



ಹಿರಿಯ ಸ್ನೇಹಿ ಕರ್ನಾಟಕ - ನಮ್ಮ ಗುರಿ

ಹಿರಿಯ ನಾಗರಿಕರಲ್ಲಿ ಒಂಟಿತನ



ಸಹಯೋಗ



ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯ ಕಾನೂನು ಸೇವೆಗಳ ಪ್ರಾಧಿಕಾರ



ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯ ಹಿರಿಯ ನಾಗರಿಕ ಸಂಪನ್ಮೂಲ ಕೇಂದ್ರ, ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರ



ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ನರವಿಜ್ಞಾನ ಸಂಸ್ಥೆ

ಒಂಟಿತನ ಯಾಕಾಗುತ್ತದೆ?

ಬಹಳಷ್ಟು ಜನರು 60 ವಯಸ್ಸು ದಾಟಿದ ನಂತರ ಕೆಲಸದಿಂದ ನಿವೃತ್ತಿ ಹೊಂದಿ ಜನರ ಸಂಪರ್ಕ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ತಮ್ಮ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಬ್ಯಾಂಕ್ ಹಾಗೂ ಸರ್ಕಾರಿ ನೌಕರರು ಬಹಳಷ್ಟು ವರ್ಗಾವಣೆಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿ ನಿವೃತ್ತಿಯ ನಂತರ ಒಂದೆಡೆ ತಮ್ಮ ಸ್ವಂತ ಮನೆವಿರುವ ಜಾಗಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ನೆಲೆಸಲು ಬಯಸುತ್ತಾರೆ. ಇದರ ಅರ್ಥ ಹೊಸ ನೆರೆಹೊರೆ, ಹೊಸ ಜಾಗ, ಹೊಸ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಸಂಪರ್ಕ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಬಂಧು ಮಿತ್ರರಿಂದ ದೂರವಾಗಿ ಜನರ ಸಂಪರ್ಕ ಕಡಿಮೆಯಾದರೆ ಹಾಗೂ ಕಾರ್ಯಾಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾದಲ್ಲಿ ಒಂಟಿತನವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲಸದ ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಗಳ ಸಂಪರ್ಕ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ, ಹವ್ಯಾಸಗಳು ಇಲ್ಲದಿರುವುದು ಕೂಡ ಒಂಟಿತನಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಬಂಧುಮಿತ್ರರಲ್ಲಿ ಹತ್ತಿರದವರನ್ನು ಅಥವಾ ಬಹಳ ವರ್ಷದ ತಮ್ಮ ಸಂಗಾತಿಯನ್ನೇ ಕಳೆದುಕೊಂಡಿರಬಹುದು.

ಒಂಟಿತನದಿಂದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಆಗುವ ತೊಂದರೆಗಳೇನು?

ಒಂಟಿತನದಿಂದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ತಮ್ಮ ಮೇಲಿನ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ನಕರಾತ್ಮಕ ವಿಚಾರಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಖಿನ್ನತೆ ಅಥವಾ ಆತಂಕದಂತಹ ಖಾಯಿಲೆಗಳು ಬರಬಹುದು. ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಗ್ರಹಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಏರುಪೇರಾಗಿ ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆ ಅಥವಾ ಅಪಾರ್ಥ ಆಗಬಲ್ಲವು. ಒಂಟಿತನವೂ ಕ್ರಮೇಣವಾಗಿ ಡಿಮೆನ್ಷಿಯಾದಂತಹ ಖಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಅನುವು ಮಾಡಿಕೊಡುವುದು ಎಂಬ ಅಂಶವನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲಾಗಿದೆ. ತಮಗೇನಾದರೂ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ನೋವಾದರೆ ಬಂಧುಮಿತ್ರರೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಒಂಟಿತನ ಇರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಕಷ್ಟವಾಗುವುದು.

ಒಂಟಿತನ ದೂರ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೇಗೆ?

ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಂಡು ಹವ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಹೊಸ ಆಯಾಮ ನೀಡಿ, ಜನಸಂಪರ್ಕ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಂಡು ಹಾಗೂ ತಮ್ಮ ಮನೆ ಹತ್ತಿರ ಇರುವ ಹಿರಿಯ ನಾಗರಿಕರ ಗುಂಪುಗಳು ಅಥವಾ ಬೇರೆಯ ಸಂಘ-ಸಂಸ್ಥೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಕ್ರಿಯ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸಬಹುದು. ಕೆಲವರಿಗೆ ಅರವತ್ತು ವಯಸ್ಸು ದಾಟಿದ ನಂತರವೂ ಕೂಡ ಒಂದು ಹೊಸ ವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಅಥವಾ ತಮ್ಮ ವೃತ್ತಿಯನ್ನೇ ಮುಂದುವರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹಿರಿಯ ನಾಗರಿಕರ ಕಮಿಟಿಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಪಿಕ್ನಿಕ್ ಅಥವಾ ಇತರೆ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಆಯೋಜಿಸಿ ಅದರಿಂದ ಮನೋರಂಜನೆಯನ್ನು ಪಡೆದು ಜನಸಂಪರ್ಕ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಜನರೊಂದಿಗೆ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ, ಧ್ಯಾನ ಹಾಗೂ ವಾಕಿಂಗ್ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾ ಕಾಲ ಕಳೆಯಬಹುದು.

ಒಂಟಿತನ ದೂರ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ಪ್ರಯೋಜವೇನು?

ಆಗಲೇ ಹೇಳಿದಂತೆ ತಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಉತ್ತಮ ಗುಣಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಖಿನ್ನತೆ, ಆತಂಕದ ಖಾಯಿಲೆ ಹಾಗೂ ಡಿಮೆನ್ಷಿಯಾ ಅಥವಾ ಮರೆವಿನ ಖಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ಕೂಡ ಸಹ ಬೇಗನೆ ಬಾರದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.