

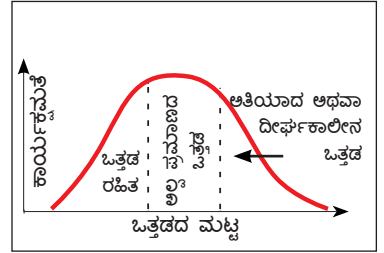
ಸುಮಂತ್ 29 ರ ಯುವಕ. ಮೂರು ವರ್ಷಗಳ ನಿರುದ್ಯೋಗದ ಬಳಿಕ ಆರು ತಿಂಗಳ ಹಿಂದೆ ಐಟಿ ಕಂಪನಿಯೊಂದರಲ್ಲಿ ಸಹಾಯಕನಾಗಿ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಸೇರಿದ್ದ. ಇನ್ನೇನು ಬಾಳು ಹಸನಾಯಿತು ಎಂದು ಮದುವೆಯ ಯೋಚನೆ ಮಾಡುವಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಕೊರೊನಾವೆಂಬ ಮಹಾಮಾರಿ ಜಗತ್ತಿಗೆ ತನ್ನ ದರ್ಪ ತೋರಿಸುತ್ತಿತ್ತು. ಜಗತ್ತಿನಾದ್ಯಂತ ಕಾಳ್ನಿಚ್ಚಿನಂತೆ ಹಬ್ಬುತ್ತಿದ್ದ ವೈರಾಣು ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಶರವೇಗದಲ್ಲಿ ಹರಡುವುದನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಲಾಕ್‌ಡೌನ್ ಶುರುವಾಗಿತ್ತು. ಸುಮಂತ್ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ ಕಂಪನಿ ಮುಚ್ಚಿ ಮೂರು ತಿಂಗಳಾದರೂ ಸುಮಂತ್‌ಗೆ ತನ್ನ ನೌಕರಿ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಿರಲಿ, ಬರಬೇಕಾದ ನಾಲ್ಕು ತಿಂಗಳ ಸಂಬಳವಾದರೆ ತನ್ನ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಸುಧಾರಿಸಬಹುದಿತ್ತು ಎನಿಸಿತ್ತು. ಮೂರು ವಾರಗಳಿಂದ ಮುಂದಿನ ಜೀವನದ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚನೆ, ಅಕಾರಣ ಗಾಬರಿ, ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ, ಮೈಕೈನೋವು, ಸುಸ್ತು ಶುರುವಾಗಿತ್ತು. ಹಿಂದೆಂದೂ ಈ ರೀತಿಯ ಬದಲಾವಣೆ ಸುಮಂತನಲ್ಲಿ ಆಗಿರಲಿಲ್ಲ.

ಜಡತ್ವ, ನಿರಾಸಕ್ತಿ ಹಾಗೂ ಹಸಿವಾಗದಿರುವ ಕಾರಣದಿಂದ ಗಟ್ಟಿಮುಟ್ಟಾಗಿದ್ದ ಸುಮಂತ್ ತೂಕ ಕಳೆದುಕೊಂಡು ನಿತ್ರಾಣಗೊಳ್ಳತೊಡಗಿದ. ಈ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತಿದ್ದ ನೆರೆಮನೆಯ ಕುಮಾರ್ ಅಂಕಲ್, ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ತಾವು ಓದಿದ

ಒತ್ತಡ, ಖಿನ್ನತೆ, ಬಗೆಗಿನ ಲೇಖನವನ್ನು ಸುಮಂತನಿಗೆ ನೀಡಿ ಮನೋವೈದ್ಯರ ಅಥವಾ ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚಕರ ಸಹಾಯ ಪಡೆಯಲು ತಿಳಿಸಿದರು. ಅವರ ಸಲಹೆಯಂತೆ ಸುಮಂತ್ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಹೋಗಿ, ತನಗಿರುವ ಸಮಸ್ಯೆ ಹಾಗೂ ಪರಿಹಾರಗಳನ್ನು ಅರಿತು ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಾಲಿಸಿದ. ಒಂದು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ತನ್ನಲ್ಲಿ ಆದ ಬದಲಾವಣೆ ಅವನಿಗೆ ಅಚ್ಚರಿ ಉಂಟುಮಾಡಿತ್ತು. ಲವಲವಿಕೆ ಮರಳುವುದರೊಂದಿಗೆ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಮೂಡಿತ್ತು. ದೇಶದೆಲ್ಲೆಡೆ ಇದ್ದ ಲಾಕ್‌ಡೌನ್ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಸಡಿಲಗೊಳ್ಳುತ್ತಿತ್ತು. ಕಂಪನಿಗಳು ಕೂಡ ತೆರೆಯುತ್ತಿದ್ದವು. ಜೀವನವೇ ಮುಗಿದುಹೋಯಿತು ಎಂದುಕೊಂಡಿದ್ದ ಸುಮಂತ್ ಮತ್ತೊಂದು ಕಂಪನಿಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪಗಾರದ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಸೇರಿದ್ದ.

ಸುಮಂತ್‌ನಂತಹ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಬಹುತೇಕರು ನೋಡಿರಬಹುದು. ಯಾವುದೇ ವ್ಯಕ್ತಿ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಕಾಲಕಾಲಕ್ಕೆ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವುದು ಸಹಜ. ಒತ್ತಡವು ನಮಗೆ ಹುಟ್ಟಿನಿಂದ ಬಂದಿರುವಂತಹ ಸಹಜ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ. ನಮ್ಮ ಮೆದುಳು ಕೆಲವು ಸನ್ನಿವೇಶಗಳನ್ನು ಅಪಾಯಕಾರಿ ಎಂದು ಗ್ರಹಿಸುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಲು ನಮ್ಮ ಮೆದುಳು ಕೆಲವು ಒತ್ತಡ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆ

ಹಾರ್ಮೋನುಗಳೇ ನಮಗೆ ಒತ್ತಡದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸಮರ್ಥವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಲು ಪ್ರೇರೇಪಿಸುತ್ತವೆ. ಅಲ್ಪಪ್ರಮಾಣದ ಒತ್ತಡ ನಮ್ಮನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಕಾರ್ಯ ಮಾಡಲು ಪ್ರೇರೇಪಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ, ಅದೇ ಒತ್ತಡ ದೀರ್ಘಕಾಲವಿದ್ದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ದೈಹಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕ್ಷೀಣಿಸುತ್ತಾ ಸಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಏರುಪೇರಿನ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ರೇಖಾಚಿತ್ರದ ಮೂಲಕ ಸುಲಭವಾಗಿ ಅರ್ಥೈಸಬಹುದು.



ಅತಿಯಾದ ಒತ್ತಡ ಹಾಗೂ ಒತ್ತಡ ರಹಿತ (ಅತಿ ಕಡಿಮೆ ಒತ್ತಡ) ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ನಮ್ಮ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆಗೆ ಸಹಕಾರಿಯಲ್ಲ. ಆ ಸಂದರ್ಭಗಳು ವ್ಯತಿರಿಕ್ತ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತವೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಚಿತ್ರದ ಮೂಲಕ ತಿಳಿಯಬಹುದು. ಆದರೆ, ಅಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದ ಒತ್ತಡ ನಮ್ಮನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಕೆಲಸ

