



ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ನಿರ್ದಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು, ಓದಿನ ಗಮನ ಇಲ್ಲದಿರುವುದನ್ನು ನೋಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ.

### 11. ಕೊರೊನಾ ವಾರಿಯಸ್ ಸಂಕಟ

ಕೊರೊನಾ ಜನಸಾಮಾನ್ಯರ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ತಂದಿಟ್ಟ ಬಿಕ್ಕಟ್ಟು ಒಂದು ಬಗೆಯದಾದರೆ, ಈ ಕೊರೊನಾ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಡುತ್ತಿರುವ, ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಿಬ್ಬಂದಿಗಳ ಮಾನಸಿಕ ಸವಾಲುಗಳೇ ಬೇರೆಯದು. ಆರು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ, ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಅದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಮಯ ಪಿಪಿಇ ಕಿಟ್‌ಗಳನ್ನು ಧರಿಸಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕಿರುತ್ತದೆ. ಆ ದೈಹಿಕ ಕಿರಿಕಿರಿಯ ಜೊತೆಗೆ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ರೋಗಿಗಳು ಸಾಯುತ್ತಿರುವುದು, ಏನೇ ಮಾಡಿದರೂ ಅವರ ಸಂಬಂಧಿಕರಿಗಾಗಲಿ ಸಮಾಧಾನ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ, ಅವರ ಹಾಸ್ಟಿಟಲ್ ಅಥವಾ ಕ್ಲಿನಿಕ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಅಗತ್ಯ ಆಪ್ಲಾಜನಕ, ಔಷಧಗಳು, ಮೂಲಸೌಕರ್ಯಗಳು ಇಲ್ಲದಿರುವುದನ್ನು ದಿನನಿತ್ಯ ನೋಡುತ್ತ, ನಿಭಾಯಿಸುತ್ತಿರುವ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಿಬ್ಬಂದಿಗಳಿಗೆ ಈ ಎಲ್ಲ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಕೊನೆಯೇ ಇಲ್ಲ ಎನ್ನುವಂತಾದಾಗ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಪ್ರೆಸ್ಟೇಷನ್, ಸುಸ್ತು ಆವರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಈವತ್ತು ಎಷ್ಟೋ ಜನ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಆದರೆ ಅವರ ಮನಸನ್ನು ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಷ್ಟು ಶಕ್ತಿ ಅವರಲ್ಲಿ ಉಳಿದಿಲ್ಲ.

### ಹೊರಬರುವ ದಾರಿ ಯಾವುದು?

ಈ ಎಲ್ಲವೂ ನಾವು ಕೋವಿಡ್ ಎರಡನೇ ಅಲೆಯಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವ ಮುಖ್ಯ ಮಾನಸಿಕ ತೊಂದರೆಗಳು. ಇವುಗಳನ್ನು ನಾವು ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲೇಬೇಕು, ಒತ್ತಡದಿಂದ ಹೊರಗೆ ಬರಲೇಬೇಕು. ಯಾಕೆಂದರೆ ಯಾವುದೋ ಒಂದು ಕಷ್ಟ ಬಂದಾಗ, ಅದರಲ್ಲಿಯೇ ಮುಳುಗಿ ಹೋದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರವೇ ಸಿಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಇಂಥ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಹೊರಗಿನ ಪರಿಹಾರ ಹುಡುಕುವ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಯೂ ನಾವಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ನಮ್ಮಲ್ಲೇ ನಾವು ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ತಂದುಕೊಂಡರೆ ಖಿನ್ನತೆಗೆ, ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಈಡಾಗುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇದಕ್ಕೆ ಕೆಲವು ಟಿಪ್ಸ್ ಕೊಡಬಹುದು:

1. ಹೆಲ್ಪಿ ಕೋಪಿಂಗ್ ಸ್ಟ್ರಾಟೆಜಿ ನಾವು ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಇರುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯವಾದಾಗ ಒಂದು ಒಳ್ಳೆಯ

ದಿನಚರಿಯನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಇರಬೇಕು ಎನ್ನುವ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಸ್ನಾನವೇ ಮಾಡದೆ, ಸರಿಯಾದ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನೇ ತೊಡದೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಟೀವಿ ಮುಂದೆ ಮಲಗಿರುವುದನ್ನು ಬಿಡಿ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎದ್ದು ಹೇಗೆ ನಾವು ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಅಥವಾ ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗುವಾಗ ನಮ್ಮದೊಂದು ದಿನಚರಿಯನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೇವೋ ಅಂಥದೊಂದು ದಿನಚರಿಯನ್ನೂ ಈಗಲೂ ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಈ ದಿನಚರಿಯಲ್ಲಿ ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಮಾಡುವಂಥ ಕೆಲವೊಂದು ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು, ಯೋಗಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ.

2. ಒಳ್ಳೆಯ ಹವ್ಯಾಸ ರೂಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ ಇಂದು ಅಂತರ್ಜಾಲ, ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದ ಸಹಾಯದಿಂದ ಏನನ್ನು ಬೇಕಾದರೂ ಕಲಿತುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಅಡುಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಹಿಡಿದು, ಗಾರ್ಡೆನಿಂಗ್, ಹೊಸ ಭಾಷೆ ಕಲಿಯುವುದು, ಹೀಗೆ ಎಲ್ಲದಕ್ಕೂ ಇಂದು ಆನ್‌ಲೈನ್ ಕಲಿಕಾ ತರಗತಿಗಳು ಸಿಗುತ್ತವೆ. ಇಂಥದ್ದನ್ನು ಬಳಕೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು, ತಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಬೆಳೆಸುವಂಥ ಕಾರ್ಯಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಅವರು