



ಹಿರಿಯ ನಾಗರಿಕರಲ್ಲ ಐನ್ಯತ್ (ಔತ್ತೇಶನ್) ಖಾಯಲೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ

ಖಿನ್ನತೆ ಖಾಯಲೆಯು ಸುಮಾರು ಎಷ್ಟು ಜನಕ್ಕೆ ಇರಬಹುದು?

ಹಿರಿಯ ವಯಸ್ಕರಲ್ಲಿ ಖಿನ್ನತೆಯು ವಿವಿಧ ತೀವ್ರತೆಯಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ಶೇಕಡಾ 5 ರಿಂದ 6 ರಷ್ಟು ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. (ಇತ್ತೀಚಿನ ವರದಿ ಪ್ರಕಾರ, ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಶೇಕಡಾ 9ರಷ್ಟು ಜನ ಹಿರಿಯ ನಾಗರಿಕರು ಇದ್ದಾರೆ. ಹೀಗೆಯೇ ಮುಂದುವರೆದರೆ 2050 ಹೊತ್ತಿಗೆ ಈ ಪ್ರಮಾಣ ಶೇಕಡಾ 20ರಷ್ಟು ಆಗುವುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಬಹಳಷ್ಟು ಜನಕ್ಕೆ ಈ ಅವಸ್ಥೆ ಇದೆ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು).

ಖಿನ್ನತೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು;

- ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ನಿರಂತರವಾಗಿ ದುಃಖದ ಭಾವನೆಗಳು
- ನಿಶ್ಯಕ್ತಿಯ ಅನುಭವ
- ತಮ್ಮಿಷ್ಟದ ಯಾವುದೇ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಮೇಲೆ ನಿರಾಸಕ್ತಿ
- ದೇಹದ ತೂಕದಲ್ಲಿ ಏರುಪೇರು
- ಹಸಿವಿಲ್ಲವೆಂದು ಊಟ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ ಬಿಡುವುದು
- ನಿದ್ರೆಯ ಕೊರತೆ, ಅದರಲ್ಲೂ ಬೆಳಗಿನ ಜಾವ ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ
- ನಿಸ್ಸಹಾಯಕತೆ ಅಂದರೆ ತಮಗೆ ಯಾರೂ ಇಲ್ಲವೆಂದು ಒಂಟಿ ಎಂದು ಭಾವಿಸುವುದು
- ತಮ್ಮ ಜೀವನದ ಆಯಸ್ಸು ಇಲ್ಲಿಗೇ ಮುಗಿಯಿತು ಎಂದು ಅಂದುಕೊಳ್ಳುವುದು
- ತಾವು ಸತ್ತರೆ ಒಳ್ಳೆಯದೇನೋ ಎಂಬ ಯೋಚನೆಗಳು
- ತಾವು ಅಯೋಗ್ಯರು, ತಮ್ಮಿಂದ ಏನು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ, ತಮಗೆ ಯಾವುದೇ ಬೆಲೆ ಇಲ್ಲ ಎಂದು ಅಂದುಕೊಳ್ಳುವುದು
- ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯಂತಹ ಯೋಚನೆಗಳು ಮತ್ತು ಯೋಜನೆಗಳು ಬರುವುದು
- ತಾವು ತಪ್ಪು ಮಾಡಿದ್ದೇವೆ, ಶಿಕ್ಷೆ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ ಎಂಬ ಯೋಚನೆಗಳು

ಖಿನ್ನತೆಯ ತೀವ್ರತೆ ಹೆಚ್ಚಾದಂತೆ-

ಗ್ರಹಿಕೆಯಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ, ಅನುಮಾನ ಪಡುವುದು, ತಮಗೆ ಅಥವಾ ತಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದವರಿಗೆ ಯಾರೋ ಹಾನಿ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆಂದು ಯೋಚನೆಗಳು, ಹೆಚ್ಚಿದ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಯೋಚನೆಗಳು ಹಾಗೂ ಪ್ರಯತ್ನಗಳು ಕೂಡ ಬರಬಹುದು.

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. ಖಿನ್ನತೆಯ ಖಾಯಿಲೆ ಇರುವುದು ಬಹಳ ಜನಕ್ಕೆ ಗೊತ್ತಿರುವುದಿಲ್ಲ ಅಥವಾ ತಮಗೆ ಯಾವುದೇ ಮಾನಸಿಕ ತೊಂದರೆ ಇಲ್ಲವೆಂದು ಹೇಳುವುದು ಸಹಜ.

ಖಿನ್ನತೆಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ತಡವಾದಲ್ಲಿ ಏನಾಗುತ್ತದೆ?

ಖಿನ್ನತೆಯ ತೀವ್ರತೆಯೂ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಾ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಯೋಚನೆಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಕೂಡ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಗ್ರಹಿಕೆಯಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆಯಾಗಿ, ಅದರಿಂದ ಸಂಬಂಧಿಕರೊಡನೆ ಅನುಮಾನ ಅಥವಾ ಸಂಶಯ ಪಟ್ಟು ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಅಥವಾ ಸಂಬಂಧಿಗಳನ್ನು ದೂರ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಒಬ್ಬಂಟಿಯಾಗಿ ಇರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಮುಂಗೋಪ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸಂಬಂಧಿಕರೊಂದಿಗೆ ಜಗಳವೂ ಆಗಬಹುದು.

ಖಿನ್ನತೆ ಖಾಯಿಲೆಯನ್ನು ತಡೆಯಲು ಏನು ಮಾಡಬಹುದು?

ವೃದ್ಧಾಪ್ಯಕ್ಕಾಗಿ 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 ನಡೆಸಿದ್ದೆ 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 ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಉತ್ತಮ.

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.