

## ಇಳಿವಯಸ್ಸಿನವರ ತಿಳಿಮನಸನ್ನು ಕಾಡುವ ಒಂಟಿತನ

ಸುಮಂಗಲಾ ಬದಾಮಿ ಮತ್ತು ಪುಷ್ಪಾ ಬ. ಖಾದಿ

ಸಮುದಾಯ ವಿಜ್ಞಾನ ಮಹಾವಿದ್ಯಾಲಯ, ಕೃಷಿ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ, ಧಾರವಾಡ - 580 005

☎: 8553768930

ಮಿಂಚಂಚೆ: badami.sumangala8@gmail.com

ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ ಅಕ್ಟೋಬರ್ 1 ರಂದು ಅಂತರ್‌ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಹಿರಿಯರ ದಿನಾಚರಣೆಯೆಂದು ಗುರುತಿಸಿ ಆಚರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ತನ್ನಿಮಿತ್ತ ಈ ವಿಶೇಷ ಲೇಖನ.

**ಸಾ** ಮಾನ್ಯವಾಗಿ 60 ವರ್ಷ ಮೀರಿದವರನ್ನು ಹಿರಿಯರ ಗುಂಪಿಗೆ ಸೇರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ ಎಂಬುದು ಒಂದು ಮನಸ್ಥಿತಿಯೇ ಅಥವಾ ದೈಹಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯೇ ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆ ಬಂದಾಗ ನಮ್ಮ ಭಾರತೀಯರಲ್ಲಿ ವೃದ್ಧರು ಎಂದ ಕೂಡಲೇ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮೂಡುವ ಚಿತ್ರವೆಂದರೆ ನೆರೆತ ಉದುರುವ ಕೂದಲು, ನಡುಗುವ ಕೈಗಳು, ಮಂಜಾದ ಕಣ್ಣುಗಳು, ಕೈಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ನಿಶ್ಯಕ್ತೆ, ಕಿವಿ ಮಂದಾಗುವುದು, ಹಾಗೂ ದೈಹಿಕ ಶಕ್ತಿಯು ಕುಗ್ಗಿ ಇತರರ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿತರಾಗುವ ಸಂದರ್ಭವನ್ನು ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ ಎಂದೂ, ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳನ್ನು ವೃದ್ಧರು ಎಂದೂ ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಹಿರಿಯ ನಾಗರಿಕರು ಹಿಂದಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಿ ದೀರ್ಘ ಆಯುಷ್ಯವನ್ನು ಪಡೆದವರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸೌಲಭ್ಯ, ಉತ್ತಮ ಆಹಾರ, ವ್ಯಾಯಾಮದ ಕಡೆ ಗಮನ ಇವುಗಳಿಂದ ಒಳ್ಳೆಯ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಅವಕಾಶವಿದೆ.

ಯುನೈಟೆಡ್ ನೇಷನ್ಸ್ ಪಾಪ್ಯೂಲೇಶನ್ ಫಂಡ್ ಮತ್ತು ಹೆಲ್ತ್ ಏಜ್ ಇಂಡಿಯಾ ವರದಿ ಪ್ರಕಾರ 2011 ರಲ್ಲಿ ಭಾರತದಲ್ಲಿ 90 ದಶಲಕ್ಷ ವಯೋವೃದ್ಧರು ಇದ್ದು, ಇದು 2026 ತಲುಪುವಷ್ಟರಲ್ಲಿ 173 ದಶಲಕ್ಷ ತಲುಪಲಿದೆ. ಇನ್ನೂ ಬೇಸರದ ಸಂಗತಿಯೆಂದರೆ, 90 ದಶಲಕ್ಷ ವಯೋವೃದ್ಧರಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 30 ಮಿಲಿಯನ್ ವೃದ್ಧರು ಏಕಾಂಗಿಯಾಗಿ ಜೀವನ ಸಾಗಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಹಾಗೆಯೇ 80 ವರ್ಷ ಮೀರಿದವರ ಸಂಖ್ಯೆ 2015 ರಿಂದ 2030 ರ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಶೇ. 20 ಹೆಚ್ಚಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಹಿರಿಯರ ಜೀವಮಾನ ಹೆಚ್ಚಳ ಹಳ್ಳಿಗಳಿಗಿಂತ ನಗರಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುವ ಲಕ್ಷಣಗಳಿವೆ.



ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿ ಒಂಟಿತನದ ಅನುಭವ ಹಾಗೂ ಖಿನ್ನತೆ ಸಾಮಾನ್ಯ. ಒಂಟಿತನ ಖಿನ್ನತೆಗಳು ತರುವ ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಹೊರೆ ಯಾತನಾಮಯವಾದದ್ದು. ಅಲ್ಲದೇ ವೃದ್ಧರು ತಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ವಯೋಸಹಜ ಎಂದು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಿ ಬಿಡುವುದರಿಂದ ತೀವ್ರ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಯೌವನದವರಿಗಿಂತ ವೃದ್ಧರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥೈರ್ಯದ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ಒಂಟಿತನ, ಅಸಹಾಯಕತೆ, ಬೇಸರ ಹಾಗೂ ಹೆದರಿಕೆಗಳಿಂದ ಅವರನ್ನು ದೂರವಿರಿಸಲು ಶ್ರಮಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಅವರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಗಮನ ನೀಡುವ ಮೂಲಕ ಅವರು ನಮಗೆ ಎಷ್ಟು ಮುಖ್ಯ ಎಂದು ತೋರ್ಪಡಿಸುವುದು ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ವಯೋವೃದ್ಧರ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಗಮನ ನೀಡಿದರೂ, ಅವರಿಗೆ ತಮ್ಮ ಜೀವನದ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ವಾಭಿಮಾನವಿರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಗಮನದಲ್ಲಿರಿಸಿಕೊಂಡು ಅವರಿಗೆ ಪೂರ್ಣ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ನೀಡುವುದು ಉತ್ತಮ. ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಸ್ಪಂದಿಸುವ ಮೂಲಕ ಅವರ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ತೋರ್ಪಡಿಸಬೇಕು.

**ಕಾಡುವ ಒಂಟಿತನ:** ತಾನು ಬಯಸಿದಂತಹ ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಂಬಂಧಗಳು, ಕೌಟುಂಬಿಕ ಬಾಂಧವ್ಯ, ಒಡನಾಟ ದೊರೆಯದಿದ್ದಾಗ ಒಂಟಿತನ ಆವರಿಸುವುದು. ಮನೆಯ ಸದಸ್ಯರ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿದ್ದರೂ ಆತ್ಮೀಯ ಬಂಧುಗಳಿಲ್ಲದಿದ್ದಾಗ ಒಂಟಿತನದ ಅನುಭವವಾಗಬಹುದು. ಜೀವನದಲ್ಲಾಗುವ

ಪ್ರಮುಖ, ಋಣಾತ್ಮಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ವೃದ್ಧರನ್ನು ಒಂಟಿತನಕ್ಕೆ ದೂಡುವುದು. ಒಂಟಿತನ ಸಾಮಾಜಿಕ ಬೆಂಬಲ, ಬಾಂಧವ್ಯಗಳಿಂದ ವಿಮುಖವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಬದುಕಿನ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಎದುರಿಸುವ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ/ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ಸಂಭಾಳಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಕುಂಠಿತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ, ಹಾಗೇ ದೀರ್ಘಕಾಲಿಕ ಒಂಟಿತನವೇ ದೈಹಿಕ/ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಲೂಬಹುದು.

### ಒಂಟಿತನಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳು

**ನಿವೃತ್ತಿ:** ಕೆಲಸದ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವ ಮತ್ತು ಕೆಲಸದಿಂದ ದೂರಾಗುವ ಸಂದರ್ಭಗಳನ್ನು ನಿವೃತ್ತಿ ಎನ್ನುವರು. ಸಾಮಾಜಿಕ ಸ್ಥಾನಮಾನ ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಗಳೊಡನೆ ಸಂವಹನ, ದಿನಚರಿಗಳಿಂದ ದೂರಾದಾಗ, ಯಾವುದೇ ಹವ್ಯಾಸಗಳಿಲ್ಲದಿರುವುದು ಒಂಟಿತನಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

**ಸಂಗಾತಿಯ ಅಗಲುವಿಕೆ:** ಮದುವೆಯಾದಾಗ ಸಂತೋಷ ದುಃಖಗಳಲ್ಲಿ ಸಹಭಾಗಿರಾಗಿದ್ದ ದಂಪತಿಗಳು ಕೊನೆಗೆ ಒಂದು ದಿನ ಹೇಳದೇ ದೂರವಾದರೆ ಸಂಗಾತಿಯ ಅಗಲುವಿಕೆ ಅಥವಾ ಮರಣ, ವಿಚ್ಛೇದನೆಯ ಕಾರಣದಿಂದ ಒಂಟಿತನದ ಅನುಭವ ಹೀಗೆ ಹಲವಾರು ಬಗೆಯ ಅಗಲುವಿಕೆ ಇರಬಹುದು. ಆದರೆ ಈ ಎಲ್ಲ ರೀತಿಯ ಅಗಲುವಿಕೆಗಳು ಅತ್ಯಂತ ಕಠೋರವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

**ಸಂಬಂಧಗಳ ದೂರಾಗುವಿಕೆ:** ಉನ್ನತ ವ್ಯಾಸಂಗ, ನೌಕರಿಯನ್ನರಿಸಿ ಬೇರೆ ಪ್ರದೇಶಗಳಿಗೆ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಹೋಗುವ ಮಕ್ಕಳಿಂದಾಗಿ, ಮಕ್ಕಳೊಡನೆ ಬಾಂಧವ್ಯ ಸರಿಯಾಗಿ ಉಳಿಯದೇ ದೂರಾಗುವ ಸಂದರ್ಭಗಳು, ಗೆಲೆಯ/ ಗೆಲೆತಿರೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕವಿಲ್ಲದಿರುವುದು, ಮರಣಹೊಂದುವುದು ಹೀಗೆ ಹಲವಾರು ಕಾರಣಗಳು ನುಂಗಲಾರದ ಬಿಸಿ ತುತ್ತಾಗುವುದು ಖಂಡಿತ.

**ಸ್ಥಳ ಬದಲಾವಣೆ:** ತನ್ನ ಸ್ನೇಹಿತರು, ಸಂಬಂಧಿಕರಿರುವ ಸ್ಥಳದಿಂದ ಬೇರೆಡೆ ಹೋಗುವುದು, ಅಪರಿಚಿತ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕಾಗಿ ಬಂದಾಗ ಅನುಭವಿಸುವ ಒಂಟಿತನ.

**ಆರ್ಥಿಕ ಅಡಚಣೆ:** ಸ್ವ ಇಚ್ಛೆಯ ಕೆಲಸಗಳಿಗೆ ಹಣಕಾಸಿನ ಅಡಚಣೆ ಉಂಟಾಗುವುದರಿಂದ ತಾನು ಏನನ್ನೂ ಮಾಡಲು ಯೋಗ್ಯನಲ್ಲ ಎಂಬ ಭಾವನೆ ಮೂಡಿ ಒಂಟಿತನವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

**ದೈಹಿಕ ಅನಾರೋಗ್ಯ:** ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ದೈಹಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ತಲೆದೋರುತ್ತವೆ. ಆಗ ಅವರು ತಮ್ಮ ನಿತ್ಯದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೂ ಬೇರೆಯವರ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿತರಾಗಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಅನಾರೋಗ್ಯದ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಎಲ್ಲಿಯೂ ಹೋಗದಂತಾದಾಗ ಒಂಟಿತನದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಎದುರಾಗುತ್ತವೆ. ಇದನ್ನು ದೂರಮಾಡಲು ಮನೆಯ ಸದಸ್ಯರು ಹಿರಿಯರು ಒಂಟಿತನ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಕಂಡು ಹಿಡಿಯುವುದು, ಒಂಟಿತನದ ಸೂಚನೆಯನ್ನು ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟವರು ಗುರುತಿಸುವುದು ಮುಖ್ಯ. ಒಂಟಿ ಎಂಬ ಪದಪ್ರಯೋಗ ಮಾಡದಿದ್ದರೂ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಯಾರೊಡನೆಯೂ ಬೆರೆಯುವ ಮನಸ್ಸಿಲ್ಲದಿರುವುದು ಎನ್ನುವಂತಹ ಮಾತನ್ನಾಡಿದರೆ ಪರಿಗಣಿಸಬೇಕು. ಯಾರನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡುತ್ತಿಲ್ಲ, ಯಾರು ಆತ್ಮೀಯರಿಲ್ಲ, ಅಷ್ಟು ಬೆರೆಯುತ್ತಿಲ್ಲ ಎಂದಾಗ, ವರ್ತನೆಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಗಳಾದಾಗ (ಉದಾ: ಅಗತ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಮಾತನಾಡುವುದು, ಆತ್ಮೀಯರಾಗಲು ಹವಣಿಸುವುದು, ಅಪರಿಚಿತರನ್ನು ಅತಿಯಾಗಿ ಮಾತನಾಡಿಸಲೆತ್ತಿಸುವುದು. ಇವುಗಳ ಹಿಂದೆ ಒಂಟಿತನದ ಭಾವನೆಗಳು ಇವೆಯೇ) ಗಮನಿಸಬೇಕು.

**ಒಂಟಿತನ ಮತ್ತು ಖಿನ್ನತೆ:** ಒಂಟಿತನ, ಖಿನ್ನತೆಗೆ ಕಾರಣ ಹಾಗೂ ಖಿನ್ನತೆಯ ಪರಿಣಾಮ ಎರಡೂ ಆಗಿರಬಹುದು. ಒಂಟಿತನ ಮಾತ್ರ ಇದ್ದಾಗ ಬೇಸರ, ದುಃಖವಿರುತ್ತದೆ ಆದರೆ ಖಿನ್ನತೆಯ ಪ್ರಮುಖ ಲಕ್ಷಣಗಳಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಖಿನ್ನತೆಯೊಂದೇ ಇದ್ದಾಗಲೂ ಬೆರೆಯುವುದರಲ್ಲಿ ನಿರಾಸಕ್ತಿ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಪ್ರತ್ಯೇಕತೆ ಇವು ಖಿನ್ನತೆಯ ಲಕ್ಷಣವೂ ಆಗಿರುವುದರಿಂದ ಅದೇ ಒಂಟಿತನದಂತೆ ಕಾಣುವುದು. ಒಟ್ಟಾರೆ ಇವೆರಡೂ ಗಂಭೀರ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೆರವು ಒದಗಿಸುವುದು ಅತ್ಯಗತ್ಯ.

**ವೃದ್ಧರಲ್ಲಿ ಖಿನ್ನತೆಯನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು:** ವೃದ್ಧರು ತಮ್ಮ ಖಿನ್ನತೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಸಹಾಯ ಯಾಚಿಸಲು

ಮುಂದಾಗದಿರುವುದರಿಂದ ಮತ್ತು ಬಹಳಷ್ಟು ಮಾನಸಿಕ, ದೈಹಿಕ ಕಾಯಿಲೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳೂ ಖಿನ್ನತೆಯನ್ನೇ ಹೋಲುವುದರಿಂದ ಅವರಲ್ಲಿ ಖಿನ್ನತೆಯನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು ಕಷ್ಟ. ಖಿನ್ನತೆಯ ಸಾಮಾನ್ಯ ಲಕ್ಷಣಗಳೇ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ.

**ಖಿನ್ನತೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖವಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಅಂಶಗಳು:** ದುಃಖ, ಹತಾಶೆ, ತಾನು ನಿಷ್ಪ್ರಯೋಜಕನೆಂಬ ಭಾವ; ದೈಹಿಕ ತೊಂದರೆಯಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಪದೇಪದೇ ಬಾಧಿಸುವ ನೋವು-ಬೇನೆಗಳು; ತಾಳ್ಮೆಯ ಕೊರತೆ, ವಿಪರೀತ ಕೋಪ, ಸಣ್ಣದಕ್ಕೂ ಕಿರಿಕಿರಿ ಮತ್ತು ಚಡಪಡಿಕೆ; ಆತಂಕ, ರೋಗಭ್ರಮೆ, ಯಾರೊಂದಿಗೂ ಮಾತನಾಡುವಲ್ಲಿ/ಬೇರೆಯವರಲ್ಲಿ ನಿರಾಸಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ವಿಮುಖತೆ; ಹವ್ಯಾಸಗಳಲ್ಲಿ ನಿರಾಸಕ್ತಿ ಮತ್ತು ದಿನಚರಿಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ; ನಿದ್ರೆಯ ಸಮಸ್ಯೆ; ಅತಿಯಾದ ನಿದ್ರೆ, ಹಗಲು ನಿದ್ರೆ ಅಥವಾ ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ; ಏಕಾಗ್ರತೆ, ನೆನಪಿನ ತೊಂದರೆ; ನಿಧಾನವಾದ ಚಲನೆ ಮತ್ತು ನಿಧಾನಗತಿಯ ಮಾತು; ವೈಯಕ್ತಿಕ ಕಾಳಜಿಯನ್ನು ಅಲಕ್ಷಿಸುವುದು; ಊಟ, ಸ್ವಚ್ಛತೆ, ಔಷಧದ ಅಲಕ್ಷ್ಯ; ಸಾವಿನ ಬಗ್ಗೆ ಸತತ ಯೋಚನೆ ಮತ್ತು ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಆಲೋಚನೆಗಳು

**ಖಿನ್ನತೆಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮತ್ತು ಆರೈಕೆ:** ಖಿನ್ನತೆಯನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸುವುದರಿಂದ ದೇಹಾರೋಗ್ಯ, ಮಾನಸಿಕ ಸೌಖ್ಯ, ಕೌಟುಂಬಿಕ ವಾತಾವರಣದ ಮೇಲೆ ತೀವ್ರವಾದ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಖಿನ್ನತೆ ವಯೋಸಹಜವಲ್ಲ. ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದ ಖಿನ್ನತೆಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿದೆ ಮತ್ತು ಅದು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯೂ ಹೌದು. ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೊಳಗಾದರೆ ಟೀಕೆಗೆ ಒಳಗಾಗಬಹುದೆಂದು ಹೆದರಿ ಮನದೊಳಗೆ ನರಳಾಡುವುದು ವ್ಯರ್ಥ. ವೈದ್ಯಕೀಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಥೆರಪಿ/ಕೌನ್ಸಿಲಿಂಗ್ ಜೊತೆಗೆ ಉತ್ತಮ ಕೌಟುಂಬಿಕ ವಾತಾವರಣ, ಉತ್ತಮ ಜೀವನಶೈಲಿ: ಮಾನಸಿಕ ದೈಹಿಕ-ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ ಸಕ್ರಿಯವಾಗುವುದು ಖಿನ್ನತೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವಲ್ಲಿ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ.

**ಆರೋಗ್ಯಕರ ಅಭ್ಯಾಸ:** ಸರಿಯಾದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾದ, ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಸಾತ್ವಿಕ ಆಹಾರವನ್ನು ತಮ್ಮ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಗೆ ಅನುಕೂಲವಾಗುವಂತೆ, ಹಾಗೆ ಹಲ್ಲುಗಳಿಗೆ ಒಗ್ಗುವಂತಹ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಬದಲಾವಣೆ

ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಸೇವಿಸುವುದು ತುಂಬಾ ಮುಖ್ಯ. ವಯಸ್ಸಿಗೆ, ದೇಹಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಮರ್ಪಕವಾದ ವ್ಯಾಯಾಮ ಕ್ರಮವನ್ನು ತಜ್ಞರಿಂದ ಕೇಳಿ ತಿಳಿದು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಉತ್ತಮ ನಿದ್ರೆ, ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯುವುದು, ನಿಗದಿತ ಸಮಯಕ್ಕೆ ನಿದ್ರೆ, ಊಟ, ವ್ಯಾಯಾಮ ಹೀಗೆ ಒಂದು ಒಳ್ಳೆಯ ದಿನಚರಿಯನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಪಡೆಯುವಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿ ಆಗುವುದು ಖಂಡಿತ. ನಿತ್ಯ ತಮಗೆ ಇಷ್ಟವಾದಂತಹ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದು ಉದಾ: ನಡೆಯುವುದು, ಹಾಡುವುದು, ಕಥೆ ಕವನ ಬರೆಯುವುದು, ಹೆಣೆಯುವುದು, ಉತ್ತಮ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಓದುವುದು, ಊರಿನ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಪುಸ್ತಕ ಭಂಡಾರಕ್ಕೆ ಭೇಟಿಕೊಟ್ಟು ಅಲ್ಲಿನ ಸಂಗ್ರಹಗಳನ್ನು ಓದುವುದು, ಮೊಮ್ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಆಟವಾಡುವುದು ಹೀಗೆ ಹಲವಾರು ಉತ್ತಮ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ, ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಸ್ಥಸ್ಥವಾಗಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ನಂಬಿಕೆ ಇರುವವರೊಂದಿಗೆ ತಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ನೋವುಗಳನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಂಡಾಗ ಮನಸ್ಸು ಹಗುರವೆನಿಸುವುದರಿಂದ ಇನ್ನೊಬ್ಬರೊಡನೆ ತಮ್ಮ ಮಾನಸಿಕ ನೋವಿನ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡಿ ಅದನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು.

**ಒಂಟಿತನದ ಭಾವ ಮತ್ತು ಖಿನ್ನತೆಗೆ ಪರಿಹಾರೋಪಾಯಗಳು:** ಇಳಿವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಚಿಕ್ಕವರೊಂದಿಗೆ ಅಥವಾ ನೆರೆಹೊರೆಯವರೊಂದಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಬಾಂಧವ್ಯವನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ವಯಸ್ಸಿನ ಅಂತರದ ಕಾರಣದಿಂದ ಒಂಟಿತನವನ್ನು ಆಹ್ವಾನಿಸಿಕೊಳ್ಳದಿರುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಮನಸ್ಸು ಬಿಚ್ಚಿ ಮಾತನಾಡಿ: ಆತ್ಮೀಯ ಸ್ನೇಹಿತರೊಡನೆ ಸಂಪರ್ಕ ಬೆಳೆಸಿ. ಅನಿಸಿದ್ದನ್ನು ಹಿಂಜರಿಕೆಯಿಲ್ಲದೇ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ, ಹೊಸ ಪರಿಚಯ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ, ಹಳೆಯ ಸ್ನೇಹಿತರನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡಿ. ಸಹವಯಸ್ಸಿನವರೊಂದಿಗೆ ಸಂಜೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹರಟುತ್ತಾ ಹಳೆಯ ನೆನಪುಗಳನ್ನು ಮೆಲುಕು ಹಾಕುತ್ತಾ ದಿನಕಳೆದಾಗ ಜೀವನ ಸುಖಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ನೆಚ್ಚಿನ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಏನಾದರೂ ಸಾಧನೆ ಮಾಡುವುದಾಗಲಿ ಅಥವಾ ಮಾಡಬೇಕೆಂಬುವ ಕುರಿತು ಮುಂಚಿತವಾಗಿಯೇ ಯೋಜನೆಯನ್ನು ನೀಡುವುದು

ಮುಖ್ಯವಾದುದು. ಸ್ವಾಭಿಮಾನವನ್ನು ದೂರ ತಳ್ಳಿ ಒಬ್ಬರ ಸಹಾಯಕ್ಕೆ ಇನ್ನೊಬ್ಬರು ಸಹಕರಿಸಬೇಕು. ಹಿರಿಯರು ಸಹಾಯ ಕೇಳಿದಾಗ ಮಾನವೀಯತೆ ಇರುವ ಯಾವ ವ್ಯಕ್ತಿಯೂ ಕೂಡ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳುವುದಿಲ್ಲ. ಸ್ವಯಂ ಸೇವಕರಾಗಿ, ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿ: ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದರಿಂದ, ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವುದರಿಂದ ಸಾರ್ಥಕ ಭಾವನೆಯ ಜೊತೆಗೆ ಉತ್ತಮ ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಂಬಂಧಗಳೂ ಬೆಳೆಯುವವು. ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಹಂಚಿ: ಯುವಜನಾಂಗಕ್ಕೆ, ಕಿರಿಯರಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಹಂಚುವುದು. ಸಾಕುಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ಸಾಕಿಕೊಳ್ಳಿ: ಸಾಕುಪ್ರಾಣಿಯ ಸಾಂಗತ್ಯ, ಪ್ರೀತಿ ಚಿಕಿತ್ಸಾತ್ಮಕ. ಅದರೊಂದಿಗೆ ನಡಿಗೆ, ಆಟದಿಂದ ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯವೂ ವೃದ್ಧಿಸುವುದು. ಫೋನ ಬಳಸಿ: ಒಂದೇ ರೀತಿಯ ಮನಸ್ಸಿನವರೊಂದಿಗೆ ಅಥವಾ ಏಕರೀತಿಯ ವಿಚಾರವಿರುವವರೊಂದಿಗೆ ಸ್ನೇಹಮಾಡಿ ಮತ್ತು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಅವರೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಯುವ ರೂಢಿಯನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅವರೊಂದಿಗೆ ಊಟ ಮಾಡುವುದು, ಹಬ್ಬ ಹರಿದಿನಗಳನ್ನು ಆಚರಿಸುವುದು, ಅವರಿಗೆ ಸಣ್ಣ ಪುಟ್ಟ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು, ಹೀಗೆ ಹಲವಾರು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರು ಇನ್ನೊಬ್ಬರೊಂದಿಗೆ ಮಧುರ ಬಾಂಧವ್ಯವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಭೇಟಿ ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದರೆ ಆತ್ಮೀಯರನ್ನು ದೂರವಾಣಿಯಲ್ಲಿ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ. ಸಂಘಗಳಲ್ಲಿ ಉಳಿತಾಯ ಖಾತೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಿ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿ ಆದಾಯದ/ಹಣಕಾಸಿನ ಭದ್ರತೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ತುಂಬಾ ಮುಖ್ಯ.

**ಡೈರಿ ಬರೆಯಿರಿ:** ಅನುಭವ ಬರೆದು ನಿರಾಳವಾಗುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಮುಂದಿನ ದಿನಚರಿ ಯೋಜನೆಗಳನ್ನೂ ರೂಪಿಸಬಹುದು. ಬರವಣಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸಾತ್ಮಕ ಗುಣ ಹೊಂದಿದೆ. ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ: ಕಂಪ್ಯೂಟರ್, ಇಂಟರ್ನೆಟ್, ಸ್ಮಾರ್ಟ್ ಫೋನ್‌ಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದನ್ನು ಕಲಿಯಿರಿ. ಇದರಿಂದ ನಿಮ್ಮದೇ ಆಸಕ್ತಿಯಿರುವವರನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು, ಜ್ಞಾನ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.



ದೂರದ ಸ್ನೇಹಿತರೊಂದಿಗೆ ನಿರಂತರ ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿರಬಹುದು. ಹೊಸದೇನಾದರೂ ಕಲಿಯಿರಿ: ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕತೆ, ಕಲ್ಪನೆಗಳಿಗೆ ಹೊಸ ಕಲಿಕೆ ಕೆಲಸ ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಯಾವುದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಕೊಡಬೇಡಿ. ಸಾಮಾಜಿಕ ಜೀವನ ನಡೆಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲವೆಂಬ ಭಯದಲ್ಲಿ ಬದುಕುವುದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು, ಸ್ಥಳೀಯ ಪ್ರಾಧಿಕಾರದೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕ ಸಾಧಿಸಿ ಮತ್ತು ಕೆಲವು ಸಹಾಯಕ್ಕಾಗಿ ನೀವು ಅರ್ಹತೆ ಪಡೆಯುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಮಾಡಬೇಕು.

ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ ಮನುಷ್ಯನ ಜೀವನದ ಅಂತಿಮ ಘಟ್ಟ. ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಆರೈಕೆ ಮಾಡಿದ ಕೈಗಳು ಮುಪ್ಪುಗಟ್ಟಲು ಆರಂಭಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದು ಹಿರಿಯರ ಬಗೆಗೆ ಕಿರಿಯರ ಮೇಲಿನ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಇಂದು ಅವರು, ನಾಳೆ ನಾವು ಎಂಬ ಸರಳ ವಿಚಾರ ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು ಸುಖ ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ರಹದಾರಿ.

ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ ಯಾರಿಗೂ ತಪ್ಪಿದ್ದಲ್ಲ. ಜೀವನದ ಈ ಹಂತವನ್ನು ಎದುರಿಸುವ ರೀತಿ ಒಂದೇ ತೆರನಾಗಿಲ್ಲ. ಇದು ವಯಸ್ಸಾದವರ ಬಗ್ಗೆ ನಮಗಿರುವ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಸಮಾಜ ಮತ್ತು ಸಂಸ್ಕೃತಿಯನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿದೆ. ಹಿರಿಯರನ್ನು ದೇಶದ ಹಿರಿಮೆಯೆಂದು ಗುರುತಿಸಿ, ಗೌರವಿಸುವ ಮನೋಭಾವ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಮೂಡಬೇಕಾಗಿದೆ.

\*\*\*\*\*