



ಬಂದರೆ ಏನಾಗುತ್ತದೆಯೋ ಏನೋ? ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ದಾಖಲಾಗುವ ಹಾಗಾದರೆ ಗತಿ ಏನು? ಎಲ್ಲಿಯೂ ಬೆಡ್ ಸಿಗುತ್ತಿಲ್ಲ, ಆಮ್ಲಜನಕದ ಸಮಸ್ಯೆ ವಿಪರೀತ ಇದೆ ಎಂಬ ಆತಂಕ ನಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಮನಸ್ಸಲ್ಲಿ ಇದೆ.

ಎಷ್ಟೋ ಸಲ ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರೊಬ್ಬರಿಗೆ ಕೊರೊನಾ ಬಂದು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ದಾಖಲಾಗಿ ಅಲ್ಲಿ ಸಾವನ್ನಪ್ಪಿದರೂ ಅವರ ಮೃತದೇಹವನ್ನು ನೋಡುವ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಅವರ ಕುಟುಂಬದವರು ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಯಾಕೆಂದರೆ ಕೋವಿಡ್ ರೋಗಿಗಳು ಯಾರ ಸಂಪರ್ಕವೂ ಇಲ್ಲದೆ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿರುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗಾಗಿ ತಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರ ಅಂತ್ಯಸಂಸ್ಕಾರಕ್ಕೆ ಹೋಗಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿಲ್ಲ, ಅವರ ಕೊನೆಗಳಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಪಕ್ಕ ಇರಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಲಿಲ್ಲ ಎಂಬ ದುಃಖವೂ ಸಾಕಷ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ಒಂದೇ ತಿಂಗಳ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಕುಟುಂಬ ಬಳಗದ ಹತ್ತಿಪ್ಪತ್ತು ಜನರನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡವರೂ ಇದ್ದಾರೆ. ಅಂಥವರ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಖಿನ್ನತೆ ಆವರಿಸುವುದು ಬಹಳ ಸಹಜ.

8. ನಿರಾಶೆಯ ದಾರಿ ದೂರ

ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಬಂದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಅದನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಿಕೊಂಡು, ನಿಭಾಯಿಸಿಕೊಂಡು ಹೊರಬರುವ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಈಗಿರುವ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಹಾಗಿಲ್ಲ. ಕಳೆದ ಒಂದೂವರೆ ವರ್ಷದಿಂದಲೂ ಮುಂದುವರಿದುಕೊಂಡು ಬರುತ್ತಿರುವ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಇದು. ಇನ್ನೂ ಎಷ್ಟು ದಿನ ಹೀಗೆಯೇ ಮುಂದುವರಿಯಲಿದೆ ಎಂಬುದು ಯಾರಿಗೂ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಒಂದು ರೀತಿಯ ನಿರಾಶಾದಾಯಕ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಇದು. ಎಷ್ಟು ಸಲ ಮನಸ್ಸು ಸಮಾಧಾನ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೂ ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಅಂಥದ್ದೇ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಎದುರಿಗೆ ಬರುತ್ತಿದೆ ಅನ್ನುವಂಥ ಭಾವನೆ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಲ್ಲಿ ತುಂಬಿದೆ. ಇದನ್ನು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪರಿಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ 'ಪೋಸ್ಟ್ ಟ್ರಾೂಮ್ಯಾಟಿಕ್ ಸ್ಟ್ರೆಸ್ ಡಿಸಾರ್ಡರ್' (ಪಿಟಿಎಸ್‌ಡಿ) ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಮನಸ್ಸಲ್ಲಿ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಯೋಚನೆಗಳೇ ಬರುವುದು, ಹಾದುಬಂದ ದುರಂತಗಳ ನೆನಪುಗಳೇ ಕಾಡುವುದು, ಈ ರೀತಿಯ ತೊಂದರೆಗಳಿಂದ ನಿರ್ದಿ ಬರದೆ ಇರುವುದು, ಆಪ್ತರ ಸಾವಿನ ಸಂಗತಿಗಳೇ ಮನಸ್ಸಲ್ಲಿ ಕೂತು ಕಾಡುವುದು, ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಏನಾದರೂ ಆದರೆ ಎಂಬ ಆತಂಕ ಕಾಡುವುದು... ಈ ಎಲ್ಲವೂ ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಲ್ಲಿ ಪುನರಾವರ್ತನೆ ಆಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಇದು

'ಪಿಟಿಎಸ್‌ಡಿ' ಲಕ್ಷಣಗಳು. ಇಂದು ತುಂಬ ಜನರಲ್ಲಿ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದೆ.

9. ಲ್ಯಾಂಗ್ವಿಷಿಂಗ್ ಸಮಸ್ಯೆ

ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಜನಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಕೆಲಸ ಇಲ್ಲದಿರುವುದರಿಂದ, ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಮಾಡಲು ಹೆಚ್ಚು ಕೆಲಸಗಳು ಇಲ್ಲದಿರುವುದರಿಂದ, ನಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು, ಒಂದು ಗುರಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಆ ಗುರಿಯ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತಿದೆ. ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ, 'ಇವೆಲ್ಲ ಸರಿಹೋದ ಮೇಲೆ ಮುಂದಿನದರ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚನೆ ಮಾಡಿದರಾಯ್ತು. ಈಗ ಗುರಿಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡು ಏನು ಪ್ರಯೋಜನ?' ಎಂಬ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಬಂದು ನಮ್ಮ ಏಕಾಗ್ರತೆ, ಬದುಕಿನ ಯೋಜನೆಯ ಕುರಿತ ಬದ್ಧತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ 'ಲ್ಯಾಂಗ್ವಿಷಿಂಗ್' ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತೇವೆ. ಈ ಲ್ಯಾಂಗ್ವಿಷಿಂಗ್ ಹೆಚ್ಚಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಬಹುಬೇಗ ಖಿನ್ನತೆಗೆ ಜಾರುವುದನ್ನು ನೋಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ.

10. ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಮೊಬೈಲ್ ಅಡಿಕ್ಷನ್

ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಖಾಲಿ ಕೂತಾಗ ನಮಗೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಸಿಗುವಂಥದ್ದು ಮೊಬೈಲ್ ಫೋನ್ ಅಥವಾ ಲ್ಯಾಪ್‌ಟಾಪ್. ಈ ಆನ್‌ಲೈನ್ ಕ್ಲಾಸಿನ ಕಾರಣಕ್ಕೆ, ಮತ್ತು ಸಮಯ ಕಳೆಯಲಿಕ್ಕಾಗಿ ಮೊಬೈಲ್ ಫೋನ್ ಬಳಕೆ ವಿಪರೀತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಮೊಬೈಲ್ ಮತ್ತು ಚಿಕ್ಕಾಲ್ಪಜಿ ಅಡಿಕ್ಷನ್ ಅನ್ನು ನೋಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಹಿಂದಿನ ವರ್ಷದ ಲಾಕ್‌ಡೌನ್ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಪೋಷಕರು ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳು ಇಬ್ಬರೂ ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಇರುತ್ತಿದ್ದರು. ಆಗ ಅವರು ಮಕ್ಕಳು ಲ್ಯಾಪ್‌ಟಾಪ್ ಅಥವಾ ಮೊಬೈಲ್ ಬಳಸುವುದರ ಮೇಲೆ ಪೋಷಕರಿಗೆ ನಿಯಂತ್ರಣ ಇತ್ತು. ಆದರೆ ಪೋಷಕರು ಅವರ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಹೋಗಲು ಶುರುವಾದಮೇಲೆ ಆ ನಿಯಂತ್ರಣ ತಪ್ಪಿಹೋಯಿತು. ಮಕ್ಕಳೂ ಏನೂ ಮಾಡುವಂತಿರಲಿಲ್ಲ. ಯಾಕೆಂದರೆ ಮಕ್ಕಳು ಹೊರಗಡೆ ಆಟವಾಡಲು ಹೋಗುವಂತಿರಲಿಲ್ಲ. ಸಮಯ ಕಳೆಯಲು ಅವರಿಗೆ ಸುಲಭವಾಗಿಯೂ ಆಕರ್ಷಣೀಯವಾಗಿಯೂ ಸಿಗುವುದು ಮೊಬೈಲ್ ಮಾತ್ರವೇ. ಹೀಗಾಗಿ ಮೊಬೈಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿ, ಸಂಬಂಧಗಳ ವಿಷಯವಾಗಿ ತೊಂದರೆಯುಂಟಾಗುವುದು, ಮೊ ಬೈಲ್ ಗೇ ಮ್ ಗ ಳ ಗೆ ಅಡಿಕ್ಟ್ ಆಗಿ ಮಾನಸಿಕ ಪ್ರಕ್ಷುಬ್ಧತೆ

