

# Desabhimani

## 21 August 2018

### Menthal Health

## മാനസിക സമ്മർദ്ദം വേണ്ട; എല്ലാവരുമുണ്ട് കൂടെ

നൂറ്റാണ്ടിലെ ഏറ്റവും വലിയ പ്രളയത്തെയാണ് നാം അഭിമുഖീകരിച്ചത്. ഉറ്റവരെ നഷ്ടപ്പെട്ടവർ, വീട് തകർന്നവർ, മാതാപിതാക്കളിൽ നിന്ന് അകന്ന് കഴിയേണ്ടിവന്നവർ, ദുരന്ത മുഖത്തുനിന്ന് അത്യന്ത്യതകരമായി ജീവിതത്തിലേക്ക് വന്നവർ, ജീവിതസമ്പാദ്യം അപ്പാടെ തകർന്നവർ- ഇങ്ങനെ കേരള ജനതയുടെയാകെ മാനസികാവസ്ഥയെ പ്രളയത്തിന് മുമ്പും ശേഷവും എന്ന് വേർതിരിക്കാവുന്ന അന്തരീക്ഷം.

പ്രളയവുമായി നേരിട്ടും അല്ലാതെയും ബന്ധപ്പെടാത്തവർക്കു പോലും മാനസികാഘാതമുണ്ടാകും. ഇതിനെയാണ് നമുക്ക് തരണം ചെയ്യേണ്ടത്. അപ്പോൾ പ്രധാനമായി ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങളെന്തെല്ലാമെന്ന് നോക്കാം.

### പ്രശ്നങ്ങൾ മറ്റുള്ളവരോട് പങ്കുവയ്ക്കുക

ഇപ്പോൾ അനുഭവിക്കുന്ന ഞെട്ടൽ, ഒറ്റപ്പെടൽ, ഉൽക്കണ്ഠ,

നിരാശ എല്ലാം കടന്നുവന്ന ദുരന്തത്തിനോടുള്ള സ്വാഭാവിക പ്രതികരണങ്ങളാണ്. അത് മനസ്സിലാക്കുക. പ്രളയത്തിൽ ഇരയായവരും സാക്ഷിയായവരും ഒരുപോലെ ബാധിക്കപ്പെട്ടവരാണ്. ദുരന്തം അതിജീവിക്കാൻ ഏറ്റവും സഹായകമാകുന്നത് പരസ്പര സഹായമാണ്- കുടുംബത്തെ എന്നപോലെ സമൂഹത്തെയും സഹായിക്കുക. എന്തുവന്നാലും അതിജീവിക്കും എന്ന് ഉറപ്പിക്കുക. സാധാരണ ജീവിതത്തിലേക്ക് തിരിച്ചുവരാനുള്ള ശ്രമങ്ങൾക്ക് തിരിച്ചടി നേരിട്ടേക്കാം. സ്വാഭാവികം മാത്രം. ശീലങ്ങളിൽ മിതത്വം പാലിക്കുക. ദുശ്ശീലങ്ങൾ ദുരന്തത്തിന്റെ ആഘാതം വർദ്ധിപ്പിക്കും. മദ്യപാനം, മയക്കുമരുന്നുകളുടെ ഉപയോഗം തുടങ്ങിയ ശീലങ്ങൾ അരുത്. ദുരന്തശേഷമുള്ള ആദ്യദിനങ്ങളിൽ പ്രസരിപ്പ് നഷ്ടമാവുകയും അകാരണമായി ദേഷ്യം

രിക്കയും ചെയ്യും. സമാധാനമായിരിക്കാൻ ശ്രമിക്കുക. പ്രശ്നങ്ങൾ മറ്റുള്ളവരുമായി പങ്കുവയ്ക്കുക. തന്നിലേക്ക് ചുരുങ്ങാതെ ദുരിതാശ്വാസ, പുനരുദ്ധാരണ പ്രവർത്തനങ്ങളുടെ ഭാഗമാവുക. വിഷാദവും ഭയവും കൗമാരപ്രായക്കാരിൽ ദേഷ്യവും നശീകരണപ്രവണതയും ഉണ്ടാക്കും. അവരെ സാമൂഹ്യപ്രവർത്തനത്തിൽ പങ്കാളികളാക്കുക. ഒറ്റപ്പെട്ടുപോയ കുടുംബാംഗ

ങ്ങളുടെ അടുത്തെത്തിക്കാൻ പരിശ്രമിക്കുക. ദുരന്തത്തിന് 'ഇര'യായ ചെറുകാലഘട്ടം അതിവേഗം തരണം ചെയ്യുമെന്ന് മാനസികമായി ഉറപ്പാക്കുക. തയ്യാറാക്കിയത്

ഡോ. ജയപ്രകാശ് (സ്റ്റേറ്റ് മെന്റൽ ഹെൽത്ത് അതോറിറ്റി സെക്രട്ടറി, തിരുവനന്തപുരം മെഡിക്കൽ കോളേജ് സൈക്യാട്രി വിഭാഗം, അസോ. പ്രൊഫസർ)

