



ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಕೊರತೆ, ಸಹಜವಾದ ಹದಿಹರೆಯದ ಗೊಂದಲಗಳಿಂದ ವ್ಯಸನಗಳಿಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ. ಸ್ವಪ್ರತಿಷ್ಠೆ ಪ್ರದರ್ಶನದ ಹಂಬಲ ಹಾಗೂ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಲತಾಣದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಮಯ ಕಳೆಯುವುದು ಅಗತ್ಯವನ್ನು ಭಾವನೆ ಡಿಜಿಟಲ್ ವ್ಯಸನಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಿಂಬಾಲಕರ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಹೆಚ್ಚಿನ ಲೈಕ್ ಗಳಿಸುವುದು, ಪ್ರಸಿದ್ಧರಾಗುವ ಗೀಳು ಇವೆಲ್ಲವೂ ಒಂದು ಹಂತದ ನಂತರ ವ್ಯಸನವಾಗಿ ಬದಲಾಗುತ್ತವೆ.

ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯ ಬಿಕ್ಕಟ್ಟು

ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗೆ ಕಾರಣಗಳು ತುಂಬ ಸಂಕೀರ್ಣವಾಗಿವೆ. ಒತ್ತಡ, ಹತಾಶೆಗಳು ಆ ಕ್ಷಣದ ಕಾರಣಗಳಾದರೆ, ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ, ಒತ್ತಡ ನಿರ್ವಹಣಾ ಕೌಶಲ, ಸಾಮಾಜಿಕ-ಕೌಟುಂಬಿಕ ಹಿನ್ನೆಲೆ ಹಾಗೂ ಬೆಂಬಲ, ಆರ್ಥಿಕ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ, ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಮಟ್ಟ, ಬಾಲ್ಯದ ಅನುಭವಗಳು, ಪಾಲನೆ-ಪೋಷಣೆ, ಮಾದಕ ವಸ್ತು ವ್ಯಸನ ಹಾಗೂ ಇನ್ನೂ ಅನೇಕ ಅಂಶಗಳು ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಪ್ರಯತ್ನದ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತವೆ.

ಇತರೆ ಎಲ್ಲಾ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗಿಂತ, ನಮ್ಮ ಹದಿಹರೆಯದವರು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿರುವ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಒತ್ತಡ ಬಿಕ್ಕಟ್ಟಾಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆಗೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವುದು ಕಳವಳಕಾರಿ. ಈ ಒತ್ತಡವು ಹದಿಹರೆಯದವರನ್ನು ಆಪೋಷಣ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ನಮ್ಮ ಸಮಾಜವು ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಟೈಂ ಬಾಂಬ್ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತಿದೆ. ತಕ್ಕಣ ವಿಚಿತ್ರವೆಂದರೆ ಕ್ರಮ ಕೈಗೊಳ್ಳದಿದ್ದರೆ ದೇಶದ ಭವಿಷ್ಯ ಮಂಕಾಗುವುದು.

ಹದಿಹರೆಯದವರು ಅತೀವ ಒತ್ತಡದಲ್ಲಿರುವುದನ್ನು ಗುರ್ತಿಸುವುದು ಹೇಗೆ? ಕೆಲವು ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಅತಿ ಒತ್ತಡದ ವಿಚ್ಛೇದಕಿಯ

ಚಿಹ್ನೆಗಳಂತೆ ಗುರ್ತಿಸಬಹುದು. ಅವುಗಳೆಂದರೆ:

- ಕಿರಿಕಿರಿ, ಮುಂಗೋಪ.
- ನಿರಾಸೆ, ಇಲ್ಲವೇ ಅತಿಯಾಗಿ ನಿರ್ದಿಷ್ಟವುದು
- ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗುವುದನ್ನು ನಿರಾಕರಿಸುವುದು. ಸಹಪಾಠಿಗಳಿಂದ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಂದ ದೂರ ಉಳಿಯುವುದು. ಒಬ್ಬರೇ ಇರಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದು.
- ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಸಾಧನೆ ಒಮ್ಮೆಗೇ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು.
- ಮಾದಕ ವಸ್ತು ವ್ಯಸನ
- ಅತಿಯಾದ ಆತಂಕ, ಭಯ.
- ಸುಸ್ತು-ಆಯಾಸ ಸೇರಿದಂತೆ ವಿವಿಧ ದೈಹಿಕ ನೋವುಗಳು.
- ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ. ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇವಿಸುವುದು, ಇಲ್ಲವೇ ಸೇವಿಸದೇ ಇರುವುದು.
- ಗೊಂದಲ, ನಿರ್ಧಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ ಹಿಂಜರಿಕೆ.

ಈ ಚಿಹ್ನೆಗಳು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬಂದರೆ ಪೋಷಕರು ಜಾಗರೂಕರಾಗಬೇಕು. ಮಕ್ಕಳನ್ನು ವಿಶ್ವಾಸದಿಂದ ಮಾತನಾಡಿಸಿ, ಸಮಸ್ಯೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ಶಿಕ್ಷಕರು ಮತ್ತು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಸಮಾಲೋಚಕರ ಜೊತೆ ಮಾತನಾಡಿ, ವಿಷಯ ಗಂಭೀರವೆನಿಸಿದರೆ, ಮನೋವೈದ್ಯರನ್ನು ಹಿಂಜರಿಕೆಯಿಲ್ಲದೆ ಸಂಪರ್ಕಿಸಬೇಕು.

ಹದಿಹರೆಯದ ಮನಸ್ಸುಗಳಲ್ಲಿ ಕಹಿ ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳಲಿಕ್ಕೆ ಹಲವು ಕಾರಣಗಳಿವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವನ್ನು ಗುರ್ತಿಸುವುದಾದರೆ,

- ವಯೋಸಹಜ ದೈಹಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳು.
- ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಅತಿಯಾದ ಸ್ಪರ್ಧೆ.
- ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಲತಾಣಗಳ ಪ್ರಭಾವ ಹಾಗೂ ಬಾಹ್ಯ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಿರುವ ಮಾನವ ಸಂಪರ್ಕ.

ನಮ್ಮ ಶಿಕ್ಷಣ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯೂ ಮಕ್ಕಳ, ಹದಿಹರೆಯದವರ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ವಿಶೇಷ ಪ್ರಾಶಸ್ತ್ಯ ನೀಡಿಲ್ಲ. ಬದಲಿಗೆ ಅವರನ್ನು ರೇಸಿನ ಕುದುರೆಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತಿದೆ. ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಸಂವೇದನೆಗಳು ಕಮರಲು ಶಿಕ್ಷಣ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯೇ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಪರಿಪೂರ್ಣತೆಯ ಗೀಳು (Obsession about Perfectionism)

ಮಕ್ಕಳು ಹಾಗೂ ಹದಿಹರೆಯದವರು ಕಾಲಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ಆಪ್‌ಡೇಟ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಅವಶ್ಯಕತೆಗೆ ಒಳಗಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಅದು ಓದಿನಲ್ಲಾಗಲಿ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಲತಾಣವಾಗಲಿ, ತನ್ನ ದೈಹಿಕ ಸೌಂದರ್ಯವಾಗಲಿ, ಸ್ಟೈಲ್ ಆಗಲಿ, ಇಲ್ಲವೇ ಸದ್ಯದ ಟ್ರೆಂಡ್‌ಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಇತರರಿಗೆ ಸಮನಾಗಿ ಇರಬೇಕು ಎಂಬ ಒತ್ತಡ ಇರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೊಂದು ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ, ಅಭಿರುಚಿ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಸಹಪಾಠಿಗಳ ಗುಂಪಿನ ಭಾಗವಾಗಲು ರುಚಿಯಿಲ್ಲದ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆಯೂ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವ ಒತ್ತಡವಿರುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಒತ್ತಡವು ದೀರ್ಘಕಾಲ ಉಳಿದರೆ, ಮಗು ಪರಿಪೂರ್ಣತೆಯ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತದೆ.

ಇತರರ ಮುಂದೆ ತನ್ನ ಇಮೇಜ್ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವಿಷಯದಲ್ಲೂ ತಾನು ನಿಖರವಾಗಿಯೇ ಇರಬೇಕು. ತನ್ನ ರೂಪ, ಪ್ರತಿಭೆ, ಜ್ಞಾನ, ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ, ಬಟ್ಟೆ ಬರೆ, ತನ್ನ ಉಪಕರಣಗಳು ಎಲ್ಲವೂ ಪರ್ಫೆಕ್ಟ್ ಆಗಿಯೇ ಇರಬೇಕು ಎಂಬ ಭಾವನೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತ ಹೋಗುತ್ತದೆ.

ಪರಿಪೂರ್ಣತೆಯ ಹಂಬಲ ಹೆಚ್ಚಾದರೆ, ಮಗುವಿನ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಪ್ರತಿಕೂಲ ಪ್ರಭಾವ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ, ಸ್ವಪ್ರತಿಷ್ಠೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಮಗುವಿಗೆ ಆತಂಕ, ಸಂಕೋಚ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ವಿವರಗಳಿಗೆ ಅನವಶ್ಯಕ ಮಹತ್ವ ನೀಡುವುದು, ತಪ್ಪುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅತಿಯಾದ ಹೆದರಿಕೆ, ನಿರ್ಧಾರಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹಿಂಜರಿಕೆ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ತಮ್ಮಿಂದ ಅತಿಯಾದ ಅಪೇಕ್ಷೆ ಅತಿಯಾದ ಸ್ವಯಂ ವಿಮರ್ಶೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಟೀಕೆ ಹಾಗೂ ಹೊಗಳಿಕೆಯನ್ನು ಸಹಜವಾಗಿ ಸ್ವೀಕರಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಇದರಿಂದ ಸೃಜನಶೀಲತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ, ತನಗೆ ಆಸಕ್ತಿ ಇರುವ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಇತರರನ್ನು ಮೆಚ್ಚಿಸುವಂತಹ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿಯೇ ತೊಡಗಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.