Written by - ஸ்ரீ ரஞ்சனி -
Sunday, 01 April 2018 13:46 - Last Updated Tuesday, 03 April 2018 09:18

“□□ □□□□ □□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□ ”□□□□□□□□□, □□□□□□□□□.

மனநலம் என்பது மனநலப் பிரச்சினை இல்லாதநிலை எனப் பொருள்படாது. வாழ்க்கையை அனுபவிக்கவும் அதன் சவால்களுக்கு முகம் கொடுக்கவும் கூடிய ஒரு திறனே மனநலம் ஆகும். தனிப்பட்ட ஆளுமை, சூழல் மற்றும் சமூக, பொருளாதாரக் காரணிகள் ஒருவரின் மனநலத்தில் முக்கிய பங்கை வகிக்கின்றன. உணர்ச்சிகளைக் கையாளக்கூடிய திறனும், சமூகத் தொடர்புகளும் மனநலத்தைப் பேணுவதற்கு ஒருவருக்கு அவசியமானவையாக இருக்கின்றன. ஒருவருடைய நல்வாழ்க்கைக்கு அச்சுறுத்தலாக இருக்கும் அல்லது ஒருவரால் கையாள முடியாத ஒரு நிலைமை stress அல்லது மன அழுத்தம் எனப்படுகிறது. தேவைக்கும் இருப்புக்கும் இடையிலுள்ள சமனின்மை அல்லது கையாளக்கூடிய திறனை மீறிய ஒரு நிலையே - மன அழுத்தம் என்கிறார், உளவியலாளர் **– Richard S. Lazarus.**

அச்சுறுத்தல் அல்லது அபாயம் ஒன்றிருப்பதாக ஒருவர் உணரும்போது, மன அழுத்தம் அவரது உடலின் இயல்பான எதிர்வினையாக அமைகிறது. உடல் வலி, துன்புறுத்துகின்ற ஒரு நெருங்கிய உறவு போன்ற வெளிப்புறக் காரணியாகவோ அல்லது நோய், பதற்றம் போன்ற உள்புறக் காரணியாகவோ அது இருக்கலாம். அந்நிலையில், அதிரினலீன், கோட்டிசோல் எனப்படும் இரசாயனப் பொருள்களை உடல் அதிகளவில் சுரக்கிறது. அவை அதிகரித்த இதயவடிப்பு, வியர்வை, இறுகிய தசைகள் என்பவற்றை விளைவாக்குகின்றன. அந்த அபாயகரமான அல்லது சவாலான நிலைக்கான பதிலளிப்பை

மமே ்படுத ்துவதற ்கு இந ்தச ் சயெல ்கள ் யாவும ் உதவுகின ்றன.

உதாரணத ்துக ்கு வீ தியகை ் கடந ்துகொண ்டிருக ்கும ்பாேது கார ் ஒன ்று வகேமாக வருகிறது எனில ் அது எங ்களகை ் காயப ்படுத ்தலாம ் என ்ற எங ்களுடயை சிந ்தனை, பயம ் என ்ற உணர ்ச ்சியை வரவழகை ்க, சுரக ்கப ்படும ் அந ்த ஓமோன ்கள ் பதற ்றமும ் பரபரப ்புமாக அவ ்விடத ்தை விட ்டு உடனே வகேமாக ஓடுவதற ்கான சயெலாக ்கத ்தை எங ்களில ் விளைவாக ்குகின ்றன. இங ்ஙனம ். ஏதோ ஒருவகையில ் எங ்களில ் மன அழுத ்தத ்ததை ஏற ்படுத ்தக ்க௰டிய ஒரு த௰ண ்டியை நாங ்கள ் அனவைருமே அடிக ்கடி சந ்திக ்கின ்றோம ். அது நரேமின ்மயைால ் அல ்லது முயற ்சி பயன ் அளிக ்காமயைால ் உருவானதாகதாகவோ அல ்லது உறவுப ் பிரச ்சினயைால ் அல ்லது உரிமை கோரல ் போராட ்டத ்தால ் ஏற ்பட ்டதாகவோ இருக ்கலாம ்.

இந ்தச ் சிந ்தனை, உணர ்ச ்சி, சயெல ் என ்ற ம௰ன ்றும ் ஒரு முக ்கோணத ் தொடர ்பில ் இயங ்குகின ்றன. சிந ்தனை, உணர ்ச ்சி அல ்லது சயெலுக ்குக ் காரணமாகலாம ்; அதே போல உணர ்ச ்சி, சிந ்தனை அல ்லது சயெலுக ்குக ் காரணமாகலாம ்; சயெல ், சிந ்தனை அல ்லது உணர ்ச ்சிக ்குக ் காரணமாகலாம ்.

ஆதிகால மனிதனுக ்கு விலங ்குகளுடன ் போராடுவதற ்கு அல ்லது அவற ்றிலிருந ்து தப ்பி ஓடுவதற ்கு மன அழுத ்தத ்தின ் போது ஏற ்படும ் உடலியல ் மாற ்றங ்கள ் உதவின, ஆனால ் எங ்களுக ்கு மன அழுத ்தத ்ததை ் தருகின ்ற ச௰ழ ்நிலகைளில ் பெரும ்பாலானவற ்றுடன ் போராடவோ அல ்லது அவற ்றை விட ்டு விலகி ஓடவோ முடியாத நிலயைில ்தான ் நாங ்கள ் இருக ்கிறோம ். மன அழுத ்தம ் தரும ் அந ்தச ் ச௰ழ ்நிலகைளசை ் சமாளித ்தோ அல ்லது அவற ்றுக ்குத ் தீ ர ்வு கண ்டோ அவற ்றிலிருந ்து வளெியறே வணே ்டிய நிலயைே எங ்களுக ்கு உள ்ளது.

மன அழுத ்தம ் எப ்போதுமே உறவு முறிவு, இறப ்பு, வலேை இழப ்பு, பணப ் பிரச ்சினை, நோய ் போன ்ற துன ்பமான நிகழ ்வுடன ் தொடர ்பானதாக இருக ்கவணே ்டுமனெ ்பதில ்லை. பரீ ட ்சை, பதவி உயர ்வு, திருமணம ், புது வீ ட ்டு வாங ்கல ் போன ்ற எங ்களுடயை முன ்னறே ்றத ்துக ்கு உதவும ் விடயங ்களாகவும ் அவை இருக ்கலாம ்.

ஆனால ். எங ்களுடயை கட ்டுப ்பாட ்டுக ்குள ் இல ்லாத மன அழுத ்தம ் நீ ண ்டகாலத ்துக ்கு எங ்களுடன ் இருக ்கும ்போது, எங ்களின ் பார ்வபை ் பரப ்பை அது ம௰ட ்டு பனி போல மறதை ்துவிடுகிறது. பிரச ்சினகை ்கு வளெியே எங ்களால ் பார ்க ்க முடியாதுள ்ளபோது அது மன அழுத ்தத ்துக ்குக ் காரணமாகிறது. அந ்தக ் கட ்டத ்தில ் கிரகிப ்பதற ்கோ, முடிவுகளை எடுப ்பதற ்கோ, அல ்லது தன ்னம ்பிக ்கயைை உணர ்வதற ்கோ எங ்களால ் முடியாமல ் இருக ்கும ்.

ஆதரவு இல ்லாதவர ்கள ், மன அழுத ்தத ்துக ்கான பல ்வறேு த௰ண ்டிகளகை ் கொண ்டிருப ்பவர ்கள ், தங ்களுடயை உணர ்ச ்சிகளகை ் கயைாளத ் தரியாதவர ்கள ், தன ்னம ்பிக ்கை குறைந ்தவர ்கள ், எதயைும ் எதிர ்மறயைாகப ் பார ்ப ்பவர ்கள ், துன ்புறுத ்தலுக ்குள ் வாழ ்பவர ்கள ் ஆகியோருக ்கு மன அழுத ்தத ்தால ் பாதிக ்கப ்படும ் சாத ்தியம ் அதிகமாக இருக ்கிறது. இந ்த நிலகைளில ் சில, பணெ ்களின ் முக ்கியமான பிரச ்சினகைளாக இருக ்கின ்றன.

Written by - ஸ்ரீ ரஞ்சனி -
Sunday, 01 April 2018 13:46 - Last Updated Tuesday, 03 April 2018 09:18

உயிரியல், சமூக காரணிகள் பெண்களுக்கு எதிராக இயங்குவதால் மன அழுத்தத்தால் பாதிக்கப்படும் வீதம் பெண்களில் அதிகமானதாக உள்ளது. உயிரியல் காரணிகள் எனப் பார்க்கும்போது, மாதவிடாய், மகப்பேறு, மாதவிடாய் நின்றுபோகும் காலம் போன்ற நேரங்களில் உடல் இயக்கங்களை ஒழுங்காக்கும் ஓமோன்களின் ஏற்றமும் இறக்கமும் பெண்களில் அதிகமாகக் காணப்படுகிறது. அந்த நிலைகளில் ஏற்படும் மன அழுத்தம், சூழலில் ஆதரவு கிடையாத போது பன்மடங்காக்கப்படுகிறது.

சமூகத்தின் எதிர்பார்ப்பு பெண்களைப் பொறுத்தளவில் மிக அதிகமாக உள்ளது, கலாசாரத்தின் காவலர்கள் பெண்கள்தான் என்ற தோரணை ஆண், பெண் வேறுபாடின்றி அனைவரிடமும் பரவியுள்ளது. வேலை பார்த்தாலும் வீட்டுவேலைகளும் செய்ய வேண்டிய நிர்ப்பந்தம் பெண்களுக்கு இருக்கிறது. பிள்ளைப் பராமரிப்பு, பெற்றோர், மாமன் மாமியார் பராமரிப்பு, கணவனுக்குச் செய்யும் பணிவிடைகள், பிள்ளைகளினது செயற்பாடுகளின் அட்டவணையைப் பேணல் என மன அழுத்தமான ஒரு சூழலில்தான் பெண் எந்த நேரமும் வாழ்கிறாள். பிள்ளைகள் செய்யும் பிழைகள்கூட தாயின் வளர்ப்புத் தவறாகவே பார்க்கப்படுகின்றன.

அனேகமான சூழல்களில், அது வேலை செய்யும் இடமாக இருந்தாலென்ன, அல்லது வீடாக இருந்தாலென்ன பெண்கள் அதிகாரமற்ற ஒரு நிலையிலேயே உள்ளார்கள். வேலையிடத்தில் இருக்கும் பாலின வேறுபாடு, குடும்பப் பொறுப்புகள், சமனற்ற ஊதியம், போதுமான ஆதரவு கிடையாத நிலை என்பன பெண்களின் மன அழுத்தத்தை அதிகரிக்கின்றன. எல்லாவற்றுக்கும் மேலாக துன்புறுத்தலுக்கு அல்லது குடும்ப வன்முறைக்கு உள்ளாகும் ஒரு பெண்ணை மன அழுத்தம் பல வழிகளில் தாக்குகிறது. அந்த வீட்டில் அவள் எந்த நேரமும் பயத்துடனேயே வாழ்கிறாள். விலகிச் செல்லமுடியாத அளவுக்கு நிதி நிலைமையும் சமூக அழுத்தமும் இருந்தால், தினமும் 24 மணி நேரமும் அந்தத் தாங்கொணாத துயருடனேயே அவள் வாழவேண்டியிருக்கும். பாலியல் தொந்தரவு, பாலியல் வன்புணர்வு என பாலியலை அடிப்படையாகக் கொண்ட வன்முறைக்குட்படும் பெண் அதன் மன வலியிலிருந்து மீள்தல் என்பது இலேசான ஒரு விடயமல்ல. எவரை, எங்கு பார்த்தாலும் என்னால் போராட முடியுமா, தப்பி ஓட முடியுமா என்ற பதற்றம் அவளைப் பின் தொடர்ந்துகொண்டே இருக்கும். அத்துடன் தாயுடனேயே பொதுவாகப் பிள்ளைகள் வாழ்வதால், வருமானம் குறைந்த ஒற்றைப் பெற்றோராக இருக்கும் பெண்ணுக்கு இந்த நிலைமை மேலும் மன அழுத்தத்தை அவளுக்குள் வளர்க்கும். தற்போது பெண்களால் வழி நடத்தப்படும் குடும்பங்களின் எண்ணிக்கை அதிகரிப்பதும் எங்களுக்குத் தெரிந்த ஒரு யதார்த்தம்தான். இவையெல்லாம் பெண்களைப் பிரத்தியேகமாகப் பாதிக்கும் சில பிரச்சினைகள் ஆக இருக்கின்றன.

குறித்த ஒரு பிரச்சினையை இனியும் சமாளிக்க முடியாது என்ற சிந்தனை மனதில் உருவாகும்போது – அது சலிப்பை விளைவாக்க – செய்யவேண்டிய செயலான முயற்சி கைவிடப்படுகிறது. ஊத, ஊத பலூன் ஒன்று பெருத்துப் பெருத்து இறுதியில் அந்த வளியின் கனவளவு அதிகரிப்பதைத் தாங்க முடியாது வெடிப்பது போல - சமாளிக்க முடியாத கட்டத்தை அடையும் மன அழுத்தம் சூழ்நிலையாலான மனச் சோர்வாகிறது. அந்த நிலை வராமல் தடுத்தலுக்கு மன அழுத்தத்தைக் கையாளத் தெரிவது அவசியமாகவுள்ளது.

[illegible]

[illegible]