ನಿಮಗಾಗಿ ಸರಣಿ

ಊಟ ಮತ್ತೆ ತಿನ್ನೋ ಅಭ್ಯಾಸ

ಊಟದ ಜೊತೆ ಸಮಾಧಾನ

ಊಟದ ಜೊತೆ ಕಷ್ಟದ ಸಂಬಂಧದ ಬಗ್ಗೆ ಒಂದು ಬೆಚ್ಚಗಿನ, ಸರಳ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿ: ಇದು ಯಾಕೆ ನಿಜವಾದ ಕಾಯಿಲೆ, ತೋರಿಕೆ ಅಲ್ಲ ಅನ್ನೋದು, ಇದು ಹೇಗೆ ಒಂದು ನಿಭಾಯಿಸೋ ದಾರಿ ಆಗಿ ಬೇರು ಬಿಡುತ್ತೆ, ನಿಜಕ್ಕೂ ಕೆಲಸ ಮಾಡೋ ಸಹಾಯ, ಯಾವಾಗ ಕೈ ಚಾಚಬೇಕು, ಮತ್ತೆ ಗುಣವಾಗೋದು ಯಾಕೆ ನಿಜ.

ಇದು ಯಾರಿಗೆ: ಊಟದ ಜೊತೆ ಸಂಬಂಧ ಕಷ್ಟ ಆಗಿರೋ ದೊಡ್ಡವರಿಗೆ, ಮತ್ತೆ ಅವ್ರ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿ ಇರೋ ಜನಕ್ಕೆ.

ಆಧಾರ: NICE, NHS, ಮತ್ತೆ peer-reviewed ಸಂಶೋಧನೆ.

ಭಾಷೆಗಳು: ಇಂಗ್ಲಿಷ್, ಹಿಂದಿ, ಮರಾಠಿ, ಮತ್ತೆ ಕನ್ನಡ.

weave.clinic/family ನಲ್ಲಿ ಉಚಿತವಾಗಿ ಓದಿ

1

ಇದು ನಿಜಕ್ಕೂ ಏನು

ಇದು ಒಂದು ಕಾಯಿಲೆ, ಆಯ್ಕೆ ಅಲ್ಲ

ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ

ಊಟದ ಜೊತೆ ಕಷ್ಟದ ಸಂಬಂಧ ಒಂದು ನಿಜವಾದ ಆರೋಗ್ಯದ ತೊಂದರೆ, ತೋರಿಕೆ ಅಲ್ಲ, ಶೋಕಿ ಅಲ್ಲ, ಮತ್ತೆ ಮಿತಿ ಮೀರಿ ಹೋದ ಡಯಟ್‌ನೂ ಅಲ್ಲ. ಇದು ಭಾರವಾದ ಭಾವನೆಗಳನ್ನ ನಿಭಾಯಿಸೋಕೆ ಊಟ, ತಿನ್ನೋ ಅಭ್ಯಾಸ, ಅಥವಾ ತೂಕವನ್ನ ಬಳಸೋ ಒಂದು ದಾರಿ, ಮತ್ತೆ ಇದು ಯಾವ ಶರೀರದ, ಯಾವ ಲಿಂಗದ, ಯಾವ ವಯಸ್ಸಿನ ಯಾರಿಗೆ ಬೇಕಾದ್ರೂ ಆಗಬಹುದು.

ನೀವು ಇದನ್ನ ಗಮನ ಸೆಳೆಯೋಕೆ ಮಾಡ್ತೀರಿ ಅಂತ ಯಾರಾದ್ರೂ ನಿಮಗೆ ಹೇಳಿರಬಹುದು, ಸುಮ್ನೆ ಸರಿಯಾಗಿ ತಿಂದ್ಬಿಡಿ ಅಂತ ಹೇಳಿರಬಹುದು, ಇದು ಬರೀ ಒಂದು ಹಂತ ಅಥವಾ ಫ್ಯಾಷನ್ ಅಂತ ಹೇಳಿರಬಹುದು. ಇದೇ ಮಾತುಗಳನ್ನ ನೀವೇ ನಿಮಗೆ ಹೇಳ್ಕೊಂಡಿರಬಹುದು, ಯಾರಿಗೂ ವಿವರಿಸೋಕೆ ಆಗದ ಒಂದು ನಾಚಿಕೆ ಒಳಗೆ ಇಟ್ಕೊಂಡು. ನಿಜ ಇದಕ್ಕಿಂತ ಮೃದು ಕೂಡ ಇದೆ, ಜೊತೆಗೆ ಗಂಭೀರ ಕೂಡ. ನೀವು ಯಾವುದ್ರ ಜೊತೆ ಬದುಕ್ತಾ ಇದೀರೋ ಅದು ಒಂದು ಕಾಯಿಲೆ. ಬೇರೆ ಯಾವ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನ ಜನ ಎಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡ್ತಾರೋ, ಇದನ್ನೂ ಅಷ್ಟೇ ಕಡಿಮೆ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡ್ತಾರೆ.

ಊಟದ ಜೊತೆ ಕಷ್ಟದ ಸಂಬಂಧ ಒಂದು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡ ಆರೋಗ್ಯದ ತೊಂದರೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ, ಬೇರೆ ಯಾವ ದಾರಿಯಿಂದಲೂ ಹಿಡಿದಿಡೋಕೆ ಆಗದಷ್ಟು ಭಾರ ಆಗಿರೋ ಭಾವನೆಗಳನ್ನ ನಿಭಾಯಿಸೋಕೆ ಊಟ ಮತ್ತೆ ತಿನ್ನೋ ಅಭ್ಯಾಸದ ಮೇಲಿನ ಹಿಡಿತವನ್ನ ಬಳಸೋಕೆ ಶುರು ಮಾಡ್ತಾನೆ. ಇದು ಶರೀರ ಹೊರಗಿಂದ ಹೇಗೆ ಕಾಣುತ್ತೆ ಅನ್ನೋದ್ರ ಬಗ್ಗೆ ಅಲ್ಲ. ಇದು ನಿಮ್ಮ ಗುಣದ ಸೋಲೂ ಅಲ್ಲ. ಇದು ಭಾವನೆ ಮತ್ತೆ ಹಿಡಿತದ ಬಗ್ಗೆ ಇರೋ ಒಂದು ನಿಜವಾದ ಕಾಯಿಲೆ, ತೋರಿಕೆ ಅಲ್ಲ ಮತ್ತೆ ಆಯ್ಕೆನೂ ಅಲ್ಲ.

ಮತ್ತೆ ಇದು ಒಂದೇ ತರಹದ ಜನರನ್ನ ಮಾತ್ರ ಆರಿಸಲ್ಲ. ಇದು ಎಲ್ಲ ತರಹದ ಶರೀರ, ಎಲ್ಲ ಲಿಂಗ, ಮತ್ತೆ ಎಲ್ಲ ವಯಸ್ಸಿನವರನ್ನ ತಲುಪುತ್ತೆ, ಯಾರಿಗೂ ಎಂದೂ ಅನುಮಾನ ಬರದ ಜನರನ್ನೂ ಸಹ.

ಇನ್ನಷ್ಟು ಬೇಕಿದ್ದರೆ

ಇದಕ್ಕೇ "ಸುಮ್ನೆ ಸರಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನಿ" ಅನ್ನೋದು ಅಷ್ಟು ಪೊಳ್ಳು ಸಲಹೆ, ಎಷ್ಟೇ ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಹೇಳಿದ್ರೂ. ವಿಷಯ ಅಷ್ಟು ಸುಲಭ ಆಗಿದ್ರೆ, ಯಾರೂ ಕಷ್ಟ ಪಡ್ತಾ ಇರ್ಲಿಲ್ಲ. ಒಳಗೆ ಏನು ನಡೀತಾ ಇದೆಯೋ ಅದು ನಿಜಕ್ಕೂ ಊಟದ ಬಗ್ಗೆಯೇ ಅಲ್ಲ. ಒಳಗಿನ ಯಾವುದೋ ನೋವನ್ನ ನಿಭಾಯಿಸೋಕೆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಬಳಸ್ತಾ ಇರೋ ಭಾಷೆ ಊಟ ಆಗಿಬಿಟ್ಟಿದೆ. ಇದನ್ನ ಒಂದು ತಪ್ಪು ಅಂತ ನೋಡೋ ಬದ್ಲು ಒಂದು ಕಾಯಿಲೆ ಅಂತ ನೋಡೋದು ನೆಪವೂ ಅಲ್ಲ, ಸೋಲು ಒಪ್ಕೊಳ್ಳೋದೂ ಅಲ್ಲ. ಇದರಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆ ಆಗೋ ಕಡೆ ಇಡೋ ಮೊದಲ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕ ಹೆಜ್ಜೆ ಇದು.

ಇದನ್ನು ಮಾಡಿ ನೋಡಿ

ಒಂದ್ಸಲ, ಸೀದಾ ಹೀಗೆ ಹೇಳಿ: ಇದು ಒಂದು ಆರೋಗ್ಯದ ತೊಂದರೆ, ನಾನು ತೋರಿಕೆ ಮಾಡೋನು, ದುರ್ಬಲ, ಅಥವಾ ಗಮನ ಬಯಸೋನು ಅನ್ನೋದಕ್ಕೆ ಸಾಕ್ಷಿ ಅಲ್ಲ. ನಿಮಗೆ ಹೇಳಲಾದ, ಅಥವಾ ನೀವೇ ನಿಮಗೆ ಹೇಳ್ಕೊಂಡ ಮಾತುಗಳಿಗಿಂತ ಇದು ಎಷ್ಟು ಬೇರೆ ಅನಿಸುತ್ತೆ ಅಂತ ಗಮನಿಸಿ. ಇದನ್ನ ಗುಣಪಡಿಸಬೇಕಾದ ವಿಷಯ ಅಂತ ನೋಡೋ ಹಕ್ಕು ನಿಮಗಿದೆ, ನಾಚಿಕೆ ಪಡಬೇಕಾದ ಗುಟ್ಟು ಅಂತ ಅಲ್ಲ.

2

ಇದು ಹೇಗೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು

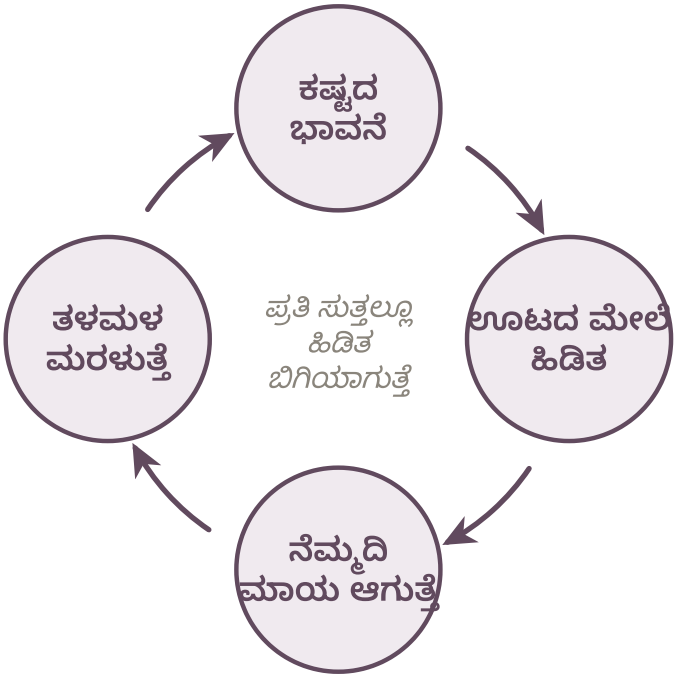
ಊಟವೇ ಎಲ್ಲ ನಡೆಸೋಕೆ ಶುರು ಮಾಡಿದಾಗ

ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ

ಊಟದ ಜೊತೆ ಕಷ್ಟದ ಸಂಬಂಧ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮೊದ್ಲು ಮನಸ್ಸಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸುತ್ತೆ, ತಟ್ಟೇಲಿ ಅಲ್ಲ. ಊಟ ಮತ್ತೆ ತಿನ್ನೋ ಅಭ್ಯಾಸ ನಿಮ್ಮ ಯೋಚನೆಗಳ ಮೇಲೆ ಆವರಿಸೋಕೆ ಶುರು ಆಗುತ್ತೆ. ತಿನ್ನೋವಾಗ ಭಯ ಅಥವಾ ತಪ್ಪಿತಸ್ಥ ಭಾವ ಬರಬಹುದು, ಅಥವಾ ಹಿಡಿತ ತಪ್ಪಿದ ಹಾಗೆ ಅನಿಸಬಹುದು. ಶರೀರದ ಬಗ್ಗೆ ಆಳವಾದ ತಳಮಳ, ವಿಷಯಗಳನ್ನ ಮುಚ್ಚಿಡೋ ಎಳೆತ, ಮತ್ತೆ ಜನರಿಂದ ಸದ್ದಿಲ್ದೆ ದೂರ ಸರಿಯೋದು, ಅದರಲ್ಲೂ ಊಟದ ಹೊತ್ತಲ್ಲಿ.

ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಹೇಳ್ಕೊಂಡು ಬರಲ್ಲ. ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಒಳಗೆ ನಿಧಾನಕ್ಕೆ ಸರೀತಾ ಬರುತ್ತೆ, ಒಂದು ದಿನ ಇದು ಎಷ್ಟು ಜಾಗ ಆಕ್ರಮಿಸಿಬಿಟ್ಟಿದೆ ಅಂತ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಗೊತ್ತಾಗೋ ತನಕ. ಊಟ ಮತ್ತೆ ತಿನ್ನೋ ಅಭ್ಯಾಸ ಮನಸ್ಸನ್ನ ತುಂಬೋಕೆ ಶುರು ಮಾಡುತ್ತೆ, ಬೇರೆ ವಿಷಯಗಳನ್ನ ಬದಿಗೆ ತಳ್ಳುತ್ತಾ. ತಿನ್ನೋದು ಸ್ವತಃ ಭಯ ಅಥವಾ ತಪ್ಪಿತಸ್ಥ ಭಾವ ತರಬಹುದು, ಅಥವಾ ವಿಚಿತ್ರವಾಗಿ ಹಿಡಿತ ತಪ್ಪಿದ ಹಾಗೆ ಅನಿಸಬಹುದು, ಬೇರೆ ಯಾವುದೋ ಶಕ್ತಿ ಅದನ್ನ ನಡೆಸ್ತಾ ಇರೋ ಹಾಗೆ. ಶರೀರದ ಬಗ್ಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಒಂದು ಭಾರವಾದ ತಳಮಳ ಇರುತ್ತೆ, ಯಾವ ಸಮಾಧಾನವೂ ಅದನ್ನ ಮುಟ್ಟೋಕೆ ಆಗಲ್ಲ.

ಆಮೇಲೆ ಪ್ರಪಂಚ ಸದ್ದಿಲ್ದೆ ಕಿರಿದಾಗೋಕೆ ಶುರು ಆಗುತ್ತೆ. ಊಟ ಒಬ್ಬಂಟಿಯಾಗಿ ಮಾಡೋ ವಿಷಯ ಆಗಿಬಿಡುತ್ತೆ, ಕಣ್ಣಿಂದ ದೂರ. ಊಟ ಸೇರಿಸಿಕೊಂಡ ಆಹ್ವಾನಗಳು ಅಪಾಯದ ಹಾಗೆ ಕಾಣೋಕೆ ಶುರು ಆಗುತ್ತೆ, ಹಾಗಾಗಿ ಅವನ್ನ ತಿರಸ್ಕರಿಸಲಾಗುತ್ತೆ, ಮತ್ತೆ ನಿಧಾನಕ್ಕೆ ಪ್ರೀತಿಸೋ ಜನರನ್ನೂ ದೂರ ಇಡೋಕೆ ಶುರು ಆಗುತ್ತೆ. ಅತ್ಯಂತ ಕಷ್ಟದ ಗುರುತುಗಳು ಒಳಗೆ ಇರೋವು: ಆ ಭಯ, ಆ ತಪ್ಪಿತಸ್ಥ ಭಾವ, ಯಾರಿಗೂ ಕಾಣದ ಆ ಮುಚ್ಚಿಡೋ ಗುಣ.



ನಿಭಾಯಿಸೋ ಸುತ್ತು. ಒಂದು ಕಷ್ಟದ ಭಾವನೆ ಬರುತ್ತೆ, ಊಟದ ಮೇಲೆ ಹಿಡಿತ ಒಂದು ಕ್ಷಣದ ನೆಮ್ಮದಿ ಕೊಡುತ್ತೆ, ನೆಮ್ಮದಿ ಮಾಯ ಆಗಿ ತಳಮಳ ಮತ್ತೆ ಮರಳುತ್ತೆ, ಹಾಗಾಗಿ ಊಟದ ಮೇಲೆ ಹಿಡಿತ ಸಾಧಿಸೋ ಎಳೆತ ಬೆಳೆಯುತ್ತೆ. ಪ್ರತಿ ಸುತ್ತಲ್ಲೂ ಹಿಡಿತ ಬಿಗಿಯಾಗ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತೆ.

ಜೊತೆ ಕೂರೋಕೆ ಕಷ್ಟ ಆಗೋ ಒಂದು ಭಾವನೆ ಬರುತ್ತೆ.

ಊಟದ ಮೇಲೆ ಹಿಡಿತ ಒಂದು ಕ್ಷಣದ ಸುಳ್ಳು ನೆಮ್ಮದಿ ಅಥವಾ ಕ್ರಮದ ಭಾವ ಕೊಡುತ್ತೆ.

ನೆಮ್ಮದಿ ಬೇಗ ಮಾಯ ಆಗುತ್ತೆ, ಮತ್ತೆ ತಳಮಳ ಮರಳುತ್ತೆ.

ಇದನ್ನ ಪುನಃ ಮಾಡೋ ಎಳೆತ ಬೆಳೆಯುತ್ತೆ, ಮತ್ತೆ ಹಿಡಿತ ಇನ್ನೂ ಬಿಗಿಯಾಗುತ್ತೆ.

ಇನ್ನಷ್ಟು ಬೇಕಿದ್ದರೆ

ಇವಲ್ಲಿ ಯಾವ ಗುರುತೂ ನೈತಿಕ ತಪ್ಪು ಅಲ್ಲ, ಮತ್ತೆ ಇವಲ್ಲಿ ಯಾವುದೂ ವ್ಯಕ್ತಿ ಸುಮ್ನೆ ತೀರ್ಮಾನ ಮಾಡಿ ನಿಲ್ಲಿಸಬಹುದಾದ ವಿಷಯ ಅಲ್ಲ. ಇವು ಆ ಕಾಯಿಲೆ ತಗೊಳ್ಳೋ ಆಕಾರಗಳು. ಇವನ್ನ ಗುರುತಿಸೋದು, ಸದ್ದಿಲ್ದೆ ನಿಮಗೆ ನೀವೇ ಆದ್ರೂ ಸರಿ, ಇವಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕಿಬಿದ್ದ ಹಾಗೆ ಅಲ್ಲ. ಇದು ಇವುಗಳಿಂದ ಹೊರಗೆ ಹೆಜ್ಜೆ ಇಡೋ, ಮತ್ತೆ ಯಾರನ್ನಾದ್ರೂ ಒಳಗೆ ಬಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳೋ ಶುರುವಾತು. ಇದರಲ್ಲಿ ಏನಾದ್ರೂ ಪರಿಚಿತ ಅನಿಸಿದ್ರೆ, ಅದು ನಿಮ್ಮ ಮೇಲಿನ ತೀರ್ಪು ಅಲ್ಲ. ಅದು ಬರೀ ಮಾಹಿತಿ, ಮತ್ತೆ ಸಹಾಯ ಇದೇ ಮಾಹಿತಿಯ ಮೇಲೆ ನಿಲ್ಲುತ್ತೆ.

3

ಇದು ಯಾಕೆ ಹಿಡಿತ ಸಾಧಿಸುತ್ತೆ

ಇದು ನಿಭಾಯಿಸೋ ಒಂದು ದಾರಿಯಾಗಿ ಶುರು ಆಯ್ತು

ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ

ಊಟದ ಜೊತೆ ಕಷ್ಟದ ಸಂಬಂಧ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಊಟದ ಜೊತೆ ತುಂಬಾ ಕಡಿಮೆ ಸಂಬಂಧ ಇರೋ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಹಿಡಿತ ಸಾಧಿಸುತ್ತೆ. ನೋವಿನ ಭಾವನೆಗಳು, ಬದುಕು ಕೈ ಮೀರಿದಾಗ ಸ್ವಲ್ಪ ಹಿಡಿತ ಬೇಕು ಅನ್ನೋ ಬಯಕೆ, ಎಲ್ಲ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಆಗಿರಬೇಕು ಅನ್ನೋ ಗೀಳು, ಹಳೆಯ ನೋವು, ಮತ್ತೆ ತೋರಿಕೆಯನ್ನ ಅಳೆಯೋ ಪ್ರಪಂಚ, ಇವೆಲ್ಲ ಇದಕ್ಕೆ ಗಾಳಿ ಹಾಕಬಹುದು. ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಿಭಾಯಿಸೋ ಒಂದು ದಾರಿಯಾಗಿ ಶುರು ಆಗಿ ಮುಂದೆ ಹಾನಿ ಮಾಡೋಕೆ ಶುರು ಮಾಡುತ್ತೆ.

ಜನ ಯಾವುದೋ ಒಂದು ದಿನ ಎದ್ದು, ನಾವು ಊಟದ ಜೊತೆ ಹೋರಾಡ್ತೀವಿ ಅಂತ ತೀರ್ಮಾನ ಮಾಡಲ್ಲ. ಇದು ಬೆಳೆಯುತ್ತೆ, ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಿಧಾನಕ್ಕೆ, ಹೊರೋಕೆ ಕಷ್ಟ ಆಗಿದ್ದ ವಿಷಯಗಳಿಂದ. ಹೋಗೋಕೆ ಜಾಗ ಇಲ್ಲದ ನೋವಿನ ಭಾವನೆಗಳು. ಉಳಿದ ಬದುಕು ಕೈಯಿಂದ ಜಾರ್ತಾ ಇದೆ ಅನಿಸಿದಾಗ ಸ್ವಲ್ಪ ಹಿಡಿತ ಬೇಕು ಅನ್ನೋ ಬಯಕೆ. ಎಲ್ಲ ಸರಿ ಮಾಡಬೇಕು ಅನ್ನೋ ಎಳೆತ. ಹಳೆಯ ನೋವು ಅಥವಾ ಆಘಾತ. ಮತ್ತೆ ಇವೆಲ್ಲದರ ಮೇಲೆ, ಶರೀರ ಹೇಗೆ ಕಾಣಬೇಕು ಅನ್ನೋ ನಿರಂತರ ಒತ್ತಡ.

ಇದನ್ನ ಅಷ್ಟು ಹಠಮಾರಿ ಮಾಡೋದು ಯಾವುದೆಂದ್ರೆ, ಶುರೂಲಿ ಇದು ಸ್ವಲ್ಪ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತೆ. ಇದು ಒಂದು ಭಾವನೆಯನ್ನ ಮರಗಟ್ಟಿಸಬಹುದು, ಅಥವಾ ಕ್ರಮದ ಭಾವ ಮರಳಿಸಬಹುದು, ಅಥವಾ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಯಾವುದೋ ಭಯವನ್ನ ಸುಮ್ಮನಾಗಿಸಬಹುದು. ಹಾಗಾಗಿ ಮನಸ್ಸು ಇದರ ಕಡೆ ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಮರಳುತ್ತೆ. ಆದ್ರೆ ನೆಮ್ಮದಿ ಎಂದೂ ಉಳಿಯಲ್ಲ, ಮತ್ತೆ ಕಾಲ ಕಳೆದ ಹಾಗೆ ರಕ್ಷಿಸ್ತಾ ಇದೆ ಅನಿಸಿದ್ದ ಅದೇ ವಿಷಯ ಹಾನಿ ಮಾಡೋ ವಿಷಯ ಆಗಿಬಿಡುತ್ತೆ. ಇದು ನಿಭಾಯಿಸೋ ಒಂದು ದಾರಿಯಾಗಿ ಶುರು ಆಯ್ತು, ಮತ್ತೆ ಇದೇ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಇದನ್ನ ಬಿಡೋದು ಅಷ್ಟು ಕಷ್ಟ.

ಇದನ್ನು ಮಾಡಿ ನೋಡಿ

ನಿಮ್ಮನ್ನ ನೀವೇ ಅಳೆಯದೆ, ಮೆಲ್ಲಗೆ ಕೇಳಿ: ಇದು ಹಿಡಿತ ಸಾಧಿಸೋಕೆ ಶುರು ಆದಾಗ ನನ್ನ ಬದುಕಲ್ಲಿ ಏನು ನಡೀತಾ ಇತ್ತು? ನಿಮಗೆ ಒಂದು ಅಚ್ಚುಕಟ್ಟಾದ ಉತ್ತರ ಬೇಕಿಲ್ಲ, ಮತ್ತೆ ಇದನ್ನ ಈಗಲೇ ಸರಿ ಮಾಡೋ ಅಗತ್ಯವೂ ಇಲ್ಲ. ಊಟ ಬೇರೆ ಯಾವುದನ್ನೋ ನಿಭಾಯಿಸೋ ದಾರಿ ಆಗಿಬಿಟ್ಟಿತ್ತು ಅಂತ ಗಮನಿಸೋದೇ ಒಂದು ನಿಜವಾದ ಮತ್ತೆ ಉಪಯೋಗಿ ಒಳನೋಟ, ಒಬ್ಬ ಡಾಕ್ಟರ್ ಅಥವಾ ಕೌನ್ಸಲರ್ ನಿಮ್ಮ ಜೊತೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡೋಕೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಬಲ್ಲ ಒಳನೋಟ.

4

ನಿಜಕ್ಕೂ ಏನು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತೆ

ಸಹಾಯ ನಿಜ, ಮತ್ತೆ ಅದು ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತೆ

ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ

ಇದು ಸುಧಾರಿಸುತ್ತೆ, ಮತ್ತೆ ಇರೋ ಸಹಾಯ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಯೋಚಿಸಿ ಮಾಡಿದ್ದು. ಸಾಬೀತಾದ ದಾರಿ ಅಂದ್ರೆ ಒಂದು ಮಾತಿನ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಒಂದು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪರೀಕ್ಷೆ, ಯಾಕಂದ್ರೆ ಇದು ಶರೀರದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಹುದು, ಮತ್ತೆ ನಿಮ್ಮ ಜೊತೆ ನಿಲ್ಲೋ ಜನರ ಒಂದು ತಂಡ, ಮತ್ತೆ ಬೇಗ ಪಡೆದ ಸಹಾಯ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಒಬ್ಬ ಡಾಕ್ಟರ್, ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಕೆಲವು ಮಾತ್ರೆಗಳು ಸಹಾಯ ಮಾಡಬಹುದಾ ಅಂತಲೂ ಯೋಚಿಸಬಹುದು. ನೀವು ಇದನ್ನ ಒಬ್ಬಂಟಿಯಾಗಿ ಮಾಡಲ್ಲ.

ತಿಳ್ಕೊಳ್ಳೋಕೆ ಅತ್ಯಂತ ಮುಖ್ಯವಾದ ವಿಷಯ ಅಂದ್ರೆ, ಊಟದ ಜೊತೆ ಕಷ್ಟದ ಸಂಬಂಧ ಗುಣ ಆಗಬಲ್ಲದ್ದು, ಮತ್ತೆ ಇದರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಊಹೆಯಿಂದ ನಡೆಯಲ್ಲ. ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನವರಿಗೆ, ಅತ್ಯಂತ ಗಟ್ಟಿ ಸಾಕ್ಷಿ ಇರೋ ದಾರಿ ಅಪ್ಪ-ಅಮ್ಮ ಮತ್ತೆ ಮನೆಯವರನ್ನ ಜೊತೆ ತರುತ್ತೆ. ಆ ಚಿಕ್ಕವರನ್ನ ಒಬ್ಬಂಟಿಯಾಗಿ ಇದನ್ನ ಎದುರಿಸೋಕೆ ಬಿಡೋ ಬದ್ಲು, ಅವರು ಗುಣ ಆಗೋದಕ್ಕೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡೋ ಒಂದು ಕೇಂದ್ರ, ಸಮಯ-ಮಿತಿಯ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸ್ತಾರೆ. ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಮಾಡಿದ ಅಧ್ಯಯನಗಳಲ್ಲಿ, ಇದು ಒಬ್ಬಂಟಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಜನರನ್ನ ಪೂರ್ತಿ ಗುಣ ಆಗೋಕೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡ್ತು.

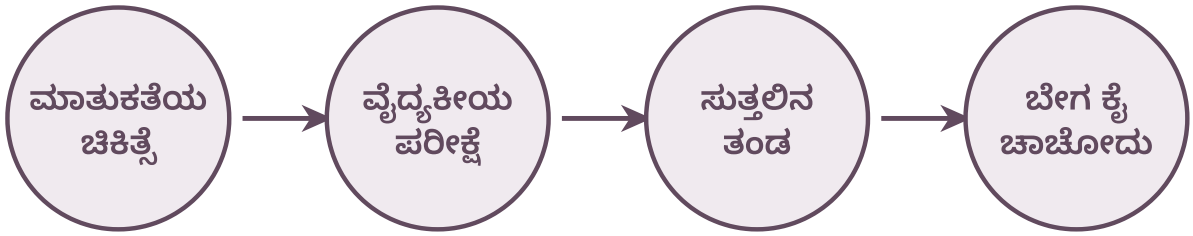
ದೊಡ್ಡವರಿಗೆ, ಊಟದ ಮೇಲೆ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿದ ಒಂದು ಮಾತಿನ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮುಖ್ಯ ಆಧಾರ, ಮತ್ತೆ ಇದು ಈ ತೊಂದರೆಗಳ ಪೂರ್ತಿ ಶ್ರೇಣಿಯಲ್ಲೂ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತೆ, ಬರೀ ಒಂದು ತರಹದಲ್ಲಿ ಅಲ್ಲ. ತುಂಬಾ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ತರಹದ ಜನರನ್ನ ಸೇರಿಸಿದ ಒಂದು ಅಧ್ಯಯನದಲ್ಲಿ, ಇದನ್ನ ಪಡೆದ ಸುಮಾರು ಮೂರರಲ್ಲಿ ಎರಡು ಭಾಗ ಜನ ಗುಣ ಆದ್ರು. ಇದು ಗುಣ ಆಗಬಲ್ಲದ್ದು, ಮತ್ತೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡೋ ಸಹಾಯ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಯೋಚಿಸಿ ಮಾಡಿದ್ದು, ಊಹೆ ಅಲ್ಲ.

ಮೀರಾ, ಊಟದ ಮೇಜಿನ ಕಡೆ ಮತ್ತೆ ತನ್ನ ದಾರಿ ಕಂಡುಕೊಳ್ತಾ.

ಮೀರಾಗೆ 29 ವರ್ಷ, ಮತ್ತೆ ಅವಳು ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ ಉದ್ದದ ದಿನಗಳ ಕೆಲಸ ಮಾಡ್ತಾಳೆ. ಒಂದೆರಡು ವರ್ಷಗಳಿಂದ, ಉಳಿದದ್ದೆಲ್ಲ ತುಂಬಾ ಹೆಚ್ಚು ಅನಿಸಿದಾಗ ಊಟ ಸದ್ದಿಲ್ಲೆ ಅವಳು ಹಿಡಿತ ಇಟ್ಕೊಳ್ತಾ ಇದ್ದ ವಿಷಯ ಆಗಿಬಿಟ್ಟಿತ್ತು, ಮತ್ತೆ ಗೆಳೆಯರ ಜೊತೆ ಊಟ ನಿಧಾನಕ್ಕೆ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳೋ ವಿಷಯ ಆಗಿಬಿಟ್ಟಿತ್ತು. ಬದಲಾದದ್ದು ಒಂದೇ ತೀರ್ಮಾನ ಅಲ್ಲ, ಬದ್ಲು ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ, ಯಾವ ಮೆರುಗೂ ಇಲ್ದ ಹಲವು ತೀರ್ಮಾನಗಳು. ಅವಳು ನಂಬಿಕೆ ಇದ್ದ ಒಬ್ಬರಿಗೆ ಹೇಳಿದಳು. ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಡಾಕ್ಟರ್ ಹತ್ರ ಹೋದಳು. ಒಂದು ಮಾತಿನ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಶುರು ಮಾಡಿ ಮುಂದುವರಿಸಿದಳು, ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಹೋದ ಹಾಗೆ ಅನಿಸಿದ ವಾರಗಳಲ್ಲೂ ಸಹ. ಅದು ನಿಧಾನ ಆಗಿತ್ತು, ಮತ್ತೆ ಏರುಪೇರಿನದ್ದು. ಆದ್ರೆ ಹಿಡಿತ ಸಡಿಲ ಆಯ್ತು, ಮತ್ತೆ ದಿನನಿತ್ಯದ ಊಟ ಹೋರಾಟ ಆಗೋದು ನಿಂತಿತು.

ಇನ್ನಷ್ಟು ಬೇಕಿದ್ದರೆ

ಒಳ್ಳೆಯ ಆರೈಕೆ ಬಹುತೇಕ ಯಾವಾಗಲೂ ಒಂದು ತಂಡದ ಕೆಲಸ, ಬರೀ ಒಂದೇ ವಿಷಯ ಅಲ್ಲ. ಮಾತಿನ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಜೊತೆಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಒಂದು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪರೀಕ್ಷೆ ಇರುತ್ತೆ, ಮತ್ತೆ ಶರೀರದ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಸ್ವಲ್ಪ ನಿರಂತರ ಗಮನ. ಇದು ಮುಖ್ಯ, ಯಾಕಂದ್ರೆ ಊಟದ ಜೊತೆ ಕಷ್ಟದ ಸಂಬಂಧ ಸುಲಭವಾಗಿ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಬೀಳದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಶರೀರದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಹುದು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಒಬ್ಬ ಡಾಕ್ಟರ್ ನಿಮ್ಮ ಜೊತೆ ಸೇರಿ, ಬೇಸರ ಅಥವಾ ಬಲವಾದ ಎಳೆತದಂತಹ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಕೆಲವು ಮಾತ್ರೆಗಳು ದೊಡ್ಡ ಯೋಜನೆಯ ಭಾಗವಾಗಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡಬಹುದಾ ಅಂತ ಯೋಚಿಸಬಹುದು. ಇದು ಒಬ್ಬ ಡಾಕ್ಟರ್ ಜೊತೆ ಮಾಡೋ ಮಾತುಕತೆ, ನೀವೇ ಶುರು ಮಾಡೋ ಅಥವಾ ಅಳೆಯೋ ವಿಷಯ ಅಲ್ಲ. ಮತ್ತೆ ಎಷ್ಟು ಬೇಗ ಸಹಾಯ ಶುರು ಆಗುತ್ತೋ, ಅಷ್ಟು ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಡೆಯೋ ಸಾಧ್ಯತೆ.



ಇವು ಒಂದೇ ಯೋಜನೆಯ ಹಾಗೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತೆ

ಯಾವುದು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತೆ, ಜೊತೆಯಾಗಿ ಬಳಸಿದಾಗ. ಇವು ಒಂದೇ ಯೋಜನೆಯ ಹಾಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತೆ, ಕಾಲದ ಜೊತೆ ಕಟ್ಟಿದ್ದು, ನೀವು ಒಬ್ಬಂಟಿಯಾಗಿ ಪ್ರಯತ್ನಿಸೋ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಉಪಾಯಗಳಂತೆ ಅಲ್ಲ.

ನಿಮಗೆ ಸರಿಹೊಂದೋ ಒಂದು ಮಾತಿನ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಯೋಜನೆಯ ಮುಖ್ಯ ಆಧಾರವಾಗಿ.

ಒಂದು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪರೀಕ್ಷೆ, ಯಾಕಂದ್ರೆ ಇದು ಸದ್ದಿಲ್ದೆ ಶರೀರದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಹುದು.

ನಿಮ್ಮ ಸುತ್ತ ಜನರ ಒಂದು ತಂಡ, ನೀವು ಇದನ್ನ ಒಬ್ಬಂಟಿಯಾಗಿ ಎದುರಿಸದ ಹಾಗೆ.

ಬೇಗ ಕೈ ಚಾಚೋದು, ಇದು ಗುಣ ಆಗೋ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಅವಕಾಶ ಕೊಡುತ್ತೆ.

ನೆನಪಿಡಿ

ಗುಣ ಆಗೋದು ಅಪರೂಪಕ್ಕೆ ನೇರ ಗೆರೆ ಆಗಿರುತ್ತೆ, ಮತ್ತೆ ಒಂದು ಕಷ್ಟದ ದಿನ ಅಥವಾ ಒಂದು ಜಾರುವಿಕೆ ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಗತಿಯನ್ನ ಅಳಿಸಿಹಾಕಲ್ಲ. ಕೆಲಸ ಅಂದ್ರೆ, ಸಹಾಯ ಮಾಡೋ ಜನ ಮತ್ತೆ ಅಭ್ಯಾಸಗಳ ಕಡೆ ಹೋಗ್ತಾ ಇರೋದು, ಅಲುಗಾಟಗಳ ಜೊತೆ ತಾಳ್ಮೆ ಇಟ್ಕೊಳ್ಳೋದು, ಮತ್ತೆ ಸ್ಥಿರವಾದ ದಿನಗಳನ್ನ ಜೊತೆ ಸೇರೋಕೆ ಬಿಡೋದು. ಮೆಲ್ಲಗೆ ಮತ್ತೆ ನಿರಂತರ ಆಗಿರೋದು, ಪ್ರತಿ ಸಲನೂ ಕಠಿಣ ಮತ್ತೆ ಪರಿಪೂರ್ಣಕ್ಕಿಂತ ಗೆಲ್ಲುತ್ತೆ.

5

ಯಾವಾಗ ಕೈ ಚಾಚಬೇಕು

ಸಾಕಷ್ಟು ಕಾಯಿಲೆ ಆಗೋ ತನಕ ಕಾಯಬೇಡಿ

ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ

ಊಟದ ಜೊತೆ ಕಷ್ಟದ ಸಂಬಂಧ ಎಲ್ಲ ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಅತ್ಯಂತ ಗಂಭೀರ ಆದವುಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು, ಹಾಗಾಗಿ ಕಾಯೋ ಬದ್ಲು ಬೇಗ ಕೈ ಚಾಚೋದು ಮುಖ್ಯ, ಮತ್ತೆ ನಿಮ್ಮ ಒಟ್ಟು ಆರೋಗ್ಯ ಪರೀಕ್ಷಿಸಬಲ್ಲ ಒಬ್ಬ ಡಾಕ್ಟರ್ ಜೊತೆ ಶುರು ಮಾಡೋದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ನೀವು ಮೊದ್ಲು ಯಾವುದೋ ಒಡೆದುಹೋಗೋ ಹಂತ ತಲುಪಬೇಕಿಲ್ಲ. ಬೇಗ ಕೈ ಚಾಚೋದು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಅವಕಾಶ ಕೊಡುತ್ತೆ.

ಇದು ಅತ್ಯಂತ ಮುಖ್ಯವಾದ ಭಾಗ, ಹಾಗಾಗಿ ಇದನ್ನ ಸೀದಾ ಹೇಳ್ತಾ ಇದೀವಿ. ಊಟದ ಜೊತೆ ಕಷ್ಟದ ಸಂಬಂಧ ಶರೀರದ ಮೇಲೆ ಗಂಭೀರ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಹುದು. ಮನಸ್ಸಿನ ಕಾಯಿಲೆಗಳಲ್ಲಿ, ಇದು ಶರೀರಕ್ಕೆ ಅತ್ಯಂತ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಆದವುಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು. ಇದು ನಿಮ್ಮನ್ನ ಹೆದರಿಸೋಕೆ ಹೇಳಿದ್ದಲ್ಲ. ಇದು ಎಷ್ಟು ಗಂಭೀರತೆ ಬೇಡುತ್ತೋ ಅಷ್ಟು ಗಂಭೀರ ಆಗಿ ತಗೊಳ್ಳೋಕೆ ಹೇಳಿದ್ದು. ಮತ್ತೆ ಸೀದಾ ಹೇಳೋಕೆ: ಸಹಾಯ ಕೇಳೋ ಅನುಮತಿ ಸಿಗೋಕೆ ಮೊದ್ಲು ನೀವು ತಲುಪಲೇಬೇಕಾದ "ಸಾಕಷ್ಟು ಕೆಟ್ಟ" ಅನ್ನೋ ಯಾವ ಹಂತವೂ ಇಲ್ಲ.

ಎಷ್ಟು ಬೇಗ ಯಾರಾದ್ರೂ ಕೈ ಚಾಚ್ತಾರೋ, ವಿಷಯಗಳು ಅಷ್ಟು ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತೆ. ಒಂದು ಒಳ್ಳೆಯ ಮೊದಲ ಹೆಜ್ಜೆ ಅಂದ್ರೆ, ಪೂರ್ತಿ ಚಿತ್ರ ನೋಡಿ ಶರೀರ ಸರಿ ಇದೆ ಅಂತ ಪರೀಕ್ಷಿಸಬಲ್ಲ ಒಬ್ಬ ಡಾಕ್ಟರ್. ಈ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಂದ ಜೀವಕ್ಕೆ ಇರೋ ಅಪಾಯ ನಿಜ. ಅದರ ಒಂದು ಮುಖ್ಯ ಭಾಗ ಹತಾಶೆಯಿಂದ ಬರುತ್ತೆ. ಇದೇ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಬೇಗ ಕೈ ಚಾಚೋದು, ಮತ್ತೆ ಕತ್ತಲ ಕ್ಷಣಗಳಲ್ಲಿ ಕೈ ಚಾಚೋದು, ಅಷ್ಟು ಮುಖ್ಯ. ಸಹಾಯಕ್ಕೆ ಅರ್ಹರಾಗೋಕೆ ನೀವು ಅಷ್ಟು ಕಾಯಿಲೆ ಆಗೋ ಅಗತ್ಯ ಇಲ್ಲ. ನೀವು ಈಗಲೇ ಅದಕ್ಕೆ ಅರ್ಹರು.

♡ ಎಲ್ಲ ಕತ್ತಲೆ ಅನಿಸಿದ್ರೆ

ನಿಮಗೆ ಎಂದಾದ್ರೂ ನಿಮ್ಮನ್ನ ನೀವೇ ನೋಯಿಸಿಕೊಳ್ಳೋ, ಅಥವಾ ಬದುಕು ಬದುಕೋಕೆ ಯೋಗ್ಯ ಅಲ್ಲ ಅನ್ನೋ ಯೋಚನೆ ಬಂದ್ರೆ, ದಯವಿಟ್ಟು ಕೂಡ್ಲೇ ಕೈ ಚಾಚಿ. ನೀವು ಅದನ್ನ ಒಬ್ಬಂಟಿಯಾಗಿ ಹೊರೋ ಅಗತ್ಯ ಇಲ್ಲ, ಮತ್ತೆ ಸಹಾಯದಿಂದ ಇದು ಸುಧಾರಿಸಬಹುದು. ನೀವು Tele-MANAS, ಉಚಿತ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಸಹಾಯವಾಣಿಗೆ, 14416 ನಂಬರಿಗೆ ಫೋನ್ ಮಾಡಬಹುದು, ಯಾವ ಹೊತ್ತಲ್ಲಾದ್ರೂ, ಹಗಲು ಆಗಲಿ ರಾತ್ರಿ ಆಗಲಿ. ಕೆಳಗೆ ಜೋಡಿಸಿರೋ ತುರ್ತು ಸಹಾಯ ಕಾರ್ಡ್‌ನಲ್ಲಿ ನೀವು ತಲುಪಬಹುದಾದ ಇನ್ನೂ ಜನ ಇದ್ದಾರೆ.

● ಇದನ್ನು ಮಾಡಿ ನೋಡಿ

ಒಬ್ಬ ಡಾಕ್ಟರ್ ಹತ್ರ ನೀವು ಕೇಳಬಯಸೋ ಒಂದು ಪ್ರಶ್ನೆ ಬರೆದಿಟ್ಕೊಂಡು, ಅದನ್ನ ನಿಮ್ಮ ಫೋನಲ್ಲಿ ಇಟ್ಕೊಳ್ಳಿ. ಏನಾದ್ರೂ ಹೀಗೆ, "ಊಟ ನನ್ನ ಬದುಕಿನ ಮೇಲೆ ಆಕ್ರಮಣ ಮಾಡಿಬಿಟ್ಟಿದೆ ಮತ್ತೆ ಇದನ್ನ ಹೇಗೆ ನಿಲ್ಲಿಸೋದು ಅಂತ ನನಗೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ, ನೀವು ಸಹಾಯ ಮಾಡ್ತೀರಾ?" ಪ್ರಶ್ನೆ ರೆಡಿ ಇದ್ರೆ ಮೊದಲ ಭೇಟಿ ತುಂಬಾ ಸುಲಭ ಆಗುತ್ತೆ. ಮತ್ತೆ ಮೊದಲ ಭೇಟಿಯೇ ಕಷ್ಟದ್ದು.

6

ಗುಣ ಆಗೋದು ನಿಜ

ನೀವು ಇದಕ್ಕಿಂತ ತುಂಬಾ ಹೆಚ್ಚು

ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ

ಊಟದ ಜೊತೆ ಕಷ್ಟದ ಸಂಬಂಧದಿಂದ ಗುಣ ಆಗೋದು ನಿಜ ಮತ್ತೆ ಸಾಧ್ಯ, ಹೆಚ್ಚಿನ ಜನ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಸುಧಾರಿಸ್ತಾರೆ, ಆದ್ರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಸಮಯ ಬೇಕು ಮತ್ತೆ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಅದು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ತರಹ ಕಾಣುತ್ತೆ. ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಊಟದ ಹೋರಾಟ ಅಲ್ಲ, ಮತ್ತೆ ಭಾರತೀಯ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ತುಂಬಾ ಸಾಮಾನ್ಯ ಆಗಿರೋ ಇದರ ಸುತ್ತಲಿನ ಮೌನ ಮತ್ತೆ ನಾಚಿಕೆ, ನಿಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ಇರೋ ನಿಜ ಅಲ್ಲ.

ಹೋರಾಟಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು, ಮತ್ತೆ ಅದನ್ನ ಮತ್ತೆ ಕಂಡುಕೊಳ್ತಾ.

ತುಂಬಾ ಜನರಿಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಭಾರವಾದ ಭಾಗ ಕಾಯಿಲೆ ಸ್ವತಃ ಅಲ್ಲ. ಅದು ಈ ಹೋರಾಟವೇ ತಾವು ಯಾರು ಅನ್ನೋದು, ಅದು ತಾವು ಆಗಿದ್ದ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ನುಂಗಿಬಿಟ್ಟಿದೆ ಅನ್ನೋ ಸದ್ದಿಲ್ಲದ ನಂಬಿಕೆ. ಆ ನಂಬಿಕೆ ಅರ್ಥ ಆಗುತ್ತೆ, ಮತ್ತೆ ಅದು ತಪ್ಪು. ಊಟದ ಜೊತೆ ಕಷ್ಟದ ಸಂಬಂಧ ನೀವು ಅದರ ಮೂಲಕ ಹಾದು ಹೋಗ್ತಾ ಇರೋ ವಿಷಯ, ನಿಮ್ಮ ಪೂರ್ತಿ ಮೊತ್ತ ಅಲ್ಲ. ಅದು ಮುಚ್ಚಿಹಾಕಿದೆ ಅನಿಸೋ ನಿಮ್ಮ ಭಾಗಗಳು, ನಿಮ್ಮ ಬೆಚ್ಚಗಿನ ಪ್ರೀತಿ, ನಿಮ್ಮ ನಗು, ನಿಮ್ಮ ಜನ, ಈಗಲೂ ಅಲ್ಲೇ ಇದ್ದಾರೆ, ನೀವು ಮತ್ತೆ ಅವನ್ನ ಬದುಕೋಕೆ ಕಾಯ್ತಾ.

ಗುಣ ಆಗೋದು ನಿಜ, ಮತ್ತೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಜನರಿಗೆ ಅದು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಬಂದೇ ಬರುತ್ತೆ, ಅದು ನಿಧಾನಕ್ಕೆ ಬಂದ್ರೂ ಮತ್ತೆ ಒಬ್ಬರಿಂದ ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಗೆ ಬೇರೆ ಕಂಡ್ರೂ. ದಾರೀಲಿ ಕಷ್ಟದ ಹಂತಗಳು ಬರಬಹುದು, ಮತ್ತೆ ಅವು ತುಂಬಾ ಜನರಿಗೆ ಈ ಪ್ರಯಾಣದ ಭಾಗ, ನೀವು ಸೋತಿದೀರಿ ಅನ್ನೋ ಗುರುತು ಅಲ್ಲ. ತುಂಬಾ ಭಾರತೀಯ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಈ ತರಹದ ಹೋರಾಟವನ್ನ ಬದಿಗೆ ತಳ್ಳಲಾಗುತ್ತೆ ಅಥವಾ ಸದ್ದಿಲ್ದೆ ಹೊರಲಾಗುತ್ತೆ, ಮತ್ತೆ ಆ ಮೌನ ಅದನ್ನ ಬದುಕ್ತಾ ಇರೋ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮೇಲೇ ಅತ್ಯಂತ ಭಾರವಾಗಿ ಬೀಳುತ್ತೆ. ಆ ಮೌನ ಮತ್ತೆ ಆ ನಾಚಿಕೆ ನಿಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ಇರೋ ನಿಜ ಅಲ್ಲ.

ಒಂದು ಕಷ್ಟದ ಕಾಲದಿಂದ ಬದುಕೋಕೆ
ಊಟ ಬಳಸೋದನ್ನ ಕಲಿತ ಅದೇ
ಮನಸ್ಸು, ಸಹಾಯ ಮತ್ತೆ ಸಮಯದ
ಜೊತೆ, ಮತ್ತೆ ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ
ಬದುಕೋದನ್ನ ಕಲಿಯಬಲ್ಲದು. ಇದು
ಅಪರೂಪಕ್ಕೆ ಒಂದೇ ಸಲಕ್ಕೆ ಆಗುತ್ತೆ,
ಮತ್ತೆ ಬಹುತೇಕ ಯಾವಾಗಲೂ ಹಲವು
ಸಾಮಾನ್ಯ ನಿಧಾನಕ್ಕೆ ಹಗುರ ಆಗ್ತಾ
ಹೋಗೋ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಆಗುತ್ತೆ.

ಇನ್ನಷ್ಟು ಬೇಕಿದ್ದರೆ

ನಿಮ್ಮನ್ನ ಸ್ಥಿರ ಆಗಿಡೋ ಜನ ಮತ್ತೆ ಸಹಾಯದ ಕಡೆ ಕೈ ಚಾಚ್ತಾ ಇರಿ, ಯೋಜನೆ ಪ್ರಕಾರ ನಡೆಯದ ದಿನಗಳನ್ನ ಮನ್ನಿಸಿ, ಮತ್ತೆ ಮೆಲ್ಲಗೆ ಮತ್ತೆ ಶುರು ಮಾಡಿ. ಒಂದು ಕಷ್ಟದ ವಾರದ ನಂತರ ದಾರಿಯನ್ನ ಮತ್ತೆ ಎತ್ಕೊಳ್ಳೋದು, ಹೊಸದಾಗಿ ಶುರು ಮಾಡೋದಲ್ಲ. ಅದೇ ಕೆಲಸ, ಮತ್ತೆ ನಿಜವಾದ ಗುಣ ಆಗೋದು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಹೀಗೇ ಕಾಣುತ್ತೆ. ನೀವು ಜಾಗ ಆಕ್ರಮಿಸೋ, ಆರೈಕೆ ಪಡೆಯೋ, ಮತ್ತೆ ಇದಕ್ಕಿಂತ ತುಂಬಾ ದೊಡ್ಡ ಒಂದು ಬದುಕಿಗೆ ಮರಳೋ ಹಕ್ಕು ಹೊಂದಿದೀರಿ.

ನಿಮ್ಮ ಜೊತೆ

ಎಂದಾದ್ರೂ ಎಲ್ಲ ಕತ್ತಲೆ ಅನಿಸಿದ್ರೆ, ಅಥವಾ ಬದುಕು ಬೇಡ ಅನ್ನೋ ಯೋಚನೆ ಬಂದ್ರೆ, ದಯವಿಟ್ಟು ಒಬ್ಬಂಟಿಯಾಗಿ ಹೊರ್ದೆ ಕೈ ಚಾಚಿ. ಉಚಿತ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಸಹಾಯವಾಣಿ Tele-MANAS 14416 ಗೆ ಹಗಲು ರಾತ್ರಿ ಯಾವಾಗ್ಲೂ ಫೋನ್ ಮಾಡಬಹುದು. ಕೆಳಗಿನ ತುರ್ತು ಸಹಾಯ ಕಾರ್ಡ್‌ನಲ್ಲಿ ಇನ್ನೂ ಜನ ಇದ್ದಾರೆ.

● **ಇದನ್ನು ಮಾಡಿ ನೋಡಿ**

ಇವತ್ತು ಒಂದು ಚಿಕ್ಕ ಹೆಜ್ಜೆ ಇಡಿ, ನಂಬಿಕೆ ಇರೋ ಒಬ್ಬರಿಗೆ ಹೇಳಿ, ಅಥವಾ ಡಾಕ್ಟರ್ ಹತ್ರ ಕೇಳೋ ಆ ಪ್ರಶ್ನೆ ಬರೆದಿಡಿ. ಒಂದು ಹೆಜ್ಜೆ ಪೂರ್ತಿ ಪ್ರಯಾಣ ಅಲ್ಲ, ಆದ್ರೆ ಪ್ರಯಾಣ ಶುರು ಆಗೋದು ಹೀಗೇ.

ಈ ಮಾಹಿತಿ ಎಲ್ಲಿಂದ

NICE. Eating disorders: recognition and treatment (NG69). 2020. nice.org.uk/guidance/ng69/chapter/Recommendations

National Health Service (UK). Overview - Eating disorders. 2024. nhs.uk/mental-health/feelings-symptoms-behaviours/behaviours/eating-disorders/overview

Lock J. Randomized clinical trial comparing family-based treatment with adolescent-focused individual therapy for adolescents with anorexia nervosa. Arch Gen Psychiatry, 2010. doi.org/10.1001/archgenpsychiatry.2010.128

Fairburn CG. A transdiagnostic comparison of enhanced cognitive behaviour therapy (CBT-E) and interpersonal psychotherapy in the treatment of eating disorders. Behav Res Ther, 2015. doi.org/10.1016/j.brat.2015.04.010

Arcelus J. Mortality rates in patients with anorexia nervosa and other eating disorders. A meta-analysis of 36 studies. Arch Gen Psychiatry, 2011. doi.org/10.1001/archgenpsychiatry.2011.74

ಈ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿ ಗುರುತಿಸಲು ಮತ್ತು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದು ರೋಗನಿರ್ಣಯವಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ತಜ್ಞರನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡಿ.

● ಎಲ್ಲವೂ ತುಂಬಾ ಜಾಸ್ತಿ ಅನಿಸುತ್ತಿದೆಯೇ? **ಸಂಕಟಕಾಲದ ಕಾರ್ಡ್ ಓದಿ.** ಸಹಾಯ ಒಂದು ಪುಟದ ಅಂತರದಲ್ಲಿದೆ.