ಕಳಂಕ ಮತ್ತೆ ಸಮಾಜ ಸರಣಿ

ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನ ನಾವು ಹೇಗೆ ನೋಡ್ತೀವಿ

ತಪ್ಪು ನಂಬಿಕೆ ವಿರುದ್ಧ ನಿಜ: ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆ ನಿಜವಾಗಿ ಏನು, ಮತ್ತೆ ಏನಲ್ಲ

ತಪ್ಪು ನಂಬಿಕೆಯನ್ನ ನಿಜದಿಂದ ಬೇರೆ ಮಾಡಿದ್ದು, ಮತ್ತೆ ಗೆಳೆಯನಿಗೆ ಏನು ಹೇಳಬೇಕು ಅನ್ನೋ ಸರಳ ಕೌಶಲ್ಯ.

ಇದು ಯಾರಿಗೆ: ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾಗಿ ಅರ್ಥ ಮಾಡ್ಕೊಬೇಕು ಅನ್ನೋ, ಇಲ್ಲಾ ಒಬ್ಬ ಗೆಳೆಯ ಇಲ್ಲಾ ಸಂಬಂಧಿಗೆ ಆಸರೆ ಆಗ್ತಿರೋ ಎಲ್ಲರಿಗೆ.

ಆಧಾರ: WHO, ಭಾರತೀಯ ಮಾನಸಿಕ-ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಶೋಧನೆ, ಮತ್ತೆ peer-reviewed ಅಧ್ಯಯನಗಳು.

ಭಾಷೆಗಳು: ಇಂಗ್ಲಿಷ್, ಹಿಂದಿ, ಮರಾಠಿ, ಮತ್ತೆ ಕನ್ನಡ.

weave.clinic/family ನಲ್ಲಿ ಉಚಿತವಾಗಿ ಓದಿ

1

ಮೊದ್ಲು ಒಂದು ನಿಜವಾದ ಮಾತುಕತೆ

ಅರ್ಜುನ್‌ನ ಗೆಳೆಯ ಸರಿ ಮಾಡಿದ್ದು

ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ

ತಪ್ಪು ನಂಬಿಕೆಗಳ ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡೋ ಮೊದ್ಲು, ಮಾತಾಡ್ತಿರೋ ಇಬ್ಬರನ್ನ ನೋಡಿ. ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆ ಬಗ್ಗೆ ನಿಜ ಗೊತ್ತಿರೋದು ಒಳ್ಳೇದು. ಆದ್ರೆ ನಿಜ ಒಂದೇ, ಜನರಿಗೆ ಏನು ಅನ್ನಿಸುತ್ತೆ ಅನ್ನೋದನ್ನ ಕಡಿಮೆ ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತೆ. ಬದಲಾವಣೆ ತರೋದು ಬೇರೆ. ಒಬ್ಬ ನಿಜವಾದ ಮನುಷ್ಯನನ್ನ ಭೇಟಿ ಆಗೋದು, ಮತ್ತೆ ಕಷ್ಟದಲ್ಲಿರೋ ಗೆಳೆಯನಿಗೆ ಏನು ಹೇಳಬೇಕು ಅನ್ನೋ ಸಣ್ಣ ಕೌಶಲ್ಯ ಕಲಿಯೋದು. ಈ ಪುಸ್ತಕ ಒಂದು ಭಾಷಣ ಅಲ್ಲ, ಆ ಕೌಶಲ್ಯ.

ಅರ್ಜುನ್‌ಗೆ 26 ವರ್ಷ. ಪುಣೆಯ ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಆಫೀಸಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡ್ತಾನೆ. ಕೆಲ ತಿಂಗಳಿಂದ ಅವನಿಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ನಿದ್ದೆ ಬರ್ತಿರಲಿಲ್ಲ, ಜನರ ಮೇಲೆ ಸಿಡಿಮಿಡಿ ಮಾಡ್ತಿದ್ದ, ಮತ್ತೆ ಪ್ರತಿ ಬೆಳಗ್ಗೆ ಬಗ್ಗೆ ಒಳಗೊಳಗೇ ಭಯ ಆಗ್ತಿತ್ತು. ಇದಕ್ಕೆ ಒಂದು ಪದ ಅವನ ಬಳಿ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಏನಾದ್ರೂ ಹೇಳಿದ್ರೆ ತಾನು ದುರ್ಬಲ ಅಂತ ಕಾಣಿಸ್ತೀನಿ ಅಂತ ಗಟ್ಟಿ ಅಂದ್ಕೊಂಡಿದ್ದ. ಒಂದು ಸಂಜೆ ಒಬ್ಬ ಗೆಳೆಯ ಸುಮ್ನೆ ಗಮನಿಸಿದ. ಆ ಗೆಳೆಯ ಬುದ್ಧಿ ಹೇಳ್ಲಿಲ್ಲ, ಕೃತಜ್ಞನಾಗಿರು ಅಂತ ಹೇಳ್ಲಿಲ್ಲ, ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆ ಬಗ್ಗೆ ಒಂದೇ ಒಂದು ನಿಜವನ್ನೂ ಒಪ್ಪಿಸೋಕೆ ರೆಡಿ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಅವನು ಬರೀ ಇಷ್ಟೇ ಹೇಳಿದ, "ನೀನು ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ನಿನ್ನ ಥರ ಕಾಣ್ತಿಲ್ಲ. ಮಾತಾಡಬೇಕು ಅನ್ನಿಸಿದ್ರೆ ನಾನು ಇಲ್ಲೇ ಇದೀನಿ."

ಆ ಒಂದು ವಾಕ್ಯ ಯಾವ ಕರಪತ್ರಕ್ಕಿಂತಲೂ ಜಾಸ್ತಿ ಮಾಡ್ತು. ಅರ್ಜುನ್ ಮಾತಾಡಿದ, ಆಮೇಲೆ ಡಾಕ್ಟರ್ ನೋಡಿದ, ಮತ್ತೆ ನಿಧಾನಕ್ಕೆ ವಿಷಯಗಳು ಚೆನ್ನಾಗಾದವು. ಸಹಾಯ ಮಾಡಿದ್ದು ಒಂದು ನಿಜ ಅಲ್ಲ. ಏನು ಹೇಳಬೇಕು ಅಂತ ಗೊತ್ತಿದ್ದ ಒಬ್ಬ ಗೆಳೆಯ.

✿

"ಅವನು ನನ್ನ ಸರಿ ಮಾಡೋಕೆ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡ್ಲಿಲ್ಲ. ನನಗೆ ಸರಿ ಇಲ್ಲ ಅಂತ ಹೇಳೋದನ್ನ ಸುರಕ್ಷಿತ ಮಾಡಿಬಿಟ್ಟ, ಅಷ್ಟೇ. ಅದೇ ಇಡೀ ತಿರುವು."

ಅರ್ಜುನ್, 26, ಪುಣೆ

2

ಮೊದ್ಲು ಒಂದು ನಿಜವಾದ ಮಾತುಕತೆ

ಈ ಪುಸ್ತಕ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ಯಾಕೆ ಶುರು ಆಗುತ್ತೆ

ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ

ಬರೀ ನಿಜ ಸಂಗತಿಗಳಿಂದ, ಜನರಿಗೆ ಏನು ಅನ್ನಿಸುತ್ತೆ ಅನ್ನೋದು ಕಡಿಮೆ ಬದಲಾಗುತ್ತೆ. ಜನರನ್ನ ಮುಟ್ಟೋದು ಬೇರೆ. ಒಬ್ಬ ನಿಜವಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನ ಭೇಟಿ ಆಗೋದು ಮತ್ತೆ ಬಳಸಬಹುದಾದ ಒಂದು ಕೌಶಲ್ಯ ಕಲಿಯೋದು. ಅದಕ್ಕೇ ಈ ಪುಸ್ತಕ ತಪ್ಪು ನಂಬಿಕೆಗಳ ಪಟ್ಟಿಯಿಂದ ಅಲ್ಲ, ಅರ್ಜುನ್‌ನಿಂದ ಶುರು ಆಗುತ್ತೆ.

ಇನ್ನಷ್ಟು ಬೇಕಿದ್ದರೆ

ಅದಕ್ಕೇ, ತಪ್ಪು ನಂಬಿಕೆ ಮತ್ತೆ ನಿಜದ ಬಗ್ಗೆ ಇರೋ ಒಂದು ಪುಸ್ತಕ, ಒಂದು ಪಟ್ಟಿಯಿಂದ ಅಲ್ಲ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ಶುರು ಆಗುತ್ತೆ. ಜನರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ನಿಜಕ್ಕೂ ಯಾವುದರಿಂದ ಬದಲಾಗುತ್ತೆ ಅಂತ ನೋಡಿದ ಅಧ್ಯಯನಗಳು ಪದೇಪದೇ ಒಂದೇ ವಿಷಯ ಹೇಳ್ತವೆ: ಇದನ್ನ ತಾನೇ ಅನುಭವಿಸಿದ ಒಬ್ಬರನ್ನ ಭೇಟಿ ಆಗೋದು, ಮತ್ತೆ ಬಳಸಬಹುದಾದ ಒಂದು ಕೌಶಲ್ಯ ಕಲಿಯೋದು, ಬೈಯೋ ಥರ ಹೇಳಿದ ನಿಜಗಳಿಗಿಂತ ಜನರನ್ನ ಜಾಸ್ತಿ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಮುಟ್ಟುತ್ತೆ. ಗೆಳೆಯನಿಗೆ ಏನು ಹೇಳಬೇಕು ಅಂತ ಜನರಿಗೆ ಕಲಿಸಿದ ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಸಮುದಾಯ ಅಭಿಯಾನದ ನಂತರ, ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ತೊಂದರೆ ಇರೋ ಗೆಳೆಯನಿಗೆ ಹೇಗೆ ಸಲಹೆ ಕೊಡಬೇಕು ಅಂತ ತಮಗೆ ಗೊತ್ತು ಅಂತ ಹೇಳೋ ಜನರ ಸಂಖ್ಯೆ ಬಹಳ ಕಾಲ ಉಳಿಯೋ ಹಾಗೆ ಏರಿತು. ಇದು ಬರೀ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಬದಲಾಗಿದ್ದಲ್ಲ, ಕೌಶಲ್ಯ ಜಾಸ್ತಿ ಆಗಿದ್ದು.

3

ದೊಡ್ಡ ತಪ್ಪು ನಂಬಿಕೆಗಳು, ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾಗಿ

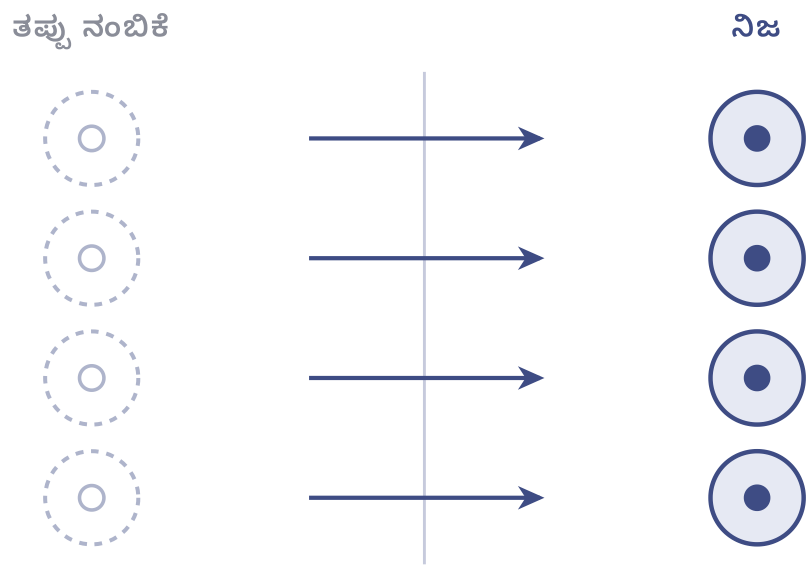
ಜನ ತಪ್ಪು ತಿಳ್ಕೊಂಡಿರೋದು, ಮತ್ತೆ ನಿಜ ಏನು

ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ

ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆ ಬಗ್ಗೆ ಕೆಲ ತಪ್ಪು ನಂಬಿಕೆಗಳನ್ನ ಎಷ್ಟು ಸಲ ಹೇಳ್ತಾರೆ ಅಂದ್ರೆ, ಅವು ಸಾಮಾನ್ಯ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಥರ ಅನ್ನಿಸ್ತವೆ. ಅವು ನಿಜ ಅಲ್ಲ, ಮತ್ತೆ ಅವು ನಿಜವಾದ ಹಾನಿ ಮಾಡ್ತವೆ. ಪುರಾವೆ ನಿಜಕ್ಕೂ ಏನು ತೋರಿಸುತ್ತೋ ಅದರ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡ ತಪ್ಪು ನಂಬಿಕೆಗಳನ್ನ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಇಟ್ಟಿದೀವಿ, ಪ್ರಾಮಾಣಿಕ ಉತ್ತರ ನಿಮ್ಮ ಕೈಯಲ್ಲಿ ರೆಡಿ ಇರಲಿ ಅಂತ.

ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಜಾಸ್ತಿ ಹಾನಿ ಮಾಡೋ ತಪ್ಪು ನಂಬಿಕೆ ಅಂದ್ರೆ, ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆ ಇರೋ ಜನ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಅನ್ನೋದು. ಇದು ನಿಜದ ಬಹುತೇಕ ಉಲ್ಟಾ. ಗಂಭೀರ ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆ ಜೊತೆ ಬದುಕ್ತಿರೋ ಜನ, ಹಿಂಸೆಗೆ ಕಾರಣ ಆಗೋದಕ್ಕಿಂತ, ತಾವೇ ಹಿಂಸೆ-ಹಲ್ಲೆಗೆ (ಹಿಂಸೆ) ಬಲಿ ಆಗೋದು ಎಷ್ಟೋ ಪಟ್ಟು ಜಾಸ್ತಿ. ಇವ್ರನ್ನ ಸಾಧಾರಣ ಜನರ ಜೊತೆ ಹೋಲಿಸಿದ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಅಧ್ಯಯನದಲ್ಲಿ, ಒಂದೇ ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರಿಗಿಂತ ಜಾಸ್ತಿ ಜನ ಒಂದು ಹಿಂಸೆ-ಹಲ್ಲೆ ಅಪರಾಧಕ್ಕೆ ಬಲಿ ಆಗಿದ್ರು ಅಂತ ಕಂಡುಬಂತು. ಇದು ಉಳಿದ ಎಲ್ಲರಿಗಿಂತ ಎಷ್ಟೋ ಪಟ್ಟು ಜಾಸ್ತಿ. ಇನ್ನೊಂದು ಅಧ್ಯಯನದಲ್ಲಿ, ಇವ್ರ ಮೇಲಿನ ಹಿಂಸೆ ಸಾಧಾರಣ ಜನರಿಗಿಂತ ಎರಡು ಪಟ್ಟು ಜಾಸ್ತಿ ಅಂತ ಕಂಡುಬಂತು. ಅಪಾಯ ಬರೋದು ಇವ್ರ ಕಡೆಗೆ, ಇವ್ರಿಂದ ಅಲ್ಲ.

ಮುಂದಿನ ತಪ್ಪು ನಂಬಿಕೆಗಳು ಜಾಸ್ತಿ ಸದ್ದಿಲ್ಲದವು, ಆದ್ರೆ ಅಷ್ಟೇ ಭಾರ. ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆ ಅಂದ್ರೆ ದುರ್ಬಲತೆಯ, ಕೆಟ್ಟ ಸ್ವಭಾವದ, ಇಲ್ಲಾ ಬರೀ ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿ ಇಲ್ಲದಿರೋದ್ರ ಗುರ್ತು ಅನ್ನೋದು. ಅದು "ನಿಜವಾದ ಕಾಯಿಲೆಯೇ ಅಲ್ಲ" ಅನ್ನೋದು. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಯಾವತ್ತೂ ಚೇತರಿಸ್ಕೊಳ್ಳಲ್ಲ, ಮದ್ವೆ ಆಗಲ್ಲ, ಇಲ್ಲಾ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲ್ಲ ಅನ್ನೋದು. ಇದ್ಯಾವುದೂ ಪುರಾವೆ ಮುಂದೆ ಉಳಿಯಲ್ಲ. ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆ ಅಂದ್ರೆ ಒಂದು ನಿಜವಾದ, ಒಪ್ಪಿತ ಆರೋಗ್ಯದ ತೊಂದರೆ, ಮತ್ತೆ ಚೇತರಿಕೆ ಅಪವಾದ ಅಲ್ಲ, ಅದೇ ಸಾಮಾನ್ಯ. ತಪ್ಪು ನಂಬಿಕೆಗಳು ಜೋರಾಗಿ ಕೂಗ್ತವೆ, ನಿಜ ಸದ್ದಿಲ್ಲ, ಮತ್ತೆ ನಿಜ ನಿಮ್ಮ ಕಡೆಗಿದೆ.



ನಾಲ್ಕು ದೊಡ್ಡ ತಪ್ಪು ನಂಬಿಕೆಗಳು, ನಿಜವಾಗಿ ಏನು ಅದರ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ. ಬಲಗಡೆಯ ಸಾಲನ್ನ ಹತ್ರ ಇಟ್ಕೊಳಿ; ಪದೇಪದೇ ಹೇಳೋಕೆ ಯೋಗ್ಯ ಅದೇ.

ತಪ್ಪು ನಂಬಿಕೆ: ಅವ್ರು ಅಪಾಯಕಾರಿ. ನಿಜ: ಗಂಭೀರ ತೊಂದರೆ ಇರೋ ಜನ ಹಿಂಸೆ ಮಾಡೋದಕ್ಕಿಂತ, ತಾವೇ ಹಿಂಸೆಗೆ ಬಲಿ ಆಗೋದು ಎಷ್ಟೋ ಜಾಸ್ತಿ.

ತಪ್ಪು ನಂಬಿಕೆ: ಇದು ದುರ್ಬಲತೆ ಇಲ್ಲಾ ಕೆಟ್ಟ ಸ್ವಭಾವ. ನಿಜ: ಇದು ಒಪ್ಪಿತ ಆರೋಗ್ಯದ ತೊಂದರೆ, ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿಯ ತಪ್ಪು ಅಲ್ಲ.

ತಪ್ಪು ನಂಬಿಕೆ: ಇದು ನಿಜವಾದ ಕಾಯಿಲೆ ಅಲ್ಲ. ನಿಜ: ಇದು ಯೋಚನೆ, ಮನಸ್ಥಿತಿ, ಇಲ್ಲಾ ನಡವಳಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಆದ ನಿಜವಾದ ತೊಂದರೆ, ಆರೈಕೆಗೆ ಸ್ಪಂದಿಸುತ್ತೆ.

ತಪ್ಪು ನಂಬಿಕೆ: ನೀವು ಯಾವತ್ತೂ ಚೇತರಿಸ್ಕೊಳ್ಳಲ್ಲ. ನಿಜ: ಆರೈಕೆ ಪಡೆಯೋ ಹೆಚ್ಚಿನ ಜನ ಚೆನ್ನಾಗಾಗ್ತಾರೆ, ಮತ್ತೆ ಅನೇಕರು ಪೂರ್ತಿ ಗುಣ ಆಗ್ತಾರೆ.

ಇನ್ನಷ್ಟು ಬೇಕಿದ್ದರೆ

ಗಮನಿಸಿ: ಈ ತಪ್ಪು ನಂಬಿಕೆಗಳೆಲ್ಲಾ ಒಂದೇ ಕೆಲಸ ಮಾಡ್ತವೆ. ಅವು ಆರೋಗ್ಯದ ತೊಂದರೆಯನ್ನ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮೇಲಿನ ತೀರ್ಪಾಗಿ ಬದಲಾಯಿಸಿಬಿಡ್ತವೆ. ಅಪಾಯಕಾರಿ, ದುರ್ಬಲ, ಸುಳ್ಳು, ಭರವಸೆ ಇಲ್ಲದ್ದು. ಪ್ರತಿಯೊಂದೂ ಕಷ್ಟದಲ್ಲಿರೋ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಸುಮ್ನೆ ಇರು ಅಂತ ಹೇಳುತ್ತೆ. ಆ ಮೌನವೇ ನಿಜವಾದ ಹಾನಿ, ಯಾಕಂದ್ರೆ ಅದೇ ಕೆಲಸ ಮಾಡೋ ಸಹಾಯದಿಂದ ಜನರನ್ನ ದೂರ ಇಡುತ್ತೆ. ಒಂದು ತಪ್ಪು ನಂಬಿಕೆಗೆ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ, ಮೃದುವಾಗಿ ಉತ್ತರ ಕೊಡೋದು ಅಂದ್ರೆ ಒಂದು ವಾದ ಗೆಲ್ಲೋದು ಅಲ್ಲ. ಅದು, ಯಾರಿಗಾದ್ರೂ ಮಾತಾಡೋದನ್ನ ಒಂದಿಷ್ಟು ಜಾಸ್ತಿ ಸುರಕ್ಷಿತ ಮಾಡೋದು.

4

ಸರಳ ಮಾತಲ್ಲಿ

ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆ ನಿಜವಾಗಿ ಏನು

ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ

ಭಯ ತೆಗೆದುಹಾಕಿದ್ರೆ ವಿವರಣೆ ಸರಳ. ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆ ಅಂದ್ರೆ ಒಂದು ಒಪ್ಪಿತ ಆರೋಗ್ಯದ ತೊಂದರೆ: ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಹೇಗೆ ಯೋಚಿಸ್ತಾನೆ, ಏನು ಅನುಭವಿಸ್ತಾನೆ, ಇಲ್ಲಾ ಹೇಗೆ ನಡ್ಕೊಳ್ತಾನೆ ಅದರಲ್ಲಿ ಆದ ನಿಜವಾದ ತೊಂದರೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ದೇಹದ ರಚನೆ, ಬದುಕಿನ ಅನುಭವ, ಮತ್ತೆ ಸುತ್ತಲಿನ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ, ಇವೆಲ್ಲಾ ಬೆರೆತು ಬಂದದ್ದು. ಇದು ದುರ್ಬಲತೆ, ಕೆಟ್ಟ ಸ್ವಭಾವ, ಇಲ್ಲಾ ನೈತಿಕ ತಪ್ಪು ಅಲ್ಲ. ಬೇರೆ ಆರೋಗ್ಯದ ತೊಂದರೆಗಳ ಥರ ಇದನ್ನೂ ಅರ್ಥ ಮಾಡ್ಕೊಂಡು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೊಡಬಹುದು.

ಕೇಳಿಬಂದ ಮಾತುಗಳನ್ನ ತೆಗೆದುಹಾಕಿದ್ರೆ ಉಳಿಯೋದು ಸಾಧಾರಣ ಮತ್ತೆ ಬಹುತೇಕ ಸಪ್ಪೆ, ಒಳ್ಳೇ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ. ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆ ಅಂದ್ರೆ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಯೋಚನೆಯಲ್ಲಿ, ಭಾವನೆಯ ಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿ, ಇಲ್ಲಾ ನಡವಳಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಆದ ವೈದ್ಯಕೀಯವಾಗಿ ನಿಜವಾದ ಬದಲಾವಣೆ. ಅದು ಉಳಿಯುತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ದಿನದ ಬದುಕಿಗೆ ಅಡ್ಡ ಬರುತ್ತೆ. ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅನೇಕ ವಿಷಯಗಳು ಬೆರೆತು ಬೆಳೆಯುತ್ತೆ: ಮೆದುಳು ಮತ್ತೆ ದೇಹ ಹೇಗೆ ರೂಪುಗೊಂಡಿದೆ, ವ್ಯಕ್ತಿ ಏನು ಅನುಭವಿಸಿದ್ದಾನೆ, ಮತ್ತೆ ಅವನ ಸುತ್ತಲಿನ ಒತ್ತಡಗಳು. ಇದು ದುರ್ಬಲ ಮನಸ್ಸು, ಕೆಟ್ಟ ಸ್ವಭಾವ, ಇಲ್ಲಾ ಶಿಕ್ಷೆ ಅಲ್ಲ.

ಒಂದು ಸಾಧಾರಣ, ಸಾಮಾನ್ಯ, ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೊಡಬಹುದಾದ ಆರೋಗ್ಯದ ತೊಂದರೆ.

ಇದು ಅಪರೂಪವೂ ಅಲ್ಲ. ಇದು ಸಾಧಾರಣ ಕುಟುಂಬಗಳ ಒಳಗೇ ಇರುತ್ತೆ, ಅವುಗಳಿಂದ ದೂರ ಅಲ್ಲ. ಭಾರತದ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮೀಕ್ಷೆಯ ಪ್ರಕಾರ, ದೇಶದಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 15 ಕೋಟಿ ಜನ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ತೊಂದರೆ ಜೊತೆ ಬದುಕ್ತಾರೆ ಅಂತ ಅಂದಾಜು. ಇದು ಅಪರಿಚಿತರ ಮೇಲೆ ಬೀಳೋ ದೂರದ ಸಮಸ್ಯೆ ಅಲ್ಲ. ಇದು ಒಬ್ಬ ಗೆಳೆಯ, ಒಬ್ಬ ಸೋದರಸಂಬಂಧಿ, ಒಬ್ಬ ಸಹೋದ್ಯೋಗಿ, ನಿಮ್ಮ ಬೀದಿಯ ಯಾರೋ ಒಬ್ಬರು.

5

ಕೌಶಲ್ಯ ಇದೇ

ಗೆಳೆಯನಿಗೆ ನಿಜಕ್ಕೂ ಏನು ಹೇಳಬೇಕು

ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ

ಇಟ್ಕೊಳ್ಳೋಕೆ ಯೋಗ್ಯವಾದ ಭಾಗ ಇದು. ಗೆಳೆಯನಿಗೆ ಆಸರೆ ಆಗೋದು ಅಂದ್ರೆ ಕಲಿಯಬಹುದಾದ ಒಂದು ಕೌಶಲ್ಯ, ಮತ್ತೆ ಉಪಯೋಗದ ಹೆಜ್ಜೆಗಳು ಸಣ್ಣ ಮತ್ತೆ ಸರಳ: ಮೊದ್ಲು ಕೇಳಿಸ್ಕೊಳಿ, ತೀರ್ಪು ಕೊಡದೆ ನೀವು ಗಮನಿಸಿದ್ದನ್ನ ಹೇಳಿ, ಅವ್ರು ನಿಜಕ್ಕೂ ಹೇಗಿದಾರೆ ಅಂತ ಕೇಳಿ, ಮತ್ತೆ ಒಂದು ಆಗೋ ಹೆಜ್ಜೆ ಸೂಚಿಸಿ. ನಿಮಗೆ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಪದಗಳು ಬೇಕಿಲ್ಲ, ನಿಮಗೆ ಮನಸ್ಸಿರೋ ಪದಗಳು ಬೇಕು.

ನೀವು ಹೇಳಬಹುದಾದ ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಒಳ್ಳೇ ಮಾತು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಸರಳವಾದದ್ದು. ನೀವು ಯಾವುದಕ್ಕೂ ಹೆಸರು ಇಡಬೇಕಿಲ್ಲ, ಯಾವುದನ್ನೂ ಸರಿ ಮಾಡಬೇಕಿಲ್ಲ, ಇಲ್ಲಾ ಉತ್ತರಗಳು ಗೊತ್ತಿರಬೇಕಿಲ್ಲ. ಕೆಳಗಿನ ನಾಲ್ಕು ಹೆಜ್ಜೆಗಳೇ ಬಹುತೇಕ ಇಡೀ ಕೌಶಲ್ಯ: ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನ ಗಮನಿಸಿ ಮೃದುವಾಗಿ ಹೇಳಿ, ಸಲಹೆ ಕೊಡೋದಕ್ಕಿಂತ ಜಾಸ್ತಿ ಕೇಳಿಸ್ಕೊಳಿ, ಅವ್ರು ಹೇಗಿದಾರೆ ಮತ್ತೆ ಸಹಾಯ ಪಡೆಯೋ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚ್ನೆ ಮಾಡಿದಾರಾ ಅಂತ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಕೇಳಿ, ಮತ್ತೆ ಒಂದು ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಮುಂದಿನ ಹೆಜ್ಜೆ ಸೂಚಿಸಿ. ಸಣ್ಣ, ನಿಖರ, ಮತ್ತೆ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕ ಮಾತು, ದೊಡ್ಡ ಸಮಾಧಾನಕ್ಕಿಂತ ಪ್ರತಿ ಸಲವೂ ಮೇಲು.

ನಿಮಗೆ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಪದಗಳು ಬೇಕಿಲ್ಲ.
"ನೀನು ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ನಿನ್ನ ಥರ ಇಲ್ಲ ಅಂತ
ಗಮನಿಸಿದೆ, ಮತ್ತೆ ನಾನು ಇಲ್ಲೇ ಇದೀನಿ,"
ಅಂತ ಮನಸ್ಸಿಂದ ಹೇಳಿದ್ರೆ, ಬಹುತೇಕ
ಇಡೀ ಕೆಲಸ ಆಯ್ತು.

● ಇದನ್ನು ಮಾಡಿ ನೋಡಿ

ನಿಮಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಚಿಂತೆ ಆಗ್ತಿರೋ ಒಬ್ಬರನ್ನ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿ. ನೀವು ಹೇಳಬಹುದಾದ ಒಂದು ಸರಳ ವಾಕ್ಯ ತೀರ್ಮಾನಿಸಿ, ಹೀಗೆ ಏನಾದ್ರೂ, "ನೀನು ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಬೇಜಾರಾಗಿ ಕಾಣ್ತಿದೀಯ, ಸುಮ್ನೆ ಒಂದ್ಸಲ ವಿಚಾರಿಸ್ಕೊಳ್ಳೋಣ ಅಂತ." ಅಷ್ಟೇ ಸರಳವಾಗಿ ಇಟ್ಕೊಳಿ. ಪದಗಳನ್ನ ಸರಿಯಾಗಿ ಹೇಳೋದಕ್ಕಿಂತ ಕೇಳೋ ಮನಸ್ಸು ಎಷ್ಟೋ ಪಟ್ಟು ಜಾಸ್ತಿ ಮುಖ್ಯ.

6

ಮತ್ತೆ ಏನು ಹೇಳಬಾರದು

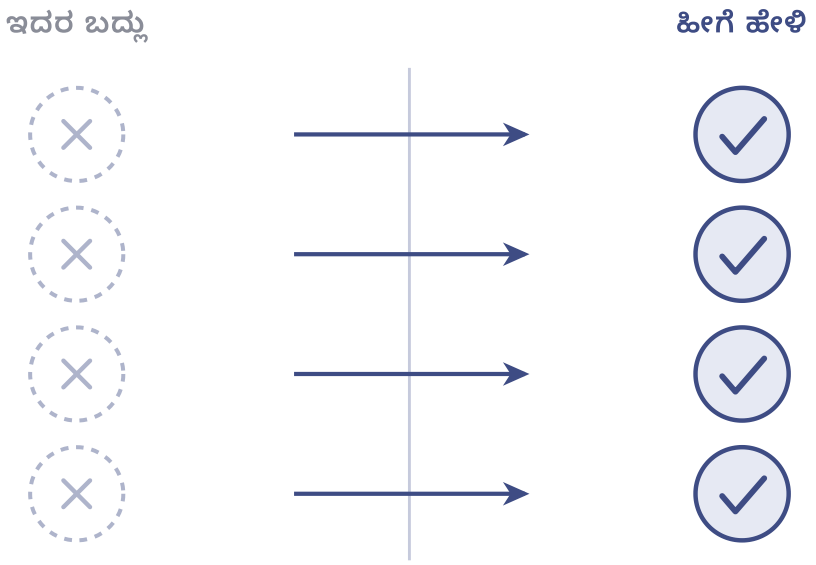
ಬಾಗಿಲು ಮುಚ್ಚೋ ಮಾತುಗಳು

ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ

ಒಳ್ಳೇ ಮನಸ್ಸಿಂದ ಹೇಳಿದ ಕೆಲ ಮಾತುಗಳು ಸದ್ದಿಲ್ಲದೆ ಮಾತುಕತೆಯನ್ನೇ ಮುಚ್ಚಿಬಿಡ್ತವೆ. "ಸುಮ್ನೆ ಬಿಟ್ಟುಬಿಡು", "ಬೇರೆಯವ್ರಿಗೆ ಇನ್ನೂ ಜಾಸ್ತಿ ಕಷ್ಟ ಇದೆ", "ಸುಮ್ನೆ ಪಾಸಿಟಿವ್ ಆಗಿರು", "ಇದೆಲ್ಲಾ ನಿನ್ನ ತಲೆಯೊಳಗೆ ಅಷ್ಟೇ". ಇವನ್ನ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಹೇಳ್ತಾರೆ, ಆದ್ರೆ ಅವು ಒಂದು ತೀರ್ಪಿನ ಥರ ಬೀಳ್ತವೆ. ಒಳ್ಳೇ ಸುದ್ದಿ ಅಂದ್ರೆ, ಪ್ರತಿಯೊಂದಕ್ಕೂ ಒಂದು ಜಾಸ್ತಿ ಮೃದುವಾದ, ಜಾಸ್ತಿ ಉಪಯೋಗದ ಬದಲಿ ಇದೆ.

ಹೆಚ್ಚಿನ ಉಪಯೋಗ ಇಲ್ಲದ ಮಾತುಗಳು ಕ್ರೂರ ಅಲ್ಲ. ಅವು ಕಾಳಜಿ ಮಾಡೋ, ಬೇರೆ ಏನು ಹೇಳಬೇಕು ಅಂತ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದ ಜನರಿಂದ ಬರ್ತವೆ. ಆದ್ರೆ "ಸುಮ್ನೆ ಬಿಟ್ಟುಬಿಡು" ಅನ್ನೋದು, ಅವ್ರ ಕಾಯಿಲೆ ಅವ್ರ ಆಯ್ಕೆ ಅಂತ ಹೇಳುತ್ತೆ. "ನಿನಗಿರೋ ಒಳ್ಳೇದನ್ನ ಎಣಿಸ್ಕೊ" ಅನ್ನೋದು, ಅವ್ರ ಭಾವನೆಗಳಲ್ಲಿ ಕೃತಜ್ಞತೆ ಇಲ್ಲ ಅಂತ ಹೇಳುತ್ತೆ. "ಸುಮ್ನೆ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿರು ಮತ್ತೆ ಪಾಸಿಟಿವ್ ಆಗಿರು" ಅನ್ನೋದು, ಅವ್ರು ಏನೋ ತಪ್ಪು ಮಾಡ್ತಿದಾರೆ ಅಂತ ಹೇಳುತ್ತೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದೂ, ಎಷ್ಟೇ ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಹೇಳಿದ್ರೂ, ಆಗಲೇ ಕಷ್ಟ ಇರೋ ವಿಷಯದ ಮೇಲೆ ಒಂದು ನಾಚಿಕೆಯ ಪದರ ಹಾಕುತ್ತೆ, ಮತ್ತೆ ಆ ನಾಚಿಕೆಯೇ ಜನರನ್ನ ಸುಮ್ನೆ ಇರಿಸುತ್ತೆ.

ಇದಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರ ಅಂದ್ರೆ ಸಿದ್ಧ ಮಾತುಗಳನ್ನ ಬಾಯಿಪಾಠ ಮಾಡೋದು ಅಲ್ಲ. ಅದು, ತೀರ್ಪಿನ ಜಾಗಕ್ಕೆ ಒಂದು ಪ್ರಶ್ನೆ ಇಡೋದು, ಮತ್ತೆ ಸಲಹೆಯ ಜಾಗಕ್ಕೆ ಸಂಗಡ ಇಡೋದು. ಹೇಳೋ ಬದ್ಲು ಕೇಳಿ. ಸರಿ ಮಾಡೋ ಬದ್ಲು ಜೊತೆ ಇರಿ. ಏನು ಹೇಳಬೇಕು ಅಂತ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದಾಗ, "ನಾನು ಇಲ್ಲೇ ಇದೀನಿ, ಮತ್ತೆ ಕೇಳಿಸ್ಕೊಳ್ತಿದೀನಿ" ಅನ್ನೋದು ಬಹುತೇಕ ಯಾವತ್ತೂ ತಪ್ಪಲ್ಲ.



ಎಡಗಡೆಯ ಮಾತಿನ ಬದ್ಲು ಬಲಗಡೆಯದನ್ನ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ಬದಲಾವಣೆ ಯಾವಾಗ್ಲೂ ಒಂದೇ: ಕಡಿಮೆ ತೀರ್ಪು, ಜಾಸ್ತಿ ಸಂಗಡ.

"ಸುಮ್ನೆ ಬಿಟ್ಟುಬಿಡು" ಬದ್ಲು ಹೇಳಿ "ಇದು ನಿಜಕ್ಕೂ ತುಂಬಾ ಕಷ್ಟ ಅನ್ನಿಸ್ತಿದೆ, ಇನ್ನೂ ಹೇಳು".

"ಬೇರೆಯವ್ರಿಗೆ ಇನ್ನೂ ಜಾಸ್ತಿ ಕಷ್ಟ ಇದೆ" ಬದ್ಲು ಹೇಳಿ "ನಿನಗೆ ಏನು ಅನ್ನಿಸ್ತಿದೆ ಅದು ನನಗೆ ಮುಖ್ಯ".

"ಸುಮ್ನೆ ಪಾಸಿಟಿವ್ ಆಗಿರು" ಬದ್ಲು ಹೇಳಿ "ನನ್ನ ಮುಂದೆ ನೀನು ನಟಿಸ್ಬೇಕಿಲ್ಲ".

"ನೀನು ಚೆನ್ನಾಗಾಗ್ತೀಯ" ಬದ್ಲು ಹೇಳಿ "ನಾನು ಇಲ್ಲೇ ಇದೀನಿ, ಮತ್ತೆ ಮುಂದಿನ ಹೆಜ್ಜೆಯನ್ನ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಹುಡುಕೋಣ".

ಗೆಳೆಯನ ಸುರಕ್ಷತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತೆ ಆದ್ರೆ

ನಿಮಗೆ ಬೇಕಾದ ಯಾರಾದ್ರೂ ಯಾವತ್ತಾದ್ರೂ, ಬದುಕು ಬದುಕೋಕೆ ಯೋಗ್ಯ ಅಲ್ಲ ಅಂತ ಹೇಳಿದ್ರೆ, ಇಲ್ಲಾ ಸೂಚಿಸಿದ್ರೆ, ಅದನ್ನ ಗಂಭೀರವಾಗಿ ತಗೊಳಿ ಮತ್ತೆ ಅವ್ರನ್ನ ಅದರ ಜೊತೆ ಒಬ್ಬರೇ ಬಿಡಬೇಡಿ. ಇದನ್ನ ನೀವು ಒಬ್ಬರೇ ನಿಭಾಯಿಸಬೇಕಿಲ್ಲ. ನೀವು Tele-MANAS ಅನ್ನೋ ಉಚಿತ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಸಹಾಯವಾಣಿಗೆ 14416 ಗೆ ಕರೆ ಮಾಡಬಹುದು, ಹಗಲು ಇಲ್ಲಾ ರಾತ್ರಿ, ಯಾವಾಗ ಬೇಕಾದ್ರೂ. ಮತ್ತೆ ಕೆಳಗೆ ಕೊಟ್ಟಿರೋ ಬಿಕ್ಕಟ್ಟು ಕಾರ್ಡ್‌ನಲ್ಲಿ ನೀವು ಮತ್ತೆ ನಿಮ್ಮ ಗೆಳೆಯ ತಕ್ಷಣ ಸಂಪರ್ಕಿಸಬಹುದಾದ ಇನ್ನೂ ಜನ ಇದಾರೆ.

7

ಜೊತೆ ಒಯ್ಯೋಕೆ ಒಂದು ವಿಷಯ

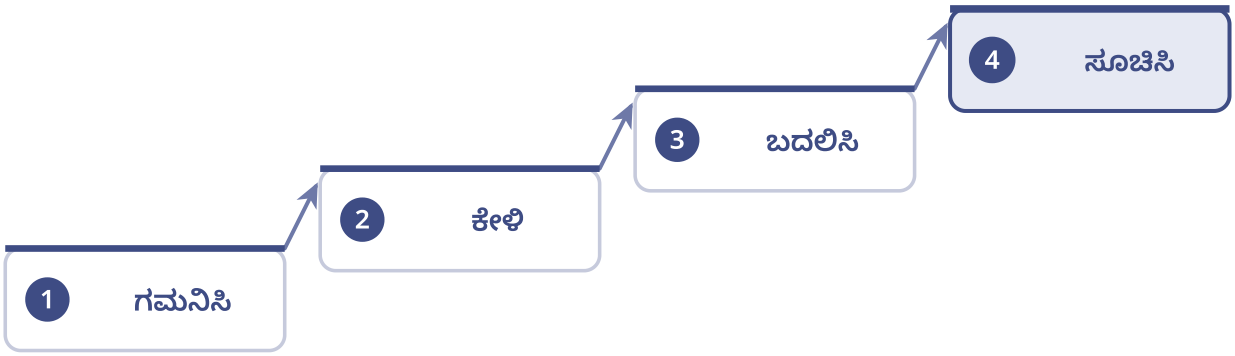
ಒಂದೇ ಒಂದು ವಿಷಯ ನೆನಪಿಟ್ಕೊಂಡ್ರೆ

ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ

ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆ ಸಾಮಾನ್ಯ, ನಿಜ, ಮತ್ತೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೊಡಬಹುದಾದದ್ದು, ಮತ್ತೆ ಚೇತರಿಕೆ ಅಪವಾದ ಅಲ್ಲ, ಅದೇ ಸಾಮಾನ್ಯ, ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ದೊಡ್ಡ ಅಡ್ಡಿ ಕಾಯಿಲೆ ಅಲ್ಲ. ಜನರನ್ನ ಸಹಾಯದಿಂದ ದೂರ ಇಡೋ ಮೌನ ಮತ್ತೆ ಕಳಂಕ. ಅದಕ್ಕೇ ಏನು ಹೇಳಬೇಕು ಅಂತ ಗೊತ್ತಿರೋದು, ಮತ್ತೆ ಅದನ್ನ ಹೇಳೋದು, ಸಣ್ಣ ವಿಷಯ ಅಲ್ಲ. ಅದೇ ಮುಖ್ಯ ವಿಷಯ.

ಇಂಥ ಒಂದು ಪುಸ್ತಕ ನಿಮಗೆ ಒಂದೇ ಒಂದು ನಿಜ ಬಿಟ್ಟು ಹೋಗಬಹುದಿದ್ರೆ, ಅದು ಇದೇ ಆಗಿರುತ್ತೆ: ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೊಡಬಹುದು, ಮತ್ತೆ ಆರೈಕೆ ಪಡೆಯೋ ಹೆಚ್ಚಿನ ಜನ ಚೆನ್ನಾಗಾಗ್ತಾರೆ, ಆದ್ರೂ ಯಾರಿಗೆ ಉಪಯೋಗ ಆಗಬಹುದೋ ಆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಜನ ಆ ಆರೈಕೆಯ ತನಕ ಯಾವತ್ತೂ ಮುಟ್ಟೋದೇ ಇಲ್ಲ. ಭಾರತದ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಸಮೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ, ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ತೊಂದರೆ ಇರೋ ಹೆಚ್ಚಿನ ಜನರಿಗೆ ಯಾವ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೂ ಸಿಗ್ತಿರಲಿಲ್ಲ ಅಂತ ಕಂಡುಬಂತು. ಈ ಅಂತರ ಕೆಟ್ಟ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಿಂದ ಆಗಿಲ್ಲ. ಅದು ಮೌನದಿಂದ, ತೀರ್ಪಾಗೋ ಭಯದಿಂದ, ಜನ ಏನು ಅಂದ್ಕೊಳ್ತಾರೆ ಅನ್ನೋ ಚಿಂತೆಯಿಂದ ಆಗಿದೆ.

ವಿಚಿತ್ರ ಅನ್ನಿಸಬಹುದು, ಆದ್ರೆ ಇದೇ ಆಶಾದಾಯಕ ಭಾಗ. ಮೌನದಿಂದ ಕಟ್ಟಿದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಅಂತರ ಅಂದ್ರೆ, ಸಾಧಾರಣ ಜನ ಒಂದೊಂದು ಪ್ರಾಮಾಣಿಕ ಮಾತುಕತೆಯ ಮೂಲಕ ಮುಚ್ಚೋಕೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಬಹುದಾದ ಅಂತರ. ನೀವು ಡಾಕ್ಟರ್ ಆಗಿರಬೇಕಿಲ್ಲ ಇಲ್ಲಾ ಪ್ರತಿ ನಿಜವೂ ಗೊತ್ತಿರಬೇಕಿಲ್ಲ. ನೀವು ಗಮನಿಸೋ, ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಕೇಳೋ, ಮತ್ತೆ ಜೊತೆ ಉಳಿಯೋ ಗೆಳೆಯ ಆಗಿರಬೇಕು ಅಷ್ಟೇ. ಮೌನದ ಗೋಡೆಗೆ ಪರಿಹಾರ ಅಂದ್ರೆ, ಮಾತಾಡೋಕೆ ತಯಾರಿರೋ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ.



ಯಾವುದಕ್ಕೂ ಪರಿಣತಿ ಬೇಕಿಲ್ಲ

ಇಡೀ ಕೌಶಲ್ಯ ಒಂದೇ ಪುಟದಲ್ಲಿ. ಇದ್ಯಾವುದಕ್ಕೂ ಪರಿಣತಿ ಬೇಕಿಲ್ಲ; ಎಲ್ಲಕ್ಕೂ ಜೊತೆ ಇರೋದು ಬೇಕು.

ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನ ಗಮನಿಸಿ, ಮತ್ತೆ ತೀರ್ಪು ಕೊಡದೆ ಮೃದುವಾಗಿ ಹೇಳಿ.

ಸಲಹೆ ಕೊಡೋದಕ್ಕಿಂತ ಜಾಸ್ತಿ ಕೇಳಿಸ್ಕೊಳಿ, ಮತ್ತೆ ಅವ್ರು ನಿಜಕ್ಕೂ ಹೇಗಿದಾರೆ ಅಂತ ಕೇಳಿ.

"ಸುಮ್ನೆ ಬಿಟ್ಟುಬಿಡು" ಬದ್ಲು "ನಾನು ಇಲ್ಲೇ ಇದೀನಿ ಮತ್ತೆ ಕೇಳಿಸ್ಕೊಳ್ತಿದೀನಿ" ಅಂತ ಹೇಳಿ.

ಒಂದು ಆಗೋ ಮುಂದಿನ ಹೆಜ್ಜೆ ಸೂಚಿಸಿ, ಮತ್ತೆ Tele-MANAS 14416 ಅನ್ನ ಜೇಬಲ್ಲಿ ಇಟ್ಕೊಳಿ.

ನೆನಪಿಡಿ

ನೀವು ಯಾವಾಗ್ಲೂ ಅದನ್ನ ಸರಿಯಾಗಿ ಹೇಳಲ್ಲ, ಮತ್ತೆ ಹೇಳಬೇಕಂತಲೂ ಇಲ್ಲ. ತಪ್ಪು ನಂಬಿಕೆಗಳು ಮೌನದ ಮೇಲೆ ನಂಬಿಕೆ ಇಡ್ತವೆ; ಮಾತಾಡೋಕೆ ಮತ್ತೆ ಕೇಳಿಸ್ಕೊಳ್ಳೋಕೆ ತಯಾರಿರೋದ್ರಿಂದಲೇ ನೀವು ಅವನ್ನ ಒಡೀತೀರಿ. ಗಮನಿಸೋ ಮತ್ತೆ ಜೊತೆ ಉಳಿಯೋ ಒಬ್ಬ ಗೆಳೆಯ, ಎಷ್ಟೋ ಪಟ್ಟು ಜಾಸ್ತಿ ಸಲ, ಯಾರೋ ಒಬ್ಬರ ಕಥೆಯ ತಿರುವು ಆಗ್ತಾನೆ.

ಈ ಮಾಹಿತಿ ಎಲ್ಲಿಂದ

World Health Organization. Mental disorders: WHO fact sheet. who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders

World Health Organization. mhGAP Mental Health Gap Action Programme: scaling up care for mental, neurological and substance use disorders. who.int/teams/mental-health-and-substance-use/treatment-care/mental-health-gap-action-programme

Royal College of Psychiatrists. Mental health information and resources. rcpsych.ac.uk/mental-health

Evans-Lacko S. Evaluation of a brief anti-stigma campaign in Cambridge: do short-term campaigns work?. BMC Public Health, 2010. doi.org/10.1186/1471-2458-10-339

Clement S. Mass media interventions for reducing mental health-related stigma. Cochrane Database Syst Rev, 2013. doi.org/10.1002/14651858.CD009453.pub2

Teplin LA. Crime victimization in adults with severe mental illness: comparison with the National Crime Victimization Survey. Arch Gen Psychiatry, 2005. doi.org/10.1001/archpsyc.62.8.911

de Mooij LD. Victimisation in adults with severe mental illness: prevalence and risk factors. Br J Psychiatry, 2015. doi.org/10.1192/bjp.bp.113.143370

Gautham MS. The National Mental Health Survey of India (2016): Prevalence, socio-demographic correlates and treatment gap of mental morbidity. Int J Soc Psychiatry, 2020. doi.org/10.1177/0020764020907941

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

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