

குழந்தைகளின் மன அழுத்தம் ஏற்படுவதற்கான காரணங்கள்

குழந்தைகளின் மன அழுத்தம் ஏற்படுவதற்கான காரணங்கள்

குழந்தைகளின் மன அழுத்தத்தை அதிகமாக்கும் காரணங்கள் பலப்பல. தங்களுக்கு ஏற்பட்ட மனஅழுத்தத்தை ஒவ்வொரு குழந்தையும் ஒவ்வொரு விதமாக வெளிப்படுத்துவார்கள். சில குழந்தைகள் முகத்தை தூக்கி வைத்துக் கொண்டு யாருடனும் பேசாமல் உம்மென்று இருப்பார்கள். சில குழந்தைகள் தங்கள் மன அழுத்தத்தைக் கோபமாகவும், ஆத்திரமாகவும் வெளிக்காட்டுவார்கள். சில குழந்தைகள் எப்போதும் கவலையோடு காணப்படுவார்கள். இதற்கெல்லாம் காரணங்கள் இருக்கலாம் என்று குழந்தை மனநல மருத்துவர்கள் கூறுகின்றனர்.

அவையாவன;

1. குடும்பத்தில் தொடர்ந்து நடைபெறும் குழப்பங்கள், வாக்குவாதங்கள்.
2. பெற்றோர்கள் மற்றும் உறவினர்களுடன் குழந்தைக்கு உறவில் ஏற்படும் விரிசல்.
3. நட்பில் உண்டாகும் மனவருத்தம்
4. குடும்பங்கள் பிரிந்து விடுதல்
5. மிக நெருக்கமானவர்களின் பிரிவு அல்லது செல்லப்பிராணிகளின் இறப்பு
6. பெரிதாக ஏற்படும் இழப்புகள் , அல்லது அதிர்ச்சி ஏற்படுத்திய நிகழ்ச்சிகள்
7. அடிக்கடி ஏற்படும் உடல்நோய்கள், தொற்றுநோய்கள்
8. குழந்தைகளை மற்றவர்கள் தவறாகப் பயன்படுத்துதல்
9. மற்ற குழந்தைகளின் முரட்டுத்தனம், பிடிவாதம்
10. பள்ளியில் அல்லது வெளிவட்டாரத்தில் தொடர்ந்து ஏற்படும் தோல்விகள்

11. பெற்றோரைப் பாதிக்கும் மனஉணர்வுகள் சில நேரங்களில் குழந்தையையும் பாதிக்கும்.

12. உட்கொண்ட மருந்துகளினால் ஏற்படும் பக்க விளைவுகள்.

- இது போன்ற காரணங்களினால் குழந்தைகள் மனஅழுத்த நோய்க்கு ஆளாகி அவதிப்படுவார்கள். சில குழந்தைகளுக்கு இது பரம்பரையாகவும் வரலாம். அத்தகைய குழந்தைகள் மேலே காட்டப்பட்ட காரணங்களுள் ஏதேனும் ஒன்று ஏற்பட்டால் கூட அதை ஏற்றுக் கொள்ளவோ அல்லது சமாளிக்கவோ முடியாமல் அதிகம் திணறிப் போய்விடுவார்கள். வெகுவிரைவில் மனஅழுத்த நோய்க்கும் ஆளாகி விடுவார்கள்.

நீங்கள் செய்ய வேண்டியவை

மன அழுத்தத்தினால் பாதிக்கப்பட்ட குழந்தைகள் பெற்றோருடன் பேசுவதற்கு விரும்ப மாட்டார்கள். இருந்த போதிலும், அவர்களுடன் நேரடியாகவோ அல்லது அவர்கள் மிகவும் விரும்புகின்ற நண்பர்கள் அல்லது உறவினர்கள் மூலமாகவோ பேசுவது நன்மைகளை ஏற்படுத்தும். இவ்வாறு பேசுவதன் மூலமாக அவர்களுக்கு மனஅழுத்தத்தை உண்டாக்கியது எது என்பதை அறிவதற்கு வாய்ப்பு ஏற்படும். அவர்களுடன் உரையாடலில் ஈடுபடும் நேரத்தில் சில விஷயங்கள் மிகவும் முக்கியமானவை.

அவையாவன;

1. அவர்கள் சொல்வதை மிகவும் கவனமாகக் கேட்க வேண்டும். இது சொல்வதற்கு மிகவும் எளிது, ஆனால் செயல்படுத்துவது கடினம்.

2. அவர்கள் மனத்தில் இருப்பதைப் பேசிக்கொண்டு இருக்கும் போது நடுவே குறுக்கிடுவது, எனக்கு அப்பவே தெரியும் என்பது, அது தான் நீ எப்போதும் செய்யும் தப்பு என்பது, சரியான முட்டாள நீ என்று அதட்டுவது போன்ற வார்த்தைகளைக் கொட்டக்கூடாது.

3. அவர்கள் நினைப்பதை அவர்களது சொந்த வார்த்தைகளின் மூலமாகவே வெளிப்படுத்த அனுமதி அளிக்க வேண்டும். அவர்கள் சொல்லி முடிக்கும் வரையில் பொறுமையாக காத்திருக்க வேண்டும். அவர்கள் பேசுவதைக் கொண்டு எப்படியெல்லாம் கற்பனை செய்திருக்கிறார்கள் என்பதைப் புரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

4. குழந்தைகள் சொல்லும் விஷயத்தை தெளிவாகப் புரிந்து கொள்ள அவ்வப்போது சிறு கேள்விகள் கேட்கலாம். ஆனால் அது அவர்கள் பேசுவதை தடுப்பதாகவோ, எண்ணத்தை திசை திருப்புவதாகவோ இருக்கக் கூடாது.

5. ஆதரவு வார்த்தைகள், நம்பிக்கையூட்டும் வார்த்தைகளைச் சொல்லி அவர்களுக்கு ஊக்கத்தை ஏற்படுத்த வேண்டும்.

6. நான் உன்னை ஒரு வாரமாகக் கவனித்து வருகிறேன். நீ மிகவும் கவலையோடு இருக்கிறாய் என்று சொல்லவேண்டும். இவ்வாறு சொல்வதன் மூலமாக பெற்றோர் தன்னை கவனித்து வருகிறார்கள், தனது நலனில் அக்கறை காட்டுகிறார்கள் என்பதை குழந்தைகள் புரிந்து கொள்வார்கள்.

இந்த எண்ணம் அவர்கள் மனஅழுத்தத்தில் இருந்து விடுபட பெரிதும் உதவும். இவ்வாறு அவர்களுடன் கலந்துரையாடி மனஅழுத்தத்திற்கான காரணத்தை அறிந்து கொண்ட பிறகு நீங்கள் அதை போக்குவதற்கான செயல்களில் ஈடுபட வேண்டும். இதற்காக நீங்கள் செய்ய வேண்டியவை.

மன அழுத்தம் போக்கும் வழிமுறைகள்

1. மன அழுத்தத்தில் இருந்து அவர்களை விடுவிப்பதற்காக நீங்கள் செயல்படுவதை அவர்களுக்கு முதலில் உணர்த்துங்கள்.

2. இதன் மூலமாக அவர்களுடைய சரியான ஒத்துழைப்பை நீங்கள் பெறமுடியும்.

3. குழந்தைகள் அடிக்கடி தங்களை குறைகூறிக் கொண்டால், அவ்வாறு நினைக்க வேண்டிய அவசியம் இல்லை என்பதைத் தெளிவுபடுத்துங்கள்.

4. தேவைப்பட்ட மாறுதல்களை உண்டாக்குங்கள். உதாரணமாக தொல்லை கொடுக்கும் நண்பர்களை மாற்றுவது. வகுப்பறையில் வம்பு செய்யும் மாணவனை விலக்க, உங்கள் மகனை வேறு இடம் மாற்றி உட்கார வைப்பது. புதிய நண்பர்களை அறிமுகம் செய்து வைப்பது, புதிய இடங்களுக்கு அழைத்துச் செல்வது, புதிய விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுத்துவது, வளர்ப்புப் பிராணிகளைப் பரிசளிப்பது போன்றவை.

5. தங்களுக்குத் தேவையான பாதுகாப்பும், உதவியும் கிடைப்பதை உணர்ந்ததும் குழந்தைகள் மனஅழுத்தத்தில் இருந்து விடுபடுவார்கள்.

6. பெற்றோரின் மரணம், விவாகரத்து, எதிர்பாராத அதிர்ச்சி போன்றவைகளினால் மனஅழுத்த நோய்க்கு ஆளான குழந்தைகள் நீண்ட கால சிகிச்சைக்குப் பிறகே நோயிலிருந்து விடுபடுவார்கள்.
7. குழந்தைகளுக்கு எந்த உணர்வு மனஅழுத்தத்தை அதிகமாக்குகிறது, எந்த உணர்வு மனதை மகிழ்ச்சியாக வைத்திருக்க உதவுகிறது என்பதைத் தெளிவாகக் கற்றுக் கொடுங்கள்.
8. தங்களுக்கு ஏற்பட்டுள்ள மன அழுத்தத்தை எப்படி வெளிப்படுத்துவது என்பதை அவர்களுக்கு சொல்லிக் கொடுங்கள். பெண் குழந்தைகள் அழுவதன் மூலமாக தங்கள் மனதை லேசாக்கிக் கொள்வார்கள். ஆண் குழந்தைகளுக்கு இதை நாம் சொல்லித் தருவது அவசியம்.
9. தோல்விகளும், துயரங்களும் எல்லோருக்கும் ஏற்படுவதுண்டு. எனவே இது ஏதோ விபரீதமானதோ, அல்லது நடக்கக் கூடாததோ அல்ல என்பதை குழந்தைகளுக்குப் புரியும் படியாக எடுத்துச் சொல்லுங்கள்.
10. அவர்களுக்கு மனமகிழ்ச்சி அளிக்கின்ற செயல்களை செய்வதற்கு அனுமதி அளியுங்கள். அது போன்ற நிகழ்ச்சிகள் நடைபெற வாய்ப்புக்களை ஏற்படுத்திக் கொடுங்கள்.
11. மனஅழுத்தத்திற்கு ஆளான குழந்தை மற்ற பள்ளித் தோழர்களுடன் சுற்றுலா செல்ல விரும்பினால் மன அழுத்தத்தைக் காரணம் காட்டி அதைத் தடுக்காதீர்கள். இந்த மாறுதல் அந்த குழந்தைக்கு மிகவும் அவசியமான சிகிச்சை போன்றது என்பதை உணர்ந்து அதற்கேற்ப நடந்து கொள்ளுங்கள்.
12. குழந்தைகளுக்குப் பிடித்த விஷயங்களை அவர்கள் செய்யும் போது, சரியாகச் செய்கிறார்களா என்பதை கவனியுங்கள். சரியான முறையில் செய்யும் போது தவறாமல் பாராட்டுங்கள்.
13. தேவைப்பட்ட போது மருத்துவரிடம் அழைத்துச் சென்று இரத்தம், சிறுநீர், ஆகியவற்றை பரிசோதித்துக் கொள்ளுங்கள்.
14. குழந்தைகள் நன்றாக உண்ணும் படியாகப் பார்த்துக் கொள்ளுங்கள். அவர்களுக்குப் பிடித்த உணவு வகைகளை கொடுத்து வயிறார சாப்பிடச் செய்யுங்கள்.

15. சில சாதாரண உடற்பயிற்சிகளை வேகமாக நடப்பது, ஓடுவது, போன்றவற்றை செய்யச் சொல்லி குழந்தையின் மனஉளைச்சலைக் குறையுங்கள்.

16. மேற்கண்ட முறைகளை கடைப்பிடித்த பிறகும், மன அழுத்தத்திற்கான காரணத்தை உங்களால் கண்டுபிடிக்க முடியவில்லை என்றாலோ அல்லது குழந்தையின் மனஅழுத்தம் குறையவில்லை என்றாலோ குழந்தை மனநல மருத்துவரின் உதவியை தயக்கம் இல்லாமலும், காலதாமதம் செய்யாமலும் நாடுங்கள்.

17. மற்றவர்கள் குழந்தையைக் கேலி செய்வார்களோ அல்லது பைத்தியம் என்று முத்திரை குத்தி விடுவார்களோ என்று பயந்து கொண்டு, விஷயத்தை வெளியே தெரியாமல் மூடி வைக்காதீர்கள்.

18. மருத்துவ உதவியை சரியான நேரத்தில் சரியான மருத்துவரிடம் செய்யாமல் போனால் மற்றவர்களை வேண்டுமானால் நீங்கள் திருப்திப் படுத்தலாம், ஆனால் உங்கள் செல்லக் குழந்தையின் எதிர்காலம் பாழாகி விடக்கூடும். எனவே இதை மனதில் கொண்டு உறுதியோடு செயல்படுங்கள்.

19. குழந்தையின் உடல்நலத்திற்கு அதிக முக்கியத்துவம் அளித்து, மற்றவர்களின் வீண்பேச்சை அலட்சியம் செய்வதே, குழந்தையின் மனநலம் சீர்படுவதற்கு விரைவாக உதவி செய்யும் என்பதைப் புரிந்து கொள்ளுங்கள்.

20. உண்மையில் உங்களது நண்பர்களும், உங்கள் குழந்தை மீது அக்கறை கொண்டவர்களும் நீங்கள் மருத்துவரின் உதவியை நாடுவதை ஆதரிப்பார்கள். நீங்கள் செய்வது சரியானது தான் என்று பாராட்டுவார்கள். **وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَىٰ** (سورة المائدة: 2)....."நீங்கள் நன்மையிலும், இறையச்சத்திலும் ஒருவருக்கொருவர் உதவிக் கொள்ளுங்கள், பாவத்திலும் வரம்பு மீறலிலும் ஒருவருக்கொருவர் உதவிக் கொள்ளாதீர்கள். அல்லாஹ்வை அஞ்சுங்கள் அவன் கடுமையாக தண்டிப்பவன் (சூறா மாயிதா,02).....and help one another in goodness and piety, and do not help one another in sin and aggression; and be careful of (your duty to) Allah; surely Allah is severe in requiring (Al-Maaida-2)

நன்றி: சகோதரர் அன்சார், கத்தார்

