

ಹೀಗೆ ಭೀತಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಬದುಕುತ್ತಿರುವ ದೊಡ್ಡ ಸಮೂಹವೇ ಇದೆ. ಈ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ಎಷ್ಟು ಜನ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾರೆ, ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಿಗೆ ಹೋಗಿ ಅಲ್ಲಿ ಆಮ್ಲಜನಕ ಸಿಗದೆ, ಬೆಡ್ ಸಿಗದೆ ಒದ್ದಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಅನ್ನುವುದನ್ನು ಟೀವಿ ಚಾನಲ್‌ಗಳಲ್ಲಿ, ವ್ಯಕ್ತಪತ್ರಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ನೋಡುತ್ತಲೇ ಇದ್ದೇವೆ. ಸುತ್ತಲಿನ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಹರಡುತ್ತಿರುವ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕಕ್ಕಿಂತ ದೊಡ್ಡದೂ ಭೀಕರವೂ ಆದ ಮಾನಸಿಕ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕವೊಂದು ನಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೇ ಹರಡುತ್ತ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದೆ. ಅದು ಈ ಕೊರೋನಾದಿಂದ ಆಗುವಂಥ ಮಾನಸಿಕ ವ್ಯಥೆ!

ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳಿಂದ ಹಿಡಿದು ವಯೋವೃದ್ಧರವರೆಗೂ ಕೊರೋನಾ ಎಲ್ಲರ ಮನಸ್ಸಿಗೂ ಯಾವುದೋ ಒಂದು ರೀತಿಯ ವ್ಯತ್ಯಾಸವನ್ನು ಮಾಡಿದೆ. ಈ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವನ್ನು ಹೀಗೆ ಗುರುತಿಸಬಹುದು:

1. ಅತಿಯಾದ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ

ನಾವು ಈಗ ನಮ್ಮ ಜೀವನಶೈಲಿಯನ್ನು ಬಹುತೇಕ ನಾಲ್ಕು ಗೋಡೆಗಳ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿಯೇ ರೂಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಂಥ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಬಂದಿದೆ. ಶಾಲೆ ಕಾಲೇಜುಗಳಿಗೆ ಹೋಗುವವರಿಗೆ ಆನ್‌ಲೈನ್ ಕ್ಲಾಸ್ ಇರುತ್ತದೆ, ಉದ್ಯೋಗಸ್ಥರಿಗೆ ವರ್ಕ್ ಫ್ರಮ್ ಹೋಮ್ ಇರುತ್ತದೆ. ಅದರಲ್ಲಿಯೇ ಅವರ ದಿನ ಕಳೆಯುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕಿಂತ ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹಾಗೂ ಅರವತ್ತು ವರ್ಷಗಳ ಮೇಲಿನ ಹಿರಿಯ ನಾಗರಿಕರಿಗೆ ಇಂಥ ಯಾವ ಕೆಲಸಗಳೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

ಹಿಂದೆ ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಮನೆಯಿಂದ ಹೊರಗೆ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದೆವು. ಶಾಲೆ ಕಾಲೇಜು, ಉದ್ಯೋಗವೆಂದು ಹೊರಗಡೆಯೇ ಇರುತ್ತಿದ್ದೆವು. ಮತ್ತೆ ಸಂಜೆ ವಾಪಸ್ ಬರುತ್ತಿದ್ದೆವು. ಒಚ್ಚಾರೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಬಹಳಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಸಮಯವನ್ನು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಕಳೆಯುತ್ತಿದ್ದೆವು. ಸಂಜೆ ಕೆಲಸದಿಂದ ವಾಪಸ್ ಬಂದಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚೆಂದರೆ ಎರಡರಿಂದ ಮೂರು ಗಂಟೆ ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರಲ್ಲ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಕಳೆದು ಅವರವರ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಮರಳುತ್ತಿದ್ದೆವು. ಆದರೆ ಈಗ ಬಹುತೇಕ ಇಡೀ ದಿನ ನಾವು ಒಬ್ಬರ ಜೊತೆಗೆ ಒಬ್ಬರು ಸಮಯ ಕಳೆಯಲೇಬೇಕಾದ ಅನಿವಾರ್ಯತೆ ಇದೆ. ಇದರಿಂದ ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ವಿಷಯಗಳೂ ದೊಡ್ಡ ದೊಡ್ಡ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ನಾವು ನೋಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ.

2. ಸೋಂಕು ಹರಡುವ ಆತಂಕ

ಈಗಲೂ ಹೊರಗೆ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಹೋಗುವವರದ್ದು ಇನ್ನೊಂದು ರೀತಿಯ ಸಮಸ್ಯೆ. ನಮ್ಮಿಂದ ಮನೆಯಲ್ಲಿನ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ, ವೃದ್ಧರಿಗೆ ಎಲ್ಲಿ ಸೋಂಕು ತಗುಲಿಬಿಡುತ್ತದೋ ಎಂಬ ಭಯ ಅವರನ್ನು ಕಾಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.

3. ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಮಾಹಿತಿಯ ಮಹಾಪೂರ

ವಯಸ್ಸಾದವರು ಮತ್ತು ತುಂಬ ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳು ಇಡೀ ದಿನ ಟೀವಿ ಮುಂದೆ ಅಥವಾ ವ್ಯಕ್ತಪತ್ರಿಕೆ ಓದುತ್ತ ಅಥವಾ ವಾಟ್‌ಆಪ್ ಗ್ರೂಪ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಕಳೆಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇಂಥವುಗಳಲ್ಲಿ ಅವರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿ ಸಿಗುವುದು ಕೊರೋನಾ ಬಗೆಯೇ. ಎಷ್ಟು ಜನ ಸತ್ತರು, ಹೇಗೆ ಸತ್ತರು, ಎಷ್ಟು ತೊಂದರೆಯಾಯ್ತು, ಏನಾಗಬಹುದು



ಎಂಬುದನ್ನೇ ಬೆಳೆಗೆಯಿಂದ ಸಂಜೆಯವರೆಗೆ ನೋಡುತ್ತ, ಕೇಳುತ್ತ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಎಲ್ಲರ ಮನಸ್ಸಲ್ಲಿ ಏನೋ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಭಯ, ಏನೋ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಅಸುರಕ್ಷತೆಯ ಭಾವ, ನಾಳೆ ಏನಾಗಬಹುದು ಎಂಬ ಆತಂಕ ಮನೆಮಾಡಿದೆ.

4. ಆತಂಕದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳು

ಲಾಕ್‌ಡೌನ್ ಆಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ತಿಳಿದ ತಕ್ಷಣವೇ, ನಾಳೆಯಿಂದ ನಮಗೆ ಅಗತ್ಯ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು ಸಿಗದಿರಬಹುದು ಎಂಬ ಗಡಿಬಿಡಿ ಹುಟ್ಟಿಕೊಂಡಿತು. ಈ ಗಡಿಬಿಡಿಯಿಂದ ಆರರಿಂದ ಹತ್ತುಗಂಟೆಯವರೆಗೆ ತೆರೆದಿರುವ ಅಂಗಡಿಗಳಿಗೆ ಮುತ್ತಿಗೆ ಹಾಕಿ, ಅಲ್ಲಿ ಸಾಮಾಜಿಕ ಅಂತರ ಮರೆತು ಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಬರುತ್ತಿರುವುದೆಲ್ಲವೂ ಈ ರೀತಿಯ ಆತಂಕದಿಂದ ಹುಟ್ಟಿಕೊಂಡ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳೇ.

5. ಕೌಟುಂಬಿಕ ಕಲಹಗಳು

ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ವಿಷಯಗಳಿಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಜಗಳ ಆಗುವುದು, ಕೌಟುಂಬಿಕ ದೌರ್ಜನ್ಯ ಜಾಸ್ತಿ ಆಗಿರುವುದು, ಗಂಡ ಹೆಂಡತಿ ಮಧ್ಯ ಜಗಳ ಜಾಸ್ತಿ ಆಗಿರುವುದು, ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲಿನ ದೌರ್ಜನ್ಯ ಹೆಚ್ಚಿರುವುದನ್ನು ಕಾಣುತ್ತಿದ್ದೇವೆ.

6. ಶಿಥಿಲಗೊಂಡ ಆರ್ಥಿಕ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ

ಇದೆಲ್ಲದರ ಜೊತೆಗೆ ಆರ್ಥಿಕ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯೂ ಹಿಂದಿನ ವರ್ಷ ಇದ್ದಷ್ಟು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಈಗ ತುಂಬ ಜನರಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲ. ಎಷ್ಟೋ ಜನರು ಕೆಲಸ ಕಳೆದುಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ವೇತನ

ಕಡಿತವಾಗಿದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಆರ್ಥಿಕ ಸ್ಥಿತಿ ಹದಗೆಟ್ಟಿದೆ. ಆದರೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿರುವ ಯಾವುದೇ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಸೋಂಕು ತಗುಲಿದರೂ ಅವರಿಗೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸೌಲಭ್ಯದ ಬೆಂಬಲ ದೊರಕುತ್ತಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಆರ್ಥಿಕ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯೂ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸಿದೆ.

7. ಆತಂಕ, ಖಿನ್ನತೆ

ಕೊ ರೊ ನಾ ಮೊದಲ ಅಲೆ ಬಂದಿದ್ದಾಗ ಈ ಗಾ ಗ ಲೇ ಮ ಧು ಮೇ ಹ , ರಕ್ತದೊತ್ತಡದ ಸಮಸ್ಯೆ ಅಥವಾ ಇನ್ಯಾವುದೋ ವಯೋಸಹಜ ಕಾಯಿಲೆ ಇದ್ದವರಿಗೆ ಕೊರೋನಾ ಸೋಂಕು ತಗುಲಿದಾಗ ಅವರು ಸಾಯುವ ಪ್ರಮಾಣ ಜಾಸ್ತಿ ಅಂತ ಕೇಳಿದ್ದೆವು. ಹಾಗಾಗಿ ಇಪ್ಪತ್ತರಿಂದ ಐವತ್ತರ ವಯೋಮಾನದವರಿಗೆ ಅಥವಾ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕೋವಿಡ್ ಬಂದರೆ ಅಷ್ಟೊಂದು ಹೆದರುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಎರಡನೇ ಅಲೆಯಲ್ಲಿ ವೈರಸ್ಸಿನ ಲಕ್ಷಣ ಬದಲಿಯಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಹದಿಹರೆಯದವರು ಮತ್ತು ಮೂವತ್ತರಿಂದ ನಲ್ವತ್ತು ವರ್ಷದ ನಡುವಿನ ಜನರು ಕೊರೋನಾಗೆ ಬಲಿಯಾಗುವುದರ ಪ್ರಮಾಣ ಜಾಸ್ತಿ ಇರುವುದನ್ನು ಕಾಣುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಇದು ಇನ್ನೊಂದಿಷ್ಟು ಅಧ್ಯಯನವನ್ನು ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಲ್ಲಿ ತುಂಬಿದೆ. ಎಲ್ಲಿಯಾದರೂ ಹೊರಗೆ ಹೋದಾಗ ನನಗೆ ಕೊರೋನಾ

