ఎన్నెన్నో హెచ్చరికలు

ఒంటరితనం ఓ కథనమో, జీవనశైలి విధానమో కాదు... అది వేగంగా విస్తరిస్తున్న మహమ్మారి అని సూచించే గణాంకాలు చాలానే వినిపిస్తున్నాయి. ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ ప్రకారం యువతలో పదిశాతం, వృద్ధులలో 25 శాతం ఒంటరితనంతో బాధపడుతున్నారు. ఇది 'ప్రపంచ సమస్య' అని ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ (WHO) తేల్చేసింది. గ్లోబల్ స్టేట్ ఆఫ్ కనెక్షన్స్ అనే మరో నివేదిక లోకంలో ఏకంగా 450 కోట్ల మంది తాము 'ఒంటరి'గానో, 'మరీ ఒంటరి'గానో భావిస్తున్నారని తెలిపింది. కొవిడ్ సమయంలో ఈ ఒంటరితనపు సమస్య మరీ ఎక్కువైపోయిందనీ, ఆ తర్వాత స్థిరపడిపోయిందనీ అమెరికన్ సైకలాజికల్ అసోసియేషన్ తేల్చి చెప్పింది.

3 ఒత్తిడి సమయంలో ఏర్పడే కార్టిజాల్ అనే హార్మోన్ ఉత్పత్తి, ఒంటరితనంలో పెరిగిపోతుంది. పెరిగిన కార్టిజాల్ స్థాయి వల్ల రోగనిరోధక శక్తి తగ్గిపోతుంది. ఫలితంగా జీర్ణసమస్యలు, గుండెజబ్బులు, అధిక బరువు కలగవచ్చు.

4 మన శరీరంలో నేచురల్ కిల్లర్ (NK) అనే కణాలు ఉంటాయి. ఇవి రోగనిరోధక శక్తిని ప్రేరేపిస్తాయి. ఒంటరితనంలో వీటి ఉత్పత్తి తగ్గిపోవడం వల్ల శరీరం త్వరగా వైరస్‌ల బారిన పడుతుంది.

5 ఒంటరితనం మెదడు మీద కూడా ప్రతికూల ప్రభావం చూపిస్తుంది. ఫలితంగా డెమెన్షియా (మతిమరపు) లాంటి సమస్యలు ఏర్పడతాయి.

సామాజిక మాధ్యమాలు : 1990ల్లో World Wide Web మొదలయ్యాక ఈ హికికొమోరి లాంటి ఒంటరితనపు సమస్యలు విస్తరించడం యాదృచ్ఛికం ఏమీ కాదు. వీడియో గేమ్స్ ఆడే వ్యసనాన్ని ఇప్పటికే International Classification of Diseases జాబితాలోకి చేర్చారు. ఇక డిజిటల్ అడిక్షన్‌ని చేర్చడమే తరువాయి. చిన్నతనం నుంచే స్క్రీన్లకు అతుక్కుపోతున్న తరంలో సహనం పాళ్లు తగ్గిపోతున్నాయనీ, విశ్లేషణ సామర్థ్యం అడుగంటుతున్నదనీ, జీవన నైపుణ్యాలనేవే ఉండటం లేదని పరిశోధకులే ఒప్పుకొంటున్నారు. ఇక సామాజిక మాధ్యమాల ద్వారా కేవలం ఇతరుల విలాసాలనీ, విజయాలనీ, సుఖ సంతోషాలనీ గమనిస్తూ... న్యూనతలోకి, పోలికలోకీ జారిపోతున్నారు. హికికొమోరిలోకి జారిపోయిన తర్వాత కూడా నాలుగు గోడల మధ్య కాలం గడిచిపోవడానికి కూడా ఇంటర్నెట్ ఉపయోగపడుతున్నది.

పరిష్కారాలేమిటి?

హికికొమోరి లేదా ఒంటరితనాన్ని సూచించే ఏ పేరైనా సరే... వాటిని తప్పించుకునేందుకు ముఖ్యమైన సూచనలు కొన్ని తరచూ వినిపిస్తూనే ఉంటాయి! అవి... ఆత్మీయులతో మాట్లాడటం, మనసును సేదతీర్చే వ్యాపకం ఏదన్నా ఏర్పరుచుకోవడం, శరీరంతోపాటు మనసును కూడా తేలికపరిచేలా వ్యాయామం చేయడం, ప్రయాణించడం లాంటివి. ఇక మన చుట్టూ ఎవరన్నా సుదీర్ఘకాలంపాటు ఇలాంటి లక్షణాలతో కనిపిస్తుంటే, వారితో మనసు విప్పి మాట్లాడే ప్రయత్నం చేయడం, అవసరం అనుకుంటే మానసిక వైద్యుల వద్దకు తీసుకువెళ్లడం లాంటివి పాటించాల్సిందే. కానీ సామాజికంగా మనం చేయాల్సిన పనులు కొన్ని ఉన్నాయి. ఎందుకంటే ఒంటరితనం వ్యక్తిగత సమస్య కాదనీ, మారుతున్న జీవనశైలికి ఏర్పడిన ఓ బై ప్రొడక్ట్ అనీ తేలిపోయింది కదా! కాబట్టి ప్రభుత్వాలు, స్వచ్ఛంద సంస్థలు కూడా ఈ పరిస్థితిని మార్చే ప్రయత్నం చేయాలి. ఒంటరితనం ఓ మహమ్మారిలా మారుతున్నదని హెచ్చరించిన అమెరికన్ సర్జన్ జనరల్ వివేక్ మూర్తి తన నివేదికలోనే అందుకోసం కొన్ని సూచనలు కూడా చేశారు.

- మనిషి ఒంటరిగా తన ఇంట్లోనే ఉండిపోకుండా బయటికి వచ్చి సమాజంతో కలిసే విధంగా పార్కులు, గ్రంథాలయాలు, ఆటస్థలాలు లాంటి వ్యవస్థలకు ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలి.
- ఒంటరితనాన్ని కూడా ఓ అనారోగ్యంగా పరిగణించి, ఆ సమస్యతో బాధపడేవారితో ఎలా వ్యవహరించాలో పటిష్ఠమైన ప్రణాళికలు ఏర్పరుచుకోవాలి.
- ఉద్యోగులు కుటుంబంతో కాలం గడిపేందుకు, వారితో కలిసి యాత్రలకు వెళ్లేందుకు కంపెనీలు ఉచిత ప్రయాణాలు, పెయిడ్ లీవ్స్ మంజూరు చేయాలి.
- డిజిటల్ పరికరాలు మన జీవితంలో ఎలాంటి పాత్ర పోషిస్తున్నాయి, వాటికి పరిమితులు విధించడం ఎలా అనే విషయమై స్పష్టమైన మార్గదర్శకాలు ఉండాలి.
- ప్రతి సమాజంలోనూ నలుగురూ కలుసుకునేందుకు కొన్ని సందర్భాలు ఉంటాయి. వాటిని విస్మరించకూడదు.

జీవితం అంటే పరుగుపందెం కాదు, విజయం అంటే ఇతరులను ఓడించడమూ కాదు, సంపద అంటే సంపాదనే కాదు... మరి అలా కాక ఇంకేమిటి అన్న ప్రశ్న మనకు మనం వేసుకున్నప్పుడు తప్పకుండా భిన్నమైన జవాబులు వినిపిస్తాయి. వాటికి కూడా కాస్త ప్రాధాన్యం ఇస్తే హికికొమోరి లాంటి సమస్యలు రానేరావు.