

వ్యక్తి జీవనయానంలో మానసిక, శారీరక ఆరోగ్యం

“మానసిక ఆరోగ్యం లేకుండా శారీరక ఆరోగ్యం లేదు. శరీరం నుంచి మనస్సుని వేరు చేయలేము. శరీరం, మనస్సు రెండూ ఒకటే. సుఖప్రదమైన జీవితానికి శారీరక ఆరోగ్యం, మానసిక ఆరోగ్యం రెండూ అవసరం” అని ప్రముఖ మానసిక వైద్య నిపుణులు డా॥వి.సదానంద్ పేర్కొన్నారు. వాసవ్య నర్సింగ్ హోమ్లో ప్రపంచ మానసిక ఆరోగ్య దినోత్సవం సందర్భంగా శనివారం జరిగిన ఆరోగ్య సదస్సులో డా॥సదానంద్ ఈ సంవత్సరం మానసిక ఆరోగ్యాన్ని పురస్కరించుకుని ఇచ్చిన నినాదం “వ్యక్తి జీవనయానంలో మానసిక, శారీరక ఆరోగ్యం” గురించి వివరించారు. ఈ సదస్సుకు డా॥సమరం అధ్యక్షత వహించగా ప్రముఖ మానసిక వైద్య నిపుణులు డా॥రాధికారెడ్డి సంధానకర్తగా వ్యవహరించారు. ఆమె మాట్లాడుతూ చిన్నపిల్లల నుంచి వృద్ధులు వరకు వయస్సుల వారీగా వివిధ రకాల మానసిక రుగ్మతలు, ప్రవర్తనలు ఏర్పడతాయన్నారు. మానసిక వ్యాధులని శారీరక వ్యాధులులాగానే చూడాలని, మానసిక రోగులని చులకనగా చూడకూడదని అన్నారు. మానసిక వ్యాధులకి ఆధునిక వైద్యంలో చక్కని మందులు ఉన్నాయని, అపోహలతో, మూఢనమ్మకాలతో మానసిక వ్యాధులని ముదరపెట్టుకోకూడదని అన్నారు. డా॥ రాధికారెడ్డి ప్రతి ఒక్కరు మానసిక ఆరోగ్యం గురించి అవగాహన కలిగి ఉండాలన్నారు. ఆమె మానసిక ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడానికి కొన్ని సూత్రాలు విపులీకరించారు. కోరికలని తగ్గించుకోవాలని, ధనాశ అంతగా పనికిరాదని అన్నారు. ఎదుటివారి నుంచి అధికంగా ఆశించడం, నిరాశ చెందడం పనికిరాదన్నారు. నెగెటివ్ ఆలోచనలని నిరోధించుకోవాలని, పాజిటివ్ థింకింగ్ అలవర్చుకోవాలని అన్నారు. అయిపోయిన దాని గురించి దిగులు చెందడం కాకుండా ఆశాదృక్పథంతో భవిష్యత్ని తీర్చిదిద్దుకోవాలన్నారు. వాస్తవ దృక్పథాన్ని అలవర్చుకోవాలన్నారు. అపజయాలని సానుకూల దృక్పథంతో ఆహ్వానించాలన్నారు. ఒంటరితనం పనికిరాదని, సంఘదృష్టితో మెలగాలని అన్నారు. మనస్సుని ఎల్లప్పుడూ ఉల్లాసంగా ఉంచుకోవడానికి ప్రతి ఒక్కరికీ ఏదోక హాబీ ఉండాలన్నారు. ఎల్లప్పుడూ హుషారుగా ఉంటూ కొత్త విషయాలని నేర్చుకోవాలన్నారు. ఆరోగ్య విషయంలో ఆహారం, మంచి అలవాట్లు ఎడల శ్రద్ధ వహించాలన్నారు. వ్యక్తి తన జీవనశైలిని సరిగ్గా తీర్చిదిద్దుకుంటే శారీరక ఆరోగ్యం, మానసిక ఆరోగ్యం భవ్యంగా ఉంటాయన్నారు. మరొక మానసిక వైద్య నిపుణులు డా॥పి.విజయలక్ష్మి ఈ సదస్సులో మాట్లాడుతూ తల్లితండ్రులు, ఉపాధ్యాయులు పిల్లలని మానసిక వత్తిడికి గురి చేయకూడదన్నారు. స్వేచ్ఛాయుత వాతావరణంలో పెరగనివ్వాలన్నారు. పిల్లలతో స్నేహితుల్లాగా మెలుగుతూ, వాళ్ళ అభిరుచి మేరకు సరైన గైడెన్స్ ఇచ్చినట్లైతే మానసిక వత్తిడి తొలగి చక్కని పౌరులుగా తయారవుతారన్నారు. స్ట్రీలల్లో గర్భిణీగా ఉన్నప్పుడు, కాన్పు తర్వాత, మెనోపాజ్ సమయంలో ప్రత్యేకంగా మానసిక లక్షణాలు పెంపొందే అవకాశం ఉందని, వాటిని గుర్తించి తగిన చికిత్స చేయాలన్నారు. మానసిక వైద్య నిపుణులు డా॥పి.కృష్ణమోహన్ వృద్ధులలో డిప్రెషన్, డిమెన్షియా ఎక్కువని, వారి సంతానం వీరి ఎడల శ్రద్ధ వహిస్తే వృద్ధాప్యంలో వచ్చే మానసిక రుగ్మతలు బాధాకరంగా మారవని అన్నారు. వృద్ధాప్యంలో కూడా సరైన ఆలోచనా దృక్పథాన్ని కలిగి ఉంటే మానసిక ఆరోగ్యం చక్కగా ఉంటుందన్నారు.