



ಈಗಿನ್ನೂ ಹತ್ತನೇ ಕ್ಲಾಸು ಮುಗಿಸಿದ್ದ ಬಾಲಕಿ. 'ನಂಗೆ ತುಂಬಾ stress ಆಗಿದೆ ಡಾಕ್ಟರ್, ನನ್ನ ಒಬ್ಬಳು ಕ್ಲೋಸ್ ಫ್ರೆಂಡ್ ಬೇರೆ ಕಾಲೇಜು ಸೇರಿಬಿಟ್ಟು, ಈಗ ನನಗೆ ಹಾಸ್ಟೆಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ಯಾರ ಜೊತೆಯೂ ಫ್ರೆಂಡಾಗಕ್ಕೆ ಆಗ್ತಾ ಇಲ್ಲ. ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಅನ್ನಿಸಿದ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಹೇಳೋಳ್ಳೋಕ್ಕೆ ಯಾರೂ ಇಲ್ಲದ 'ಫೀಲಿಂಗ್'. ನಾನು ಒಳ್ಳೇ ಸ್ಟೂಡೆಂಟ್. ಆದರೆ ಈಗ ಟೆಸ್ಟ್‌ಗಳಲ್ಲೂ ಕಡಿಮೆ ಅಂಕ ಬರ್ತಿದೆ. ಏನು ಮಾಡ್ಬೇಕೋ ಗೊತ್ತಾಗ್ತಿಲ್ಲ'

—ಇದು ಈಗ 6 ತಿಂಗಳಿಂದ ಹಾಸ್ಟೆಲ್ ಸೇರಿದ್ದ ಆ ಬಾಲಕಿಯ 'ಸ್ಟೈಸ್.'

ಕಳೆದ ವರ್ಷ ಏಪ್ರಿಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಎಂ.ಬಿ.ಎ. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯೊಬ್ಬ ಮುಂಬಯಿಯ ಹೋಟೆಲ್‌ನ 19ನೇ ಮಹಡಿಯಿಂದ ಹಾರಿ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡ. ಅದು ಮೀಡಿಯಾಗಳಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡ ಸುದ್ದಿಯೇ ಆಯಿತು. ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಫೇಲು, ಮಾದಕ ದ್ರವ್ಯ ವ್ಯಸನ ಅವನ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯ ಕಾರಣಗಳು ಎಂದು ವರದಿಯಾಯಿತು. ಆತ ಫೇಸ್‌ಬುಕ್‌ನಲ್ಲಿ ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ತನ್ನ ವೈಫಲ್ಯ, ಆತ್ಮಹತ್ಯಾ ವಿಧಾನಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚೆ ಮಾಡಿಯೂ ಇದ್ದ. ಇದೇನೋ ಆತ ಪಂಚಾತಾರಾ ಹೋಟೆಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದರಿಂದ ಸುದ್ದಿಯಾಯಿತು. ಇಂಥ ಪ್ರಕರಣಗಳೇನೂ 'ಸಾಮಾನ್ಯ' ಅಲ್ಲ ಎಂದು ನೀವೆಂದುಕೊಂಡರೆ ಅದು ತಪ್ಪು!

ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕ್ರೈಂ ರೆಕಾರ್ಡ್ಸ್ ಬ್ಯೂರೋ (NCRB) ಅಂಕಿ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿದರೆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ - (Student's suicides) ಎಂಬುದು ಒಂದು ಆತಂಕಕಾರಿ, ಆದರೆ ಗಮನಿಸಲೇಬೇಕಾದ ಸಾಮಾಜಿಕ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿಬಿಟ್ಟಿದೆ. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ಗಂಟೆಗೆ ಒಬ್ಬ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾನೆ. ಸಾಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ ಸಾಧ್ಯವಾಗದೆ, ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡದಿಂದ ನರಳುವವರು ಇನ್ನಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ಜನ. stress ಅಥವಾ 'ಒತ್ತಡ' ಎಂದರೆ ಏನು ಎಂಬುದರ ಬಗೆಗೆ ನಮಗೆಲ್ಲರಿಗೂ ಇಂದು ಸಾಕಷ್ಟು ಗೊತ್ತಿದೆ. ಆದರೆ ಓದುವ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಅಂದರೆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಇಂಥ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ

ಕಾರಣಗಳೇನು? ಹಿರಿಯರು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ 'ಇವರಿಗೇನು ಸಂಸಾರದ ಚಿಂತೆಯೇ, ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಬೆಳೆಸುವ/ ದುಡಿಯುವ/ ಮನೆಕೆಲಸದ ಹೊರೆಯೇ? ಆರಾಮವಾಗಿ ನಾವು ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟ ಸೌಲಭ್ಯಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿ ಕಷ್ಟಪಟ್ಟು ಓದಲು ಇವರಿಗೆ ಏನು ಕಷ್ಟ?' ಎಂಬ ಮನೋಭಾವವಿದೆ. ಈ ಮನೋಭಾವ ಸರಿಯೇ? ಅಥವಾ ಅದು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ಭಿನ್ನ?

ಒತ್ತಡ ಎಂದರೆ..

'ನನಗೆ ತುಂಬಾ stress ಆಗುತ್ತೆ' ಎಂದು ತುಂಬಾ ಜನ ಹೇಳುತ್ತಾರೆಷ್ಟೆ. ಆದರೆ ಸ್ಟೈಸ್ ಅಥವಾ ಒತ್ತಡ ಅಂದರೆ ಏನು ಎಂಬುದನ್ನು ವಿವರಿಸಲು ಹೇಳಿದರೆ ಅವರಿಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅಂದರೆ 'ಒತ್ತಡ' ಎಂದರೆ ಏನು ಎಂಬುದನ್ನು ನಾವು ಅನುಭವಿಸುವಷ್ಟು, ಆ ಅನುಭವವನ್ನು ಹೇಳುವುದು ನಮಗೆ ಕಷ್ಟವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡ ಹಿರಿಯರಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚೇ ಎಂಬುದನ್ನು ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ಪ್ರಬಲವಾಗಿ ತೋರಿಸಿವೆ. ಹೀಗಿರುವಾಗ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅರ್ಥವಾಗುವಂತೆ ನಾವು ಮೊದಲು ಒಂದು ಉದಾಹರಣೆಯ ಮೂಲಕ 'ಒತ್ತಡ' ವನ್ನು ವಿವರಿಸುವುದು ಅಗತ್ಯ.

ಮನೋವಿಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ 'ಒತ್ತಡ' ಯಾವಾಗ 'ನೆಗೆಟಿವ್' - (ಋಣಾತ್ಮಕ) ಆಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಕುತೂಹಲಕರವಾಗಿ ವಿವರಿಸುವ ಒಂದು ಕಥೆಯಿದೆ. ಒಬ್ಬ ಪ್ರೊಫೆಸರ್ ತನ್ನ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ತರಗತಿಗೆ ಬಂದು ಮುಕ್ಕಾಲು ಭಾಗ ತುಂಬಿದ್ದ ಒಂದು ನೀರಿನ ಗ್ಲಾಸ್ ಹಿಡಿದು ನಿಂತಂತೆ. ಮಕ್ಕಳು 'ಓ ಇದು ಮತ್ತೆ ಅರ್ಧ ಗ್ಲಾಸ್ ಖಾಲಿ, ಅರ್ಧ ನೀರು ತುಂಬಿದೆ ಕಥೆ' ಅಂದುಕೊಂಡರು. ಆದರೆ ಮಕ್ಕಳ ನಿರೀಕ್ಷೆಗೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ಪ್ರೊಫೆಸರ್ ಕೇಳಿದ್ದು 'ಇದರ ತೂಕ ಸುಮಾರು ಎಷ್ಟಿರಬಹುದು?' ಅಂತ! ಸರಿ, ಮಕ್ಕಳೆಲ್ಲಾ ಉತ್ತರಹದಿಂದ ಅಂದಾಜು ಮಾಡಲು ತೊಡಗಿದರು. ಅವರೆಲ್ಲಾ ಉತ್ತರ ಮುಗಿಸುವ ತನಕ ಕಾದಿದ್ದ ಪ್ರೊಫೆಸರ್ ನಗುತ್ತಾ ಹೇಳಿದರು— 'ಇದರ ನಿಜವಾದ ತೂಕ ಎಷ್ಟೋ ನನಗೂ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ. ನನಗೆ ಅದು ಮುಖ್ಯವೂ ಅಲ್ಲ. ಎಷ್ಟು ಹೊತ್ತಿನವರೆಗೆ ನೀವು ಇದನ್ನು

