

ಟೀಕೆ, ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ನಡೆಯುವ ತಾರತಮ್ಯ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ದೈಹಿಕವಾಗಿಯೂ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ನಡೆ- ನುಡಿಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಕಾಣಿಸಬಹುದು. ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವನ್ನೇ ಕುಗ್ಗಿಸಬಹುದು. ಪುಟ್ಟ ಮನಸ್ಸುಗಳಲ್ಲದೇ ವಯಸ್ಕರಲ್ಲೂ ತಮ್ಮ ದೇಹದ ಬಗ್ಗೆ ಕೀಳರಿಮೆ ಬೆಳೆಸುತ್ತದೆ; ಅದು ಖಿನ್ನತೆಗೂ ದೂಡಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಅತಿಯಾದ, ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಗೆ ದಾರಿ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ಹಲವು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾದ ಮಾಹಿತಿ, ವೈದ್ಯಕ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯದೆ ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ಡಯೆಟ್ ಮಾಡಲು ಹೋಗಿ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಈಡಾಗಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಕುಟುಂಬವೇ ಮೂಲ

ಶಾಲಾ- ಕಾಲೇಜುಗಳಲ್ಲಿ ಸಹಪಾಠಿಗಳ ವಿಷಯ ಬಿಡಿ, ಅಪರಿಚಿತರಿಗಿಂತ ಕುಟುಂಬದ ಇತರ ಸದಸ್ಯರೇ ಇಂತಹ ಟೀಕೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದು ಹೆಚ್ಚು ಎನ್ನುತ್ತದೆ ಅಧ್ಯಯನ. 'ಡುಮ್ಮಿ/ ಡುಮ್ಮಿ', 'ಬೊಜ್ಜಪ್ಪ', 'ಟಗರು', 'ಕಡುಬು', 'ಹಾಡೆ' ಮತ್ತಿತರ ಹೆಸರಿಟ್ಟು ಲೇವಡಿ ಮಾಡುವುದು ಅಥವಾ ದಪ್ಪ ಇರುವ ಸಿನಿಮಾ ನಟ/ ನಟಿಯರ ಹೆಸರಿಟ್ಟು ಕರೆಯುವುದು, ಮನಸ್ಸಿಗೆ ವೇದನೆ ಉಂಟು ಮಾಡುವಂತೆ ಮಾತನಾಡುವುದರಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಕುಟುಂಬ ಸದಸ್ಯರದ್ದೇ ಮೇಲುಗೈ ಅಂತೆ.

ಜೊತೆಗೆ ತಮ್ಮ ಜೊತೆ ಹೊರಗಡೆ ಸುತ್ತಾಡುವುದನ್ನು, ಸಮಯ ಕಳೆಯುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುತ್ತಾರೆ ಎಂಬ ದೂರು ಕೂಡಾ ಸಾಮಾನ್ಯ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚಕರೊಬ್ಬರು ಮಾತನಾಡುತ್ತ, 'ಋತುಬಂಧದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ ತೂಕ ಏರಿದ ಗೃಹಿಣಿಯೊಬ್ಬರು ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚನೆಗೆ ಬಂದಿದ್ದರು. ತಮ್ಮ ಪತಿ ಸಮಾರಂಭ, ಬಂಧುಗಳ ಮನೆ, ಸಿನಿಮಾ, ಪಾರ್ಕ್, ಷಾಪಿಂಗ್ ಮೊದಲಾದ ಕಡೆ ತಮ್ಮ ಜೊತೆ ಬರಲು ಹಿಂದೇಟು ಹಾಕುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದು ಅವರ ಅಳಲು' ಎಂದಿದ್ದು ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಆಳವನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ.

'ಬಹುತೇಕ ಕುಟುಂಬ ಸದಸ್ಯರು ಸಮಸ್ಯೆಯ ಮೂಲ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದರಲ್ಲಿ ಎಡವುತ್ತಾರೆ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಫಿಷಿಯನ್ ಡಾ.ಟಿ. ಸತೀಶ್. 'ಮಗುವೋ ಅಥವಾ ಹೆಂಡತಿಯೋ ದಪ್ಪ ಇದ್ದರೆ 'ನೀನು ತಿನ್ನುವುದು ಜಾಸ್ತಿ, ಸೋವಾರಿ' ಎಂದು ಬೈಯುತ್ತಾರೆಯೇ ಹೊರತು ಸಮಸ್ಯೆ ಏನು, ಅದಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರವೇನು ಎಂಬುದನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲು ಯತ್ನಿಸುವುದಿಲ್ಲ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಅವರು.

ಇದರ ಪರಿಣಾಮವೆಂದರೆ ಏನೂ ಅರಿಯದ ಮಕ್ಕಳು ಅಥವಾ ಅವಮಾನ ಸಹಿಸಿ ಸಾಕಾದ ಪತ್ನಿ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಈಡಾಗುತ್ತಾರೆ ಅಥವಾ ಅತಿಯಾದ ಡಯೆಟ್ ಮಾಡಿ ಹೊಸ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ತಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಕಡ್ಡಿಯಲ್ಲಿ ಹೋಗುವ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಗುಡ್ಡ ಅಗಿದಂತೆ.

ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಬೆಳಿಗ್ಗೆಯ ಉಪಾಹಾರ ತ್ಯಜಿಸುವುದು, ಊಟವನ್ನೂ ಆದಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು. ಇದರಿಂದ ಹಸಿವು ಇನ್ನಷ್ಟು ಭುಗಿಲೆದ್ದು, ಸಂಜೆಯ ಅಲ್ಪೋಪಹಾರದ ಗಾತ್ರ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ ಅಷ್ಟೆ. ಮನೆಯಲ್ಲೇ ತಿಂದರೆ ಕುಟುಂಬದ ಇತರ ಸದಸ್ಯರ ಟೀಕೆಗೆ ಪಕ್ಕಾಗಬಹುದೆಂಬ ಭಯದಿಂದ ಹೊರಗಡೆ ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ಜಂಕ್ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಲ್ಲಿ ಮುಕ್ತಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಅಧ್ಯಯನವೂ ಇದಕ್ಕೆ ಪುಷ್ಟಿ ನೀಡುತ್ತದೆ. ತೂಕದಿಂದಾಗಿ ಅನುಭವಿಸುವ ಅವಮಾನ ಹಾಗೂ ಅದರಿಂದ ಶುರುವಾಗುವ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಆಹಾರ ಸೇವನೆಗೆ ತಳುಕು ಹಾಕಿಕೊಂಡಿವೆ. ಬಂಧುಗಳ ಮಗನೊಬ್ಬ ವಿಪರೀತ ದಪ್ಪ. ಆತನಿಗೆ ಆಟ ಆಡಲೂ ಬಿಡದೆ



ಶಾಲೆ, ಓದು, ಓದುವುದು ಎಂದು ಇಡೀ ದಿನ ಕುಳಿತುಕೊಂಡಿರುವ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಪರೋಕ್ಷ ಶಿಕ್ಷೆ. 'ನೀನು ಡುಮ್ಮಿ, ನಾವು ಬಡಿದಿಡುವಷ್ಟೇ ತಿನ್ನಬೇಕು' ಎಂಬ ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟು. ಶಾಲೆಯಲ್ಲೂ ಲೇವಡಿ ಮಾಡುವ ಸಹಪಾಠಿಗಳು. ಬೆಳೆಯುವ ಹುಡುಗ. ಹಸಿವೆ ಜಾಸ್ತಿ. ವ್ಯಾಯಾಮ ಮತ್ತಿತರ ಚಟುವಟಿಕೆ ಮಾಡಿಸದೇ, ಸಮಾಧಾನದಿಂದ ಕೂತು ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಹೇಳದೆ ಶಿಕ್ಷೆಯ ಮೂಲಕ ತೂಕ ಇಳಿಸಲು ಹೊರಟರು. ಆದರೆ ಆತ ತಂದೆಯ ಹಣ ಕದ್ದು ಚಿಪ್ಸ್, ಪಿಜ್ಜಾ, ಬರ್ಗರ್, ಐಸ್ಕ್ರೀಂ ಎಂದು ತಿಂದು ಬರುತ್ತಿದ್ದ. ಯಾವಾಗಲೂ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಅವುಗಳದ್ದೇ ಕನವರಿಕೆ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ಮಲಗಿದ ಮೇಲೆ ಕಳ್ಳ ಹೆಜ್ಜೆಯಿಟ್ಟು ಅಡುಗೆ ಕೋಣೆಗೆ ಹೋಗಿ ಅಲ್ಲಿರುವ ತಿಂಡಿ ಡಬ್ಬಿ, ಫ್ರಿಜ್ ಅನ್ನು ತಲಾಷ್ ಮಾಡಿ ತಿನ್ನುವ ಚಟ ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡ. ಕೊನೆಗೆ ತಂದೆ- ತಾಯಿಯೇ ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚಕರ ಸಲಹೆ ಪಡೆದು ಮಗನ ತೂಕ ಇಳಿಸಿದರನೇ.

ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ

ಒಬ್ಬರ ತೂಕದ ಬಗ್ಗೆ ಇತರರು ಮಾಡುವ ಟೀಕೆ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ನಾಂದಿ ಹಾಡುತ್ತದೆ. ವಿಪರೀತ ಒತ್ತಡ ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಗೊತ್ತೇ ಇದೆ. ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ ಸಕ್ಕರೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಮಾಣ, ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್, ರಕ್ತದೊತ್ತಡದ ಮೇಲೆ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ.

ಇನ್ನೊಂದು ಖಿನ್ನತೆ. ತೂಕ ಇಳಿಸಲು ಏನು ಮಾಡಬೇಕು, ಯಾರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಬೇಕು ಎಂಬ ಮಾಹಿತಿ ಹಲವರಿಗೆ ತಿಳಿದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಯತ್ನಿಸಿದರೆ ಮತ್ತೆ ಟೀಕೆಗಳು ಬರುವ ಬಗ್ಗೆ ಹೆದರಿಯೇ ಹಲವರು ಹಿಂಜರಿಕೆ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಕ್ರಮೇಣ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಒಳಗೊಳಗೇ ಬಚ್ಚಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಅಂತರ್ಮುಖಿಯನ್ನಾಗಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಖಿನ್ನತೆಗೆ ತಿರುಗಬಹುದು. ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯಂತಹ ಆಲೋಚನೆಗಳೂ ಬರಬಹುದು.

ಕೆಲವರು ತಮ್ಮ ಬೊಜ್ಜನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಸೌಂದರ್ಯ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಇನ್ನಿಲ್ಲದ ಯತ್ನಗಳಿಗೆ ಕೈ ಹಾಕುವುದುಂಟು. ಇದು ಇನ್ನೊಂದು ರೀತಿಯ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ತಜ್ಞರು. ಆಧುನಿಕ ಉಡುಪುಗಳ ಖರೀದಿಗೆ ವಿಪರೀತ ಹಣ ಖರ್ಚು ಮಾಡುವುದು, ಮುಖ, ಕೇಶ ಸೌಂದರ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಬ್ಯೂಟಿ ಪಾರ್ಲರ್ ಎಡತಾಕುವುದು.. ಹೀಗೆ ನಡವಳಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಈ ಬೊಜ್ಜು ಅಥವಾ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಳ ಎನ್ನುವುದು ನಿಮ್ಮೊಬ್ಬರದೇ ಸಮಸ್ಯೆಯಲ್ಲ. ಜಾಗತಿಕ ಸಮಸ್ಯೆ. ಇದನ್ನು ಸುತಿಕೊಂಡಿರುವ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಬದಿಗಿಟ್ಟು ಸಮಸ್ಯೆ ಪರಿಹರಿಸಲು ಜಾಗೃತಿ ಮೂಡಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ. ಮಕ್ಕಳ ಪೋಷಕರು, ವಯಸ್ಕರಾದರೆ ಕುಟುಂಬದ ಇತರ ಸದಸ್ಯರು, ವೈದ್ಯರು, ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು, ಮಾಧ್ಯಮದವರು ಒಗ್ಗೂಡಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದರೆ ಮಾತ್ರ ಇದನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಬಹುದು.

ಹೀಗೆ ಮಾಡಿ...

- ಟೀಕೆಗಳಿಗೆ ಕಿವಿಗೊಡದಂತೆ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಿಳಿಹೇಳಿ
- ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಳದ ಕಾರಣಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸಿ
- ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಹೆಚ್ಚಿಸಿ
- ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿದ್ದರೆ ತಜ್ಞರನ್ನು ಕಾಣಿ
- ಸಮಸ್ಯೆ ಪರಿಹಾರ ಕುಟುಂಬ ಸದಸ್ಯರ ಆಧ್ಯತೆಯಾಗಿರಲಿ
- ಅಗತ್ಯ ಬಿದ್ದರೆ ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚಕರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಿರಿ