



ಚಿತ್ರ: ರಂದು ಪಿ.

ಒತ್ತಡ ನಿಭಾಯಿಸಲು ಹೀಗೆ ಮಾಡಿ

- ಓದಲು ವೇಳಾಪಟ್ಟಿ ಅನುಸರಿಸಿ. ವೇಳಾಪಟ್ಟಿ ಬರೆಯುವುದು, ಅದನ್ನು ಅನುಸರಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದು ಓದಿನ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆಗಾಗ್ಗೆ ವೇಳಾಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಪರಿಷ್ಕರಿಸುವುದು ಅಗತ್ಯ.
- ನೀವು ಓದುವ, ಮಾಡುವ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಕುತೂಹಲಕರವಾದದ್ದನ್ನು ಹುಡುಕಿ. ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿ. ಯಾವುದೇ ವಿಷಯಕ್ಕೂ ಹೆದರಬೇಡಿ! ಅದನ್ನು ಎದುರಿಸಿ
- ನಿಮಗಾಗಿ ಸಮಯವಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಅದರ ಅವಧಿಯನ್ನು ಅಷ್ಟ-ಅಮ್ಮಂದಿರೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿ, ಗುರುತಿಸಿ. ನಿಮ್ಮ ಓದು-ಇತರ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಮೇಲೆ ಈ ಸಮಯದ ಪರಿಣಾಮದ ಮಹತ್ವವನ್ನು ನೀವೂ ಗಮನಿಸಿ, ಹಿರಿಯರಿಗೂ ತಿಳಿಸಿ.
- ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಒತ್ತಡವಾಗುವ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡುತ್ತಾ ಇರಬೇಡಿ. ಬದಲು ಅದನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾದ ಮಾರ್ಗಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಿ, ಕಾರ್ಯೋನ್ಮುಖರಾಗಿ.
- ನಿಮಗೆ ಆಗದ ಸಂಗತಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ದೈರ್ಯವಾಗಿ 'ಇಲ್ಲ' ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಕಲಿಯಿರಿ. ಸ್ನೇಹಿತರ ಬಳಿಯಂತೂ ಹಲವು ಬಾರಿ ಇದು ನೀವು ಕಲಿಯಲೇಬೇಕಾದ ತಂತ್ರ. ಮನಸ್ಸಿಲ್ಲದೆಯೂ ಸ್ನೇಹಿತರ ಜೊತೆ ಹೋಗಿ, ನಂತರ ಹಲವು ವಿಧದ ಒತ್ತಡಗಳಿಗೆ, ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಒಳಗಾಗುವ ಮಕ್ಕಳು ಎಷ್ಟೋ ಜನ!
- ನಿಮ್ಮ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಜೀವನವನ್ನು 'ಒತ್ತಡಮಯ' ಎಂದು ಗ್ರಹಿಸುವ ಬದಲು 'ಸಂತಸಕರ' ಎಂದು ಗ್ರಹಿಸಿ!

ನೀಡಿ ತಲೆನೋವನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸುವಂತೆ ಹೇಳುವುದು, ಶಾಲಾ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುವುದು- ಇವೆಲ್ಲಾ ತಲೆ ನೋವು ಮಾಯವಾಗಲು ಕಾರಣವಾದವು. 4 ಇನ್ನೊಬ್ಬ ಹತ್ತನೇ ತರಗತಿಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ. ಆತ ಬಂದದ್ದು ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಇನ್ನೇನು ಎರಡು ತಿಂಗಳಿದೆ ಎನ್ನುವಾಗ. ಆತ ಓದಿನಲ್ಲೇನೋ ಜಾಣ. ಆತನ ಅಪ್ಪ- ಅಮ್ಮನದೂ ಆತನ ಮೇಲೆ ಅಪಾರ ನಿರೀಕ್ಷೆ. ಇಷ್ಟರವರೆಗೆ ಚೆನ್ನಾಗೇ ಓದುತ್ತಿದ್ದ ಅವನಿಗೆ ಈಗ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಆತಂಕ! 'ನನಗೆ ಅಕಸ್ಮಾತ್ ಕಡಿಮೆ ಅಂಕ ಬಂದರೆ? ನನ್ನ ಮೇಲೆ ಅಪ್ಪ- ಅಮ್ಮ ಇಟ್ಟಿರುವ ನಿರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ನಾನು ಹುಸಿ ಮಾಡಿಬಿಟ್ಟರೆ? ನನಗೆ ಬೇಕಾದ ಕಡೆ ಪಿಯುಸಿ ಸೀಟ್ ಸಿಗದಿದ್ದರೆ?'- ಹೀಗೆ ಅವನ ತಲೆಯಲ್ಲಿ ನೂರಂಟು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು. ಹಾಗಾಗಿ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಆತನಿಗೆ 'ಒತ್ತಡ' ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಓದಲು ಏಕಾಗ್ರತೆಯೇ ಬರುತ್ತಿಲ್ಲ. ಇಲ್ಲಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಿದ್ದರೂ ಅವನಿಗೆ ತನ್ನದೇ ಹೆಚ್ಚಿನ ನಿರೀಕ್ಷೆಯ ಒತ್ತಡ ಒಳ್ಳೆಯ ಸಾಧನೆಗೆ ಅಡ್ಡಿ ಮಾಡುತ್ತಿದೆ.

ಈ ಎರಡೂ ಉದಾಹರಣೆಗಳಿಂದ ಒತ್ತಡ ಓದುವ ಮಕ್ಕಳ ದೇಹ-, ಮನಸ್ಸುಗಳೆರಡರ ಮೇಲೂ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಸುಸ್ಪಷ್ಟ. ಪ್ರತಿ ವ್ಯಕ್ತಿ ಒಂದು ದಿನದಲ್ಲಿ ಸರಾಸರಿ 50ರಿಂದ 200 ಬಾರಿ 'stress response' (ಒತ್ತಡದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ) ತೋರುತ್ತಾನೆ ಎಂದು ಅಂದಾಜು ಮಾಡಲಾಗಿದೆ. ಓದುವ ಮತ್ತು ಹಲವು ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಮಾಡುವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಇದು ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು.

ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಉಂಟಾಗುವುದು ಹೇಗೆ? ಒತ್ತಡವು, ಉಸಿರಾಟದ ವೇಗ ಹೆಚ್ಚುವಿಕೆ, ಹೃದಯ ಬಡಿತ ಏರುವಿಕೆ, ರಕ್ತದೊತ್ತಡ-, ಸ್ನಾಯುಗಳ ಬಿಗಿತ ಏರಿಕೆಯಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಬಹುದು. ತಲೆನೋವು, ಹಲ್ಲು ಕಡಿಯುವುದು, ಕೈಕಾಲು ನೋವು ಇವೂ ಕಾಣಿಸಬಹುದು. ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು, ಒತ್ತಡದ ಒಂದು ಪ್ರಮುಖ ಲಕ್ಷಣ. ಬೇರೆಯವರನ್ನು ದೂರುವುದು, ಸಮಸ್ಯೆ ಬಿಡಿಸುವಲ್ಲಿ ನಿರಾಸಕ್ತಿ, ಕಿರಿಕಿರಿ, -ಸಿಟ್ಟು ಇವೆಲ್ಲಾ ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವುದು ಒತ್ತಡದ ಲಕ್ಷಣಗಳೇ.

ದೈಹಿಕ ಒತ್ತಡದ ಮತ್ತು -ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡದ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಅಪಾಯದ ಸೂಚನೆಗಳಾಗಿ ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ಗುರುತಿಸುವುದು ಮುಖ್ಯ. ಗುರುತಿಸಿದ ನಂತರ ಅವುಗಳನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸದೇ ನಿಭಾಯಿಸುವುದು ಅಗತ್ಯ. ಹೀಗೆ ಗುರುತಿಸುವುದು ಮತ್ತು ನಿಭಾಯಿಸುವುದನ್ನು ಮಕ್ಕಳು ಸ್ವತಃ ಕಲಿಯುವಂತೆ ಅಪ್ಪ-ಅಮ್ಮ ಮಾಡಬೇಕು. ಅದಕ್ಕೆ ತುಂಬಾ ಅವಶ್ಯವಾದದ್ದು ಅಪ್ಪ-ಅಮ್ಮ ಸ್ವತಃ ಒತ್ತಡವನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುವ