



ആരോഗ്യം

ഡോ. പി. ശ്രോദ

വി.പി.എസ് ലേക്ഷോർ ഹോസ്പിറ്റൽ, കൊച്ചി



എത്രശ്രമിച്ചാലും പ്രതീക്ഷയുടെ പൊട്ടുകൾ കാണാത്ത വിഷാദരോഗത്തെക്കുറിച്ച് കൂടുതൽ അറിയാം

തിരിച്ചു നടക്കാം ജീവിതവെളിച്ചത്തിലേക്ക്...

വിഷാദം, ഇത്രമേൽ പരിചയമുള്ള മറ്റൊരു വാക്ക് പുതിയ കാലത്തില്ല. സന്തോഷത്തിന്റേയും സ്വാസ്ഥ്യത്തിന്റേതുമായ നമ്മുടെ ഇടങ്ങളാണ് വിഷാദം ഇല്ലാതാക്കുന്നത്. ദീർഘനാൾ നീണ്ടുനിൽക്കുന്ന ഒരു സർവ്വസാധാരണമായ മാനസിക പ്രശ്നമാണ് വിഷാദരോഗം. വിഷാദരോഗമുള്ളവരിൽ ആത്മഹത്യാപ്രവണതയും അധികമായി കണ്ടുവരുന്നു.

ജൈവശാസ്ത്രപരമായും മനഃശാസ്ത്രപരമായും സാമൂഹികപരമായും പല കാര്യങ്ങളുടെ പരസ്പരവ്യവഹാരം, വിഷാദരോഗത്തിന് കാരണമാകുന്നു.

- ജനിതക ഘടകങ്ങൾ
- പാരമ്പര്യം
- സമ്മർദ്ദം

ഇവയെല്ലാം വിവിധതരത്തിലുള്ള വ്യത്യാസങ്ങൾ തലച്ചോറിൽ വരുത്തുന്നു. മനോഭാവത്തിന്റെ പ്രശ്നമായ വിഷാദരോഗത്തിന്റെ ലക്ഷണങ്ങൾ എന്തൊക്കെയാണ്?

ശാരീരിക ലക്ഷണങ്ങൾ

- ഉറക്കസംബന്ധമായവ - ഉറക്കക്കുറവ്, ഉറക്കകൂടുതൽ

- അമിതക്ഷീണം
- രുചിക്കുറവ്
- രൂക്ഷത്തിലുള്ള വ്യത്യാസം
- മന്ദഗതിയാവുക അല്ലെങ്കിൽ വ്യാകലത
- ഉദരസംബന്ധമായ പ്രശ്നങ്ങൾ
- ലൈഗികതാത്പര്യക്കുറവ്

മാനസിക ലക്ഷണങ്ങൾ

- ദൈനംദിനകാര്യങ്ങളിൽ താത്പര്യക്കുറവ്/ ഉന്മേഷക്കുറവ്
- ആസ്വാദനക്കുറവ്
- അശ്രുഭാപ്തിവിശ്വാസം
- നൈരാശ്യം
- മൂല്യക്കുറവ്
- കുറ്റബോധം
- ആത്മദ്രോഹത്തെക്കുറിച്ചുള്ള ചിന്തകൾ
- ശ്രദ്ധക്കുറവ്
- മനോഭാവത്തിന്റെ മാന്യത രണ്ടാഴ്ചയിൽ അധികം ഈ ലക്ഷണങ്ങൾ നീണ്ടുനിൽ

കുറയായെന്നതിൽ തീർച്ചയായും ചികിത്സ തേടേണ്ടിയിരിക്കുന്നു. ശാരീരിക പ്രശ്നങ്ങൾ ഉള്ളവരിൽ വിഷാദരോഗം തിരിച്ചറിയുക പലപ്പോഴും ബുദ്ധിമുട്ടുള്ള കാര്യമാണ്. കുട്ടികളിലും കൗമാരപ്രായക്കാരിലും വിഷാദരോഗം ഉണ്ടാകാം.

മുതിർന്നവരെപ്പോലെതന്നെ താത്പര്യക്കുറവും നൈരാശ്യവും കുട്ടികളിൽ ഉണ്ടാകാമെങ്കിലും അവരിൽ ശ്രദ്ധയോടെയും പ്രധാനലക്ഷണമായി കാണുന്നത്.

ശ്രദ്ധക്കുറവ്, ആഹാരത്തോട് താത്പര്യക്കുറവ്, ഉറക്കക്കുറവ് എന്നിവയും ഉണ്ടാവാം.

സ്ത്രീകളിൽ

വിഷാദരോഗം

ഗർഭിണികളിലും പ്രസവാനന്തരവും സ്ത്രീകളിൽ വിഷാദം ഉണ്ടാവാം.

കുടുംബപ്രശ്നമുള്ള സ്ത്രീകൾ, മാനസികപരമായ മറ്റ് അസുഖങ്ങൾ ഉള്ളവർ, സഹായമില്ലാതെ ഒറ്റപ്പെട്ടവർ എന്നിവരിലാണ് അധികം വിഷാദരോഗം കണ്ടുവരുന്നത്.

മുതിർന്ന പൗരന്മാരിൽ

വിഷാദരോഗം

മറ്റുള്ളവരിൽ നിന്ന് വ്യത്യസ്തമായ ലക്ഷണങ്ങളായിരിക്കും ഇവരിൽ കണ്ടുവരുക.

നാടകീയമായ പെരുമാറ്റം, മിഥ്യഭ്രമം, ചിന്തയിലുള്ള വിഭ്രാന്തി എന്നിവയെല്ലാം കാണുന്നു.

വിഷാദരോഗത്തിന്റെ

പ്രേരണാഹേതുക്കൾ

- പ്രിയപ്പെട്ടവരുടെ വേർപാട്
- തൊഴിലില്ലായ്മ
- സാമ്പത്തിക ബുദ്ധിമുട്ട്
- മറ്റു അസുഖങ്ങൾ

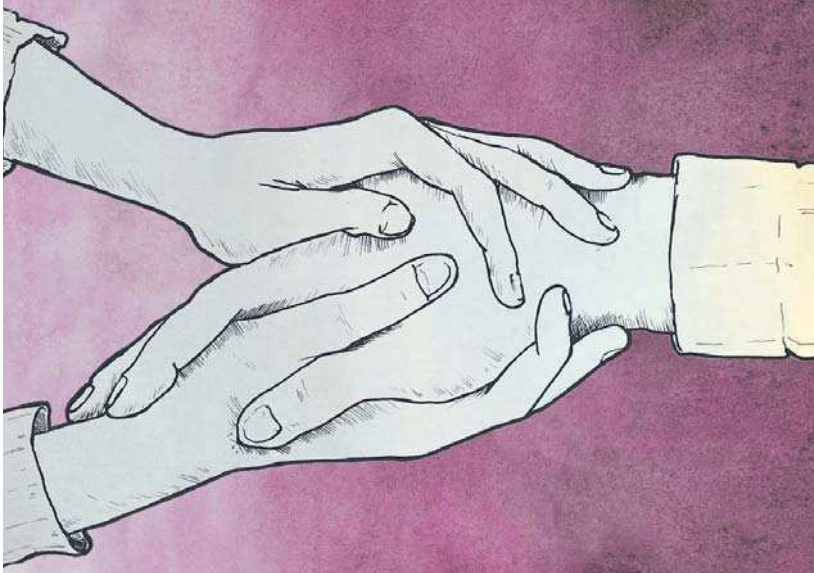
രോഗനിർണ്ണയം

വിസ്തരിച്ചുള്ള ചോദ്യാവലി അല്ലെങ്കിൽ ചില പ്രധാനപ്പെട്ട ചോദ്യങ്ങൾ ഉപയോഗിച്ച് രോഗനിർണ്ണയം നടത്താം.

ചികിത്സ

(പ്രാരംഭഘട്ടങ്ങളിൽ)

ഏതൊരു സുഖത്തെപ്പോലെയും നേരത്തേതന്നെ ലക്ഷണങ്ങളെ തിരിച്ചറിഞ്ഞ് അവയെ കൈകാര്യം ചെയ്യേണ്ടിയിരിക്കുന്നു. രോഗലക്ഷണങ്ങളുടെ സംശയം ഉണ്ടാകുമ്പോൾതന്നെ ഏറ്റവും വേണ്ടപ്പെട്ടവരോടോ വിശ്വസ്തരായ കൂട്ടുകാരോടോ സംസാരിച്ച് വിഷമം പങ്കുവയ്ക്കുക. ഹൃദയം തുറന്ന് സംസാരിക്കുമ്പോൾ തന്നെ വളരെ ആശ്വാസം ലഭിക്കുന്നു. കൂടാതെ മറ്റുള്ളവർക്ക് നിങ്ങളെ സഹായിക്കുവാനുള്ള അവസരം ലഭിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. എന്നും ചെയ്യേണ്ട ദിനചര്യകൾ സന്തോഷപൂർവ്വം ചെയ്യുക. കൃത്യനിഷ്പ്പാലിക്കുക. മറ്റു വിനോദകാര്യങ്ങളിൽ പങ്കെടുക്കാൻ താത്പര്യം കാണി



കുറുക, അവ തുടരുക.

സമീകൃതഹാരം, ദിവസേനയുള്ള വ്യായാമം, നല്ല ഉറക്കശീലങ്ങൾ ആരോഗ്യപരിപാലത്തിന് സഹായിക്കുകയും ഉന്മേഷം നൽകുകയും ചെയ്യുന്നു. വീട്ടിലെ മറ്റംഗങ്ങളോടും സുഹൃത്തുക്കളോടും നല്ല ബന്ധം പുലർത്തുക.

ഇങ്ങനെ അവരോട് മനസ് തുറന്ന് സംസാരിക്കുവാനും പ്രശ്നങ്ങൾ പങ്കുവയ്ക്കുവാനും പ്രേരകമാകുന്നു. പിരിമുറുക്കം കുറയ്ക്കുകയും ശുഭാപ്തി വിശ്വാസത്തോടുകൂടി പ്രശ്നങ്ങളെ നേരിടുവാനും സഹായിക്കുന്നു. മനസിനെ ശാന്തമാക്കുവാൻ വേണ്ടി റിലാക്സേഷൻ, ധ്യാനം എന്നിവ പരിശീലിക്കുക.

വിദഗ്ദ്ധ ചികിത്സ

മരുന്നുകൾ ഉപയോഗിച്ചോ വ്യവഹാര ചികിത്സയോ അഥവാ രണ്ടും ഉപയോഗിച്ചോ ചികിത്സ ചെയ്യാം. പലതരത്തിലുള്ള മരുന്നുകൾ ഇന്ന് ലഭ്യമാണ്. മരുന്നുകൾ കൃത്യസമയത്ത് പറഞ്ഞ അളവിലും സമയപരിധിക്കും കഴിക്കണം. ക്രമമായി ചികിത്സകന്റെ അടുത്ത് പരിശോധനയ്ക്ക് പോകണം. മരുന്നുകൾ പാർശ്വഫലങ്ങൾ ഉണ്ടാകുകയാണെങ്കിൽ ചികിത്സകന്റെ നിർദ്ദേശപ്രകാരം മരുന്നുകൾ നിർത്തുകയോ മറ്റു മരുന്നുകൾ കഴിക്കുകയോ ചെയ്യുക.

ആത്മഹത്യ

- ആത്മഹൃദയത്തിനെക്കുറിച്ചുള്ള ചിന്തകൾ
- ആത്മഹത്യശ്രമം
- വീട്ടിലെ മറ്റു കുടുംബാംഗത്തിന്റെ ആത്മഹത്യ
- രൂപരേഖ
- ഉപയോഗിക്കുന്ന ഉപായം എന്നിവയെ ആശ്രയിച്ചാണ് ആത്മഹത്യയുടെ അപായം നിർണ്ണയിക്കുന്നത്.

തിർച്ചയായും മറ്റേതൊരു സുഖത്തെപ്പോലെയും വിഷാദരോഗം ചികിത്സിക്കാം. ശുഭചിന്തകളോടുകൂടി ശുഭാപ്തിവിശ്വാസത്തോടുകൂടി, സാമൂഹികമായ ഒറ്റപ്പെടൽ അനുഭവപ്പെടാതെ പ്രശ്നത്തെ നേരിടുക. കുടുംബാംഗങ്ങളുടേയും സുഹൃത്തുക്കളുടേയും ചികിത്സകന്റെയും ക്ഷമയും പരിചരണവും ചികിത്സയും കൊണ്ട് വിഷാദരോഗത്തിൽ നിന്ന് മോചനം നേടാം.