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

“[illegible]” [illegible], [illegible].

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, இறுக்கிய தசைகள் என்பவற்றை விளைவாக்குகின்றன. அந்த அபாயகரமான அல்லது சவாலான நிலைக்கான பதிலளிப்பை

மமேம்படுத்துவதற்கு இந்தச் சயெல்கள் யாவும் உதவுகின்றன.

உதாரணத்துக்கு வீதியகை் கடந்துகொண்டிருக்கும்பபோது கார் ஒன்று வகேமாக வருகிறது எனில் அது எங்களகைக் காயப்படுத்தலாம் என்ற எங்களுடயை சிந்தனை, பயம் என்ற உணர்ச்சியை வரவழகைக்க, சுரக்கப்படும் அந்த ஓமோன்கள் பதற்றமும் பரபரப்புமாக அவ்விடத்தை விட்டு உடனே வகேமாக ஓடுவதற்கான சயெலாகத்தை எங்களில் விளைவாகுகின்றன. இங்ஙனம். ஏதோ ஒருவகையில் எங்களில் மன அழுத்தத்தை ஏற்படுத்தக்கூடிய ஒரு தூண்டியை நாங்கள் அனவைருமே அடிக்கடி சந்திக்கின்றோம். அது நேரமின்மையால் அல்லது முயற்சி பயன் அளிக்காமயைால் உருவானதாகதாகவோ அல்லது உறவுப் பிரச்சினயைால் அல்லது உரிமை கோரல் போராட்டத்தால் ஏற்பட்டதாகவோ இருக்கலாம்.

இந்தச் சிந்தனை, உணர்ச்சி, சயெல் என்ற மூன்றும் ஒரு முக்கோணத் தொடர்பில் இயங்குகின்றன. சிந்தனை, உணர்ச்சி அல்லது சயெலுக்குக் காரணமாகலாம்; அதே போல உணர்ச்சி, சிந்தனை அல்லது சயெலுக்குக் காரணமாகலாம்; சயெல், சிந்தனை அல்லது உணர்ச்சிக்குக் காரணமாகலாம்.

ஆதிகால மனிதனுக்கு விலங்குகளுடன் போராடுவதற்கு அல்லது அவற்றிலிருந்து தப்பி ஓடுவதற்கு மன அழுத்தத்தின் போது ஏற்படும் உடலியல் மாற்றங்கள் உதவின, ஆனால் எங்களுக்கு மன அழுத்தத்தைத் தருகின்ற சூழ்நிலகைளில் பெரும்பாலானவற்றுடன் போராடவோ அல்லது அவற்றை விட்டு விலகி ஓடவோ முடியாத நிலயைில்தான் நாங்கள் இருக்கிறோம். மன அழுத்தம் தரும் அந்தச் சூழ்நிலகைளசைச் சமாளித்தோ அல்லது அவற்றுக்குத் தீர்வு கண்டோ அவற்றிலிருந்து வளெியறே வணே்டிய நிலயைே எங்களுக்கு உள்ளது.

மன அழுத்தம் எப்பபோதுமே உறவு முறிவு, இறப்பு, வலேை இழப்பு, பணப் பிரச்சினை, நோய் போன்ற துன்பமான நிகழ்வுடன் தொடர்பானதாக இருக்கவணே்டுமனெ்பதில்லை. பரீட்சை, பதவி உயர்வு, திருமணம், புது வீடு வாங்கல் போன்ற எங்களுடயைை முன்னறே்றத்துக்கு உதவும் விடயங்களாகவும் அவை இருக்கலாம்.

ஆனால். எங்களுடயைை கட்டுப்பாட்டுக்குள் இல்லாத மன அழுத்தம் நீண்டகாலத்துக்கு எங்களுடன் இருக்கும்போது, எங்களின் பார்வபைப் பரப்பை அது மூட்டு பனி போல மறதைதுவிடுகிறது. பிரச்சினகைக்கு வளெியே எங்களால் பார்க்க முடியாதுள்ளபோது அது மன அழுத்தத்துக்குக் காரணமாகிறது. அந்தக் கட்டத்தில் கிரகிப்பதற்கோ, முடிவுகளை எடுப்பதற்கோ, அல்லது தன்னம்பிக்கயைை உணர்வதற்கோ எங்களால் முடியாமல் இருக்கும்.

ஆதரவு இல்லாதவர்கள், மன அழுத்தத்துக்கான பல்வறேு தூண்டிகளகைக் கொண்டிருப்பவர்கள், தங்களுடயைை உணர்ச்சிகளகைக் கயைாளத் தரெியாதவர்கள், தன்னம்பிக்கை குறைந்தவர்கள், எதயைும் எதிர்மறயைாகப் பார்ப்பவர்கள், துன்புறுத்தலுக்குள் வாழ்பவர்கள் ஆகியோருக்கு மன அழுத்தத்தால் பாதிக்கப்படும் சாத்தியம் அதிகமாக இருக்கிறது. இந்த நிலகைளில் சில, பணெ்களின் முக்கியமான பிரச்சினகைளாக இருக்கின்றன.

உயிரியல், சமூக காரணிகள் பெண்களுக்கு எதிராக இயங்குவதால் மன அழுத்தத்தால் பாதிக்கப்படும் வீதம் பெண்களில் அதிகமானதாக உள்ளது. உயிரியல் காரணிகள் எனப் பார்க்கும் போது, 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 பன்மடங்காகக்கப்படுகிறது.

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 மாமியர் 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 தாங்கொணாத் துயருடனேயே அவள் வாழவேண்டியிருக்கும். பாலியல் தொந்தரவு, பாலியல் வன்புணர்வு என பாலியலை அடிப்படையாகக் கொண்ட வன்முறைக்குட்படும் பெண் அதன் மன வலியிலிருந்து மீளுதல் என்பது இலேசான ஒரு விடயமல்ல. எவரை, எங்கு பார்த்தாலும் என்னால் போராட முடியுமா, தப்பி ஓட முடியுமா என்ற பதற்றம் அவளைப் பின்தொடர்ந்துகொண்டே இருக்கும். அத்துடன் தாயுடனேயே பொதுவாகப் பிள்ளைகள் வாழ்வதால், வருமானம் குறைந்த ஒற்றைப் பெற்றோராக இருக்கும் பெண்ணுக்கு இந்த நிலைமை மேலும் மன அழுத்தத்தை அவளுக்குள் வளர்க்கும். தற்போது பெண்களால் வழிநடத்தப்படும் 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 மனச்சோர்வாகிறது. அந்த நிலை வராமல் தடுத்தலுக்கு மன அழுத்தத்தைக் கையாளத் தெரிவது அவசியமாகவுள்ளது.

[illegible]

[illegible]