ಒಂಟಿತನ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕವೇ?

ಖುಷಿ, ನಗು ಎಲ್ಲವೂ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ. ಹಾಗೇ ಒಂಟಿತನ ಕೂಡಾ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕವೆಂಬುದು ಗೊತ್ತಿದೆಯೇ?

ನಿಮ್ಮ ನೆರೆಯಲ್ಲಿ ಒಂಟಿತನದಿಂದ ಕೊರಗುವ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯಿದ್ದರೆ ಸಾಕು ಅಥವಾ ಸಂಬಂಧಿಕರಲ್ಲಿ, ಸ್ನೇಹಿತರಲ್ಲಿ ಒಂಟಿತನದಿಂದ ನರಳುವವರಿದ್ದರೆ ನಿಮಗೂ ಆ ಒಂಟಿತನದ ಕಾಯಿಲೆ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಅಧಿಕ. ಸಂತಸ, ಧೂಮಪಾನದ ಚಟ, ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಳ– ಇವೆಲ್ಲವುಗಳ ಮೇಲೆ ಬಂಧುಗಳು, ಕುಟುಂಬ ವರ್ಗದವರು, ನೆರೆಯವರು ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತಾರೆ ಎನ್ನುತ್ತದೆ ಅಧ್ಯಯನ. ಹಾಗೆಯೇ ಒಂಟಿಯೆಂಬ ಭಾವನೆಯ ಮೇಲೂ ಇಂಥವರ ಪ್ರಭಾವ ಜಾಸ್ತಿಯಂತೆ.

ಇದು ಹೇಗಂತೀರಾ? ಒಂಟಿತನ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ನಡವಳಿಕೆ, ಮುಖದಲ್ಲಿ ಮೂಡುವ ಭಾವನೆ, ಧ್ವನಿಯ ಏರಿಳಿತ ಸುತ್ತ ಮುತ್ತಲಿನ ಜನರ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಿ ಅವರನ್ನೂ ಒಂಟಿತನ ಅನುಭವಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಕ್ರಮೇಣ ಅವರು ಸ್ನೇಹಿತರ ಜೊತೆ ಸಂಪರ್ಕ ಕಡಿದುಕೊಂಡು ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಬೆರೆಯಲು ಹಿಂಜರಿಯುತ್ತಾರೆ.

ಇದಕ್ಕೆ ಮದ್ದಿಲ್ಲವೇ? ಇದೆ. ಅವರು ಯಾವಾಗಲೂ ಅಥವಾ ಯಾವಾಗಲೋ ಒಮ್ಮೆ ವಿನಾಕಾರಣ ದುಃಖಿತರಾಗುವುದು, ಇತರರಿಂದ ದೂರವಾಗಿ ಒಂಟಿಯಾಗಿ ಓಡಾಡುವುದು ಇವನ್ನೆಲ್ಲ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಮನೋವೈದ್ಯರು.

ಒಂಟಿತನದಿಂದ ನರಳುವವರು ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯೂ ಅಧಿಕ. ಮಾನಸಿಕ ಹಾಗೂ ದೈಹಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳು, ಖಿನ್ನತೆ, ಮದ್ಯವ್ಯಸನ, ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಳ, ಹೃದ್ರೋಗ, ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಕುಂದುವುದು– ಇವೆಲ್ಲ ಸಾಮಾನ್ಯ.

ಪುರುಷರಿಗಿಂತ ಮಹಿಳೆಯರು ಒಂಟಿತನಕ್ಕೆ ಪಕ್ಕಾಗುವ ಸಂಭವ ಹೆಚ್ಚು. ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಸಂಬಂಧ ಹೆಚ್ಚು ಮುಖ್ಯ. ಅದು ಸಿಗದಿದ್ದರೆ ಒಂಟಿ ಭಾವನೆಯಿಂದ ನರಳುತ್ತಾರೆ. ಪುರುಷರು ಬಹು ಬೇಗ ಎಲ್ಲದಕ್ಕೂ ಹೊಂದಿಕೊಂಡು ಒಂಟಿತನದಿಂದ ಪಾರಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಕಡಿಮೆ ಸ್ನೇಹಿತರಿರುವವರಿಗೆ ಒಂಟಿತನ ಬಾಧಿಸುವುದು ಹೆಚ್ಚು. ಇವರು ಸಮಾಜದಿಂದ ವಿಮುಖರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಸಮಾಜವನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ಸಂಕೋಚ, ಉದ್ವೇಗ ಇರುತ್ತದೆ. ಉದ್ಯೋಗದ ನಿಮಿತ್ತ ಕುಟುಂಬ ವರ್ಗ, ಸ್ನೇಹಿತರಿಂದ ದೂರ ಹೋಗಬೇಕಾದಾಗ ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಒಂಟಿಯೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅದು ಅನಿವಾರ್ಯ ಎಂಬುದನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡು ಹೊಸ ಮಿತ್ರರನ್ನು ಹುಡುಕಿಕೊಂಡರೆ ಒಂಟಿತನದಿಂದ ಪಾರಾಗಬಹುದು. ಆದರೆ ಒಂಟಿತನ ತೀವ್ರವಾದಾಗ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅಗತ್ಯ.

■ ಸುಧಿ

New Branch
Good News for Malleshwaram & Surrounding Area Customers
Now
Our Showroom also Opened at Malleshwaram
Please visit for Latest & Exclusive Collections
High Fancy Synthetic Sarees & Handloom Sarees & Chudidhar Sets
Sri Textiles
No. 11, 8th Cross, Malleshwaram, Bangalore - 3. Ph. : 2356 7079
Visit for All kinds of Pure Silk Sarees
Sri Silks & Sarees
No. 11, 8th Cross, Malleshwaram, Bangalore - 3. Ph. : 2356 7079
Exclusive Showroom for : Suitings & Shirtings
Authorised Dealers for : Raymond DIGJAM dinesh
OCM & Other Reputed Mills
Sri TEXTORRIUM
62-64, Balepet, Next to Malabar Restaurant, Bangalore - 560 053 Phone : 22872405
Exclusive High fancy Synthetic Sarees
Sri Padma Textiles
No. 74, Sri Plaza, Shop No. 1, A M Lane, Chickpet Cross Bangalore - 53. Ph. 22342619 Mob : 98865 83996
E-mail : sripadmatextiles@yahoo.in
AVAILABLE AT FAIR & FIXED PRICES
Gangothri