



ಸೆಲ್ಫಿಯ ಹೇಳಿಕೆಗಳನ್ನು ಎಲ್ಲರ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾಪಿಸಿದ್ದರು. ಅಷ್ಟು ಹೊತ್ತಿಗೆ, ಔಷಧ ಕಂಪನಿಗಳು ಒತ್ತಡದ ದೈಹಿಕ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ಸಾಕಷ್ಟು ಔಷಧಗಳನ್ನು ಸಂಶೋಧಿಸಿ ಹಣ ಮಾಡತೊಡಗಿದ್ದವು. ಮನುಷ್ಯರ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಸಾವಿರಾರು ರೂಪಗಳಲ್ಲಿ ಇರಬಹುದು ಮತ್ತು ಇವೆಲ್ಲವೂ ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಒಂದೇ ರೀತಿಯ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಬೀರಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವ ಅಂಶ ನಗಣ್ಯವಾಗಿ ಹೋಯಿತು.

ಹೋರಾಡು/ ಪಲಾಯನ ಮಾಡು

ತೀವ್ರ ಅಪಾಯದ ಸಂದರ್ಭಗಳು ಎದುರಾದಾಗ ಮಾನವನನ್ನೂ ಸೇರಿಸಿ ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎರಡು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ತೋರಿಸುತ್ತವೆ.

1. ಅಪಾಯ ನಮ್ಮ ಶಕ್ತಿಯ ಮಿತಿಯಲ್ಲಿದೆ ಎನ್ನಿಸಿದರೆ ಅಥವಾ ಓಡಿಹೋಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಎದುರು ನಿಂತು ಹೋರಾಡುವುದು.
 2. ಅಪಾಯವನ್ನು ಎದುರಿಸುವುದು ನಮ್ಮಳಿಗೆ ಮೀರಿದ್ದು ಎನ್ನಿಸಿದರೆ ಅವಕಾಶ ದೊರೆತ ಕೂಡಲೆ ಅಲ್ಲಿಂದ ಓಡಿಹೋಗುವುದು.
- ಈ ಎರಡು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಸಂವೇದನಾಂಗಗಳ ಮೂಲಕ ಬರುವ ಸಂದೇಶಗಳನ್ನು ಆಧರಿಸಿ ಮಿದುಳು ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಪಾಯದ ಸೂಚನೆಯನ್ನು ಕಳಿಸುತ್ತದೆ. ಕೂಡಲೆ ವಿವಿಧ ನಿರ್ಣಯ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳನ್ನು ಸ್ರವಿಸಿ ನಮ್ಮನ್ನು ಹೋರಾಡು ಇಲ್ಲವೆ ಪಲಾಯನ ಮಾಡು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳಿಗೆ ಸಿದ್ಧಮಾಡುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಹಾರ್ಮೋನ್‌ ಸ್ರವನೆ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಆಗತೊಡಗಿದರೆ ದೇಹದ ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಮೇಲೆ ಅವು ದುಷ್ಪರಿಣಾಮವನ್ನು

ಬೀರಿ ಅನಾರೋಗ್ಯದ ಸೂಚನೆಗಳು ಕಾಣಿಸುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಆಧುನಿಕ ಮಾನವ ದಿನನಿತ್ಯ ಎದುರಿಸುವ ಹಲವಾರು ಸಂದರ್ಭಗಳೂ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಉಂಟುಮಾಡಿದರೂ ಹೋರಾಡು ಇಲ್ಲವೆ ಪಲಾಯನಮಾಡು ಎನ್ನುವ ತೀವ್ರವಾದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಬೇಡುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ನಿರ್ಣಯ ಗ್ರಂಥಿಗಳ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯೂ ಬೇರೆಯೇ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಒತ್ತಡ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಎನ್ನುವ ಪೂರ್ವಾಗ್ರಹದಿಂದಲೇ ಸಂಶೋಧನೆ ನಡೆಸಿದ ಎಷ್ಟೋ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು, ಭಾರೀ ಅಪಾಯದ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಮತ್ತು ಇತರ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಒಂದೇ ತಕ್ಕಡಿಯಲ್ಲಿ ತೂಗಿದ್ದರು. ಹಾಗಾಗಿ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಇರುವ ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಕೂಡ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಎಂದು ತೀರ್ಮಾನಿಸಿದರು.

ಯಾವಾಗ ಅಪಾಯಕಾರಿ?

ಸಾಕಷ್ಟು ಸಂಶೋಧನೆ ಮತ್ತು ಸಮೀಕ್ಷೆಗಳಿಂದ ಸಿದ್ಧವಾಗಿರುವ ಅಂಶವೆಂದರೆ, ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಈ ಕೆಳಕಾಣಿಸಿದ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಅಪಾಯಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

- ★ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ನಾವು ಅಸಮರ್ಥರಾಗಿದ್ದೇವೆ ಎಂದುಕೊಂಡಾಗ.
- ಅಂದರೆ ನಮಗೆ ಸವಾಲಾಗಿರುವ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳು ನಮ್ಮ ಕೈಮೀರಿದ್ದು ಮತ್ತು ಅವುಗಳಿಂದ ನಾವು ಭಾರೀ ಆಘಾತವನ್ನು ಎದುರಿಸಬೇಕು ಎನ್ನುವುದು ಖಾತ್ರಿಯಾದಾಗ ಮನಸ್ಸು ತೀವ್ರವಾಗಿ ತಲ್ಲಣಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ