



ಅರಳುವ ಸುಮಗಳು ಕಮರುವುದೇಕೆ?

ಮಕ್ಕಳು ಎಲ್ಲಾ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ರೀತಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಭಾವನೆಗಳ ಹೊಯ್ದಾಟ, ಏರುಪೇರು ಅವರಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯ. ಕ್ಷಣಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ಭಾವನೆಗಳ ಹೊಯ್ದಾಟವೂ ಮಕ್ಕಳ ಮನದಲ್ಲಿ ಆಗುತ್ತದೆ. ಬಲು ಚೂಟಿಯಾಗಿ ಚಿನ್ತಕುರಳಿಯಂತಿರುವ ಹಾಲುಗಲ್ಲದ ಪುಟಾಣಿಗಳು ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಮಂಕಾಗುವುದೇಕೆ? ಸುಕೋಮಲ ಕುಸುಮಕ್ಕೆ ಅರಳುವ ಮುನ್ನವೇ ಬಾಡುವ ಆತುರವೇಕೆ? ಇಂದಿನ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಕೀಳರಿಮೆಗೆ ಕಾರಣಗಳೇನು?

■ ಸವಿತಾ ಶಾಂತಪ್ರಿಯ

ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ವಿದೇಶದಲ್ಲಿದ್ದ ಒಳ್ಳೆಯ ಉದ್ಯೋಗವನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಿ ಬಂದ ಸ್ನೇಹಿತೆಯೊಬ್ಬಳು ಭೇಟಿಯಾದಳು. ಅಷ್ಟು ತುರಾತುರಿಯಿಂದ ಊರಿಗೆ ಹಿಂತಿರುಗಲು ಕಾರಣವೇನೆಂದು ವಿಚಾರಿಸಿದರೆ ಮಗಳನ್ನು ತೋರಿಸಿದಳು. ಆ ಪುಟ್ಟ ಮರಿಯನ್ನು ನೋಡುವುದಂತು. ಸದಾ ಚಿನ್ತಕುರಳಿಯಂತೆ ಎಲ್ಲೆಂದರಲ್ಲಿ ಓಡಾಡುತ್ತಾ ಕುಣಿದಾಡುತ್ತಾ ಪಟಪಟನೆ ಮಾತನಾಡುತ್ತಾ ಇದ್ದ ಐದು ವರ್ಷದ ಪೋರಿ ಕೇವಲ ಒಂದೇ ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಸದ್ದೇ ಮಾಡದೆ ಗಹನವಾದ ಚಿಂತೆಯಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿರುವಂತೆ ತೋಚಿತು. ಮುಖದ ಕಾಂತಿಯೇ ಕುಂದಿತ್ತು, ದೃಷ್ಟಿ ಕೆಳಗಿತ್ತು, ದೈಹಿಕವಾಗಿಯೂ ಮಗು ಸೊರಗಿತ್ತು. ಏಕೆ ಹೀಗೆ ಎಂದು ಕೇಳಿದರೆ 'ಡಿಪ್ರೆಶನ್ ಅಂತ ಡಾಕ್ಟರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಎಷ್ಟು ಬೇಗ ಸಾಧ್ಯವೋ ಅಷ್ಟು ಬೇಗ ಇಲ್ಲಿಂದ ಊರಿಗೆ ಆಕೆಯನ್ನು ಕರೆದೊಯ್ಯಿರಿ' ಎಂದರಂತೆ. ಹಾಗೇ ಉದ್ಯೋಗ ತ್ಯಜಿಸಿ ಊರಿಗೆ ಮರಳಿದ್ದರು ದಂಪತಿ. ಕಥೆ ಕೇಳಿ ಹೀಗೂ ಇದೆಯಾ. ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ಖಿನ್ನತೆ ಆವರಿಸುತ್ತದೆಯೋ ಎಂಬ ಯೋಚನೆ ಹುಟ್ಟಿದ್ದಂತೂ ಸಹಜ.

ಏನಿದು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಖಿನ್ನತೆ? ಇದು ಸಹಜವೋ. ಒಂದರ್ಥದಲ್ಲಿ ಹೌದು. ಇಲ್ಲಿತುಂಬು ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದ ಮಗು ವಿದೇಶದಲ್ಲಿ ಭಾಷೆ ಬರದ ನಾಡಿನಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಹೊರಗಡಹಲು ಜನವಿಲ್ಲದೆ ಮಾತೇ ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಬಿಟ್ಟಿತ್ತು. ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಗಮನಕ್ಕೆ ಬಾರದೇ ಹೋದರೂ ಕ್ರಮೇಣ ಗಂಭೀರವಾಗಿ ಚಿಂತಿಸಿ ಧೈರ್ಯದಿಂದ ನಿರ್ಧಾರ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಊರಿಗೆ ಮರಳಿ ಸೇರಿತ್ತು ಆ ಕುಟುಂಬ.

ಹಾಗಿದ್ದರೆ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಖಿನ್ನತೆ ಯಾವ ಕಾರಣದಿಂದ ಆವರಿಸುತ್ತದೆ? ಲಕ್ಷಣಗಳೇನು?

ಅದನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆಯೇ? ಅಯ್ಯೋ ನಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ಇದೇ ಸಮಸ್ಯೆಯೇ ಎಂದೆಲ್ಲಾ ಪ್ರಶ್ನೆಚಿಂತೆ ಬೇಡ. ಸಮಸ್ಯೆ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಪರಿಹಾರ ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ.

ಮಕ್ಕಳ ಮನಸ್ಸು ಅತ್ಯಂತ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಮೃದು ಹಾಗೂ ಚಂಚಲ. ಒಂದೇ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಕೇಂದ್ರೀಕೃತವಾಗಿರುವುದು ಕಡಿಮೆ. ಯಾವುದೇ ಸಣ್ಣ ಆಘಾತವನ್ನೂ ಭರಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ಅದಕ್ಕಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಒಂದು ಅಧ್ಯಯನದ ಪ್ರಕಾರ 1ರಿಂದ 18 ವರ್ಷದ ಒಳಗಡೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಎಲ್ಲಾ ಮಕ್ಕಳು ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ಹಂತದಲ್ಲಿ ಖಿನ್ನತೆಗೆ ಒಳಗಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಒತ್ತಡವನ್ನು ಎದುರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ತಮ್ಮ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲ ವಾತಾವರಣ ಸ್ನೇಹಿತರುಹಿರಿಯರು ಇವರೊಂದಿಗಿರುತ್ತಾ ತಮ್ಮ ಅರಿವಿಗೆ ಬಾರದೇ ತಾವಾಗಿಯೇ ಅದರಿಂದ ಹೊರಬಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳು ಆ ಒತ್ತಡದಿಂದ ಹೊರಬರಲಾರದೆ ಒದ್ದಾಡುತ್ತಾರೆ, ನಿಧಾನವಾಗಿ ಖಿನ್ನತೆಗೆ ಸಾಗಿ ಹೊರಬರಲಾರದೆ ಚಡಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಮಕ್ಕಳು ಎಲ್ಲಾ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ರೀತಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಭಾವನೆಗಳ ಹೊಯ್ದಾಟ ಏರುಪೇರು ಅವರಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯ. ಕ್ಷಣಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ಭಾವನೆಗಳ ಅದಲು ಬದಲು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಒಂದೆಡೆ ಕೂತೇ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಒಂದೇ ಚಿಂತೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ಇಡೀ ದಿನ ಒಂದೇ ಕಡೆ ಕುಳಿತಿರುವುದು, ದುಃಖದ ಮನೋಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವುದು, ಏನೋ ಕಳೆದುಕೊಂಡಂತಿರುವುದು, ಯಾವುದರಲ್ಲೂ ಆಸಕ್ತಿ ತೋರದಿರುವುದು, ಕುಗ್ಗಿದ ಮನೋಭಾವದಿಂದಿರುವುದು, ದೈಹಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಅತಿಯಾದ ಸುಸ್ತು,



ಹಸಿವಿಲ್ಲದಿರುವುದು, ಮಾತು ಮಾತಿಗೆ ವಿನಾಕಾರಣ ಸಿಡುಕುವುದು, ಆತ್ಮೀಯರಿಂದ ಸ್ನೇಹಿತರಿಂದ ದೂರ ಸರಿಯತೊಡಗುವುದು, ತನ್ನನ್ನು ಹಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು, ಅನವಶ್ಯಕ ಪಾಪಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವುದು ಮುಂತಾದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಆರಂಭದ ಸ್ಥಿತಿ. ಆ ಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹಿರಿಯರು ಗಮನಿಸದೇ ಹೋದರೆ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಮುಂದುವರಿಯತೊಡಗುತ್ತದೆ.

ಮುಂದುವರಿದಂತೆ ಕಲಿಯುವಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಅನಾಸಕ್ತಿ, ಗಮನವನ್ನು ಒಂದೆಡೆ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುವಲ್ಲಿ ಸಮಸ್ಯೆ, ರಾತ್ರಿ ಹಾಸಿಗೆ ಒದ್ದೆ ಮಾಡುವುದು, ಅನಾವಶ್ಯಕ ಹೆದರುವುದು, ಕಾರಣವಿಲ್ಲದೆ ದೇಹದ ತೂಕದಲ್ಲಿ ಏರುಪೇರು, ಉಣ್ಣುವುದರಲ್ಲಿ ನಿರಾಸಕ್ತಿ (ತನ್ನ ಪ್ರೀತಿಯ ತಿನಿಸಾದರೂ ಸಹ) ಅಥವಾ ಅತಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನುವುದು, ಮಾತಾಡುವಾಗ ಉಗ್ಗು ಸಮಸ್ಯೆ ಆರಂಭವಾಗುವುದು, ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಮುಂತಾದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಕಾಣತೊಡಗುತ್ತದೆ. ಅಪರೂಪಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳು ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗೆ ಯತ್ನಿಸುವುದೂ ಇದೆ. ಆದರೆ ಸೂಕ್ತ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ತ ಸಮಾಲೋಚನೆ ಸಹಾಯ ದೊರೆತರೆ ಮಕ್ಕಳು ಎಲ್ಲರಂತಾಗುತ್ತಾರೆ. ಈ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಒಂದು ದಿನ ಅಥವಾ ಆಗೊಮ್ಮೆ ಈಗೊಮ್ಮೆ ಇದ್ದರೆ ಗಾಬರಿಯಾಗಬೇಕಿಲ್ಲ. ಅದು ಸಹಜವೇ. ಆದರೆ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಈ ರೀತಿಯ ಮನೋಭಾವವನ್ನೇ ಹೊಂದಿರುವುದು