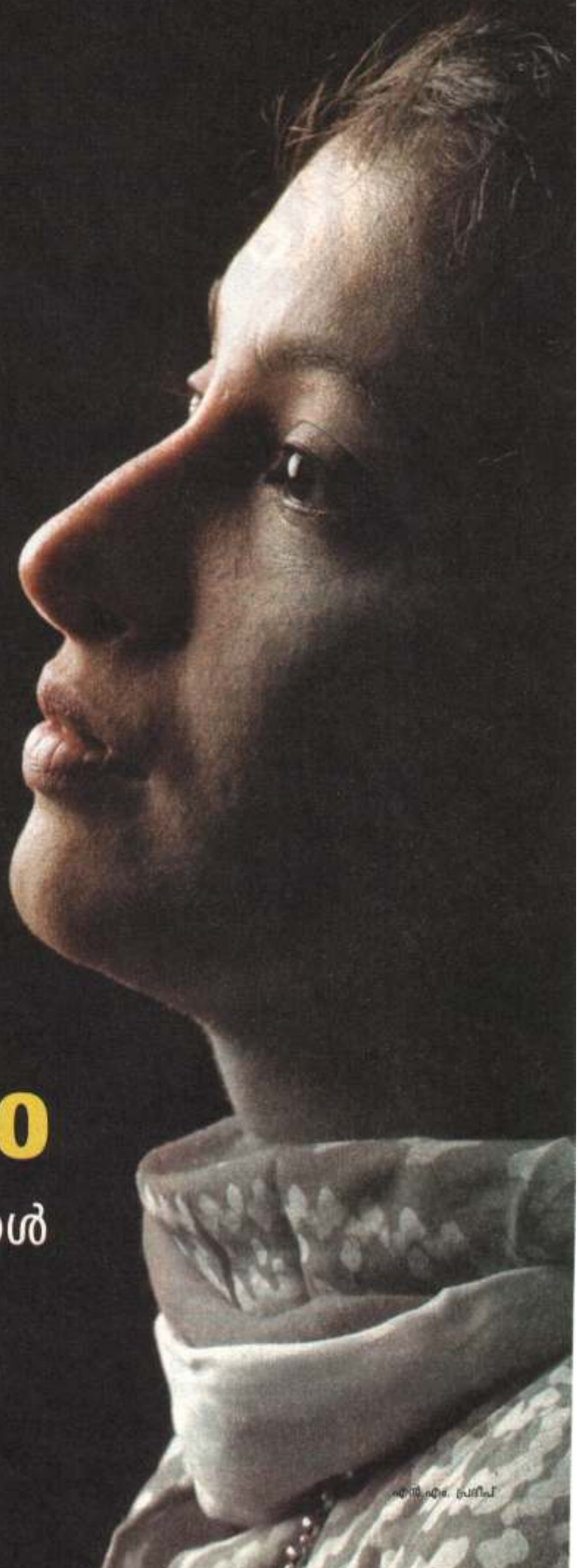


പ്രമേഹം വന്നാൽ മനസ്സ് തളരും;  
മനസ്സ് തളർന്നാലോ,  
പ്രമേഹം കുടും.  
പ്രമേഹരോഗികളുടെ  
മാനസിക സമ്മർദ്ദങ്ങളെപ്പറ്റി  
അധികമാരും ചിന്തിക്കാറില്ല.  
ചികിത്സയ്ക്കും  
ഭക്ഷണ നിയന്ത്രണത്തിനും  
വ്യായാമത്തിനുമൊപ്പം  
പ്രസന്നവും പ്രശാന്തവുമായ  
മനസ്സ് കുടിയുണ്ടെങ്കിലേ  
പ്രമേഹരോഗം  
നിയന്ത്രിച്ചുനിർത്താനാവൂ

പ്രത്യേക വിഷയം

# പ്രമേഹം

മനസ്സിനെ ബാധിക്കുമ്പോൾ



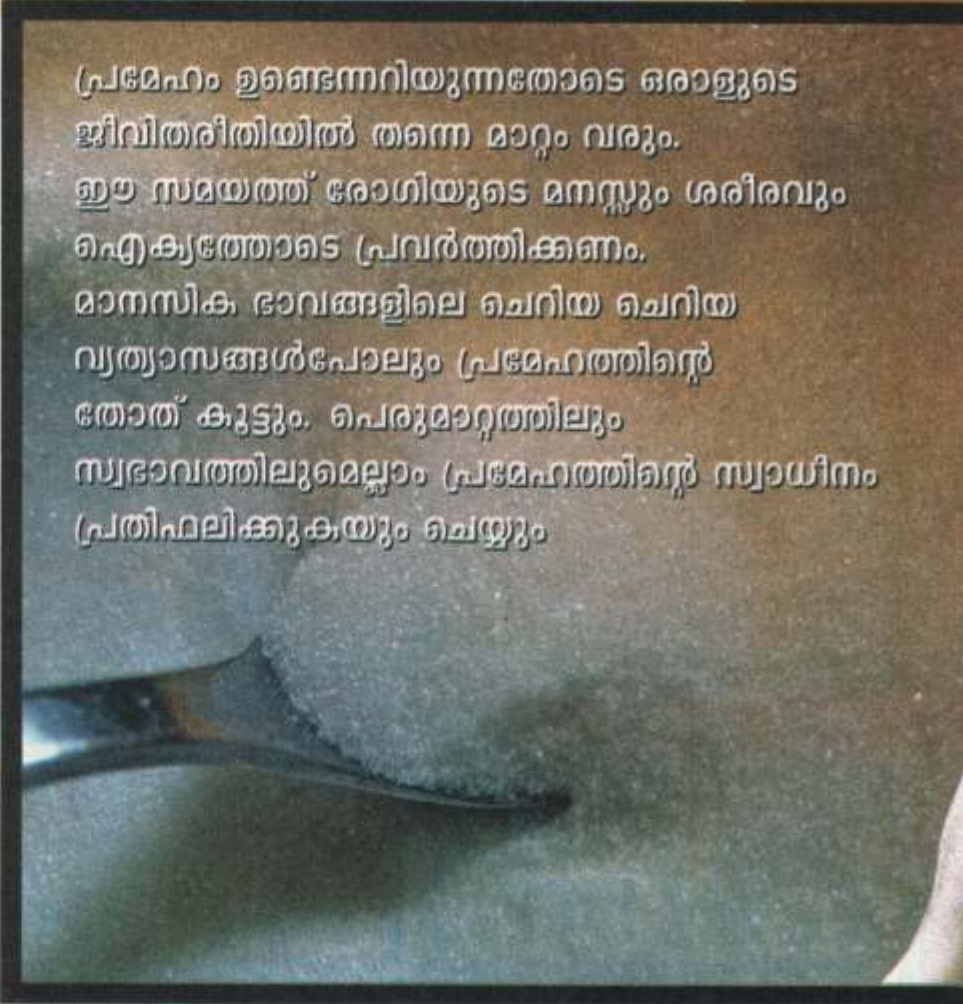
# പ്രമേഹ രോഗി

**പ്ര**മേഹം. മലയാളിയുടെ നിത്യോപയോഗവാക്കായി ഇത് മാറിയിരിക്കുന്നു. നാലാൾ കൂടുന്നിടത്തെ നാട്ടുവർത്തമാനങ്ങളിലൊക്കെ പ്രമേഹം ഇപ്പോൾ കടന്നുവരുന്നു. ഓരോരുത്തരുടെയും വീട്ടിലോ ചുറ്റുവട്ടത്തോ ആയി ഒരു പ്രമേഹ രോഗി എങ്കിലും കാണും. പ്രമേഹത്തെക്കുറിച്ച് കേൾക്കാത്തവർ അതുകൊണ്ടുതന്നെ കുറവായിരിക്കും. രോഗത്തെക്കുറിച്ച് ചെറിയധാരണയുള്ളവരും കുറച്ചൊക്കെ കാണാതിരിക്കില്ല. ഇതൊക്കെ ആയാലും പ്രമേഹം അനുഭവത്തിൽ വരുമ്പോൾ സ്ഥിതി മാറും. ആരും ഒന്നു ഞെട്ടും. പറയുന്നതും കേൾക്കുന്നതും പോലെ എളുപ്പമല്ല പ്രമേഹം വന്നാലുള്ള അനുഭവം. പ്രമേഹത്തെ നേരിടുക എന്ന് അൽപം ബുദ്ധിമുട്ടുള്ള കാര്യമാണ്. പക്ഷേ, നേരിടാതെ പറ്റില്ല. അതിന് ചില വിട്ടുവീഴ്ചകൾ ചെയ്യണം. ചില ചിട്ടപ്പെടുത്തലുകൾ വേണ്ടി വരും.

പ്രമേഹം ഉണ്ടെന്നറിയുന്നതോടെ ഒരാളുടെ ജീവിതരീതി മാറും. മാറണം. പ്രമേഹവുമായി കെട്ടുപിണഞ്ഞുകിടക്കുന്ന ജീവിതമാണ് പിന്നീട്. രോഗം വന്നാൽ പിന്നെ വിട്ടുപോവില്ല. അതിനെ മെരുക്കിയെടുക്കാനേ കഴിയൂ. ജീവിതരീതികളിലെ അഴിച്ചുപണികളിലൂടെ അതിന് അനുകൂലമായ സാഹചര്യങ്ങൾ ഒരുക്കിയെടുക്കുകയാണ് ചെയ്യുന്നത്. ഭാവിയ്ക്കൽ ഉണ്ടായേക്കാവുന്ന അപകടങ്ങൾ ഒഴിവാക്കാനാണിത്.

പ്രമേഹത്തെക്കുറിച്ചുള്ള നാട്ടുകാരുടെ വർത്തമാനങ്ങൾ കേട്ടിട്ടില്ലേ? അതിൽ എപ്പോഴും കടന്നുവരുന്നത് കാൽമുറിച്ചുമാറ്റിയ സംഭവങ്ങൾ, ഹാർട്ട് അറ്റാക്ക്, വൃക്ക തകരാറുകൾ, കാഴ്ച പ്രശ്നങ്ങൾ എന്നിവയൊക്കെ ആയിരിക്കും. പ്രമേഹത്തെ ഭയാനകമാക്കുന്നത് ഇത്തരം അപകട ഘടകങ്ങളാണ്. ശരീരത്തിലെ ഒട്ടുമിക്ക അവയവങ്ങളെയും പ്രമേഹം ബാധിക്കും. അതുകൊണ്ടുതന്നെ പ്രമേഹനിയന്ത്രണമെന്ന് പറയുമ്പോൾ ശ്രദ്ധ മൊത്തം ശരീരത്തിലേക്ക് തിരിയുന്നു. ഇതിനിടയിൽ കാണാതെ പോകുന്ന ഒരു വസ്തുതയുണ്ട് - പ്രമേഹരോഗിയുടെ മനസ്സ്.

പ്രമേഹം ശരീരത്തെ മാത്രമല്ല കൃഷ്ണത്തിലാക്കുന്നത്. മനസ്സിലെയും അത് ബാധി



പ്രമേഹം ഉണ്ടെന്നറിയുന്നതോടെ ഒരാളുടെ ജീവിതരീതിയിൽ തന്നെ മാറ്റം വരും. ഈ സമയത്ത് രോഗിയുടെ മനസ്സും ശരീരവും ഐക്യത്തോടെ പ്രവർത്തിക്കണം. മാനസിക ഭാവങ്ങളിലെ ചെറിയ ചെറിയ വ്യത്യാസങ്ങൾപോലും പ്രമേഹത്തിന്റെ തോത് കൂട്ടും. പെരുമാറ്റത്തിലും സ്വഭാവത്തിലുമെല്ലാം പ്രമേഹത്തിന്റെ സ്വാധീനം പ്രതിഫലിക്കുകയും ചെയ്യും.

ക്കാനുണ്ട്. വലിയ തോതിൽ സ്വാധീനിക്കാനുണ്ട്. മനസ്സും ശരീരവും തമ്മിലുള്ള ഐക്യം ആരോഗ്യത്തിന് ആവശ്യമാണ്. ഈ ഐക്യത്തെ പ്രമേഹം ഇല്ലാതാക്കുന്നു.

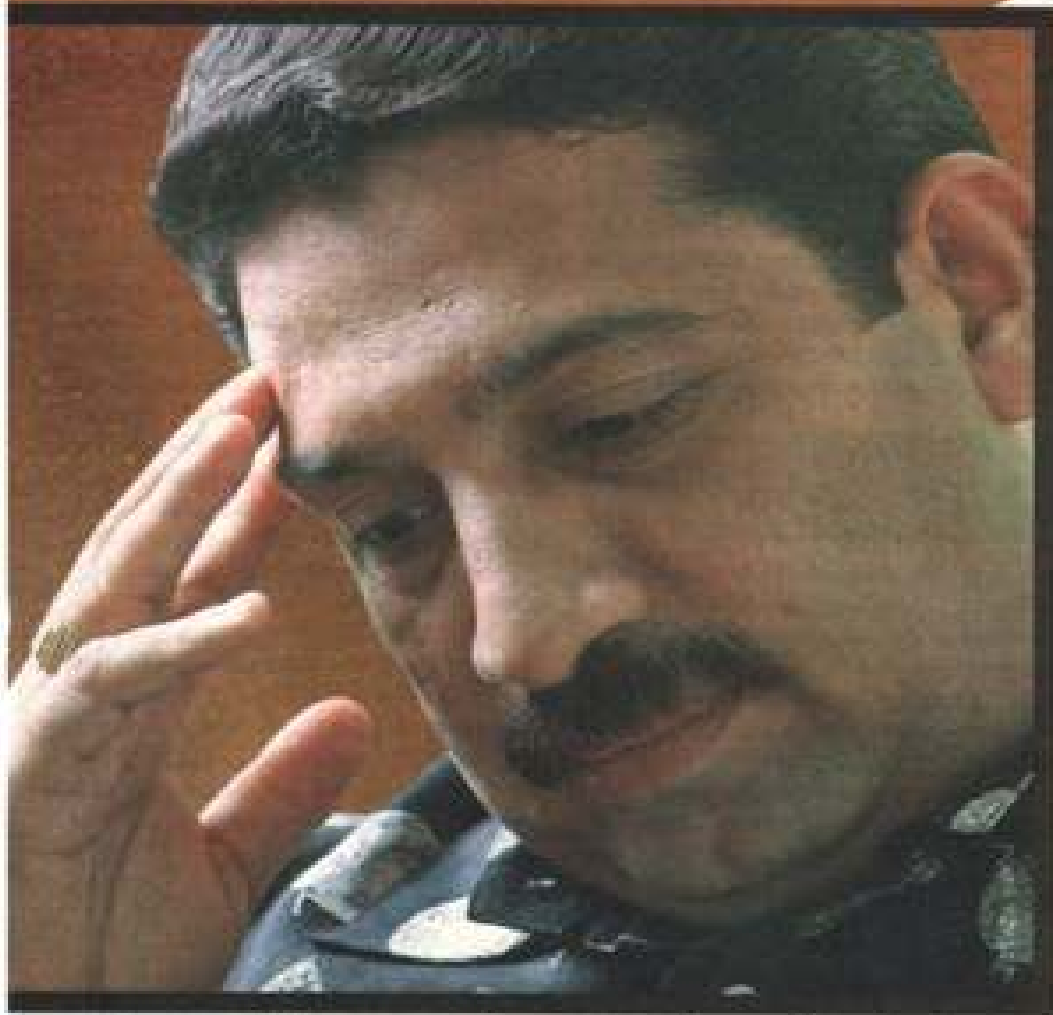
പ്രമേഹവും മനസ്സും പരസ്പരബന്ധമുള്ളതാണ്. പ്രമേഹം മനസ്സിനെ സ്വാധീനിക്കും. രോഗിയുടെ മാനസിക ഭാവങ്ങളിൽ അത് മാറ്റം വരുത്തും. മറിച്ചും സംഭവിക്കാനുണ്ട്. മനസ്സ് പ്രമേഹത്തെയും ശക്തമായി സ്വാധീനിക്കും. രണ്ടു ദിശകളിലുമായുള്ള ഈ കടന്നുകയറ്റം രോഗിയിൽ ശാരീരിക, മാനസിക

അസ്വസ്ഥതകൾക്ക് പലപ്പോഴും വഴി വെക്കാനുണ്ട്.

പലതരം വികാരവിചാരങ്ങളിലൂടെയും ആ മനസ്സ് കടന്നു പോകുന്നത്. വൈകാരിക സംഘർഷങ്ങളിൽ പലപ്പോഴും അടിമപ്പെടാം. എന്നാൽ ആ മനസ്സിലെ നൊമ്പരങ്ങൾ ആരും അറിയാറില്ല. ശ്രദ്ധിക്കാൻ കൂട്ടാക്കാറില്ല. വീട്ടുകാരോ കൂട്ടുകാരോ പോലും മനസ്സിലാക്കാൻ ശ്രമിക്കാറുമില്ല.

ഒരാളുടെ പെരുമാറ്റത്തിലും സ്വഭാവത്തിലുമെല്ലാം പ്രമേഹത്തിന്റെ സ്വാധീനം പ്രതി

# യുടെ മനസ്സ്



കണക്കുപ്പെട്ടവുകൾ രോഗം തെറ്റാൻ. വിഷാദവും ഇതുപോലെ പ്രാദേശി തീവ്രതയോടെ പ്രതികൃതമായി ബാധിക്കും.

പ്രാദേശി തീവ്രതയോടെ സംഗ്രഹിച്ചവയെങ്കിലും രോഗിയെന്ന ഇടംകൃത്തിൽ ഏതെങ്കിലും വെക്കണം. രോഗിയെത്തന്നെത്തിൽ രോഗി നോട്ടം വഹിക്കണം. നിരന്തര ട്രൂക്കടാൻ നിരീക്ഷണം, ഗൃഹിക, ഇൻസുലിൻ കുത്തിവെപ്പ്, കേബിനക്രമീകരണം, വ്യാധാരം, മനസ്സുമാറ്റം ഇല്ലാതിരിക്കാൻ ഏതാനുംതരം പ്രാദേശി തീവ്രതയോടെയിൽ ആവശ്യമാണ്. ഇതിൽ ഏകാഗ്രത വേണം. ശാന്തമായ മനസ്സ് വേണം. പ്രാദേശി തീവ്രതയോടെ പലവിധ വൈകാരിക പ്രവൃത്തികൾ ഉണ്ടാക്കും. ഇതിനുപുറമെ മനസ്സാൽ-കുഞ്ഞും സമ്മർദ്ദങ്ങളും കൃമിവാദ്യങ്ങൾ കാര്യങ്ങളുമ്പോൾ അവതാളത്തിലാവുന്നു. രോഗിയുടെ മനസ്സ് കൃമി അറിയാതെത്തുളള പ്രാദേശി ചികിത്സ അത്യധികമായി തന്നെ പലപ്പോഴും ഹൃദയം കോണ്ടാതെ പോകാറുണ്ട്.

മാനസിക സമ്മർദ്ദങ്ങളും പിരിച്ചുറപ്പാക്കേണ്ടതും ഇല്ലാത്തവർ പുറത്താണ്. ഇന്നത്തെ ജീവിത സാഹചര്യങ്ങളോടൊപ്പം വാർദ്ധക്യ സമ്മർദ്ദമാണ് ഉണ്ടാകുന്നത്. ശാരീരിക മനസ്സുൾ പോലും ഇതിൽനിന്ന് മുക്തപ്പെട്ടു വാർദ്ധക്യ മുറുകിയ മനസ്സാൽമാണ് പലരും മിന്നങ്ങൾ തള്ളിനിടയ്ക്കാൻ. അവിടുടെ സമ്മർദ്ദം, സംസ്ഥാനിക പിരിച്ചുറപ്പും, പാന്നം, ജീവിത പ്രവൃത്തികൾ ഏതാനുംതരംതരമാണ് ഇതിന്റെ പ്രധാന കാരണങ്ങൾ. ശാരീരികവും മാനസികവും വൈകാരികപരവും പോലുമൊന്നും വെച്ചാൽ പ്രവൃത്തികൾ ഇത്തരം സമ്മർദ്ദങ്ങൾ വഴിവെക്കുന്നു. എന്നാൽ ഇത്തരം സമ്മർദ്ദങ്ങൾ പ്രാദേശി രോഗിയെ ഉണ്ടാകുമ്പോഴും കൂടുതൽ രോഗ തീവ്രതയോടെ പുറത്താക്കും തെറ്റുന്നു.

അവിതാണ് പ്രാദേശി രോഗികളെ കഴിഞ്ഞ സമ്മർദ്ദത്തിലാഴ്ത്തുന്ന പ്രധാന പ്രവൃത്തി. അവിതകൾ അവിതാരം, അത് കൃത്യ സമയത്ത് തിരിക്കാൻ, ബിസിനസ് മേഖലയിൽ ഓർഗ്ഗ് ഏർത്തിയാക്കൽ, രോഗിയെ ബന്ധങ്ങൾ ഏതാനുംതരം പ്രവൃത്തികൾ ഉണ്ടാക്കാറുണ്ട്. പ്രാദേശി തീവ്രതയോടെയിൽ കഴിഞ്ഞാണ് കൈവരിച്ചു പോകാൻ ഈ പിരിച്ചുറപ്പാക്കൽ ഇടയാക്കുന്നു. മനസ്സമ്മർദ്ദത്തിൽ

പോലിക്കാണുണ്ട്. പിരിച്ചുറപ്പും, മനസ്സും, വിഷാദം, ആകാശം, മനം തുടങ്ങിയ രാവങ്ങളോടെ പ്രാദേശി തീവ്രതയിൽ ഏരിയും കുറഞ്ഞും കാണാറുണ്ട്. രോഗിയെപ്പോലുമുണ്ടാവുന്ന മാറ്റങ്ങളൊന്നുമായിരിക്കില്ല ഇതിൽ. രോഗിയെപ്പോലുമുണ്ടാവുന്നതാണ്, രോഗി പോലും അറിയാതെ.

പ്രാദേശി രോഗിയുടെ ഇത്തരം പോലുമൊട്ടാകെ മനസ്സുമാറ്റം കൂട്ടുമ്പോഴും കൂടുതൽ രോഗിയെപ്പോലും പലപ്പോഴും വീട്ടിലുള്ളവർക്കു നേരിടുന്നത്. പ്രാദേശി തീവ്രതയോടെ

മെ മനസ്സിലെ മനസ്സിലാക്കാൻ കഴിയുന്നില്ലെന്നാണ് ഇതിൽ കാരണം. അടുത്തു നിൽക്കുന്നവരുടെ ഇത്തരം പ്രവൃത്തികൾ രോഗിയുടെ മനസ്സാൽമാണ് കൂട്ടാനും വഴിയൊരുക്കും.

പ്രാദേശി ചികിത്സയിലും തീവ്രതയോടെയിലും ഇത്തരം പ്രവൃത്തികൾ സൃഷ്ടിക്കാറുണ്ട്. മനസ്സാൽ ചികിത്സ, കേബിനക്രമീകരണം, വ്യാധാരം ഏതാനുംതരംതരം പ്രാദേശി തീവ്രതയോടെയോ യാതൊരു തെറ്റുകളുമായി, മനസ്സമ്മർദ്ദം ഏതെങ്കിലുംതരം മതി