



ಒತ್ತಡವು ಕೇವಲ ಋಣಾತ್ಮಕ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಬರುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ಬಹುಜನರಲ್ಲಿನ ಒಂದು ನಂಬಿಕೆ. ಆದರೆ, ಶುಭಕಾರ್ಯಗಳಾದ ಮದುವೆ, ಹೊಸ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಸೇರುವುದು, ಗರ್ಭಿಣಿಯರಲ್ಲಿನ ಮಗುವಿನ ಆಗಮನದ ಕಾತರ ಇಂತಹ ಸಂಗತಿಗಳು ಕೂಡ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಲ್ಲವು.

ಮಾಡಲು ಪ್ರೇರೇಪಿಸುತ್ತದೆ. ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಗಮನಿಸಿರಬಹುದು: ಪರೀಕ್ಷೆಗಳ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ಸಂದರ್ಶನದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ಅಥವಾ ಅತಿ ಮುಖ್ಯ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ನಿद्रಾಹೀನತೆ, ತಲೆನೋವು, ಹಸಿವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದನ್ನು ನಾವೆಲ್ಲ ಅನುಭವಿಸಿಯೇ ಇರುತ್ತೇವೆ. ಇವೆಲ್ಲ ಒತ್ತಡದ ಲಕ್ಷಣಗಳು.

ಒತ್ತಡವು ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಹುದು. ಆ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಅವರು ಹೇಗೆ ನಿಭಾಯಿಸುತ್ತಾರೆ, ಅವರ ಮನೆಯವರು, ಸ್ನೇಹಿತರು, ಬಂಧು ಬಳಗ ಹೇಗೆ ನೈತಿಕ ಬೆಂಬಲ ಹಾಗೂ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ ಎನ್ನುವುದು ಕೂಡ ಒತ್ತಡ ನಿರ್ವಹಣೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ.

ಮಂಗಳ (36 ವರ್ಷ) ಎನ್ನುವ ಗೃಹಿಣಿಯ ಕಥೆ ಕೇಳಿ. ಆಕೆಯ ಗಂಡನಿಗೆ ಪುಟ್ಟ ದಿನಸಿ ಅಂಗಡಿಯಿದೆ. ಮಂಗಳ ಕೂಡ ವ್ಯಾಪಾರದಲ್ಲಿ ಗಂಡನಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಇಬ್ಬರೂ ಮಕ್ಕಳ, ಹಣಕಾಸಿನ ತೊಂದರೆಯಿಲ್ಲದ ಸುಖಸಂಸಾರ ಅವರದು. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಒಂದು ತಿಂಗಳಿನಿಂದ ಮಂಗಳ ಒಂಟಿಯಾಗಿರಲು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಾಳೆ. ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ಕಾರಣಕ್ಕೂ ಕೋಪ ಜಗಳ. ಮನೆಕೆಲಸ ಅಚ್ಚುಕಟ್ಟಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ ಆಕೆಗೆ ಈಗ ಎಲ್ಲದರಲ್ಲೂ ನಿರಾಸಕ್ತಿ. ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ

ಕೈಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅಕ್ಕಪಕ್ಕದ ಮನೆಯವರ ಜೊತೆ ಉತ್ತಮ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿದ್ದ ಮಂಗಳ ಅವರ ಜೊತೆ ಈಗ ಮಾತನಾಡುತ್ತಿಲ್ಲ. ತನ್ನ ಪತ್ನಿಯಲ್ಲಿನ ಬದಲಾವಣೆ ನೋಡಿ ಗಾಬರಿಗೊಂಡ ಶಂಕರ್, ಹಿತ್ತೈಷಿಗಳ ಸಲಹೆಯಂತೆ ಪೂಜೆಪುನಸ್ಕಾರಗಳ ಮೊರೆಹೋದ.

ಕೊಳ್ಳೆಗಾಲದಿಂದ ಮಂತ್ರವಾದಿಯನ್ನು ಕರೆತಂದು ದೆವ್ವ ಬಿಡಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದ್ದೂ ಫಲ ನೀಡಲಿಲ್ಲ. ಮಂಗಳ ಸರಿಹೋಗಲಿಲ್ಲ. ಟಿ.ವಿ.ಯಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತಿದ್ದ ವೈದ್ಯ ಸಮಾಲೋಚನೆ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಖಿನ್ನತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಕೇಳಿಸಿಕೊಂಡಾಗ, ವೈದ್ಯರು ಹೇಳುತ್ತಿರುವುದಕ್ಕೂ ತನ್ನ ಮನೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೂ ಸಾಮ್ಯತೆ ಇದೆಯೆನ್ನಿಸಿತು. ಅದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಮನೆಯ ಹತ್ತಿರವಿದ್ದ ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚಕರ ಬಳಿ ಗಂಡಹೆಂಡತಿ ಒಂದು ತಿಂಗಳಿಂದ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಮನೋವೈದ್ಯರು ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿ ನೀಡಿದ ಮಾತ್ರೆಗಳು ಕೆಲಸಮಾಡುತ್ತಿವೆ. ಮಂಗಳ ದಿನಸಿ ಅಂಗಡಿಗೆ ಮರಳಿದ್ದಾಳೆ. ನೆರೆಹೊರೆಯವರ ಜೊತೆ ಸಂಬಂಧ ನವೀಕರಣಗೊಂಡಿದೆ. ಅಮ್ಮ ಹಿಂದಿನಂತೆ ಆದುದಕ್ಕೆ ಮಕ್ಕಳು ಕೂಡ ಋಷಿಯಾಗಿದ್ದಾರೆ.

ಓರ್ವ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಯಾವುದೇ ಒತ್ತಡವಿಲ್ಲದೆ ಖಿನ್ನತೆ ಕಾಣಿಸಬಹುದು ಎನ್ನುವುದಕ್ಕೆ ಮಂಗಳ ಉತ್ತಮ ಉದಾಹರಣೆ. ಕೋಪ, ಬೇಜಾರು, ದುಃಖ ನಿರಾಸಕ್ತಿ, ಈ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಲಕ್ಷಣಗಳೆಲ್ಲ