ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಒತ್ತಡ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಪಣ ತೊಟ್ಟಿದೆ.

ವ್ಯಾಯಾಮ, ಸಾತ್ವಿಕ ಆಹಾರ ಹಾಗೂ ತಂಬಾಕು ಸೇವಿಸದೇ ಇರುವುದು.. ಈ ಮೂರು ಅಂಶಗಳಿಂದ ಜೀವನಶೈಲಿ ಕಾಯಿಲೆ ಬರುವುದನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದು; ಇದು ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಬಹಳ ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಜತೆಗೆ ಈ ಮೂರು 'ಮಂತ್ರ'ದಿಂದ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಶೇ.80ರಷ್ಟು ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ಕಾಯಿಲೆ, ಶೇ.40ರಷ್ಟು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಹಾಗೂ ಶೇ.80ರಷ್ಟು ಮಧುಮೇಹವನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದು ಎಂಬುದು ಇತ್ತೀಚಿನ ಸಮೀಕ್ಷೆ ಸಾಬೀತುಪಡಿಸಿದೆ.

ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಹೃದ್ರೋಗ 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. ಬಹುಪಾಲು ಮಹಿಳೆಯರು ಕೂಡ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇದರೊಂದಿಗೆ ನಿದ್ರಾಹೀನತೆಯೂ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣ ಮನೆ ಹಾಗೂ ಕಚೇರಿ ಎರಡೂ ಕಡೆ ಸಮಸ್ತ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಹೊರುವುದು. ಈಗೀಗ ಮಧುಮೇಹ 30ನೇ ವಯಸ್ಸಿಗೇ ಬರುತ್ತಿದೆ. ಆಧುನಿಕ ಜೀವನಶೈಲಿ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ.

ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಅನಾರೋಗ್ಯದಿಂದಾಗಿ ಬಹಳಷ್ಟು ಮಂದಿ ತೊಂದರೆಪಡುತ್ತಿದ್ದು ಇದರಿಂದ ಒಟ್ಟಾರೆ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ವ್ಯತಿರಿಕ್ತ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ವಿಶ್ವಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ನೋಡಿದರೆ ಸುಮಾರು 60 ದಶಲಕ್ಷ ಮಂದಿ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ವೃತ್ತಿಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿದ ಒತ್ತಡದಿಂದಾಗಿ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚಿ ಅದು ಕಂಪೆನಿಯ ಉತ್ಪಾದಕತೆ ಮೇಲೆ ವ್ಯತಿರಿಕ್ತ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಜಾಗತಿಕ ಕಂಪೆನಿಗಳಾದ ವಿಪ್ರೊ, ರಿಲಯನ್ಸ್ ಮುಂತಾದವು 'ಒತ್ತಡ ನಿವಾರಣೆಗಾಗಿಯೇ ಸಂಘಟನೆ' ಮಾಡಿಕೊಂಡಿವೆ. ವಿಪ್ರೊ 'ಮಿತ್ರ' ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಯೋಜನೆಯೊಂದನ್ನು ರೂಪಿಸಿದರೆ, ರಿಲಯನ್ಸ್ 'ವಿಶ್' ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಯೋಜನೆಯನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಿದೆ. ಮಾನಸಿಕ ತಜ್ಞರು, ಆರೋಗ್ಯ ಕ್ಷೇತ್ರದ ಪರಿಣತರು ಈ ಸಂಸ್ಥೆಗಳಿಗೆ ಭೇಟಿ ನೀಡಿ ಸಲಹೆ ಸೂಚನೆ ನೀಡುವುದು, ಉದ್ಯೋಗ ವಲಯದಲ್ಲಿರುವವರ ಆರೋಗ್ಯ ತಪಾಸಣೆ, ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಇತ್ಯರ್ಥಪಡಿಸುವುದು, ಶಿಬಿರ ನಡೆಸುವ ಮೂಲಕ ಒತ್ತಡ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಶ್ರಮಿಸುತ್ತಿವೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎಲ್ಲ ವರ್ಗದ ಜನರೂ ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ರೀತಿಯಿಂದ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ. ಮಕ್ಕಳು ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡಕ್ಕೊಳಗಾಗುವುದು ಹೆಚ್ಚು. ವೃತ್ತಿನಿರತರು ಕಚೇರಿ ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲಿ, ಉದ್ಯಮಿಗಳು ಪೈಪೋಟಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ, ಯುವಜನರು ವ್ಯಸನಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಕೊಂಡು, ಪೊಲೀಸರು ಒತ್ತಡಕ್ಕೊಳಗಾಗಿ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆ ಅನುಭವಿಸಿದರೆ ಮಹಾನಗರಗಳಲ್ಲಿ ಟ್ರಾಫಿಕ್ ಕಿರಿಕಿರಿಯೂ ಸಮಸ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚಲು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಖಿನ್ನತೆ ಆವರಿಸುವುದು

'ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಲು ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣ ನಾವು ಮನೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಕಾರ್ಯಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುವುದು ಮತ್ತು ವೃತ್ತಿ ಸ್ಥಳದ ಆತಂಕ ಒತ್ತಡಗಳನ್ನು ಮನೆಗೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುವುದು..ಹೀಗಾಗಿ ನಮ್ಮ ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆ ಆಗದೆ ಖಿನ್ನತೆ ಆವರಿಸುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚಿದ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಮಧುಮೇಹ, ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಹೃದ್ರೋಗದಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ' ಎಂದು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸುತ್ತಾರೆ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ನಿಮ್ಹಾನ್ಸ್ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಮನೋರೋಗ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕಿಯಾಗಿರುವ ಡಾ. ಪ್ರತಿಮಾ ಮೂರ್ತಿ.

'ಉದ್ವೇಗ, ಖಿನ್ನತೆ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಆವರಿಸಿದರೆ ಅದರಿಂದ ಹೊರಗೆ ಬರುವುದು ತುಂಬ ಕಷ್ಟ. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಬಹುಮುಖ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆ ಎಂದರೆ ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದಾಗಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಪ್ರಕರಣ. ವಿಶ್ವದ ಒಟ್ಟಾರೆ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ಮೂರನೇ ಒಂದು ಭಾಗ ಭಾರತದ ಮಹಿಳೆಯರ ಪಾಲು ಇದೆ, ನಾಲ್ಕನೇ ಒಂದು ಭಾಗ ಪುರುಷರದ್ದು. ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮೀಕ್ಷೆ ಪ್ರಕಾರ ಪ್ರತಿ 10 ಜನರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬನಿಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಇದೆ ಎಂಬುದು ಗೊತ್ತಾಗಿದೆ. 2030ರ ವೇಳೆಗೆ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಈ ಅಂಕಿಅಂಶ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ' ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ ಡಾ. ಪ್ರತಿಮಾ.

'ಬೆಂಗಳೂರಿನ ನಿಮ್ಹಾನ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ '**PUSH– D** ಎಂಬ ಆ್ಯಪ್ ಅನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಲಾಗಿದ್ದು ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ಬಗ್ಗೆ ಸಲಹೆ ಸೂಚನೆಗಳ ವಿವರಣೆ ಇಲ್ಲಿ ದಾಖಲಾಗಿದೆ. ಈ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಿದರೆ ಸುಮಾರು ಒಂದೂವರೆ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಬರುವ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇಲ್ಲ. ಜತೆಗೆ ಇಲ್ಲಿ 'ನ್ಯಾಷನಲ್ ಡಿಜಿಟಲ್ ಅಕಾಡೆಮಿ'ಯನ್ನೂ ಸ್ಥಾಪನೆ ಮಾಡಿದ್ದೀವಿ' ಎಂದು ವಿವರ ನೀಡುತ್ತಾರೆ ಈ ವೈದ್ಯರು.

ಒತ್ತಡ ನಿವಾರಣೆ ಹೇಗೆ?

'ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಹಲವು ಉಪಾಯಗಳಿವೆ. ಜೀವನಶೈಲಿ, ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ ಬದಲಾವಣೆ. ಮನಸ್ಸನ್ನು ಆದಷ್ಟು ಶಾಂತ ಹಾಗೂ ಸಮಾಧಾನವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು, ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಮಧುಮೇಹ, ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಸೂಕ್ತ ಕ್ರಮ ಕೈಗೊಳ್ಳುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ವೃತ್ತಿ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡ ಉಂಟಾದರೆ ನಿವಾರಣೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದರೆ ಕಂಪೆನಿಗಳು ಉದ್ಯೋಗಿಗಳ ಮೇಲೆ ಮೃದು ಧೋರಣೆ ತಾಳುವುದು ಮುಖ್ಯ. ಮೇಲಧಿಕಾರಿಗಳು ಕೆಲಸಗಾರರನ್ನು ಸಮಾನವಾಗಿ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಬಡ್ತಿ, ವೇತನ ಹೆಚ್ಚಳ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಗೌಪ್ಯತೆ ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡರೆ ಉದ್ಯೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚುವ ಸಂಭವ ಕಡಿಮೆ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ 'ಆರೋಗ್ಯ ವರ್ಲ್ಡ್ ಇಂಡಿಯಾ ಟ್ರಸ್ಟ್' ಸಂಸ್ಥೆಯ ಸಂಸ್ಥಾಪಕಿ ನಳಿನಿ ಸಾಲಿಗ್ರಾಮ.

'ಮುಂದುವರಿಗೆ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಜನರಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆ. ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಖರ್ಚು ಹೆಚ್ಚು, ಆದಾಯ ಕಡಿಮೆ ಆಗಿ ಹಣಕಾಸಿನ ತೊಂದರೆ ಉಂಟಾದಾಗ, ವೃತ್ತಿ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಅಸುರಕ್ಷತೆ ಮುಂತಾದ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ. ಇದರೊಂದಿಗೆ ಆನುವಂಶಿಕ ಕಾರಣವೂ ಸೇರಿಕೊಂಡು ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಾಗಲು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತಿದೆ. ರಿಲಾಕ್ಸೇಷನ್ ಹಾಗೂ ಯೋಗದಿಂದ ಒತ್ತಡ ನಿವಾರಣೆ ಸಾಧ್ಯ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ನಳಿನಿ. 'ಭಾರತದ ಜನಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಬಹುಪಾಲು ಮಂದಿ ಯುವಜನರೇ ಇದ್ದು, ಒಟ್ಟು ಜನಸಂಖ್ಯೆಯ 3ನೇ ಎರಡರಷ್ಟು ಭಾಗ 35 ವರ್ಷಗಳಿಗೂ ಕಡಿಮೆ ವಯಸ್ಸಿನವರು. ಪ್ರಸ್ತುತ 18ರಿಂದ 35 ವರ್ಷದ ವಯೋಮಿತಿಯಲ್ಲಿರುವ ಯುವಜನರು ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯಿಂದಲೇ ಸಾವಿನ ಮೊರೆ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ, 10ರಲ್ಲಿ 4 ವೃತ್ತಿಪರರು ಖಿನ್ನತೆ ಮತ್ತು ಆತಂಕದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಕಳೆದ 8 ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಆತಂಕ ಮತ್ತು ಖಿನ್ನತೆಯ ಪ್ರಮಾಣ ಶೇ. 45ರಿಂದ 50ರಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿದೆ' ಎಂಬ ಆತಂಕದ ವಿಚಾರವನ್ನು ಹೊರಗೆಡವುತ್ತಾರೆ ಅವರು.

'ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಜನರ ಕಾಳಜಿ ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ. ಆದರೆ ಇದು ಗಂಭೀರವಾದ ಸಮಸ್ಯೆ. ಇದನ್ನು ವಿಪ್ರೊ ಸಂಸ್ಥೆ ಬಹಳ ಕಾಳಜಿಯಿಂದ ಪರಿಶೀಲಿಸಿ ಇಲ್ಲಿನ ಉದ್ಯೋಗಿಗಳಿಗೆ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಸೂಕ್ತ ನೆರವನ್ನು ನೀಡುತ್ತಿದೆ. ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕುರಿತು ಸಂವೇದನೆ ಹೊಂದಿರುವ ಕಾರ್ಯಸ್ಥಳ ವಾತಾವರಣ ಸೃಷ್ಟಿಸುವಲ್ಲಿ ವಿಪ್ರೊ ಪ್ರಯತ್ನ ನಡೆಸಿದೆ. ಇದು ಎಲ್ಲ ಸಂಸ್ಥೆಗಳಿಗೆ ಮಾದರಿ' ಎಂದು ಉದಾಹರಿಸುತ್ತಾರೆ ನಳಿನಿ.

ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳು

- ಮಗು ಹುಟ್ಟುವ ಮುನ್ನವೇ ಒತ್ತಡ ಶುರು ಆಗಬಹುದು
- ಗರ್ಭಿಣಿ ಆಗಿದ್ದಾಗ ದೈಹಿಕ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆ ಇದ್ದಿದ್ದರೆ
- ಮಗು ಜನಿಸುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಗುವಿಗೆ ತಲೆಗೆ ಗಾಯ ಆಗಿದ್ದರೆ
- ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಹೈಪರ್ ಆ್ಯಕ್ಟಿವಿಟಿ ಇದ್ದರೆ
- ಯುವಜನರಲ್ಲಿ ಕೆಲಸದ ವೇಳೆ ಆತಂಕ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದರೆ
- ಡ್ರಗ್ಸ್, ತಂಬಾಕು ಸೇವನೆ, ಕುಡಿತ ಚಟ ಮಿತಿ ಮೀರಿದ್ದರೆ
- ತುಂಬ ಬಡತನವಿದ್ದರೆ, ಉದ್ಯಮದಲ್ಲಿ ನಷ್ಟ ಉಂಟಾದರೆ, ಹಣಕಾಸಿನ ಮುಗ್ಗಟ್ಟಿದ್ದರೆ
- ವೈಯಕ್ತಿಕ ಮತ್ತು ವೃತ್ತಿ ಕಾರಣಗಳು
- ವೃತ್ತಿ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಶೋಷಣೆಗೊಳಗಾಗಿದ್ದರೆ
- ಕೆಲಸದ ಅಭದ್ರತೆ