ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಇದ್ದಿರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯೂ ಇಲ್ಲದಿಲ್ಲ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಕೆಲವು ದೈಹಿಕ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ಹೀಗೆ ಆಗುವ ಸಂಭವವೂ ಇದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಮೂತ್ರ ನಾಳದಲ್ಲಿದ ಸೋಂಕು, ಅಡೆತಡೆ, ಬಾಲ ಮಧುಮೇಹ, ಮೂತ್ರ ಕೋಶದ ನರದೌರ್ಬಲ್ಯ, ಬೆನ್ನು ಹುರಿಯ ವಿಕಲತೆ, ತೀವ್ರ ಮಲಬದ್ಧತೆ, ಕೆಲವು ಸಾಬೂನು ಶಾಂಪೂಗಳಿಂದ ಆಗುವ ಅಲರ್ಜಿ, ಅತಿಯಾದ ಕೆಫೀನ್ ಬಳಕೆ, ಕೆಲವು ಔಷಧಿಗಳ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮ... ಹೀಗೆ ಯಾವುದಾದರೂ ದೈಹಿಕ ಕಾಯಿಲೆ ಇದ್ದರೆ,

ಅದನ್ನು ಮೊದಲು ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಪತ್ತೆ ಮಾಡಲು ಕೂಲಂಕಷವಾದ ದೈಹಿಕ ಪರೀಕ್ಷೆ, ಮೂತ್ರದ ಬಗೆಗಿನ ಸವಿವರ ಮಾಹಿತಿ ಅಗತ್ಯ.

ನಿದ್ರೆ ಆಹಾರ ಬಗ್ಗೆ ವಿಚಾರಣೆ, ಕುಟುಂಬದ ಬಗ್ಗೆಗಿನ ಮಾಹಿತಿ, ಇವೆಲ್ಲವೂ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ ಯಾವತ್ತೂ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದಾದರೆ, ಅದು ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ ತೊಂದರೆ ಎನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಕಾಲ ಒಳ್ಳೆಯ ನಿಯಂತ್ರಣವೇ ಇದ್ದು, ಕೆಲ ಸಮಯದ ನಂತರ ಪುನಃ ನಿಯಂತ್ರಣ ಇಲ್ಲದಂತಾದರೆ, ಆಗ ಅದನ್ನು ಪರೋಕ್ಷವಾಗಿ ಆಗುವ ವಿಸರ್ಜನಾ ತೊಂದರೆ ಎನ್ನಬಹುದು. ಇದಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮಾನಸಿಕ ಅಥವಾ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಕಾರಣಗಳು ಇರಬಹುದು. ಮಕ್ಕಳ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾದ ಒತ್ತಡ ಅಥವಾ ಬದಲಾವಣೆಗಳಾದಾಗ ಹೀಗೆ ಆಗಬಹುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ತಂದೆ ತಾಯಿಯರ ವಿಚ್ಛೇದನ, ಹೊಸ ಶಾಲೆ, ಹೊಸ ಜಾಗಕ್ಕೆ ವರ್ಗಾವಣೆ, ನಿಕಟವರ್ತಿಗಳ ಸಾವು, ದೂರವಾಗುವಿಕೆ, ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಇನ್ನೊಂದು ಮಗುವಿನ ಜನನ... ಹೀಗೆ ನಾನಾ ಕಾರಣಗಳ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ನಿವಾರಣೋಪಾಯಗಳೇನು?

ಹಾಸಿಗೆ ಒದ್ದೆ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಬೆಂಬಲ, ಸ್ವಭಾವದಲ್ಲಿ ತಿದ್ದುಪಡಿ ಹಾಗೂ ಕೆಲವು ಔಷಧಿಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ, ಪರಿಹಾರ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಕೆಲವು ಕಾರ್ಯೋಪಯೋಗಿ ಉಪಾಯಗಳನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಸರಳವಾಗಿ ಅಳವಡಿಸಲು ನೋಡಬಹುದು. ಕೆಫೀನ್ ಪದಾರ್ಥವಿರುವ ಕಾಫಿ, ಟೀ, ಚಾಕೊಲೇಟ್, ಪೆಪ್ಸಿಕೋಲಾ, ಮುಂತಾದವುಗಳ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಬಹುದು. ಜೊತೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ನೀರು ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸಂಜೆಯ ನಂತರ ನಿರ್ಬಂಧಿಸಬಹುದು. ಹಾಸಿಗೆಯಡಿಯಲ್ಲಿ ಅಲರಾಂ ಅಳವಡಿಕೆ, ಮಗುವಿಗೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹದಾಯಕವಾಗಿ ಚಿಕ್ಕಪುಟ್ಟ ಬಹುಮಾನ ನೀಡುವುದು... ಮುಂತಾದ ಉಪಾಯ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಹಾಸಿಗೆಯ ಮೇಲು ಹೊದಿಕೆಯ ಕೆಳಗೆ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಶೀಟುಗಳ ಬಳಕೆ ಮಾಡಿದರೆ, ಹಾಸಿಗೆಯನ್ನು ಪದೇ ಪದೇ ತೊಳೆಯುವ, ಒಣಗಿಸುವ ಗೋಜು ತಪ್ಪುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ವಾಸನೆಯೂ ಇರದು. ಮಕ್ಕಳು ಮಲಗುವ ಮುನ್ನ ಹಾಗೂ ನಿದ್ದೆಯಾದ ಬಳಿಕ ಪ್ರತಿ 2–3 ಗಂಟೆಗೊಮ್ಮೆ ಎಬ್ಬಿಸಿ, ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಶೌಚಾಲಯಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ, ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜಿಸಿಯೇ ಮಲಗುವಂತೆ, ಕೆಲವು ರಾತ್ರಿಗಳವರೆಗೆ ನಿರಂತರ ತರಬೇತಿ ನೀಡಿದರೆ, ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆಯ ಮೇಲಿನ ನಿಯಂತ್ರಣ ಮತ್ತೆ ಬರುತ್ತದೆ.

ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ನೀರು ಕುಡಿದು, ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಕೂರುವ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮಾಡಿ ನಂತರ ಹೋಗಿ ವಿಸರ್ಜಿಸುವ ತರಬೇತಿಯನ್ನೂ ನೀಡಬಹುದು. ಇಷ್ಟೆಲ್ಲದರ ಮಧ್ಯೆ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹೊಡೆದು ಬಡಿದು, ಬೈಯಲು ಹೋಗಬಾರದು. ಅವರನ್ನು ದೂರುವುದು, ಅಪಹಾಸ್ಯಗೇಲಿ ಮಾಡುವುದೂ ಮಾಡಕೂಡದು. ಹಾಸಿಗೆ ಒದ್ದೆ ಮಾಡದೇ ಇದ್ದಾಗ ಪ್ರಶಂಸೆ ಮಾಡಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಖುಷಿಗೊಳಿಸಬಹುದು.

ಕೆಲವು ಔಷಧಿಗಳು ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಒದಗಿಬರುತ್ತದೆ. ವೈಯಕ್ತಿಕ, ಕೌಟುಂಬಿಕ ಹಾಗೂ ಗುಂಪು ಸಮಾಲೋಚನಾ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಬಹುದು. ಇದು ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಕೀಳರಿಮೆ, ಖಿನ್ನತೆ, ಆತಂಕ ಅನುಭವಿಸುವವರಿಗೆ ಸಹಾಯಕವಾಗಬಹುದು. ಜೀವನದಲ್ಲಾಗುತ್ತಿರುವ ಒತ್ತಡ, ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ, ಅವನ್ನೂ ನಿರ್ವಹಿಸುವ ಕಲೆಗಳನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹೇಳಿಕೊಟ್ಟಲ್ಲಿ, ಸಮಸ್ಯೆಯ ಮೂಲಕ್ಕೆ ಕೈ ಹಾಕಿ, ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ಪರಿಹರಿಸುವತ್ತ ಹೆಜ್ಜೆ ಇಟ್ಟಂತೆಯೇ! ಮಕ್ಕಳ ಆಂತರಿಕ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಪ್ರಪಂಚ ಸರಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆಯೇ, ಸಮಸ್ಯೆ ಬಹಳಷ್ಟು ಸಲ ತನ್ನಿಂದ ತಾನೇ ಕರಗಿಹೋಗುತ್ತದೆ ಕೂಡ!

ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ, ಹೀಗೆ ಹಾಸಿಗೆಯನ್ನು ಹಸಿ ಬಿಸಿ ಮಾಡುವ ಈ ಕಾಯಿಲೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ತಂದಿಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಮಕ್ಕಳು ಬೆಳೆದು ದೊಡ್ಡವರಾಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಇದು ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಬಂದು, ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ, ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ತನ್ನಿಂದ ತಾನೆಯೂ ಸರಿಹೋಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆ ಆಗುವ ತನಕ ಕಾಯಿಲೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಜಾಗೃತಿಯ ಜೊತೆಗೆ, ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ಅದಮ್ಯ ಪ್ರೀತಿ ಹಾಗೂ ತಾಳ್ಮೆ ತೋರುವ ಔದಾರ್ಯ ತಂದೆತಾಯಂದಿರಿಗೆ ಇರಬೇಕು!

ಹಾಸಿಗೆಯನ್ನು ತೊಳೆದು ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿ ಶುಚಿ ಮಾಡಿದಂತೆ, ಮುಜುಗರ, ಕೀಳರಿಮೆಯಿಂದ ಒದ್ದೆಯಾದ ಎಳೆ ಮನಸ್ಸುಗಳಿಗೆ ಅಕ್ಕರೆ, ಸಂಯಮದ ಬೆಚ್ಚಗಿನ ಶಾಖ ಕೊಟ್ಟು, ಮುದುರದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹಾಗೂ ಜವಾಬ್ದಾರಿ, ಪೋಷಕರ ಮೇಲೂ ಖಂಡಿತಾ ಇದೆ.

(ಲೇಖಕಿ ಮಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ಮನೋವೈದ್ಯೆ
ಸಂಪರ್ಕ: 9448910903)

ಸಮಸ್ಯೆ ಹೀಗೆ ನಿವಾರಿಸಿ...

- ಮಗು ದೊಡ್ಡದಾಗುತ್ತಿದ್ದರೂ ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಮೂತ್ರ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಹೆತ್ತವರು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮಗುವಿಗೆ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಮನವರಿಕೆ ಮಾಡಿಕೊಡಬೇಕು.
- ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಮೂತ್ರ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ ಬಹುಮಾನ ಕೊಡುವುದಾಗಿ ಹೇಳಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಖುಷಿಗೊಳಿಸಬೇಕು.
- ಹಾಸಿಗೆ ಒದ್ದೆ ಮಾಡಿದರೆ ನಿಂದನೆ, ಅಪಹಾಸ್ಯ ಮಾಡಬೇಡಿ. ಶಿಕ್ಷೆಯಂತೂ ಖಂಡಿತಾ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ಶಿಕ್ಷೆ ಕೊಟ್ಟಷ್ಟು ಮಕ್ಕಳ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಇನ್ನಷ್ಟು ಹದಗೆಡುವ ಅಪಾಯ ಇದೆ.
- ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವುದಕ್ಕೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಮುಂಚಿತವಾಗಿ ಊಟ ಮುಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಮಲಗುವ ಒಂದು ಗಂಟೆ ಮೊದಲೇ ನೀರು, ಪಾನೀಯ ಕೊಡುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿಬಿಡಿ.
- ಮಲಗಿದ ಮೇಲೆ ಒಮ್ಮೆ ಮಧ್ಯರಾತ್ರಿ ಎಬ್ಬಿಸಿ ಮೂತ್ರ ಮಾಡಿಸಿ ಬನ್ನಿ.
- ಮಗುವಿನ ಮೇಲೆ ಈ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡ ಹೇರಬೇಡಿ.
- ಹಾಸಿಗೆ ಒದ್ದೆ ಮಾಡುವ ಮಗುವಿನ ಬಗ್ಗೆ ಇತರರೊಡನೆ ಚರ್ಚಿಸಿ ಮಗುವಿಗೆ ಮುಜುಗರ ತರಬೇಡಿ. ಇದರಿಂದ ಕೀಳರಿಮೆ ಬೆಳೆಯುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ.
- ಮಗು ನಿದ್ದೆ ಹೋಗುವ ಮುನ್ನ ಮನಸಿಗೆ ಮುದ ನೀಡುವ ನೀತಿ ಕಥೆ, ಸಾಹಸ ಕಥೆ, ರಾಮಾಯಣ, ಮಹಾಭಾರತ ಕಥೆಗಳನ್ನು ಹೇಳುತ್ತಾ ಮಲಗಿಸಿ.
- ಮಗುವಿನ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಮೊಬೈಲ್ ಕೊಡುವುದನ್ನು ಖಂಡಿತಾ ನಿಲ್ಲಿಸಿ.