



ಒತ್ತಡಕಾರಕಗಳನ್ನು ದೂರವಿರಿಸಿ

ನಿಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಪದೇ ಪದೇ ಅಸಮತೋಲನಗೊಳಿಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು, ಸಂದರ್ಭಗಳು, ಮಾಧ್ಯಮಗಳು ಅಥವಾ ಪರಿಸರಕ್ಕೆ ಒಡ್ಡಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಉದ್ದೇಶಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ. ಉದಾ: ಆತಂಕ ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಸುದ್ದಿಗಳನ್ನು ಅಂತ್ಯವಿಲ್ಲದೆ ಸ್ಮೋಲ್ ಮಾಡುವುದು, ಸೋಷಿಯಲ್ ಮೀಡಿಯಾ, ಅನಗತ್ಯ ಸಂಭಾಷಣೆಗಳಿಗೆ ಮಿತಿ ಅಳವಡಿಸಿ. ಇದರಿಂದ ನಿಜವಾದ ಮಹತ್ವವಿರುವ ವಿಚಾರಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸ್ಥಳ ಸೃಷ್ಟಿಯಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಸ್ವಯಂನಿಯಂತ್ರಣವು ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ.

ನಿಜಕ್ಕೂ ದಿನನಿತ್ಯದ ಜಂಜಡಗಳು ನಮ್ಮ ಸಹನೆಯನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತವೆ. ವ್ಯಕ್ತಿ ಬದುಕಿನ ಒತ್ತಡಗಳು, ಸಂಬಂಧಗಳಲ್ಲಿ ತಲೆದೋರುವ ಭಿನ್ನಾಭಿಪ್ರಾಯಗಳು ಯಾವುದೇ ಆದರೂ ಅತ್ಯಂತ ತಾಳ್ಮೆಯುಳ್ಳ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನೂ ಹೈರಾಣುಗೊಳಿಸದಿರದು. ಅಂತಹುದರಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಸಮಚಿತ್ತವ ಕಾಯ್ದಿರಿಸಿಕೊಂಡು ವರ್ತಿಸಬೇಕೆನ್ನುವುದನ್ನು ನಮ್ಮಿಂದ ನಾವೇ ಅಪೇಕ್ಷಿಸುವುದೂ ಅಸಾಧ್ಯವೇ. ಆದರೂ ಜೀವನದ ಸಂಬಂಧಗಳ ಗುಣಮಟ್ಟವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ಒಂದು ಮಟ್ಟದ ಅಚ್ಚುಕಟ್ಟುತನವನ್ನು ನಮ್ಮದಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂಬ ಆಶಯವಿರುವ ಯಾರಿಗೇ ಆದರೂ ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿಗಾದರೂ ಸ್ವಯಂನಿಯಂತ್ರಣವನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ್ದು ಅಗತ್ಯದ ಜೊತೆಗೆ ಅನಿವಾರ್ಯವೂ ಹೌದು.

ಸ್ವಯಂನಿಯಂತ್ರಣದ ಅಗತ್ಯ

ಹಾಗೆ ನೋಡಿದರೆ ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ನಿಭಾಯಿಸಲು ಕಷ್ಟಕರ ಎನಿಸುವ ಕ್ಷಣಗಳು ದಿನನಿತ್ಯದ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಇಂತಹ ಸವಾಲುಗಳು ಎದುರಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅದು ಸ್ವಯಂನಿಯಂತ್ರಣದ ಅವಶ್ಯಕತೆಯನ್ನು ಸೂಚಿಸಬಹುದು.

ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯ ತ್ವರಿತ ಬದಲಾವಣೆ ವಿಪರೀತವೆನಿಸುವ ಮೂಡ್ ವ್ಯತ್ಯಯ, ಒತ್ತಡ ಅಥವಾ ಆತಂಕದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅತಿಯಾಗಿ ಸ್ಟ್ರೀನ್ (ಮೊಬೈಲ್) ನೋಡುವುದು, ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತಿನ್ನುವುದು ಮೊದಲಾದ ಆರೋಗ್ಯಕರವಲ್ಲದ ನಿರ್ವಹಣಾ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದು, ಕೋಪ/ನಿರಾಶೆಗಳ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಸಣ್ಣ ವಿಷಯಗಳಿಗೂ ಅತಿಯಾಗಿ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಿ ನಂತರ ಪಶ್ಚಾತ್ತಾಪ ಪಡುವುದು, ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಗುರಿಗಳನ್ನು (ಉದಾ: ವ್ಯಾಯಾಮ, ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರ ಕ್ರಮ) ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ ಮುಂದುವರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿರುವುದು, ಇತರರ ಮಾತು ಮತ್ತು ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಾಗಿ ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಪದೇಪದೇ ಜಗಳ ಹಾಗೂ

ಸಂಬಂಧಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಘರ್ಷ ಮೊದಲಾದವು ನಾವೇ ಸಂಭಾಳಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿರುವ ನಮ್ಮ ಬದುಕಿನ ವಿಚಾರಗಳೂ ಬಹಳಷ್ಟು ಕೈ ತಪ್ಪುತ್ತಿದೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಸಂಕೇತಿಸಿ ಎಚ್ಚರಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.

ಸ್ವಯಂನಿಯಂತ್ರಣದ ಅಭ್ಯಾಸ ಹೇಗೆ?

ಸ್ವನಿಯಂತ್ರಣ ತಕ್ಷಣ ಸಾಧಿಸಬಹುದಾದ ಕೌಶಲ್ಯವಲ್ಲ. ಜೊತೆಗೆ ಶೇಕಡ ನೂರು ಪ್ರಮಾಣದ ಪರಿಪೂರ್ಣ ನಿಯಂತ್ರಣದ ಅಪೇಕ್ಷೆಯೇ ಅವಾಸ್ತವಿಕವಾದ್ದು. ಸ್ವಸಂಭಾಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ ಎಂಬುದು ನಿರಂತರ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ. ಕೊಂಚ ಮಟ್ಟದ ಸ್ವಯಂ ಅರಿವು, ನಿಯಮಿತ ಅಭ್ಯಾಸ ಮತ್ತು ಸ್ವ ಕಾಳಜಿಯನ್ನು ನಮ್ಮದಾಗಿಸಿಕೊಂಡು ನಡೆದರೆ ಭಾವತೀವ್ರತೆಗಳ ಹೊಡೆತಕ್ಕೆ ಸಿಲುಕಿ ಬದುಕು ಜರ್ಝರಿತವಾಗುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ.

ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುವ ಮುನ್ನ ಕೊಂಚ ವಿರಮಿಸಿ

ಹಿಂದೆ ಮುಂದೆ ಯೋಚಿಸದೇ ನೀಡುವ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳು ನಂತರ ಪರಿತಪಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುವುದೇ ಹೆಚ್ಚು. ಯಾವುದೇ ಟೀಕೆಗಳು ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಪ್ರಚೋದಿಸಿದಾಗ ತಕ್ಷಣ ಉತ್ತರಿಸದೇ ಒಂದು ಉಸಿರಾಟಕ್ಕಾಗುವಷ್ಟು ಪುಟ್ಟ ವಿರಾಮ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಇದು ಕ್ಷುಲ್ಲಕವಾಗಿ ತೋರಿದರೂ ಈ ಚಿಕ್ಕ ಅಂತರ ನಮ್ಮ ಆರೋಚನೆಗಳಿಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟತೆಯನ್ನೂ, ಉತ್ತರಗಳಿಗೆ ಮೃದುತ್ವವನ್ನೂ ನೀಡಿ ದೈಹಿಕ ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಬಲ್ಲಷ್ಟು ಶಕ್ತಿಶಾಲಿಯಾಗಬಲ್ಲದು.

ಸ್ವಅರಿವು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ

ಒತ್ತಡ, ಹಸಿವು, ಆತಂಕ ಯಾವುದು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಚೋದಿಸುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಅದಕ್ಕೆ ನಿಮ್ಮ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ (ಮುಂದೂಡುವುದು, ಅರಚುವುದು) ಏನು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿ, ದಾಖಲಿಸಿ. ಸ್ವಯಂ ಪರಿಶೀಲನೆ ನಮಗೇ ತಿಳಿದಿರದ ನಮ್ಮ ವರ್ತನೆಯ ಮಾದರಿಯನ್ನು ಗಮನಕ್ಕೆ ತರುತ್ತದೆ.

ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಹೆಸರಿಸಿ

'ಏಕೋ ಮನಸ್ಸು ಸರಿಯಿಲ್ಲ' ಎನ್ನುವ ದ್ವಂದ್ವ ಭಾವೋದ್ರೇಕಗಳನ್ನು ತೀವ್ರಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಬದಲಿಗೆ, ನನಗಿಗ ಆಗುತ್ತಿರುವುದು ಕೋಪವೇ? ನೋವೇ? ದಣವೇ? ಕೇಳಿಕೊಂಡು ಭಾವಗಳನ್ನು ಹೆಸರಿಸಿ. ಸ್ಪಷ್ಟತೆ ಮನಸ್ಸಿಗೊಂದು ನಿರಾಳ ನೀಡಿ ಹಗುರವಾಗಿಸುತ್ತದೆ.

ದೈಹಿಕ ಸೂಚಕಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ

ಎಷ್ಟೋ ಬಾರಿ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಅಸಮತೋಲನಗಳನ್ನು ನಮ್ಮ ಶರೀರವು ಮೊದಲೇ ಪ್ರದರ್ಶಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಬಿಗಿಯಾದ ಭುಜಗಳು, ವೇಗಗೊಂಡ ಉಸಿರಾಟ ಈ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಸಂಕೇತಗಳನ್ನು ಬೇಗನೇ ಗುರುತಿಸುವುದನ್ನು ಕಲಿತರೆ ಆ ಕ್ಷಣದ ತೀವ್ರತೆಯಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿಹೋಗುವ ಮೊದಲು ಎಚ್ಚಿತ್ತುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ದೃಷ್ಟಿಕೋನವನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿ

ಬಹು ಬಾರಿ ನಮ್ಮನ್ನು ಕಳವಳಗೊಳಿಸುವುದು ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲ, ನಾವು ಅವುಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಅರ್ಥೈಸುತ್ತೇವೆ ಎಂಬುದು. ನಕಾರಾತ್ಮಕ, ಅನುಪಯುಕ್ತ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷಿಸಿ ಅದರ ಸತ್ಯಾಸತ್ಯತೆಯನ್ನು ಅವಲೋಕಿಸುವುದರಿಂದ ಋಣಾತ್ಮಕತೆಯಲ್ಲಿ ನಲುಗದೇ, ಸಮತೋಲನಯುತವಾಗಿ ಪರಾಮರ್ಶಿಸುವ ಮನಃಸ್ಥಿತಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಜೀವನದ ಬಗ್ಗೆ ಹೊಸ ದೃಷ್ಟಿಕೋನವನ್ನು ನಮ್ಮದಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರೇರೇಪಿಸುವ ಈ ಕ್ರಮ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಚಿಂತನೆಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಸ್ವಯಂನಿಯಂತ್ರಣವನ್ನು ಬೆಳೆಸುತ್ತದೆ.

ಒತ್ತಡ ನಿರ್ವಹಣೆ ಕಲಿಯಿರಿ

ಸ್ವಯಂನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಒತ್ತಡ ನಿರ್ವಹಣೆ ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಆಳವಾದ ಉಸಿರಾಟ, ವ್ಯಾಯಾಮ, ಯೋಗ ಅಥವಾ ಸ್ಟ್ರೆಚಿಂಗ್, ಮೈಂಡ್‌ಫುಲ್‌ನೆಸ್, ಧ್ಯಾನ... ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ಒಪ್ಪಿಗೆಯಾಗುವಂಥದ್ದನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿ ಅಭ್ಯಸಿಸಿದರೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ, ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಜೀವನದ ಯಾವುದೇ ಒತ್ತಡದ ಕ್ಷಣವನ್ನು ಸಮರ್ಥವಾಗಿ ನಿಭಾಯಿಸುವಲ್ಲಿ ಸಹಾಯಕವಾಗಬಲ್ಲದು.

ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಿ: feedback@sudha.co.in