ಕ್ರಿಯೆಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ.

ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಕೆಲವರ ಕೈಗಳು ಸದಾ ಏನನ್ನಾದರೂ ಮಾಡುತ್ತಿರಬೇಕು ಎನ್ನುವಂತಿರುತ್ತವೆ. ತಲೆಕೂದಲನ್ನು ಕಿತ್ತು ಕೊಳ್ಳುವುದು, ಗುಳ್ಳೆಗಳನ್ನು ಚಿವುಟಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಕಾಗದವನ್ನು ಹರಿಯುವುದು, ಮೈ-ಕೈ ಸವರಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಇವರು ಮಾಡುತ್ತಿರಬಹುದು. ಇನ್ನು ಕೆಲವರು ತಮ್ಮ ತುಟಿಗಳನ್ನು ಪದೇ, ಪದೇ ಕಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ನೀವು ಗಮನಿಸಿರಬಹುದು. ಕೆಲವರು ತಮ್ಮ ಪೆನ್ನುಗಳನ್ನು ಒಂದೇ ಸಮನೆ ಕ್ಲಿಕ್ಕಿಸುತ್ತ ತಮ್ಮ ಗಮನವನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುವುದನ್ನು ನಾವು ನೋಡುತ್ತೇವೆ. ಮತ್ತೆ ಕೆಲವರು ತಮಗೆ ಆತಂಕ ಮೂಡಿತೆಂದರೆ ಅಲ್ಲಿಂದಿಲ್ಲಿಗೆ ಓಡಾಡಿಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ತಮ್ಮ ನರಗಳ ಚಡಪಡಿಕೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಇನ್ನು ಕೆಲವರು ಪೆನ್ನುಗಳನ್ನು ಕಡಿಯುತ್ತಾರೆ. ಇನ್ನಿತರರು ಪೆನ್ನುಗಳನ್ನು ಒಂದೇ ಸಮಗೆ ತಿರುಗಿಸುತ್ತಾರೆ, ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಕುಣಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಇಂತಹ ಚಡಪಡಿಕೆಗಳನ್ನು ಪ್ರೌಢ ವಯಸ್ಸಿನವರಲ್ಲಿ ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದು ಕಷ್ಟ. ಚಡಪಡಿಕೆಗಳ ಲಕ್ಷಣಗಳಿರುವ, ಖಾಯಿಲೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಏನೂ ತಿಳಿಯದ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದು ಇನ್ನಷ್ಟು ಕಷ್ಟ. ಅಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ ಚಡಪಡಿಕೆಗಳಿರು-ವುದು ಎಲ್ಲರಲ್ಲೂ ಸಾಮಾನ್ಯ. ಹಾಗಾಗಿ ಖಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು ಅತಿ ಮುಖ್ಯ. ಹಲವು ಕಾಯಿಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಚಡಪಡಿಸುವ ಸಾಮಾನ್ಯ ಲಕ್ಷಣ-ಗಳಿರುವ ಕಾರಣ ಯಾವ ಖಾಯಿಲೆ ಎಂದು ಗುರುತಿಸುವುದು ಇನ್ನೂ ಮುಖ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಟಿಸಂ, ಆಸ್ಪರ್ಜಸ್, ಅತಿ ಆತಂಕ, ಅಟೆನ್ಷನ್ ಡೆಫಿಸಿಟ್ ಹೈಪರ್ ಆಕ್ಟಿವಿಟಿ ಡಿಸಾರ್ಡರ್, ಪೋಸ್ಟ್ ಟ್ರಾಮಾಟಿಕ್ ಡಿಸಾರ್ಡರ್, ಪ್ಯಾನಿಕ್ ಡಿಸಾರ್ಡರ್, ಒಬ್ಸೆಸಿವ್ ಕಂಪಲ್ಸರಿ ಡಿಸಾರ್ಡರ್, ಖಿನ್ನತೆ– ಹೀಗೆ ಸುಮಾರು 34 ಖಾಯಿಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಚಡಪಡಿಕೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ವೈದ್ಯರು ಉಲ್ಲೇಖಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಹಲವು ಖಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಪೂರ್ತಿ ಉಪಶಮನವಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಖಾಯಿಲೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಈ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಸ್ವಹಾನಿ ತರದಂತೆ ತಡೆಯಲು ಹಲವು ಆಟಿಕೆಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇವನ್ನು ಚಡಪಡಿಕೆಯ ಆಟಿಕೆಗಳೆಂದೇ (Fidget toys) ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇನ್ನು ಕೆಲವು ಖಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತ, ಭೌತಿಕ ಆಟಿಕೆಗಳಿಂದ ಅವರ ನರಗಳ ಚಡಪಡಿಕೆಯ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ದಮನಿಸಿ ಅವರ ಮನಸ್ಸಿನ ಶಾಂತಿಯನ್ನು ಪುನಃಸ್ಥಾಪಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಲಾಗಿದೆ. ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ಹಲವು ಆಟಿಕೆಗಳು ಇವತ್ತು ಲಭ್ಯವಿವೆ. ಇಂಗ್ಲಿಷ್‌ನಲ್ಲಿ ಫಿಡ್ಜೆಟ್ ಅಂದರೆ ಚಡಪಡಿಕೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಚಡಪಡಿಕೆಯ ದಮನಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮ ದಾರಿಯಾಗುವ, ಹಾನಿಕಾರಕವಲ್ಲದ ಫಿಡ್ಜೆಟ್ ಆಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗೆ ಪರಿಚಯಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಫಿಡ್ಜೆಟ್ ಬಾರ್, ಫಿಡ್ಜೆಟ್ ಸ್ಪಿನ್ನರ್, ಫಿಡ್ಜೆಟ್ ಕ್ಯೂಬ್, ಸ್ಪ್ರಿಗ್ಸ್, ಟ್ಯಾಂಗಲ್ ಥೆರಪಿ, ಥಂಬ್ ಚಕ್ಸ್, ಸ್ಲಿನ್ಕಿ, ಮ್ಯಾಡ್ ಬಾಲ್ಸ್– ಹೀಗೆ ಇವುಗಳ ಪಟ್ಟಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಲೇ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಇದೇ ವರ್ಷದ ಏಪ್ರಿಲ್ ತಿಂಗಳಿಂದ 'ಫಿಡ್ಜೆಟ್ ಸ್ಪಿನ್ನರ್' ಎನ್ನುವ ಆಟಿಕೆಯಂತೂ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯ ಸೂಪರ್‌ಹಿಟ್ ಆಗಿದೆ. ಚಡಪಡಿಕೆಯ ಖಾಯಿಲೆಯವರು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಏನೂ ಕಾಯಿಲೆ ಇಲ್ಲದವರೂ ಈ ಆಟಿಕೆ ಬೇಕೆಂದು ಚಡಪಡಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಿದೆ! ಫಿಡ್ಜೆಟ್ ಸ್ಪಿನ್ನರ್ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಸಿಗಲು ಶುರುವಾದಾಗ ಅದರ ಬೆಲೆ ಸಾವಿರಾರು ರೂಪಾಯಿ ಇತ್ತು. ಆದರೆ ಈಗ ನೂರು ರೂಪಾಯಿಗೂ ಲಭ್ಯವಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಇದೇನು ಹೊಸ ಆವಿಷ್ಕಾರವೇ?

ಅಮೆರಿಕ ವಾಸಿ ಕ್ಯಾಥೆರಿನ್ ಹೆಟ್ಟಿಂಕರ್ ಎಂಬ ಮಹಿಳೆ ಇಪ್ಪತ್ತು ವರ್ಷದ ಹಿಂದೆ ತನ್ನ ಸಹೋದರಿಯನ್ನು ನೋಡಲು ಇಸ್ರೇಲಿಗೆ ಬಂದಿದ್ದಳು. ಇಲ್ಲಿ ಆಕಸ್ಮಿಕವಾಗಿ ಅವಳು ಪೋಕರಿ ಹುಡುಗರು ಪೋಲಿಸರತ್ತ ಕಲ್ಲು ಹೊಡೆದು ಓಡಿಹೋದದ್ದನ್ನು ನೋಡಿದಳು. ಆಟಿಕೆಗಳ ಆವಿಷ್ಕಾರದಲ್ಲಿ ಅಪರಿಮಿತ ಪ್ರತಿಭೆ ಹೊಂದಿದ್ದ ಈ ಮಹಿಳೆಯಲ್ಲಿ ತಕ್ಷಣ ಮೆತ್ತನೆಯ ಕಲ್ಲಿನ ಆಟಿಕೆಯನ್ನು ಮಾಡುವ ಐಡಿಯಾ ಹೊಳೆಯಿತು. ಫ್ಲೋರಿಡಾಗೆ ಮರಳಿಬಂದ ನಂತರ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಬಾಲ್ ಬೇರಿಂಗ್ ಇರುವ ಸ್ಪಿನ್ನರನ್ನು ಇವಳು ರೂಪಿಸಿದಳು. ತುಂಟ ಹುಡುಗರನ್ನು ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಈ ಆಟಿಕೆ ಉಪಯುಕ್ತ ಎಂದು