హికికొమోరి - ఏమిటీ కిరికిరి

ప్రముఖ సైకాలజిస్ట్ అయిన సైటో తమాకి, తన పుస్తకంలో మొదటిసారి ఈ పదాన్ని వాడారు. హికికొమోరి అంటే జపనీస్ భాషలో 'సమాజం నుంచి ఒంటరిగా ఉండటం, తనలోకి తాను పారిపోవడం'. ఒక ఆరు నెలలపాటు పనికో, చదువుకో వెళ్లకుండా గదిలోనే ఉండిపోయేవారు ఈ హికికొమోరి బాధితులు అని సాక్షాత్తు అక్కడి ఆరోగ్య శాఖే ప్రకటించింది. అంతేకాదు! ఈ సమస్యలో ఎలాంటి లక్షణాలు ఉంటాయో కూడా అక్కడి సైకాలజిస్టులు చెబుతున్నారు. ఎలాంటి కారణం లేకుండా సమాజం నుంచి దూరం జరగడం, షాపింగ్ లాంటి రోజువారీ పనులకు కూడా బయటికి వెళ్లకపోవడం, మిత్రులకు దూరం కావడం, మాట్లాడటం తగ్గించేయడం, నలుగురూ కలుసుకునే సందర్భాలను తప్పించుకోవడం, నిరంతరం దిగాలుగా కనిపించడం... హికికొమోరిలో కచ్చితంగా కనిపించే లక్షణాలు. ఇది ఉన్న పిల్లలు బడికి వెళ్లరు, పెద్దలైతే ఉద్యోగానికి రాజీనామా కూడా చేసేయవచ్చు. ఈ సమస్య జపాన్‌లో ఎంత తీవ్రంగా ఉందీ అంటే స్వయంగా ప్రభుత్వమే హికికొమోరి ఒక సామాజిక సమస్య అని ఒప్పుకొని లెక్కలు కట్టింది. ఆ గణాంకాల ప్రకారమే జపాన్‌లో దాదాపు 15 లక్షల మంది హికికొమోరి గుప్పిట చిక్కుకున్నారు. ఇక అనధికారికంగా ఆ సంఖ్య ఇంకెంత ఉంటుందో!

కారణాలు స్పష్టం!

ఒంటరితనానికి సహజంగానే కొన్ని మానసిక వ్యాధులు కారణం అవుతాయి. పరిస్థితుల వల్ల మనసు కుంగిపోవచ్చు. మల్టిపుల్ పర్సనాలిటీ డిజార్డర్, ఆటిజం లాంటి ఎన్నో రకాలైన మానసిక రుగ్మతలు ఇందుకు దారితీయవచ్చు. కానీ ఆధునిక జీవనశైలిలోని లోటుపాట్లు ఇందుకు కారణమని గుర్తించి, జాగ్రత్తపడాల్సిన విషయమిది.

చదువు : జీవితంలో ఎదగాలి అంటే బాగా చదవాలి. పడీపడీ చదవాలి. ఇదీ జపాన్‌లో విద్య పరిస్థితి. రెండో ప్రపంచ యుద్ధం తర్వాత, అక్కడి పిల్లలు మరింత సమర్థులుగా మారేందుకు వారు ఎంచుకున్న ఆయుధం చదువే.

నర్సరీ నుంచే పిల్లలు బాగా చదువుకోవాలి, ఇతరులకంటే మెరుగైన ర్యాంకులు తెచ్చుకోవాలనే ఒత్తిడి ఉంటుంది. ఇది ఏదో ఒక దశలో ఆగేది కాదు. మంచి యూనివర్సిటీలోనో, కోర్సులోనో చేరాలంటే... అక్కడా కఠినమైన ప్రవేశ పరీక్షలు దాటాల్సి ఉంటుంది. దాంతో పిల్లలు, టీనేజర్ల మీద విపరీతమైన ఒత్తిడి ఉంటున్నది. దీంతో ఏటికేడు వారిలో హింసాత్మక ధోరణులు కనిపిస్తున్నాయనే నివేదికలూ వినిపిస్తున్నాయి. ఈ వాతావరణాన్ని తట్టుకోలేక ఏదో ఒక సందర్భంలో వారు హికికొమోరి బారిన పడుతున్నారు. ఈ పరిస్థితిని కాస్త చల్లబరచడానికి ఈ మధ్యకాలంలో ప్రభుత్వం కొన్ని చర్యలు తీసుకుంది. సిలబస్ తగ్గిస్తూ, సెలవులను పెంచుతూ వారికి ఉపశమనం కలిగించాలనుకుంది. కానీ తల్లిదండ్రులు పట్టు వదలడం లేదు. 'జుకు' అని పిలుచుకునే ప్రత్యేక అకాడమీల్లో పిల్లలను చేర్చి వారికి ఖాళీ సమయం లేకుండా అతి జాగ్రత్తపడుతున్నారు.

బొమ్మరిల్లు పెంపకం : తన పిల్లవాడిని వెనక ఉండి నడిపించాలి. వాడు ఏం మాట్లాడాలి, ఏం చదవాలి... ఆఖరికి ఎలా ఆలోచించాలో కూడా తనే గైడ్ చేయాలి. ఈ తరహా పెంపకం జపాన్‌లో పెరిగిపోయింది. పోటీతత్వం, చిన్న కుటుంబాల వల్ల ఈ శాసనానికి అడ్డులేకుండా పోతున్నది. ఇలా ప్రవర్తించే తల్లిదండ్రులకు జపాన్‌లో క్యోకి మామా అని పేరు. ఇది జపాన్‌కే పరిమితం కాదు. చైనాలో టైగర్ మదర్ అనీ, అమెరికాలో స్టేజ్ మదర్ అనీ అంటారు. మన దేశంలో ప్రత్యేకమైన పేరైతే లేదు కానీ అదే పరిస్థితి ఉంది. ఈ నిరంతర సంకెళ్ల వల్ల పిల్లలకు ఊపిరి ఆడటం లేదు. తమదైన వ్యక్తిత్వం, నిర్ణయ సామర్థ్యం, సామాజిక నైపుణ్యాలు పూర్తిగా కొరవడి జీవితం మీద విరక్తిని కలిగిస్తున్నాయి.

ఆగని పరుగు : బాగా చదువుకుని మంచి ఉద్యోగం తెచ్చుకున్నాక కూడా ఒత్తిడి తీరడం లేదు. రిసెషన్, కొవిడ్, ద్రవ్యోల్బణం లాంటి పరిస్థితుల వల్ల ఉద్యోగరంగం తీవ్రమైన ఒడుదొడుకుల మధ్య ఉంటున్నది. అందులో నిలదొక్కుకోవాలంటే నిరంతరం తనను తాను నిరూపించుకుంటూ ఉండాలి. స్వగృహం అనే సెంటిమెంటు కోసం ఆకాశాన్నంటుతున్న ఇళ్లను కొనే ప్రయత్నం చేయాలి. ఈ పోరు ఏదో ఒక సమయంలో మనసును విరిచేస్తున్నది.

ఆరోగ్య సమస్యలు

స్టీవ్ కోలె అనే పరిశోధకుడి ప్రకారం ఒంటరితనం అనేది అనారోగ్యానికి ఎరువు లాంటిది.
ఒంటరిగా ఉన్నప్పుడు మెదడు దాన్ని గ్రహిస్తుంది.
ఏదో కోల్పోతున్నామంటూ హెచ్చరికలు పంపిస్తుంది.
చటుక్కున 15 సిగరెట్లు తాగితేనో, ఆకలిదప్పికలను పట్టించుకోకుండా ఉంటేనో... ఎలాంటి దుష్ప్రభావం కలుగుతుందో ఒంటరితనం వల్ల అంతే చెడు జరుగుతుందట.

1 డిప్రెషన్, వ్యసనాలకు లోనవడం, నిద్ర పట్టకపోవడం, తనకు తాను హాని కలిగించుకోవడం (సెల్ఫ్ ఇంజరీ), ఆత్మహత్య చేసుకోవాలనే తలంపు... లాంటివి ఒంటరితనానికి అనుబంధంగానే కనిపిస్తాయి.

2 మనుషులకు సంతోషాన్ని, సంతృప్తిని అందించే డోపమైన్ అనే హార్మోన్ ఉత్పత్తి ఒంటరితనపు భావనతో తగ్గిపోతుంది.