மது அடிமை நோய்
Alcohol dependence syndrome

- டைபாய்டு, டெங்கு, தைராய்டு, சர்க்கரை நோய் மாதிரியான ஒரு நோய்.

- இது ஒரு மூளையியல் நோய் (a brain disorder). மனநோய் அல்ல. மதுவுக்கு அடிமையானவர் குற்றவாளி அல்ல.

- நோயாளி என்பதனால் தானே மருத்துவரிடம் அழைத்து வந்துருக்கிறீர்கள்?. குற்றவாளியை காவல்துறை தானே கையாள வேண்டும்?.

- திமிர், கொழுப்பு காரணமாக எந்த மனிதரும் அடிமையாவதில்லை. ஒவ்வொரு நாளும் "நாளை முதல் இந்த சனியனை தொடக்கூடாது" என்று மனதார நினைப்பார்கள்.

- ஆனால், அவருடைய நடவடிக்கைகளை பார்க்கும் போது, திமிரு எடுத்து குடிப்பதை போல தான் தோன்றும். **"இதெல்லாம் தெரியுது, இது மட்டும் தெரியாதா?, அப்ப வேணும்னு தான செய்றான்."** என குடும்பத்தார்க்கு தோன்றும் தான்.

- **"நான் ஒரு குடிகாரன். இப்படி குடிச்சி குடிச்சி உடம்ப கெடுத்து, வேலைக்கு சரியாக போகாமல், மனைவியை பிரிந்து, குழந்தைகளை சரியாக கவனிக்காமல், மானம்/மரியாதை/கௌரவம் எல்லாத்தையும் இழந்து இப்படி இருக்கனே?"** என குற்ற உணர்ச்சியில் மனதார குடும்பத்தினர் மற்றும் நண்பர்களிடம் கதறி அழுதால், அவருக்கு தீவிரமான டிப்ரஷன் இருக்கிறது என்பதை காட்டுகிறது.

- விஞ்ஞானப்படி, ஒரு தீவிரமான மது அடிமை நோய் உள்ளவர் கூட தான் அடிமையானதை உணரமாட்டார். **"நான் ஒரு சோசியல் ட்ரிங்கர்"** என்று சமாதானப்படுத்தி கொள்வார். மனதார உணர்ந்தாரேயானால் அடுத்த நிமிடம் தற்கொலை செய்து கொள்வார். அந்த தற்கொலையை தடுக்க தனது மனம் பலப்பல சமாதானங்களை சொல்லி உயிர் வாழும் கடைசி நிமிடம் வரை தன்னை தானே ஏமாற்றி கொண்டே இருக்கும். (Immature ego defence mechanism

- உங்க பிள்ளை குடிப்பதற்கு அவரின் நண்பர்களை காரணம் காட்டாதீர்கள். உங்க பிள்ளை தான் நண்பர்கள் குடிப்பதற்கு காரணமானவர் என்பதை உணர வேண்டும். காக்கைக்கும் தன் குஞ்சு பொன் குஞ்சு தான்.

- மது அடிமை நோய் வர மரபணுக்கள் முக்கியமான காரணம். "எங்க குடும்பத்ல யாருமே இல்ல " என தற்காப்பு கேடயத்தை நீட்டவேண்டாம். வர வாய்ப்புகள் அதிகம். கண்டிப்பாக வர வேண்டிய அவசியமில்லை.

- மூலிகை மருத்துவம், "குடிப்பவருக்கு தெரியாமலும் கொடுக்கலாம்", சாமிக்கு கயிறு போன்றவை தற்காலிகமாக சில நாட்களுக்கு, சிலருக்கு மாதங்கள் மட்டும் பயனளிக்கும். சத்தியம் செய்து, சபதம் எடுத்து, விரதம் இருந்து, சாமி கயிறு கட்டி சரியான நீண்ட கால நன்மையை பெற முடியாது.

- **"சாமிக்கு கயிறு கட்டி சில வருடங்களாக குடிக்காமல் இருக்கிறேன் "** என சிலர் சொல்லலாம். அது எப்படி என்பதை அறிவியல் பூர்வமாக விளக்கமளிக்க முடியும். அதாவது மது அடிமை நோய் விலகி அது தீவிரமான மன ஊனமாகவோ, உடல் ஊனமாகவோ வெளிப்படும். உதாரணமாக **மதம் மாறுவது ஒரு மன ஊனம். குடியினால் விபத்து ஏற்பட்டு உடல் ஊனமாகலாம்.**

- எனது அனுபவத்தில் அறிவியல் பூர்வமான தொடர் சிகிச்சையை தவிர, ஊனமடைவது தான் பலர் குடி அடிமை நோயிலிருந்து நிரந்தரமாக விடுபட வழி வகுக்கிறது. "**தொடர் சிகிச்சையை விட ஊனமடைவது மேல்**" என்ற நிலைதான் இன்று இருக்கிறது.

- சத்தியம் பண்ணி, சபதம் எடுத்து டெங்கு காய்ச்சலை சரி செய்ய முடியுமா?. மனசு வச்சு, வைராக்கியத்துடன் கேன்சரை குணபடுத்த முடியுமா?.

- குடிப்பதை நிறுத்த தானாகவே விருப்பத்துடன் சிகிச்சை பெற வந்தால், அட்மிஷன் செய்யாமல் புற நோயாளியாகவே சிகிச்சை கொடுக்கலாம். செலவும் குறையும்.

- **சரியான மருந்துகள் கொடுக்காமல், போதை மறுவாழ்வு மையங்களில் சேர்ப்பது ஆபத்தானது. டிஸ்சார்ஜ் ஆனவுடன் மீண்டும் குடித்தால், "திருத்தவே முடியாது " என்ற எண்ணம் குடும்பத்தினருக்கும், "நானா நிறுந்துனாதான் உண்டு " என்ற எண்ணம் நோயாளிக்கும் வந்துவிடும்.**

- **சிகிச்சை மையங்களில் சேர்த்து குடியை நிறுத்தினாலும், தொடர்ந்து சில வருடங்களுக்கு மாத்திரைகள் கொடுக்காவிட்டால் மீண்டும் குடிக்க ஆரம்பிப்பதை யாராலும் தடுக்க முடியாது.**

- மதுவுக்கு அடிமையாவது ஒரு நோய் என்ற அடிப்படை அறிவு (a basic knowledge of alcohol dependence is a disease), மிகப் பெரும்பாலான மருத்துவ நிபுணர்களுக்கே இல்லை என்பதுதான் மிக வருத்தமான உண்மை.

- சொல்லப்போனால், உலகம் முழுவதும் ஆராய்ச்சிகளின்படி பொதுமக்களை விட மருத்துவர்களுக்கே மது அடிமை நோய் அதிகம்.
- அதாவது, நூறு பேரில் பத்து பேர் குடி அடிமை நோயினால் பாதிக்கப்பட்டிருக்கிறார்கள் என வைத்துக் கொண்டால், நூறு மருத்துவர்களில் நாற்பது மருத்துவர்கள் பாதிக்கப்பட்டிருக்கிறார்களாம்!(Alchohol addition forty folds

high in doctor populations compared to the general population)

- எனது மனநல மருத்துவ பேராசிரியர் ஒருவர் மது அடிமை நோயினால் பாதிக்கப்பட்டு இறந்து போனார். மிகவும் உன்னதமான மனிதர். "குடி அடிமை நோய்க்கு எப்படி சிகிச்சை கொடுக்க வேண்டும் என இவ்வளவு அருமையாக வகுப்பு எடுக்கும் இவருக்கு, ஏன் தன்னுடைய பிரச்சினையை சரிசெய்து கொள்ள முடியவில்லை" என நான் நினைத்திருக்கிறேன்.

- உலகின் தலைசிறந்த இதயமாற்று அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் ஒருவருக்கு இதயக்கோளாறு ஏற்படும் பட்சத்தில், தனக்கு தானே இதயமாற்று அறுவை சிகிச்சை செய்து கொள்ள முடியாதல்லவா?.

- "நான் மன பதட்ட நோய்க்கு சிகிச்சை எடுத்துக் கொண்டிருக்கிறேன்" என சொல்லும் போது "நீங்களேவா?" "உங்களுக்கேவா?" என கேட்பார்கள். **சர்க்கரை நோய் மருத்துவருக்கு சர்க்கரை நோய் வரும், இதய மருத்துவருக்கு ஹார்ட் அட்டாக் வரும், எலும்பு டாக்டருக்கு எலும்பு முறியும், தினமும் பிரசவம் பார்க்கும் மகப்பேறு மருத்துவருக்கும் குழந்தை பிறக்கும்.**

- அதுபோல் மனநல மருத்துவருக்கு மனநோய், குடி அடிமை நோய், தற்கொலை எண்ணம், கணவன் மனைவி பிரச்சனைகள் என எது வேண்டுமானாலும் வரலாம்.

- பெரிய அளவில் உடல் ஊனம் அல்லது மன ஊனம் ஏற்பட்டால் மட்டுமே சிகிச்சை எடுக்காமல் மது அடிமை நோயிலிருந்து குணமடைய முடியும்.
- சிகிச்சையும் எடுக்காமல், ஊனமும் அடையாமல் குடி அடிமை நோயிலிருந்து விடபடுவது லட்சத்தில் ஒருத்தருக்கு நடக்கலாம். அது ஒருவருக்கு மட்டும் எப்படி? என அறிவியல் விளக்கமளிக்க முடியும். அதற்கு நிறைய நேரம் தேவை.

- **உடல் ஊனம்:** உதாரணமாக குடிபோதையில் வாகன விபத்தில் சிக்கி மூளை பாதிப்பு அல்லது கை கால்களை இழப்பது.

- **உடல் ஊனம்:**குடிநோயினால் சர்க்கரை நோய், இரத்த அழுத்தம், கொலஷ்ட்ரால் போன்ற நோய்களுக்கு சிகிச்சை எடுக்காமல் ஒரு பக்கம் கை கால் பாதிக்கப்பட்டு படுத்த படுக்கையாக ஆகி விடுவது.

- **மன ஊனம்:** மதம் மாறுவது. மதப் பற்று என்பதே ஒரு ஊனம் தான் எனும்போது, எந்த மதத்திலிருந்து எந்த மதத்திற்கு மாறினாலும் இது பொருந்தும். மாறிய மதத்தின் அருமைகளை பரப்புவதிலேயே முழு ஆற்றலையும் வீணாக்கி விடுவதால், மதுவை நாடுவதற்கு கூட உடலில்/மனதில் ஆற்றல் (energy) இருக்காது.

- **மன ஊனம்:** ஆன்மீகத் தேடல் என்ற பெயரில் பெருமளவு பணத்தை தத்துவ நூல்கள், சுய முன்னேற்ற நூல்கள் வாங்குவதில் செலவிடுவது. படிப்படியாக வேலையில் கவனம் குறைந்து விவேகானந்தர், ஓஷோ மாதிரியான மனிதர்களின் தத்துவங்களை மனதில் ஓட்டிக் கொண்டிருப்பது.

- **மன ஊனம்:** ஆன்மீகம் எனும் பெயரில் திருமணத்தை தள்ளி போட்டு, ஒரு கட்டத்துக்கு பிறகு திருமணம் செய்யாமல் இருப்பது. என்னது?திருமணம் செய்து கொள்ளாமல் இருப்பது மனநோயா?. அப்படி நான் சொல்ல வரவில்லை. இது இந்தியா மாதிரியான கலாச்சாரத்தில் வாழ்பவர்களுக்கு மட்டுமே அப்படி சொல்கிறேன். அமெரிக்கா, ஐரோப்பா மாதிரியான கலாச்சாரத்தில் "டேட்டிங், மேட்டிங் போன்ற அனுபவங்கள் இல்லாமல் இருப்பது" என வைத்துக் கொள்ளலாம்.

- **மன ஊனம்:** ஆன்மீகத் தேடல் என்ற பெயரில் யோகா, தியானம் போன்ற பயிற்ச்சிகளுக்கு அடிமையாகி சில நாட்கள் யோகா செய்யாவிட்டால் பதட்டமாவது. தினமும் அசைவம் இல்லாமல் சாப்பிடாத மனிதர், மனம் ஊனமடைந்த பிறகு பச்சை காய்கறிகளை, பழங்களை மட்டுமே உண்டு உயிர் வாழ்வது.

- **மன ஊனம்:** திராவிடம், தமிழ்த் தேசியம், மார்க்சியம், இந்துயிஸம், இஸ்லாம், கிருஷ்டியானிட்டி, புத்திசம், பெண்ணியம் என ஆழமான பிறழ்வான நம்பிக்கைகள்(false, unshakable beliefs). இந்த மூட நம்பிக்கைகள் பெரும்பாலும் இரண்டாம் கட்ட மற்றும் கடைநிலை நம்பிக்கைவியாதிகளுக்கே பொருந்துவதாக இருக்கிறது. சுலபமாக புரியும்படி சொல்ல வேண்டுமானால் தொண்டர்களுக்கு என வைத்துக்கொள்ளலாம்.

- இவர்களின் உன்னதமான செயல்பாடுகள் சமூகத்தை உயர்த்துவதாகவும், குடும்பத்தினர் தன் உன்னதங்களை புரிந்து கொள்ளாத ஞான சூனியங்களாகவும் எண்ணி கொண்டிருப்பார்கள் (டெலூசன்). ஆனால் முதல் கட்டத்தில் இருப்பவர்கள் பலர் சூழலுக்கு ஏற்ப முக மூடியை மாற்றி கொண்டு எல்லா விதமான உலகியல் இன்பங்களையும் அனுபவித்து கொண்டிருப்பார்கள். அதாவது இந்த இசங்களின்(-ism) தலைவர்களை சொல்கிறேன்.

மதுவுக்கு அடிமையாவது பலருக்கு ஒரு நோயாக இல்லாமல், வேறொரு நோயின் அறிகுறியாக மட்டுமே இருக்கிறது.

- பெரும்பாலான மனிதர்களுக்கு மதுவுக்கு அடிமையாவது நோயாக இல்லாமல், அவர்களுக்கு இருக்கும் மிதமான மனநோயின் அறிகுறியாக இருக்கும். (A symptom of an underlying ANXIETY, DEPRESSION & PERSONALITY DISORDERS; not a syndrome.).

- இந்த மாதிரியான நேரங்களில் குடி அடிமை நோய்க்கு சிகிச்சை கொடுப்பதைவிட, குடி அடிமை நோய்க்கான காரணத்தை கண்டுபிடித்து அதற்கு சிகிச்சை கொடுக்க வேண்டும்.

- உதாரணமாக ஒருவருக்கு காய்ச்சல் இருக்கிறது என வைத்துக் கொண்டால் அவருக்கு காய்ச்சலுக்கு சிகிச்சை கொடுக்கக் கூடாது. காய்ச்சலுக்கு காரணம்

டைபாய்டா? காலராவா? மலேரியாவா? எலிக்காய்ச்சலா? பன்றி காய்ச்சலா? பறவை காய்ச்சலா? என கண்டறிந்து தான் சிகிச்சை கொடுக்கவேண்டும் அல்லவா? அதுமாதிரிதான்.

- மன பதட்ட நோய், டிப்ரஷன், கூச்ச சுபாவம், நாட்பட்ட தூக்கமின்மை போன்ற நோய்களுக்கு ஆரம்பத்தில் மது ஒரு மருந்தாக பயன்படும். மாதங்கள், வருடங்கள் ஓட கொஞ்சம் கொஞ்சமாக அந்த மனிதரை அழித்து விடும். இந்த மனிதர்கள் மனதார அடிமைத்தனத்திலிருந்து வெளிவர ஆசைப்படுவார்கள். ஆனால், இவர்களின் அடிப்படை பிரச்சினையை அறியாமல் பொத்தாம் பொதுவாக மது அடிமை நோய் சிகிச்சை கொடுப்பது, தற்கொலை செய்து கொள்ள ஒரு காரணமாக அமையும்.

- மதுவுக்கு அடிமையானவர்கள் அனைவரையும் ஒரே விதமாக அணுக கூடாது. சர்க்கரை நோய்களில் type 1, type 2 என்றெல்லாம் இருப்பதை போல இதிலும் ஆல்ஃபா, பீட்டா, காமா, டெல்டா, எப்ஸிலான், type 1, type 2 என்றெல்லாம் பல்வேறு வகைகளை வெவ்வேறு நிபுணர்கள் வரையறுத்துள்ளனர். இதில் ஒவ்வொன்றுக்கும் அணுகுமுறையில் ,சிகிச்சையில் மாற்றங்கள் செய்ய வேண்டி இருக்கும்.

- உதாரணமாக, பிஞ்ச் ட்ரிங்கிங் (binge drinking)என்பது ஒரு வகை. இவர்கள் சில மாதங்களுக்கு ஒரு சொட்டு கூட குடிக்க மாட்டார்கள். "இன்னைக்கு மட்டும் ஒரு குவாட்டர் அடிச்சிட்டு, குடும்பத்தினர்க்கு தெரியாமல் தூங்கி விடலாம்" என்ற திடமான முடிவுடன் குடித்து விட்டு தூங்கி எழுந்தவுடன் மனம் மதுவை தேடும்.

- அவ்வளவுதான், காலை முதல் இரவு வரை சாப்பாடு தண்ணி இல்லாமல் 24 மணி நேரமும் குடிப்பார்கள். ஒரு வாரம், பத்து நாட்கள் ஆன பிறகு ஒரு சொட்டு பச்ச தண்ணி குடிச்சா கூட வாந்தி வரும் அளவுக்கு குடல் ரணமான பிறகு ஒரு நாள் மருத்துவமனையில் சேர்ந்து குளுக்கோஸ் பாட்டில் ஏத்தி, அதற்கு பிறகு சில மாதங்களுக்கு குடிக்க மாட்டார்கள். மீண்டும் ஒரு நாள் "இன்னைக்கு மட்டும் " என ஆரம்பித்தது உடல் நலம், மனநலம், குடும்பம் குழந்தைகள் அமைதி, மானம், மரியாதை, கௌரவம் என இழந்து நிற்க நேரிடும்.

- தினமும் குடித்து வேலையை இழந்து, மனைவி குழந்தைகளை பிரிந்து நடு தெருவில் நிற்கும் ஒருவரிடம் சென்று "சார் சிகிச்சை எடுக்கலாம்" என அழைத்தீர்களேயானால் "நீங்க நெனக்கிற மாதிரியான குடிகாரன் நான் இல்ல சார், நெனச்சா நிறுத்திடுவேன். ஒரு 50 ரூபாய் கொடுத்துட்டு போங்க ஆட்டோவுக்கு சில்லறை இல்லை " அந்த 50ரூபாயை வாங்கிய அடுத்த நிமிடம் மதுக் கடையில் தான் நிற்பார்கள்.

- குடிக்க காசு இல்லாத பட்சத்தில் பிச்சை கேட்கவும் தயங்காத பெரும் பணக்காரர்கள், பெரிய இடத்து(?) மனிதர்கள் இருக்கிறார்கள்.

- என்னோட வேலை அந்த மாதிரி என காரணங்கள் சொல்லுவார்கள். எந்த வேலைக்கும் போகாமல் 24 மணி நேரமும் ஏசி அறையில் உட்கார்ந்து

கொண்டு குடிப்பவர்கள் இருக்கிறார்கள். துப்புரவு தொழில், மூட்டை தூக்கும் தொழில் செய்பவர்களில் மதுவை வாயில் வைத்து கூட பார்க்காத மனிதர்கள் இருக்கிறார்கள்.

- "சின்ன வயசுலேர்ந்து அப்பா குடிக்கிறத பார்த்து பார்த்து குடிகாரனாயிட்டான்" என்பார்கள். ஆனால் அவன் உடன் பிறந்த தம்பி "சின்ன வயசுலேர்ந்து அப்பா குடிச்சிட்டு பண்ண கொடுமைகளை பார்த்து விட்டு குடிக்க கூடாது என சபதம் எடுத்தேன் " என்பான். எது உண்மை?. இரண்டுமே உண்மை அல்ல என்பது தான் உண்மை.

- குடி அடிமை நோய் பரம்பரை ரீதியாக மரபணுக்கள் ரீதியாகவும் வரும் என்று சொல்லியிருந்தேன் அல்லவா?. உதாரணமாக சர்க்கரை நோய் வர மரபணுக்கள் முக்கிய பங்கு வகிக்கின்றன. ஆனால் ஒரு தம்பதியர்களுக்கு ஐந்து குழந்தைகள் பிறக்கிறது என்றால், மூன்று பேருக்கு சர்க்கரை நோய் வருகிறது இரண்டு பேருக்கு இல்லை எனும் பட்சத்தில் சர்க்கரை நோய் மரபணுக்களால் வருகிறது என்றால் அந்த இரண்டு பேருக்கு மட்டும் ஏன் வரவில்லை என்று கேட்டால், மரபணு பற்றிய விளக்கங்கள் கொடுக்க இது மாதிரி பல நூறு பக்கங்கள் எழுத வேண்டியிருக்கும்.

- அப்படித்தான் அந்தகுடி அடிமை நோயாளியின் மூத்த பையனுக்கு அப்பாவின் மரபணுக்களும் அதனால் அவருடைய குணமும் வந்தபோதிலும் இரண்டாவது பையனுக்கு வராமலிருக்க பல காரணங்கள் உண்டு.

- டெங்கு, புற்றுநோய், சர்க்கரை நோய்கள் போன்றவை சத்தியம், சபதத்தால் சரியாகுமா?. தன்னம்பிக்கை, பயிற்சி, முயற்சி, யோகா போன்றவற்றால் குணபடுத்தி விட முடியுமா?.

- யோகா ஒருவிதமான உடற்பயிற்சி அவ்வளவுதான். அதை சர்வரோக நிவாரணியாக சமீபகாலங்களில் பரப்பி வருவது, இந்தியா மாதிரியான சமுதாயங்களில் மிகவும் ஆபத்தானது

- மதுவை நிறுத்த குடும்பத்தினர் அழைத்து வரும் போது. மது அடிமை நோயினால் பாதிக்கப்பட்டவர் இப்படியெல்லாம் சொல்வார். **"எனக்கு வேணும்னா வேணும், வேண்டாம்னா வேண்டாம். அத நானே நிறுத்திடுவேன். இந்த சிகரெட்டை தான் டாக்டர் நிறுத்தனும், அதுக்கு மட்டும் மாத்திரை இருந்தா கொடுங்க"** என்பார்கள். ஆனால் உடன் வரும் குடும்பத்தினர். **"இவன் பேசுறத வச்சி ஏமாந்துறாதீங்க டாக்டர், முக்கியமா குடிக்கிறத நிறுத்தணும்."** என கண்ணீர் மல்க சொல்வார்கள்.

- "பீடி, சிகரெட் தான் ஆபத்தானது. மது அளவோடு குடித்தால் நல்லது " என்ற நம்பிக்கை தவறானது. பீடி சிகரெட் குடிப்பவர்களில் நூற்றில் பத்து பேருக்கு இதய நோயோ, புற்றுநோயோ வருவதாக வைத்துக் கொண்டால்...... மது அடிமை நோய் உள்ளவர்களில் நூத்துக்கு நூறு தனி மனிதர்கள் மட்டுமல்லாது அவரை சார்ந்த குடும்பம், உறவினர்கள், சமூகம் என எல்லாவற்றையும் பாதிக்கும். இந்தியாவில்

நடைபெறும் பெரும்பாலான சாலை விபத்துக்கள் மதுவினால் தான் ஏற்படுகிறது. ஒரு தனி மனிதனின் மது அடிமை நோய் எத்தனை அப்பாவி குடும்பங்களை பாதிக்கிறது பாருங்கள்.

- **பீடி சிகரெட் ஆபத்தானது தான். ஆனால், மது அதைவிட பல்லாயிரம் மடங்கு ஆபத்தானது.**

- குடி அடிமை நோயினால் பெரும் தொழிலதிபர்கள், உயர்ந்த படைப்புகளை தந்த உன்னதமான படைப்பாளிகள், பல அரசியல்வாதிகள், புகழ்பெற்ற நடிகர்கள் நடுத்தெருவுக்கு வந்த கதை நம்மில் பலருக்கு தெரியும்.

- பெரும்பாலான குடி அடிமையான நோயாளிகள் தன்னுடைய பதினெட்டாவது வயதில் இருந்து 23 வது வயதிற்குள் முதன்முதலாக குடிக்க ஆரம்பித்து இருப்பார்கள்.

- உதாரணமாக +2 வரையில் படிப்பதை மட்டுமே முழு நேரமும் சிந்தனையில் ஒட்டிக்கொண்டிருக்கும் இளைஞர்கள், கல்லூரிக்குள் நுழைந்ததும் அவர்களுக்குள் ஏற்படும் பல்வேறு வகையான ஹார்மோன் மாற்றங்கள், பதட்டம், கூச்சம், இனம் புரியாத பயம், இனம்புரியாத சோர்வு, தேவையில்லாத எண்ண ஓட்டங்கள் போன்றவை ஒருநாள் நண்பர்களுடன் சேர்ந்து கொஞ்சம் குடிக்க வைக்கும். மரபணுக்கள் ரீதியாக பாதிக்கப்பட வாய்ப்பு இருப்பவர்கள்(Genetically vulnerable individuals) டிகிரி முடித்து வெளியே போகும்போது மது அடிமை நோயாளியாக போவார்கள்.

- 10th, +2 வில் பள்ளியில், மாவட்டத்தில், மாநிலத்தில் என முதல் மாணவனாக வந்த பலர் இளங்கலை பட்டம் கூட முடிக்க முடியாமல் போவதற்கு காரணம் இந்த மாதிரியான மன உளைச்சல்கள் தான். ஆனால் குடும்பத்தினர் குடிக்கு அடிமையானதல் தான் அவன் படிப்பை கோட்டை விட்டு விட்டான் என நினைப்பார்கள். உண்மை என்னவென்றால் மனக்குழப்பத்திற்கு ஒரு மருந்தாக(self-medication for underlying psychological distress) குடிக்க ஆரம்பித்தவன் அதற்கு அடிமையாகி சரியாக படிக்க முடியாமல் தேர்வுகளை எதிர்கொள்ள பயந்து டிகிரி கூட முடிக்க முடியாமல் ஆகிவிடுவார்கள்.

- பல வருடங்களாக கொடிய நோயினால் பாதிக்கப்பட்டிருக்கும் ஒரு மனிதருடன் வாழும் அம்மாவே, மனைவியோ படும் கஷ்டங்கள் வார்த்தைகளால் விளக்க முடியாத கொடுமைகள். ஆனால் இவர்கள் புரிந்து கொள்ள வேண்டியது என்னவென்றால், அந்த மனிதர் வேண்டுமென்றே திமிர் எடுத்து கொழுப்பெடுத்து குடிக்கவில்லை.

- ஒரு மனிதன் குடி பழக்கத்தினால் உடல் நலத்தை இழந்து, மனநலம் பாதிக்கப்பட்டு, வேலையை இழந்து, மனைவியைப் பிரிந்து, மானம் மரியாதை அந்தஸ்து கௌரவம் என எல்லாவற்றையும் இழந்து இன்று இருக்கிறான் என்றால் தெளிவான மனநிலை உடைய யாராவது வேண்டுமென்றே இப்படி செய்வார்களா? என்று ஒரு நிமிடம் யோசித்துப் பார்க்கவேண்டும்.

குடும்பத்தினர் இவர்களுடன் பேசி சிகிச்சைக்கு அழைத்து வர நினைக்கும் போது, அவர்கள் பேசுவது வேண்டுமென்றே குடிப்பதை போலத்தான் தோன்றும்.

ஆகையினால் அவரை குடி அடிமை நோய்க்கு சிகிச்சை அளிக்க அழைத்து வர வேண்டுமானால் முதலில் அந்த மனிதருக்கு மரியாதை கொடுக்க வேண்டும்.
பல ஆண்டுகளாக கடும் துயரங்களை கொடுத்து வந்த ஒரு மனிதருக்கு எப்படி மரியாதை கொடுக்க முடியும்? என்று நீங்கள் எண்ணுவது நியாயமானதுதான்.

ஆனால் மீண்டும் மீண்டும் நீங்கள் நினைவுபடுத்திக் கொள்ள வேண்டியது அந்த மனிதர் ஒரு குற்றவாளி அல்ல நோயாளி அவருக்கு தேவை அறிவுரைகளோ, ஆறுதல்களோ கிடையாது. அறிவியல்பூர்வமான சிகிச்சை தேவை.
குடும்பத்தினரின் அன்பும் மரியாதையும் மட்டுமே அவரை சிகிச்சைக்கு ஒத்துழைக்க வைக்கும்.

ஒரு சிலரை அன்பு மரியாதை கொடுத்து ஒத்துழைக்க வைக்க முடியாத அளவுக்கு மூளை பாதிக்கப்பட்டு இருக்கையில், அவரின் நலன்கருதி கட்டாயப்படுத்தி தான் சிகிச்சை கொடுக்க வேண்டியிருக்கும்.

Dr P.ஆனந்தன். மனநல மருத்துவர்
அலைபேசி🤳: 93810 22113
மின்னஞ்சல்: mindcarechennai@gmail.com
www.mindcarechennai.com
Facebook page: PENI CLINIC
YouTube:Anandhan panneerselvam