



ಆರೋಗ್ಯ

ಒತ್ತಡ ನಿರ್ವಹಣೆ ಹೇಗೆ?

ಒತ್ತಡವನ್ನು ಚತುರತೆಯಿಂದ ಎದುರಿಸುವುದು ತಂತ್ರಗಾರಿಕೆ.

ಒತ್ತಡಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಕಳೆದುಹೋಗದೆ

ಸಮರ್ಥವಾಗಿ ನಿಭಾಯಿಸುವ

ಕಾರ್ಯವಿಧಾನವೇ

'ಕೋಪಿಂಗ್ ಮೆಕಾನಿಸಂ'.

ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ

ಕಾಪಾಡುವಲ್ಲಿ ಕೋಪಿಂಗ್

ಮೆಕಾನಿಸಂ ಬಹಳ

ಸಹಾಯಕ.

■ ಸುಷ್ಮ ಸಿಂಧು

ಇಂದಿನ ಬದಲಾದ ಜೀವನಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಬಹುಜನರನ್ನು ಕಾಡುತ್ತಿದೆ. ಈ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಸಮರ್ಥವಾಗಿ ನಿಭಾಯಿಸಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಗಂಭೀರವಾದ ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಒಳಗಾಗುವ ಅಪಾಯವಿದೆ. ಹಾಗಾದರೆ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ನಿಭಾವಣೆ ಹೇಗೆ?

ಸಂಬಂಧಗಳು, ವೃತ್ತಿ ಜೀವನ, ಆರ್ಥಿಕತೊಂದರೆಗಳು, ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಯಾವುದು ಒತ್ತಡ ತರದು? ಹತ್ತಾರು ಮೂಲೆಗಳಿಂದ ಒಂದಿಲ್ಲೊಂದು ಆತಂಕ ವೇಷ ಬದಲಿಸಿಕೊಂಡು ಧುತ್ತನೆ ಎದುರಾಗುತ್ತಲೇ ಇರುವುದು. ಒತ್ತಡವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಹೊರದಬ್ಬಲು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗೇ ಒಂದು ಮಟ್ಟಿಗಿನ ಒತ್ತಡವೂ ಅಗತ್ಯವೇ. ಅದು ನಾವು ಕಾರ್ಯೋನ್ಮುಖರಾಗುವಂತೆ ಉತ್ತೇಜಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಬದುಕೇ ಒತ್ತಡದ ಗೂಡಾಗಿ, ನಮ್ಮ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹಾನಿ ಮಾಡಲು ತೊಡಗಿದರೆ ದೊಡ್ಡ ಫಜೀತಿ. ಟೆನ್ಷನ್ ತಲೆಗೆರುವ ಮೊದಲು ಕೆಲವು ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಜೀವನ ಸಹ್ಯವೂ, ಸುಗಮವೂ ಆಗಬಹುದು. ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ಬಹಳವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಕ್ಕೆ ಬರುವುದೇ 'ಕೋಪಿಂಗ್ ಮೆಕಾನಿಸಂ'.

ಕೋಪಿಂಗ್ ಎಂದರೆ ನಿಭಾಯಿಸುವಿಕೆ. ಒತ್ತಡವನ್ನು ಚತುರತೆಯಿಂದ ಎದುರಿಸುವುದು ತಂತ್ರಗಾರಿಕೆ. ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಗಳಲ್ಲಿಯೇ ನಾವು ಕಳೆದುಹೋಗದೆ ಸಮರ್ಥವಾಗಿ ನಿಭಾಯಿಸುವ ಕಾರ್ಯವಿಧಾನವೇ

ಕೋಪಿಂಗ್ ಮೆಕಾನಿಸಂ. ಇವು ಒತ್ತಡದ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಸಮತ್ವವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡು, ಕಷ್ಟದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಿಗೆ ಒಗ್ಗಿಕೊಂಡು ಮುಂದಿನ ಹೆಜ್ಜೆ ಇಡುವಂತೆ ಪ್ರೇರೇಪಿಸುತ್ತವೆ. ಆಗಾಗ್ಗೆ ತಲೆಯೆತ್ತಿ ದಿಗಿಲುಗೊಳಿಸುವ ಸೈಸರ್‌ಗಳನ್ನು ಸೂಕ್ತವಾಗಿ ಸಂಭಾಳಿಸಲು ಕಲಿತರೆ ಅದರಿಂದ ಉದ್ಭವವಾಗುವ ಆತಂಕ, ಕೋಪ, ಖಿನ್ನತೆ ಮುಂತಾದ ಮಾನಸಿಕ ವ್ಯತ್ಯಯಗಳು ಹಾಗೂ ಒತ್ತಡ ತಂದಿತ್ತುವ ಗಂಭೀರ ದೈಹಿಕ ವ್ಯಾಧಿಗಳಿಂದ ದೂರ ಉಳಿಯಬಹುದು.

ಒತ್ತಡ: ಅಸಮರ್ಪಕ ಕೋಪಿಂಗ್

ನಾವು ಹುಟ್ಟಿದಾಗಿನಿಂದಲೂ ಒಂದಿಲ್ಲೊಂದು ಒತ್ತಡದ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುತ್ತಲೇ ಬಂದಿದ್ದೇವೆ. ಆದರೆ ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ನಿಭಾಯಿಸುವ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಕಲಿತಿದ್ದೇವೆಯೇ ಒಮ್ಮೆ ಅವಲೋಕಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಒತ್ತಡ ಎದುರಾದಲ್ಲಿ ವಿಪರೀತ ಕೋಪಿಸಿಕೊಂಡು ಕಿರುಕಾಡುವುದು, ದೂರುವುದು, ಅತಿಯಾದ ನಿದ್ರೆ, ವಿಪರೀತ ತಿನ್ನುವುದು, ಅನಗತ್ಯವಾಗಿ ಖರ್ಚು ಮಾಡುವುದು, ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಬಗೆಹರಿಸಲು ಯತ್ನಿಸದೇ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಒಂಟಿಯಾಗಿರಲು ಬಯಸುವುದು, ತುಂಬಾ ಯೋಚಿಸುವುದು, ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಮರೆಯಲು ಮಾದಕ ವ್ಯಸನದ ಮೊರೆಹೋಗುವುದು ಮೊದಲಾದವುಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಕೊಳ್ಳುವವರು ನಾವಾಗಿದ್ದರೆ ನಮ್ಮ