

ಒತ್ತಡ ನಿವಾರಣೆ ಹೇಗೆ ?



ಡಾ.ಶಶೀಖರರೆಡ್ಡಿ ಆರ್.ಜಿ.

ಸಹ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರು

ಕಾಲೇಜು ಶಿಕ್ಷಣ ಇಲಾಖೆ, ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರ

ಒತ್ತಡ ಎಂದರೇನು ?

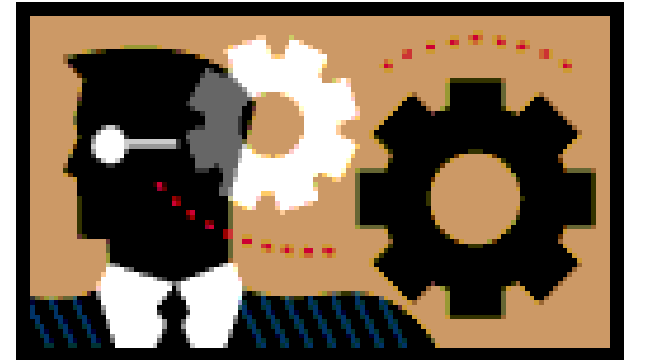
- “ ಒತ್ತಡವೆಂದರೆ ಸ್ವಾಯತ್ತ ತಂತು ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನುಂಟುಮಾಡುವ ಮನೋಶಾರೀರಕ ಆಯಾಸದ ಒಂದು ಸ್ಥಿತಿ “

--ಬಿ.ಬಿ.ವುಲ್ಮನ್

- “ಶರೀರದ ಪರಿವರ್ತನಾಶೀಲ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಹಾಳು ಮಾಡುವ ಆಂತರಿಕ ಅಥವಾ ಬ್ಯಾಹ , ಯಾವುದೇ ಪ್ರಚೋದನೆಯು ಒತ್ತಡ “

-- ಎಮ್. ಬಸವಣ್ಣ

- “ ಒತ್ತಡವೆಂಬುದು ಭೌತಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಉದಯವಾಯಿತು ಅದು ಒಂದು ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಮೇಲೆ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ , ಅದನ್ನು ವಿರೂಪಗೊಳಿಸುವದು ,ಹಾಳು ಮಾಡುವದು ಅಥವಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ರಚನೆಯನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವದಾಗಿದೆ ಅದರ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಆಯಾಸ, ಪ್ರಯಾಸವೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ” --ಎಸ್ ದಂಡಪಾಣಿ



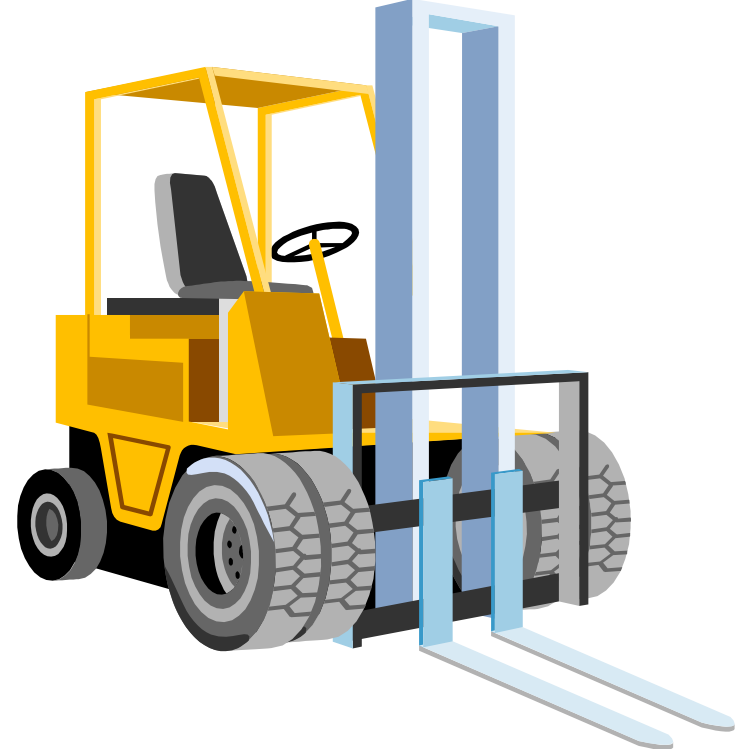
ಒತ್ತಡ ಎಂದರೇನು ?

- “ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ವಿವಿಧ ಮತ್ತು ತೀವ್ರವಾದ ಕಾರಣಗಳಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ ಶರೀರದಲ್ಲಾಗುವ ವೀಶೇಷವಲ್ಲದ , ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಒತ್ತಡ ಎಂಬ ಶಬ್ದದಿಂದ ವಿವರಿಸಬಹುದು ” --ಹ್ಯಾನ್ಸ್ ಸಿಲೆ
- ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳಲು ಅವನ ಶಾರೀರಿಕ,ಮಾನಸಿಕ,ಆರ್ಥಿಕ ಮತ್ತಿತರ ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳ ಮೇಲೆ ಅತಿಯಾದ ಬೇಡಿಕೆಯಿರುವ ಜೀವನದ ಯಾವುದೇ ಸಂದರ್ಭ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಆಹಿತಕರ ಮನೋಶಾರೀರಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯೇ ಒತ್ತಡ ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು.



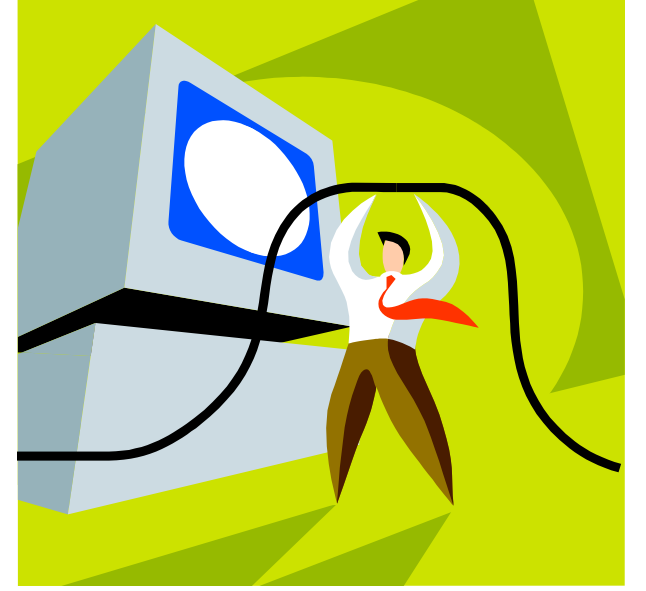
ಒತ್ತಡದ ಪ್ರಕಾರಗಳು

- ಒತ್ತಡ
- ನಕರಾತ್ಮಕ ಒತ್ತಡ
- ಸಕರಾತ್ಮಕ ಒತ್ತಡ



ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳು

- ಕಾಲ/ಸಮಯ
- ಹಣ/ಆರ್ಥಿಕ ವ್ಯವಹಾರಗಳು
- ಕೆಲಸ / ನೌಕರಿ
- ಭಾವನೆ / ಸಂಬಂಧಗಳು
- ಅನಾರೋಗ್ಯ
- ಅಗತ್ಯಗಳು / ಮನೆ / ಕಾರು / ಒಡವೆ/ ವಸ್ತ್ರ / ಆಸ್ತಿ
- ಪರಿಸರ / ನೆರೆಹೊರೆ
- ಜೀವನ ಘಟನೆ/ಸಾವು/ವಿಚ್ಛೇದನೆ/ನೌಕರಿ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು
- ಸಮಾಜ/ಜನ / ಸಂಪ್ರದಾಯಗಳು



ಒತ್ತಡದಿಂದ ಬರುವ ಮನೋದೈಹಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳು

- ತಲೆನೋವು
- ಆಸ್ತಮಾ
- ಬೊಜ್ಜು
- ಕೀಲು ಬೇನೆ
- ರಕ್ತದೊತ್ತಡ
- ಹೃದ್ರೋಗ
- ಆಪ್ಲಪಿತ್ತ
- ಆಲ್ಸರ್ ,(ಕರುಳು ಹುಣ್ಣು)
- ಸಿಹಿ ಮೂತ್ರರೋಗ
- ಲೈಂಗಿಕ ದುರ್ಬಲತೆ
- ಬಂಜೆತನ
- ಕ್ಯಾನ್ಸರ್



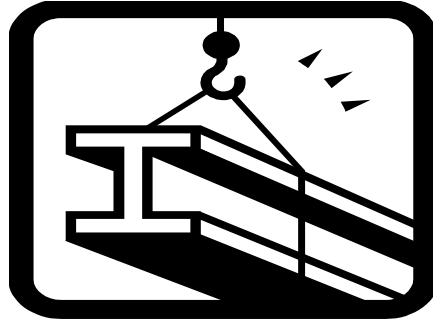
ಒತ್ತಡದ ಪರಿಣಾಮಗಳು

- ಅನುವೇದಕ ನರವ್ಯವಸ್ಥೆ
- ಅಡ್ರೆನಲಿನ ರಸದೂತಗಳ ತೊಂದರೆ
- ವ್ಯಕ್ತಿ ಹೋರಾಟಕ್ಕೆ/ಪಲಾಯನಕ್ಕೆ ಸಜ್ಜು



ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ

- ಹಸಿವು ಇಲ್ಲವಾಗುವುದು
- ನಿರ್ದ್ರೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು
- ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆ ಆಸಕ್ತಿ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು



* ಹೊರ ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡದ ಪರಿಣಾಮ

- ಸ್ನಾಯುಗಳ ಬಿಗಿತ ಉಂಟಾಗುವುದು
- ಮೈ ಕೈ ನೋವು
- ಆಯಾಸ , ದಣಿವು
- ಕೀಲುಗಳ ಉರಿತ , ಮಂಡಿನೋವು
- ಚರ್ಮ ಸುಕ್ಕುಗಟ್ಟುವುದು/ ಒಣಗುವುದು
- ಕೂದಲು ಉದುರುವುದು/ಬಿಳಿಯಾಗುವುದು



* ಒಳ ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡದ ಪರಿಣಾಮ

- ಜಠರ ತೊಂದರೆ
- ಕರುಳಿನ ಬೇನೆ/ಸೋಂಕು
- ಅಧಿಕ ಆಮ್ಲ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವುದು
- ಆಲ್ಸರ್
- ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ರೋಗಗಳ ಉಲ್ಬಣ
- ರಕ್ತನಾಳಗಳ ತೊಂದರೆ
- ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ
- ಶ್ವಾಸ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಏರು ಪೇರು
- ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ
- ರಸದೂತಗಳ ಏರು ಪೇರು
- ಸಿಹಿಮೂತ್ರ ರೋಗ
- ಋತುಸ್ತಾವ/ಋತುಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ
- ಬಂಜಿತನ
- ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಕುಗ್ಗುವುದು
- ಬೊಜ್ಜು
- ಸೋಂಕು , ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ನಂತಹ ರೋಗಗಳ ಸಂಭವ

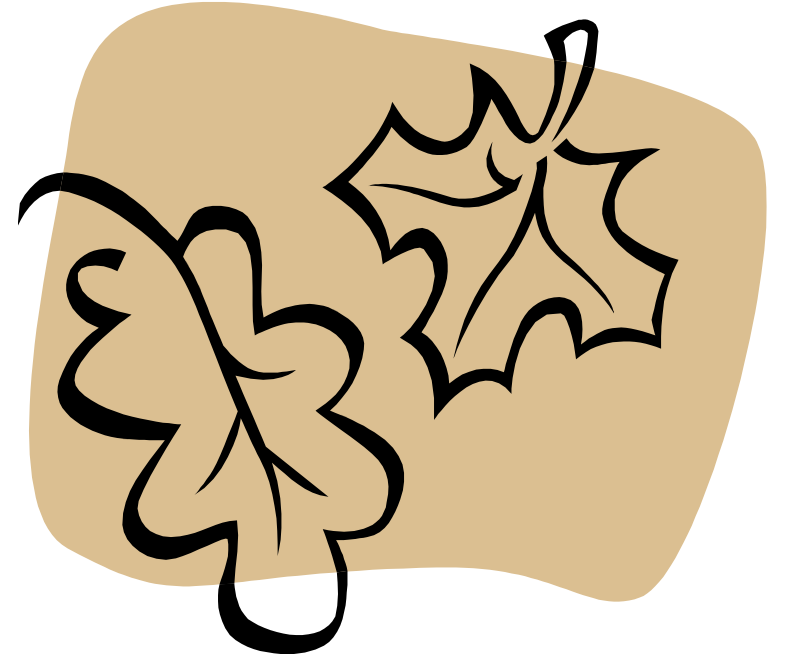


* ಮಿದುಳು ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡದ ಪರಿಣಾಮ

- ಏಕಾಗ್ರತೆ ನಾಶವಾಗುವುದು.
- ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು.
- ಕ್ರಿಯಾಶೀಲತೆ/ಬುದ್ಧಿ ಕುಂಠಿತಗೊಳ್ಳುವುದು.
- ವಿನಾಕಾರಣ ಕೋಪ,ಭಯ,ದುಃಖ ಮತ್ತು ಖಿನ್ನತೆಗೆ ಒಳಗಾಗುವುದು.
- ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಗಳ ಉಲ್ಬಣ ಖಿನ್ನತೆ,ಆತಂಕ,ಉನ್ಮಾದ ಇತ್ಯಾದಿ.
- ಮದ್ಯಪಾನ,ದೂಮಪಾನ,ಮಾದಕವಸ್ತುಗಳ ಸೇವನೆ.
- ಚಿತ್ತ ವಿಕಲತೆ ಉಂಟಾಗುವುದು.

* ಕುಟುಂಬದ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡದ ಪರಿಣಾಮ

- ದಾಂಪತ್ಯದಲ್ಲಿ ವಿರಸ / ವಿಚ್ಛೇದನೆ.
- ಕುಟುಂಬ ಛಿದ್ರವಾಗುವುದು.
- ಕೌಟುಂಬಿಕ ನೆಮ್ಮದಿ ಹಾಳಾಗುವುದು.



ಸಮಾಜದ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡದ ಪರಿಣಾಮ

- ಅಪರಾಧಗಳ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಳ.
- ಅಪಘಾತಗಳ ಹೆಚ್ಚಳ.
- ಹಿಂಸಾ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ತಲೆದೋರುತ್ತದೆ.
- ಅವ್ಯವಸ್ಥೆ.

* ಒತ್ತಡದಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ನಾವೇನು ಮಾಡುತ್ತೇವೆ ?

- ವಾಸ್ತವಿಕತೆಯ ನಿರಾಕರಣೆ.
- ಕಲ್ಪನಾ ವಿಲಾಸದಲ್ಲಿ ವಿಹರಿಸುವುದು.
- ಇತರರನ್ನು ದೂರುವುದು.
- ಸಿಟ್ಟನ್ನು ವರ್ಗಾಯಿಸುವುದು.
- ಕೂಗಾಡಿ ಕಿರಿಚಾಡುವುದು.
- ತಾರ್ಕಿಕ ವಿವರಣೆ ಕೊಡುವುದು.
- ತಲೆನೋವು, ಮೈ, ಕೈ ನೋವು.
- ಪರಾವಲಂಬನೆ/ ಅಸಹಾಯಕತೆ.
- ಪ್ರಾಯಶ್ಚಿತ್ತ ಮಾಡಿ ಕೊಳ್ಳುವುದು.
- ನಿಷ್ಕ್ರಿಯನಾಗುವುದು/ಮರೆಯಾಗುವುದು.
- ಮಧ್ಯಪಾನ,ದೂಮಪಾನ ಮಾಡುವುದು/ನಿದ್ರಾ ಮಾತ್ರಗಳ ಸೇವನೆ.



ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯ ರೀತಿಗಳು

- ಹೋರಾಡುವುದು
- ಹಿಂತೆಗೆತ/ಸೋಲೊಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವುದು
- ಸಂಧಾನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು



* ಒತ್ತಡ ನಿರ್ವಹಣೆ ಮಾಡುವುದು ಹೇಗೆ ?

- ಉದ್ದೇಶ , ಗುರಿಗಳನ್ನು ಪುನರ್ ನಿಗದಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.
- ಹಾಸ್ಯ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.
- ಸೇವಾ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ನೆರವೇರಿಸುವುದು.
- ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕ/ಸೃಜನಶೀಲ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಕೊಳ್ಳುವುದು.
- ಕೆಲಸವನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸಿ/ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ಮಾಡಿ.
- ನಿಮ್ಮ ಪಾತ್ರವನ್ನು ಜವಾಬ್ದಾರಿಯಿಂದ ನೆರವೇರಿಸಿ.
- ಆನಗತ್ಯ ಖರ್ಚುಗಳಿಗೆ ಕಡಿವಾಣ ಹಾಕಿ.
- ಆರೋಗ್ಯ, ಕುಟುಂಬದ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸಿ.

ಒತ್ತಡ ನಿರ್ವಹಣೆ ಮಾಡುವುದು ಹೇಗೆ ?

- ಮಾದಕ ವಸ್ತು/ಪಾನಿಯಗಳ ಸೇವನೆ ಬೇಡ.
- ಸಾಧಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವಂತಹ ಗುರಿಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ಗುರಿಗಳನ್ನು ಅಲ್ಪಾವಧಿ/ಮಧ್ಯಮಾವಧಿ/ ಧೀರ್ಘಾವಧಿ ಎಂದು ಗುರುತಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ನಿರಂತರವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರತವಾಗಿರಿ.
- ಆಶಾದಾಯಕ ಮನೋಬಾವ ನಿಮ್ಮದಾಗಲಿ.
- ಇತರರಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯವರಾಗಿರಿ/ಸಂಬಂಧಗಳು ಸಕರಾತ್ಮಕವಾಗಿರಲಿ.
- ನಿಮ್ಮ ಭಾವನೆ/ಅನಿಸಿಕೆ ಆತ್ಮೀಯರೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ಇತರರನ್ನು ಗೌರವಿಸಿ/ಗೌರವ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಿ.



ಒತ್ತಡ ನಿರ್ವಹಣೆ ಮಾಡುವುದು ಹೇಗೆ ?

- ನಿಮಗೆ ಇಷ್ಟವಾದ ಆಟೋಟಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿ.
- ನಕರಾತ್ಮಕವಾದ ಯೋಚನೆಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಬಿಡಿ.
- ಸಕರಾತ್ಮಕವಾದ ಯೋಚನೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ.
- ಎಲ್ಲರಲ್ಲೂ / ಎಲ್ಲದರಲ್ಲೂ ಒಳ್ಳೆಯದನ್ನು ಕಾಣಿ.
- ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಒಳ್ಳೆಯದನ್ನು ಮಾಡಿ.
- ಸಂಗೀತ ಆಲಿಸಿ.
- ಒಳ್ಳೆಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಓದಿ/ ಓದುವ ಹವ್ಯಾಸ ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ಎಲ್ಲರೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆತು ಸಂತೋಷಪಡಿ.



* ಒತ್ತಡ ನಿರ್ವಹಣೆ ಮಾಡುವುದು ಹೇಗೆ ?

- ಗಳಿಕೆ ಮತ್ತು ಖರ್ಚು ಜಾಣತನದಿಂದ ನಿರ್ವಹಿಸಿ.
- ಅನಗತ್ಯವಾಗಿ ಸಾಲ ಮಾಡಬೇಡಿ.
- ನಿಮ್ಮ ಇತಿಮಿತಿ ಗೊತ್ತಿರಲಿ.
- ಸರಳ ಜೀವನ ಉನ್ನತ ಧ್ಯೇಯ.
- ಇತರರ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮೆಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ/ಹೊಗಳಿ.
- ಸ್ವಾಭಿಮಾನ/ಸ್ವಂತಿಕೆ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ಸಮಯ ನಿರ್ವಹಣೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿ.
- ಯೋಗ , ಧ್ಯಾನ , ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮಾಡಿ.