ಒತ್ತಡ ಏಕೆ ಅಪಾಯಕಾರಿ?

ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಒತ್ತಡ ಹೇರುವುದು ದೈಹಿಕವಾಗಿಯೂ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಆಗಬಹುದು. ಮೆದುಳಿನ ಹಿಪ್ಪೋಕ್ಯಾಂಪಸ್ ಎನ್ನುವ ಅಂಗ ಮನುಷ್ಯನ ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನಿರ್ದೇಶಿಸಿದರೆ ಅಮಿಗ್ಡಾಲಾ ಭಾವನೆಗಳ ಕೋಶವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ನಿರಂತರವಾಗಿ ತೀವ್ರ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಒಳಪಡಿಸಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಹಿಪ್ಪೋಕ್ಯಾಂಪಸ್‌ನ ಗಾತ್ರ ಕುಗ್ಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅಮಿಗ್ಡಾಲಾ ಹೆಚ್ಚು ಸಕ್ರಿಯವಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವ ಅಂಶವು ಕಳೆದ ಕೆಲವಾರು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ನರವಿಜ್ಞಾನ ಸಂಶೋಧನೆಯಿಂದ ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ. ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಹಾಕುತ್ತಲೇ ಇದ್ದಾಗ ಅವರ ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಅಥವಾ ಅವರು ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ದುರ್ಬಲರಾಗುವುದಕ್ಕೆ (ಹೆಚ್ಚುವ ಭಯ, ಆತಂಕ ಮತ್ತು ಒತ್ತಡವನ್ನು ಭರಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು ಮುಂತಾದವು) ಕಾರಣಗಳು ಇಲ್ಲಿರಬಹುದು. ಹಾಗಾಗಿ ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ಅಂಕಗಳಿಗಾಗಿ, ರ್‍ಯಾಂಕ್‌ಗಳಿಗಾಗಿ ಒತ್ತಡ ಹೇರುವ ಪೋಷಕರು ಅವರ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳೇ ಹೆಚ್ಚು.

‘ಅಯ್ಯೋ ಕಡಿಮೆ ಮಾರ್ಕ್ಸ್ ತೊಗೊಂಡಿದ್ದಕ್ಕೆ ನಾವು ಮಗೂಗೆ ಏನೂ ಹೇಳೋಲ್ಲಪ್ಪ’ ಎಂದು ಸಾಕಷ್ಟು ಪೋಷಕರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ನಾವು ನೆನಪಿಡಬೇಕಾದ್ದು ಮಗು ಹೆಚ್ಚು ಮಾರ್ಕ್ಸ್ ತೆಗೆಯಬೇಕು ಎನ್ನುವ ಆಸೆ ನಮ್ಮೊಳಗೆ ಇದ್ದರೆ ಅದರ ಸಂದೇಶ ಬೇರೆಬೇರೆ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ, ಬೇರೆಬೇರೆ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮಗುವಿಗೆ ತಲುಪುತ್ತದೆ. ಮಾರ್ಕ್ಸ್‌ಕಾರ್ಡ್ ನೋಡಿ ಮುಖ ಕಿವುಚುವುದು, ‘ಎಷ್ಟನೇ ರ್‍ಯಾಂಕ್ ಅಥವಾ ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ಎಷ್ಟು ಬಂದಿದೆ’ ಎಂದು ಮಗುವನ್ನು ಕೇಳುವುದು, ‘ಕಡಿಮೆ ನಂಬರ್ ಬಂದಿದೆ. ನಿನಗೇನು ಕೊಡಿಸುತ್ತಾರೆ’ ಎಂದು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹೀಯಾಳಿಸುವುದು, ‘ನಮ್ಮ ಮಗೂಗೆ ಮಾರ್ಕ್ಸ್ ಕಡಿಮೆ ಕಣ್ರೀ’ ಎಂದು ಬೇರೆಯವರ ಎದುರು ಹೇಳೋದು ಇಂತಹ ಹಲವಾರು ಕ್ರಿಯೆಗಳ ಮೂಲಕ ಮಗುವಿಗೆ ನಮ್ಮ ಆತಂಕದ ಸಂದೇಶ ತಲುಪಿ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಬಲ್ಲದು ಎನ್ನುವುದು ನೆನಪಿರಲಿ.

ತಪ್ಪಿಸಲು ಮತ್ತು ಓದಿನ ಕಡೆ ಅವಳ ಮನಸ್ಸನ್ನು ತಿರುಗಿಸಲು ಆಪ್ತಸಲಹೆಕಾರರ ಸಹಾಯ ಕೋರುತ್ತಾರೆ.

- ಮೊಬೈಲ್ ಕೊಡಿಸದೆ ಇರುವುದಕ್ಕೆ, ಅಂತರ್ಜಾಲ ಬಳಕೆಯನ್ನು ವಿರೋಧಿಸಿದ್ದಕ್ಕೆ, ಅಫೇರ್‌ಗಳ ಬಗೆಗೆ ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದ್ದಕ್ಕೆ, ಓದಲು ಒತ್ತಾಯಿಸಿದ್ದಕ್ಕೆ, ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ತೇರ್ಗಡೆಯಾಗದಿರುವುದಕ್ಕೆ ಅಥವಾ ಕಡಿಮೆ ಅಂಕಗಳು ಬಂದಿದ್ದಕ್ಕೆ.. ಹೀಗೆ ಹತ್ತು ಹಲವು ಕಾರಣಗಳಿಗಾಗಿ ಮಕ್ಕಳು ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಆತಂಕಗೊಂಡಿದ್ದ ಹನ್ನೆರಡು ವರ್ಷದ ಬಾಲಕಿಯ ತಾಯಿ ಅವಳು ಮುಂದೆ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಈಗಲೇ ಆಪ್ತಸಲಹೆಗೆ ಕರೆತಂದಿದ್ದಾರೆ.
- ರಸಾಯನಶಾಸ್ತ್ರದ ಬಗೆಗೆ ತೀವ್ರ ಆಸಕ್ತಿ ಇದ್ದು ಅದರಲ್ಲೇ ಸ್ನಾತಕೋತ್ತರ ಪದವಿ ಪಡೆಯಬೇಕೆಂದಿದ್ದ ಹುಡುಗನಿಗೆ ವೈದ್ಯ ತಂದೆ ಒತ್ತಾಯದಿಂದ ಎಂಜಿನಿಯರಿಂಗ್ ಪದವಿಗೆ ಕಳಿಸಿದ್ದರು. ನಿರಂತರ ಒತ್ತಡದಲ್ಲಿ ಎಂ.ಟೆಕ್ ಮುಗಿಸುವಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಆತ ತೀವ್ರ ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಿಯಾಗುವ ಹಂತ ತಲುಪಿದ್ದ. ಆಪ್ತಸಲಹೆಗೆ ಕರೆತರುವವರೆಗೆ ವೈದ್ಯ ತಂದೆ ಇದರ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಕೂಡ ಗಮನಿಸಿರಲಿಲ್ಲ.
- ಚೆನ್ನಾಗಿ ಓದುತ್ತಿದ್ದ ಮಗನಿಗೆ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಶಿಸ್ತನ್ನು ಕಲಿಸುವ ಅಂಗವಾಗಿ ತಂದೆ–ತಾಯಿಗಳು ಒತ್ತಾಯದಿಂದ ವಸತಿಶಾಲೆಗೆ ಸೇರಿಸಿದರು. ಹನ್ನೊಂದು ವರ್ಷದ ಆ ಮುಗ್ಧ ಮಗುವಿಗೆ ತನ್ನನ್ನು ಯಾವುದೋ ತಪ್ಪಿಗಾಗಿ ಮನೆಯಿಂದ ಹೊರಗೆ ಕಳಿಸಲಾಗಿದೆ ಎನ್ನುವ ಭಾವನೆ ಮೂಡಿ ಅವನು ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ಹಿನ್ನಡೆ ಅನುಭವಿಸತೊಡಗಿದ.

ಇವು ಆಪ್ತಸಲಹೆಗೆ ಬಂದಿರುವ ಕೆಲವೇ ಮಾದರಿಗಳು. ನಗರಗಳಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ನೂರಾರು ಆತಂಕಗಳನ್ನು ಹೊತ್ತ ಪೋಷಕರು ಆಪ್ತಸಲಹೆಕಾರರ ಬಾಗಿಲು ತಟ್ಟುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಅಂತಹ ಅವಕಾಶವಿರದ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಪೊಷಕರು ಮುಂದೇನು ಮಾಡಬಹುದು ಎಂದು ತಿಳಿಯದೆ ಆತಂಕದಲ್ಲಿಯೇ ಇರುತ್ತಾರೆ.

ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸದ ನಿರಂತರ ಒತ್ತಡ

ನಮ್ಮ ಶಿಕ್ಷಣ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ಎಂತಹ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಹೇರುತ್ತಿದೆ ಎನ್ನುವುದಕ್ಕೆ ಒಂದು ಉದಾಹರಣೆ ನೋಡಿ.

ನಿಮ್ಮ ನಾಲ್ಕು ವರ್ಷದ ಮಗು ನಿಮ್ಮ ಹಾಗೆ ಓದಬಲ್ಲ, 6ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಭಾಷೆ ಮಾತನಾಡಬಲ್ಲ, ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಬಳಸಬಲ್ಲ ...

ಇದು ಶಾಲೆಯೊಂದು ಪೋಷಕರನ್ನು ಆಕರ್ಷಿಸಲು ನೀಡಿರುವ ಜಾಹಿರಾತಿನ ಸಾಲುಗಳು. ಬಹುಷಃ ಇಂತಹ ಶಾಲೆಗಳಿಗೆ ಜನ ಮುಗಿಬೀಳುವುದರಲ್ಲಿ, ಕೇಳಿದಷ್ಟು ಫೀಸು, ಡೊನೇಷನ್‌ಗಳನ್ನು ಕಕ್ಕುವುದರಲ್ಲಿ ಆಶ್ಚರ್ಯವೇನಿಲ್ಲ. ಇಂತಹ ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಕಲಿತ ಮಕ್ಕಳು ಹತ್ತು ಹನ್ನೆರೆಡು ವರ್ಷಕ್ಕೆ ವಯಸ್ಕರಷ್ಟೇ