



ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ

ಸ್ವಯಂ ನಿಯಂತ್ರಣದಿಂದಲೇ ಸ್ವಸ್ಥ ಜೀವನ! ವಿಧಿ

ನಮ್ಮೊಳಗೆ ಒಂದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ (ಹೃದಯದ ಬಡಿತ, ಉಸಿರಾಟ ಮೊದಲಾದವು), ಭಾವನೆಗಳು, ಆಲೋಚನೆಗಳು ಹಾಗೂ ವರ್ತನೆ ಎನ್ನುವ ನಾಲ್ಕು ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳು ಜರುಗುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಈ ನಾಲ್ಕರ ನಡುವೆ ಸಮತೋಲನ ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವ ಶಕ್ತಿಯೇ ಸ್ವಯಂ ನಿಯಂತ್ರಣ. ಇದನ್ನು ಸಾಧಿಸಿದರೆ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದಲ್ಲಿ ಹಿಡಿತ, ಸ್ಥಿರತೆ, ಸ್ಥಿರತೆ ಸಾಧಿಸಿದಂತೆಯೇ.

■ ಸುಷ್ಮ ಸಿಂಧು



ಸ್ವಯಂನಿಯಂತ್ರಣದ ಮಹತ್ವಕ್ಕೆ ಕಚೇರಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಜಾಸ್ತಿ. ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೂ ನಿರ್ವಹಿಸಲೇಬೇಕಾದ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳ ಹೊರೆ. ಹೊರಗಿನಿಂದ ಸದೃಢವಾಗಿ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ನಿಭಾಯಿಸುತ್ತಿರುವಂತೆ ತೋರಿದರೂ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಚಿಕ್ಕ ವಿಷಯಕ್ಕೂ ವಿಪರೀತ ಕೋಪ ಕಿರುಚಾಟಗಳು ಮಾಮೂಲಾಗಿಬಿಟ್ಟಿದೆ. ಟ್ರಾಫಿಕ್, ಮಗಳ ಸಣ್ಣ ಪುಟ್ಟ ತಪ್ಪುಗಳು, ಆಫೀಸಿನ ಕಿರಿಕಿರಿ, ಪತ್ನಿಯ ಮಾತು ಎಲ್ಲದಕ್ಕೂ ಹಾಹಾರುತ್ತಾ ನಂತರದಲ್ಲಿ ತನ್ನ ವರ್ತನೆಯ ಬಗ್ಗೆ 'ಛೇ ನಾನು ರೇಗಬಾರದಿತ್ತು' ಎಂದು ತೀವ್ರವಾಗಿ ಪರಿತಪಿಸುವ ಮಹೇಶ್ ಮತ್ತೆ ಮುಂದಿನ ಬಾರಿಯೂ ಅದೇ ಆಕ್ರೋಶದ ನಡವಳಿಕೆ ಪುನರಾವರ್ತಿತವಾಗುತ್ತಾರೆ.

ವಿರಾಮ, ವಿಶ್ರಾಂತಿ, ಭಾವನೆಗಳ ವಿನಿಮಯಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶ ಕೊಡದ ಜೀವನಶೈಲಿ, ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಒತ್ತಡದಿಂದ ಬಳಲಿರುವ ಮಹೇಶ್ ಪಾಲಿಗೆ 'ಸ್ವಲ್ಪವಾದರೂ ಕೋಪ ನಿಯಂತ್ರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು' ಎನ್ನುವ ಆಶಯ ಗಗನಕುಸುಮವಾಗೇ ಉಳಿದಿದೆ. ತನ್ನ ವರ್ತನೆಯನ್ನು ಹಿಡಿತದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎನ್ನುವುದು ಅವರ ಮನದ ಇಂಗಿತವಾದರೂ ಸ್ವಯಂನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಆಂತರಿಕ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅವರಿಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗಿಲ್ಲ. ಸ್ವಯಂ ನಿಯಂತ್ರಣ ಸಾಧಿಸದಿದ್ದರೆ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಹದಗೆಡುವುದರಲ್ಲಿ ಅನುಮಾನವಿಲ್ಲ.

ಸ್ವಯಂನಿಯಂತ್ರಣ ಎಂದರೇನು?

ಪರಿಷ್ಕಿತಿಯಿಲ್ಲದ ಏರುಪೇರುಗಳು, ಭಾವ ತೀವ್ರತೆಗಳು ಎದುರಾದ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಭಾವಾತಿರೇಕದ ತೆಕ್ಕೆಗೆ ಬಿದ್ದು ಅದು ನಮ್ಮನ್ನು ನಡೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆಯೇ ಅಥವಾ ನಾವು ಅದನ್ನು ನಡೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆಯೇ ಎಂಬ ಆಯ್ಕೆಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವೇ ಸ್ವಯಂ ನಿಯಂತ್ರಣದ (Self Regulation) ವ್ಯಾಖ್ಯಾನ.

ನಮ್ಮೊಳಗೆ ಒಂದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ (ಹೃದಯದ ಬಡಿತ, ಉಸಿರಾಟ ಮೊದಲಾದವು), ಭಾವನೆಗಳು, ಆಲೋಚನೆಗಳು ಹಾಗೂ ವರ್ತನೆ ಎನ್ನುವ ನಾಲ್ಕು ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳು ಜರುಗುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಈ ನಾಲ್ಕರ ನಡುವೆ ಸಮತೋಲನ ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವ ಶಕ್ತಿಯೇ ಸ್ವಯಂನಿಯಂತ್ರಣ. ಆದರೆ ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಸಾಮರಸ್ಯ ಸಾಧಿಸುವುದು ಕಷ್ಟವು ಹಾಗೂ ಮಹತ್ವದ್ದು. ಇಂತಹ ಸಾಮರಸ್ಯವೇ ನಾವು ವಿವೇಕ ರಹಿತವಾದ, ತಕ್ಕಣದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ನೀಡುತ್ತೇವೆಯೇ ಇಲ್ಲವೇ ವಿವೇಕಯುಕ್ತವಾದ ವಿವೇಚಿತ ಉತ್ತರ ನಮ್ಮದಾಗುತ್ತದೆಯೇ ಎಂಬುದನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತದೆ. ಒಟ್ಟಾರೆ ನಮ್ಮ ಆವೇಗದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ (Reaction)ಯನ್ನು, ಚಿಂತನಾತ್ಮಕ ಸ್ಪಂದನೆಯನ್ನಾಗಿ (Response) ಬದಲಾಯಿಸುವ ಕೌಶಲ್ಯವೇ ಸ್ವಯಂಸಂಭಾಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ.

ಸ್ವನಿಯಂತ್ರಣ ಅಗತ್ಯವೇಕೆ?

ನಮ್ಮ ಬದುಕಿನ ವೇಗಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ನಮ್ಮ ದೇಹ ಮನಸ್ಸುಗಳು ಸ್ಪಂದಿಸದು. ಹಲವು ಬಾರಿ ಈ ಅಸಮತೋಲನವೇ ದೈಹಿಕ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅಹಿತ. ಆದರೆ ನಮ್ಮ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ನಮಗೇ ಲಕ್ಷ್ಯವಿಲ್ಲ.

ನಾವು ವಿಶ್ರಮಿಸುವುದು ಅವಶ್ಯಕವಿದ್ದರೂ ಕಡೆಗಣಿಸಿ ಅತಿಯಾದ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮೈಮೇಲೆ ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೇವೆ, ಮನದ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಮೆಲ್ಲನೆ ಅರುಹಬೇಕಾದ ಕಡೆ ಅರಚುತ್ತಿದ್ದೇವೆ, ಮಾತಾಡಿ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಪರಿಹರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಬದಲು ಮೌನವಾಗಿ ಹಿಂದೆ ಸರಿದುಬಿಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ ಮತ್ತು ಇದ್ಯಾವುದೂ ನಾವು ಬಯಸಿದ, ಉದ್ದೇಶಪೂರ್ವಕ ವರ್ತನೆಗಳಾಗಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ವರ್ತನೆಯಿಲ್ಲಾಗಲೀ, ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳಿಲ್ಲಾಗಲೀ ಜಾಣತನವಿಲ್ಲ. ಬಹುಕಾಲದಿಂದ ತೀವ್ರ ಒತ್ತಡ, ಆತಂಕಕ್ಕೊಳಗಾದ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಸ್ವರಕ್ಷಣೆಯನ್ನು ಪ್ರಾಧಾನ್ಯ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ವರ್ತಿಸುತ್ತಿದೆಯೇ ವಿನಃ ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ವ್ಯವಹರಿಸುತ್ತಿಲ್ಲ.