

ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಪ್ರಭಾವಿಸುತ್ತವೆ. ಮಹಿಳೆಯರ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಸಾಮಾಜಿಕ ಮತ್ತು ಆರ್ಥಿಕ ಬಿಕ್ಕಟ್ಟಿನ ಪರಿಣಾಮ ಬಹಳವಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ದೃಢಪಡಿಸುತ್ತವೆ.

ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳಲ್ಲೇ ಮಾನಸಿಕ ಏರುಪೇರುಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಏಕೆ ಎಂದು ನೋಡಿದರೆ ಕಾರಣಗಳು ಹಲವು ಹಾಗೂ ಸಂಕೀರ್ಣವೂ, ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಹಂತಗಳಾದ ಹದಿಹರೆಯ, ಗರ್ಭಧಾರಣೆ, ಪ್ರಸವೋತ್ತರ ಬದಲಾವಣೆಗಳು, ಮೆನೊಪಾಸ್ ಮೊದಲಾದವು ದೇಹದೊಂದಿಗೆ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆಯೂ ಬೃಹತ್ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತವೆ. ಮಹಿಳೆಯರು ಸಹನಾಶೀಲರು, ತ್ಯಾಗಮಯಿಗಳು, ಕಷ್ಟಸಹಿಷ್ಣುಗಳು ಎನ್ನುವಂತಹ ಸಾಮಾಜಿಕ ಪಟ್ಟ, ನಿರೀಕ್ಷೆಗಳು ಅವಳು ಬಲಹೀನತೆಯನ್ನು ತೋರ್ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಅವಕಾಶ ನೀಡುವುದಿಲ್ಲ. ಸಮುದಾಯ ಮಹಿಳೆಯರ ಹತ್ತಿರು ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವ ಮಲ್ಟಿಟಾಸ್ಕಿಂಗ್ ಗುಣವನ್ನು ಹೊಗಳಿ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಳ ಮಾಡುತ್ತದೆಯೇ ವಿನಃ ಆಕೆಯ ಹೊರೆಯನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ.

ಮನಸ್ಸಿನ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮುಚ್ಚುಮರೆಯಿಲ್ಲದೇ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಾದ ವಾತಾವರಣವೇ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ನಿರ್ಮಾಣವಾಗಿಲ್ಲ. 'ಏನೋ ಆಗಿದೆ' ಎನ್ನುವುದು ನಾನಾ ಅರ್ಥಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಅದು ಮಾನಸಿಕ ತೊಂದರೆಗೊಳಗಾದ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳ ಪಾತ್ರ ನಿರ್ವಹಣೆಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನೇ ಪ್ರಶ್ನೆಗೊಳಪಡಿಸಿ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಮತ್ತೂ ಕಗ್ಗಂಟಾಗಿಗುತ್ತದೆ. ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳ ಸಹಜವಾದ, ನ್ಯಾಯಸಮ್ಮತವಾದ ಅಸಮಾಧಾನಕ್ಕೂ ಅವಳ ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಯನ್ನೇ ಬೊಟ್ಟು ಮಾಡುತ್ತಾ ಇಲ್ಲಸಲ್ಲದ್ದನ್ನು ಆರೋಪಿಸುವ ಸಾಮಾಜಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳು ಯಾವ ರೀತಿಯೂ ಮನಸ್ಸಿನ ಕಾಳಜಿಯನ್ನು ಮಾಡದೇ ಒಳಗೊಳಗೇ ಕನಲುವುದನ್ನು ಪರೋಕ್ಷವಾಗಿ ಪುಷ್ಟೀಕರಿಸುತ್ತದೆ.

ಇನ್ನು ಬಹುತೇಕ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳು ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೇ ಮನದ ವ್ಯಾಧಿಯನ್ನು ಬಚ್ಚಿಟ್ಟುಕೊಂಡಷ್ಟೂ ಅದರ ತೀವ್ರತೆ ತಗ್ಗುತ್ತದೆ ಎಂದೇ ನಂಬಿಕೊಂಡು ಮೌನವಹಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಸುಮ್ಮನಾದಷ್ಟೂ ಮನಸ್ಸಿನ ನೋವು ನಾನಾ ರೂಪದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತವಾಗತೊಡಗುತ್ತದೆ. ದೇಹವೇ ಮನಸ್ಸಿನ ಬಾಧೆಯನ್ನು ಹೇಳತೊಡಗುತ್ತದೆ. ಅನಾರೋಗ್ಯ, ಅಸಿಡಿಟಿ, ಹಾರ್ಮೋನ್ ಏರುಪೇರುಗಳು, ನೋವುಗಳಿಗೆ ಹಲವು ಬಾರಿ ಮನದ ವೇದನೆಯೇ ಮೂಲವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗೂ ಅದುಮಿಟ್ಟ ವ್ಯಾಕುಲತೆಯಿಂದ ಮನದ ಶಾಂತಿಯೊಡನೆ ಮನೆಯ ಶಾಂತಿಯೂ ಇಲ್ಲವಾಗುತ್ತದೆ.

ನಮ್ಮ ಹೊಣೆಗಾರಿಕೆಯೇನು?

ಮಹಿಳೆಯರ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇವಲ ಅವರದೇ ಹೊಣೆಗಾರಿಕೆ ಅಲ್ಲ. ಕುಟುಂಬ, ವೃತ್ತಿ ವಲಯ, ಸಮಾಜವೂ ಅದನ್ನು ಗುರುತಿಸಬೇಕಿದೆ. ಆಕೆಯ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳನ್ನು ಅರಿತು ಹೊಣೆಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ ಮುಂದಾಗಬೇಕಿರುವುದು ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ. ಆಕೆ ತಾಯಿ, ಪತ್ನಿ, ಅಕ್ಕತಂಗಿ ಯಾವುದೇ ಪಾತ್ರದಲ್ಲಿರಲಿ ಹೊತ್ತು ಹೊತ್ತಿಗೆ ಉಟ ತಿಂಡಿ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರಾ? ಏನಾದರೂ ಅನಾರೋಗ್ಯವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಔಷಧ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರಾ? ಮನೋಛ್ವಾಸ ನೀಡುವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಆಗಾಗ ತೊಡಗಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರಾ? ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಖುಷಿಯಾಗಿದ್ದಾರಾ? ಇಂತಹ ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟದಿನಸುವ ಕುಶಲೋಪಾಯವನ್ನು ಕೇಳಿ ವಿಚಾರಿಸುವವರಿದ್ದರೂ ಸಾಕು ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳ ದೈಹಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಎಷ್ಟೋ ಸುಧಾರಣೆಯ ಹಂತದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ.

ಮನೋಚೈತನ್ಯ ಮರಳಿ ಪಡೆದ ಮಾರ್ಗಗಳು: ಬದುಕಿನ ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ಅಳಿಸಿ ಹಾಕುವುದು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅವುಗಳ ನಡುವೆಯೇ ಭಾವನಾತ್ಮಕ

ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡು ಆಂತರಿಕ ಬಲವನ್ನು ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಮೊದಲ ಹೆಜ್ಜೆ ತೊಂದರೆಗೊಳಗಾಗಿದ್ದೇನೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡಾಗ ಮಾತ್ರ ಅದಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತ ಪರಿಹಾರ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯ. ಮಾನಸಿಕ ವ್ಯತ್ಯಯವನ್ನು ಕ್ಷುಲ್ಲಕವೆಂದು ಕಡೆಗಣಿಸದೇ 'ನನಗೆ ಕಷ್ಟವೆನಿಸುತ್ತಿರುವುದು ನಿಜ' ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಿ. ಯಾರೇ ನಿಮ್ಮ ನೋವುಸಂಕಟಗಳನ್ನ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ವಿಫಲವಾದರೂ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಕಾಳಜಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಮನಸ್ಸು ಮಾಡಿ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ತೀವ್ರ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದಾಗ ಉದಾ: ಕೋಪ, ದುಃಖ, ಹಠಾಶ ಒಂದು ಕ್ಷಣ ನಿಂತು ಅದಕ್ಕೆ ಹೆಸರು ಕೊಡಿ. 'ನಾನು ಆತಂಕಗೊಂಡಿದ್ದೇನೆ' ಅಥವಾ 'ನಾನು ತಲ್ಲಣಗೊಂಡಿದ್ದೇನೆ' ಎಂದು ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಿ, ಒಂದೆಡೆ ಬರೆದಿಡಿ, ಅಥವಾ ಚಿತ್ರಗಳ ಮೂಲಕ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿ. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಭಾವನೆಗಳ ತೀವ್ರತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಹೆಚ್ಚು ತರ್ಕಬದ್ಧವಾಗಿ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಪುಟ್ಟ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ದಿನಚರಿಯ ಭಾಗವಾಗಿಸಿ: ಮುಂಜಾವಿನ ನಡಿಗೆ, ಮೈಂಡ್‌ಫುಲ್ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು, ಸಂಗೀತ ಕೇಳುವುದು, ಆಳವಾದ ಉಸಿರಾಟ ಇವು ಸಣ್ಣದಾಗಿ ಕಂಡರೂ ದಿನನಿತ್ಯದ ಸ್ವಆರೈಕೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಪ್ರಭುಲ್ಲ ಹಾಗೂ ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ.

ನಿಮ್ಮ ಪಾತ್ರಗಳ ಹೊರತಾದ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ: ನೀವು ಕೇವಲ ತಾಯಿ, ಮಗಳು ಅಥವಾ ಉದ್ಯೋಗಿಯಲ್ಲ. ತನ್ನದೇ ಆದ ಆಸಕ್ತಿಗಳು, ಕನಸು ಕಲ್ಪನೆಗಳಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿ. ನಿಮ್ಮ ಅಭಿರುಚಿ ಆಯ್ಕೆಗಳೇನು ಕೇಳಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇಷ್ಟದ ಹವ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಪುನಃ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ ಸಂಗೀತ, ಸಾಹಿತ್ಯ, ಚಿತ್ರಕಲೆ, ಸಸ್ಸಗಳ ಒಡನಾಟ ಇವು ಆಂತರ್ಯಕ್ಕೆ ನಿರಾಳ ನೀಡಿ ಕುಸಿದ ಸ್ವಂತಿಕೆಯನ್ನು ಪುನರ್ ಸ್ಥಾಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ ನೆರವಾಗುತ್ತವೆ.

ಬೆಂಬಲ ನೀಡುವ ವಾತಾವರಣ ಸೃಷ್ಟಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ: ಆತ್ಮೀಯರು/ ಸ್ನೇಹಿತರೊಡನೆ ಅಥವಾ ಒಬ್ಬ ವಿಶ್ವಾಸಾರ್ಹ ಸ್ನೇಹಿತರಿದ್ದರೂ ಸಾಕು, ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿರಿ. ಮುಕ್ತ ಮಾತುಕತೆ, ಚಿಕ್ಕ ಸಂತೋಷಗಳು ನೋವುಗಳು ಅಥವಾ ಚಿಂತೆಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಭಾರ, ಒಂಟಿತನವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದಿರಿ: ದೇಹ ಮನಸ್ಸಿನ ಮಿತ್ರ. ಸಮರ್ಪಕ ನಿರ್ದಿ, ಪೋಷಕಯುಕ್ತ ಆಹಾರ, ನಿಯಮಿತ ವ್ಯಾಯಾಮ, ಸ್ಲೆಪಿಂಗ್, ಇಷ್ಟದ ಹಾಡಿಗೆ ಹೆಜ್ಜೆ ಹಾಕುವುದು ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಆತಂಕದ ಮನೋಭಾವವನ್ನು ಹಗುರಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಸ್ಪೀನ್ ಟೈಮ್ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ: ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಲತಾಣ ಅಥವಾ ಸುದ್ದಿಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ನೋಡುವುದರಿಂದ ಆತಂಕ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿದೆಯೇ ಗಮನಿಸಿ. ಅತಿಯಾಗಿ ನೋಡುವುದನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ, ಸೋಷಿಯಲ್ ಮೀಡಿಯಾಕ್ಕಾಗಿ ನಿಗದಿತ ಸಮಯ ಮೀಸಲಿಡಿ ಮತ್ತು ಪ್ರೇರಣೆ ನೀಡುವ ವಿಚಾರಗಳಿಗಷ್ಟೇ ಗಮನ ನೀಡಿ. ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ: ಆಫೀಸಿನಲ್ಲೇ ಇರಲಿ, ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಇರಲಿ ಎಲ್ಲಾ ಕೆಲಸಗಳನ್ನೂ ನೀವೇ ಮಾಡುತ್ತಾ ಹೈರಾಣಾಗುವ ಬದಲು ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಸಾವಧಾನದಿಂದ ಯೋಚಿಸಿ ಕೆಲಸವನ್ನು ವಹಿಸಿದರೆ ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ನೆರವಾದರೂ ಖಂಡಿತಾ ದೊರಕುವುದು. ಅಂತಿಮವಾಗಿ, ಎಲ್ಲ ಪ್ರಯತ್ನಗಳ ನಂತರವೂ ಮನದ ಭಾರವು ಕಡಿಮೆಯಾಗದಿದ್ದರೆ, ತಜ್ಞರ ಸಹಾಯ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಹಿಂಜರಿಯದಿರುವುದು ಬಹು ಮುಖ್ಯ ಹೆಜ್ಜೆ. ಸಹಾಯ ಕೇಳುವುದು ದುರ್ಬಲತೆಯಲ್ಲ, ಬಲಿಷ್ಠತೆಯ ಸಂಕೇತ ಎನ್ನುವುದು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿರಲಿ. ಮನದ ಸಿಕ್ಕುಗಳನ್ನು ಬಿಡಿಸಿಕೊಂಡು, ಬೇಕುಬೇಡಗಳನ್ನು ಅರಿತುಕೊಂಡು ಉಲ್ಲಸಿತವಾದ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಹೊಂದುವುದರತ್ತ ಹೆಜ್ಜೆ ಹಾಕುವುದು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ.

ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಿ: feedback@sudha.co.in