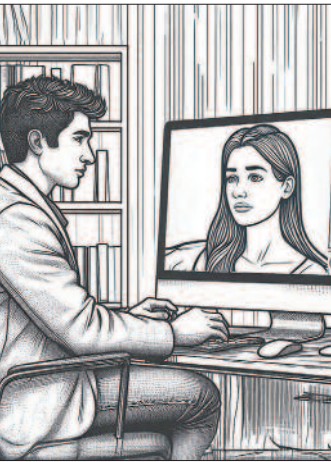


ಮಾನಸ ಸರೋವರದಲ್ಲಿ ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಕಂಪನ!

ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಮತ್ತು
ಖಿನ್ನತೆ ಇಡೀ ವಿಶ್ವವನ್ನು
ಕಂಗೆಡಿಸಿರುವ ವಿದ್ಯಮಾನ.
ಬದುಕು ಜಟಿಲವಾಗುತ್ತಾ
ಹೋದಂತೆ ಮಾನಸಿಕ
ಒತ್ತಡಗಳೂ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿವೆ.
ಮಕ್ಕಳಿಂದ ಹಿರಿಯ
ನಾಗರಿಕರವರೆಗೆ ಎಲ್ಲ
ವಯೋಮಾನದವರೂ
ಒಂದಲ್ಲಾ ಒಂದು ಬಗೆಯ
ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡದಿಂದ
ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.



ಈಶ್ವರ್

ವಿಡಿಯೋ ಕರೆಗಳ ಮೂಲಕ ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚಕರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರೋಪಾಯ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವ ಅವಕಾಶವನ್ನು 'ನಿಮ್ಮಾನಸ್' (ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ನರ ವಿಜ್ಞಾನ ಸಂಸ್ಥೆ) ಆರಂಭಿಸಿದೆ. 'ಟೆಲಿ ಮನಸ್' ಸಹಾಯವಾಣಿಯಡಿ ಆರಂಭಗೊಂಡಿರುವ ಈ ಸೌಲಭ್ಯ (ವಿಡಿಯೋ ಕರೆಗಾಗಿ ಸಂಪರ್ಕಸಬೇಕಾದ ಸಹಾಯವಾಣಿ ಸಂಖ್ಯೆ: 14416) ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಸೇವೆಗಳನ್ನು ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ ತಲುಪಿಸುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಮಹತ್ವದ್ದಾಗಿದೆ.

ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವವರಿಗೆ ನೆರವು ನೀಡುವ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ಎರಡು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ 'ಟೆಲಿ ಮನಸ್' ಸಹಾಯವಾಣಿ ಆರಂಭಿಸಲಾಗಿತ್ತು. ಈ ಸಹಾಯವಾಣಿಗೆ ಇಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಸುಮಾರು 15 ಲಕ್ಷ ಕರೆಗಳು ಬಂದಿರುವುದು ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವವರ ಸಂಖ್ಯೆ ದೊಡ್ಡ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರುವುದನ್ನು ಸೂಚಿಸುವಂತಿದೆ. ಕೌಟುಂಬಿಕ ಬಿಕ್ಕಟ್ಟುಗಳು, ಪ್ರೇಮ ವೈಫಲ್ಯ, ಹಣಕಾಸಿನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳ ವ್ಯಸನ, ನಿರುದ್ಯೋಗ ಹಾಗೂ ಉದ್ಯೋಗಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಒತ್ತಡಗಳು ಸೇರಿದಂತೆ ವಿವಿಧ ಕಾರಣಗಳು ಮಾನಸಿಕ ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಎಡೆಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತಿವೆ. 'ಟೆಲಿ ಮನಸ್' ಸಹಾಯವಾಣಿಗೆ ಕರೆ ಮಾಡುತ್ತಿರುವವರಲ್ಲಿ ಹದಿನೈದರಿಂದ ಮೂವತ್ತರ ವಯೋಮಾನದವರು ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿದ್ದಾರೆ. ಜೀವನೋತ್ತಾಹದಿಂದ ಪುಟಿಯಬೇಕಾದ ವಯಸ್ಸಿನವರು ಮಾನಸಿಕ ಕ್ಷೋಭೆಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಿರುವುದು ಕಳವಳ ಹುಟ್ಟಿಸುವ ವಿದ್ಯಮಾನ.

'ಟೆಲಿ ಮನಸ್' ಸಹಾಯವಾಣಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಕರೆಗಳು ಬರುತ್ತಿರುವ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಉಚಿತ ವಿಡಿಯೋ ಕರೆ ಸಮಾಲೋಚನೆ ಸೌಲಭ್ಯವನ್ನು ನಿಮ್ಮಾನಸ್, ಆರಂಭಿಸಿದೆ. ಫೋನ್ ಕರೆಯಲ್ಲಿ ಗ್ರಹಿಸಲು ಹಾಗೂ ಸಂವಹನಕ್ಕೆ ಕಷ್ಟಕರವಾದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಪರಿಹಾರ ಸೂಚಿಸುವ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ವಿಡಿಯೋ ಕರೆ ಸೌಲಭ್ಯ ಆರಂಭಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇಪ್ಪತ್ತು ಭಾಷೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಮಾಲೋಚನೆ ಲಭ್ಯವಿರುವುದರಿಂದ, ಜನಸಾಮಾನ್ಯರು ಭಾಷೆಯ ತೊಡಕಿಲ್ಲದೆ ತಮ್ಮ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಸಮಾಲೋಚನೆ ನಡೆಸಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಮತ್ತು ಖಿನ್ನತೆ ಇಡೀ ವಿಶ್ವವನ್ನು ಕಂಗೆಡಿಸಿರುವ ವಿದ್ಯಮಾನ. ಬದುಕು ಜಟಿಲವಾಗುತ್ತಾ ಹೋದಂತೆ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಗಳೂ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿವೆ. ಮಕ್ಕಳಿಂದ ಹಿರಿಯ ನಾಗರಿಕರವರೆಗೆ ಎಲ್ಲ ವಯೋಮಾನದವರೂ ಒಂದಲ್ಲಾ ಒಂದು ಬಗೆಯ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಮಕ್ಕಳು ಶಾಲೆಗೆ ಸೇರಿದ ದಿನದಿಂದಲೇ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಎದುರಿಸಬೇಕಾದ ಸನ್ನಿವೇಶ ಇಂದಿನದು. ರಂಜನೆ ಹಾಗೂ ಮನೋವಿಕಾಸದ ಮೂಲಕ ಸಾಧ್ಯವಾಗಬೇಕಾದ ಕಲಿಕೆಯನ್ನು ಸ್ಪರ್ಧೆಯ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಶುಷ್ಕಗೊಳಿಸಿದ್ದೇವೆ. ಶಿಕ್ಷಣದ ಮೂಲಭೂತ ಆಶಯಗಳು ವಿರೂಪಗೊಂಡಿವೆ. ಇದರ ಫಲವಾಗಿ ಎಳೆಯ ಮನಸ್ಸುಗಳು ಗಾಸಿಗೊಳ್ಳುತ್ತಿವೆ. ಎಳೆಯರಿಗೆ ಸ್ಥಿರ ಬದುಕು ಕಟ್ಟಿಕೊಡುವ ಒತ್ತಡದಲ್ಲಿ ಪೋಷಕರೂ ಹಣ್ಣಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಶೇ. 80ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಕಲಿಕೆ ಅಥವಾ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಉದ್ದೇಗ ಹಾಗೂ ಖಿನ್ನತೆಗೆ ಒಳಗಾಗಿರುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದ ಎರಡು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದಿನ ಸಮೀಕ್ಷೆಯೊಂದು, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಒತ್ತಿ ಹೇಳಿತ್ತು. ಉದ್ಯೋಗ ಹಾಗೂ ಯಶಸ್ಸಿನ ಬೆನ್ನತ್ತಿದ ಯುವಜನ ಕೂಡ ನಿರಂತರ ಒತ್ತಡದಿಂದ ನೆಮ್ಮದಿ ಕಳೆದುಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಇದರ ಪರಿಣಾಮ ಕುಟುಂಬ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಮೇಲೂ ಆಗುತ್ತಿದೆ.

ಕಿರಿಯರು ಹಾಗೂ ಯುವ ಸಮುದಾಯ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಖ್ಯೆಯ ಹಿರಿಯರೂ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ ನಲುಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಕೊರೊನಾ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಜಾರಿಯಲ್ಲಿದ್ದ ಲಾಕ್‌ಡೌನ್ ಮಾನಸಿಕ ಕ್ಷೋಭೆಗಳನ್ನು ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿಸಿತ್ತು ಹಾಗೂ ಆ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಈಗಲೂ ಕಾಣಬಹುದು. ದೈಹಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುವುದೇ ಕಷ್ಟವಾಗಿರುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಕುರಿತ ಕಾಳಜಿಯನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸುವುದು ಕಷ್ಟ. ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಕೌನ್ಸಿಲಿಂಗ್ ಮಾಡುವ ತಜ್ಞರ ಸಂಖ್ಯೆ ಕಡಿಮೆ ಇರುವುದು ಕೂಡ ಸಮಸ್ಯೆ ಬಿಗಡಾಯಿಸಲು ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ಅನೇಕರಿಗೆ ತಾವು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿರುವ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಒಂದು ಗಂಭೀರ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಇಂಥ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವುದರ ಜೊತೆಗೆ, ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವುದು ಕೂಡ ಮುಖ್ಯವಾದುದು. ಮಾನಸಿಕ ತಜ್ಞರ ಕೊರತೆ ನೀಗಿಸುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಹಾಗೂ ಆಡಳಿತಾತ್ಮಕ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಸರ್ಕಾರ ಕೈಗೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿದೆ; ಶಿಕ್ಷಣ ಕ್ಷೇತ್ರವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಆರ್ಥಗೊಳಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ. ಇದೆಲ್ಲಕ್ಕೂ ಮಿಗಿಲಾಗಿ, ಬದುಕಿನ ಕುರಿತ ನಮ್ಮ ನಿರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಪುನರ್ ಅವಲೋಕನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರಯತ್ನ ನಡೆಯಬೇಕಾಗಿದೆ. ಬದುಕಿನ ಸಂತೋಷ ಇರುವುದು ಯಾವುದರಲ್ಲಿ ಎನ್ನುವುದು ನಮಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗದೆ ಹೋದರೆ, ಬದುಕಿನ ಬಿಕ್ಕಟ್ಟುಗಳು ಸಡಿಲಗೊಳ್ಳುವುದು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

■ ರಘುನಾಥ ಚ.ಹ.