



# ಜೈತನ್ಯಕ್ಕೆ ಬೇಕಿದೆ ಹ್ಯಾಪಿ ಹಾರ್ಮೋನ್!

ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯದಷ್ಟೇ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವೂ ಸದೃಢವಾಗಿರಬೇಕು. ಕೆಲವೊಂದು ಹವ್ಯಾಸಗಳು ಹ್ಯಾಪಿ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳನ್ನು ಸ್ರವಿಸಲು ಸಹಕಾರಿ. ಉತ್ತಮ ಹವ್ಯಾಸ ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡರೆ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯವನ್ನೂ ಸುಗಮವಾಗಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

## ■ ಸುಷ್ಕಸಿಂಧು

‘ನನಗೇ 40 ವಯಸ್ಸು. ಖಾಸಗಿ ಕಂಪನಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ. ದಿನವಿಡೀ ಪುರುಸೊತ್ತೇ ಇಲ್ಲದಷ್ಟು ಬ್ಯುಸಿಯಾಗಿದ್ದರೂ ಒಂಥರಾ ಏಕತಾನತೆ. ಎಷ್ಟು ವರ್ಷ ಅದನ್ನೇ ಮಾಡುತ್ತಿರಬೇಕು? ಎನ್ನುವಂತಹ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಂದ ಕೆಲಸದ ಬಗೆಗಿದ್ದ ಕೃತಜ್ಞ ಭಾವವೇ ಕಡಿಮೆಯಾದಂತೆ ಅನಿಸಿಬಿಟ್ಟಿತ್ತು. ಪುರುಸೊತ್ತಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ವೀಕೆಂಡ್‌ನಲ್ಲಾದರೂ ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಯಾವುದರಲ್ಲಾದರೂ ತೊಡಗಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂದು ಯೋಚಿಸತೊಡಗಿದೆ. ಚಿಕ್ಕಂದಿನಲ್ಲೇ ಅನಿವಾರ್ಯ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಬಿಟ್ಟಿದ್ದ ಸಂಗೀತ ಕಲಿಕೆ ಶುರು ಮಾಡಿದೆ. ಈಗ ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಡುವಷ್ಟು ವಿಶ್ವಾಸ ಮೂಡಿದೆ. ನಿಧಾನವಾಗಿ ನನ್ನ ಮನಸ್ಸು ಸರಿಯಾಗುತ್ತಾ ಈಗ ಬಹುತೇಕ ಆರಾಮಾಗಿದ್ದೇನೆ. ವೃತ್ತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಮೂಡಿದ್ದ ಬೇಸರವೂ ಈಗ ಕಾಡುತ್ತಿಲ್ಲ.’

ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸಲಹೆಗಾಗಿ ನನ್ನಲ್ಲಿಗೆ ಬರುವ ಗೆಳತಿಯೊಬ್ಬಳ ಸಮಾಧಾನದ ನುಡಿಗಳಿವು.

ಹವ್ಯಾಸಗಳೆಂದರೆ ಕೆಲಸವಿಲ್ಲದೆ ಸುಮ್ಮನೆ ಕುಳಿತವರು, ವಿಶ್ರಾಂತಿಯಲ್ಲಿರುವವರು ಸಮಯ ಕಳೆಯಲು ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡಿರುವಂತದ್ದಲ್ಲ. ಕ್ರಿಯಾಶೀಲತೆ, ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವ ಹವ್ಯಾಸಗಳಿಂದ ಆಗುವ ಮಾನಸಿಕ ಹಾಗೂ ದೈಹಿಕ ಲಾಭಗಳು ಹಲವು. ಹಾಗಾಗಿ ನಮ್ಮ ಕೆಲಸಗಳ ನಡುವೆಯೂ ಒಂದಿಷ್ಟು ಸಮಯ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಇಷ್ಟವಾದ ಹವ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಬಹಳವೇ ಒಳ್ಳೆಯದು.

## ವೃತ್ತಿಯ ಏಕತಾನತೆಯಿಂದ ಬಿಡುವು

ದಿನಚರಿಯ ಹತ್ತು ಹಲವು ಕೆಲಸಗಳ ನಡುವೆಯೇ ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಆಯಾಸ ಕಾಡುವುದು. ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಕಷ್ಟವೆನಿಸುವುದು, ಕೆಲಸದ ಮೇಲೆ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಕಳೆದುಕೊಂಡಂತಾಗುವುದು, ಏಕತಾನತೆ, ಬೇಸರಗಳು ಹೆಜ್ಜೆಹೆಜ್ಜೆಗೂ ಎಡತಾಕುವವು. ತಮ್ಮತಮ್ಮ ವೃತ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಹಗಲಿರುಳು ನಿರತರಾಗಿದ್ದರೂ ಅದರೊಳಗೆ