



ಒಬ್ಬರಿಗೊಬ್ಬರು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಹಲವು ಬಾರಿ ಅನಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದಾ?

- ನಿಮಗೆ ಪದೇಪದೇ ತಿನ್ನಲು ಸಾಕಷ್ಟು ಆಹಾರವಿಲ್ಲ, ಮಾಸಲು ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಧರಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ, ರಕ್ಷಿಸಲು ಯಾರೂ ಇಲ್ಲ ಎಂದು ಅನಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದಾ?
- ನಿಮ್ಮ ಪೋಷಕರು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ವಾಸಿಸುತ್ತಿದ್ದರೂ ಅಥವಾ ವಿಚ್ಛೇದಿತರಾಗಿದ್ದರಾ?
- ನಿಮ್ಮ ತಾಯಿಯನ್ನು ಆಗಾಗ್ಗೆ ತಳ್ಳುವುದು, ಅವರ ಕಪಾಳಮೋಕ್ಷ ಮಾಡುವುದು, ಅವರ ಮೇಲೆ ಭಾರವಾದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಎಸೆಯುವುದು, ಅವರಿಗೆ ಆಯುಧಗಳನ್ನು ತೋರಿಸಿ ಹೆದರಿಸುವುದು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರಾ?
- ನೀವು ಯಾರಾದರೂ ಮದ್ಯವ್ಯಸನ ಅಥವಾ ಇತರೆ ಕೆಟ್ಟ ಚಟಕ್ಕೆ ಒಳಗಾದವರ ಜೊತೆ ವಾಸವಿದ್ದಿರಾ?
- ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯ ಸದಸ್ಯರು ಯಾರದರೂ ಮಾನಸಿಕ ರೋಗದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದರಾ?
- ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯ ಸದಸ್ಯರು ಯಾರಾದರೂ ಬಂಧೀಖಾನೆಗೆ ಹೋಗಿದ್ದರಾ?

ಒಂದು ಉದಾಹರಣೆಯನ್ನು ಕೊಡುವುದು ಸೂಕ್ತ. ಕೆಲವು ತಿಂಗಳ ಹಿಂದೆ ಉತ್ತರ ಭಾರತದಿಂದ 26 ವರ್ಷದ ಯುವಕ ಕೌನ್ಸಿಲಿಂಗ್‌ಗಾಗಿ ಕರೆ ಮಾಡಿದ್ದರು. ಅವರು ಜನರ ಭಯ (ಸಾಮಾಜಿಕ ಆತಂಕ)ದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದು, ಗೆಲೆಯಿರಲಿಲ್ಲ, ಕಲಿಕೆಗೂ ಹೋಗಲಾರದೆ ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಕೆಲವು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಇರಬೇಕಾದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ನಿರ್ಮಾಣವಾಗಿತ್ತು. ಇವರ ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ತಂದೆ ತಾಯಿಯ ಹೊಡೆತ, ಬೈಯುವುದು, ಹೀಯಾಳಿಸುವುದು ಬಹಳ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿತ್ತು. ಖೇದಕಾರಿ ವಿಚಾರವೇನೆಂದರೆ ಅವರ ಅಪ್ಪ ಜನರಲ್ ಫೀಸಿಷಿಯನ್ ಮತ್ತು ತಾಯಿ ಶಿಕ್ಷಕಿಯಾಗಿದ್ದರು. ಇವರು ಐದನೆಯ ವರ್ಷದ ಮಗುವಾಗಿದ್ದಾಗ ಒಬ್ಬರು ಕೊಟ್ಟ ಸ್ವೀಟನ್ನು ತಿಂದಿದ್ದರು. ಇದನ್ನು ತಿಳಿದು ಅಪ್ಪ ಕೋಪಗೊಂಡು ತಲೆಕೂದಲು ಜಗ್ಗಿ, ಕಪಾಳಕ್ಕೆ ಹೊಡೆದು ತೀವ್ರವಾಗಿ ಶಿಕ್ಷಿಸಿದ್ದರು. ಅಲ್ಲೇ ಇದ್ದ ಅಮ್ಮ ಮಗುವಿನ ನೆರವಿಗೆ ಬರಲಿಲ್ಲ. ಈ ತರಹದ ಘಟನೆಗಳು ಹಲವಾರು ನಡೆದಿದ್ದವು.

ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ನಮ್ಮ ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಘಟನೆಗಳೇ ಕಾರಣ ಅಥವಾ ನಮ್ಮ ಪೋಷಕರೇ ಕಾರಣ ಎಂದು ಇದರ ಅರ್ಥವಲ್ಲ. ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಆಘಾತಕಾರಿ ಘಟನೆಗಳು ಪದೇಪದೇ ನಡೆದಿದ್ದರೂ ಸುಮಾರು ಅರವತ್ತು ಪ್ರತಿಶತ ಜನರು ಮಾನಸಿಕ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಒಳಗಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬುದೂ ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ಸಂಗತಿ.

ಕೊನೆಗೆ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹೇಗೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂಬುದೂ ಮುಖ್ಯ. ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ, ಗೌರವದಿಂದ ಪಾಲಿಸಿರಿ. ಅವರ ಬೇಕು, ಬೇಡಗಳಿಗೆ ಉತ್ತೇಜಿಸಿ. ಈ ಮೂರು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ವಾರಕ್ಕೆ ಒಮ್ಮೆಯಾದರೂ ಕೇಳಿ. 'ನಿನ್ನ ಮನಸ್ಸು ಹೇಗಿದೆ? ನಿನಗೆ ಏನು ಬೇಕು? ನಿನಗಾಗಿ ನಾನು ಏನು ಮಾಡಲಿ?' ಮಕ್ಕಳ ಸಂಬಂಧದಲ್ಲಿ ಆಗುವ ಮಕ್ಕಳ ಮಾನಸಿಕ ಆಘಾತವನ್ನು ತಡೆದು ಉತ್ತಮ ಪ್ರಜ್ಞೆಗಳಾಗಿ ಮಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ.

ಲೇಖಕರು ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಸಪ್ತಗಿರಿ ಕಾಲೇಜಿನಲ್ಲಿ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರು.

ಸಂಪರ್ಕ: 9845133229