“വിഷാദമെന്നാൽ
തനിച്ചാക്കപ്പെട്ടവർക്കു മാത്രം
ആസ്വദിക്കാനാവുന്ന
ലഹരിയാകുന്നു”

വിഷാദരോഗം

ഡോ. അരുൺ ബി നായർ

വിഷാദം മനസ്സിന്റെ ഒരവസ്ഥയാണ്. പക്ഷേ, നീണ്ടുനിൽക്കുന്ന വിഷാദം മനസ്സിനെ രോഗാതുരമാക്കും. കടുത്ത വിഷാദരോഗങ്ങൾ പലവിധത്തിലും മനുഷ്യജീവിതത്തെ പ്രതികൂലമായി ബാധിക്കുകയും ഒടുവിൽ മരണത്തിലേക്കുതന്നെ നയിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. വർധിച്ചുവരുന്ന വിഷാദരോഗങ്ങളെക്കുറിച്ചും അവയുടെ പ്രതിവിധികളെക്കുറിച്ചും പ്രതിപാദിക്കുന്ന **മനശ്ശാസ്ത്രഗ്രന്ഥം.**

ISBN 978-81-200-4404-3

സിൽ: 4404
വില: ₹ 130

കേരള ഭാഷാ ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട്
തിരുവനന്തപുരം

വിഷാദരോഗം
ഡോ. അരുൺ ബി നായർ

വിഷാദരോഗം

ഡോ. അരുൺ ബി നായർ

2034

COLLEGE OF AVIAN SCIENCES & MANAGEMENT
KVASU CAMPUS, THIRUVAZHAMKUNNU

Acc. No. 2034 Call No. ....

This book should be returned on or before the date last given below.

Malayalam
VISHATHAROGUM

by
Dr. Arun B. Nair

First Published : June, 2018

Typeset at
Beyond Publishers, Law College Junction,
Kunnukuzhy, Thiruvananthapuram - 35

Printed at
Vijnanamudranam Press
Nalanda, Thiruvananthapuram - 3

Published by
The State Institute of Languages, Kerala,
Thiruvananthapuram - 695 003
✆ 0471-2316306, 2314768
www.keralabhashainstitute.org

© The State Institute of Languages, Kerala 2018

Copies : 1000

SIL / 4404 ISBN 978-81-200-4404-3

Published by the State Institute of languages, Kerala, Thiruvananthapuram, under the centrally sponsored scheme for production of text books and literature in regional languages, at the University level of the Government of India, Ministry of Human Resource Development , New Delhi.

Price : **Rs.130/-** FT / 2713

വിഷാദരോഗം

ഡോ. അരുൺ ബി. നായർ

കേരള ഭാഷാ ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട്
തിരുവനന്തപുരം

ജനറൽ എഡിറ്റർ	:	പ്രൊഫ. വി. കാർത്തികേയൻ നായർ
എഡിറ്റർ	:	എൻ. ജയകൃഷ്ണൻ
ഗസ്റ്റ് എഡിറ്റർ	:	ഡോ. ബി. പദ്മകുമാർ
പ്രൂഫ്	:	എം.ആർ. മീര
കവർ	:	ബിയോണ്ട് പബ്ലിഷേഴ്സ്

General Editor	:	Prof. V. Karthikeyan Nair
Editor	:	N. Jayakrishnan
Guest Editor	:	Dr. B. Padmakumar
Proof	:	M.R. Meera
Cover	:	Beyond Publishers

ആമുഖം

മാനവരാശിയുടെ ഏറ്റവും വലിയ സമ്പത്താണ് ആരോഗ്യം. ശാരീരികമായും മാനസികമായും രോഗാതുരമല്ലാത്ത ഒരു ജനതയാണ് ഏതൊരു രാഷ്ട്രത്തിന്റെയും മുതൽക്കൂട്ട്. എന്നാൽ നമ്മളിൽ ഏറെപ്പേരും സ്വന്തം ആരോഗ്യത്തെക്കുറിച്ചും അതിന്റെ പ്രാധാന്യത്തെക്കുറിച്ചും അജ്ഞരാണ്. രോഗങ്ങൾ, അവയുടെ നിവാരണമാർഗങ്ങൾ, ആരോഗ്യപരിപാലനരീതികൾ എന്നിവയെപ്പറ്റി സാധാരണജനങ്ങളെ ബോധവാന്മാരാക്കുകയെന്ന ലക്ഷ്യത്തോടെ കേരള ഭാഷാ ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് ആവിഷ്കരിച്ച പദ്ധതിയാണ് ആരോഗ്യ പുസ്തക കോർണർ. *അറിവിലൂടെ ആരോഗ്യം* എന്ന സന്ദേശം ജനങ്ങളിലെത്തിക്കുന്ന പുസ്തക പരമ്പരയാണിതിലൂടെ ഞങ്ങൾ ലക്ഷ്യമാക്കുന്നത്. ലോകാരോഗ്യദിനത്തിൽ പുനരാരംഭിച്ച ആരോഗ്യപുസ്തകകോർണറിലെ ആരോഗ്യശാസ്ത്രഗ്രന്ഥങ്ങൾ തയാറാക്കിയിരിക്കുന്നത് കേരളത്തിലെ പ്രഗൽഭരായ ഡോക്ടർമാരാണ്. ഈ പുസ്തകപരമ്പരയുടെ ഗസ്റ്റ് എഡിറ്റർ ആലപ്പുഴ മെഡിക്കൽ കോളെജിലെ മെഡിസിൻ വിഭാഗം അഡീഷണൽ പ്രൊഫസർ ഡോ. ബി. പദ്മകുമാറാണ്. രോഗാതുരതകളെക്കുറിച്ചുള്ള ആകുലത കളകറ്റാനും ആരോഗ്യകരമായ ജീവിതവും ചുറ്റുപാടുകളും സൃഷ്ടിക്കാനും ആരോഗ്യസാക്ഷരത അനിവാര്യമായ ഇക്കാലത്ത് ഡോ. അരുൺ ബി. നായർ രചിച്ച ***വിഷാദരോഗം*** എന്ന പുസ്തകം ഞങ്ങൾ അഭിമാനപുരസ്സരം വായനക്കാർക്കായി പ്രകാശിപ്പിക്കുന്നു.

തിരുവനന്തപുരം
ജൂൺ 2018

പ്രൊഫ. വി. കാർത്തികേയൻ നായർ
എൻ. ജയകൃഷ്ണൻ

ഉള്ളടക്കം

1. വിഷാദരോഗത്തെ തിരിച്ചറിയാം 1
2. വിഷാദരോഗം : കാരണങ്ങൾ 11
3. പ്രകാരവിരുദ്ധ വിഷാദരോഗം 15
4 ദ്വിധ്രുവ വൈകാരികരോഗങ്ങൾ 18
5. ലഘുവിഷാദരോഗം 27
6. കുട്ടികളിലെ വിഷാദം 29
7. 'കുഞ്ഞു'ടെൻഷൻ പ്രശ്നമാകുമ്പോൾ 39
8. കൗമാരപ്രായക്കാരിലെ വിഷാദം 47
9. സ്ത്രീകളിലെ വിഷാദരോഗം 51
10. പ്രസവാനന്തര വിഷാദം 60
11. വാർധക്യത്തിലെ വിഷാദരോഗം 66
12. ശാരീരിക രോഗാവസ്ഥകളിലെ വിഷാദം 72
13. വന്ധ്യതയും വിഷാദവും 82
14. വേർപാട് വേദനയാകുമ്പോൾ 93
15. രോഗപീഢ മനസ്സ് തളർത്തുമ്പോൾ 105
16. വിഷാദരോഗവും ലൈംഗീകതയും 112
17. ചിന്താവൈകല്യങ്ങളെ പരിഹരിക്കാം 117
18. ചിന്താവൈകല്യങ്ങളെ തിരിച്ചറിയാം 125
19. ബൗദ്ധിക പെരുമാറ്റ ചികിത്സ 136
20. വ്യക്ത്യാന്തര മനശ്ശാസ്ത്ര ചികിത്സ 142
21. ശുഭജീവിതം സാധ്യമാക്കാം 146
22. മനോനിറവിലൂടെ മനസ്സമാധാനം 154
23. അംഗീകരിക്കാം പ്രതിബദ്ധത പുലർത്താം 162
24 ഹോസ്പിറ്റൽ ആങ്സൈറ്റി ഡിപ്രഷൻ സ്കെയിൽ 174
25. ഉൽക്കണ്ഠ അതിരുകടക്കുമ്പോൾ 176
26. ഒ.സി.ഡി സ്വയം നിയന്ത്രിക്കാം 192
27. ജീവിതത്തിൽ ആനന്ദം കണ്ടെത്താം 200
28. വിഷാദവും ഷോക്ക് ചികിത്സയും 212
29. മസ്തിഷ്ക ഉത്തേജക ചികിത്സ 216
30. മാനസികരോഗങ്ങളും മരുന്നു ചികിത്സയും 219
31. മാനസികാരോഗ്യ പ്രഥമശുശ്രൂഷ 231
32. വിഷാദരോഗം വന്നിട്ടുള്ള പ്രമുഖർ 236