



ആരോഗ്യം

പ്രധാന പഠനനേട്ടങ്ങൾ

ഈ അധ്യായം പഠിച്ചതിനുശേഷം പഠിതാവ്

- ആരോഗ്യത്തിനെ നിർണയിക്കുന്ന ഘടകങ്ങളും മാനങ്ങളും സൂചകങ്ങളും തിരിച്ചറിഞ്ഞ് ആരോഗ്യമെന്ന ആശയത്തെ വിശകലനം ചെയ്യുന്നു.
- രോഗം എന്ന ആശയത്തെ വിവരിക്കുകയും വർഗ്ഗീകരിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.
- സുസ്ഥിതി (Wellness) എന്ന ആശയത്തെ വിവേചിച്ചറിയുന്നു.
- മാനസികാരോഗ്യം എന്തെന്ന് വിശദീകരിക്കുകയും പൊതുവായ മാനസിക തകരാറുകളെക്കുറിച്ച് മനസ്സിലാക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

ഉള്ളടക്കം

- 5.1 ആരോഗ്യം
ആരോഗ്യം എന്ന ആശയം
ആരോഗ്യത്തിന്റെ മാനങ്ങൾ
ആരോഗ്യത്തെ നിർണയിക്കുന്ന ഘടകങ്ങൾ
ആരോഗ്യ സൂചകങ്ങൾ
- 5.2 രോഗം
രോഗനിദാനത്രയം (Epidemiological Triad)
വിവിധതരം രോഗങ്ങൾ
- 5.3 സുസ്ഥിതി (Wellness)
- 5.4 മാനസിക ആരോഗ്യം
മാനസിക ആരോഗ്യത്തിന്റെ സവിശേഷതകൾ
മാനസിക ആരോഗ്യത്തിന് സംഭാവന ചെയ്യുന്ന ഘടകങ്ങൾ
മാനസിക നിലവാര പരിശോധന (MSI)
- 5.5 പൊതുവായ മാനസിക തകരാറുകൾ
വിഷാദം
ബൈപോളാർ തകരാർ
(Manic Depressive Psychosis)
സംശയരോഗം (Paranoia)
സ്ട്രീസോഫ്രീനിയ
ബഹുമുഖ വ്യക്തിത്വ തകരാറുകൾ
(Multiple Personality Disorders)



5.1. ആരോഗ്യം

സാമൂഹ്യപ്രവർത്തനത്തിൽ ഏറ്റവും പ്രധാനപ്പെട്ട മേഖലകളിൽ ഒന്നാണ് ആരോഗ്യം എന്നതിനെക്കുറിച്ച് നിങ്ങൾക്ക് നല്ല ബോധ്യമുണ്ടല്ലോ. ആയതുകൊണ്ട് സാമൂഹ്യപ്രവർത്തകർക്ക് ജനങ്ങളുടെ ആരോഗ്യപരിചരണ സേവനങ്ങൾ മെച്ചപ്പെടുത്തുന്ന മേഖലകളിൽ ഇടപെടുന്നതിന് ആരോഗ്യത്തെക്കുറിച്ചും രോഗങ്ങളെക്കുറിച്ചുമുള്ള അടിസ്ഥാനപരമായ അറിവ് ഉണ്ടായിരിക്കേണ്ടത് അനിവാര്യമാണ്.

ഒരു കർഷകന്റെ മകനായ രോഹിത് തന്റെ ബാല്യകാലസ്മരണകൾ അയവിറക്കുന്നത് നമുക്ക് ശ്രവിക്കാം.

ഞങ്ങളുടെ കുപ്പിയിടത്തിൽ, രവി എന്ന പേരുള്ള ഒരു കയറ്റക്കരനായ ഒരു കർഷക തൊഴിലാളിയുണ്ടായിരുന്നു. ബലിഷ്ഠമായ പേശികളോടുകൂടിയ ശരീരവും നല്ല പൊക്കവുമുള്ള ഊർജ്ജസ്വലനായ ഒരു ചെറുപ്പക്കുരനായിരുന്നു രവി. അദ്ദേഹം വളരെ പൂർവ്വമായി സമയത്തിനുള്ളിൽ നിരവധി തെങ്ങുകൾ കയറി അനേകം തേങ്ങുകൾ ഒന്നിച്ച് ചെടുത്ത് പൂമണ് മരപ്പുകളിലുള്ള എന്റെ വീട്ടിൽ തന്നിരുന്നു.

അദ്ദേഹത്തിന്റെ ബലിഷ്ഠമായ പേശികൾ എന്നിൽ അസുഖം ഉണ്ടാകുകയും ഭാരം കയ്യിൽ അദ്ദേഹത്തിനെ ഹോലെ ആക്കുമെന്ന് ഞാൻ ഇടയ്ക്കിടെ സന്ദർശനം നടത്തിരുന്നു. എന്നെ സംബന്ധിച്ചിടത്തോളം മാതൃകാപരമായി തികച്ചും ആരോഗ്യമുള്ള ഒരു വ്യക്തിയായിരുന്നു രവി.

പിന്നീട് ഞാൻ അറിയാതെത്തന്നെ, രവി പലപ്പോഴും മദ്യപാനത്തിൽ തന്റെ ഭാര്യയെയും കുഞ്ഞുങ്ങളേയും മർദ്ദിക്കുകയും അവരോട് വഴക്കുണ്ടാക്കുകയും അധികം പിക്കുകയും ചെയ്തിരുന്നുവെന്ന്. കൂടാതെ അദ്ദേഹം തന്റെ അയൽക്കരോട് നിസ്സാര കാര്യങ്ങൾക്ക് ഹോലും കലഹിച്ചിരുന്നു. അതുകൊണ്ട് പലർക്കും രവിയെ ഇഷ്ടപ്പെടാതിരുന്നു.

രവി യാഥാർത്ഥ്യത്തിൽ ആരോഗ്യവാൻ ആയിരുന്നോ എന്ന കാര്യത്തിൽ ഞാനിപ്പോൾ ആശയക്കുഴപ്പത്തിലാണ്.

നിങ്ങളെ സംബന്ധിച്ചിടത്തോളം ആരാണ് ആരോഗ്യമുള്ള വ്യക്തി? ആരോഗ്യമുള്ള ഒരു വ്യക്തിയുടെ സവിശേഷതകൾ എന്തൊക്കെയാണ്?

•

ആരോഗ്യം എന്ന ആശയം

ആരോഗ്യത്തെക്കുറിച്ചുള്ള ധാരണ ഓരോ വ്യക്തികളിലും, കാലഘട്ടങ്ങളിലും, സംസ്കാരങ്ങളിലും, സമുദായങ്ങളിലും മാറിമാറി വരുന്നു. പരമ്പരാഗതമായി ആരോഗ്യമെന്നുള്ളത് രോഗങ്ങളുടെ അഭാവമായി പരക്കെ വിശ്വസിക്കപ്പെട്ടിരുന്നു. എന്നാൽ ഇന്ന് ജൈവ, സാമൂഹിക, പരിസ്ഥിതി ശാസ്ത്രങ്ങളുടെ പുരോഗതിയുടെ ഫലമായി ആരോഗ്യത്തെക്കുറിച്ചുള്ള ധാരണ കൂടുതൽ സമഗ്രമായി തീർന്നു. അതിൽ ശാരീരികവും, മാനസികവും, പാരിസ്ഥിതികവും, സാംസ്കാരികവുമായ ഘടകങ്ങൾ ഉൾപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. ജീവിത ഗുണനിലവാരം മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നതിൽ മനുഷ്യന്റെ അടിസ്ഥാനാവശ്യമായി ഇത് അംഗീകരിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു.

ആരോഗ്യം മനുഷ്യവിഭവത്തിന്റെ പ്രധാനപ്പെട്ട ഘടകങ്ങളിലൊന്നാണ്, അതുകൂടാതെ ഒരു രാജ്യത്തിന് വികസനം അസാധ്യമാണ്. ആരോഗ്യത്തിന്റെ വിവിധ കാഴ്ചപ്പാടുകളെക്കുറിച്ച് നമ്മുക്ക് പരിശോധിക്കാം.

a) ജൈവ-വൈദ്യശാസ്ത്ര ധാരണ (Bio-Medical concept)

പരമ്പരാഗതമായി ആരോഗ്യത്തെ രോഗങ്ങളുടെ അഭാവമായിട്ടാണ് വീക്ഷിച്ചിരുന്നത്. ഇതിനെ ജൈവ-വൈദ്യശാസ്ത്ര ധാരണയെന്ന് വിളിക്കുന്നു. ഇരുപതാം നൂറ്റാണ്ടിലെ ജൈവ-വൈദ്യശാസ്ത്ര വ്യവഹാരത്തിൽ ഈ ധാരണക്കായിരുന്നു മേൽക്കോയ്മ. ഈ സമീപനത്തിൽ പാരിസ്ഥിതിക, സാമൂഹിക, മനശാസ്ത്ര, സാംസ്കാരിക വശങ്ങൾ സംബോധന ചെയ്യപ്പെടുന്നില്ല.

b) പരിസ്ഥിതി വിജ്ഞാന ധാരണ (Ecological concept)

പരിസ്ഥിതി വാദികൾ ആരോഗ്യത്തെ ഒരു വ്യക്തിയും അവന്റെ പരിസ്ഥിതിയും തമ്മിലുള്ള ചലനാത്മകമായ സന്തുലനാവസ്ഥയായും രോഗത്തെ മനുഷ്യനും പരിസ്ഥിതിയും തമ്മിലുള്ള പൊരുത്തക്കേടായും വീക്ഷിച്ചു.

c) മനോ-സാമൂഹിക ധാരണ (Psycho- Social concept)

സാമൂഹിക, മാനസിക, സാംസ്കാരിക, സാമ്പത്തിക, രാഷ്ട്രീയ ഘടകങ്ങളാൽ ആരോഗ്യം സ്വാധീനിക്കപ്പെടുന്നുവെന്ന് സാമൂഹ്യശാസ്ത്രത്തിലെ സമകാലിക പുരോഗതി വെളിപ്പെടുത്തുന്നു. ആയതിനാൽ ആരോഗ്യത്തെ നിർവചിക്കുമ്പോഴും അളക്കുമ്പോഴും ഈ ഘടകങ്ങളെല്ലാം പരിഗണിക്കപ്പെടേണ്ടതുണ്ട്.

d) സമഗ്ര ധാരണ (Holistic concept)

മേൽപറഞ്ഞ ധാരണകളുടെ ഒരു സംയോഗമാണ് സമഗ്രമാതൃക. ഇത് ആരോഗ്യത്തിന് മേലുള്ള സാമൂഹ്യ, സാമ്പത്തിക, രാഷ്ട്രീയ, പാരിസ്ഥിതിക സ്വാധീനങ്ങളെ തിരിച്ചറിയുന്നു. ഈ സങ്കല്പത്തിൽ ആരോഗ്യമെന്നത് സുസ്ഥിരമായ പരിസ്ഥിതിയിൽ സന്തുഷ്ടമായ കുടുംബത്തിൽ ആരോഗ്യമുള്ള ശരീരത്തിൽ പങ്കുയോർന്ന മന



സ്റ്റാൺ എന്ന കാഴ്ചപ്പാടുമായി ചേർന്നു പോകുന്നു. കൃഷി, കന്നുകാലി വളർത്തൽ, ആഹാരം, വ്യവസായം, വിദ്യാഭ്യാസം, പാർപ്പിടം, അടിസ്ഥാന സൗകര്യങ്ങൾ, വാർത്താ വിനിമയം തുടങ്ങിയവക്ക് ആരോഗ്യത്തിന്റെ മേൽ വലിയ സ്വാധീനം ഉണ്ടെന്ന കാര്യം ഇത് തിരിച്ചറിയുന്നു.

ഇപ്പോൾ നിങ്ങൾക്ക് ആരോഗ്യത്തെ നിർവചിക്കാമോ?

ശാരീരികമായി, മാനസികമായി അല്ലെങ്കിൽ ആത്മീയമായി സുസ്ഥിതിയിലായിരിക്കുന്ന പ്രത്യേകിച്ച് ശാരീരിക രോഗങ്ങളിൽ നിന്നും വേദനയിൽ നിന്നും വിമുക്തമായിരിക്കുന്ന അവസ്ഥയായി വെബ്സ്റ്റേഴ്സ് നിഘണ്ടു ആരോഗ്യത്തെ നിർവചിച്ചിരിക്കുന്നു. ഓക്സ്ഫോർഡ് നിഘണ്ടു ആരോഗ്യത്തിനെ ഇങ്ങനെ പ്രസ്താവിക്കുന്നു.

രോഗങ്ങളിൽ നിന്നോ മുറിവിൽ നിന്നോ വിമുക്തമായിരിക്കുന്ന അവസ്ഥയും ഒരു വ്യക്തിയുടെ മാനസികമോ ശാരീരികമോ ആയ സാഹചര്യവുമാണ് ആരോഗ്യം.

ലോക ആരോഗ്യ സംഘടന നൽകിയിരിക്കുന്ന വ്യാപകമായി അംഗീകരിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്ന ഒരു നിർവചനമാണ് താഴെ കൊടുത്തിരിക്കുന്നത്.

ആരോഗ്യമെന്നത് കേവലം രോഗങ്ങളുടെയോ, കഴിവില്ലായ്മയുടെയോ അഭാവം മാത്രമല്ല മറിച്ച് ശാരീരികമായും മാനസികമായും സാമൂഹ്യമായും സമ്പൂർണ്ണമായി സുസ്ഥിതിയിലായിരിക്കുന്ന ഒരു അവസ്ഥയാണ്.

ആരോഗ്യത്തിന്റെ മാനങ്ങൾ

ആരോഗ്യത്തിന് പലമാനങ്ങളുണ്ട്. ലോകാരോഗ്യസംഘടനയുടെ നിർവചനപ്രകാരം ആരോഗ്യത്തിന് മൂന്ന് പ്രത്യേക മാനങ്ങളുണ്ട് - ശാരീരികം, മാനസികം, സാമൂഹികം. ഇവ കൂടാതെ ആത്മീയ, വൈകാരിക, തൊഴിൽപര, രാഷ്ട്രീയ മാനങ്ങൾ തമ്മിലും അന്യോന്യം വർത്തിക്കുന്നു. ഇവ നമുക്ക് വിശദമായി ചർച്ച ചെയ്യാം.

a) ശാരീരിക മാനം (Physical dimension)

നിങ്ങൾക്ക് നല്ല ശാരീരിക ആരോഗ്യമുള്ള ഒരു വ്യക്തിയുടെ കുറെ ലക്ഷണങ്ങളുടെ പട്ടിക തയ്യാറാക്കാമോ?

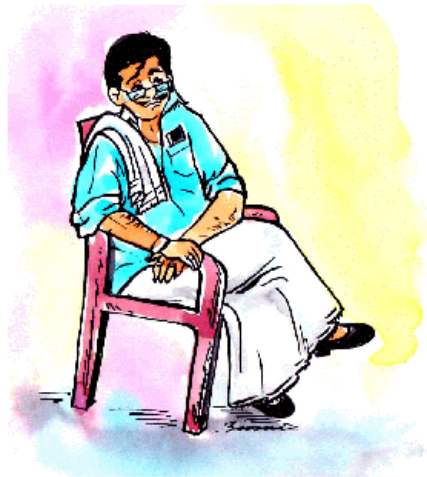
ശാരീരിക പ്രവർത്തനങ്ങൾ പരിപൂർണ്ണമായി നിർവഹിക്കപ്പെടുന്നു എന്നാണ് ശാരീരിക ആരോഗ്യതലം കൊണ്ട് അർത്ഥമാക്കുന്നത്. ജീവശാസ്ത്രപരമായി ഓരോ കോശവും ഓരോ അവയവും ശരീരത്തിന്റെ മറ്റ് ഭാഗങ്ങളുമായി ഏറ്റവും ഉത്തമമായ രീതിയിൽ ഒത്തൊരുമിച്ച് പ്രവർത്തിക്കുന്നതാണ് നല്ല ആരോഗ്യം എന്ന ആശയമാണിവിടെ ഉളവാകുന്നത്. നല്ല ദേഹപ്രകൃതി, വൃത്തിയുള്ള ചർമ്മം, തിളക്കമുള്ള നയനങ്ങൾ, ഇടതൂർന്ന മുടി, ഉറച്ച ശരീരം, നല്ല ശ്വാസോച്ഛാസം, നല്ല വിശപ്പ്, നല്ല ഉറക്കം, വിസർജ്യാവയവങ്ങളുടെ ക്രമാനുഗതമായ പ്രവർത്തനം, സാധാരണ നിലയിലുള്ള നാഡീസ്പന്ദനവും രക്തസമ്മർദ്ദവും തുടങ്ങിയവയാണ് ഒരു വ്യക്തിയുടെ ശാരീരികാരോഗ്യത്തിന്റെ ലക്ഷണങ്ങൾ.

b) മാനസിക മാനം (Mental Dimension)

നല്ല മാനസിക ആരോഗ്യമുള്ള ഒരു വ്യക്തിയുടെ ലക്ഷണങ്ങൾ എന്തൊക്കെയാണ് ?

നല്ല ആരോഗ്യത്തിന്റെ ഘടകങ്ങളിൽ ഒന്നാണ് ഗുണാത്മകമായ മാനസികാരോഗ്യം. മാനസികാരോഗ്യമെന്നത് കേവലം മാനസിക അസുഖങ്ങളുടെ അഭാവമല്ല.

ജീവിത അനുഭവങ്ങളോട് ലക്ഷ്യബോധത്തോടും വിട്ടുവീഴ്ചയോടും കൂടി പ്രതികരിക്കാനുള്ള കഴിവാണ് മാനസികാരോഗ്യം. താഴെപ്പറയുന്ന സവിശേഷതകളാണ് മാനസികാരോഗ്യമുള്ള ഒരു വ്യക്തിയുടെ ലക്ഷണങ്ങളായി മാനസിക വിദഗ്ധർ പ്രതിപാദിക്കുന്നത്.



- ആന്തരിക സംഘർഷങ്ങളിൽ നിന്നും വിമുക്തനായിരിക്കുക.
- ഇണങ്ങിച്ചേരാനും മറ്റുള്ളവരുമായി പൊരുത്തപ്പെട്ട് പോകാനുള്ള കഴിവ്.
- ശക്തമായ ആത്മാഭിമാന ബോധമുണ്ടായിരിക്കുക
- ഒരുവന്റെ ആവശ്യങ്ങളെക്കുറിച്ചും, പ്രശ്നങ്ങളെക്കുറിച്ചും, ലക്ഷ്യങ്ങളെക്കുറിച്ചും അവബോധമുണ്ടായിരിക്കുക.
- നല്ല ആത്മനിയന്ത്രണം - യുക്തിപരമായും വൈകാരികമായും സന്തുലനാവസ്ഥ നിലനിർത്തുക.
- പ്രശ്നങ്ങൾ അഭിമുഖീകരിക്കുവാനും ബുദ്ധിപൂർവ്വം പരിഹരിക്കുവാനുമുള്ള കഴിവ്.

c) സാമൂഹ്യമാനം (Social Dimension)

ഒരു പക്ഷേ നിങ്ങൾ നമ്മുടെ രാജ്യത്ത് ഉടലെടുക്കുന്ന വർഗീയ സംഘർഷങ്ങളെ കുറിച്ച് ബോധമുള്ളവരായിരിക്കാം. സാമൂഹ്യ ആരോഗ്യത്തിന്റെ അഭാവമാണ് ഈ പ്രശ്നത്തിന്റെ പിന്നിലുള്ള പ്രധാന കാരണങ്ങളിലൊന്നായി ആരോപിക്കപ്പെടുന്നത്.

വ്യക്തിക്കുള്ളിലും വ്യക്തികൾ പരസ്പരവും സമൂഹത്തിലെ അംഗങ്ങൾക്കിടയിലുമുള്ള ഐക്യവും ഉദ്ഗ്രഹനവുമാണ് സാമൂഹ്യസുസനിതിയെന്നതുകൊണ്ട് അർത്ഥമാക്കുന്നത്. സാമൂഹ്യ ആരോഗ്യമുള്ള ഒരു വ്യക്തിക്ക് മറ്റ് സംസ്കാരത്തിൽപ്പെട്ട ആൾക്കാരുമായി ഇണങ്ങി ചേരുവാനും പൊരുത്തപ്പെട്ട് പോകുവാനുമുള്ള കഴിവുണ്ട്. അവൻ/അവൾക്ക് എല്ലാതരത്തിലുമുള്ള ജനങ്ങളുമായി ഇടപെടുവാനും നല്ല സാമൂഹ്യബന്ധങ്ങൾ സൃഷ്ടിക്കുവാനും നിലനിർത്തുവാനും വേണ്ട ഗുണാത്മകമായ മനോഭാവവും സമൂഹ്യ നൈപുണികളും ഉള്ളവരായിരിക്കും.

d) ആത്മീയമാനം (Spiritual Dimension)

ജീവിതത്തിന്റെ അർത്ഥവും ഉദ്ദേശവും തിരിച്ചറിഞ്ഞ് അതിലെത്തിച്ചേരാൻ ശ്രമിക്കുന്ന വ്യക്തിത്വ തലത്തെയാണ് ആരോഗ്യത്തിന്റെ ആത്മീയമാനം സൂചിപ്പിക്കുന്നത്. ഇത് സ്വഭാവദാർഢ്യം, തത്വങ്ങൾ, ധാർമികത, ജീവിതോദ്ദേശ്യം, ആത്യന്തികമായ സമർപ്പണബോധം എന്നിവ ഉൾക്കൊള്ളുന്നു.

e) തൊഴിൽപരമായ മാനം (Vocational Dimension)

എന്തുകൊണ്ടാണ് ഒരു വ്യക്തി സ്വന്തം താല്പര്യത്തിന്റെയും അഭിരുചിയുടെയും കഴിവിന്റെയും അടിസ്ഥാനത്തിലായിരിക്കണം ഒരുവന്റെ തൊഴിൽ തിരഞ്ഞെടുക്കേണ്ടത് എന്ന് പറയുന്നത്?

•

തൊഴിൽ ശരീരത്തിന്റെയും മനസിന്റെയും ആരോഗ്യം മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നതിൽ പലപ്പോഴും പ്രധാന പങ്ക് നിർവ്വഹിക്കുന്നു.

ശാരീരിക അധ്വാനം സാധാരണയായി ശാരീരിക ശേഷി മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നതുമായി ബന്ധപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. എന്നാൽ ലക്ഷ്യപ്രാപ്തിയും ജോലിയിലെ സ്വയം സാക്ഷാത്കാരവും മാണ് സംതൃപ്തിയുടെയും ഉയർന്ന സ്വാഭാവികതയുടെയും സ്രോതസ്സുകൾ. ഉദാഹരണത്തിന് ഒരു ഡോക്ടർക്ക് അദ്ദേഹത്തിന്റെ ചികിത്സയിലൂടെ രോഗികൾക്ക് സൗഖ്യം കിട്ടുമ്പോൾ സംതൃപ്തി ലഭിക്കുന്നു.

f) മറ്റ് മാനങ്ങൾ (Other Dimensions)

സാംസ്കാരികം, സാമ്പത്തികം, പാരിസ്ഥിതികം, വിദ്യാഭ്യാസപരം, പോഷകാത്മകം എന്നിങ്ങനെ മറ്റ് പല ആരോഗ്യമാനങ്ങളും നിർദ്ദേശിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു.

ആരോഗ്യത്തെ നിർണ്ണയിക്കുന്ന ഘടകങ്ങൾ (Determinants of Health)

ആരോഗ്യം ബഹുഘടകോന്മുഖമാണ്. ആരോഗ്യത്തെ സ്വാധീനിക്കുന്ന ഘടകങ്ങൾ ആന്തരികമാകാം (വ്യക്തിക്കുള്ളിൽ അധിഷ്ഠിതമായവ) അല്ലെങ്കിൽ ബാഹ്യമാകാം (അവൻ/അവൾ വസിക്കുന്ന സമൂഹത്തിൽ നിന്ന്). ജനിതകപരവും പാരിസ്ഥിതികപരവുമായ ഘടകങ്ങളുൾ ആരോഗ്യത്തെയും, രോഗത്തെയും സ്വാധീനിക്കുന്നു എന്നത് ശരിയായ ഒരു കാര്യമാണ്. ആയതിനാൽ ഒരു വ്യക്തിയുടെയും മുഴുവൻ സമൂഹത്തിന്റെയും ആരോഗ്യം നിരവധി പരസ്പരബന്ധിത ഘടകങ്ങളുടെ ഫലമായി പരിഗണിക്കപ്പെട്ടിരിയ്ക്കുന്നു. അവയാണ്:

a) പാരമ്പര്യം(Heredity)

എല്ലാ മനുഷ്യരുടെയും ശാരീരികവും മാനസികവുമായ സവിശേഷതകളിൽ ഏറിയ പങ്കും നിർണ്ണയിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നത് അവന്റെ/ അവളുടെ പൂർവികരിൽ നിന്ന് ആർജ്ജിച്ചെടുത്ത ജീനുകളുടെ പ്രകൃതത്താലാണ്. ഗർഭധാരണ സമയത്ത് തീരുമാനിക്കപ്പെടുന്ന ജനിതക ഘടന തികച്ചും അതുല്യവും മാറ്റത്തിന് വിധേയമല്ലാത്തതുമാണ്. അറിയപ്പെടുന്ന പല രോഗങ്ങളും ജനിതകമായി ഉടലെടുക്കുന്നതാണ്. ഉദാഹരണത്തിന്

ക്രോമസോമുകളിലെ ക്രമക്കേട്, മാനസിക വളർച്ച മുരടിക്കൽ, ചില തരത്തിലുള്ള പ്രമേഹരോഗങ്ങൾ, ആസ്ത്മ, ചില മാനസിക രോഗങ്ങൾ തുടങ്ങിയവ. ആയതിനാൽ, ആരോഗ്യത്തിന്റെ അവസാന കൂടുതലായും മനുഷ്യന്റെ ജനിതക സവിതയെ ആശ്രയിച്ചിരിക്കുന്നു.

b) പരിസ്ഥിതി (Environment)

മനുഷ്യനും അവന്റെ പരിസ്ഥിതിയും തമ്മിൽ പൊരുത്തപ്പെട്ട് പോകുന്നതിനെ ആരോഗ്യമെന്നും പൊരുത്തക്കേടിനെ രോഗമെന്നും വീക്ഷിക്കാം. ഭൗതിക പരിസ്ഥിതിയിൽ വരുന്ന ഭൂമിശാസ്ത്രപരമായ പ്രത്യേകതകൾ, കാലാവസ്ഥ, വായു, ജലം, മണ്ണ്, ജീവജാലങ്ങളായ മൃഗങ്ങൾ, പക്ഷികൾ, സൂക്ഷ്മജീവികൾ തുടങ്ങിയവ എല്ലാം തന്നെ മനുഷ്യന്റെ ആരോഗ്യത്തെ സ്വാധീനിക്കുന്നു.

ഗാർഹിക പരിസ്ഥിതിയുടെ വശങ്ങളായ കുടുംബ പശ്ചാത്തലം, രക്ഷകർത്തൃത്വരീതികൾ, സമപ്രായക്കാരുമായുള്ള ബന്ധം, സാമൂഹ്യവൽക്കരണ രീതികൾ, സംസ്കാരം തുടങ്ങിയവ ഒരു വ്യക്തിയുടെ മാനസിക, സാമൂഹ്യ ആരോഗ്യത്തിനെ സ്വാധീനിക്കുന്നു.

c) ജീവിതശൈലി (Life Style)

തന്നിരിക്കുന്ന ചിത്രത്തെക്കുറിച്ചുള്ള നിങ്ങളുടെ അഭിപ്രായമെഴുതുക.

•

വ്യായാമത്തിന്റെ അഭാവം, ഫാസ്റ്റ് ഫുഡിന്റെ അമിതമായ ഉപയോഗം തുടങ്ങിയവ മൂലം കൂട്ടി ആരോഗ്യവാനായി കാണപ്പെടുന്നില്ലെന്ന് സ്പഷ്ടമാണ്.



സാമൂഹ്യമൂല്യങ്ങൾ, മനോഭാവ

ങ്ങൾ, പ്രവർത്തനങ്ങൾ തുടങ്ങിയവ മുഴുവൻ പ്രതിഫലിക്കുന്ന വിധത്തിൽ ജനങ്ങൾ ജീവിക്കുന്ന രീതിയാണ് ജീവിതശൈലി എന്നതുകൊണ്ട് അർത്ഥമാക്കുന്നത്.

ഇക്കാലത്ത്, ഭൂരിപക്ഷം ആൾക്കാരും അവരുടെ കൂടുതൽ സമയം ഓഫീസിലോ ടെലിവിഷൻ കാണുന്നതിനോ മറ്റ് ഇലക്ട്രോണിക് ഉപകരണങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുന്നതിനോ ചിലവഴിക്കുന്നതിലൂടെ ശാരീരിക വ്യായാമങ്ങൾ ചെയ്യുന്നതിൽ നിന്ന് ഒഴിവാക്കി പോകുന്നു. മദ്യപാനം, പുകവലി, മരുന്നുകളുടെ ദുരുപയോഗം, കൃത്രിമ വസ്തുക്കൾ ചേർന്ന പോഷകം തീരെ കുറഞ്ഞ ഭക്ഷണങ്ങൾ തുടങ്ങിയവയുടെ ഉപഭോഗം ലോകമെമ്പാടും ജീവിതശൈലി രോഗങ്ങളുടെ ഭയാനകമായ വളർച്ചയിലേക്ക് നയിക്കുന്നു. മിക്ക ആധുനിക ആരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങളായ ഹൃദയധമനി രോഗങ്ങൾ, പൊണ്ണത്തടി, അർബുദം, പ്രമേഹം, പക്ഷാഘാതം തുടങ്ങിയ രോഗങ്ങൾ ഉണ്ടാകുന്നത് ജീവിതശൈലിയിലുണ്ടാകുന്ന മാറ്റങ്ങളിലൂടെയാണ്.

d) സാമൂഹ്യ-സാമ്പത്തിക അവസ്ഥ (Socio-Economic Conditions)

സാമൂഹ്യ സാമ്പത്തിക അവസ്ഥകളും ആരോഗ്യത്തെ സ്വാധീനിക്കുന്നു. ഒരു രാജ്യത്തിന്റെ ആരോഗ്യനിലവാരത്തെ കൂടുതലായും നിർണ്ണയിക്കുന്നത് സാമൂഹ്യ സാമ്പത്തിക വികസന നിലയാണ്. ഉദാഹരണത്തിന് ദേശീയ മൊത്ത ഉൽപ്പാദനത്തിന്റെ ആളോഹരി വിഹിതം, വിദ്യാഭ്യാസം, പോഷകം, തൊഴിൽ, പാർപ്പിടം മുതലായവ.

e) ആരോഗ്യ പരിചരണ സേവനങ്ങൾ (Health Care Services)

നിങ്ങളുടെ പ്രദേശത്ത് ലഭ്യമായിട്ടുള്ള പ്രധാനപ്പെട്ട ആരോഗ്യ പരിചരണ സേവനങ്ങളുടെ പട്ടിക നിരത്താമോ?

•

അവ പ്രാഥമിക ആരോഗ്യകേന്ദ്രം, അങ്കൻവാടികൾ, ഡിസ്പെൻസറികൾ, ക്ലിനിക്കുകൾ, ആശുപത്രികൾ, തുടങ്ങിയവയാകാം. ഈ സേവനങ്ങൾ എങ്ങനെയാണ് ഒരു സമൂഹത്തിന്റെ ആരോഗ്യ നിലവാരം മെച്ചപ്പെടാൻ സഹായിക്കുന്നത്?

•

രോഗങ്ങൾ ചികിത്സിച്ച് ഭേദമാക്കുക, അസുഖങ്ങളെ തടയുക, ആരോഗ്യത്തെ മെച്ചപ്പെടുത്തുന്ന പ്രവർത്തനങ്ങൾ തുടങ്ങി വ്യക്തിതലത്തിലും സമൂഹതലത്തിലുമുള്ള സേവനങ്ങളുടെ ബൃഹത് സഞ്ചയമാണ് ആരോഗ്യ പരിചരണ സേവനങ്ങൾ. ഉദാഹരണത്തിന് കുട്ടികൾക്ക് പ്രതിരോധമരുന്ന് കൊടുക്കുന്നത് ചില പ്രത്യേക രോഗങ്ങൾ ഉണ്ടാകുന്നത് കുറയ്ക്കാനിടയാക്കുന്നു. സുരക്ഷിതമായ കുടിവെള്ളം പ്രദാനം ചെയ്യുന്നത് ജലജന്യരോഗങ്ങളിൽ നിന്നുണ്ടാകുന്ന മരണനിരക്കും രോഗാതുരതയും തടയാനാകുന്നു. ഗർഭിണികൾക്കും കുട്ടികൾക്കുമുള്ള പരിചരണം മാതൃ ശിശു രോഗാതുരതയും മരണനിരക്കും കുറയ്ക്കുന്നതിന് സഹായകരമാവുന്നു. അതുകൊണ്ട് ആരോഗ്യ പരിചരണ സേവനം ആരോഗ്യത്തിന്റെ മറ്റൊരു പ്രധാന നിർണായക ഘടകമാണ്.

f) മറ്റ് ഘടകങ്ങൾ (Other Factors)

ആരോഗ്യവുമായി ബന്ധപ്പെട്ടിരിക്കുന്ന ഘടകങ്ങളായ ആഹാരം, കൃഷി, വിദ്യാഭ്യാസം, വ്യവസായം, സാമൂഹ്യക്ഷേമം, ഗ്രാമവികസനം അതുപോലെ ജീവിതനിലവാരം ഉയർത്താനായി അനുവർത്തിക്കുന്ന സാമൂഹ്യ സാമ്പത്തിക നയങ്ങൾ തുടങ്ങിയവ, ഒരു ജനതയുടെ ആരോഗ്യത്തിന്റെ മറ്റ് ഭാഗാക്കളാണ്.

ആരോഗ്യ സൂചകങ്ങൾ (Indicators of Health)

ആരോഗ്യത്തിന്റെ സൂചകങ്ങൾ നമുക്ക് ആരോഗ്യനിലവാരം അളക്കാൻ മാത്രമല്ല ഒരു രാജ്യത്തിന്റെ ആരോഗ്യനിലവാരം മറ്റൊന്നുമായി താരതമ്യം ചെയ്യുവാനും കൂടി ആവശ്യമാണ്. ആരോഗ്യനിലവാരം അളന്ന് തിട്ടപ്പെടുത്തുന്നതും താരതമ്യം ചെയ്യുന്നതും ആവശ്യമായി വരുമ്പോൾ ആരോഗ്യപരിചരണാവശ്യങ്ങൾ വിലയിരുത്തുന്നതിനും വിഭവങ്ങൾ നീക്കിവയ്ക്കുന്നതിനും ആരോഗ്യപരിപാടികളുടെ മൂല്യനിർണ്ണയം നടത്തുന്നതിനുമാണ്. പൊതുവായി ഉപയോഗിക്കുന്ന സൂചകങ്ങൾ ഇവയാണ്:

A. മരണനിരക്ക് സൂചകം (Mortality indicator)

ഈ സൂചകം ഒരു സമൂഹത്തിൽ സംഭവിക്കുന്ന മരണസംഖ്യ കണക്കിലെടുക്കുന്നു. താഴെപ്പറയുന്നവയാണ് പ്രമുഖമായ മരണനിരക്ക് സൂചകങ്ങൾ.

a. പൊതു മരണനിരക്ക് (Crude Death Rate)

ഇതിനെ നിർവ്വചിച്ചിരിക്കുന്നത് പരിഗണിക്കുന്ന സമൂഹത്തിൽ ഒരു വർഷം ആയിരം ജനങ്ങളിൽ എത്രപേർ മരിക്കുന്നു എന്നാണ്. ജനങ്ങൾ മരിക്കുന്ന നിരക്കിനെയാണ് ഇത് സൂചിപ്പിക്കുന്നത്. പ്രായഭേദം നോക്കാതെ, അപകടങ്ങൾ, വാർധക്യം, രോഗങ്ങൾ തുടങ്ങിയവ മൂലമുണ്ടാകുന്ന എല്ലാതരത്തിലുമുള്ള മരണങ്ങളും ഇതിന്റെ പരിധിയിൽപ്പെടും.

b. ശിശുമരണ നിരക്ക് (Infant Mortality Rate)

പരിഗണിക്കുന്ന ഒരു സമൂഹത്തിൽ ഒരു വർഷം ജീവനോടെ ജനിക്കുന്ന ആയിരം കുട്ടികളിൽ ഒരു വയസ്സിന് താഴെ എത്ര കുട്ടികൾ മരിക്കുന്നു എന്ന കണക്കാണ്. ഇത് സാർവത്രികമായി അംഗീകരിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്ന ആരോഗ്യ സൂചകങ്ങളിലൊന്നാണ്.

c. പൊല്യമരണ നിരക്ക് (Child Mortality Rate)

പരിഗണിക്കുന്ന വർഷത്തിൽ, ഒരു വയസ്സിനും 4 വയസ്സിനുമിടയിലുള്ള ആയിരം കുട്ടികളിൽ എത്ര പേർ മരിക്കുന്നു എന്ന് വർഷത്തിന്റെ മധ്യത്തിൽ എടുക്കുന്ന കണക്കാണ്. ഇതിൽ ശിശുമരണ നിരക്ക് ഉൾപ്പെടുന്നില്ല.

d. മാതൃമരണ നിരക്ക് (Maternal Mortality Rate)

ഇത് അളക്കുന്നത് പ്രസവാനുബന്ധ കാരണങ്ങളാൽ മരണമടയുന്ന സ്ത്രീകളുടെ നിരക്കാണ്. ഒരു പ്രദേശത്ത്, തന്നിരിക്കുന്ന വർഷത്തിൽ ഗർഭധാരണവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട സങ്കീർണ്ണതകൾ, ശിശുജനനം, അല്ലെങ്കിൽ പ്രസവശേഷം 42 ദിവസങ്ങൾക്കുള്ളിൽ പ്രസവാനുബന്ധ കാരണങ്ങളാൽ മരണമടയുന്ന സ്ത്രീകളുടെ സംഖ്യയുടെ അടിസ്ഥാനത്തിലാണ് ഇത് കണക്കാക്കപ്പെടുന്നത്.

e. ആയുസ്സ് ദൈർഘ്യ സൂചകം (Life Expectancy Indicator)

തന്നിരിക്കുന്ന ഭൂപ്രദേശത്ത് ഒരു വ്യക്തി, ശരാശരി എത്ര വർഷങ്ങൾ ജീവിച്ചിരിക്കുമെന്ന് പ്രതീക്ഷിക്കുന്ന സംഖ്യയാണിത്. 1951 വർഷകാലഘട്ടത്തിൽ ഒരു ഇന്ത്യക്കാരന്റെ ആയുർദൈർഘ്യം 32.25 മാത്രമായിരുന്നു. എന്നാൽ 2011 കാലഘട്ടത്തിൽ അത് 72 ആയി കണക്കാക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. ഇത് ഒരു രാജ്യത്തിന്റെ സാമൂഹ്യ സാമ്പത്തിക വികസനത്തിന്റെ ഒരു നല്ല സൂചകമാണ്.

B. രോഗാതുര സൂചകങ്ങൾ (Morbidity Indicators)

മരണ നിരക്ക് സൂചകങ്ങൾ ഒരു സമൂഹത്തിലെ അനാരോഗ്യത്തിന്റെ ആധിക്യത്തെ വെളിപ്പെടുത്തുന്നില്ല. രോഗാതുര സൂചകങ്ങൾ ഒരു സമൂഹത്തിലെ അനാരോഗ്യത്തിന്റെ കഠിനവും വെളിപ്പെടുത്തുന്നു. ഒരു സമൂഹത്തിന്റെ അനാരോഗ്യത്തെ വിലയിരുത്താൻ

താഴെ പറയുന്ന രോഗാതുര നിരക്കുകൾ ഉപയോഗപ്പെടുത്തുന്നു.

- പ്രത്യേകമായ രോഗങ്ങൾ ഉടലെടുക്കുന്നതും അത് നിലനിൽക്കുന്നതും
- വന്നുപോകുന്ന രോഗികളെ ചികിത്സിക്കുന്ന വിഭാഗത്തിലെ (Out patient Department) ഹാജർ നിരക്കുകൾ
- ആശുപത്രികളിലെ പ്രവേശനങ്ങൾ, പുനർപ്രവേശനങ്ങൾ, ചികിത്സ കഴിഞ്ഞ് പുറത്ത് പോകുന്നവരുടെ നിരക്കുകൾ.
- ആശുപത്രിയിൽ തങ്ങുന്ന കാലാവധി.
- രോഗത്തിന്റെ കാലയളവ് അഥവാ ജോലിയിലോ സ്കൂളിലോ ഉള്ള അസാന്നിധ്യം.

C. പോഷകനിലവാര സൂചകം (Nutritional Status Indicators)

പോഷകനിലവാര സൂചകം പ്രത്യക്ഷമാക്കുന്നത് പോഷക ഉപഭോഗവും വളർച്ചാ നിരക്കുമാണ്. അവ ഗുണഭോക്താക്കൾ ആരോഗ്യ സൂചകങ്ങളാണ്. മൂന്ന് പോഷക നിലവാര സൂചികകൾ പ്രധാനപ്പെട്ടതായി പരിഗണിക്കപ്പെടുന്നു. അവയാണ്,

- മനുഷ്യശരീര അളവുകളായ തൂക്കവും ഉയരവും
- സ്കൂൾ പ്രവേശന ഘട്ടത്തിൽ കുട്ടികളുടെ ഉയരം
- ജനനസമയത്തെ കുറഞ്ഞ ശാരീരിക ഭാരം (2.5 കിലോയിൽ താഴെ).

D. സാമൂഹിക- സാമ്പത്തിക സൂചകങ്ങൾ (Socio- economic Indicators)

താഴെപറയുന്നവയാണ് പ്രധാനപ്പെട്ട സാമൂഹിക-സാമ്പത്തിക സൂചകങ്ങൾ

- ജനസംഖ്യ വർദ്ധന നിരക്ക്
- ആരോഗ്യ ദേശീയ മൊത്ത ഉൽപ്പാദനം.
- തൊഴിൽ നില
- സാക്ഷരതാനിരക്ക്, പ്രത്യേകിച്ച് സ്ത്രീ സാക്ഷരതാനിരക്ക്.
- കുടുംബ വലുപ്പം
- 'കലോറിയുടെ' ആരോഗ്യ ലഭ്യത.

E. ജീവിത ഗുണനിലവാര സൂചകം (Quality of Life Indicator)

ജീവിത ഗുണനിലവാരം നിർവ്വചിക്കാൻ ബുദ്ധിമുട്ടാണ്; അതിലുപരി അത് അളന്ന് തിട്ടപ്പെടുത്താൻ കൂടുതൽ ബുദ്ധിമുട്ടാണ്. വിവിധ ജീവിത പ്രശ്നങ്ങളെക്കുറിച്ച് ഒരു വ്യക്തിയുടെ സന്തുഷ്ടിയോ അസന്തുഷ്ടിയോ വ്യക്തിയാധിഷ്ഠിത വികാരങ്ങളെ വിലയിരുത്തി, ജീവിത ഗുണനിലവാരത്തിന്റെ മൂല്യനിർണ്ണയം നടത്താം. നിരവധി ആരോഗ്യ സൂചകങ്ങളിൽ നിന്ന് ഒരു സമ്മിശ്രമായ സൂചകത്തിൽ എത്തിച്ചേരാൻ പല തരത്തിലുള്ള ശ്രമങ്ങൾ നടന്നിട്ടുണ്ട്.

ഭൗതിക ജീവിത ഗുണനിലവാര സൂചകം (Physical Quality Life Index, PQLI) ഇതു പോലുള്ള ഒരു സൂചകമാണ്. ഇവ മൂന്ന് സൂചകങ്ങളുടെ ഏകീകരണമാണ്. അവ മരണനിരക്ക്, ഒരു വയസ്സാകുമ്പോൾ പ്രതീക്ഷിക്കുന്ന ജീവിത ദൈർഘ്യം, സാക്ഷരതാനിരക്ക് എന്നിവയാണ്.



മറ്റ് പ്രധാനപ്പെട്ട ആരോഗ്യ സൂചകങ്ങൾ

1. വൈകല്യനിരക്ക് (Disability Rate)

ജീവിതത്തിന്റെ അടിസ്ഥാന പ്രവർത്തനങ്ങളായ ചലനാത്മകത, കായികാധ്വാന നൈപുണ്യം, ജോലി ചെയ്യുവാനുള്ള കഴിവ് മുതലായവ ബാധിക്കപ്പെടുകയാണെങ്കിൽ അവയെ വൈകല്യ നിരക്കായി തിട്ടപ്പെടുത്താം.

2. ആരോഗ്യ പരിചരണ പ്രദാന സൂചകങ്ങൾ

ആവർത്തിച്ച് ഉപയോഗിക്കുന്ന ആരോഗ്യ പരിചരണ സേവന സൂചകങ്ങളാണ്

- a) ഡോക്ടർ - ജനസംഖ്യ നിരക്ക്
- b) ഡോക്ടർ - നേഴ്സ് നിരക്ക്
- c) ജനസംഖ്യ - കിടക്ക നിരക്ക്

3. ഉപയുക്തതാ നിരക്ക് (Utilization rate)

തന്നിരിക്കുന്ന ഒരു കാലാവധിയിൽ ഒരു സേവനം ആവശ്യമായ ജനങ്ങളും അത് യഥാർത്ഥത്തിൽ ലഭ്യമായവരും തമ്മിലുള്ള അനുപാതത്തെയാണ് ഉപയുക്തതാ നിരക്കിലൂടെ പ്രകടമാകുന്നത്. ഉപയുക്തതാ നിരക്കുകളുടെ കൂടെ ഉദാഹരണങ്ങളാണ്.

- a) പ്രതിരോധമെടുത്ത കുഞ്ഞുങ്ങളുടെ അനുപാതം
- b) പ്രസവത്തിന് മുമ്പ് പരിചരണം ലഭിക്കുന്ന ഗർഭിണികളുടെ അനുപാതം.
- c) വിവിധ തരത്തിലുള്ള കുടുംബാസൂത്രണ രീതികൾ ഉപയോഗിക്കുന്ന ജനതയുടെ ശതമാനം.

4. സാമൂഹ്യ- മാനസിക ആരോഗ്യ സൂചകങ്ങൾ

ഇതിൽ ആത്മഹത്യ നിരക്ക്, കൊലപാതകം, കുറ്റകൃത്യങ്ങൾ, അക്രമങ്ങൾ, വാഹനാപകടങ്ങൾ, ബാല അപചരണങ്ങൾ, മദ്യത്തിന്റെയും മയക്കുമരുന്നിന്റെയും ദുരുപയോഗം, പുകവലി തുടങ്ങിയവ ഉൾപ്പെടുന്നു.

5. പരിസ്ഥിതി സൂചകങ്ങൾ

വായു, ജലമലിനീകരണം, വികിരണം, ഖരാവശിഷ്ടങ്ങൾ, ശബ്ദ മലിനീകരണം, ഭക്ഷണ പാനീയങ്ങളിലൂടെയുള്ള വിഷാംശങ്ങളുടെ ഉപയോഗസാധ്യത എന്നീ സൂചകങ്ങളെല്ലാം ഇതിൽപ്പെടുന്നു. സുരക്ഷിതമായ കുടിവെള്ളവും, പൊതുശുചിത്വ സൗകര്യങ്ങളും ലഭ്യമായ ജനസംഖ്യയുടെ അനുപാതം ഒരു പ്രധാനപ്പെട്ട പരിസ്ഥിതി സൂചകമാണ്.

6. ആരോഗ്യനയ സൂചകങ്ങൾ

ആവശ്യമായ വിഭവങ്ങൾ വകയിരുത്തുക എന്നത്, രാഷ്ട്രീയ പ്രതിബദ്ധതയുടെ ഏറ്റവും പ്രധാനപ്പെട്ട സൂചകമാണ്. പ്രസക്തമായ സൂചകങ്ങൾ താഴെ പറയുന്നവയാണ്.

- a) ആരോഗ്യ സേവനങ്ങൾക്കായി ചിലവഴിക്കുന്ന ദേശീയ മൊത്ത ഉൽപ്പാദനത്തിന്റെ അനുപാതം
- b) ആരോഗ്യവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട പ്രവർത്തനങ്ങളായ ജലവിതരണം, ശുചിത്വം, പോഷകം, പാർപ്പിടം തുടങ്ങിയവയിൽ ചിലവഴിക്കപ്പെടുന്ന ദേശീയ മൊത്ത ഉൽപ്പാദനത്തിന്റെ അനുപാതം.
- c) പ്രാഥമിക ആരോഗ്യ പരിചരണത്തിനായി മാറ്റി വയ്ക്കുന്ന പണത്തിന്റെ അനുപാതം.

7. മറ്റ് സൂചകങ്ങൾ

സാമൂഹ്യ സൂചകങ്ങൾ (വിദ്യാഭ്യാസ സേവനം, വരുമാന വിതരണം, സാമൂഹ്യ സുരക്ഷ, ഭക്ഷണ സേവനങ്ങൾ, പാർപ്പിടം തുടങ്ങിയവ), അടിസ്ഥാന ആവശ്യസൂചകങ്ങൾ, എല്ലാവർക്കും ആരോഗ്യം എന്ന സൂചകം തുടങ്ങിയവ ഇതിൽ പെടുന്നു.



നിങ്ങളുടെ ചുമതല പരിശോധിക്കൂ

1. ലോക ആരോഗ്യസംഘടനയുടെ ആരോഗ്യത്തിന്റെ നിർവ്വചനത്തിന്റെ അടിസ്ഥാനത്തിൽ, ആരോഗ്യത്തിന്റെ വ്യത്യസ്ത മാനങ്ങളെക്കുറിച്ച് വിശദീകരിക്കുക?
2. വ്യക്തിയുടെ അല്ലെങ്കിൽ സമൂഹത്തിന്റെ ആരോഗ്യം നിരവധി ഘടകങ്ങളുടെ ഫലമായിട്ടാണ് പരിഗണിക്കപ്പെടുന്നത്. ആ ഘടകങ്ങൾ ഏതൊക്കെയാണ്? ഈ ഘടകങ്ങൾ എങ്ങനെയാണ് ആരോഗ്യത്തെ സ്വാധീനിക്കുന്നത്?
3. നാം ആരോഗ്യത്തിന്റെ സൂചകങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുന്നത് എന്തിനാണ്?



1. നിങ്ങളുടെ പഞ്ചായത്തിന്റെയോ/മുൻസിപ്പാലിറ്റിയുടെയോ കോർപ്പറേഷന്റെയോ ആരോഗ്യനിലവാരം അയൽപക്കത്തേതുമായി, ചുരുങ്ങിയത് ആറ് ആരോഗ്യസൂചകങ്ങളുടെ അടിസ്ഥാനത്തിൽ താരതമ്യം ചെയ്യുക. (2011 ലെ സെൻസസിൽ നിന്നോ അഥവാ തദ്ദേശ സ്വയംഭരണ സ്ഥാപനങ്ങളിൽ നിന്നോ നിങ്ങൾക്ക് വിവരങ്ങൾ ക്രോഡീകരിക്കാവുന്നതാണ്).
2. ഒരു വ്യക്തിയുടെ ആരോഗ്യത്തെ നിർണ്ണയിക്കുന്ന പ്രധാനപ്പെട്ട ഘടകം പാരമ്പര്യമോ അതോ പരിസ്ഥിതിയോ എന്ന വിഷയത്തിൽ ഒരു സംവാദം നടത്തുക.

5.2 രോഗം (Disease)

നിങ്ങളുടെ ശരീരത്തിന്റെ പ്രവർത്തനങ്ങളെ തകരാറിലാക്കുന്നതോ അസ്വസ്ഥത സൃഷ്ടിക്കുന്നതോ ആയ ഒരു രോഗം നിങ്ങളെ ബാധിച്ചിട്ടുണ്ടാകാം. രോഗമെന്ന പദം കൊണ്ട് എന്താണ് നിങ്ങൾ അർത്ഥമാക്കുന്നത്?

•

രോഗങ്ങളെ നിർവ്വചിക്കാനുള്ള പല ശ്രമങ്ങളും നടന്നിട്ടുണ്ട്. ഓക്സ്ഫോർഡ് നിഘണ്ടു രോഗത്തിനെ നിർവ്വചിച്ചിരിക്കുന്നത് 'ശരീരത്തിന്റെയോ അതിന്റെ ചിലഭാഗങ്ങളുടെയോ അല്ലെങ്കിൽ അവയവത്തിന്റെയോ പ്രവർത്തനങ്ങൾ തടസ്സപ്പെടുകയോ താറുമാറാകുകയോ ചെയ്യുന്ന ഒരു അവസ്ഥയാണ് രോഗം'.



പാരിസ്ഥിതികമായ കാഴ്ചപ്പാടിൽ രോഗത്തെ നിർവ്വചിച്ചിരിക്കുന്നത്, മനുഷ്യ ജീവിക്ക് അതിന്റെ പരിസ്ഥിതിയുമായി പൊരുത്തപ്പെടാനാകാത്തത് എന്നതാണ്. എല്ലാ സമൂഹത്തിലും ഉടലെടുക്കുന്ന ഒരു സാമൂഹ്യ പ്രതിഭാസമായിട്ടാണ് രോഗത്തിനെ സാമൂഹ്യശാസ്ത്ര കാഴ്ചപ്പാടിൽ പരിഗണിക്കുന്നത്. ശരീരത്തിന്റെയോ മനസിന്റെയോ സുസ്ഥിതി അല്ലെങ്കിൽ സാധാരണ നിലയിലുള്ള പ്രവർത്തനത്തിൽ നിന്നുള്ള വ്യതിചലനത്തെ രോഗമെന്ന് പൊതുവേ നിർവ്വചിക്കാം.

ഒരു സമൂഹത്തിലെ നിരവധി ആൾക്കാരെ ബാധിക്കുന്ന രോഗത്തെയാണ് പകർച്ച വ്യാധി എന്നു വിളിക്കുന്നത്. ഉദാഹരണം - ചിക്കൻ പോക്സ്.

ഒരു ഭൂപ്രദേശത്തോ ഒരു ജനതയിലോ പുറത്ത് നിന്നും ഇറക്കുമതി ചെയ്യപ്പെടാത്തതും സാധാരണ പ്രതീക്ഷിക്കുന്ന ആവൃത്തിയിൽ സംഭവിക്കുന്നതും സന്ധ്യയായി കാണപ്പെടുന്നതുമായ രോഗത്തെയാണ് പ്രാദേശിക സ്ഥിരവ്യാധി (Endemic) എന്ന് പ്രതിപാദിക്കുന്നത്.

ഒരു രാജ്യമോ ലോകത്തിലെ ഒരു ഭൂഖണ്ഡമോ പോലുള്ള ഒരു വിശാലമായ ഭൂപ്രദേശത്തുള്ള ജനതയുടെ വലിയ അനുപാതത്തെ ബാധിക്കുന്ന രോഗമാണ് മഹാമാരി (Pandemic disease)

ഉദാഹരണം : 1962 ലെ കോളറ (ഇപ്പോഴും തുടരുന്നു), ഇബോള തുടങ്ങിയവ.

രോഗനിദാനത്രയം (Epidemiological Triad)



ഒരു രോഗത്തിന് പല കാരണങ്ങൾ ഉണ്ടാകാം. പൊതുവെ രോഗത്തിന് കാരണമാകുന്ന ഘടകങ്ങളെ രോഗഹേതു (ഏജന്റ്), ആതിഥേയൻ, പരിസ്ഥിതി എന്നിങ്ങനെ തരംതിരിക്കാം. ഈ മൂന്നു ഘടകങ്ങളെ രോഗനിദാനത്രയം എന്ന് വിശേഷിപ്പിക്കുന്നു. രോഗഹേതു, ആതിഥേയൻ, അനുകൂലമായ പരിസ്ഥിതി എന്നിവയുടെ കേവല സാന്നിധ്യം മനുഷ്യനിൽ രോഗം ആരംഭിക്കുന്നതിന് പര്യാപ്തമല്ല. ഒരു രോഗം ആരംഭിക്കുന്നതിന് ഈ മൂന്ന് ഘടകങ്ങൾ തമ്മിലുള്ള ഒരു ഇടപെടൽ ആവശ്യമായി വരുന്നു. ഈ മൂന്ന് ഘടകങ്ങളുടെ സവിശേഷതകൾ താഴെ കൊടുത്തിരിക്കുന്നു.

A. രോഗഹേതു ഘടകങ്ങൾ

രോഗപ്രസരണ ശൃംഖലയിലെ ആദ്യത്തെ കണ്ണിയാണ് രോഗത്തിന്റെ ഹേതു. ഒരു പദാർത്ഥം അല്ലെങ്കിൽ മറ്റൊന്നിന്റെയെങ്കിലും താരതമ്യേനയുള്ള അഭാവം രോഗം ആരംഭിക്കുന്നതിന് കാരണമായേക്കാവുന്നതിനെയാണ് രോഗഹേതുവെന്ന് നിർവ്വചിച്ചിരിക്കുന്നത്. രോഗകാരണങ്ങളാകുന്ന പരിസ്ഥിതിയിലെ രോഗഹേതുക്കളെ താഴെപ്പറയുന്ന വിഭാഗങ്ങളായി വർഗ്ഗീകരിക്കാം.

a. അജൈവ വിഭാഗം (Inanimate group) : പ്രധാനമായും സാംക്രമികേതര രോഗങ്ങൾക്ക് കാരണഭൂതരാകുന്നവ

- i) ഭൗതിക ഹേതുക്കൾ - ഉദാ : താപം, പ്രകാശം, വികിരണം തുടങ്ങിയവ
- ii) രാസ ഹേതുക്കൾ - ഉദാ : സൾഫർ, കാർബൺ മോണോക്സൈഡ് തുടങ്ങിയവ
- iii) പോഷക ഏജന്റുകൾ - ഉദാ: വിറ്റാമിനുകൾ, മാംസ്യം, നാരുകൾ തുടങ്ങിയവ

b. ജീവതുളളവ (Animate group) : ബാക്ടീരിയ, വൈറസ്, ഫംഗസ്സ്, പ്രോട്ടോസോവകൾ, വിരകൾ തുടങ്ങിയവ.

B. ആതിഥേയ ഘടകം (Host Factor)

അനുയോജ്യമായ പരിസ്ഥിതിയിൽ ഏജന്റും, ആതിഥേയനും തമ്മിലുള്ള സമ്പർക്കത്തിന്റെ അനന്തരഫലം നിർണയിക്കുന്ന ചില പ്രധാനപ്പെട്ട ഘടകങ്ങളാണ് ആതിഥേയന്റെ പ്രായം, ലിംഗം, ശീലങ്ങൾ, ആചാരങ്ങൾ, ജനിതക ഘടന, മാനസിക, ജൈവിക സവിശേഷതകളായ ധൈര്യം, ആതിഥേയന്റെ പ്രതിരോധശക്തി തുടങ്ങിയവ.

C. പരിസ്ഥിതി ഘടകങ്ങൾ (Environmental Factors)

ഒരു ജീവിയുടെ ജീവൻ, വികാസം എന്നിവയെ ബാധിക്കുന്ന എല്ലാ ബാഹ്യമായ അവസ്ഥകളുടെയും ആകെ തുകയാണ് പരിസ്ഥിതി. ഇതിനെ താഴെ കൊടുത്തിരിക്കുന്ന വിധം വർഗീകരിച്ചിരിക്കുന്നു.

- a) ഭൗതിക പരിസ്ഥിതി - വായു, ജലം, ഭക്ഷണം തുടങ്ങിയ ജീവനില്ലാത്ത എല്ലാ വസ്തുക്കളും.
- b) ജൈവ പരിസ്ഥിതി - മൃഗങ്ങൾ, ഷഡ്‌പദങ്ങൾ, മറ്റ് മനുഷ്യർ എന്നിവ ഉൾപ്പെടുന്ന എല്ലാ ജീവനുളളവയും.
- c) സാമൂഹ്യ-സാമ്പത്തിക പരിസ്ഥിതി - സാമൂഹ്യ-സാമ്പത്തികഘടകങ്ങളായ പാർപ്പിടം, സാമൂഹ്യസംഘങ്ങൾ, വിദ്യാഭ്യാസം തുടങ്ങിയവ.



ചിത്രം 5.1. രോഗനിദാനത്രയം

വിവിധതരം രോഗങ്ങൾ (Types of Diseases)

രോഗങ്ങളെ പൊതുവായി രണ്ട് വിഭാഗങ്ങളായി തിരിക്കാം. സാംക്രമിക രോഗങ്ങളും സാംക്രമികേതര രോഗങ്ങളും.

A. സാംക്രമിക രോഗങ്ങൾ (Communicable Disease)

രോഗകാരികൾ വഴി (ബാക്ടീരിയ, വൈറസ്, ഫംഗസ് തുടങ്ങിയവ) ഒരു വ്യക്തിയിൽ നിന്ന് മറ്റ് വ്യക്തിയിലേക്ക് ഇത് കൈമാറ്റം ചെയ്യപ്പെടുന്നു. പകരുന്ന രീതിയുടെ (Mode) അടിസ്ഥാനത്തിൽ സാംക്രമിക രോഗങ്ങളെ വായുജന്യം (Air borne) (ഉദാ : ക്ഷയരോഗം, ജലദോഷപ്പനി, ചിക്കൻ പോക്സ് തുടങ്ങിയവ), ജലജന്യം (Water borne) (ഉദാ : വയറിളക്കം, ചിരഞ്ച്, കോളറ, മഞ്ഞപ്പിത്തം തുടങ്ങിയവ), സ്പർശനം മൂലം (Contact basis) (ഉദാ: വട്ടച്ചൊറി, പകർച്ചപ്പനി തുടങ്ങിയവ), ജന്തു/പ്രാണിജന്യം (ഉദാ: പ്ലേഗ്, ഡെങ്കിപ്പനി, പേവിഷബാധ, H1 N1 തുടങ്ങിയവ), സൂചിയിലൂടെയും രക്തനിവേശനത്തിലൂടെയും (Blood transfusion) പകരുന്ന രോഗങ്ങൾ (ഉദാ: മഞ്ഞപ്പിത്തം, HIV/AIDS), ലൈംഗിക ബന്ധത്തിലൂടെ പകരുന്നവ (ഉദാ: എച്ച്ഡിസ്, ഗോണറിയ, സിഫിലിസ് തുടങ്ങിയവ) എന്നിങ്ങനെ വീണ്ടും തരംതിരിക്കാം.



രോഗങ്ങൾക്ക് കാരണമാകുന്ന ഏജന്റിന്റെ അടിസ്ഥാനത്തിൽ സാംക്രമിക രോഗങ്ങളെ വീണ്ടും തരംതിരിക്കാം.

- ബാക്ടീരിയമൂലമുണ്ടാകുന്ന രോഗങ്ങൾ (ഉദാ: കോളറ, ക്ഷയരോഗം, കുഷ്മം)
- വൈറസ് രോഗങ്ങൾ (ഉദാ: ചിക്കൻ പോക്സ്, അഞ്ചാംപനി, പേവിഷബാധ, മൂങ്ങിനിർ തുടങ്ങിയവ)
- ഫംഗസ് രോഗങ്ങൾ (ഉദാ: വട്ടച്ചൊറി, അത്ലറ്റ്സ് ഫൂട്ട്, തുടകൾക്കിടയിൽ ഫംഗസ് മൂലമുണ്ടാകുന്ന ഒരു തരം ചൊറി തുടങ്ങിയവ).
- പ്രോട്ടോസോവ രോഗങ്ങൾ (ഉദാ: മലമ്പനി, വയറിളക്കം, നിദ്രാരോഗം തുടങ്ങിയവ)
- പിരരോഗങ്ങൾ (ഉദാ: മന്ത് രോഗം, നാടവിരയും, കൊക്കോപ്പുഴുവും പകരുന്ന രോഗങ്ങൾ).

B. സാംക്രമികേതര രോഗങ്ങൾ (Non-Communicable Diseases)

സാംക്രമികേതര രോഗങ്ങൾ ഒരു വ്യക്തിയിൽ നിന്ന് മറ്റ് വ്യക്തിയിലേക്ക് പകരുന്നവയല്ല. അവ ശരീരം ശരിയായ രീതിയിൽ പ്രവർത്തിക്കാതിരിക്കുന്നത് മൂലം ഉണ്ടാകുന്നു. അവയവങ്ങളുടെയോ കലകളുടെയോ (Tissue) അപചയം, ക്രമരഹിതമായ കോശവളർച്ച, പിഴവുള്ള രക്ത രുചീകരണവും പ്രവാഹവും തുടങ്ങിയവ ഇതിൽ ഉൾപ്പെടുന്നു. കൂടാതെ ഉദരം, കൂടൽ, അന്തഃസ്രാവി വ്യവസ്ഥ തുടങ്ങിയവയുടെ അസ്വാസ്ഥ്യവും

ഇതിൽ ഉൾപ്പെടുന്നു. അപര്യാപ്തത, ശരീരത്തിന്റെ പ്രതിരോധ സമ്പ്രദായത്തിന്റെ വീഴ്ചകൾ, അല്ലെങ്കിൽ മോശമായി പ്രവർത്തിക്കുന്ന നാഡീവ്യവസ്ഥ എന്നിവ മൂലവും ചിലരോഗങ്ങൾ ഉണ്ടാകുന്നു.

ഹൃദയധമനികൾ, വൃക്ക, നാഡി, മാനസിക രോഗങ്ങൾ, ദീർഘകാലമായിട്ടുള്ള ശ്വാസകോശ രോഗങ്ങളായ ശ്വാസനാള രോഗങ്ങൾ, ആസ്ത്മ തുടങ്ങിയവ സാംക്രമിക കേതരരോഗങ്ങളിൽ ഉൾപ്പെടും. കൂടാതെ അപകടങ്ങളുടെ സന്ദർഭമായ തിക്തഫലങ്ങൾ, പ്രായാധിക്യത്താലുണ്ടാകുന്ന മനഃശൈഥില്യം, അന്ധത, അർബുദം, പ്രമേഹം, പൊണ്ണത്തടി, അപചയരോഗങ്ങൾ എന്നിവയും സാംക്രമികകേതര രോഗങ്ങളിൽപ്പെടുന്നു.

a) അപര്യാപ്തത രോഗങ്ങൾ (Deficiency Disease)

ഇത് സാംക്രമികകേതര രോഗങ്ങളുടെ ഭാഗമായിട്ടുള്ളതും, ഭക്ഷണക്രമത്തിൽ പോഷകങ്ങളുടെ അഭാവംമൂലം ഉണ്ടാകുന്നതുമാണ്. നഷ്ടപ്പെട്ട് പോയ പോഷകങ്ങൾ പ്രദാനം ചെയ്ത് ഇവയെ പൊതുവെ തടയാവുന്നതാണ്. ഉദാഹരണത്തിന് വിറ്റാമിൻ എ യുടെ ലഭ്യതക്കുറവ് നിശാസ്വത രോഗവുമായി ബന്ധപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു.

b) അപചയരോഗങ്ങൾ (Degenerative Diseases)

ശരീരത്തിലുള്ള ചില അവയവങ്ങളുടെ അഥവാ ഒരു അവയവ വ്യവസ്ഥയുടെ തെറ്റായ പ്രവർത്തനത്തിലൂടെയാണ് ഇത് ഉടലെടുക്കുന്നത്. അപചയ രോഗങ്ങളുടെ ഉൽഭവവും നിലനിൽക്കലും ഭയാനകമായി വർദ്ധിക്കുന്നതായി നിരീക്ഷിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. ഈ സ്ഥിതിമാറ്റം പ്രധാനമായും ഉണ്ടാകുന്നത് സാമൂഹ്യ-സാമ്പത്തിക വികസനത്തിന്റെ ഫലമായിട്ടുണ്ടാകുന്ന ജനസംഖ്യാപരവും ജീവിതശൈലി വ്യതിയാനങ്ങളുടെയും കൂട്ടായിട്ടുള്ള മാറ്റങ്ങളിലൂടെയാണ്. ഉദാഹരണത്തിന് മറവിരോഗവും (Alzheimer's disease) വിറവാദവും (Parkinson's disease).

c) ജീവിതശൈലി രോഗങ്ങൾ (Life Style Diseases)

സാംസ്കാരികപരവും പെരുമാറ്റപരവുമായ രീതികൾ, ജീവിതകാലം മുഴുവനുള്ള വ്യക്തിപരമായ ശീലങ്ങൾ എന്നിവ ചേർന്ന ജീവിതരീതി മൂലമുണ്ടാകുന്ന രോഗങ്ങളെയാണ് ജീവിതശൈലി രോഗങ്ങൾ എന്ന് വിളിക്കുന്നത്. (ഉദാ: പുകവലി, മദ്യപാനം, ഫാസ്റ്റ് ഫുഡുകളുടെ അമിത ഉപയോഗം, അമിതാഹാരം, ശാരീരിക വ്യായാമത്തിന്റെ അഭാവം തുടങ്ങിയവ). ഇന്ന് ആധുനിക ചികിത്സാരീതികൾ സാംക്രമിക രോഗങ്ങളെ നിയന്ത്രിക്കുന്നതിലും ചികിത്സിക്കുന്നതിലും വിജയിച്ചിട്ടുണ്ട്; എന്നാൽ ആശുപത്രികൾ, ഡോക്ടർമാർ, ചികിത്സ കാര്യങ്ങളിൽ സഹായിക്കുന്നതിന് പരിശീലനം സിദ്ധിച്ച ആളുകൾ, മരുന്ന് നിർമ്മാണ കമ്പനികൾ തുടങ്ങിയവയുടെ സംഖ്യ ഉയർന്നിട്ടുണ്ടെങ്കിലും ജീവിതശൈലി രോഗങ്ങൾ ഭയാനകമായി വർദ്ധിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്. ഹൃദയധമനി രോഗങ്ങൾ, പൊണ്ണത്തടി, അർബുദം, പ്രമേഹം, ഉയർന്ന രക്തസമ്മർദ്ദം, പക്ഷാഘാതം, സന്ധിവാതം, തുടങ്ങിയവ എല്ലായിടത്തും വ്യാപിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നു.



ജീവശൈലി പരിവർത്തനം

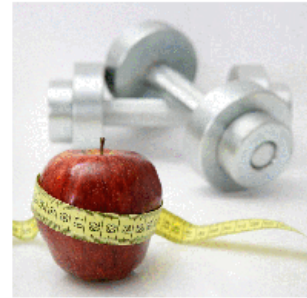
1. നിങ്ങളുടെ പ്രദേശത്ത്, ഒരു ആദിവാസി ഗ്രാമത്തിൽ ധാരാളം വയറികുക്ക രോഗങ്ങൾ റിപ്പോർട്ട് ചെയ്തിട്ടുണ്ടെന്ന് സങ്കല്പിക്കുക. ഈ രോഗത്തിന് കാരണമാകുന്ന സാധ്യമായ ഘടകങ്ങളെ രോഗനിദാന ത്രയത്തിന്റെ സഹായത്താൽ വിശകലനം ചെയ്യുക.
2. വിവിധ തരത്തിലുള്ള രോഗങ്ങളെ കാണിക്കുന്ന ഒരു ഫ്ലോചാർട്ട് തയ്യാറാക്കുക.



1. ഈ കാലഘട്ടത്തിൽ സാംക്രമികേതര രോഗങ്ങളുടെ ഭയനകരമായ വളർച്ചയിലേക്ക് നയിക്കുന്ന വിവിധ രോഗകാരണ ഘടകങ്ങളെ കാണിക്കുന്ന ചിത്രങ്ങളുടെ ഒരു ആൽബം തയ്യാറാക്കുക. (ഉദാ: മലിനീകരണം, ഫാസ്റ്റ് ഫുഡ് സംസ്കാരം, രാസവളങ്ങളുടെയും കീടനാശിനികളുടെയും അമിതമായ ഉപയോഗം തുടങ്ങിയവ)

5.3 സുസ്ഥിതി (Wellness)

അടുത്തകാലത്ത് പൊതുവായി ചർച്ച ചെയ്യപ്പെടുന്ന ഒരു പദമാണ് സുസ്ഥിതി. ഇക്കാലത്ത് രോഗങ്ങളെ ചെറുക്കുവാനും നല്ല ആരോഗ്യം പരിപോഷിപ്പിക്കുവാനും നിലനിർത്താനുമുള്ള നടപടികൾ എടുക്കുന്നതിനെ കുറിച്ച് ജനങ്ങൾ കൂടുതൽ ബോധവാന്മാരായിരിക്കുന്നു. സുസ്ഥിതിയുടെ ഉദ്ദേശങ്ങൾ ഇവയാണ്.



- i) അപചയ, ജീവിതശൈലി രോഗങ്ങളിൽ നിന്ന് ഒരു വ്യക്തിയെ സംരക്ഷിക്കുക.
- ii) മരുന്നിന്റെ പാർശ്വഫലങ്ങൾ കുറയ്ക്കുക.
- iii) ചികിത്സ ചെലവുകൾ ചുരുക്കുക.
- iv) നഷ്ടപ്പെട്ട ആരോഗ്യം വീണ്ടെടുക്കുക.
- v) ഊർജസ്വലത തിരിച്ചുപിടിച്ചും പുനരുജ്ജീവിപ്പിച്ചും പ്രായാധിക്യ ഫലങ്ങൾ വന്നുവേിക്കുന്നത് വൈകിപ്പിക്കുക.

നല്ല ആരോഗ്യം ഉറപ്പ് വരുത്തുന്നതിനുള്ള സുസ്ഥിതിയുടെ ഘടകങ്ങൾ താഴെ പറയുന്നവയാണ്.

a) ശുഭാത്മക അഥവാ ശുഭാത്മക മാനസിക മനോഭാവം (Positive Mental Attitude)

ഒരു വ്യക്തിക്ക് അവന്റെ/അവളുടെ ചുറ്റുപാടുകളോടും സഹജീവികളോടുമുള്ള ശുഭാത്മക മനോഭാവമാണിത്. ഇത് ഒരുവന് ശുഭാത്മകമായ ഊർജം നൽകുന്നു.

b) ആവശ്യത്തിനുള്ള ഉറക്കവും ഉല്ലാസവും

നമ്മുടെ ശരീരത്തിനും മനസ്സിനും ഉല്ലാസവും വിശ്രമവും ആവശ്യമാണ്. ഉറക്കം നമ്മുടെ ശരീരത്തിന് വിശ്രമം നൽകുന്നു. ഉല്ലാസവും ധ്യാനവും ആത്മീയവും മാനസികവുമായ ആരോഗ്യം പ്രദാനം ചെയ്യും. ഉദാ : യോഗ.

c) പതിവായ വ്യായാമം

നമ്മുടെ ശരീരത്തിന് എറോബിക്സ് (രക്തത്തിലെ പ്രാണവായുവിന്റെ അളവ് വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതിനുള്ള ഒരു തരം വ്യായാമം) ഉൾപ്പെടെയുള്ള ശാസ്ത്രീയമായ വ്യായാമം ആവശ്യമാണ്. ഇത് ശാരീരിക പ്രവർത്തനങ്ങളെ ശരിയായി നിലനിർത്തി, ശരീരത്തെ പാകമായി സൂക്ഷിക്കും. ശാരീരിക അധ്വാനം, നടപ്പ്, നീന്തൽ, സൈക്കിൾ സവാരി തുടങ്ങിയവ നല്ല വ്യായാമങ്ങളാണ്.



d) ശരിയായ പോഷകം

നമ്മുടെ ആരോഗ്യത്തിൽ പോഷകത്തിന്റെ പങ്ക് ഉത്തമാരോഗ്യത്തിന് വളരെ പ്രധാനപ്പെട്ടതും മിക്കപ്പോഴും അവഗണിക്കപ്പെടുന്നതുമായ ഒരു ഘടകമാണ്. നിർഭാഗ്യവശാൽ ഇന്ന് നമ്മുടെ ഭക്ഷണക്രമത്തിൽ ശരിയായ പോഷകത്തിന്റെ അഭാവമാണ് ജീവൻ ഭീഷണിയാകുന്ന നിരവധി രോഗങ്ങളുടെ പ്രധാന കാരണം.



നമ്മൾ പലപ്പോഴും ആഹാരത്തെ പോഷകമായി തെറ്റിദ്ധരിക്കും. നാം ദിവസവും ഭക്ഷിക്കുന്നതാണ് ആഹാരം. അത് ആവശ്യം, രുചിഭേദം, ലഭ്യത, പ്രാപ്തി തുടങ്ങിയവയെ ആശ്രയിച്ചിരിക്കുന്നു. നമ്മുടെ ശരീരത്തിന് ലഭിക്കുന്നതാണ് ആഹാരം.

എന്നാൽ പോഷകമെന്നത് നമ്മുടെ സംസ്കാരം, രുചിഭേദങ്ങൾ എന്നിവ പരിഗണിക്കാതെ നമ്മുടെ ശരീരത്തിന് ആവശ്യമായിട്ടുള്ളതാണ്. അതിന്റെ ആവശ്യം നമുക്കെല്ലാവർക്കും ഏറെക്കുറേ ഒരുപോലെയാണ്.

ഇപ്പോഴുള്ള ചോദ്യമിതാണ്; 'നമുക്ക് ആവശ്യമായ പോഷകങ്ങൾ നമുക്ക് ലഭിക്കുന്നുണ്ടോ?' ഇതിനായി നാം ആവശ്യമായ പ്രധാനപ്പെട്ട പോഷകങ്ങളെക്കുറിച്ച് അറിയണം.

നമ്മുടെ ശരീരത്തിന് ദിനംപ്രതി ആവശ്യമായ വ്യത്യസ്തങ്ങളായ പദാർത്ഥങ്ങളെയാണ് പോഷകമെന്നതു കൊണ്ട് സൂചിപ്പിക്കപ്പെടുന്നത്. അവയെ സാമാന്യമായി രണ്ടായി തരംതിരിച്ചിരിക്കുന്നു. സ്ഥൂലപോഷകങ്ങൾ (Macro Nutrients), സൂക്ഷ്മപോഷകങ്ങൾ (Micro Nutrients).

1. സ്ഥൂല പോഷകങ്ങൾ (Macro Nutrients)

- **ജലം (Water)**—നമുക്ക് ദിവസവും 2 തൊട്ട് 2.5 ലിറ്റർ കുടിവെള്ളം ആവശ്യമാണ്. ഇത് വൻകുടലിൽ ക്യാൻസർ ഉണ്ടാകാനുള്ള സാധ്യത 40 ശതമാനത്തോളം കുറയ്ക്കുന്നു.
- **അന്നജം (Carbohydrates)**— ദിവസവും നമുക്ക് 250 തൊട്ട് 750 ഗ്രാം അന്നജം ആവശ്യമാണ്. ധാരാളം നാരുകൾ ചേർന്ന സങ്കീർണ്ണമായ അന്നജമാണ് നമ്മുടെ

ഭക്ഷണക്രമത്തിൽ ഉൾക്കൊള്ളിക്കേണ്ടത്. ഉദാ - മരച്ചീനി, ചോറ് തുടങ്ങിയവ.

- **കൊഴുപ്പ് (Fat)**- നമുക്ക് 20 തൊട്ട് 60 ഗ്രാം അപൂരിത കൊഴുപ്പ് ദിവസവും ആവശ്യമാണ്. അവ ഒമേഗ-3 എന്ന് അറിയപ്പെടുന്നു. ഇത് ചെറിയ മീനുകളിൽ കാണപ്പെടുന്നു.
- **മാംസ്യം (Protein)**- ഇതിൽ കോശങ്ങളുടെ പുനർജീവനത്തിന് സഹായിക്കുന്ന അവശ്യ അമിനോ അമ്ലങ്ങൾ (Essential amino acids) ഉൾപ്പെടുന്നു. ഒരു കിലോഗ്രാം ശരീരഭാരത്തിന് ഒരു ഗ്രാം എന്ന അനുപാതത്തിൽ ശരീരത്തിന് മാംസ്യം ആവശ്യമാണ്.

2. സൂക്ഷ്മപോഷകങ്ങൾ (Micro nutrients)

നമുക്ക് ദിനംതോറും 13 അവശ്യ ജീവകങ്ങളും (Essential vitamins) 11 അവശ്യ ധാതുക്കളും (Essential minerals) ആവശ്യമാണ്. നാം 400 ഗ്രാം തൊട്ട് 600 ഗ്രാം വരെ ബയോഫ്ലേവനോയിഡ് (bioflavonoids) അടങ്ങിയ, അതായത് നിറം നഷ്ടപ്പെടാത്തതരത്തിൽ വിവിധ തരത്തിലുള്ള ശുദ്ധമായ പഴങ്ങളും, പച്ചക്കറികളും ഭക്ഷിക്കേണ്ടതുണ്ട്.

സുസ്ഥിതിയും ജീവിതശൈലി രോഗങ്ങളും

ചാർജ്ജ് ചെയ്യപ്പെട്ട ഓക്സിജന്റെ ആറ്റങ്ങളായ ഫ്രീ റാഡിക്കലുകൾ (Free radicals) ജീവിതശൈലി രോഗത്തിന്റെ മുഖ്യമായ കാരണമെന്ന് സമീപകാല പഠനങ്ങൾ വെളിപ്പെടുത്തുന്നു. ഒക്സിജൻ രണ്ട് രീതിയുള്ള പ്രവർത്തനങ്ങളുണ്ട്. ഒരു ഭാഗത്ത് അത് ജീവന്റെ അടിസ്ഥാനമാണെങ്കിൽ മറു ഭാഗത്ത് അതുമായി സമ്പർക്കത്തിൽ ഏർപ്പെടുന്നതെന്തിനേയും അത് ഓക്സീകരിക്കുന്നു. ഇരുമ്പ് തുരമ്പു പിടിക്കുന്നത്, ആപ്പിൾ തവിട്ടു നിറമാകുന്നത്, വെങ്കലം ക്ലാവ് പിടിക്കുന്നത് തുടങ്ങിയവ ഓക്സീകരണത്തിന്റെ (Oxidation) ഉദാഹരണങ്ങളാണ്. നാം വലിയ അളവിൽ ഓക്സിജനെ നമ്മുടെ ശരീരത്തിലേക്ക് ശ്വസനത്തിലൂടെ സ്വീകരിക്കുന്നു. ഉപാപചയ പ്രക്രിയയിൽ (Metabolic process) നാലു മുതൽ പത്ത് ശതമാനം ഓക്സിജൻ ആറ്റങ്ങളും ഇലക്ട്രോണുകളുടെ കുറവ് മൂലം ഫ്രീ റാഡിക്കലുകളായി തീരുന്നു.

ഈ ഫ്രീ റാഡിക്കലുകൾ ആന്തരിക അവയവങ്ങളെയോ, ഗ്രന്ഥികളെയോ ആക്രമിക്കുകയും, അത് മനുഷ്യശരീരത്തിന്റെ ഏതു ഭാഗവുമായാണോ ബന്ധപ്പെട്ടിരിക്കുന്നത് അതിന്റെ രോഗത്തിലേക്ക് നയിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ഉദാഹരണത്തിന്, ഫ്രീ റാഡിക്കലുകൾ പാൻക്രിയാസിനെ ആക്രമിക്കുകയാണെങ്കിൽ അത് പ്രമേഹരോഗത്തിലേക്ക് നയിക്കാം. സന്ധികളെ ആക്രമിക്കുകയാണെങ്കിൽ സന്ധിവാതമായും ഹൃദയത്തെ ആക്രമിക്കുകയാണെങ്കിൽ ഹൃദയസ്തംഭനമായും മാരാം. അത് ഡി.എൻ.എ. (DNA) യെ ആക്രമിക്കുകയാണെങ്കിൽ കാൻസറിലേക്ക് നയിക്കാം. ചുരുക്കത്തിൽ ഫ്രീ റാഡിക്കലുകൾ മൂലമുണ്ടാകുന്ന ആന്തരിക ഓക്സീകരണം അഥവാ ഓക്സീകരണ സമ്മർദ്ദം (Oxidative stress) ആണ് ജീവിതശൈലി രോഗങ്ങളുടെ പ്രധാനപ്പെട്ട കാരണമായി ആധുനിക പഠനങ്ങൾ വെളിപ്പെടുത്തുന്നത്.

നിരോക്സീകാരികളുടെ (Antioxidants) സാന്നിധ്യത്തിൽ ഫ്രീ റാഡിക്കലുകൾ നിഷ്ക്രിയമാവുന്നു. ജീവകം എ, ജീവകം സി, ജീവകം ഇ, സെലീനിയം എന്ന ധാതു,

ബയോഫ്ളേവനോയിഡ് എന്നിവയാണ് പ്രധാനപ്പെട്ട നിരോക്സീകാരികൾ (Antioxidants). ഇവ പുതിയ പച്ചക്കറികളിൽ ധാരാളം കാണപ്പെടുന്നു. ഇവ വലിയ അളവിലും ഗുണത്തിലും നമ്മുടെ പൂർവികർ ഭക്ഷിച്ചിരുന്നു. എന്നാൽ ജീവിതശൈലിയിലുള്ള മാറ്റങ്ങളായ ഫാഷൻ, ഫാസ്റ്റ് ഫുഡ് സംസ്കാരം തുടങ്ങിയവ നമ്മുടെ ഭക്ഷണക്രമത്തിൽ നിന്ന് അത്യാവശ്യ ജീവകങ്ങളെ മാറ്റി നിർത്തുന്നു. ഈ പ്രശ്നത്തിനുള്ള പോംവഴി നമ്മുടെ ഭക്ഷണ ക്രമത്തിൽ നിരോക്സീകാരികൾ ഉൾപ്പെടുത്തി അതിന്റെ അളവ് വർദ്ധിപ്പിക്കുകയാണ്. അതിനായി ബയോഫ്ളേവനോയിഡുകൾ ഉൾക്കൊള്ളുന്ന പുതിയതും സുരക്ഷിതവുമായ ധാരാളം പഴങ്ങളും പച്ചക്കറികളും ഭക്ഷിക്കുക.

രോഗം വന്ന് ചികിത്സിക്കുന്നതിനേക്കാൾ നല്ലത് രോഗം വരാതെ സൂക്ഷിക്കുന്നതാണ് എന്ന് പറയാറുണ്ട്. ഉത്തമ ആരോഗ്യം നിലനിർത്താനായി ധാരാളം അളവിൽ പച്ചക്കറികൾ ഭക്ഷിക്കുക. അങ്ങനെയൊന്നെങ്കിൽ നമുക്ക് അസുഖത്തിൽ നിന്ന് സുസ്ഥിതിയിലേക്ക് (Wellness) കടക്കാനാകും. അതുകൊണ്ട്, ഈ കാലഘട്ടത്തിന്റെ ശരിയായ നീക്കമെന്നത് രോഗ ചികിത്സയേക്കാൾ സുസ്ഥിതി പരിപോഷിപ്പിക്കലാണ്.



മുഖ്യമന്ത്രി മുഖേന പരിശോധിക്കുക

1. സുസ്ഥിതി എന്നതുകൊണ്ട് എന്താണ് ഉദ്ദേശിക്കുന്നത് ? സുസ്ഥിതിയുടെ ഏതെങ്കിലും നാലു ഘടകങ്ങൾ പ്രതിപാദിക്കുക.
2. സൂക്ഷ്മ അളവിൽ ആവശ്യമുള്ള ഏതെങ്കിലും മൂന്ന് പോഷകങ്ങൾ തിരിച്ചറിയുക.



രോഗങ്ങളെ തടയുന്നതിലും ആരോഗ്യം മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നതിലും ശരിയായ പോഷകത്തിന്റെ പ്രാധാന്യത്തെ കുറിച്ച് I.P സ്കൂളിലെ കുട്ടികൾക്കും മാതാപിതാക്കൾക്കും ഒരു സെമിനാർ നടത്തുക. നിങ്ങൾക്ക് ഒരു ഡയറ്റീഷ്യന്റെ സഹായം തേടാം.

5.4 മാനസിക ആരോഗ്യം (Mental Health)

മാനസിക ആരോഗ്യത്തിൽ നമ്മുടെ വൈകാരികവും മാനസികവും സാമൂഹികവുമായ സുസ്ഥിതി ഉൾക്കൊള്ളുന്നു. അത് നമ്മുടെ ചിന്ത, തോന്നൽ, പെരുമാറ്റം എന്നിവയെ ബാധിക്കുന്നു. അത് നാം പിരിമുറുക്കം കൈകാര്യം ചെയ്യുന്ന രീതി, മറ്റുള്ളവരോടെ ഇടപഴകുന്നത്, തീരുമാനങ്ങൾ എടുക്കുന്നത് എന്നിവയെ സ്വാധീനിക്കുന്നു. മാനസിക ആരോഗ്യം ബാല്യകാലം, കൗമാരം, യൗവനം തുടങ്ങി എല്ലാ ജീവിത ദശകങ്ങളിലും പ്രധാനപ്പെട്ടതാണ്.



നല്ല മാനസിക ആരോഗ്യം എന്നത് മാനസിക രോഗങ്ങളുടെ അഭാവം എന്നതിലും ഉപരിയാണ്. അത് ഒരുവനെ തന്റെ ജീവിതം പൂർത്തിയാക്കാനും അത് നിറയെ ആസ്വദിക്കാനും അനുവദിക്കുന്ന ഒരു മാനസിക അവസ്ഥയായി കാണാവുന്നതാണ്. അത് ജീവിതത്തിലെ ശുഭാത്മകവും നിഷേധാത്മകവുമായിട്ടുള്ള അനുഭവങ്ങളെ അഭിമുഖീകരിക്കാനുള്ള കഴിവാണ്.

“ലോകത്തോടും പരസ്പരവും പരമാവധി ഫലപ്രദമായും സന്തോഷത്തോടുകൂടിയും പൊരുത്തപ്പെട്ട് പോകാനുള്ള കഴിവാണ് മാനസിക ആരോഗ്യം” - കാൾ മെറിബർ. ഡബ്ല്യു.ഡബ്ല്യു.ബൊഹം മാനസിക ആരോഗ്യത്തിനെ ഇങ്ങനെ നിർവ്വചിക്കുന്നു. “സമൂഹമായി അംഗീകരിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നതും വ്യക്തിപരമായി തൃപ്തിയേകുന്നതുമായ സാമൂഹ്യ നിർവ്വഹണത്തിന്റെ ഒരു അവസ്ഥയും നിലയുമാണ് മാനസിക ആരോഗ്യം.”

പൊതുവേ മാനസിക ആരോഗ്യത്തെ ഇങ്ങനെ നിർവ്വചിക്കാം. ഒരുവൻ ഭാഗമായിരിക്കുന്ന സംഘത്തിന്റെ ദീർഘകാലമായ പുരോഗതിക്കും സുസ്ഥിതിക്കും അനുസൃതമായി വ്യക്തിയുടെ ഉത്തമവികസനവും പ്രവർത്തനങ്ങളുമാണ് മാനസിക ആരോഗ്യം.

മാനസിക ആരോഗ്യത്തിന്റെ സവിശേഷതകൾ

ദേശീയ മാനസിക ആരോഗ്യ അസോസിയേഷൻ മാനസികാരോഗ്യമുള്ള ജനങ്ങളുടെ സവിശേഷതകളായി പറയുന്നവ താഴെക്കൊടുത്തിരിക്കുന്നു.

- i. അവർക്ക് അവരെക്കുറിച്ച് നല്ല മതിപ്പുണ്ടായിരിക്കും.
- ii. അവർ ഭയം, കോപം, അസുഖം, കുറ്റബോധം, ഉത്കണ്ഠ മുതലായ വികാരങ്ങളാൽ അത്യധികമായി പരവശരായി തീരുന്നില്ല.
- iii. അവർക്ക് നീണ്ടുനിൽക്കുന്നതും തൃപ്തികരവുമായ വ്യക്തിബന്ധങ്ങളുണ്ട്.
- iv. അവർക്ക് മറ്റുള്ളവരുടെ സാന്നിധ്യം സുഖകരമായി അനുഭവപ്പെടുന്നു.
- v. അവർക്ക് തങ്ങളെ സ്വയം പരിഹസിച്ചും മറ്റുള്ളവരോടൊപ്പം ചേർന്നും ചിരിക്കുവാൻ സാധിക്കുന്നു.
- vi. അവർക്ക് തങ്ങളോടും മറ്റുള്ളവരോടും ബഹുമാനമുണ്ടാകും.
- vii. അവർക്ക് ജീവിതത്തിലുണ്ടാകുന്ന നിരാശകൾ സ്വീകരിക്കുവാനുള്ള കഴിവുണ്ടായിരിക്കും.
- viii. അവർക്ക് ജീവിതാവശ്യങ്ങൾ നിറവേറ്റാനും പ്രശ്നങ്ങൾ ഉടലെടുക്കുമ്പോൾ അവയെ കൈകാര്യം ചെയ്യുവാനും കഴിയും.
- ix. അവർ സ്വയം തീരുമാനങ്ങൾ എടുക്കുന്നു.
- x. അവർ സാധ്യമാകുമ്പോഴെല്ലാം അവരുടെ പരിതസ്ഥിതിയെ രൂപപ്പെടുത്തുകയും ആവശ്യമാകുമ്പോൾ അതിനോട് പൊരുത്തപ്പെടുകയും ചെയ്യുന്നു.

മാനസിക ആരോഗ്യത്തിന് സംഭാവനചെയ്യുന്ന ഘടകങ്ങൾ

ഒരു വ്യക്തിയുടെ മാനസിക ആരോഗ്യത്തിലേക്ക് പാരമ്പര്യം, ജൈവാവസ്ഥ, മാനസിക സാമൂഹിക ഘടകങ്ങൾ തുടങ്ങിയവ പോലുള്ള നിരവധി ഘടകങ്ങൾ സംഭാവന ചെയ്യുന്നു.

- പാരമ്പര്യം (Heredity):** അവ മാതാപിതാക്കളിൽ നിന്ന് സന്തതികളിലേക്ക് കൈമാറ്റം ചെയ്യുന്ന ചില വിശേഷഗുണങ്ങളാണ്. വിഷാദം, ബൈപോളാർ വൈകല്യങ്ങൾ (Bipolar disorders), സ്കിസോഫ്രീനിയ തുടങ്ങിയവ പോലുള്ള മാനസിക തകരാറുകൾ ജനിതക കാരണങ്ങളോട് ബന്ധപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു.
- ജൈവാവസ്ഥ (Organic Condition):** മാനസിക അസുഖങ്ങളുടെ ഉത്ഭവം ജൈവാവസ്ഥകളായ തലച്ചോറിലെ രക്തകുഴലുകളുടെ വിഷാദം, നാഡീരോഗങ്ങൾ, അന്തഃസ്രാവിഗ്രന്ഥികളുമായി ബന്ധപ്പെട്ട തകരാറുകൾ മറ്റ് സന്ധിയായ രോഗങ്ങൾ എന്നിവയാവാം.
- മാനസിക സാമൂഹിക ഘടകങ്ങൾ (Psycho-social factors):** മാനസിക ആരോഗ്യവുമായി ബന്ധപ്പെട്ടിരിക്കുന്ന സാമൂഹികവും പാരിസ്ഥിതികവുമായ ഘടകങ്ങളിൽ ഉൾപ്പെടുന്നത്, ദുഃഖങ്ങൾ, ഉത്കണ്ഠകൾ, വൈകാരിക സമ്മർദ്ദങ്ങൾ, മോഹഭംഗങ്ങൾ, ഇഷ്ടമല്ലാത്ത വിവാഹം, കുടുംബത്തകർച്ച, ദാരിദ്ര്യം, വ്യവസായവൽക്കരണം, നഗരവൽക്കരണം, കുടുംബത്തിന്റെ ഘടനാപരമായ മാറ്റങ്ങൾ, സാമ്പത്തിക അക്ഷിതാവസ്ഥ തുടങ്ങിയവയാണ്.
- ആത്മാഭിമാനം (Self esteem):** ഇത് നാം നമുക്കും നമ്മുടെ ഗുണാത്മകമായ സ്വന്തം പ്രതിച്ഛായയ്ക്കും, സ്വന്തം ശ്രേഷ്ഠതയെക്കുറിച്ചുള്ള അവബോധത്തിനും കൊടുക്കുന്ന മുഖ്യമാണ്. ഉയർന്ന ആത്മാഭിമാനമുള്ളവർ പൊതുവേ ശുഭാത്മകമായ കാഴ്ചപ്പാടുകളും നല്ല മാനസികാരോഗ്യമുള്ളവരും ആയിരിക്കും. എന്നാൽ നിഷേധാത്മക ആത്മാഭിമാനം സാമൂഹ്യ ഉൾവലിയൽ, വിഷാദം, ഉത്കണ്ഠ തുടങ്ങിയവയിലേക്ക് നയിക്കുന്നു.
- ശാരീരിക അനാരോഗ്യം :** രോഗങ്ങൾ, മുറിവുകൾ, കുടാതെ മറ്റ് ശാരീരിക പ്രശ്നങ്ങൾ എന്നിവ പലപ്പോഴും മോശമായ മാനസികാരോഗ്യത്തിന് കാരണമാകുന്നു. ശാരീരിക കാരണങ്ങളായ ജനന ആഘാതം, മസ്തിഷക ക്ഷതം, അല്ലെങ്കിൽ ലഹരി മരുന്നുകളുടെ ദുരുപയോഗം മുതലായവ നേരിട്ട് മസ്തിഷക രാസഘടനയെ ബാധിക്കുകയും മാനസിക അസുഖത്തിലേക്ക് നയിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

മാനസിക നിലവാര പരിശോധന (Mental Status Examination)

അഭിമുഖ സമയത്ത് മാനസിക അസുഖമുള്ള ഒരു വ്യക്തിയുടെ മാനസിക അടയാളങ്ങളും ലക്ഷണങ്ങളും പരിശോധകൻ രേഖപ്പെടുത്തുന്ന ചിട്ടയായ ഒരു നടപടിക്രമമാണ് മാനസിക നിലവാര പരിശോധന. അത് മാനസിക പ്രവർത്തനങ്ങളുടെ എല്ലാ മേഖലകളും വിശദീകരിക്കുന്നു.



ചിട്ടപ്പെടുത്തിയ മാനസിക പരിശോധന ഉപാധികളുടെ സഹായത്തോടെ ഒരു മനോരോഗ വിദഗ്ദ്ധൻ അല്ലെങ്കിൽ ഒരു ക്ലിനിക്കൽ പ്രാക്ടീഷണർക്ക് ഒരു സേവന സ്വീകർത്താവിന്റെ (Client) മാനസിക അവസ്ഥകൾ വസ്തുനിഷ്ഠമായി അവലോകനം ചെയ്യാൻ സാധിക്കുകയും അതിലൂടെ രോഗനിർണ്ണയം നടത്തുവാനും ചികിത്സാ പദ്ധതികൾ രൂപീകരിക്കാനും സാധിക്കുന്നു.

മാനസിക നിലവാര പരിശോധനയുടെ ഒരു മാതൃകാ രൂപരചന താഴെ ബോക്സിൽ കൊടുത്തിരിക്കുന്നു.



മാനസിക നിലവാര പരിശോധന (MSE)

1. പൊതുവായ ബാഹ്യരൂപവും പെരുമാറ്റവും

- i) പൊതുവായ ബാഹ്യരൂപം, ഉദാ : ശാരീരിക രൂപഭാവങ്ങൾ, ശുചിത്വം, ഒരുക്കം, വസ്ത്രധാരണം തുടങ്ങിയവ.
- ii) പരിശോധകനോടുള്ള മനോഭാവം, ഉദാ : സഹകരണം, ശ്രദ്ധ തുടങ്ങിയവ
- iii) മനസ്സിലാക്കൽ ; സമഗ്രം/ബലഹീനം (ഭൗതികമായോ മൂഴ്യവനായോ)
- iv) ചലനരീതിയും അംഗവിന്യാസവും (സാധാരണമായത് അല്ലെങ്കിൽ അസാധാരണ രീതിയിലുള്ള ഇരിപ്പ്, നിൽപ്പ്, നടപ്പ്)
- v). ചലനാത്മക പ്രവർത്തനം - വികാരവിക്ഷോഭം, അസ്വസ്ഥത, ചേഷ്ടകൾ, സാമൂഹ്യ ഉൾവലിവ്, ഓട്ടിസം (പാഠനം, സംസാരം, ആശയവിനിമയം തുടങ്ങിയവയെ ബാധിക്കുന്ന ഒരു മാനസികരോഗം)
- vi) സാമൂഹ്യചേഷ്ടകൾ : അവാചികമായ പെരുമാറ്റം, കണ്ണിൽ നോക്കിയുള്ള സംസാരം
- vii) പ്രൊഫഷണൽ ബന്ധത്തിനുള്ള സാധ്യത (rapport); രോഗിയോട് പ്രവർത്തനോന്മുഖമായ അല്ലെങ്കിൽ സഹാനുഭവമായ ബന്ധം സൃഷ്ടിക്കൽ.

2. സംസാരം (Speech)

- i) നിരക്കും അളവും : സേവന സ്വീകർത്താവ് സംസാരിക്കുന്നുണ്ടോ ഇല്ലയോ? സ്വാഭാവികത; വേഗത്തിലുള്ള സംസാരം അല്ലെങ്കിൽ സാവധാനത്തിലുള്ള സംസാരം.
- ii) സംസാരത്തിന്റെ ശബ്ദവും ധ്വനിയും - താഴ്ന്നത്, ഉയർന്നത്, സാധാരണം, സ്ഥായി (pitch), വിക്ക്, ഉച്ചാരണം തുടങ്ങിയവ.

3. ഭാവനിലയും വികാരങ്ങളും (Mood and Affect)

ഭാവനിലയുടെ വിലയിരുത്തലിൽ ഭാവത്തിന്റെ ഗുണനിലവാരം, വ്യത്യാസങ്ങൾ, ഭാവം നിലനിൽക്കുന്ന സമയ ദൈർഘ്യം തുടങ്ങിയവ ഉൾപ്പെടുന്നു.

4. ചിന്ത (Thought)

ചിന്താ പ്രക്രിയ ലക്ഷ്യോന്മുഖമാണോ, യുക്തിപരമാണോ, യാഥാർത്ഥ്യ ബോധത്തോട് കൂടിയുള്ളതാണോ, എങ്ങനെയാണ് ചിന്തയുടെ ഒഴുക്കും രൂപവും, ചിന്തയുടെ ഉള്ളടക്കം തുടങ്ങിയവ, ഉദാ: യുക്തിരഹിതമായ ഭയം, തെറ്റായ വിശ്വാസങ്ങൾ, അമിതമായി വിലകൊടുക്കുന്ന ആശയങ്ങൾ, സ്നേഹം, അസൂയ തുടങ്ങിയവ.

5. ഗ്രഹിക്കൽ (Perception)

സേവന സ്വീകർത്താവ് ഇന്ദ്രിയ അനുഭവങ്ങളെക്കുറിച്ച് അവബോധമുള്ള യാളാണോ? മുൻകാല അനുഭവങ്ങളുമായി താരതമ്യം ചെയ്ത് അത് തിരിച്ചറിയാൻ സാധിക്കുന്നുണ്ടോ?

6. സംജ്ഞാനം (Cognition) (ഉയർന്ന മാനസിക വ്യാപാരം)

- | | |
|--------------------|-----------------|
| i. ബോധം | ii. ദിശാബോധം |
| iii. ശ്രദ്ധ | iv. എകാഗ്രത |
| v. ഓർമ്മ | vi. ബുദ്ധിശക്തി |
| vii. അമൂർത്ത ചിന്ത | |

7. ഉൾക്കാഴ്ച (Insight)

ഇത് രോഗി അവന്റെ/അവളുടെ അസുഖത്തെക്കുറിച്ച് മനസ്സിലാക്കുന്നതിന്റെയും രോഗത്തെക്കുറിച്ചുള്ള അവബോധത്തിന്റെയും തോതാണ്. ഇത് രോഗിയുടെ പ്രതികരണത്തെ ആസ്പദമാക്കി തരംതിരിച്ചിരിക്കുന്നു.

8. നിർണ്ണയം (Judgement)

ഒരു സാഹചര്യത്തെ പരിപൂർണ്ണമായും അനുയോജ്യമായും വിലയിരുത്താനുള്ള കഴിവാണിത്.

5.5 പൊതുവായ മാനസിക തകരാറുകൾ (Common Mental Disorders)

മാനസിക തകരാറുകളും മാനസിക പ്രക്ഷോഭങ്ങളും സാധാരണ സ്ഥിതിയിൽ നിന്നുള്ള വ്യതിയാനത്തിന്റെ അടിസ്ഥാനത്തിലാണ് നിരീക്ഷിക്കപ്പെടുന്നത്. മാനസിക തകരാറുകൾ സാധാരണയായി ഒരു വ്യക്തിയുടെ സാമൂഹ്യ ഇടപെടലുകളിലോ, തൊഴിൽ മേഖലയിലോ അല്ലെങ്കിൽ ഒരുവന്റെ മറ്റ് പ്രധാനപ്പെട്ട പ്രവർത്തന മേഖലകളിലോ പ്രകടമാകുന്ന അസ്വാസ്ഥതകളാണ്.

മാനസിക തകരാർ എന്നത് സംജ്ഞാനം (Cognition) അല്ലെങ്കിൽ കാര്യകർത്തൃത്വം (Conation, പ്രവർത്തനം) അല്ലെങ്കിൽ വികാരം (Affection, വൈകാരികാനുഭവം) അല്ലെങ്കിൽ ഇവ് മൂന്നിലും ഉണ്ടായേക്കാവുന്ന അസ്വാസ്ഥ്യങ്ങളാണ്.

മാനസിക തകരാറുകളെ പോതുവേ ഗൗരവമായതും (Major), ലഘുവായതും (Minor) എന്ന് തരംതിരിക്കാം. ഗൗരവമായ അസുഖങ്ങളെ ബുദ്ധിഭ്രമം (Psychoses) എന്ന് വിളിക്കുന്നു. സ്കിസോഫ്രീനിയ, മാനിക് ഡിപ്രസീവ് സൈക്കോസിസ്, സംശയരോഗം (Paranoia) തുടങ്ങിയവ ഗൗരവമായ ചില മാനസിക അസുഖങ്ങളാണ്. ലഘുവായ മാനസിക അസുഖങ്ങളെ നാഡീരോഗമെന്നും (Neurosis) വ്യക്തിത്വ തകരാർ (Personality Disorder) എന്നും രണ്ടായി തരംതിരിച്ചിരിക്കുന്നു. ഉത്കണ്ഠ, അസാധാരണ ഭീതി (Phobia), ഉന്മാദം (Hysteria), ഒബ്സസീവ് കമ്പൽസീവ് ന്യൂറോസിസ് (Obsessive Compulsive Neurosis) തുടങ്ങിയവയാണ് ചില ലഘുമാനസിക അസുഖങ്ങൾ. അതിൽ ചിലതിനെക്കുറിച്ച് നമുക്ക് വിശദമായി പരിചയപ്പെടാം.

വിഷാദം (Depression)

എല്ലാവർക്കും ഇടയ്ക്കിടെ മ്ലാനതയോ സങ്കടമോ തോന്നാറുണ്ട്. എന്നാൽ ഈ തോന്നലുകൾ സാധാരണയായി കുറച്ച് സമയം മാത്രമേ നീണ്ടുനിൽക്കൂ. അത് ഏതാനും മണിക്കൂറുകൾ അഥവാ ദിവസങ്ങൾക്കുള്ളിൽ കടന്നുപോകുന്നു. ഈ അവസ്ഥ ഒരു വൻ ദൈനംദിന ജീവിതത്തെയും പെരുമാറ്റത്തെയും ബാധിച്ച് അകാരണമായി തുടരുകയാണെങ്കിൽ അത് വിഷാദത്തിന്റെ സൂചനയാകാം.

വിഷാദത്തിന്റെ സൂചനകളും ലക്ഷണങ്ങളും

- നിരന്തരമായ സങ്കടം, ഉത്കണ്ഠ അല്ലെങ്കിൽ നിരർത്ഥതാബോധം
- കുറ്റബോധം, വിലകൽപ്പിക്കാത്ത അവസ്ഥ അല്ലെങ്കിൽ നിസ്സഹായവസ്ഥ
- കോപശീലം
- പ്രവർത്തനങ്ങളിലോ, വിനോദ വൃത്തിയിലോ താൽപര്യം ഇല്ലാതാകുക.
- തളർച്ചയും ഊർജ്ജരാഹിത്യവും
- ശ്രദ്ധിക്കാനും വിശദാംശങ്ങൾ ഓർത്തുവയ്ക്കാനും തീരുമാനങ്ങൾ എടുക്കാനും ബുദ്ധിമുട്ട്
- ഉറക്കമില്ലായ്മ, അതിരാവിലെ ഉണർന്നിരിക്കുക, അല്ലെങ്കിൽ അമിത ഉറക്കം
- അമിത ഭക്ഷണം അല്ലെങ്കിൽ വിശപ്പില്ലായ്മ
- ആത്മഹത്യാ ചിന്തകൾ അല്ലെങ്കിൽ ആത്മഹത്യാശ്രമങ്ങൾ
- തലവേദന, വയറുവേദന തുടങ്ങിയ ചികിത്സയിലൂടെ തീരാത്ത മാനസിക കാരണങ്ങളാൽ ഉണ്ടാകുന്ന ശാരീരിക രോഗങ്ങൾ (Psychosomatic symptoms)

വിഷാദരോഗത്തിന്റെ കാരണങ്ങൾ

വിഷാദം മിക്കവാറും ജനിതകം, ജൈവികം, പാരീസ്ഥിതികം, മാനസികം എന്നീ ഘടകങ്ങളുടെ സംയുക്തമായ കാരണങ്ങളാൽ ഉണ്ടാകുന്നു. മസ്തിഷ്കത്തിന്റെ തകരാറുകളാണ് വിഷാദ രോഗമെന്ന് ഗവേഷണം സൂചിപ്പിക്കുന്നു.

വിഷാദമുള്ള ഒരു വ്യക്തിയെ എങ്ങനെ സഹായിക്കാം

- വൈകാരിക പിന്തുണ നൽകുക
- ക്ഷമ കാണിക്കുകയും മനസിലാക്കുകയും ചെയ്യുക.
- അവനോട്/അവളോട് സംസാരിക്കുകയും ശ്രദ്ധാപൂർവ്വം ശ്രവിക്കുകയും ചെയ്യുക
- അവരുടെ തോന്നലുകൾ ഒരിക്കലും പുറന്തള്ളരുത്, മറിച്ച് യാഥാർത്ഥ്യങ്ങളെ ചൂണ്ടിക്കാണിക്കുക, പ്രതിക്ഷ നിൽക്കുക.
- ആത്മഹത്യയെ കുറിച്ചുള്ള അവരുടെ അഭിപ്രായ പ്രകടനം ഒരിക്കലും അവഗണിക്കരുത്.
- വൈദ്യസഹായം സ്വീകരിക്കാൻ അവനെ/അവളെ സഹായിക്കുക

ബൈപോളാർ തകരാർ (Bipolar Disorder/Manic Depressive Psychoses)

ഭാവനിലയിൽ അമിതദ്രമത്തിൽ നിന്ന് വിഷാദം വരെ അത്യന്തമായ മാറ്റങ്ങൾ ഉണ്ടാവുന്ന സവിശേഷതകളോടു കൂടിയ ഗൗരവമായ ഒരു മാനസിക രോഗമാണ് ബൈപോളാർ തകരാറുകൾ. ചികിത്സിച്ചില്ലെങ്കിൽ ഇത് ബന്ധങ്ങൾ, തൊഴിൽ എന്നിവ ഇല്ലാതാക്കുകയും ആത്മഹത്യാപ്രവണത ഉൾപ്പെടെയുള്ള ആപൽക്കരമായ പെരുമാറ്റത്തിലേക്ക് നയിക്കാവുന്നതുമാണ്.

ലക്ഷണങ്ങൾ

ഈ തകരാറിന്റെ പ്രാഥമിക ലക്ഷണങ്ങളാണ്:

- നാടകീയവും പ്രവചനാതീതവുമായ ഭാവ ചാഞ്ചാട്ടം
- അമിതമായ സന്തോഷവും അത്യന്തമായ വിഷാദവും.
- പ്രകോപനവും അസ്വസ്ഥതയും
- ഉയർന്ന ഊർജ്ജം, ഉറക്ക കുറവ്
- മുഴുവേഗ ചിന്തകളും (Racing thoughts) ഉയർന്ന ലൈംഗിക താരയും
- ഒറ്റപ്പെടലും പിൻവാങ്ങലും
- ദുഃഖവും ഉത്കണ്ഠയും
- ഊർജ്ജനഷ്ടം
- അനിയന്ത്രിതമായ കരാച്ചിൽ
- തീരുമാനമെടുക്കാൻ ബുദ്ധിമുട്ട്
- മരണത്തെക്കുറിച്ചോ ആത്മഹത്യയെക്കുറിച്ചോ ഉള്ള ചിന്ത

മാനിക് ഡിപ്രസ്സീവ് സൈക്കോസസ് ബാധിച്ച വ്യക്തിയെ എങ്ങനെ സഹായിക്കാം

മാനിക് ഡിപ്രസ്സീവ് സൈക്കോസസിന് ശരിയായ വൈദ്യശാസ്ത്ര ഇടപെടൽ ആവശ്യമാണ്. തെറ്റാപ്പിയും, ഭാവ സ്ഥിരതാ മരുന്നുകളുടെ ശരിയായ അളവിലുള്ള ഉപയോഗവും നടത്തേണ്ടതാണ്. ബൈപോളാർ രോഗികൾക്ക് സാധാരണമായതും ഉൽപ്പാദനക്ഷമതയുള്ളതുമായ ജീവിതം നയിക്കാമെങ്കിലും ഈ രോഗം വീണ്ടും ഉണ്ടാകുന്നതും ചാക്രിക സ്വഭാവമുള്ളതുമാണ്.

സംശയരോഗം (Paranoia)

സംശയരോഗം ഉള്ളവർ മറ്റുള്ളവരെ യുക്തിരഹിതമായി സംശയിക്കുകയും അവിശ്വസിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ഈ തകരാറുള്ള വ്യക്തികൾ പ്രത്യേകിച്ച് ഒരു തെളിവ് പോലും നിലനിൽക്കുന്നില്ലെങ്കിലും മറ്റുള്ളവർ തങ്ങളെ ചൂഷണം ചെയ്യുന്നു, ഉപദ്രവിക്കുന്നു അല്ലെങ്കിൽ ചതിക്കുന്നു എന്ന് ഊഹിക്കുന്നു. സംശയരോഗികൾ പൊതുവേ മറ്റുള്ളവരുമായി ഒത്തിണങ്ങി പോകാൻ ബുദ്ധിമുട്ടുകയും അടിക്കടി അടുത്ത ബന്ധമുള്ളവരുമായി രൂക്ഷമായ പ്രശ്നങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

രോഗ ലക്ഷണങ്ങൾ

- മറ്റുള്ളവരെ അകാരണമായി സംശയിക്കുകയും അവിശ്വസിക്കുകയും ചെയ്യുക.
- അന്യായമായ സംശയങ്ങളാൽ വ്യാപൃതനായിരിക്കുക.
- മറ്റുള്ളവരെ വിശ്വസിക്കാൻ വൈമനസ്യം കാണിക്കുക.
- സ്ഥിരമായി വിദ്വേഷം പുലർത്തുക.
- കോപവും പെട്ടെന്നുള്ള പ്രതികരണവും പ്രത്യാക്രമണങ്ങളും.

സംശയരോഗമുള്ള ഒരു വ്യക്തിയെ എങ്ങനെ സഹായിക്കാം

ശരിയായ വൈദ്യ ചികിത്സ ആവശ്യമായ ഒരു മാനസിക തകരാറാണ് പാരമ്പര്യമായി. പ്രാരംഭഘട്ടത്തിൽ അല്ലെങ്കിൽ ലഘു അവസ്ഥയിൽ ക്രമമായ കൗൺസലിങ്ങിലൂടെയും യുക്ത്യാവലംബന തെറ്റാപ്പിയിലൂടെയും ഇത് കൈകാര്യം ചെയ്യാനാകുന്നതാണ്. രോഗിക്ക് ശരിയായ വിശ്രമവും ഭക്ഷണക്രമവും വ്യായാമവും ആവശ്യമാണ്.

സ്കിസോഫ്രീനിയ (Schizophrenia)

ഒരു വ്യക്തിയുടെ ചിന്തകളെയും തോന്നലുകളെയും പ്രവൃത്തികളെയും ബാധിക്കുന്ന ഗൗരവമായ ഒരു മാനസിക തകരാറാണ് സ്കിസോഫ്രീനിയ. സ്കിസോഫ്രീനിയ ഉള്ള വ്യക്തികൾക്ക് യാഥാർത്ഥ്യത്തേയും അയാഥാർത്ഥ്യത്തേയും തമ്മിൽ തിരിച്ചറിയാൻ ബുദ്ധിമുട്ട് അനുഭവപ്പെട്ടേക്കാം. മിക്കപ്പോഴും അവർ പ്രതികരണമില്ലാത്തവരും അല്ലെങ്കിൽ ഉൾവലിയുന്നവരും സാമൂഹ്യ സാഹചര്യങ്ങളിൽ സാധാരണ വികാരങ്ങൾ പ്രകടിപ്പിക്കാൻ ബുദ്ധിമുട്ടുള്ളവരുമായിരിക്കും. വിഭജിക്കപ്പെട്ടതും അല്ലെങ്കിൽ ശിഥിലീകരിക്കപ്പെട്ടതുമായ വ്യക്തിത്വം ഇതിന്റെ പ്രത്യേകതയാണ്. അവർ പൊതുവേ മനുഷാസ്വഭാവമായ അസ്വസ്ഥതകൾ, വൈകാരിക തകരാറുകൾ, ചിന്താ പ്രക്രിയയിലുള്ള അസ്വസ്ഥതകൾ, ആയാസപ്പെട്ട സാമൂഹ്യബന്ധങ്ങൾ, മിഥ്യാബോധം, ഉന്മത്താവസ്ഥ (Hallucination) തുടങ്ങിയവയാൽ ബുദ്ധിമുട്ടുന്നവരായിരിക്കും.

സ്കിസോഫ്രീനിയയുടെ സൂചനകളും ലക്ഷണങ്ങളും

- ഇല്ലാത്തത് കാണുകയോ കേൾക്കുകയോ ചെയ്യുന്നു (ഉന്മത്താവസ്ഥ)
- യാഥാർത്ഥ്യത്തിന് നിരക്കാത്ത തെറ്റായ വിശ്വാസം (മിഥ്യാബോധം)
- താൻ നിരീക്ഷിക്കപ്പെടുന്നു എന്ന സന്ദർഭമായ തോന്നൽ
- വിചിത്രമായ അനവധി അർത്ഥശൂന്യമായ എഴുത്ത് അഥവാ സംസാരരീതി.
- വിചിത്രമായ ശരീരഭാഷണം
- ഉദാസീനമായ തോന്നലുകൾ
- പഠനത്തിൽ അല്ലെങ്കിൽ കർത്തവ്യനിർവ്വഹണത്തിൽ അധഃപതനം
- വ്യക്തിശുചിത്വം പുലർത്തുന്നതിലും നല്ല ബാഹ്യരൂപം നിലനിർത്തുന്നതിലും പരാജയപ്പെടൽ
- സാമൂഹ്യ സാഹചര്യങ്ങളിൽ നിന്നുള്ള ഉൾവലിപ്പ്
- സ്നേഹിക്കുന്നവരോട് യുക്തിരാഹിത്യത്തോടെയോ, കോപത്തോടെയോ

ഭയത്തോടെയോ ഉള്ള പ്രതികരണം

- ഉറങ്ങാനോ അല്ലെങ്കിൽ ശ്രദ്ധിക്കാനോ ഉള്ള കഴിവില്ലായ്മ
- പ്രകൃത്യാധിത ശക്തിയെക്കുറിച്ചുള്ള തീവ്രമായ ചിന്തകളിൽ വ്യാപൃതനായിരിക്കുക.

സ്കിസോഫ്രീനിയയുള്ള വ്യക്തിയെ എങ്ങനെ സഹായിക്കാം

ഇത് ശരിയായ ചികിത്സ ആവശ്യവുമായ ഗൗരവമായ ഒരു മാനസിക രോഗമാണ്. സ്കിസോഫ്രീനിയ രോഗികൾക്ക് അവരുടെ സാമൂഹികവും വൈകാരികവുമായ നൈപുണ്യങ്ങൾ ക്രമേണ നഷ്ടപ്പെടാവുന്നതാണ്. അതുകൊണ്ട് അവർക്ക് പുനരധിവാസത്തിന് പുനർസാമൂഹികവൽക്കരണം ആവശ്യമാണ്. ഈ രോഗികൾക്ക് നിരന്തരമായ ബാഹ്യപിന്തുണയും പരിചരണവും അവരുടെ ജീവിതം മുമ്പോട്ട് കൊണ്ടു പോകാൻ ആവശ്യമാണ്.

ബഹുമുഖ വ്യക്തിത്വ തകരാറുകൾ (Multiple Personality Disorder)

ബഹുമുഖ വ്യക്തിത്വ തകരാർ അഥവാ വിഘടിത അസ്തിത്വ ക്രമഭംഗം എന്നത് ഒരു വ്യക്തിയുടെ വ്യക്തിത്വം രണ്ടോ അതിൽ കൂടുതലോ അന്യമായ വ്യക്തിത്വങ്ങളായി വിഭജിക്കപ്പെടുന്നതാണ്. ഈ വൈകല്യമുള്ള വ്യക്തികൾ, ഒരു ഏക ബഹുമുഖ വ്യക്തിത്വത്തിൽ നിന്നുകൊണ്ട് തങ്ങളുടെ അസ്തിത്വം, ഓർമ്മ, ബോധം എന്നിവയുടെ വിവിധതലങ്ങളെ സമന്വയിപ്പിക്കുന്നതിൽ പരാജയപ്പെടുന്നു. വിഘടിത അസ്തിത്വ ക്രമഭംഗം (Dissociative Identity Disorder) രണ്ടോ അതിലധികമോ അന്യ അല്ലെങ്കിൽ വിഭജിക്കപ്പെട്ടതോ ആയ അസ്തിത്വങ്ങളുടെ സാന്നിധ്യമുള്ളതാണ്. അത്തരം വ്യക്തിത്വത്തിന് (Alters) അഥവാ വ്യത്യസ്ത അസ്തിത്വങ്ങൾക്ക് അവരുടേതായ വയസ്സ്, ലിംഗഭേദങ്ങൾ, വർഗ്ഗം, പ്രത്യേക ശരീരഭാവങ്ങൾ, ചേഷ്ടകൾ, സംസാരരീതികൾ എന്നിവ ഉണ്ടാകാം.

ലക്ഷണങ്ങൾ

- രോഗി മറ്റ് ആരെയോ പോലെ പെരുമാറാം.
- യഥാർത്ഥ വ്യക്തിത്വത്തിൽ നിന്ന് വ്യത്യസ്തമായ ശരീര ഭാവങ്ങൾ, ചേഷ്ടകൾ, സംസാരം ഉണ്ടാകാം.
- അസ്തിത്വം, ബോധം, ഓർമ്മ എന്നിവ ബാധിക്കപ്പെട്ടേക്കാം.
- അവർ ചിലപ്പോൾ സാങ്കല്പിക വ്യക്തികളെ പോലെയോ അല്ലെങ്കിൽ മൃഗങ്ങളെ പോലെയോ പെരുമാറാം.

ബഹുമുഖ വ്യക്തിത്വ തകരാറുള്ള വ്യക്തികളെ എങ്ങനെ സഹായിക്കാം

രോഗിക്ക് ശരിയായ വൈദ്യപരിചരണം ആവശ്യമാണ്. അവർക്ക് ശരിയായ വിശ്രമം, ഉറക്കം, ഭക്ഷണക്രമം എന്നിവ ആവശ്യമാണ്. അസ്തിത്വവ്യതിചലനം സംഭവിക്കുന്ന ഘട്ടത്തിൽ രോഗികൾ ഓടിപോകാമെന്നതുകൊണ്ട് അടുത്ത നിരീക്ഷണവും പരിചരണവും ആവശ്യമാണ്.



മിക്കളുടെ പുരോഗതി പരിശോധിക്കുക

1. മാനസിക ആരോഗ്യമെന്ന പദം കൊണ്ട് എന്താണ് നിങ്ങൾ മനസിലാക്കുന്നത് ? അതിന്റെ സവിശേഷതകൾ എടുത്തെഴുതുക.
2. സംശയരോഗത്തിന്റെ (Paranoia) പൊതുവായ ലക്ഷണങ്ങൾ വിശദമാക്കുക.

സംക്ഷിപ്തം

അധ്യായത്തിന്റെ പ്രാരംഭത്തിൽ നമ്മൾ ആരോഗ്യത്തിന്റെ അർത്ഥവും ആശയവും ചർച്ച ചെയ്തു. നാം ആരോഗ്യവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട് ജൈവ-വൈദ്യം, പാരീഡിമിതികം, മാനസിക-സമൂഹികം, സമഗ്രം എന്നിങ്ങനെയുള്ള വ്യത്യസ്ത ആശയങ്ങൾ പരിശോധിച്ചു. ആരോഗ്യത്തിന്റെ വിവിധ മാനങ്ങളായ ശാരീരികം, മാനസികം, സാമൂഹികം തുടങ്ങിയവയെ കുറിച്ച് വിശദമായി ചർച്ച ചെയ്തു. ഒരു വ്യക്തിയുടെ ആരോഗ്യം നിർണയിക്കപ്പെടുന്നത് പാരമ്പര്യം, പരിസ്ഥിതി, ജീവിതശൈലി, സാമൂഹിക-സാമ്പത്തിക അവസ്ഥകൾ, ആരോഗ്യ സേവനങ്ങൾ തുടങ്ങിയവയാലാണ്.

ഏതൊരു സമൂഹത്തിന്റെയും പ്രദേശത്തിന്റെയും ആരോഗ്യ നിലവാരം അളന്ന് തിട്ടപ്പെടുത്താനും, താരതമ്യം ചെയ്യാനും, വിലയിരുത്താനും മൂല്യനിർണ്ണയം നടത്താനും ആരോഗ്യസൂചികകൾ അത്യാവശ്യമാണെന്ന് നാം മനസിലാക്കി. ഈ കാര്യത്തിനായി ആരോഗ്യ നിലവാരം വസ്തു നിഷ്ഠമായി വിലയിരുത്താൻ നമുക്ക് നിരവധി ആരോഗ്യ സൂചകങ്ങളെ ആശ്രയിക്കേണ്ടതായിട്ടുണ്ട്. മരണനിരക്ക് പ്രധാനപ്പെട്ട ആരോഗ്യ സൂചകങ്ങളിൽ ഒന്നാണ്. അതിൽ പൊതു മരണനിരക്ക്, ശിശുമരണ നിരക്ക്, കുട്ടികളുടെ മരണനിരക്ക്, മാതൃമരണനിരക്ക്, ആയുർദൈർഘ്യം എന്നിവ ഉൾപ്പെടുന്നു.

രോഗമെന്ന ആശയത്തെക്കുറിച്ചും അതിന്റെ വകഭേദങ്ങളെക്കുറിച്ചും നമ്മൾ ചർച്ചചെയ്തു. സാംക്രമിക രോഗങ്ങൾക്ക് കാരണമാകുന്ന ഏജന്റുകളാണ് ബാക്ടീരിയ, വൈറസ്, ഫംഗസ്, വിരകൾ, പ്രോട്ടോസോവകൾ തുടങ്ങിയവ. വൈദ്യശാസ്ത്രത്തിന്റെ മുന്നേറ്റത്താൽ മിക്ക സാംക്രമിക രോഗങ്ങളെയും, പ്രധാനമായും പ്രതിരോധത്തിന്റെയും കൃത്തിവൽപ്പിന്റെയും സഹായത്താൽ നിർമ്മാർജ്ജനം ചെയ്യാനോ നിയന്ത്രിക്കാനോ സാധിച്ചിട്ടുണ്ട്.

ആരോഗ്യത്തെ മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നതിനും ജീവിതശൈലി രോഗങ്ങളെ നിയന്ത്രിക്കുന്നതിനും സുസ്ഥിതി എന്ന ആശയത്തെക്കുറിച്ചും അതിന്റെ പങ്കിനെക്കുറിച്ചും നാം മനസ്സിലാക്കി. മാനസിക രോഗമെന്ന ആശയത്തെക്കുറിച്ചും പൊതുവായ മാനസിക തകരാറുകളെക്കുറിച്ചും ചർച്ച ചെയ്തു.

വിലയിരുത്തൽ ചോദ്യങ്ങൾ

1. മാനസിക ആരോഗ്യമുള്ള ഒരു വ്യക്തിയുടെ ചില പ്രധാനപ്പെട്ട ലക്ഷണങ്ങൾ എടുത്തുപറയുക.
2. നമ്മുടെ രാജ്യത്ത് ഉടലെടുക്കുന്ന സാമൂദായിക സംഘർഷങ്ങൾ ആരോഗ്യത്തിന്റെ എന്ന തലത്തിന്റെ അസാന്നിദ്ധ്യവുമായി വളരെയടുത്ത് ബന്ധപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു.
a) ശാരീരികം b) ആത്മീയം c) സാമൂഹികം d) തൊഴിൽപരം
3. ആരോഗ്യത്തിന്റെ വിവിധ തലങ്ങൾ എടുത്തെഴുതി വിശദീകരിക്കുക.
4. കൂട്ടത്തിൽപെടാത്തത് ഏത് ?
a) പൊതു മരണനിരക്ക് b) ശിശുമരണ നിരക്ക്
c) ഉപയുക്തതാ നിരക്ക് d) ആയുർദൈർഘ്യം
5. സുസ്ഥിതിയുടെ (Wellness) നാല് ഘടകങ്ങൾ എടുത്തെഴുതുക.
6. വിഷാദം എന്നുള്ളത് ഏത് ജനതയിലും കാണുന്ന മാനസിക വൈകല്യങ്ങളിൽ ഒന്നാണ്. വിഷാദരോഗത്തിന്റെ പ്രധാനപ്പെട്ട ലക്ഷണങ്ങൾ എടുത്തെഴുതുക.
7. മാനസിക ആരോഗ്യമുള്ള ഒരു വ്യക്തിയുടെ സവിശേഷതകളെ കുറിച്ച് ഒരു ലഘു കുറിപ്പ് എഴുതുക.
8. ഒരു രൂപരേഖയുടെ സഹായത്താൽ രോഗനിദാനത്രയത്തെ ചിത്രീകരിക്കുക.
9. ഒരു സമൂഹത്തിന്റെ ആരോഗ്യ നിലവാരം അളന്ന് തിട്ടപ്പെടുത്താൻ ഉപയോഗിക്കുന്ന പോഷക നിലവാര സൂചകങ്ങൾ എടുത്തെഴുതുക.