



ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥರ ಪುನಶ್ಚೇತನ : ಏಕೆ ? ಹೇಗೆ ?

ಗಣೇಶರಾವ್ ನಾಡಿಗೇರ್‌ರವರ ಈ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಓದುವ ಯಾರಿಗಾದರೂ, ಇದರ ಹಿಂದೆ ಅವರು ಪಟ್ಟಿರುವ ಪರಿಶ್ರಮ ಮತ್ತು ಮನೋರೋಗಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅವರಿಗಿರುವ ಆಳವಾದ ಮತ್ತು ತೀವ್ರವಾದ ಕಾಳಜಿ ಗೋಚರವಾಗದೆ ಇರದು. ತೀರ ಇತ್ತೀಚಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಾಗಿ ತೋರಿಬರುತ್ತಿರುವ ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಿಗಳ ಪುನಶ್ಚೇತನ ಶಾಖೆಯ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯಂತೂ, ಇಂದಿನ ಸಾಮಾಜಿಕ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಗುರುತರವೆನಿಸಿದೆ ಎಂಬ ಮಾತನ್ನು ಯಾರೂ ಅಲ್ಲಗಳೆಯುವಂತಿಲ್ಲ. ಲೇಖಕರು ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥರ ಪುನಶ್ಚೇತನವನ್ನು ಕುರಿತಂತೆ, ಅದೊಂದು ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಾಗಿ ಮೂಡಿಬರಬೇಕೆಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ, ಮನಮುಟ್ಟುವಂತೆ ಚಿತ್ರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಯ ಸಾಮಾನ್ಯ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಲಕ್ಷಣಗಳು, ಅವುಗಳಿಗೆ ಕಾರಣಗಳು, ಪ್ರಮುಖ ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳು, ಅವುಗಳಲ್ಲಿನ ವಿಧಗಳು - ಈ ಎಲ್ಲ ವಿಚಾರಗಳು ಈ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ತ ನಿದರ್ಶನಗಳೊಂದಿಗೆ ಬಹಳ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮೂಡಿಬಂದಿವೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ, ಓದುಗರಿಗೆ, ಗಣೇಶರಾವ್ ನಾಡಿಗೇರ್ ಅವರಲ್ಲಿ ಅಡಗಿರುವ ಒಬ್ಬ ಉತ್ತಮ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಮಾಣಿಕ ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸಕ ಹಾಗೂ ಆಪ್ತಸಲಹೆಗಾರ ಅನಾವರಣಗೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ.

ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥರ ಪುನಶ್ಚೇತನ : ಏಕೆ? ಹೇಗೆ?

ಲೇಖಕರು: ಗಣೇಶರಾವ್ ನಾಡಿಗೇರ್

ಪ್ರಕಾಶಕರು : ನವಕರ್ನಾಟಕ ಪಬ್ಲಿಕೇಷನ್

ಪ್ರೆಸ್‌ವೇಟ್ ಲಿಮಿಟೆಡ್, ಎಂಬಿಸಿ ಸೆಂಟರ್,

ಕ್ರಿಸ್ತೇಂಟ್ ರಸ್ತೆ, ಬೆಂಗಳೂರು - 560 001

ಪುಟಗಳು : 144; ಬೆಲೆ : ರೂ.75/-

ಭಾರತದಲ್ಲಿ, ಅವರಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಶೇ. ೮೦ರಿಂದ ೯೦ರಷ್ಟು ಖಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ದೊರೆಯುತ್ತಿಲ್ಲ. ಈ ವಿಚಾರವು ಓದುಗರನ್ನು ಚಿಂತನೆಗೆ ಹಚ್ಚುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಕಳವಳ ಮೂಡಿಸುತ್ತದೆ. “ಈಗೀಗ ಜನರು ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ ಹಾಗೂ ಪುನಶ್ಚೇತನದ ಆವಶ್ಯಕತೆಗಳನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಅಗಾಧತೆಯ ಮುಂದೆ ಈ ಅರಿವು ಏನೇನೂ ಸಾಲದು” ಎಂಬ ಲೇಖಕರ ನುಡಿಯು ಕಠೋರ ಸತ್ಯವೇ ಸರಿ. ಪ್ರಶೋತ್ತರ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಯನ್ನು ಕುರಿತಂತೆ, ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೂ ಹಾಗೂ ರೋಗಿಗಳ ಸಂಬಂಧಿಕರಿಗೂ ಕಾಡುವ ಅನೇಕ ಅನುಮಾನಗಳಿಗೆ, ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಲೇಖಕರು ಯುಕ್ತವಾದ ಮತ್ತು ಸೂಕ್ತವಾದ ಉತ್ತರಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಪರಿಹಾರಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಮನೋರೋಗಿಗಳು ಮತ್ತು ಅವರ ಹಕ್ಕುಗಳು ಹಾಗೂ ಅವರಿಗಾಗಿ ಇರುವ ವಿಶೇಷ ಸೌಲಭ್ಯಗಳು, ಸೌಕರ್ಯಗಳು, ಕಾನೂನುಗಳು - ಈ ಕುರಿತಂತೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಉಪಯುಕ್ತವಾದ, ನಿಖರವಾದ ಮಾಹಿತಿಯೂ ಪ್ರಸ್ತುತ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಪುಸ್ತಕದ ಕೊನೆಯ ಭಾಗದಲ್ಲಿ, ಮನೋ-ಸಾಮಾಜಿಕ ಪುನಶ್ಚೇತನ ಕೇಂದ್ರಗಳು, ಅವುಗಳ ವಿಳಾಸ, ಹಾಗೆಯೇ, ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿರುವ ಸ್ವಲೀನತೆಯ (Autism) ಮಕ್ಕಳ ಶಾಲೆಗಳು, ಕರ್ನಾಟಕದಲ್ಲಿ ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯ ಮಕ್ಕಳಿಗಾಗಿ ಇರುವ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು, ಆಪ್ತ ಸಲಹಾ ಕೇಂದ್ರಗಳು ಮತ್ತು ಆಪ್ತ ಸಲಹೆಗಾರರು - ಇವೆಲ್ಲವುಗಳನ್ನೂ ಕುರಿತಂತೆ ಖಚಿತವಾದ ವಿಳಾಸ, ಫೋನ್ ನಂಬರ್ ಹಾಗೂ ಇತರ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಲೇಖಕರು ಒದಗಿಸಿ, ಅವಶ್ಯವಿದ್ದವರಿಗೆ ಮಹದುಪಕಾರವನ್ನು ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ತಮ್ಮ ವೃತ್ತಿಪರ ಕಳಕಳಿಯಿಂದ, ಎಲ್ಲರ ಹಿತದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ, “ದಯಮಾಡಿ ಓದಿ” ಎಂಬ ವಿನಮ್ರ ವಿನಂತಿಯೊಡನೆ, ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕುರಿತ ಹಲವಾರು ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಓದುಗರಿಗೆ ಸೂಚಿಸಿದ್ದಾರೆ, ಅಲ್ಲದೆ ಆಪ್ತ ಸಲಹೆಯನ್ನೂ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ. “ನನ್ನ ಸ್ವಂತ ಅನುಭವಗಳು” ಎಂಬ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿನ ಕೆಲವು ಘಟನೆಗಳು ಓದುಗರ ಕಣ್ಣುತೆರೆಸುವಂತಿವೆ. ಹಾಗೆಯೇ, ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಒಳಗಾದಂತಹ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾ, ಲೇಖಕರು ಹೇಳುವ ಮಾತು ಓದುಗರಲ್ಲಿ ನಿಜಕ್ಕೂ ಆಶಾಭಾವನೆಯನ್ನು ಮೂಡಿಸುತ್ತದೆ : **“ವಿವಿಧ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಿದ ಅನೇಕರು ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಒಳಗಾಗಿರುವುದಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಭರವಸೆ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ, ಹೋರಾಡಿ.”**

— **ಡಾ. ಸಿ.ಎನ್ ಸುನೀತಾ, ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರು,**

ಓಂಕಾರಮಲ್ ಸೋಮಾನಿ ಶಿಕ್ಷಣ ಮಹಾವಿದ್ಯಾಲಯ, ಕುವೆಂಪುನಗರ, ಮೈಸೂರು

ಪ್ರೀತಿಯ ಮಗನಿಗೊಂದು ಒಲವಿನ ಓಲೆ

ಜೀವನವೆಂಬುದು ದೊಡ್ಡ ಸವಾಲು. ಅದನ್ನು ಸಮರ್ಥವಾಗಿ ಎದುರಿಸುವಲ್ಲಿ ಹಿರಿಯರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ, ಅರಿವು ಅವಶ್ಯಕ. ಅಂತಹ ಅಪೂರ್ವ ಅನುಭವಾಮೃತವನ್ನು ನಾವಿಲ್ಲಿ ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ಅಜ್ಞಾತ ತಂದೆಯೊಬ್ಬನು ತನ್ನ ಮಗನಿಗೆ ಬರೆದ ಒಂದು ಪ್ರೀತಿಯ ಪತ್ರವನ್ನು ನಮಗೆ ಪರಿಚಯ ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟಿರುವ ಲೇಖಕರು, ಮಂಡ್ಯ ಜಿಲ್ಲೆಯ ತೂಬಿನಕೆರೆಯಲ್ಲಿರುವ, ಮೈಸೂರು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯಕ್ಕೆ ಸೇರಿದ, ಸರ್. ಎಂ. ವಿಶ್ವೇಶ್ವರಯ್ಯ ಸ್ನಾತಕೋತ್ತರ ಕೇಂದ್ರದ ಪಾಲಿಮರ್ ವಿಜ್ಞಾನ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ಉಪನ್ಯಾಸಕರಾಗಿದ್ದಾರೆ.

ಮನುಷ್ಯ ಅಂತರ್ಜಾಲಕ್ಕೆ ತೆರೆದುಕೊಂಡೊಂದಿನಿಂದ ಮಾಹಿತಿಗಳ ಸುಗ್ಗಿಯೋ ಸುಗ್ಗಿ. ಇ-ಮೇಲ್‌ನಿಂದ ಹರಿದು ಬರುವ ವಿಷಯಗಳಿಗೆ ಮೇರೆಯೇ ಇಲ್ಲ. ಮನಸ್ಸು ಮುಟ್ಟುವಂತಹ ಘಟನೆಗಳಿಗೆ ಈ ಅಂತರ್ಜಾಲ ಆಕರವಾಗಿದೆ. ಇವುಗಳ ಮೂಲಕ ನಾನು ಸಾಕಷ್ಟು ಸ್ವಾರಸ್ಯಕರ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ. ಅಂಥ ಸಂಗತಿಗಳಲ್ಲಿ ನನ್ನನ್ನು ತುಂಬ ಆಕರ್ಷಿಸಿದ್ದು ಒಂದು ಅರ್ಥಪೂರ್ಣ ಪತ್ರ. ಅದರ ಶೀರ್ಷಿಕೆಯನ್ನು ಓದಿದ ಮೇಲೆ ಮುಂದೆ ಓದದೆ ಇರಲು ಆಗಲಿಲ್ಲ. ಅದೇನು ಗೊತ್ತೆ?

A letter from a
dad to son, ಅಂದರೆ

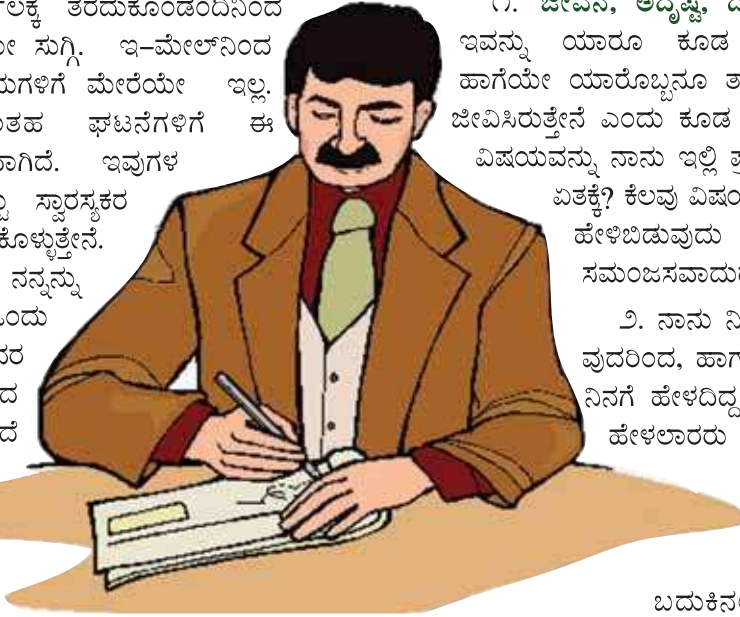
‘ತಂದೆಯಿಂದ ಮಗನಿಗೊಂದು

ಪತ್ರ.’ ಈ ಪತ್ರದಿಂದ ಪ್ರಭಾವಿತನಾದ ನಾನು ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಅಂತರ್ಜಾಲದಿಂದ ಮತ್ತಷ್ಟು ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ಕಲೆಹಾಕಿದೆ.

ಹಾಂಕಾಂಗ್‌ನ ಒಬ್ಬ ಅನಾಮಧೇಯ ಟಿ.ವಿ. ನಿರೂಪಕ ಈ ಪತ್ರದ ಲೇಖಕ. ಅವನು ಮಕ್ಕಳ ಮನಶ್ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞ ಕೂಡ. ಅವನೇ ಬರೆದಿರುವಂತೆ, ಈ ಪತ್ರದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ವಿಷಯಗಳು ಕಿರಿಯರು, ಹಿರಿಯರು, ಮಕ್ಕಳು, ಪೋಷಕರು ಎನ್ನದೆ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಅನ್ವಯಿಸುವಂಥದ್ದು. ಇನ್ನು ಈ ಪತ್ರವನ್ನು ಓದೋಣವೆ?

ಪ್ರೀತಿಯ ಮಗ,

ಈ ಪತ್ರವನ್ನು ನಿನಗೆ ನಾನು ಬರೆಯುತ್ತಿರುವುದು ಮೂರು ಕಾರಣಗಳಿಗಾಗಿ.



೧. ಜೀವನ, ಅದೃಷ್ಟ, ದುರ್ಘಟನೆಗಳು - ಇವನ್ನು ಯಾರೂ ಕೂಡ ಊಹಿಸಲಾರರು. ಹಾಗೆಯೇ ಯಾರೊಬ್ಬನೂ ತಾನು ಎಲ್ಲಿಯತನಕ ಜೀವಿಸಿರುತ್ತೇನೆ ಎಂದು ಕೂಡ ಹೇಳಲಾಗದು. ಈ ವಿಷಯವನ್ನು ನಾನು ಇಲ್ಲಿ ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸುತ್ತಿರುವುದು ಏತಕ್ಕೆ? ಕೆಲವು ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಮೊದಲೇ ಹೇಳಿಬಿಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು ಮತ್ತು ಸಮಂಜಸವಾದುದು, ಅದಕ್ಕೆ.

೨. ನಾನು ನಿನ್ನ ತಂದೆಯಾಗಿರುವುದರಿಂದ, ಹಾಗೂ ಇದನ್ನು ನಾನು ನಿನಗೆ ಹೇಳದಿದ್ದರೆ ಬೇರೆ ಯಾರೂ ಹೇಳಲಾರರು ಎಂಬ ಕಾರಣಕ್ಕೆ.

೩. ಇಲ್ಲಿ ಬರೆದಿರುವುದು ನನ್ನ ಸ್ವಂತ ವೈಯಕ್ತಿಕ

ಬದುಕಿನಲ್ಲಾದ ಕಹಿ ಅನು

ಭವಗಳಿಂದ ಕಲಿತಿರುವ ಸಂಗತಿಗಳೇ

ಆಗಿವೆ. ಈ ನನ್ನ ಅನುಭವಗಳು ನಿನ್ನನ್ನು ಹಲವಾರು ಅನಗತ್ಯ ತೊಂದರೆಗಳಿಂದ ಕಾಪಾಡಬಲ್ಲವು ಎನ್ನುವುದು ನನ್ನ ದೃಢವಾದ ನಂಬಿಕೆ.

ನೀನು ನಿನ್ನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸಾಗುತ್ತಿರುವಂತೆ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಜ್ಞಾಪಕದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೋ.

೧. ಯಾರು ನಿನ್ನ ಬಳಿ ಒಳ್ಳೆಯತನದಿಂದ ವರ್ತಿಸುತ್ತಿಲ್ಲವೋ, ಅವರ ಮೇಲೆ ಎಂದೂ ದ್ವೇಷ ಸಾಧಿಸಬೇಡ. ನಿನ್ನನ್ನು ಒಳ್ಳೆಯ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನೋಡಲೇಬೇಕೆಂಬ ಬಾಧ್ಯತೆ ಯಾರಿಗೂ ಖಂಡಿತ ಇಲ್ಲ. ಅಂತೆಯೇ ಯಾರಿಗೂ ಕೂಡ, ನಿನ್ನೊಡನೆ ಸ್ನೇಹದಿಂದ ಇರಲೇಬೇಕು ಎನ್ನುವ ಕಟ್ಟುಪಾಡು ಕೂಡ ಇಲ್ಲ. ಹಾಗೆಯೇ ನಿನ್ನನ್ನು ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ನೋಡುವ ಹೊಣೆಗಾರಿಕೆ ಕೂಡ ಯಾರಿಗೂ ಇಲ್ಲ. ಇಲ್ಲಿ ನೀನು ಗಮನಿಸಬೇಕಾದುದು