

**ಐನ್ಸತ್ಯ ತೀವ್ರತೆ ಹೆಚ್ಚಾದಂತೆ-**

ಗ್ರಹಿಕೆಯಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ, ಅನುಮಾನ ಪಡುವುದು, ತಮಗೆ ಅಥವಾ ತಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದವರಿಗೆ ಯಾರೋ ಹಾನಿ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂಬ ಯೋಚನೆಗಳು, ಹೆಚ್ಚಿನ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಯೋಚನೆಗಳು ಹಾಗೂ ಪ್ರಯತ್ನಗಳು ಕೂಡ ಇರಬಹುದು.

**ಈ ಮೇಲಿನ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡರೆ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು?**

ಅದಷ್ಟು ಬೇಗ ಹತ್ತಿರದ ಮನೋವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಾಣುವುದು. ಮನೋವೈದ್ಯರು ತಪಾಸಣೆ ನಡೆಸಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ಬೇಕಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅಂದರೆ ಔಷಧೋಪಚಾರ ಅಥವಾ ಆಪ್ತಸಮಾಲೋಚನೆ ಅಂದರೆ ಮಾತನಾಡುವ ಮೂಲಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ, ಐನ್ಸತ್ ಇರುವುದು ಬಹಳ ಜನಕ್ಕೆ ಗೊತ್ತಿರುವುದಿಲ್ಲ ಅಥವಾ ತಮಗೆ ಯಾವುದೇ ಮಾನಸಿಕ ತೊಂದರೆ ಇಲ್ಲವೆಂದು ಹೇಳುವುದು ಸಹಜ.

**ಐನ್ಸತ್ಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ತಡವಾದಲ್ಲಿ ಏನಾಗುತ್ತದೆ?**

ಐನ್ಸತ್ಯ ತೀವ್ರತೆಯು ಹೆಚ್ಚುತ್ತಾ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಯೋಚನೆಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಕೂಡ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಗ್ರಹಿಕೆಯಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆಯಾಗಿ, ಅದರಿಂದ ಸಂಬಂಧಿಕರೊಡನೆ ಅನುಮಾನಗಳನ್ನು ಅಥವಾ ಸಂಶಯಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟು ಸಂಬಂಧಿಕರನ್ನು, ಸಂಬಂಧಿಕರನ್ನು ದೂರ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಒಬ್ಬಂಟಿಯಾಗಿ ಇರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಮುಂಗೋಪ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸಂಬಂಧಿಕರೊಂದಿಗೆ ಜಗಳವೂ ಆಗಿಬಿಡಬಹುದು.

**ಐನ್ಸತ್ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ತಡೆಯಲು ಏನು ಮಾಡಬಹುದು?**

ವೃದ್ಧಾಪ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ತಾವು ಹೇಗೆ ಜೀವನ ಸಾಗಿಸಬೇಕೆಂದು ಯೋಜನೆಗಳನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಂಡಿರಬೇಕು, ಹೀಗೆ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ವಾಕಿಂಗ್, ಯೋಗಭ್ಯಾಸ, ಧ್ಯಾನ ಇವುಗಳ ಜೊತೆ ಹಿರಿಯ ನಾಗರಿಕರ ಸಂಘಗಳಲ್ಲಿ ಚುರುಕುತನದಿಂದ ಪಾಲ್ಗೊಂಡು ಚಟುವಟಿಕೆಯ ವೇಳಾಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಸಮಯ ನಿರ್ವಹಣೆ ನಡೆಸಬಹುದು. ಅರವತ್ತು ವಯಸ್ಸಿನ ನಂತರ ಬಹಳಷ್ಟು ಮಂದಿ ನಿವೃತ್ತಿ ಹೊಂದುತ್ತಾರೆ. ನಿವೃತ್ತಿ ಹೊಂದಿದ ನಂತರ ತಮ್ಮ ಕಾರ್ಯಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ತಮ್ಮ ಹಳೆಯ ಹವ್ಯಾಸಗಳಿಗೆ ಹೊಸ ಜೀವ ತುಂಬಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಪೂರ್ಣ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ನಡೆಸಿದ್ರೇ ಆದಲ್ಲ ಆರೋಗ್ಯ ಸುಧಾರಿಸುವುದು. ಆಗಲೇ ಚರ್ಚೆ ಮಾಡಿದಂತೆ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ ಸಮೀಪಿಸುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಕೌಶಲ್ಯಗಳ ಕೊರತೆಗಳನ್ನು ನೀಗಿಸಿದರೆ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು. ತಮ್ಮ ಸಂಗಾತಿಯೊಡನೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕಾಲ ಆನಂದ ಅನುಭವಿಸಬಹುದು. ಕೇವಲ ಆರ್ಥಿಕ ಪರಿಷ್ಕಿತಿಯನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುವುದು, ಮನೆ ಮಾಡಿ ಕೊಳ್ಳುವುದು ಇವುಗಳಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೇ ಸಮಯ ನಿರ್ವಹಣೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಕಾರ್ಯಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಯೋಜನೆ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ವೃದ್ಧಾಪ್ಯಕ್ಕೆ ಬೇಕಾಗುವ ಬಹಳಷ್ಟು ಸಲಕರಣೆಗಳು ಮತ್ತು ಮಾಹಿತಿ ಲಭ್ಯವಿದೆ.

**ನಿಮ್ಮನ್ನ ನಲ್ಲಿ ಇದಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ದೊರೆಯುವುದು?**

ಪ್ರತಿ ಮಂಗಳವಾರ, ಬುಧವಾರ ಹಾಗೂ ಶನಿವಾರದಂದು ನಿಮ್ಮನ್ನ ನಲ್ಲಿನ ಜೆಲಿಯಾಟ್ರಿಕ್ ಕ್ಲಿನಿಕ್ (ಅಂದರೆ ಅರವತ್ತು ವರ್ಷ ಮತ್ತು ಮೇಲ್ಪಟ್ಟವರಿಗೆ) ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 9.00 ರಿಂದ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 02.00 ಘಂಟೆಯವರೆಗೆ "First contact OPD for Geriatric clinic" ಗೇಟ್ ನಂಬರ್ 1, ರೂಮ್ ನಂ 903ರಲ್ಲಿ ಸೇವೆ ಲಭ್ಯವಿರುತ್ತದೆ. ಅಗತ್ಯ ಇರುವವರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ತುರ್ತು ಸೇವೆಯ ಮುಖಾಂತರ ಕೂಡ ಲಭ್ಯವಿರುತ್ತದೆ. ತಜ್ಞ ಮನೋವೈದ್ಯರ ತಂಡದಿಂದ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಬಹುದು, ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿ ಬೇಕಾದಲ್ಲಿ ದಯವಿಟ್ಟು elderly.nimhans @gmail.com ಗೆ ಇ-ಮೇಲ್ ಮಾಡಬಹುದು.



ಹಿರಿಯ ಸ್ನೇಹಿ ಕರ್ನಾಟಕ - ನಮ್ಮ ಗುರಿ

**ಹಿರಿಯ ನಾಗರಿಕರಲ್ಲಿ ಐನ್ಸತ್ (ಡಿಪ್ರೆಷನ್) ಕಾಯಿಲೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ**

**ಐನ್ಸತ್ ಕಾಯಿಲೆಯು ಸುಮಾರು ಎಷ್ಟು ಜನಕ್ಕೆ ಇರಬಹುದು?**

ಹಿರಿಯ ವಯಸ್ಕರಲ್ಲಿ ಐನ್ಸತ್ಯ ವಿಭಿನ್ನ ತೀವ್ರತೆಯಲ್ಲಿ ಶೇಕಡಾ 5 ರಿಂದ 6 ರಷ್ಟು ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಇತ್ತೀಚಿನ ವರದಿ ಪ್ರಕಾರ ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಶೇಕಡಾ 9ರಷ್ಟು ಜನ ಹಿರಿಯ ನಾಗರಿಕರು ಇದ್ದಾರೆ, ಹೀಗೆಯೇ ಮುಂದುವರೆದರೆ 2050 ಹೊತ್ತಿಗೆ ಈ ಪ್ರಮಾಣ ಶೇಕಡಾ 20ರಷ್ಟು ಆಗುವುದು, ಆದ್ದರಿಂದ ಬಹಳಷ್ಟು ಜನಕ್ಕೆ ಈ ಅವಸ್ಥೆ ಇದೆ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.



**ಐನ್ಸತ್ಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು :**

- ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ನಿರಂತರವಾಗಿ ದುಃಖದ ಭಾವನೆಗಳು
- ನಿಶ್ಯಕ್ತಿಯ ಅನುಭವ
- ತಮ್ಮಿಷ್ಟದ ಯಾವುದೇ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಮೇಲೆ ನಿರಾಸಕ್ತಿ
- ದೇಹದ ತೂಕದಲ್ಲಿ ಏರುಪೇರು
- ಹಸಿವಿಲ್ಲವೆಂದು ಊಟ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಬಿಡುವುದು
- ನಿದ್ರೆಯ ಕೊರತೆ, ಅದರಲ್ಲೂ ಬೆಳಿಗಿನ ಜಾವ ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ
- ನಿಸ್ಸಹಾಯಕತೆ ಅಂದರೆ ತಮಗೆ ಯಾರೂ ಇಲ್ಲವೆಂದು, ಒಣ ಎಂದು ಭಾವಿಸುವುದು

- ತಮ್ಮ ಜೀವನದ ಆಯಸ್ಸು ಇಲ್ಲಗೇ ಮುಗಿಯಿತು ಎಂದು ಅಂದುಕೊಳ್ಳುವುದು
- ತಾವು ಸತ್ತರೆ ಒಳ್ಳೆಯದೇನೋ ಎಂಬ ಯೋಚನೆಗಳು
- ತಾವು ಅಯೋಗ್ಯರು, ತಮ್ಮಿಂದ ಏನೂ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ, ತಮಗೆ ಯಾವುದೇ ಬೆಲೆ ಇಲ್ಲ ಎಂದು ಅಂದುಕೊಳ್ಳುವುದು
- ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯಂತಹ ಯೋಚನೆಗಳು ಮತ್ತು ಯೋಜನೆಗಳು
- ತಾವು ತಪ್ಪು ಮಾಡಿದ್ದೇವೆ, ಶಿಕ್ಷೆ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ ಎಂಬ ಯೋಚನೆ

**ಸಹಯೋಗ**



ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯ ಕಾನೂನು ಸೇವೆಗಳ ಪ್ರಾಧಿಕಾರ



ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯ ಹಿರಿಯ ನಾಗರಿಕರ ಸಂಪನ್ಮೂಲ ಕೇಂದ್ರ, ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರ



ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ನರವಿಜ್ಞಾನ ಸಂಸ್ಥೆ