മനോരമ ആരോഗ്യം

മലയാളം 2024

Health Guide

മരുമ്പോൾ: അതിയായ ചിരിയാ എന്ത്?

High Protein Dangers

പ്രോട്ടീൻ കഴിച്ചാൽ വൃക്ക പോകുമോ?

സിസ്റ്റ്, ഫൈബ്രോയ്ഡ്: കാൻസർ തടയാൻ

ലിപ്സ്റ്റിക് ഉപയോഗം സുരക്ഷിതമാക്കാം

തിരുപരിചരണം: ഇവ ചെയ്യരുത്

ഏലിയനി അറിയാൻ ഒരുക്കിയാൽ

Breathing Exercise for Sleep



A Complete Mind Healing Guide

മനസ്സിനേകാം സൗഖ്യം

SELF TEST

വിഷാദവും ഉത്കണ്ഠയും ഉണ്ടോ?

ഓർമ്മിയിനം: ബോർഡർലൈൻ പ്രശ്നങ്ങൾ

പാനിക് അറ്റാക്ക് | ഭ്യാസ്ലൈറ്റിങ് | ഭോദ | എനിഎച്ചിയി



മുതിർന്നവരിലും എഡിഎച്ച്ഡി

ശ്രദ്ധക്കുറവ്, കാര്യങ്ങൾ പൂർത്തിയാക്കാതിരിക്കുക, എടുത്തുചാട്ടം തുടങ്ങിയവ മുതിർന്നവരിലെ എഡിഎച്ച്ഡിയുടെ ലക്ഷണങ്ങളാകാം. ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങളും ചികിത്സകളും അറിയാം



നിക്ക് എഡിഎച്ച്ഡി (ADHD) ഉണ്ട് എന്ന് ആലിയ ഭട്ടും ഫഹദ് ഫാസിലും ഒക്കെ തുറന്നു പറഞ്ഞപ്പോൾ അതൊരു വലിയ ചർച്ചയുടെ തുടക്കമിടുകയായിരുന്നു. മുതിർന്നവരിലും എഡിഎച്ച്ഡിയോ എന്നു പലരും അദ്ഭുതം കൂറി. ശ്രദ്ധയില്ലായ്മയും പിരുപിരുപ്പും എടുത്തുചാട്ടവും ഇടകലർന്ന എഡിഎച്ച്ഡി എന്ന അസുഖം കുട്ടികൾക്കു മാത്രം വരുന്നതാണെന്ന പൊതുബോധത്തിനേറ്റ വലിയൊരു പ്രഹരമായിരുന്നു ഇവരുടെ തുറന്നു പറച്ചിൽ.

10 വർഷം മുൻപു വരെ മുതിർന്നവരിലെ എഡിഎച്ച്ഡിയെ കുറിച്ചു ചർച്ചകൾ അധികമുണ്ടായിട്ടില്ല. ഇപ്പോൾ ഇതു സംബന്ധിച്ച് ഒട്ടേറെ പുതിയ പഠനങ്ങൾ വരുന്നുണ്ട്. ഇതു

കൂടുതൽ മുതിർന്നവരിൽ എഡിഎച്ച്ഡി തിരിച്ചറിയാൻ കാരണമായിട്ടുണ്ട്. കുട്ടിക്കാലത്തുള്ള എഡിഎച്ച്ഡി 40 ശതമാനം പേരിലും വലുതാകുമ്പോഴും തുടരുന്നതായാണ് കാണുന്നത്.'' ഡോ. കെ. എം. ചെറിയാൻ ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് ഓഫ് മെഡിക്കൽ സയൻസസിലെ (ചെങ്ങന്നൂർ) സൈക്യാട്രിസ്റ്റ് ഡോ. റൂബൻ ജോൺ പറയുന്നു.

ഡോ. റൂബൻ ജോൺ



കൺസൽറ്റന്റ് സൈക്യാട്രിസ്റ്റ് ഡോ. കെ. എം. ചെറിയാൻ ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് ഒഫ് മെഡി. സയൻസസ്, ചെങ്ങന്നൂർ

dr.rubenjohn@drkmcims.com

റവ. ഫാ. ഡോ. അലക്സാണ്ടർ കൂടാരത്തിൽ



ചീഫ് കൗൺസലർ & തെറപ്പിസ്റ്റ് ഡോ. കെ. എം. ചെറിയാൻ ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് ഒഫ് മെഡി. സയൻസസ്, ചെങ്ങന്നൂർ

md@drkmcims.com

ലക്ഷണങ്ങൾ അറിയാം

''കുട്ടിക്കാലത്ത്, ശ്രദ്ധക്കുറവും പിരുപിരുപ്പും എടുത്തുചാട്ടവുമാണ് പ്രധാന ലക്ഷണങ്ങൾ. പക്ഷേ, മുതിർന്നവരിലെ എഡിഎച്ച്ഡി ലക്ഷണങ്ങളിൽ ചെറിയ മാറ്റങ്ങൾ കാണാം. അതു പുതിയ ലക്ഷണങ്ങൾ രൂപപ്പെടുന്നതല്ല, കുട്ടിക്കാലത്തെ ലക്ഷണങ്ങൾ തന്നെ മുതിർന്ന ജീവിതസാഹചര്യത്തിൽ വ്യത്യസ്തമായി പ്രകടമാകുന്നതാണ്. '' ഡോ. റൂബൻ വിശദീകരിക്കുന്നു.

ഉദാഹരണത്തിന് കുട്ടിക്കാലത്ത് ശ്രദ്ധക്കുറവു (Inattention) കൊണ്ടു പഠനത്തിൽ പ്രശ്നം വരാം. നോട്ട് പൂർത്തിയാക്കാതെ വരാം. പരീക്ഷയ്ക്ക് അറിയാവുന്നവ പോലും തെറ്റിക്കാം. മുതിരുമ്പോൾ ഇതേ ശ്രദ്ധക്കുറവു തുടരുന്നതു പല കാര്യങ്ങളും സമയത്തു ചെയ്യാൻ വിട്ടുപോകാം. അന്യമനസ്കരായി നടന്ന് വസ്തുക്കൾ മറന്നു വയ്ക്കാം. ഈ അശ്രദ്ധ ബന്ധങ്ങളിലും പ്രശ്നമുണ്ടാക്കാം. പ്രത്യേകിച്ചു കുടുംബജീവിതത്തിൽ ഗൗരവകരമായ പ്രശ്നങ്ങൾ സൃഷ്ടിക്കാം.

കാര്യങ്ങൾ ക്രമീകരിച്ച് ചെയ്യാനാകാത്തതിനാൽ (Disorganization) ജോലിയിൽ ഡെഡ്‌ലൈൻ പാലിക്കാനാകാതെ വരാം. ഇവർക്കു ടൈം മാനേജ്മെന്റ് ശേഷി കുറവായിരിക്കും. ജോലികൾ മാറ്റിവച്ച് അവസാന നിമിഷം ചെയ്യാൻ ശ്രമിച്ച് അതു പൂർത്തീകരിക്കുന്നതിൽ പരാജയപ്പെടാം. മൾട്ടിടാസ്കിങ് പ്രയാസമായിരിക്കും.

മറ്റൊരു പ്രധാന ലക്ഷണമാണ് എടുത്തുചാട്ടം (Impulsivity). ഇതു മദ്യപാനം, ലഹരിഉപയോഗം തുടങ്ങിയവയിലേക്കു നയിക്കാം. പെട്ടെന്നുള്ള തോന്നലിൽ കണ്ണിൽക്കണ്ടതു വാങ്ങിച്ചുകൂട്ടുക (Impulsive shopping), ബന്ധങ്ങളിൽ എടുത്തുചാടി തീരുമാനങ്ങളെടുക്കുക, അതിവേഗത്തിൽ വാഹനമോടിക്കുക, പെട്ടെന്ന് ഫ്രസ്ട്രേറ്റഡ് ആകുക എന്നീ സ്വഭാവവിശേഷങ്ങളും കാണാറുണ്ട്.

സോഷ്യൽ മീഡിയയിലൂടെ രോഗനിർണയം

സെലിബ്രിറ്റികൾ ഉൾപ്പെടെ തങ്ങൾക്ക് എഡിഎച്ച്ഡി ഉണ്ടെന്നു തുറന്നു

അഡിക്ഷൻ എഡിഎച്ച്ഡിയോ ?

ഒരിക്കൽ ഒരു യുവാവ് മദ്യപാനം നിർത്താനുള്ള ചികിത്സയ്ക്കു വന്നു. മുൻപു പലതവണ ഡീ അഡിക്ഷൻ ചികിത്സ എടുത്തിട്ടുണ്ട്. പക്ഷേ, പെട്ടെന്നു തന്നെ വീണ്ടും മദ്യപാനം തുടങ്ങും. ഇത്തവണ ചികിത്സ തുടങ്ങി മൂന്നാഴ്ച കഴിഞ്ഞു. വീണ്ടും മദ്യപാനത്തിലേക്കു പോയി. ഈ ലക്ഷണങ്ങളൊക്കെ നിരീക്ഷിച്ചു രോഗിയോടു കുട്ടിക്കാലത്തെ അനുഭവങ്ങൾ ഉൾപ്പെടെ സംസാരിച്ചപ്പോഴാണ് യഥാർഥ പ്രശ്നം എഡിഎച്ച്ഡി ആയിരിക്കുമോ എന്നു ഡോക്ടർക്കു തോന്നിയത്. വിശദമായ മനശ്ശാസ്ത്ര വിശകലനത്തിന് ഒടുവിൽ അദ്ദേഹത്തിന് എഡിഎച്ച്ഡി ഉണ്ടെന്നു കണ്ടെത്തി.

"ചെറുപ്പത്തിൽ എഡിഎച്ച്ഡി ഉണ്ടായിരുന്നവരിൽ മുതിരുമ്പോൾ ലഹരി പോലുള്ള അടിമത്തത്തിലേക്കു പോകുന്നതു കാണാറുണ്ട്. ഇവിടെ ഡീ അഡിക്ഷൻ ചികിത്സയ്ക്കു വരുന്നവരിൽ ചെറിയ ശതമാനം പേരിൽ എഡിഎച്ച്ഡി കൂടി കാണാറുണ്ട്. "ചെങ്ങന്നൂർ ഡോ. കെ. എം. ചെറിയാൻ ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് ഓഫ് മെഡിക്കൽ സയൻസസിലെ മാനേജിങ് ഡയറക്ടറും ഡീ അഡിക്ഷൻ സെന്ററിലെ ചീഫ് കൗൺസലർ & തെറപ്പിസ്റ്റുമായ റവ. ഫാ. ഡോ. അലക്സാണ്ടർ കൂടാരത്തിൽ പറയുന്നു.

"ലഹരി നിർത്താനുള്ള ചികിത്സയ്ക്കു വരുന്ന ചിലരിൽ ആദ്യമേ തന്നെ എഡിഎച്ച്ഡി സാന്നിധ്യം തിരിച്ചറിയാൻ സാധിക്കും. ചിലരിൽ ചികിത്സയ്ക്കുശേഷം വീണ്ടും ലഹരി ഉപയോഗിക്കുമ്പോൾ (Relapse) അതിന്റെ കാരണം തിരയുമ്പോഴാകും എഡിഎച്ച്ഡി ഉള്ള കാര്യം അറിയുന്നത്. ഇതു പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കണം. "



പറഞ്ഞു തുടങ്ങിയതോടെ ആളുകൾ ഇതൊരു ഫാഷനബിൾ ട്രെൻഡ് പോലെയാണു കാണുന്നത്. മാത്രമല്ല സോഷ്യൽ മീഡിയയിലും ഓൺലൈനിലും ഇതു സംബന്ധിച്ചു ടെസ്റ്റുകളും ലഭ്യമാണ്. ''ചിലർ വരുന്നതു തന്നെ 'ഓൺലൈനിൽ നോക്കിയപ്പോൾ എനിക്ക് എഡിഎച്ച്ഡി ഉണ്ട്. മരുന്നെഴുതാമോ' എന്നു ചോദിച്ചാണ്. ഓൺലൈനിൽ സ്വയം രോഗനിർണയം നടത്തി വരുന്ന 10 പേരിൽ ആറു പേർക്കേ ശരിക്കും എഡിഎച്ച്ഡി പ്രശ്നം ഉണ്ടാകാറുള്ളൂ.'' ഡോ. റൂബൻ പറയുന്നു.

'' മറ്റു പല മാനസികപ്രശ്നങ്ങളും എഡിഎച്ച്ഡിക്കു സമാനമായ ലക്ഷണങ്ങൾ കാണിക്കാം. ചിലർക്ക് ബൈപോളാർ പോലെയുള്ള വ്യക്തിത്വപ്രശ്നങ്ങളാകാം. അതുപോലെ അഡിക്ഷൻ, എഡിഎച്ച്ഡി ആയി തെറ്റിദ്ധരിക്കപ്പെടാറുണ്ട്. ബോർഡർലൈൻ വ്യക്തിത്വമുള്ളവരിൽ എടുത്തുചാട്ടം നല്ല രീതിയിൽ കാണാറുള്ളതുകൊണ്ട് എഡിഎച്ച്ഡി ആയി തെറ്റിദ്ധരിക്കാം. അതുപോലെ വിഷാദവും ഉത്കണ്ഠയും എഡിഎച്ച്ഡി ആയി തെറ്റിദ്ധരിക്കപ്പെടാറുണ്ട്.

ഒരു മനോരോഗവിദഗ്ധന് ഇവ വേർതിരിച്ചു രോഗനിർണയം നടത്താനാകും. പക്ഷേ, ഓൺലൈൻ ടെസ്റ്റ് വഴിയൊക്കെ സ്വയം രോഗനിർണയത്തിനു ശ്രമിക്കുമ്പോൾ ചോദ്യം കൊണ്ടു കൃത്യമായി ഉദ്ദേശിക്കുന്നത് എന്താണെന്ന് (Perspective) മനസ്സിലാകണമെന്നില്ല. ഇതു രോഗനിർണയം തെറ്റാനിടയാക്കാം ''. ഡോ. റൂബൻ പറയുന്നു.

മറഞ്ഞിരിക്കുന്ന രോഗം

ഉത്കണ്ഠ, ശ്രദ്ധക്കുറവ്, മറവി, മൂഡ് മാറ്റങ്ങൾ എന്ന പ്രശ്നങ്ങളുമായാണു മുപ്പതുകളുടെ മധ്യത്തിൽ എത്തിയ ആ സ്ത്രീ വന്നത്. മറവിയും ശ്രദ്ധക്കുറവും ദൈനംദിന ജീവിതത്തെ തന്നെ ബാധിച്ചു തുടങ്ങിയിരുന്നു. വിശദമായി ചോദിച്ചപ്പോൾ, കുട്ടിക്കാലത്തും പഠനത്തിൽ ശ്രദ്ധക്കുറവ് ഉണ്ടായിരുന്നതായി അവർ പറഞ്ഞു. പക്ഷേ, അമ്മ എന്നും കൂടെയിരുന്നു പഠിപ്പിക്കുമായിരുന്നു. അങ്ങനെ ഉയർന്ന മാർക്കോടെ പഠനം പൂർത്തിയാക്കി. പക്ഷേ, വിവാഹിതയായി സ്വതന്ത്രമായി ജീവിച്ചു തുടങ്ങിയപ്പോൾ പ്രശ്നങ്ങൾ ആരംഭിച്ചു.

'' പലരും പറയാറുണ്ട്, തനിക്കു കുട്ടിക്കാലത്ത് ഒരു പ്രശ്നവുമില്ലായിരുന്നു. പഠനത്തിൽ മിടുക്കരായിരുന്നു എന്ന്. സാധാരണയായി 12 വയസ്സിനു മുൻപു തന്നെ എഡിഎച്ച്ഡി ലക്ഷണങ്ങൾ കാണാറുണ്ട്. പക്ഷേ, ലഘുവായ തോതിലുള്ള പിരുപിരുപ്പും ശ്രദ്ധക്കുറവും മാത്രം ഉള്ള കുട്ടികളിൽ മുതിർന്ന ഒരാളുടെ മേൽനോട്ടം കൃത്യമായി ഉണ്ടായിരുന്നാൽ കെട്ടിടത്തിന്റെ ചട്ടക്കൂട് പോലെയുള്ള ആ പിന്തുണയിൽ അവർ മുൻപോട്ടു പോകുകയും വലിയ പ്രശ്നങ്ങളില്ലാതെ പഠനവും മറ്റും പൂർത്തീകരിക്കുകയും ചെയ്യും. പക്ഷേ, മുതിർന്നു കഴിഞ്ഞ്, ആരുടെയും താങ്ങില്ലാതെ ജീവിത പ്രാരബ്ധങ്ങളെ നേരിട്ടു തുടങ്ങുമ്പോൾ മറഞ്ഞിരുന്ന എഡിഎച്ച്ഡി ലക്ഷണങ്ങൾ പതിയെ പുറത്തുവരുന്നു '' ഡോക്ടർ പറയുന്നു.

മരുന്നു ചികിത്സ എപ്പോൾ ?

രോഗത്തിനു പിന്നിൽ ജനിതകഘടകങ്ങൾക്കു വലിയ പങ്കുണ്ടെന്നാണു (ഏകദേശം 60%) ഡോക്ടർമാർ ചൂണ്ടിക്കാണിക്കുന്നത്. പരിശ്രമക്കുറവല്ല എഡിഎച്ച്ഡിയിലെ പ്രശ്നം, തലച്ചോറിലെ പ്രത്യേക രാസപ്രവർത്തനങ്ങളാണ്. അവ നിയന്ത്രിക്കാനായാൽ എഡിഎച്ച്ഡി ഉള്ളവർക്കും സാധാരണജീവിതം പ്രാപ്തമാകും.

രോഗിയുടെ ജീവിതരീതിയിൽ ക്രമീകരണം (Environmental modification) കൊണ്ടുവരേണ്ടതു പ്രധാനമാണ്. ജീവിതത്തിൽ അടുക്കും ചിട്ടയും കൊണ്ടുവരാൻ പ്രേരിപ്പിക്കണം. കാര്യങ്ങൾ സമയബന്ധിതമായി ചെയ്തു തീർക്കാൻ ശീലിപ്പിക്കാം. ഇതിനു ടൈംടേബിൾ വയ്ക്കാം. ജോലികൾ വിട്ടുപോകാതിരിക്കാൻ ബുക്കിലോ മൊബൈൽ ഫോണിലോ 'ടു ഡു ലിസ്റ്റ്' സൂക്ഷിക്കാം. പെരുമാറ്റ ക്രമീകരണവും (കൊഗ്നിറ്റീവ് ബിഹേവിയറൽ തെറപ്പി) പ്രധാനമാണ്. ശ്രദ്ധ വർധിപ്പിക്കാനുള്ള പരിശീലനങ്ങളും (Attention Enhancement Therapy) ഗുണകരമാകാറുണ്ട്.

ഇതൊന്നും ഫലിക്കുന്നില്ലെങ്കിൽ മരുന്നുചികിത്സ വേണ്ടിവരാം. പ്രധാനമായും രണ്ടുതരം മരുന്നുകളാണുള്ളത്. സ്റ്റിമുലന്റ് മരുന്നുകളും നോൺ സ്റ്റിമുലന്റ് മരുന്നുകളും. തലച്ചോറിലെ ശ്രദ്ധയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട കേന്ദ്രങ്ങളെ ഉത്തേജിപ്പിച്ചാണ് ഇവ പ്രവർത്തിക്കുന്നത്.

ചികിത്സാപരിഹാരങ്ങൾക്കൊപ്പം വ്യായാമം പോലെയുള്ള ആരോഗ്യകരമായ ശീലങ്ങളും പിന്തുടരുന്നത് എഡിഎച്ച്ഡി നിയന്ത്രണത്തിനു ഫലപ്രദമാണ്. .

ആശാ തോമസ്

ശ്രദ്ധ വർധിപ്പിക്കാനുള്ള പരിശീലനങ്ങളും കൊഗ്നിറ്റീവ് ബിഹേവിറൽ തെറപ്പിയും എഡിഎച്ച്ഡി നിയന്ത്രിക്കാൻ സഹായിക്കും



ജോലികൾ വിട്ടുപോകാതെ മൊബൈലിൽ ടു ഡു ലിസ്റ്റ് സൂക്ഷിക്കാം