



ഡോ. ജ്യോതി തോമസ്

മാനസികവൈകല്യങ്ങൾ ചികിത്സിക്കേണ്ടതുണ്ടോ?



കർണാടകയിലെ ഒരു ഉന്നത വിദ്യാഭ്യാസ സ്ഥാപനത്തിൽ പഠിക്കുന്ന പെൺകുട്ടി. നിഷ്കളങ്കമായ മുഖം. വിനയപൂർവ്വമുള്ള സംസാരം. മോഡേൺ വസ്ത്രധാരണരീതി. ഈ കുട്ടിയെക്കുറിച്ചാണോ മാതാപിതാക്കൾ ഫോണിൽ സംസാരിച്ചതെന്ന് ഞാൻ ആശ്ചര്യപ്പെട്ടു! എങ്കിലും അന്ന്, എന്റെ മനസ്സ് ഇങ്ങനെ പറഞ്ഞു: “ഈ പെൺകുട്ടിയോടു സംസാരിക്കുമ്പോൾ മാതാപിതാക്കളുടെ സാന്നിധ്യത്തിൽ സംസാരിക്കണം.”

ഞാൻ ആ കുട്ടിയുമായി സംഭാഷണത്തിൽ ഏർപ്പെട്ടുകൊണ്ടിരിക്കുന്നതിനിടയിൽ പെട്ടെന്ന് അവളുടെ മുഖഭാവം മാറി. ഇരുന്നിടത്തുനിന്ന് എഴുന്നേറ്റ് എന്നോടായി ചോദിച്ചു: ‘താൻ ആരാണെന്നാ തന്റെ വിചാരം?’ അമ്മയും അപ്പനും പെട്ടെന്ന് മോളെ ബലമായി പിടിച്ചിരുത്തി. പിന്നെ അവൾ വിളിച്ച ഓരോ ചീത്തയും ഇവിടെ എഴുതാൻ പറ്റില്ല. അവർക്കൊപ്പം എത്തിയിരുന്ന പെൺകുട്ടിയുടെ ശക്തനായ മുത്തസഹോദരൻ അവളെ അവിടെ നിന്നു കൊണ്ടുപോയി.

പതിനഞ്ചുമിനിറ്റുകൾക്കുശേഷം അവൾ ശാന്തയായി വീണ്ടും റൂമിലേക്കു വന്നു. ചീത്തവിളിച്ചതിനു മാപ്പു പറഞ്ഞു. ഇക്കുറി ഒരു ഹിപനോട്ടിക് ഇന്റർവെൻഷൻ നടത്താം എന്നുറച്ചു. അതു ഫലിച്ചു. അവൾ മാതാപിതാക്കളുടെ മടിയിൽ അരമണിക്കൂർ കിടന്നുറങ്ങി. ഹിപനോട്ടിക് നിദ്രയുടെ ഇടയിൽ കുറച്ച് പോസിറ്റീവ് സജഷൻസും നൽകി. മെന്റൽ സ്റ്റാറ്റസ് എക്സാമിനേഷനിൽ മനസ്സിലായ കാര്യങ്ങൾ വച്ച് ഈ പെൺകുട്ടിയെ ഒരു നല്ല ഹോസ്പിറ്റലിലേക്ക് അയച്ചു. പത്തു ദിവസത്തെ ഹോസ്പിറ്റലിലെ സൈന്യശേഷം അവൾ വീണ്ടും കൗൺസലിങ്ങിനെത്തി. ട്രീറ്റ് മെന്റും കൗൺസലിങ്ങും ഒരുമിച്ചുചേർന്നപ്പോൾ അവൾ പൂർണ്ണമായി സുഖപ്രാപിച്ചു മിടുക്കിയായി എന്നുമാത്രമല്ല, ഉപരിപ



ഠനം പൂർത്തിയാക്കി ജോലിയിൽ പ്രവേശിക്കുകയും ചെയ്തു.

ബോർഡർലൈൻ പേഴ്സണാലിറ്റി ഡിസോർഡർ (ബി.പി.ഡി.) ചികിത്സയും കൗൺസലിങ്ങുംകൂടി ഒരുമിച്ചുചേർന്നാൽ പൂർണ്ണമായും മാറും എന്ന എന്റെ വിശ്വാസത്തെ ഊട്ടിയുറപ്പിച്ച അനുഭവമായിരുന്നു ഇത്. ബി.പി.ഡിയിൽ മിക്കപ്പോഴും ഉണ്ടാകാറുള്ള നിയന്ത്രിക്കാൻ കഴിയാത്ത അരിശപ്രകടനമായിരുന്നു മേൽസൂചിപ്പിച്ച പെൺകുട്ടിയിൽ ഉണ്ടായത്. ഒപ്പംതന്നെ, അനിയന്ത്രിതമായ, അകാരണമായ കോപപ്രകടനം മറ്റു പല മാനസികപ്രശ്നങ്ങളിലും കാണാറുണ്ട് എന്നുകൂടി നാം അറിയണം. ഇത്തരക്കാർ അവർക്കിഷ്ടപ്പെടാത്ത കാര്യങ്ങളെ അഭിമുഖീകരിക്കേണ്ടിവരുമ്പോൾ അസഭ്യം ചൊരിഞ്ഞുകൊണ്ടിരിക്കുന്നു.

നാം എന്തുകൊണ്ട് മാനസികരോഗങ്ങളെ ഭയക്കുന്നു?

പരമ്പരാഗതമായി മാനസിക

രോഗങ്ങളെ ഭയക്കുന്ന ഒരു സാമൂഹിക വ്യവസ്ഥയാണ് നമ്മുടെത്. മാനസികരോഗങ്ങളെക്കുറിച്ചു വ്യക്തമായ ധാരണ ഇല്ലാതിരുന്ന, ചികിത്സ ഫലമല്ലാതിരുന്ന കാലഘട്ടത്തിന്റെ പിൻതുടർച്ചക്കാരായി നാം പലപ്പോഴും മാറാറുണ്ട്. ഈ ധാരണ മാറ്റേണ്ട കാലം അതിക്രമിച്ചിരിക്കുന്നു. കാരണം, മാനസികരോഗങ്ങൾ തുടക്കത്തിലേ ചികിത്സിച്ചാൽ പൂർണ്ണമായും മാറുകയോ അവയ്ക്കു ശമനമുണ്ടാകുകയോ ചെയ്യുമെന്ന് ആധുനികമനഃശാസ്ത്രം തെളിയിക്കുന്നു. എല്ലാ മാനസികപ്രശ്നങ്ങളും തുടക്കത്തിലേ തന്നെ ചികിത്സിക്കുകയെന്നത് പ്രധാനമാണ്. പ്രത്യേകിച്ച്, പാരമ്പര്യഘടകങ്ങൾ ഉണ്ടെങ്കിൽ. മാനസികരോഗചികിത്സയിൽ ഉപയോഗിക്കുന്ന മരുന്നുകളെക്കുറിച്ചും ചിലർ ഭയക്കുന്നു.

മാനസികരോഗങ്ങളെക്കുറിച്ചും അവയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട കാര്യങ്ങളെക്കുറിച്ചും സാർവത്രികമായി ബോധവൽക്കരണം നടത്തേണ്ട സമയം

അതിക്രമിച്ചിരിക്കുന്നു.

വിജയകരമായ മാനസികരോഗചികിത്സയെ സാധ്യമാക്കുന്ന പ്രധാനഘടകങ്ങൾ

ഒരു വ്യക്തിക്കു മാനസികരോഗലക്ഷണങ്ങൾ കണ്ടുകഴിഞ്ഞാൽ ആ വ്യക്തിയെ സഹായിക്കാനുള്ള മനസ്സ് നാം വളർത്തിയെടുക്കണം. പലപ്പോഴും ഒരു വ്യക്തിക്ക് മാനസികപ്രശ്നങ്ങൾ ഉണ്ടാകുമ്പോൾ അയാൾക്കുതന്നെ അതു പൂർണ്ണമായി മനസ്സിലാവണമെന്നില്ല. മറ്റുള്ളവരുടെ സഹായസഹകരണം ഇവിടെ അവശ്യഘടകമാണ്. വിജയകരമായ മാനസികരോഗചികിത്സയെ സാധ്യമാക്കുന്ന ചില ഘടകങ്ങൾ താഴെച്ചേർക്കുന്നു:

- തുടക്കത്തിലേയുള്ള രോഗനിർണ്ണയം.
- ശരിയായ ചികിത്സ നൽകൽ.
- കൗൺസലിങ് സപ്പോർട്ട് നൽകൽ.
- മരുന്നുകൾ കൃത്യങ്ങളവിൽ ഡോക്ടർ നിർദ്ദേശിക്കുന്ന കാലയളവിൽ കഴിക്കുന്നത്.
- മാനസികശാരീരികവ്യായാമവും ശരിയായ ഭക്ഷണക്രമവും സ്വീകരിക്കുന്നത്.
- തുടർചികിത്സയ്ക്കു നല്കുന്ന പ്രാധാന്യം.
- കുടുംബാംഗങ്ങളുടെ സഹകരണം.
- രോഗം മാറുമെന്ന ഉറച്ച വിശ്വാസം.

കൗൺസലിങ് അനുഭവത്തിലെ പെൺകുട്ടിയുടെ കുടുംബം മറികടന്ന ചില കടമ്പകൾകൂടിയുണ്ട്. അവയിൽ പലതും ചോദ്യങ്ങളുടെ രൂപത്തിൽ സമൂഹത്തിൽനിന്ന് ഉണ്ടായവയാണ്. അവ അക്കമിട്ടു സൂചിപ്പിക്കുന്നത് ഉപകരിക്കും എന്നു വിശ്വസിക്കുന്നു.

- മോൾക്കു മാനസികരോഗമാണോ എന്ന ചോദ്യം.
- അവൾക്കിനി കല്യാണം നടക്കുമോ എന്ന അന്വേഷണം.
- മാനസികരോഗം ആരുടെ

യോ, എന്തോ കോപത്തിന്റെ ഫലമാണ് എന്നു വ്യാഖ്യാനം.

- ഇതൊന്നും ചികിത്സിക്കേണ്ടതില്ല, ഒന്നു തലയ്ക്കുപിടിച്ചാൽ മതിയെന്ന ഉപദേശം.
- മേൽസൂചിപ്പിച്ചതും അല്ലാത്തതുമായ ചോദ്യങ്ങളെ അവളുടെ കുടുംബം തന്മയത്തോടെ നേരിട്ടു. ഈ പെൺകുട്ടിയുടെ കഥയറിഞ്ഞ് അവളെ മനസ്സിലാക്കിയ മിടുക്കനായ ഒരു ആൺകുട്ടി അവളെ അടുത്തിടെ വിവാഹവും കഴിക്കും! ഏതൊരു ശാരീരികരോഗവുംപോലെതന്നെ മാനസികരോഗത്തെയും നോക്കിക്കാണാൻ നാം പഠിക്കണം.
- മാനസികാസ്വസ്ഥതകളും രോഗങ്ങളും ഓരോ വ്യക്തിയിലും ചെലുത്തുന്ന സാധ്യതയും ലക്ഷണങ്ങളും നോക്കിക്കണ്ടാണ് ഏതുതരം ചികിത്സയാണു വേണ്ടതെന്നു നിശ്ചയിക്കുന്നത്. ഇതാണ് രോഗനിർണ്ണയം എന്നതുകൊണ്ട് അർത്ഥമാക്കുന്നത്. മാനസികരോഗചികിത്സയിൽ പൊതുവെ കാണുന്ന സമീപനങ്ങളെ ചുവടെ കൊടുക്കുന്ന രീതിയിൽ സംഗ്രഹിക്കാം.
- കൗൺസലിങ്ങിലൂടെ പരിഹരിക്കാവുന്നത്.
- കൗൺസലിങ്ങും വിദഗ്ദ്ധചികിത്സയും ഒരുമിച്ചുചേർത്തു പരിഹരിക്കാവുന്നത്.
- ഹ്രസ്വകാലചികിത്സയിലൂടെ പരിഹരിക്കാവുന്നത്.
- ദീർഘകാലചികിത്സ ആവശ്യമായത്.

മാനസികരോഗചികിത്സയിൽ അപകടകാരികളായ പരീക്ഷണങ്ങൾ നടത്താൻ പാടില്ല. ചികിത്സ ആവശ്യമാണെങ്കിൽ അതു നടത്തിയേ തീരൂ. ശരിയായ ചികിത്സ ലഭിച്ചാൽ പ്രശ്നപരിഹാരമുണ്ടാവുമെന്നുറച്ചുവിശ്വസിക്കണം. ഉറച്ചവിശ്വാസത്തോടെ മുമ്പോട്ടുപോയാൽ എന്തും നേടാനാകും.