വയോധികരും മാനസികാരോഗ്യവും

നമ്മുടെ രാജ്യത്തിന് സ്വാതന്ത്ര്യം ലഭിച്ച സമയത്തെ ജനങ്ങളുടെ ശരാശരി ആയുർദൈർഘ്യമായ മുപ്പത്തിരണ്ട് വയസ്സ് 2001 ആയപ്പോഴേക്കും അറുപത്തിമൂന്നിലധികമായി ഉയർന്നു. 2013-ാമാണ്ടോടെ അത് 72-74 ആയി മാറി. 1951ൽ ഇന്ത്യയിലെ പ്രായമേറിയവരുടെ എണ്ണം 20 ദശലക്ഷം ആയിരുന്നു. എന്നാൽ 2001 ആയപ്പോഴേക്കും അത് 77 ദശലക്ഷമായി ഉയർന്നു. 2025ൽ നമ്മുടെ രാജ്യത്തെ പ്രായമേറിയവരുടെ എണ്ണം 168 ദശലക്ഷവും 2050ൽ 326 ദശലക്ഷവുമാകുമെന്നാണ് കണക്കുകൂട്ടൽ. ശരിയായ വിധത്തിലുള്ള നിർണയത്തിലൂടെ രോഗങ്ങൾ തിരിച്ചറിഞ്ഞ് അവയെ പ്രതിരോധിക്കാനുള്ള നൂതനമാർഗ്ഗങ്ങൾ കണ്ടെത്തിയതിന്റെ അടിസ്ഥാനത്തിലുള്ള ശുഭാപ്തിവിശ്വാസത്തിന്റെ സൂചകങ്ങളാണ് ഇത്തരം കണക്കുകൂട്ടലുകൾ.

മുതിർന്നവരിലെ പ്രശ്നങ്ങൾ

ജനസംഖ്യാവിദഗ്ധർ, ആരോഗ്യവിദഗ്ധർ, സാമൂഹ്യശാസ്ത്രജ്ഞർ, സാമ്പത്തിക ശാസ്ത്രജ്ഞർ തുടങ്ങിയവരുടെ ഇഷ്ടപഠനവിഷയമാണ് വാർധക്യം. അതിനുള്ള കാരണങ്ങൾ പലതാണ്.

1. മുതിർന്നവരുടെ ആരോഗ്യപരവും മനശാസ്ത്രപരവുമായ ആവശ്യങ്ങളെക്കുറിച്ച് ചിന്തിക്കുവാൻ നമ്മൾ ഇതുവരെയും തയ്യാറായിട്ടില്ല. അതുപോലെ അവരുടെ സാമൂഹികവും വ്യക്തിപരവുമായ ആവശ്യങ്ങളും അവഗണിക്കപ്പെടുകയാണ്.

2. പ്രായമേറിയവരുടെ ആവശ്യങ്ങളും അല്ലാത്തവരുടെ ആവശ്യങ്ങളും നമ്മൾ വേർതിരിച്ചുകാണുന്നില്ല.

3. സാമൂഹികവും സാമ്പത്തികവുമായ പ്രയാസങ്ങൾ, മാനസിക സമ്മർദ്ദങ്ങൾ, ശാരീരിക-മാനസികപ്രശ്നങ്ങൾ എന്നിവയെല്ലാം പ്രായമേറിയവരെയാണ് കൂടുതൽ ആഴത്തിൽ ബാധിക്കുന്നത്.

4. പ്രായമേറിയവർക്ക് രോഗപ്രതിരോധശേഷിയും സഹനശക്തിയും പൊതുവെ കുറവായിരിക്കും.

5. വയോധികരിൽ കുടുംബത്തിന്റെയും സമൂഹത്തിന്റെയും ശ്രദ്ധയും പരിഗണനയും ലഭിക്കാതെ പോകുന്നവരുടെ എണ്ണം വർദ്ധിച്ചുവരികയാണ്.

6. അണുകുടുംബങ്ങൾ, നഗരവത്കരണം, വ്യവസായവൽക്കരണം, കുടിയേറ്റം തുടങ്ങിയ സാമൂഹിക-സാംസ്കാരിക മാറ്റങ്ങളും പ്രായമേറിയവരിൽ സമ്മർദ്ദമുണ്ടാക്കുന്നു.

7. വിവിധ രോഗങ്ങൾക്കുള്ള ചികിത്സയും മരുന്നുകളും വയോധികരിൽ ശാരീരിക-മാനസിക പ്രശ്നങ്ങളുണ്ടാക്കുന്നു.

8. മരുന്നുകളുടെ ഫലം കണ്ടുതുടങ്ങാനുള്ള കാലതാമസം

9. കടുംപിടുത്തസ്വഭാവം, ചഞ്ചലമായ മനസ്സ്, ഇളം തലമുറക്കാരുമായി ഒത്തുപോകാനുള്ള പ്രയാസം, ജീവിതശൈലിയിലുള്ള മാറ്റങ്ങൾ എന്നിവയെല്ലാം പ്രശ്നങ്ങളുണ്ടാക്കുന്നു.

10. പ്രായം കൂടുംതോറും ചപല മനസ്കരാകുന്നവർ കുടുംബാംഗങ്ങളെ കൂടുതൽ ആശ്രയിക്കുന്ന സ്വഭാവം കാണിക്കുകയും അവരിൽനിന്നും കൂടുതൽ സഹായങ്ങൾ പ്രതീ

ക്ഷിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

മുതിർന്നവരുടെ ശാരീരികമായ ആവശ്യങ്ങൾ പ്രത്യേക പരിഗണനയോടെ തിരിച്ച റിയാനുള്ള ശ്രമങ്ങൾ ആരംഭിച്ചിട്ട് കുറച്ചുവർഷങ്ങളെ ആയിട്ടുള്ളു. പ്രായം കൂടുന്നത് രോഗങ്ങൾക്കും കാര്യങ്ങൾ തിരിച്ചറിയാനുള്ള കഴിവും ഇല്ലാതാക്കുകയില്ല എന്നാണ് "പ്രായമാകൽ" എന്ന പ്രക്രിയയെപ്പറ്റി കഴിഞ്ഞ 25 വർഷങ്ങളായി നടക്കുന്ന പഠനങ്ങൾ വെളിപ്പെടുത്തുന്നത്. മറവിരോഗം (dementia), അൽഷിമേഴ്സ് (Alzheimer's) തുടങ്ങിയ രോഗങ്ങൾ ദീർഘായുസ്സിന്റെ ദുർവിധിയല്ല. പ്രായം കൂടുമ്പോഴും പരാശ്രയമോ രോഗ ങ്ങളോ ധാരണപ്പിശകോ ഇല്ലാതെയുള്ള വിജയകരവും ആരോഗ്യപരവുമായ ജീവിതം ഇന്ന് സാധ്യമാണ്. സുഖകരമായ ജീവിതം നയിക്കുന്നതിൽനിന്നും പ്രായമേറിയവരെ തടയുന്ന ഘടകങ്ങൾ എന്തൊക്കെയാണ്? അവയെ നമുക്ക് എങ്ങനെ തരണം ചെയ്യാം? ഇവയെപ്പറ്റി നമുക്ക് ചിന്തിക്കേണ്ടിയിരിക്കുന്നു.

വെല്ലുവിളികൾ

പ്രായമേറിയവരിൽ കാണുന്ന മാനസികമായ അനാരോഗ്യത്തെക്കുറിച്ച് വ്യവസ്ഥാ പിതമായ പഠനങ്ങളുടെ അടിസ്ഥാനത്തിലുള്ള വിവരങ്ങളൊന്നുതന്നെ ലഭ്യമല്ല. എന്നാൽ മുതിർന്നവരിൽക്കിടയിൽ നടത്തിയ ഒറ്റപ്പെട്ട പഠനങ്ങളുടെ അടിസ്ഥാനത്തിൽ സമൂഹ ത്തിലെ വൃദ്ധജനാരോഗ്യ പരിപാലനമേഖലയിൽ പ്രവർത്തിക്കുന്നവർ താഴെ പറയുന്ന കാര്യങ്ങൾ ഗൗരവത്തോടെ കാണേണ്ടതാണ്.

1) മാനസികപ്രശ്നങ്ങൾക്കുള്ള സാധ്യത പ്രായം കുറഞ്ഞവരിൽ 4.7 ശതമാനവും പ്രായ മേറിയവരിൽ 43.3 ശതമാനവുമാണ്.

2) ആധുനിക സമൂഹത്തിലെ പ്രായമേറിയവരിൽ 81 ശതമാനത്തിൽ അധികംപേരും കടുത്ത സമ്മർദ്ദങ്ങളും മാനസികപ്രശ്നങ്ങളും അനുഭവിക്കുന്നവരാണ്.

3) 65 വയസ്സിലധികം പ്രായമുള്ളവരിൽ ഏകദേശം 80% പേർ കടുത്ത ശാരീരിക പ്രശ്ന ങ്ങളിലൊന്ന് അനുഭവിക്കുന്നവരാണ്. 60% പേർ ഒന്നിലധികം രോഗങ്ങളുമായി കഴി യുന്നു.

4) 76.5% പേരിൽ രണ്ടോ മൂന്നോ കടുത്ത രോഗങ്ങൾക്കൊപ്പം മറ്റനേകം രോഗങ്ങളും കണ്ടുവരുന്നു.

5) പ്രായമേറിയവർ അനുഭവിക്കുന്ന പത്ത് പ്രധാന ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങളിൽ ഒന്ന് വിഷാ ദരോഗമാണ്.

6) വിശദമായ പരിശോധനകളിലൂടെയും അന്വേഷണങ്ങളിലൂടെയും മാത്രമേ പ്രായം കൂടിയവരിലെ രോഗനിർണയം സാധ്യമാകുകയുള്ളു.

7) ഇന്ത്യയിലെ വൃദ്ധജനങ്ങളുടെ മാനസികാരോഗ്യം ക്ഷയിച്ചുവരുന്നുവെന്നാണ് ഇവിടെ നടന്ന പഠനങ്ങൾ സൂചിപ്പിക്കുന്നത്.

നമ്മുടെ രാജ്യത്തെ വൃദ്ധജനങ്ങളുടെ സുസ്ഥിരമായ ആരോഗ്യപരിപാലനത്തിന് മേൽപറഞ്ഞ യാഥാർത്ഥ്യങ്ങൾ കണക്കിലെടുത്തു പ്രവർത്തിക്കുന്ന ആരോഗ്യപ്രവർത്ത കരെ സജ്ജരാക്കേണ്ടതുണ്ട്. പ്രായമേറിയവരിലെയും മറ്റുള്ളവരിലെയും മാനസികപ്ര ശ്നങ്ങൾ വളരെയേറെ വ്യത്യാസപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. അതിനാൽ മനോരോഗവിദഗ്ധർ ഈ രണ്ടു വിഭാഗക്കാരുടെയും പ്രശ്നങ്ങളെ ഒരുപോലെ കാണാൻ ശ്രമിക്കരുത്. നമ്മുടെ രാജ്യത്തെ വൃദ്ധമനശാസ്ത്രമേഖല ഇന്നും ശൈശവാവസ്ഥയിലാണ്. പ്രായമേറിയവർക്ക് മനശാസ്ത്രപരമായ സഹായങ്ങൾ ലഭ്യമാക്കുന്ന പൊതുമേഖലയിലുള്ള മാനസികാരോ

ഗ്യകേന്ദ്രങ്ങൾ ഇവിടെ വളരെ വിരളമാണ്.

ഇന്ന് ഇന്ത്യയിലെ പ്രായമുള്ളവരിൽ ഏകദേശം 30 ദശലക്ഷം പേർ പല വിധത്തിലുള്ള മാനസികപ്രശ്നങ്ങൾ അനുഭവിക്കുന്നവരാണ്. സാമൂഹികമായി ഒറ്റപ്പെട്ട അവസ്ഥയിലുള്ള വൃദ്ധരിലാണ് മാനസികപ്രശ്നങ്ങൾ കൂടുതലായി കണ്ടുവരുന്നത്. അതിനാൽ വൃദ്ധമനശാസ്ത്രം (Geriatric Psychiatry) ഇന്ന് സവിശേഷ ശ്രദ്ധ പതിപ്പിക്കേണ്ട ഒരു മേഖലയായി മാറിയിരിക്കുകയാണ്. പ്രശംസനീയങ്ങളായ ഒട്ടേറെ പഠനങ്ങളും കണ്ടെത്തലുകളും നടത്തിയ മേഖലയാണ് വികസിതരാജ്യങ്ങളിലെ വൃദ്ധമനശാസ്ത്രരംഗം.

ആവശ്യമായ ഇടപെടലുകൾ

മുൻഗണനാക്രമത്തിൽ നടപ്പിലാക്കേണ്ട പ്രായോഗിക നിർദ്ദേശങ്ങളാണ് ചുവടെ കൊടുത്തിരിക്കുന്നത്.

1) രോഗികളെ തിരിച്ചറിയൽ, പ്രാഥമിക ചികിത്സ നൽകൽ, വിദഗ്ധ ചികിത്സക്കുള്ള ഉപദേശം നൽകൽ എന്നിവയ്ക്ക് ഡോക്ടർമാർക്ക് പരിശീലനം നൽകുക.

2. വാർദ്ധക്യമനശാസ്ത്രത്തെ വൈദ്യശാസ്ത്രപാഠ്യപദ്ധതിയിൽ ഉൾപ്പെടുത്തുക

3. പ്രായമായവരുടെ ശാരീരിക-മാനസികപ്രശ്നങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കി അവരെ പരിചരിക്കാൻ സൗകര്യങ്ങളുള്ള വൃദ്ധസദനങ്ങൾ ജില്ലകൾതോറും സ്ഥാപിക്കുക.

4. തദ്ദേശസ്വയംഭരണ സ്ഥാപനങ്ങളുടെ (പഞ്ചായത്തുകൾ, മുനിസിപ്പാലിറ്റികൾ) മേൽനോട്ടത്തിൽ പകൽ പരിപാലനകേന്ദ്രങ്ങൾ (ഡെകെയർ സെന്ററുകൾ), വിനോദകേന്ദ്രങ്ങൾ തുടങ്ങിയവ സ്ഥാപിക്കുക.

5. രോഗികൾക്ക് മികച്ച സേവനം ലഭിക്കുന്നതിനും രോഗീപരിചാരകർക്ക് വിദഗ്ധ പരിശീലനം നൽകുന്നതിനും മെഡിക്കൽ കോളേജുകളിലും യൂണിവേഴ്സിറ്റികളിലും വൃദ്ധമനശാസ്ത്രശാഖക്ക് പ്രത്യേക വകുപ്പുകൾ ആരംഭിക്കുക.

6. വിവിധ യൂണിവേഴ്സിറ്റികളും മെഡിക്കൽ കോളേജുകളും വൃദ്ധമനശാസ്ത്രത്തിൽ ഇഗ്നോ (IGNOU) യൂണിവേഴ്സിറ്റിയുടെ മാതൃകയിൽ വിവിധ ഡിപ്ലോമാ കോഴ്സുകളും സർട്ടിഫിക്കറ്റ് കോഴ്സുകളും ആരംഭിക്കുക.

7. ആരോഗ്യരംഗത്തെ സേവനദാതാക്കളുടെയും സന്നദ്ധസംഘടനകളുടെയും പ്രവർത്തനമേഖലയിൽ മാനസികപ്രശ്നങ്ങൾ അനുഭവിക്കുന്ന പ്രായമേറിയവർക്കുള്ള സഹായങ്ങളും അവരുടെ പുനരധിവാസവും ഉൾപ്പെടുത്തുക.

8. വൃദ്ധമനശാസ്ത്രത്തെക്കുറിച്ച് കൂടുതൽ പഠനങ്ങൾ നടത്തുന്നതിനായി ഒരു ദേശീയകേന്ദ്രം സ്ഥാപിക്കുക.