

# ద్రావిడ విశ్వవిద్యాలయ ఉద్యోగులకు మానసిక ఒత్తిడి - నివారణపై అవగాహన

తేదీ: 21.01.2017

ద్రావిడ విశ్వవిద్యాలయంలోని భాషాభవన్ సెమినార్ హాలులో వర్చిటీ బోధనాసబ్బందికి మానసిక ఒత్తిడి - నివారణ అంశంపై అవగాహనను కల్పించారు. ఈ కార్యక్రమానికి ఎస్.వి. యూనివర్సిటీ మాజీ రిజిస్ట్రార్ ఆచార్య సిద్ధయ్య పాల్గొని మానసిక ఒత్తిడికి గల కారణాలను, మానసిక ఒత్తిడి నుండి ఉపశమనం పొందడానికి తీసుకోవాల్సిన చర్యలను తెలిపారు. మానసిక ఒత్తిడి అనేది సమాజంలో మార్పు వచ్చినప్పుడు దానికి అనుగుణంగా ప్రజల్లో కలిగే చర్యలు ప్రతిచర్యలు, స్పందన ప్రతిస్పందన ద్వారా కలుగుతుండన్నారు. ఈ మానసిక ఒత్తిడి అనేది రెండు రకాలుగా ఉంటుందని అది అనుకూలమైన మానసిక ఒత్తిడి, రెండవది వ్యతిరేక మానసిక ఒత్తిడి అని తెలుపుతూ అనుకూలమైన ఒత్తిడి మనిషి ఎదుగుదలకు కార్యసాధనకు ఉపయోగపడుతుంది కాబట్టి ఇది తగినంత మాత్రం ఉంటుందని తెలిపారు. అదేవిధంగా వ్యతిరేకమైన మానసిక ఒత్తిడి వలన అనారోగ్యం బారిన పడాలి వస్తుందని, కాబట్టి ఈ వ్యతిరేక మానసిక ఒత్తిడి పోగొట్టుకోవడానికి తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తల గురించి తెలుపుతూ మానసిక ఒత్తిడిని పోగొట్టుకోవడానికి ఒక్కొక్కరూ ఒక్కొక్క పద్ధతిని పాటిస్తారని తెలుపుతూ ఏ విధానాన్ని పాటించినా వారు పడుతున్న మానసిక ఒత్తిడి ఏ స్థాయిలో ఉందో ఎప్పుటిప్పుడు గుర్తెరిగి ప్రవర్తించాలని తెలిపారు.

మానసిక ఒత్తిడి అనేది అధిక పనిభారం వలన, ఎక్కువ సమయం టి.విలు చూడడం వలన, అనవసరమైన విషయాలపై శ్రద్ధ చూపడం వలన, అనుకోని సంఘటనలు ఎదురైనప్పుడు, అతిగా తిండి తీసుకోవడం వలన, అధికంగా కోపపడడం వలన కలుగుతుందని తెలిపారు. నేటి సమాజంలో ఆవిసీతిపరులు మానసిక ఒత్తిడికి ఎక్కువగా గురికావడం చేత జబ్బులబారిన పడుతున్నారని అన్నారు.

మానసిక ఒత్తిడి తగ్గించుకోవాలంటే వ్యాయామం, మెడిటేషన్, యోగ, ప్రార్థనలు మొదలైనవి పాటించడంతో పాటు ఆందోళనలో ఉన్నవారు చిన్న పిల్లలతో మాట్లాడటం ద్వారా వారి చేష్టలను చూడటం ద్వారా ఆందోళన నుంచి ఉపశమనం పొందవచ్చన్నారు. పూర్వం ఉమ్మడి కుటుంబాలు ఉండటం వల్ల ఏదైన సమస్య ఏర్పడితే ఆ సమస్యను గురించి ఇతర సభ్యులతో చర్చించి సమస్య పరిష్కారానికి మార్గం చూసుకునేవాడని, కానీ నేటి సమాజంలో ఆ పరిస్థితులకు తావులేకుండా పోయినందు వల్ల మానసిక ఆందోళనతో అనారోగ్యానికి గురవుతున్నారన్నారు.

ద్రావిడ విశ్వవిద్యాలయం ఉపాధ్యక్షులు ఆచార్య ఇ.సత్యనారాయణ మాట్లాడుతూ... పని ఒత్తిడికి గురికాకుండా ప్రణాళికాబద్ధంగా సంయమనంతో రోజూవారీ పనులను పూర్తి చేసుకోవాలన్నారు. అనవసరంగా పని ఒత్తిడికి గురై అనారోగ్యంపాలు కాబోద్దని సూచించారు. వక్రలు చెప్పిన విధంగా భక్తి శ్రద్ధలతో మెలుగుతూ, అనవసరమైన విషయాలకు ప్రాధాన్యత ఇవ్వకుండా క్రమశిక్షణతో మెలిగివచ్చితే ఏ ఆందోళనకి గురికాకుండా ఉండవచ్చన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో డీన్ అకడమిక్ ఆఫైర్స్ ఎస్.పెంచులయ్య, అధ్యాపకులు ఆచార్య డి.శ్రీనివాసకుమార్, డా.పి.మూరళీకృష్ణారెడ్డి, డా.వి.కలైయరసి, డా.వి.గోపాల్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

