



ಮಹಿಳೆಯರ ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ನಿಕಟ ಸಂಬಂಧವಿದೆ. ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಪೂರಕವಾಗಿರುವ ಈ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿರುವ, ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚಕರೂ ಆದ, ಕರ್ನಾಟಕದ ಪ್ರಖ್ಯಾತ ವೈದ್ಯೆ, **ಡಾ.ಪದ್ಮಿನಿ ಪ್ರಸಾದ್** ಈ ಹೊಸ ಅಂಕಣದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ವಾರವೂ 'ಸುಧಾ' ಓದುಗರ ಜತೆ ತಮ್ಮ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲಿದ್ದಾರೆ. -ಸಂ.

'ಹದಿಹರೆಯ' ಎನ್ನುವುದು ಪ್ರತಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಬಾಳಿನಲ್ಲಿ ಬರುವ ಒಂದು ಸುಂದರ ಘಟ್ಟ. ಅದು ಬಾಲ್ಯಾವಸ್ಥೆಯಿಂದ ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆಗೆ ಹೆಜ್ಜೆ ಇಡುವ ಪರ್ವಕಾಲ. ಪುಟ್ಟ ಬಾಲಕಿಯೊಬ್ಬಳು ಯುವತಿಯಾಗಿ ಮಾರ್ಪಾಡಾಗುವ ಹಾಗೂ ಪುಟ್ಟ ಬಾಲಕನೊಬ್ಬ ಯುವಕನಾಗಿ ಬದಲಾಗುವ ಹಂತ. ದೇಹ ಬೆಳೆಯುವ, ಲೈಂಗಿಕ ಭಾವನೆ ಉದ್ಭವಿಸುವ, ಮನಸ್ಸು ಚಂಚಲಗೊಳ್ಳುವುದು ಸ್ವಾಭಾವಿಕ.

ಹದಿಹರೆಯದ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿಯೂ ಹಲವಾರು ಆತಂಕಗಳು, ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಗಳು, ಸುಲಭವಾಗಿ ಉತ್ತರ ಸಿಗುವ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು, ಕೇಳಲಾಗದ, ಅರಿಯಲಾಗದ ಸಂದೇಹಗಳು ಏಕುತ್ಸವೆ.

ಹದಿ ಹರೆಯ ಅಂದರೆ ವಯೋಮಿತಿ ಯಾವುದು?

★ ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಪ್ರಕಾರ 10 ರಿಂದ 19 ವರ್ಷದವರೆಗೆ ಹದಿಹರೆಯ ಎನ್ನಲಾಗುತ್ತದೆ. 10 ರಿಂದ 15 ವರ್ಷದ ವರೆಗೆ ಮುಂಚಿನ ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆ, 16 ರಿಂದ 19 ವರ್ಷದವರೆಗೆ ಕಡೆಯ ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆ ಎನ್ನಬಹುದು. ಗಂಡಸಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರೌಢತೆ ಬರುವ ವಯಸ್ಸು 12 ರಿಂದ 16, ಹೆಂಗಸಿನಲ್ಲಿ 9 ರಿಂದ 12 ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ. ಹದಿಹರೆಯದ ಚಿಹ್ನೆಗಳೇನು?

★ ಬಾಲಕ ಬಾಲಕಿಯರೀವರಲ್ಲಿಯೂ ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದ ಹಾಗೆ, ಅನಿರೀಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಎಂಬಂತೆ ಎತ್ತರ ಬೆಳೆಯುವುದು, ತೂಕ ಹೆಚ್ಚುವುದು, ಕಂಕುಳಲ್ಲಿ ಕೆಳಹೊಟ್ಟೆಯ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕೂದಲಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆ, ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಆತಂಕ, ಕಿರಿಕಿರಿ ಅನುಭವಿಸುವುದು, ಏಕಾಂತವನ್ನು ಇಷ್ಟಪಡುವುದು, ಲೈಂಗಿಕ ಭಾವನೆಗಳು ಅರಳುವುದು ಮುಂತಾದವು. ಬಾಲಕಿಯರಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಋತುಚಕ್ರದ ಪ್ರಾರಂಭ. ಬಿಳಿಮುಟ್ಟು ಬರುವುದು, ಸ್ವನಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ, ಜನನಾಂಗದ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಕಾಣಬರುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ, ಬಾಲಕರಲ್ಲಿ ಗಡ್ಡ ಮೀಸೆ ಮೂಡುವುದು, ಮೂಳೆ ಮಾಂಸ ಖಂಡಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ, ಸ್ಪಷ್ಟ ಸ್ವಲನವಾಗುವುದು, ಜನನಾಂಗದ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ.

ಹದಿಹರೆಯದ ಬಗ್ಗೆ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಮೂಡಿಸುವುದು ಹೇಗೆ?

★ ಮಕ್ಕಳು ಹದಿಹರೆಯಕ್ಕೆ ಕಾಲಿಡುವ ಮುನ್ನವೇ ಮುಂದಾಗುವ ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ, ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಹಾಗೂ ಲೈಂಗಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸಿ ಅವರನ್ನು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ತಯಾರು ಮಾಡಬೇಕು. ಮಕ್ಕಳ 10ನೇ ವಯಸ್ಸಿನಿಂದ ಅಥವಾ 4-5ನೇ ತರಗತಿಗಳಲ್ಲಿ ಅಭ್ಯಸಿಸುವ ಸಮಯದಿಂದ ಹದಿಹರೆಯದ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ ಕೊಡಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳು ಆತಂಕ, ಭಯ, ತಪ್ಪು ತಿಳಿವಳಿಕೆ, ಅಪರಾಧ ಮನೋಭಾವಗಳಿಂದ ನರಳುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು.

★ ದೈಹಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಮಕ್ಕಳು ಒಹಳ ಸೂಕ್ತ ಮನಸ್ಸಿನವರು ಆಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಸ್ವನದ ಗಾತ್ರ, ತೂಕ, ಎತ್ತರ, ಜನನಾಂಗದ ಗಾತ್ರ, ಬಣ್ಣ, ಗಡ್ಡ ಮೀಸೆಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮುಂತಾದವುಗಳಿಂದ ಅವರು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಕಿಳಿರಿಮೆ, ದುಃಖ, ಖಿನ್ನತೆಯಿಂದ ಬಳಲಬಹುದು. ಹೆಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳಾದ ಬೀಜವಿಕ್ರೆ, ಮುಟ್ಟಿನ ತೊಂದರೆಗಳು, ಸ್ವನಗಳ ನೋವು, ಮೊಡವೆಗಳು ತುಮುಲಗಳನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡಬಹುದು. ಹಾಗೆಯೇ ಗಂಡು ಹುಡುಗರಲ್ಲಿ ಸ್ಪಷ್ಟ ಸ್ವಲನ, ಹಸ್ತಮೈಥುನದ ಭಯ, ಲೈಂಗಿಕ ಭಾವನೆಗಳು, ಪ್ರೀತಿ ಪ್ರೇಮ ಪ್ರಣಯಗಳ ಬಗೆಗಿನ ಭಾವನೆಗಳು. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಸರಿ ಯಾವುದು, ತಪ್ಪು ಯಾವುದು ಎಂದು ತಿಳಿಯುವ ಗೊಂದಲಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಒಂಟಿತನ, ಕಿರಿಕಿರಿ, ವಾಗ್ವಾದ, ಎಲ್ಲ ವಿಷಯಕ್ಕೂ ಪ್ರಶ್ನಿಸುವ ವರ್ತನೆ, ಸಣ್ಣ ಪುಟ್ಟ ವಿಷಯಗಳಿಗಲ್ಲಾ ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಬದಲಾಗುವುದು, ದುಃಖ, ಖಿನ್ನತೆ ಇತ್ಯಾದಿ. ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯ ವಿಚಾರಗಳೂ ಮೂಡಬಹುದು.

ನಿಮ್ಮ ಅನಿಸಿಕೆ, ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಸಂಪಾದಕರು 'ಸುಧಾ' 'ಆಪ್ತಗಳತಿ' ವಿಭಾಗ, ನಂ.75 ಎಂ.ಜಿ. ರಸ್ತೆ, ಬೆಂಗಳೂರು 01 ಇಲ್ಲಿಗೆ ಕಳುಹಿಸಿ

ಸಮಾನಮನಸ್ಸು ಸಂಗಾತಿಗಳ ಒತ್ತಡ, ಮಾಧ್ಯಮಗಳಿಂದ, ಹಿರಿಯರಿಂದ, ವಿದ್ಯೆ, ಹವ್ಯಾಸಗಳಿಂದಲೂ ಒತ್ತಡ ಉಂಟಾಗಿ ಕಂಗಡಿಸಬಹುದು. ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ತಮ್ಮನ್ನು ಅಪಾಯಕ್ಕೆ ಒಡ್ಡಿಕೊಳ್ಳುವ ವರ್ತನೆಗಳು ಬೆಳೆಯಬಹುದು.

**ಲೈಂಗಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳು**

ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿಗೆ ನೆರವಾಗುವ ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ, ಅವುಗಳ ಕಾರ್ಯವೈಖರಿ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತವೆ. ಸ್ವಯಂ ವ್ಯಾಮೋಹ, ಸಮವಯಸ್ಕರ ಒಡನಾಟ, ಉಡುಪು, ಶಾರೀರಿಕ ಸೌಂದರ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕಾಳಜಿ, ಸ್ನಾನದ ಮನೆಯಲ್ಲಿ, ನಿಲುವುಗನ್ನಡಿಯ ಮುಂದೆ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಕಳೆಯುವುದು, ಲೈಂಗಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಗುರುತಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು- ಇವೆಲ್ಲಾ ಯೌವನದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರಲ್ಲಿಯೂ ಆಗುವ ಬದಲಾವಣೆಗಳು. ಮುಂದೆ ಬೆಳೆದಂತೆಲ್ಲಾ ಪ್ರೀತಿ ಪ್ರೇಮಗಳ ಭಾವನೆಗಳು, ಲೈಂಗಿಕ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಹಿಡಿತದಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದು ತಿಳಿಯದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ಬೇಜವಾಬ್ದಾರಿ ಲೈಂಗಿಕ ವರ್ತನೆಗಳಿಂದ ಅಪಾಯಕ್ಕೆ ಸಿಲುಕುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯೂ ಇರುತ್ತದೆ.

ಇಂದಿನ ಇಂಟರ್‌ನೆಟ್ ಯುಗದಲ್ಲಿ ಅಶ್ಲೀಲ ವೆಬ್‌ಸೈಟ್‌ಗಳ ವೀಕ್ಷಣೆ ಅಶ್ಲೀಲ ಮಾಹಿತಿ, ತಪ್ಪು ಮಾಹಿತಿಗಳಿಂದ ಅನಾಹುತಗಳಾಗುವುದು ಖಂಡಿತ.

ಹೆಚ್ಚಿನ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಾ ಗುತ್ತಿರುವ ತುಮುಲಗಳು ಹಿರಿಯರ ಗಮನಕ್ಕೆ ಬಾರದೆ ಇರಬಹುದು. ಅದರಲ್ಲಿಯೂ ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳಿಲ್ಲರೂ ಹೊರಗಡೆ ದುಡಿಯುವವರಾಗಿದ್ದರೆ, ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಇತರ ಹಿರಿಯರಿಲ್ಲದಿದ್ದಾಗ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿನ ತುಮುಲಗಳು ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತವೆ.

- ಉದಾಹರಣೆ: 1. ಸ್ವೀತಾಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಉಡುಪು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಲು, ಅಲಂಕಾರ, ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲ. ಅವಳಿಗೆ ತನ್ನ ಸ್ವನಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಸರಿ ಇಲ್ಲವೆಂಬ ಕೊರಗು. 2. ಸಿದ್ಧಾರ್ಥನಿಗೆ ಇನ್ನೂ ಗಡ್ಡ ಮೀಸೆಗಳು ಬೆಳೆದಿಲ್ಲವೆಂದು ಅವನ ಗೆಳೆಯರ ಲೇವಡಿ. ಅವನಿಗೆ ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗಲು ಮನಸ್ಸೇ ಇಲ್ಲ. 3. ಪ್ರೇಮ ಎದುರು ಮನೆ ಹುಡುಗನ ಮಾತಿಗೆ ಮರುಳಾಗಿ ದೈಹಿಕ ಸಂಬಂಧ ಮಾಡಿ, ಅವನು ಮೋಸ ಮಾಡಿ ಹೋದನೆಂದು ಖಿನ್ನತೆಗೆ ಒಳಗಾಗಿದ್ದಾಳೆ. 4. ಸ್ನೇಹಲ್ ಹೆಚ್ಚು ಅರಿಯದ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ (7 ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಇದ್ದಾಗ) ಅವಳ ಸೋದರ ಮಾವ ಅವಳನ್ನು ಲೈಂಗಿಕ ದುರುಪಯೋಗ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದನೆಂಬ ನೆನಪಿನಿಂದಾಗಿ ಅವಳಿಗೆ ವಿಪರೀತ ಭಯ ಉಂಟಾಗಿ ಓದಿನಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. 5. ಪ್ರಕಾಶನಿಗೆ ಓದಿನಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಕಾರಣ ಕೆಲವು ಗೆಳೆಯರ ಸಹವಾಸದಿಂದ ಅಶ್ಲೀಲ ವಿಡಿಯೋಗಳ ವೀಕ್ಷಣೆಗೆ ದಾಸನಾಗಿದ್ದಾನೆ. 6. ಸ್ವಪ್ನ ಸ್ವಲನದಿಂದ ಮುಂದೆ ತೊಂದರೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಯೆಂದು ಹೇಳಿದ ಗೆಳೆಯರ ಮಾತನ್ನು ನಂಬಿದ ಪ್ರತಾಪನಿಗೆ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ತಯಾರು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. 7. ವಿರಾಟ್ ಯಾವಾಗಲೂ ಮಂಕಾಗಿರುತ್ತಾನೆ. ಅವನನ್ನು ಮಾನಸಿಕ ತಜ್ಞರ ಬಳಿ ಕರೆ ತಂದಿದ್ದಾರೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಹಸ್ತಮೈಥುನದ ಬಗ್ಗೆ ಅವನಲ್ಲಿ ಮೂಡಿರುವ ಭಯ.

**ತುಮುಲಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರ**

★ ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಹಿರಿಯರೊಡನೆ ಮುಕ್ತ ಮಾತುಕತೆಗೆ ಅವಕಾಶ, ಅವರಿಂದ ಪ್ರೀತಿ ವಿಶ್ವಾಸಗಳಿಂದ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಹೆಚ್ಚು ಫಲಕಾರಿ. ಅದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಬಯ್ಯುವಿಕೆ, ವಾಗ್ವಾದಗಳಿಂದ ತೊಂದರೆ ಉಲ್ಬಣಿಸಬಹುದು. ಮಕ್ಕಳ ಮಾನಸಿಕ ತುಮುಲಗಳನ್ನು ಹಿರಿಯರು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಸಮಾಧಾನದಿಂದ ವರ್ತಿಸಿದರೆ, ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಯಿಂದ ಸರಿಯಾದ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ನೀಡಿದರೆ ಉತ್ತಮ ಫಲಿತಾಂಶ ಸಿಗುತ್ತದೆ.

★ ಮಕ್ಕಳ ವರ್ತನೆಗಳಲ್ಲಿ ಆಗುವ ಬದಲಾವಣೆ ಗಮನಿಸಿ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ದುಡ್ಡು ಮತ್ತಿತರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಕಳವು ಆಗುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಮಕ್ಕಳ ವಿದ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಹಿನ್ನಡೆ ಕಂಡರೆ, ಶಾಲೆಯ ಶಿಕ್ಷಕರಿಂದ ಸರಿಯಾದ ಮಾಹಿತಿ ಸಿಗದಿದ್ದರೆ, ಮಕ್ಕಳ ನಡೆ-ನುಡಿಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿ ಸೂಕ್ತ ಪರಿಹಾರ ಒದಗಿಸಬೇಕು.

★ ಪೋಷಕರಿಗೆ ಮಕ್ಕಳ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಕಷ್ಟವಾದರೆ ನುರಿತ ವೈದ್ಯರೊಡನೆ ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚನೆ ನಡೆಸಿ ಪರಿಹಾರ ಪಡೆಯಬೇಕು.

★ ಮಕ್ಕಳು ಹದಿಹರೆಯಕ್ಕೆ ಕಾಲಿಡುವ ಮುನ್ನವೇ ಅವರಿಗೆ ಸರಿಯಾದ (ವೈಜ್ಞಾನಿಕ) ಮಾಹಿತಿಯೊಡನೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡಿ ಮುಂದಾಗುವ ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳಿಗೆ ತಯಾರು ಮಾಡಬೇಕು.