Karnataka Mental Counsellors Forum (R)

ಖಾಸಗಿ ಪ್ರಸಾರಕ್ಕಾಗಿ

ಸಮಾಲೋಚನೆ

Samalochane

ಕರ್ನಾಟಕ ಹವ್ಯಾಸಿ ಆಪ್ತಸಮಾಲೋಚಕರ ವೇದಿಕೆ (ರಿ.)

ಸಂಪುಟ – 4 ಸಂಚಿಕೆ – 2 ಜೂನ್ – ಡಿಸೆಂಬರ್, 2025

ಸಮಾಧಾನ ಆಪ್ತ ಸಲಹಾ ಕೇಂದ್ರ

324, 6ನೇ ಕ್ರಾಸ್, ಅರಕೆರೆ ಮೈಕೋ ಲೇಔಟ್ ಮೊದಲನೆಯ ಹಂತ, ಬನ್ನೇರುಘಟ್ಟ ರಸ್ತೆ, ಬೆಂಗಳೂರು-560076

ಎಲ್ಲರಿಗೂ
ಕನ್ನಡ ರಾಜ್ಯೋತ್ಸವದ
ಶುಭಾಶಯಗಳು

ಸೀಆರ್‌ಸಿಯವರಿಗೆ
"ಜೀವಮಾನ ಸಾಧನೆ"
ಪ್ರಶಸ್ತಿ ಪ್ರದಾನ

ಖಿನ್ನತೆ ಲಕ್ಷಣಗಳು,
ಪರಿಹಾರೋಪಾಯಗಳು

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬಗ್ಗೆ
ಅನಗತ್ಯ ಭಯ ಬೇಡ

ಅಧ್ಯಕ್ಷರ ನುಡಿ

2025ನೇ ಇಸವಿಯ "ವಿಶ್ವ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ದಿನಾಚರಣೆ" ಮತ್ತು "ಕನ್ನಡ ರಾಜ್ಯೋತ್ಸವ"ವನ್ನು ಇಂದು ನಾವೆಲ್ಲ ಆಚರಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಈ ವರ್ಷದ ಘೋಷಣೆ "ಆಪತ್ತುಗಳು ಮತ್ತು ತುರ್ತು ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವೆಗಳ ಲಭ್ಯತೆ" ಎಂದಾಗಿದೆ. ಯುದ್ಧ, ನೆರೆ, ಭೂಕಂಪ ಮುಂತಾದ ತುರ್ತುಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಜನರ ಮನಸ್ಸು ಕೆಡುವುದು ಸಹಜ. ಅಂಥ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಜನರಿಗೆ ಧೈರ್ಯ ನೀಡುವ ಮಾತು, ಸಹಾಯ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಸೇವೆಗಳು ದೊರೆಯಬೇಕು. ಈ ರೀತಿಯ ಧೈರ್ಯ, ಸಾಂತ್ವನಗಳೇ ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚನೆ ಅಥವಾ ಕೌನ್ಸೆಲಿಂಗ್.

ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಕೌನ್ಸೆಲಿಂಗ್ ಅದೆಷ್ಟು ಅಗತ್ಯವಾಗಿಬಿಟ್ಟಿದೆ ಎಂದರೆ ಹಲವಾರು ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಕೌನ್ಸೆಲಿಂಗ್ ಅಗತ್ಯವಾಗಿದೆ. ಶಾಲೆ, ಕಾಲೇಜು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ, ಸಣ್ಣ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ, ಹದಿಹರೆಯದವರಿಗೆ, ನಡುವಯಸ್ಸಿನವರಿಗೆ, ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ, ವೃದ್ಧರಿಗೆ; ವಿವಾಹಪೂರ್ವ ಮತ್ತು ವಿವಾಹಾನಂತರ; ಕೈಗಾರಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಮಿಕರಿಗೆ, ವಾಹನ ಚಾಲಕರಿಗೆ, ಪೊಲೀಸರಿಗೆ – ಹೀಗೆ ಎಲ್ಲ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಿಗೂ ಅತ್ಯಗತ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಈ ಸೇವೆಯನ್ನು ಒದಗಿಸುವ ದಿಸೆಯಲ್ಲಿ ನಾವು ಕಾರ್ಯಪ್ರವೃತ್ತರಾಗಿದ್ದೇವೆ. ಜೊತೆಜೊತೆಗೇ ಕೌನ್ಸೆಲಿಂಗ್‌ಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ತಜ್ಞರಿಂದ ಉಪನ್ಯಾಸಗಳು, ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ದೊರಕಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಈ ರೀತಿಯ ಆರೋಗ್ಯ ದಿನಾಚರಣೆ, ರಾಜ್ಯೋತ್ಸವಾಚರಣೆ, ಆತ್ಮಹತ್ಯಾ ತಡೆಗಟ್ಟುವಿಕೆ ದಿನಾಚರಣೆಗಳ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲೂ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಯ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಸಾರುತ್ತಿದ್ದೇವೆ.

ಈ ದಿಸೆಯಲ್ಲಿ ಆಪ್ತಸಮಾಲೋಚಕರಾಗ ಬಯಸುವವರಿಗೆ ತರಬೇತಿ ಅಗತ್ಯ. ಈ ತರಬೇತಿಯನ್ನು ಸಮಾಧಾನ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ಒದಗಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಅದರ ವಿವರಗಳನ್ನು ಪುಟ 3ರಲ್ಲಿ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ. ನಿಮ್ಹಾನ್ಸ್ ಸಂಸ್ಥೆ ಪ್ರತಿ ಬ್ಯಾಚಿನಲ್ಲಿ ಕನಿಷ್ಠ 100 ಜನರಿಗೆ "ಆನ್‌ಲೈನ್ ಲೇ ಕೌನ್ಸೆಲರ್ಸ್ ತರಬೇತಿ" ಕೊಡುತ್ತಿರುವುದು ಗಮನಾರ್ಹವಾಗಿದೆ. ಇದೇ ಅಕ್ಟೋಬರ್, 2025ರಿಂದ ಡಿಸೆಂಬರ್ 2025ರವರೆಗೆ 3 ತಿಂಗಳ ತರಬೇತಿ ಆರಂಭವಾಗಿದೆ. ಈ ತರಬೇತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಹಾನ್ಸ್ ಡಿಜಿಟಲ್ ಅಕಾಡೆಮಿಯು ಆಸಕ್ತರಿಗೆ, ಸರಳ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಮಿದುಳು, ಅದರ ಅಂಗರಚನೆ, ನರರಸಾಯನ ಶಾಸ್ತ್ರ, ನ್ಯೂರಾನ್‌ಗಳು, ಕೌನ್ಸೆಲಿಂಗ್‌ನ ಮೂಲಭೂತ ತತ್ವಗಳು, ಅದರ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು, ಮನೋವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಕೌನ್ಸೆಲಿಂಗ್ ಮಾಡುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಎದುರಿಸಬೇಕಾದ ಸವಾಲುಗಳು, ಕೌನ್ಸೆಲಿಂಗ್‌ನ ನೈತಿಕ ಜವಾಬ್ದಾರಿ, ಒತ್ತಡ ನಿರ್ವಹಣೆ, ಸಾವು ಮತ್ತು ದುಃಖ, ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಘರ್ಷಣೆ, ಹಿರಿಯರಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ವರ್ತನೆಗಳು, ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ಹದಿಹರೆಯದವರಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ವರ್ತನೆ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ತವ್ಯಸ್ತತೆಗಳು, ಯೋಗ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ – ಈ ಎಲ್ಲ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಜ್ಞ ಮನೋವೈದ್ಯರು, ಮನೋ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು, ಆಪ್ತಸಮಾಲೋಚಕರು ತರಬೇತಿ ನೀಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ದೇಶಾದ್ಯಂತ ಆಸಕ್ತರು ಈ ತರಬೇತಿಯಲ್ಲಿ ಅತಿ ಉತ್ಸಾಹದಿಂದ ಭಾಗವಹಿಸುತ್ತಿರುವ ಬಗ್ಗೆ ತರಬೇತಿ ಪಡೆಯುತ್ತಿರುವವರು ಅಭಿಪ್ರಾಯ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ. 2026ನೇ ಇಸವಿಯಲ್ಲಿ ಪುನಃ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವ ಈ ತರಬೇತಿಯ 21ನೇ ಬ್ಯಾಚ್‌ಗಾಗಿ ಆಸಕ್ತರು ಎದುರು ನೋಡಬೇಕಾಗಿದೆ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಆಸಕ್ತರು nimhans.nd ವೈಬ್‌ಸೈಟ್‌ಗೆ ಹೋಗಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ವಿವರಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು.

ನಮ್ಮ ವೇದಿಕೆ ಸಹಾ ಮುಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಕೌನ್ಸೆಲಿಂಗ್‌ನ ವಿವಿಧ ಆಯಾಮಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ತರಬೇತಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳ ತಯಾರಿಕೆ ಯೋಜನೆ ಮಾಡುತ್ತಿದೆ. ಆಸಕ್ತರು ತಮ್ಮ ಅಭಿಪ್ರಾಯ, ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ನಮಗೆ ತಿಳಿಸಲು ಕೋರುತ್ತೇನೆ.

2024ರಲ್ಲಿ ವೇದಿಕೆ ನಿರ್ಧರಿಸಿದಂತೆ ವೇದಿಕೆಯ ಮೂಲಕ ಆರೋಗ್ಯ ಮಾಹಿತಿ ಪುಸ್ತಕ ಪ್ರಕಟನೆಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದ್ದೇವೆ. ಪದ್ಮಶ್ರೀ ಡಾ. ಸಿ.ಆರ್. ಚಂದ್ರಶೇಖರ್ ಅವರ "ಚಿಂತೆ ಬಿಡು ಮನವೇ" ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸಿದ್ದೇವೆ. ಮುಂದೆ ಆ ಪುಸ್ತಕದ ಇಂಗ್ಲಿಷ್ ಅವತರಣಿಕೆಯೂ ಪ್ರಕಟಗೊಂಡಿದೆ.

ಈ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಅನೇಕ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಪುಸ್ತಕಗಳ ಕಿರು ಪರಿಚಯವನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಡಲಾಗಿದೆ. ಈ ಪುಸ್ತಕಗಳು ಸಮಾಧಾನ ಆಪ್ತಸಮಾಲೋಚನ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತವೆ.

ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಆಪ್ತಸಮಾಲೋಚನೆ ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ತಜ್ಞರ ಅವಶ್ಯಕತೆಯ ಚರ್ಚೆ ನಡೆದಿದೆ. ಈ ಬಗ್ಗೆ ಸುಪ್ರೀಂಕೋರ್ಟ್ ಸೂಕ್ತ ನಿರ್ದೇಶನಗಳನ್ನು ನೀಡಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಶಾಲೆಯ ಬೋಧಕ ಮತ್ತು ಬೋಧಕೇತರ ಸಿಬ್ಬಂದಿ ಪ್ರಮಾಣೀಕೃತ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ವೃತ್ತಿಪರರಿಂದ ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ತರಬೇತಿ ಪಡೆಯಬೇಕು ಎಂದು ಸಲಹೆ ಮಾಡಿದೆ. ಈ ದಿಸೆಯಲ್ಲಿ ತರಬೇತಿ ನೀಡುತ್ತಿರುವ ಸಂಸ್ಥೆಗಳ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಲಿದೆ.

ಕನ್ನಡ ರಾಜ್ಯೋತ್ಸವದ ಈ ಶುಭ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ನಾಡಿನ ಸಮಸ್ತ ಕನ್ನಡಿಗರಿಗೆ ಶುಭಾಶಯಗಳನ್ನು ಕೋರುತ್ತೇನೆ.

ಡಾ. ಸುವರ್ಣ ಅಮರನಾಥ್
ಅಧ್ಯಕ್ಷರು

ಸಮಾಲೋಚನೆ - ತ್ರೈಮಾಸಿಕ ಪತ್ರಿಕೆ
Samalochane - Quarterly Magazine
ಸಂಪುಟ – 1 ಸಂಚಿಕೆ – 3 ನವೆಂಬರ್ – 2025

ಡಾ. ಸಿ.ಆರ್. ಚಂದ್ರಶೇಖರ್
ಗೌರವಾನ್ವಿತ ಮುಖ್ಯ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿ
ಮೊ : 9845605615
ಡಾ. ಸುವರ್ಣ ಅಮರನಾಥ್
ಅಧ್ಯಕ್ಷರು
ಮೊ : 948800704
ಡಾ. ಎನ್. ಗೋಪಾಲಕೃಷ್ಣ
ಉಪಾಧ್ಯಕ್ಷರು ಹಾಗೂ ಸಂಪಾದಕರು
ಮೊ : 9686588485
ಡಾ. ಬಿ.ಎಂ. ಬಸವರಾಜ
ಪ್ರಧಾನ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿ
ಮೊ : 7411670240
ಶ್ರೀಮತಿ ಲಕ್ಷ್ಮೀರಾವ್
ಜಂಟಿ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿ
ಮೊ : 9901054995
ಶ್ರೀಮತಿ ಬಿ.ಜಿ. ಗಾಯತ್ರಿ
ಖಜಾಂಚಿ
ಮೊ : 9880484688

ಕಾರ್ಯಕಾರಿ ಸಮಿತಿ ಸದಸ್ಯರು
ಶ್ರೀಮತಿ ರಾಜೇಶ್ವರಿ
ಶ್ರೀಮತಿ ಅನುಪಮಾ ರಮೇಶ್
ಶ್ರೀಮತಿ ಸರಸ್ವತಿ ಶಿಕಾರಿಪುರ
ಶ್ರೀಮತಿ ಚಂದ್ರಕಾಂತ
ಶ್ರೀ ಪ್ರದೀಪ್ ವೈ.ಎನ್.

ಸಮಾಲೋಚನೆ ಕಾರ್ಯಾಲಯ :
ಸಮಾಧಾನ ಕೌನ್ಸಿಲಿಂಗ್ ಸೆಂಟರ್
#324, 6ನೇ ಕ್ರಾಸ್, ಅರಕೆರೆ
ಮೈಕೋ ಲೇಔಟ್, 1ನೇ ಹಂತ,
ಬನ್ನೇರುಘಟ್ಟ ರಸ್ತೆ, ಬೆಂಗಳೂರು–560076
ಫೋನ್ : 080–26482929

ಲೇಖನಗಳು ಮತ್ತು ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು ಮೇಲ್ಕಂಡ ವಿಳಾಸಕ್ಕೆ ಕಳುಹಿಸಬಹುದು.
ಮೊ : 9686588485

E-Mail : tushara074@gmail.com

Life Membership is Rs. 1000/-
Payment to be made to the following account:
Account No. **79200100006956**
Name: **KARNATAKA HAVYASI APTHA SAMAALOCHAKARA VEDIKE ®**
IFSC Code : **BARB0VJBILE**
(Zero after BARB), Bank of Baroda, Bilekahalli Branch.

ಸಮಾಧಾನ ಆಪ್ತ ಸಲಹಾ ಕೇಂದ್ರ

324, 6ನೇ ಕ್ರಾಸ್, 1ನೇ ಘಟ್ಟ, ಅರಕೆರೆ ಮೈಕೊ ಲೇಔಟ್,
ಬನ್ನೇರುಘಟ್ಟ ರಸ್ತೆ, ಬೆಂಗಳೂರು – 560076

ಉಚಿತ ಸಲಹೆ-ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಸಮಾಲೋಚನಾ-ಸೇವೆಗಳು

ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 11 ರಿಂದ 1 ಗಂಟೆ, ಸಂಜೆ 6 ರಿಂದ 8 ಗಂಟೆ, ಮೊದಲೆ ಅಪಾಯಿಂಟ್ಮೆಂಟ್ ಇಲ್ಲ. ಮೊದಲು ಬಂದವರಿಗೆ ಮೊದಲ ಆದ್ಯತೆ, ಕೌಂಟರಿನಲ್ಲಿ ಹೆಸರು ನೋಂದಾಯಿಸಿ.

ಈ ಕೆಳಗಿನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಸಲಹೆ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ

- ✓ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಓದುವ–ಕಲಿಯುವ ತೊಂದರೆಗಳು
- ✓ ನಡವಳಿಕೆ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು
- ✓ ಭಾವೋದ್ವೇಗಗಳು– ಆತಂಕ/ಖಿನ್ನತೆ/ಕೋಪ
- ✓ ಅಲ್ಪ ಮತ್ತು ತೀವ್ರ ಮಟ್ಟದ ಮಾನಸಿಕ ಖಾಯಿಲೆಗಳು
- ✓ ಧೂಮಪಾನ, ಮದ್ಯಪಾನ, ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳ ಸೇವನೆಯ ಚಟ/ವ್ಯಸನ
- ✓ ಇಳಿವಯಸ್ಸಿನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು
- ✓ ದಾಂಪತ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು
- ✓ ಕೌಟುಂಬಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು

ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚನಾ ತರಬೇತಿ
(ಸಂಯೋಜಕರು: ಶ್ರೀ ಎ.ಎಸ್. ರಾಮಚಂದ್ರ, ಮೊ: 9902057857
ಪ್ರತಿ ಭಾನುವಾರ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 11 ರಿಂದ 1.00
ಅವಧಿ 10 ದಿನ (ಆಫ್‌ಲೈನ್)
ಒಂದು ತಂಡದಲ್ಲಿ 60 ಜನರಿಗೆ ಅವಕಾಶ
ಪ್ರಮಾಣಪತ್ರ ವಿತರಣೆ. ಶುಲ್ಕ 3000/– ರೂಪಾಯಿಗಳು

ಪದ್ಮಶ್ರೀ ಡಾ. ಸಿ.ಆರ್. ಚಂದ್ರಶೇಖರ್
ವಿಶ್ರಾಂತ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರು, ನಿಮ್ಹಾನ್ಸ್,
ಸಮಾಧಾನ ಕೆಂದ್ರ, ಬೆಂಗಳೂರು–560078
ದೂರವಾಣಿ: 080–26482929 ಮೊಬೈಲ್: 9845605615

ಸಂಪಾದಕೀಯ

ದಿನಾಂಕ: 16–12–2024ರಂದು ವೇದಿಕೆಯ ಕಾರ್ಯಕಾರೀ ಸಮಿತಿಯ ಸಭೆಯಲ್ಲಿ ತೀರ್ಮಾನವಾದಂತೆ ವೇದಿಕೆಯ ವತಿಯಿಂದ ಸಾರ್ವಜನಿಕರಿಗೆ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗುವ ಜನಪ್ರಿಯ ಆರೋಗ್ಯ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸುವುದಾಗಿದೆ. ಈ ತೀರ್ಮಾನದಂತೆ 8–3–2025ರಂದು ನಡೆದ ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಹಿಳಾ ದಿನಾಚರಣೆಯಂದು ನಮ್ಮ ವೇದಿಕೆಯ ಗೌರವಾನ್ವಿತ ಮುಖ್ಯ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿಗಳಾದ ಪದ್ಮಶ್ರೀ ಡಾ. ಸಿ. ಆರ್. ಚಂದ್ರಶೇಖರ್ ಅವರು ರಚಿಸಿದ "ಚಿಂತೆ ಬಿಡು ಮನವೇ" ಎಂಬ ಕನ್ನಡ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡಲಾಯಿತು. ಈ ಲೇಖಕರ ಎಲ್ಲ ಪುಸ್ತಕಗಳಂತೆ ಇದು ಸಹಾ ಜನಮನ್ನಣೆ ಗಳಿಸಿ ಓದುಗರನ್ನು ತಲುಪುತ್ತಿದೆ.

ಇನ್ನೊಂದು ವಿಶೇಷವೆಂದರೆ ಈ ಪುಸ್ತಕವು ಇಂಗ್ಲಿಷ್ ಭಾಷೆಗೆ ಅನುವಾದವಾಗಿ ಪ್ರಕಟವಾಗಿದೆ. ಸಮಾಧಾನ ಆಪ್ತಸಲಹಾ ಕೇಂದ್ರ, ಬನ್ನೇರುಘಟ್ಟ ರಸ್ತೆ, ಬೆಂಗಳೂರು ಇವರಿಂದ ಇಂಗ್ಲಿಷ್ ಆವೃತ್ತಿ ಪ್ರಕಟವಾಗಿದೆ. (ಪುಟಗಳು 90, ಬೆಲೆ: ರೂ.100).

"ಚಿಂತೆ ಬಿಡು ಮನವೇ" ಪುಸ್ತಕದ ನೂರಾರು ಪ್ರತಿಗಳು ಈಗಾಗಲೇ ಓದುಗರ ಕೈ ಸೇರಿ, ಇನ್ನೇನು ಈ ಪುಸ್ತಕ ಮರುಮುದ್ರಣವಾಗುವ ಹಂತದಲ್ಲಿದೆ. ಈ ಪುಸ್ತಕದ ಇಂಗ್ಲಿಷ್ ಅನುವಾದ ``Stop Worrying, Be Happy and Healthy" ಮೇ, 2025ರಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾಗಿದೆ.

ಡಾ. ಸಿ. ಆರ್. ಚಂದ್ರಶೇಖರ್ ಅವರ ಇನ್ನೊಂದು ಕೃತಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿಯಾದ 'ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿ, ಜೀವನ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು" ಎಂಬ ಕೃತಿ ಸಹಾ 2025ರಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾಗಿ, ಈ ಪುಸ್ತಕದ ಇಂಗ್ಲಿಷ್ ಆವೃತ್ತಿ "Improve Memory, Intelligence and Life Skills'' ಎಂಬ ಶೀರ್ಷಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾಗಿದೆ. ಇದರ ಪ್ರಕಾಶಕರು ಸಹಾ ಸಮಾಧಾನ ಆಪ್ತಸಲಹಾ ಕೇಂದ್ರ, ಬೆಂಗಳೂರು ಇವರೇ ಆಗಿದ್ದಾರೆ.

ಇದೀಗ ಮುಂದಿನ ಸಮಾಧಾನ ಕೇಂದ್ರದ ಪ್ರಕಟಣೆಯಾಗಿ, "Why and How to Prevent Suicides" ಎಂಬ ಇಂಗ್ಲಿಷ್ ಕೃತಿ ಹೊರಬಂದಿದೆ. ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸಾಹಿತ್ಯಾಸಕ್ತರಿಗೆ ಸಮಾಧಾನ ಕೇಂದ್ರದಿಂದ ಭರಪೂರ ಕೃತಿಗಳು ಒದಗುತ್ತಿವೆ. ಓದುಗರಾದರೂ ಬಹಳ ಉತ್ಸುಕತೆಯಿಂದ ಕೃತಿಗಳನ್ನು ಕೊಂಡು ಓದುತ್ತಿರುವುದು ಶುಭ ಸೂಚನೆಯಾಗಿದೆ.

ಒಟ್ಟಾರೆ ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಒದಗಿಸುವಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಪ್ರಯತ್ನ ಸಾಗಿದೆ. ಈ ಸಂಚಿಕೆಯ ಒಳಪುಟಗಳಲ್ಲಿ ಇಂಥಾ ಅನೇಕ ಕನ್ನಡ, ಇಂಗ್ಲಿಷ್ ಕೃತಿಗಳ ಪರಿಚಯವನ್ನು ಕೊಡಲಾಗಿದೆ. ಪಸ್ತುತ ಈ ಕೃತಿಗಳೆಲ್ಲ ಬನ್ನೇರುಘಟ್ಟದಲ್ಲಿರುವ ಸಮಾಧಾನ ಆಪ್ತಸಲಹಾ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತಿವೆ.

ವೇದಿಕೆಯು ಅನೇಕ ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಆಹ್ವಾನಿಸಿ, ಅವರಿಂದ ಉಪನ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಏರ್ಪಡಿಸಿದೆ. ಅಂತೆಯೇ ಆನ್‌ಲೈನ್‌ನಲ್ಲಿಯೂ ಆಗಾಗ್ಗೆ ಉಪನ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಏರ್ಪಡಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ.

2025ರ ವೇದಿಕೆಯ ವಾರ್ಷಿಕ ಸರ್ವಸದಸ್ಯರ ಸಭೆ ದಿ: 2–9–2025ರಂದು ಸಮಾಧಾನ ಆಪ್ತಸಲಹಾ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ನಡೆಯಿತು. ಈ ಸಭೆಯ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತ ವರದಿಯನ್ನು ಇದೇ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ.

ಓದುಗರ ಸಲಹೆ–ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಸ್ವಾಗತಿಸುತ್ತೇವೆ.

-ಡಾ. ಎನ್. ಗೋಪಾಲಕೃಷ್ಣ, ಸಂಪಾದಕರು

ಒಳಪುಟಗಳಲ್ಲಿ

1. ಅಧ್ಯಕ್ಷರ ನುಡಿ – 2
2. ಸಂಪಾದಕೀಯ – 4
3. ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ವೈದ್ಯ ದಿನಾಚರಣೆ – 5
4. ಖಿನ್ನತೆ, ಲಕ್ಷಣಗಳು, ಪರಿಹಾರೋಪಾಯಗಳು – 6
5. ಹುಸಿನಂಬಿಕೆಗಳಿಂದ ದೂರ ಇರುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು – 8
6. ಕರ್ನಾಟಕ ಹವ್ಯಾಸಿ ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚಕರ ವೇದಿಕೆ – 9
7. ಸ್ಕಿಜೋಫ್ರೀನಿಯಾ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ಸಮಾಲೋಚನೆ – 11
8. ಡಾ: ಸಿ.ಆರ್.ಸಿ. ಯವರ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು – 13
9. ವೈದ್ಯ ಪುಸ್ತಕಾವಲೋಕನ – 14
10. ಶಾಲೆಗಳಿಗೆ ಬೇಕಿದೆ ಮಾನಸಿಕ ತಜ್ಞರು – 15
11. Worry of Students - 16
12. Life Skills & Adolesscents - 18
13. Don't Neglect Suicide Tendency - 19

ಕನಸು ನನಸಾಗುವುದೇ?

ಇದ್ದಾರಾ ಯಾರಾದರೂ ಕನಸು ಕಾಣದವರು?
ಎಲ್ಲರೂ ಹಗಲೋ ರಾತ್ರಿಯೋ ಕನಸು ಕಾಣುವರು!
ಕಂಡ ಕನಸುಗಳ ಪರಿಯನ್ನು ವರ್ಣಿಸುವರು!!
ದೇವರು, ದೆವ್ವಗಳು, ಸತ್ತವರು, ಸಾಯದವರು
ತಾವು ಗೆದ್ದಂತೆ, ಬಿದ್ದಂತೆ, ಶ್ರೀಮಂತರಾದಂತೆ
ಚಿತ್ರ ವಿಚಿತ್ರ ಕೇಳರಿಯದ, ಕಂಡರಿಯದ ವಿಷಯ ಸಂತೆ!
ಕೆಲವು ಹಿತ ಕೆಲವು ಅಹಿತ, ಅಚ್ಚರಿ, ಭಯಾನಕ
ಬಿದ್ದ ಕನಸುಗಳು ನಿಜವಾಗುವುವೇ, ಭವಿಷ್ಯ ಸೂಚಕವೇ
ಇನ್ನು ಹಗಲುಗನಸುಗಳು, ನಾವೇ ಸೃಷ್ಟಿಸುವ ಚಿತ್ರಗಳು
ನಮ್ಮ ಆಸೆ–ಆಕಾಂಕ್ಷೆಗಳ ನವಿಲು ಕುಣಿಯುತ್ತದೆ
ಹುಡುಗ–ಹುಡುಗಿಯ ಪ್ರೇಮ, ಕಾಮದ ಕಥೆ
ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ರ‍್ಯಾಂಕ್ ಪಡೆದು, ವೈದ್ಯನೋ ವಿಜ್ಞಾನಿ ಆದಂತೆ
ನಿರುದ್ಯೋಗಿ ಆರಂಕಿ ಸಂಬಳದ ಉದ್ಯೋಗ ಪಡೆದಂತೆ
ನಟಿಸಿದ ಸಿನೇಮಾ 10 ದಿನದಲ್ಲಿ ನೂರು ಕೋಟಿ ಗಳಿಸಿದಂತೆ
ದೇವರು ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷನಾಗಿ ಹತ್ತಾರು ವರಗಳ ಕರುಣಿಸಿದಂತೆ
ಎಲ್ಲ ಮನಸ್ಸಿನ ನಾಟಕ, ಕಲ್ಪನಾ ವಿಲಾಸ!

–ಡಾ॥ ಸಿ.ಆರ್. ಚಂದ್ರಶೇಖರ್

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕಾಯಿಲೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಅನಗತ್ಯ ಭಯ ಬೇಡ. ಸಾರ್ವಜನಿಕರು ಮಾಹಿತಿ ಹೊಂದಿರಬೇಕು

'ಕ್ಯಾನ್ಸರ್' ಎಂದಾಕ್ಷಣ ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ ಭಯವೇ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. ಕಾಯಿಲೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಹಾಗೂ ಬಾರದಂತೆ ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಬಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಬೇಕು. ಎಲ್ಲ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಳೂ ಪ್ರಾಣಾಂತಕವಲ್ಲ.

ಇದೇ ಜುಲೈ 5, 2025ರಂದು ಕರ್ನಾಟಕ ಹವ್ಯಾಸಿ ಆಪ್ತಸಮಾಲೋಚಕರ ವೇದಿಕೆಯು ವತಿಯಿಂದ ಆಯೋಜಿಸಲಾಗಿದ್ದ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ವೈದ್ಯರ ದಿನಾಚರಣೆಯಂದು ಮುಖ್ಯ ಅತಿಥಿಗಳಾಗಿದ್ದ ಡಾ. ಕಿರಣ್‌ಕುಮಾರ್ ಸಜ್ಜನ್‌ಶೆಟ್ಟಿ ಅವರು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕಾಯಿಲೆಯ ಕುರಿತಾದ ವಿವರಣೆಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾ ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆಂಬುದಾಗಿ ವಿವರಿಸಿದರು:

1. ಜೀವನಶೈಲಿ ಹಾಗೂ ಪರಿಸರದಿಂದ

ಅ) **ತಂಬಾಕು ಬಳಕೆ:** ಸಿಗರೇಟು ಸೇದುವುದು, ತಂಬಾಕನ್ನು ಅಗಿಯುವುದು, ಇನ್ನೊಬ್ಬರ ಧೂಮಪಾನದಿಂದ ಹೊಗೆ ಸೇವನೆ.

ಆ) **ಮದ್ಯಪಾನ:** ಅತಿಯಾಗಿ ಮತ್ತು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಮದ್ಯಪಾನ ಮಾಡುವುದು

ಇ) **ಆಹಾರ:** ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಕೆಂಪು ಮಾಂಸವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇವಿಸುವುದು, ಕೊಬ್ಬಿನಂಶವುಳ್ಳ, ಸಕ್ಕರೆಯಂಶವುಳ್ಳ ಅಥವಾ ಅತಿಯಾಗಿ ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ, ಕಡಿಮೆ ಹಣ್ಣು, ತರಕಾರಿಗಳ ಸೇವನೆ.

ಈ) **ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಇಲ್ಲದಿರುವಿಕೆ:** ಅತಿ ಕಡಿಮೆ ಹಾಗೂ ಯಾವುದೇ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು.

ಉ) **ಬೊಜ್ಜುತನ:** ಅತಿಯಾದ ತೂಕ ಇರುವುದು. ಇದರಿಂದಲೂ ಅಪಾಯ ಹೆಚ್ಚು.

ಊ) **ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕಿಗೆ ದೇಹ ಒಡ್ಡಿರುವುದು:** ಯಾವುದೇ ರಕ್ಷಣೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳದೆ, ಅತಿ ವಿಕಿರಣಗಳಿಗೆ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ದೇಹವನ್ನು ಒಡ್ಡುವುದು.

ಋ) **ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಕಾರಕ ವಸ್ತುಗಳಿಗೆ ದೇಹ ಒಡ್ಡಲ್ಪಡುವುದು:** ಆಸ್ಬೆಸ್ಟಾಸ್, ಬೆಂಜೀನ್, ಕೀಟನಾಶಕಗಳು, ಮಲಿನಕಾರಕಗಳು ಮತ್ತು ಕೈಗಾರಿಕೆಗಳ ವಿಷಕಾರಕ ವಸ್ತುಗಳಿಗೆ ದೇಹ ಒಡ್ಡಲ್ಪಡುವುದು.

2. ಸೋಂಕುಗಳು

ಅ) ಸರ್ವೈಕಲ್, ಗುದದ್ವಾರದ ಮತ್ತು ಬಾಯಿಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಳು

ಆ) ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ ಬಿ ಮತ್ತು ಸಿ ವೈರಸ್‌ಗಳು: ಲಿವರ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್

ಇ) ಹೆಲಿಕೋಬ್ಯಾಕ್ಟರ್ ಪೈಲೋರಿ: ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ. ಉದರದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್

ಈ) ಎಪ್‌ಸ್ಟೀನ್ ಬಾರ್ ವೈರಸ್: ಲಿಂಫೋಮಾ ಹಾಗೂ ಕೆಲವು ನೇಸೋಫ್ಯಾರಿಂಜಿಯಲ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್

ಉ) ಎಚ್‌ಐವಿ ಸೋಂಕು: ಕಾಪೋಸೀಸ್ ಸಾರ್ಕೋಮಾ, ಲಿಂಫೋಮಾ ಮತ್ತು ಸರ್ವೈಕಲ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಳ ಹೆಚ್ಚಿದ ಅಪಾಯ.

ಕಡಿಮೆ ಮದ್ಯ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಈ ಕೆಳಕಂಡ 7 ಬಗೆಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು:

1. ಬಾಯಿ 2. ಗಂಟಲು 3. ಅಂಗುಳು 4. ಅನ್ನನಾಳ 5. ಎದೆ 6. ಜಠರ 7. ಗುದದ್ವಾರ

ಬ್ರೆಸ್ಟ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ವಾರ್ನಿಂಗ್‌ಗಳು

1. ನಿಪ್ಪಲ್ (ಮೊಲೆತೊಟ್ಟು) ನಿಂದ ಸ್ರವಿಸುವಿಕೆ.
2. ಕಂಕುಳಿನಲ್ಲಿ ನೋವು
3. ಚರ್ಮದ ಕಿರಿಕಿರಿ
4. ಮೊಲೆತೊಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಬಿರುಕು
5. ಡಿಂಪ್ಲಿಂಗ್
6. ಚರ್ಮದ ರಚನೆಯಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಯ
7. ಎದ್ದು ಕಾಣುವ ಊತ
8. ಚರ್ಮವು ಆರೆಂಜ್‌ಪೀಲ್‌ನಂತೆ ಕಾಣುವುದು

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ತಪಾಸಣೆ

* 40 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ನಂತರ ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ಮ್ಯಾಮೊಗ್ರಾಂ ಎಂಬ ಪರೀಕ್ಷೆ
* 21 ವರ್ಷದ ನಂತರ ಪ್ರತಿ 3 ವರ್ಷಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಸರ್ವೈಕಲ್ ಪಾಪ್‌ಸ್ಮಿಯರ್ ಪರೀಕ್ಷೆ

* ವಿಶೇಷವಾಗಿ ತಂಬಾಕು ಅಗಿಯುವವರಿಗೆ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಬಾಯಿ ಪರೀಕ್ಷೆ
* 50 ವರ್ಷದ ನಂತರ ಕೋಲನ್ ಪರೀಕ್ಷೆ

ಇತರೆ ವಾರ್ನಿಂಗ್ ಸೂಚನೆಗಳು

1. ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಯಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳು
2. ಮೊಲೆಯ ಮೇಲೆ ಇರುವ ಗಂಟು ಗಟ್ಟಿಯಾಗುತ್ತ ಹೋಗುವುದು
3. ಅಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ರಕ್ತಸ್ರಾವ
4. ಅಜೀರ್ಣ ಅಥವಾ ನುಂಗಲು ಕಷ್ಟವಾಗುವುದು
5. ಕೆಮ್ಮುವುದು ಅಥವಾ ಗಂಟಲಿನಲ್ಲಿ ಒರಟುತನ ಉಂಟಾಗುವುದು

ಸಮಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯ ಅತಿಥಿಗಳಾಗಿ ಆಗಮಿಸಿದ್ದ ಜನರಲ್ ಫಿಸಿಷಿಯನ್ ಡಾ. ಲಕ್ಷ್ಮೀಕಾಂತ್ ಅವರು ಮಾತನಾಡಿ, ಆಪ್ತಸಮಾಲೋಚಕರು ಇಲ್ಲಿ ಸೇರಿ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಸಲಹೆ ಸಮಾಧಾನ ಒದಗಿಸುವ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ನಿರತರಾಗಿರುವುದು ಪ್ರಶಂಸನೀಯ ಎಂದು ತಿಳಿಸಿದರು.

ವೇದಿಕೆಯ ಅಧ್ಯಕ್ಷರಾದ ಡಾ. ಸುವರ್ಣ ಅಮರನಾಥ್ ಅವರು ವೈದ್ಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಕಾಲೇಜು ಅಧ್ಯಯನ ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವ ಮುನ್ನ ಹಿಪ್ಪೊಕ್ರೆಟಿಸ್‌ನ ಪ್ರಮಾಣ ವಚನವನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಿ ರೋಗಿಯ ಸೇವೆಯಲ್ಲಿ ತಾವು ತೊಡಗಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರಮಾಣ ಮಾಡುವ ವಿಧಿಯ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸಿದರು.

ಸಮಾರಂಭದ ಅಧ್ಯಕ್ಷತೆ ವಹಿಸಿದ್ದ ಪದ್ಮಶ್ರೀ ಡಾ. ಸಿ.ಆರ್. ಚಂದ್ರಶೇಖರ್ ಅವರಿಗೆ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ TIMES NOW ಸಂಸ್ಥೆಯು ಪ್ರಶಸ್ತಿಯನ್ನು ಕೊಡಮಾಡಿತ್ತು. ಅಲ್ಲದೆ ಶಿವಮೊಗ್ಗದ ಕನ್ನಡ ಸಂಘವೂ ಅವರಿಗೆ ವೈದ್ಯದಿನದ ಅಂಗವಾಗಿ ಪ್ರಶಸ್ತಿಯನ್ನು ಪ್ರದಾನ ಮಾಡಿ ಸನ್ಮಾನಿಸಲಾಯಿತು. ವೇದಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಕರ್ನಾಟಕ ಹವ್ಯಾಸಿ ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚಕರ ವೇದಿಕೆಯ ಉಪಾಧ್ಯಕ್ಷರು, ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿ, ಖಜಾಂಚಿ ಹಾಗೂ ಕಾರ್ಯಕಾರೀ ಸಮಿತಿಯ ಸದಸ್ಯರು ಉಪಸ್ಥಿತರಿದ್ದರು.

★

ಖಿನ್ನತೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು, ಪರಿಹಾರೋಪಾಯಗಳು

ಅಮೇರಿಕಾದ ಸೆಂಟ್ ಲೂಸಿಯಾ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದಲ್ಲಿ ಅಲ್ಲಿನ ಮೆಡಿಕಲ್ ಬೋರ್ಡ್‌ನ ಅಧ್ಯಕ್ಷರೂ, ಸರಕಾರಿ ಆರೋಗ್ಯ ಪ್ರಾಧಿಕಾರ, ಸೆಂಟ್ ಲೂಸಿಯಾದಲ್ಲಿ ಕನ್ಸಲ್ಟೆಂಟ್ ಆಗಿ ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸುತ್ತಿರುವ ಕನ್ನಡಿಗ ಡಾ. ಗುರುಮೂರ್ತಿಯವರು ದಿನಾಂಕ 21.5.2025ರಂದು ಕರ್ನಾಟಕ ಹವ್ಯಾಸಿ ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚಕರ ವೇದಿಕೆ ಮತ್ತು ಸಮಾಧಾನ ಆಪ್ತಸಲಹಾ ಕೇಂದ್ರಗಳ ಆಶ್ರಯದಲ್ಲಿ “ಖಿನ್ನತೆ–ಅದರ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಮತ್ತು ಪರಿಹಾರೋಪಾಯಗಳು” ಎಂಬ ಬಗ್ಗೆ ಒಂದು ಗಂಟೆಯ ಸುದೀರ್ಘ ಉಪನ್ಯಾಸವನ್ನು ನಡೆಸಿಕೊಟ್ಟರು.

ಖಿನ್ನತೆಯ ಸಾಮಾನ್ಯ ಲಕ್ಷಣಗಳಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮೂಡ್ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಾಗುವಿಕೆ, ಚಟುವಟಿಕೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು, ಒಂಟಿತನ, ಹಸಿವಾಗದಿರುವಿಕೆ, ಅತಿಯಾದ ಆಲಸಿತನ, ಕೊನೆಗೆ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯ ಆಲೋಚನೆ, ಪ್ರಯತ್ನಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿದರು. ಜೈವಿಕ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಮುಂತಾದ ಬಹುವಿಧ (multifactorial) ವಿಷಯಗಳಿಂದಾಗಿ ಖಿನ್ನತೆಗೊಳಗಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಸುಮಾರು 2 ವಾರಗಳಿಗೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅವಧಿ ಮೇಲ್ಕಂಡ ಲಕ್ಷಣಗಳಿದ್ದಾಗ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚನೆ, ಔಷಧಗಳ ಮೂಲಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಅನೇಕ ನ್ಯೂರೋ ಟ್ರಾನ್ಸ್‌ಮಿಟರ್‌ಗಳ ವ್ಯತ್ಯಯ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ.

ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಮಹಿಳೆಯರು ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡುವವರಾದರೂ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯಿಂದ ಪ್ರಾಣ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವವರು ಪುರುಷರೇ ಹೆಚ್ಚು.

ಮಾದಕ ವಸ್ತು ವ್ಯಸನಿಗಳೂ ಖಿನ್ನತೆಗೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಾರೆ. (Psychoactive substance use) ಇದರಲ್ಲಿ ಮದ್ಯ, ಗಾಂಜಾ, ಅಫೀಮುಗಳೆಲ್ಲ ಸೇರುತ್ತವೆ.

ಖಿನ್ನತೆ ಎಲ್ಲ ದೇಶಗಳಲ್ಲೂ, ಎಲ್ಲ ಜನರಲ್ಲೂ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಅಮೇರಿಕಾದಲ್ಲಿ ಅತಿಯಾದ ಒತ್ತಡ, ತನ್ಮೂಲಕ ಖಿನ್ನತೆಗೆ ಒಳಗಾಗುವ ಒಬ್ಬರಾದರೂ ಸಾಯುವ ವೈದ್ಯರಿದ್ದಾರೆ. ಅಂದಮೇಲೆ ಜನಸಾಮಾನ್ಯರ ಗತಿಯೇನು?

ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಆಲೋಚನೆ ಮಾಡುವವರಿಗೆ ಕಾಗ್ನಿಟಿವ್ ಥೆರಪಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೊಡಬಹುದು. ‘ಕಾಗ್ನಿಷನ್’ ಎಂದರೆ ಆಲೋಚನೆ, ‘ನಾನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಇರಬೇಕು’, ‘ನಾನು ಸುಂದರವಾಗಿ ಕಾಣಬೇಕು’ ಎಂಬ ಆಲೋಚನೆಗಳು.

ತಪ್ಪು ನಂಬಿಕೆಗಳಿಗೆ ಒಳಗಾದವರು (delusion) ಭ್ರಮೆಗೆ (hallucination) ಒಳಪಟ್ಟವರು, ಏನೂ ಮಾತನಾಡದೆ ಮೌನಿಯಾದ catatonic depressionಗೆ ಒಳಗಾದವರು, psychotic depressionಗೆ ಒಳಗಾದವರು ಇವರಿಗೆಲ್ಲ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅಗತ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ

ಬೆಳೆ ನಾಶದಿಂದಾಗಿ, ಮಕ್ಕಳು–ಮರಿಗಳ ಅಗಲಿಕೆಯಿಂದಾಗಿ ಖಿನ್ನತೆಗೆ ಒಳಗಾಗುವ ಜನ ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಇದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ, ಅನೇಕರಿಗೆ ಆ ಬಗ್ಗೆ ಅವರಿಗೆ ತಿಳಿವಳಿಕೆಯಾಗಲೀ, ಮಾಹಿತಿಯಾಗಲೀ ಇಲ್ಲ. ವ್ಯವಸಾಯಕ್ಕಾಗಿ ತಾವು ಮಾಡಿದ ಸಾಲವನ್ನು ಹಿಂತಿರುಗಿಸಲಾಗದೆ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗೆ ಶರಣಾಗುವ ರೈತರೇ ಹೆಚ್ಚು. ಮಾನ–ಮರ್ಯಾದೆಗಳಿಗೆ ಅಂಜಿ ಪ್ರಾಣತ್ಯಾಗ ಮಾಡುವವರು ಉಂಟು.

ಪರಿಹಾರೋಪಾಯಗಳು

ಖಿನ್ನತೆಯನ್ನು ಗುರುತಿಸುವ ಕೌಶಲ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿರಬೇಕು. ಗುರುತಿಸುತ್ತಿದ್ದಂತೆಯೇ ಆಪ್ತಸಲಹೆ, ಔಷಧಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಅವರಿಗೆ ದೊರಕಿಸಿಕೊಡಬೇಕು.

ವ್ಯಕ್ತಿ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ರೋಗ ನಿರ್ಣಯ ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೂ ಅಷ್ಟೆ. ಕೆಲವರಿಗೆ ಆಪ್ತಸಲಹೆ ಸಾಕಾದರೆ, ಮತ್ತೆ ಕೆಲವರಿಗೆ ಔಷಧಿ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಕಾಗ್ನಿಟಿವ್ ಥೆರಪಿ, ವರ್ತನ ಚಿಕಿತ್ಸೆ (behavior therapy) ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಕೆಲವು ಕುಟುಂಬಗಳಲ್ಲೇ ಸಮಸ್ಯೆ ಇದ್ದು ತಂದೆ ಅಥವಾ ತಾಯಿಗೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅಗತ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂಥಾ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಹಿರಿಯರಿಗೆ ಮನವರಿಕೆ ಮಾಡಿ, ಅವರಿಗೆ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಕೊಡುವುದು ಚಿಕಿತ್ಸಕರಿಗೆ ಒಂದು ಸಾಹಸವೇ ಆಗುತ್ತದೆ.

ಖಿನ್ನತೆ – ಮರೆವು

ಮರೆವು (dementia) ನಿಂದಲೂ ಖಿನ್ನತೆ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ವಯಸ್ಸಾದವರಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ pseudo dementiaವನ್ನು ಮರೆವು ಎನ್ನಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಸರಾಸರಿ ಜೀವಿತಾವಧಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಜನ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಬದುಕುತ್ತಾರೆ. ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಇದ್ದಂತೆ ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ಕಾಯಿಲೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಇದಕ್ಕೆ ಸಹಾ ಪರಿಹಾರೋಪಾಯವಾಗಿ ವಯಸ್ಸಾದವರು ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದಿರಲು ಸಲಹೆ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ.

ಬಿಪಿ, ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿದ್ದಾಗ ಬರುವ ಖಿನ್ನತೆಯು vascular dementia ಆಗಿರುತ್ತದೆ.

ಹೆಚ್ಚು ವಯಸ್ಸಾಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆ delirium (confusion) ಗೊಂದಲ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಆಲ್ಜೀಮರ್ಸ್, ಡಿಮನ್ಷಿಯಾದಿಂದ ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿ neuronal dots ಉಂಟಾಗುವ ಕಾರಣ ಮರೆವು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಖಿನ್ನತೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಪೋಷಕರ ಪಾತ್ರ

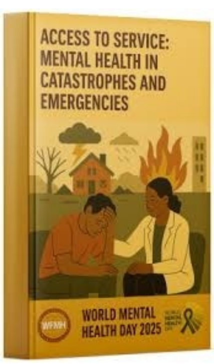
ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳು ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗಿ, ಸಹಪಾಠಿಗಳ ಒತ್ತಡದಿಂದಾಗಿ ಖಿನ್ನತೆಗೆ ಒಳಗಾದುದನ್ನು, ಪೋಷಕರು ಹೆಚ್ಚು ಜಾಗೃತರಾಗಿ ಮಗುವನ್ನು ಶಾಲೆ ಬಿಡಿಸಿ ಬಂದು ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಶಿಕ್ಷಣ ಕೊಡಿಸಿ, ಮುಂದೆ ಆ ಮಗು ತನ್ನಿಂತಾನೇ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸಿಕೊಂಡು ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಲ್ಲಿ ಬರೆದು, ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅಂಕಗಳನ್ನು ಗಳಿಸಿದ ಉದಾಹರಣೆಗಳನ್ನು ಪೋಷಕರು ತಿಳಿಸಿದರು. ಅಂದರೆ, ಮಗುವಿನ ಮೇಲೆ ಪೋಷಕರು ಒತ್ತಡ ಹೇರದೆ, ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ಸುಸೂತ್ರವಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸಿದ ಉದಾಹರಣೆಯನ್ನು ತಿಳಿಸಿದರು.

ಕರ್ನಾಟಕ ಹವ್ಯಾಸಿ ಆಪ್ತಸಮಾಲೋಚಕರ ವೇದಿಕೆಯ ಹಲವು ಸದಸ್ಯರು, ಕಾರ್ಯಕಾರೀ ಸಮಿತಿಯವರೂ ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದರು. ಡಾ. ಗುರುಮೂರ್ತಿಯವರು ಭಾಗವಹಿಸಿದವರೆಲ್ಲರ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ಉತ್ತರಗಳನ್ನು ಕೊಡುವ ಮೂಲಕ ಉಪನ್ಯಾಸ ತುಂಬ ಉಪಯುಕ್ತ, ಮಾಹಿತಿಪೂರ್ಣ ಎಂಬುದಾಗಿ ಎಲ್ಲರೂ ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟರು. ★

ಅಕ್ಟೋಬರ್ 10, ವಿಶ್ವ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ದಿನಾಚರಣೆ 2025

ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರಿಗೆ ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ ಅಕ್ಟೋಬರ್ ತಿಂಗಳ 10 ಕೇವಲ ದಿನಾಂಕವಲ್ಲ, ಒಂದು ವಿಶೇಷ ದಿನವಾಗಿದೆ. ಯಾಕೆಂದರೆ ಈ ದಿನ ಪ್ರಪಂಚದಾದ್ಯಂತ ವಿಶ್ವ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ದಿನಾಚರಣೆಯನ್ನ ಆಚರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಈ ದಿನವು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ತಜ್ಞರು, ಶಿಕ್ಷಕರು, ಸಲಹೆಗಾರರು, ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಮತ್ತು ಸರ್ಕಾರಗಳಿಗೆ ತಾವು ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು, ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸಲು, ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಕಾಳಜಿಗೆ ಬೇಕಾದ ಕ್ರಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತಿಸಲು ಒಳ್ಳೆಯ ಅವಕಾಶ ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ.



ಈ ವರ್ಷದ ವಿಶ್ವ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ದಿನಾಚರಣೆಯ ಮುಖ್ಯ ವಿಷಯ "Access to Service: Mental Health in Catastrophes and Emergencies" ಆಗಿದೆ. ಈ ವಿಷಯವು ಯುದ್ಧಗಳು, ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳು ಮತ್ತು ನೈಸರ್ಗಿಕ ವಿಕೋಪಗಳಂತಹ ಬಿಕ್ಕಟ್ಟುಗಳ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಯ ಅಗತ್ಯತೆಯನ್ನು ಒತ್ತಿ ಹೇಳುತ್ತದೆ.

ಈ ರೀತಿಯ ತುರ್ತು ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳು ಜನರ, ಸಮಾಜದ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಗಾಢವಾದ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತವೆ. ಸಂಘರ್ಷ ಪೀಡಿತ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ಐದು ಜನರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆಂದು ಅಂದಾಜಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇಂತಹ ಅತೀ ಒತ್ತಡದ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಭಯ, ಆತಂಕ ಅಥವಾ ದುಃಖವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವುದು ಸರ್ವೇ ಸಾಮಾನ್ಯ. ಆಪತ್ತುಗಳಿಂದಾಗುವ ಮನೋವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಇಂತಿವೆ.

ಆಪತ್ತಿನಿಂದ ಬಹು ಮಂದಿ ಆತಂಕ, ದುಃಖ, ನಿರಾಶೆ, ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ, ದೌರ್ಬಲ್ಯ, ಕೋಪ, ಅಥವಾ ಶಾರೀರಿಕ ನೋವುಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಕಾಲ ಕಳೆದಂತೆ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ತಗ್ಗುತ್ತವೆ, ಆದರೆ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಇದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಗಂಭೀರ ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಅಂದಾಜಿನ ಪ್ರಕಾರ ಸುಮಾರು 22% ಜನರು, ಆತಂಕ, ಖಿನ್ನತೆ, ಆಘಾತದ ನಂತರ ಒತ್ತಡದಿಂದಾಗುವ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ (PTSD), ಉನ್ಮಾದ ಖಿನ್ನತೆಯ ಕಾಯಿಲೆ (Bipolar Disorder) ಅಥವಾ ಸ್ಕಿಜೋಫ್ರೇನಿಯಾ ಅನುಭವಿಸಬಹುದು.

ಭಾರತ ದೇಶ ಚೀನಾ, ಪಾಕಿಸ್ತಾನ ಹಾಗು ಬಾಂಗ್ಲಾ ದೇಶದೊಂದಿಗೆ ಅನೇಕ ಬಾರಿ ಘರ್ಷಣೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುತ್ತದೆ, ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳಿಂದಾಗಿ ನಲುಗಿದೆ ಹಾಗು ಪ್ರಕೃತಿ ವಿಕೋಪಗಳಿಂದ ಬಿಕ್ಕಟ್ಟಿನ ಸಂದರ್ಭಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದೆ. ಇಂಥ ತುರ್ತು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಲಕ್ಷಾಂತರ ಮಂದಿ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಭಾರತ ದೇಶ ಸಹ, ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ಸಚಿವಾಲಯ (MoHFW), NIMHANS ಮತ್ತು ಹಲವಾರು ಎನ್‌ಜಿಓಗಳ ನೇತೃತ್ವದಲ್ಲಿ ನಡೆಸುವ ಅಭಿಯಾನಗಳ ಮೂಲಕ ವಿಶ್ವ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ದಿನವನ್ನು ಗೌರವಿಸುತ್ತದೆ.

-ಡಾ. ಬಿ.ಎಂ. ಬಸವರಾಜ ★

ಹುಸಿ ನಂಬಿಕೆಗಳಿಂದ ದೂರ ಇರುವುದು ಒಳಿತು

ಶಿವಮೊಗ್ಗ: 'ಮೂಢ ನಂಬಿಕೆಗಳಿಂದಾಗಿ ತಪ್ಪು ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಹುಸಿ ನಂಬಿಕೆಗಳಿಂದ ದೂರ ಇರಬೇಕು. ವಿಜ್ಞಾನ ಯಾವುದನ್ನೂ ಸುಲಭವಾಗಿ ನಂಬುವುದಿಲ್ಲ' ಎಂದು ಹಿರಿಯ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿ ಡಾ. ಸಿ.ಆರ್. ಚಂದ್ರಶೇಖರ್ ಅವರು ಹೇಳಿದರು.

ಇಲ್ಲಿನ ಬಿ.ಎಚ್. ರಸ್ತೆಯ ಕರ್ನಾಟಕ ಸಂಘದಲ್ಲಿ ಭಾನುವಾರ ಆಯೋಜಿಸಿದ್ದ 'ಜೀವಮಾನ ಸಾಧನೆ' ಪ್ರಶಸ್ತಿ ಪ್ರದಾನ ಸಮಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಡಾ. ಶಿವರಾಮ ಕಾರಂತ ವಿಜ್ಞಾನ

ಸಾಹಿತ್ಯ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ಸ್ವೀಕರಿಸಿ ಮಾತನಾಡಿದರು.

ನಮ್ಮ ನಡುವೆ ನೂರೆಂಟು ಮೂಢನಂಬಿಕೆಗಳು ನಂಬಿಕೆಗಳು ಇವೆ. ಹುಸಿ ನಂಬಿಕೆಗಳ ಭಾರ ಹೊತ್ತು ನಡೆಯಬಾರದು. ಅಂತೆ ಕಂತೆಗಳನ್ನು ನಂಬಿ ಬದುಕುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು. ಕಾರಂತರ ಹೆಸರಲ್ಲಿ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ಸ್ವೀಕರಿಸಿದ್ದಕ್ಕೆ ಸಂಘಕ್ಕೆ ಋಣಿಯಾಗಿದ್ದೇನೆ. ಇದೊಂದು ಅಪೂರ್ವ ವೇದಿಕೆ ಎಂದರು.

ಹಿರಿಯ ಸಂಶೋಧಕಿ ಟಿ.ಎನ್. ನಾಗರತ್ನ, ಶಂಭಾ ಜೋಶಿ ಸಂಶೋಧನಾ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ಸ್ವೀಕರಿಸಿ ಮಾತನಾಡಿದರು.

ಸಂಶೋಧಕ ಪ್ರೊ. ಎನ್.ಎಂ. ತಳವಾರ್ ಹಾಗೂ ವೈದ್ಯೆ ಡಾ. ಕೆ.ಎಸ್. ಪವಿತ್ರ ಅವರು ಪ್ರಶಸ್ತಿ ಪುರಸ್ಕೃತರ ಕುರಿತ ಅಭಿನಂದನಾ ನುಡಿಗಳನ್ನಾಡಿದರು.

ಕರ್ನಾಟಕ ಸಂಘದ ಅಧ್ಯಕ್ಷ ಪ್ರೊ. ಎಚ್. ಆರ್. ಶಂಕರನಾರಾಯಣ ಶಾಸ್ತ್ರಿ, ಸಂಘದ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿ ವಿನಯ್ ಶಿವಮೊಗ್ಗ, ಸಂಘದ ಮಾಜಿ ಅಧ್ಯಕ್ಷ ಎಂ.ಎನ್. ಸುಂದರರಾಜ್, ಪ್ರೊ. ಆಶಾಲತಾ ಇದ್ದರು.

ಕಾರ್ಲ್ ಮೆನಿಂಜರ್

ಅಮೆರಿಕೆಯ ಪ್ರಖ್ಯಾತ ಮನೋವೈದ್ಯ, ಲೇಖಕ, ಹೋರಾಟಗಾರ.

The Human mind, Love against hate CRIME OF PUNISHMENT. He said: ``Love Cures People, Both the ones who Give it and who Receive it''.

"ಕೊಟ್ಟವರನ್ನು, ಪಡೆದವರನ್ನು ಪ್ರೀತಿ ಗುಣಪಡಿಸುತ್ತದೆ"

Love increase Oxytocin and Dopamine – wellness hormones.

(ಸಂಗ್ರಹ – ಡಾ. ಸಿ.ಆರ್. ಚಂದ್ರಶೇಖರ್)

ನಮ್ಮ ನಿಮ್ಮ ಅಸಹಜ ನಡವಳಿಕೆಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರವೇನು?

ಲೇ: ಡಾ. ಸಿ.ಆರ್. ಚಂದ್ರಶೇಖರ್, ಪ್ರಕಾಶಕರು: ವಿಶ್ವಸ್ಥ ಮಂಡಲಿ, ಸಮಾಧಾನ ಆಪ್ತಸಲಹಾ ಕೇಂದ್ರ, ಬೆಂಗಳೂರು, ಪುಟಗಳು: 90, ಬೆಲೆ: ರೂ. 100

"ಯಾವುದೇ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ನಡೆವಳಿಕೆಯನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಅದನ್ನು ಮೊದಲೇ ಊಹಿಸುವುದು ಕಷ್ಟದ ಕೆಲಸ. ಈಗಾಗಲೇ ಅಭ್ಯಾಸವಾಗಿ ಬಿಟ್ಟಿರುವ ನಡವಳಿಕೆಯನ್ನು ಬದಲಿಸುವುದು ಇನ್ನೂ ಕಷ್ಟದ ಕೆಲಸ. ಒಂದೇ ಪ್ರಚೋದನೆ, ಒಂದೇ ಸನ್ನಿವೇಶ, ಆದರೆ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ನಡೆವಳಿಕೆ ಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಸನ್ನಿವೇಶ, ಪ್ರಚೋದನೆ ಒಂದೇ. ಆದರೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ನಡವಳಿಕೆಯು ನಿನ್ನೆ, ಇಂದು ಮತ್ತು ನಾಳೆ ಒಂದೇ ಆಗಿರುವುದಿಲ್ಲ" (ಲೇಖಕರ ನುಡಿಯಿಂದ).

ನಮ್ಮ ಮಾತು, ವರ್ತನೆ–ಕ್ರಿಯೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳು ವಿಪರೀತ ಅಸಹಜವಾದರೆ ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆ ಎನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆ ಮಟ್ಟದ ವ್ಯತ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಏನು? ಇವುಗಳಿಗೆಲ್ಲ ಈ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಉತ್ತರಗಳು ದೊರೆಯುತ್ತವೆ.

ಮೂರು ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆವಳಿಕೆಗಳನ್ನು, ಮನೋರೋಗಗಳ ವೈವಿಧ್ಯವನ್ನೂ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಆತಂಕ ಮನೋರೋಗ, ಖಿನ್ನತೆ, ಗೀಳು ಮನೋರೋಗ, ಆಘಾತದಿಂದ ಮನೋರೋಗ, ಸೊಮಾಟೊಫಾರ್ಮ್ ಡಿಸಾರ್ಡರ್ಸ್, ನಿದ್ರಾ ತೊಂದರೆಗಳು, ಲೈಂಗಿಕ ತೊಂದರೆಗಳು, ಸ್ಕಿಜೋಫ್ರೀನಿಯಾ, ಅಲ್ಪಕಾಲದ ಚಿತ್ತವಿಕಲತೆ, ಡಿಮೆನ್ಷಿಯ, ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಮನೋರೋಗಗಳು, ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯತೆ, ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಎಂದರೇನು? ಈ ಎಲ್ಲ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸೋದಾಹರಣೆಗಳ ಮೂಲಕ ವಿವರಣೆ ಈ ಕೃತಿಯಲ್ಲಿದೆ.

ಕರ್ನಾಟಕ ಆಪ್ತಸಮಾಲೋಚಕರ ವೇದಿಕೆಯಿಂದ ಸಿರಿಶಂಕರಿ ಸೌಹಾರ್ದ ಕ್ರೆಡಿಟ್ ಕೋ ಆಪರೇಟಿವ್ ಬ್ಯಾಂಕಿನ ವತಿಯಿಂದ ಮಹಿಳೆಯರು ಹಾಗೂ ಮಕ್ಕಳಿಗಾಗಿ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಶುಚಿತ್ವದ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸಲಾಯಿತು.

ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅಧ್ಯಯನ ಕೌಶಲ್ಯ, ಖಜಿಜ ಖಇುಟಟಫ ಹಾಗೂ

ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಹೇಗೆ ದೃಢವಾಗಿರಬೇಕೆಂದು ತಿಳಿಸಿಕೊಡಲಾಯಿತು. ಶ್ರೀಮತಿ ರಾಜೇಶ್ವರಿ ರಮೇಶ್ ಹಾಗೂ ಭರಣೀಗೌಡರವರು ವೇದಿಕೆಯಿಂದ ಮಹಿಳೆಯರು ಹಾಗೂ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸಿದರು.

ಕರ್ನಾಟಕ ಹವ್ಯಾಸಿ ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚಕರ ವೇದಿಕೆ

ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಅರಕೆರೆ ಮೈಕೊ ಲೇಔಟ್‌ನಲ್ಲಿರುವ ಕರ್ನಾಟಕ ಹವ್ಯಾಸಿ ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚಕರ ವೇದಿಕೆ ಈ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಸ್ಥಾಪಕರಲ್ಲೊಬ್ಬರಾದ ಡಾ. ಸಿ. ಆರ್. ಚಂದ್ರಶೇಖರ್ ಅವರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಕಳೆದ 15 ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಸೇವೆ ಒದಗಿಸುತ್ತಿದೆ. ಕರ್ನಾಟಕ ಸಹಕಾರ ಸಂಘಗಳ ನೋಂದಣಿ ಕಾಯಿದೆ, 1960ರ ಪ್ರಕಾರ ನೋಂದಾಯಿತ ಸಂಸ್ಥೆ ಇದಾಗಿದ್ದು, ಆಪ್ತ ಸಲಹೆ ಮತ್ತು ಸಮಾಲೋಚನೆಯನ್ನು ಜನಪ್ರಿಯಗೊಳಿಸುವುದು, ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚಕರ ನಾನಾ ಕೌಶಲಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಿ ಅವರು ಪರಸ್ಪರ ಸಹಕರಿಸುವಂತೆ ಪ್ರೇರೇಪಿಸುವುದು, ಹೊಸ ಹೊಸ ಸಮಾಲೋಚನಾ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಆವಿಷ್ಕರಿಸುವುದು, ಬಳಸುವುದು ಈ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಉದ್ದೇಶವಾಗಿದೆ.

ಆರೋಗ್ಯ, ಕೌಟುಂಬಿಕ, ದಾಂಪತ್ಯ ಅಥವಾ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸಮಸ್ಯೆ ಇದ್ದಾಗ ಆಪ್ತಸಲಹೆ ಏಕೆ ಪಡೆಯಬೇಕೆಂಬ ಬಗ್ಗೆ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಜಾಗೃತಿ ಮೂಡಿಸುವುದು; ರಾಜ್ಯದ ವಿವಿಧೆಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಆಪ್ತ ಸಲಹೆಯ

ಸೇವಾ ಕೇಂದ್ರಗಳನ್ನು ಆರಂಭಿಸುವುದು; ಶಾಲಾ ಕಾಲೇಜುಗಳಲ್ಲಿ, ಸಂಘ ಸಂಸ್ಥೆಗಳಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ, ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ, ಜನಾರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ, ಶಿಕ್ಷಣ, ಸಂವಹನ ನೀಡುವುದು.

ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ 1 ರಂದು ವಿಶ್ವಾದ್ಯಂತ ಆಚರಿಸಲಾಗುವ 'ವಿಶ್ವ ಆತ್ಮಹತ್ಯಾ ನಿವಾರಣಾ ದಿನ'ವನ್ನು ಮತ್ತು ಅಕ್ಟೋಬರ್ ತಿಂಗಳಿನಲ್ಲಿ 'ವಿಶ್ವ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ದಿನಾಚರಣೆ'ಯನ್ನು ವೇದಿಕೆಯು ತಪ್ಪದೆ ಆಚರಿಸುತ್ತದೆ.

ಶಾಲಾ ಕಾಲೇಜುಗಳಲ್ಲಿ, ಸಂಘ ಸಂಸ್ಥೆಗಳಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ, ಜನಾರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ, ಶಿಕ್ಷಣ, ಸಂವಹನ ನೀಡುವ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ವೇದಿಕೆಯು ಕರ್ನಾಟಕದ ವಿವಿಧ ಗ್ರಾಮಾಂತರ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿರುವ ಶಾಲೆ, ಕಾಲೇಜುಗಳಿಗೆ ಭೇಟಿ ಕೊಟ್ಟು, ವೇದಿಕೆಯ ಸದಸ್ಯರನ್ನು ಅಲ್ಲಿಗೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಿ ಅವರಿಂದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಉಪನ್ಯಾಸ, ಪರಿಹಾರ, ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಸಲಹೆ, ಸೂಚನೆಗಳು, ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿಯ ವರ್ಧನೆ, ಆತಂಕ ನಿವಾರಣೆ, ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುವುದು ಹೇಗೆ ಮುಂತಾದ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚೆ ನಡೆಸಿ ಪರಿಹಾರಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಹಲವಾರು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಸತತವಾಗಿ ಕೌನ್ಸೆಲಿಂಗ್ ಸೇವೆ ಒದಗಿಸುತ್ತಿರುವ ಸಂಘ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು, ವ್ಯಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಅವರನ್ನು ಸನ್ಮಾನಿಸುವ ಕೆಲಸವನ್ನು ಸಹಾ ವೇದಿಕೆ ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ ಮಾಡುತ್ತಿದೆ. ಅಲ್ಲದೆ, ನಿಮ್ಹಾನ್ಸ್ ಸಂಸ್ಥೆಯೊಡನೆ ನಿಕಟ ಸಂಪರ್ಕ ಹೊಂದಿದ್ದು, ಅಲ್ಲಿನ ತಜ್ಞರ ಸೇವೆಯನ್ನು ಸಹಾ ಅಗತ್ಯವಾದಾಗ ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತಿದೆ.

ವೇದಿಕೆಯ ಸದಸ್ಯತ್ವದ ಶುಲ್ಕ ಈ ಕೆಳಕಂಡಂತೆ ಇದೆ:

1. ಮಹಾಪೋಷಕರು ರೂ. 5,000
2. ಪೋಷಕರು ರೂ. 2,000
3. ಅಜೀವ ಸದಸ್ಯರು ರೂ. 1,000

ವೇದಿಕೆಯ ಉದ್ದೇಶಗಳನ್ನು ಅಂಗೀಕರಿಸಿ ಆದರೊಡನೆ ಸಹಕರಿಸಲು ಬದ್ಧರಾಗುವ 18 ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟವರು ಹಾಗೂ ಯಾವುದಾದರೂ ಆಪ್ತಸಲಹಾ ಸಂಸ್ಥೆಯಿಂದ ತರಬೇತಿ ಪಡೆದಿರುವವರು ಸದಸ್ಯರಾಗಲು ಅರ್ಹರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ.

ಆನ್‌ಲೈನ್ ಉಪನ್ಯಾಸಗಳು

ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳು ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರು, ಮನೋವೈದ್ಯರು, ಸಮಾಲೋಚಕರು, ಲೇಖಕರುಗಳಿಂದ ಮನೋವೈದ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಉಪನ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಏರ್ಪಡಿಸುತ್ತದೆ. 2023–24ನೇ ಇಸವಿಯಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 40 ಉಪನ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಏರ್ಪಡಿಸಿತ್ತು. ಕೋವಿಡ್ ನಂತರದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಉಪನ್ಯಾಸಗಳು ಆನ್‌ಲೈನ್‌ನಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತಿವೆ.

ಮಕ್ಕಳ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಕೇಂದ್ರ

ಈ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ಮಗುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆ, ಕಲಿಕಾ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ಎಡಿಎಚ್‌ಡಿ, ಆಟಿಸಂ, ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ನಡತೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ಸಾಮಾಜಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಅಥವಾ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಅಂಶಗಳನ್ನು ದೈಹಿಕ ಲಕ್ಷಣಗಳಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವ (ಸೊಮಾಟೈಸೇಷನ್); ಹದಿಹರೆಯದವರ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು; ದುಶ್ಚಟಗಳು; ಪೋಷಕರ ಕರ್ತವ್ಯಗಳು; ಜೀವನ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು; ಮಕ್ಕಳ ಆಪ್ತಸಲಹೆ, ಮಾನವರ ಅಗತ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ಮೌಲ್ಯಗಳು; ಅಧ್ಯಯನ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು/ಕಲಿಕೆಯ ವಿಧಾನಗಳು, ಕ್ರೀಡೆಗಳ ಮಹತ್ವ: ಪ್ರಮುಖ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ಪೋಷಕರ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು; ರಸಪ್ರಶ್ನೆ ಈ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಜ್ಞರಿಂದ ತರಬೇತಿ ಕೊಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಸ್ಟಡಿ ಸರ್ಕಲ್

ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳ ಮೊದಲನೇ ಮಂಗಳವಾರದಂದು ಆಪ್ತಸಮಾಲೋಚಕರಿಗಾಗಿ ಸ್ಟಡಿ ಸರ್ಕಲ್ ಸಭೆಯನ್ನು ಏರ್ಪಡಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಆಪ್ತಸಮಾಲೋಚಕರು ಭಾಗವಹಿಸಿ, ಹಲವಾರು ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಚರ್ಚಿಸುತ್ತಾರೆ.

"ಸಮಾಲೋಚನೆ" ತ್ರೈಮಾಸಿಕ ಪತ್ರಿಕೆ

ಕರ್ನಾಟಕ ಹವ್ಯಾಸಿ ಆಪ್ತಸಮಾಲೋಚಕರ ವೇದಿಕೆಯ ಮುಖವಾಣಿಯಾದ ಈ ಪತ್ರಿಕೆ ವೇದಿಕೆಯ ಎಲ್ಲ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಸಚಿತ್ರ ವರದಿಯನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಪ್ರಕಟಿಸುತ್ತದೆ. ಉಪಯುಕ್ತವಾದ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಈ ಪತ್ರಿಕೆಯನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ತರಬೇತಿ ಪಡೆಯುವ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಒದಗಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇವರಲ್ಲಿ ಕೇಸ್ ಸ್ಟಡಿಗಳು, ವರದಿಗಳು, ಲೇಖನಗಳು ಮುಂತಾದುವೆಲ್ಲ ಪ್ರಕಟಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಕರ್ನಾಟಕ ಹವ್ಯಾಸಿ ಆಪ್ತಸಮಾಲೋಚಕರ ವೇದಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಈಗ ಒಟ್ಟು 383 ಜನ ಆಜೀವ ಸದಸ್ಯರಿದ್ದಾರೆ.

ಹೀಗೆ ಕರ್ನಾಟಕ ಹವ್ಯಾಸಿ ಆಪ್ತಸಮಾಲೋಚಕರ ವೇದಿಕೆ ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ ಆಪ್ತಸಮಾಲೋಚನೆಯ ಅಗತ್ಯತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಮೂಡಿಸುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಅಗತ್ಯವಿದ್ದವರಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ಸಲಹೆ ಸಮಾಧಾನಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತಾ ಸಮಾಜ ಸೇವೆಯಲ್ಲಿ ನಿರತವಾಗಿದೆ.

ವೇದಿಕೆಯ ಸರ್ವ ಸದಸ್ಯರ ಸಭೆ

ದಿನಾಂಕ: 2–9–2025ರಂದು ಕರ್ನಾಟಕ ಹವ್ಯಾಸಿ ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚಕರ ವೇದಿಕೆಯ ವಾರ್ಷಿಕ ಸರ್ವಸದಸ್ಯರ ಸಭೆ ಸಮಾಧಾನ ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚನ ಕೇಂದ್ರ, ಬನ್ನೇರುಘಟ್ಟ ರಸ್ತೆ,

ಬೆಂಗಳೂರು ಇಲ್ಲಿ ನಡೆಯಿತು. ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿ ಡಾ. ಬಿ.ಎಂ. ಬಸವರಾಜ ಅವರು ವೇದಿಕೆಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ವಿವರಗಳನ್ನು ನೀಡಿದರು. ಖಜಾಂಚಿ ಶ್ರೀಮತಿ ಬಿ.ಜಿ. ಗಾಯತ್ರಿಯವರು ವೇದಿಕೆಯ ಆಯ–ವ್ಯಯ ವಿವರಗಳನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸಿದರು. ಶ್ರೀಮತಿ ರಾಜೇಶ್ವರಿಯವರು ಹೊಸ ಸದಸ್ಯರುಗಳ ಪರಿಚಯ ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟರು. ಶ್ರೀಮತಿ ಲಕ್ಷ್ಮೀರಾವ್ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ನಿರೂಪಣೆಯನ್ನು ಮಾಡಿದರು. ವೇದಿಕೆಯ ಗೌರವಾನ್ವಿತ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿಗಳಾದ ಪದ್ಮಶ್ರೀ ಡಾ. ಸಿ.ಆರ್. ಚಂದ್ರಶೇಖರ್ ಅವರು ಸಭಿಕರನ್ನು ಉದ್ದೇಶಿಸಿ ಮಾತನಾಡಿ, ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಮಹತ್ವದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ ನೀಡಿದರು. ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ 10, 2025 "ವಿಶ್ವ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ತಡೆಗಟ್ಟುವಿಕೆ ದಿನ"ವಾಗಿ ವಿಶ್ವಾದ್ಯಂತ ಆಚರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಸಿದರು. ಇದೇ ವೇದಿಕೆಯಲ್ಲಿ ವೇದಿಕೆಯ ಉಪಾಧ್ಯಕ್ಷ ಡಾ. ಎನ್. ಗೋಪಾಲಕೃಷ್ಣ ಅವರು ರಚಿಸಿದ "Suicide" ಇಂಗ್ಲಿಷ್ ಕೃತಿಯನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡಿದರು.

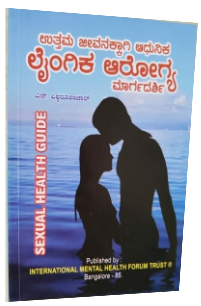
ಇದೇ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ವೇದಿಕೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾದಾಗಿನಿಂದಲೂ ಖಜಾಂಚಿಯಾಗಿ ತುಂಬ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸಿರುವ

ಶ್ರೀಮತಿ ಬಿ. ಜಿ. ಗಾಯತ್ರಿಯವರು ಖಜಾಂಚಿ ಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ರಾಜೀನಾಮೆ ನೀಡುವ ಇಚ್ಛೆ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದರು. ಸುದೀರ್ಘ ಸೇವೆಯ ಮೂಲಕ ತಾವು ವೇದಿಕೆಯ ಪುರೋಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ಅವಿರತವಾಗಿ ಶ್ರಮಿಸಿ, ಇದೀಗ ರಾಜೀನಾಮೆ ಕೊಡುತ್ತಿರುವುದಾಗಿ ಶ್ರೀಮತಿ ಗಾಯತ್ರಿಯವರು ತಿಳಿಸಿದರು. ಅವರ ಸುದೀರ್ಘ ಸೇವೆಯನ್ನು ಪ್ರಶಂಸಿಸಿ ಡಾ. ಸಿ. ಆರ್. ಚಂದ್ರಶೇಖರ್ ಆದಿಯಾಗಿ ಎಲ್ಲ ಪದಾಧಿಕಾರಿಗಳು, ಸದಸ್ಯರೂ ಅವರನ್ನು ಅಭಿನಂದಿಸಿ, ಸನ್ಮಾನಿಸಿದರು. ★

ಉತ್ತಮ ಜೀವನಕ್ಕಾಗಿ ಲೈಂಗಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿ

ಲೇ: ಶ್ರೀ ಎನ್. ವಿಶ್ವರೂಪಾಚಾರ್, ಪ್ರಕಾಶಕರು: ಇಂಟರ್‌ನ್ಯಾಷನಲ್ ಮೆಂಟಲ್ ಹೆಲ್ತ್ ಫೋರಂ ಟ್ರಸ್ಟ್ (ರಿ.), ಬೆಂಗಳೂರು

2019ರಲ್ಲಿ ಪ್ರಥಮ ಮುದ್ರಣ ಕಂಡ ಈ ಕೃತಿ Sexual Health Guide ಎಂದು ಪ್ರಸಿದ್ಧವಾಗಿದೆ. 250 ಪುಟಗಳ ಈ ಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಲೇಖಕರು 50 ಅಧ್ಯಾಯಗಳಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ಆರೋಗ್ಯ, ಶರೀರ ಭಾವನೆ, ವ್ಯಾಯಾಮ ಕಾಮೋತ್ತೇಜಕವೇ? ದಂಪತಿಗಳಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ವಿಶ್ವಾಸ, ಪ್ರೀತಿ ಇಲ್ಲದ ಲೈಂಗಿಕತೆ ತೃಪ್ತಿ ನೀಡುವುದೇ?; ಪ್ರೀತಿ ಎಂದರೇನು?, ಯೋನಿಯ ಆರೈಕೆ, ಆರೋಗ್ಯ, ಸ್ತ್ರೀ ಮತ್ತು ಶುಚಿತ್ವ, ಮದ್ಯಪಾನ ಮತ್ತು ಲೈಂಗಿಕತೆ, ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಪ್ರೀತಿ, ಮುಟ್ಟು ಮೈಲಿಗೆಯಲ್ಲ, ಪುರುಷ ಮುಷ್ಟಿ ಮೈಥುನ, ಲೈಂಗಿಕತೆ ಮತ್ತು ಮಧುಮೇಹ, ಪ್ರಾಸ್ಟೇಟ್, ಗುಂಡಿಗೆ ಬೇನೆ ಮತ್ತು ಲೈಂಗಿಕತೆ, ಸುನ್ನತಿ ಎಂದರೇನು? ಲೈಂಗಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಹೇಗೆ?; ಪದೇ ಪದೇ ಏಕೆ ಗರ್ಭಪಾತ?; ಜನನಾಂಗ ಆರೋಗ್ಯ ಸೂತ್ರಗಳು, ಲೈಂಗಿಕತೆ ಮತ್ತು ವ್ಯಾಯಾಮ, ರತಿಯಲ್ಲಿ ಭಾವಪ್ರಾಪ್ತಿ, ರತಿ ರೋಗಗಳು; ಯೋಗ ಮತ್ತು ಲೈಂಗಿಕತೆ; ಕಾಮವಿಕಾರಗಳು; ಮುಟ್ಟು ನಿಂತ ನಂತರ ಲೈಂಗಿಕತೆ, ಅಲ್ಲದೆ ಲೈಂಗಿಕ ವಿಜ್ಞಾನ ನಿಘಂಟು ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ನೂರಾರು ಇಂಗ್ಲಿಷ್ ಪದಗಳಿಗೆ ಸೂಕ್ತವಾದ ಕನ್ನಡ ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ಲೇಖಕರು ಪರಿಚಯಿಸಿದ್ದಾರೆ.



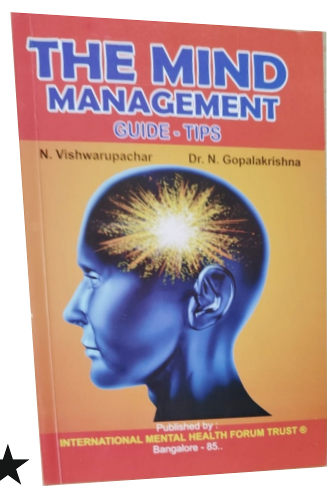
ಉದಾಹರಣೆಗೆ: Androgen – ಗಂಡು ಜನಕ, Artificial insemination – ಕೃತಕ ಗರ್ಭಧಾರಣೆ, Aphrodisiac – ಕಾಮೋತ್ತೇಜಕ, Beat off – ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಹಸ್ತಮೈಥುನ, Bisexual – ಉಭಯಲಿಂಗಿ, Celibacy – ಲೈಂಗಿಕ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ, Circumcision – ಸುನ್ನತಿ, Dildo – ನಕಲಿ ಶಿಷ್ನ, Ejaculation – ಸ್ಖಲನ, Erection – ಉದ್ರೇಕ, False pregnancy – ಮಿಥ್ಯಾಗರ್ಭ, Foetus – ಪಿಂಡಗೂಸು, Menopause – ಋತುಬಂಧ, Obscenity – ಅಶ್ಲೀಲತೆ, Ovum – ಅಂಡಾಣು, Promiscuity – ಸ್ವೇಚ್ಛಾಚಾರ, Sadism – ಹಿಂಸಾರತಿ – ಹೀಗೆ ಅಧ್ಯಯನ ಯೋಗ್ಯ ಕೃತಿ ಇದಾಗಿದೆ. ★

ಹೊಸ / ಮರುಮುದ್ರಿತ ಪುಸ್ತಕಗಳು

THE MIND MANAGEMENT GUIDE

ಲೇ: ಶ್ರೀ ಎನ್. ವಿಶ್ವರೂಪಾಚಾರ್ ಮತ್ತು ಡಾ. ಎನ್. ಗೋಪಾಲಕೃಷ್ಣ. ಪ್ರಕಾಶಕರು: ಇಂಟರ್‌ನ್ಯಾಷನಲ್ ಮೆಂಟಲ್ ಹೆಲ್ತ್ ಫೋರಂ ಟ್ರಸ್ಟ್ (ರಿ.), ಬೆಂಗಳೂರು

ಈ ಹಿಂದೆ 2019ರಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾಗಿದ್ದ ಈ ಕೃತಿ ಜನಪ್ರಿಯವಾಗಿದ್ದು ಹಲವು ಮುದ್ರಣಗಳನ್ನು ಕಂಡಿದೆ. ಇದೀಗ 2024ರಲ್ಲಿ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಪುನಃ ಮುದ್ರಣವಾಗಿ ಓದುಗರ ಕೈ ಸೇರಿದೆ. ಈ ಕೃತಿಯಲ್ಲಿ 16 ಅಧ್ಯಾಯಗಳಿದ್ದು, 1) Prinicples of mental health 2) Managing your mind 3) The power of mind 4) What is realiation? 5) Techniques for reducing tension 6) Persuade yourself 7) Creativity 8) Loneliness & self-management 9) What to do for self-esteem 10) How to do away with anxiety 11) Necessity of good habits 12) Spiritual Health 13) The healing power of crying 14) Get rid of depression 15) Reasons for fatigue 16) 25 suggestions for Mental Health tips. ★



ಸ್ಕಿಜೋಫ್ರೀನಿಯಾ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ಸಮಾಲೋಚನೆ

ಸುರೇಶಚಂದ್ರ (ಹೆಸರು ಬದಲಾಯಿಸಿದೆ) 33 ವರ್ಷದ ಸ್ಫುರದ್ರೂಪಿ ಯುವಕ, ಎಂ.ಟೆಕ್. ಓದಿ ಒಳ್ಳೆಯ ಎಂಎನ್ಸಿ ಕಂಪೆನಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದೂವರೆ ಲಕ್ಷ ರೂ. ಮಾಸಿಕ ಸಂಬಳ, ತಂದೆ ಕಾರ್ಖಾನೆ ಒಂದರ ನಿವೃತ್ತ ಅಧಿಕಾರಿ, ತಾಯಿ ಹೋಂ ಮೇಕರ್. ಒಬ್ಬಳೇ ತಂಗಿ ಆಕೆ ಸಹಾ ಲಕ್ಷ ರೂ. ಸಂಬಳ ತರುವ ಸಾಫ್ಟ್‌ವೇರ್ ಉದ್ಯೋಗಿ. ಸ್ವಂತ ಮನೆ, ತಾಯಿಗೆ ಅವರ ತಂದೆಯ ಮನೆ ಕಡೆಯಿಂದ ಸಾಕಷ್ಟು ಆಸ್ತಿ ಬಂದಿದೆ. ಎಲ್ಲ ಚೆನ್ನಾಗಿದ್ದು, "ಸ್ವರ್ಗಕ್ಕೆ ಕಿಚ್ಚು ಹಚ್ಚೆಂದ" ಎಂಬಂತೆ ಇವರ ಜೀವನ.

ಇಲ್ಲಿಯವರೆಗೂ ಎಲ್ಲ ಚೆನ್ನಾಗಿದ್ದ ಈ ಯುವಕ ಕಳೆದ 2 ತಿಂಗಳಿಂದ ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ತಲೆನೋವಾಗಿದ್ದಾನೆ. ಹೇಗೆಂದರೆ ತಂದೆ ತಾಯಿಯರನ್ನು ಈತ ಒಂದೇ ಸಮ ಪೀಡಿಸುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಅವನ ಪ್ರಕಾರ ಆತನ ತಂಗಿ ಒಬ್ಬ ಹುಡುಗನ ಜೊತೆ ಓಡಾಡುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ. ಆ ಹುಡುಗನಿಗೆ ಸರಿಯಾದ ಕೆಲಸವಿಲ್ಲ. ತನ್ನ ಮನೆಯ ಆಸ್ತಿ ನೋಡಿ, ಇವನ ತಂಗಿ ಸುಧಾ (ಹೆಸರು ಬದಲಾಯಿಸಿದೆ) ಳನ್ನು ಯಾಮಾರಿಸಿ ಮದುವೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಹವಣಿಸುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಸುಧಾ ಅವನಿಂದ ದೂರ ಇರುವಂತೆ ಮಾಡಿ ಎಂದು ತನ್ನ ತಾಯಿ ತಂದೆಯರನ್ನು ಒತ್ತಾಯಿಸುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಆದರೆ, ಆ ಹುಡುಗ ಇವರ ಮನೆಯವರಿಗೆಲ್ಲ ಗೊತ್ತಿರುವ, ಒಳ್ಳೆಯ ಹುಡುಗನೇ ಆಗಿದ್ದಾನೆಂದು ಆನಂತರ ತಿಳಿಯಿತು.

ಸುರೇಶಚಂದ್ರನ ಎರಡನೆಯ ಸಮಸ್ಯೆ ಎಂದರೆ ಕಳೆದ ಎರಡು ತಿಂಗಳಿನಿಂದ ಇವನ ವರ್ತನೆ ತುಂಬಾ ಬದಲಾಗಿದೆ. ಕಚೇರಿಯಲ್ಲಿ ಸಹಾ ಇವನ ವರ್ತನೆಯನ್ನು ಗಮನಿಸಿದ್ದಾರೆ.

• ಈತ ತನ್ನ ಕೆಲಸವನ್ನೇನೋ ಅಚ್ಚುಕಟ್ಟಾಗಿ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಮಾಡಿ ಮುಗಿಸುತ್ತಾನಂತೆ. ಆದರೆ, ಅಮೇಲೆ ಈತ ಯಾರೊಡನೆಯೂ ಮಾತನಾಡುವುದಾಗಲಿ, ಬೆರೆಯುವುದಾಗಲಿ ಇಲ್ಲದೆ, ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ ಎಲ್ಲರಿಂದ ದೂರವೇ ಉಳಿಯುತ್ತಿದ್ದಾನೆ.

• ಯಾರೊಡನೆಯೂ ಸೇರುವುದಿಲ್ಲ, ಮಾತನಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಕ್ಯಾಂಟೀನು, ಹೋಟೇಲು ಎಲ್ಲಿಗೂ ಯಾರೊಡನೆಯೂ ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ.

• ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಸಹಾ ಇದೇ ರೀತಿ. ತನ್ನ ಕೋಣೆಯೊಳಗೆ ಸೇರಿದರೆ ಆಯಿತು, ಈಚೆಗೆ ಬರುವುದೇ ತುಂಬ ಕಡಿಮೆ.

• ತಂಗಿಯ ಮೇಲೆ ವಿಪರೀತ ಸಿಟ್ಟು

• ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಅವನ ಕೈ, ಬಾಯಿ, ತುಟಿಗಳು ತುಂಬ ಬಿರುಸಾಗಿ ಅಲುಗಾಡುತ್ತದೆ.

• ಮೊನ್ನೆ ತಂಗಿಯ ಮೇಲೆ ಸ್ಕ್ರೂ ಡ್ರೈವರ್‌ನಿಂದ ಚುಚ್ಚಿ, ಹಲ್ಲೆ ಮಾಡಿದ್ದಾನೆ

• ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಆಗಾಗ ಜಗಳ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಬಟ್ಟೆ ಬರೆ ಸೂಟ್‌ಕೇಸಿನಲ್ಲಿ ತುಂಬಿಕೊಂಡು ಮನೆಯಿಂದ ಹೊರಗೆ ಹೋಗಿಬಿಡುತ್ತಾನೆ. ಬೇಗ ವಾಪಸ್ ಬಂದುಬಿಡುತ್ತಾನೆ.

• ಕಳೆದ ವಾರ ಇದೇ ರೀತಿ ಹೋದವನು ತನ್ನ ಸ್ನೇಹಿತನ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದೆರಡು ದಿನ ಉಳಿದುಕೊಂಡ. ಇವನನ್ನು ಇವನ ಮನೆಗೆ ವಾಪಸ್ ತಲುಪಿಸುವುದು ಅವರಿಗೆ ತುಂಬ ಕಷ್ಟವಾಯಿತು.

• ಕತ್ತಲೆ ಕೋಣೆಯೊಳಗೆ ಬಹಳ ಸಮಯ ಇರಲು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಾನೆ.

• ತನ್ನನ್ನು ಯಾರೋ ಗಮನಿಸುತ್ತಿರುವುದು, ಹತ್ಯೆಮಾಡಲು ಸಂಚು ಹೂಡುತ್ತಿರುವುದು ಎಂದು ಭಯ ಪಡುತ್ತಿದ್ದಾನೆ.

ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಇವನ ಕಾಟ ತುಂಬ ಆಗಿ ವಯಸ್ಸಾದ ತಾಯಿ ತಂದೆಯರಿಗೆ ದಿಕ್ಕು ತೋಚದೆ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಕರೆತಂದಿದ್ದಾರೆ. ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಕರೆತರಲೂ ಹರಸಾಹಸ ಮಾಡಬೇಕಾಯಿತು. "ನನಗೇನಾಗಿದೆ, ನಾನೇಕೆ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಬರಬೇಕು?" ಎಂದ ರಂಪ ಮಾಡಿದ್ದಾನೆ.

ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಬಂದಮೇಲೆ

ತುರ್ತಾಗಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಕರೆತಂದಾಗ ಮನೋವೈದ್ಯರು ಸುರೇಶಚಂದ್ರ ಸ್ಕಿಜೋಫ್ರೀನಿಯಾ (ಇಚ್ಚಿತ್ತ ವಿಕಲತೆ) ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾನೆ ಎಂದು ರೋಗಪತ್ತೆ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಸಮಸ್ಯೆ ಗಂಭೀರವಾದ ಕಾರಣ ಕೂಡಲೇ ಅಡ್ಮಿಟ್ ಮಾಡಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಸೂಕ್ತ ಔಷಧೋಪಚಾರ ನಡೆಯುತ್ತಿದ್ದು, ಮನೋವೈದ್ಯರು ಔಷಧಿಯ ಜೊತೆ ಜೊತೆಗೇ ಕೌನ್ಸೆಲಿಂಗ್‌ನ ಅಗತ್ಯತೆಯನ್ನು ಅವರಿಗೆ ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಒಂದು ವಾರದ ಔಷಧೋಪಚಾರದ ನಂತರ ಸುರೇಶಚಂದ್ರ ಕೌನ್ಸೆಲಿಂಗ್‌ಗೆ ಬರುತ್ತಾನೆ.

• ಮೊದಲ ಸೆಷನ್‌ನಲ್ಲಿ ಸಮಾಲೋಚನೆ ನಡೆಸಲಾಯಿತು. ಬಹಳ ಸಮಯ ನನ್ನ ಮುಂದೆ ಕುಳಿತನಾದರೂ ಆತ ಮಾತನಾಡಿದುದು ತುಂಬಾ ಕಡಿಮೆ.

• ಈತನ ವರ್ತನೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಈಗಾಗಲೇ ಸಂಪೂರ್ಣ ವಿವರಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಲಾಗಿದೆ.

• ಆದರೆ ಈತ ತನಗೇನೂ ಅಷ್ಟೊಂದು ತೊಂದರೆ ಆಗಿಲ್ಲ, ಸ್ವಲ್ಪ ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆ ಆಗಿದೆ ಎನ್ನುತ್ತಾನೆ

• ತನ್ನ ತಂಗಿಯ ಮೇಲೆ ಹಲ್ಲೆ ಮಾಡಿದುದು, ಮನೆ ಬಿಟ್ಟು

ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದದ್ದು ತನಗೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ ಎನ್ನುತ್ತಾನೆ.

• ನಾಳೆಯಿಂದಲೇ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಹೋಗುತ್ತೇನೆ. ಡಿಸ್ಚಾರ್ಜ್ ಮಾಡಿದರೆ ಎನ್ನುತ್ತಾನೆ.

ಕೌನ್ಸೆಲಿಂಗ್ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಕೌನ್ಸೆಲಿಂಗ್ ತತ್ವಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ಆಶ್ರಿತ (ಕ್ಲೈಂಟ್) ನನ್ನು ಮಾತನಾಡಿಸಲಾಯಿತು. ಅನಂತರ ಆತನ ತಾಯಿ ತಂದೆಯರನ್ನೂ, ತಂಗಿಯನ್ನೂ ಒಳಗೊಂಡಂತೆ ಸಮಾಲೋಚನೆ ನಡೆಸಲಾಯಿತು.

• ಇಂಥಾ ಸವಾಲಿನ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಕೌನ್ಸೆಲರ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಎಚ್ಚರಿಕೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಜಾಗೃತಿ ವಹಿಸಲಾಯಿತು.

• ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾದ ಆಲಿಸುವಿಕೆ, ಅನುಭೂತಿ (ಎಂಪತಿ) ಇವುಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಲಾಯಿತು.

• ಕುಟುಂಬದವರೊಡನೆ ಸಮಾಲೋಚನೆಯಲ್ಲಿ ಅನುಮಾನ ಪ್ರವೃತ್ತಿ, ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ಕೇಳಿಸದ ಶಬ್ದ ಇತ್ಯಾದಿ ಈತನಿಗೆ ಕೇಳಿಸುತ್ತಿರುವುದು, ಆತ್ಮಹತ್ಯಾ ಆಲೋಚನೆ ಈ ಕಾಯಿಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಹಜ ಎಂಬ ಸತ್ಯವನ್ನು ಪೋಷಕರಿಗೆ ಮನವರಿಕೆ ಮಾಡುವುದಾಗಿತ್ತು.

• ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿ ಕುಂದಿರುವುದು, ಇವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಕುಟುಂಬದವರಿಗೆ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಲಾಯಿತು.

• ಕುಟುಂಬ ಸಮಾಲೋಚನೆಯ ವೇಳೆ ದುಃಖದಿಂದ ಗದ್ಗದಿತಳಾದ ಆತನ ತಂಗಿಯನ್ನು ಸಂತೈಸಲಾಯಿತು.

• ಸುರೇಶಚಂದ್ರನ ತಾಯಿ ಮತ್ತು ತಂಗಿ – ಇಬ್ಬರೂ ಸಮಾಲೋಚನೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿ ಸಹಕರಿಸಿದರು.

• ಸ್ಕಿಜೋಫ್ರೀನಿಯಾದ ಬಗ್ಗೆ ಅವರಿಗೆ ಸರಿಯಾದ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಇಲ್ಲದ ಕಾರಣ ಒದಗಿಸಲಾದ ಮಾಹಿತಿಗಳಿಂದ ಅವರ ಆತಂಕ ಕೊಂಚ ಕಡಿಮೆಯಾದಂತೆ ಕಂಡಿತು

• ಆತನ ತಂಗಿ ಇಂಜನಿಯರಿಂಗ್ ಡಿಗ್ರಿ ಪಡೆದವಳಾಗಿ ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಕುತೂಹಲಿಯಾಗಿದ್ದಳು.

• ಆಪ್ತಸಮಾಲೋಚನೆಯ ಮಹತ್ವದ ಬಗ್ಗೆ ಅವರಿಗೆ ತಿಳಿಸಲಾಯಿತು ಮತ್ತು ಆತನಿಗೆ ಔಷಧಗಳ ಅಗತ್ಯತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಒತ್ತಿ ಹೇಳಲಾಯಿತು.

• ಆಶ್ರಿತನ(client) ತಂಗಿ ಸಮಾಲೋಚನೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದಳು. ಕುಟುಂಬದ ಬೆಂಬಲ ಎಷ್ಟು ಮುಖ್ಯ ಎಂಬುದನ್ನು ಆಕೆ ಮನವರಿಕೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡಳು.

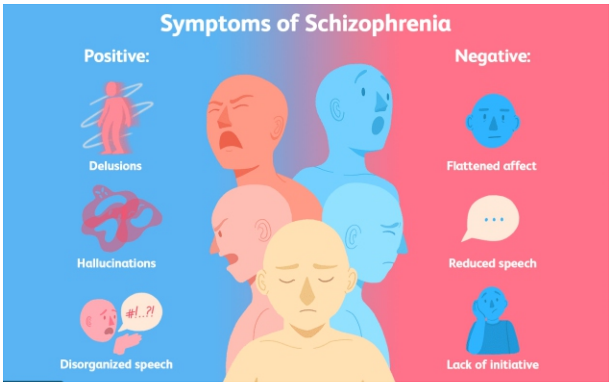
• ಮುಂದಿನ ವಾರ ತನ್ನ ತಂದೆಯವರನ್ನೂ ಸಮಾಲೋಚನೆಗೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಬರಲು ಮುಂದಾದಳು.

ಗಂಭೀರ ಸ್ವರೂಪದ ಈ ಕಾಯಿಲೆಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ರೋಗಿಗೆ ನೀಡಲಾಗುವ ವಿದ್ಯುತ್ ಕಾಂತೀಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ (ಈ.ಸಿ.ಟಿ.) ಯ ಬಗ್ಗೆ ಆತನ ಮನೆಯವರೆಲ್ಲ ಗಾಬರಿ ಪಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದರು. ಈ.ಸಿ.ಟಿ. ಯ ಬಗ್ಗೆ ಅವರಿಗೆ ಮಾಹಿತಿ ಒದಗಿಸಲಾಯಿತು.

ತಂದೆಯೊಡನೆ ಸಮಾಲೋಚನೆ

ಆಶ್ರಿತನ ತಂದೆಯಾದರೂ ಕಾರ್ಖಾನೆಯೊಂದರ ನಿವೃತ್ತ ಅಧಿಕಾರಿ, ಪದವೀಧರರು. ಒಬ್ಬನೇ ಮಗನ ಮೇಲೆ ತುಂಬ ಭರವಸೆಯನ್ನು ಇರಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದು, "ವಯಸ್ಸಾದ ತಾಯಿ–ತಂದೆಯನ್ನು ಪೋಷಿಸುವವನೆಂದು ಭಾವಿಸಿದ್ದೆವು. ಅವನು ಈ ರೀತಿ ವರ್ತಿಸುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ನೋವು, ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಸಂಕಟ ಉಂಟಾಗಿದೆ" ಎಂಬುದಾಗಿ ವಿವರಿಸಿದರು. ಮಗನಿಗೆ ವಿವಾಹಯೋಗ್ಯ ವಧು ದೊರೆಯದೆ, ಒಪ್ಪಿಗೆಯ ಹಂತಕ್ಕೆ ಬಂದಿದ್ದ ಒಂದು ಸಂಬಂಧ ಸಹಾ ಮುರಿದುಬಿದ್ದು, ತಾವೆಲ್ಲ ಸಾಕಷ್ಟು ನೊಂದಿರುವುದಾಗಿ ಅವರು ತಿಳಿಸಿದರು.

ಸುರೇಶಚಂದ್ರ ಇನ್ನೂ ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಮಾತನಾಡದೆ, ಹೂಗುಟ್ಟುವುದು, ಕಡಿಮೆ ಮಾತನಾಡುವುದು ಮಾಡುತ್ತಾನೆ.



ಆತನ ತಂದೆಯ ಪ್ರಕಾರ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಆತನಿಗೆ ಮದ್ಯಪಾನ, ಧೂಮಪಾನದ ಅಭ್ಯಾಸವೂ ಆಗಿರುವುದನ್ನು ಆತನ ತಾಯಿ ಗಮನಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಆತನು ತನ್ನ ಸಾಫ್ಟ್‌ವೇರ್ ಉದ್ಯೋಗವನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ, ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಪೆನಿಗಳು ಸಣ್ಣ ಪುಟ್ಟ ಕಾರಣಗಳಿಗಾಗಿ ಉದ್ಯೋಗಿಗಳನ್ನು ಕೆಲಸದಿಂದ ತೆಗೆದುಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಆತನಿಗೊಂದು ಮದುವೆ ಮಾಡಬೇಕು ಎಂಬ ಅಭಿಲಾಷೆ ನಮ್ಮದು. ಮಧ್ಯಮ ವರ್ಗದ ಜನರಾದ ನಮಗೆ ಇಂಥಾ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ ಬಂಧುಗಳಿಂದ, ಸ್ನೇಹಿತರಿಂದ ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ ಸಹಾ ದೂರವಾಗುತ್ತೇವೆ ಎಂದು ಕೊರಗಿದರು.

ಒಟ್ಟಾರೆ ಸುರೇಶಚಂದ್ರನೂ ಒಳಗೊಂಡಂತೆ ಆತನ ತಾಯಿ, ತಂದೆ, ತಂಗಿ – ಹೀಗೆ ಕುಟುಂಬದೊಡನೆ ಸಮಾಲೋಚನೆ, ಮನೋಸಾಮಾಜಿಕ ಮಧ್ಯಸ್ಥಿಕೆಗಳ ಮೂಲಕ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಗಂಭೀರತೆ, ಔಷಧ ಸೇವನೆಯ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ, ಕುಟುಂಬದ ಸಹಕಾರ ಇವೆಲ್ಲವುಗಳ ಸಮ್ಮಿಲನದ ಮೂಲಕ ಸುರೇಶಚಂದ್ರ ಗುಣಮುಖನಾಗುವತ್ತ ಸಾಗುತ್ತಾನೆ.

ಸುರೇಶಚಂದ್ರ ಆದಷ್ಟು ಬೇಗ ಗುಣಮುಖನಾಗಿ ಕಚೇರಿಗೆ ಹೋಗುವುದು, ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಿಂದ ಡಿಸ್ಚಾರ್ಜ್ ಆದನಂತರ ಮುಂದೆ ಆಗಾಗ ಅನುಸರಿಕೆ (ಫಾಲೋಅಪ್)ಗೆ ಬರುವುದರ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯ ಅರಿವು ಅವರೆಲ್ಲರಿಗಾಯಿತು. ಮುಂದಿನ 8–10 ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಆತನ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಪೂರ್ಣ ತಹಬಂದಿಗೆ ಬಂದು ಆತ ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸೂಚನೆಗಳು ಕಾಣುತ್ತಿದ್ದವು.

-ಡಾ. ಎನ್. ಗೋಪಾಲಕೃಷ್ಣ ★

ಕೊಳ್ಳೇಗಾಲ, ಶಿವಮೊಗ್ಗ, ರಾಯಚೂರು - ಇಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು

ಡಾ. ಸಿ.ಆರ್.ಸಿ. ಯವರ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು

ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯ ಜ್ಞಾನ ಸಮಿತಿ, ಬೆಂಗಳೂರು ಇವರು ಮೇ 10 ಮತ್ತು 11, 2025 ರಂದು ಏರ್ಪಡಿಸಿದ್ದ ರಾಜ್ಯ ಸಮಾವೇಶದಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯ ಅತಿಥಿಗಳಾಗಿ ಡಾ. ಸಿ.ಆರ್. ಚಂದ್ರಶೇಖರ್ ಅವರು ಭಾಗವಹಿಸಿದ್ದರು.

ಅಂದಿನ ಎಸ್ ಎಸ್ ಎಲ್ ಸಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಪ್ರತಿಭಾ ಪುರಸ್ಕಾರ ಸಮಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿ ಮಾತನಾಡಿದರು.

ಕೊಳ್ಳೇಗಾಲದಲ್ಲಿ ಎರಡು ದಿನಗಳ ಕಾರ್ಯಾಗಾರ – ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ

ಕೊಳ್ಳೇಗಾಲದಲ್ಲಿ ದಿನಾಂಕ 18 ಮತ್ತು 19, ಜುಲೈ, 2025 ರಂದು ಶ್ರೀ ವಾಸವಿ ಸಮೂಹ ಶಿಕ್ಷಣ ಸಂಸ್ಥೆಗಳ ಆಶ್ರಯದಲ್ಲಿ 'ಆಧುನಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಸವಾಲುಗಳಿಗೆ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನದ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ" ಎಂಬ ಎರಡು ದಿನಗಳ ಕಾರ್ಯಾಗಾರದಲ್ಲಿ ಡಾ. ಸಿ. ಆರ್. ಚಂದ್ರಶೇಖರ್ ಅವರು ಭಾಗವಹಿಸಿದ್ದರು. ಅಲ್ಲಿನ 1000ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಉದ್ದೇಶಿಸಿ ಮಾತನಾಡಿ ಆಧುನಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಪದ್ಧತಿಯ ಸ್ಪರ್ಧಾತ್ಮಕ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಅನೇಕ ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಬೇಕಿರುವುದರಿಂದ ಅವರು ತಮ್ಮ ಮಾನಸಿಕ ದೃಢತೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯತೆಯನ್ನು ಒತ್ತಿ ಹೇಳಿದರು.

ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಡಾ. ಪಿ. ಜಿ. ಶ್ರೀಧರ್, ಡಾ. ಮೋಹನ್ ಐಸಾಕ್, ಡಾ. ಅರುಣಾಚಲಯ್ಯ ಮೊದಲಾದವರು ಭಾಗವಹಿಸಿದ್ದರು.

ವೈದ್ಯ ದಿನಾಚರಣೆ, ರಾಯಚೂರು

ಕಲಾ ಸಂಕುಲ ಸಂಸ್ಥೆ, ರಾಯಚೂರು, ಇಲ್ಲಿ ದಿನಾಂಕ 6–7–2025ರಂದು ಏರ್ಪಡಿಸಲಾಗಿದ್ದ ವೈದ್ಯ ದಿನಾಚರಣೆಯಲ್ಲಿ ಡಾ. ಸಿ. ಆರ್. ಚಂದ್ರಶೇಖರ್ ಅವರನ್ನು ಆತ್ಮೀಯವಾಗಿ ಸನ್ಮಾನಿಸಲಾಯಿತು. ಅಂದಿನ ಸಮಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಅವರಿಗೆ "ವೈದ್ಯರತ್ನ' ಪ್ರಶಸ್ತಿಯನ್ನು ಪ್ರದಾನ ಮಾಡಲಾಯಿತು.

'ಜೀವಮಾನ ಸಾಧನೆ ಪ್ರಶಸ್ತಿ'

ಶಿವಮೊಗ್ಗದ ಕರ್ನಾಟಕ ಸಂಘ ಆಯೋಜಿಸಿದ್ದ 'ಜೀವಮಾನ' ಸಾಧನೆ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ಸಮಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಮಾತನಾಡುತ್ತ ಡಾ. ಸಿ. ಆರ್. ಚಂದ್ರಶೇಖರ್ ಅವರು ಜನ ಹುಸಿ ನಂಬಿಕೆಗಳಿಂದ ದೂರ ಇರುವುದು ಒಳಿತು ಎಂದು ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಪಟ್ಟರು.

ವೈದ್ಯ ಪುಸ್ತಕಾವಲೋಕನ

IMPROVE MEMORY, INTELLIGENCE & LIFE SKILLS

By Dr. C.R. Chandrashekar, Published by Samadhana Counselling Centre, Banglore.

English Translation: Dr. N. Gopalakrishna, Pages: 90, Prices: Rs.100

The Kannada version of this book has seen 10 editions, which shows the popularity and usefulness of the book. In order to reach a wider population, this translated version was brought out recently.

The chapters in this book include 1) Brain & Nervous System 2) Improve your Intelligence 3) Examination: No fear, only Celebration 4) Depression: Common Enemy 5) Problems of Adolescents 6) Problematic Behavior of Students 7) Say No to Smoking, Drinking and Abuse of Mobile.

``When you win in a competition think over how you have won, this will make way for another win. If you fail, think over as to why you have failed, this will pave way for a win next time''.

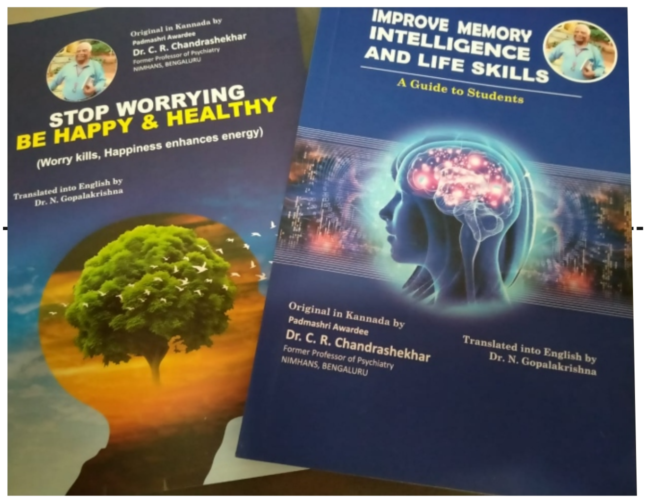
There are several such hints to students by the author.

The book is illustrated and has detailed information in each chapter.

The quotation of Dr. DVG from his ``Mankuthimmana Kagga'' is as follows:

``If you want good health for your mind as well as your body, you have to follow many simple morals. You must always think well, speak well and do good. You will escape the cycle of be getting sin if you put this in practice''.

The book is a guide to students to improve their memory, intelligence and life skills. Not only students, parents will also be benefitted by reading this book. ★



STOP WORRYING, BE HAPPY AND HEALTHY : Original Kannada: Dr. C.R. Chandrashekar, English Translation: Dr. N. Gopalakrishna, Publisher: Samadhana Counselling Centre, Bannerghatta Road, Banglore, 2025, Pages: 99, Price: Rs. 100/-.

The original Kannada book 'ಚಿಂತೆ ಬಿಡು ಮನವೇ' was published by Karnataka Havyasi Aptasamalochakara Vedike, Banglore. This English edition contains the following chapers: 1) mind is everything 2) worry about money 3) worry about children 4) worry of adolescence 5) worry of students 6) skills required for successful livings 7) worry about employment 8) worry of the married 9) worry about death 10) worry about diseases 11) worry after 60 12) life lessons and skills.

The worry slowly keeps burning the different parts of the human body. The more you worry about an issue, the more unhealthier you become. The author gives very clear tips to stop worrying all the time and the way to live happily. He says the title of the book that worry kills, happiness enhances energy.

Along with this book the Kannada version is also available. Copies are available at Samadhana Counselling Centrs, 324, 6th cross, 1st stage, Arakere MICO Layout, Bannerghatta Road, Bangalore – 560076. ★

ಮಕ್ಕಳ ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚನೆಗೆ ತಜ್ಞರ ನೇಮಿಸಲು ಸರಕಾರಕ್ಕೆ ಆಯೋಗ ಪತ್ರ

ಶಾಲೆಗಳಿಗೆ ಬೇಕಿದೆ ಮಾನಸಿಕ ತಜ್ಞರು

ಇತ್ತೀಚಿನ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ, ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲಿನ ದೌರ್ಜನ್ಯ, ಮಕ್ಕಳ ಖಿನ್ನತೆ ಸೇರಿದಂತೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತಿವೆ. ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹೊರತರಲು ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚನೆ ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿದ್ದು, ಶಾಲೆಗಳಿಗೆ ಮಾನಸಿಕ ತಜ್ಞರ ನೇಮಿಸಬೇಕೆಂಬ ಕೂಗು ಕೇಳಿಬರುತ್ತಿದೆ.

ಹದಿಹರೆಯದ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಅವರ ದೈಹಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ ವೇಗವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದರೊಂದಿಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಅಂಶಗಳು ಅವರ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ

ಬೀರುತ್ತವೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಪುಷ್ಟಿ ನೀಡುವಂತೆ ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿ ಇತ್ತೀಚಿಗೆ ಮಕ್ಕಳ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ, ಪೋಕ್ಸೊ ಪ್ರಕರಣಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿವೆ. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚನೆಯ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಜತೆಗೆ ಜೀವನ ಕೌಶಲದ ಕಲಿಕೆಗೆ ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ತಜ್ಞರ ನೇಮಕ ಅಗತ್ಯವಾಗಿದೆ. ಈ ಮಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಈಗಾಗಲೇ ಸರಕಾರಕ್ಕೆ ಮಕ್ಕಳ ಆಯೋಗ ಪತ್ರ ಬರೆದಿದೆ. ಇದರ ಜತೆಗೆ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಆಗುತ್ತಿರುವ ಮಕ್ಕಳ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಸುಪ್ರೀಂ ಕೋರ್ಟ್ ಕೂಡ ಕೆಲ ಮಾರ್ಗಸೂಚಿಯನ್ನು ನೀಡಿದೆ.

ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಅತ್ಯಗತ್ಯ: ಪ್ರಸ್ತುತ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಣ ಅಂಕಗಳಿಗೆ ಸೀಮಿತವಾಗಿದೆ. ಇದರಿಂದ ಉತ್ತಮ ಅಂಕ ಪಡೆಯುವ ಹೊರೆ ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ಇದೆ. ಇದು ಮಕ್ಕಳ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಕ್ಕೂ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಇದಲ್ಲದೆ ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲಿನ ದೌರ್ಜನ್ಯಗಳು ಕೂಡ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿವೆ. ಇದು ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತಿದೆ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಕ್ಕಳು ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವ ಕೆಪಿಎಸ್ ಸೇರಿದಂತೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ದಾಖಲಾತಿಯಿರುವ ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಮೊದಲ ಹಂತದಲ್ಲಿ ತಜ್ಞರ ನೇಮಿಸಿ, ನಂತರದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ಶಾಲೆಗಳಿಗೂ ನೇಮಿಸಲು ಕ್ರಮವಹಿಸಬೇಕು. ಮಾನಸಿಕ ತಜ್ಞರು ಮಕ್ಕಳ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಸಮಾಲೋಚನೆ ನಡೆಸಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡಬೇಕಿದೆ.

ಇತ್ತೀಚಿನ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ, ದೌರ್ಜನ್ಯ ಪ್ರಕರಣಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿವೆ. ಇದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚನೆ ಅಗತ್ಯವಾಗಿದ್ದು, ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ತಜ್ಞರ ನೇಮಕ ಅತ್ಯವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ ಎಂಬುದಾಗಿ ಡಾ.ಕೆ.ಟಿ.ತಿಪ್ಪೇಸ್ವಾಮಿ, ಸದಸ್ಯರು, ರಾಜ್ಯ ಮಕ್ಕಳ ಹಕ್ಕುಗಳ ರಕ್ಷಣಾ ಆಯೋಗ ಇವರು ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಸುಪ್ರೀಂ ಮಾರ್ಗಸೂಚಿ

* ಉನ್ನತ ಶಿಕ್ಷಣ ಸಂಸ್ಥೆಗಳಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ತಡೆಗೆ ಜಾರಿಯಲ್ಲಿರುವ 'ಮನೋದರ್ಪಣ್' ಯೋಜನೆ ಮತ್ತು ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ತಡೆ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕಾರ್ಯತಂತ್ರದ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಪಡೆದು ಏಕರೂಪದ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ನೀತಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
* ಈ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಶಿಕ್ಷಣ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ತಮ್ಮ ಜಾಲತಾಣಗಳು, ಸೂಚನಾ ಫಲಕಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಿಸಬೇಕು.
* ಶಿಕ್ಷಣ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಕನಿಷ್ಠ ಒಬ್ಬ ಆಪ್ತ ಸಲಹೆಗಾರ, ಮನಶ್ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರನ್ನು ನೇಮಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
* ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಆಪ್ತ ಸಲಹೆಗಾರರ ಸಂಖ್ಯೆ ಇರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
* ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಸಾಧನೆ, ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಅಪಮಾನ ಅಥವಾ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕೆ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯಾಗದ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಗುರಿಗಳ ನಿಯೋಜನೆ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಬ್ಯಾಚ್ ಪ್ರತ್ಯೇಕಗೊಳಿಸುವುದನ್ನು ತಡೆಯಬೇಕು.
* ಬೋಧಕ ಮತ್ತು ಬೋಧಕೇತರ ಸಿಬ್ಬಂದಿ ಪ್ರಮಾಣೀಕೃತ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ವೃತ್ತಿಪರರಿಂದ ಕಡ್ಡಾಯ ತರಬೇತಿ ಪಡೆಯಬೇಕು. ★

ಡಾ. ಬಸವರಾಜ ಬಿ. ಎಂ., ಪ್ರಧಾನ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿ, ಕೆಎಚ್ಎವಿ ಅವರ ನೇತೃತ್ವದಲ್ಲಿ 04-09-2025 ರಂದು ಜ್ಞಾನ ಜ್ಯೋತಿ ಟ್ರಸ್ಟ್‌ಗೆ (ವಿಶೇಷ ವಿಕಲಾಂಗರ ಸಂಸ್ಥೆ) ಭೇಟಿ ನೀಡಲಾಯಿತು. 40 ವಿಕಲಾಂಗ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಮತ್ತು ಉದ್ಯೋಗ ವೃತ್ತಿಪರರಿಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಕುರಿತು ಜಾಗೃತಿ ಮೂಡಿಸಲಾಯಿತು.

Worry of Students

The only worry of every student from LKG till post-graduate level is in every test, particularly in 10th and PUC, whether he or she will get 90+ marks or not. What is my fate if I score less than that? I will have no respect at all. If this were to happen, the only way left to me will be end my life by suicide.

To prepare students from LKG to PUC and NEET, JEE, CET, IIT, IAS, IPS, NTI, NDA examinations, there are coaching centers mushroomed in taluk and district centres. From morning 5 to midnight they have to study, learn by heart; attend tests every day, every week. Teachers and parents force students to work hard and score more marks. In this pressure, students get tired. They are losing self-confidence. Children who should be jumping with joy in this age are struggling with pressure. In addition, they have to pursue their education in English language rather than their mother tongue, which is a punishment.

From 2000 onwards, the cultural roots of our country are being dried out. Students of today have no access to our great epics. They are unaware of our great culture. Our previous food habits are forgotten. The coloured rice (chitranna), rotis made of rice have been replaced by noodles and pizzas. Chikki, sugar stick, kadale puri eatables are replaced by kurkure, chips and bikis. By eating junk foods, their bodies are gradually become weak. Many will not grow physically according to their age. Many suffer from obesity or underweight and some from anemia. Only selected students participate in sports activities. Many will not participate in activities which involves exercises. Mobile phone has become a part and parcel of every student. They watch mobiles hours together and see many things which they should not, and lose interest in academic activities. Parents and teachers are worried because of this. As a result, students scoreless marks or fail in examinations and become frustrated.

Worry about success/failure worry about admiration – negligence

Each and every student would like to attend examinations, participate in sports activities and come out with flying colors. for them, getting defeated is a shame. Criticism directly or indirectly by others is common and is always considered a disgrace. Many students are tired of these worries and fear. To score more marks in examinations, schools, colleges and coaching centers arranage `special coaching' to students. By writing and rewriting, reading and learning by heart, by attempting answers to questions, they have to master the subjects. Students are subjected to 6 to 10 hours of study, teaching and coaching, participating in tests and exams. If the student continues to score less marks, his parents and the student worry and fear. In this race of scoring marks/grades, students get tired. They lose interest in life and cannot be happy. Some try to commit suicide. During 2024, in our country one student each per hour committed suicide. Out of 1,73,000 suicidal deaths in the country, one third of deaths were students below the age of 25 years.

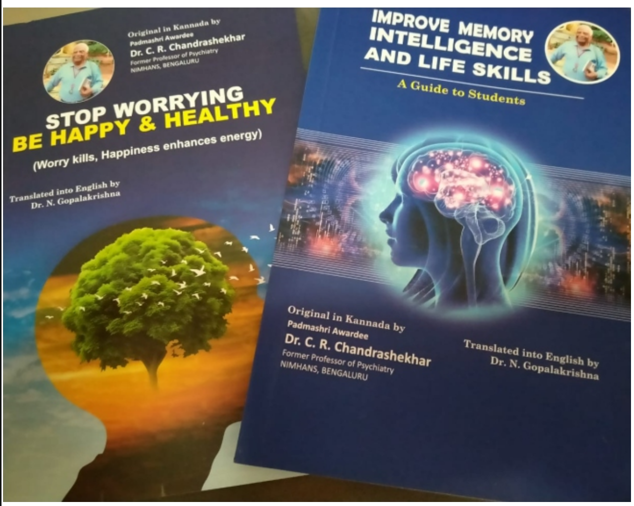
Success in Examination

If a student studies regularly from the beginning of the academic year, makes notes of everyday's lessons in the classroom and by learns how to answer questions his success in the examination is certain.

Learning and memory process in the brain is in three stages. Registration, recording and recall. While in the class, one should listen with concentration, with one's own will, and grasp the information. When the mind is free, grasping is easy. When the mind is full of fear, sadness, anger, suspicion, inferiority complex, comprehension is difficult. Learning also will be very hard. While in the class, one should not have any worries and during studies, there should be no emotions. What you listen, see and study should get printed in your brain. The visual information is recorded at the back of the brain, the audio information is recorded on

either side of the face below the eyes and functions- skills are recorded on either of the brain. The forebrain coordinates all the activities and enables thinking process. That is why what is learnt through ears-eyes and experience remains in the brain for a long time. Whatever is learnt should be recollected often. If it is not recollected, what is recorded will be erased. Or it may not be possible to recollect when we need. Therefore, the student should try to bring back the subject-skills he has learnt. He should write it down and revise. If one learns cooking and for six months stops cooking, cooking may be forgotten temporarily. Therefore revision is very important.

During examination, the student should not get into anxiety or suspicion. He/she should have self-confidence. If you get anxious about examination and about the result, what you



have learnt cannot be recollected. Such student who has a calm mind and has self-confidence, his examination management will be good. Teachers-parents should not pressurize the student and threaten that he/she may fail.

Worry about success/failure in sports

Students' mind is very active when they participate in sports and other arts. Their intelligence improves. Their emotions get stabilized. When they win, their self-confidence increases. Prizes, awards, admirations enhance one's self-respect. The winners may command special status and respect among their co-students.

Thus, for a student participating in any competition, there is fear and worry. The worry is whether I am going to win or lose, whether I am going to get prize, will the people/judges recognize my play, skill and merit. I should get at least a consolation prize. Otherwise, it will be a shame; my parents-teachers will feel bad about me. They neglect me and say that I am useless. I will be side-lined. I will not be enrolled for next competitions. The student will become desperate with such negative thinking.

Therefore, everyone should think participation in competition, is itself a fortune. Winning or losing is natural. ``All participants in a competition cannot win and get prizes. I shall do my best in the competition. I shall try to win. If I win, I am happy. If not I shall compete again'', should be one's attitude. Not winning in a game is not a shame. Think why you did not win, correct your mistakes. One's defeat should be a stepping stone for success. Who knows how many steps are needed to win!

Worry about the non-co-operation, teasing by friends

Once in a way, many students are ragged by their seniors. Ragging takes place in different ways. Though it is prohibited as an offence, in some form or the other ragging takes place. Newly admitted students have this fear of being ragged. Once a student is ragged, he will become fearful. Every day in the college will be anxious moment for him. He should understand that worrying about this is not going to help. He should neglect those who tease him and keep away from such student. He must be in the company of those who likes him. Should not lose heart. If needed, he should boldly complain to his teachers. Parents should not fear, they should support the students.

From: ``Improve Memory, Intelligence & Life Skills''. By Dr. C. R. Chandrashekar (Eng. Dr. N. Gopalakrishna).

Pub: Samadhana Counselling Centre, Page: 72

Price: Rs. 100.

★

Life Skills and Adolescents

The ten core life skills laid down by the WHO are: Self-awareness. Includes recognition of self, our character, our strengths and weaknesses, desires and dislikes.

1. Creating self-awareness can help adolescents recognize when they are under stress

or feel pressured. Self-awareness is often a prerequisite to effective communication and interpersonal relations, as well as for developing empathy with others.

2. Empathy: To have a successful relationship with our loved ones and society at large, it is important that we, during our adolescent years, learn to understand and care about other peoples' needs, desires and feelings. Empathy is the ability to imagine what life is like for another person. Without empathy, the communication that adolescents have with others will not amount to a two-way process. When an adolescent is able to understand themselves, they will be better prepared to communicate and at the same time, they will be able to elicit support from others, and win their understanding. This can improve their social interactions; not just in peer group interactions in classroom settings but also later in life, in situations of ethnic or cultural diversity.

3. Critical thinking is an ability to analyse information and experiences in an objective manner. Critical thinking can contribute by helping the adolescent to recognize and assess the factors that influence attitudes and behaviour, such as values, peer pressure and the media.

4. Creative thinking is a novel way of seeing or doing things that is characteristic of four components fluency (generating new ideas), flexibility (shifting perspective easily), originality (conceiving of something new), and elaboration (building on other ideas).

5. Decision making is a skill that can help an adolescent deal constructively with decisions about their lives. Young adults can learn to assess the different options available to them, and consider what effects these different decisions are likely to have.

6. Problem solving helps in empowering the adolescent to look at a problem objectively vis-à-vis the different options for solutions and would help them come to a solution after weighing the pros and cons of the different options available.

7. Interpersonal relationship skills help the adolescents relate in positive ways with people they interact with in their everyday lives. This may entail being able to make and keep friendly relationships (which can be of great importance to our mental and social well-being); maintaining good relations with family members (which are important source of social support) and also being able to end relationships constructively.

8. Effective communication means helping the adolescents express themselves, both verbally and non-verbally, in ways that are appropriate to cultures and situations. This means being able to express opinions, desires, needs and fears and also includes the ability of being able to ask for advice and help in a time of need.

9. Coping with stress as a life skill means recognizing the sources of stress in their lives, recognizing how this affects them, and acting in ways that help them control their levels of stress, learning positive coping styles and replacing passive with active coping mechanisms - this may include changing their environment or lifestyle, and learning how to relax.

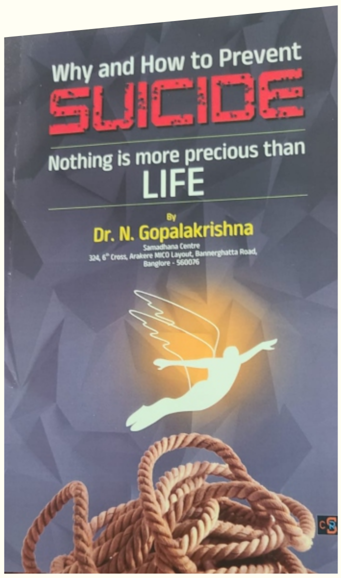
10. Coping with emotions includes recognizing emotions within themselves and others, being aware of how emotions influence behaviour, and being able to respond to emotions appropriately. An important aspect of this skill is learning to manage intense emotions like anger or sadness that can have negative effects on our health if we do not respond appropriately.

★

Don't Neglect Suicide Tendency

Suicide is defined as "an intentional determination to end one's life, an unexpected way of death, where the willingness to die originates within the person and there is the presence of known or unknown causes to end one's life."The word "suicide" was first used by Sir Thomas Brown in 1642 in his Religir medicine where the reactions vary from anger, distress, ridicule, anxiety, tension, fear, sadness etc.

Throughout history, the word suicide has had different meanings to different people. Several meanings are: "the murder of oneself", "nothing less than (sort of) existing", "an end to psychic conflicts", "a conscious act of self-inflicted cessation", an act of desoair of which the result is not known, occurring after a battle between an unconscious death wish and a desire to live better".Where does the idea of committing suicide come from? The crave for killing oneself emerges in the individual from within. The thought first occurs in one's mind. Why do they commit suicide? The reason for suicide is very much known to the person committing suicide. The person thinks of suicide himself or herself alone, most of the time. In our country, a number of factors related to culture, family life, education, growing aspirations and the related financial needs, inability to tolerate negative feelings are some of the main causes for suicide. Legal status of suicides According to Indian Penal Code Section 309, attempt to suicide is a punishable offence. However, on 27th April, 1994 the Supreme Court judgment delivered by two judge constitution bench headed by Justice B.L. Hansaria declared that the provision for punishment under section 309 of the Indian Penal Code were unconstitutional. However, two years later on 21 March, 1996, the same Supreme Court judgment delivered by five judge constitution bench headed by Justice J.S. Verma declared that attempt so commit suicide or its abetment is penal offence, thus, reversing the earlier judgment. In view of this judgment, suicides in India are considered an offence and draw legal sanction.



Neglect of suicides. Though many lives are lost, many people are hospitalized and the impact is significant, suicides have been one of the most neglected areas. There is little understanding and awareness about the need for preventing suicides. Some of the reasons for this situation are: People consider suicide as acts due to their karma, apathy, sins of past life, bad time or bad luck. Many families believe that it is beyond their reach to save the life of a person.

Suicide has become such a day to day event, it has led to a sense of apathy. Mechanisms on how to prevent suicides are considered only when such an act is carried out by someone known to us intimately. People become serious and inquisitive and attribute suicides to "individual failures", without realizing that several other factors are actually responsible for it. In many societies, suicides carry stigma. Hence, it is natural to hide them and not make them known to persons beyond the family.

While this is a debatable issue from moral and ethical angles, public and scientific debate on recognizing the problem, identifying solutions and implementing strategies has not been given due recognition. Legal implications and police investigations are a component of the stigmatizing process. To avoid such a situation, false information and declarations are given for official purposes, thus burying the real issue. Under reporting and misclassification are common in the matter of suicides. The real problem is not analysed at all because of lack of scientific information at different levels. Hence, the real causes and the inner nature of the problem are not known clearly. Lack of professional participation in the prevention of suicides and in the policy making issues has been one of the major obstacles in bringing suicides out of darkness. Apart from provision and improvement of emergency and hospital care services, the other vital elements have not been addressed to by the health professionals.

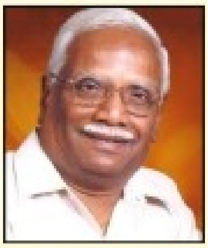
Very few people have access to proper general and mental health services available in the country. Suicide prevention has not developed on an intersectoral basis. Hence, incidents in district and taluk levels and even in cities, just receive a cursory glance. Since problem, pattern and causes of suicides are different in different Indian cities and towns a fundamental requirement is the availability of research information on various aspects related to suicide. "Victim blaming" is a common factor, without understanding that a number of social, environmental, biological, occupational and family related factors play a cumulative and interactive role in the occurrence of suicides.

Myth: If once the thought of suicide comes seriously in an individual, he/she will definitely complete it sometime. Fact: Not everyone who thinks of suicide is likely to repeat such a thinking again. However, it has been shown by scientific research that persons with history of attempted suicide are at a greater risk of completing the act over the next few months or in the following year or two. Timely help and support can enable the person to get over the death wish for the rest of his/her life. ★

ಕರ್ನಾಟಕ ಹವ್ಯಾಸಿ ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚಕರ ವೇದಿಕೆ (ನೋಂ)

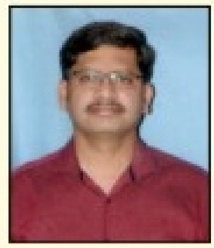
ಸಮಾಧಾನ ಆಪ್ತ ಸಲಹಾ ಕೇಂದ್ರ, 324, 6ನೇ ಕ್ರಾಸ್, ಅರಕೆರೆ,
ಮೈಕ್ರೋ ಲೇಔಟ್, 1ನೇ ಹಂತ, ಬನ್ನೇರುಘಟ್ಟ ರಸ್ತೆ, ಬೆಂಗಳೂರು - 560076
ದೂರವಾಣಿ : 080-26482929

ವೇದಿಕೆಯ ಪದಾಧಿಕಾರಿಗಳು


ಡಾ. ಸಿ. ಆರ್. ಚಂದ್ರಶೇಖರ್
ಗೌರವಾನ್ವಿತ ಮುಖ್ಯ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿ

ಡಾ. ಸುವರ್ಣಾ ಅಮರನಾಥ್
ಅಧ್ಯಕ್ಷರು

ಡಾ. ಎನ್. ಗೋಪಾಲಕೃಷ್ಣ
ಉಪಾಧ್ಯಕ್ಷರು

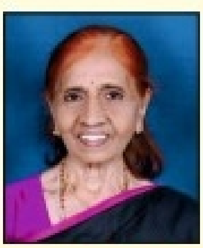

ಡಾ. ಬಿ.ಎಂ. ಬಸವರಾಜು
ಪ್ರಧಾನ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿ

ಶ್ರೀಮತಿ ಲಕ್ಷ್ಮೀರಾವ್
ಜಂಟಿ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿ

ಶ್ರೀಮತಿ ಬಿ.ಜಿ. ಗಾಯತ್ರಿ
ಖಜಾಂಚಿ

ಶ್ರೀಮತಿ ರಾಜೇಶ್ವರಿ
ಕಾರ್ಯಕಾರಿ ಸಮಿತಿ ಸದಸ್ಯರು

ಶ್ರೀಮತಿ ಅನುಪಮಾ ರಮೇಶ್
ಕಾರ್ಯಕಾರಿ ಸಮಿತಿ ಸದಸ್ಯರು


ಸರಸ್ವತಿ ಶಿಕಾರಿಪುರ
ಕಾರ್ಯಕಾರಿ ಸಮಿತಿ ಸದಸ್ಯರು

ಶ್ರೀಮತಿ ಚಂದ್ರಕಾಂತ
ಕಾರ್ಯಕಾರಿ ಸಮಿತಿ ಸದಸ್ಯರು

ಶ್ರೀ ವೈ.ಎನ್. ಪ್ರದೀಪ್
ಕಾರ್ಯಕಾರಿ ಸಮಿತಿ ಸದಸ್ಯರು

Edited, Printed, Published by Dr. N. Gopalakrishna, on behalf of Karnataka Havyasi Aptha Samalochakara Vedike®
Banglore C/o Samadhana Counselling Centre, Arakere Mico Layout, 1st Stage, Bannerghatta Road,
Bengaluru-560076. Phone No.: 080-26482929 / Mobile : 9731314348/9448819521 (for Private Circulation Only)