

ಮುಗ್ಧ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ವೃತ್ತಿ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿಯೂ ಅಸುರಕ್ರತೆ, ಅಭದ್ರತೆ ಮುಂತಾದ ಕಾರಣಗಳೂ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಸಿಲುಕಿ ಹಾಕುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಈ ವೈದ್ಯರು.

ಸದ್ಯದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ನಿಭಾವಣೆ ಹಾಗೂ ನಿವಾರಣೆ ಹೇಗೆ? ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಗರ್ಭಿಣಿ ಹಾಗೂ ಬಾಣಂತಿಯರಲ್ಲೂ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ. ಇದರ ನಿವಾರಣೆ ಹಾಗೂ ನಿರ್ವಹಣೆಯ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಜಯನಗರದಲ್ಲಿರುವ ಲಾಭಂಹಿತ ಎನ್‌ಜಿಒ ವೈಟ್‌ಸ್ಟಾನ್ ಫೌಂಡೇಷನ್ ಎಂಬ ಸಂಸ್ಥೆ ಹತ್ತು ಹಲವು ಉಪಯುಕ್ತ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಹಮ್ಮಿಕೊಂಡಿದೆ. ತಮ್ಮ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಕಾರ್ಯವೈಖರಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಇದರ ಸಿಇಒ ಮನೋಜ್‌ಚಂದ್ರ 'ಸುಧಾ'ದೊಂದಿಗೆ ತಮ್ಮ ಅನಿಸಿಕೆ ಹಂಚಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ.

◆ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಜನರ ಅರಿವಿಗೆ ಬರದಿರಲು ಕಾರಣವೇನು?

ದೇಶದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ಐದು ಜನರಿಗೆ ಒಬ್ಬರಿಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡದ ಸಮಸ್ಯೆ ಇದೆ. ಆದರೆ ಜನರಿಗೆ ಈ ವಿಚಾರ ಗೊತ್ತೇ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕೆ ಸಾಮಾಜಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯೂ ಕಾರಣ. ಅಲ್ಲದೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ, ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಹೇಳುವ ತಜ್ಞರು ಇಲ್ಲ. ಕೆಲವರಿಗೆ ಆನುವಂಶಿಕವಾಗಿ ಮತ್ತು ಜೈವಿಕವಾಗಿಯೇ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಬಂದಿರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಅವರಿಗೆ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸಲು ಸರಿಯಾದ ಸಂಘ ಸಂಸ್ಥೆ ವೈದ್ಯರು, ತಜ್ಞರ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಅನುಭವಿಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಬೇರೆಯವರ ಜೊತೆಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲಾರ.



ವೈಟ್‌ಸ್ಟಾನ್ ಫೌಂಡೇಶನ್‌ನ ಮನೋಜ್‌ಚಂದ್ರ

ಒಳಗೊಳಗೇ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾ ಖಿನ್ನತೆಯ ಹಾದಿ ಹಿಡಿಯುತ್ತಾನೆ. ಇಂಥವರಿಗೆ ಸರಿಯಾದ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ, ಸಲಹೆ, ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುವ ದಾರಿ ತೋರಿಸುವ ಸಲುವಾಗಿ 2014ರಲ್ಲಿ ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ಆರಂಭವಾದ ವೈಟ್‌ಸ್ಟಾನ್ ಫೌಂಡೇಶನ್ ಶ್ರಮಿಸುತ್ತಿದೆ.

◆ ನಿಮ್ಮ ಎನ್‌ಜಿಒದ ಕಾರ್ಯೋದ್ದೇಶಗಳು ಏನು?

ಜನರಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಕ್ಕೊಳಗಾದವರಿಗೆ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸಿ ಅವರನ್ನು ಸಮಾಜದ ಮುಖ್ಯಸ್ಥರಕ್ಕೆ ತರುವ ಕೆಲಸ. ರೋಗಿ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ತಜ್ಞರ ನಡುವೆ ಸೇತುವೆಯಂತೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದು, ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಸಾಕ್ಷ್ಯಚಿತ್ರ, ಕಿರುಚಿತ್ರ ನಿರ್ಮಾಣ, ಲೇಖನಗಳನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸುವುದು, ತಜ್ಞರೊಂದಿಗೆ ಸಂವಾದ, ತ್ರಿಯಾಲಿಟಿ ಬೇಕಾದ ಹಲವು ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ.

◆ ನಿಮ್ಮ ಸಮಾಜಸೇವೆಗೆ ಜನರ,

ಫಲಾನುಭವಿಗಳ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಹೇಗಿದೆ?

ನಮ್ಮ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳ ಎಲ್ಲ ವಿವರಗಳನ್ನು ವೆಬ್‌ಸೈಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಿಸುವುದು. ಇದು ಕನ್ನಡವೂ ಸೇರಿದಂತೆ ಆರು ಭಾಷೆಗಳಲ್ಲಿ ಡಿಜಿಟಲ್ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾಗುತ್ತವೆ. ಈಗಾಗಲೇ ಐದು ಲಕ್ಷಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಮಂದಿ ಈ ವೆಬ್‌ಸೈಟ್ ನೋಡಿದ್ದಾರೆ. ಸಮುದಾಯದತ್ತ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಹಮ್ಮಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಹೋಗಿ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ, ಶಾಲಾ ಶಿಕ್ಷಕರಿಗಾಗಿ ವಿಶೇಷ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ, ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಸುಮಾರು 500 ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡದ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಹಮ್ಮಿಕೊಂಡಿದ್ದೆವು. ಐದು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವಿದು. ಕೆಲವು ಕಂಪನಿಗಳಿಗೆ ಹೋಗಿ ವೃತ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಉದ್ಯೋಗಸ್ಥರಿಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಉಂಟಾಗದಂತೆ ತಡೆಯುವ ಕೆಲಸವನ್ನೂ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ನಿಮ್ಮಾನ್‌ನ ವೈದ್ಯರು, ಮಾನಸಿಕ ತಜ್ಞರ ಸಹಾಯವನ್ನೂ ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದೇವೆ.

◆ ಗರ್ಭಿಣಿ, ಬಾಣಂತಿಯರು ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ, ಖಿನ್ನತೆಯಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇಂತಹ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ವಿಶೇಷ ಸಲಹೆ, ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಹಾಕಿಕೊಂಡಿದ್ದೀರಾ?

ಗರ್ಭಿಣಿಯರು, ಬಾಣಂತಿಯರು ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಎದುರಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇವರಿಗಾಗಿ ಹಲವು ರೀತಿಯ ವಿಶೇಷ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸಿದ್ದೇವೆ.

◆ ಸಾಮಾಜಿಕ ಚಾಲತಾಣದ ಮೂಲಕ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ ಎಂದಿರಿ. ಅದು ಹೇಗೆ?

ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಬಳಲುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಆತನ ಪಾಲಕರಿಬ್ಬರೂ ಅಂತರ್ಜಾಲದ ಮೂಲಕ ಪ್ರಯೋಜನ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ರೋಗದ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳು, ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಆರೈಕೆ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಓದಿ ಮಾಹಿತಿ ಮತ್ತು ಅರಿವು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಸಮಸ್ಯೆಗೊಳಗಾದ ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರವನ್ನೂ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಲ್ಲದೇ ಇರುವ ಜನಸಾಮಾನ್ಯರೂ ಕೂಡ ಈ ಅಂತರ್ಜಾಲದಿಂದ ಮಾಹಿತಿ ಪಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ.

ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಇರುವ ಕೆಲವು ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆಗಳು, ಮೂಢನಂಬಿಕೆಗಳು ಕೂಡ ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಸಮಾಜದಿಂದ ದೂರವಿಡುವಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಅವರನ್ನು ಹಿಂಸೆಗೆ ಒಳಪಡಿಸುವುದು ಕೂಡ ನಮಗರಿವಿಲ್ಲದಂತೆಯೇ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಸೂಕ್ತ ಜ್ಞಾನವಿದ್ದರೆ ಇಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರ ಸಿಗಲು ಸಾಧ್ಯ. ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಉತ್ತಮ ಮಾನಸಿಕ ಜೀವನ ಒದಗಿಸುವುದೇ ವೈಟ್‌ಸ್ಟಾನ್ ಫೌಂಡೇಶನ್‌ನ ಉದ್ದೇಶ.

## ಗರ್ಭಿಣಿ, ಬಾಣಂತಿಯರಲ್ಲಿ...

ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಗರ್ಭಿಣಿ, ಬಾಣಂತಿಯರಲ್ಲಿ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ. ಇದು ಮುಂದೆ ಹುಟ್ಟಲಿರುವ ಹಾಗೂ ನವಜಾತ ಶಿಶುಗಳ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಮಹಿಳೆಗೆ ತಾಯ್ತನ ಎಂಬುದು ಜೀವನದ ಮಹತ್ವದ ತಿರುವುಗಳಲ್ಲೊಂದು. ದೈಹಿಕ ಬದಲಾವಣೆಯಾದಂತೆ, ಮಾನಸಿಕವಾಗಿಯೂ ಮಹಿಳೆಯ ಜೀವನಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಾಗುತ್ತದೆ.

ಉದ್ಯೋಗಸ್ಥ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಮಗುವಾದ ನಂತರ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಹಾಜರಾಗುವುದು, ಮಗುವಿನ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸಲು ಅಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದು, ಸ್ವನೈವಾಣಿ ಮಾಡಲು ಸಮಯದ ಅಭಾವವಾಗುವುದು.. ಇತ್ಯಾದಿ ಕಾರಣಗಳು ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಲು ದಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಮಗುವಿಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಹಾಲುಣಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದೇ ಇರುವುದಕ್ಕೆ ತಾಯಂದಿರ ಮನದಲ್ಲೂ ಖೇದ ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಪಾಲಕರ ಬೆಂಬಲ ಸಿಗದೇ ಇದ್ದರೆ ಬಾಣಂತಿ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಕುಗ್ಗುತ್ತಾಳೆ.

ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡದಲ್ಲಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ, ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ ತಾಯಂದಿರಿಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಪೈರ್ಡ್ ತುಂಬಲೇದೇ ವೈಟ್‌ಸ್ಟಾನ್ ಫೌಂಡೇಶನ್ ಶ್ರಮಿಸುತ್ತಿದೆ. ಇದು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಜನರಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ಮಾಹಿತಿ ಮತ್ತು ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವ ಜನೋಪಯೋಗಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಹಮ್ಮಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದೆ. ಖಿನ್ನತೆ, ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ, ಕೀಳರಿಮೆಗಳಂತಹ ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳಿಂದ ಬಳಲುವ ಜನರಿಗೆ ಸಮಂಜಸವಾದ ಮಾಹಿತಿ ಒದಗಿಸಿ ದಾರಿದೀಪದಂತೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದು ಈ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಗುರಿ. ಇದರಿಂದ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ ಬಳಲುವ ಜನರಿಗೆ ಅದನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಹಾಗೂ ತಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾದ ನಿರ್ಧಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸ್ವಯಂಸೇವಾ ಸಂಸ್ಥೆ 2013ರಲ್ಲಿ ಅಸ್ತಿತ್ವಕ್ಕೆ ಬಂದಿದ್ದು, ಈ ಸಂಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿರುವ ಸಮಾನಮನಸ್ಸು ಹಾಗೂ ನುರಿತ ಜನರ ತಂಡ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಸಮಗ್ರ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಜನರಿಗೆ ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ.