ಮೂಗಿನೊಳಗೆ ಬೆರಳು ಹಾಕ್ತೀರಾ?

ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ನಡವಳಿಕೆ ಸಮಸ್ಯೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಕಿವಿಗೆ ಕಡ್ಡಿ ಹಾಕುವುದು, ಮೂಗಿಗೆ ಬೆರಳು ಹಾಕಿ ತಿರುಗಿಸುತ್ತಾ ಇರುವುದು, ಬೆರಳು ಚೀಪುವುದು, ಉಗುರು ಕಚ್ಚುವುದು... ಇವೇ ಮುಂತಾದವು. ಮನೋವೈದ್ಯಕೀಯ ಪರಿಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ 'ದೇಹ ಕೇಂದ್ರಿತವಾದ ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ನಡೆಯುವ ಕ್ರಿಯೆಗಳು' ಎಂದು ಹೆಸರು.

■ ಡಾ. ಕೆ.ಎಸ್. ಪವಿತ್ರ

ನಿಮ್ಮ ತೋರು ಬೆರಳು ಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳೆ ಒಳಕ್ಕೆ ತೂರಿ ಸ್ಕ್ರೂ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ತಿರುಗಿಸುತ್ತಿದೆಯೇ? ಅಥವಾ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ 'ಮೂಗಿಗೆ ಕೈ ಹಾಕಬೇಡ, ಉಗುರು ಕಚ್ಚಬೇಡ, ತಲೆ ತುರಿಸುತ್ತಿದೆಯಾ, ಏಕೆ ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಕೂದಲಿಗೆ ಕೈ ಹಾಕ್ತೀಯಾ?, ಮುಖದ ಮೇಲಿನ ಮೊಡವೆಗೆ ಕೈ ಹಾಕಿ ಕೀಳಬೇಡ ಅಂತ ಎಷ್ಟು ಬಾರಿ ಹೇಳ್ಬೇಕು?'... ಇಂತಹ ಎಲ್ಲಾ ಸಂದರ್ಭಗಳು ಅಥವಾ ಯಾವುದಾದರೊಂದನ್ನು ನೀವು ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಎದುರಿಸುತ್ತಿದ್ದೀರಾ? ನಿಮಗೆ ಬೇಡ ಅಂತಿದ್ದರೂ, ಕೈ ಮೂಗಿನೊಳಗೆ ಹೋಗುವುದು ಏಕೆ?

ಉಗುರು ಕಚ್ಚಿದರೆ ಅಮ್ಮ ಬೈತಾರೆ ಎಂದು ಅರಿವಿದ್ದರೂ ಮಕ್ಕಳು ಉಗುರು ಕಚ್ಚುವ ಹಿಂದಿನ ಕಾರಣ ಏನಿರಬಹುದು? ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಬೆಳೆಸುವ ಅಪ್ಪ ಅಮ್ಮಂದಿರಿಗೆ, ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಹಿರಿಯರಲ್ಲಿಯೂ ಇದು ಕಿರಿಕಿರಿಯಾಗುವ ಸಂಗತಿ. ಮನೋವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಜ್ಞಾನ ಈ ನಡವಳಿಕೆಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಒಟ್ಟುಗೂಡಿಸಿ ಒಂದು ಉದ್ದದ ಹೆಸರನ್ನೇ ನೀಡಿಬಿಟ್ಟಿದೆ. 'ದೇಹ ಕೇಂದ್ರಿತವಾದ ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ನಡೆಯುವ ಕ್ರಿಯೆಗಳು' (**Body focused repetetive behaviours**) ಎಂಬ ಹೆಸರಿನಡಿ ಇವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಸೇರಿಸಿದೆ. ಅಂದ ಮೇಲೆ ಇದು ಅಪರೂಪವಂತೂ ಅಲ್ಲ. ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಗಮನಕ್ಕೆ ಬಂದು, ಅದಕ್ಕೊಂದು ಸ್ಥಾನ ನೀಡುವಷ್ಟು ಸಾಮಾನ್ಯ ಎಂದೇ ಅರ್ಥ.

ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಹೆಬ್ಬೆಟ್ಟು ಚೀಪುವುದು, ತಾಯಿಯ ಹೊಕ್ಕಳುಕಣ್ಣು ರೆಪ್ಪೆ ಸವರುತ್ತಾ ನಿದ್ರೆ ಹೋಗುವುದು, ಹೊದೆಯುವ ಹೊದಿಕೆಯ ಪರಿಮಳ ಮೂಸುವುದು ಇಂತಹ ನಡವಳಿಕೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಾವು ಬಲ್ಲೆವು. ಇಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಸಮಾಧಾನ, ಸಂತಸ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಅಳುವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಲು, ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಲು ಅವು ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ನಮಗೇ ಅರಿವಿಲ್ಲದಂತೆ ನಾವು ಮಾಡುವ ಕಿವಿಯೊಳಗೆ ಕಡ್ಡಿ ಹಾಕಿ ತಿರುಗಿಸುವಂತಹ ಕ್ರಿಯೆಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಇಂತಹ ಸಮಾಧಾನ, ಒಂದು ರೀತಿಯ ಚಡಪಡಿಕೆಯಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಒತ್ತಡದ ಸನ್ನಿವೇಶದಲ್ಲಿ, ಬೇಸರವಾಗುತ್ತಿರುವಾಗ, ದಣಿವಾದಾಗ ಹೀಗೆ ಮಾಡಿದಾಗ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಹಾಯ್ ಎನಿಸುತ್ತದೆ.

ಚಿಕ್ಕಮಕ್ಕಳು ಹಾಗೆ ಮಾಡಿದಾಗ ನಾವು ಗದರಿಸುತ್ತೇವಷ್ಟೆ. ಮಕ್ಕಳು ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದ್ದಂತೆ, ಹೀಗೆ ಗದರಿಸುವುದನ್ನು, ತಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ತಂದೆ ತಾಯಿ ಗಮನ ನೀಡುತ್ತಿರುವುದು ಎಂಬುದಾಗಿ ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಆಗ ಅಪ್ಪಅಮ್ಮನ ಗಮನ ಸೆಳೆಯಲು ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಅವರು ಮುಂದುವರಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿವೆ. ಇಂತಹ ನಡವಳಿಕೆಗಳನ್ನು ನಾವು ನಿರಾಪಾಯಕಾರಿ ಎಂದು ತಳ್ಳಿ ಹಾಕುವಂತಿಲ್ಲ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಆಗಾಗ್ಗೆ ಅಪ್ಪಅಮ್ಮಂದಿರನ್ನು ಹೆದರಿಸುವ ಒಂದು ವಿಚಾರ ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಒಸರುವುದು. ಆಗ ಅಪ್ಪಅಮ್ಮ ಹೀಟಾಗಿದೆ ಉಷ್ಣವಾಗಿದೆ, ನೆತ್ತಿ ಬಿಚ್ಚಿದೆ, ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ಮಗುವಿಗೆ ರಕ್ತ ಬರುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ಗಾಬರಿಯಿಂದ ಓಡಿ ಬರುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಇದರ ಹಿಂದಿರುವ ಕಾರಣ ಏನು? ಮೂಗಿನ ಒಳಗೆ ಹೊಳ್ಳೆಯ ಚರ್ಮದ ಒಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಲಿಟಲ್ಸ್ ಏರಿಯಾ ಎಂಬ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ರಕ್ತನಾಳಗಳಿರುವ ಭಾಗವಿದೆ. ಸಿಂಬಳವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ತೆಗೆಯದೆ ಗಟ್ಟಿಯಾದಾಗ, ಕಸ ತೆಗೆಯದೆ ಇದ್ದಾಗ, ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ಆಗುವ ಕಿರಿಕಿರಿಯಿಂದ ಮಗು ಕೈ ಹಾಕಿ ತಿರುಗಿಸುವುದರಿಂದ, ಅಲ್ಲಿ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಹೆಚ್ಚಿರುವುದರಿಂದ ರಕ್ತ ಒಸರಲು ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಸಿಂಬಳವನ್ನು