



ಖಿನ್ನತೆಯ ಚಹರೆಗಳೇ ಆಗಿವೆ.

ಒತ್ತಡವು ಕೇವಲ ಋಣಾತ್ಮಕ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಬರುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ಬಹುಜನರಲ್ಲಿನ ಒಂದು ನಂಬಿಕೆ. ಆದರೆ, ಶುಭಕಾರ್ಯಗಳಾದ ಮದುವೆ, ಹೊಸ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಸೇರುವುದು, ಗರ್ಭಿಣಿಯರಲ್ಲಿನ ಮಗುವಿನ ಆಗಮನದ ಕಾತರ ಇಂತಹ ಸಂಗತಿಗಳು ಕೂಡ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಲ್ಲವು. ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹಣಕಾಸಿನ ಸಮಸ್ಯೆ, ದೈಹಿಕ ಅಥವಾ ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆ, ಸಂಬಂಧಗಳಲ್ಲಿ ಬಿರುಕು ಇವು ಒತ್ತಡದ ಅತಿ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣಗಳು.

ಸಂವಹನ ಸಮಸ್ಯೆ ಕೂಡ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಲ್ಲದು ಎನ್ನುವುದು ಶಂಕರ ಒಳ್ಳೆಯ ಉದಾಹರಣೆ. ಶಂಕರ ಓದಿನಲ್ಲಿ ಚುರುಕಾಗಿದ್ದು, ಎರಡನೇ ಪಿಯುಸಿ ಓದುತ್ತಿರುವ ಹುಡುಗ. ಬಡತನವಿದ್ದರೂ ಛಲದಿಂದ ಓದಿ ಮುಂದೆ ಬಂದವ. ಎಸ್‌ಎಸ್‌ಎಲ್‌ಸಿಯಲ್ಲಿ ಶೇ. 90 ಅಂಕಗಳನ್ನು ತೆಗೆದು ತನ್ನ ಪುಟ್ಟ ಊರಿಗೆ ಹೆಸರು ತಂದವ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಓದಿಗೆಂದು ತುಮಕೂರಿನ ಹಳ್ಳಿಯಿಂದ ಬೆಂಗಳೂರು ಸೇರಿದ. ಹೊಸದರಲ್ಲಿ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಸಮಸ್ಯೆಯಾದರೂ ತನ್ನ ಕ್ಷಣ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಕಷ್ಟಪಟ್ಟು ಓದುತ್ತಾ ಅವರಿಗೂ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ. ಆವರೆಗೆ ಕನ್ನಡ

ಮಾಧ್ಯಮದಲ್ಲಿ ಓದಿದ ಹುಡುಗನಿಗೆ ಗಣಿತ ಇಷ್ಟದ ವಿಷಯವಾದರೂ ಆಂಗ್ಲ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಕರು ಬೋಧಿಸುತ್ತಿದ್ದುದು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಟ್ಯೂಷನ್‌ಗೆ ಹೋಗುವಷ್ಟು ಅನುಕೂಲ ಅವನಿಗಿರಲಿಲ್ಲ. ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೆ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಪ್ರಶ್ನೆ ಕೇಳಿದರೆ ಬೈಯಬಹುದೆಂದು, ಸ್ನೇಹಿತರು ನನ್ನನ್ನು ದಡ್ಡನೆಂದು ಕರೆಯಬಹುದೆನ್ನುವ ಆತಂಕದಿಂದ ಪ್ರಶ್ನಿಸಲು ಹಿಂಜರಿದ. ತನ್ನ ಪ್ರೀತಿಯ ವಿಷಯ ಗಣಿತವನ್ನು ದ್ವೇಷಿಸಲು ಶುರು ಮಾಡಿದ. ಶಂಕರ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಫೇಲಾದ. ಮನಸ್ಸಿನ ನೋವನ್ನು ಮರೆಯಲು ಸ್ನೇಹಿತನ ಸಲಹೆಯಂತೆ ಸಿಗರೇಟ್ ಸೇದಲು ಶುರುಮಾಡಿದ. ಒಂದೆರಡು ಬಾರಿ ಬಿಯರ್ ರುಚಿ ಕೂಡ ನೋಡಿದ.

ಸಂಶೋಧನೆಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಸಮರ್ಥವಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದ ಕೆಲವರು, ದುಶ್ಚಟಗಳಂತಹ ಹಾನಿಕಾರಕ ವಿಧಾನಗಳ ಮೊರೆ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ಮೇಲಿನ ಶಂಕರನ ಉದಾಹರಣೆಯಂತೆ ಒತ್ತಡವನ್ನು ತಾಳಲಾರದೆ ಧೂಮಪಾನ, ಮದ್ಯಪಾನ, ಜೂಜುಗಳ ದಾಸರಾಗಬಹುದು ಅಥವಾ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯಂತಹ ವಿಪರೀತ ಕೃತ್ಯಕ್ಕೂ ಕೈಹಾಕಬಹುದು.

ಹಾಗಾದರೆ, ಒತ್ತಡವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವುದು ಹೇಗೆ? ನಿವಾರಣೆಯ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡದ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯುವುದು ಮೊದಲ ಹಂತ.

ಒತ್ತಡ ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಸರಳ ತಂತ್ರಗಳು

1. ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಿ: ಸುರಂಗದ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಳಕು ಬಂದೇ ಬರುತ್ತದೆ. ತಮ್ಮ ಈಗಿನ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಕೇವಲ ತಾತ್ಕಾಲಿಕ. ಹಿಂದೆ ಎದುರಿಸಿದ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಲ್ಲಿ ತೋರಿದ ಧೈರ್ಯ ಮುಂದಿನ ಒಳ್ಳೆಯ ದಿನಗಳಿಗೆ ದಾರಿ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಮರೆಯಬೇಡಿ.
2. ಪಲಾಯನದಿಂದ ಫಲವಿಲ್ಲ: ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಅಥವಾ ಕೆಲಸಗಳಿಂದ ಓಡಿಹೋಗುವ ಬದಲು, ಕುಳಿತು ಯೋಚಿಸಿ ಮಾತನಾಡಿ ಬಗೆಹರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಬಗೆಹರಿಯದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಲ್ಲ. ನಿಮಗೆ ಬಗೆಹರಿಸುವ ವ್ಯವಧಾನ ಅಗತ್ಯ, ತಾಳ್ಮೆಯಿರಲಿ.
3. ವೇಳಾಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ: ದೈಹಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮ, ಉತ್ತಮ ಆಹಾರ, ಮನೆಯವರೊಂದಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಸಮಯ, ಸ್ನೇಹಿತರು ಹಾಗೂ ನೆರೆಹೊರೆಯವರು ಅಥವಾ ಸಂಬಂಧಿಕರೊಡನೆ ಒಡನಾಟ, ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಇವುಗಳಿಗೆ