

உயிரையும் கொல்லும்

ஓயாத மனஅழுத்தம்!



காலம் மாறிக்கொண்டே இருக்கிறது. பொது வாழ்வுக்காக இயற்றப்பட்ட சட்டங்களில்கூட திருத்தங்கள் வந்தபடி இருப்பதால், சரி, தவறுகளும் மாற்றம் பெறுகின்றன. கல்வி, தொழில், வருவாய் தொடங்கி தனிநபருக்கான நெறிகள் வரை சூழலுக்கேற்ப நம்மை நாமே மேம்படுத்திக் கொள்ளாவிடில் சிக்கல்களையே சந்திக்க நேரிடும். 'இது யாருக்கான காலம்? அதற்கேற்ப நம்மை தயார்ப்படுத்திக் கொள்வது எப்படி?' என்று துறை சார்ந்த நிபுணர்கள் வழிகாட்டும் இந்தப் பகுதியில், இன்று சமூகத்தை ஆட்டிப் படைக்கும் மன அழுத்தத்தை எதிர்கொள்ள நாம் செய்யவேண்டிய விஷயங்கள் விவரிக்கிறார் பிரபல மனநல ஆலோசகர் சரஸ் பாஸ்கர்.

டென்ஷன்... ஸ்ட்ரெஸ்..!

இப்போதெல்லாம் எல்லா வயதினரிடமுமே சர்வ சாதாரணமாக வெளிப்படும் வார்த்தைகள் இவை.

வேகவேகமாக நகரும் நாட்களின் அழுத்தத்தில் பிதுங்கும் நம் அனைவருக்குமே டென்ஷன், ஸ்ட்ரெஸ் இரண்டுமே வருவது இயல்புதான் என்றாலும், அவை ஒரு பெண்ணின் உயிரையே குடிக்கும் எமனாக மாறியிருக்கின்றன என்றால், அதிர்ச்சியாக இல்லை?!

இரண்டு பிள்ளைகளுக்குத் தாயான, சுமார் 40 வயது பெண் ஒருவர் அதீத மன அழுத்தம் மற்றும் அலுவலில் உண்டான பதற்றத்தில் அடுத்தடுத்து உடல்நிலை பாதித்து இறந்தே போயிருக்கிறார்.

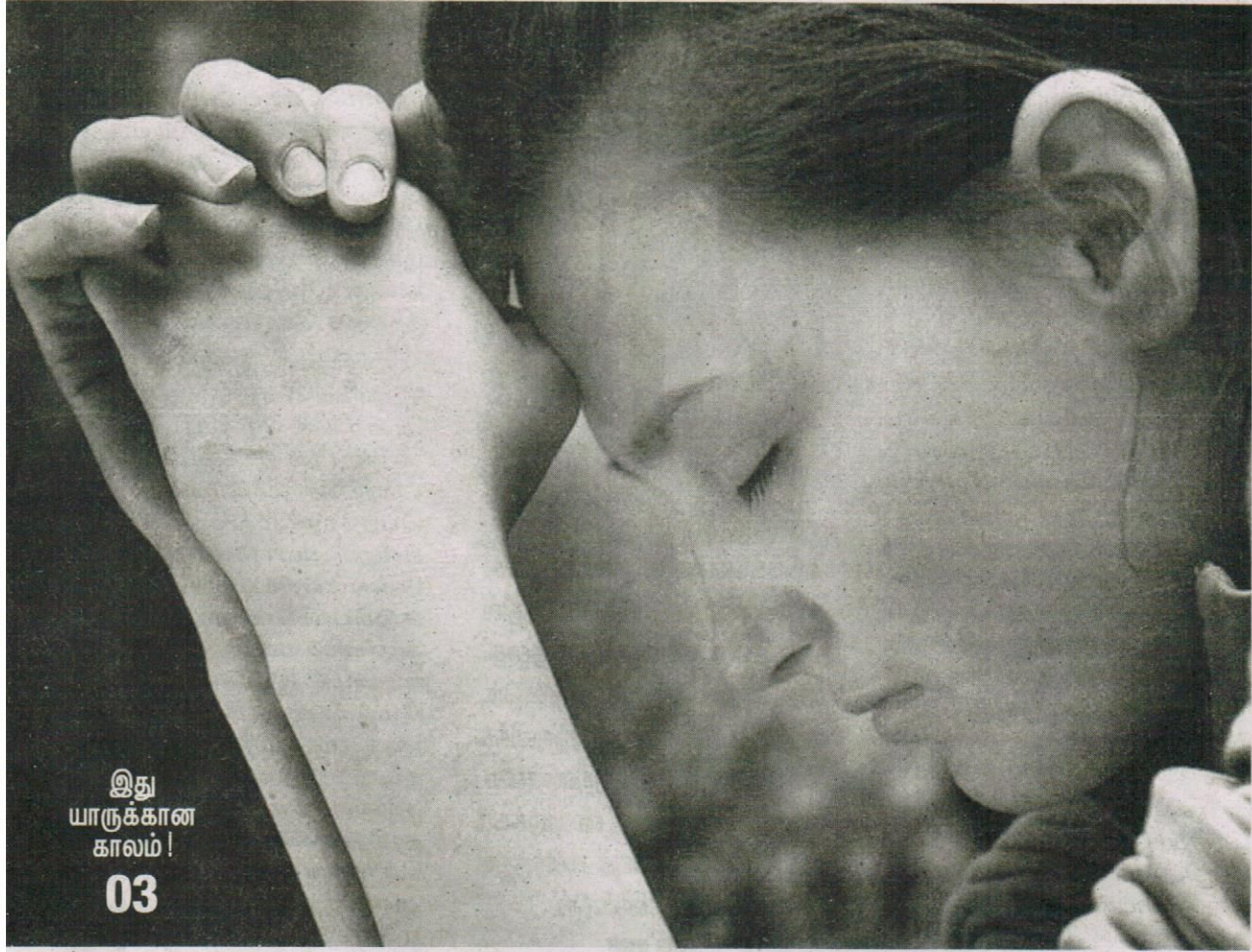
திருச்சி மாவட்டத்தைச் சேர்ந்த அரசுப் பள்ளி ஆசிரியரான அவருக்கு வீட்டில், பிளஸ் டூ படிக்கும் மகள், மாமனார், மாமியார் என்று வேலை நெருக்கடி பணியிலும் நிம்மதி இல்லை.

ஏதோ சில உள்காரணங்களுக்காக அவரைச் சுற்றியிருக்கும் கிராமத்துப் பள்ளிகளுக்கு டெபுடேஷன், அது இது என்று பந்தாட, தினமும் பல மணி நேரம் பயணம் செய்து வேலைக்குப் போய் வரும் சூழல்!

யாரிடமும் தன் பிரச்சனையைப் பகிராமல் மனதுக்குள்ளேயே புழுங்கியபடி ஓடியதன் விளைவு.. அதீத மனஅழுத்தம் காரணமாக தொடர்ந்த தலைவலி ஏற்பட்டது. அதற்கான மருத்துவம் பலப்பலவாய் செய்து பார்த்ததில், மருந்துகளின் வீரியத்தால் அல்சர் வந்தது. அலோபதி ஒத்துக்கொள்ளவில்லை என்று ஏதோ கேரளா வைத்தியத்துக்குப் போனதன் பலன், அலர்ஜி ஏற்பட்டு, தோல் பிரச்சனை வந்தது.

தொடர்ந்து படுத்தியெடுக்கும் உடல்நிலை, லீவு எடுக்க முடியாத வேலை, விடிந்து எழுந்தால் வீட்டில் வரிசை கட்டிக் காத்திருக்கும் பொறுப்புகள்... எல்லாம் அவள் மண்டைக்குள்ளே உட்கார்ந்து குளவியாய்க் கொட்ட... ஓடி ஓடிக் களைத்த அவர், ஒரு நாள்

ஆரோக்கியமாக இருந்த ஒரு பெண்மணிக்கு வந்த தலைவலி, இறுதியில் மரணத்தில் தள்ளிவிட்டது. 'அதிகப்படியான டென்ஷன் மூளையைத் தாக்கும். தொடர்ந்து அவர் அனுபவித்த டென்ஷனால் இது வந்திருக்கலாம்..' என்றார்கள் டாக்டர்கள். டென்ஷன் இன்று உயிரையே கொல்லும் நிலையில், தற்காத்துக் கொள்வது எப்படி?



இது
யாருக்கான
காலம்!

03

பயங்கரமான தலைவலி என்று படுத்துவிட்டார். கண்களையே திறக்காமல் கிடந்த அவரை மருத்துவமனைக்கு அள்ளிச் சென்றபோது, 'பிரெய்ன் ஸ்ட்ரோக்' என்றார்கள். பக்கத்து நகரிலிருக்கும் பெரிய ஆஸ்பத்திரிக்கு கொண்டுபோய், சிகிச்சை அளித்தும் பலனில்லை. ஒரு வாரம் கோமாவில் இருந்த அந்தப் பெண், கடும் போராட்டத்துக்குப் பின் நிரந்தரமாகக் கண்களை மூடிவிட்டார்.

இறப்பில் தள்ளிய அந்தக் கொடுமையான தலைவலி எதனால் வந்தது என்று கண்டு பிடிக்க முடியவில்லை. டாக்டர்கள் சொன்னது இதுதான்.

“அதிகப்படியான டென்ஷன்

மூளையைத் தாக்கும். தொடர்ந்து அவர் அனுபவித்த டென்ஷனால் வந்திருக்கலாம்..” என்பதுதான்.

இந்தப் பெண்ணின் அகால மரணம் நம் எல்லோருக்குமான எச்சரிக்கை மணிதான்! இந்த மன அழுத்தத்தை எப்படி எதிர்கொள்வது, வேலை, குடும்பம் என்று எல்லாவற்றையும் பேலன்ஸ் செய்வது எப்படி என்று சென்னையின் பிரபல உளவியல் ஆலோசகர் சரஸ் பாஸ்கரிடம் பேசினோம்.

“மன அழுத்தம் என்பதைத் தான் 'ஸ்ட்ரெஸ்' என்கிறோம். சொல்லப் போனால், ஒரு குழந்தை இந்த உலகத்துக்கு வரும்போதே, ஸ்ட்ரெஸ் தொடங்கிவிடுகிறது எனலாம்.

குழந்தை வெளியே வந்ததும், அதைத் தலைகீழாகத் தூக்கிப் பிடித்து, அதன் பின்புறத்தில் மருத்துவர் ஒரு தட்டு தட்டுவார். அந்தக் குழந்தை உள்ளுக்குள் விழுங்கியிருக்கும் நீர் போன்றவை வெளியே வருவதற்கும் எல்லாப் பாதைகளும் அடைப்புகள் இன்றி சீராக இருக்கின்றனவா என்று அறியவும்தான் அந்த 'பின்புறத் தட்டுதல்'. அப்படித் தட்டும் போது அந்தக் குழந்தை வீறிட்டு அழும். பிறந்து வந்ததும் 'பட்'டென்று ஒரு அடியில் பிறக்கும் 'சுவா' என்ற அழகையில், ஆரம்பிக்கிறது ஸ்ட்ரெஸ்.

ஆனாலும், உலக அளவில் பார்க்கும்போது 60 சதவிகிதம்

■ இது யாருக்கான காலம்..

பெண்கள், பலவித வேலைகளைத் தனி ஆளாக சமாளிக்கும் 'சகலகலாவல்லி' (Multi tasker) ஆகத்தான் இருப்பார்கள். ஒரு தாயாக, மகளாக, மனைவியாக, சகோதரியாக, மருமகளாக, மாமியாராக, பணியாளராக, முதலாளியாக.. இப்படிப் பலவித அவதாரங்களை எடுத்தாலும், அவற்றை எல்லாம் சமாளிக்கக் கூடிய திறமையும் புத்திசாலித் தனமும் பெண்களிடம் இருக்கும் போது, அவற்றை சரியாகக் கையாண்டால், இந்த மன அழுத்தம் எட்டிப் பார்க்காது.

நம் உடலுக்கும் மனதுக்கும் நெருங்கிய தொடர்பு உண்டு. உடலுக்கு ஏதேனும் பிரச்சனை என்றால், அது மனதைப் பாதிக்கும். மனதுக்கு ஒரு பிரச்சனை என்றால், அது உடலில் பிரதிபலிக்கும். மனமும் உடலும் இப்படிப் பின்னிப் பிணைந்து இருக்கும்போது, இவற்றுள் எந்த பாசுத்துக்குப் பிரச்சனை வந்தாலும், அது நிச்சயமாக மன அழுத்தத்தைக் கொடுக்கும்.

மன அழுத்தமானது உடல் பாதிப்புகளை அதிகரிக்கும் என்பது விஞ்ஞானப்பூர்வமான உண்மையும் கூட. இதய நோய்கள், நுரையீரல் பிரச்சனைகள், சிரோசிஸ் எனப்படும் கல்லீரல் வீக்கம் போன்ற பல நோய்கள் மட்டுமல்ல.. ஸ்ட்ரெஸ்ஸினால் விபத்துகள் கூட நேரிடலாம். சிந்தனைகள் எங்கேயோ தாறுமாறாக ஓடிக்கொண்டிருக்கும் போது, நாம் வண்டி ஓட்டும் போதோ, சாலையைக் கடக்கும் போதோ அல்லது வீட்டில் சமையல் செய்யும்போதோ நமது எண்ணச் சிதறல்களால் கவனக் குறைவு ஏற்பட்டு, விபத்துக்கள் நிகழ வாய்ப்புள்ளது.

மன அழுத்தம் ரத்த அழுத்தத்தை அதிகரித்து, மாரடைப்பு, பக்கவாதம் போன்ற பிரச்சனைகளை ஏற்படுத்தலாம். மன அழுத்தம், மனபாரம் போன்றவை 'டிப்ரெஷன்' எனப்படும் மனச்சோர்வை உண்டாக்கும்.



நான்கு பேரிடம் நல்ல பெயர் எடுக்கவேண்டும் என்பது நல்ல விஷயம்தான். அதே சமயத்தில் அதற்காக எவ்வளவு பாரத்தை நாம் ஏற்றிக்கொள்ள வேண்டும், எவற்றையெல்லாம் பகிர்ந்தளிக்க வேண்டும் என்ற சிந்தனையையும், நடுநிலைமையுடன் பார்க்கக் கூடிய திறமையையும் வளர்த்துக் கொள்ளவேண்டும்.



மனநலம் பற்றிய பயிற்சிப் பட்டறைகளில் நான் பங்கேற்கும் போது ஒரு பயிற்சியை செயல் முறையோடு விளக்குவேன்.

இரு கைகளையும் விரித்துக் கொள்ளச் சொல்லி, அதில் சிறிய பந்துகளைப் போட்டுக் கொண்டே வருவேன். ஒரு கட்டத்தில் கைகள் கொள்ளக் கூடிய அளவுக்கு மேலே போடும் போது, பந்துகள் கீழே விழ ஆரம்பிக்கும். கைகள் வலிப்பதை உணர்வார்கள். கனம் தாங்காமல், கைகள் சோர்ந்து போய் கொஞ்சம் கொஞ்சமாகக் கீழிறங்கும். அதே போலத்தான், உடலோ, மனதோ.. தன்னால் இயன்ற அளவுக்குத் தாங்கும்.

முடியாமல் போகும்போது, சுமை தாங்காமல் சோர்ந்து போகத் தொடங்கும். அந்த நேரத்தில் நாம் விழித்துக்கொள்ளா விட்டால், அவ்வளவுதான்!

நாம் செய்யக்கூடிய வேலைகளுக்கு அதிகமாக நாம் எடுத்துக் கொள்ளும் போது, பல வேலைகளை முடிக்க முடியாமல் போய்விடுகிறது. அரைகுறையாக இருக்கும் அந்த வேலைகள் நமக்கு இன்னும் மன அழுத்தத்தைக் கொடுக்கலாம்.

அதிலும் இந்த 40 வயது பெண்கள் என்று பார்க்கும்போது, அவர்கள் இருப்பது ஒரு 'சாண்ட்விச் ஜெனரேஷன்' என்று சொல்லலாம். ஒரு பக்கம் பெற்றோர், வயதானவர்கள் என்று அவர்களைக் கவனிக்க வேண்டிய பொறுப்பு.. நடுத்தரக் குடும்பம் என்றால் தங்கை, தம்பியைக் கரையேற்ற வேண்டிய கடமை.. இன்னொரு பக்கம் மேல்நிலை வகுப்புகளில் படிக்கும் குழந்தைகள்.. அவர்களைப் பற்றிய எதிர்பார்ப்புகள், கவலைகள்.. இப்படி இல்லத் தரசிகள் என்றாலும் பணிக்குச் செல்பவர்கள் என்றாலும் அனைத்துப் பெண்களுக்குமே ஏதோ ஒரு வகையில் அழுத்தம் இருக்கத் தான் செய்கிறது.

கட்டை மாட்டு வண்டி போல பொதியை ஏற்றிக் கொண்டே இருந்தால், ஒரு நாள் சக்கரம் உடைந்து அச்சாணி முறியும்; மாட்டின் கால்கள் பின்னும். இதே நிலைதான் பெண்களுக்கும்!

சரி, இதற்கு என்ன தீர்வு?

முதலில் இந்தப் பெண்கள் வீட்டில் இருந்தாலும் சரி, வேலைக்குப் போனாலும் சரி - 'சூப்பர்வுமன்' காள்செப்டை முதலில் அவர்களின் மண்டையிலிருந்து இறக்கவேண்டும். சில பெண்களைப் பார்த்திருக்கிறேன்.. அவர்கள் பிறந்த வீட்டிலும் புகுந்த வீட்டிலும், 'உன்னைப் போல உண்டா.. நீயில்லாம

இங்கே அணுவும் அசையாது.. நீ செய்யற மாதிரி வருமா?' என்றெல்லாம் ஏற்றிவிட, அந்தப் பெண் அந்தப் பாராட்டு போதையிலேயே எல்லாவற்றையும் இழுத்துப் போட்டுக் கொண்டு செய்வாள்.

சரி.. 'மல்டி டாஸ்க்ராக இருந்து நான்கு பேரிடம் நல்ல பெயர் எடுக்கவேண்டும்' என்பது பெருமையான, நல்ல விஷயம் தான். அதே சமயத்தில் அதற்காக எவ்வளவு பாரத்தை நாம் ஏற்றிக் கொள்ளவேண்டும், எவற்றை எல்லாம் பகிர்ந்தளிக்க வேண்டும் என்ற சிந்தனையையும், நடுநிலைமையுடன் பார்க்கக் கூடிய திறமையையும் வளர்த்துக் கொள்ளவேண்டும்.

நேரத்துக்கு சாப்பிட வேண்டும். போதுமான அளவு தூக்கம் வேண்டும். சிலருக்கு 6 மணி நேரத் தூக்கம் போதும்; சிலருக்கு கூடுதலாக வேண்டும். அது ஒவ்வொருவரின் உடல் நிலையைப் பொறுத்தது. மனச் சோர்வு வந்துவிட்டால், முதலில் உங்கள் உடல் என்ன சொல்கிறது என்பதைக் கவனியுங்கள்.

மனது பாதிப்படைவதுபோல உணரும்போது, அதற்கு ஓய்வு கொடுக்கவேண்டும். வயிறு சரியில்லை என்றால், உடனே உணவில் கவனம் செலுத்துகிறோம் இல்லையா? அதேமாதிரி, மனதுக்கு என்ன தேவை என்று பார்க்கவேண்டும். பாட்டு, நடனம், தோட்டவேலை, யோகா, தியானம், நடைப்பயிற்சி, பிரார்த்தனை என உங்களுக்குப் பிடித்த விஷயங்களில் ஏதேனும் ஒன்றுக்கு நேரம் ஒதுக்கி, உங்கள் மனதை ஆசுவாசப்படுத்துங்கள்.

உடல் சுகாதாரத்தைப் பேணுகிறோம். உடலை அழகு படுத்துகிறோம். ஏன் மன ஆரோக்கியத்தைப் பார்க்க மறுக்கிறோம்! அகம் அழகானால் தானே முகம் அழகாகும்!

எல்லாவற்றையும் மனதுக்கு உள்ளேயே வைத்துக்கொண்டு

புழுங்காமல், திறந்த மனதோடு அனைத்தையும் வெளியே சொல்லவேண்டும் (open communication). 'என் ஒருத்தியால் இதைச் செய்ய முடியாது. நாம் எல்லோரும் சேர்ந்து செய்யலாம்' என்று குடும்பத்தாரிடம் தெரிவிக்க வேண்டும் 'இதை என்னால் செய்ய முடியல.. இதில் எனக்கு உங்க உதவி தேவை' என்று முதன்முதலாக ஒரு பெண் அணுகவேண்டியது அவளுடைய கணவரைத்தான். அதற்கு வேண்டிய ஆறுதலான, சௌகரியமான நிலைமையை (comfort level) உருவாக்க வேண்டியது, அந்தக் கணவரின் பொறுப்பு. மனம் மற்றும் உடல் பிரச்சனைகளால் மனைவியை இழந்துவிட்டு, அதனால் அவருக்கு இன்னும் பாரம் அதிகமாகாமல் இருக்கவேண்டும் என்றால், கணவரும் அந்தப் பொறுப்பை ஏற்றுக்கொள்ள வேண்டும்.

'நல்லதொரு குடும்பம் பல்கலைக்கழகம்' என்பார்கள். அதனால், ஒரு குடும்பத்தில் பெற்றோர்களும் சரி, பிள்ளைகளும் சரி.. அனைவருமே வீட்டு வேலைகளைப் பகிர்ந்து கொள்ள வேண்டும். அதனால் குடும்பத் தலைவியின் சிரமங்கள் குறையும்.



உடல் சுகாதாரத்தைப் பேணுகிறோம். உடலை அழகு படுத்துகிறோம். ஏன் மன ஆரோக்கியத்தைப் பார்க்க மறுக்கிறோம்? அகம் அழகானால் தானே முகம் அழகாகும்!

இன்னொரு முக்கியமான விஷயம்.. அலுவலக ரீதியாக அவர்களுக்குத் தொந்தரவு வரும் போது, அவர்கள் கண்டிப்பாக அதற்கான மேலதிகாரியிடம் சென்று இதைப் பற்றி ஆலோசிக்க வேண்டும். சமைதாங்கி போல தன் மேல் போடும் பாரங்களை எல்லாம் வாயை மூடியபடி சுமந்துகொண்டே இருக்கும் போது, தன்னைக் கவனித்துக் கொள்ளவேண்டும் என்ற 'செல்ஃப் கேர்' மற்றும் வீட்டில் உள்ள பொறுப்புகளைக் கவனிக்க வேண்டும் என்ற 'ஃபேமிலி கேர்'.. இரண்டுமே இயலாமல் போய், இறுதியில் அது பெரிய இழப்பில் முடிந்துவிடுகிறது.

ஆங்கிலத்தில், 'Squeaking door gets the oil' என்பார்கள். கீச்சிடும் கதவுக்குத்தான் எண்ணெய் போடுவோம் என்ற அர்த்தத்தில் சொல்லப்படுவது இது. 'அழுகிற பிள்ளைக்குத்தான் பால் கிடைக்கும்' என்று சொல்வோமே அதேதான்! அலுவலகத்தில் ஒரு பிரச்சனை என்று வரும்போது, அதை வளரவிடாமல், அது தன்னை தொந்தரவு செய்கிறது என்று தெரிந்ததுமே, உடனடியாக சுதாரிக்கவேண்டும். அந்தப் பிரச்சனையை நுண்ணிய முறையில் கையாளவேண்டும். அதை ஒரு சண்டையாகவோ மோதலாகவோ ஆக்காமல், 'இந்த மாதிரி சூழ்நிலையை நான் எப்படிக் கையாள்வது என்று புரியவில்லை' என்று மேலதிகாரிகளிடம் அந்தப் பிரச்சனையை பக்குவமாக எடுத்துச் செல்ல வேண்டும். இதற்கெல்லாம் சாதாரியமும் சராமர்த்தியமும் தேவை. பெண்களுக்கு இயல்பிலேயே அவை இருக்கின்றன. அதை எப்படி உபயோகிப்பது என்றுதான் பலருக்குத் தெரியவில்லை.

உடலுக்குக் கொடுக்கும் முக்கியத்துவத்தைக் கொஞ்சமே கொஞ்சம் மனசுக்கும் கொடுங்கள் சகோதரிகளே!

தொகுப்பு: பிரேமா நாராயணன்

மலர் 17