



ഡോ. പി.എൻ. സുരേഷ്കുമാർ

പ്രൊഫസർ ഓഫ് സൈക്യാട്രി കെ.എം.സി.ടി. മെഡിക്കൽ കോളേജ് കോഴിക്കോട്

# ഒഴിവാക്കാം മനസ്സിന്റെ ബ്രേക്ഡൗൺ

കൊറോണ എന്ന മഹാമാരി ഉണ്ടാക്കിയ മാനസികാഘാതം ചെറുതല്ല. മാനസിക പ്രയാസങ്ങളെ തിരിച്ചറിയാനും അതിനെ ലഘൂകരിക്കാനും വഴികൾ ഒട്ടേറെയുണ്ട്. കൊറോണയെ പേടിക്കാത്ത കാലത്തിലേക്ക് നമ്മൾ കടന്നുപോകും

**കൊ**റോണയുടെ വ്യാപനത്തോടെ തീർത്തും അപരിചിതമായ ഒരു ജീവിതസാഹചര്യത്തിലൂടെയാണ് നമുക്ക് കടന്നുപോകേണ്ടിവന്നത്. പുതിയൊരു സാഹചര്യത്തിലേക്ക് പെട്ടെന്ന് മാറ്റേണ്ടിവന്നപ്പോൾ പലതരത്തിലുള്ള മാനസികപ്രയാസങ്ങളും നേരിടേണ്ടിവന്നിട്ടുണ്ടാകാം. ക്വാറന്റൈൻ കാലം കഴിഞ്ഞാലും ചിലരിൽ അത് ദീർഘനാളത്തേക്ക് നിലനിൽക്കുകയും ചെയ്യാം. പകർച്ചവ്യാധികളെ നേരിടുന്നത് പോലെതന്നെ ജാഗ്രതയും കരുതലും മാനസികാരോഗ്യം നിലനിർത്തുന്നതിനും അത്യാവശ്യമാണ്.

**എന്താണ് ക്വാറന്റൈൻ**  
പകർച്ചവ്യാധികൾ തടയാനായി 1127 മുതൽ ലോകത്ത് പലയിടത്തും ഫലപ്രദമായി ഉപയോഗിക്കുന്ന രീതിയാണ് ക്വാറന്റൈൻ. ഐസൊലേഷൻ എന്നും പറയാറുണ്ട്. പകർച്ചവ്യാധി പിടിപെട്ട വ്യക്തിയെ അസുഖം പകരാത്തവിധത്തിൽ ചികിത്സിച്ചു ഭേദമാക്കാനും രോഗസാധ്യതയുള്ള വ്യക്തികളെ അസുഖം വരാതെ സംരക്ഷിക്കാനും ഉപയോഗിക്കുന്ന മാർഗമാണ് ക്വാറന്റൈൻ.  
കുഷ്ഠരോഗം പടർന്നുപിടിക്കാതിരിക്കാൻ ഇറ്റലിയിലെ വെനീസിലായിരുന്നു ആദ്യമായി ക്വാറന്റൈൻ രീതി പരീക്ഷിച്ചത്. പിന്നെ 300 വർഷങ്ങൾ

ക്ക് മുൻപ് ബ്രിട്ടനിൽ പ്ലേഗ് പടർന്നു പിടിച്ചപ്പോഴും ഇതേ രീതി ഉപയോഗിക്കുകയുണ്ടായി. 2003-ൽ സാർസ് തടയാനും 2014-ൽ എബോളയ്ക്കെതിരെയും ഈ മാർഗം ഉപയോഗിച്ചു.

## രക്ഷയ്ക്കുള്ള മാർഗം സന്തോഷത്തോടെയാവണം

ക്വാറന്റൈൻ, ജയിൽവാസം പോലെയൊന്നെന്ന് പലരും തെറ്റിദ്ധരിക്കാറുണ്ട്. എന്നാൽ അസുഖം മാറാൻ വേണ്ടി സ്വമേധയാ ചെയ്യേണ്ട കാര്യമാണത്.

ക്വാറന്റൈനിനെ രണ്ട് രീതിയിൽ വിശേഷിപ്പിക്കാം. ഒന്ന് വളണ്ടറി ക്വാറന്റൈൻ. അസുഖം മറ്റുള്ളവരിലേക്ക് പകരുന്ന സാഹചര്യം ഒഴിവാക്കാൻ സ്വയം മാറിനിൽക്കാൻ തീരുമാനിക്കുന്ന രീതിയാണിത്. അതാണ് ഏറ്റവും നല്ലമാർഗം. രണ്ടാമത്തേത് ഫോഴ്സ്ഡ് ക്വാറന്റൈൻ ആണ്. നിർബന്ധപൂർവ്വം ക്വാറന്റൈനിലേക്ക് മാറ്റുന്ന രീതി.

ക്വാറന്റൈനിലൂടെ സ്വയം സംരക്ഷണം ലഭിക്കുന്നതോടൊപ്പം സമൂഹത്തെ രക്ഷിക്കാനുമാകുന്നു. അതിനാൽ സമൂഹത്തിനുവേണ്ടി നല്ലത് ചെയ്യാൻ കഴിഞ്ഞു എന്ന സന്തോഷവും സംതൃപ്തിയും ജീവിതകാ

ലം മുഴുവൻ നിലനിർത്താനും സാധിക്കും.

### സമ്മർദ്ദം കുറയ്ക്കാനി സ്വയം തീരുമാനിക്കാം

കാഠിന്യത്തിൽ ചില മാനസിക പ്രയാസങ്ങളൊക്കെ ഉണ്ടാവാം. നിർബന്ധിത കാഠിന്യത്തിലാണ് ചിലപ്പോഴും മാനസികസമ്മർദ്ദം വരുക. നമ്മൾ ജീവിച്ചിരുന്ന ചുറ്റുപാടിൽനിന്ന് പെട്ടെന്ന് പൊരുത്തപ്പെടാൻ പറ്റാത്ത, അപരിചിതമായ ചുറ്റുപാടിലേക്ക് മാ

റ്റപ്പെടുമ്പോൾ പലതരത്തിലുള്ള മാനസിക-ശാരീരിക പ്രശ്നങ്ങൾ ഉണ്ടാകാം. ഒരൻഷൻ, ക്ഷീണം, മറ്റുള്ളവരിൽനിന്ന് ഞാൻ വ്യത്യസ്തനായിപ്പോയോ, എനിക്ക് എന്തുപറ്റി തുടങ്ങിയ ചിന്തയൊക്കെ ഉണ്ടാകാം. ശരീരത്തിൽ ചെറിയ പ്രയാസങ്ങൾ വരുമ്പോഴും വിഷാദം, അതിരുകടന്ന ഉത്കണ്ഠ വരും. വെറുപ്പ്, ശ്രദ്ധക്കുറവ്, തീരുമാനങ്ങൾ എടുക്കാൻ കഴിയാതെ വരുക, ഉറക്കം കിട്ടാതെ വരുക, രാത്രിയിൽ പേടിപ്പി

ക്കുന്ന സ്വപ്നങ്ങൾ കാണുക, ജോലിയിൽ താത്പര്യം കുറയുക എന്നിവയും ഉണ്ടാകാം.

### സ്ത്രസ്സ് ചിലരിൽ നീണ്ടു നിന്നേക്കാം

പെട്ടെന്ന് സംഘർഷം വരുമ്പോൾ അതിനെ നേരിടേണ്ടിവരുന്നവർക്ക് ഉണ്ടാകുന്ന മാനസികാവസ്ഥയാണ് അക്യൂട്ട് സ്ത്രസ്സ് ഡിസോർഡർ. സമ്മർദ്ദമുണ്ടാക്കിയിരുന്ന അവസ്ഥ മറികടന്നാൽ മൂന്നോ നാലോ മാസം കഴിയുമ്പോഴേക്കും സാധാരണനിലയിൽ അക്യൂട്ട് സ്ത്രസ്സ് ഡിസോർഡർ മാറും. പക്ഷേ, ചുരുക്കം ചിലരിൽ ഈ അവസ്ഥ നീണ്ടുനിൽക്കാം. അങ്ങനെ നീണ്ടുനിൽക്കുന്ന അവസ്ഥയെ പോസ്റ്റ് ട്രോമാറ്റിക് സ്ത്രസ്സ് ഡിസോർഡർ (Post traumatic stress disorder-PTSD) എന്നുപറയും.

ഇങ്ങനെയുള്ളവർ സാധാരണനിലയിലേക്ക് തിരിച്ചുവന്നാൽ പോലും പലപ്പോഴും ഉറക്കത്തിൽ ഭീകരസ്വപ്നം കാണാം. ഉണർന്നിരിക്കുമ്പോഴും അതേ ചിന്തകളിലും സംഭവിച്ചുപോകുമെന്ന തോന്നൽ, കഠിനമായ പേടി ഇതൊക്കെ വരാനുള്ള സാധ്യതയും വളരെ കൂടുതലാണ്.

- ഈ മാനസികപ്രയാസങ്ങളിൽനിന്ന് കരകയറിയാൽ പോലും ചിലർ മദ്യം, മയക്കുമരുന്ന് തുടങ്ങിയ ലഹരി ഉപയോഗങ്ങളിലേക്ക് വിഴാൻ സാധ്യതയുണ്ട്. ശരിയായ കൗൺസലിങ്ങാണ് ഇതിനുള്ള പരിഹാരം.
- പോസ്റ്റ് വൈറൽ ഫെറ്റിഗ് സിൻഡ്രോം എന്ന അവസ്ഥയും ചിലരിൽ കണ്ടേക്കാം. എപ്പോഴും ക്ഷീണം, ഒന്നും ചെയ്യാൻ താത്പര്യമില്ലാത്ത സ്ഥിതി ഇവയുമുണ്ടാകാം.







## ഒറ്റപ്പെടുത്തരുത് കുറ്റപ്പെടുത്തരുത്

രോഗം രോഗമായി തിരിച്ചറിയുന്നവരെല്ലാം നിരീക്ഷണത്തിൽ കഴിഞ്ഞവരെല്ലാം ഒറ്റപ്പെടുന്ന അവസ്ഥയുണ്ടാവരുത്. അവരെ വേർതിരിച്ച് കാണരുത്. സംശയത്തോടെ നിരീക്ഷിക്കരുത്. മാത്രമല്ല രോഗികളെ പരിചരിച്ച ആരോഗ്യപ്രവർത്തകരെല്ലാം ഒരേ മനസ്സോടെ കാണണം. സമൂഹത്തിൽ മാത്രമല്ല കുടുംബത്തിൽ പോലും ചില മാനസികമായ പ്രതിസന്ധികൾ വരാം. അങ്ങനെ സംഭവിക്കാതിരുന്നതിനുമാത്രം ഒരൊറ്റത്തരം കൈകൾക്കൊത്തേണ്ടതാണ്. മഹാമാരിയെ മറികടന്നപ്പോലെ മാനസികമായ പ്രതിസന്ധികളെയും മറികടക്കാൻ ഇടതല്ലാം സഹായിക്കും.

### അസുഖം ഉണ്ടാകുമോ എന്നു പേടി ഒഴിവാക്കാം

ചിലർക്ക് പെരുമാറ്റത്തിൽ ചില പ്രശ്നങ്ങൾ വരാം. സാഹചര്യങ്ങളിൽനിന്നും പ്രശ്നങ്ങളിൽ നിന്നും ഒഴിഞ്ഞുമാറുന്ന സ്വഭാവം കാണിക്കാം. മറ്റുള്ളവരിൽനിന്ന് അകന്നുനിൽക്കാൻ ശ്രമിക്കും. ആളുകളുടെ അടുത്തേക്ക് പോകാൻ ഭയം. മറ്റുള്ളവർ ചുമയ്ക്കുമ്പോൾ ആശങ്ക, പൊതുസ്ഥലങ്ങളിലേക്ക് പോകാൻ മടി, കൈകഴുകിക്കൊണ്ടേയിരിക്കുക എന്നീ സ്വഭാവങ്ങൾ കാണാം. അമിതഭയം വന്നതുകൊണ്ട് മാസ്ക് ധരിച്ച് ഉറങ്ങുന്ന അവസ്ഥ പോലും ഉണ്ടാകാം.

എന്തെങ്കിലും അസുഖം ഉണ്ടാകുമോ എന്ന് ചിന്തിച്ചു നടക്കുന്ന ആളുകളുമുണ്ട്. കൈയിൽ രോഗാണുക്കളാകുമോ എന്ന് പേടിച്ച് നടക്കുന്നവർ പോലുമുണ്ട്. ഹൈപ്പോകോൺഡ്രിയാസിസ് എന്നാണ് ഈ അവസ്ഥയുടെ പേര്. ഇക്കൂട്ടർ ജീവിതകാലം മുഴുവൻ ഈ ചിന്ത സൂക്ഷിക്കാനും സാധ്യതയുണ്ട്. അമിതവൃത്തി, അതിമുക്കുന്ന ആശങ്ക എന്നീ അവസ്ഥ കാണിക്കുന്ന ഒബ്സെീവ് കമ്പൽസീവ് ഡിസോർഡർ ഇളവർക്കും അത് കൂടുതലാകാൻ സാധ്യതയുണ്ട്.

വിഷാദം, ഉത്കണ്ഠാരോഗം എന്നിവയുള്ളവരിൽ പെട്ടെന്ന് സംഘർഷം വരുമ്പോൾ ആ പ്രയാസങ്ങൾ കൂടിയേക്കാം. ഇത്തരം ഘട്ടങ്ങളിൽ മനഃശാ

സ്ത്രചികിത്സയും പിന്തുണയും ആവശ്യമാണ്. അസുഖം ഇല്ലാത്തവരും അസുഖമുണ്ടോ എന്നു പേടി കാണും ആത്മഹത്യചിന്തകളിലേക്ക് നീങ്ങുന്ന അവസ്ഥയും ഉണ്ടാകാറുണ്ട്.

### ശാസ്ത്രീയ അറിവും നല്ല ലക്ഷ്യബോധവും

പകർച്ചവ്യാധിയെക്കുറിച്ചും കാരണമെന്തെക്കുറിച്ചും കൃത്യമായ അറിവ് ലഭിക്കാത്തവർക്ക് മാനസികമായ ബ്രേക്ഡൗൺ വരാനുള്ള സാധ്യത കൂടുതലാണ്. പകർച്ചവ്യാധിയെക്കുറിച്ചും സാഹചര്യങ്ങളെക്കുറിച്ചും ശാസ്

**പകർച്ചവ്യാധികളെക്കുറിച്ച് ശാസ്ത്രീയ അറിവ് നിരന്തരം നൽകണം. അത് മാനസിക സമ്മർദ്ദം കുറയ്ക്കാൻ സഹായിക്കും**

ത്രീയ അറിവുതന്നെ നൽകണം. സമൂഹത്തിൽ ആശയക്കുഴപ്പം ഉണ്ടാക്കുന്നതൊന്നും പ്രചരിപ്പിക്കരുത്. അത്തരം പ്രചരണങ്ങൾ മാനസികസംഘർഷം കൂട്ടാൻ ഇടയാക്കും.

പകർച്ചവ്യാധികൾ നിലനിൽക്കുന്ന കാലത്ത് മാത്രമല്ല അതിനുശേഷവും രോഗത്തെക്കുറിച്ച് ശാസ്ത്രീയ അറിവുകൾ സമൂഹ

ത്തിന് നൽകിക്കൊണ്ടിരിക്കാൻ ശ്രദ്ധ ആവശ്യമാണ്.

കാറന്റൈൻ കാലത്ത് അസുഖവശ്യമായ എല്ലാ സൗകര്യങ്ങളും ലഭിക്കുന്നുണ്ടെങ്കിൽ അതിനുശേഷമുള്ള മാനസികപ്രയാസങ്ങളെ വലിയൊരു പരിധിവരെ ഒഴിവാക്കാനാകും. കുറച്ചുനാൾ എല്ലാത്തിൽനിന്നും വിട്ടുനിൽക്കുമ്പോൾ ഉണ്ടാകുന്ന നിരാശയും ഏകാന്തതയും ചിലരെ അലട്ടിയേക്കാം. ഈ അവസ്ഥയുടെ നല്ല ലക്ഷ്യത്തെക്കുറിച്ചും ഫലത്തെക്കുറിച്ചും നിരന്തരം അറിവ് നൽകുന്നതിലൂടെ വലിയൊരു പരിധിവരെ പ്രശ്നങ്ങൾ മറികടക്കാനാകും.

### സാമ്പത്തിക പ്രശ്നങ്ങൾ മനസ്സിനെ തകർക്കരുത്

കൊറോണയുടെ വെല്ലുവിളികഴിഞ്ഞാലും സാമ്പത്തികകാര്യങ്ങളിൽ മാനസികപ്രശ്നങ്ങൾ കൂടാനുള്ള സാധ്യതയുണ്ട്. കടബാധിതകൾ എങ്ങനെ മറികടക്കുമെന്ന ചിന്ത സമ്മർദ്ദം ഉണ്ടാക്കാം. സാമ്പത്തികപ്രതിസന്ധികളിൽനിന്ന് കുടുംബത്തെ സംരക്ഷിക്കുന്ന നടപടികൾ സംഭവമായാൽ ഈ മാനസികപ്രതിസന്ധികളെ മറികടക്കാൻ സാധിക്കും. കുടുംബങ്ങൾ പ്രയാസത്തിലായില്ല എന്ന് തുടർന്നും ഉറപ്പുവരുത്താനാകണം. അത്തരം സാമൂഹിക ഉത്തരവാദിത്തങ്ങൾ സർക്കാരും ഏറ്റെടുക്കേണ്ടതുണ്ട്.