കോവിഡ് മഹാമാരികാലത്ത് ഒഴിവാക്കാം മനസ്സിന്റെ ബ്രേക്ക് ഡൗൺ

ഡോ. പി.എൻ. സുരേഷ്കുമാർ
ഡയറക്ടർ,
ചേതന - സെന്റർ ഫോർ ന്യൂറോ സൈക്യാട്രി, കോഴിക്കോട്

കോവിഡ് എന്ന മഹാമാരിയുടെ തീവ്രവ്യാപനത്തോടെ തീർത്തും അപരിചിതമായ ഒരു ജീവിത സാഹചര്യത്തിലൂടെയാണ് നാം കടന്നുപൊയ്ക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നത്. പുതിയൊരു സാഹചര്യത്തിലേക്ക് പെട്ടെന്ന് മാറേണ്ടിവന്നപ്പോൾ പല തരത്തിലുള്ള മാനസിക പ്രയാസങ്ങളും നമ്മൾ നേരിട്ടുകൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്. കോവിഡ് ക്വാറന്റൈൻ കാലം പിന്നിട്ടാലും ചിലരിൽ അത് ദീർഘനാളത്തേക്ക് നിലനിൽക്കുകയും ചെയ്യാം. പകർച്ച വ്യാധികളെ നേരിടുന്നത് പോലെതന്നെ ജാഗ്രതയും കരുതലും മാനസികാരോഗ്യം നില നിർത്തുന്നതിലും അത്യാവശ്യമാണ്.

സമ്മർദ്ദം കുറയക്കാൻ സ്വയം തീരുമാനിക്കാം

കോവിഡ് ബാധിച്ചവർക്കും, ഇല്ലാത്തവർക്കും ചില മാനസിക പ്രയാസങ്ങളൊക്കെ ഉണ്ടാവാം. ഐസൊലേഷനിൽ ഒറ്റപ്പെട്ട് താമസിക്കുമ്പോഴാണ് മിക്കപ്പോഴും മാനസിക സമ്മർദ്ദം വരുക. നമ്മൾ ജീവിച്ചിരുന്ന ചുറ്റുപാടിൽ നിന്ന് പെട്ടെന്ന് നമുക്കു പൊരുത്തപ്പെടാൻ പറ്റാത്ത, അപരിചിതമായ ചുറ്റുപാടിലേക്ക് മാറ്റപ്പെടുമ്പോൾ പലതരത്തിലുള്ള മാനസിക-ശാരീരിക പ്രശ്നങ്ങൾ ഉണ്ടാകാം.

പ്രധാനമായും ടെൻഷൻ, ക്ഷീണം, മറ്റുള്ളവരിൽനിന്ന് ഞാൻ വ്യത്യസ്തനായിപ്പോയോ, എനിക്ക് എന്തുപറ്റി തുടങ്ങിയ ചിന്തയൊക്കെ ഉണ്ടാകാം. ശരീരത്തിൽ ചെറിയ പ്രയാസങ്ങൾ വരുമ്പോഴും അതിരു കടന്ന ഉത്കണ്ഠ വരാം. വെറുപ്പ്, ശ്രദ്ധക്കുറവ്, തീരുമാനങ്ങൾ എടുക്കാൻ കഴിയാതെ വരുക, ഉറക്കം കിട്ടാതെ വരുക, രാത്രിയിൽ പേടിപ്പെടുത്തുന്ന സ്വപ്നങ്ങൾ കാണുക, ജോലിയിൽ താല്പര്യം കുറയുക, വിഷാദം എന്നിവയും ഉണ്ടാകാം. ഇപ്രകാരം പെട്ടെന്ന് സംഘർഷം വരുമ്പോൾ അതിനെ നേരിടേണ്ടിവരുന്നവർക്ക് ഉണ്ടാകുന്ന മാനസികാവസ്ഥയാണ് അക്യൂട്ട് സ്ട്രസ്സ് ഡിസോർഡർ.

ചിലരിൽ നീണ്ടുനിന്നേക്കാം

സാധാരണ നിലക്ക് സമ്മർദ്ദമുണ്ടാക്കിയിരുന്ന അവസ്ഥ മറികടന്നാൽ മൂന്നോ നാലോ മാസം കഴിയുമ്പോഴേക്കും അക്യൂട്ട് സ്ട്രസ്സ് ഡിസോർഡർ മാറും. പക്ഷേ ചുരുക്കം ചിലരിൽ ഈ അവസ്ഥ നീണ്ടുനിൽക്കാം. അങ്ങനെ നീണ്ടുനിൽക്കുന്ന അവസ്ഥയെ പോസ്റ്റ് ട്രൊമാറ്റിക് സ്ട്രസ്സ് ഡിസോർഡർ എന്നു പറയും. ഇങ്ങനെയുള്ളവർ സാധാരണ നിലയിലേക്ക് തിരിച്ചുവന്നാൽപോലും പലപ്പോഴും ഉറക്കത്തിൽ ഭീകരസ്വപ്നം കാണാം. ഉണർന്നിരിക്കുമ്പോഴും അതേ അവസ്ഥ പിന്തുടരാം. തനിക്ക് എന്തെങ്കിലും സംഭവിച്ചുപോകുമെന്ന തോന്നൽ, കഠിനമായ പേടി, ഹൃദയമിടിപ്പ് കൂടുക, ശ്വാസംമുട്ടൽ എന്നിവയൊക്കെ വരാനുള്ള സാധ്യതയും വളരെ കൂടുതലാണ്.

ഇത്തരം മാനസികപ്രയാസങ്ങളിൽ നിന്ന് കരകയറിയാൽപോലും ചിലർ മദ്യം, മയക്കുമരുന്ന് തുടങ്ങിയ ലഹരിഉപയോഗങ്ങളിലേക്ക് വഴുതിവീഴാനുള്ള സാധ്യതയുണ്ട്. ശരിയായ രീതിയിലുള്ള കൗൺസിലിങ്ങാണ് ഇതിനുള്ള പരിഹാരം.

ചിലരിൽ കോവിഡ് ബാധിച്ചതിന് ശേഷം പോസ്റ്റ് വൈറൽ ഫറ്റിംഗ് സിൻഡ്രോം

എന്ന അവസ്ഥയും കണ്ടേക്കാം. എപ്പോഴും ക്ഷീണം, ഉദാസീനത, ദുഃഖഭാവം, ഒന്നും ചെയ്യാൻ താല്പര്യമില്ലാത്ത അവസ്ത എന്നിവയാണ് ഇതിന്റെ ലക്ഷണങ്ങൾ.

അസുഖം ഉണ്ടാകുമോ എന്ന പേടി

കോവിഡിന്റെ വരവോടെ ചിലർക്ക് പെരുമാറ്റത്തിൽ പ്രശ്നങ്ങൾ വരാം. മറ്റുള്ളവരിൽനിന്ന് അകന്നിരിക്കാൻ ശ്രമിക്കുക, ആളുകളുടെ അടുത്തേക്ക് പോകുവാൻ ഭയം, മറ്റുള്ളവർ ചുമക്കുമ്പോഴേക്കും ആശങ്ക, പൊതുസ്ഥലത്തേക്ക് പോകുന്നത് ഒഴിവാക്കുക, എപ്പോഴും കൈ കഴികിക്കൊണ്ടേയിരിക്കുക, അമിതഭയം മൂലം മാസ്ക് ധരിച്ച് ഉറങ്ങുന്ന അവസ്ഥ എന്നിങ്ങനെ നിരവധി പെരുമാറ്റ പ്രശ്നങ്ങൾ ഉണ്ടാകാം. കോവിഡ് കാരണം എന്തെങ്കിലും അസുഖം ഉണ്ടാകുമോ എന്ന് പേടിച്ചു നടക്കുന്ന ആളുകളും ഉണ്ട്. കൈയിൽ രോഗാണുക്കളുണ്ടാകുമോ എന്ന് പേടിച്ച് 24 മണിക്കൂറും കൈ കഴുകുകയും സാനിറ്റൈസ് ചെയ്യുന്നവരും ഉണ്ട്. ഹൈപ്പോകോൺഡ്രിയാസിസ് എന്നാണ് ഇത്തരം അസ്ഥയുടെ പേര്. ഇക്കൂട്ടർ ജീവിതകാലം മുഴുവൻ ഈ ചിന്തയുമായി ജീവിക്കാനും സാധ്യതയുണ്ട്. അമിതവൃത്തി പ്രധാന ലക്ഷണമായുള്ള ഒബ്സസീവ് കംപൽസീവ് ഡിസോർഡർ എന്ന അസുഖം ഉള്ളവർക്കും അത് കൂടുതലാകാൻ സാധ്യതയുണ്ട്. വിഷാദരോഗം, ഉത്കണ്ഠാരോഗം എന്നിവയുള്ളവരിൽ പെട്ടെന്ന് സംഘർഷം വരുമ്പോൾ ആ പ്രയാസങ്ങൾ കൂടിയേക്കും. ഇത്തരം ഘട്ടങ്ങളിൽ മനശാസ്ത്ര ചികിത്സയും പിന്തുണയും ആവശ്യമാണ്. വിഷാദവും, ഉത്കണ്ഠയും കൂടി ആത്മഹത്യക്കും, ആതമഹത്യാശ്രമങ്ങൾക്കും സാധ്യതയുണ്ട്.

വേണ്ടത് ശാസ്ത്രീയ അറിവും നല്ല ലക്ഷ്യബോധവും

കോവിഡ് പകർച്ചവ്യാധിയെക്കുറിച്ചും ചികിത്സാരീതികളെക്കുറിച്ചും ശാസ്ത്രീയമായ അറിവ് ലഭിക്കാത്തവർക്ക് മാനസികമായ ബ്രേക്ക്ഡൗൺ വരാനുള്ള സാധ്യത കൂടുതലാണ്. രോഗാവസ്ഥ എന്താണെന്നും തുടർന്നുള്ള സാഹചര്യങ്ങളെന്താണെന്നും സംബന്ധിച്ച് കൃത്യമായ അറിവ് തന്നെ നൽകണം. സമൂഹത്തിൽ ആശയക്കുഴപ്പം ഉണ്ടാക്കുന്നതൊന്നും പ്രചരിപ്പിക്കരുത്. അശാസ്ത്രീയമായ ചികിത്സാരീതികളെക്കുറിച്ചുള്ള നിരവധി വാർത്തകൾ ഇപ്പോൾ സോഷ്യൽ മീഡിയയിൽ പ്രവഹിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്. മാത്രമല്ല, കോവിഡിനെക്കുറിച്ചുള്ള ഭീതജനകമായ വാർത്തകളും ദൃശ്യങ്ങളും പത്രങ്ങളിലൂടെ വായിച്ചും, ടിവിയിൽ കണ്ടും മനസ്സ് ബ്രേക്ക്ഡൗണായ നിരവധി ആളുകളെ നമുക്കുചുറ്റും കാണാൻ കഴിയും. അത്തരം പ്രചരണങ്ങൾ മാനസിക സംഘർഷം കൂട്ടാൻ ഇടയാക്കും. പകർച്ചവ്യാധികൾ നിലനിൽക്കുന്ന കാലത്ത് മാത്രമല്ല അതിന് ശേഷവും രോഗത്തെക്കുറിച്ച് ശാസ്ത്രീയമായ അറിവുകൾ സമൂഹത്തിന് നൽകിക്കൊണ്ടിരിക്കാൻ പ്രത്യേക ശ്രദ്ധ ആവശ്യമാണ്.

സാമ്പത്തിക പ്രശ്നങ്ങൾ മനസ്സിനെ തകർക്കരുത്

കോവിഡിന്റെ വെല്ലുവിളി കഴിഞ്ഞാലും സാമ്പത്തികഞെരുക്കം കാരണം മാനസിക പ്രശ്നങ്ങൾ കൂടാനുള്ള സാധ്യതയുണ്ട്. പലർക്കും കടബാധ്യതകൾ ഉണ്ടാകാം. അതെല്ലാം എങ്ങനെ അടച്ചുതീർക്കും എന്ന ചിന്ത വല്ലാതെ സമ്മർദ്ദം ഉണ്ടാക്കാം. സാമ്പത്തിക പ്രതിസന്ധികളിൽ നിന്ന് കുടുംബത്തെ സംരക്ഷിക്കുന്ന നടപടികൾ സർക്കാറിന്റെ ഭാഗത്തുനിന്നും ഉണ്ടായാൽ മാത്രമേ ഇത്തരം മാനസികപ്രതിസന്ധികളെ മറികടക്കാൻ സാധിക്കൂ. മാത്രമല്ല കുടുംബങ്ങൾ പ്രയാസത്തിലല്ല എന്ന് തുടർന്നും ഉറപ്പുവരുത്താനാകണം. മാനസികരോഗമുള്ളവർ ലോക്ക്ഡൗൺ സമയത്തും ഡോക്ടറെ കാണിക്കുന്നുണ്ടോ, മരുന്നുകൾ മുടക്കം കൂടാതെ കഴിക്കുന്നുണ്ടോ എന്ന് ഉറപ്പ് വരുത്തേണ്ടതും സർക്കാറിന്റെ ബാധ്യതയാണ്.

ഒറ്റപ്പെടുത്തരുത്, കുറ്റപ്പെടുത്തരുത്

രോഗം ഭേദമായി തിരിച്ചുവരുന്നവരേയും നിരീക്ഷണത്തിൽ കഴിയുന്നവരേയും ഒരു കാരണവശാലും ഒറ്റപ്പെടുത്തുന്ന അവസ്ഥ ഉണ്ടാകരുത്. അവരെ വേർതിരിച്ച് കാണരുത്. സംശയത്തോടെ നിരീക്ഷിക്കരുത്. രോഗം വന്നവർക്ക് മാത്രമല്ല രോഗികളെ പരിചരിച്ച ആരോഗ്യപ്രവർത്തകരെയും ഒരേ മനസ്സോടെ കാണുമെന്ന് ഉറപ്പ് വരുത്തണം. മാനസിക പ്രതിസന്ധികൾ ആർക്കും എപ്പോൾ വേണമെങ്കിലും സംഭവിക്കാം. അങ്ങനെ സംഭവിക്കില്ലെന്ന തീരുമാനം ഓരോരുത്തരം കൈക്കൊള്ളേണ്ടത് അത്യാവശ്യമാണ്. മഹാമാരിയെ മറികടന്നപോലെ മാനസികമായ പ്രതിസന്ധികളെയും മറികടക്കാൻ ഇതെല്ലാം സഹായിക്കും.

***