಿದ್ರೆಯು ಬಾರದಿರುವುದು.
* ಮೊದಲು ಖುಷಿ ಸಿಗುತ್ತಿದ್ದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಂದ ಖುಷಿ ಪಡೆಯಲು ಅಥವಾ ಅದನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸಲು ಅಸಮರ್ಥರಾಗುವುದು.
* ದೇಹದ ತೂಕ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು.
* ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು.
* ಅಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ತಪ್ಪಿತಸ್ಥ ಮನೋಭಾವ ಹೊಂದಿರುವುದು.
* ನಿರಾಶಾವಾದದ ಭಾವನೆ ಹೊಂದಿರುವುದು.
* ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯ ಆಲೋಚನೆ ಹೊಂದಿರುವುದು.

ವ್ಯಾಕುಲತೆಯ ಕಾಯಿಲೆ

ವ್ಯಾಕುಲತೆಯ ಕಾಯಿಲೆಯ ಮುಖ್ಯವಾದ ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳೆಂದರೆ:

* ಆತಂಕ ಅಥವಾ ವ್ಯಾಕುಲತೆಯು ಹೆಚ್ಚು ತೀವ್ರವಾಗುವುದು, ದಿನ ಪೂರ್ತಿ ಹಾಗೂ ಕೆಲವು ವೇಳೆ ಹಲವು ದಿನಗಳವರೆಗೂ ಮುಂದುವರೆಯುವುದು.
* ಈ ಆತಂಕದೊಂದಿಗೆ ಕೆಲವು ದೈಹಿಕ ಲಕ್ಷಣಗಳಾದ ಎದೆ ಡವಗುಟ್ಟುವುದು, ಬಾಯಿ ಒಣಗುವುದು, ಮೈ ನಡುಗುವುದು, ಉಸಿರುಕಟ್ಟುವುದು, ಇವು ಯಾವಾಗಲೂ ಬಹಳ ಕಾಲದವರೆಗೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.
* ಏನೋ ದೊಡ್ಡ ಅನಾಹುತವಾಗುವುದೆಂಬ ಭಯ, ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಗಾಬರಿ, ಆಘಾತವಾದಂತೆ ಹಠಾತ್ತನೆ ಕಂಡುಬಂದು ಹೃದಯಾಘಾತವೆಂದು ತಪ್ಪುತಿಳಿಯುವಂತೆ ಆಗುವುದು.

ಗೀಳು ಪೀಡೆ (ಅಬ್ಸೆಸ್ಸಿವ್ ಕಂಪಲ್ಸಿವ್ ಡಿಸಾರ್ಡರ್)

ಈ ಕಾಯಿಲೆಯ ಖಚಿತ ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳೆಂದರೆ,

* ಅಪ್ರಿಯವಾದ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಪದೇ ಪದೇ ಬರುವುದು, ಉದಾ : ಕೊಳಕು, ಧೂಳಿನ ಬಗ್ಗೆ.
* ಪದೇ ಪದೇ ಒಂದೇ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡುವುದು. ಉದಾ : ಆಗಾಗ ಕೈ ತೊಳೆಯುವುದು.
* ತಮಗೆ ತಿಳಿದಿದ್ದರೂ ಈ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ನಡವಳಿಕೆಗಳನ್ನು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ಅವರಿಗೆ ಆಗದೆ ಇರುವುದು. ಅಪ್ರಿಯವಾದ ಲೈಂಗಿಕ ಆಲೋಚನೆ ಅಥವಾ ಪ್ರಚೋದನೆಗಳನ್ನು ದೂರಮಾಡಲು ಆಗದಿರುವುದು, ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನವರಿಗೆ ಜಿಗುಪ್ಸೆ ಉಂಟಾಗುವಂಥ ಕೆಟ್ಟ ಪದಗಳನ್ನು ಬಳಸುವ ಆಲೋಚನೆ ಬರುವುದು.

ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವು ನಿಮ್ಮ ಯೋಗಕ್ಷೇಮಕ್ಕೆ ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯದಷ್ಟೇ ಮುಖ್ಯ - ಕಳಂಕಕ್ಕೆ ಹೆದರಿ ನಿಮ್ಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ತಡಮಾಡುವುದು ಬೇಡ. ವೈದ್ಯರಿಂದ, ಸಲಹೆಗಾರರಿಂದ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ಸಹಾಯ ಸಂಘದಿಂದ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಪಡೆಯಿರಿ.

ತೀವ್ರತರ ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳು (ಚಿತ್ತವಿಕಲತೆ)

ತೀವ್ರತರ ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆಯಲ್ಲಿ ಇತರರು ನಂಬದ ಕೆಲವು ಸುಳ್ಳು ನಂಬಿಕೆಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡಿರುತ್ತಾನೆ(ಭ್ರಮೆಗಳು). ಸರಿಯಾದ ತೀರ್ಮಾನ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲಾರ ಮತ್ತು ಹಲವು ವೇಳೆ ನೈಜ ಸಂಗತಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕವಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾರ. ತೀವ್ರತರ ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆಯು ಮೆದುಳಿನ ಗುರುತರವಾದ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ (ಉದಾ: ಸೋಂಕು, ಗಡ್ಡೆ) ಬರಬಹುದು ಮತ್ತು ಸ್ಕಿಜೋಫ್ರಿನಿಯಾದಂತ ಕಾಯಿಲೆಯು, ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ಆಗುವ ಅಸಾಧಾರಣ ಜೀವರಾಸಾಯನಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳಿಂದ ಬರಬಹುದು.

ಸ್ಕಿಜೋಫ್ರೀನಿಯಾ

ಈ ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆಯು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಹದಿಹರೆಯ ಅಥವಾ ಯೌವನಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದು ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ಆಗುವ ಅಸಾಧಾರಣ ಜೀವರಾಸಾಯನಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ಬರಬಹುದು. ವಿಶ್ವಆರೋಗ್ಯ ವರದಿ 2001ರ ಪ್ರಕಾರ 24 ದಶಲಕ್ಷ ಜನರು ಸ್ಕಿಜೋಫ್ರಿನಿಯಾದಿಂದ ನರಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಒಂದು ನೂರು ಜನರಲ್ಲಿ ಕನಿಷ್ಠ ಒಬ್ಬರಿಗಾದರೂ ಈ ಕಾಯಿಲೆ ಇರುತ್ತದೆ.

* ಈ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಒಳಗಾದವರಲ್ಲಿ ವಿನಾಕಾರಣ ಭಯ, ಅನುಮಾನ, ವಿಚಿತ್ರವಾದ ಶಂಕೆ.
* ತನಗೆ ತಾನೆ ಮಾತನಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ನಗುವುದು.
* ವಿಚಿತ್ರವಾಗಿ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಥವಾ ಆವೇಶಗೊಳ್ಳುವುದು.
* ಸುತ್ತಮುತ್ತ ಯಾರೂ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಕೆಲವು ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

ದ್ವಿಮುಖ ಮನಸ್ಥಿತಿಯ ಕಾಯಿಲೆ (ಬೈಪೋಲಾರ್ ಮೂಡ್ ಡಿಸಾರ್ಡರ್)

ಈ ರೀತಿಯ ತೀವ್ರತರದ ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಖಿನ್ನತೆ ಮತ್ತು ಉನ್ಮಾದದ ಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು ಒಂದಾದ ಮೇಲೆ ಒಂದರಂತೆ ಹೊಂದಿರುತ್ತಾನೆ. ಉನ್ಮಾದದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯು :

* ಅತಿ ಚಟುವಟಿಕೆ ತೋರಿಸುತ್ತಾನೆ
* ವಿಪರೀತ ಉತ್ಸಾಹ ಹೊಂದಿರುತ್ತಾನೆ
* ತನ್ನ ಬಗ್ಗೆ ತಾನೇ ಅತಿ ಉನ್ನತ ಮನೋಭಾವ ಹೊಂದಿರುತ್ತಾನೆ
* ಅವಾಸ್ತವಿಕ ಯೋಜನೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತಾನೆ
* ಗಮನಶಕ್ತಿ ಕುಂಠಿತವಾಗುತ್ತದೆ

ಮೂರ್ಛೆರೋಗ (ಫಿಟ್ಸ್)

ಮೂರ್ಛೆರೋಗ ಒಂದು ಸಾಮಾನ್ಯ ನರರೋಗ. ಭಯ, ಅಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ಅನುಭವಗಳು ಮೂರ್ಛೆಗೆ ಮುಂಚೆ ಅಥವಾ ಮೂರ್ಛೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಮೂರ್ಛೆಯಿಂದ ಹೊರಬರುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮನಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಕಂಡುಬರಬಹುದು. ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಮೂರ್ಛೆಯ ನಂತರ ವಿಚಿತ್ರವಾದ ನಡವಳಿಕೆಯನ್ನು ಕೂಡ ಕಾಣಬಹುದು. ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಡಲಾಗದ ಮೂರ್ಛೆರೋಗದೊಂದಿಗೆ ಮನೋವಿಕಲ್ಪದ ನಡವಳಿಕೆಗಳು, ಜ್ಞಾಪಕ ಶಕ್ತಿಯ ತೊಂದರೆಗಳು ಹಾಗೂ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಕೂಡ ಕಂಡುಬರಬಹುದು.

ಮದ್ಯಪಾನ ಮತ್ತು ಮಾದಕ ವಸ್ತುವಿನ ದುರ್ಬಳಕೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿ

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಪದಾರ್ಥದ ದುರ್ಬಳಕೆ ಎಂದು ಗುರುತಿಸಲ್ಪಡುವ, ಮದ್ಯಪಾನ, ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳ ದುರ್ಬಳಕೆಯಿಂದ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ತೊಂದರೆಗಳು ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳಾದ ಕೊಕೇನ್, ಗಾಂಜಾ ದುರ್ಬಳಕೆಯಿಂದ ತೀವ್ರತರದ ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ನರರೋಗಗಳು ಉಂಟಾಗಬಹುದು.

ಭೀತಿಯ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ಹಗುರವಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸಬೇಡಿ

ಭೀತಿಯ ಕಾಯಿಲೆಯಲ್ಲಿ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಅಸಾಧಾರಣ ಭೀತಿಯಿದ್ದು ಇದರಿಂದಾಗಿ ಹಲವು ತೊಂದರೆಗಳಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳೆಂದರೆ ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವುದು, ತೆರೆದ, ಮುಚ್ಚಿದ ಸ್ಥಳಗಳು ಮತ್ತು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳು. ಉದಾ: ಗೋಷ್ಠಿಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವುದು.

ಲೈಂಗಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳು

ಲೈಂಗಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಹಗರಣವಾಗಿ ವೈಯುಕ್ತಿಕ ಮತ್ತು ಕೌಟುಂಬಿಕ ಶಾಂತಿಯನ್ನು ಕೆಡಿಸಬಹುದು. ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ತೊಂದರೆಗಳಿಂದಾಗಿ ಲೈಂಗಿಕ ತೊಂದರೆಗಳು ಈ ಕೆಳಕಂಡ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

* ಲೈಂಗಿಕ ವ್ಯಾಮೋಹ ಹೆಚ್ಚು ಅಥವಾ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು
* ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆ ನಡೆಸಲು ತೊಂದರೆ
* ಲೈಂಗಿಕ ತೃಪ್ತಿ ಹೊಂದಲು ತೊಂದರೆ
* ಲೈಂಗಿಕ ಇಚ್ಛೆ, ಅನಿಚ್ಛೆಗಳ ಬದಲಾವಣೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಜಿಗುಪ್ಸೆ

ದಿ ರಿಚ್‌ಮಂಡ್ ಫೆಲೋಷಿಪ್ ಸೊಸೈಟಿ(ಇಂಡಿಯಾ) ಸಂಸ್ಥೆಯು 1986ರಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿ, ಬೆಂಗಳೂರು, ದೆಹಲಿ ಮತ್ತು ಲಕ್ನೋದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾಜಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಿಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದು ಜನವರಿ 2004 ರಿಂದ ಶಿಡ್ಲಘಟ್ಟ ಶಾಖೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾಯಿತು.

"ಪ್ರಗತಿ" ಯಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ ಸೇವೆಗಳು

ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳ ಎಲ್ಲಾ ಮಂಗಳವಾರಗಳು ಹಾಗೂ ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳ ಕೊನೆಯ ಭಾನುವಾರ ನಡೆಯುವ ಬಹು ವಿಧ ತಜ್ಞರಿಂದ ಕೂಡಿದ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸಾಲಯದಲ್ಲಿ ಮನೋವೈದ್ಯಕೀಯ ರೋಗ ತಪಾಸಣೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಔಷಧಿಗಳು - ಎಲ್ಲವೂ ಉಚಿತವಾಗಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

ಸಮಯ : ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 9.30 ರಿಂದ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 12.30 ರವರೆಗೆ

"ಪ್ರಗತಿ" ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ಮುಂದೆ ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಸೇವೆಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

* ಡೇ ಕೇರ್ ಸೆಂಟರ್

45 ಜನ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಇಲ್ಲಿ ಕೃಷಿ, ರೇಷ್ಮೆ ಬೇಸಾಯ, ತೋಟಗಾರಿಕೆ, ಬಟ್ಟೆ ಹೊಲಿಯುವಿಕೆ, ಕಸೂತಿ, ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಎರಕ (ಮೌಲ್ಡಿಂಗ್) ಮತ್ತಿತರ ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಮಾಡಬಹುದಾದ ವೃತ್ತಿಪರ ತರಬೇತಿಯನ್ನು ಕೊಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

* ಹಾಫ್ ವೇ ಹೋಮ್
* ನಿರ್ವಸಿತರಿಗೆ ವಸತಿ ಮತ್ತು
* ಸಮುದಾಯವನ್ನು ತಲುಪುವ ಗುಂಪುಗಳು

ಕಾಯಿಲೆ ಕಂಡಕೂಡಲೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಸಿದರೆ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಗುಣಹೊಂದಲು ಸಾಧ್ಯ