ಬೆಡ್ ರಾಟಿಂಗ್‌ಗೊಬ್ಬ ತಮ್ಮ!

ಒಟಿಟಿಯಲ್ಲಿನ ಸೀರೀಸ್‌ಗಳು ಅಥವಾ ಧಾರಾವಾಹಿಗಳನ್ನು ಎಡೆಬಿಡದೆ ನೋಡುವ ಒಂದು ವರ್ಗವಿದೆ. ಹೀಗೆ ಎಡೆಬಿಡದೆ ಟೀವಿ ಪರದೆಗೆ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುವ ಅಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ 'ಬಿಂಜ್ ವಾಚಿಂಗ್' ಎಂದು ಹೆಸರು. ಈ 'ಬಿಂಜ್ ವಾಚಿಂಗ್' ಎನ್ನುವುದು 'ಬೆಡ್ ರಾಟಿಂಗ್'ನ ತಮ್ಮನಿದ್ದಂತೆ. ಕೂತು ಎಷ್ಟು ಹೊತ್ತು ಟೀವಿ ನೋಡಲಿಕ್ಕಾದೀತು? ಹಾಗಾಗಿ, ಮಲಗಿ ಟೀವಿ ನೋಡುವುದು ಅನೇಕರಿಗೆ ಆರಾಮದಾಯಕ. ಈಗಂತೂ, ನಡುಮನೆಯ ಟೀವಿ ಮೌನವಾಗಿದ್ದು, ಮಲಗುವ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿನ ಪರದೆಗಳೇ ಹೆಚ್ಚು ಹೊತ್ತು ಆನ್ ಆಗಿರುತ್ತವೆ. ಮಲಗುವ ಕೋಣೆಗೆ ಟೀವಿ ಬಂದಮೇಲೆ, ದಿಂಬಿನ ಮೇಲೆ ಮೊಬೈಲ್ ಕೂಡ ಪವಡಿಸಿದ ಮೇಲೆ, 'ಬಿಂಜ್ ವಾಚಿಂಗ್' ಹಾಗೂ 'ಬೆಡ್ ರಾಟಿಂಗ್' ಯುಗಳ ಸಹಜವಷ್ಟೇ.

ಮುಂದೆಯೇ ಕೂರಬೇಕಾದವರು ಕಂಫರ್ಟ್‌ಗಾಗಿ ಹಾಸಿಗೆಯನ್ನೇ ಹಿಡಿದರು. ಲಾಕ್‌ಡೌನ್ ತೆರವಾದರೂ, ವರ್ಕ್ ಫ್ರಂ ಹೋಂ ಮುಂದುವರೆಸಿದ್ದು, ಸಮಸ್ಯೆಯೊಂದು ದೀರ್ಘಕಾಲ ಸಾಗಲು ಅವಕಾಶ ನೀಡಿದಂತಾಯಿತು. ಹಾಸಿಗೆಯಿಂದ ಏಳದಂತೆ ಅವರನ್ನು ತಡೆಹಿಡಿಯಿತು.

ಜೀವನದ ನಶ್ವರತೆ ನಮಗೆ ತಿಳಿಯದ ಸಂಗತಿಯೇನಲ್ಲ. ಆದರೆ, ಬದುಕಿನ ಗುಳ್ಳೆಯ ನಶ್ವರತೆ ಕಣ್ಣೆದುರಿಗೇ ಕಾಣಲು ತೊಡಗಿದ್ದು ಕೊರೊನಾ ಸಮಯದಲ್ಲಿ. ಅಭಾವ, ಪ್ರಸವ ಹಾಗೂ ಸ್ಮಶಾನ ವೈರಾಗ್ಯಗಳ ಸಾಲಿಗೆ 'ಕೊರೊನಾ ವೈರಾಗ್ಯ'ವನ್ನೂ ಸೇರಿಸಬಹುದು. ಸಾವು ಸಮೀಪದಲ್ಲಿದೆ ಎನ್ನುವುದು ತಿಳಿಯುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಮನುಷ್ಯ ತನ್ನ ಬಯಕೆಗಳನ್ನು ತೀರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಮುಂದಾಗುವುದು ಸಹಜ. ಅಂತಹ ತಹತಹ ಕೊರೊನಾ ಸಮಯದಲ್ಲೂ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿತು. ಉಳಿಕೆಯ ಮಹತ್ವ ನಗಣ್ಯವಾಗಿ, ಮಜಾ ಉಡಾಯಿಸುವ ಮನೋಭಾವ ಹಲವರಲ್ಲಿ, ವಿಶೇಷವಾಗಿ, ತರುಣ ತರುಣಿಯರಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿತು. ಈ ಭೋಗಕೇಂದ್ರಿತ ಜಡತ್ವವೂ 'ಬೆಡ್ ರಾಟಿಂಗ್'ಗೆ ಪೂರಕವಾಯಿತು.

ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲೇ ಕುಳಿತು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಅಥವಾ ಹಾಸಿಗೆ ಮೇಲೆ ಸುಮ್ಮನೆ ಕಾಲ ಕಳೆಯುವ ಈ ಅಭ್ಯಾಸ ಹಲವು ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ನಾಂದಿ ಹಾಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ಎಚ್ಚರಿಕೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ ವೈದ್ಯ ರಾಜೇಂದ್ರ.

'ವರ್ಕ್ ಫ್ರಂ ಹೋಂನಲ್ಲಿರುವವರು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಏಳುತ್ತಲೇ ಬೆಡ್ ಕಾಫಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ. ನಂತರ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಲಾಗಿನ್ ಆಗುತ್ತಾರೆ. ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲೇ ಕೂತು ಸಂಜೆವರೆಗೂ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಆಮೇಲೆ ಸುಸ್ತು ಎಂದು ಕಾಫಿ ಕುಡಿದು, ಕೆಲಸ ಮುಗಿಯುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಟೀವಿ ನೋಡುತ್ತಾ ಕುಳಿತುಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ರಾತ್ರಿ ಮೊಬೈಲ್ ನೋಡಿಕೊಂಡೇ ಊಟ ಮಾಡಿ ಎಷ್ಟೋ ಹೊತ್ತಿಗೆ ನಿದ್ದೆಗೆ ಜಾರುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಹೋಗುವವರು ಕೂಡ ಸಂಜೆ ನಂತರ ಇದೇ ರೀತಿಗೆ ಒಗ್ಗಿದ್ದಾರೆ. ಇದು ನಿಜಕ್ಕೂ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಜೀವನಶೈಲಿ' ಎಂದು ವಿವರಿಸುತ್ತಾರೆ ಅವರು.

'ಸುಮ್ಮನೆ ಹಾಸಿಗೆ ಮೇಲೆ ಉಳಿಯುವುದರಿಂದ ಒಂದೊಂದೇ ದೈಹಿಕ ತೊಂದರೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಮೊದಲನೆಯದಾಗಿ, ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಲ್ಲದಿರುವುದರಿಂದ ಸ್ಥೂಲಕಾಯ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಏನೇ ತಿಂದರೂ ಅದು ಕರಗಲು ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ ಇರಬೇಕು. ಆದರೆ ಸುಮ್ಮನೆ ಕುಳಿತಿದ್ದರೆ, ತಿಂದ ಆಹಾರ ಬೊಜ್ಜಾಗಿ ಶೇಖರವಾಗುತ್ತದೆ. ಸ್ಥೂಲಕಾಯ ಬರುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಮಧುಮೇಹ ಚಿಕ್ಕವಯಸ್ಸಿಗೇ ಬರುವ ಎಲ್ಲ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳೂ ಇವೆ' ಎಂದು ಆತಂಕ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಬೆಡ್ ರಾಟಿಂಗ್, ಬಿ.ಪಿ, ಮಧುಮೇಹ, ಸ್ಥೂಲಕಾಯದ ಜೊತೆಗೆ ಮೂಳೆಗಳ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ ಇಲ್ಲದೇ ಇದ್ದರೆ 'ಜಾಯಿಂಟ್ ಸ್ಟಿಫ್‌ನೆಸ್' ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೊಬ್ಬರು ಹೊರಗೇ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕೇ ಕಾಣದ ಅವರಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ ಕೊರತೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಸಮಯ ಸರಿದಂತೆ ಮೂಳೆಗಳು ದುರ್ಬಲವಾಗುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತವೆ. ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ ಕೊರತೆ ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ಗಂಭೀರ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೂ ಮೂಲವಾಗಬಲ್ಲದು. ನಿದ್ದೆಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯೇ ಸರಿಯಿರದ ಕಾರಣ ತಲೆನೋವು, ಸುಸ್ತು, ಮೈಗ್ರೇನ್‌ನಂಥ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಹಾದಿಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಎಚ್ಚರಿಸುತ್ತಾರೆ.

ತಪ್ಪೀತೇ ಬದುಕಿನ ತಂತು?

ದೈಹಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳೊಂದಿಗೆ, ಬೆಡ್ ರಾಟಿಂಗ್ ತಂದಿಡಬಹುದಾದ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಸರಮಾಲೆಯನ್ನೇ ಬಿಡಿಸಿಡುತ್ತಾರೆ ಶಿವಮೊಗ್ಗದಲ್ಲಿರುವ ಮನೋವೈದ್ಯೆ ಡಾ. ಪ್ರೀತಿ ಶ್ಯಾನುಭಾಗ್.

'ಬೆಡ್ ರಾಟಿಂಗ್ ಪರಿಕಲ್ಪನೆ ಹೊಸತೇನಲ್ಲ. ಆರೋಗ್ಯ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿರುವವರು, ಸೆಕ್ಯುರಿಟಿ, ಪೊಲೀಸ್ ಸಿಬ್ಬಂದಿ ಇಂಥ ನಿರಂತರ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಕೊಳ್ಳುವವರು ಸಾಮಾನ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದಾಗ ಆ ಸುಸ್ತನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಲು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ 'ಹೆಚ್ಚುವರಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿ'ಯನ್ನು 'ಬೆಡ್ ರಾಟಿಂಗ್' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಿದ್ದರು. ಇದು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪರಿಕಲ್ಪನೆ ಅಲ್ಲ. ಆದರೆ ಈಚೆಗೆ ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಲತಾಣದಲ್ಲಿ ಟ್ರೆಂಡ್ ಆಗಿದ್ದು, ಸ್ವ ಆರೈಕೆಯ ಹೊಸ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನವಾಗಿದೆ' ಎಂದು ವಿವರಿಸುತ್ತಾರೆ ಪ್ರೀತಿ.

'ನಿರಂತರ ಕೆಲಸದಿಂದ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಅದು ಸಮಂಜಸ. ಈ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯಿಂದ ಮನಸ್ಸು

> ಬೆಡ್ ರಾಟಿಂಗ್ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪರಿಕಲ್ಪನೆ ಅಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ರೂಪುರೇಶೆಯೂ ಇಲ್ಲ. ವಿಶ್ರಾಂತಿಯ ಹೊರತಾಗಿ ಈ ಅಭ್ಯಾಸ ಹೆಚ್ಚಾದರೆ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆ ಎದುರಾಗುತ್ತದೆ.
>
> **-ಪ್ರೀತಿ ಶಾನುಭಾಗ್,**
> ಮನೋವೈದ್ಯೆ