ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವು ಇತರರೊಡನೆ ಹಲವಾರು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹೋಲಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಇತರರಿಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಎಂಬ ಕೀಳರಿಮೆ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರ ಬದಲು ನಮ್ಮ ದೌರ್ಬಲ್ಯಗಳನ್ನು ಅರಿತುಕೊಂಡಾಗ ಅವುಗಳನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅವಕಾಶವಿದೆ, ಅಥವಾ ನಮ್ಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವ ಮೂಲಕ ಈ ಕೀಳರಿಮೆಯಿಂದ ಹೊರ ಬರಬಹುದು. ಇಲ್ಲವಾದಲ್ಲಿ ಈ ಕೀಳರಿಮೆ ಮುಂದೆ ಮಾನಸಿಕ ತೊಂದರೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.

- ಉತ್ತಮ ಜೀವನ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು: ಕೆಲವು ಮೂಲಭೂತ ಜೀವನ ಕೌಶಲಗಳಾದ ಸಮಸ್ಯೆ ಪರಿಹರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು (problem solving), ಸಮರ್ಪಕವಾದ ನಿರ್ಧಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು (decision making), ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಸಂವಹನ ಮಾಡುವುದು (effective communication), ಇತರರೊಡನೆ ಉತ್ತಮ ಬಾಂಧವ್ಯ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಕೌಶಲಗಳು (interpersonal relationship skills), ಮತ್ತು ಸಂವೇಗ ಹಾಗೂ ಒತ್ತಡಗಳನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುವುದು (coping with emotions and stress) ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರ ಮೂಲಕ ನಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಜೀವನವನ್ನು ಉತ್ತಮಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇವುಗಳು ನಮ್ಮ ಸ್ವಸಾಮರ್ಥ್ಯ, ಆತ್ಮಸ್ಥೈರ್ಯ ಮತ್ತು ಆತ್ಮಗೌರವಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ.
- ಮೊಬೈಲ್‌ನ ಸಮಯ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು: ಇದು ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಮುಖ್ಯವಾದುದು. ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರೊಂದಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಬೆರೆಯುವುದು, ಮನಸ್ಸಿನ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದು ಹೆಚ್ಚಿನ ಮನಃಶಾಂತಿ ಕೊಡುತ್ತದೆ.
- ಸ್ವಯಂ ಸಹಾನುಭೂತಿ (self compassion) ಹಿಂದಿನ ಘಟನೆಗಳಿಂದ ಪಾಠ ಕಲಿತುಕೊಂಡು ತಪ್ಪಾಗಿರುವುದನ್ನು ತಿದ್ದಿಕೊಳ್ಳಲು ಆತ್ಮಾವಲೋಕನ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಸ್ವಯಂ ಸಹಾನುಭೂತಿಯಿಂದ ವರ್ತಿಸಬೇಕು. 'ತಪ್ಪಾಗುವುದು ಸಹಜ, ಆದರೆ ಅದನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಂಡು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತೇನೆ' ಎಂಬ ಭಾವನೆ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ವೈದ್ಯರ, ಮನಃಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರ ಸಹಾಯ ಕೇಳುವುದರಲ್ಲಿ ಯಾವ ಅವಮಾನವೂ ಇಲ್ಲ, ತಪ್ಪೂ ಇಲ್ಲ ಎಂದನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಹಿಂಜರಿಕೆ ಬೇಡ.

ಅಂದ ಹಾಗೆ ಪ್ರತಿವರ್ಷ ಅಕ್ಟೋಬರ್ 10ರಂದು 'ವಿಶ್ವ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ದಿನ' ಎಂದ ಆಚರಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಈ ವರ್ಷದ ಧ್ಯೇಯ ವಾಕ್ಯ, 'ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ನೆಮ್ಮದಿ ಜಾಗತಿಕ ಆದ್ಯತೆ' ಎಂಬುದಾಗಿದೆ. ■

40ರ ಬಳಿಕ

ದೀಪಿಕಾಗೆ ವಯಸ್ಸು ನಲವತ್ತೈದು. ಮೊದಲೆಲ್ಲ ಇಡೀ ದಿನ ಎಷ್ಟೇ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದರೂ ದಣಿವಿನ ಸುಳಿವೇ ಇಲ್ಲದ ಈಕೆಗೆ ಈಗೀಗ ಸ್ವಲ್ಪ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದರೆ ಸುಸ್ತೋ ಸುಸ್ತು. ಹಾಗೆಂದು ಯಾವ ಕಾಯಿಲೆಯೂ ದೀಪಿಕಾಳ ದೇಹ ಸುಳಿದಿಲ್ಲ. ಇದು ವಯೋಸಹಜ ದಣಿವು. ನಲ್ವತ್ತು ದಾಟಿದ ಮಹಿಳೆಯರ ದೈಹಿಕ ಕ್ಷಮತೆ ಕುಂದಿರುವುದಕ್ಕೆ ದೀಪಿಕಾಳೇ ಸಾಕ್ಷಿ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ನಲವತ್ತು ವರ್ಷ ದಾಟಿದ ಮೇಲೆ ದೇಹದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕ್ಷೀಣಿಸುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣ ಹಾರ್ಮೋನಿನ ಏರುಪೇರು ಎಂಬುದು ಸ್ತ್ರೀರೋಗ ತಜ್ಞರ ಅಭಿಮತ. ನಲವತ್ತು ದಾಟಿತೆಂದರೆ ಅದು ಎಂಥಾ ಘಟ್ಟವೆಂದರೆ, ಮಹಿಳೆ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ವಯಸ್ಸನ್ನು ಮೀರಿ, ಮುಟ್ಟು ನಿಲ್ಲುವ ಹಂತಕ್ಕೆ ಸನಿಹವಾಗುವ ಕಾಲ. ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಹತ್ತು ಹಲವು ಬದಲಾವಣೆಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಮಹಿಳೆಯರ ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ಹಾರ್ಮೋನಿನ ಮಟ್ಟ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಮೂಳೆಗಳು ದುರ್ಬಲಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಟೆಸ್ಟೊಸ್ಟಿರಾನ್ ಹಾರ್ಮೋನಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಕುಗ್ಗುವುದರಿಂದ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳ ಕ್ಷಮತೆ ಕುಂದುತ್ತದೆ. ಕೆಲ ಮಹಿಳೆಯರ ದೇಹದ ತೂಕ ಏರಿಕೆಯಾಗುವುದರಿಂದ ಮಧುಮೇಹ ಹಾಗೂ ಅತಿ ರಕ್ತದೊತ್ತಡದಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಕಾಡಲಾರಂಭಿಸುತ್ತವೆ.

ಹಾರ್ಮೋನ್ ಏರುಪೇರು

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ 25 ವರ್ಷಗಳಾದ ಮೇಲೆ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳ ಉತ್ಪಾದನೆ, ಸ್ರವಿಸುವಿಕೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಸ್ರವಿಸುವಿಕೆಯಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಯುಕ್ತ, ಕಾರ್ಬೊಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್, ಪ್ರೊಟೀನ್‌ಯುಕ್ತ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾದ ಪಪ್ಪಾಯ, ಸೇಬು, ಸ್ಟ್ರಾಬೆರಿ, ಚೆರಿ, ಕಿವಿ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಬೇಕು. ಧಾರಾಳವಾಗಿ ನೀರು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ನಮ್ಮ ವಯಸ್ಸಿಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ವಯಸ್ಸಾದ ಹಾಗೆ ಕಾಣುವುದು ಖಂಡಿತ. ಇದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮಹಿಳೆಯರ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿ ಕುಗ್ಗಿ, ನಿತ್ರಾಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಲವು ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ದಾರಿ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ.

25–35 ವರ್ಷದ ನಡುವಿನ ಸಮಯವನ್ನು 'ಮೈಕ್ರೋ ಏಜಿಂಗ್' ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ದೇಹದ ಆರೈಕೆ, ಚರ್ಮದ ಸಂರಕ್ಷಣೆ, ತಲೆಕೂದಲ ಆರೈಕೆ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕು.

ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಕೊರತೆ, ರಕ್ತಹೀನತೆಯಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಗರ್ಭಕೊರಳಿನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಂತಹ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಸದ್ದಿಲ್ಲದೆ ಅಡರಿಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಸ್ತ್ರೀರೋಗ ತಜ್ಞರಲ್ಲಿ ನಿಯಮಿತ ತಪಾಸಣೆ ಕೈಗೊಳ್ಳುತ್ತಿರಬೇಕು.

ಪುರುಷರೂ ಎಚ್ಚರ ವಹಿಸಬೇಕು

ವಯಸ್ಸು 40ರ ಗಡಿ ದಾಟುತ್ತಲೇ ಮಹಿಳೆಯರು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ ಪುರುಷರು ಕೂಡ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್, ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಹಲವು ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾರಂಭಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಹಲವು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಕಸರತ್ತು ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

- ಸಾತ್ವಿಕ ಹಾಗೂ ನಾರಿನಂಶವಿರುವ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿ. ಮೊಳಕೆ ಕಾಳು, ತರಕಾರಿ, ಹಣ್ಣು, ಒಣಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಪೋಷಕಾಂಶ ಸಿಗುತ್ತದೆ.
- ನಿತ್ಯವೂ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ. ನಲವತ್ತೈದು ನಿಮಿಷಗಳ ನಡಿಗೆ ಅವಶ್ಯಕ.
- ಧೂಮಪಾನ, ಮದ್ಯಪಾನ ತ್ಯಜಿಸಿ. ಅತಿಯಾಗಿ ಕಾಫಿ, ಟೀ ಸೇವನೆಯೂ ಬೇಡ.

■ **ಯು. ಅನಂತ್**