

ನಿಭಾಯಿಸುವಿಕೆ ದೋಷಪೂರಿತವಾಗಿದೆ, ಕಲಿಕೆಯ ಅಗತ್ಯವಿದೆ ಎಂದರ್ಥ.

ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿಯಾಗಿ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುವುದು ಆ ಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ನೈಜ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಮರೆಮಾಚಿದಂತೆ ಕಂಡರೂ ಅವೇ ಮತ್ತಷ್ಟು ಹೊರೆಯನ್ನು ಪೇರಿಸಿ ಬದುಕನ್ನು ಮತ್ತು ಭಾರಗೊಳಿಸಿಬಿಡುವುದು. ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಒತ್ತಡ ಪೋಷಿಸುವ ಇವು ಅಸಮರ್ಪಕ ನಿರ್ವಹಣಾ ವಿಧಾನಗಳು. ಇವುಗಳನ್ನು ಮಾಡದಿರಲು ಯತ್ನಿಸಿದರೆ ಜೀವನ ಜಟಿಲಗೊಳಿಸುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

### ಒತ್ತಡದ ಜೀವನಶೈಲಿ

ನಮ್ಮದು ಒಂದು ತರಹ ಒತ್ತಡ ಪ್ರಧಾನ ಜೀವನ. ನಮ್ಮ ಬದುಕಿನ ಆದ್ಯತೆಗಳನ್ನು ಒತ್ತಡ ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ಯಾವುದು ಒತ್ತಡ ನೀಡುತ್ತಿದೆಯೋ ಆ ಕೆಲಸ, ಆಲೋಚನೆಯೇ ತುಂಬಾ ಮುಖ್ಯವೆನಿಸಿ ನಾವು ಅದರ ಹಿಂದೆ ಓಡಿಬಿಡುತ್ತೇವೆ. ಒತ್ತಡ ಶಮನವೇ ಪ್ರಮುಖವಾಗುತ್ತಾ ಆ ಬಿರುಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಪ್ರೀತಿಪಾತ್ರರು, ಪ್ಯಾಷನ್, ಅಂತರ್ ಬೆಳವಣಿಗೆಗಳೆಂಬ ಜತನವಾದ ವಿಚಾರಗಳೇ ಜಾರಿ ಹೋಗುತ್ತಿವೆ. ನಿರಾಳವಾಗಿ ಉಸಿರಾಡಿಕೊಂಡಿರಲೂ ಪುರುಸೊತ್ತಿಲ್ಲದಾಗ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲೂ ಸಮಯ ನೀಡಲಾಗದು. ಏನಿದ್ದರೂ ಒತ್ತಡ ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಿಯೋ, ನಿಭಾಯಿಸಲು ಆಗದಷ್ಟು ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿ ತೀರಾ ಹದಗೆಡಿಸಿದಾಗಲಷ್ಟೇ ನಮ್ಮ ಗಮನ ಒತ್ತಡ ನಿಭಾಯಿಸುವತ್ತ ಹೋಗುತ್ತಿದೆ.

### ಕೋಪಿಂಗ್ ವಿಧಾನ

ಸಮರ್ಪಕ ಕಾರ್ಯವಿಧಾನಗಳು ಒತ್ತಡ ನಿಭಾಯಿಸಬಲ್ಲ ದಾರಿ ಕಾಣಲು ಸಹಕರಿಸುತ್ತವೆ. ಒತ್ತಡ ಸಂಭಾಳಿಸುವ ಮಾರ್ಗಗಳು ಹಲವು. ಇದರಲ್ಲಿ ನಮಗೆ, ಸಿಲುಕಿಕೊಂಡಿರುವ ಸಂದರ್ಭಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾದುದನ್ನು ಆಯ್ದುಕೊಂಡು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ನಮ್ಮ ವಿವೇಚನೆಗೆ ಬಿಟ್ಟದ್ದು. ಪ್ರಮುಖವಾದ ಸಮರ್ಪಕ ಕಾರ್ಯವಿಧಾನಗಳು ಇವು...

#### ಭಾವ ಕೇಂದ್ರಿತ ಸಂಭಾಳಿಸುವಿಕೆ

ಭಾವನೆ ಬದುಕಿಗೆ ಬಣ್ಣ ತುಂಬುವುದು. ಆದರೆ ಟೆನ್ಷನ್ ಹೆಚ್ಚಾದಾಗ ಈ ಭಾವನೆಗಳ ಓತಪ್ರೋತವೇ ನಮ್ಮನ್ನು ಕಾಡಿಬಿಡುವುದು. ಕೋಪ, ಆವೇಶ, ಮುನಿಸು, ಚುಚ್ಚುಮಾತು, ಪ್ರಪಂಚವನ್ನು ದೂರುವುದು, ತನ್ನನ್ನೇ ದೂಷಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಎಲ್ಲವೂ ಭಾವಾವೇಶದ ಹಲವು ರೂಪಗಳು.

ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ನಿಯಂತ್ರಣ ಮೀರಿದಾಗ ಮನಃಸ್ಥಿತಿಯ ನಿಯಂತ್ರಣದಿಂದ ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಭಾವನೆಕೇಂದ್ರಿತವಾದ ಸಂಭಾಳಿಸುವಿಕೆ. ಉದಾ: ವೃತ್ತಿ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡ ಅತಿಯಾಗಿದ್ದಾಗ ಆಧಾರವಾಗಿರುವ ಕೆಲಸವನ್ನೇ ಬಿಟ್ಟು ಬಿಡುತ್ತೇನೆ ಎನ್ನಲಾಗದು. ಆರಾಮವಾಗಿ

ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಕಲಿತಾಗ ಸನ್ನಿವೇಶವನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಬಹುದು.

#### ಸಮಸ್ಯೆ ಕೇಂದ್ರಿತ ಕೋಪಿಂಗ್

ಸಮಸ್ಯೆ ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಸನ್ನಿವೇಶವನ್ನೇ ಬದಲಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆಯೇ? ಹಾಗಿದ್ದಾಗ ಸನ್ನಿವೇಶವನ್ನೇ ಬದಲಿಸಿ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಹೊರ ಬರಲು ಯೋಚಿಸಬಹುದು. ಉದಾ: ಒಂದು ಯೋಜನೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡದಿದ್ದಾಗ ಅದಕ್ಕೆ ಪರ್ಯಾಯ ಯೋಜನೆ ರೂಪಿಸಲು ತೊಡಗುವುದು.



#### ಅರ್ಥ ಕೇಂದ್ರಿತ ಕೋಪಿಂಗ್

ಋಣಾತ್ಮಕ ಅನುಭವಗಳಲ್ಲಿ ಅಡಗಿರಬಹುದಾದ ಜೀವನ ಪಾಠವನ್ನು ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಳ್ಳಲೆತ್ತಿಸಿದಾಗ ಒತ್ತಡದಿಂದ ವ್ಯಗ್ರಗೊಂಡ ಮನಸ್ಸು ಸಮಾಧಾನಕ್ಕೆ ಬರುವುದು. ಉದಾ: ಹೇಗೆ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ತನ್ನನ್ನು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿಸುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡು ನಿರಾಳವಾಗಲೆತ್ತಿಸುವುದು.

#### ಸಾಮಾಜಿಕ ಬೆಂಬಲ ಕೇಂದ್ರಿತ ಕೋಪಿಂಗ್

ಭಾವನಾತ್ಮಕ, ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳ ನೆರವನ್ನು ಹೊಂದಲು ಮುಂದಾಗುವುದರ ಮೂಲಕ ಒತ್ತಡದ ಸನ್ನಿವೇಶವನ್ನು ಸಂಭಾಳಿಸುವುದು. ಉದಾ: ಆತ್ಮಿಯರೊಡನೆ ಹಂಚಿಕೊಂಡು ಭಾವನಾತ್ಮಕ, ಆರ್ಥಿಕ ಬೆಂಬಲ ಹೊಂದುವುದು.

#### ಒತ್ತಡ ನಿಭಾಯಿಸಲು ಅಗತ್ಯ ಕೌಶಲಗಳು

ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು. ಯಾವಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯೋನ್ಮುಖರಾದರೆ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು, ಅದರ

ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಸರಳೀಕರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಕಂಡುಕೊಂಡರೆ ಚಿಕ್ಕ ಪುಟ್ಟ ತೊಂದರೆಗಳು ಮುಖಾಮುಖಿಯಾದಾಗ ನಾವು ಅಧೀರರಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಆಲೋಚನೆ, ವರ್ತನೆ, ದಿನನಿತ್ಯದ ಅಭ್ಯಾಸಗಳಲ್ಲಿನ ಸಣ್ಣ ಬದಲಾವಣೆಯೂ ಸ್ವಸ್ಥ ಜೀವನವನ್ನು ಅಪ್ಪುವಲ್ಲಿ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ಯಾವ ವಿಚಾರ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ ಅವಲೋಚಿಸಿ. ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕ ಅವಲೋಕನದಿಂದ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾದ ಸಮಸ್ಯೆ ಗಮನಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಒತ್ತಡವನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಲು ಈಗಾಗಲೇ ನೀವು ಯಾವ ಕಾರ್ಯತಂತ್ರವನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದೀರ ಪರಿಶೀಲಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಕೆಲವು ಕೋಪಿಂಗ್ ಕಾರ್ಯವಿಧಾನಗಳು ನಿಮಗಿರುವ ನಿರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ತಗ್ಗಿಸಲು, ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರೇರೇಪಿಸುತ್ತವೆ. ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ವಿಭಿನ್ನ ದೃಷ್ಟಿಕೋನದಿಂದ ನೋಡಲೆತ್ತಿಸಿ. ಇದೇ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ನಿಮ್ಮ ಆತ್ಮಿಯರಿಗೆ ಇದ್ದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ನೀವು ಹೇಗೆ ನೋಡುತ್ತಿದ್ದೀರ ಯೋಚಿಸಿ. ಈವರೆಗೂ ಕಾಣದ ಚಿತ್ರಣ, ಹೊಳೆಯದ ಉಪಾಯ ಗೋಚರಿಸಬಹುದು.

ಸಕ್ರಿಯರಾಗಿ: ಒತ್ತಡದಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಯೋಜನೆ, ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ, ಪ್ರಯತ್ನಗಳ ಮೇಲೆ ಆಗುತ್ತಿರಬಹುದಾದ ಋಣಾತ್ಮಕ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ, ಕ್ರಮ ಕೈಗೊಳ್ಳಿ.

ರೆಸಿಲಿಯನ್ಸ್ ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ: ರೆಸಿಲಿಯನ್ಸ್ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿಶೂನ್ಯತೆ. ಕಷ್ಟ, ನೋವುಗಳಿಂದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಜರ್ಜರಿತರಾಗದೇ ಇಷ್ಟಿಷ್ಟೇ ಪುಟೆದಿದ್ದು ಜೀವನೋತ್ಸಾಹ, ಆಂತರಿಕ ಚೈತನ್ಯ ನಶಿಸಿ ಹೋಗದಂತೆ ಕಾಪಿಡುವತ್ತ ಸಣ್ಣ ಹೆಜ್ಜೆಗಳನ್ನಿಡಿ. ಹಾಸ್ಯಪ್ರಜ್ಞೆ ಇರಲಿ: ಜೀವನವನ್ನು ತಿಳಿಯಾಗಿ, ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಹಾಸ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನೋಡಿದಾಗ ಸಮಸ್ಯೆ ಕಗ್ಗಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಕಷ್ಟವನ್ನು ಸರಳಗೊಳಿಸಬಲ್ಲ ಶಕ್ತಿ ಹಾಸ್ಯಕ್ಕಿದೆ.

ಪ್ರೊ ಆಕ್ಟಿವ್ ಆಗಿ: ಬದುಕು ತೆರೆದಿಡುವ ಅನಿರೀಕ್ಷಿತಗಳಿಗೆ ಸಿದ್ಧವಿರಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ದೃಷ್ಟಿಗೆ ನಿಲುಕುತ್ತಿರುವ, ಸಂಭಾವ್ಯ ಒತ್ತಡಗಳು ಕ್ರಮೇಣ ಮೈಮೇಲೆ ಬಿದ್ದು ಕಾಡದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಪ್ರೊ ಆಕ್ಟಿವ್ ಕೋಪಿಂಗ್. ಇದೊಂದು ತರಹ ಯೋಜಿಸಿ ಒತ್ತಡಗಳನ್ನು ಮ್ಯಾನೇಜ್ ಮಾಡುವುದು. ಕೌಟುಂಬಿಕ/ವೃತ್ತಿ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಕಾದು ಕುಳಿತಿರುವ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವುದು, ಮುಂದಿರುವ ಕರ್ತವ್ಯಗಳಿಗೆ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಸನ್ನದ್ಧರಾಗುವುದರಿಂದ ಒತ್ತಡದ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಆಗುವುದು.

ಆರೋಗ್ಯಕರ ಹವ್ಯಾಸ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ: ಒಳ್ಳೆಯ ನಿದ್ರೆ, ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರ, ಮಾಡಬೇಕಾದ ಕೆಲಸಗಳ ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು, ಟೈಮ್ ಮ್ಯಾನೇಜ್‌ಮೆಂಟ್‌ನತ್ತ ಗಮನ ಹರಿಸುವುದು, ರಿಲ್ಯಾಕ್ಸೇಷನ್, ಡೈರಿ ಬರೆಯುವುದು, ಯೋಗ, ಧ್ಯಾನ, ವ್ಯಾಯಾಮಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಎಲ್ಲವೂ ದೇಹ, ಮನಸ್ಸುಗಳನ್ನು ಪ್ರಪುಲ್ಲಗೊಳಿಸುತ್ತಾ ಒತ್ತಡ ನಿಭಾಯಿಸುವಲ್ಲಿ ನೆರವಾಗುವ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ವಿಧಾನಗಳು. ■