



ಆರೋಗ್ಯ

# ಒತ್ತಡದಿಂದ ತತ್ತರಿಸಿದಿರಿ

ಪರಿಹಾರ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಿ...



ಕೊರೊನಾ ತಲ್ಲಣದ ಈ ಪ್ರಕ್ಷುಬ್ಧ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಆನ್‌ಲೈನ್ ಕ್ಲಾಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವ ಮಕ್ಕಳಿಂದ ಹಿಡಿದು ಎಲ್ಲರ ಮೇಲೂ ಒತ್ತಡ ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ರೀತಿ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತಿರುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಒತ್ತಡ ಎಂಬುದು ಬಾಹ್ಯದಿಂದ ಅಥವಾ ಆಂತರಿಕವಾಗಿ ಬಂದರೂ ಅದನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ನಾವೇ ಹೊತ್ತು ಸಮರ್ಥವಾಗಿ ನಿಭಾಯಿಸುವತ್ತ ಮನಸ್ಸು ಮಾಡಬೇಕಾಗಿದೆ.

■ ಡಾ. ಅರುಣಾ ಯಡಿಯಾಳ್

‘ಆನೆಗೆ ಆನೆ ಭಾರ; ಇರುವೆಗೆ ಇರುವೆ ಭಾರ’ ಎಂಬ ನಾಣ್ಯದ ಹೇಳುವಂತೆ, ಈ ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರೂ ಅವರವರ ಪಾಲಿನ ಭಾರವನ್ನು ಹೊತ್ತುಕೊಂಡೇ ತಿರುಗಾಡುತ್ತಾರೆನೋ ಎಂಬಂತಿರುತ್ತದೆ ಜನರ ಚರ್ಯೆ ಹಾಗೂ ಸ್ವಭಾವ. ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಕುಳಿತು ಆನ್‌ಲೈನ್ ಕ್ಲಾಸಿನ ಅನಿವಾರ್ಯತೆಯಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿರುವ ಶಾಲಾ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯಿಂದ ಹಿಡಿದು, ಅಮೆರಿಕದ ರಾಷ್ಟ್ರಪತಿ ಟ್ರಂಪ್‌ನವರೆಗೂ, ಎಲ್ಲೆಲ್ಲೂ ಕಾಣುತ್ತಿರುವ, ಕಾಡುತ್ತಿರುವ ಸಮಸ್ಯೆಯಲ್ಲಿನ ಸಾಮ್ಯತೆಯೆಂದರೆ ಅದು ಒತ್ತಡ!

ಈ ಒತ್ತಡ ಎಂಬುದು ಹೊರಗಿನಿಂದ, ಹೊರಗಿನವರಿಂದ ಬಂದ ಕಷ್ಟ ಎಂದೆನಿಸಿದರೂ, ಹಣೆಕೆನೋಡಿದರೆ, ಈ ಒತ್ತಡಹೊರಗಿನ ಕಷ್ಟಗಳಿಗೆ, ನಾವು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುವ ಆಂತರಿಕ ರೀತಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದೂ ಅರಿವಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ! ಸಮಸ್ಯೆ ಬಾಹ್ಯದಿಂದ ಬಂದರೂ, ಅದನ್ನು ಒತ್ತಡವಾಗಿಸುವ

ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಆಂತರ್ಯದಿಂದ ಉದ್ಭವಿಸಿರುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಅರಿವು ಮೂಡುತ್ತಿದ್ದಂತೆಯೇ, ಅದರ ನಿರ್ವಹಣೆಯ ಅಲ್ಪಸ್ವಲ್ಪ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ನಾವೇ ಹೊತ್ತು, ಅದನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವತ್ತ ಮನಸ್ಸು ಮಾಡಬಹುದಲ್ಲವೇ?

ಯಾರ ಜೀವನವನ್ನೂ ಸಮಸ್ಯೆರಹಿತ ಜೀವನವಾಗಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಎದುರಾದಾಗ ದೇಹ, ಮನಸ್ಸು ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗೋದು ಕೂಡ ಒಂದು ನೈಜ, ಸಹಜ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯೇ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಈ ಒತ್ತಡ ಪದೇಪದೇ ಆಗುತ್ತಿದ್ದರೆ, ದೀರ್ಘಾವಧಿಯಾಗಿ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನಿಂತು ಬಿಟ್ಟರೆ, ಆಗ ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಎರಡೂ ಕೆಡಲು ಶುರುವಾಗಿ, ಜೀವ ತತ್ತರಿಸುವಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಈ ಒತ್ತಡದ ಬಗೆಗಿನ ಅರಿವು, ಅದನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವತ್ತ ದಿಟ್ಟ ಹೆಜ್ಜೆಗಳನ್ನಿಡುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಕೂಡ. ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಒತ್ತಡದ ಅರಿವು