

ನಿಮ್ಮ ವೇಳಾಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಆದ್ಯತೆಯಿರಲಿ. ಕೆಲವೊಂದೇ ಜೀವನದ ಭಾಗವಲ್ಲ; ಸಂಬಂಧಗಳು ಜೀವನದ ಅವಿಭಾಜ್ಯ ಅಂಗ.

4. 'ಇಲ್ಲ' ಎನ್ನುವುದು ತಪ್ಪೇನಲ್ಲ: ತಮ್ಮಿಂದ ಆಗದ ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಮಯ ವ್ಯರ್ಥ ಮಾಡಬೇಡಿ. 'ಇಲ್ಲ' ಎಂದು ದೈರ್ಯವಾಗಿ ಹೇಳುವುದನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇದರಿಂದ ಅರ್ಥದಷ್ಟು ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಬಗೆಹರಿಯುತ್ತವೆ. ನಮ್ಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕೆ ಮೀರಿದ ಕೆಲಸಗಳು ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಹಾಗೂ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಒತ್ತಡಗಳಿಗೆ ಸಿಲುಕಿಸಿ ನಮ್ಮನ್ನು ನಿತ್ರಾಣರನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತವೆ.

5. ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿ: ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆ ಏನು ಎಂಬುದನ್ನು ಮನೆಯವರಿಗೆ, ಮಿತ್ರರಿಗೆ ಅಥವಾ ನಿಕಟವರ್ತಿಗಳಿಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಹೇಳಿ. ನಿಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳಿಗೆ ನೀವು ಧ್ವನಿ ನೀಡದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅವು ಅಸಮಾಧಾನಕ್ಕೆ ದಾರಿ ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟು, ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ.

6. ರಾಜಿಯಾಗಲು ಸಿದ್ಧರಿರಿ: ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಅನಿವಾರ್ಯ. ಸಮಸ್ಯೆಯಿದ್ದರೆ ರಾಜಿಯಾಗಲು ಸಿದ್ಧರಿರಿ. ನಿಮ್ಮ ರಾಜಿಯಾಗುವ ಮನೋಭಾವ ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಉಳಿಸುತ್ತದೆ. ನಾನೇ ಸರಿ ಎಂಬ ಗರ್ವ/ಅಹಂ ಕೊನೆಗೆ ನೋವುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ.

7. ವ್ಯಸನಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಿ: ಒತ್ತಡವು ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ದುಶ್ಚಟಗಳಿಗೆ ದೂಡುತ್ತದೆ. ಮದ್ಯಪಾನ, ಧೂಮಪಾನ, ಜೂಜು ಇವು ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿ ಸಂತ್ಯಜ್ಞಿ ನೀಡಿದರೂ ದೀರ್ಘಕಾಲಿಕವಾಗಿ ಹಾನಿಯುಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ತಜ್ಜರ ನೆರವು ಯಾವಾಗ ಬೇಕು?

ಒತ್ತಡವನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಮೇಲಿನ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ ಕೂಡ ಸಫಲರಾಗದೆ, ಒತ್ತಡವು ದೀರ್ಘಕಾಲೀನವಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅದು ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದ ಮೇಲೆ ಮೇಲುಗೈ ಸಾಧಿಸುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯ ಆಲೋಚನೆ ಬರಬಹುದು. ಒತ್ತಡ ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ವಿಧಾನಗಳು ಹಿತಕರ ಅನ್ನಿಸಬಹುದು. ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡದ ಪರಿಣಾಮ ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೂ ಉಂಟಾಗಿ, ಅದರಿಂದ ಮನೆಯವರು, ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಗಳು ತೊಂದರೆ ಅನುಭವಿಸಬಹುದು.

ಖಿನ್ನತೆ ತೀವ್ರವಾದ ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಮನಃಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು ಅಥವಾ ತರಬೇತಿ ಪಡೆದ ವೃತ್ತಿಪರ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ತಜ್ಞರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗಿ ಚರ್ಚಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ. ಅವರು ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಸಮರ್ಥವಾಗಿ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ ಹಾಗೂ ನಿಮ್ಮ ಒತ್ತಡದ ಪ್ರಚೋದಕಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಅವುಗಳನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುವ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿ, ನೀವು ಒತ್ತಡದ ಕೂಪದಿಂದ ಹೊರಬರಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮನೋವೈದ್ಯರು ವೃತ್ತಿಪರ ಮಾನಸಿಕ ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚಕರೂ ಆಗಿರುತ್ತಾರೆ.

ತಜ್ಜರಿಂದ ದೊರೆಯುವ ನೆರವು

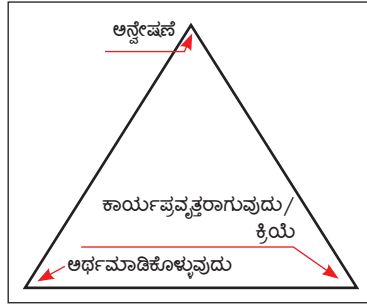
1. ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಭಾವನೆ, ಆಲೋಚನೆಗಳು, ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಕೂಲಂಕಷವಾಗಿ ತಿಳಿದು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿ, ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಬದಲಾವಣೆಗಳ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಡುತ್ತಾರೆ.

2. ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ವಸ್ತುನಿಷ್ಠವಾಗಿ ನೋಡಿ, ಶಾಂತರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವ್ಯವರಿಸುವ ಕಲೆ ಹೇಳಿಕೊಡುತ್ತಾರೆ.

3. ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನೋಡಿ, ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಆಯ್ಕೆಗಳನ್ನು ರಚಿಸಿ, ವ್ಯಕ್ತಿಗತವಾಗಿ ಸಮಸ್ಯೆ ಪರಿಹರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

4. ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಆಯ್ಕೆಗಳಿಂದ ಸ್ವಂತ ನಿರ್ಧಾರ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಸ್ವಾವಲಂಬಿಯಾಗಲು ಸಹಕರಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಸಮಾಲೋಚನೆಯ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಕೆಳಗಿನ ತ್ರಿಭುಜದ ಮಾದರಿಯಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಬಹುದು:



ಮೇಲಿನ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಅರಿಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಸಮಸ್ಯೆ ತಿಳಿದ ನಂತರ ಒತ್ತಡ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಕೆಲವೊಂದು ಸಂಶೋಧನೆಗಳಿಂದ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಒತ್ತಡ ಹೊಂದಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಹೇಳಿಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಆ ತಂತ್ರಗಳೆಂದರೆ

ವಿಶ್ರಾಂತಿಯ ತಂತ್ರಗಳು

ಒತ್ತಡ ನಿವಾರಣೆಗೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬಹುದಾದ ಹಲವು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ದೈಹಿಕ ಸ್ಥಿತಿ, ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಪ್ರತಿದಿನ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸಮಯವನ್ನು ನಿಗದಿಪಡಿಸಿ ವೇಳಾಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ತಜ್ಜರು ತಯಾರಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಬಯೋ ಫೀಡ್‌ಬ್ಯಾಕ್

ಇದು ದೈಹಿಕ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ನೈಜ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅಳಿಯುವ ಮಾರ್ಗವಾಗಿದೆ ಹಾಗೂ ಅವುಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಕಲಿಯುವ ಸಾಧನವಾಗಿದೆ. ಬಯೋ ಫೀಡ್‌ಬ್ಯಾಕ್ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹೃದಯ ಬಡಿತ, ಸ್ನಾಯುಗಳ ಮೇಲಿನ ಒತ್ತಡ, ಮೆದುಳಿನ ಅಲೆಗಳ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಒತ್ತಡದ ಮಟ್ಟ ಬದಲಾವಣೆಯ ಮಾಹಿತಿ ಮತ್ತು ನಿರ್ವಹಣೆಯನ್ನು ಅರಿತು ಜೀವನಶೈಲಿ ಬದಲಾವಣೆಗೆ ಉತ್ತಮ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ನೀಡಲು ಬಯೋ ಫೀಡ್‌ಬ್ಯಾಕ್ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ.

ಮೈಂಡ್‌ಫುಲ್‌ನೆಸ್

ಮೈಂಡ್‌ಫುಲ್‌ನೆಸ್ ತಂತ್ರವು ಪ್ರಸಕ್ತ ಕ್ಷಣದ ಮೇಲೆ ವಿಮರ್ಶನಾರಹಿತವಾಗಿ ಗಮನ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುವ ಸ್ಥಿತಿ. ಇದರಲ್ಲಿ ಅರಿವು, ಗಮನ, ಸ್ವೀಕಾರ ಮತ್ತು ಯಾವುದೇ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಇಲ್ಲದೆ ವಸ್ತುನಿಷ್ಠವಾಗಿ ಗಮನಿಸುವುದು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ವಿಧಾನಗಳಿವೆ. ಜಾನ್ ಕಬರ್ ಜಿನ್ ರ Mindfulness based stress reduction (MBSR) ಆಧಾರಿತ ತಂತ್ರವನ್ನು ತಜ್ಜರು ಹೆಚ್ಚು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಕಾಗಿಟಿವ್ ಬಿಹೇವಿಯರ್ ಥೆರಪಿ

ಈ ವಿಧಾನವು ನಿಮ್ಮ ಆಲೋಚನೆ ಮತ್ತು ನಡವಳಿಕೆ ಒತ್ತಡದ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಹೇಗೆ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ ಎಂದು ನಿಮಗೆ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಅನುವು ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ಹೊಸ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಮತ್ತು ನಡವಳಿಕೆಗಳನ್ನು ಪರಿವರ್ತನೆ ಮಾಡಿ ಒತ್ತಡದ ಪ್ರಚೋದಕಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಹಾಗೂ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದಿಂದ ಎದುರಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಪ್ರೊಗ್ರೆಸ್ಸಿವ್ ಮಸಲ್ ರಿಲಾಕ್ಸೇಷನ್ ಹಾಗೂ ಧ್ಯಾನ

ಧ್ಯಾನ ಹಾಗೂ ದೀರ್ಘ ಉಸಿರಾಟದ ಮೂಲಕ ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಅಂದಹಾಗೆ, ಒತ್ತಡವು ಒಂದು ಸಂಕೀರ್ಣ ಸಮಸ್ಯೆ. ಅದನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲೇ ಗುರುತಿಸಿ ಅವಶ್ಯಕ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿದರೆ ಉಲ್ಲಾಸಗೊಳ್ಳುವುದರ ಮುಂಚೆಯೇ ಅದನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಜೀವನದ ಗುಣಮಟ್ಟ ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ.

ಒತ್ತಡದ ವಿವಿಧ ಆಯಾಮಗಳು ಹಾಗೂ ಅವುಗಳ ನಿವಾರಣೆಯತ್ತ ಓದುಗರ ಗಮನಸೆಳೆಯುವ ಉದ್ದೇಶದ ಈ ಲೇಖನವನ್ನು, ಸಂಶೋಧನೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಬೀತಾದ ಕೆಲವೊಂದು ವಿಧಾನಗಳ ಮೂಲಕ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಮನೋವೈದ್ಯರು ಅಥವಾ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕ್ಷೇತ್ರದ ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚಕರು ತಮ್ಮ ಅನುಭವ ಹಾಗೂ ಅನುಕೂಲಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಒತ್ತಡ ನಿರ್ವಹಣಾ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಪ್ರಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅವರ ಸಲಹೆಗಳು ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಎಷ್ಟರಮಟ್ಟಿಗೆ ಪಾಲಿಸುತ್ತಾರೆ ಹಾಗೂ ತನಗೆ ನೀಡಿರುವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಎಷ್ಟರಮಟ್ಟಿಗೆ ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ಅನುಸರಿಸುತ್ತಾರೆ ಎನ್ನುವುದರ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡ ನಿರ್ವಹಣೆ ಅವಲಂಬಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಒಂದಂತೂ ನಿಜ. ಒತ್ತಡವೆನ್ನುವುದು ಪರಿಹಾರವಿಲ್ಲದ, ಗುಣವಾಗದ ಸಮಸ್ಯೆಯಲ್ಲ. ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಮನೋಭಾವದಿಂದ ಒತ್ತಡದಿಂದ ಪಾರಾಗುವುದು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಹಾಗೂ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿನ ಪೂರ್ವಗ್ರಹಗಳು ಬದಲಾಗುವುದು ಅಗತ್ಯ.

(ಲೇಖಕರು ಬೆಂಗಳೂರಿನ 'ನಿಮ್ಮಾನ್ಸ್'ನಲ್ಲಿ ಸೀನಿಯರ್ ರೆಸಿಡೆಂಟ್)