



സന്ധ്യാറാണി എൽ

ചൈൽഡ് ആൻഡ് ഫാമിലി കൗൺസിലർ
കൺസൊലേഷൻ കൗൺസിലിങ്ങ് സർവീസസ്
തിരുവനന്തപുരം / ചങ്ങനാശേരി
www.consolace.com

വിഷാദം

ഒരു മാനസിക അർബുദം



മനുഷ്യന്റെ മുഴുവൻ കഴിവുകളും ഇല്ലായ്മ ചെയ്യുന്ന ഒരു മാനസിക അർബുദം എന്ന് വിഷാദരോഗത്തെ വിശേഷിപ്പിക്കാം. ഒരു വ്യക്തി വിഷാദത്തിന് അടിമപ്പെടുമ്പോൾ അയാൾക്ക് ജീവിതത്തിലെ എല്ലാ കാര്യങ്ങളോടും ഉള്ള താത്പര്യം നഷ്ടപ്പെടുന്നു. സമൂഹത്തിൽ നിന്ന് അകന്ന് ഉൾവലിഞ്ഞ ജീവിതം നയിക്കാൻ തുടങ്ങുന്നു. ശരിയായ സമയത്ത് തിരിച്ചറിഞ്ഞ് ചികിത്സ തേടിയില്ലെങ്കിൽ ഈ മാനസിക അർബുദം ഒരു വ്യക്തിയുടെ ജീവിതം തന്നെ ഇല്ലാതാക്കിയേക്കാം

മനീഷ് തിരുവനന്തപുരത്തെ ഒരു സ്വകാര്യബാങ്കിൽ ഉദ്യോഗസ്ഥനാണ്. ഭാര്യ വീണ അധ്യാപിക. കോട്ടയം സഭേശികളായ ഇരുവരും കുട്ടികൾക്കൊപ്പം ആറു വർഷമായി തിരുവനന്തപുരത്താണ് താമസം. ഇരുവരും തമ്മിൽ കാര്യമായ വഴക്കുകളോ പ്രശ്നങ്ങളോ ഇല്ല. എങ്കിലും വീണ ഒരു ദിവസം കൗൺസിലറുടെ മുന്നിലെത്തി. മനീഷിന്റെ സാമാന്യത്തിൽ അടുത്തിടെയായി ചില മാറ്റങ്ങൾ വന്നു എന്നതായിരുന്നു കാരണം. സാധാരണനിലയിൽ വീട്ടിലെത്തിയാൽ വീണയോടും കുട്ടികളോടും ഒപ്പം മുഴുവൻ സമയവും ചെലവിടാറുള്ള മനീഷ് കുടുതൽ നേരം ഒറ്റയ്ക്കിരിക്കാൻ താല്പര്യം കാണിക്കുന്നു.

കാര്യം തിരക്കിയെങ്കിലും അയാൾ ഒഴിഞ്ഞു മാറുകയാണ് ഉണ്ടായത്. ദിവസങ്ങളോളം ഇത് തുടരുന്നപ്പോൾ മനീഷിന്റെ ഓഫീസിലെ ചില സഹപ്രവർത്തകരെ വിളിച്ച് വീണ കാര്യം തിരക്കി. എന്നാൽ ഓഫീസിൽ പ്രത്യേകിച്ച് പ്രശ്നങ്ങൾ ഒന്നും ഉണ്ടായിട്ടില്ലെന്ന മറുപടിയാണ് അവർ നൽകിയത്. അവധി ദിവസങ്ങളിൽ കുട്ടികൾക്കൊപ്പം പുറത്തു പോകാനോ ബന്ധുവീടുകളിലെ ചടങ്ങുകളിൽ പങ്കെടുക്കാനോ മനീഷ് കൂട്ടാക്കുന്നില്ല. മുഴുവൻ സമയവും മടിപിടിച്ചതുപോലെ കിടക്കുന്നു. മിക്കപ്പോഴും ടി.വി ഓൺ ചെയ്ത് അതിനു മുന്നിൽ ഇരിക്കും. എന്നാൽ ടി.വിയുടെ പ്രോഗ്രാമുകൾ ശ്രദ്ധിക്കുന്നതായി തോന്നാറില്ല.

മനീഷിന് എന്താണ് സംഭവിച്ചതെന്നായിരുന്നു വീണയ്ക്ക് അറിയേണ്ടത്. പിന്നീട് മനീഷുമായി സംസാരിച്ചപ്പോൾ വീണ പറഞ്ഞത് ശരിയാണെന്ന് ബോധ്യപ്പെട്ടു. ആകെ മടുത്തു എന്ന രീതിയിലായിരുന്നു അയാളുടെ സംസാരം. മനീഷിന് ബാങ്കിങ് മേഖലയിൽ ജോലിനോക്കാൻ തീർത്തും താല്പര്യമില്ലായിരുന്നു. എന്നാൽ പഠനം കഴിഞ്ഞ ഉടനെ കിട്ടിയ ജോലി എന്ന നിലയ്ക്ക് അയാൾ ഈ രംഗത്ത് എത്തിപ്പെടുകയായിരുന്നു. ഓഫീസിലെ ടാർഗറ്റും ജോലി സമ്മർദ്ദവും പലപ്പോഴും അയാൾക്ക് താങ്ങാവുന്നതിനും അപ്പുറമായിരുന്നു.

അടുത്തിടെ അയാൾ ഒപ്പം പഠിച്ച ഒരു സുഹൃത്തിനെ കണ്ടു. അയാൾ ഇപ്പോൾ വിദേശത്തെ ഒരു പ്രമുഖ കമ്പനിയിൽ ഉന്നത ഉദ്യോഗസ്ഥനായിരുന്നു. പഠിക്കുമ്പോൾ തന്നെക്കാൾ വളരെ പിന്നിലായിരുന്ന കുട്ടുകാരൻ ഇപ്പോൾ തന്നെക്കാൾ എത്രയോ ഉയരത്തിലെ

രാവിലെ ഉണരുമ്പോൾ മുതൽ കഴിഞ്ഞുവരും തളർച്ചയും അനുകൂലവൈകാരികയും ഒന്നിനും ഉത്സാഹമില്ലാതിരിക്കുകയും ചെയ്യുന്നതും ഇടയ്ക്കിടെ ആത്മഹത്യയെ കുറിച്ച് ചിന്തിക്കുന്നതും കടുത്ത വിഷാദരോഗത്തിന്റെ ലക്ഷണമാണ്. അമിതമായ ഉത്കണ്ഠയും ദഹനപ്രശ്നങ്ങളും വിഷാദരോഗികളിൽ കണ്ടുവരാറുണ്ട്

ത്തിയെന്ന് മനീഷ് ചിന്തിച്ചു. അന്നേ ദിവസം അതു മാത്രമായിരുന്നു അയാളുടെ ചിന്ത. ഈ സംഭവത്തോടെ മനീഷ് തന്റെ കരിയറിനെ കുറിച്ച് കൂടുതൽ ആലോചിക്കാൻ തുടങ്ങി. കൂടുതൽ ആഴത്തിൽ ആലോചിക്കും തോറും തനിക്ക് എവിടേയും എന്താൻ കഴിഞ്ഞില്ലെന്ന ചിന്ത അയാളുടെ ഉള്ളിൽ ഉറച്ചു.

ജോലിയോട് പതിയെ മടുപ്പ് തോന്നിത്തുടങ്ങി. ഇത് അയാളുടെ കുടുംബജീവിതത്തെയും ബാധിച്ചു. മടുപ്പും നിരാശയും അയാളെ വിഷാദത്തിന്റെ വക്കോളം എത്തിച്ചു. ഈ രീതിയിൽ കൂടുതൽ മുന്നോട്ടു പോയാൽ മനീഷിന്റെ ജീവിതത്തിൽ കൂടുതൽ പ്രശ്നങ്ങൾ ഉണ്ടാകുമായിരുന്നു. എന്നാൽ വീണയുടെ യുക്തിപൂർണ്ണമായ ഇടപെടൽ ഇവിടെ രക്ഷയായി. കൃത്യമായ ഇടവേളകളിൽ കൗൺസിലിങ് നൽകിയതിലൂടെ അയാളെ ഈ അവസ്ഥയിൽ നിന്നു മോചിപ്പിക്കാനായി.



വിഷാദം തിരിച്ചറിയാം

സാധാരണനിലയിലുള്ള മനസിൽ നിന്നും വിഷാദത്തിലേക്കുള്ള അതിർവരമ്പ് വളരെ നേർത്തതാണ്. എല്ലാ വ്യക്തികളും ജീവിതത്തിൽ ഒരു പരിധിവരെ മാനസികപിരിമുറുക്കവും ദേഷ്യവും സങ്കടവും നിരാശയും അനുഭവിക്കുന്നുണ്ട്. ഇത്തരത്തിൽ മാനസിക പിരിമുറുക്കം അനുഭവിക്കുന്നവരിൽ ഏറെയും തിരികെ സാധാരണ ജീവിതത്തിലേക്ക് മടങ്ങിയെത്താറുണ്ട്. എന്നാൽ ചില സാഹചര്യങ്ങളിൽ ചിലർക്ക് സാധാരണനിലയിലേക്ക് മടങ്ങിയെത്താൻ കഴിയാതെ പോകുന്നു. അത്തരം വ്യക്തികൾക്കാണ് വിഷാദരോഗത്തിനുള്ള ചികിത്സയും കൗൺസിലിംഗും ആവശ്യമായി വരുന്നത്.

വിഷാദരോഗത്തിന്റെ ലക്ഷണങ്ങൾ ഓരോ വ്യക്തിയിലും വ്യത്യസ്തപ്പെട്ടിരിക്കും. നിരാശയും ദുഃഖവും നീണ്ട കാലയളവിൽ അനുഭവപ്പെടുന്നത് വിഷാദരോഗത്തിന്റെ ലക്ഷണങ്ങളിലൊന്നാണ്. ഒരു കാര്യത്തിലും സന്തോഷം കണ്ടെത്താൻ കഴിയാതിരിക്കുക, തുടർച്ചയായി അനുഭവപ്പെടുന്ന തലവേദന, ദഹനക്കുറവ്, കുറ്റബോധം, ജീവിതത്തെ കുറിച്ച് പ്രതീക്ഷയില്ലാതാവുക, ജോലിയിൽ ശ്രദ്ധപൂലർത്താൻ കഴിയാതെയാകുക, ഉറക്കം കുറവ്, ഉറക്കക്കുറവ്, ലൈംഗികവിരക്തി, സമൂഹത്തിലെ മറ്റുള്ളവരിൽ നിന്ന് അകന്നു നിൽക്കാനുള്ള പ്രവണത എന്നിവ വിഷാദരോഗത്തിന്റെ സൂചനകളാണ്.

രാവിലെ ഉണരുമ്പോൾ മുതൽ കഴിഞ്ഞുവരും തളർച്ചയും അനുഭവപ്പെടുകയും ഒന്നിനും ഉത്സാഹമില്ലാതിരിക്കുകയും ചെയ്യുന്നതും ഇടയ്ക്കിടെ ആത്മഹത്യയെ കുറിച്ച് ചിന്തിക്കുന്നതും കടുത്ത വിഷാദരോഗത്തിന്റെ ലക്ഷണമാണ്. അമിതമായ ഉത്കണ്ഠയും ദഹനപ്രശ്നങ്ങളും വിഷാദരോഗികളിൽ കണ്ടുവരാറുണ്ട്. വിഷാദത്തിന് അടിമപ്പെടുന്നവരിൽ ചിലർ മദ്യവും ലഹരിവസ്തുക്കളും അമിതമായി ഉപയോഗിക്കുന്നു. തുടർച്ചയായി രണ്ടാഴ്ചയിലധികം ഇത്തരം ലക്ഷണങ്ങളിൽ ഏതെങ്കിലും നിലനിൽക്കുന്നുവെങ്കിൽ വിഷാദരോഗം ബാധിച്ചതായി അനുമാനിക്കാം.

മനസ് തളരാൻ കാരണം

വിഷാദരോഗത്തിന്റെ കാരണങ്ങളെ നിർവചിക്കുക പ്രയാസമാണ്. ഓരോ വ്യക്തിയിലും പല കാരണങ്ങൾ കൊണ്ട് വിഷാദം ഉണ്ടാകാം. വ്യക്തി ജീവിതത്തിൽ പെട്ടെന്നുണ്ടായ പ്രതിസന്ധികൾ ചിലരെ വിഷാദത്തിലേക്ക് നയിക്കാം. ഉ



റ്റവരുടെ മരണം, അപകടം, പെട്ടെന്ന് ഉണ്ടായ സാമ്പത്തിക പ്രതിസന്ധി അങ്ങനെ എന്തും വിഷാദത്തിന് കാരണമാകാം. അതേസമയം മറ്റു ചിലർ കഴിഞ്ഞകാല ജീവിതത്തിൽ ഉണ്ടായ സംഭവങ്ങളെ കുറിച്ച് ആലോചിച്ച് നിരാശപ്പെടുന്നു. ചെറുപ്പകാലത്ത് ഉണ്ടായ ദുരനുഭവങ്ങൾ ഇവരുടെ മനസിൽ കരടായി കിടക്കുന്നുണ്ടാകാം. അതിൽ നിന്ന് ഉണ്ടായ പാപഭാരമോ ദേഷ്യമോ നിരാശയോ അങ്ങനെ എന്തും ചിലപ്പോൾ വിഷാദത്തിലേക്ക് നയിക്കാം.

സമൂഹത്തിലെ മറ്റു വ്യക്തികളുമായി തുറന്ന് ഇടപഴകാതെ ഒറ്റപ്പെട്ട ജീവിതം നയിക്കുന്നവരിൽ വിഷാദത്തിനുള്ള സാധ്യത കൂടുതലാണ്. വിവാഹബന്ധത്തിൽ തകർച്ച നേരിട്ടവരിൽ വലിയൊരു ശതമാനവും വിഷാദം അനുഭവിക്കുന്നു. ജോലിയില്ലാത്ത അവസ്ഥയും കരിയറിലെ തകർച്ചയും ഈ രോഗത്തിന് കാരണമാകുന്നു. സ്ത്രീകളിൽ ആർത്തവകാലങ്ങളിലും ഗർഭകാലത്തും വിഷാദത്തിന് സാധ്യതയേറെയാണ്. ഭാവിയിലെ കുറിച്ചുള്ള അമിതമായ ആശങ്കകളും വിഷാദത്തിലേക്ക് നയിക്കാം. ചുരുക്കത്തിൽ വ്യത്യസ്തമായ സാഹചര്യങ്ങളും കാരണങ്ങളും കൊണ്ട് ഏത് പ്രായത്തിലുള്ള വ്യക്തികൾക്കും എപ്പോൾ വേണമെങ്കിലും അനുഭവപ്പെടാവുന്ന ഒരു രോഗാവസ്ഥയാണ് വിഷാദം.

പ്രയാസങ്ങൾ പങ്കുവയ്ക്കാം

വിശ്വസ്തനായ ഒരാളുമായി പ്രശ്നങ്ങൾ പങ്കുവയ്ക്കുക എന്നതാണ് വിഷാദത്തിൽ നിന്ന് മോചനം നേടാനുള്ള ആദ്യ വഴി. മനസിൽ നിറയുന്ന നീറുന്ന പ്രയാസങ്ങൾ അതേ രീതിയിൽ ഉൾക്കൊള്ളാ

തിരക്കേറിയ ജീവിതം നയിക്കുന്ന നഗരവാസികളിൽ പലരും ഒറ്റപ്പെട്ട ജീവിതമാണ് നയിക്കുന്നത്. മറ്റുള്ളവരുമായി ഇടപഴകാനോ വിശേഷങ്ങൾ പങ്കുവയ്ക്കാനോ അവർക്ക് സമയം ഇല്ല. ഇത്തരത്തിൽ സമൂഹത്തിൽ നിന്ന് ഒറ്റപ്പെട്ട ജീവിതം നയിക്കുന്നവരിൽ വലിയൊരു ശതമാനവും വിഷാദരോഗം അനുഭവിക്കുന്നതായി കാണാം

നും ആശ്വസിപ്പിക്കാനും കഴിയുന്ന യാതൊരു ആകണം. സംസാരിക്കേ ത്. മനസ് ദുഃഖിതമാകുമ്പോൾ സമൂഹത്തിൽ നിന്ന് അകന്നു നിൽക്കാനുള്ള പ്രവണത പലരും കാണിക്കാറുണ്ട്. എന്നാൽ മറ്റു വ്യക്തികളിൽ നിന്നും അകലം പാലിക്കുമ്പോൾ മാനസിക പിരിമുറുക്കവും പ്രയാസവും കൂടുകയാണ് ചെയ്യുന്നത്. പകരം പതിയെ മറ്റുള്ളവരുമായി ഇടപഴകാൻ ശ്രമിക്കുക. ഇത് മനസിന് ഉന്മേഷം നൽകും.

തിരക്കേറിയ ജീവിതം നയിക്കുന്ന നഗരവാസികളിൽ പലരും ഒറ്റപ്പെട്ട ജീവിതമാണ് നയിക്കുന്നത്. മറ്റുള്ളവരുമായി ഇടപഴകാനോ വിശേഷങ്ങൾ പങ്കുവയ്ക്കാനോ അവർക്ക് സമയം ഇല്ല. ഇത്തരത്തിൽ സമൂഹത്തിൽ നിന്ന് ഒറ്റപ്പെട്ട ജീവിതം നയിക്കുന്നവരിൽ വലിയൊരു ശതമാനവും വിഷാദരോഗം അനുഭവിക്കുന്നതായി കാണാം. നല്ല സൗഹൃദങ്ങൾ വളർത്തിയെടുക്കുക. ഓരോ ദിവസവും കുറച്ചു സമയമെങ്കിലും



നിങ്ങൾ ഇഷ്ടപ്പെടുന്ന വ്യക്തികളുമായി സംസാരിക്കുക. പ്രയാസങ്ങൾ എത്ര വലുതായാലും അത് മനസിൽ ഒളിപ്പിക്കാതെ പങ്കുവയ്ക്കാൻ ശീലിക്കുക.

പ്രതീക്ഷ ഉണ്ടാവണം

ജീവിതത്തിൽ ഒരിക്കലേങ്കിലും പ്രതിസന്ധിയിലൂടെ കടന്നു പോകാത്ത മനുഷ്യർ ഈ ഭൂമിയിൽ ഇല്ല. പ്രതിസന്ധികൾ ജീവിതത്തിൽ പ്രയാസം സൃഷ്ടിക്കും. അത് ഉൾക്കൊള്ളുകയും ക്ഷമയോടെ അതിനെ നേരിടാൻ ശ്രമിക്കുകയും മാത്രമാണ് മുന്നിലുള്ള പോ.വഴി. 'ഒരിക്കൽ ഞാൻ ഈ പ്രതിസന്ധിയിൽ നിന്ന് പുറത്തുകടക്കും' എന്ന വിശ്വാസം മനസിൽ സൂക്ഷിക്കുക. ഉദാഹരണത്തിന് ഒരു ജോലി നേടിയെടുക്കാൻ ശ്രമിക്കുകയാണെന്നിരിക്കട്ടെ.

ഒരുപാട് ശ്രമിച്ചതിന് ശേഷവും അത് ലഭിക്കാതെ വരുമ്പോൾ നിരാശയുണ്ടാവുക സ്വാഭാവികമാണ്. എന്നാൽ 'ഒരിക്കൽ അത് നേടിയെടുക്കും' എന്ന വിശ്വാസം ഉണ്ടെങ്കിൽ മനസ് തളരില്ല. മറിച്ച് മനസിൽ ശുഭപ്രതീക്ഷകളൊന്നും ശേഷിക്കുന്നില്ലെങ്കിൽ വിഷാദം എളുപ്പത്തിൽ കീഴ്പ്പെടുത്തും. സ്വന്തം കഴിവിൽ പൂർണ്ണമായി വിശ്വസിക്കുക. ജീവിതത്തിൽ നഷ്ടപ്പെട്ടു സന്തോഷം ഒരുനാൾ തിരികെ വരും എന്ന പ്രതീക്ഷയോടെ, അതിനായുള്ള കാത്തിരിപ്പായി ഓരോ ദിവസത്തെയും സമീപിക്കുക. വിഷാദം വിട്ടകലും എന്ന് ഉറപ്പ്.

വ്യാധിമരം ശീലമാക്കാം

ദിവസവും യോഗ, ധ്യാനം എന്നിവ ശീലിക്കുന്നത് വിഷാദരോഗത്തെ മറികടക്കാൻ സഹായകരമാണ്. ദിവസവും ചുരുങ്ങിയത് പതിനഞ്ചു മിനിറ്റ് നേരം ഏതെങ്കിലും തരത്തിലുള്ള വ്യാധിമരത്തിനായി നീക്കിവയ്ക്കുക. നിങ്ങൾ ഏറ്റവും ആസ്വദിക്കുന്ന കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യാൻ സമയം കണ്ടെത്തുക.

ജോലിക്ക് അപ്പുറം താല്പര്യം ഉള്ള മേഖലയിൽ കൂടുതൽ അറിവു വളർത്തിയെടുക്കാൻ ശ്രമിക്കുക. ഒരു ദിവസത്തിൽ ഉണർന്നിരിക്കുന്ന സമയം അത്രയും എന്തെങ്കിലും കാര്യങ്ങൾ ചെയ്തു കൊണ്ടിരിക്കാൻ ശ്രമിക്കുക. മനസും ശരീരവും തീർത്തും അലസമാകുന്ന അവസ്ഥയിൽ വിഷാദം പിടികൂടാൻ സാധ്യതയേറെയാണ്.

2030 ആകുമ്പോഴേക്കും ലോകത്തിലെ ഏറ്റവും കൂടുതൽ വ്യക്തികൾക്ക് ഉണ്ടാകുന്ന രോഗം വിഷാദമാണെന്ന് പഠനങ്ങൾ സൂചിപ്പിക്കുന്നു. കുട്ടികളിൽ വിഷാദരോഗം



പ്രായഭേദമില്ലാതെ ഏതൊരാൾക്കും അനുഭവപ്പെടാവുന്ന അവസ്ഥയാണ് വിഷാദം. വളരെ ഗൗരവത്തോടെ സമീപിക്കേണ്ട ഒരു രോഗമാണിത്. തക്കസമയത്ത് ചികിത്സിച്ചില്ലെങ്കിൽ വിഷാദം മനസിനെ കാർന്നു തിന്നുകയും രോഗിയുടെ ജീവൻ തന്നെ അപകടത്തിലാക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ലക്ഷണങ്ങൾ തിരിച്ചറിഞ്ഞ് ആരംഭത്തിൽ തന്നെ ചികിത്സ തുടങ്ങുക

ത്തെക്കുറിച്ചുള്ള അവബോധം വളർത്തേണ്ടത് അത്യാവശ്യമാണ്. സ്കൂൾ പാഠപുസ്തകങ്ങളിൽ വിഷാദരോഗത്തെക്കുറിച്ചും അതിനെ മറികടക്കാനുള്ള മാർഗങ്ങളെ കുറിച്ചുമുള്ള പാഠഭാഗങ്ങൾ ഉൾപ്പെടുത്തുന്നത് ഉചിതമാണ്. കുട്ടികൾ ചെറുപ്പത്തിൽ ദുഃഖിച്ചിരിക്കുന്നു എന്നു കാണുമ്പോൾ രക്ഷിതാക്കൾ അവരെ കൂടുതൽ ശ്രദ്ധിക്കുകയും ലാളിക്കുകയും ചെയ്യുന്നതായി കാണാം. എന്നാൽ ഇത് ചില കുട്ടികളിലെങ്കിലും തെറ്റായ ധാരണ സൃഷ്ടിക്കും.

ദുഃഖിച്ചിരിക്കുമ്പോഴാണ് കൂടുതൽ ശ്രദ്ധ കിട്ടുന്നത് എന്ന് അവർ ചിന്തിക്കും. മുതിരുമ്പോൾ പോലും ഈ ധാരണ അവരുടെ മനസിൽ നിന്ന് മായില്ല. അതുകൊണ്ടു തന്നെ ശ്രദ്ധ കിട്ടാനായി അവർ വിഷ

മം അഭിനയിക്കുവാൻ പോലും മുതിർന്നേക്കാം. ഇത് രക്ഷിതാക്കൾ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട വിഷയമാണ്. വിഷമിച്ചിരിക്കുമ്പോൾ നൽകുന്നതിനേക്കാൾ കൂടുതൽ ശ്രദ്ധ അവൻ സന്തോഷ വാനായിരിക്കുമ്പോൾ കൊടുക്കുകയും വിഷമിച്ചിരിക്കുന്ന അവസ്ഥയിൽ നിന്ന് എത്രയും പെട്ടെന്ന് പുറത്തു കടക്കണം എന്ന തിരിച്ചറിവ് ഉണ്ടാക്കിയെടുക്കുകയും ചെയ്യുന്നിടത്താണ് ഓരോ രക്ഷിതാവിന്റേയും വിജയം.

ഇപ്രകാരം ജീവിക്കുന്ന ഒരു കുട്ടിക്ക് ഭാവിയൽ പ്രശ്നങ്ങൾ തരണം ചെയ്യാൻ മറ്റുള്ളവരേക്കാൾ എളുപ്പമായിരിക്കും. മാത്രമല്ല, ഇപ്രകാരം വളർത്തിയെടുക്കുന്ന ഒരു കുട്ടി നാളത്തെ കിടമന്തരം നിറഞ്ഞ ലോകത്ത് വിഷാദരോഗത്തിന് അടിമപ്പെടില്ല എന്ന് നമുക്ക് പൂർണ്ണമായും വിശ്വസിക്കാം.

പ്രായഭേദമില്ലാതെ ഏതൊരാൾക്കും അനുഭവപ്പെടാവുന്ന അവസ്ഥയാണ് വിഷാദം. വളരെ ഗൗരവത്തോടെ സമീപിക്കേണ്ട ഒരു രോഗമാണിത്. തക്കസമയത്ത് ചികിത്സിച്ചില്ലെങ്കിൽ വിഷാദം മനസിനെ കാർന്നു തിന്നുകയും രോഗിയുടെ ജീവൻ തന്നെ അപകടത്തിലാക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

ലക്ഷണങ്ങൾ തിരിച്ചറിഞ്ഞ് ആരംഭത്തിൽ തന്നെ ചികിത്സ തുടങ്ങുക. അതോടൊപ്പം മനസിൽ നിന്ന് നെഗറ്റീവ് ആയ കാര്യങ്ങൾ തുടച്ചു നീക്കി ശുഭചിന്തകൾ കൊണ്ടു നിറയ്ക്കാൻ ശ്രമിക്കുക. വിഷാദത്തെ കീഴ്പ്പെടുത്താൻ കഴിയും എന്ന് ഉറപ്പ്.

(കുറിപ്പ്: ഫീച്ചറിൽ ഉപയോഗിച്ചിരിക്കുന്ന പേരുകൾ യഥാർത്ഥമല്ല)