



ఆ క్షణం అగితే..

అలా చేసి ఉండకపోతే బాగునదేది'. అత్యహార్షు పాల్పడి, అర్ధస్థవశాత్రు ప్రాణాలతో బయటపడిన వారి నోలి సుంచి వచ్చే మొరలి మాట ఇదే. తాము చేసిన పనికి చింతించే వాళ్ళే ఎక్కువ. ఆ క్షణం అగి, కానీను వివేచనతో అలోచించగలిగితే బిలప్పుటాలు చాలావరకు తగ్గుతాయినటలో సంచేషం లేదు.

ఉన్నటి బట్టటే జీవితం. ఏం సాధించించాలి అందులోనే. అలాంటి అమూల్యమైన జీవితాన్ని క్షట్టికావేశంలో చేసేతులా కాల్పుకుంటే? కథ అక్కడిలోనే సమాపుపుతుంది! తమ మీద ఆరాపడ్డవారిని, తమ మీదే ఆశలు పెట్టుకొని జీవిస్తున్నవారిని రోడ్సున వడసినపేరే అవుతుంది. ప్రతి ఒక్క మరణమూ సామాజికంగా, భావేధ్వగపరంగా, తెల్కింగా వివరించ ప్రభావం చూపుతుంది. అందుకే వీటిని నివారించటం ప్రతిక్రియ బాధ్యత, కర్తవ్యం, వర్షో సూర్యో ప్రివెన్నె దే ఇదే సూక్షించి. మనసు విప్పి మాట్లాడుకునే వాతావరణం కల్పించటం, సాసుభూతి చూపటం, దన్మూరా నిలపటం ద్వారా అత్యహార్షులను నివారించాలని నినిస్తేంది.

అట్టే నివారించడినపే ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఏటా సుమారు 8 లక్షల మంది బిలప్పుటాలకు పొల్పాడుతుండగా.. పీటిలో 1.71 లక్ష్ల మంది మనదేశానికి చెందినవారే! జిఎసికిపేస్సీ నివారించడగ్గ మరణాలే. ఒకింత సంయుమనతో వ్యవహరిస్తా.. సాసుకాల దృష్టధంతో అలోచించగలిగితే వీటిని చాలావరకు అవేచ్యుచ్చ.. ఏదో సాధించాలనే తపు.. ఏమీ సాధించలదేనన్న నిమాశ.. ఇంకేమీ సాధించమేనన్న నిప్పుచ్చ.. అలాంటి స్థితిలోనే ఎంతమంది నిండు జీవితాలను భిర్మం చేసేకుంటున్నారు. పెట్టుకోలే మార్పులు తక్కువ వచ్చాయనో.. భార్యలోనే, భర్తలోనే పొరపాచ్చాలు తల్కొచ్చాయి.. చిన్న చిన్న సమస్యలేక కుంగిపోయి బిలప్పుటాలకు పొల్పాడటం ఎంతపరకు సమంజసం? తాము పోయినంత మాత్రాన సమస్యల మాయమపుచ్చాయా? అత్యహార్షులకు తెగలడే మందు ఒక్క క్షణం అగి, తమను తాము ప్రతీంచుకుంటే ఎన్నో జీవితాల నిలభద్రాయా.

మాచుకి సమస్యలు ప్రధానం

అత్యహార్షులతో ప్రాణాలు పొగొట్టుకుంటున్నారిలో 90% మంది ఎప్పుడే అప్పుడు ఏదో ఒక మాచుకి సమస్యలో బాధపడ్డవారే! వీటిలో ప్రధానమైంది కుంగుబాటు (దీప్రెస్సెన్). దీని బారిసప్పద్ధవారు తీవ్రమైన నిరాశా నిప్పుచ్చల్ని కూరుకొని, దీనికి పనికారిమాని ఫావిస్తుంటారు. ప్రతికి నిప్పుచ్చాజానంగా తోస్తంది. భిప్పిపుత్తు కిఫించడు. సమస్య తీవ్రమపుతున్న కోణ్ణి తాము ఉండి ప్రయోజనం లేదని ఆలోచన మనసును తొలిచేస్తుంటంది. దీన్ని గుర్తించి, సరైన చికిత్స తీసుకోకపోతే ఆత్యహార్షులకూ ప్రేరపించోచ్చ.. కొండరు జంచాటుకు లోపంపుటారు. అలాంటి వారిలో కొండరు కొండరు లోపంపుటారు. కొండరుల ప్రతిక్రియ అప్పిల్చికప్పుడు అఘాతాలైనియా, కై పోల్చికి దీసార్డర్ వంటి సమస్యలూ అత్యహార్షులకు నిలపటం.

మాచు రకాలు..

అత్యహార్షులు ఎక్కువగా 15-24 ఏళ్ల, 45-60 ఏళ్ల వారిలో కనిపిస్తుంటాయి. జిఎసికి అత్యహార్షు అలోచన మనసులో మెలిలా వాలామంది అత్యహార్షునోని ఆగించుతుంది. కానీ నిప్పుచ్చాయా అందులో ప్రతికి నిప్పుచ్చాజానంగా తోస్తంది. భిప్పిపుత్తు కిఫించడు. సమస్య తీవ్రమపుతున్న కోణ్ణి తాము ఉండి ప్రయోజనం లేదని ఆలోచన మనసును తొలిచేస్తుంటంది. దీన్ని గుర్తించి, సరైన చికిత్స తీసుకోకపోతే ఆత్యహార్షులకూ కొండరు జంచాటుకు లోపంపుటారు. కొండరుల ప్రతిక్రియ అప్పిల్చికప్పుడు అఘాతాలైనియా? కొండరుల ప్రతిక్రియ అప్పిల్చికప్పుడు అఘాతాలైనియా?

మాచు కారకాలు..

అత్యహార్షులు ఎక్కువగా 15-24 ఏళ్ల, 45-60 ఏళ్ల వారిలో కనిపిస్తుంటాయి. జిఎసికి అత్యహార్షు అలోచన మనసులో మెలిలా వాలామంది అత్యహార్షునోని ఆగించుతుంది. కానీ నిప్పుచ్చాయా అందులో ప్రతికి నిప్పుచ్చాజానంగా తోస్తంది. భిప్పిపుత్తు కిఫించడు. సమస్య తీవ్రమపుతున్న కోణ్ణి తాము ఉండి ప్రయోజనం లేదని ఆలోచన మనసును తొలిచేస్తుంటంది. దీన్ని గుర్తించి, సాధించాలనే అత్యహార్షులకు నిలపటం.

భాగామ్, పడగడిలో మరీ ఎక్కువేస్తు ఉండటం వంటి అనుమాస్యద పరిస్తుల్లో గదియ పగలగొట్టి అయినా లోపలిక వెళ్లి చూదాలి. ఏమాత్రం సంకోచం విఠికాడు.

ఇప్పుడు అత్యహార్షుల నివారణక అన్నపోల్చు సాధుయాలు కుంగుబాటుకు దార్శనియి అప్పుచ్చాయా.

భాగామ్, పడగడిలో మరీ ఎక్కువేస్తు ఉండటం వంటి అనుమాస్యద పరిస్తుల్లో గదియ పగలగొట్టి అయినా లోపలిక వెళ్లి చూదాలి. ఏమాత్రం సంకోచం విఠికాడు.

ఇప్పుడు అత్యహార్షుల నివారణక అన్నపోల్చు సాధుయాలు కుంగుబాటుకు దార్శనియి అప్పుచ్చాయా.

భాగామ్, పడగడిలో మరీ ఎక్కువేస్తు ఉండటం వంటి అనుమాస్యద పరిస్తుల్లో గదియ పగలగొట్టి అయినా లోపలిక వెళ్లి చూదాలి. ఏమాత్రం సంకోచం విఠికాడు.

ఇప్పుడు అత్యహార్షుల నివారణక అన్నపోల్చు సాధుయాలు కుంగుబాటుకు దార్శనియి అప్పుచ్చాయా.

భాగామ్, పడగడిలో మరీ ఎక్కువేస్తు ఉండటం వంటి అనుమాస్యద పరిస్తుల్లో గదియ పగలగొట్టి అయినా లోపలిక వెళ్లి చూదాలి. ఏమాత్రం సంకోచం విఠికాడు.

ఇప్పుడు అత్యహార్షుల నివారణక అన్నపోల్చు సాధుయాలు కుంగుబాటుకు దార్శనియి అప్పుచ్చాయా.

భాగామ్, పడగడిలో మరీ ఎక్కువేస్తు ఉండటం వంటి అనుమాస్యద పరిస్తుల్లో గదియ పగలగొట్టి అయినా లోపలిక వెళ్లి చూదాలి. ఏమాత్రం సంకోచం విఠికాడు.

ఇప్పుడు అత్యహార్షుల నివారణక అన్నపోల్చు సాధుయాలు కుంగుబాటుకు దార్శనియి అప్పుచ్చాయా.

భాగామ్, పడగడిలో మరీ ఎక్కువేస్తు ఉండటం వంటి అనుమాస్యద పరిస్తుల్లో గదియ పగలగొట్టి అయినా లోపలిక వెళ్లి చూదాలి. ఏమాత్రం సంకోచం విఠికాడు.

ఇప్పుడు అత్యహార్షుల నివారణక అన్నపోల్చు సాధుయాలు కుంగుబాటుకు దార్శనియి అప్పుచ్చాయా.

భాగామ్, పడగడిలో మరీ ఎక్కువేస్తు ఉండటం వంటి అనుమాస్యద పరిస్తుల్లో గదియ పగలగొట్టి అయినా లో

