கால் வைக்கப் போகிறவர்களுக்கும் கடந்தவர்களுக்கும் வேண்டுமானால் வெளியில் இருந்து பார்க்கும் போது பதின்மப் பருவம் பயமறியாப் பருவமாக - கவலைகளற்ற காலமாகத் தெரியலாம். உண்மையில் மனித வாழ்க்கையின் மிக முக்கியமான காலகட்டம் ஒருவரது டீன் ஏஜ். அந்த வயதில் உண்டாகிற எண்ணச் சிதறல்களும் குழப்பங்களும் கவலைகளும் அவர்களது வாழ்க்கையின் ஒவ்வொரு செயலையும் கட்டாயம் பாதிக்கும்.

மனநல
மருத்துவர்
கவுதம் தாஸ்

16 வயது ப்ரியா மலேசியாவில் பிறந்து வளர்ந்தவள். பெற்றோர், அவள் தமிழ்நாட்டில் படிக்க வேண்டும் என்று விரும்பி, அவளைக் கலந்தாலோசிக்காமல் முடிவெடுத்தனர். சென்னையில் சிறந்து விளங்கும் ஒரு தனியார் பள்ளியில் அவளைச் சேர்த்தனர். அதீதமான சூழ்நிலை மாற்றங்களால் அவள் வெகுவாகத் தாக்கப்பட்டு இங்குள்ள ஒருவரிடமும் இணக்கமாக இருக்க முடியாமல் தனிமையில் தவித்தாள். ஒரு கட்டத்தில் இதைத் தாங்க முடியாமல் தற்கொலைக்கு முயன்றாள்.

* கவனிப்பாரற்று, கைவிடப்படும்போது உண்டாகும் மன அழுத்தம் மனச்சோர்வாக (Depression) மாறி, போதை மருந்துப் பழக்கம், வன்முறை நடவடிக்கை, தற்கொலை சிந்தனை என எதற்கெல்லாமோகூட வழி காட்டலாம்.

* ஆதரவான பெற்றோர், ஆசிரியர் அல்லது நண்பரின் துணையும் ஆறுதலும் ஆலோசனைகளும் மட்டுமே டீன் ஏஜில் பிள்ளைகளைத் தடம் புரளாமல் காக்கும்.

ஆம்.... டீன் ஏஜ் ஒரு சிக்கலான பருவம்தான். ஆனால், ஆரோக்கியமான நட்பும், உற்சாகம் தரும் எக்ஸ்ட்ரா கர்ரிகுலர் செயல்பாடுகளில் ஈடுபாடும், தனியாக சிந்திக்கும் திறனும் தன்னம்பிக்கையும் டீன் ஏஜ் பிள்ளைகள் சிக்கல்களை மீற உதவும்.

* எப்போதாவது மனநிலையில் மாற்றம் - அதாவது, 'மூடு சரியில்லாமல் போவது' சகஜமே. ஆனால், மனச்சோர்வு என்பது கொஞ்சம் ஜாக்கிரதையாகக் கையாளப்பட வேண்டிய ஒன்று. அது கண்டுபிடிக்கப்பட்டு, கட்டுப்படுத்தப்படாவிட்டால், அந்த வயது பெண் அல்லது பையனின் ஆளுமையைப் பாதித்து, சதா சர்வ காலமும் இனம் புரியாத ஒரு வருத்தத்திலும் கோபத்திலுமே இருக்கச் செய்து விடும்.

* மனச்சோர்வு என்பது முற்றிலும் சரியாக்கக் கூடியதுதான். ஆனாலும், மனச்சோர்வால் பாதிக்கப்படுகிற டீன் ஏஜ் பிள்ளைகளில் ஐந்தில் ஒரு வருக்குத்தான் அதற்கான உதவி கிடைக்கிறது.

* மனச்சோர்வை அறிந்து கொள்ளும் திறன் பெரியவர்களுக்குத் தெரிந்திருக்கிற அளவுக்கு, டீன் ஏஜில் இருப்போருக்குத் தெரிய வாய்ப்பில்லை. பெற்றோர், ஆசிரியர், காப்பாளர் என யாருடைய உதவியாவது அவர்களுக்கு அவசியம். எனவே பெற்றோரே.... உங்களுக்கும் டீன் ஏஜில் மகனோ, மகளோ இருந்தால், அவர்களுக்குள் ஏதேனும் மன அழுத்தம் அல்லது மனச்சோர்வு இருக்கிறதா, அதன் அறிகுறிகள் எப்படியிருக்கும் என்பதை அடையாளம் கண்டு கொள்ளுங்கள்.

பருவ வயது மாற்றங்களில் தொடங்கி, தான் யார், என்னவாகப் போகிறோம் என்பது மாதிரியான ஏராளமான கேள்விகளும் குழப்பங்களும் ஒவ்வொரு டீன் ஏஜ் பிள்ளைக்கும் இருக்கும். மழலைப்பருவம் முடிந்து போகிற அந்தக் கால கட்டத்தில், பெற்றோருக்கும் பிள்ளைகளுக்குமான மனப்போராட்டங்களும் சுதந்திரத் தேடலும் ஆரம்பிக்கும். இவை எல்லாம் சேர்ந்து குழம்பிப் போயிருக்கும் பிள்ளைகளிடம் காணப்படுகிற மாற்றங்கள், மன அழுத்தத்தின் விளைவா, மனச்சோர்வின் அறிகுறியா அல்லது பருவ வயதுத் தடுமாற்றமா என்பதை அத்தனை சுலபத்தில் கண்டுபிடிக்க முடியாது.

மனச்சோர்வால் பாதிக்கப்பட்டிருக்கிற உங்கள் பிள்ளைகளிடம் கீழ்க்கண்ட அறிகுறிகள் தெரியலாம்....

* வருத்தம், நம்பிக்கையின்மை, எரிச்சல், கோபம், பகைமை உணர்வு, அடிக்கடி அழுகை, நண்பர்கள் மற்றும் குடும்பத்தாரிடமிருந்து விலகி இருப்பது, எந்த விஷயத்திலும் ஈடுபாடு இல்லாமை, உணவு உட்கொள்ளுதல் மற்றும் தூக்கத்தில் மாறுதல்கள், கவனக்குறைவு, தற்கொலை அல்லது மரணச் சிந்தனை...

* டீன் ஏஜில் உண்டாகும் மனச்சோர்வு, பெரியவர்களுக்கு ஏற்படும் மனச்சோர்விலிருந்து முற்றிலும் மாறுபட்டது.

* ஏற்கனவே சொன்னதுபோல மன அழுத்தத்தில் இருக்கும் டீன் ஏஜ் பிள்ளைகளுக்கு வருத்தத்தை விட, எரிச்சலும் பகைமை உணர்வும் கோபமும் அதிகமிருக்கும். தலைவலி, வயிற்றுவலி என காரணம் தெரியாமல் ஏதோ ஒரு வலியைச் சொல்வார்கள். மருத்துவப் பரிசோதனையில், வலிக்கான உடல்ரீதியான காரணங்கள் இருக்காது. விமர்சனங்களை ஏற்றுக் கொள்வதில் அதிக உணர்ச்சி வயப்பட்டவர்களாக இருப்பார்கள்.

* மனக்கவலையில் இருக்கும் போது, பெரியவர்கள், தனிமையை விரும்புவார்கள். டீன் ஏஜ் பிள்ளைகளோ, முக்கியமான சில நட்பை அருகில் வைத்திருக்க நினைப்பார்கள். பெற்றோரிடமிருந்து விலகி அந்த நண்பர்களுடன் இருப்

பட்டாம்பூச்சி
குழந்தைகளின்
பெற்றோருக்கு...

ஏக்... தோ... டீன்!

ஆதரவான பெற்றோர், ஆசிரியர் அல்லது நண்பரின் துணையும் ஆறுதலும் ஆலோசனைகளும் மட்டுமே டீன் ஏஜில் பிள்ளைகளைத் தடம் புரளாமல் காக்கும்.

பதை விரும்புவார்கள். ஆனால், மனச்சோர்வு பாதிப்பதற்கு முன்பிருந்த மாதிரி கலகலப்பு இருக்காது.

* கொஞ்சம் அதிகமாக பாதிக்கப்பட்டவர்கள் மரணம் மற்றும் தற்கொலை பற்றிப் பேசுவதும், முயற்சிப்பதுமாக இருப்பார்கள். 'சொல்றவங்க செய்ய மாட்டாங்க' என சுய சமாதானம் சொல்லிக் கொள்ளாமல், தற்கொலை பற்றிப் பேசும் டீன் ஏஜ் பிள்ளைகளை கவனித்து, உடனடியாக அதிலிருந்து வெளியே வர உதவுங்கள். தற்கொலை முயற்சியில் வெற்றி பெறுவோரில் டீன் ஏஜ் அதிகம் என்கிறது ஒரு புள்ளி விவரம்.

இவை தவிர...

* பள்ளிக்கூடத்தில் கவனம் சிதறும். வகுப்புகளுக்கு சரியாகப் போக மாட்டார்கள். மதிப்பெண்கள் குறையும். இதற்கு முன்பு பிடித்துச் செய்த செயல்களில் ஈடுபாடு குறையும்.

* மனச்சோர்வினால் வீட்டை விட்டு ஓடிப் போகிறவர்களும் உண்டு அல்லது அடிக்கடி அதைப் பற்றிப் பேசுவார்கள்.

* மன அழுத்தத்தில் இருந்து தம்மை விடுவித்துக் கொள்ளும் வழியாக, சிலர், போதை அல்லது மதுப்பழக்கத்துக்கு அறிமுகமாவார்கள். அந்தப் பழக்கம் பிரச்னையைக் குறைப்பதைவிட, அதிகப்படுத்தும் என்பதை அறிந்திருக்க மாட்டார்கள்.

* சுயமதிப்பீடு வெகுவாகக் குறையும். தான் அழகாக இல்லை, எதற்கும் லாயக்கில்லாதவள்(ன்), தோல்விகளை மட்டுமே சந்திப்பவர் என்கிற எண்ணங்கள் மேலோங்கும்.

* கம்ப்யூட்டர் அல்லது இன்டர்நெட் உபயோகத்தில் அளவுக்கு அதிகமாக மூழ்குவார்கள். அது அவர்களது மனச்சோர்வை மேலும் தீவிரப்படுத்துமே தவிர, குறைக்காது.

* வெறித்தனமான செயல்களில்... உதாரணத்துக்கு அதிவேகத்தில் வண்டியை ஓட்டுவது, கட்டுப்பாடின்றி குடிப்பது, பாதுகாப்பில்லாத செக்ஸ் போன்றவற்றில் வேண்டுமென்றே தம்மை ஈடுபடுத்திக் கொள்வார்கள். வன்முறைச் சிந்தனையும் அதிகமாகும்.

* உங்கள் பிள்ளைகளிடம் இவற்றில் எந்த அறிகுறியையாவது உணர்ந்தீர்களானால், உடனடியாக மனம் விட்டுப் பேசுங்கள். அன்பான, அமைதியான அணுகுமுறையில் அவர்களது பிரச்னைகளைப் பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள். அவர்களிடம் காணப்படுகிற அறிகுறிகளை எடுத்துச் சொல்லி, உங்கள் வருத்தத்துக்கான காரணத்தையும் சொல்லுங்கள். அப்படி என்னதான் பிரச்னை அவர்களை அழுத்துகிறது என்பதை வெளிப்படையாகப் பேசச் சொல்லுங்கள்.

உங்கள் மகனோ, மகளோ அத்தனை சீக்கிரம் மனம் திறக்க மாட்டார்கள். அதைப் பற்றிப் பேசுவது அவமானமாகவோ, பயமாகவோ, தவறாகப் புரிந்துகொள்ளப்படலாம் என்றோ நினைப்பார்கள். நீண்ட தயக்கத்துக்குப் பிறகு மனம் திறக்கும் அவர்களை நம்பி, கவனியுங்கள். எந்தக் கட்டத்திலும், கஷ்டத்திலும் நீங்கள் அவர்களுக்குத் துணையிருக்கிறீர்கள் என்கிற நம்பிக்கையை ஏற்படுத்துங்கள்.

* கேள்வி மேல் கேள்வியாகக் கேட்டு, அவர்களைக் குடைந்தெடுப்பதைத் தவிர்த்து, அவர்களுக்குத் தேவையான நேரத்தில் உதவவும், ஆதரவளிக்கவும் நீங்கள் இருப்பதை உணர்த்துங்கள்.

* அவசரப்பட்டு அவர்களை விமர்சனம் செய்வது, குறை சொல்வது, லெக்சர் அடிப்பது போன்றவை எல்லாம் வேண்டாம். அவர்களது வலியையும் வேதனையையும் புரிந்து கொள்ளுங்கள்.

* உங்களால் கையாள முடியாத போது, மன நல மருத்துவரின் உதவியை நாடுங்கள்.

மனச்சோர்வு என்பது பரிபூரணமாகக் குணப்படுத்தக் கூடிய ஒன்று. சீக்கிரமே கண்டுபிடிப்பதும், சிகிச்சை அளிப்பதும் பிரச்னை தீவிரமாகி, தற்கொலை வரை தள்ளுவதைத் தவிர்க்கும்.

* வெறும் கவுன்சலிங் மட்டுமே அவர்களது மனச்சோர்வை குணப்படுத்தி விடும் என்றும் சொல்வதற்கில்லை. கவுன்சலிங்கை ஏற்றுக் கொள்ள முடியாத அளவுக்கு அவர்களது மன நிலையில் ஏதேனும் பிரச்னைகள் இருந்தால், அதற்கு மருந்துகளும் தேவைப்படலாம். உங்கள் டீன் ஏஜ் பிள்ளை, மனச்சோர்வில் இருந்து விடுபட்டு, பாரமில்லாத மனதுடன் பறந்து திரிய அந்த சிகிச்சை பெரிதளவில் உதவும்.

டீன் ஏஜ் பெண் குழந்தைகளை சமாளிப்பது எப்படி?

அது அடுத்த இதழில்....

எழுத்து வடிவம்: சாஹா