


ಉತ್ತೀರ್ಣನಾಗುವುದು ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ ಮತ್ತು ಇದರಿಂದ ತನ್ನ ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಅಂದಕಾರವೇ ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಸಿಲುಕಿದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥನಾಗಬಹುದು.

- ★ ಒತ್ತಡ ನಮ್ಮನ್ನು ಆತ್ಮೀಯರಿಂದ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಮತ್ತು ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ದೂರ ತಳ್ಳಿದಾಗ.
 - ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಒತ್ತಡವಿರುವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಕುಟುಂಬ ಮತ್ತು ಸ್ನೇಹಿತರಿಂದ ದೂರ ಹೋದಷ್ಟೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅಪಾಯವಿರುತ್ತದೆ.
- ★ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳ ವಿರುದ್ಧ ಮಾಡುವ ಹೋರಾಟ ಅರ್ಥಹೀನ, ನಿಷ್ಪ್ರಯೋಜಕ ಮತ್ತು ತನ್ನಿಚ್ಛೆಗೆ ವಿರುದ್ಧವಾದದ್ದು ಎನ್ನಿಸತೊಡಗಿದಾಗ.
 - ಪರೀಕ್ಷೆಗಾಗಿ ಎಷ್ಟೆಲ್ಲಾ ಶ್ರಮಪಟ್ಟರೂ ಫಲಿತಾಂಶ ಬದಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗೆ ಅನ್ನಿಸಿದರೆ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಿಗೆ ಶರಣಾದಾಗ ದೈಹಿಕ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು ಹೆಚ್ಚುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿರುತ್ತವೆ.
 - ಅಂದರೆ ಮೇಲಿನ ಎಲ್ಲಾ ಅಂಶಗಳೂ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಮತ್ತು ತನ್ನ ಶಕ್ತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಇರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮನೋಭಾವದ ಮೇಲೆ ಆಧಾರಿತವಾಗಿರುತ್ತವೆ.


ಒತ್ತಡದ ಸದುಪಯೋಗ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೇಗೆ
 ಎನ್ನುವುದು ಕುತೂಹಲಕರ ಸಂಗತಿ.

ಒತ್ತಡದ ಬಗ್ಗಿನ ನಮ್ಮ ದೃಷ್ಟಿಕೋನ, ಮನೋಭಾವಗಳ ಬದಲಾವಣೆಯಿಂದ ಒತ್ತಡದ ಸದುಪಯೋಗ ಪಡೆಯುವ ಬಗ್ಗೆ ಕೆಲಿ ಮ್ಯಾಕ್‌ಗೋನಿಗಲ್ ತಮ್ಮ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಉಲ್ಲೇಖಿಸಿರುವ ನೂರಾರು ಅಂಶಗಳಿವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಇಲ್ಲಿ ದಾಖಲಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ.

★ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡದ ಪರಿಣಾಮಗಳು ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅದು ಸಹಜ ದೈಹಿಕ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಮಾತ್ರ. ಇವುಗಳಿಗೆ ತಮ್ಮದೇ ಆದ ಅರ್ಥ, ಅಗತ್ಯಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಉತ್ತರಗಳು ನೆನಪಾಗದಿದ್ದಾಗ ಎದೆಬಡಿತ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗಿ ಮೈಬೆವರುವುದು ಸಹಜವೇ. ಇದರಿಂದ ಮಿದುಳಿಗೆ ರಕ್ತಸಂಚಾರ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಅದು ಚುರುಕುಗೊಳ್ಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ತಕ್ಷಣ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನೇ ಗುರಿಯಾಗಿಸಿಕೊಂಡರೆ ನಮ್ಮ ಗಮನ ಸಂಪೂರ್ಣ ಬೇರೆ ಕಡೆ ಹರಿಯುತ್ತದೆ.

★ ಉಗ್ರವಾದಿಗಳ ಆಕ್ರಮಣ, ಯುದ್ಧದಂತಹ ತೀವ್ರವಾದ ಆಘಾತಗಳಿಂದ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿನ ಮಗುವಿನ ಮೇಲೆ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಭಾವೀ ಮಾತೆಯರು ಎದುರಿಸುವ ದಿನನಿತ್ಯದ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಮಗುವಿನ ಮಿದುಳಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಚುರುಕಾಗಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಜಾನ್ಸ್ ಹಾಪ್‌ಕಿನ್ಸ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯದ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ದೃಢಪಡಿಸಿವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಯರು ದಿನಚರಿಯ ಒತ್ತಡಗಳನ್ನು ಅಪಾಯಕಾರಿ ಎಂದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ.

★ ಸಂಶೋಧನೆಗಳ ಪ್ರಕಾರ 'ಒತ್ತಡ ಅಪಾಯಕಾರಿ' ಎನ್ನುವ ಮನೋಭಾವಕ್ಕೆ ಬಂದಾಗ ದೇಹ ತೋರುವ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯು, 'ಒತ್ತಡ ಒಂದು ಸವಾಲು' ಎಂದು ಸ್ವೀಕರಿಸಿದಾಗ ತೋರಿಸುವ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಿಂತ ಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಒತ್ತಡವನ್ನು ಭಯವಾಗಿಸಿಕೊಂಡಾಗ ಸೃಜನೆಯಾಗುವ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳು ದೇಹದ ಮೇಲೆ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಲ್ಲವು. ಆದರೆ ಒತ್ತಡ ಸವಾಲಾದಾಗ ದೇಹ ಆರೋಗ್ಯಕರ ವ್ಯಾಯಾಮದ ನಂತರದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ದೇಹಕ್ಕೆ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಎದುರಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ಸಿಗುವುದಲ್ಲದೆ ದೀರ್ಘಾವಧಿಯಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯವೂ

ಉತ್ತಮಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.
 ಒತ್ತಡವನ್ನು ಸವಾಲು ಎಂದು ಸ್ವೀಕರಿಸಿದಾಗಲೇ ವಿರಾಟ್ ಕೊಹ್ಲಿಯಂತಹ ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳು ಒತ್ತಡದಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಪ್ರದರ್ಶನ ನೀಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಪೈಲಟ್‌ಗಳು ಅಪಾಯಕಾರಿ ಸನ್ನಿವೇಶವನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುವ ನೈಪುಣ್ಯವನ್ನು ತೋರಿಸುವುದು ಇಂತಹ ಮನೋಭಾವದಿಂದಲೇ. ಇದನ್ನು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಒಮ್ಮೆ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ನಿಭಾಯಿಸಿದರೆ ಅದರಿಂದ ನಮ್ಮ ನರಮಂಡಲಕ್ಕೆ ಸಿಗುವ ತರಬೇತಿ ಜೀವನದುದ್ದಕ್ಕೂ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಒತ್ತಡ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಎಂದುಕೊಂಡು ಅದನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಯತ್ನದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿದರೆ ಅದರ ಭಾರಕ್ಕೆ ಕುಸಿದುಬೀಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳೇ ಹೆಚ್ಚು.

★ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡವಿದ್ದಾಗ ಕಾರ್ಟಿಸೋಲ್ ಮತ್ತು ಅಡ್ರಿನಾಲಿನ್ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳ ಜೊತೆ ಆಕ್ಸಿಟೋಸಿನ್ ಎನ್ನುವ ಮಿದುಳಿನ ರಾಸಾಯನಿಕ ಸಕ್ರಿಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಕಡ್ಲೆ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಅಂದರೆ ಆತ್ಮೀಯತೆಯನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸುವ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಎಂದು ಹೆಸರು ಪಡೆದಿರುವ ಇದು ಇತರರ ಜೊತೆ ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಬೆಸೆಯುವತ್ತ ನಮ್ಮನ್ನು ತಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಕುಟುಂಬದವರು ಮತ್ತು ಸ್ನೇಹಿತರೊಡನೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಕ್ಸಿಟೋಸಿನ್ ಹೃದಯದ ಜೀವಕೋಶಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಸೃಷ್ಟಿಸಿ ಅದನ್ನು ಗಟ್ಟಿಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ದೀರ್ಘಕಾಲ ಸೃವಿಸಲ್ಪಟ್ಟರೆ ಅಪಾಯಕಾರಿಯಾಗಬಹುದಾದ ಒತ್ತಡದ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳಾದ ಕಾರ್ಟಿಸೋಲ್ ಮತ್ತು ಅಡ್ರಿನಾಲಿನ್‌ಗಳು ಕೂಡ ತಮ್ಮದೇ ಆದ ಉಪಯುಕ್ತತೆ ಹೊಂದಿವೆ. ಅವು ನಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಅಪಾಯದ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಡಲು ಸಿದ್ಧಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ.

ಆಕ್ಸಿಟೋಸಿನ್‌ನ ಪ್ರಭಾವಕ್ಕೆ ಒಡ್ಡಿಕೊಂಡು ನಾವು ನಮ್ಮ ಸ್ನೇಹ ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಬಲಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಕಲಿತಾಗ ಒತ್ತಡ ಸಹನೀಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಮತ್ತು ಪಕ್ಷಿಗಳು ಇದಕ್ಕೆ ಮಾದರಿಯಾಗಿವೆ. ಅಪಾಯವನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಚಲಿಸುತ್ತವೆ. ಕಾಡುಮೃಗಗಳಿಂದ ಆಕ್ರಮಣಕ್ಕೊಳಗಾದಾಗ ಮಾತ್ರ ಬೇರೆಬೇರೆಯಾಗಿ

ಹೋರಾಡು ಇಲ್ಲವೆ ಪಲಾಯನಮಾಡು ಎನ್ನುವ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ತೋರಿಸುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ದಿನನಿತ್ಯ ಇಂತಹ ತೀವ್ರ ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಿದ್ದರೂ ಆಧುನಿಕ ಮನುಷ್ಯ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಬದುಕುವುದನ್ನು ಮರೆತು ಒತ್ತಡದ ತೀವ್ರತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾನೆ.

ಅಮೆರಿಕಾದ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಒಂದು ವಿಶಿಷ್ಟ ಪ್ರಯೋಗವನ್ನು ನಡೆಸಿದರು. ಪ್ರೀತಿಪಾತ್ರರಾದ ಕೆಲವು ಜೋಡಿಗಳನ್ನು ಪ್ರಯೋಗಶಾಲೆಗೆ ಕರೆಸಿದರು. ಜೋಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ನೋವುಂಟು ಮಾಡುವ, ಆದರೆ ಸುರಕ್ಷಿತವಾದ ವಿದ್ಯುತ್ ಶಾಕ್ ನೀಡಲಾಯಿತು. ಮತ್ತೊಬ್ಬರು ಇದನ್ನು ಹತ್ತಿರದಿಂದ ನೋಡುತ್ತಿರುವಾಗ ಅವರ ಮಿದುಳಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಸ್ಕ್ಯಾನ್ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಪ್ರಯೋಗಕ್ಕೆ ಬಂದವರನ್ನು ಎರಡು ಗುಂಪುಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿ ಶಾಕ್ ನೀಡುವಾಗ ಒಂದು

