

ಕೋವಿಡ್ ರೋಗದ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ವೃದ್ಧರ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ

ವೃದ್ಧರ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಕೋವಿಡ್ ರೋಗದ ಸಂದರ್ಭವು ಹೇಗೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಬಹುದು?

ಕೋವಿಡ್-19 ರೋಗದ ಪ್ರಸಾರದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಸೋಂಕು ತಗಲುವ ಅಪಾಯವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವುದರಿಂದ ವೃದ್ಧರಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡದ ಮಟ್ಟ ಹೆಚ್ಚಾಗಬಹುದು. ಎಲ್ಲರಿಂದಲೂ ಪ್ರತ್ಯೇಕಗೊಂಡಿದ್ದೇನೆ ಎಂಬ ಭಾವನೆಯೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಬಹುದು. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಜೀವನ ಸಂಗಾತಿಯನ್ನು ಈಗಾಗಲೇ ಕಳೆದುಕೊಂಡಿರುವವರು ಮತ್ತು ಓಡಾಟವಿಲ್ಲದೆ ಒಂದೇ ಕಡೆ ಇರುವವರು ಇಂಥವರಲ್ಲಿ ಈ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಏಕಾಂಗಿತನವು ಉನ್ನತ ಮತ್ತು ಆತಂಕವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಯಾರು ಮನೆಯಿಂದ ಹೊರಗಿನ ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಂಪರ್ಕದ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿತರಾಗಿದ್ದರೂ ಅವರು ಇದಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇನ್ನಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚು.

ಕೋವಿಡ್-19ಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಯಾವ ಅಂಶಗಳು ಬೇರೆ ವಯೋಮಾನದ ಗುಂಪುಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ವೃದ್ಧರ ಮೇಲೆ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತವೆ?

- ವೃದ್ಧರನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಸೇವೆಯನ್ನು ಒದಗಿಸುವವರು ಪ್ರಯಾಣ ಮಾಡಿ ಬಂದು ಅವರಿಗೆ ಗಮನ ನೀಡುವುದು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿರುವುದರಿಂದ ಅವರಿಗೆ ನೆರವು, ಬೆಂಬಲ ಮತ್ತು ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳು ದೊರಕುವುದಿಲ್ಲ.
- ಸಾಮಾಜಿಕ ಮಾಧ್ಯಮದ ಮೂಲಕ ಮತ್ತು ಮೊಬೈಲ್ ಫೋನ್, ಸೈಪ್, ಜೂಮ್ ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಮೂಲಕ ಬೇರೆಯವರೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕ ಸಾಧಿಸುವುದು ಅವರಿಗೆ ಕಷ್ಟ.
- ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಬಂಧಿತವಾದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿರುವವರಿಗೆ ಮತ್ತು ವಯೋಮಾನಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾದ ವೈಕಲ್ಯಗಳಿಂದ ಬಾಧಿತರಾಗಿರುವವರಿಗೆ, ಈ ಮುನ್ನ ನಿರಂತರವಾಗಿ ದೊರೆಯುತ್ತಿದ್ದ ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವೆಗಳಲ್ಲಿ ಏರುಪೇರಾದರೆ ಅದು ಅವರ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೂ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಬೀರಬಹುದು.

ಇಂದಿನ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ವೃದ್ಧರ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಕಳಕಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಯಾವುವು?

ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ವಿಭಿನ್ನ ರೀತಿಯ ಅಂಶಗಳನ್ನು ನಾವು ಗಮನಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಬಹುದು.

- ಬೇಸರ ಮತ್ತು ನಿರ್ದಿ, ಹಸಿವು ಹಾಗೂ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುವ ಏರುಪೇರುಗಳು.
- ಸಾವು, ಸಾಯುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ, ರೋಗ ಮತ್ತು ಭವಿಷ್ಯದ ಕುರಿತಾದ ಅನಿಶ್ಚಿತತೆ.
- ನಿರಾಶವಾದಿ ಮನೋಭಾವ ಮತ್ತು/ಅಥವಾ ಅಸಹಾಯಕತೆ.
- ದುಃಖ, ನಿರಾಸಕ್ತಿ, ಕೆಲಸ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಕೊಳ್ಳುವ ಆಸಕ್ತಿಯಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಶಕ್ತ್ಯುತ್ಸಾಹದಲ್ಲಿ ಕುಸಿತ.

ಕೆಲವು ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ವಿಷಯಗಳು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅವಶ್ಯವಾಗುವಂಥ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳೇ ಆಗಿಬಿಡಬಹುದು. ಇಂದಿನ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಉನ್ನತ ಮತ್ತು ಆತಂಕಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಲಕ್ಷಣಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನಹರಿಸುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ವೃದ್ಧರಲ್ಲಿ ಬರುವ ಉನ್ನತತೆಯ ಕೆಲವು ಲಕ್ಷಣಗಳು ಯಾವುವು?

ವೃದ್ಧರಲ್ಲಿ ಉನ್ನತತೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನವರಿಗಿಂತ ಭಿನ್ನವಾಗಿ ತೋರಿಬರಬಹುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಇವರಲ್ಲಿ ದುಃಖಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸುಸ್ತು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಈ ಕೆಳಗಿನ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಉನ್ನತತೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳಾಗಿರಬಹುದು:

- ದೈಹಿಕ ಲಕ್ಷಣಗಳು: ಸುಸ್ತು, ನಿರ್ದಿ ಬರುವುದರಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆಗಳು, ಹಸಿವಿನಲ್ಲಿ ಏರುಪೇರು.
- ಮನೋಲಹರಿಯಲ್ಲಿ ಏರುಪೇರು: ಸಿಡುಕು, ಕಿರಿಕಿರಿ ಮತ್ತು ಸಿಟ್ಟು.
- ಅರಿವಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಲಕ್ಷಣಗಳು: ಗೊಂದಲ, ನೆನಪು ಮತ್ತು ಗಮನ ಕೊಡುವಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು. ಸಾವು/ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಆಲೋಚನೆಗಳು. ವೈಯಕ್ತಿಕ ರಕ್ಷಣೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಅಸಡ್ಡೆ.

ಇಂಥ ಲಕ್ಷಣಗಳಿರುವ ವೃದ್ಧರ ಬಗ್ಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ನಾವು ಏನು ಮಾಡಬಹುದು?

ವೃದ್ಧರ ಮಾನಸಿಕ ಸೌಖ್ಯಕ್ಕೆ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಕ್ರಮಗಳು ಸಹಾಯಕವಾಗಬಹುದು.

- ಒಟ್ಟಿಗೆ ಕುಳಿತು ಹಳೆಯ ಫೋಟೋಗಳನ್ನು ನೋಡುವುದು, ಸಂಗೀತ ಕೇಳುವುದು ಅಥವಾ ಯಾವುದಾದರೂ ಆಟ ಆಡುವುದು.
- ಅವರು ಭಾಗವಹಿಸಬಹುದಾದ, ನೆರವು ನೀಡಬಹುದಾದ ಸಣ್ಣ ಪುಟ್ಟ ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸುವುದು.
- ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದ ಸಹಾಯದಿಂದ ಬೇರೆಯವರೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು.
- ಅವರಿಗೊಂದು ನಿಯತವಾದ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಯೋಜಿಸಿ ಮತ್ತು ಒಟ್ಟಿಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದು..
- ಪ್ರಪಂಚದ ಎಲ್ಲೆಡೆ ಹರಡಿರುವ ಈ ರೋಗದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಕುರಿತು ಅವರಿಗೆ ಭರವಸೆ ನೀಡುವುದು, ಮತ್ತು ಕಳಕಳಿಯನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವುದು.

ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ವಿಷಯಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಗಂಭೀರವಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಆಗ ಆರೋಗ್ಯ ನಿರ್ವಹಣೆಯ ಮಾಮೂಲ ಕ್ರಮಗಳು ಸಾಕಾಗದೇ ಹೋಗಬಹುದು. ಅಂಥ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಬೇರೆ ಒತ್ತಾಸೆಗಳು ಲಭ್ಯವಿಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಆಗ ವೃತ್ತಿಪರ ನೆರವಿಗೆ

ಪ್ರಯತ್ನಿಸಲೇಬೇಕು ಎಂದು ನಾವು ಬಲವಾಗಿ ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡುತ್ತೇವೆ.

ವ್ಯಕ್ತಿಪರ ನೆರವು ಯಾವಾಗ ಅಗತ್ಯ?

ಇದಕ್ಕೆ ಉತ್ತರವು ಅನೇಕ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ.

- ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಎಷ್ಟು ಕಾಲದಿಂದ ಇವೆ ಮತ್ತು ಹೇಗೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತಾ ಬಂದಿವೆ? ಖನ್ನತೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಸಾಕಷ್ಟು ಕಾಲದಿಂದ ಇವೆಯೇ? ಇಲ್ಲವೆಂದರೆಗೂ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಅದನ್ನು ಹೇಗೆ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಾ ಬಂದಿದ್ದಾರೆ? ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ, ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಸಮಸ್ಯೆಯು ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಹದಗೆಟ್ಟಿರುವುದನ್ನು ನಾವು ಕಾಣಬಹುದು.

- ಸಮಸ್ಯೆಯ ಗಂಭೀರತೆ: ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಮತ್ತು ದಿನದ ಎಲ್ಲ ಕಾಲವೂ ಇರತಕ್ಕಂಥ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ನಾವು ಗಂಭೀರ ಸಮಸ್ಯೆ ಎನ್ನಬಹುದು. ಇದರೊಂದಿಗೆ ಅಪಾಯದ ಲಕ್ಷಣಗಳಿವೆಯೇ ಎಂಬುದನ್ನೂ ನಾವು ಗಮನಿಸಬೇಕು. ಬದುಕು ಸಾಕಾಗಿದೆ ಎನ್ನಿಸುವುದು, ಸಾಯುವ ಕುರಿತು ಆಲೋಚನೆ ಬರುವುದು ಅಂತಹ ಲಕ್ಷಣಗಳು.
- ತಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ಜಾಗರೂಕತೆ: ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದಾಗಿ ಅಂತಹ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ತಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ತಾವು ಜಾಗರೂಕತೆಯಿಂದ ಇರಲು, ಅಥವಾ ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಉತ್ತಮ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.



ಟಿಪ್ಪಣಿ:

1. ಇಂಡಿಯನ್ ಸ್ಟೆಂಟಿಸ್ಟ್ ರೆಸ್ಪಾನ್ಸ್ ಟು ಕೋವಿಡ್-19 (ಐಎಸ್‌ಆರ್‌ಸಿ) ಜಾಲತಾಣದಲ್ಲಿ ಈ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಮೊದಲು ಪ್ರಕಟಿಸಲಾಗಿತ್ತು.
2. ಲೇಖನದ ಶೀರ್ಷಿಕೆಯ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿರುವ ಚಿತ್ರದ ಆರ್‌ರೆ: <https://www.istockphoto.com/photo/quarantine-for-old-people-gm1219512973-356745103>.

ಇಂಡಿಯನ್ ಸ್ಟೆಂಟಿಸ್ಟ್ ರೆಸ್ಪಾನ್ಸ್ ಟು ಕೋವಿಡ್-19 (ಐಎಸ್‌ಆರ್‌ಸಿ) ಎಂಬುದು ಸುಮಾರು ಐನೂರು ಭಾರತೀಯ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು, ಎಂಜಿನಿಯರ್‌ಗಳು, ತಂತ್ರಜ್ಞರು, ವೈದ್ಯರು, ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ತಜ್ಞರು, ವಿಜ್ಞಾನ ಸಂವಹನಕಾರರು, ಪತ್ರಕರ್ತರು ಮತ್ತು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಸೇರಿ ಪ್ರಪಂಚದಾದ್ಯಂತ ಹರಡಿರುವ ಕೋವಿಡ್-19ಗೆ ಪ್ರತಿರೋಧಿಸಿ ಸ್ವಯಂಚೆಯಿಂದ ರಚಿಸಿಕೊಂಡ ಗುಂಪು. ಈ ಗುಂಪಿನ ಮಿಂಚಂಚೆ indscicov@gmail.com.

ಅನುವಾದ: ಬಿ ಆರ್ ಮಂಜುನಾಥ್ | ಪರಿಶೀಲನೆ: ಮಧುಕರ ಪುಟ್ಟ