

# ജീവിതശൈലി രോഗങ്ങൾ

## Lifestyle Diseases



കൗമാരകാർ ശ്രദ്ധിക്കുക

**Adolescents - Take care**



ചെറിയ ഡേവലപ്മെന്റ് സെൻറർ

**Child Development Centre**

Medical College, Thiruvananthapuram, Kerala

[www.cdckerala.org](http://www.cdckerala.org)

2019

## എന്നാണ് ജീവിതശൈലീരോഗങ്ങൾ? (Lifestyle Diseases/Non - Communicable Diseases)

രോഗിൽ നിന്നും മറ്റുള്ളവർക്ക് പകരാനിടയില്ലാത്ത രോഗങ്ങളാണ് പ്രമേഹം, ഹൃദയാഗം, അർബുദം മുതലായവ. ഈവയുടെ പ്രധാന കാരണം അനാരോഗ്യകരമായ ജീവിതശൈലിയാണ്. അതുകൊണ്ട് ഈവയെ ജീവിതശൈലീരോഗങ്ങൾ എന്നുപറയാം.

കൗമാരകാർ എന്ത് കൊണ്ട് ജീവിതശൈലീരോഗങ്ങൾ വരാതിരിക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കണം?

- ജീവിതശൈലീരോഗങ്ങളുടെ തുടക്കം കുട്ടിക്കാലത്തു തന്നെയാണെന്ന് വിവിധ പാട അംഗൾ തെളിയിക്കുന്നു. ശ്രദ്ധിച്ചില്ലെങ്കിൽ, ഈ സമയത്തു തന്നെ രോഗാവസ്ഥയിലേക്കു ഒഴു മാറ്റാം ശരിരത്തിൽ ഉണ്ടായിരുന്നും.
- ജീവിതശൈലീരോഗങ്ങളുടെ ഏറ്റവും പ്രധാന കാരണങ്ങളായ അനാരോഗ്യ കരമായ ഭക്ഷണരീതി, കായികാധാരം മില്ലായ്മ, പുകയിലയുടെയും മദ്ദ തതിക്കെടുത്തും ഉപയോഗം എന്നിവ കൗമാര പ്രായത്തിൽത്തന്നെ തുടങ്ങുന്നു.
- രോഗാവസ്ഥകളിലേക്കു കടക്കുമ്പോൾ ആരോഗ്യപരമായ ജീവിതശൈലി രൂപപെടുത്തിയെടുക്കാനുള്ള അവസാന അവസരമാണ് കൗമാരം. ‘ചൊട്ടയിലെ ശീലം ചുടലവരെ’ എന്നാണ്ടേറു.
- ആരോഗ്യപരമായ ജീവിതരീതികൊണ്ട് ജീവിതശൈലീരോഗങ്ങളെ ഫലപ്രദമായി പ്രതിരോധിക്കാം.
- ജീവിതശൈലീരോഗങ്ങളുടെ ചികിത്സ ടീർഖ്യനാൾ, മിക്കപ്പോഴും ജീവിതാന്ത്യം വരെ, നീണ്ടുനിൽക്കും. അതിനിടയിൽ തന്നെ അവധിയാണെന്നും തകരാറിലാകും. കുടുംബങ്ങളുടെ സാമ്പത്തികഭൂത നഷ്ടപ്പെടും. നിങ്ങൾക്കും അവസരമായാണെന്നും, ഹൃദയാഗം ഉണ്ടായിട്ടുള്ള നല്ലാരു ശതമാനം പേരുടേയും കുടുംബങ്ങൾ ദാരിദ്ര്യത്തിലേക്ക് തുള്ളപ്പെടുന്നുണ്ട്.

പകരാനിടയില്ലാത്ത രോഗങ്ങളിലേക്കു നയിക്കുന്ന വിവിധാവടകങ്ങളിൽ ഒന്നായ അനാരോഗ്യപരമായ ജീവിതശൈലി യുവാക്കളുടെയും കൗമാരകാരുടെയും ഇടയിൽ വർദ്ധിച്ചുവരുകയാണ്. ആരോഗ്യപരവും സാമൂഹികപരവുമായ പ്രശ്നങ്ങൾ നേരിട്ടുനിലനിൽക്കുന്ന ഭാഗം കൗമാരകാർ ഇന്ത്യയിലുണ്ട്. കുട്ടികളിൽ സ്വഭാവവ്യത്യാസങ്ങൾ ഉണ്ടാകുക എളുപ്പമായതിനാൽ കൗമാരപ്രായത്തിൽ തന്നെ ഇടപെടലുകൾ നടത്തുന്നതിലും യഹുന്നതിൽ ജീവിതശൈലീരോഗങ്ങൾ വരുന്നത് തടയാനാകും.

അനാരോഗ്യകരമായ ജീവിതശൈലി എങ്ങനെ രോഗങ്ങളിലേക്കു നയിക്കുന്നു?

അനാരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണം,  
പ്രായാശമില്ലായ്മ, പുകവലി,  
മദ്ധപാനം

അഭിവൃദ്ധം,  
രക്തത്തിൽ പബ്യസാരയുടെയും  
കൊഴുപ്പിന്തുരുത്തും ആധിക്കം, രക്താതിസമ്മർദ്ദം

ഹൃദയാഗം, പക്ഷാഖാതം,  
പ്രമേഹം, അർബുദം,  
ശ്രാസകോശ/കൾ രോഗങ്ങൾ

“എന്നും ഒരോഗും എന്നും ഉത്തരവാദിയും”

ജീവിതശൈലി രോഗങ്ങളെ പ്രതിരോധിക്കാനുള്ള ആരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണം, വ്യായാമങ്ങൾ, മറ്റ് ജീവിതരീതികൾ എന്നിവ എന്തൊക്കെയാണെന്ന് നമുക്കൊന്ന് നോക്കാം.

### ആരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണം

ശാരീരികവളർച്ചയുടെ അവസാനഘട്ടമാണ് കൗമാരപ്രായത്തിൽ നടക്കുന്നത്. അസ്ഥികളുടെയും മാംസപേശികളുടെയും വളർച്ച കുടാതെ, പ്രജനന വ്യവസ്ഥ, ഹൃദയം, ഹൃദയയമനികൾ, പ്രതിരോധ വ്യവസ്ഥ, ഹോർമോണുകൾ മുതലായവ പൂർണ്ണവികാസം പ്രാപിക്കുന്ന സമയമാണ് കൗമാരം അതുകൊണ്ടുതന്നെ ശരിയായ പോഷണം കൗമാരത്തിൽ ഒഴിച്ചുകൂടാനാവാത്തതാണ്. എന്നാൽ ഈ പോഷണം ശരിയായ ആഹാരരീതിയിലുടെയാണ് ലഭിക്കേണ്ടത്.

ആഹാരത്തിൽ പോഷകങ്ങളായ അന്നജം, മാംസ്യം, കൊഴുപ്പ്, ജീവകങ്ങൾ, ധാതുകൾ എന്നിവ ശരിയായ അനുപാതങ്ങളിലും അളവുകളിലും കൗമാരക്കാർക്ക് ലഭിക്കേണ്ടതുണ്ട്.

അന്നജം, കൊഴുപ്പുകൾ മുതലായവ പ്രധാനമായും ശരീരത്തിന് ഉറർജ്ജം നൽകുന്നവയാണ്, മാംസ്യം - ഉറർജ്ജം നൽകുന്നതോടൊപ്പം ശരീരകോശങ്ങളുടെ നിർമ്മാണത്തിൽ ഒഴിച്ചുകൂടാനാവാത്ത പങ്കുവഹിക്കുന്നു. വിറ്റാമിനുകളും ധാതുകളും ഉറർജ്ജം യക്കമല്ലെങ്കിലും ശരീരപ്രവർത്തനങ്ങൾക്ക് അത്യന്താപേക്ഷിതമാണ്.

### കൗമാരക്കാർക്ക് ഒരു സമീകൃതാഹാരപ്രാദ്യം

മുന്നിലൊരുഭാഗം പച്ചക്കറികളും പഴങ്ങളും മുന്നിലൊരുഭാഗം അന്നജം നിറക്കേണ്ട ഭക്ഷണങ്ങളും (ചോറ്, ചപ്പാത്തി മുതലായവ) കാൽഭാഗം മാംസ്യത്തിന്റെ ദ്രോതരസുകളായ പയർവർഗ്ഗങ്ങൾ, മീൻ, ഇരച്ചി, മുതലായവയും. ചെറിയൊരുഭാഗം തെരു പോലുള്ള പാലുല്പം നാഞ്ചളും കൊഴുപ്പടങ്ങിയ ഭക്ഷണങ്ങളും ഉൾപ്പെടുത്തണം.



### ഭക്ഷണത്തിലെ വില്ലുമാർ

ഈ ഫൂഡ് :രൂചികരമായവ, എന്നാൽ കൊഴുപ്പും, പബ്രസാരയും ഉപ്പും ധാരാളമായി അടങ്കിയിട്ടുള്ളവ, മറ്റ് പോഷകങ്ങൾ തീരെ കുറഞ്ഞവ.

പഴംപൊരി, ബജി, ചിപ്പസ്, തുടങ്ങിയ എണ്ണയിൽ വരുത്തേടുത്ത പലഹാരങ്ങൾ പല ബോൺഡുകളിൽ പായ്ക്കറുകളിൽ വുറത്തിരഞ്ഞുന്ന ചിപ്പസുകൾ, പിസ്റ്റ, ബർഗർ, ഷവർമ്മ, പഫ്സ് തുടങ്ങി ടിന്നുകളിലും കുപ്പികളിലും വരുന്ന മധുരപാനീയങ്ങൾ വരെ ഇങ്ക് ഫൂഡുകളാണ്.

**ഭക്ഷണത്തിലെ നിശ്ചി കൊലയാളികളാണ് ഉപ്പും, പബ്രസാരയും, കൊഴുപ്പുകളും.** ഇവയുടെ അമിതോപയോഗം പ്രമേഹം, രക്താതിസമ്മർദ്ദം, ഹൃദയാലാതം, കാൺസർ മുതലായ ജീവിതശൈലീരോഗങ്ങളുണ്ടാക്കും. ഇവ കൂടുതലായടങ്ങിയിരിക്കുന്ന ഭക്ഷണ സാധനങ്ങൾ കഴിക്കുന്നത് നിയന്ത്രിക്കണം.

**ചോറിലും കരികളിലും അധികമായി ഉപ്പ് ചേർക്കരുത്. ദിവസം ഒരു ചെറിയ ടീസ്പുണിലധികം (5 ഗ്രാം) ഉപ്പ് ഒരാൾ ഉപയോഗിക്കാൻ പാടില്ല.**

## കൗമാരകാർ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട ക്ഷേഖനകാര്യങ്ങൾ

### \* പ്രഭാതക്ഷേഖനം നിർബന്ധമായും കഴിച്ചിരിക്കണം

അത് തലച്ചോറിൻ്റെ ക്ഷേഖനമാണ്, രാത്രിയിലെ ക്ഷേഖനം കഴിച്ച് വളരെ സമയം കഴിത്തെത്തിനാൽ രക്തത്തിൽ ഗ്രൂക്കോസിൻ്റെ അളവ് ഏറ്റവും കുറത്തെ സ്ഥിതിയിൽ ആയിരിക്കും. പ്രഭാതത്തിൽ തലച്ചോറിനും ബുദ്ധിക്കും ശരീരത്തിനും ഉമേഷം ലഭിക്കാൻ പ്രഭാതക്ഷേഖനം അനിവാര്യമാണ്.



### \* മുന്നു പ്രധാനക്ഷേഖനങ്ങൾ (പ്രാതൽ, ഉച്ചക്ഷേഖനം, അതാഴം) കഴിക്കണം, ആവശ്യമെങ്കിൽ രണ്ടുനേരം ആരോഗ്യകരമായ ലഘുഭക്ഷണങ്ങൾ ഉൾപ്പെടുത്താം.

### \* പഴങ്ങളും പച്ചക്കറികളും

ജീവകങ്ങളുടെയും ധാരുകളുടെയും നാരുകളുടെയും ദ്രോതരുകളാണ് പഴങ്ങളും പച്ചക്കറികളും.



### \* പാനീയ ശീലങ്ങൾ

പഞ്ചസാര ചേർക്കാത്ത ഫ്രിഷ് ആയിട്ടുള്ള പഴച്ചാറുകൾ, കരിക്കിൻ വെള്ളം, സംഭാരം നാരങ്ങാവെള്ളം, തുടങ്ങിയ ആരോഗ്യത്തിന് ശുണ്ണകരമായിട്ടുള്ള ശീതള പാനീയങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുക. ധാരാളം ശുദ്ധജലം കുടിക്കുക (ഡിവസം എട്ടു മുതൽ പത്രണ്ടു ഗ്രാം വരെ)

### \* നിയന്ത്രിക്കേണ്ട ക്ഷേഖനങ്ങൾ

- ▲ മധുരപലഹാരങ്ങൾ ആയ ചോക്കേറ്റ്, ലഡ്യു തുടങ്ങിയവ കഴിവത്തും വല്ലപ്പോഴും (മാസത്തിലൊരിക്കൽ) കഴിക്കുക.

അതിന്റെ പകരം അധികം മധുരം ചേർക്കാത്ത ഇലയട, കൊഴു കെട്ട പോലെയുള്ള ആരോഗ്യകരമായ പലഹാരങ്ങൾ വീടിൽ തയ്യാറാക്കി കഴിക്കുക.

ജീവസ്വാദു പിടിയെ കില്ലും ഇലക്കറികൾ കഴിക്കുന്നത് ഹൃദയാഗ്രഹിയും പത്തു ശതമാനത്തിലേറെ കുറയ്ക്കുന്നുവെന്ന് തെളിയിക്കപ്പെട്ടിട്ടുണ്ട്.

- ▲ മാസ്റ്റ് ഫൂഡ് ഒരു ശീലമാക്കുന്നതിന് പകരം വല്ലപ്പോഴും മാത്രമാക്കുക.
- ▲ ഉപ്പ് കുടുതലായി അടങ്കിയിട്ടുള്ള ക്ഷേഖനസാധനങ്ങൾ ആയ പപ്പടം, അച്ചാർ, വറ്റൽ, മിക്കസ്പർ തുടങ്ങിയ സാധനങ്ങളുടെ ഉപയോഗം നിയന്ത്രിക്കുക.
- ▲ വറുത്തത്തും പൊരിച്ചതുമായ ക്ഷേഖനസാധനങ്ങൾ ഏറിയാൽ ആഴ്ച ചയിക്കേണ്ടിലോരിക്കൽ മാത്രം മിതമായ അളവിൽ ഉപയോഗിക്കുക.

**കുപ്പികളിലും ടിന്യൂകളിലും ലഭിക്കുന്ന ശീതളപാനീയങ്ങളുടെ ഒരു ടിപ്പിൽ തന്ന മുന്ന് ടേബിൾസ്റ്റ്‌പുസ്റ്റ് അതായത് 41 ഗ്രാമോളം പഞ്ചസാര അടങ്കിയിട്ടുണ്ട്, അത് ശരിരത്തെ ദോഷകരമായി ബാധിക്കുകയും പ്രമേഹം, ഹൃദയാഗ്രഹം പോലെയുള്ള ജീവിതശൈലിരോഗങ്ങളിലേക്ക് വഴിത്തെളിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.**

അളവിൽ ഉപയോഗിക്കുക.

രൂപാക്കി പൊട്ടറോ ചിപ്സിൽ തുറപ്പതു ശാം കൊഴുപ്പും, രൂപക്കോഴിൽ ശുപ്പതു ശാം പഞ്ചസാരയും പതിനേഴും ശാം കൊഴുപ്പുമുണ്ടായും നിങ്ങൾ എപ്പോഴുകയില്ല ശ്രദ്ധിച്ചിട്ടുണ്ടോ? ഇങ്ങനെയുള്ള ക്ഷേഖനങ്ങൾ വാങ്ങുന്നതിനു മുൻ പാർക്കേറ്റ് പിന്നിലുള്ള പോഷണവിവരങ്ങൾ നന്ന് ശ്രദ്ധിക്കുക.





## ശാരീരികപ്രവർത്തനകൾ

### (Physical Activities)

ശരിയായ ക്രഷണത്തോടൊപ്പം ആവശ്യമായ ശാരീരികപ്രവർത്തനകൾ കൂടിയായാൽ മാത്രമേ അത് ശരിയായ പോഷണമാകുന്നുള്ളു.

വ്യായാമം അല്ലെങ്കിൽ Exercise മാത്രമല്ല, നടക്കുക, ഓടുക, ചാടുക, കളിക്കുക, ഡാൻസ് ചെയ്യുക, മുറുമടിക്കുക, ചെടികൾ നട്ടു നന്നയ്ക്കുക തുടങ്ങി ഉറർജ്ജം വിനിയോഗിച്ചു പേശികൾ ഉണ്ടാക്കുന്ന ഏതൊരു ശാരീരിക ചലനവും ശാരീരികപ്രവർത്തനകളാണ്.

**കൂട്ടികളും കൗമാരക്കാരും ഒരു ദിവസം എ മിനിട്ടക്കിലും മിതമായതോ ഉറർജ്ജസ്വലമായതോ ആയ ശാരീരിക പ്രവർത്തനകൾ ചെയ്യണം എന്നാണ് ലോകാരോഗ്യ സംഘടന നിഷ്കർഷിക്കുന്നത്.**

### ശാരീരികപ്രവർത്തനകളുടെ ശുണ്ണങ്ങൾ

**ഹൃദയാരോഗ്യം മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നു** - ഹൃദയപേശിക്കുള്ള ബലപ്പെടുത്തുന്നു. കൂടാതെ രക്തക്കുഴലുകളിൽ കൊഴുപ്പടിയുന്നത് തടയുന്നു.

അതുവഴി ഹൃദയാരോഗ്യം, പക്ഷാഖാരാതം തുടങ്ങിയ അവസ്ഥകൾ ഉണ്ടാകാതിരിക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു.

**രക്തസമ്മർദ്ദം നിയന്ത്രിക്കുന്നു** - ശാരീരിക പ്രവർത്തനകളും വ്യായാമങ്ങളും രക്തസമ്മർദ്ദത്തെ ക്രമീകരിക്കും.

**കൗമാരക്കാർ വിനോദത്തിനായി മാംസവൽ ഫോൺ, ടിവി, കമ്പ്യൂട്ടർ തുടങ്ങിയ ദൃശ്യമാധ്യമങ്ങളിലും കൂടി ദിവസം പരമാവധി ഒരു മണിക്കൂർ വരെയേ ഉപയോഗിക്കാൻ പാടുള്ളു.**

**രക്തത്തിലെ ഗ്രൂക്കോസിഡീ ക്രമീകരണം** - രക്തത്തിലെ ഗ്രൂക്കോസിഡീ അളവ് കുറയ്ക്കും. ശാരീരിക പ്രവർത്തനകളിൽ ഏർപ്പെടുന്നോൾ കൂടുതൽ ഉറർജ്ജത്തിനായി പേശികൾ രക്തത്തിൽ നിന്നും കൂടുതൽ ഗ്രൂക്കോസ് സ്വീകരിക്കുന്നതുകൊണ്ട് രക്തത്തിൽ പഞ്ചസാരയുടെ അളവ് കൂടാതിരിക്കാൻ സഹായിക്കും.

**ശരീരസൗന്ദര്യം വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു** - ശാരീരിക പ്രവർത്തനകൾക്ക് കൂടുതൽ കലോറി ആവശ്യമായതുകൊണ്ട് കൊഴുപ്പും അടിഞ്ഞതുകൂടി അമിത ശരീരഭാരം ഉണ്ടാക്കുകയില്ല. ശാരീരിക പ്രവർത്തനകളിൽ ഏർപ്പെട്ടാത്തവരിൽ കലോറി നഷ്ടം ഉണ്ടാകാതിരിക്കുകയും ഉപയോഗിക്കാതെ കിടക്കുന്ന കലോറികൾ കൊഴുപ്പിഡീ കൂന്ധാരം ഉണ്ടാക്കുകയും പൊന്ത തടിയിലേക്കു നയിക്കുകയും ചെയ്യും.

**അസ്ഥിവലം വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു** - എല്ലുകളുടെ ആരോഗ്യം വർദ്ധിപ്പിക്കാൻ സഹായിക്കും.

**മാനസികാരോഗ്യം മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നു** - ശാരീരിക പ്രവർത്തനകൾ കൗമാരക്കാരിൽ മാനസിക പിരിമുറുക്കം, ഉൽക്കണ്ഠം, വിഷാദം എന്നിവ തടയുവാൻ സഹായിക്കും. മാത്രമല്ല, കൂടു ചേർന്നുള്ള ശാരീരിക പ്രവർത്തനകളിൽ ഏർപ്പെടുന്നോൾ സഹകരണ മനോഭാവവും ദൈത്യാരുമയും കൂടും, നല്ല സൗഹ്യദാന്വയങ്ങൾ സ്ഥാപിക്കപ്പെടും.

**പഠനപ്രയോഗത്തിലെ ഉണ്ടാക്കുന്നു** - തലച്ചോറിലേക്കുള്ള രക്തപ്രവാഹം കൂടുന്നത് വഴി കൂട്ടികളുടെ ഏകാഗ്രതയും ഓർമയും കൂടും. അതുവഴി പഠനത്തിൽ മെച്ചപ്പെട്ട പ്രകടനം കാഴ്ച വെക്കാൻ സഹായിക്കുകയും ചെയ്യും.



## കൗമാരക്കാർക്കു ചെയ്യാൻ പറുന്ന ശാരീരിക പ്രവർത്തനങ്ങൾ

- നടത്തം/സൈക്കിംഗ്** - സ്കൂളിലേക്കോ ട്യൂഷൻ കൂസിലേക്കോ, തിരിച്ച് വിടി ലേക്കോ നടന്നോ സൈക്കിൾ ചവിട്ടിയോ പോകാം, ദിവസവും ഒരു 10-20 മിനിറ്റ് കിലും തുടർച്ചയായി നടക്കുകയോ, സൈക്കിൾ ചവിട്ടുകയോ ചെയ്യുന്നത് നല്ല ശാരീരിക പ്രവർത്തനിയാണ്.
- ഡാൻസ്** - ഇഷ്ടമുള്ള ഒരു പാടിനൊത്ത് നൃത്തം ചെയ്യുന്നത് ആസാദ്യകരമായ ഒരു വിനോദത്തോ ടോപ്പം നല്ല ഒരു ശാരീരികപ്രവർത്തനി കൂടിയാണ്.
- കായിക പ്രവർത്തനങ്ങൾ** - കൂടുകാരുമായി ചേർന്ന് ക്രിക്കറ്റ്, വോളിബോൾ, ഫുട്ബോൾ, കമ്പാഡ് തുടങ്ങിയ കായികവിനോദങ്ങളിലേർപ്പെടുന്നത് സന്നോഹത്തോടൊപ്പം ആരോഗ്യവും നൽകുന്നു.
- വിടിൽ തന്ന ചെയ്യാവുന്ന ശാരീരിക പ്രവർത്തനങ്ങൾ** - വെള്ളം കോരുക, മുറ്റം തുക്കുക, വീട് തുത്തു തുടയ്ക്കുക - അമ്മയ്ക്കാരു സഹായം, കൂട്ടിക്ക് ആരോഗ്യം.
- ധ്യാന** - വ്യായാമത്തോടൊപ്പം മാനസികപിരിമുറുക്കങ്ങളും കുറയ്ക്കുന്നു.

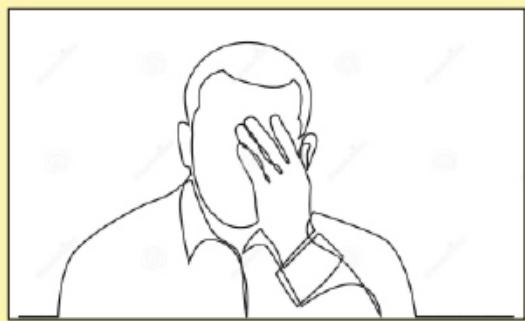
ചെറിയ കുഞ്ഞുങ്ങളെ  
 എടുത്ത് ഒരു പത്തു  
 മിനുട്ട് നടക്കുന്നതും  
 നല്ല ശാരീരികാധാരം  
 വേണ്ടാറു പ്രവർത്തനിയാണ്.

### കൗമാരക്കാർക്ക് ചെയ്യാവുന്ന ചില വ്യായാമങ്ങൾ



## മാനസികസമ്മർദ്ദം

കൗമാര കാലാലട്ടത്തിന്റെ ആരംഭത്തിലും സഭാകുന്ന ശാരീരികവും ബഹികവും വൈകാരികവുമായ മാറ്റങ്ങൾ, ചുറ്റും നടക്കുന്ന പല മാറ്റങ്ങൾ - ഉദാഹരണത്തിന് പുതിയ കുടുക്കാർ, കർശന നിയമങ്ങളുള്ള പുതിയ സ്കൂൾ അംഗരീക്ഷണം, കുടുംബപ്രേശനങ്ങൾ, പഠനപ്രേശനങ്ങൾ, സമൂഹവുമായുള്ള പൊരുത്തക്കേടുകൾ തുടങ്ങിയവ കൂട്ടികൾക്ക് മാനസിക സമ്മർദ്ദം അമവാ സ്വഭാവം ഉണ്ടാക്കിയോജിപ്പിക്കാം.



### മാനസികസമ്മർദ്ദം എങ്ങനെ ജീവിതശൈലി രോഗങ്ങളുണ്ടാക്കുന്നു?

- മാനസികസമ്മർദ്ദം കുടുന്നതിനുസരിച്ച് രക്തത്തിലെ സ്വഭാവം ഹോർമോൺിന്റെ അളവും ഉയരുന്നു. ഈ ഹോർമോൺ രക്തസമ്മർദ്ദവും രക്തത്തിലെ പദ്ധതാരായുടെ അളവും കുടുന്നു. കൂടാതെ ജീവശാസ്ത്രപരമായ പല മാറ്റങ്ങളും ശരീരത്തിലുണ്ടാക്കുന്നു. ഈപകാരം തുടർന്നാൽ പ്രമേഹം, രക്താതിസമ്മർദ്ദം, ഹൃദ്രോഗം മുതലായ രോഗങ്ങളിലേക്കു നയിക്കും.
- മാനസികസമ്മർദ്ദം കുടുന്നവോൾ പല കൂട്ടികളും ക്ഷേണം, പ്രത്യേകിച്ചും ജീവൻ ഫൂഡ്, കലോറി കൂടിയ മറ്റു ക്ഷേണങ്ങൾ, കുടുതലായി കഴിക്കും; സാമൂഹ്യ ഇടപഴകലുകൾ കുറയും; ഏറെ നേരവും ഏകാന്തമായിരിക്കുന്നതുമുലം ശാരീരികപ്രവർത്തനകളും കുറയും. ഈവ പൊല്ലെത്തടിയിലേക്കും മറ്റു ജീവിതശൈലിരോഗങ്ങളിലേക്കും നയിക്കും.
- ചിലർ മാനസികസമ്മർദ്ദം മരി കടക്കാനുള്ള ഉപാധികളായാണ് പുകവലി, മദ്യപാനം മയക്കുമരുന്നുകൾ എന്നിവയെ കാണുന്നത്, എന്നാൽ ഈവയുടെ ഉപയോഗവും ജീവിതശൈലിരോഗങ്ങളും തമ്മിൽ വലിയ അകലമില്ലെന്നു പ്രത്യേകം പറയേണ്ടതില്ലോ.



## മാനസികസമർദ്ദം എങ്ങനെ തിരിച്ചറിയാം

### ശരീരത്തിൽ

- എപ്പോഴും അനുഭവപ്പെടുന്ന തലവേദന
- സ്ഥിരമായി വയറുവേദന, ശരീരവേദന
- അമിതക്ഷീണം
- രോഗപ്രതിരോധശേഷി കുറയുന്നതുമുലം ഇടയ്ക്കിടെ അണ്ണുബാധയുണ്ടാവുക
- ഉറക്കമീല്ലായ്മ/ഉറക്കത്തിൽ ഇടയ്ക്കിടെ തെട്ടി എഴുന്നേൽക്കുക
- കഴുതതിലും ചുമലിലുമുള്ള വേദന

### മനസ്സിൽ

- അമിതകോപം/അസ്പസ്ത
- കാരണത്തിനതീതമായ സകടം/
- കരച്ചിൽ
- പ്രതീക്ഷ ഇല്ലാത്ത അവസ്ഥ
- അമിത ഉൽക്കണ്ഠം/
- വികാരപ്രക്ഷൃംഖ്യത

### ഹൃദയത്തിൽ

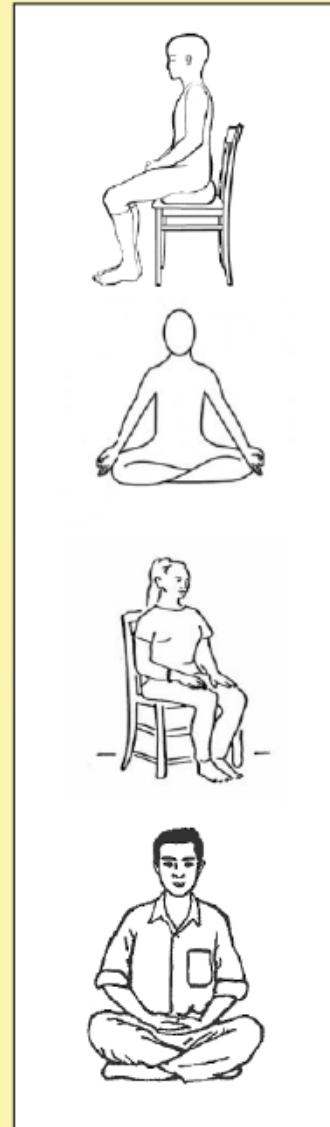
- ഒരു കാര്യത്തിലും ശ്രദ്ധ പതിപ്പിക്കാൻ പറ്റാത്ത അവസ്ഥ
- മറ്റുള്ളവർത്തെ നിന്നും ഉൾവലിയിൽ
- അമിതമായി ആഹാരം കഴിക്കാനുള്ള പ്രവണത
- പുകവലി, മദ്യം, മയക്കുമരുന്ന് എന്നിവ പരീക്ഷിക്കുവാനുള്ള പ്രവണത
- ദിനചര്യങ്ങൾ പോലും അവഗണിച്ചുകൊണ്ട് മിക്ക സമയവും മൊബൈൽ ഫോൺകളിലോ മറ്റു സാമ്പ്രഹികമാധ്യമങ്ങളിലോ ഇൻറ്റർനെറ്റിലോ ചിലവഴിക്കുക.

## മാനസിക സമർദ്ദം എങ്ങനെ ലഭ്യകരിക്കാം

- അമിത മാനസിക സമർദ്ദം വിഷാദരോഗം പോലെയുള്ള മാനസിക പ്രശ്നങ്ങളിലേക്കു നയിച്ചുകൊം. അതുകൊണ്ടുതന്നെ കൗമാരക്കാർ, തങ്ങളുടെ പ്രശ്നങ്ങൾ രക്ഷിതാക്കലാടോ, സ്കൂൾ കൗൺസിലരോടോ, വിശ്വാസമുള്ള അധ്യാപകരോടോ, മറ്റു മുതിർന്നവരോടോ പങ്കുവയ്ക്കാൻ മടക്കരുത്, പങ്കു വയ്ക്കുമ്പോൾ പ്രശ്നം പകുതി തീർന്നു എന്നാണല്ലോ നാം പറയുന്നത്, അവരുടെ ഉപദേശത്തോടെയും സഹായത്തോടെയും ബുദ്ധിമുട്ടുകൾ പരിഹരിക്കുക.
- പതിവായി വ്യാധാമം ചെയ്യുന്നത് മാനസികപിരിമുറുക്കം കുറയ്ക്കാനുള്ള നില്ലാരുമാർഗ്ഗമാണ്. വ്യാധാമം ചെയ്യുന്നതിലും ഉന്നേഷകരമായ ഒരു മാനസികാവസ്ഥ ഉണ്ടാകുകയും ഉൽക്കണ്ഠം കുറയുകയും ആത്മവിശ്വാസം വർദ്ധിക്കുകയും കൂടുതൽ ഉംജി സ്വലംഘ്യം പോസിറ്റീവായും ചിന്തിക്കാനും പ്രവർത്തിക്കാനും കഴിയുകയും ചെയ്യാം.
- ധ്യാനം, യോഗ മുതലായവ പരിശീലിക്കുന്നതും മാനസിക പിരിമുറുക്കത്തിന് അയവും വരുത്തും.
- കൗമാരക്കാർക്ക് ദിവസം ആറുമുതൽ എടുമണിക്കുർ വരെ ഉറക്കം ആവശ്യമുണ്ട്. ആവശ്യത്തിന് വിശ്വാസം ലഭിക്കാതെ വരുമ്പോൾ മാനസികസമർദ്ദം വർദ്ധിക്കും. അതിനാൽ സ്ഥിരമായ ഒരു ഉറക്കക്രമം ഉണ്ടാക്കിയെടുക്കുക; ഉറങ്ങാൻ കിടക്കുമ്പോൾ മൊബൈൽ ഫോൺകളോ മറ്റു ദ്വാഗ്രഹിക്കാതിരിക്കുക.

## One Minute Stress - Relaxation Technique

- ❖ സൗകര്യപ്രദമായി നിവർന്നിരിക്കുക
- ❖ കണ്ണുകൾ അടയ്ക്കുക
- ❖ സാധാരണരീതിയിൽ ശാസ്നാച്ചൂഡാസം ചെയ്യുക; ശാസത്തിന്റെ തീവ്രതയെ നിയന്ത്രിക്കാൻ ശ്രമിക്കാതിരിക്കുക.
- ❖ ശാസ്നാച്ചൂഡാസത്തിലേക്ക് ക്രബ്ബ കേന്ദ്രീകരിക്കുക.
- ❖ ശാസം അകത്തെയ്ക്ക് എടുക്കുന്നേബാഴും പുറത്തേക്ക് വിടുന്നേബാഴും ശരീരത്തിനുണ്ടാകുന്ന ചലനങ്ങൾ എങ്ങെന്നാണെന്നും ശ്രദ്ധിക്കുക. നിങ്ങളുടെ നെഞ്ചിനും, തോളിനും, വാരിയെല്ലുകൾക്കും വയറിനും ഉണ്ടാകുന്ന ചലനങ്ങൾ ശ്രദ്ധിക്കുക.
- ❖ മനസ്സ് മറ്റു കാര്യങ്ങളിലേക്ക് തിരിയുന്നു എന്ന് തൊന്തുകയാണെങ്കിൽ തിരിച്ച് ശാസം എടുക്കുന്ന തിൽ തന്നെ ശ്രദ്ധ വിഞ്ഞും കൊണ്ടു വരുക.
- ❖ ഒരു മിനിറ്റ് ഇത് തുടരുക



ഇച്ചുക്കെപ്പോഴുകില്ലെമാക്കു ചെറിയ സഹായങ്ങളോ, ദയവുള്ള പ്രവർത്തികളോ ചെയ്യുന്നതും മനസ്സും നൽകുന്ന കാര്യങ്ങളാണ്. സഹായമാവശ്യമുള്ള ഒരു സൃഷ്ടിനിനെ ഒന്ന് സഹായിക്കാം. ശുശ്രാ പിടിപ്പിക്കുന്ന ഒരു സൃഷ്ടിനോട് കൂടിക്കാം. വിട്ടുജോലിയിൽ അമ്മയെ ഒന്ന് സഹായിക്കാം. മുത്തെറ്റഞ്ഞേയോ മുത്തെറ്റിയുടെയോ കുടുക്കുന്ന സമയം ചെലവിടാം - അങ്ങനെ, അങ്ങനെ.....

## ലഹരി വസ്തുകൾ - ജീവിതത്തിലെ യമാർത്ഥ വില്ലൂഡ്



### എതാണ് ലഹരി പദാർത്ഥങ്ങൾ

രു വ്യക്തിയുടെ വൈകാരിക സ്ഥിതിയെ മാറ്റി മറിക്കാൻ കഴിവുള്ള പുകയിലുൽപ്പന്നങ്ങൾ, മദ്യം, മയക്കുമരുന്ന് എന്നിവയാണ് ലഹരിപദാർത്ഥങ്ങൾ. ഈ യുടെ ഉപയോഗത്താൽ രു വ്യക്തിയുടെ മാനസിക സാമൂഹിക സാമ്പത്തിക മേഖലക തീർ വളരെ വലിയൊരു മാറ്റം സൃഷ്ടിക്കപ്പെടുന്നു. ലഹരിവസ്തുകളുടെ ദുരുപയോഗം മൂലം ഓരോ വർഷവും ഏകദേശം രു കോടിയിലേറെ ആൾക്കാർ മരിക്കുന്നുണ്ടെന്ന കണക്ക്. ഇത്തരം ലഹരിപദാർത്ഥങ്ങൾ പ്രധാനമായും മുന്നു തരത്തിലാണ് വിപണിയിൽ എത്തുന്നത്. പുകയിൽ ഉൽപ്പന്നങ്ങൾ, മദ്യം, മയക്കുമരുന്ന് എന്നിവ യാണ് പ്രധാനമായും കാണുന്ന ലഹരിവസ്തുകൾ.

### എതാണ് പുകയിലുൽപ്പന്നങ്ങൾ

പുകയിലുൽപ്പന്നങ്ങൾ ഒണ്ടു തരത്തിലുണ്ട്. പുകയുന്ന പുകയിലുൽപ്പന്നങ്ങൾ (ബീഡി, സിഗരറ്റ്, ചുരുട്ട് മുതലായവ,) ചവയ്ക്കുന്ന അല്ലെങ്കിൽ വായ്ക്കുള്ളിൽ മോൺകിടിയിലും മറ്റും വയ്ക്കുന്ന പുകയിലുൽപ്പന്നങ്ങൾ (പാൻമസാല, വൈനി, ഗുഡ്വ തുടങ്ങിയവ)

### പുകവലിയുടെ ഭൂഷ്യവശങ്ങൾ:

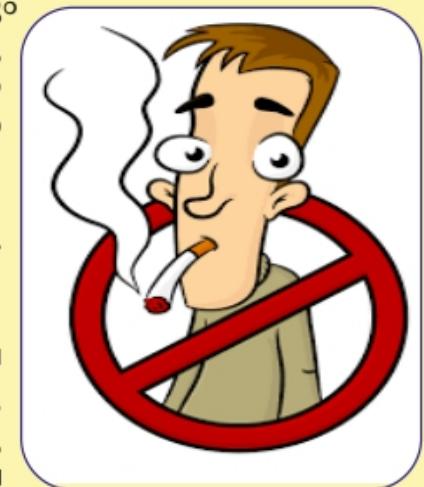
- \* ലോകത്തെ മരണകാരണങ്ങളിൽ മുന്നിൽ നിൽക്കുന്ന ഓന്നാണ് പുകവലി.
- \* പുകവലിക്കുന്ന വ്യക്തികളിൽ ഹൃദയാഗത്തിന്റെയും അർബ്ബുദ്ധത്തിന്റെയും നിരക്ക് വളരെ കൂടുതലായി കാണുന്നു.
- \* എതാണ്ട് നാലായിരത്തോളം രാസവസ്തുകൾ ഈ പുകയിലുൽപ്പന്നങ്ങളിൽ അടങ്കിയിരിക്കുന്നു. (ഉദാ: നികോട്ടീൻ, ഡിയിടി, അമോൺഡ് മുതലായവ) അതിൽ 40 ഓളം രാസ വസ്തുകൾ കാൻസറിന് കാരണമാകുന്നതാണ്.
- \* നികോട്ടീൻ ഒരു വ്യക്തിയുടെ ശരീരത്തിൽ വളരെ വേഗത്തിൽ പ്രവർത്തിക്കുകയും രക്തസമർദ്ദവും ഹൃദയമിടിപ്പും അമിതമായി കൂടുകയും ചെയ്യുന്നു.
- \* പുകവലിക്കുന്നതിലും നമുക്ക് മാത്രമല്ല, പുറം തള്ളുന്ന പുക കാരണം നമ്മുടെ കൂടുംബാംഗങ്ങളും നിഷ്കളകരായ കുണ്ടുങ്ങളും സമൂഹവും വരെ മാരകമായ രോഗങ്ങൾക്ക് അടിമയാകുന്നു.
- \* പുകയുന്ന പുകയിലുൽപ്പന്നങ്ങളെക്കാൾ അപകടകരമാണ് ചവയ്ക്കുന്ന പുകയിലുൽപ്പന്നങ്ങൾ.
- \* ചുണ്ടിന്റെയിലും നാവിന്റെയിലും വയ്ക്കാവുന്ന ഇത്തരം ലഹരിപദാർത്ഥങ്ങൾ നമ്മുടെ വായിൽ മുറിവുകൾ ഉണ്ടാക്കുകയും നികോട്ടീൻ വളരെ പെട്ടുന്ന ശരീരത്തിനു ഇളിൽ കലരുകയും ദീർഘകാലം ശരീരത്തിൽ കിടക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.



- \* ചവയ്ക്കുന്ന പുകയിലെ ഉൽപ്പന്നങ്ങളിലെ നികോട്ടിൻ അളവ് പുകവലിയുടെ പുകയിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്ന നികോട്ടിൻ അളവിനേക്കാൾ വളരെ കൂടുതലാണ്.
- \* കാർസറുകളിൽ പ്രധാനമായ ഓനാസ് തൊണ്ടയിലും വായിലും ഉണ്ടാകുന്ന കാർസർ. ഇവയ്ക്ക് കാരണം ഈതരം ചവയ്ക്കുന്ന പുകയിലെ ഉല്പന്നങ്ങളാണ്.
- \* പുകവലി നമ്മുടെ ഹൃദയത്തെയും ശ്വാസകോശത്തെയും ത്രക്കിനേയും പേശിക്കുന്ന തകരാറിലാക്കുന്നു.
- \* സ്റ്റ്രീകളിലും പുരുഷരിലും വന്യുതയ്ക്ക് കാരണമാകുന്നു.

## മദ്യപാനം ദുഷ്യവരജങ്ങൾ

- \* വിനോദ വേളകളിൽ വെറും ഒരു ലഹരിയായി മാത്രം ഉപയോഗിക്കുന്ന മദ്യം ഒരു വ്യക്തിയുടെ ചിന്താശേഷിയെയും ഓർമ്മയെയും നശിപ്പിക്കുകയും ജീവിതത്തിൽനിന്ന് താളം തെറ്റിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.
- \* അമിത മദ്യപാനം ലിവർ സിറോസിസ് പോലുള്ള മാരക രോഗങ്ങൾക്ക് കാരണമാകുന്നു.
- \* വൈൻ, കള്ള്, ബിയർ, മറ്റു മദ്യങ്ങൾ തുടങ്ങിയവയുടെ രൂപത്തിൽ നമ്മുടെ ശരീരം തിനുള്ളിൽ കടക്കുന്ന ആർക്കഹോൾ ഒരു വ്യക്തിയുടെ തലച്ചോറിലെ ഏകോപന പ്രവർത്തനങ്ങളെ തടസ്സപ്പെടുത്തുകയും കൂത്യുമായി തീരുമാനങ്ങളെടുക്കാനോ, സന്ദർഭങ്ങളിൽ സർച്ച് പ്രതികരിക്കാനോ, ചിലപ്പോൾ കൈകാലുകൾ പോലും ഉറപ്പിച്ചു കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യാനോ കഴിയാതെ വരും.
- \* ഇന്ത്യയിൽ നടക്കുന്ന അപകടമരണങ്ങളിൽ 40 ശതമാനം മദ്യപിച്ച് വാഹനമോടിക്കുന്നത് നിമിത്തമാണ് ഉണ്ടാകുന്നത്.
- \* മദ്യപിക്കുന്നതിലും മറ്റുള്ളവരുടെ മുൻപിൽ സ്വയം പരിഹാസപാത്രമായി തീരാൻ ഇടവതികയും സന്തം വ്യക്തിത്വം ഇല്ലാതാക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ഇതുമുലം ഒരു സ്ഥാപനത്തിൽ ജോലിക്ക് പോകുവാനോ മറ്റുള്ളവരാൽ ബഹുമാനിതനാക്കും വിധം ജീവിക്കാനോ കഴിയാതെ വരികയും കൂടുംബത്തിൽനിന്ന് സാമ്പത്തികദ്വൈത ഇല്ലാതാക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.



## മയക്കുമരുന്ന് ദുഷ്യഫലങ്ങൾ

- \* കഞ്ചാവ്, കൊക്കയിൻ പോലുള്ള മയക്കുമരുന്നുകൾ ഒരിക്കൽ ഉപയോഗിച്ചാൽ അത് വിണ്ണും വിണ്ണും ഉപയോഗിക്കാനുള്ള ആസക്തി ഉണ്ടാവുകയും കൗമാരകാർ അത് ലഭ്യമാകാൻ എന്നും ചെയ്യാൻ തയ്യാറാക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.
- \* ഒരിക്കൽ ഇത് തലച്ചോറിൽ എത്തിയാൽ പിന്ന വേണ്ട ന് വയ്ക്കുക എന്നത് അസാധ്യമായ ഓനാസ്. കഞ്ചാവ്, കൊക്കയിൻ മുതലായ മയക്കുമരുന്നുകളോടുള്ള ആസക്തി തലച്ചോറിനെ ബാധിച്ച് അതിന് അടിമയായിതീരുന്ന സാഹചര്യത്തെയാണ് ഡ്രഗ് അഡിക്ഷൻ (Drug Addiction) അമവാ സബ്സ്റ്റൻസ്

യുസ് ഡിസൈസ് ഓഫ് യൂട്ടുസൈസ് (Substance Use Disorder) എന്ന് പറയുന്നത്. ഒരു തമാഴ യായി തുടങ്ങി പിന്നീട് അതോരു ഒഴിച്ചുകൂടാനാകാത്ത അവധ്യമായി മാറും. മയക്കുമരുന്ന് കിട്ടാൻ വേണ്ടി എന്ത് കുറക്കുത്തുവും നികുഷ്ടമായ പ്രവർത്തിയും മറ്റൊളവരോട് മാത്രമല്ല തന്നോടുതന്നെയും ചെയ്യാൻ നിർബന്ധിക്കുന്ന ഒരു അവധ്യയാണിൽ.

- \* മയക്കുമരുന്നിന് അടിമപ്പെടുന്ന കൗമാരകാർ പലപ്പോഴും പരിസരവോധം മറന്ന് സമൃദ്ധത്തിൽ പല ദുഷ്പ്രവർത്തികളിൽ ചെന്ന് ചടുകയും അതിൻ്റെ ദുഷ്പ്രഹല അംഗൾ അനുഭവിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.
- \* മയക്കുമരുന്നുപയോഗം തലച്ചോറിലെ രാസപ്രവർത്തനങ്ങളെ ബാധിക്കും. വിഷാദ രോഗം (Depression), അമിത ഉൽക്കണ്ഠം (Anxiety Disorder) തുടങ്ങി ചിത്തദേശം (Psychosis) പോലെയുള്ള മാനസികരോഗങ്ങൾക്ക് വരെ ഈ കാരണമാകും.
- \* കൊക്കെയിൻ പോലുള്ള മയക്കുമരുന്നുകൾ രക്തചംക്രമണത്തെയും ഹൃദയമിടി പ്ലിനെയും ബാധിക്കും. രക്താതിസമ്മർദ്ദം, ഹൃദയാലാതം തുടങ്ങിയ രോഗങ്ങളുണ്ടാകും.
- \* സ്ക്രൈകളിലെയും പുരുഷമാരിലേയും മയക്കുമരുന്നുപയോഗം വരും തലമുറ ദേയും ബാധിക്കും. ഇവർക്ക് ജനിക്കുന്ന കൂട്ടികൾക്ക് വൈകല്യങ്ങളും മറ്റ് അസു വഞ്ഞളും ഉണ്ടാകാനുള്ള സാധ്യത വളരെ കുടുതലാണ്.
- \* ചിന്താശേഷിയെയും സമൃദ്ധവുമായുള്ള ഇടപെടലുകളെയും ബാധിക്കും. ഭക്ഷണ ശീലങ്ങളെ ബാധിക്കുന്നതിനാൽ പോഷണക്കുറവും പ്രതിരോധശേഷിക്കുറവും ഉണ്ടാകാം.
- \* മയക്കുമരുന്നുകൾ ഇംവക്ഷനിലൂടെ എടുക്കുന്നവർക്ക് എച്ച്. എ.വി പോലുള്ള അണുബാധകൾ ഉണ്ടാകാനും സാധ്യത കുടുതലാണ്.

ലഹരിവസ്തുകൾ ഒരു വ്യക്തിവുടെ ചിന്താശേഷിവെവ്വും ഓർമ്മവെവ്വും നശിപ്പിക്കുവും ജീവിതത്തിന്റെ താളം തെറ്റിക്കുകവും ചെയ്യുന്നു ഒരു വ്യക്തിവുടെ ശശക്കാർക്ക് സ്ഥിതിവിൽ മാറ്റം വരുത്തുന്ന സുക്രഹി, മദ്യപാനം, ഭവക്കുമരുന്ന് തുടങ്ങിവ ശീലങ്ങൾക്ക് ഒരു വഖ്യാനുള്ളിൽ തന്നെ തുടക്കം കുറിക്കുന്നു എന്നാണ് റിപ്പോർട്ട്. ഏറ്റും സ്വീകാര്യിച്ചിപ്പിവാനുള്ള ക്രമാരപ്പാവർത്തിലെ ആവശ്യത്തിൽ ഒരു നിശിശ്ചാർത്തിൽ തുടങ്ങുന്ന ഇത്തരം ശീലങ്ങൾ സെടുവാർ നിർത്താൻ ചെയ്താൽ വരാം. ഇവവുടെ ഉപഭോഗം തുടങ്ങുക എന്നത് വളരെ അളുപ്പമാണ് എന്നാൽ അവവർക്ക് രീതിഭ്രംബനാശം ജീവിക്കാൻ കഴിവുക എന്നതാണ് സ്രയാനം

**‘തുടങ്ങി വയ്ക്കാതിരിക്കുക, ഉത്തരീകരിക്കുത്താതിരിക്കുക  
ജീവിതമെന്ന വിളക്കിനെ’**