



ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಹೃದ್ಯೋಗ ಮತ್ತು ಮಧುಮೇಹದಿಂದ ಯುವ ಜನಾಂಗವೇ ಹೆಚ್ಚು ಬಳಲುತ್ತಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ವಿವಿಧ ಕಾರಣಗಳಿಗಾಗಿ ವೃತ್ತಿಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಮೂರನೇ ಎರಡರಷ್ಟು ಯುವಜನರಿಗೆ ಕಾರ್ಯ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಬರುತ್ತಿದೆ ಎಂಬುದು ಸಮೀಕ್ಷೆಯಿಂದ ಸಾಬೀತಾಗಿದೆ.

■ ಉಮಾ ಅನಂತ್

# ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ನಿರ್ವಹಣೆ ಹೇಗೆ?

**ಮೂ**ವತ್ತು ವರ್ಷದ ಮಾಲಿನಿ ಸಾಫ್ಟ್‌ವೇರ್ ಎಂಜಿನಿಯರ್. ಕಳೆದ ಆರು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತ ಕಂಪನಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಮಾಲಿನಿ ಒಬ್ಬ 'ಉತ್ತಮ ಕೆಲಸಗಾರ್ತಿ' ಎಂಬ ಹೆಸರನ್ನೂ ಪಡೆದುಕೊಂಡವರು. ಎಂಥ ಕಷ್ಟದ ಕೆಲಸವನ್ನೂ ನಿಭಾವಣೆ ಮಾಡುವ ಛಾತಿ ಇದ್ದ ಈಕೆಗೆ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆ ಆಗಿ ವೃತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಹಿನ್ನಡೆ ಸಾಧಿಸುವಂತಾಯಿತು. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಕಂಡು ಹುಡುಕಿದಾಗ ತಿಳಿದದ್ದು ಅತಿಯಾದ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡದಿಂದ ಮಾಲಿನಿ ಖಿನ್ನತೆಗೊಳಗಾದದ್ದು. ಈಕೆಗೆ ಸರಿಯಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಿದ ಕಾರಣ ಆಕೆ ಮೊದಲಿನಂತೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಹೌದು, ವೃತ್ತಿ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ದಿನೇ ದಿನೇ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ಇಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಉದ್ಯೋಗಿಗಳಿಗೆ ಖಿನ್ನತೆ, ಕೀಳರಿಮೆಗಳಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಗಳೂ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿವೆ. ಉದ್ಯೋಗಸ್ಥ ಯುವಜನರು ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯ ಹಾದಿ ಹಿಡಿಯುವುದೂ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬಿಟ್ಟಿದೆ ಎಂಬ ಆತಂಕಕಾರಿ ಅಂಶವನ್ನು ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ ಬಹಿರಂಗಪಡಿಸಿದೆ. ಇದನ್ನು ಮನಗಂಡು ಹಲವು ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತ ಕಂಪನಿಗಳು ತಮ್ಮ ಕಚೇರಿಗಳಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಉಪಯುಕ್ತ ಕ್ರಮಗಳನ್ನೂ ಕೈಗೊಳ್ಳುತ್ತಿವೆ.

ಬೆಂಗಳೂರಿನ 'ಆರೋಗ್ಯ ವರ್ಲ್ಡ್ ಇಂಡಿಯಾ ಟ್ರಸ್ಟ್' ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಹತ್ತು ಹಲವು