



ಡಾ.ಆ. ಶ್ರೀಧರ
ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿ

ಪೋಷಕರೇ, ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳ ಮಾನಸಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಆಸಹಜತೆ ಕಂಡು ಬರುತ್ತಿದೆಯೇ? ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ, ಆತಂಕಗಳಿಗೆ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿ ಡಾ.ಆ. ಶ್ರೀಧರ ಅವರು ಉತ್ತರಿಸುತ್ತಾರೆ.

☞ ನನಗೆ ಇಬ್ಬರು ಗಂಡು ಮಕ್ಕಳು. ಹಿರಿಯವನಿಗೆ 35 ವರ್ಷ. ಕಿರಿಯವನಿಗೆ 30 ವರ್ಷ. ಇಬ್ಬರಿಗೂ ಮದುವೆಯಾಗಿದೆ, ಮಕ್ಕಳೂ ಇದ್ದಾರೆ. ಇಬ್ಬರೂ ಒಳ್ಳೆಯ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಇದ್ದಾರೆ. ಮೊದಲಿನಿಂದಲೂ ಕಿರಿಯವನಿಂದ ನಾನಾ ರೀತಿಯ ಕಿರಿಕಿರಿಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಲೇ ಬಂದಿರುವುದರಿಂದ ನಮಗೆ ಅದು ಅಭ್ಯಾಸವಾಗಿಬಿಟ್ಟಿದೆ. ನಿವೃತ್ತಿ ಜೀವನ ನಡೆಸುತ್ತಿರುವ ನಮಗೆ ಅವನ ವಿಚಾರ, ವ್ಯವಹಾರಗಳೆಲ್ಲವೂ ನಮ್ಮ ದಿಯನ್ನು ಕಾಳಿಡಿಸುವಂತಹದ್ದೇ ಆಗಿದೆ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ, ಮೈತುಂಬಾ ಸಾಲ. ಸಾಲಗಾರರ ಕಾಟ ತಾಳಲಾರದೆ ನಮ್ಮನ್ನು ಪೀಡಿಸಿ ನಾವು ಕೂಡಿಟ್ಟಿದ್ದ ಹಣವನ್ನೆಲ್ಲ ಮುಗಿಸಿಬಿಟ್ಟಿದ್ದಾನೆ. ಅವನ ಅಣ್ಣನ ನೆರವಿನಿಂದ ಮನೆ ಸಾಗುತ್ತಿದೆ. ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಹಾಜರಾಗುತ್ತಾನೆ, ಸಂಬಳವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ, ಮೈಯಿಲ್ಲಾ ಸಾಲ ಎಂದು ನಮ್ಮ ದುರಿಗೆ ಗೋಗರೆಯುತ್ತಾನೆ. ಅವನಿಗೆ ಬರುವ ಸಂಬಳವನ್ನು ಏನು ಮಾಡುತ್ತಾನೆ ಎನ್ನುವುದೇ ತಿಳಿಯುತ್ತಿಲ್ಲ. ಎಷ್ಟು ಕೇಳಿದರೂ ಬಾಯೀ ಬಿಡುವುದಿಲ್ಲ. ಅಂಜನ ಹಾಕಿಸಿದವು, ಶಾಸ್ತ್ರ, ಪೂಜೆ, ಶಾಂತಿ, ಇತ್ಯಾದಿಗಳಾವುದಕ್ಕೂ ಅವನ ಮನಸ್ಸು ಸಡಿಲಗೊಂಡಿಲ್ಲ. ಅವನ ವರ್ತನೆಯೇ ಆರ್ಥವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಬಹಳ ಬೇಸರದಿಂದಲೇ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಮುಂದಿಟ್ಟಿದ್ದೇನೆ. ಇದಕ್ಕೇನಾದರೂ ಪರಿಹಾರವಿದ್ದರೆ ದಯಮಾಡಿ ತಿಳಿಸಿ.

ತಿವರಾಮಯ್ಯ, ಪಾಂಡವಪುರ

ನಿಮ್ಮ ಕಿರಿಯ ಮಗನ ಉಪಟಳವನ್ನು ಇದುವರೆವಿಗೂ ಸಾವಧಾನದಿಂದಲೇ ಎದುರಿಸಿದ್ದೀರಿ, ಒಳ್ಳೆಯದು. ಆದರೆ, ನಮ್ಮ ದಿಯ ವ್ಯದಾಪ್ಯಕ್ಕೆ ಇಂತಹ ಸಾವಧಾನ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ಕಿರಿಯವನೇ ಅತಿಯಾದ ವಿಶ್ವಾಸ, ಮುಚ್ಚುಕೆಗಳು ಅವನ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಮಾರಕವಾಗಿದ್ದಿರಬಹುದು. ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಈಗ ಚಿಂತಿಸುವುದು ಬೇಡ. ಮೊದಲಿಗೆ ಅವನ ಹೊಣೆಗಾರಿಕೆಯನ್ನು ತಿಳಿಯುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು. ನಿನ್ನ ಉಳಿಸಿಟ್ಟಿರುವ ಹಣವನ್ನು ಅವನಿಗೆ ಕೊಡುವುದು ಸುತರಾಂ ಸರಿಯಲ್ಲ. ಅವನ ಕುಟುಂಬದ ಹೊಣೆಗಾರಿಕೆಯನ್ನು ಅವನೇ ನಿಭಾಯಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಿ. ಉತ್ತಮ ಸಂಪಾದನೆ ಇರುವ ಅವನಿಗೆ ಹೆಂಡತಿ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಸಾಕುವುದು ಕಷ್ಟವನ್ನುವುದನ್ನು ಯಾರೂ ಒಪ್ಪುವುದಿಲ್ಲ. ಇದು ಅವನ ಪ್ರಮುಖ ಕರ್ತವ್ಯ. ಅವನ ಹೆಂಡತಿಯ ಮೂಲಕವೇ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಮೂಡಿಸಬೇಕು. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾನೂನಿನ ಬಲವೂ ಇದೆ. ಅವನ ಬೇಜವಾಬ್ದಾರಿತನ ಅಥವಾ ವಕ್ರ ಬುದ್ಧಿಗೆ ಚಟುಗಳು ಕಾರಣವಿರಬಹುದು. ಬಹುಶಃ ಹಣ ಕೂಡಿಡುವ ಚಟವಿದ್ದರೂ ಇರಬಹುದು. ಇದರತ್ತ ಗಮನ ಹರಿಸುವಂತೆ ಅವನ ಹೆಂಡತಿಗೆ ಹೇಳಿ. ಇದಲ್ಲದೆ, ಅವನು ಕೇಳಿದಾಗಲೆಲ್ಲ ಒದಗಿಸುತ್ತಿರುವ ನೆರವು, ಸಹಾನುಭೂತಿ ಅವನ ಈ ವರ್ತನೆಯನ್ನು ಮತ್ತಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿಸಿರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿವೆ. ಸಾಲಿಗರ ಸಹಾಯದಿಂದ ನಿಮ್ಮಿಂದ ಹಣ ಕಸಿಯುತ್ತಲೂ ಇರಬಹುದು. ಅಯ್ಯೋ ಪಾಪವೆಂದು ಅವನ ಕೆಟ್ಟ ನಡವಳಿಗಳಿಗೆ ತಲೆ ಬಾಗದಿರಿ. ಮತ್ತು ಅವರಿವರ ಮಾತಿಗೆ ಅಂಜಿ ಇಂತಹ ವರ್ತನೆಗಳನ್ನು ಪೋಷಿಸುವುದು ಏಕೆ? ಇವೆಲ್ಲ ಅವನ ಕುತಂತ್ರಗಳು ಎಂದೇ ಭಾವಿಸುವುದು ಸರಿಯೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಬೆಳೆದು ತಮ್ಮ ಕಾಲ ಮೇಲೆ ನಿಂತಿರುವ ಇಂತಹ ಮಕ್ಕಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿರಾಗವಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಲ್ಲಿ ತಪ್ಪೇನಿಲ್ಲ.

☞ ನಮ್ಮ ದು ಒಂದೇ ಮಗುವಿರುವ ಕುಟುಂಬ. ನನ್ನ ಗಂಡ ಮತ್ತು ನಾನು ಉತ್ತಮ ನೌಕರಿಯಲ್ಲಿ ದ್ದೇವೆ. ನನ್ನ ಮಗನಿಗೆ ಹತ್ತೊಂಬತ್ತು ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಾಗಿದ್ದು ಓದು ಬರಹದಲ್ಲಿ ಜಾಣನಾಗಿದ್ದವನು ಎರಡು ಮೂರು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಅದರಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಕಳೆದುಕೊಂಡಿದ್ದಾನೆ. ಅವನು ಓದುತ್ತಿದ್ದ ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಶಾಲೆಯೊಂದರ ಶಿಕ್ಷಕಿಯೊಬ್ಬರ

ಸಿಟ್ಟಿನಿಂದಾಗಿ ಶಾಲೆಯಿಂದ ಹೊರಹಾಕಲ್ಪಟ್ಟ. ಬೇರೊಂದು ಊರಿನಲ್ಲಿರುವ ವಸತಿ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಹೀಗೂ ಹತ್ತನೆಯ ತರಗತಿ ಮುಗಿಸಿ ಮೈಸೂರಿನಲ್ಲಿ ಪದವಿ ಪೂರ್ವ ತರಗತಿ ಸೇರಿದ. ಮೊದಲನೆಯ ವರ್ಷ ಹಾಜರಾತಿ ಇಲ್ಲದ ಕಾರಣ ಪರೀಕ್ಷೆ ಬರೆಯಲಿಲ್ಲ. ನಂತರ ಖಾಸಗಿಯಾಗಿ ಓದಿ ಪದವಿಪೂರ್ವ ಪರೀಕ್ಷೆ ತೇರ್ಗಡೆಯಾದ. ಪೈಲಟ್ ಆಗಬೇಕೆನ್ನುವ ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನು ಬಲವಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದ್ದರಿಂದ ಅದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ತರಬೇತಿಗೂ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡಿದವು. ಆದರೆ, ತರಬೇತಿಯನ್ನು ಮುಗಿಸದೆ ಹೊರಬಿದ್ದಿದ್ದಾನೆ. ನಮಗೆ ತಿಳಿದು ಬಂದಿರುವ ವಿಷಯವೆಂದರೆ, ತರಬೇತಿ ಸಂಸ್ಥೆಯ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸದ ಕಾರಣ ಅವನನ್ನು ಹೊರಹಾಕಲಾಗಿದೆಯೆಂದು. ಇದನ್ನು ನಮಗೆ ಹೇಳಿ ಇಲ್ಲ. ನಾವಿಬ್ಬರು ಬೆಳಗ್ಗೆ ಹೋದರೆ ರಾತ್ರಿಯೇ ಮನೆಗೆ ಹಿಂದಿರುಗುವುದು. ಹೀಗಾಗಿ ಅವನ ಮೇಲೆ ನಿಗಾ ಇಡಲಿಲ್ಲ. ಆದರೂ ಸಹ ನಿತ್ಯವೂ ಅವನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿಚಾರಿಸುತ್ತಲೇ ಇದ್ದೆವು. ನಾವಿಲ್ಲದಿದ್ದಾಗ ಮಾತ್ರ ಮನೆಯಲ್ಲಿರುತ್ತಾನೆ. ನಾವಿದ್ದಾಗ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಸಿಗರೇಟು ತುಂಡುಗಳು ಮನೆಯಾಚೆ ಬಿದ್ದಿರುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿದ್ದೇವೆ. ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಅವನನ್ನು ಕೇಳಿದರೆ ನನಗೇನು ಗೊತ್ತಿಲ್ಲವೆನ್ನುತ್ತಾನೆ. ಬೆಳಗಿನ ಹೊತ್ತು ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಒಬ್ಬಿಬ್ಬರು ಸ್ನೇಹಿತರೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿ ಮದ್ಯ/ ಮದ್ದು ಸೇವನೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ, ಅವನ ಆಕಾರ, ಅರ್ಭಟಗಳಿಗೆ ಹೆದರಿ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳಿ. ಅವನ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ನೋವಾಗದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮದ್ದು / ಮದ್ಯ ಸೇವನೆಯ ಅಭ್ಯಾಸವಿದೆಯೆ ಎಂದು ತಿಳಿಯಲು ಸಾಧ್ಯವೆ? ತಿಳಿಸಿದರೆ ಉಪಕಾರವಾಗುತ್ತದೆ.

ಸ್ವರ್ಣಾಂಬ, ಬೆಂಗಳೂರು

ಪೋಷಕರು ಮಕ್ಕಳ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ನೋವಾಗದಂತೆ ವರ್ತಿಸಬೇಕೆಂಬುದು ಅಪೇಕ್ಷಣೀಯವಾದರೂ ಸರ್ವತಾ ಇದೇ ನೀತಿಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದು ಸೂಕ್ತವೆನ್ನಲಾಗದು. ನಿಮ್ಮ ಮಗನ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಗಮನಿಸಿದರೆ ಆತನಲ್ಲಿ ಸಮಸ್ಯಾತ್ಮಕ ವರ್ತನೆಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವಂತೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಅವನಲ್ಲಿ ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ವರ್ತನೆಗಳೆಂದರೆ: ಅತಿ ಎನಿಸುವಷ್ಟು ಸಂತೋಷ, ದುಃಖ, ಆತಂಕ ಹರ್ಷ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು; ಹೊತ್ತು ಗೊತ್ತು ಇಲ್ಲದ ನಿರ್ದಿಸುವುದು. ಅತಿ ಉಲ್ಲಾಸ, ಉತ್ಸಾಹಗಳು; ತೂಕದಲ್ಲಿ ಏರಿಕೆ. ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದ ಹಾಗೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ನಿಲ್ಲದ ಕೆಮ್ಮು, ಸೊರುಗುಟ್ಟುವುದು. ಕಣ್ಣಿನ ಪಾಪೆ ಸಾಮಾನ್ಯಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಿನಿಸುವಷ್ಟು ಕಿರಿದಾಗುವುದು, ದೊಡ್ಡ ದಾಗುವುದು. ಎಲ್ಲದರ ಬಗ್ಗೆ ಗೋಪ್ಯತೆ, ಸುಳ್ಳು ಹೇಳುವುದು, ಕದಿಯುವುದು. ಹಣದ ಬಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರವಿರದಿರುವುದು. ಹಳೆಯ ಸ್ನೇಹಿತರಿಂದ ದೂರವಿರುವುದು. ಹೊಸ ಸ್ನೇಹಿತರೊಂದಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಮಾತುಕತೆ. ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದ ಹಾಗೆ ಹೊರಹೋಗುವುದು, ಕಾಣೆಯಾಗುವುದು. ಮನೆಯ ಸುತ್ತ ಯಾ ಅವನಿರುವ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಸಿಗರೇಟು ತುಂಡು, ಡಬ್ಬಿ, ಇತ್ಯಾದಿ. ಸಣ್ಣ ಹುಕ್ಕಾ, ಪೈಪ್, ಸಿರಿಂಜು ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಬಚ್ಚಿಟ್ಟಿರುವುದು. ಸಣ್ಣ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಚೀಲದಲ್ಲಿ, ಹಾಳೆಯ ಪೊಟ್ಟಣಗಳಲ್ಲಿ ಮದ್ದು ಸುತ್ತಿಟ್ಟಿರುವುದು. ಇವೆಲ್ಲ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮದ್ದಿನ ಅಭ್ಯಾಸವಿರುವವರಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುತ್ತವೆಯಾದರೂ ಅವುಗಳಿಂದಲೇ ಮದ್ದಿನ ಚಟವಿರುವವರನ್ನು ಖಚಿತವಾಗಿ ಗುರುತಿಸಿದ್ದೇವೆ ಎನ್ನುವ ನಿರ್ಧಾರ ಸರಿಯಿರದಿರಬಹುದು. ಏಕೆಂದರೆ, ಈ ಲಕ್ಷಣಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ರೋಗ ಸ್ಥಿತಿಗಳ ಸೂಚನೆಯು ಆಗಿರಬಲ್ಲದು. ಬಹುಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಅವನ ವರ್ತನೆಗಳನ್ನು ಸಾವಧಾನದಿಂದ ಗಮನಿಸಿ, ಅವನೊಂದಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ಕಳೆಯುವುದರಿಂದ ಅವನಿಲ್ಲರಬಹುದಾದ ಚಟಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟ ಸುಳಿವು ಸಿಗಬಹುದು. ಇದಲ್ಲದೆ, ನಿಮ್ಮ ಕುದಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಕನಿಕರದೊಂದಿಗೆ ಇರುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಧೃತಿಗಡದ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಎದುರಿಸುವುದು ಅಗತ್ಯ. ಅವನು ನಿಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣವಾದ ವಿಶ್ವಾಸ ಮೂಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರತ್ತವೇ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಯತ್ನವಿರಬೇಕು. ನಿಮ್ಮ ಕೋಪತಾಪಗಳು ಇಂತಹ ಸನ್ನಿವೇಶದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಕ್ಕೆ ಬಾರದು. ನಿಮ್ಮ ಮಗ ಹೀಗಾದನೆಂಬ ವ್ಯಥೆಯನ್ನು ದೂರವಿಟ್ಟು ಸಮಸ್ಯೆಯ ಪರಿಹಾರದತ್ತ, ಸೂಕ್ತ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಲಹೆ ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯತ್ತ ಗಮನಹರಿಸಬೇಕು