എഡിറ്റോറിയൽ

വിഷാദം! പ്രായത്തിനും പ്രദേശങ്ങൾക്കും ലിംഗഭേദങ്ങൾക്കും വലുപ്പചെറുപ്പങ്ങൾക്കും അതീതമായി ഇന്ന് സർവ്വസാധാരണമായിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്ന ഒരു മാനസികരോഗമാണ് വിഷാദം (Depression). 2030 ഓടുകൂടെ വിഷാദം, ലോകവ്യാധികളിൽ രണ്ടാംസ്ഥാനത്തേക്ക് കുതിക്കുമെന്നും ഇന്ത്യ, ചൈനയും അമേരിക്കയും കഴിഞ്ഞാലുള്ള ലോകത്തിലെ ‘The most depressed country’ ആണെന്നും ലോകാരോഗ്യസംഘടന (WHO) യുടെ പഠനങ്ങൾ വ്യക്തമാക്കുന്നു. ഭാരതത്തിലെയും കേരളത്തിലെയും സമീപകാലസ്ഥിതിവിശേഷം പരിശോധിച്ചാൽ ഇക്കാര്യത്തിന് മറ്റുതെളിവുകൾ ആവശ്യമില്ല. ലക്ഷക്കണക്കിന് ഫോളോവേഴ്സ് സോഷ്യൽ മീഡിയയിൽ ഉണ്ടായിരുന്നവർപോലും ഒറ്റപ്പെട്ടുപോകുന്നു എന്നത് സമൂഹത്തിന്റെ ധാർമ്മിക ഉത്തരവാദിത്വത്തിലേക്കു വിരൽചൂണ്ടുന്ന വസ്തുതയാണ്, ഒപ്പം വ്യക്തികളുടെയും. കൊറോണയെ നേരിടാൻ മുഖംമൂടികളും ശാരീരിക അകലവും പ്രതിവിധിയായി നിശ്ചയിക്കുമ്പോൾ മനസ് നേരിടുന്ന ഈ മഹാവ്യാധിയെ എങ്ങനെ പ്രതിരോധിക്കും എന്നതാണ് ഇന്നിന്റെ മറ്റൊരുവെല്ലുവിളി. വിഷാദരോഗമുള്ളവർ ക്രിസ്തുവിന്റെ വേദനയും മുൾമുടിയും ഏറ്റുവാങ്ങിയവരാണെന്ന് വി. ജോൺപോൾ രണ്ടാമൻ പാപ്പ ഓർമ്മിപ്പിക്കുന്നു. ആരെയും ഒറ്റപ്പെടുത്താതിരിക്കാനും ആത്മബന്ധങ്ങളുടെ ഊഷ്മളത വർധിപ്പിക്കാനും ആന്തരികതയെ ഗൗരവമായികാണാനും ഭാവാത്മകമായി ജീവിതത്തെ വീക്ഷിക്കാനും വ്യക്തികളും സമൂഹവും ബദ്ധശ്രദ്ധരാകേണ്ട സമയമാണിത്. മറ്റാരെയുംകാൾ കൂടുതൽ ദൈവം ഒപ്പമുണ്ടെന്നും ഒരിക്കലും പിരിയാത്ത സുഹൃത്തായി അവിടുന്ന് കൂടെയുണ്ടെന്നുള്ള ആഴമായ അവബോധം മനസ്സിന്റെ ശക്തിവർധിപ്പിക്കാനുള്ള ദിവ്യഔഷധമാണ്. ‘ഹൃദയം നുറുങ്ങിയവർക്ക് കർത്താവ് സമീപസ്ഥനാണ്; മനമുരുകിയവരെ അവിടുന്ന് രക്ഷിക്കുന്നു’ (സങ്കീ 38:18). മനുഷ്യന്റെ ആത്മാവിനെയും ശരീരത്തെയും സുഖപ്പെടുത്താൻ വന്നവനാണ് ക്രിസ്തു (CCC 1503) എന്നാണ് കത്തോലിക്കാസഭയുടെ മതബോധനഗ്രന്ഥം പഠിപ്പിക്കുന്നത്. നഷ്ടപ്പെട്ട കുടുംബബന്ധങ്ങളിൽ ഒറ്റപ്പെടുന്ന നിരവധി വ്യക്തിജീവിതങ്ങൾ, വലിച്ചെറിയപ്പെടുന്ന വയോജനങ്ങൾ, യുവജനങ്ങൾ, കുഞ്ഞുങ്ങൾ, സോഷ്യൽ മീഡിയായുടെ അനിയന്ത്രിതവും അപക്വവുമായ ഉപയോഗംമൂലം അപഹരിക്കപ്പെടുന്ന ജീവിതങ്ങൾ, നൈമിഷികസുഖങ്ങൾക്കുവേണ്ടി മനുഷ്യമഹത്വത്തിന് ചേരാത്ത വ്യക്തിവൈരാഗ്യങ്ങളും പകപോക്കലുകളും കുറ്റാരോപണങ്ങളും ഭീഷണികളും മുഴക്കിക്കൊണ്ട് നിരവധിപേരെ ഒറ്റപ്പെടുത്തുന്ന പ്രവണതകൾ ഇവയൊന്നും ഒറ്റപ്പെട്ട സംഭവങ്ങളല്ല ഇന്ന്. ഇങ്ങനെയുള്ള അവസ്ഥകൾക്ക് ഇരയാകുന്നവർ അനുഭവിക്കുന്ന വേദനകളും അവർ എത്തിച്ചേരുന്ന നിഗമനങ്ങളും ചാനൽ ചർച്ചകളിൽ വിധിപറയാനോ സോഷ്യൽ മീഡിയയിൽ ഷെയർ ചെയ്ത് രസിക്കാനോ ഉള്ളതല്ല ഗൗരവതരമായ പരിഗണനയും ശാസ്ത്രീയമായ ചികിത്സയും ആവശ്യമായിരിക്കുന്ന രോഗാവസ്ഥയാണതെന്ന് സമൂഹം തിരിച്ചറിയണം. മനസ്സിന്റെ ഈയൊരവസ്ഥയെക്കുറിച്ചുള്ള തെറ്റായ കാഴ്ചപ്പാടുകൾ സമൂഹം മാറ്റിയെടുക്കേണ്ടതുണ്ട്.

1. ഇതാർക്കും ഏതവസ്ഥയിലുള്ളവർക്കും എപ്പോൾ വേണമെങ്കിലും വരാവുന്ന ഒരു രോഗമാണ്.

2. ഈയൊരവസ്ഥയെ നിഷേധാത്മക (Negative) മായി കാണുകയും അത് അനുഭവിക്കുന്ന വ്യക്തികളെ ‘പ്രത്യേക ജീവികളായി’ കാണുകയും ചെയ്യുന്ന പ്രവണത സമൂഹം മാറ്റിയെടുക്കണം.

3. ശരീരത്തിന്റെ രോഗത്തിന് ഒരു ഡോക്ടറെക്കണ്ട് ചികിത്സ തേടുന്നതുപോലെതന്നെ മന

സ്സിന്റെ താളംതെറ്റുന്ന അവസ്ഥയിലും ഭയമോ ലജ്ജയോ കൂടാതെ ചികിത്സ നേടാനുള്ള തുറവും ഉണ്ടാകേണ്ടതാണ്.

പ്രതിസന്ധികളിൽ തളരാതെ മുന്നേറാൻ ജീവിതത്തെകുറിച്ച് ഭാവാത്മകമായ കാഴ്ച്ചപ്പാടുകൾ കൂടിയേ തീരൂ. നിനച്ചിരിക്കാതെ പ്രശ്നങ്ങൾ ഉണ്ടാകുമ്പോൾ, അധ്വാനങ്ങൾ വിഫലമാകുമ്പോൾ, പ്രിയപ്പെട്ടവർ വേർപിരിയുമ്പോൾ, ദുരാരോപണങ്ങളിൽ തകർന്നുവീഴുമ്പോൾ, ബന്ധങ്ങളിൽ വിള്ളലുകൾ വീഴുമ്പോൾ, ഒറ്റപ്പെടുമ്പോൾ എന്തിലാണ് ഒരുവൻ അഭയം തേടേണ്ടത്? വിശ്വാസവും പ്രാർത്ഥനയും ദൈവസന്നിധിയിലുള്ള സമർപ്പണവും അല്ലാതെ വേറൊരു പ്രതിവിധിയും ഇതിനില്ല. കൂട്ടുകുടുംബവ്യവസ്ഥയിലും അയൽപക്കബന്ധങ്ങളിലും അടുപ്പമുള്ള സൗഹൃദങ്ങളിലുംനിന്ന് അണുകുടുംബത്തിലേക്കും അപരിചിതത്വം നിറഞ്ഞ ഫ്ളാറ്റ് സംസ്കാരത്തിലേക്കും ഓൺലൈൻ സൗഹൃദങ്ങളിലേക്കും നാം പറിച്ചു നടപ്പെട്ടപ്പോൾ ജീവിതത്തിൽ കുടിയേറിയത് വിഷാദരോഗവും ഒറ്റപ്പെടലും വിശ്വാസരാഹിത്യവുമൊക്കെയാണ്. സ്വന്തം ആവശ്യങ്ങളെ (needs) അപ്പപ്പോൾ തൃപ്തിപ്പെടുത്തി അതിൽ സന്തോഷം കണ്ടെത്തുന്നവരാണ് നാമെല്ലാം. Instant എന്ന പദം നമുക്ക് തരുന്ന ആകർഷണത്തെകുറിച്ച് ചിന്തിച്ചു നോക്കൂ. വിരൽത്തുമ്പിലെ സ്പർശനത്തിൽ അറിവും ബന്ധങ്ങളും ജോലിയും യാത്രയും എല്ലാം നാം ഒതുക്കുമ്പോൾ, മനുഷ്യന്റെ അടിസ്ഥാന മാനസിക ആവശ്യങ്ങൾ നമ്മൾ പാടേ അവഗണിക്കുന്നു. സ്നേഹം, ക്ഷമ, ശാന്തത, പ്രത്യാശ, കാത്തിരിപ്പ്, ധൈര്യം, അടക്കം, ആനന്ദം തുടങ്ങിയ മൂല്യങ്ങളൊക്കെ കൈമോശം വന്നിരിക്കുന്നു. അല്പംകൂടി ക്ഷമിച്ചിരുന്നെങ്കിൽ, ഇത്തിരികൂടി കാത്തിരുന്നെങ്കിൽ, ഈ സമയംകൂടി കഴിഞ്ഞിരുന്നെങ്കിൽ എന്ന് കരുതാൻ മനുഷ്യന് കഴിവ് കുറയുന്നു. വർധിച്ചുവരുന്ന അക്രമങ്ങളും ആത്മഹത്യകളും കൊലപാതകങ്ങളും വിരൽചൂണ്ടുന്നത് ഈ കഴിവുകേടിലേക്കാണ്. തന്റെ ആവശ്യങ്ങളെ തൽക്കാലത്തേക്കെങ്കിലും മാറ്റിവയ്ക്കാൻ നാം പഠിക്കേണ്ടിയിരുക്കുന്നു. Delayed gratification of needs എന്ന് മനഃശാസ്ത്രം പറയുന്ന ഈ ശീലം ആർജിച്ചെടുത്താൽ എല്ലാം പെട്ടെന്ന് അവസാനിപ്പിച്ചേക്കാം എന്ന നെഗറ്റീവ് ചിന്തയിൽനിന്നും മനസ്സിന് മോചനം ലഭിക്കും. ഒരു കർഷകൻ കാത്തിരിപ്പിന്റെ, നഷ്ടപ്പെടലിന്റെ, സാവധാനം സംഭവിക്കുന്നതിനൊക്കെ സാക്ഷിയാണ്. ജീവിതത്തിന്റെ സ്വാഭാവികതയും പരിണാമരീതികളും താഴ്ചകളും ഉയർച്ചകളുമെല്ലാം അനുദിനവ്യാപാരങ്ങളിൽനിന്നും മനസ്സിലാക്കിയെടുക്കാൻ പ്രത്യേക പരിശീലനമൊന്നും അവന് അവശ്യമായിരുന്നില്ല. എന്നാൽ ഇന്നത്തെ തലമുറയെ കാത്തിരിപ്പിന്റെയും സാവധാനത്തിന്റെയും തരണം ചെയ്യലിന്റെയും ജീവിതനിപുണതകൾ പരിശീലിപ്പിച്ചെടുക്കേണ്ടിയിരിക്കുന്നു.

ജീവിതം സുന്ദരമാണ്. ആരെയൊക്കെയോ സ്നേഹിക്കാൻ ഉള്ളതിനാൽ അത് ദൈവികം; ആരാലൊക്കെയോ സ്നേഹിക്കപ്പെടുന്നതിനാൽ അത് അനുഗൃഹീതം. സ്നേഹിക്കാനും സ്നേഹിക്കപ്പെടാനുമുള്ള മനുഷ്യന്റെ അടിസ്ഥാനാവശ്യം നിർവേറിയില്ലെങ്കിൽ ജീവിതം കൈവിട്ടുപോകും. വിഷാദങ്ങളും മാനസിക അസ്വസ്ഥതകളും രോഗവും മരണവും മനുഷ്യനെ കാർന്നുതിന്നും. പ്രശ്ന നിവാരണ കഴിവ് നമ്മുടെയിടയിൽ വളർത്തിയെടുക്കാൻ നാം പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടിയിരിക്കുന്നു. കഷ്ടപ്പാടിന്റെയും അധ്വാനത്തിന്റെയും പ്രത്യാശയുടെയും ഒരു സംസ്കാരം തിരികെ പിടിക്കേണ്ടിയിരിക്കുന്നു. 'Faith in God is not a medicine to avoid the sickness of depression, but it can increase the resources to combact it.'

ജീവിതത്തിന്റെ പ്രതിസന്ധികളെ തിരുവചനവെളിച്ചത്തിലും കൂദാശകളിലും ക്രിസ്തുവിന്റെ ഉത്ഥാനത്തിലുള്ള പ്രത്യാശയിലും നേരിടുകയും അതിജീവിക്കുകയും ചെയ്യുന്ന ഒരു വിശ്വാസജീവിതത്തിന്റെ ആത്മീയ പ്രതിരോധശൈലി (Spiritual Immunity) ഈ കാലഘട്ടത്തിന് പ്രത്യേകിച്ച് നമ്മുടെ കുടുംബങ്ങൾക്കും സമൂഹങ്ങൾക്കും സ്ഥാപനങ്ങൾക്കും വിദ്യാലയങ്ങൾക്കുമൊക്കെ ആവശ്യമാണെന്നുള്ള തിരിച്ചറിവിൽ ആഴപ്പെട്ടുകൊണ്ട് ഈ മഹാവ്യാധിയെനേരിടാൻ നമുക്ക് സാധിക്കട്ടെ. മാനസിക പിരിമുറുക്കമനുഭവിക്കുന്നവർക്ക് കത്തോലിക്കാസഭ മധ്യസ്ഥയായി നല്കിയിരിക്കുന്ന വി. ഡിംഫ്നയുടെ മാധ്യസ്ഥ്യം അപേക്ഷിക്കുകയും ചെയ്യാം.

ചീഫ് എഡിറ്റർ