



ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಕೆಲವರಿಗೆ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ದೇಹರಚನೆ ಬೇರೆಯ ರೀತಿಯಲ್ಲಿರಬಹುದೇ ಎನ್ನುವ ಅನುಮಾನಗಳು ಇರಬಹುದು. ಒತ್ತಡವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುವ ನರಮಂಡಲ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳನ್ನು ಸೃಜಿಸುವ ನಿರ್ನಾಳ ಗ್ರಂಥಿಗಳ (ಎಂಡೋಕ್ರೈನ್‌ಗ್ಲಾಂಡ್ಸ್) ವಿಚಾರದಲ್ಲಿ ಮನುಷ್ಯ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿಲ್ಲ.

‘ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೆ ಒತ್ತಡ ಇದೆ ಎಂದು ಗೊತ್ತಾಗುವಷ್ಟು ಬುದ್ಧಿವೇ ಇರಲ್ಲ ಅಂಕಲ್’ ಎಂದು ನನ್ನ ಸ್ನೇಹಿತನ ಮಗನೊಬ್ಬ ಹೇಳಿದ್ದ. ಆ ಮಗುವಿನದ್ದು ನಿಜಕ್ಕೂ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯ ಮಾತು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಇತ್ತೀಚಿನ ಹಲವಾರು ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ದೃಢಪಡಿಸುತ್ತಿವೆ. ‘ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಅಪಾಯಕಾರಿ’ ಎನ್ನುವ ನಮ್ಮ ನಂಬಿಕೆಯೇ ನಮ್ಮ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಮೂಲ ಎನ್ನುವುದು ಇಂತಹ ಸಂಶೋಧನೆಗಳ ಸಾರಾಂಶ.

ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಎಷ್ಟು ಅಪಾಯಕಾರಿ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ನಡೆದಿರುವ ನೂರಾರು ಸಂಶೋಧನೆಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವನ್ನು ಈಗ ನೋಡೋಣ:

1. 1998ರಲ್ಲಿ ಅಮೆರಿಕಾದ 30,000 ವಯಸ್ಕರನ್ನು ಒಳಗೊಂಡ ಸಮೀಕ್ಷೆಯೊಂದು ನಡೆಯಿತು. ಅದರಲ್ಲಿ ಹಿಂದಿನ ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಅನುಭವಿಸಿರುವ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡದ ಮಟ್ಟ, ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಅಪಾಯಕಾರಿ ಎಂದು ನಂಬುತ್ತೀರಾ.. ಮುಂತಾದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳಲಾಯಿತು. ಎಂಟು ವರ್ಷಗಳ ನಂತರ ಇವರಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಜನ ಸಾವಿಗೀಡಾಗಿದ್ದರು ಎನ್ನುವ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಪಡೆದು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿದಾಗ ಆಶ್ಚರ್ಯಕರ ಫಲಿತಾಂಶಗಳು ಕಂಡುಬಂದವು. ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡವಿದ್ದವರಲ್ಲಿ ಸಾವಿಗೀಡಾದವರ ಸಂಖ್ಯೆ ಸಹಜವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿತ್ತು. ಆದರೆ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದೂ ಅದು ಅಪಾಯಕಾರಿಯಲ್ಲ ಎಂದು ನಂಬಿದವರಲ್ಲಿ ಸಾವಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಬಹಳ ಕಡಿಮೆಯಿತ್ತು. ‘ನನ್ನ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ ಇದೆ’ ಎಂದು ಹೇಳಿದವರಲ್ಲೂ ಸಾವಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಾಗಿತ್ತು!

2. ಕೊಲಂಬಿಯಾ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯದ ಮನಃಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞ ಅಲಿಯಾ ಅಕ್ರಮ್ ಒಂದು ವಿಭಿನ್ನ ಪ್ರಯೋಗವನ್ನು ಮಾಡಿದರು. ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಎಂತಹ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ಮಾಡಬಲ್ಲದು ಎಂದು ತಿಳಿಯಲು ಹಲವರನ್ನು ಒಂದು ಸಂದರ್ಶನ ಎದುರಿಸಲು ಕರೆಸಲಾಯಿತು. ಸಂದರ್ಶನ ಕೇವಲ ಸಂಶೋಧನೆಯ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಮಾಡುವಂತಾದ್ದು ಎಂದು ಮೊದಲೇ ತಿಳಿಸಲಾಗಿತ್ತು. ಸಂದರ್ಶಕರು ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳಿಂದ ಬರುವ ಎಲ್ಲಾ ಉತ್ತರಗಳನ್ನು ಟೀಕಿಸುತ್ತಾ ಅವರ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಸಂದರ್ಶನದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ದೇಹದ ಉಷ್ಣತೆ, ಎದೆಬಡಿತ, ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡಗಳನ್ನು ಅಳತೆ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಜೊತೆಗೆ ಒತ್ತಡದ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳನ್ನು ಅಳತೆ ಮಾಡಲು ಸಂದರ್ಶನದ ಮೊದಲು ಮತ್ತು ನಂತರ ಜೊಲ್ಲನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು.

ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಎರಡು ಗುಂಪುಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿ ಸಂದರ್ಶನಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಕಿರುಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ತೋರಿಸಲಾಯಿತು. ಒಂದು ಗುಂಪಿನವರಿಗೆ ಒತ್ತಡ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ನಿರೂಪಿಸುವ ಮತ್ತು ಇನ್ನೊಂದು ಗುಂಪಿಗೆ ಅಪಾಯಕಾರಿಯಲ್ಲ,

ಒತ್ತಡ ಎಂದರೇನು?

ಟೆನ್ಷನ್, ಆತಂಕ, ಬೇಸರ, ದುಃಖ, ಹತಾಶೆ, ನಿರಾಸೆ-ಹೀಗೆ ಹಲವಾರು ಹೆಸರುಗಳಿಂದ ಇದನ್ನು ಕರೆಯಬಹುದು. ಸರಳವಾಗಿ ಇದನ್ನು ಸಂತೋಷ ಸಮಾಧಾನಗಳಿಲ್ಲದ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿ ಎನ್ನಬಹುದು. ನಮಗೆಲ್ಲಾ ತೀವ್ರ ಆಸಕ್ತಿ ಇರುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಅಥವಾ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಅಂಶಗಳು ನಮಗೆ ಬೇಕಾದಂತೆ ಇರದಿದ್ದಾಗ ಉಂಟಾಗುವ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿ ಇದು. ಆರೋಗ್ಯ ಹಣಕಾಸು ವಿದ್ಯೆ ವೃತ್ತಿ ಕುಟುಂಬದವರಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ವಿಷಯಗಳೆಲ್ಲಾ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಸೃಷ್ಟಿಮಾಡುತ್ತವೆ. ಜೀವನಕ್ಕೆ ಒಂದು ಗುರಿ, ಅರ್ಥ ಮತ್ತು ಸಾರ್ಥಕತೆಯನ್ನು ಹುಡುಕುತ್ತಿರುವಾಗ ಒತ್ತಡ ಎದುರಾಗುವುದು ಸಹಜವಲ್ಲವೇ? ಒತ್ತಡದಿಂದ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಹೊರುವುದು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ ಎಂದಾದ ಮೇಲೆ ಅದರ ಜೊತೆಯೇ ಹೆಚ್ಚು ಅರ್ಥಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬದುಕುವುದನ್ನು ನಾವೇಕೆ ಕಲಿಯಬಾರದು?