



'ಒತ್ತಡ ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಮನಸ್ಸಿರಬೇಕು. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯಕರ ದೇಹವೂ ಬೇಕು'.

ಅಂತಾರೆ. ಆದರೆ ಒತ್ತಡದ ಮೂಲ ಹುಡುಕದಿರಿ ಅಂತ ಯಾವ ಸರ್ವಜ್ಞರೂ ಹೇಳಿಲ್ಲವಲ್ಲ! ಅದರಿಂದ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಮೂಲವನ್ನು ಗಲಿಬಿಲಿಗೊಳ್ಳದೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ಆ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲೇ ಅದನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪರಿಹಾರೋಪಾಯಗಳನ್ನು ಹುಡುಕಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳು ನಮ್ಮ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲದಂತೆ ತೋರಬಹುದು. ನಮಗೆ ಅವುಗಳ ಮೇಲೆ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ನಿಯಂತ್ರಣವೂ ಇಲ್ಲದಂತೆ ತೋರಿ ಹತಾಶರಾಗಬಹುದು. ಆದರೂ ಸಮಸ್ಯೆ, ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಅನ್ನೋದು ಹೊರಗಿನಿಂದ ನಿರ್ಮಿತವಾದದ್ದಾದರೂ, ಅದಕ್ಕೆ ನಾವು ತೋರುವ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯೇ ಒತ್ತಡವಾಗಿ ಹೊರಬರುವಂತದ್ದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಎಂಥಾ ಸಮಸ್ಯೆಗೂ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗೂ ನಾವು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುವ ರೀತಿ ನಮ್ಮ ಒತ್ತಡದ ತೀವ್ರತೆಯನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುವ ರೀತಿಯನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಒತ್ತಡದ ನಿಯಂತ್ರಣವೂ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನಶೈಲಿ ಅನುಸರಿಸಿ

ಒತ್ತಡ ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಮನಸ್ಸಿರಬೇಕು. ಆರೋಗ್ಯಕರ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ನೆಲೆಸಲು ಆರೋಗ್ಯ ದೇಹವೂ ಇರಬೇಕು... ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಹಿತ ಮಿತವಾದ ಆಹಾರ, ಸಾಕಷ್ಟು ನಿದ್ರೆ, ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ದೂರವಿರುವಿಕೆ, ನಿಯಮಿತ ವ್ಯಾಯಾಮ, ಮನರಂಜನೆಗೊಂದಿಷ್ಟು ಮೀಸಲಿಟ್ಟ ಸಮಯ, ಸಮಾಜಮುಖಿ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು, ಯೋಗ, ಧ್ಯಾನ, ಮೌನ, ಪ್ರಾರ್ಥನೆ, ತಪ ಇಂತಹ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶಾಂತವಾಗಿಸುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳ ಅಭ್ಯಾಸ... ಇವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಶಿಸ್ತಿನಿಂದ ಅನುಸರಿಸುವ ಪಾಲಿಸಿಕೊಂಡು ಬಂದರೆ ದೇಹವೂ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ; ಜೊತೆಗೆ ಮನಸ್ಸು ಕೂಡ ಚೇತೋಹಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಅಂತರಂಗ ಬಹಿರಂಗ ಶುದ್ಧಿ ಎರಡೂ ಇರಲಿ ಬರಿ ಬಾಹ್ಯವಾಗಿ ಬಲಿಷ್ಠರಾದರೆ ಸಾಕೇ? ಆಂತರಿಕವಾಗಿ ಕೂಡ ನಾವು ಬೆಳೆಯುತ್ತಾ, ಮಾಗುತ್ತಾ, ಪ್ರಬುದ್ಧರಾಗುತ್ತಾ ಸಾಗಬೇಕು... ಆಗಲೇ ನಮ್ಮೊಳಗಿನ ಪುಟಿದೇಳುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗಿ ಎಂಥಾ ಕಷ್ಟಕರ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನೂ, ಅದು ತಂದೊಡ್ಡುವ ಒತ್ತಡವನ್ನೂ ನಿರ್ವಹಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ನಮ್ಮದಾಗುವುದು. ತಾಳ್ಮೆ ಜಾಣ್ಮೆಯಿಂದ ಅನಗತ್ಯವಾದ ಕಷ್ಟಗಳನ್ನು ಆದಷ್ಟು ದೂರವಿರಿಸಿ. ಆದರೂ ಕಷ್ಟಗಳನ್ನು ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿ ಎದುರಿಸಲೇಬೇಕಾದ ಸಂದರ್ಭ ಬಂದರೆ ಧೈರ್ಯವಾಗಿ ಎದುರಿಸಲು ಅಣಿಯಾಗಿ ಆದಷ್ಟು ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಕೆಲವರನ್ನು ಕೃಮಿಸುವುದರಿಂದಲೋ, ನಮ್ಮಲ್ಲೇ ಚಿಕ್ಕಪುಟ್ಟ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ

ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದಲೋ, ಬೇರೆಯವರ ಜಾಗದಲ್ಲೂ ನಿಂತು ಪರಿಗಣಿಸುವ ಔದಾರ್ಯ ತೋರುವುದರಿಂದಲೋ, ಒಂದಿಷ್ಟು ಹೃದಯ ವೈಶಾಲ್ಯತೆ ಮೆರೆಯುವುದರಿಂದಲೋ, ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಸಮಚಿತ್ತದಿಂದ ಸ್ವೀಕರಿಸುವುದರಿಂದಲೋ, ನಮ್ಮದೇ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ ಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದಲೋ, ಯಾವುದಾದರೊಂದ ರಿಂದ ಬಂದೊದಗಿದ ಕಷ್ಟ ಬದಲಾಗದಿದ್ದರೂ, ಆ ಕಷ್ಟ, ಒತ್ತಡದ ಬಗೆಗಿನ ನಮ್ಮ ನಿಲುವು, ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು, ನಿರ್ವಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಕೂಡ. ಹಾಗೇ ನಮ್ಮ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವತ್ತವೂ ಗಮನಹರಿಸಬೇಕು.

ಇದಕ್ಕಾಗಿ ನಮ್ಮದೇ ಅಹಮಿನ ಕೋಟಿಯೊಳಗಡೆ ಬಂಧಿಗಳಾಗಿ ಉಳಿಯದೆ, ಎಲ್ಲರೊಂದಿಗಿನ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಬೆಸೆದುಕೊಂಡು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಒಂದಿಷ್ಟು ಸ್ವ ಆರೈಕೆಯೂ ಇರಬೇಕು. ಒಳ್ಳೆಯ ಜನ, ಒಳ್ಳೆಯ ಆಲೋಚನೆ, ಒಳ್ಳೆಯ ಕ್ರಿಯೆಗಳಿಂದ ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವು ಸುತ್ತುವೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಮ್ಮ ಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಅರುಹಿ ಸಲಹಬೇಕು. ಕೃತಜ್ಞತೆಯ ಭಾವ ಸದಾ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಾವು ಸಾಧಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವಂತಹ ವಾಸ್ತವಿಕ ಗುರಿಗಳನ್ನು ಮುಂದಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಅವುಗಳನ್ನು ಮುಟ್ಟುವತ್ತ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕ ಪ್ರಯತ್ನ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತಾ ಇರಬೇಕು. ದೈಹಿಕವಾಗಿ, ಆರ್ಥಿಕವಾಗಿ ಹಾಗೂ ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಕೂಡ ಸ್ವತಂತ್ರರಾಗಿರಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ಬೇರೆಯವರಿಗೆ, ಆದಾಗ, ಆದಷ್ಟು, ಯಾವ ರೀತಿಯಲ್ಲಾದರೂ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ತಯಾರಾಗಿರಬೇಕು. ನಮಗೇ ನಾವೇ ಬೆಲೆ ಕೊಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು; ಅದರಂತೆಯೇ ಬೇರೆಯವರನ್ನು ಗೌರವದಿಂದ ಕಾಣಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಮಾಡುತ್ತಾ ಸಾಗಿದಂತೆ, ಅಂತರಂಗದಿಂದಲೂ ಶಾಂತರಾಗುತ್ತಾ, ಬೆಳೆಯುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತೇವೆ. ಆಗ ಒತ್ತಡ ನಿರ್ವಹಣೆಯೂ ಸುಲಭ. ಇಷ್ಟೆಲ್ಲಾ ತಿಳಿದಿದ್ದರೂ, ಕೆಲವರಿಗೆ ಇನ್ನೂ ಒತ್ತಡವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಆಗದೆ, ಖಿನ್ನತೆ, ಉದ್ವೇಗಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗಬಹುದು. ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯೇ ಕೊನೆ ದಾರಿ ಎನಿಸಿಬಿಡಬಹುದು. ಅಂತವರು ಖಂಡಿತ ಸಹಾಯವನ್ನು ಕೇಳಿ ಪಡೆಯಲು ಹಿಂಜರಿಯಬಾರದು. ತಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತರಿಂದ, ವೃತ್ತಿಪರ ತಜ್ಞರಿಂದ ಯಾರಿಂದಲಾದರೂ ಸೈ! ನೆನಪಿರಲಿ. ಒತ್ತಡವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲು ವಿಶೇಷ ಶಕ್ತಿಯೇನೂ ಬೇಕಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವು ಅರಿತು, ನಿರ್ವಹಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಕಲೆಯನ್ನು ಕಲಿತರೆ, ಒತ್ತಡ ತನ್ನಿಂದ ತಾನೇ ನಿವಾರಣೆಗೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ.

ಲೇಖಕಿ ಮಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ಮನೋವೈದ್ಯ
ಸಂಪರ್ಕ: 9448910903

ಮುಖ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಅರಿವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಒತ್ತಡ ನಿರ್ವಹಣಾ ಸಂಘ (International stress Management Association), ನವೆಂಬರ್ ತಿಂಗಳ ಮೊದಲ ಬುಧವಾರವನ್ನು, 'ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಒತ್ತಡ ಅರಿವಿನ ದಿನ'ವಾಗಿ ಆಚರಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ದಿನದಂದು ನಮ್ಮ ನಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಜಂಜಾಟ, ಒತ್ತಡಗಳಿಂದ ಒಂದು ವಿರಾಮ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು, ಈ ಒತ್ತಡಗಳ ಮೂಲ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಹುಡುಕುತ್ತಾ ಕಳೆದರೆ, ಮುಂದೆ ಅದರ ನಿರ್ವಹಣೆ ಸುಲಭವಾಗಿ, ಅದರಿಂದ ದೈಹಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಒತ್ತಡ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಸರಳಸೂತ್ರಗಳು

ಒತ್ತಡದ ಮೂಲ ಅರಿತು ಪರಿಹಾರದತ್ತ ಮನಸ್ಸು ನೆಡಿ
ನದಿ ಮೂಲ, ಋಷಿ ಮೂಲ ಹುಡುಕಬೇಡಿ