



## ಮುಂದೇನು?

ಇತ್ತೀಚಿನ ವರದಿಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಕೊರೋನಾ ಸೋಂಕಿನ ವೇಗ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿದೆ. ನಿಮಗೆ, ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದವರಿಗೆ, ಸ್ನೇಹಿತರಿಗೆ, ಬಂಧುಗಳಿಗೆ ಹೀಗೆ ಯಾರಿಗೆ ಬೇಕಾದರೂ ಈ ಸೋಂಕು ಬರಬಹುದು. ಬಂದರೆ ಏನು ಮಾಡುವುದು ಎಂದು ಚಿಂತೆ ಮಾಡುತ್ತ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಪ್ರಯೋಜನವಿಲ್ಲ. ಬದಲಾಗಿ ಬಂದಾಗ ಅದನ್ನು ಹೇಗೆ ಎದುರಿಸುವುದು ಎಂದು ಕುಟುಂಬದವರೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿ ಸರಿಯಾದ ತಯಾರಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಭಯ ಅಂತಹ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದಲ್ಲದೆ ಕೊರೋನಾ ವಿರುದ್ಧ ಧೈರ್ಯದಿಂದ ಹೋರಾಡಬಹುದು.

ಆರೋಗ್ಯವಿಲ್ಲದೆ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ನೀವು ಯೋಗ, ಧ್ಯಾನ, ವ್ಯಾಯಾಮ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ನಡಿಗೆಯಂತಹ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಮಕ್ಕಳ ಶಿಕ್ಷಣದ ಬಗ್ಗೆ ಸದ್ಯಕ್ಕೆ ಚಿಂತೆ ಬಿಡಿ. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಒಂದು ದಿನಚರಿ ನೀಡಿ ಅದನ್ನವರು ಸರಿಯಾಗಿ ಪಾಲನೆ ಮಾಡುವಂತೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮಾಡಿ. ಕೇವಲ ಓದು ಬರವಣಿಗೆಗಷ್ಟೆ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಸೀಮಿತಗೊಳಿಸದೆ. ಚಿತ್ರ ಬಿಡಿಸುವು ಆಟವಾಡುವುದು ಮುಂತಾದ ಮನೋರಂಜನಾತ್ಮಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಅವರನ್ನು ತೊಡಗಿಸಿರಿ. ಆದಷ್ಟು ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆತು ಅವರ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿರಿ.

### ಹೊಂದಾಣಿಕೆ

ಕೊರೋನಾ ದಿನದಿಂದ ದಿನಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿದೆ. ಆದರಿಂದ ಜೀವನ ಕಗ್ಗಂಟಾಗಿದೆ, ಕೆಲಸವಿಲ್ಲ, ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಶಿಕ್ಷಣವಿಲ್ಲ, ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಇದ್ದು ಏನು ಮಾಡುವುದು ತಿಳಿಯುತ್ತಿಲ್ಲ, ಆರ್ಥಿಕ ಸಮಸ್ಯೆ, ಸೋಂಕಿನಿಂದ ಕುಟುಂಬ ಸದಸ್ಯರ ಸಾವು, ಧಾರ್ಮಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಆತಂಕ, ಅಸಹಾಯಕತೆಯಂತಹ ಹಲವಾರು ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಇಂದು ಎಲ್ಲರ ಮುಂದಿವೆ. ಈ ಎಲ್ಲಾ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡು ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಬದಲಾವಣೆಗಳು ತಾತ್ಕಾಲಿಕವೆಂದು ಭಾವಿಸಿ ಬದಲಾವಣೆಗಳಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡು ಮುಂದೆ ಸಾಗಬೇಕು. ಕೊರೋನಾ ಬರದೇ ಇದ್ದಿದ್ದರೆ ನಮ್ಮ ಜೀವನ ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತಿತ್ತು. ಮಗ ಅಥವಾ ಮಗಳು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಓದುತ್ತಿದ್ದರು, ಉಳಿತಾಯವೆಲ್ಲ ಖಾಲಿ ಆಯಿತು, ಜೀವನ ಬೀದಿಗೆ ಬಂದಿದೆ... ಮುಂತಾದ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಬರುವುದು ಸಹಜ. ಈ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಆಲೋಚನೆ ಮಾಡಿ ಪ್ರಯೋಜನವಿಲ್ಲ, ಆಗಿರುವುದನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡು ಮುಂದೆ ಏನು ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯ ಎಂದು ಆಲೋಚಿಸಿ.

— ಲೇಖಕರು ಬೆಂಗಳೂರಿನ ನಿಮ್ಮಾನ್ಸ್ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರು.  
ಸಂಪರ್ಕ: 9901002629

ಅವರಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗಬಹುದಾದ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದಾಗಿದೆ.

ವಾಸ್ತವಿಕತೆಯಲ್ಲಿ ಬದುಕುವುದು: ಇಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಆಗಿರುವುದನ್ನು ಬದಲಿಸಲಾಗದು, ಗತಿಸಿಹೋದ ಘಟನೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚನೆ ಮಾಡಿದರೆ ಬೇಸರವಾಗುತ್ತದೆ. ನಾಳೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಿದರೆ ಭಯವಾಗುತ್ತದೆ. ನನ್ನ ಮತ್ತು ನಾಳೆಗಳು ನಿಮ್ಮ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲ, ಹಾಗಾಗಿ ನೀವು ಪ್ರಸ್ತುತ ಜೀವನದ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತ್ರ ಗಮನಹರಿಸಿ ವಾಸ್ತವದಲ್ಲಿ ಬದುಕುವುದನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಿಮಗೆ ದೇವರಲ್ಲಿ ನಂಬಿಕೆ ಇದ್ದರೆ ನಿಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ದೇವರೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ, ದೇವರ ಮೇಲೆ ಭಾರಹಾಕಿ ಪೂಜೆ ಮತ್ತು ದೇವರ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮೂಲಕ ಭಯ, ಆತಂಕ ಚಿಂತೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

### ಬರವಣಿಗೆ

ನಿಮ್ಮ ನೋವು ದುಃಖ ಭಯ ಆತಂಕಗಳನ್ನು ಬೇರೆವರೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ. ಅಥವಾ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಯಾರು ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಬರವಣಿಗೆಯ ಮೂಲಕ ಹೊರಹಾಕಬಹುದು. ಆಗ ನಿಮ್ಮ ಇತಿಮಿತಿಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡು ಜೀವಿಸಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಆ ಮೂಲಕ ನೋವು ದುಃಖ ಆತಂಕವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

### ಸಾಮಾಜಿಕ ಕಳಂಕ ಬೇಡ

ಸೋಂಕಿತರು, ಶಂಕಿತರು, ಪೋಲಿಸರು, ವೈದ್ಯರು,

ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರನ್ನು ಅವಮಾನಿಸುವ ಮತ್ತು ಅನುಮಾನಿಸುವ ಕೆಟ್ಟ ವಾತಾವರಣ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಸೃಷ್ಟಿಯಾಗಿರುವುದನ್ನು ಕಾಣುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಇದು ಒಳ್ಳೆಯ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲ. ಸೋಂಕಿತರಿಗೆ ಅವರ ತಪ್ಪಿನಿಂದಲೇ ಕೊರೋನಾ ಬಂದಿದ್ದಲ್ಲ. ಮತ್ತು ಅದು ಯಾರಿಗೆ ಬೇಕಾದರೂ ಬರಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಇವರಿಗೆ ಪ್ರೀತಿ ಮತ್ತು ಗೌರವ ತೋರಿಸಿ ಹಾಗೂ ಬೇರೆಯವರಲ್ಲೂ ಆ ಕುರಿತು ಅರಿವು ಮೂಡಿಸಿ. ಕೊರೋನಾದಂತಹ ಬಿಕ್ಕಟ್ಟಿನ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಒಂದು ನಿಯಮಿತವಾದ ದಿನಚರಿಯ ಪಾಲನೆ ಎಲ್ಲರಿಂದಲೂ ಆಗಲೇಬೇಕು. ಕುಟುಂಬದ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರು ಬೆಳಗ್ಗೆಯಿಂದ ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವವರೆಗೂ ತಮಗಿಷ್ಟವಾದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಕೆಲಸವನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಬಹುದು. ಯಾವುದೇ ಚಟುವಟಿಕೆ ಇಲ್ಲದೆ ಖಾಲಿ ಕುಳಿತಾಗ ಕೊರೋನಾ ಅಥವಾ ಅದರಂತಹ ಒತ್ತಡದ ವಿಷಯಗಳ ಕುರಿತು ಬೇಡದ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಒಂದು ನಿಮ್ಮ ಮಾನಸಿಕ ನೆಮ್ಮದಿಯನ್ನು ಹಾಳುಮಾಡಬಹುದು.

### ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ-ವ್ಯಾಯಾಮ

ಊಟ ನಿದ್ರೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯಷ್ಟೆ ಮಹತ್ವದ ಪಾತ್ರ ಯೋಗ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ವ್ಯಾಯಾಮದ್ದು ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾರೊಂದನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕು. ನಿಮ್ಮ ಶರೀರ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ನಡುವೆ ನೇರ ಮತ್ತು ಆಳವಾದ ಸಂಪರ್ಕವಿದೆ. ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವಿಲ್ಲದೆ ಶಾರೀರಿಕ ಆರೋಗ್ಯವಿಲ್ಲ, ಹಾಗೆಯೇ ಶಾರೀರಿಕ