



ಹಿರಿಯ ಸ್ನೇಹಿ ಕರ್ನಾಟಕ - ನಮ್ಮ ಗುರಿ



ಹಿರಿಯ ನಾಗರಿಕರಲ್ಲ ಆತಂಕ (ವ್ಯಾಕುಲತೆ) ಖಾಯಿಲೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ

ಆತಂಕ (ವ್ಯಾಕುಲತೆ) ಖಾಯಿಲೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು:

- ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಆತಂಕ
- ತಮಗೆ ಏನೋ ಕೆಟ್ಟದಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅಲೋಚನೆಗಳು
- ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಅಶಾಂತಿ, ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಇಲ್ಲದಿರುವಿಕೆ, ಚಡಪಡಿಕೆ
- ಹೆಚ್ಚಿದ ಎದೆ ಬಡಿತದ ಅನುಭವ, ಕೈ ನಡುಕ, ಹೆಚ್ಚಿನ ಬೆವರು ಬರುವುದು
- ಒಂದು ಕಡೆ ನಿಲ್ಲಲು ಅಥವಾ ಕೂತುಕೊಳ್ಳಲು ಆಗದಿರುವುದು
- ಏಕಾಗ್ರತೆಗೆ ಕೊರತೆ
- ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಅಲೋಚನೆಗಳು
- ತಮಗೆ ಏನಾದರು ಆಗಿ ಸತ್ತು ಹೋಗಿ ಬಿಡುತ್ತೇವೆ ಎಂಬ ಭಯ
- ತಮಗೆ ಯಾವುದಾದರೂ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಂತಿರುವ ಖಾಯಿಲೆ ಬಂದು ಬಿಡುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಭಯ

ಹೀಗೆ ಆತಂಕದ ಖಾಯಿಲೆ ಹೆಚ್ಚಾದರೆ ಖಿನ್ನತೆ ಕೂಡ ಬರಬಹುದು

ಆತಂಕ (ವ್ಯಾಕುಲತೆಯ) ಖಾಯಿಲೆ ಸುಮಾರು ಎಷ್ಟು ಜನ ಇರಬಹುದು?

ಹಿರಿಯ ವಯಸ್ಕರಲ್ಲಿ ಆತಂಕ (ವ್ಯಾಕುಲತೆಯ) ಖಾಯಿಲೆಯು ಶೇಕಡಾ 5ರಷ್ಟು ಮಂದಿಗೆ ಇರುತ್ತದೆ.

ಸಹಯೋಗ



ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯ ಕಾನೂನು ಸೇವೆಗಳ ಪ್ರಾಧಿಕಾರ



ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯ ಹಿರಿಯ ನಾಗರಿಕ ಸಂಪನ್ಮೂಲ ಕೇಂದ್ರ, ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರ



ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ನರವಿಜ್ಞಾನ ಸಂಸ್ಥೆ

ಈ ಮೇಲಿನ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡರೆ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು?

ಅದಷ್ಟು ಬೇಗ ಹತ್ತಿರದ ಮನೋವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಾಣುವುದು. ಮನೋವೈದ್ಯರು ತಪಾಸಣೆ ನಡೆಸಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ಬೇಕಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅಂದರೆ ಔಷಧೋಪಚಾರ ಅಥವಾ ಕೌನ್ಸಿಲಿಂಗ್ ಅಂದರೆ ಆಪ್ತಸಮಾಲೋಚನೆಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಆತಂಕದ ಖಾಯಿಲೆ ಇರುವುದು ಬಹಳ ಜನಕ್ಕೆ ಗೊತ್ತಿರುವುದಿಲ್ಲ ಅಥವಾ ತಮಗೆ ಯಾವುದೇ ಮಾನಸಿಕ ತೊಂದರೆ ಇಲ್ಲವೆಂದು ಹೇಳುವುದು ಸಹಜ.

ಆತಂಕದ ಖಾಯಿಲೆ ತಡೆಯಲು ಏನು ಮಾಡಬಹುದು?

ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿ ತಾವು ಹೇಗೆ ಜೀವನ ಸಾಗಿಸಬೇಕೆಂದು ಮೊದಲೇ ಯೋಜನೆಗಳನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಂಡಿರಬೇಕು. ಹೀಗೆ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ವಾಕಿಂಗ್, ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ, ಧ್ಯಾನ ಇವುಗಳ ಜೊತೆ ಹಿರಿಯ ನಾಗರಿಕರ ಅಥವಾ ಇನ್ನಿತರ ಸಂಘ-ಸಂಸ್ಥೆ-ವೇದಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಚುರುಕುತನದಿಂದ ಪಾಲ್ಗೊಂಡು ಚಟುವಟಿಕೆಯ ವೇಳಾಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಸಮಯ ನಿರ್ವಹಣೆ ನಡೆಸಬಹುದು.

ಅರವತ್ತು ವಯಸ್ಸಿನ ನಂತರ ಬಹಳಷ್ಟು ಮಂದಿ ನಿವೃತ್ತಿ ಹೊಂದುತ್ತಾರೆ. ನಿವೃತ್ತಿ ಹೊಂದಿದ ನಂತರ ತಮ್ಮ ಕಾರ್ಯಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ತಮ್ಮ ಹಳೆಯ ಹವ್ಯಾಸಗಳಿಗೆ ಹೊಸ ಜೀವ ತುಂಬಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಪೂರ್ಣಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ನಡೆಸಿದ್ದೇ ಅದಲ್ಲ, ಆರೋಗ್ಯ ಸುಧಾರಿಸುವುದು. ಆಗಲೇ ಚರ್ಚೆ ಮಾಡಿದಂತೆ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ ಸಮೀಪಿಸುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಕೌಶಲ್ಯಗಳ ಕೊರತೆಗಳನ್ನು ನೀಗಿಸಿದರೆ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು. ತಮ್ಮ ಸಂಗಾತಿಯೊಡನೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕಾಲ ಆನಂದ ಅನುಭವಿಸಬಹುದು, ಕೇವಲ ಆರ್ಥಿಕ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಮನೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಇವುಗಳಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೇ ಸಮಯ ನಿರ್ವಹಣೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಕಾರ್ಯಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಯೋಜನೆ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ವೃದ್ಧಾಪ್ಯಕ್ಕೆ ಬೇಕಾಗುವ ಬಹಳಷ್ಟು ಸಲಕರಣೆಗಳು ಮತ್ತು ಮಾಹಿತಿ ಲಭ್ಯವಿದೆ. (ಅವುಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು)

ನಿಮ್ಮಾನ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಇದಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ದೊರೆಯುವುದೇ?

ಪ್ರತಿ ಮಂಗಳವಾರ, ಬುಧವಾರ ಹಾಗೂ ಶನಿವಾರದಂದು ನಿಮ್ಮಾನ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿನ ಜೆರಿಯಾಟ್ರಿಕ್ ಕ್ಲಿನಿಕ್ (ಅಂದರೆ ಅರವತ್ತು ವರ್ಷ ಮತ್ತು ಮೇಲ್ಪಟ್ಟವರಿಗೆ) ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 9.00 ರಿಂದ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 02.00 ಘಂಟೆಯ ವರೆಗೆ “First Contact OPD For Geriatric clinic” ಗೇಟ್ ನಂಬರ್ 1, ರೂಮ್ ನಂ 903ರಲ್ಲಿ ಸೇವೆ ಲಭ್ಯವಿರುತ್ತದೆ. ಅಗತ್ಯ ಇರುವವರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ತುರ್ತು ಸೇವೆಯ ಮುಖಾಂತರ ಕೂಡ ಲಭ್ಯವಿರುತ್ತದೆ. ತಜ್ಞ ಮನೋವೈದ್ಯರ ತಂಡದಿಂದ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಬಹುದು, ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿ ಬೇಕಾದಲ್ಲಿ ದಯವಿಟ್ಟು elderly.nimhans@gmail.com ಗೆ ಇ-ಮೇಲ್ ಮಾಡಬಹುದು.