

பிள்ளைகளிடத்து ஊட்டி அவர்களின் தன்னம்பிக்கையை வளர்த்தாலே வாழ்வில் உயர்ந்த நிலையைக் குழந்தைகள் எட்டிவிடலாம் என்ற உண்மையை மனநல மருத்துவர், குமாரின் பெற்றோர்களுக்கு எடுத்துரைத்தார்.

மனத்தளர்ச்சி வேறு சில சமயங்களில் காதல் பிரச்சினைகளாகவும் வெளிப்படலாம்.

சுபா வயதிற்கு வந்து 1 மாதம்தான் ஆகியிருந்தது. விளையாட்டுப் போட்டிகளில் அவள் பள்ளிக்கூடத்தில் முதலிடம் வகிப்பாள். தன் வீட்டுக்குப் பக்கத்து வீட்டில் உள்ள "அண்ணனிடம்" அன்பு கொண்டு அவனைப் பார்க்க முடியாவிட்டால் அழுவதும், அவனைக் கல்யாணம் செய்து வைக்காவிட்டால் தான் இறந்துவிடுவேன் என்றும், பெற்றோர்களிடம் அடம் பிடித்தாள். தீவிர மனநல ஆலோசனையால் அவளுக்கு எவ்விதப் பலனும் கிடைக்கவில்லை. இறுதியில் மின் அதிர்வு சிகிச்சை மூலமாக மனநல மருத்துவர் அவளைக் குணப்படுத்த முடிந்தது. இப்பொழுது அவள் தொடர்ந்து படித்துக் கொண்டிருக்கிறாள்.

கணேசன் 5 ஆம் வகுப்பு மாணவன். திடீரென்று கண் இமைகள் அடிக்கடி துடிக்கிறது என்றும், வாய் உதடுகள் காரணமின்றி அசைகிறது என்றும் மனநல

மருத்துவரிடம் அவனை அழைத்து வந்தார்கள். மருத்துவரிடம் பேசுகையில் தன்னைச் சக மாணவர்கள் குட்டை என்று கேலி செய்வதாகவும் தான் முதல் மதிப்பெண் பெற்றும் தன்னிடத்தில் ஆசிரியர் அன்பாக இல்லை என்றும் கணேசன் வருத்தப்பட்டான். இப்படியாக ஹிஸ்டீரியா (மனச்சிக்கல் நோய்) போலவும் இளம் வயதில் மனத்தளர்ச்சி நோய் வெளிப்படலாம்.

ஜேம்ஸ் 10ஆம் வகுப்பு படிக்கும் மாணவன். திடீரெனத் தேர்வில் அவனது மதிப்பெண்கள் குறையவே அவனைப் பெற்றோர்கள் மனநல மருத்துவரிடம் அழைத்து வந்தனர். தனக்குச் சுய இன்ப பழக்கம் உள்ளதாகவும், இரவில் விந்து வெளிப்படுவதாகவும் அதனால் தனக்கு மறதியும், சோர்வும் வருவதாகவும் அவன் கூறினான்.

"சுய இன்பப் பழக்கத்தினால் கெடுதல் ஒன்றும் இல்லை! சுய இன்பப் பழக்கத்தினால் ஏற்படும் குற்ற உணர்வு தேவையில்லாத ஒன்று" என மனநல மருத்துவர் அவனுக்கு அறிவுரை கூறினார். விந்து வெளிப்படுவதால் உடல் அசதியும், மறதியும் வராது என்று அவர் மேலும் அவனுக்கு விளக்கமளித்தார்.

பின்னர் தயங்கியவாறே "எனக்குப் படிக்கும்பொழுது வேண்டத்தகாத கெட்ட

வார்த்தைகள் என் விருப்பமின்றித் திரும்பத் திரும்ப மனத்தில் வந்து கொண்டே இருக்கின்றன. எவ்வளவோ முயற்சி செய்தும் அந்தக் கெட்ட வார்த்தைகளை என்னால் கட்டுப்படுத்த முடியவில்லை. சில சமயங்களில் பாலுறவு காட்சிகள் என் விருப்பமின்றித் திரும்பத் திரும்ப வந்து என் மனத்தைத் தொல்லைப்படுத்துகிறது ! இதனால் எனக்குப் படிப்பின் மேல் உள்ள கவனம் குறைகிறது. இதை வெளியே சொல்ல முடியாமல் நான் தவிக்கிறேன் !" என்று ஜேம்ஸ் கூறினான். அவனிடத்தில் அவன் பெற்றோர்கள் அளவிற்கதிகமான ஒழுக்கத்தையும், சுத்தத்தையும் எதிர்பார்த்தனர். அடிக்கடி அவன் மனதில் கெட்ட வார்த்தைகளும் பாலுறவு காட்சிகளும் அவன் விருப்பமின்றி வரும் பொழுது "ஏசுவே! ஏசுவே! என்னை ஏன் இப்படி சோதிக்கிறாய் ?" என்று மனதிற்குள்ளாக சொல்லிக் கொண்டு அவன் சிலுவைக் குறி போட்டுக் கொள்வான். மருத்துவர் ஆட்டிப்படைக்கும் எண்ணங்களால் அவன் அவதிப்படுவதாக எடுத்துரைத்தார்.

மேற்கண்ட உதாரணங்களைக் கொண்டு சிறுவயதினருக்கும், வாலிபப் பருவத்தினருக்கும் மனத்தளர்ச்சி நோய் வரும்பொழுது பள்ளிக்குச் செல்ல அச்சமாகவோ, படிப்பதில் கவனக்குறைவு போலவோ, போதை மருந்து உபயோகிப்பது, ஊர்

சுற்றுவது, அர்த்தமில்லாத காதல் பிரச்சினைகளில் சிக்கிக் கொள்வது போன்ற நடத்தைக் கோளாறுகளாகவோ, ஹிஸ்டீரியா போன்ற உடல் நலக் காரணமில்லாத மயக்கநிலை, கண்ணிமை துடிப்பது போலவோ, மற்றும் ஆட்டிப்படைக்கும் எண்ணங்கள், செயல்களாகவோ வெளிப்படலாம் என்பதை நாம் அறியலாம்.

மனத்தளர்ச்சி நோய் வருவதற்கு மூளையிலுள்ள செரட்டோனின் மற்றும் நார் அட்ரினலின் போன்ற வேதிப்பொருள்களின் மாற்றமே காரணம் ஆகும். அதனால் மனத்தளர்ச்சி நோய் உள்ளவர்களுக்குச் சில மருந்துகள் கொடுப்பது அவசியம். அதைத் தவிர மனநல ஆலோசனையும் மனத்தளர்ச்சியால் பாதிக்கப்பட்ட சிறுவர் / சிறுமியருக்கும் அவர்களது பெற்றோர்களுக்கும் கொடுக்கப்பட வேண்டும்.

குழந்தைகளின் பண்பியல் தொகுப்பைப் போற்றி வளர்க்கச் சில ஆலோசனைகள்

குழந்தைகளைப் பராமரிக்கும் பொழுது குழந்தைகளின் தன்னம்பிக்கையைப் பெற்றோர்கள் வளர்க்க வேண்டும். பிரச்சினைகள் வரும்பொழுது அந்தப் பிரச்சினைகளைச் சமாளிக்கக் கூடிய விதங்களை அவர்களுக்கு எடுத்துரைக்க வேண்டும்.

குழந்தைகள் செய்யும் செயல்களில் குறைகண்டுபிடித்து அவர்களுக்குள் வெட்கத்தையோ அல்லது செயல் திறனில் அவநம்பிக்கையையோ ஏற்படுத்தக்கூடாது. எல்லாவிதப் பிரச்சினைகளுக்கும் பெற்றோர்களுையே நம்பி இருக்காமல் தாமே சுயமாகச் சிந்தித்துச் செயல்பட குழந்தைகளுக்கு வழி சொல்லித் தர வேண்டும்.

மற்ற குழந்தைகளுடன் ஒப்பிட்டுப் பார்த்துத் தாழ்வு மனப்பான்மையை உருவாக்கக் கூடாது. அதிகமாக வெட்கப்படும் குழந்தைகளின் வெட்கத்தைப் போக்கும் வகையில் சமூகத்துடன் அடிக்கடி அவர்களைப் பழகவைத்து மனிதர்களிடையே பழகும்போது ஏற்படும் பதட்டத்தைக் (Social Anxiety) குறைக்க வழி செய்ய வேண்டும். அதிகக் கட்டுப்பாடுடன் அடித்து வளர்க்கப்படும் குழந்தைகள் பிற்காலத்தில் எதிர்த்துப் பேசும், வம்பு செய்யும் குழந்தைகளாகவோ அல்லது அதற்கு நேர்மாறாக அடிமை மனப்பான்மை உள்ளவர்களாகவோ மாறலாம். கூடுதல் செல்லம் கொடுக்கப்படும் குழந்தைகள் பிற்காலத்தில் சுயமாகச் செயல்பட முடியாமல் தோல்விகளைத் தாங்கிக் கொள்ளக் கூடிய பக்குவம் இல்லாமல் எதற்கெடுத்தாலும் மற்றவர்களைச் சார்ந்து வாழ வேண்டிய கட்டாயத்திற்கு உள்ளாகிறார்கள்.

பெற்றோர்களின் அன்பும், பராமரிப்பும் இல்லாமல் ஒதுக்கப்படும் குழந்தைகள் பிற்காலத்தில் போதை மருந்துக்கு ஆட்பட்டோ, அர்த்தமில்லாத காதலில் சிக்கிக் கொண்டோ அவதிப்படுவார்கள். குழந்தைகளுடைய உணவு, உடை, அணிகலன்கள் இவைகளுக்குக் கொடுக்கும் அவசியத்தைப் போலவே குழந்தைகளுடைய உள்ள உணர்வுகளுக்கும் மதிப்பளித்து அவர்களுடைய உள்ள உணர்வுகளைத் திருப்திப்படுத்துகிறோமா? என்று பெற்றோர்கள் யோசித்துப் பார்க்க வேண்டும்.

வயதுப் பருவத்தில், விடலைப் பருவத்தினர் பெற்றோர்களிடமிருந்து அன்னியப்பட்டுப் போகாமல் அவர்களுடைய மன உளைச்சலைக் குறைக்கும் வகையில் அவர்களுடைய பாடச்சுமைகளைப் பற்றியும், பாலியல் சம்பந்தமான சந்தேகங்களையும் பேசித் தீர்க்க வேண்டும். பாலியல் கல்வி கொடுக்கும் பொழுது பாலியல் பொறுப்புணர்ச்சியையும் எடுத்துரைத்தால் விடலைப் பருவத்தினர் பாலியல் சுதந்திரத்தைத் துஷ்பிரயோகம் செய்யமாட்டார்கள் என்பது உறுதி.

முக்கியமாகக் குடும்பச் சூழ்நிலையானது குழந்தைகளுடைய வளர்ச்சிக்கு உகந்ததாக இருக்க வேண்டும். கணவனுக்கும், மனைவிக்கும் ஏற்படும்

சண்டை சச்சரவுகள், மணமுறிவு, மனப்பிணக்குகள், தந்தையின் குடிபோதை இவைகள் குழந்தையினுடைய ஆளுமைத்தன்மையைப் பெரிதும் பாதிக்கின்றன.

குழந்தைகளுடைய மன உளைச்சலைக் கண்டறிந்து அவற்றுக்குச் சரியான பரிகாரம் செய்யும் வகையில் ஒவ்வொரு பள்ளிக்கூடத்திலும் மனநல ஆலோசகரைப் பணியில் நியமிப்பது அத்தியாவசியமானதாகும். இப்பணி உடல் நல ஆரோக்கியத்திற்கு வேண்டிப் பள்ளிக்கூடத்தில் கடமை ஆற்றும் உடற்பயிற்சி ஆசிரியர் (பி.டி. மாஸ்டர்) பணிக்கு ஒப்பாகும். அது மட்டுமல்லாது +2 பள்ளிப்பாடத் திட்டத்தில் மனநலம் சம்பந்தப்பட்ட சில கட்டுரைகளையும் இடம் பெறச் செய்ய வேண்டும். உதாரணமாக : சமூகத்திற்கு மாணாக்கர்கள் ஆற்ற வேண்டிய பணியின் அவசியம், விடலைப் பருவத்தினரின் பிரச்சினைகள், பாலியல் அறிவும், பாலியல் பொறுப்பும், பெற்றோருக்கும், மாணாக்கருக்கும் ஏற்படும் பிரச்சினைகள், மாணாக்கருக்கும், ஆசிரியருக்கும் ஏற்படும் பிரச்சினைகளும் அவற்றின் உளவியல் பின்னணியும், மற்றும் போதை மருந்தைப் பற்றிய சமூக விழிப்புணர்வு முதலியனவாகும். இவ்வளவும் அறிந்த பின் இனியேனும் குழந்தைகளின் மனநலத்தில் நாம் அக்கறை செலுத்துவோமே!