கொரோனா தொற்று காலத்தில் ஏற்பட்ட மன அழுத்தத்திற்கு மறு வாழ்வு

கே.எம்.சி.ஹெச்.மருத்துவமனையில் ‘கவுன்சலிங்’

கோவை, ஆக. 5:இது குறித்து கே.எம்.சி.ஹெச்.மருத்துவமனை மன நல சிகிச்சை நிபுணர் டாக்டர் ஸ்ரீநிதி கூறியதாவது:

கொரோனா தொற்று நோய் இன்று நம்மை பயப்படுத்திக் கொண்டிருக்கிறது. இதன் வரலாறை பார்த்தால், கொரோனா கடந்த 2019ம் ஆண்டு டிசம்பரில் சீனாவில் வுஹான் மாநிலத்தில் உருவானது. அங்குள்ள 40 பேருக்கு காரணம் அறியாத நுரையீரல் தொற்றாக துவங்கியது. பின்னர் அது அங்கிருந்து வேகமாக பரவி 114 நாடுகள் பாதித்தது. இதனால் கொரோனாவை உலக சுகாதார நிறுவனம் கடந்த மார்ச் 11ல் பெரும் தொற்றுநோய் என்று அறிவித்தது.

இன்று இந்த நோயுடன் போராட நமக்கு அதைப்பற்றி தெளிவோ, நம்மை தயார் செய்து கொள்ள போதிய நேரமோ இருக்கவில்லை. கொரோனா நமக்கு பெரும் சவாலாக உள்ளது.

அதன் பரவலை கட்டுப்படுத்த பொதுமுடக்கம், தனிமனித இடைவெளி போன்ற பரிச்சயமற்ற நடவடிக்கைகள் நமக்கு சிரமத்தை ஏற்படுத்தியுள்ளது. கடந்த சில மாதங்களாக இருக்கும் இத்தகைய மாற்றங்கள் நமது இயல்பான வாழ்க்கையை பாதித்துள்ளது. இந்த நிச்சயமற்ற சூழல் எல்லோர் மனதிலும் ‘இயலாமையை’ ஏற்படுத்தியுள்ளது. மன அழுத்தத்தை பன் மடங்கு ஏற்படுத்தியுள்ளது.

▶ டாக்டர் ஸ்ரீநிதி

அதன் வெளிப்பாடாக பயம், பதட்டம், கவலை, கோபம், மனச்சோர்வு என ஒவ்வொருவரிடமும் வெவ்வேறு உணர்ச்சிகளை தூண்டி உள்ளது. இது நாம் யாவரும் எதிர் கொண்டிராத சூழல். குறிப்பாக, குழந்தைகளுக்கு டிஜிட்டல் கல்வி புதிதானது. இது நம்நாட்டில் பெரும்பான்மையினருக்கு எட்டாத ஒன்று. 20-40 வயதினருக்கு வேலை மற்றும் நிதி பாதுகாப்பின்மை, பெண்களுக்கு அதிக வேலைப்பளு, முதியோருக்கு கொரோனா தொற்றினால் அதிக பாதிப்பு என்கிற பயம், மருத்துவ பணியாளர்கள் மற்றும் காவலர்களுக்கு அதிக வேலைப்பளு, அவர்களால் குடும்பத்தினருக்கு தொற்று ஏற்படுத்தக்கூடிய ஆபத்து ஆகிய சூழ்நிலை நமக்கு தவிர்க்க முடியாத மனச்சிக்கலை ஏற்படுத்தி வருகிறது.

இத்தகைய மனச்சிக்கலில் இருந்து விடுபட முடியும். இத்தகைய மன அழுத்தத்தை சமாளிப்பதற்கான ஆலோசனைகள் (கவுன்சலிங்) மற்றும் சிகிச்சைகள் கே.எம்.சி.ஹெச்.மருத்துவமனையின், மன நல மருத்துவரால் அளிக்கப்படுகிறது.

மேலும் விபரங்களுக்கு, கே.எம்.சி.ஹெச். மருத்துவமனை, 99, அவிநாசி ரோடு, கோவை. செல்போன் : 733 9333 485 என்ற எண்ணில் தொடர்பு கொள்ளலாம்.

–Advt