



ಮನದಲಿ ಮತ್ತೆ ಮೂಡುವುದೇ ಮಳೆಬಿಲ್ಲು?

■ ಡಾ. ಸುಧೀರ್ ಹೆಬ್ಬಾರ್

ಸುಮಾರು ಮೂರು ದಶಕಗಳ ಹಿಂದಿನ ಮಾತು. ನಾನು ಎಂಬಿಬಿಎಸ್ ಕಲಿಯುತ್ತಿದ್ದಾಗ ಸರ್ಜರಿ ಪ್ರೊಫೆಸರ್ ಒಬ್ಬರು ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಿ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡುವುದು ಹೇಗೆ ಎಂದು ಕಲಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ನಾವು ತಪ್ಪು ತಪ್ಪಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದುದನ್ನು ನೋಡಿ ಬೇಸತ್ತು 'ರೋಗಿಯನ್ನು ಹೇಗೆ ತಪ್ಪಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಬಾರದು ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಪುಸ್ತಕ ಬರೆಯಬೇಕೆಂದಿದ್ದೇನೆ, ಹೇಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ಬೇರೆಯವರು ಬರೆದಿದ್ದಾರೆ' ಎಂದಿದ್ದರು. ಈಗ ನಾನು 'ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹೇಗೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು' ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಬರೆಯುತ್ತಿದ್ದೇನೆ.

ದೊಡ್ಡವರಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುವ ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳ (ಖಿನ್ನತೆ, ಮಾದಕ ಅಥವಾ ಮದ್ಯ ವ್ಯಸನಗಳು, ಅತಿಯಾದ ಭಯ, ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ದೋಷಗಳು, ಅತಿಯಾದ ಕೋಪ, ಅಪರಾಧಿ ಮನೋಭಾವ) ಮೂಲದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿವಾದ ಸಂಶೋಧನೆಗಳನ್ನು ನಡೆಸಿದಾಗ ಕಂಡು ಬಂದ ಒಂದು ಮಾಹಿತಿಯೆಂದರೆ ಅದು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಆಗುವ ಮಾನಸಿಕ ಆಘಾತಗಳು (ಟ್ರಾuma (Trauma)).

ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಎನ್ನುವುದಕ್ಕಿಂತ ಮಾನಸಿಕ ಆಘಾತಗಳು ಅನ್ನುವುದೇ ಸೂಕ್ತ. ಹಾಗಿದ್ದರೆ ಈ ಆಘಾತಕಾರಿ ಘಟನೆಗಳು ಯಾವುವು? ಇದನ್ನು ತಿಳಿದರೆ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹೇಗೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು ಮತ್ತು ಏನಾಗದಂತೆ ತಡೆಯಬೇಕು ಎಂದು ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಮುಂದೆ ಬರುವ ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ಕೆಲಮಟ್ಟಿಗೆ ತಡೆಯಬಹುದು. ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ಬಾರದಂತೆ ತಡೆಯುವುದು ಗುಣ ಪಡಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತ ಉತ್ತಮವಲ್ಲವೆ?

ಸಂಶೋಧನೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಬೀತು

ಸಂಶೋಧನೆಯಿಂದ ಒಂದು ಮಾತು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ತಿಳಿದಿದೆ. ಆಘಾತಕಾರಿ ಘಟನೆಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದಂತೆ ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯೂ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ತರಹದ ಆಘಾತಗಳನ್ನು ಕಾಂಪ್ಲೆಕ್ಸ್ ಟ್ರಾuma ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಏಕೆಂದರೆ ಈ ಆಘಾತಗಳು ಅಪ್ಪ, ಅಮ್ಮ ಅಥವಾ ಸಂಬಂಧಿಕರಿಂದಲೇ ಆಗಿರುತ್ತವೆ. ಯಾರು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿ, ಸುರಕ್ಷತೆ, ಪ್ರೀತಿವಾತ್ಸಲ್ಯ, ಉತ್ತೇಜನೆ ಕೊಡಬೇಕೋ ಅವರೇ ವ್ಯತಿರಿಕ್ತವಾಗಿ ಭಯ, ನಿಂದನೆ, ಕಡೆಗಣಿಸಿದರೆ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕಾಂಪ್ಲೆಕ್ಸ್ ಟ್ರಾuma ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಹತ್ತು ಉದಾಹರಣೆಗಳಿವೆ. ಈ ಹತ್ತರಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಇದ್ದವು? ಇದು ನಿಮ್ಮ ಕಾಂಪ್ಲೆಕ್ಸ್ ಟ್ರಾuma ಸ್ಕೋರ್. ಎಣಿಕೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದರೆ ನೀವು ಖಿನ್ನತೆ, ಕುಂದಿದ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ, ಸಂಬಂಧದ ತಿಕ್ಕಾಟ, ಕೆಟ್ಟ ಚಟಗಳು, ಆಸ್ವಮಾ, ಅಲರ್ಜಿ ಸಮಸ್ಯೆ ಇತ್ಯಾದಿ ಹಲವಾರು ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಒಳಗಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ.

ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಬಾಲ್ಯಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಸಿ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅಲ್ಲದೆ ನಿಮಗೆ ಮಕ್ಕಳಿದ್ದರೆ ಅವರಿಗೆ ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿಸಿ ನೋಡಿ. ನೀವು ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಲ್ಲಿ ಇರುವ ಆಘಾತಕಾರಿ ನಡವಳಿಕೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ತಿದ್ದಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಪ್ರತಿಕೂಲ ಬಾಲ್ಯದ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿವು

- ನಿಮ್ಮ ಪೋಷಕರು ಅಥವಾ ಮನೆಯಲ್ಲಿನ ಇತರ ಹಿರಿಯರು ಆಗಾಗ್ಗೆ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಅಪಮಾನ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರಾ? ಅಥವಾ ಮರ್ಯಾದೆ ಕಳೆಯುತ್ತಿದ್ದರಾ? ತುಂಬಾ ಭಯಪಡಿಸುತ್ತಿದ್ದರಾ?
- ನಿಮ್ಮ ಪೋಷಕರು ಅಥವಾ ಮನೆಯಲ್ಲಿನ ಇತರ ಹಿರಿಯರು ಆಗಾಗ್ಗೆ ನಿಮ್ಮನ್ನು ತಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರಾ? ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮಿಂದ ಬಲವಂತವಾಗಿ ಏನಾದರೂ ಕಸಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರಾ? ನಿಮ್ಮನ್ನು ಜೋರಾಗಿ ಹೊಡೆಯುತ್ತಿದ್ದರಾ?
- ನಿಮಗಿಂತ ದೊಡ್ಡವರು ಯಾರಾದರೂ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಲೈಂಗಿಕತೆಯ ಭಾವನೆಯಿಂದ ಸ್ಪರ್ಶಿಸುತ್ತಿದ್ದರಾ? ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕ ಹೊಂದಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದರಾ?
- ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಯಾರೂ ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತಿಲ್ಲ ಎಂದು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಅನಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದಾ? ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಪರಸ್ಪರ ಆತ್ಮೀಯತೆಯಿಲ್ಲ,

ಮಾನಸಿಕ ಆಘಾತವಾದ ಬಳಿಕ ಎಷ್ಟೋ ವರ್ಷಗಳು ಮಕ್ಕಳ ಮನಸ್ಸು ಗಾಸಿಗೊಂಡೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆ ಬರುವ ಅಪಾಯವೂ ಇದೆ. ಮನೋವಿಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ 'ಪೋಸ್ಟ್ ಟ್ರಾuma' (post trauma) ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುವ ಈ ಮನೋಬೇನೆಯನ್ನು ತಂದೆತಾಯಿಯರು ಆದಷ್ಟು ಬೇಗ ಗುರುತಿಸಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೊಡಿಸಬೇಕು.

