മാനസികരോഗങ്ങളും പുനരധിവാസവും

- ശരിയായ ചികിത്സയും സമീപനവും മനോരോഗികളെ സ്വന്തം കാലിൽ നിൽക്കാൻ ഒരു പരിധിവരെ സഹായിക്കും.
- മറ്റു രോഗങ്ങളെപ്പോലെ മനോരോഗത്തിനും ആധുനിക ചികിത്സാ സമ്പ്രദായങ്ങൾ നിലവിലുണ്ട്.
- കൃത്യമായ രോഗനിർണ്ണയവും ചികിത്സയും പരിചരണവും സ്വഭാവ നിരീക്ഷണവും മനോരോഗചികിത്സയിൽ പ്രധാനമാണ്.
- പുതിയ മരുന്നുകളും മറ്റു ശാസ്ത്രീയ ചികിത്സാ സമ്പ്രദായങ്ങളും രോഗത്തിന്റെ ഭയാനകമായ അവസ്ഥയ്ക്കും രോഗം മാറുകയില്ല എന്ന ചിന്താഗതിക്കും മാറ്റം വരുത്തിയിട്ടുണ്ട്.
- ആധുനിക ചികിത്സാ രീതികളെക്കുറിച്ചും പുനരധിവാസത്തിനുവേണ്ടിയുള്ള നടപടികളെക്കുറിച്ചും രോഗികളും അവരുടെ ബന്ധുക്കളും ബോധവാൻമാരായിരിക്കണം.
- നിശ്ശേഷം വിട്ടുമാറാത്തതും ചെറിയ ഇടവേളകളിൽ അസുഖം മൂർച്ഛിക്കുന്നതുമായ സ്കീസോഫ്രീനിയപോലുള്ള മാനസികരോഗങ്ങൾ ബാധിച്ച വ്യക്തികൾക്കാണ് പുനരധിവാസം വളരെ ഉപകാരപ്പെടുന്നത്.
- രോഗിക്ക് സാധാരണ ജോലികൾ തുടങ്ങുന്നതിനു സമൂഹത്തിന് പ്രയോജനം ചെയ്യുന്ന ഒരാളായി മാറുന്നതിന് പുനരധിവാസ ചികിത്സ അതിപ്രധാനമാണ്.
- സൈക്യാട്രിസ്റ്റ്, സൈക്കോളജിസ്റ്റ്, ഒക്യൂപേഷണൽ തെറാപ്പിസ്റ്റ്, സൈക്യാട്രിക് നേഴ്സ്, സൈക്യാട്രിക് സോഷ്യൽ വർക്കർ എന്നിവരടങ്ങിയ ഒരു സംഘമാണ് പുനരധിവാസപ്രവർത്തനത്തിന് നേതൃത്വം കൊടുക്കുന്നത്.
- പുനരധിവാസംമൂലം രോഗിയുടെ ലഭ്യമായ കഴിവിനൊത്ത് ലളിതമായ ഒരു വരുമാനം ഉണ്ടാക്കുവാനും പരസഹായമില്ലാതെ മരുന്നു വാങ്ങിക്കുവാനും, സമൂഹത്തിൽ അഭിമാനത്തോടെ ജീവിക്കാനും കഴിയുന്നു.
- തൊഴിലിന് മുൻതൂക്കം കൊടുത്തുള്ള പുനരധിവാസപ്രവർത്തനം മൂലം മനോരോഗികളെ താല്പര്യമുള്ള തൊഴിൽമേഖലയിൽ പ്രാവീണ്യരാക്കാൻ കഴിയും.
- രോഗിയുടെ ശ്രദ്ധ, ഓർമ്മ, തീരുമാനങ്ങൾ എടുക്കാനുള്ള കഴിവ് എന്നിവ മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നതിനുള്ള കമ്പ്യൂട്ടർ പ്രോഗ്രാമുകൾ ഇന്ന് പല പുനരധിവാസകേന്ദ്രങ്ങളിലും ലഭ്യമാണ്.
- മരുന്ന് കൃത്യമായി നൽകാൻ ആളില്ലാതിരിക്കുക, മരുന്നിനെക്കുറിച്ചുള്ള അന്ധവിശ്വാസം, രോഗി സ്വയം മരുന്നു കഴിക്കാതിരിക്കുക, മരുന്ന് വാങ്ങാനുള്ള സാമ്പത്തികശേഷിക്കുറവ് എന്നിവയാകാം രോഗം ഭേദമാകുന്നതിന് കാരണങ്ങൾ.
- മനോരോഗികളെ ചികിത്സിച്ച് പുനരധിവസിപ്പിക്കുന്നതിന് 3 ഘട്ടങ്ങളായാണ്. ഒന്നാം ഘട്ടത്തിൽ രോഗത്തിന്റെ തീഷ്ണത കുറയ്ക്കുന്നതിനുള്ള ഔഷധചികിത്സയാണ്. ഇത് ഏറെക്കുറെ എല്ലാ മനോരോഗചികിത്സാലയങ്ങളിലും ഇന്ന് ലഭ്യമാണ്. രണ്ടാം ഘട്ടത്തിൽ രോഗിയേയും ബന്ധുക്കളേയും ഒന്നിച്ച് താമസിപ്പിച്ച്

അവർക്കുവേണ്ട നിർദ്ദേശങ്ങളും പരിചരിക്കുന്ന രീതിയും മനസ്സിലാക്കി കൊടുക്കുന്നതിന് ഏകദേശം 3 മുതൽ 6 മാസംവരെ വേണ്ടിവന്നേക്കാം.

- ♦ രോഗിയുടെ സ്വഭാവ നിരീക്ഷണം, അവന്റെ കഴിവിനനുസൃതമായ തൊഴിൽ പരിശീലനം, കൃത്യസമയത്തുള്ള മരുന്ന്, ആഹാരം.
- ♦ ബന്ധുക്കളുടെ സാമിപ്യം, അവർക്ക് നേരത്തെ അറിഞ്ഞും പരിചരിക്കേണ്ട രീതിയെക്കുറിച്ചും മരുന്നിന്റെ പ്രാധാന്യത്തെക്കുറിച്ചും സമൂഹത്തിൽ അവന് ഉതകുന്നതരത്തിൽ ജോലി ചെയ്യുവാനുള്ള ശാസ്ത്രീയവശങ്ങളെക്കുറിച്ചും വീണ്ടും അസുഖം വന്നാൽ എന്തു ചെയ്യണമെന്നതിനെക്കുറിച്ചും മനസ്സിലാക്കികൊടുക്കുന്നു.
- ♦ മൂന്നാം ഘട്ടം : ചികിത്സകരുടെ നിർദ്ദേശാനുസരണം രേഗിക്ക് ഉതകുന്ന തരത്തിൽ തൊഴിൽ കണ്ടെത്തി സമൂഹത്തിൽ അവരെ പാർപ്പിക്കുന്നു.
- ♦ വീണ്ടും അസുഖം വരികയാണെങ്കിൽ ഒന്നാം ഘട്ടവും രണ്ടാം ഘട്ടവും ആവർത്തിക്കുന്നു. രോഗിയുടെയും ചികിത്സകരുടേയും ബന്ധുക്കളുടേയും സമൂഹത്തിന്റെയും പരിപൂർണ്ണ സഹകരണം പുനരധിവാസം വിജയപ്രദമാക്കുന്നു.
- ♦ മനോരോഗചികിത്സക്ക് സർക്കാർ/സ്വകാരമേഖലയിൽ നിരവധി സ്ഥാപനങ്ങളുണ്ടെങ്കിലും പുനരിവാസത്തിന് അത്രകണ്ട് പ്രാധാന്യം ലഭിച്ചിട്ടില്ല. പുനരധിവാസത്തിൽ മനോരോഗവിദഗ്ധരും ബന്ധുക്കളും സാമൂഹ്യസംഘടനകളും തൊഴിലുടമകളും സന്നദ്ധസംഘടനകളും ഒരുപോലെ പരിശ്രമിച്ചാൽ പുനരധിവാസം എന്ന ചിരകാല സ്വപ്നം യാഥാർത്ഥ്യമാകും.

പുനരധിവാസം

19-ാം നൂറ്റാണ്ടിൽ ആണ് പുനരധിവാസം എന്ന സങ്കല്പത്തിന് രൂപം വന്നത്. പുനരധിവാസം എന്ന ഈ സങ്കല്പം പൂർണ്ണമായും മാനസികരോഗികൾക്ക് വേണ്ടിയാണ് ഉപയോഗിക്കപ്പെടുന്നത്. ആധുനിക വൈദ്യസഹായത്തിന്റെയും മരുന്നുകളുയെടും ഉപയോഗത്തിനപ്പുറം പുനരധിവാസത്തിന് വളരെയധികം പ്രാധാന്യമുണ്ട്.

മാനസികവും ശാരീരികവുമായി തളർന്ന ഒരു വ്യക്തിയെ തന്റെ പൂർവ്വകാല സ്ഥിതിയിലേക്ക് കൈപിടിച്ച് ഉയർത്തുക, അവർക്കൊരു സ്വാന്തനമാകുക, തന്റെ കർമ്മങ്ങളെകുറിച്ച് ബോധവാൻമാരാക്കുക, അവരിൽ വ്യക്തിമുദ്ര പതിപ്പിക്കുക എന്നിവയെല്ലാം പുനരധിവാസത്തിന്റെ പ്രധാന ഘടകങ്ങളാണ്.

ഈ പരിപാടിയിൽ രോഗികൾ സമയം ചിലവഴിക്കുന്നത് മുൻകൂട്ടി രൂപവൽക്കരിക്കപ്പെട്ട സ്ഥലങ്ങളിൽ മാനസിക സാമൂഹ്യ പ്രവർത്തനങ്ങളും, അവരുടെ രോഗസ്ഥിതിയും മറ്റ് ബന്ധപ്പെട്ട കാര്യങ്ങളും അടിസ്ഥാനത്തിലാണ് ഇത്തരം പരിപാടികൾ നടത്തുന്നത്.

മാനസിക സാമൂഹിക പുനരധിവാസക്രമീകരണം

ദീർഘകാലം നിലനില്ക്കുന്ന പുനരധിവാസ കേന്ദ്രങ്ങൾ രാജ്യത്തുടനീളം നിർമ്മിക്കുന്നതിനെ മാനസിക സാമൂഹിക പുനരധിവാസ ക്രമീകരണം എന്ന് പറയുന്നു.

ഇത്തരം ക്രമീകരണങ്ങൾക്ക് ധാരാളം അടിസ്ഥാന ആവശ്യങ്ങളുണ്ട്.

1. സ്ഥലം : സ്വന്തം വീട്ടിലെപോലെതന്നെ തോന്നിക്കുന്ന ആവശ്യാനുസരണമുള്ള ചുറ്റു

പാട് ഓരോ വ്യക്തിക്കും നൽകിയിരിക്കണം. അതായത് ഒരു മുറിയിൽ മൂന്ന് വ്യക്തികൾ എന്ന നിലയിൽ.

2. ഭക്ഷണവും വസ്ത്രവും: രോഗിയുടെ മാനസികവും ശാരീരികവുമായ ആരോഗ്യം നിലനിർത്തുന്ന രീതിയിലായിരിക്കണം ഭക്ഷണക്രമീകരണങ്ങൾ.

3. ദിനചര്യകൾ: മുൻകൂട്ടി തീരുമാനിച്ച രീതിയിൽ ക്രമപ്പെടുത്തിയെടുത്ത പ്രവർത്തികളാണ് പരിശീലിപ്പിക്കുന്നത്. ഇതിൽതന്നെ കൂട്ടായ പ്രവർത്തനങ്ങൾക്കാണ് മുൻതൂക്കം.

ഒരു മനശാസ്ത്രജ്ഞനും ഒരു ക്ലിനിക്കൽ സൈക്കോളജിസ്റ്റും മൂന്നു സാമൂഹിക പ്രവർത്തകരും ഒരു സൈക്യാട്രിക് നഴ്സും, സെക്യൂരിറ്റി ഉദ്യോഗസ്ഥനും അടങ്ങുന്ന ഒരു ടീം അത്യാവശ്യമാണ്.

മാനസികവൈകല്യങ്ങളെ എങ്ങനെ തടയാം, മാനസികാരോഗ്യം എങ്ങനെ മെച്ചപ്പെടുത്താം?

- 6 വയസ്സിൽ താഴെയുള്ള സ്കൂൾ വിദ്യാർത്ഥികളുടെ മാനസിക-സാമൂഹിക വളർച്ചക്കാവശ്യമായ പ്രോഗ്രാമുകൾ സംഘടിപ്പിക്കുക.
- പകർച്ചവ്യാധികൾക്കെതിരായ പ്രതിരോധക്കുത്തിവെയ്പ് പരിപാടികൾ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക.
- സ്കീസോഫ്രീനിയ മുതലായ മാനസികരോഗങ്ങളെക്കുറിച്ച് സമൂഹത്തിന് ബോധവല്ക്കരണം നൽകുക.
- മാനസികപിരിമുറക്കം കുറയ്ക്കുന്നതിനായി യോഗ, പ്രാർത്ഥനകൾ, കായികവിനോദങ്ങൾ എന്നിവ ഏർപ്പെടുത്തുക.

പുനരധിവാസത്തിൽ കുടുംബത്തിനുള്ള പങ്ക്

- കുടുംബത്തിന്റെ പുന്തുണയും പങ്കാളിത്തവും പുനരധിവാസ പ്രവർത്തനങ്ങൾക്ക് വളരെയേറെ ആവശ്യമാണ്.
- മാനസികരോഗികൾക്കുണ്ടാകുന്ന മാറ്റങ്ങളെക്കുറിച്ചും അവർക്കു നൽകേണ്ട ചികിത്സയെക്കുറിച്ചും വ്യക്തമായ വിവരണം നൽകുകയും അവരുടെ സഹകരണം ഉറപ്പുവരുത്തുകയും വേണം.
- മാനസികവൈകല്യമുള്ളവരെ ഒരു രോഗിയെപോലെ കാണാതെ ആ വ്യക്തിയുടെ അടുത്തിടപഴകാനും ഒരു നല്ല ബന്ധം സ്ഥാപിക്കുവാനും കഴിയണം.
- മാനസികവൈകല്യമുള്ളവരുടെ പുനരധിവാസം
- മാനസികവൈകല്യമുള്ള കുട്ടികൽക്ക് പ്രത്യേക പരിശീലനവും പ്രോത്സാഹനവും നൽകേണ്ടതാണ്.
- മാനസികവൈകല്യമുള്ള കുട്ടികൾക്ക് പ്രത്യേക സ്കൂളുകളും ക്ലാസുകളും പ്രത്യേക പരിശീലനം നേടിയ അധ്യാപകരും ആവശ്യമാണ്.
- സ്കൂൾ പഠനകാലത്തുതന്നെ മാനസികവൈകല്യമുള്ള കുട്ടികളുടെ കഴിവുകൾ കണ്ടെത്തുകയും അത് വളർത്തിയെടുക്കുകയും വേണം.
- മാനസികവൈകല്യമുള്ളവർക്ക് കഴിയുന്ന തൊഴിലവസരങ്ങൾ നൽകുക.