

## ಪ್ರಕ್ಷುಬ್ಧ ಸಮಯ

### ಕೋವಿಡ್ - 19 ನಿಂದಾಗಿ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಉಂಟಾದ ಪರಿಣಾಮ

ರವಿ ಕುಮಾರ್

\*\*\*

ನಾವು 2020ಕ್ಕೆ ಕಾಲಿಟ್ಟ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಚೀನಾದ ಎಲ್ಲೋ ಒಂದು ಕಡೆ ಕೋವಿಡ್ - 19 ಎನ್ನುವ ರೋಗವೊಂದು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿತು. ಆದರೆ ಈ ರೋಗವು ಇಷ್ಟೊಂದು ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವದಾದ್ಯಂತ ವಿನಾಶಕಾರಿ ಪರಿಣಾಮವನ್ನುಂಟು ಮಾಡಬಹುದು ಎಂದು ಯಾರೂ ಊಹಿಸಿರಲಿಲ್ಲ. ಜಗತ್ತು ಇದನ್ನು ಅರಿಯುವ ಮೊದಲೇ ಮಿಂಚಿನ ವೇಗದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಘಟನೆಗಳು ನಡೆದು ಹೋದವು. ಈ ಸೋಂಕು ಎಷ್ಟು ವೇಗದಲ್ಲಿ ಹರಡಿತು ಎಂದರೆ, ಕೆಲವೇ ವಾರಗಳೊಳಗೆ 200ಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಇದು ಹರಡಿತು. ಹೀಗಾಗಿ 2020ರ ಮಾರ್ಚ್ 11ರಂದು ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯು ಇದನ್ನು 'ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗ' ಎಂದು ಘೋಷಿಸಿತು. ದೇಶದ ಗಡಿಗಳನ್ನೇ ದಾಟಿ ಅತ್ಯಂತ ಮುಂದುವರಿದ ಆರೋಗ್ಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳನ್ನು ಸಹ ಬಾಧಿಸಬಲ್ಲ ಈ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಜೀವಿಯ ವಿಚಾರದಲ್ಲಿ ಪ್ರಗತಿಪರ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳ ನೀತಿ ನಿರೂಪಕರು ಸಹ ಯಾವುದೇ ಅರಿವನ್ನು ಹೊಂದಿರಲಿಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ಈ ದುರಂತಮಯ ದಿನವು ತೋರಿಸಿ ಕೊಟ್ಟಿತು.

ವೈರಾಣು ಹಾಗೂ ಇದರ ಮೂಲ ಮತ್ತು ಪ್ರಕ್ಷೇಪಾಂಶಗಳ ಕುರಿತು ಸ್ಪಷ್ಟತೆ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು, ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಸಮುದಾಯದಿಂದ ಹೊರ ಬಂದ ವಿಭಿನ್ನ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳು, ದೃಢೀಕರಿಸದ ಮಾಹಿತಿ ಮತ್ತು ಇತರ ಅಂಶಗಳು, ಏರುತ್ತಿರುವ ಬಿಕ್ಕಟ್ಟಿಗೆ ಪರಿಹಾರ ಒದಗಿಸುವ ಬದಲಿಗೆ ಇನ್ನಷ್ಟು ಗೊಂದಲವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿದವು. ಇದೇ ವೇಳೆ ಜನರು ಇಸ್ಪೀಟಿನ ಎಲೆಗಳಂತೆ ಕುಸಿದರು. ಅನೇಕರು ತಮ್ಮ ರಕ್ತ ಸಂಬಂಧಿಗಳು, ಜೀವಾನೋಪಾಯ, ಮನೆಮಠ ಹೀಗೆ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಕಳೆದುಕೊಂಡರು. ಸಾವು ಹಾಗೂ ಸೋಂಕಿಗೆ ಒಳಗಾಗುವ ಭೀತಿಯು ಎಲ್ಲಾ ವಯೋವರ್ಗದವರನ್ನು ಕಾಡಿತು. ಅಲ್ಲದೆ ಕರಾಳ ಸುದ್ದಿಯು, ಶೇರು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯ ಸುದ್ದಿಯಂತೆ ಎಲ್ಲಾ ಮಾಧ್ಯಮಗಳಲ್ಲಿ ಡ್ಯಾಶ್ ಬೋರ್ಡ್ ಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿತು. ಈ ಡ್ಯಾಶ್ ಬೋರ್ಡ್ ಗಳು ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಸಾವಿನ ಸಂಖ್ಯೆಯ ಮೇಲೆ ಗಮನ ಹರಿಸಿದವು. ಇದು ಸಾವಿನ ಭೀತಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡಿದ್ದಲ್ಲದೆ ದುರ್ಬಲ ಮನಸ್ಸಿನ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಮೇಲೆ ವಿಶೇಷ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಿತು.

ತಕ್ಷಣದ ಪರಿಣಾಮ

ಈ ರೋಗ ಹರಡುವುದನ್ನು ತಡೆಯುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಸರ್ಕಾರವು ಸಭೆ ಸಮಾರಂಭಗಳ ಮೇಲೆ ಸಾಮಾಜಿಕ ನಿರ್ಬಂಧವನ್ನು ಹೇರಿತು, ಶಾಲೆಗಳು (ಮಕ್ಕಳ ಪಾಲಿಗೆ ಇದು ಅತೀ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅಡಚಣೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡಿತು), ವ್ಯಾಪಾರಿ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು, ಉದ್ಯಾನವನಗಳು ಮತ್ತು ಹೊರಾಂಗಣ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿತು. ಇದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ದೈನಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಹಠಾತ್ ಬದಲಾವಣೆ ಉಂಟಾಯಿತು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ದೊಡ್ಡ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಆರ್ಥಿಕ ನಷ್ಟವೂ ಉಂಟಾಯಿತು.

ಅಲ್ಲದೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಅಸಾಮರಸ್ಯ, ಮೊದಲೇ ಇದ್ದ ದೌರ್ಬಲ್ಯಗಳಿಗೆ (ಮಾದಕ ದ್ರವ್ಯ ಮತ್ತು ಮದ್ಯಪಾನವನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸುವುದು, ಕೌಟುಂಬಿಕ ಹಿಂಸೆ, ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆ) ಇನ್ನಷ್ಟು ತೆರೆದುಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ, ವಿಪರೀತವಾಗಿ ಟಿವಿ/ಮೊಬೈಲ್ ಸ್ಕ್ರೀನ್ ಬಳಕೆ ಮತ್ತು ಅನಾರೋಗ್ಯಕಾರಿ ಆಹಾರ ಕ್ರಮಗಳು ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ತಮ್ಮ ಕೊಡುಗೆ ನೀಡಿದವು ಹಾಗೂ ದುರ್ಬಲ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿದವು. ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಲಾಗದ, ಮಾರಣಾಂತಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ ಹೊಂದಿರುವ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಇದರ ತಕ್ಷಣದ ಪರಿಣಾಮ ಕಂಡು ಬಂತು. ಲಾಕ್‌ಡೌನ್ ಮತ್ತು ಸೇವೆಗಳ ಪುನರಾರಂಭದ ಕುರಿತ ಅನಿಶ್ಚಿತತೆ ಮುಂತಾದ ಪಾರಿಸಾರಿಕ ಅಂಶಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಈ ಅಪಾಯದ ಅಂಶಗಳು ಮಕ್ಕಳ ಕಲಿಕಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ, ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವ ವರ್ತನೆ, ಉತ್ಪಾದಕತೆ, ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಿದವು ಮತ್ತು ಅವರ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಗತಿಗೆ ಭೀತಿ ಒಡ್ಡಿದವು. ಒಟ್ಟಾರೆಯಾಗಿ ಅವರ ಸಮಗ್ರ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯನ್ನು ಕುಂಠಿತಗೊಳಿಸಿದವು.

ಎಲ್ಲಾ ಜನರ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿದ್ದ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಮುಖ ಪ್ರಶ್ನೆಯು ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಇನ್ನಷ್ಟು ಸಂಕೀರ್ಣಗೊಳಿಸಿತು. ಆ ಪ್ರಮುಖ ಪ್ರಶ್ನೆ ಏನೆಂದರೆ: ಕೋವಿಡ್ - 19 ಯಾವಾಗ ಕೊನೆಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ? ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಇಲ್ಲಿಯತನಕ ಉತ್ತರ ದೊರೆತಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ಈ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕದ ಇನ್ನಷ್ಟು ಅಲೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಭೀತಿಯೊಂದಿಗೆ ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಲಾಕ್‌ಡೌನ್ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಭೀತಿಯೂ ಕಾಡುತ್ತಿದೆ. ಆದರೆ ನಮ್ಮ ನಡುವಿನ ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ಬದುಕಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ವರ್ಷಗಳನ್ನು ಆನಂದಿಸಬೇಕಾದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ಕಡೆ ಕತ್ತಲೆ ಮತ್ತು ಹತಾಶೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿರುವ ಕಾರಣ ಅವರು ದೊಡ್ಡ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಬಾಧಿತರಾಗಿದ್ದಾರೆ.

## ಗಂಭೀರ ಪರಿಣಾಮ

ಪ್ರತಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯೂ ವಿಶಿಷ್ಟ ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು ಕೆಲವೊಂದು ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬದುಕಿನ ವಿವಿಧ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಈ ವಿಶಿಷ್ಟ ಸನ್ನಿವೇಶದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ

ಒಂದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ರೀತಿಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಿದರು. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಇನ್ನಷ್ಟು ಆಘಾತ ಉಂಟಾಯಿತು. ಆದರೆ ಇಂತಹ ದೊಡ್ಡ ಪ್ರಮಾಣದ ಆಘಾತವನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಲು ಇದ್ದ ಕಾರ್ಯವಿಧಾನಗಳು ಮತ್ತು ಸಹಾಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳು ತೀರಾ ಕಡಿಮೆ. ಕಾಯಿಲೆಯ ಅಪಾಯ, ಸಂರಕ್ಷಣಾ ಬಂಧನ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಪ್ರತ್ಯೇಕತೆ, ಪೋಷಕರು ಮತ್ತು ಆರೈಕೆ ಮಾಡುವವರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿದ ಒತ್ತಡದ ಮಟ್ಟ ಮುಂತಾದ ಅಂಶಗಳು ಮಕ್ಕಳ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ಸಂಭಾವ್ಯ ಅಪಾಯವನ್ನುಂಟು ಮಾಡಿದವು. ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬಂದ ಕೆಲವು ಲಕ್ಷಣಗಳು ಯಾವುವು ಎಂದರೆ:

### ಆತಂಕದ ರೋಗಗಳು

ಇದು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಅತ್ಯಂತ ಸಾಮಾನ್ಯ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿದೆ. ಆತಂಕದ ರೋಗದಿಂದ ಬಳಲುವವರು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ದಿನನಿತ್ಯದ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಣೆಯ ವಿವಿಧ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ದೌರ್ಬಲ್ಯ ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ.

- ಏಕಾಗ್ರತೆಗೆ ಭಂಗ
- ಯಾವಾಗಲೂ ಅಳುವುದು ಮತ್ತು ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುವುದು
- ಸರಿಯಾಗಿ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡದಿರುವುದು ಅಥವಾ ಕೆಟ್ಟ ಕನಸು ಕಂಡು ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಎದ್ದೇಳುವುದು
- ಸರಿಯಾಗಿ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸದೆ ಇರುವುದು
- ಕೋಪಗೊಳ್ಳುವುದು ಅಥವಾ ಎಲ್ಲದಕ್ಕೂ ಕಿರಿಕಿರಿಮಾಡುವುದು
- ಕೋಪಗೊಂಡಾಗ ನಿಯಂತ್ರಣ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು
- ಯಾವಾಗಲೂ ಚಿಂತಿಸುವುದು ಅಥವಾ ಋಣಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದು
- ಆಗಾಗ್ಗೆ ಒತ್ತಡ ಮತ್ತು ಚಡಪಡಿಕೆಗೆ ಒಳಗಾಗುವುದು
- ಅಗತ್ಯಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಬಾರಿ ಶೌಚಾಲಯವನ್ನು ಬಳಸುವುದು

### ಖಿನ್ನತೆ

- ದೀರ್ಘ ಸಮಯದ ತನಕ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಕುಗ್ಗಿದ ಅಥವಾ ಬೇಸರದ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದು
- ಯಾವಾಗಲೂ ಕಿರಿಕಿರಿಗೆ ಒಳಗಾಗುವುದು

- ಅವರು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಿದ್ದ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು
- ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಆಯಾಸ ಮತ್ತು ದಣಿವನ್ನು ತೋರಿಸುವುದು
- ಅಪರಾಧಿ ಅಥವಾ ನಿಷ್ಪ್ರಯೋಜಕ ಭಾವನೆಯ ಕುರಿತು ಮಾತನಾಡುವುದು
- ಶೂನ್ಯ ಭಾವನೆ ಅಥವಾ ಹತಾಶೆ ಅಥವಾ ಖಾಲಿತನದ ಭಾವನೆ
- ಆತ್ಮಹತ್ಯಾ ಪ್ರವೃತ್ತಿ
- ಸ್ವಯಂ ಹಾನಿ, ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಅವರ ಮಣಿಕಟ್ಟನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಥವಾ ಅತಿಯಾಗಿ ಔಷಧಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು
- ವಿಪರೀತ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಅಥವಾ ಸಾಮಾನ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ

ವಿಪರೀತ ಒತ್ತಡದ ಸಮಸ್ಯೆ

- ಆತಂಕ, ಕುಗ್ಗಿದ ಮನಸ್ಥಿತಿ, ಕಿರಿಕಿರಿ, ಭಾವನೆಗಳಲ್ಲಿ ಏರುಪೇರು, ನಿದ್ರೆಯ ಕೊರತೆ, ಏಕಾಗ್ರತೆಯಲ್ಲಿ ಭಂಗ, ಏಕಾಂಗಿಯಾಗಿರಲು ಬಯಸುವುದು
- ಯಾರೊಂದಿಗೂ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಸಂಬಂಧ ಸಾಧಿಸಲು ಆಗದೆ ಇರುವುದು
- ಆಗಾಗ ಆತಂಕಕಾರಿ ಅಥವಾ ಅಹಿತಕರ ಕನಸುಗಳು ಬೀಳುವುದು ಅಥವಾ ಫ್ಲಾಶ್ ಬ್ಯಾಕ್ ಉಂಟಾಗುವುದು
- ನೆನಪುಗಳನ್ನು ಮರುಕಳಿಸುವ ಯಾವುದೇ ಅಂಶಗಳನ್ನು ದೂರ ಮಾಡುವುದು
- ಸ್ವಂತಕ್ಕೆ ಹಾನಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ತನಗೆಯೇ ವಿನಾಶಕಾರಿ ಎನಿಸಬಲ್ಲ ಅಜಾಗರೂಕತೆ ಅಥವಾ ಆಕ್ರಮಣಕಾರಿ ವರ್ತನೆ ತೋರುವುದು

ಆಘಾತದ ನಂತರದ ಒತ್ತಡದ ಸಮಸ್ಯೆ (ಪಿಟಿಎಸ್‌ಡಿ)

- ಭೀತಿಯ ಭಾವನೆಗಳು ಮತ್ತು ಹಿಂದಿನ ಘಟನೆ ಅಥವಾ ಘಟನೆಗಳ ನೆನಪುಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದು
- ದೀರ್ಘ ಕಾಲ ಶೂನ್ಯ ಭಾವನೆ
- ನಿದ್ರಾ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು

- ಉದ್ದೇಗ, ನಡುಗುವಿಕೆ ಅಥವಾ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಮತ್ತು ಜಾಗರೂಕತೆಯ (ರಕ್ಷಣಾತ್ಮಕ) ಭಾವನೆ
- ತಾವು ಆನಂದಿಸುತ್ತಿದ್ದ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ನಿರ್ಲಿಪ್ತ, ಸಂವೇದನೆ ಇಲ್ಲದ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ತೋರದ ಭಾವನೆ
- ವಾತ್ಸಲ್ಯ ತೋರಿಸುವಲ್ಲಿ ಸಮಸ್ಯೆ
- ಮೊದಲಿಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಆಕ್ರಮಣಕಾರಿ, ಹಿಂಸಾತ್ಮಕವಾಗಿ ವರ್ತಿಸುವುದು
- ಹಿಂದಿನ ನೆನಪುಗಳನ್ನು ಮರುಕಳಿಸಬಲ್ಲ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸ್ಥಳ ಅಥವಾ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ದೂರವಿರುವುದು.
- ಫ್ಲಾಶ್ ಬ್ಯಾಕ್ ಹೊಂದುವುದು. ಇವು ಚಿತ್ರಗಳು, ವಾಸನೆ ಅಥವಾ ಭಾವನೆಗಳು ಆಗಿರಬಹುದು. ಘಟನೆಯು ಮರುಕಳಿಸಬಹುದು ಎಂದು ಮಗುವು ಭಾವಿಸಬಹುದು

ಅಬ್ಸೆಸಿವ್ ಕಂಪಲ್ಸಿವ್ ಡಿಸಾರ್ಡರ್ (ಒಸಿಡಿ)

- ಸ್ವಚ್ಛತೆಯ ಕುರಿತು ವಿಶೇಷ ಕಾಳಜಿ
- ಕೆಟ್ಟದ್ದು ಆಗುತ್ತದೆಂದು ಅಥವಾ ಏನಾದರೂ ತಪ್ಪು ಮಾಡುವ ಕುರಿತು ವಿಪರೀತ ಭೀತಿ
- ಆಗಾಗ್ಗೆ ಕೈ ತೊಳೆಯುವುದು
- ಆಗಾಗ್ಗೆ ಸಂದೇಹ ಉಂಟಾಗುವುದು, ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಬಾಗಿಲಿಗೆ ಬೀಗ ಹಾಕಿದೆಯೇ ಅಥವಾ ಇಲ್ಲವೇ ಎಂದು ನೋಡುವುದು
- ವಿವರಕ್ಕೆ ವಿಶೇಷ ಗಮನ ನೀಡುವುದು
- ಏನಾದರೂ ಕೆಟ್ಟದು ಉಂಟಾಗುವ ಕುರಿತು ವಿಪರೀತ ಚಿಂತೆ ಮಾಡುವುದು
- ತಮ್ಮ ಅಥವಾ ಇತರರ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತಿಸುವುದು
- ಕೇಳಿದ ಪ್ರಶ್ನೆಯನ್ನೇ ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಕೇಳುವುದು
- ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಾಗಿ ಪಾಲಿಸುವುದು ಉದಾ: ಪ್ರತಿ ದಿನವೂ ಒಂದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಧರಿಸುವುದು
- ಗೊಂದಲ ಅಥವಾ ಅನಗತ್ಯ ಭಾವನೆಗಳು ಅಥವಾ ಇತರರನ್ನು ನೋಯಿಸುವ ಕುರಿತ ಚಿತ್ರಣಗಳು

## ಶಿಕ್ಷಕರು ಏನು ಮಾಡಬಹುದು

ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಗಂಭೀರವಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸುವುದು

ಮೊದಲನೆಯದಾಗಿ, ಯಾವುದು ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತಿದೆಯೋ ಅದನ್ನು ಗಂಭೀರವಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸುವುದು. ಇದು ನಿಮಗೆ ದೊಡ್ಡ ಸಮಸ್ಯೆಯಂತೆ ಕಾಣಿಸದಿರಬಹುದು ಆದರೆ ಮಗುವಿನ ಪಾಲಿಗೆ ಗಂಭೀರ ಸಮಸ್ಯೆ ಆಗಿರಬಹುದು.

ಮಗುವಿನೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡಿ

ಮಗುವಿನ ಜೊತೆಗೆ ಮಾತನಾಡುವುದರಿಂದ ಶಿಕ್ಷಕರು ಸಮಸ್ಯೆಯ ಗುಣಲಕ್ಷಣವನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಮಗು ಎದುರಿಸುತ್ತಿರುವ ಆತಂಕ, ಭೀತಿ ಅಥವಾ ಚಿಂತೆಯನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಒಂದುವೇಳೆ ಮಗುವು ನಿಮ್ಮ ಜೊತೆಗೆ ಮಾತನಾಡಲು ಇಚ್ಛಿಸದಿದ್ದರೆ, ನೀವು ಆ ಮಗುವಿನ ಕುರಿತು ಕಾಳಜಿ ಹೊಂದಿದ್ದೀರಿ ಹಾಗೂ ಮಗುವಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವಾಗ ನೀವು ಲಭ್ಯರಿದ್ದೀರಿ ಎಂಬುದು ಅದಕ್ಕೆ ತಿಳಿದಿರಲಿ. ಅವರು ನಂಬಿಕೆ ಹೊಂದಿರುವ ಬೇರೆ ಯಾರಾದರೂ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡಲು ಅವರಿಗೆ ಉತ್ತೇಜನ ನೀಡಿ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಗೆಳೆಯ ಅಥವಾ ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರು. ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯ ಭಾವನೆಗಳು ಅಥವಾ ಲೈಂಗಿಕ ದೌರ್ಜನ್ಯದಂತಹ ಗಂಭೀರ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಕರು ತಕ್ಷಣವೇ ಕಾರ್ಯಪ್ರವೃತ್ತರಾಗಬೇಕು. ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವಾ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರ ಮತ್ತು ಕಾನೂನು ಜಾರಿ ಸಂಸ್ಥೆಗಳ ಸಹಾಯವನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕು.

ಮಗುವಿನ ಸುರಕ್ಷತೆ

ಆಘಾತಕಾರಿ ಘಟನೆಯ ನಂತರ ಮಗುವು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿದೆ ಹಾಗೂ ತುರ್ತು ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಿ ಸಹಾಯ ಪಡೆಯಬೇಕು ಎಂಬುದು ಮಗುವಿಗೆ ತಿಳಿದಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಶೀಘ್ರ ನೆರವು ಒದಗಿಸುವ ಜನರ ಸಂಪರ್ಕ ವಿವರಗಳನ್ನು ಶಿಕ್ಷಕರು ನೀಡಬಹುದು ಮತ್ತು ಅವರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಲು ಮಗುವಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಬಹುದು.

ಭಾವನಾತ್ಮಕ ನೆರವು

ಮಕ್ಕಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕುಟುಂಬ ಅಥವಾ ಆತ್ಮೀಯ ಮಿತ್ರರಿಂದ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಸಮಾಧಾನವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇಂತಹ ನೆರವು ದೊರೆಯದಿದ್ದಾಗ ಶಿಕ್ಷಕರು ಮಧ್ಯಪ್ರವೇಶ ಮಾಡಬೇಕು. ಕೋವಿಡ್ - 19 ನ ಸಂಭಾವ್ಯ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸುವ ಮೂಲಕ ಮತ್ತು

ನಿಭಾಯಿಸುವ ಕೌಶಲಗಳನ್ನು ಕಲಿಸುವ ಮೂಲಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವಾ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು ನೆರವು ಒದಗಿಸಬಹುದು.

ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು

ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ವರ್ತನೆಯಲ್ಲಿನ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಅವರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು. ಇದು ಪ್ರಮುಖವಾದ ಹೆಜ್ಜೆಯಾಗಿದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಒತ್ತಡದ ಕಾರಣ ಮಗುವು ಗೊಂದಲಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಬಹುದು ಮತ್ತು ತಮಗೆ ಏನಾಗಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಮತ್ತು ಸರಳವಾಗಿ ತಿಳಿಸಲು ಅದಕ್ಕೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗದೆ ಇರಬಹುದು.

ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸುವುದು

ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ, ಹೆಚ್ಚು ಬಾಧೆಗೆ ಒಳಗಾದ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪರಿಕ್ಷಿಸುವುದು ಅಗತ್ಯ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಖಿನ್ನತೆಯಂತಹ ಕೋ-ಮಾರ್ಬಿಡ್ ಮನಶ್ಯಾಸ್ತ್ರೀಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಂತಹ ಅಪಾಯದ ಅಂಶವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವವರಲ್ಲಿ ಇದು ಅತ್ಯಗತ್ಯ.

ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ನೆರವು

ಪೋಷಕರು ಅಥವಾ ಹತ್ತಿರದ ಸಂಬಂಧಿಗಳ ಸಾವು ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು/ಅಥವಾ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ದೌರ್ಜನ್ಯದ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಉಂಟಾಗಬಹುದಾದ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಆಘಾತದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಇದು ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ, ಘಟನೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ವಿಪರೀತ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಆಘಾತದ ಜೊತೆಗೆ, ಈ ಘಟನೆಯನ್ನು ಪೊಲೀಸರಿಗೆ ತಿಳಿಸಲು ಮತ್ತು ಶಾಲೆಯಿಂದ ರಜೆ ಪಡೆಯಲು ಸಹಾಯ ಮುಂತಾದ ಅಗತ್ಯ ನೆರವನ್ನು ಒದಗಿಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲು ಮಗುವಿಗೆ ನೆರವು ಬೇಕಾದೀತು.

ಅನುಸರಣೆ ಭೇಟಿಗಳು

ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ವಿಪರೀತ ಆಘಾತಕಾರಿ ಘಟನೆಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚಕರ ಬಳಿ ನಿರಂತರ ಅನುಸರಣೆ ಭೇಟಿ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಶಿಫಾರಸ್ಸು ಮಾಡಲಾಗಿದೆ.

ಕೊನೆಯ ನುಡಿ

ಅಧಿಕ ಮಟ್ಟದ ಒತ್ತಡ ಮತ್ತು ಕೋವಿಡ್ - 19 ಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಅನೇಕ ಇತರ ಅಂಶಗಳು ಪ್ರತಿಕೂಲ ಬಾಲ್ಯದ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ('ಎಸಿಇ'ಗಳು) ಉಂಟು ಮಾಡಿವೆ. ಇದು ಮಗುವಿನ

ಮೆದುಳಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಹುದು. ದೀರ್ಘಕಾಲೀನ ಹಾನಿಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಹಾಗೂ ಸಹಜತೆಯನ್ನು ಮರುಸ್ಥಾಪಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ, ಸುಭದ್ರತೆ ಮತ್ತು ವಾತ್ಸಲ್ಯದ ಭಾವನೆಯನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸುವ ಪ್ರೀತಿ ಮತ್ತು ನೆರವನ್ನು ಒದಗಿಸಬೇಕು. ಕೊನೆಯದಾಗಿ ಕೋವಿಡ್ - 19 ನಿಂದಾಗಿ ಆಪ್ತ ಬಂಧ ರೂಪುಗೊಂಡಿರುವ ಕಾರಣ 68 ಶೇಕಡಾದಷ್ಟು ತಂದೆಯಂದಿರು ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಆಪ್ತರಾಗಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ಇತ್ತೀಚಿನ ಸಂಶೋಧನೆಯೊಂದು ಹೇಳಿರುವುದು ಆಶಾಭಾವನೆಯನ್ನು ಮೂಡಿಸಿದೆ.

\*\*\*

ಡಾ ರವಿ ಕುಮಾರ್ ಅವರು ಮನಶ್ಯಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರಾಗಿದ್ದು ಸುಮಾರು 30 ವರ್ಷಗಳ ಅನುಭವವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆ. ಯುಕೆ ಮತ್ತು ಸಿಂಗಾಪುರಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಅಪರಾಧಶಾಸ್ತ್ರ, ಲೈಂಗಿಕ ವಿಜ್ಞಾನ, ಒತ್ತಡ ಮತ್ತು ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಬುದ್ಧಿಮತ್ತೆಯ ವಿಚಾರದಲ್ಲಿ ಅವರು ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮತ್ತು ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಸಮಾವೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಬಂಧಗಳನ್ನು ಮಂಡಿಸಿದ್ದಾರೆ. ವಿವಿಧ ವಿಷಯಗಳ ಕುರಿತು ಉದ್ಯಮಗಳು ಮತ್ತು ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ತರಬೇತಿ ನೀಡುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಅವರು ವಿಸ್ತೃತವಾಗಿ ಪ್ರಯಾಣಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅವರನ್ನು [seekapsyche@gmail.com](mailto:seekapsyche@gmail.com) ಮೂಲಕ ಸಂಪರ್ಕಿಸಬಹುದು.