

ಮಾನ್ಸೂನ್ ಬ್ಲೂ!

ಚಿತ್ರ: ಎಸ್.ಕೆ. ದಿನೇಶ್



ಚಿತ್ರ: ಸತೀಶ್ ಬಡಿಗೇರ್

■ ಡಾ. ಎಂ.ಡಿ.ಸೂರೈಕಾಂತ್

ಮಳೆ ನಮ್ಮನ್ನು ಭಾವುಕರನ್ನಾಗಿಸಿ, ಅಂತರ್ಮುಖಿಯನ್ನಾಗಿಸುತ್ತದೆ. ಒಳ ಜಗತ್ತಿಗೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುತ್ತದೆ. ಪ್ರೀತಿ, ನೆನಪು, ಕನಸುಗಳಲ್ಲಿ ಸೋನೆ ಮಳೆಯನ್ನು ಕೆಲವರು ಸವಿಯುತ್ತಿದ್ದರೆ, 'ಸಾಕಷ್ಟಾ ಈ ಮಳೆ' ಎಂಬ ಬೇಸರ ಕೆಲವರದ್ದು. ಇತ್ತೀಚಿನ ಸಂಶೋಧನೆಯ ಪ್ರಕಾರ, ಮಳೆಗಾಲದಿಂದ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಕೆಲವು ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳಿವೆ. ಇದಕ್ಕೆ 'ಮಾನ್ಸೂನ್ ಬ್ಲೂ' (ಮಳೆಗಾಲದ ಖಿನ್ನತೆ) ಎಂದು ಹೆಸರು. 'ಸೀಜನಲ್ ಅಫೆಕ್ಟಿವ್ ಡಿಸಾರ್ಡರ್' ಎನ್ನುವುದೂ ಇದೆ. ಶೇಕಡಾ 10ರಿಂದ 15ರಷ್ಟು ಜನರು ಈ ಮಾನ್ಸೂನ್ ಬ್ಲೂ ಪೀಡಿತರು. ಅದರಲ್ಲೂ ಮಹಿಳೆಯರ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚು.

ಆಲಸ್ಯ, ತೂಕಡಿಕೆ, ಖಿನ್ನತೆ, ತಲೆಶೂಲೆ, ಸಿಟ್ಟಾಗುವಿಕೆ, ನಿರಾಸಕ್ತಿ, ಹೆಚ್ಚಾದ ಹಸಿವೆ, ಸಿಹಿ ತಿಂಡಿ ತಿನ್ನಲು ಆಕರ್ಷಣೆ- ಇದು ಈ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳು. ಮಳೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಂದ ಮನೆಯವರೆಲ್ಲರೂ ನರಳುವ ಸಂಭವ ಹೆಚ್ಚು. ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಕಿರಿಕಿರಿ, ಹಣಕಾಸಿನ ಭಾರ, ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಹೆಚ್ಚಳ.

ಹೀಗೆಕೆ?: ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ಬಿಸಿಲನ್ನು ನೋಡುವುದು ಕಡಿಮೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಮೆದುಳಿನ ಕೆಲವು ರಸದೂತಗಳ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಏರುಪೇರಾಗುವುದು ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲಾಗುವ ಪರಿಣಾಮಗಳಿಗೆ ಮೂಲಕಾರಣ. ಮಳೆಯಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲವೂ ನಿಧಾನ. ಉದ್ದುದ್ದ ಕ್ಯೂ, ತಡವಾಗಿ ತಲುಪುವ ಬಸ್, ಹದಗೆಟ್ಟ ರಸ್ತೆಗಳಿಂದಾಗಿ ವಾಹನ ಚಾಲನೆಗೆ ದುಸ್ವರ. ಹಾಗಾಗಿ ಖಿನ್ನತೆ ಸಹಜ.

ತಡೆ ಹೇಗೆ?: ಮಂಜು ಕವಿದ, ಹಸಿ ಮಳೆಯಲ್ಲಿ ತಿರುಗಾಡಿರಿ. ಸಮುದ್ರ

ತೀರಕ್ಕೆ ಹೋಗಿರಿ. ಆದರೆ ಹೆಚ್ಚು ಮೈ ಒದ್ದೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ಸಾಧ್ಯವಾದಾಗಲೆಲ್ಲಾ ಬಿಸಿಲಿಗೆ ಮೈ ಒಡ್ಡಿರಿ. ಮಳೆ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಜಾಗ್ರತ ಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ಬರೆದಿಟ್ಟು, ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಓದಿರಿ. ಇದರಿಂದ ಏಕತಾನತೆಯಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ಸಾಧ್ಯ.

ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ ಕಡೆಗೂ ನೀರಸ, ಮಬ್ಬು, ಇದರಿಂದ ಹೊರಬರಲು ಆಕರ್ಷಕ ಬಣ್ಣಗಳನ್ನು ನೋಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿರಿ. ಬಾಗಿಲು, ಕಿಟಕಿಯ ಪರದೆ ಹಾಗೂ ಹಾಸಿಗೆ ಹೊದಿಕೆಗಳು ಗಾಢ ಬಣ್ಣದಲ್ಲಿರಲಿ. ಪರಿಸರದ ಆಕರ್ಷಕ ಬಣ್ಣ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಚುರುಕುಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಮಳೆಯಲ್ಲಿ ಹೊರಗಡೆ ತಿರುಗಾಡಲು ಆಗದು. ಹೀಗೆಂದ ಮಾತ್ರಕ್ಕೆ ಆಲಸಿ ಆಗದಿರಿ. ವಾಚನ, ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಸಂಬಂಧಿಗಳ ಜೊತೆ ಮಾತನಾಡಿರಿ. ನಿಮಗೆ ಇಷ್ಟದ ತಿಂಡಿ, ಹೊಸರುಚಿ ತಯಾರಿಸಿರಿ. ಇದು ಚೈತನ್ಯ ನೀಡುವುದಲ್ಲದೆ, ಹಸಿವೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ನಿಯಮಿತ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ. ಇದರಿಂದ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಧಿಕ ರಕ್ತ ಸಂಚಾರವಾಗಿ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ನೆಮ್ಮದಿ ಸಾಧ್ಯ.

ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಕಾಯಿಷಿ, ಆರಿಸಿದ ನೀರು, ಬಿಸಿ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿರಿ. ಬೀದಿ ಬಳಿಯ ಹಣ್ಣು, ತರಕಾರಿ, ಲಸಿ, ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿದ ಮೀನುಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಿ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಬಿಸಿ ಪಕೋಡಾ, ಶುಂಠಿ ಅಥವಾ ಲಿಂಬೆಹಣ್ಣು ಮಿಶ್ರಿತ ಚಹಾ, ಬಿಸಿ ಬಿಸಿ ಸೂಪ್ ಆಹ್ಲಾದವನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ.