ಪೋಷಕರೇ ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳ ಮಾನಸಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಅಸಹಜತೆ ಕಂಡು ಬರುತ್ತಿದೆಯೇ? ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಆತಂಕಗಳಿಗೆ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿ **ಡಾ.ಅ.ಶ್ರೀಧರ** ಅವರು ಉತ್ತರಿಸುತ್ತಾರೆ.

▶▶ ನನಗೆ ಇಬ್ಬರು ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳು. ಹಿರಿಯಳಿಗೆ 13 ವರ್ಷ, ಕಿರಿಯಳಿಗೆ 10ವರ್ಷ. ಇಬ್ಬರು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿದ್ದು ಓದು,ಬರಹ ಮತ್ತು ಇತರ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತರು. ನಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ವಯಸ್ಸಾದ ನನ್ನ ಅತ್ತೆಯೂ ಇದ್ದಾರೆ. ಅತಿಯಾದ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ಯಾತನೆ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದು ಹಾಸಿಗೆ ಹಿಡಿದಿದ್ದಾರೆ. ನನ್ನ ಮಕ್ಕಳಿಬ್ಬರು ಅವರನ್ನು ತುಂಬಾ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡಿದ್ದು ಅವರ ಸಾವಿನ ಬಗ್ಗೆ ಅತಿಯಾಗಿ ಹೆದರಿದ್ದಾರೆ. ಕಳೆದ ಒಂದು ತಿಂಗಳಿಂದ ಊಟ ತಿಂಡಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತಿಲ್ಲ, ನಿದ್ದೆ ಮಾಡಲು ಭಯಪಡುತ್ತಾರೆ. ಸಾವಿನ ಬಗ್ಗೆ ಅಸಹನೀಯವೆನ್ನುವಷ್ಟು ಭಯ ಅವರನ್ನಾವರಿಸಿದೆ. ನನ್ನ ಮಕ್ಕಳ ಸಂಕಟವನ್ನು ನೋಡುವುದೇ ಕಷ್ಟ, ನಾವು ಎಷ್ಟೇ ಹೇಳಿದರೂ ಅವರಿಗೆ ಸಾವಿನ ಆಲೋಚನೆಯಿಂದ ಹೊರಬರಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಇಲ್ಲದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಭಯ ಆತಂಕಗಳಿಂದ ಒದ್ದಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅವರಿಗೆ ಧೈರ್ಯ ಹೇಳುವ ಪರಿ ತಿಳಿಯದಾಗಿದೆ. ನನ್ನ ಮಕ್ಕಳ ಅಸಹಾಯಕ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡು ಮುಂಬರುವ ದುರ್ದಿನಗಳನ್ನು ಧೈರ್ಯದಿಂದ ಎದುರಿಸುವುದು ಹೇಗೆ ಎಂದೇ ತಿಳಿಯುತ್ತಿಲ್ಲ. ಮಕ್ಕಳ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿಕೊಂಡಿರುವ ಈ ಹೊಸ ಆತಂಕ ಪರಿಹರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವೆ? ಅಂತಹ ಕ್ರಮಗಳೇನಾದರೂ ಇದ್ದರೆ ತಿಳಿಸಿಕೊಡಿ.

–ರಶ್ಮಿ ದೇಶಪಾಂಡೆ, ಧಾರವಾಡ

ಸಾವಿನ ಬಗ್ಗೆ ಹಿರಿಯರು, ಕಿರಿಯರೆನ್ನುವ ಭೇದವಿಲ್ಲದೆಯೇ ಆತಂಕ ಆವರಿಸುವುದು ಸಹಜ. ಕೆಲವು ಸಲ ಆತ್ಮೀಯರು, ಅದರಲ್ಲೂ ಮನೆಯ ಹಿರಿಯರು, ಸಾವಿನಂಚಿನಲ್ಲಿದ್ದಾರೆ ಎನ್ನುವುದು ತಿಳಿದುಬಿಟ್ಟರಂತೂ ಮತ್ತಷ್ಟು ಆತಂಕ, ಜಿಗುಪ್ಸೆ ಕಾಡಿಸುತ್ತದೆ. ಸಾವಿನ ಭಯ ಒಂದು ವಿಧದ ಮನುಷ್ಯ ಸಹಜ ಸಂವೇಗ. ವಿವೇಚನೆ, ವಿಚಾರ ಮಾಡುವ ಗುಣಗಳೆಲ್ಲವನ್ನು ಬದಿಗಿರಿಸುವಂತಹ ಬಲ ಇದರಲ್ಲಿರುವುದು. ಹಾಗೆಂದ ಮಾತ್ರಕ್ಕೆ ಇದನ್ನು ಎದುರಿಸುವುದು ಅಸಾಧ್ಯ ಎಂದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಿಲ್ಲ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಈ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆಯೇ ಹೆಚ್ಚು ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಮೂಡಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ. ಸಾವಿನ ಮೂಲಕ ಬಂದೊದಗುವ ಶೂನ್ಯಭಾವದ ಕಲ್ಪನೆ/ಆಲೋಚನೆಗಳೇ ಈ ಆತಂಕದ ಅಡಿಪಾಯ. ಇಂತಹದೊಂದು ಆತಂಕದ ಮೂಲವನ್ನು ಹುಡುಕುವುದಕ್ಕಿಂತ ಅದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಲ್ಲ ತಕ್ಷಣದ ಕ್ರಮಗಳತ್ತ ಗಮನಹರಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ. ಸಾವು ಯಾರನ್ನು ಬಿಟ್ಟಿದ್ದಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವ ವಾಸ್ತವ ಸಂಗತಿಯು ಮಕ್ಕಳ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಬೇಕು. ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಇದನ್ನು ತಾಳ್ಮೆಯಿಂದ ಕಲಿಸಿಕೊಡಬಹುದು. ಗಿಡ, ಮರ, ಪ್ರಾಣಿ, ಪಕ್ಷಿ ಮತ್ತು ಮನುಷ್ಯರೆಲ್ಲರೂ ಒಂದಲ್ಲಾಒಂದು ದಿನ ಸಾಯಲೇಬೇಕೆಂಬ ವಿಷಯವನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಪ್ರಕೃತಿಯ ಈ ನಿಯಮವನ್ನು ಮೀರಲು ಯಾರಿಂದಲೂ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲವೆನ್ನುವುದನ್ನು ಹತ್ತಾರು ರೀತಿಯ ತಿಳಿಸಿಕೊಡಬಹುದು. ಉದಾ: ಇತಿಹಾಸ ಪುರುಷರು, ಅಷ್ಟೇಕೆ ದೇವತೆಗಳು, ಪವಾಡ ಪುರುಷರಿಗೂ ಸಹ ಸಾವು ಬಂದೇ ಬರುವುದೆನ್ನುವುದನ್ನು ತಿಳಿಸಿಕೊಡಬೇಕು. ಇನ್ನು ಅಜ್ಜಿಯ ವಿಚಾರ ಬಂದಾಗ ಅವರಿಂದ ದೂರ ಉಳಿಯುವುದು, ಅವರ ನೋವು ನೋಡಲು ಅಸಾಧ್ಯವಾದುದು ಎಂದುಕೊಂಡು ಹಿಂದೆ ಸರಿದರೇ ಆತಂಕ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇಂದರಿಂದಾಗಿಯೇ ಭಯದ ವಿಚಾರಗಳು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಆವರಿಸಬಹುದು. ಆದುದರಿಂದ ಅಜ್ಜಿಯ ಸನಿಹದಲಿರುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು ಸೂಕ್ತ. ಆಕೆಗೆ ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ನೆರವನ್ನು ಕೊಡುವುದರಿಂದಲೂ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ತೃಪ್ತಿಸಿಗಬಲ್ಲದು. ಜೊತೆಗೆ ಸಹಾನುಭೂತಿ, ಕನಿಕರದ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಆಡುವುದರ ಮೂಲಕ ಆತಂಕ ಮತ್ತು ಭಯದ ತೀವ್ರತೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆಮಾಡಬಹುದು. ಸಾವಿನ ಉದ್ದೇಶಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸುವುದು ಸಹ ಕೊಂಚ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಧೈರ್ಯ ತರಬಲ್ಲದು. ಇದಲ್ಲದೆ, ದಿನನಿತ್ಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳತ್ತ ಹೆಚ್ಚು ಗಮನ ಹರಿಸುವುದು, ಗೆಳೆಯರನ್ನು ಭೇಟಿಮಾಡುವುದು, ಹಿತಕೊಡುವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಹಿರಿಯರಾದ ನೀವು ಇಂತಹದೊಂದು ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಧೃತಿಗೆಡುವುದಿಲ್ಲವೆನ್ನುವ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಗಟ್ಟಿಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

▶▶ ನನ್ನ ಮಗನೀಗ ಒಂದನೆಯ ತರಗತಿಯನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಲಿದ್ದಾನೆ. ಈಗ ಸೇರುವ ಶಾಲೆ ನಮ್ಮ ಮನೆಯಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪ ದೂರವಿದೆ. ಹಗಲಿನಲ್ಲಿ ಶಾಲೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಚಟುಚಟಿಕೆಗಳತ್ತ ಅವನ ಮನಸ್ಸು ಇರುತ್ತದೆ. ಹಲವು ದಿನಗಳಿಂದ ರಾತ್ರಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಭಯಪಡುತ್ತಾನೆ. ಮೊದಲಿಗೆ ಹೀಗಿರಲಿಲ್ಲ. ಈಗಂತೂ ಕತ್ತಲಾದ ನಂತರ ಅವನೊಂದಿಗೆ ಯಾರಾದರೂ ಇರಲೇಬೇಕೆಂದು ಹಠ ಹಿಡಿಯುತ್ತಾನೆ. ರಾತ್ರಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಬೆದರಿ ಒದ್ದಾಡುವುದುಂಟು. ನಿತ್ಯವು ಅವನ ನಿದ್ದೆಗಾಗಿ ದೊಡ್ಡ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನೇ ಮಾಡಬೇಕು. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಸದಾ ದೀಪ ಬೆಳಗುತ್ತಿರಬೇಕು. ವಿದ್ಯುತ್ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಭಯದಿಂದ ತತ್ತರಿಸಿಹೋಗುತ್ತಾನೆ. ಈ ವರ್ತನೆಗೆ ಕಾರಣವೇನು? ಇದು ಹೀಗೆಯೇ ಮುಂದುವರೆಯುವುದೇ? ಇದನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಮಾರ್ಗವಿದ್ದರೆ ದಯಮಾಡಿ ತಿಳಿಸಿ.

–ಸುಗುಣವತಿ, ತಿಪಟೂರು

ಭಯ ಅನುಭವಿಸದ ಮಕ್ಕಳಿಲ್ಲ. ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಭಯವನ್ನು ಮಕ್ಕಳು ಅನುಭವಿಸುವುದು ಸಹಜ. ಬಹುಪಾಲು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕತ್ತಲಿನ ಭಯವು ಅತಿ ಸಣ್ಣವಯಸ್ಸಿನಿಂದಲೇ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಕಾರಣ ಗುರುತಿಸುವುದು ಸುಲಭವಲ್ಲ. ಸಂಜೆಯಾಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಕತ್ತಲಿನ ಬಗ್ಗೆ ಭಯವಾಗುತ್ತಿದೆ ಎನ್ನುವ ವಿಷಯ ತಿಳಿದಿರುವುದರಿಂದ ಅವನ ಹೆಚ್ಚಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಹಗಲು ಮಾಡಿಸಿ. ಜೊತೆಗೆ ಹಗಲು ಹೊತ್ತು ಕೋಣೆಯೊಂದನ್ನು ಕತ್ತಲೆ ಮಾಡಿ ನಿಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಸಮಯ ಕಳೆಯುವಂತೆ ಮಾಡಿ. ಆಸಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಉಲ್ಲಾಸವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವಂತಹ ವಿಷಯಗಳತ್ತ ಅವನ ಗಮನವಿರಲಿ.ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಹಗುರ ಉಂಟುಮಾಡುವ ಕತೆ, ಕವನ, ಹಾಸ್ಯದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಹೆಚ್ಚಿರಲಿ. ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಹಗಲು– ರಾತ್ರಿ ಎನ್ನುವುದು ಪ್ರಕೃತಿ ನಿಯಮ, ಅದರ ಅಗತ್ಯವಿದೆ ಎನ್ನುವ ಅಂಶವನ್ನು ತಿಳಿಪಡಿಸಿ. ಅಂದರೆ, ದಿನದ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ನಂತರ ದೇಹಕ್ಕೆ ಆರಾಮ ಬೇಕು. ಇಂತಹ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ನಿದ್ದೆಯ ಮೂಲಕವೇ ಸಿಗಲು ಸಾಧ್ಯ. ಸುಖಕರ ನಿದ್ದೆಗೆ ಕತ್ತಲು ಅಗತ್ಯ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಅರ್ಥವಾಗುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಿ. ಕತ್ತಲಿನಲಿ ದೆವ್ವ, ಭೂತ, ಪ್ರೇತ ಇದೆ ಎನ್ನುವಂತಹ ವಿಚಾರಗಳಲ್ಲಿರುವ ಸುಳ್ಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ. ಇಂತಹ ವಿಷಯವನ್ನು ಟಿವಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ತೋರಿಸುವುದುಂಟು. ಅವುಗಳತ್ತ ನಿಮ್ಮ ಹುಡುಗನ ಗಮನ ಹೋಗದಂತೆ ಎಚ್ಚರವಹಿಸಿ. ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಸಹ ಹಿರಿಯರು ಕತ್ತಲಿನ ಬಗ್ಗೆ ಭಯ, ಆತಂಕಗಳನ್ನು ದೊಡ್ಡದು ಮಾಡಿ ವಿವರಿಸುವುದು ಬೇಡ. ಮತ್ತೆ, ಕತ್ತಲಿನಲ್ಲಿ ವಸ್ತುಗಳು ಕಾಣಿಸದಿರುವುದಕ್ಕೆ ಮನುಷ್ಯನ ಕಣ್ಣಿನ ರಚನೆಯೂ ಕಾರಣವೆಂಬುವುದನ್ನು ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ತಿಳಿಸಿಕೊಡಿ. ಕಲ್ಪನೆ, ಭ್ರಮೆಗಳು ಕತ್ತಲಿನ ಸನ್ನಿವೇಶದಲ್ಲಿ ಆಗುವುದು ಸಹಜ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ವಿವರಿಸಿ. ನಿಮ್ಮ ಮಗು ಕತೆ ಕಟ್ಟುವ ಸ್ವಭಾವದವನಾಗಿದ್ದರೇ ಕತ್ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಿಗಳ, ಪಕ್ಷಿಗಳ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸುವಂತೆ ಉತ್ತೇಜಿಸಿ. ಮಕ್ಕಳು ಮಲಗುವ ಮುನ್ನ ಕತೆ ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಹಿತ ತರುವಂತಹ ಕತೆಯನ್ನು ಹೇಳಿ ಮತ್ತು ಹೇಳಿಸಿ. ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿನ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಕತ್ತಲಿನ ಬಗ್ಗೆ ಇರುವಂತಹ ಭಯ, ಸಂಶಯದ ಬಗ್ಗೆ ರಾತ್ರಿಯ ಸಮಯ ಅಥವಾ ಮಲಗುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕೇಳುವುದು ಬೇಡ. ಹಾಗೆಯೇ ಶಿಕ್ಷೆ, ನಿಂದನೆಗಳ ಮೂಲಕ ಅವನಲ್ಲಿರುವ ಕತ್ತಲಿನ ಭಯದ ನಿವಾರಣೆಯಾಗದು. ಹೆದರಿಕೆಯನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಲು ಮತ್ತಷ್ಟು ಹೆದರಿಕೆಯನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸಬಾರದು. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವವರು ಮನೆಯಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಅಂತಹವರಿಗೆ ಕೊಂಚ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಹೇಳುವುದು ಮುಖ್ಯ. ನಿದ್ದೆಯಿಂದ ಎಚ್ಚರಗೊಂಡು ಭಯ ಪಟ್ಟಂತಹ ಸನ್ನಿವೇಶದಲ್ಲಿ ತಾಳ್ಮೆಯಿಂದ ಅವನನ್ನು ಸಂತೈಸಿ. ಧೈರ್ಯದ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಹೇಳಿ. ಹಗಲು ಅವನಿಗೆ ಪುರಸ್ಕಾರ, ಪ್ರಶಂಸೆ, ಮನ್ನಣೆಗಳ ಮಹತ್ವನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸಿಕೊಡಿ. ನಂತರ ರಾತ್ರಿಯ ನಿದ್ದೆಯ ಬಗ್ಗೆ ವಿಸ್ತರಿಸಿ. ಅಂದರೆ, ರಾತ್ರಿ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ನಿದ್ದೆ ಮಾಡಿದರೊಂದು ವಿಶೇಷ ಪುರಸ್ಕಾರವಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಸಿ. ಮತ್ತೆ, ಅವನ ಭಯದ ವರ್ತನೆಯನ್ನು ಜೊತೆಗಾರರು, ಸಹೋದರ, ಸಹೋದರಿಯರೊಂದಿಗಿದ್ದಾಗ ಚರ್ಚಿಸಬೇಡಿ. ಇಂತಹ ಅಪಮಾನದ ವಿಷಯವನ್ನು ಮಕ್ಕಳು ಸಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾರರು. ಅವನಲ್ಲಿರುವ ಭಯದ ಬಗ್ಗೆ ಹೀಯಾಳಿಕೆಯ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಆಡದಿರಿ.