பிள்ளைகளுக்கு எதிரில் சிகரெட் பிடிப்பது, அவர்களையே விட்டு கடையில் வாங்கி வரச் சொல்வது, அவர்கள் முன்னிலையில் கூச்சமின்றி மது அருந்துவது... இந்தப் பழக்கங்கள் எல்லாம் அதிகம் படிக்காத அடித்தட்டு குடும்பங்கள் முதல் மெத்தப்படித்த மேல்தட்டு வர்க்கம் வரை பரவலாக உண்டு. அது பிள்ளைகளை பாதிக்கும் என்பதைக் கூட உணராத சுயநலப் பெற்றோர்களுக்கு நம்மிடையே பஞ்சமே இல்லை.

மது அருந்தும் பழக்கம் இந்தியாவில் சமுதாயத்தின் ஒரு அங்கமாக பரவி வருகிறது. அதனால் உண்டாகும் பாதிப்புகளைப் பற்றிய உரையாடலும் அதிகரித்திருக்கிறது. ஆனாலும் மது அருந்துவதைப் பற்றி நாம் கேள்விப்படும் தகவல்கள் முரணாகவே உள்ளன.

இருபதுகளின் மத்தியில்தான் ஒருவரின் மூளையானது முழுமையான வளர்ச்சி அடைகிறது என்கிறது சமீபத்திய ஆய்வு ஒன்று. அப்படிக் கடைசியாக முழுமை பெறுகிற மூளையின் ப்ரீ ஃப்ரன்ட்டல் கார்ட்டெக்ஸ் (prefrontal Cortex) எனும் பகுதி, நாம் ஒரு விஷயத்தைப் பற்றி சிந்தித்து, முடிவெடுக்க காரணகர்த்தா. டீன் ஏஜில் பிள்ளைகள் எடுக்கிற விபரீத முடிவுகளின் பின்னணியும், அதைக் கண்டு பெற்றோர் அதிர்ந்து போவதன் பின்னணியும் ப்ரீ ஃபரன்ட்டல் கார்ட்டெக்ஸின் முதிர்ச்சி குறைவினால் தான்.

மதுபானங்கள் அருந்துவதால் வயதுக்கேற்ப உடலில் விளைவுகள் உண்டாகும். பெரியவர்கள் மது அருந்துவதால், அவர்களது உடல்நலம் பாதிக்கப்படும். ஆனால், குழந்தைகள் மற்றும் விடலைப் பருவத்தினர், மதுபானங்கள் அருந்துவதன் மூலம் அவர்களது சராசரி மூளை முதிர்ச்சி பாதிக்கப்படலாம்.

டீன் ஏஜ் பிள்ளைகள் போதை மருந்து மற்றும் குடிப்பழக்கத்துக்கு அடிமையாகக் காரணங்களாக ஆராய்ச்சியாளர்கள் 4 முக்கிய விஷயங்களை சுட்டிக் காட்டுகின்றனர்.

- அவர்களது மனநிலையை மாற்றிக் கொள்ள...
- சமூக அளவிலான பயங்களை எதிர்கொள்ள...
- நச்சரிப்பு எண்ணங்களைக் குறைக்க...
- சமூகப் புறக்கணிப்பைத் தவிர்க்க...

டீன் ஏஜில் இருக்கும் போது, தம் நண்பர்கள் செய்வதைத் தாமும் செய்ய நினைத்து, அதன் மூலம் அவர்களிடம் அங்கீகாரத்தைப் பெற நினைப்பார்கள். ஒரு சிலருக்கு போதை மற்றும் மது எடுத்துக் கொள்வதால் மனநிலையிலும் நடத்தையிலும் ஏற்படுகிற மாற்றங்களைத் தெரிந்து கொள்வதில் ஆர்வம். சக நண்பர்களின் கட்டாயத்தின் பேரிலோ அல்லது வேறு சமூகக் காரணங்களுக்காகவோ டீன் ஏஜில் இந்தப் பழக்கம் ஆரம்பிக்கும். பிறகு நண்பர்களுடனான அளவளாவல்களின் போதும் தொடரும். அளவளாவும் காரணத்துக்கு மட்டும் குடிக்கும் டீன் ஏஜ் பிள்ளைகள் கொஞ்சமாகவே குடிப்பார்கள். மேலும் அளவோடு குடிப்பார்கள்.

பொதுவாக நம் மூளையில் எண்டார்பின்ஸ் (endorphins) மற்றும் இதர இன்ப ரசாயனங்கள், இன்பம் தரும் நடவடிக்கையில் ஈடுபடுவதன் மூலம் சுரக்கும். உடற் பயிற்சியில் ஈடுபடும் பொழுதும் இந்த ரசாயனங்கள் சுரக்கும். ஆனால், சிலரின் மூளையில் இன்ப ரசாயனங்கள் குறைவாக சுரப்பதால் அவர்கள் சாதாரணமாக வாழ்க்கையில் இன்பத்தை அனுபவிக்க மாட்டார்கள். இது ஒரு மரபணு நோய் என்றே கூறலாம். இத்தகைய மூளை வகை வடிவம் கொண்ட பிள்ளைகள் அளவளாவல் கூட்டத்தின் பேரில் குடிக்க ஆரம்பித்து இன்பத்தைப் பெறும் முயற்சியில் அளவுக்கு மீறி குடிக்கத் தொடங்குவார்கள். ஆனால், மது அருந்துவதன் மூலம் போதை தான் உண்டாகுமே தவிர இன்ப ரசாயனங்கள் சுரக்காது. இன்ப ரசாயனங்கள் குறைவாக சுரக்கும் மூளையைக் கொண்டவர்கள் இன்பத்தை உண்டாக்க மது மற்றும் போதைப் பொருளை உபயோகித்து, ஒரு கட்டத்தில் போதைப் பொருள்களுக்கு அடிமையாகிவிடுவார்கள்.

குடிப்பழக்கத்தைப் பற்றி பெற்றோர் என்னதான் போதித்தாலுமே, பிறப்பிலிருந்தே உடனிருக்கும் சில ஜீன்களை மாற்றவா முடியும்? குடிப்பழக்கத்துக்கும் மரபணுக்களுக்கும் தொடர்புண்டு. சில நபர்களுக்கு இயல்பிலேயே குடியின் மீது ஒரு வெறுப்பு இருக்கும். அதுவே அவர்களை குடிப்பழக்கத்திலிருந்து விலகி இருக்கச் செய்யும். ஒரு சிலருக்கு ஆல்கஹால் எதிர்ப்புத் திறன் மிக அதிகமாக இருக்கும். ஆல்கஹாலின் விளைவுகளை முழுமையாக உணர, மற்றவர்களை விட அதிகம் குடிக்கத் தயங்க மாட்டார்கள். சிலர் அபாயத்தை ரசிக்கும் ஜீன்களை கொண்டவர்களாக இருப்பார்கள். இவர்கள் போதையின் அபாயத்தை ரசிப்பதற்காகவே குடிப்பார்கள். சிலர் எழுச்சியைத் தவிர்க்கும் இயல்பு குறைந்தவர்களாக இருப்பார்கள். இவர்களால் மது அருந்தும் சூழ்நிலையின் எழுச்சியை தவிர்க்க முடியாது.

இப்படி மனநிலையை மாற்றிக் கொள்ள குடிப்பவர்கள் அளவுக்கதிகமாகக் குடிப்பார்கள். இவர்கள் தனிப்பட்ட மற்றும் குடும்ப ரீதியான மற்றும் சமுதாய அளவிலான காரணங்களை முன்னிட்டு குடிப்பார்கள்.

தனிப்பட்ட பிரச்னைகள் என்று பார்த்தால், மிகக் குறைந்த தன்னம்பிக்கை, மதிப்பெண்கள் குறைதல், படிப்பதிலும், பழகுவதிலும் திறமையின்மை போன்றவை.

குடும்பத்தில் யாருக்கேனும் குடி மற்றும் போதைப் பழக்கம் இருப்பது, அப்பா, அம்மாவைப் பற்றிய தவறான இமேஜ், பெற்றோருக்கும் பிள்ளைகளுக்குமான பேச்சுப் பரிமாற்றக் குறைபாடு, வீட்டில் எப்போதும் தொடர்கிற சண்டைகள் போன்றவை குடும்ப அளவிலான காரணங்கள்.

எளிதில் மது மற்றும் போதை மருந்துகள் கிடைக்கும் சூழல் மற்றும் அதன் உபயோகம் அதிகமுள்ள சூழல்

மனநல மருத்துவர்
கவுதம் தாஸ்

இரண்டும் சமூக அளவிலான காரணங்கள்.

எல்லாவற்றையும் விட, குடிப் பழக்கம் உள்ள பெற்றோரிடம் வளரும் பிள்ளைகளுக்கு அந்தப் பழக்கம் தொற்றிக் கொள்வதில் ஆச்சரியம் தேவையில்லை. பெற்றோரோ, தன்னைச் சுற்றியிருக்கிற பெரியவர்களோ என்ன செய்கிறார்கள் என்பதைக் கவனித்து, அதைத் தாமும் செய்ய நினைக்கிற டீன் ஏஜ் பிள்ளைகளுக்கு பெற்றோர் அல்லது பெரியவர்களின் குடி, போதை மருந்துப் பழக்கமும் எளிதில் ஒட்டிக் கொள்கிறது. தம்மைப் பெரியவர்களாகக் காட்டிக் கொள்ள அல்லது பெரியவர்களை எதிர்க்கும் சக்தியைப் பெறும் அஸ்திரமாக இந்தப் பழக்கங்களைப் பின்பற்ற ஆரம்பிக்கிறார்கள்.

போதை, மது தொடர்பான சூழலே தெரியாத பிள்ளைகளுக்கு, அவற்றை உபயோகிக்கிற வாய்ப்புகளும் குறைவு. அதன் மூலம், அவற்றால் உண்டாகும் அடிமைத்தனம் உள்ளிட்ட பல பிரச்னைகளில் இருந்தும் தப்பிக்கிறார்கள். எனவேதான் சிறு வயதுப் பிள்ளைகளை இவற்றின் பரிச்சயமின்றி வளர்க்க வேண்டியது அவசியம். ஆனால், அதே சமயத்தில், இவ்வாறு மதுவிலிருந்து விலகியிருந்தால் மட்டும் அவர்கள் போதைக்கு அடிமையாக மாட்டார்கள் என்று கூற முடியாது.

குடிப்பழக்கத்துக்கு எதிரான ஒரு விதியை உருவாக்குவதில் பெற்றோருக்கே சிக்கல்கள் இருக்கலாம். அதனால் குடிப்பழக்கத்தைப் பற்றியோ, அது தொடர்பான பிரச்னைகளைப் பற்றியோ பிள்ளைகளிடம் விவாதம் செய்வதுமே அவர்களுக்கு சிக்கலான ஒரு விஷயமாகலாம்.

டீன் ஏஜ் பிள்ளைகள் தம் பெற்றோர் தம் குடிப்பழக்கத்தை கண்டிக்க வேண்டும் என்று எதிர்பார்ப்பதாக ஆராய்ச்சிகள் வெளிப்படுத்துகின்றன. ஊக்கம் கொடுத்து, ஒழுக்கம் வலியுறுத்துகிற பெற்றோரால் வளர்க்கப்படுகிற பிள்ளைகள் என்றால், பெற்றோர் விதிக்கிற எல்லைகளை மதிக்கிறவர்களாக இருப்பார்கள்.

இத்தகைய பெற்றோரால் வளர்க்கப்படுகிற பிள்ளைகளுக்கு, நண்பர்கள் அல்லது சக பிள்ளைகளின் பழக்கங்களின் தாக்கத்தால் பாதிக்கப்படுவது குறைவாகவே இருக்கும். ஏனென்றால் அந்தப் பிள்ளைகளுக்கு பிரச்னைகளை சமாளிக்கிற பக்குவம் தெரிந்திருக்கும். அதனால் உணர்ச்சி வயப்பட்டு, எந்தப் பிரச்னைக்கும் ஆல்கஹாலை தீர்வாகத் தேடி ஓடும் அளவுக்கு மனமுதிர்ச்சி குறைவாகவும் இருக்காது. பெற்றோர் போதித்த ஒழுக்கம் மற்றும் அவர்களது ஆதரவு இரண்டின் காரணமாக, ஆல்கஹால் அபாயம் அறிந்தவர்களாக இருப்பார்கள்.

குழந்தைகளிடம் குடி மற்றும் போதை வஸ்துக்களைப் பற்றி எப்போது, எப்படிப் பேச வேண்டும் என்பதில் பெற்றோருக்கு ஒரு கட்டுப்பாடு இருக்க வேண்டும். குடிப்பழக்கம் தவறானது என்பது குறித்த ஆரோக்கியமான மனப்போக்கை வளர்த்து, அதன் மூலம் குடியின் ஆபத்துகளில் இருந்து பிள்ளைகளை மீட்கும் மிகப் பெரிய பங்கு பெற்றோருக்கு உண்டு.

மேல்தட்டுக் குடும்பங்கள் சிலவற்றில், டீன் ஏஜ் பிள்ளைகளை வீட்டுக்குள் மட்டும் குடிக்க அனுமதிக்கிற பெற்றோரும் இருக்கிறார்கள். அப்படி அனுமதிப்பதன் மூலம், அவர்களது குடிப்பழக்கத்தைக் கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருக்க முடியும் என நம்புகிறார்கள். அப்படி பெற்றோரின் அனுமதியின் பேரில் வீட்டுக்குள்ளேயே குடிக்க ஆரம்பிக்கிற பிள்ளைகள், அடுத்தடுத்து வெளியில் குடிக்கவும், அதிலும் அதிகம் குடிக்கவும் ஆரம்பிப்பார்கள். அதே நேரம் இளவயதில் குடிப்பது கூடாது எனக் கட்டுப்படுத்தப்படுகிற பிள்ளைகள், குடிப்பழக்கத்துக்கு அறிமுகமானாலுமே, அளவோடு குடிப்பார்கள் என்று கூற முடியாது.

குடியைத் தவிர்க்கும் விஷயத்தில் பள்ளிக்கூடங்களுக்கும் பொறுப்பு உண்டு, பள்ளி நேரம் முடிந்த பிறகு பிள்ளைகளை விளையாட்டில் ஊக்கப்படுத்த வேண்டும்.

டீன் ஏஜ் பிள்ளைகளுக்கு பெற்றோர் அல்லது பெரியவர்களின் குடி, போதை மருந்துப் பழக்கமும் எளிதில் ஒட்டிக் கொள்கிறது.

அதிக செல்லம் கொடுத்து தடைகளின்றி வளர்க்கப்படும், அளவுக்கு மீறி குடிக்கும் பெற்றோருடன் குடிக்கத் தொடங்கும் டீன் ஏஜ் பிள்ளைகள் அளவுக்கு மீறி குடிக்க வாய்ப்புகள் அதிகம்.

குடிப்பழக்கம் குறித்த குடும்ப விதிமுறைகளும், பெற்றோரின் குடிப்பழக்கமும் இந்த விஷயத்தில் மிக முக்கியம். அளவுக்கு மீறி மது அருந்தும் பெற்றோர் குடிக்கக்கூடாது என்று போதிப்பது பொருந்தாது. மாறாக அவர்கள் அளவுக்கு மீறி குடிப்பதனால் உண்டாகும் விளைவுகளைப் பற்றி வலியுறுத்தலாம். குடிக்கக் கூடாது, சிகரெட் பழக்கம் கூடாது என்று மட்டும் போதிக்காமல் குடியினால் கெட்ட சொந்தக்காரர்கள், நண்பர்கள், பிரபலங்கள் மாதிரியான விஷயங்களைப் பற்றிப் பிள்ளைகளிடம் உறுதியாகவும் தொடர்ந்தும் பெற்றோர் வலியுறுத்தும் போது, பிள்ளைகள் நிச்சயம் அவற்றுக்குக் காது கொடுப்பார்கள். வெறும் 19 சதவிகித டீன் ஏஜ் பிள்ளைகள்தான், பெற்றோர் விரும்பும் இசையைக் கேட்கவும், 26 சதவிகிதப் பிள்ளைகள்தான், பெற்றோர் சொல்கிறபடி உடையணியவும் சம்மதிக்கிறார்கள் என்கிறது ஒரு புள்ளி விவரம். ஆனால், 80 சதவிகிதப் பிள்ளைகள், குடிப்பழக்கத்தைப் பற்றி பெற்றோர் சொல்வதைக் கேட்டு நடக்கவே விரும்புகிறார்கள் என்று அந்த ஆராய்ச்சி சொல்கிறது. பெற்றோரின் வளர்ப்பு முறை என்பதை மீறி, குடித்தது தெரிந்தால் பெற்றோர் வருத்தப்படுவார்கள் என நினைக்கிற பிள்ளைகள் அதைச் செய்வதில்லை. பெற்றோருக்கு இதில் தலையிட உரிமையில்லை என நினைக்கிற பிள்ளைகள் குடி போதைக்கு அடிமையாக நான்கு மடங்கு அதிக வாய்ப்பு இருக்கின்றது.

இளவயதுக் குடிப்பழக்கம் குறித்த பெற்றோரின் கருத்துகள் தெரிந்த பிள்ளைகள், பெற்றோரின் எதிர்பார்ப்பை மீறுவதில்லை. இதுவரை உங்கள் வீட்டில் குடிப்பழக்கம் குறித்த விதிமுறைகள் இல்லாமலிருந்தால், உடனடியாக விதிகளை வலியுறுத்துங்கள். விரைவாகவும் அடிக்கடியும் பிள்ளைகளிடம் இதைப் பற்றிப் பேச வேண்டும். மேலும் தாம் சொல்வதை பெற்றோர் முதலில் கடைப்பிடிக்க வேண்டும்.

பிள்ளைகளின் நண்பர்களின் பெற்றோர்களுடன் கலந்து பேசி, எல்லா பிள்ளைகளும் எங்கே கூடுகிறார்கள், என்ன செய்கிறார்கள் என்பதைக் கண்காணியுங்கள். இளவயதில் இத்தகைய தவறான பழக்கங்களுக்குள் செல்வதைப் பற்றிய விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்தும் வகையில் எங்கெல்லாம் வாய்ப்புண்டோ, அங்கெல்லாம் பேசுங்கள். குறிப்பிட்ட வயதுக்குக் கீழுள்ளவர்களுக்கு மது விற்பதற்குத் தடை விதித்துள்ள உங்கள் மாநிலச் சட்டம் பற்றியும் பிள்ளைகளுக்கு எடுத்துச் சொல்லுங்கள்.

குழந்தைகளுக்கும், விடலைப் பருவத்தினருக்கும் பெற்றோரின் பேச்சுக்கு இணங்குவதிலும், அதை எதிர்ப்பதிலும் வித்தியாசம் உண்டு. குழந்தைப் பருவத்தில், பெரும்பாலும், அவர்கள் பெற்றோர் பேச்சுக்கு கீழ்படியவே நினைப்பார்கள். அதுவே விடலைப் பருவத்தில், பெரியவர்களாக உருமாறிக் கொண்டிருக்கும் அவர்களது வளர்ச்சிப் பயணத்தில், அது எதிர்ப்பாக மாறும். வெளிப்படையாகவும் மரியாதையுடனும் பேசி, அவர்களுக்கான எல்லைகளையும், அவர்கள் மீதான எதிர்பார்ப்புகளையும் புரிய வைக்கும் பட்சத்தில், விடலைப் பருவத்திலும் சரி, அதற்கடுத்தடுத்த கட்டங்களிலும் சரி, பிள்ளைகளை பெற்றோரால் சரியாக வழிநடத்த முடியும். குடியைப் பற்றிய டீன் ஏஜ் பிள்ளைகளின் சிந்தனைகளை, அதாவது, குடிப்பது சரியா, தவறா... எப்படிக் குடிக்கலாம், அது உண்டாக்கும் பிரச்னைகள் என்ன என்கிற விஷயங்கள் குறித்த முடிவுகளுக்கு பெற்றோரின் இந்த அணுகுமுறை பிள்ளைகளிடம் நல்ல விதத்தில் செயல்படும்.

பாசிட்டிவான நடத்தையுடன், நல்ல தகவல் பரிமாற்றத்துடன், சரியான விதிமுறைகளை வகுத்து, கண்காணிப்புடன் வளர்க்கிற பெற்றோரின் பிள்ளைகள், மதுப்பழக்கத்தைத் தவிர்த்து விட வாய்ப்புகள் அதிகம். மதுப்பழக்கம் இல்லாத நட்பு வட்டமும் அவர்களுக்கு உதவும்.

இந்த விஷயத்தில் பள்ளிக்கூடங்களுக்கும் பொறுப்பு உண்டு. பள்ளி நேரம் முடிந்த பிறகு பிள்ளைகளை விளையாட்டில் ஊக்கப்படுத்த வேண்டும். மூளையில் இன்ப ரசாயனங்களைச் சுரக்க வைக்கும் விளையாட்டு மற்றும் இதர நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடுத்த வேண்டும். ஆசிரியர்களும், விளையாட்டு மற்றும் பிற துறை பயிற்சியாளர்களும் பிள்ளைகளுக்கு சிறந்த முன்மாதிரியாளர்களாக இருக்க வேண்டும்.

தவிர...

- பெற்றோருக்கும் பிள்ளைகளுக்குமான உறவுமுறை சுமுகமானதாக, பாசிட்டிவாக இருக்க வேண்டும்.
- பிள்ளைகள் சொல்கிற விஷயங்களுக்கு காது கொடுக்க வேண்டும்.
- பிள்ளைகளின் பிரச்னைகளைத் தீர்ப்பதில் பெற்றோரின் ஆதரவும் உதவியும் துணையிருக்க வேண்டும்.
- ஒழுக்கமும் குடும்ப விதிமுறைகளும் வலியுறுத்தப்பட வேண்டும்.
- பிள்ளைகளின் நடவடிக்கைகள் தவறாமல் கண்காணிக்கப்பட வேண்டும்.
- குடும்ப உறவுகளுக்கிடையிலான பிணைப்பு பலப்படுத்தப்பட வேண்டும்.
- குடி மற்றும் போதைப் பொருட்களுக்குப் பழகுவதால் ஏற்படக் கூடிய ஆபத்துகளைப் பற்றித் தெளிவாகப் பிள்ளைகளுக்கு சொல்லித் தர வேண்டும்.
- சொல்வதோடு நிறுத்திக் கொள்ளாமல், அதற்கு பெற்றோரே உதாரணங்களாகவும் இருந்து காட்ட வேண்டும்.

- டீன் ஏஜில் உணவுப் பழக்கம்... எது சரி... எது தவறு? எப்படி சரி செய்வது?

அது அடுத்த இதழில்...

தொகுப்பு: சாஹா