

## ಯುವಜನರ ಒತ್ತಡದ ಬದುಕು

ಉದ್ಯೋಗ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ಪರ್ಧೆ ಹೆಚ್ಚಿರುವ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಯುವಜನರು ತಮ್ಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಸಾಬೀತು ಪಡಿಸಲು ಹೆಣಗುವ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಇದೆ. ಜತೆಗೆ ಮಾಹಿತಿ- ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದ ಕ್ಷೇತ್ರದ ಆರ್ಥಿಕ ಏರಿಳಿತಗಳು ಯುವಜನರಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತಿದ್ದು, ಕೈ ಸಾಗುವಾಗಲೇ ಅತ್ಯಂತ ಹೆಚ್ಚು ದುಡಿದು ಕೂಡಿಡಬೇಕೆಂಬ ಹವಾಹವಿಯನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತಿದೆ.

ಅತ್ತ ಲಂಡನ್ ಒಲಿಂಪಿಕ್ಸ್ ಮೈದಾನದಿಂದ ಭಾರತಕ್ಕೆ ನಿರಾಶಾದಾಯಕ ಸುದ್ದಿಗಳೇ ಬರುತ್ತಿರುವ ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲಿ, ಇತ್ತ ಉದ್ಯಮದ ಪ್ರಾತಿನಿಧಿಕ ಸಂಸ್ಥೆ 'ಅಸೋಸಿಯೇಷನ್' ನಡೆಸಿದ ಸಮೀಕ್ಷೆಯೊಂದು ಪ್ರಕಟವಾಗಿದೆ. ಐಟಿ, ಬಿಟಿ, ಬಿಪಿಒ ಮತ್ತು ಮಾಹಿತಿ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದ ಪೂರಕ ಸೇವೆಗಳಾದ ಫಾರ್ಮಾ, ಬ್ಯಾಂಕಿಂಗ್, ಹಣಕಾಸು, ವಿಮಾ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಹದಿಹರೆಯದ ಉದ್ಯೋಗಿಗಳು ಈ ಸಮೀಕ್ಷೆಗೆ ಒಳಪಟ್ಟವರು. 22ರಿಂದ 30 ವರ್ಷದೊಳಗಿನ ಈ ಯುವಜನರಲ್ಲಿ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಏರು ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಖಿನ್ನತೆ, ಉದ್ದೇಗ ಮತ್ತು ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿವೆ ಎಂದು ಸಮೀಕ್ಷೆ ಬಹಿರಂಗ ಪಡಿಸಿದೆ. ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ತಿಂದುಂಡು, ಮೈದಾನದ ಆಟೋಟಗಲ್ಲೂ ಭಾಗವಹಿಸಿ ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಿ ಇರಬೇಕಾದ ಯುವಜನತೆ, ರಾತ್ರಿ ಹಗಲೆನ್ನದೆ ಒಂದೇ ಸಮನೆ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಮುಂದೆ ದುಡಿದು, ಆರೋಗ್ಯ ಕೆಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವ ವರದಿ ನಿಜಕ್ಕೂ ಕಳವಳ ಹುಟ್ಟಿಸುವಂತಿದೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ 45 ರ ಬಳಿಕ ಏರು ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಬಂದರೆ ಅದು ಸಹಜ. ಆದರೆ ಇನ್ನೂ 22ರಿಂದ 30ರೊಳಗಿನ ಯುವಜನರಿಗೆ ಇಂತಹ ತೊಂದರೆಗಳು ಎದುರಾಗುತ್ತಿರುವುದು ಅವರ ಬದಲಾದ ಜೀವನಶೈಲಿಯಿಂದಲೇ ಎನ್ನುವುದು ನಿಸ್ಸಂಶಯ. ಆಧುನಿಕ ಪರಿಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ 'ಟೆಕ್ನಿ'ಗಳೆಂದೇ ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ ಈ ಯುವಜನರಲ್ಲಿ ಶೇಕಡಾ 55 ರಷ್ಟು ಮಂದಿ ಕ್ರಮರಹಿತ ಜೀವನಶೈಲಿ ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆ ಎನ್ನುವುದು ಸಮೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಗೊತ್ತಾಗಿದೆ. ಮಾಹಿತಿ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದ ಕಂಪೆನಿಗಳು ಅತ್ಯಧಿಕ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿರುವ ಬೆಂಗಳೂರು, ಚೆನ್ನೈ, ಹೈದರಾಬಾದ್, ಗುರ್ಗಾಂವ್, ನೋಯಿಡಾ ಮತ್ತು ಪುಣೆ ನಗರಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಸಮೀಕ್ಷೆ ನಡೆಸಲಾಗಿದ್ದು, ಎಲ್ಲ ನಗರಗಳಲ್ಲೂ ಯುವಜನರ ಜೀವನಶೈಲಿ ಒಂದೇ ತೆರನಾಗಿದೆ. ಒತ್ತಡದ ಕೆಲಸದ ನಡುವೆ ಊಟ, ತಿಂಡಿಗೆ ಬಿಡುವು ಸಿಗದೆ ಹೊತ್ತಲ್ಲದ ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲಿ, ಕೈಗೆ ಸಿಕ್ಕಿದ ಜಂಕ್‌ಫುಡ್ ತಿನ್ನುವ ಪರಿಪಾಟ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. ಕಚೇರಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ ಮನೆಯಲ್ಲೂ ಕೂಡಾ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಮುಂದೆ ಒಂದೇ ಸಮನೆ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ದೈಹಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮ ಇಲ್ಲವೇ ಇಲ್ಲ ಎಂಬಂತಾಗಿದೆ. ನಿದ್ರೆಯ ಕೊರತೆ ಮತ್ತು ಜಂಕ್‌ಫುಡ್‌ಗಳ ಬಳಕೆಯಿಂದಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯದಲ್ಲಿ ಏರುಪೇರು ಸಾಮಾನ್ಯ ಎನ್ನುವಂತಾಗಿದೆ. ಹಸಿವಾದಾಗ ಬರೀ ಚಹಾ, ಕಾಫಿ ಕುಡಿಯುವುದು, ಆಧುನಿಕ ಜೀವನಶೈಲಿಯ ತಿಂಡಿಗಳಾದ ಬರ್ಗರ್, ಫಾಸ್ಟ್‌ಫುಡ್‌ಗಳಿಗೆ ಮೊರೆ ಹೋಗುವುದು ಬಹುತೇಕ ಟೆಕ್ನಿಗಳಿಗೆ ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿದೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ಬೀದಿಯದಿಯ ತಿಂಡಿಗಳಿಗೆ ಮುಗಿಬೀಳುವುದು ಇವರಲ್ಲಿ ಮೂವತ್ತರಲ್ಲೇ ಮುಂದುಕರ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಮೂಡಿಸಲು ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. 'ನಿರಂತರ ಕೆಲಸ ಇರುವುದರಿಂದ, ಪ್ರಾಜೆಕ್ಟ್‌ಗಳನ್ನು ನಿಗದಿತ ಅವಧಿಯಲ್ಲೇ ಮುಗಿಸುವ ಒತ್ತಡ ಇರುವುದರಿಂದ ಸರಿಯಾದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ' ಎಂದು ಸಮೀಕ್ಷೆಗೆ ಒಳಗಾದ ಶೇಕಡಾ 35 ರಷ್ಟು ಯುವಜನರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. 'ಅತಿಯಾದ ಕೆಲಸದ ಒತ್ತಡ ನಿಭಾಯಿಸಲೆಂದೇ ಸಿಗರೇಟು, ಮದ್ಯಪಾನದ ಮೊರೆ ಹೋಗುವುದಾಗಿ' ಶೇಕಡಾ 15 ರಷ್ಟು ಟೆಕ್ನಿಗಳು ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಉದ್ಯೋಗ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ಪರ್ಧೆ ಹೆಚ್ಚಿರುವ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಯುವಜನರು ತಮ್ಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಸಾಬೀತು ಪಡಿಸಲು ಹೆಣಗುವ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಇದೆ. ಜತೆಗೆ ಮಾಹಿತಿ- ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದ ಕ್ಷೇತ್ರದ ಆರ್ಥಿಕ ಏರಿಳಿತಗಳು ಯುವಜನರಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತಿದ್ದು, ಕೈ ಸಾಗುವಾಗಲೇ ಅತ್ಯಂತ ಹೆಚ್ಚು ದುಡಿದು ಕೂಡಿಡಬೇಕೆಂಬ ಹವಾಹವಿಯನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತಿದೆ. ಎಳವೆಯಲ್ಲೇ ದೊಡ್ಡ ಮೊತ್ತ ಕೈಗೆ ಬಂದಾಗ, ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಂಡದ್ದೆಲ್ಲಾ ಬೇಕು ಎಂಬ ಕೊಳ್ಳುಬಾಕ ಸಂಸ್ಕೃತಿಗೆ ಈಡಾಗುವವರ ಸಂಖ್ಯೆಯೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. ಸುಲಭವಾಗಿ ಸಿಗುವ ಸಾಲಕ್ಕೆ ಕೈಚಾಚಿ, ಕೊನೆಗೆ ಸಾಲ ತೀರಿಸುವುದೇ ಜೀವನದ ಪರಮಗುರಿ ಎಂಬಂತಾಗಿ, ದಿನದ 24 ಗಂಟೆಯೂ ಹಣ ಗಳಿಕೆಯ ಮಂತ್ರವೇ ಮುಖ್ಯವಾಗುತ್ತಿರುವ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಕಣ್ಣು ಮುಂದೆಯೇ ಇದೆ. ಹದಿ ಹರೆಯದಲ್ಲೇ ಇಂತಹ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಅಮರಿಕೊಂಡರೆ, ಇನ್ನು ವಯಸ್ಸಾದ ಮೇಲೆ ಈ ಯುವಜನರ ಸ್ಥಿತಿ ಹೇಗೋ? ಮಾಹಿತಿ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ಕಂಪೆನಿಗಳು ಉದ್ಯೋಗಿಗಳು ಕೇವಲ ಲಾಭ ಹೆಚ್ಚಳವನ್ನೇ ಗುರಿಯಾಗಿಸುವ ಬದಲು, ಉದ್ಯೋಗಿಗಳ ದೈಹಿಕ ಕ್ಷಮತೆಯ ಕಡೆಗೂ ಗಮನ ಹರಿಸಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಈ ಸಮೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಗಂಭೀರವಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸಿ, ಒತ್ತಡದ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ತಿಳಿಗೊಳಿಸುವಲ್ಲಿ ತುರ್ತು ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳಬೇಕಿದೆ. ಸರಕಾರಗಳೂ ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಖಾಸಗಿ ಕಂಪೆನಿಗಳ ಜತೆಗೆ ಸಹಯೋಗ ನಡೆಸಿ, ಯುವಜನರ ಆರೋಗ್ಯ ಸುಸ್ಥಿತಿಗೆ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸಬೇಕಿದೆ.

■ ಬಿ.ಎಂ.ಹನೀಫ್



ವಿಷ್ಣು.