

మనం

21వ శతాబ్దంలోకి వచ్చాం.  
ఈ శతాబ్దాన్ని సైకాలజిస్టులు  
థాట్ అటాక్స్ సెంచరీ  
(Thought attacks century) గా  
చమత్కరించారు.  
హార్ట్ అటాక్ కన్నా ప్రమాదమైన  
థాట్ అటాక్కి మూలకారణం,  
ఆలోచనలు అధికమయ్యి  
వత్తిడికి లోసుకావడమే.

డా॥ బి.వి. పట్టాభిరామ్ Ph.D

---

**మానసిక వత్తిడి నుండి విముక్తి పొందండి!**

---

ఎమెస్కో

## ఇందులో...

1. వత్తిడిని ఎదుర్కోవటం ఎలా? 5
2. మీలో వత్తిడి ఏ స్థాయిలో ఉంది? 11
3. వత్తిడి - టైమ్ మేనేజిమెంట్ 19
4. మగవారికన్నా స్త్రీలకు వత్తిడి ఎక్కువ 33
5. విద్యుత్ కన్నా ప్రమాదమైనది వత్తిడి 45
6. వత్తిడిలో అ ఆ ఇ ఈ లు 51
7. వత్తిడి ఎక్కువయితే అన్నీ వాయిదాలే 59
8. సిగరెట్ వల్ల వత్తిడి తగ్గదు 63
9. జాకబ్‌సన్ రిలాక్సేషన్ 69
10. వృద్ధాప్యం - వత్తిడి 73
11. మీ వత్తిడి ఎంత? 77

వత్తిడి నుండి ఎవ్వరూ  
తప్పించుకోలేరు.  
దాన్ని భరించి బాధలను  
తెచ్చుకోవడం కన్నా,  
వత్తిడిని సమర్థవంతంగా  
మేనేజ్ చేయడానికి  
అనేక చిట్కాలున్నాయి.  
వాటి ద్వారా వత్తిడిని  
వరంగా మార్చుకుని  
అడ్డుతాలు సాధించవచ్చు.

## మానసిక వత్తిడి నుండి విముక్తి పొందండి

### వత్తిడిని ఎదుర్కోవటం ఎలా?

మనం 21వ శతాబ్దంలోకి వచ్చాం. ఈ శతాబ్దాన్ని సైకాలజిస్టులు థాట్ అటాక్స్ సెంచరీ (Thought attacks century)గా చమత్కరించారు. హార్ట్ అటాక్ కన్నా ప్రమాదమైన థాట్ అటాక్ కి మూలకారణం ఆలోచనలు అధికమయ్యి వత్తిడికి లోనుకావడమే. ఈనాడు ఆసుపత్రుల్లో, ఇతర వైద్యుల వద్ద చికిత్స పొందుతున్న వారిలో అధికశాతం వత్తిడికి గురయినవారేనని తెలిస్తే ఆశ్చర్యం కలగకమానదు. వారికి వచ్చిన రుగ్మత ఏదైనా కానివ్వండి. అల్సర్ నుండి ఆయాసం వరకు చికిత్స తీసుకుంటున్న వారికి, ఆ సమస్య తమలోని వత్తిడి వల్ల వచ్చిందని తెలియదు. అసలు తాము వత్తిడికి లోనయ్యామని కూడా భావించరు.

రోజులు మారాయి. ఇంకా వేగంగా మారిపోతున్నాయి. అలాగే మనలోని వత్తిడి పెరుగుతుంది. సమష్టి కుటుంబాలు చిన్నాభిన్నమవడంతో, మాట సహాయం అందించేవారు కూడా కరువవుతున్నారు. నిద్రమాత్రం వాడకం ఎక్కువయింది. ఎందరో సిగరెట్‌కి, తాగుడుకి బానిసలవుతున్నారు. మానసిక చికిత్సాలయాల్లో రద్దీ పెరిగింది. చదువు, పెద్దల వత్తిడి తట్టుకోలేక పిల్లలు ఆత్మహత్య చేసుకుంటున్నారు. విడాకుల సంఖ్య రోజురోజుకి పెరిగిపోతూంది. తమకు తోడుగా ఉండే తల్లిదండ్రుల్ని వృద్ధాశ్రమాలకు తరలిస్తున్నారు.

1970లో కేవలం రెండు వృద్ధా శ్రమాలను మన ఆంధ్రప్రదేశ్‌లో ఇప్పుడు 73 ఉన్నాయంటే ఆలోచించండి. అదేవిధంగా గుండెకు సంబంధించిన జబ్బులతో ఆసుపత్రులలో చేరుతున్నవారి సంఖ్య రోజు రోజుకీ పెరుగుతోంది. 20 ఏళ్ళ క్రితం వారానికి ఒకరో, ఇద్దరో బొంబాయి వెళ్ళి బైపాస్ సర్జరీ చేయించుకుంటే, ఈరోజు మన ఆంధ్రప్రదేశ్‌లో రోజుకి కనీసం వంద ఆపరేషన్లు అవుతున్నాయంటే ఆశ్చర్యం కాదూ! ఇవికాక, ఏంజియోలకు లెక్కలేదు. అప్పటికీ, ఇప్పటికీ జనాభాని పరిగణనలోకి తీసుకున్నా కూడా ఈ సంఖ్య ఎక్కువే.

## వత్తిడి కూడా వరమే

ఏది ఎలాగున్నా ఈ వత్తిడిని తట్టుకోవడం మన తక్షణ కర్తవ్యం. వత్తిడి నుండి ఎవ్వరూ తప్పించుకోలేరు. దాన్ని భరించి బాధలను తెచ్చుకోవడం కన్నా, దానిని సమర్థవంతంగా మేనేజ్ చేయడానికి అనేక చిట్కాలున్నాయి. వాటి ద్వారా వత్తిడిని వరంగా మార్చుకుని అద్భుతాలు సాధించవచ్చు. ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవచ్చు. నిజం చెప్పాలంటే కొన్ని పనులు చెయ్యాలంటే వత్తిడి అవసరం.

ఉద్యోగాల్లో పై అధికారి వత్తిడి కలిగిస్తేనే కానీ కిందివారు పనిచెయ్యరు. అయితే ఆ వ్యక్తి అదే విధంగా తనకింద వారికి కూడా వత్తిడి కలిగించి ఆ పని చేయించాలి. అలా చేయలేని పక్షంలో ఆ వత్తిడిని అతనొక్కడే భరించాల్సి వస్తుంది. అదేవిధంగా పరీక్షల వత్తిడి లేకపోతే విద్యార్థులు చదవరు. ఆర్థిక ఇబ్బందుల వత్తిడి లేకపోతే ఎవరూ కష్టపడి పనిచెయ్యరు. మంత్రుల ఆకస్మిక తనిఖీల వత్తిడి లేకపోతే కార్యాలయాల్లో పని జరగదు.

## వత్తిడి అనాదిగా ఉంది

ఈ వత్తిడి ఈనాటిది కాదు. అనాదిగా ఆదిమమానుల కాలం నుండి ఉంది. అయితే ఆరోజుల్లో వత్తిడిని మేనేజ్ చెయ్యడానికి రెండే మార్గాలుండేవి. వాటిని ఫైట్ ఆర్ ఫ్లైట్ (Fight or Flight) అనేవారు. అంటే “పోరాడు లేదా పారిపో” ఉదాహరణకి ఒక వ్యక్తి ఆహారం కొరకు వేటకు వెళ్ళినప్పుడు ఒక పులి ఎదురయిందనుకోండి. అతడు భయపడిపోయి, చెమటలు పట్టి, గుండెదడ పెరిగితే, పులి వచ్చి తినేస్తుంది. అటువంటి సమయంలో అతను పోరాడి పులిని చంపాలి. లేదా పారిపోవాలి. పూర్వం అదే చేసేవారు. కానీ ఇప్పుడు ఈ రోజుల్లో అలా చేయలేని పరిస్థితి ఉంది.

ఉదాహరణకు మీరు ఆఫీసుకి గంట ఆలస్యంగా వెళ్ళారు. అప్పటికే మీ పై అధికారి ఏవో పేపర్లకోసం, మీకు మూడుసార్లు కబురు పంపాడు. మీరు వచ్చేవరకు ఆయనకు వత్తిడి. ఇక మీరు సీటులో కూర్చోగానే పూస వచ్చి “సార్... ఇప్పటికి మూడుసార్లు వచ్చాను. పెద్దసారు చాలా గరం గరంగా ఉన్నారు. ముఖ్యమైన పేపర్లన్నీ మీరు అలమారలో పెట్టుకుని తాళం పెట్టుకుని పోయారు. ఇంకో 5 నిమిషాలుంటే, అలమారా పగల కొట్టే వాళ్ళం. అవి తీసుకుని త్వరగా రండి” అని చల్లగా చెప్పాడు.

ఇక ఇప్పుడు మీకు వత్తిడి మొదలయింది. క్షణాల్లో అధికమయింది. నోరెండి పోతూంది. గుండెదడ పెరిగింది. నుదిటిమీద చెమటలు పట్టాయి. వణకుతున్న చేతుల్తో అలమార తెరిచారు. ఈ సమయంలో “పోరాడు- పారిపో” సిద్ధాంతం వర్తించదు. బాస్ దగ్గరికి వెళ్ళి పోనీ “ఏం ఈ పేపర్ల గురించి నిన్ననే అడగొచ్చుకదా! అని గద్దించలేరు. అలాచేస్తే మీకు ట్రాన్స్ఫర్ తప్పదు. లేదా

“ఛస్... దిక్కుమాలిన ఉద్యోగం, పనికిమాలిన బాధ్యతలు, ప్రాణాలు తీసే అధికార్లు, మంత్రులు” అని తిట్టుకుంటూ ఉద్యోగానికి రాజీనామా ఇవ్వలేరు. ఇక్కడ చచ్చినట్లు పేపర్లు తీసుకుని ఆఫీసరు వద్దకు వెళ్ళి చేతులు కట్టుకుని, కళ్ళనీరు గుక్కుకుని “బస్సు ఆలస్యమనో, భార్యకు బాగాలేదనో, బాబుకి యాక్సిడెంట్