

ಈ ಮೇಲನ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡರೆ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು?

ಅದಷ್ಟು ಬೇರ ಹತ್ತಿರದ ಮನೋವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಾಣುವುದು. ಮನೋವೈದ್ಯರು ತಪಾಲಣೆ ನಡೆಸಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ದೈಹಿಕ ಅಥವಾ ಭಾಗೀ ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ಬೇಕಾದ ಲಿತಿಯಲ್ಲಿ ಅಂದರೆ ಜೀವದೊಪಚಾರ ಅಥವಾ ಕೌನ್ಸಿಲಿಂಗ್ ಅಂದರೆ ಆಸ್ಟ್ರೇಟ್ ಸಮಾಳೋಚನೆಯ ಜಿಹಿತೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಆತಂಕದ ಕಾಯಲೆ ಶುರುವುದು ಬಹಳ ಜನಕ್ಕೂ ತೀರುವುದಿಲ್ಲ. ಅಥವಾ ತಮ್ಮ ಯಾವುದೇ ಮಾನಸಿಕ ತೊಂದರೆ ಇಲ್ಲವೆಂದು ಹೇಳುವುದು ಸಹಜ.

ಆತಂಕದ ಕಾಯಲೆ ತಡೆಯಲು ಏನು ಮಾಡಬಹುದು?

ವೃದ್ಧಾರ್ಥಕ್ಕಾಗಿ ತಾವು ಹೇಗೆ ಜೀವನ ಸಾಧನಬೇಕೆಂದು ಯೋಜನೆಗಳನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಂಡಿರಬೇಕು. ಹೇಗೆ ವೃದ್ಧಾರ್ಥದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ನಿಷಿನಲ್ಲಿ ವಾಕಿಗಾಗಿ, ಯೋಳಾಭಾಸ, ಧ್ವನಿ ಇವುಗಳ ಜೊತೆ ಹಿಲಿಯ ನಾಗರಿಕರ ಅಥವಾ ಇನ್ನಿತರ ಸಂಖ್ಯೆ-ಸಂಸ್ಥೆ-ವೇದಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಚರುಕುತ್ತದೆ ಪಾಲೇಸ್ಟ್ರಿಂಡು ಚಟುವಟಿಕೆಯ ವೇಳಾಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಸಮಯ ನಿವಂತಿ ನಡೆಸಬಹುದು. ಅರವತ್ತು ವಯಸ್ಸಿನ ನಂತರ ಬಹಳಷ್ಟು ಮಂಬಿ ನಿವೃತ್ತಿ ಹೊಂದುತ್ತಾರೆ. ನಿವೃತ್ತಿ ಹೊಂದಿದ ನಂತರ ತಮ್ಮ ಕಾಯಂಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ತಮ್ಮ ಹಳೆಯ ಹವ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಹೊಸ ಜೀವನ ತುಂಬಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಮಾಡಣ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ನಡೆಸಿದ್ದೆ ಅದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ಸುಧಾರಿಸುವುದು. ಆಗಲೇ ಚಚೆ ಮಾಡಿದಂತೆ ವೃದ್ಧಾರ್ಥ ಸಮೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಕೌಶಲ್ಯಗಳ ಕೂರತೆಗಳನ್ನು ನೀರಿಸಿದರೆ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು. ಕೇವಲ ಅರ್ಥಿಕ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಮನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಇವುಗಳಿಂದ ಅಲ್ಲದೇ ಸಮಯ ನಿವಂತಿಕೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಯಂಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಯೋಜನೆ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ವೃದ್ಧಾರ್ಥಕ್ಕೆ ಬೇಕಾಗುವ ಬಹಳಷ್ಟು ಸಲಕರಣೆಗಳು ಮತ್ತು ಮಾಹಿತಿ ಲಭ್ಯವಿದೆ.

ನಿಮ್ಮಾನ್ನಾನಲ್ಲಿ ಇದಕ್ಕೆ ಜಿಹಿತೆ ದೋರಿಯವುದೇ?

ಪ್ರತಿ ಮಂದಿಗಾಗಿ, ಬುಧವಾರ ಹಾಗೂ ಶನಿವಾರದಂದು ನಿಮ್ಮಾನ್ನಾನಲ್ಲಿನ ಜೀಲಿಯಾಟಿಕ್ ಟ್ರೀನಿಂಗ್ (ಅಂದರೆ ಅರವತ್ತು ವರ್ಷ ಮತ್ತು ಮೇಲಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿಗೆ) ಬೇಳ್ಣಿಗೆ 9.00 ರಿಂದ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 02.00 ಘಂಟೆಯವರೆಗೆ "First Contact OPD For Geriatric clinic" ಗೆ ನಂಬರ್ 1, ರೂಮ್ ನಂ 903ರಲ್ಲಿ ಸೇವೆ ಲಭ್ಯವಿರುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಇರುವವರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ತುರ್ತು ಸೇವೆಯ ಮುಖಾಂತರ ಕೂಡ ಲಭ್ಯವಿರುತ್ತದೆ. ತಜ್ಞ ಮನೋವೈದ್ಯರ ತಂಡವಿಂದ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಬಹುದು, ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿ ಬೇಕಾದಲ್ಲಿ ದಯವಿಟ್ಟು elderly.nimhans@gmail.comಗೆ ಇ-ಮೇಲ್ ಮಾಡಬಹುದು.

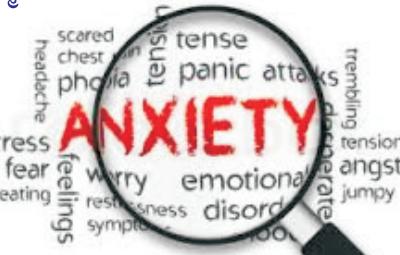


ಹಿರಿಯ ಸೈಫಿ ಕನಾಟಕ - ನಮ್ಮ ಗುರಿ

ಹಿಲಿಯ ನಾಗರಿಕರಲ್ಲಿ

ಆತಂಕ (ವ್ಯಾಕುಲತೆ)

ಕಾಯಲೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ



ಆತಂಕ (ವ್ಯಾಕುಲತೆ) ಕಾಯಲೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು:

- ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಆತಂಕ
 - ತಮಗೆ ಏನೋಂ ಕೆಣ್ಣಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಭಯ ಬರುವಂತಹ ಯೋಜನೆಗಳು
 - ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಅಶಾಂತಿ, ವಿಶ್ವಾಸಿತಿ ಇಲ್ಲಿರುವಿಕೆ, ಚಡುವಿಕೆ
 - ಹೆಚ್ಚಿದ ಎದೆ ಬಿಡಿತದ ಅನುಭವ, ಕೈನಡುಕ, ಹೆಚ್ಚಿನ ಬೆವರು ಬರುವುದು
 - ಒಂದು ಕಡೆ ನಿಲ್ಲಲು ಅಥವಾ ಕೂತುಕೊಳ್ಳಲು ಆಗಬಿರುವುದು
 - ಏಕಾಗ್ರತೆಯ ಕೋರತೆ
 - ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ನಕಾರತ್ಯಕ ಅಲೋಚನೆಗಳು
 - ತಮಗೆ ಏನಾದರೂ ಅಥವಾ ಸತ್ತು ಹೊಲಿ ಒಡುತ್ತೇವೆ ಎಂಬ ಭಯ
 - ತಮಗೆ ಯಾವುದಾದರೂ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ನಂತಿರುವ ಕಾಯಲೆ ಬಂದು ಒಡುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಭಯ
 - ಹೇಗೆ ಆತಂಕದ ಕಾಯಲೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ ಇನ್ನು ತೂಡಿ ಬರಬಹುದು
- ಆತಂಕ (ವ್ಯಾಕುಲತೆಯ) ಕಾಯಲೆ ಸ್ವಾಮಾರ್ಯ ಎಷ್ಟು ಇರುಬಹುದು?**
ಹಿಲಿಯ ವಯಸ್ಸರಲ್ಲಿ ಆತಂಕ (ವ್ಯಾಕುಲತೆಯ) ಕಾಯಲೆಯು ಶೇಕಡಾ ರೀಷ್ಟು ಮಂದಿಗೆ ಇರುತ್ತದೆ.

ಸಹಯೋಗ



ಕನಾಟಕ ರಾಜ್ಯ ಕಾನೂನು ಸೇವೆಗಳ ಪ್ರಾಧಿಕಾರ



ಕನಾಟಕ ರಾಜ್ಯ ಹಿರಿಯ ನಾಗರಿಕ ಸಂಪನ್ಮೂಲ ಕೇಂದ್ರ, ಕನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರ



ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ನರವಿಜ್ಞಾನ ಸಂಸ್ಥೆ