



ಡಾ.ಆ. ಶ್ರೀಧರ
ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿ

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

☐ ನಾನು ಉದ್ಯೋಗದಲ್ಲಿರುವ ಒಬ್ಬ ಮಹಿಳೆ. ನನಗೆ 22 ವಯಸ್ಸಾಗಿದ್ದು ರಾತ್ರಿ ಪಾಳೆಯ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿದ್ದೇನೆ. ಅಪ್ಪ ಅಮ್ಮನ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ವಿರೋಧವಾಗಿ ಈ ಕೆಲಸವನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡೆ. ಬಾಲ್ಯದಿಂದಲೂ ಅವರು ನನ್ನನ್ನು ತಮ್ಮ ಮಗಳೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಿದ್ದೇ ಇಲ್ಲವೆನ್ನುವುದು ನನ್ನ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಬಂದುಬಿಟ್ಟಿದ್ದ ಕಾರಣವೇ ಈ ಕಾಲ್ ಸೆಂಟರ್ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಕಾರಣ. ಮನೆಯವರ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಹೇಗೋ ನಿಭಾಯಿಸಿದೆ. ಆದರೆ ಇದೀಗ ಮಹಿಳಾ ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಗಳ ಕಾಟ ತಡೆಯಲಾರದಷ್ಟಾಗಿದೆ. ನನ್ನ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು ಮತ್ತು ವೈಯಕ್ತಿಕತೆಗಳಿಗೆ ಧಕ್ಕೆ ಬರುವಂತಹ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳನ್ನು ನಾನು ಎದುರಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ. ನನಗೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವಂತಹ ಆಸರೆ ಇಲ್ಲ. ಯಾರೊಂದಿಗೂ ನನ್ನ ಬೆಗುದಿಯನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲಾರದಂತಹ ಸನ್ನಿವೇಶದಲ್ಲಿದ್ದೇನೆ. ಅಪ್ಪ ಅಮ್ಮನ ಕನಿಕರ ಬೇಡವೆಂದು ಒಂದೆಡೆ ಅನಿಸಿದರೆ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ಅವರ ಸಹಾಯ ಬೇಕೇನೋ ಅನಿಸುತ್ತದೆ. ಈಗೇನು ಮಾಡುವುದು? ಇಂತಹ ಒಂದು ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುವುದು ಹೇಗೆ? ದಯಮಾಡಿ ತಿಳಿಸಿಕೊಡಿ.

ಶೈಲಜಾ, ಶಿವಮೊಗ್ಗ

ನಿಮ್ಮ ತಳಮಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರವಿದೆ. ಆದರೆ, ಅದನ್ನು ನಿಷ್ಠೆ ಮತ್ತು ಜಾಣತನದಿಂದ ನಿಭಾಯಿಸಬೇಕು ಅಷ್ಟೆ. ಮೊದಲಿಗೆ, ನಿಮ್ಮ ಪೋಷಕರ ಬಗ್ಗೆ ಮೂಡಿಸಿಕೊಂಡಿರುವ ಅಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು ತಕ್ಕಮಟ್ಟಿಗಾದರೂ ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಹಿರಿಯರ ಎಲ್ಲಾ ಧೋರಣೆಗಳಿಗೆ ಮಣಿಯುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆದರೆ, ಕೆಲವು ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಮತ್ತು ನಿರ್ಧಾರಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರ ವಹಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಅಪ್ಪ ಅಮ್ಮನ ಬಗ್ಗೆ ಇರಿಸಿಕೊಂಡಿರುವ ಭಾವನೆ ಕೇವಲ ಕಲ್ಪನೆ ಯಿಂದಲೇ ಆಗಿದ್ದಿರಬಾರದೇಕೆ? ನೀವು ಮಾಡಿರಬಹುದಾದ ತಪ್ಪು ಒಪ್ಪುಗಳು ಅವರ ಸಿಟ್ಟು ಅಥವಾ ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ವರ್ತನೆಗೆ ಕಾರಣವಿರಬಹುದಲ್ಲವೇ? ನಿಮ್ಮ ಎಳೆಯತನದ ಪಾಲನೆ ಪೋಷಣೆಗಳನ್ನು ಅವರು ಮಾಡಿದ್ದಾರಲ್ಲವೇ? ನಿಮ್ಮ ಅನೇಕ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ಅವರು ಪೂರೈಸಿಲ್ಲವೇ? ಈ ಮಾದರಿಯಲ್ಲಿ ನೀವು ಇನ್ನು ಮುಂದಾದರೂ ಆಲೋಚಿಸಿ.

ನಿಮ್ಮ ಸಂಗಡಿಗರ ಸಹವಾಸ ಅಸಹನೀಯವೆನಿಸಿದ ಪಕ್ಷದಲ್ಲಿ ಅಂತಹ ಸನ್ನಿವೇಶ ಅಥವಾ ಕೆಲಸದಿಂದ ಹೊರಬರುವುದು ಸೂಕ್ತವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಆತುರದಿಂದ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿರುವ ನಿಮ್ಮ ನಿರ್ಧಾರವು ಇಂತಹ ಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು ಮತ್ತಷ್ಟು ಕೆಡಿಸಬಲ್ಲದು. ಹೀಗಾಗಿ, ಹಿಂಸೆ ಪಡುವಂತಹ ಉದ್ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರಿಯುವುದು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ತ್ರಾಸ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೂ, ಇಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರಿಯುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯವೆನಿಸಿದ ಪಕ್ಷದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ತಂದೆತಾಯಿ ಯೊಂದಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಸಂಬಂಧ ಸಾಧ್ಯವೆನ್ನುವ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಮೂಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅವರು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಮಗುಗಳಂತೆ ಭಾವಿಸುತ್ತಾರೆ ಎನ್ನುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಶಯ ಬೇಡ. ನಿಮ್ಮ ಅಹಂಭಾವ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಭಟನೆಯ ರೀತಿಯನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸಬೇಡಿ. ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಪರಿಹಾರ ನಿಮ್ಮ ಕೈಲಿದೆ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಇತರರ ಆಸರೆ ಬೇಡ. ನಿಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ಅನಗತ್ಯ ಕನಿಕರಕ್ಕಾಗಿ ಹಾತೊರೆಯಬೇಡಿ. ನಿಸ್ಸಂಕೋಚವಾಗಿ ಮನೆಯ ವಾತಾವರಣದೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಯಿರಿ.

☐ ನನ್ನ ಮಗ ಎರಡನೇ ಪಿಯು ಓದುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಇಲ್ಲಿ ಯವರೆಗೆ, ಅಂದರೆ ಸುಮಾರು ಹದಿಮೂರು ವರ್ಷಗಳು ಶಾಲೆಯ ಶಿಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಒಮ್ಮೆಯೂ ಹಿಂದೆ ಬಿದ್ದವನಲ್ಲ. ಹೆಚ್ಚು ಅಂಕಗಳನ್ನು ಗಳಿಸುವುದು ಅವನ ಸ್ವಭಾವವೆನ್ನುವಂತೆ ಇತ್ತು. ಹದಿನಾರು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಅವನ

ನಡೆನುಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವ ರೀತಿಯ ಕುಂದು ಇದ್ದಿರಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ, ಕಳೆದ ಮೂರು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಅವನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬದಲಾಗಿ ಬಿಟ್ಟಿದ್ದಾನೆ. ಕಾಲೇಜಿಗೆ ಹೋದರೂ ತರಗತಿಗಳಿಗೆ ಹೋಗಲ್ಲ. ಮೂರು ತಿಂಗಳ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ಹತ್ತು ಹನ್ನೆರಡು ಬಾರಿ ಮಾತ್ರ ತರಗತಿಗೆ ಹೋಗಿರುತ್ತಾನೆ. ಸದಾ ಸಂಗೀತ, ನಾಟಕ ಎಂದು ಕಾಲಹರಣ ಮಾಡುವುದರೊಂದಿಗೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಕಾಲೇಜು ಹತ್ತಿರದಲ್ಲಿರುವ ದೊಡ್ಡ ಹೋಟೆಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಸಮಯ ಕಳೆಯುತ್ತಾನಂತೆ. ಅಲ್ಲದೆ, ಸಿಗರೇಟು ಮತ್ತು ಕುಡಿಯುವ ಚಟವೂ ಇದ್ದಂತೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ನಮಗೆ ಇರುವ ಒಬ್ಬನೇ ಮಗ ಹೀಗಾಗುವುದನ್ನು ನೋಡಿ ನನ್ನ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ದೇಹ ಎರಡು ಕೆಟ್ಟಿದೆ. ಅವನ ಈ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ನೋಡಿದಾಗ ನಾವು ಬದುಕಿರುವುದೇ ತಪ್ಪೇನೋ ಅನಿಸುತ್ತೆ. ಮಗನನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಸಾಕಲಿಲ್ಲ, ಅವನಿಗೆ ಶಿಸ್ತು ಕಲಿಸಲಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವಂತಹ ಮಾತುಗಳು ಈಗಾಗಲೇ ಕೇಳಿಬರುತ್ತಿದೆ. ತಕ್ಕ ಣದಲ್ಲಿ ಬದಲಾದ ನನ್ನ ಮಗನನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೇಗೆ? ಅವನು ಪುನಃ ಉತ್ತಮ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯಾಗಬಲ್ಲನೇ? ದಯಮಾಡಿ ತಿಳಿಸಿ.

ರಾಘವೇಂದ್ರ, ಬೆಂಗಳೂರು

ನಿಮ್ಮ ಹುಡುಗನ ನಡೆನುಡಿಯಲ್ಲಿ ದಿಢೀರನೆ ಬದಲಾವಣೆಯಾಗಿರುವುದಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳು ಹಲವಾರು ಇರಬಹುದು. ಮನೆಯ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಆಗಿರಬಹುದಾದ ಬದಲಾವಣೆಗಳು. ಗಂಡ-ಹೆಂಡಿರ ನಡುವೆ ಉಂಟಾಗುವ ಕದನ ಯಾವ ವೈಮನಸ್ಯತೆ, ಸ್ನೇಹಿತರ ಸಹವಾಸ ಮತ್ತು ಸಹಪಾಠಿಗಳ ಒತ್ತಡ. ಇದಲ್ಲದೆ, ಹದಿಹರತನದಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುವಂತಹ ಹೊಸ ಹುಮ್ಮಸ್ಸು, ಸಾಹಸ ಪ್ರವೃತ್ತಿಗಳತ್ತ ಹೋಗುವ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿರಬೇಕೆಂಬ ತೀವ್ರಾಕಾಂಕ್ಷೆ ನಿಮ್ಮ ಮಗನ ನಡೆನುಡಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಿರಾಸೆ ಪಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದರ ಬದಲಿಗೆ ಅವನ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿರುವುದನ್ನು ತಿಳಿಯುವ ರೀತಿಯನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಿ. ಅವನ ಸಹಪಾಠಿಗಳು ಯಾರು, ಅವನ ಸ್ನೇಹಿತ ವರ್ಗ ಎಂತಹದ್ದು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ.

ಕಾಲೇಜಿನ ಪ್ರಿನ್ಸಿಪಾಲರು ಮತ್ತು ಅಧ್ಯಾಪಕರಗಳ ಮೂಲಕ ಅವನ ನಡೆನುಡಿಗಳು, ಚಲನವಲನಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಅವನೊಂದಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ಕಳೆಯಿರಿ. ಅವನ ಖರ್ಚು ವೆಚ್ಚದ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರಣೆ ಪಡೆಯಿರಿ. ಅವನು ಭೇಟಿ ಮಾಡುವ ಸ್ಥಳಗಳು, ಭಾಗವಹಿಸುವ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ ಪಡೆಯಿರಿ. ಕಾಲೇಜಿಗೆ ಹೋಗಿರುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರಣೆ ಕೇಳಿ. ಓದು ಬರಹದಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಇರದಿರುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರಶ್ನಿಸಿ ನೋಡಿ. ಕಾನೂನು ಅಥವಾ ಅಪರಾಧಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತಹ ಕೃತ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿದ್ದಾನೆಯೇ ಎನ್ನುವುದರ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಮಾಹಿತಿ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಲ್ಲಿ ತಪ್ಪಿಲ್ಲ. ಅವನಿಗೆ ಬೇಕಾದಂತಹ ಹಿರಿಯರ ಸಹಾಯವನ್ನು ಪಡೆಯಿರಿ. ಅದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅವನ ಹಿತೈಷಿಗಳು ಯಾರೆಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ ಅವರ ಮೂಲಕ ಅವನ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡ ಹೇರಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ಪ್ರೀತಿ ವಾತ್ಸಲ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಏನಾದರೂ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಾಗಿದೆಯೇ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ಪ್ರೀತಿ ವಾತ್ಸಲ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುತ್ತಿದ್ದಾನೆಯೇ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ಗೆಳೆಯರು ಯಾವ ಗೆಳತಿಯರೊಂದಿಗೆ ಜಗಳ ಅಥವಾ ಪೈಪೋಟಿ ಅಥವಾ ವಿರಹವೇನಾದರೂ ಉಂಟಾಗಿದೆಯೇ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಅವನೊಂದಿಗೆ ಮಾತುಕತೆಗಳನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಡಿ. ಅವನ ಬೇಕುಬೇಡಗಳನ್ನು ಉದಾಸೀನ ಭಾವದಿಂದ ನೋಡಬೇಡಿ. ಹಾಗೆಯೇ ಅವನ ಸಿಟ್ಟು, ಕ್ರೋಧಗಳನ್ನು ಸಂಯಮ ಮತ್ತು ಜಾಣತನದಿಂದ ನಿಭಾಯಿಸಿ. ಅವನೊಂದಿಗೆ ಒರಟುತನ ಬೇಡ. ಹಾಗೆಂದ ಮಾತ್ರಕ್ಕೆ ನಿಷ್ಕೂರವಾಗಿ ಹೇಳಬೇಕಾದದ್ದನ್ನು ಹೇಳದೆ ಇರಬೇಡಿ. ಅವನೊಂದಿಗೆ ವಾದ ಬೇಡ. ಅವನು ನಿಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಸಮಯ ಕಳೆಯುವುದಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದಂತಹ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳನ್ನು ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಸೃಷ್ಟಿಮಾಡಿ. ಆತುರ ಬೇಡ. ಹತಾಶರಾಗಬೇಡಿ. ಅವನ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಡಿ.