



ಆರೋಗ್ಯ



ಮಾತೆಯರಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ

ನಿವಾರಣೆ ಹೇಗೆ?

ಅಕ್ಟೋಬರ್
10
'ವಿಶ್ವ ಮಾನಸಿಕ
ಆರೋಗ್ಯ ದಿನ'

■ ಉಮಾ ಅನಂತ್

ಜೀವನಶೈಲಿ ಕಾಯಿಲೆಗಳಾದ ಮಧುಮೇಹ, ಏರುಕ್ಕದೊತ್ತಡಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಲುವ ಬಹುತೇಕರು ಮಧ್ಯವಯಸ್ಸಿನವರು. ಪ್ರಸ್ತುತ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ, ಅದರಲ್ಲೂ ವೃತ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುವವರಲ್ಲಿ ಯುವಜನರೇ ಹೆಚ್ಚು ಎಂಬುದು ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ನಡೆಸಿದ ಅಧ್ಯಯನ ಸಾಬೀತುಪಡಿಸಿದೆ.

ವೇಗದ ಬದುಕು, ಜೀವನ ನಿರ್ವಹಣೆಗೆ ಕಷ್ಟಪಟ್ಟು ದುಡಿಯಲೇಬೇಕಾದ ಅನಿವಾರ್ಯತೆ, ಉದ್ಯೋಗ, ವ್ಯಾಪಾರಗಳಲ್ಲಿ ಅಸ್ತಿತ್ವ ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಹೆಚ್ಚಿನ ಶ್ರಮ ವಹಿಸಲೇಬೇಕಾದ ತುರ್ತು... ಇವೆಲ್ಲ ಕಾರಣಗಳು ಇಂದು ಯುವಜನರನ್ನು ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡದತ್ತ ತಳ್ಳುತ್ತಿವೆ. ಇದರಿಂದ ಕೀಳರಿಮೆ, ಖಿನ್ನತೆಗಳಂತಹ ಮನೋವ್ಯಾಧಿಗಳು ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿವೆ. ಉದ್ಯೋಗಸ್ಥ ಯುವಜನರು ಇಂದು ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂಬ ಆತಂಕದ ವಿಚಾರವನ್ನು ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಾನಸಿಕ ಅಧ್ಯಯನ ಕೇಂದ್ರಗಳು ಹಿರಿಗೊಳಿಸಿವೆ.

ಜೀವನಶೈಲಿ ಕಾಯಿಲೆ ಬರದಂತೆ ತಡೆದರೆ ಬಹುತೇಕ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ನಿವಾರಣೆ ಆದಂತೆಯೇ. ಸಾತ್ವಿಕ ಆಹಾರ, ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಿನ ವ್ಯಾಯಾಮ, ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಯುಕ್ತ ಆಹಾರಸೇವನೆಯಿಂದ ಜೀವನಶೈಲಿ ಕಾಯಿಲೆ ನಿಯಂತ್ರಣ ಸಾಧ್ಯ; ಇದರಿಂದ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ನಿವಾರಣೆ,

ನಿರ್ವಹಣೆಯು ಸಾಧ್ಯ ಎಂಬುದನ್ನು ಅರಿತಿರಬೇಕು. ಅದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಒತ್ತಡ ನಿವಾರಣೆಗಾಗಿ ಧೂಮಪಾನ, ಮದ್ಯಪಾನಗಳಂತಹ ವ್ಯಸನಗಳ ದಾಸರಾದರೆ ಅದು ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಕೆಟ್ಟ ಹಾಗೂ ವೃತ್ತಿಕ್ರ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಿ ಜೀವನವೇ ದುರಂತಮಯವಾಗುವ ಅಪಾಯ ಇದೆ. 'ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎಲ್ಲ ವರ್ಗದ ಜನರೂ ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ರೀತಿಯಿಂದ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ

ಒಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ. ಉದ್ಯೋಗಸ್ಥರು ಕಚೇರಿಗಳಲ್ಲಿ, ಮಕ್ಕಳು ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ಉದ್ಯಮಿಗಳು ಸಮಾನ ಮನಸ್ಕರ ಜತೆಗೆ ಪ್ರೈವೇಟಿಗೊಳಗಾಗಿ, ಯುವಕರು ಮೋಜಿನ ದಾಸರಾಗಿ, ಪೊಲೀಸರು ಮೇಲಧಿಕಾರಿಗಳ ಒತ್ತಡಕ್ಕೊಳಗಾಗಿ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಕ್ಕೊಳಗಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿರುವ ಮನೋವೈದ್ಯ ಡಾ. ಸುಮಂಗಲಾ ರಾವ್.

'ಕೀಳರಿಮೆ, ಖಿನ್ನತೆ, ಉದ್ದೇಗದಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಆವರಿಸಿದರೆ ಅದರಿಂದ ಹೊರಗೆ ಬರುವುದು ತುಂಬ ಕಷ್ಟ. ಇದು ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯಂತಹ ದುರಂತಗಳಿಗೂ ನಾಂದಿ ಹಾಡುತ್ತವೆ. ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮೀಕ್ಷೆಯ ಪ್ರಕಾರ ಪ್ರತಿ 10 ಜನರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬನಿಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಇದೆ ಎಂಬುದು ಗೊತ್ತಾಗಿ' ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ ಡಾ. ಸುಮಂಗಲಾ.

'ಮುಂದುವರಿದ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿರುವ ಜನರಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆ. ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಆದಾಯ ಕಡಿಮೆ, ಖರ್ಚು ಹೆಚ್ಚು, ಇದರಿಂದ ಹಣಕಾಸಿನ

