

## ಒಂಟಿನ ಯಾಕಾಗುತ್ತದೆ?

ಬಹಳವು ಜನರು 60 ವಯಸ್ಸು ದಾಟಿದ ನಂತರ ಕೆಲಸದಿಂದ ನಿವೃತ್ತಿ ಹೊಂದಿ ಜನರ ಸಂಪರ್ಕ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ತಮ್ಮ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಬ್ರಾಂಕ್ ಹಾಗೂ ಸರ್ಕಾರಿ ನೋಕರು ಬಹಳವು ವರ್ಗಾವಣೆಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿ ನಿವೃತ್ತಿಯ ನಂತರ ಒಂದೇಡೆ ತಮ್ಮ ಸ್ಥಂತ ಮನ ಇರುವ ಜಾಗಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ನೆಲೆಸಲು ಬಯಸುತ್ತಾರೆ. ಇದರ ಅಧ್ಯ ಹೋಸ ನೆರ್ಹೋರೆ, ಹೋಸ ಜಾಗ, ಹೋಸ ವೈಕಿಗಳ ಸಂಪರ್ಕ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಬಂಧು ಮಿಶನ್‌ಿಂದ ದೂರವಾಗಿ ಜನರ ಸಂಪರ್ಕ ಕಡಿಮೆಯಾದರೆ ಹಾಗೂ ಕಾರ್ಯಾಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾದಲ್ಲಿ ಒಂಟಿನವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲಸದ ಸಹೋದ್ರೋಗಿಗಳ ಸಂಪರ್ಕ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ, ಹವ್ಯಾಸಗಳು ಇಲ್ಲದಿರುವುದು ಕೂಡ ಒಂಟಿನಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಬಂಧು-ಮಿಶನ್‌ಲ್ಲಿ ಹತ್ತಿರದವರನ್ನು ಅಧ್ಯವಾ ಬಹಳ ವರ್ಷದ ತಮ್ಮ ಸಂಗಾತಿಯನ್ನೇ ಕಳೆದುಕೊಂಡಿರಬಹುದು.

## ಒಂಟಿನದಿಂದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಆಗುವ ತೊಂದರೆಗಳೇನು?

ಒಂಟಿನದಿಂದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ತಮ್ಮ ಮೇಲಿನ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ನಕರಾತ್ಮಕ ವಿಚಾರಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬಿನ್ನತೆ ಅಧ್ಯವಾ ಆತಂಕದಂತಹ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಬರಬಹುದು. ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಗ್ರಹಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಏರುಪೇರಾಗಿ ತಮ್ಮ ಕಲ್ಪನೆ ಅಧ್ಯವಾ ಅಪಾರ್ಥ ಆಗಬಲ್ಲವು. ಒಂಟಿನವು ಕ್ರಮೇಣವಾಗಿ ಡಿಮೆನ್ಸಿಯಾದಂತಹ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಅನುವ ಮಾಡಿಕೊಡುವುದು ಎಂಬ ಅಂಶವನ್ನು ಕಂಡು ಹಿಡಿಯಲಾಗಿದೆ. ತಮಗೇನಾದರೂ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ನೋವಾದರೆ ಬಂಧು-ಮಿಶನ್‌ಲೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಒಂಟಿನ ಇರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಕಷ್ಟವಾಗುವುದು.

## ಒಂಟಿನ ದೂರ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲುವುದು ಹೇಗೆ?

ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಂಡು ಹವ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಹೋಸ ಆಯಾಮ ನೀಡಿ, ಜನಸಂಪರ್ಕ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಂಡು ಹಾಗೂ ತಮ್ಮ ಮನ ಹತ್ತಿರ ಇರುವ ಹಿರಿಯ ನಾಗರೀಕರ ಗುಂಪುಗಳು ಅಧ್ಯವಾ ಬೇರೆಯ ಸಂಘ-ಸಂಸ್ಥೆಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ಕೆಯೆ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸಬಹುದು. ಕೆಲವರಿಗೆ ಅರವತ್ತೇ ವಯಸ್ಸು ದಾಟಿದ ನಂತರವೂ ಕೂಡ ಒಂದು ಹೋಸ ವೈತ್ತಿಯನ್ನು ಅಧ್ಯವಾ ತಮ್ಮ ವೈತ್ತಿಯನ್ನೇ ಮುಂದುವರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹಿರಿಯ ನಾಗರೀಕರ ಕಮಿಟಿಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಪಿಕ್ಕಿಂದೂ ಅಧ್ಯವಾ ಇತರೆ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಆಯೋಜಿಸಿ ಅದರಿಂದ ಮನೋರಂಜನೆಯನ್ನು ಪಡೆದು ಜನ ಸಂಪರ್ಕ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಿಬಹುದು. ಜನರೊಂದಿಗೆ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ, ಧ್ಯಾನ ಹಾಗೂ ವಾಕಿಂಗ್ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾ ಕಾಲ ಕಳೆಯಬಹುದು.

## ಒಂಟಿನ ದೂರ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ಪ್ರಯೋಜನೇನು?

ಆಣಲೇ ಹೇಳಿದಂತೆ ತಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಉತ್ತಮ ಗುಣಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲಿಬಹುದು. ಬಿನ್ನತೆ, ಆತಂಕದ ಕಾಯಿಲೆ ಹಾಗೂ ಡಿಮೆನ್ಸಿಯಾ ಅಧ್ಯವಾ ಮರೆವಿನ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ಕೂಡ ಸಹ ಬೇಗನೆ ಬಾರದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಲಿಬಹುದು.



ಹಿರಿಯ ಸೈಹಿ ಕನಾಟಕ - ನಮ್ಮ ಗುರಿ

## ಹಿರಿಯ ನಾಗರೀಕರಲ್ಲಿ ಒಂಟಿನ



### ಸಹಯೋಗ



ಕನಾಟಕ ರಾಜ್ಯ ಕಾನೂನು ಸೇವೆಗಳ ಪ್ರಾಧಿಕಾರ

ಕನಾಟಕ ರಾಜ್ಯ ಹಿರಿಯ ನಾಗರೀಕರ ಸಂಪನ್ಮೂಲ

ಕೇಂದ್ರ, ಕನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರ



ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ನರವಿಜ್ಞಾನ ಸಂಸ್ಥೆ