

ಮಧ್ಯ ವಯಸ್ಸಿನ ಬೇಗುದಿ

ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನೆಲ್ಲ ಜವಾಬ್ದಾರಿ, ಕರ್ತವ್ಯಗಳ ನಡುವೆ ತನಗಾಗಿ ತಾನು ಚೆನ್ನಾಗಿರಬೇಕು, ಸುಖವಾಗಿರಬೇಕು, ಆರೋಗ್ಯದಿಂದಿರಬೇಕು ಎಂಬ ಮನೋಭಾವ ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡಾಗ ಒಳಮನಸ್ಸಿನ ಬೇಗುದಿಯ ಮುಷ್ಟಿಯಿಂದ ಬಿಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

■ ಸವಿತಾ ಶಾಂತಪ್ಪಿಯ

ಎಷ್ಟೋ ಬಾರಿ ಯುವಕರು/ಯುವತಿಯರು ಹೀಗೆ ಅಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ನನಗೆ ಬರದು. ನಾನು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಸದೃಢನಾಗಿದ್ದೇನೆ. ಅಥವಾ ನಾನು ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಆ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಯೋಚಿಸಲಾರೆ. ನನಗೆ ನನ್ನ ಮೇಲೆ ನಿಯಂತ್ರಣವಿದೆ. ನಾನು ವಿಚಲಿತಗೊಳ್ಳಲಾರೆ ಎಂದೆಲ್ಲಾ. ಆದರೆ ವರ್ಷಗಳು ಉರುಳಲು ಎಲ್ಲರೂ ಅಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಗಮನಾರ್ಹ ಸಂಖ್ಯೆಯ ಕೆಲವರು ತಮ್ಮ ನಡವಳಿಕೆಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಕಾಣುತ್ತಾರೆ. ಅವರ ಅರಿವಿಗೆ ಬಾರದೆ ಅವರ ಆಸಕ್ತಿಯ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳು ಬದಲಾಗುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಆಯ್ಕೆಯ ವಸ್ತುಗಳು ಬದಲಾಗುತ್ತವೆ. ಇಷ್ಟಪಡುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳೂ ಬದಲಾಗುತ್ತಾರೆ. ಇಂತಹವರಲ್ಲಿ ಕೆಲವರು ಬದುಕಲ್ಲಿ ಸೋತ ಅನುಭವ ಅಥವಾ ಏನೋ ಕಳೆಕೊಂಡ ಭಾವವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿ ಮಂಕಾಗುತ್ತಾ ಸಾಗುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಖಿನ್ನತೆಯೆಡೆಗೆ ದಾರಿ ಮಾಡಿಕೊಡುವುದೂ ಇದೆ.

ಇನ್ನು ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಅದು ಸಂಪೂರ್ಣ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನೇ ಮಾಡುವುದೂ ಇದೆ. ಅದೂ ಸಮಗ್ರ ಬದಲಾವಣೆ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿ. ಚಿಂತನೆಯಲ್ಲಿ, ನಡವಳಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಇತ್ಯಾದಿ. ಈ ಬೇಗುದಿಯ ಒತ್ತಡ ಎದುರಿಸುವ ಸಲುವಾಗಿ ಅದ್ಭುತವಾದುದನ್ನು ಏನೋ ಸಾಧಿಸಿ ಹೊರಟು ಯಶಸ್ಸು ಕಾಣುವುದೂ ಇದೆ. ಆದರೆ ಇದು ಎಲ್ಲೋ ಬೆರಳೆಣಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಅಷ್ಟೆ. ಏನಿದು? ಯಾಕೆ ಈ ಬದಲಾವಣೆ? ಹೇಗೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ?

ಇದನ್ನೇ ಸಾಮಾನ್ಯ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ 'ಮಧ್ಯವಯಸ್ಸಿನ ಬೇಗುದಿ' ಎನ್ನುವುದು. ಆಂಗ್ಲ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ 'middle life crisis' ಎಂದು ಗುರುತಿಸುತ್ತಾರೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ 35ರಿಂದ 55ರ

ನಡುವಯಸ್ಸಿನವರನ್ನು ಕಾಡುವ ಸಮಸ್ಯೆಯಿದು. ಪುರುಷ ಸ್ತ್ರೀ ಎಂದು ಭೇದ ಮಾಡದೆ ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ಆವರಿಸುವ ಒಂದು ರೀತಿಯ ತಳಮಳ, ಚಿಂತನೆ, ಮಾನಸಿಕ ದೈಹಿಕ ಪರಿವರ್ತನೆ.

ಮಧ್ಯವಯಸ್ಸರೆಂದರೆ ಗಮನಿಸಬಹುದಾದ ದೈಹಿಕ ಬದಲಾವಣೆ ಹೀಗಿರುತ್ತದೆ ಸ್ವಲ್ಪ ದಪ್ಪಗಾಗುತ್ತಾರೆ. ಮುಖದಲ್ಲಿ ಕೆನ್ನೆಯಲ್ಲಿ ಹಣೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದೆರಡು ನೆರಿಗೆಗಳು, ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದೋ ಎರಡು ಬೆಳ್ಳಿ ಸರಿಗೆಗಳಂತೆ ಇಣುಕುವ ಬಿಳಿಕೂದಲು ಹೀಗೆ ವಯಸ್ಸು ಮಾಗುವ ಲಕ್ಷಣಗಳು. ಆದರೆ ಇಷ್ಟೇ ಆದರೆ ಅದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಆದರೆ ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ಎಲ್ಲ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲೂ ಆಸಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು, ಮಂಕಾಗುವುದು, ಅತಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನುವುದು ಅಥವಾ ಆಹಾರದ ಬಗೆಗೇ ತಿರಸ್ಕಾರ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಉಡುಗೆ ತೊಡುಗೆಗಳಲ್ಲೂ ಸಮಗ್ರ ಬದಲಾವಣೆ, ನಿರ್ದಯಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ ಅತಿಯಾಗಿ ನಿರ್ದಿಸುವುದು ಇಲ್ಲವೇ ನಿರ್ದೆ ಬಾರದೆ ಹೊರಳಾಡುವುದು, ದೈಹಿಕ ಕಾಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಾಸಕ್ತಿ ಅಥವಾ ಸಂಪೂರ್ಣ ವಿಮುಖತೆ, ದೇಹದಲ್ಲಾಗುವ ಬದಲಾವಣೆಗಳ ಬಗೆಗೆ ಅನಗತ್ಯ ಆತಂಕ ಹೀಗೆ ವೈರುಧ್ಯಗಳುಳ್ಳ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಹೆಂಗಸರಲ್ಲೂ ಗಂಡಸರಲ್ಲೂ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಇದೆಲ್ಲ ಹೊರಬದುಕಿಗೆ ಗೋಚರಿಸುವ ಬದಲಾವಣೆಗಳು.

ಆದರೆ ಆಂತರಿಕವಾಗಿಯೂ ಕೆಲವು ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ಅನವಶ್ಯಕವಾಗಿ ಪ್ರಾಯ ಸಾಗುತ್ತಿರುವ ಕುರಿತು ಹೆದರಿಕೆ, ಸಾಯುವ ಕುರಿತು ಹೆದರಿಕೆ, ಮುಂದೆ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಕಾಡುವ ಭಯ, ಪತಿಯ/ಪತ್ನಿಯ ಪ್ರೀತಿ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಭಯ, ಸೌಂದರ್ಯ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಬಗ್ಗೆ ಭಯ. ಮಕ್ಕಳು ದೂರ



ಹೋಗಿ ಒಬ್ಬಂಟಿಯಾಗುವ ಭಯ, ಮುಂದಿನ ಬದುಕು ಹೇಗಿರುವುದೋ ಎಂಬ ಭಯ.. ಎಲ್ಲ ಒಟ್ಟು ಸೇರಿ ಆಂತರಿಕವಾಗಿ ಚುಚ್ಚುವುದೂ ಸಹ ಇದೇ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಲಕ್ಷಣ. ಅನಗತ್ಯ ಆತಂಕ, ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಸೋಲುತ್ಪೇನೋ ಸೋತೆನೋ ಎಂಬ ಒತ್ತಡ, ಬಿಡದೆ ಕಾಡುವ ಖಿನ್ನತೆ, ಅನಿಯಂತ್ರಿತ ಸಿಟ್ಟು ಹಾಗೂ ನಾನು ಇಷ್ಟೇ, ನನ್ನಿಂದಾಗುವುದು ಇಷ್ಟೇ. ಸೋಲೇ ನನ್ನ ಬದುಕು, ಏನೂ ಸಾಧಿಸಲಾಗಲಿಲ್ಲ, ಆಗುವುದೂ ಎಲ್ಲ ಎಂದೆಲ್ಲಾ ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡು ಕೊರಗುವುದು, ಇದರಿಂದಾಗಿ ತೀವ್ರತರವಾದ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿ ನಿರ್ದೆ ಕಳೆದುಕೊಂಡು ತತ್ಕುಂಬಂಧಿ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವುದು ಮುಖ್ಯ ಮಾನಸಿಕ ಲಕ್ಷಣಗಳು.

ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಋತುಬಂಧ, ಮಕ್ಕಳ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ, ಉದ್ಯೋಗ, ಮದುವೆ ಮುಂತಾದ ಒತ್ತಡಗಳೆಲ್ಲ ಇದರೊಂದಿಗೆ ಒಟ್ಟಾಗಿ ಬಂದು ಸುಮಾರು 38 ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ದೈಹಿಕ ಮಾನಸಿಕ ಹಿಂಸೆಯಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸುವುದಿದೆ. ಆದರೆ ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಇದು ಸುಮಾರು 45ರ ವಯಸ್ಸಿನ ಆಜುಬಾಜು ಕಂಡುಬಂದು ಸಾಧಾರಣ 10