ಮನೆ ಮನೆ ಕಥೆ

ಮನೆಯೊಂದು ಮೂರು ಬಾಗಿಲು ಎನ್ನುವುದೀಗ ಮನೆಯೊಂದು ಹಲವು ಬಾಗಿಲು ಎನ್ನುವಂತಾಗಿದೆ. 'ಬೆಡ್ ರಾಟಿಂಗ್' ಎನ್ನುವುದು ಮನೆ ಮನೆ ಕಥೆ ಎನ್ನುವ ಸ್ಥಿತಿ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತಿದೆ.

ಈ ಮೊದಲು, ಮನೆಮಂದಿಯೆಲ್ಲ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಸೇರುವುದಕ್ಕೆ, ಹರಟುವುದಕ್ಕೆ, ಚರ್ಚಿಸಲಿಕ್ಕೆ, ಉಣ್ಣುವುದಕ್ಕೆ 'ನಡುಮನೆ' (ಹಾಲ್) ಒದಗಿಬರುತ್ತಿತ್ತು. ಈಗ ನಡುಮನೆಯೆನ್ನುವುದು ಔಪಚಾರಿಕವಾಗಿಯಷ್ಟೇ ಉಳಿದುಕೊಂಡಿದೆ. ಖಾಸಗೀತನ ಹಾಗೂ ಅನುಕೂಲದ ನೆಪದಲ್ಲಿ ಮನೆಯಲ್ಲಿನ ಒಬ್ಬೊಬ್ಬರಿಗೂ ಒಂದೊಂದು ಕೋಣೆ! ಹೀಗೆ ಕೋಣೆಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚಾದಂತೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿರುವವರು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಸೇರುವ ಅವಕಾಶಗಳೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಿವೆ.

ಕೋಣೆಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚಾದಂತೆ ಅವುಗಳ ಗಾತ್ರ ಕಿರಿದಾಗುತ್ತದಷ್ಟೆ. ಕೋಣೆಯ ಬಹುಭಾಗವನ್ನು ಮಂಚ ಆಕ್ರಮಿಸಿಕೊಂಡಾಗ, ಹಾಸಿಗೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಅವಲಂಬಿಸುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. 'ಬೆಡ್ ರಾಟಿಂಗ್' ವ್ಯಸನವಾಗಿ ಬದಲಾಗಲು ಇನ್ನೇನು ಬೇಕು?

ಹಗುರವಾದರೆ ಅದನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಲೇಬೇಕು. ಆದರೆ ಈ ಪರಿಕಲ್ಪನೆ ಅಷ್ಟಕ್ಕೇ ಸೀಮಿತವಾಗಿಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ರೂಪುರೇಷೆಯೂ ಇಲ್ಲ. ಹೀಗಿದ್ದಾಗ ಅದರ ದುರ್ಬಳಕೆಯೇ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. ಬರೀ ಮಲಗುವುದು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಇಡೀ ದಿನವನ್ನು ಮಂಚದ ಮೇಲೆ ಕಳೆಯುವುದು, ಅಲ್ಲೇ ತಿನ್ನುವುದು, ಅಲ್ಲೇ ಮೊಬೈಲ್ ನೋಡುವುದು, ಅಲ್ಲೇ ಓದೋದು, ಟೀವಿ ನೋಡೋದು, ಅಲ್ಲೇ ಮಲಗುವುದು. ಈ ಇಡೀ ಚಕ್ರ ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಕೊಳೆಯುವಂತೆಯೇ ಮಾಡುತ್ತಿದೆ' ಎಂದು ಬೇಸರ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಬೆಡ್ ರಾಟಿಂಗ್‌ಗೆ ಯುವಜನರು ಮೊರೆಹೋಗುತ್ತಿರುವ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಕಾರಣಗಳನ್ನೂ ತೆರೆದಿಡುತ್ತಾರೆ ಡಾ. ಪ್ರೀತಿ ಶ್ಯಾನುಭಾಗ್.

'ದೊಡ್ಡ ದೊಡ್ಡ ಊರುಗಳಲ್ಲಿ ಕಚೇರಿ ಶಿಫ್ಟ್‌ಗಳೇ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಇರುತ್ತವೆ. ಎಷ್ಟೋ ಮಂದಿಗೆ ವರ್ಕ್ ಫ್ರಂ ಹೋಂ ಇದೆ. ಬೇರೆ ಊರುಗಳಿಂದ ಬಂದವರಿಗೆ ಯಾರೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಸ್ನೇಹಿತರು ತಮ್ಮ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸಿಗುವುದಿಲ್ಲ. ಹೀಗಿದ್ದಾಗ ಸುಮ್ಮನೆ ಇರುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಇನ್ನೂ ಕೆಲವರು ತಮ್ಮ ಅಭಿರುಚಿಗೆ ಹೊಂದದವರ ಜೊತೆ ಇರುವುದಕ್ಕಿಂತ ಒಂಟಿಯಾಗಿ ಇರುವುದನ್ನೇ ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಾರೆ. ಇಂಥವರಿಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಸುಮ್ಮನಿರುವುದು ಸುಲಭವೆನಿಸುತ್ತದೆ'. ಇಂಥದ್ದೊಂದು ಅಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಕೊರೊನಾ ನಂತರದ ಕಾಲ ನೀರೆರೆದಿದೆ ಎನ್ನುವುದು ಇವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ.

'ಕೊರೊನಾ ನಂತರ ಎಲ್ಲವೂ ಸುಲಭವಾಗಿ ಕೈಗೆ ಸಿಗುತ್ತಿದೆ. ಮೊದಲು, ಟೀವಿ ನೋಡಬೇಕೆಂದರೆ ಹಾಲ್‌ಗೆ ಹೋಗಬೇಕಿತ್ತು. ಊಟಕ್ಕೆ ಹೊರಗೆ ಹೋಗಬೇಕಿತ್ತು. ಈಗ ರೂಮಿನಲ್ಲೇ ಟೀವಿ. ಜೊತೆಗೆ ಮನೆ ಬಾಗಿಲಿಗೇ ಊಟ ತಲುಪುತ್ತದೆ. ಬೆಡ್ ಮೇಲಿಂದ ಎದ್ದಿಲ್ಲ ಎಂದರೂ ದಿನ ದೂಡಬಲ್ಲ ಸೌಲಭ್ಯಗಳು ಈಗಿವೆ' ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

'ಹಲವು ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಈಗಿನ ಪೀಳಿಗೆಯವರಲ್ಲಿ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಸುಸ್ತು ಇರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ವಿಟಮಿನ್, ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, ಖನಿಜಾಂಶಗಳ ಕೊರತೆ ಅವರಲ್ಲಿ ಉತ್ಸಾಹ, ಹುಮ್ಮಸ್ಸನ್ನು ಕಸಿಯುತ್ತಿದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಸುಮ್ಮನೆ ಮಲಗಿಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಮೊದಲೇ ಒತ್ತಡದ ಸಮಸ್ಯೆಯಿದ್ದವರಿಗೆ ಬೆಡ್ ರಾಟಿಂಗ್ ಆಕರ್ಷಕವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ವಿವರಿಸುತ್ತಾರೆ.

'ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಕುಗ್ಗುವುದು, ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗುವುದು ತುಂಬಾ ಗಂಭೀರವಾದ ಪರಿಣಾಮ' ಎನ್ನುವ ಅವರು, ಈ ಅಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಸಮಯ ನಿಗದಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಆರೋಗ್ಯಕರ ಹವ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಆರೋಗ್ಯ ತಪಾಸಣೆ, ಬಾಂಧವ್ಯ ವೃದ್ಧಿ ಇವೆಲ್ಲವೂ ಇದರಿಂದ ಹೊರಬರಲು ದಾರಿ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಪಲಾಯನವಾದದ ಮೂರ್ತರೂಪ

ದೀರ್ಘಕಾಲ ಮಲಗುವುದು ಇಲ್ಲವೇ ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲೇ ಉರುಳಾಡಿಕೊಂಡು ಇರುವುದು ಆತಂಕಕಾರಿ ಬೆಳವಣಿಗೆ; ಇದು ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಪರಿಯೂ ಆಗಿರಬಹುದು ಎಂಬ ವಿವರಣೆ ಆಪ್ತಸಲಹಾಗಾರರಾದ ನೇತ್ರಾವತಿ ಅವರದ್ದು. ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಗೋಲ್ಡನ್ ಲೈಟ್ ರಿಹ್ಯಾಬಿಲಿಟೇಷನ್ ಸೆಂಟರ್‌ನಲ್ಲಿ ಮನೋವೈದ್ಯೆಯಾಗಿರುವ ಇವರ ಬಳಿ ಇಂಥದ್ದೇ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಬರುವವರ ಸಂಖ್ಯೆ ಈಚೆಗೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ.

'ಮಾನಸಿಕ ಗೊಂದಲ, ಏಕಾಗ್ರತೆ ಕೊರತೆ, ಮುಂಗೋಪ, ಮರೆಗುಳಿತನ ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಲ್ಲದೇ ಇರುವುದರ ಪರಿಣಾಮಗಳು. ವ್ಯಕ್ತಿಯ ನಡವಳಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಇದರಿಂದ ತೊಂದರೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅನಗತ್ಯ ಆತಂಕ, ಭಯ, ದೃಢ ನಿರ್ಧಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಅಸಾಮರ್ಥ್ಯ – ಇಂಥ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು 20ರಿಂದ 35 ವಯಸ್ಸಿನವರನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಾಡುತ್ತಿದೆ. ಇವರು ಜನರಿಂದ ದೂರವುಳಿಯಲು ಬಯಸುತ್ತಾರೆ' ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ ನೇತ್ರಾವತಿ.

'ಬೆಡ್ ರಾಟಿಂಗ್ ಎನ್ನುವುದು ಒಂದು ರೀತಿಯ ಎಸ್ಕೇಪಿಸಂ' ಎನ್ನುವುದು ಅವರ ವಿವರಣೆ. ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುವ ಬದಲು ಅದರಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ, ಅದಕ್ಕೆ ಮುಖ ತಿರುಗಿಸಿ ಓಡುವ ಈ ಅಭ್ಯಾಸ ದೀರ್ಘಕಾಲೀನ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಮುನ್ನುಡಿ ಬರೆದಂತೆ ಎನ್ನುವುದು ಅವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ.