

பட்டாம்பூச்சி குழந்தைகளின்  
பெற்றோருக்கு...

டீன் ஏஜ்  
ஸ்ட்ரெஸ்

மனச்சோர்வு  
(Depression) பற்றி  
ஏற்கனவே பேசியிருக்கி  
றோம். இந்த இதழில்  
டீன் ஏஜ் பிள்ளை  
களுக்கு உண்டாகக்  
கூடிய மன அழுத்தம்  
(Tension அல்லது  
Stress) பற்றிப்  
பார்ப்போம்.  
இன்றைக்கு மனச்சோர்  
வையும் மன அழுத்தத்  
தையும் ஒன்றாக  
நினைத்துக் குழம்பித்  
தவிக்கிறவர்கள் ஏராளம்.  
இரண்டுக்கும்  
வித்தியாசம் உண்டு!



ஏக்...  
தோ...  
டீன்!

உடலளவில், உணர்வளவில் தன் எல்லைக்குட்பட்ட வழிகளால் சமாளிக்க முடியாதபடி ஒரு பிரச்சனையை சந்திப்பது இக்கட்டு நிலை (Crisis) எனப்படும். ஒரு சூழ்நிலையை இக்கட்டு நிலையாக பார்க்கும் கண்ணோட்டத்தினால் உடலிலும் மனதிலும் உண்டாகும் பாதிப்புதான் மன அழுத்தம் (Stress).

ஸ்ட்ரெஸ் காரணமாக தற்கொலை வரை போகிற மீன் ஏஜ் பிள்ளைகளும் இருக்கிறார்கள். ஆகையால் மீன் ஏஜ் ஸ்ட்ரெஸ் ஆரம்பத்திலேயே கண்டு பிடித்து ஜாக்கிரதையாகக் கையாளப்பட வேண்டிய ஒன்று. சரியான நேரத்தில் கண்டெடுக்கப்படாத மன அழுத்தமானது, அந்தப் பிள்ளையின் எதிர்காலத்தைப் பாதிப்பதோடு, உளவியல் ரீதியான பிரச்சனைகளையும் சந்திக்கச் செய்துவிடும்.

மீன் ஏஜில் ஸ்ட்ரெஸ் வர பல காரணங்கள் இருக்கலாம். பதினம் வயதுப் பிள்ளைகளின் பெரும்பான்மை நேரம் வீடு அல்லது பள்ளியிலேயே கழிவதால், ஸ்ட்ரெஸ் உண்டாக்கும் காரணங்களும் அந்த இரண்டு இடங்களில் இருந்தே கிளம்பும்.

உணர்வுப்பூர்வமான விஷயங்களால் உண்டாகிற மன அழுத்தமே மீன் ஏஜ் பிள்ளைகள் மத்தியில் அதிகம். அதன் பின்னணியில் கீழ்க்கண்ட காரணங்களில் ஒன்றோ, பலதோ இருக்கலாம்.

- தன் மீதான எதிர்பார்ப்பு (பெற்றோர், ஆசிரியர், நண்பர்கள் உள்பட).
- பிறர் மீதான எதிர்பார்ப்பு (பெற்றோர், ஆசிரியர், நண்பர்கள் உள்பட).
- பெற்றோர், ஆசிரியர் அல்லது பயிற்சியாளர்களிடமிருந்து வரும் அழுத்தம் அல்லது எதிர்பார்ப்பு.
- ஹோம் ஒர்க் செய்வதில் தொடங்கி, பரீட்சையில் மதிப்பெண், ரேங்க் அல்லது கிரேடு எடுப்பது வரையிலான அழுத்தங்கள்.
- சக மாணவர்களுடனான மனஸ்தாபம்.
- பெற்றோர் அல்லது உடன் பிறந்தவர்களுடனான மனஸ்தாபம்.
- விடலைப்பருவத்தில் ஏற்படக் கூடிய உடல் மாற்றங்கள்.
- பெற்றோர், ஆசிரியர் ஆகியோர் தம்மை மற்ற பிள்ளைகளுடன் ஒப்பிட்டுப் பேசுவதிலானாலும்,



மனநல மருத்துவர் கவுதம் தாஸ்



தாமே தம்மை மற்ற பிள்ளைகளுடன் ஒப்பிட்டுப் பாற்பதினாலும் உண்டாகும் தாழ்வு மனப்பான்மை அல்லது தன்னைப் பற்றிய நெகட்டிவ் சிந்தனை.

- பெற்றோருடன் அனல் பறக்கும் விவாதம்.
- குடும்பத்தின் பொருளாதார சிக்கல்.
- குடும்பத்தினுள் நிகழும் சோக சம்பவங்கள் (உதாரணத்துக்கு நெருங்கிய நபரின் இறப்பு, பெற்றோர்களிடையே அல்லது குடும்பத்தினரிடையே உண்டாகும் கசப்பான விவாதங்கள்...).
- குடும்பத்தினரின் நோய் பாதிப்பு (உதாரணத்துக்கு இதய நோய், புற்றுநோய்...).
- நண்பர்களிடையே உறவு முறிவு.
- காதலர் அல்லது காதலியுடனான உறவு முறிவு.
- பெற்றோரின் பிரிவு அல்லது விவாகரத்து.
- மனதுக்கு ஒப்பாத சூழலில் வசிக்க வேண்டிய நிர்ப்பந்தம்.

- புதிய பகுதிக்கு இடம் பெயர்வது.
- புதிய பள்ளிக்கூடத்துக்கு மாறுவது.
- பயமுறுத்தும் சமுதாய நிகழ்வுகள்.

இத்தகைய சூழ்நிலைகளில் பதினம் பருவப் பிள்ளைகள் சிக்கும்பொழுது அவர்கள் வெற்றிகரமாக அதை கையாள்வதோ, அதில் சிக்கித் தவிப்பதோ அவர்கள் வளர்ந்த விதத்தையும் குடும்பப் பின்னணியையும் பொறுத்தது.

மன உறுதி உள்ளவர்களாக இருந்தால், தன்னிச்சையாகவும் பொறுப்பாகவும் நடந்து கொள்ளத் தெரிந்து வைத்திருப்பார்கள். மன அழுத்தத்தில் இருந்து தன்னை விடுவித்துக் கொள்ளும் வேலைகளில் (இசையை ரசிப்பது,

டி.வி பார்ப்பது, நண்பர்களுடன் இருப்பது...) ஈடுபடுத்திக் கொள்வது, நண்பர்கள் அல்லது மற்றவர்களின் உதவியை நாடுவது எனத் தெளிவாக, வாழ்க்கையின் அடுத்தடுத்த கட்டங்களை நோக்கி நகர்கிறார்கள்.

வளர்ந்த விதம், குடும்பப் பின்னணி சரியாக அமையாமல் மனபலம் அற்றவர்களாக இருந்தால், அவர்களால் மன அழுத்தத்தில் இருந்து வெளியே வர முடியாது. பெரும்பாலும் உடைந்து போன, பிரிந்து போன குடும்பப் பின்னணியில் வளர்ந்த டீன் ஏஜ் பிள்ளைகளுக்கு அது சாத்தியப்படாது. மேற்கூறியபடி மன அழுத்தத்தை நீர்த்துப் போகச் செய்யும் விதத்தைகள் இவர்களின் மனதுக்கு புலப்படாது. அதன் விளைவாக அவர்களுக்கு படபடப்பு, மனச்சோர்வு, கோபம், தற்கொலை எண்ணம், குடி மற்றும் போதைப்பழக்கம், உடல்நலக் குறைபாடு போன்றவை உண்டாகலாம்.

சரி... இந்த இடத்தில் பெற்றோரின் பங்கு என்ன?

பிள்ளைகள் தமது மன அழுத்தத்தில் இருந்து விடுபட, பெற்றோர்தான் வழிநடத்த வேண்டும். பிள்ளைகளின் பிரச்சனைகளை எந்த விமர்சனமும் செய்யாமல், பொறுமையாக காது கொடுத்துக் கேட்க வேண்டும். விளையாட்டு அல்லது வேறு விருப்பத் துறை எதிலாவது பிள்ளைகள் ஈடுபட ஊக்கமளிக்க வேண்டும்.

ஆரோக்கியமான சில பழக்கவழக்கங்களை குடும்பத்தில் உள்ள அனைவருமே பின்பற்றுவதும் கூட, பிள்ளைகளின் மன அழுத்தம் நீங்க மறைமுகமாக உதவும். அதற்கு என்னவெல்லாம் செய்யலாம்?

- சரியான நேரத்தில் சரியான உணவை உண்பது.
- உடற்பயிற்சி செய்வது.
- காபி, கோலா போன்றவற்றைத் தவிர்ப்பது (இவற்றில் உள்ள கஃபைன், படபடப்பையும் கோபத்தையும் அதிகரிக்கச் செய்யும்).
- மதுபானங்கள், புகையிலை மற்றும் சட்டத்துக்குப் புறம்பான போதைப் பொருட்களை எடுத்துக் கொள்வதைத் தவிர்ப்பது.
- எதற்கெடுத்தாலும் உணர்ச்சி வசப்படாமல், மன அழுத்தத்தை எதிர்த்துப் போராடும் வலிமையை வளர்த்துக் கொள்வது.
- தனக்கு ஒரு நெரிசல் உண்டாகும் பொழுது அழுதோ, ஆர்ப்பாட்டம் செய்தோ அதைப் பெரிதாக்காமல், அமைதியாக, பொறுமையை இழக்காமல் அதை

ஆராய்ந்து அதைக் கையாளப் பழகுவது.

- யாருடனும் தம்மை ஒப்பிடாமல் தன் சூழ்நிலைக்கேற்ப நடந்து கொள்வது.

குறிப்பாக மன அழுத்தத்தை உண்டாக்கும் சூழ்நிலையைப் பற்றி ஒரு பேப்பரில் எழுதி அதற்கான பின்னணியையும் குறித்து, அதிலிருந்து மீள்வதற்கான வழியை மற்றவரிடம் பேசி தாமும் யோசிக்கலாம்.

நண்பர்கள் அல்லது உறவுகள் சூழ இருந்தால் அது நிச்சயம் மன அழுத்தத்திலிருந்து மீள உதவும்.

பெற்றோர், தாங்கள் பின்பற்றி, தங்களுக்கு வெற்றியைக் கொடுத்த ஸ்ட்ரெஸ் நிர்வாக டெக்னிக் குகளை பிள்ளைகளுக்கும் கற்றுக் கொடுக்கலாம்.

இது மட்டும் போதாது பெற்றோரே...

எக்காரணம் கொண்டும் உங்கள் பிள்ளைகளை மட்டம் தட்டியோ, நெகட்டிவாகவோ பேசாதீர்கள். அப்படிப்பட்ட பேச்சு, அவர்களுக்குள் ஒருவித பயத்தையும் தோல்வி மனப்பான்மையையும் தாழ்வு மனப்பான்மையையும் விதைத்து விடும். 'சரியா படிக்கலைன்னா, நீ உருப்படவே மாட்டே' எனச் சொல்வதற்குப் பதில், 'படிப்புல இன்னும் கொஞ்சம் அதிக கவனத்தையும், நேரத்தையும் செலுத்தினா, நீ நிச்சயம் பெரிசா சாதிப்பே...' எனச் சொல்லலாம்.

உங்கள் டீன் ஏஜ் மகன் அல்லது மகளின் ஸ்ட்ரெஸ், அவர்களது உடல்நலத்தையோ, நடவடிக்கைகளையோ, சிந்தனைகளையோ பாதிக்கிறதா எனக் கண்காணியுங்கள்.

'காலத்தை வீணாக்காதே. உட்கார்ந்து படி' என்று விரட்டாமல் உங்கள் பிள்ளைகளுக்கு

போதுமான ஓய்வு நடவடிக்கைகளில் ஈடுபட காலத்தைக் கொடுங்கள். ஷாப்பிங் மால்களில் விண்டோ ஷாப்பிங் செய்வதோ, ஐபாடில் இசையை ரசிப்பதோ, செல்லப்பிராணியைக் கொஞ்சி மகிழ்வதோ... உங்கள் மகன் அல்லது மகளை எது மன அழுத்தத்தில் இருந்து விடுவிக்கிறதோ, அதைச் செய்வதைத் தடுக்காதீர்கள்.

இவற்றில் எதுவுமே கைகொடுக்கவில்லை... உங்கள் பிள்ளையின் மன அழுத்தம் அத்தமாயி விட்டது என உணர்ந்தால், மனநல மருத்துவரிடம் அழைத்துச் செல்ல தயங்காதீர்கள்.

ஃபேஸ்புக், ட்விட்டர் என சமூக வலைத்தளங்களுக்கு அடிமைப்பட்டுக் கிடக்கும் டீன் ஏஜ் பிள்ளைகளை எப்படி அணுகுவது?

அது அடுத்த இதழில்!

தொகுப்பு: சாஹா

எக்காரணம் கொண்டும் உங்கள் பிள்ளைகளை மட்டம் தட்டியோ, நெகட்டிவாகவோ பேசாதீர்கள். அப்படிப்பட்ட பேச்சு, அவர்களுக்குள் ஒருவித பயத்தையும் தோல்வி மனப்பான்மையையும் தாழ்வு மனப்பான்மையையும் விதைத்து விடும்.

