

അധ്യായം

5



കൗമാരം - കമനീയതകളും വെല്ലുവിളികളും

പ്രധാനാശയങ്ങൾ

- 5-1 കൗമാരം
- 5-2 കൗമാരത്തിലെ വികാസ ഘട്ടങ്ങൾ
- 5-3 വ്യക്തിത്വ രൂപീകരണവും വ്യക്തി വൈകല്യങ്ങളും
- 5-4 കൗമാരത്തിലെ പ്രത്യേകമായ പ്രശ്നങ്ങളും ആശങ്കകളും



എ



ബി

മുകളിൽ കാണുന്ന ചിത്രം നിരീക്ഷിക്കുക.

ഈ ചിത്രത്തിലുള്ള വ്യക്തികളുടെ വളർച്ചാഘട്ടം തിരിച്ചറിയാനാകുമോ?

എ ബി

നിങ്ങൾ ഏത് വളർച്ചാഘട്ടത്തിലാണ് ഉൾപ്പെടുന്നത്?

•

ഇതിന് മുമ്പ് നിങ്ങൾ കടന്നു പോയ ഘട്ടമേതായിരുന്നു ?

•

ബാല്യകാലത്തിന്റെ അവസാന പகுതിയിലെ ഒരു ഘട്ടമാണ് കൗമാരപൂർവ്വഘട്ടം (Pre Adolescence)

കൗമാരഘട്ടത്തിന് തൊട്ടുമുമ്പുള്ള അവസ്ഥയാണ് കൗമാരപൂർവ്വഘട്ടം. ബാല്യകാലത്തിന്റെ അവസാനത്തിൽ തുടങ്ങി ഋതുവാകലിന്റെ (puberty) ആരംഭത്തിൽ ഇതവസാനിക്കുന്നു.

5.1 കൗമാരം

ശാരീരികവും മാനസികവുമായ പരിവർത്തനത്തിന്റെ ഘട്ടമാണ് കൗമാരം. ഈ ഘട്ടം ഋതുവാകലിൽ ആരംഭിച്ചു യൗവനം വരെ നീണ്ടു നിൽക്കുന്നു. ലൈംഗിക പക്വതയിലേക്കെത്തിക്കുന്നതും അതുല്യവും, നിശ്ചിതവുമായ സ്വഭാവ സവിശേഷതകൾ പ്രകടിപ്പിക്കുന്നതുമായ കാലഘട്ടമാണ് ഋതുവാകൽ ഘട്ടം കൗമാരക്കാർ സാധാരണ 13 നും 19 വയസിനും ഇടയിലുള്ളവരായിരിക്കും. ഈ പ്രായം ടീനേജ് എന്നറിയപ്പെടുന്നു. ഈ പ്രായക്കാരെ ടീനേജുകാർ എന്നോ കൗമാരക്കാരെന്നോ വിളിക്കാം.

കൗമാരത്തിലെ ചില സ്വഭാവ സവിശേഷതകൾ

മുകളിൽ പരാമർശിച്ചത് പോലെ നിങ്ങൾ കൗമാരഘട്ടത്തിലുള്ളവരാണ്. സ്വയം നിരീക്ഷിച്ച് ഈ ഘട്ടത്തിന്റെ സ്വഭാവസവിശേഷതകൾ പട്ടികപ്പെടുത്താമോ ?

-
കൗമാരത്തിലെ ചില സ്വഭാവ സവിശേഷതകൾ മറ്റ് ഘട്ടങ്ങളിൽ നിന്നും വ്യത്യസ്തമാണ്.

a) സുപ്രധാനമായ കാലഘട്ടം.

ഗൗരവപൂർവ്വം തന്നെക്കുറിച്ച് ചിന്തിച്ച് തുടങ്ങുന്ന ഈ ഘട്ടം ശാരീരികവും, മാനസികവും ജീവശാസ്ത്രപരവുമായ മാറ്റത്തിന്റെയും പുതിയ മനോഭാവങ്ങളുടേയും, മൂല്യങ്ങളുടെയും, താല്പര്യങ്ങളുടെയും ഘട്ടം കൂടിയാണ്.

b) ബാല്യകാലത്തിൽ നിന്നും യൗവനത്തിലേക്കുള്ള മാറ്റത്തിന്റെ ഘട്ടം.

കൗമാരക്കാരെ കുട്ടിയായും മുതിർന്നവരായും പരിഗണിക്കാറില്ല. ബാല്യകാലം കടന്നു പോകുകയും ആ ഘട്ടത്തിന്റെ സവിശേഷതകൾ അപ്രത്യക്ഷമാകുകയും എന്നാൽ മുതിർന്നവരുടെ പക്വതയിലേക്ക് എത്തിച്ചേരാത്തതുമായ ഈ ഘട്ടം അതിവേഗത്തിൽ ശാരീരിക, ജൈവിക, വൈകാരിക, സാമൂഹിക മാറ്റങ്ങൾക്ക് വിധേയമാകുന്ന സമയമാണ്.

a) പ്രശ്നങ്ങളുടെ പ്രായം

ഉയർന്ന മാനസിക വിക്ഷോഭങ്ങളും ഹോർമോൺ വ്യതിയാനങ്ങളും മാതാപിതാക്കളുമായുള്ള തർക്കങ്ങളും സുഹൃത്തുക്കളുടെ അമിത ഇടപെടലും സമ്മർദ്ദങ്ങൾക്കും വിഷമതകൾക്കും ഉൽക്കണ്ഠകൾക്കും കാരണമാകുന്നു.

b) വ്യക്തിത്വരൂപീകരണത്തിന്റെ സമയം

തന്റേതായ വ്യക്തിത്വം രൂപീകരിച്ചെടുക്കുന്ന സമയമാണ് കൗമാരം. തന്റെ സ്വത്വ രൂപീകരണത്തിനാവശ്യമായ മൂല്യങ്ങളിലേക്കും, ധർമ്മങ്ങളിലേക്കും എത്തപ്പെടുന്നു. നിർണായകമായ തീരുമാനങ്ങൾ തിരഞ്ഞെടുക്കേണ്ടതും ഈ ഘട്ടത്തിലാണ്.

നിങ്ങൾക്കറിയാമോ!

Adolescence എന്ന വാക്ക് ലാറ്റിൻ പദമായ Adolescere ൽ നിന്നാണ് ഉത്ഭവിച്ചത് ഇതിന്റെ അർത്ഥം വളരുക (to grow up) എന്നതാണ്.

c) അപ്രായോഗികമായ അഭിലാഷങ്ങൾ

തന്നെക്കുറിച്ചും, കുടുംബാംഗങ്ങൾ, സുഹൃത്തുക്കൾ തുടങ്ങിയവരെക്കുറിച്ചുമെല്ലാം അയഥാർഥ്യമായ അഭിലാഷങ്ങൾ ഉടലെടുക്കുന്ന ഘട്ടമാണിത്. സമൂഹത്തിന്റെ പ്രതീക്ഷകൾക്കനുസരിച്ച് പ്രവർത്തിക്കാനാകാതെ പലരും നിരാശരായി മാറുന്നു.

d) യൗവനത്തിലേക്കുള്ള ആദ്യപടി

മുതിർന്നവരായി എന്ന ധാരണ ജനിപ്പിക്കാനായി പുകവലി, മദ്യപാനം തുടങ്ങിയ സാമൂഹ്യ വിരുദ്ധ പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടുന്നു.

e) അനിശ്ചിതത്വത്തിന്റെയും അഭിപ്രായഭിന്നതകളുടേയും പരീക്ഷണങ്ങളുടെയും കാലഘട്ടം

സ്വയം തിരിച്ചറിയാതെ പുതിയ പരീക്ഷണങ്ങളിലേക്കും ഭിന്നതകളിലേക്കും ചെന്നെത്തുകയും ആശയക്കുഴപ്പത്തിൽപ്പെടുകയും ചെയ്യുന്നു. ഈ പ്രതിസന്ധി പരിഹരിക്കുന്നതിന് സ്വന്തം വ്യക്തിത്വം നിലനിർത്തിക്കൊണ്ടു തന്നെ ആദരവ് ഉറപ്പ് വരുത്തൽ, ദുഃഖബന്ധങ്ങൾ, പുതിയ ആശയങ്ങളെ സ്വാഗതം ചെയ്യൽ എന്നിവ സ്വീകരിക്കേണ്ടതാണ്.

നിങ്ങളുടെ പുരോഗതി വിലയിരുത്താം.

1. കൗമാരത്തിന്റെ സ്വഭാവ സവിശേഷതകൾ പട്ടികപ്പെടുത്തുക.
2. കൗമാരവും കൗമാരപൂർവ്വഘട്ടവും തമ്മിലുള്ള വ്യത്യാസം രേഖപ്പെടുത്തുക.

5.2 കൗമാരത്തിലെ വികസനഘട്ടങ്ങൾ

ബാല്യകാലത്തിൽ നിന്നും കൗമാരത്തിലേക്കുള്ള മാറ്റത്തിൽ ജീവശാസ്ത്രപരമായും സാമൂഹികമായും വൈകാരികമായും ബൗദ്ധികമായും ഒട്ടനവധി വ്യതിയാനങ്ങൾ സംഭവിക്കുന്നു. ഈ ഘട്ടത്തിലെ പ്രധാന മാറ്റങ്ങൾ എന്തൊക്കെയാണെന്ന് നോക്കാം.

- എ) ജീവശാസ്ത്രപരവും ശാരീരികവുമായ വികാസം.
- ബി) ബൗദ്ധിക വികാസം
- സി) സാമൂഹിക വികാസം
- ഡി) വൈകാരിക വികാസം

എ) ജീവശാസ്ത്രപരവും, ശാരീരികവുമായ വികാസം

ബാല്യത്തിൽ നിന്നും കൗമാരത്തിലേക്കുള്ള മാറ്റത്തിൽ എന്തൊക്കെയാണ് നിങ്ങളുടെ ശരീരത്തിനുണ്ടായ വ്യത്യാസങ്ങൾ ?

-

ജീവശാസ്ത്രപരമായും, ശാരീരികമായും ധാരാളം മാറ്റങ്ങളുണ്ടാകുന്ന കാലമാണ് കൗമാരം. അവയിലേറ്റവും പ്രധാനപ്പെട്ടത് വളർച്ചാ കുതിപ്പ് ശാരീരികാനുപാദത്തിലെ വ്യത്യാസം, പ്രാരംഭ ലൈംഗിക സവിശേഷതകൾ, ദ്വിതീയ ലൈംഗിക സവിശേഷതകൾ തുടങ്ങിയവയാണ്.

1 വളർച്ചാ കുതിപ്പ് (Growth spurt)

കൗമാരത്തിലേക്കുള്ള മാറ്റത്തിന്റെ ഭാഗമായി ഉയരവും തൂക്കവും പെട്ടെന്ന് വർധിക്കുന്നത് വളർച്ചാ കുതിപ്പ് എന്നറിയപ്പെടുന്നു. ആൺകുട്ടികളിലെ വളർച്ചാ കുതിപ്പ് സംഭവിക്കുന്നത് പെൺകുട്ടികളുമായി താരതമ്യം ചെയ്യുമ്പോൾ ഏകദേശം രണ്ട് വർഷം കഴിഞ്ഞാണ്. ചിലരിൽ നേരത്തെയോ, വൈകിയോ ഇത് സംഭവിക്കാറുണ്ട്.

1) ഉയരവർദ്ധനവ്

ബാല്യകാലത്തിലെ ഉയരവുമായി താരതമ്യം ചെയ്യുമ്പോൾ നിങ്ങളുടെ ഉയരത്തിൽ എന്തെങ്കിലും വ്യത്യാസം നിരീക്ഷിച്ചിട്ടുണ്ടോ?

ഈ ഘട്ടത്തിൽ ബാല്യകാലത്തിനേക്കാൾ ഇരട്ടി വേഗത്തിൽ ഉയരം വർധിക്കും.

2) തൂക്കം /ശരീരഭാര വർദ്ധനവ്

കൗമാരഘട്ടത്തിൽ ശരീരഭാരത്തിൽ കാര്യമായ വർദ്ധനവ് ഉണ്ടാകുന്നു. ഇവർ മുതിർന്ന വരാകുമ്പോൾ ഉണ്ടാകുന്ന ശരീരഭാരത്തിന്റെ ഏകദേശം പകുതിയോളം ഈ ഘട്ടത്തിൽ ആർജിക്കുന്നു.

NCHS - നിർദ്ദേശിക്കുന്ന കൗമാരഘട്ടത്തിലെ ഉയരവും തൂക്കവും പട്ടികയിൽ നൽകിയിരിക്കുന്നു.

പട്ടിക 5.1

പ്രായം വർഷത്തിൽ	ആൺകുട്ടികൾ		പെൺകുട്ടികൾ	
	പൊക്കം സെ.മി	തൂക്കം കി.ഗ്രാം	പൊക്കം സെ.മി	തൂക്കം കി.ഗ്രാം
13+	153	40.9	155	44.0
14+	160	47.0	159	48.0
15+	166	52.6	161	51.4
16+	171	58.0	162	53.0
17+	175	62.7	163	54.0
18+	177	65.0	164	54.4

പട്ടിക 5.1 - കൗമാരക്കാരിലെ ഉയരവും തൂക്കവും NCHS

നമുക്ക് ചെയ്യാം.



നിങ്ങളുടെ ക്ലാസിലെ കുട്ടികളുടെ ഉയരവും തൂക്കവും കണക്കാക്കി NCHS ന്റെ നിലവാരവുമായി താരതമ്യം ചെയ്ത് ഒരു കുറിപ്പ് തയ്യാറാക്കുക.

2) ശാരീരികാനുപാതത്തിലെ വ്യതിയാനം

കൗമാരത്തിൽ ശാരീരികാനുപാതത്തിന് പ്രകടമായ വ്യതിയാനം സംഭവിക്കും. ഉടലും കൈകാലുകളും പെട്ടെന്ന് വളരുന്നതിനാൽ അനുപാതമില്ലാത്ത അവസ്ഥയുണ്ടാകുന്നു. എന്നാൽ പൂർണ്ണവളർച്ചയിലേക്കെത്തുമ്പോൾ ഈ അവസ്ഥയ്ക്ക് മാറ്റമുണ്ടാകുന്നു. തല, തലച്ചോറ് തുടങ്ങിയവയ്ക്ക് കാര്യമായ അനുപാത വർധനവ് ഉണ്ടാകുന്നില്ല. എന്നാൽ ഹൃദയത്തിന്റെയും ശ്വാസകോശത്തിന്റെയും വലിപ്പവും പ്രവർത്തനക്ഷമതയും വർധിക്കും. എല്ലുകൾ ദൃഢവും ഉറപ്പുള്ളതുമാകുന്നു.

3) പ്രാരംഭ ലൈംഗിക സവിശേഷതകൾ

പ്രത്യുൽപ്പാദനവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട് ലൈംഗികാവയവങ്ങളുടെ പൂർണ്ണ വളർച്ചയാണിത്. ഗൊണാട് (gonad) ഉത്തേജിപ്പിക്കുന്ന ഹോർമോണായ ഗൊണാടോ ട്രോപ്പിന്റെ (Gonadotropin) പ്രവർത്തനമാണ് ഇതിന് പിന്നിൽ.

ആൺകുട്ടികളിലേയും പെൺകുട്ടികളിലേയും പ്രകടമായ പ്രാരംഭലൈംഗിക സവിശേഷതകൾ ഇവയാണ്.

ആൺകുട്ടികൾ

- ലിംഗവളർച്ചയോടനുബന്ധിച്ച് വൃഷ്ണങ്ങളും, വൃഷണ സഞ്ചിയും വളരുന്നു.
- ബീജവാഹിനി കുഴലുകൾ, പൗരുഷ്യഗ്രന്ഥി, ബൽബോ യൂറിത്രൽ ഗ്ലാൻഡ്, മുതലായവ വലുതാകുകയും വികസിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.
- ആദ്യ ശുക്ലവിസർജനം സംഭവിക്കുന്നു.

പെൺകുട്ടികൾ

- ഗർഭപാത്രം, ഫെലോപിയൻ നാളി, യോനി എന്നിവയുടെ വളർച്ച
- അണ്ഡാശയങ്ങൾ അണ്ഡം ഉൽപ്പാദിപ്പിക്കുന്നതോടൊപ്പം ഗർഭധാരണത്തിനാവശ്യമായ ഹോർമോണുകൾ സ്രവിക്കുന്നു.
- ആർത്തവം ആരംഭിക്കുന്നു. (മെനാർക്ക്)

4) ദ്വിതീയ ലൈംഗിക സവിശേഷതകൾ

എതിർ ലിംഗത്തിലെ വ്യക്തികളെ ആകർഷിക്കത്തക്ക രീതിയിൽ ശരീരത്തിന്റെ ബാഹ്യഘടനയിലുണ്ടാകുന്ന മാറ്റമാണിത്. ഇത് വളർച്ചാ ഹോർമോണുകളുടെ പ്രവർത്തന ഫലമായാണ് ഉണ്ടാകുന്നത്. ഇത് പ്രത്യുൽപ്പാദന പ്രക്രിയയെ പരോക്ഷമായി സ്വാധീനിക്കുന്നുണ്ട്.

സ്വയം നിരീക്ഷിച്ച് നിങ്ങളിലുണ്ടായ ദ്വിതീയ ലൈംഗിക സവിശേഷതകൾ പട്ടികപ്പെടുത്തുക.

-
ആൺകുട്ടികളിലും പെൺകുട്ടികളിലും കാണപ്പെടുന്ന ചില ദ്വിതീയ ലൈംഗിക സവിശേഷതകൾ പട്ടികപ്പെടുത്തിയിരിക്കുന്നു. പട്ടിക താരതമ്യം ചെയ്യുക. പട്ടിക.5.2

ആൺകുട്ടികൾ	പെൺകുട്ടികൾ
- മുഖം, കൈകാലുകൾ, കക്ഷം ഷോൾഡർസ്, നെഞ്ച്, ഗുഹ്യഭാഗങ്ങൾ മുതലായവയിലുണ്ടാകുന്ന രോമവളർച്ച - താക്ക് കൂടുതൽ പരുക്കനാവുകയും രോമ കൂപങ്ങൾ വികസിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. - താക്കിലെ കൊഴുപ്പ് ഗ്രന്ഥികൾ കൂടുതൽ സജീവമാകുകയും എണ്ണമയം ഉൽപ്പാദിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. - ശബ്ദം മുഴക്കമുള്ളതും പരുക്കനുമാകുന്നു. - കണ്ഠമുഴ Adams Apple വളർന്ന് വികസിക്കുന്നു.	- സ്തന വളർച്ച, കക്ഷങ്ങളിലും ഗുഹ്യഭാഗങ്ങളിലുമുണ്ടാകുന്ന രോമ വളർച്ച - അരക്കെട്ടിന്റെ വികാസം, - താക്ക് കൂടുതൽ മിനുസമുള്ളതും എണ്ണമയം ഉൽപ്പാദിപ്പിക്കുന്നതുമാകുന്നു. - തൂടകളിലും നിതംബങ്ങളിലും മേദസ് വർധിക്കുന്നു.

(പട്ടിക 5.2) ആൺകുട്ടികളിലും പെൺകുട്ടികളിലും കാണപ്പെടുന്ന ദ്വിതീയ ലൈംഗിക സവിശേഷതകൾ

നേരത്തേയും വൈകിയുമുള്ള പരിപക്വനം,

ഉയരം, വളർച്ച, ഭാരം, പക്ഷാത തുടങ്ങിയവയിൽ നിങ്ങളുടെ ക്ലാസിലെ കുട്ടികൾ തമ്മിലുള്ള വ്യത്യാസം നിങ്ങൾ ശ്രദ്ധിച്ചിട്ടുണ്ടോ? എന്തുകൊണ്ടാണ് ഈ വ്യത്യാസം?

.....
ചില കുമാരന്മാർ മറ്റുള്ളവരെക്കാൾ വേഗതയിൽ വളരുന്നു. അത്തരക്കാർ നേരത്തെ പരിപക്വനത്തിലെത്തിയവർ എന്നറിയപ്പെടുന്നു. എന്നാൽ കുമാരന്മാരിന്റെ അവസാനത്തിൽ വളർച്ചാനിരക്ക് കൂടുന്നവർ വൈകി പരിപക്വനത്തിലെത്തിയവർ എന്നും അറിയപ്പെടുന്നു. മാനസികവും സാമൂഹികവുമായ പല അനന്തര ഫലങ്ങളും ഋതു വാക്യത്തിലെത്തുന്ന സമയത്തിനനുസരിച്ച് ഉണ്ടാകാം.

നേരത്തേയും വൈകിയും പരിപക്വനത്തിലെത്തുന്ന ആൺകുട്ടികൾ

ഈ കുട്ടർ സമപ്രായക്കാരെക്കാൾ ശക്തരും ഉയരമുള്ളവരും പെട്ടെന്ന് ശ്രദ്ധ ആകർഷിക്കാൻ കഴിയുന്നവരും കായിക വിനോദങ്ങളിലും മറ്റും താൽപര്യം പ്രകടിപ്പിക്കുന്നവരും തിരഞ്ഞെടുക്കപ്പെടുന്നവരുമായിരിക്കും. ശാരീരിക ക്ഷമയുള്ളവരും നല്ല ശരീര പ്രകൃതമുള്ളവരും ആത്മവിശ്വാസമുള്ളവരും സുരക്ഷിതത്വബോധമുള്ളവരും സ്വതന്ത്ര ചിന്തകരുമായിരിക്കും. എന്നിരുന്നാലും ഇവരിൽ പ്രശ്നങ്ങളും സ്വാഭാവികമാണ്. ആക്രമണ സ്വഭാവം ഇവർ പ്രകടിപ്പിക്കാം. സഹപാഠികളെക്കാൾ പക്ഷാത തോന്നിക്കുന്നതിനാൽ സമൂഹം ഇവരിൽ നിന്നും കൂടുതൽ വൈകാരിക നിലവാരം പ്രതീക്ഷിക്കുകയും സാമൂഹ്യ സമ്മർദ്ദം വർധിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. എന്നാൽ ഇവരുടെ ബൗദ്ധിക സാമൂഹിക വികാസങ്ങൾ ശരീരവളർച്ചയ്ക്കനുസൃതമായിരിക്കില്ല.

അപകടകരമായ പ്രവൃത്തികളിൽ ഇത്തരക്കാർ വേഗത്തിൽ അകപ്പെടുകയും പഠനത്തിലുള്ള താൽപര്യം നഷ്ടപ്പെടുകയും ചെയ്യുന്നതായി പഠനങ്ങൾ തെളിയിക്കുന്നുണ്ട്. എന്നാൽ വൈകി പരിപകനത്തിലെത്തുന്ന ആൺകുട്ടികൾ പൊതുവെ ആത്മവിശ്വാസക്കുറവുള്ളവരായി കാണപ്പെടുന്നു. സഹപാഠികളുമായി താരതമ്യം ചെയ്യുമ്പോൾ ചെറിയ ശരീരഘടനയാണിതിന് കാരണം. ഇത്തരക്കാർ മുതിർന്ന പൗരൻമാരാകുമ്പോൾ ബൗദ്ധിക ജീജ്ഞാസ കാണിക്കുന്നവരും സാമൂഹിക നേതൃത്വമേറ്റെടുക്കുന്നവരും പ്രശ്ന പരിഹാരങ്ങൾ നിർദ്ദേശിക്കാൻ കഴിവുള്ളവരുമാകാം.

നേരത്തെയും വൈകിയും പരിപകനത്തിലെത്തുന്ന പെൺകുട്ടികൾ.

നേരത്തെ പരിപകനത്തിലെത്തുന്ന പെൺകുട്ടികൾക്ക് അതിനോടനുബന്ധിച്ചുള്ള സമ്മർദ്ദങ്ങൾ നേരത്തെ തന്നെ അഭിമുഖീകരിക്കേണ്ടി വരുന്നു. ഇത്തരക്കാർ പ്രശ്ന പരിഹാരം നിർദ്ദേശിക്കുന്നവരും സഹകരണ മനോഭാവമുള്ളവരുമായിരിക്കും. ഉയർന്ന ശാരീരിക വളർച്ചയായതിനാൽ ഇവയിൽ അരക്ഷാരാതത്വബോധം കൂടുതലായിരിക്കുന്ന സുഹൃത്തുക്കളിൽ നിന്നും മറ്റും കളിയാക്കലുകൾ നേരിടേണ്ടിയും വരുന്നു. ഇത്തരക്കാരിൽ ഭക്ഷണക്രമവ്യതിയാന രോഗങ്ങൾ കൂടുതലായി കാണുന്നു. താമസിച്ച് പരിപകനത്തിലെത്തുന്ന പെൺകുട്ടികൾ സഹപാഠികളെ അപേക്ഷിച്ച് കുട്ടിത്തം മാനാത്തവരായിരിക്കും. തന്റെ ശാരീരിക രൂപത്തെക്കുറിച്ച് വ്യാകുലരും എന്നാൽ സമൂഹത്തിൽ ഏറെ ആത്മവിശ്വാസത്തോടെ ഇടപെടുന്നവരും മുന്നേറുന്നവരുമായിരിക്കും.

ബി ബൗദ്ധിക വികാസം

ബാല്യകാലഘട്ടത്തെ അപേക്ഷിച്ച് ഉയർന്ന ബൗദ്ധിക വൈദഗ്ദ്ധ്യം വേണ്ട ജോലികൾ നിങ്ങൾക്ക് ചെയ്യാൻ കഴിയുമെന്ന് അറിയാമല്ലോ? എന്തുകൊണ്ടാണിത് സാധ്യമാകുന്നത്?

•

പഠനം, അറിവ്, മാനസിക വികാസം ഇവയെല്ലാം മെച്ചപ്പെടുന്നതുകൊണ്ടാണ് ഇത് സാധ്യമാകുന്നത്.

പിയാഷെയുടെ ബൗദ്ധികവികാസ സിദ്ധാന്തങ്ങൾ നിങ്ങൾ ഓർത്ത് നോക്കൂ. അദ്ദേഹത്തിന്റെ അഭിപ്രായത്തിൽ ഇത് ഔപചാരിക മനോവ്യാപാരഘട്ടമാണ്. 12 വയസ്സിൽ തുടങ്ങി കൗമാരത്തിന്റെ അവസാനഘട്ടം വരെ ഇത് നീണ്ടുപോകുന്നു. എല്ലാ ഉയർന്ന മാനസിക പ്രക്രിയകളും ഈ ഘട്ടത്തിൽ സാധ്യമാകും. ബൗദ്ധിക വികാസത്തിന്റെ ഈ ഘട്ടത്തിലെ പ്രധാന ഘടകങ്ങൾ.

- a) ഹൈപോതെറ്റിക് - ഡിഡക്ടീവ് റീസണിങ് (Hypothetic-deductive reasoning)
 - b) പ്രൊപ്പോസിഷണൽ തിങ്കിങ് (Propositional Thinking)
 - c) സിസ്റ്റമാറ്റിക് തിങ്കിങ് (Systematic thinking)
- റീസണിങ് ഔട്ട് ഇമാജിനറി സിറ്റ്യുവേഷൻ (Reasoning out imaginary Situation)

◆ ഹൈപോതെറ്റിക് - ഡിഡക്ടീവ് റീസണിങ്

പ്രശ്ന നിർധാരണത്തിന് ലഭ്യമായ എല്ലാ വസ്തുക്കളും പരിഗണിച്ചുകൊണ്ട് സമഗ്രമായി ചിന്തിക്കാനുള്ള കഴിവാണിത്. ചിന്തകളെ യാഥാർത്ഥ്യത്തിൽ നിന്നും സാധ്യമായതിലേക്കെല്ലാം എത്തിക്കാനാകുന്നു. അനുമാനത്തിലെത്തുന്നതിന് മുമ്പ് എല്ലാ അമൂർത്ത സിദ്ധാന്തങ്ങളും അവർ പരിഗണിക്കുന്നു. ഉദാഹരണത്തിന്: ഒരു സ്ത്രീ അവരുടെ വീട്ടിൽ മരിച്ച് കിടക്കുന്നു. അടുത്ത് ചൂടായ ഇസ്തിരിപ്പെട്ടിയുമുണ്ട് മരണകാരണം എന്തായിരിക്കും?

വൈദ്യുതാഘാതം ഏറ്റ് മരിച്ചതാകും എന്ന നിഗമനത്തിലേക്ക് ചെറിയകുട്ടികൾ പെട്ടെന്ന് തന്നെ എത്തിച്ചേരും. എന്നാൽ കൗമാരക്കാർ മറ്റു സാധ്യതകളായ ഹൃദയാഘാതം, മറ്റാരെങ്കിലും കൊലപ്പെടുത്തുന്നതിനുള്ള സാധ്യത, വൈദ്യുതാഘാതമേൽക്കൽ തുടങ്ങിയ സാധ്യമായ വസ്തുതകളെല്ലാം ചിന്തിക്കുകയും നിഗമനത്തിലെത്തുകയും ചെയ്യുന്നു.

◆ പ്രൊപ്പോസിഷണൽ തികിങ്

കൗമാരക്കാരുടെ ബൗദ്ധികവികാസത്തിന്റെ മറ്റൊരു സവിശേഷത പ്രൊപ്പോസിഷണൽ തികിങ് ആണ്. വാചികമായി അവതരിപ്പിക്കപ്പെട്ട കാര്യങ്ങളെ വിശകലനം ചെയ്യുന്നതാണ്. പ്രൊപ്പോസിഷണൽ തികിങ്. ഉദാഹരണത്തിന്, ഉയര വ്യത്യാസമുള്ള മൂന്ന് പാവകളെക്കുറിച്ച് വാക്കുകൾ കൊണ്ടുള്ള അവതരണത്തിലൂടെ ഉയരം കൂടിയതും കുറഞ്ഞതും ഏത് എന്നു പറയാൻ കൗമാരക്കാർക്ക് സാധിക്കും. ദൃശ്യമാകാതെ തന്നെ വാക്കുകൾ കൊണ്ട് തന്നെ ഭാവനയിൽ കാണാനാകുന്നു.

◆ സിസ്റ്റമാറ്റിക് തികിങ്

ക്രമാനുഗതമായി ചിന്തിച്ച് പ്രശ്നങ്ങളെ പരിഹരിക്കാനുള്ള കഴിവ് കൗമാരക്കാരിൽ ദർശിക്കാനാകുന്നു. ഉദാഹരണത്തിന്: A.T.E.M. എന്നീ അക്ഷരങ്ങളുപയോഗിച്ച് പരമാവധി വാക്കുകളുണ്ടാക്കാൻ ആവശ്യപ്പെട്ടാൽ ചിട്ടയായി രണ്ടക്ഷരമുള്ള വാക്ക്, മൂന്നക്ഷരമുള്ള വാക്ക്, അവസാനം നാലക്ഷരമുള്ള വാക്ക് എന്നിങ്ങനെ ക്രമീകരിച്ച് പരമാവധി വാക്കുകളുണ്ടാക്കാൻ കൗമാരക്കാർക്ക് സാധിക്കും. ബാല്യകാലത്തിൽ ക്രമാനുഗതമായ ചിന്തയില്ലാത്തതിനാൽ കുറച്ച് വാക്കുകൾ മാത്രം രൂപപ്പെടുത്താനാകും.

◆ റീസണിങ് ഔട്ട് ഇമാജിനറി സിറ്റ്യുവേഷൻ

സാങ്കല്പിക സന്ദർഭങ്ങളിലും കാരണം കണ്ടെത്തി പ്രശ്നപരിഹാരമുണ്ടാക്കാൻ കൗമാരക്കാർക്ക് സാധിക്കും. ഉദാഹരണത്തിന്, പക്ഷികൾക്ക് ചിറകുണ്ട്. എനിക്ക് ചിറകുണ്ടായാൽ ഞാൻ പക്ഷിയാകുമോ? എന്ന ചോദ്യത്തിന് യുക്തി പൂർവ്വം ചിന്തിച്ച് മറുപടിയിലെത്തിച്ചേരാൻ ഇവർക്ക് എളുപ്പത്തിൽ സാധിക്കും. കോൺക്രീറ്റ് ഓപ്പറേഷൻ ഘട്ടത്തിന് ശേഷം ഡിസന്ററേഷൻ, റിവേഴ്സിബിലിറ്റി, കൺസർവേഷൻ തുടങ്ങിയ പ്രവർത്തനഘട്ടങ്ങളിലൂടെ കടന്നുപോകാൻ പ്രാപ്തരാകുന്നു.

ഈ മാറ്റങ്ങൾക്കെല്ലാം പുറമെ മെച്ചപ്പെട്ട സർഗാത്മഗത, അതുല്യമായ ഭാഷാവികസനം, സ്വാശ്രയത്വത്തിന്റെ ദീർഘകാല മൂല്യങ്ങൾ രൂപപ്പെടുത്തൽ, കാര്യക്ഷമത, സ്വാതന്ത്ര്യബോധം തുടങ്ങിയ പല ബൗദ്ധികമായ കഴിവുകളും കൗമാരക്കാർ ആർജ്ജിക്കുന്നു.

നിങ്ങളുടെ പുരോഗതി വിലയിരുത്താം.

1. ആൺകുട്ടികളിലും പെൺകുട്ടികളിലും കാണപ്പെടുന്ന ദ്വിതീയ ലൈംഗിക സവിശേഷതകൾ പട്ടികപ്പെടുത്തുക.
2. നേരത്തെയും, വൈകിയുമുള്ള പരിപകനം കൊണ്ടർഥമാക്കുന്നതെന്ത്?
3. കൗമാരക്കാരിലെ ബൗദ്ധികവികാസത്തിന്റെ പ്രധാന ഘട്ടങ്ങൾ വിശദമാക്കുക.

സി. സാമൂഹിക വികാസം

ബാല്യകാലത്തേക്കാൾ സാമൂഹിക ഇടപെടലുകളും സംഘം ചേർന്നുള്ള പ്രവർത്തികളും നിങ്ങളിൽ വർദ്ധിച്ചതായ് നിങ്ങൾ ശ്രദ്ധിച്ചിട്ടുണ്ടോ? സാമൂഹിക വികാസത്തിന്റെ നിർണായക സമയമാണ് കൗമാരം. ഇവരുമായ് അടുത്ത ബന്ധം പുലർത്തുന്നവർക്ക് എളുപ്പത്തിൽ കൗമാരക്കാരെ സ്വാധീനിക്കാനാകും. സ്വയം തീരുമാനങ്ങളെടുക്കാൻ കഴിയുന്ന പ്രായമാണിത്. സാമൂഹികമായ വികാസത്തിൽ കൗമാരക്കാരുടെ ബന്ധങ്ങൾക്ക് വലിയ പങ്ക് വഹിക്കാനാകും. നിരന്തരമിടപഴകുന്ന മാതാപിതാക്കൾ, സമപ്രായക്കാർ, അധ്യാപകർ തുടങ്ങിയവരോട് ഇവരുടെ സമീപനത്തിൽ കാതലായ മാറ്റങ്ങൾ ദർശിക്കാനാകും.

◆ **മാതാപിതാക്കളുമായുള്ള ബന്ധം**
താഴെ തന്നിരിക്കുന്ന വാർത്ത വായിക്കുക. ഇത്തരത്തിലൊരു വാർത്ത നിങ്ങളെപ്പോഴെങ്കിലും ശ്രദ്ധിച്ചിട്ടുണ്ടോ?

മാതാപിതാക്കളോട് കലഹിച്ച്

വിദ്യാർത്ഥി നാട് വിട്ടു.

ഇടുക്കി : മാതാപിതാക്കളോട് കലഹിച്ച് വീട് വിട്ടിറങ്ങിയ 15 കാരൻ ട്രെയിൻ കയറി നാട് വിട്ട് പോയി. അധിക സമയം ഫോണിൽ സംസാരിച്ചതിന് പിതാവ് വഴക്ക് പറയുകയും ഫോൺ തിരികെ വാങ്ങുകയും ചെയ്തതിനാണിത്.

നിങ്ങളുടെ അഭിപ്രായത്തിൽ ഇത്തരത്തിലുള്ള സന്ദർഭങ്ങൾക്ക് കാരണങ്ങൾ എന്തെല്ലാമാകാം?

കൗമാരക്കാർ പ്യൂബർട്ടിയിലെത്തുമ്പോൾ തന്നെ മാതാപിതാക്കളുമായുള്ള അഭിപ്രായവ്യത്യാസം കൂടുന്നു. സുഹൃത്തുക്കളുടെ സ്വാധീനം കൂടുമ്പോൾ മാതാപിതാക്കളുമായുള്ള വിയോജിപ്പ് വർധിക്കുന്നു. അധികാരസ്ഥാനത്തുള്ളവരെ വിമർശിക്കാനും ചോദ്യം ചെയ്യാനും തുടങ്ങുന്നു. അവരുടെ സ്വഭാവത്തിലും, മൂല്യങ്ങളിലും നിയന്ത്രണം അവർക്കരോചകമാവുകയും രക്ഷകർത്താക്കളുടെ സ്വാധീനത്തെ ചെറുക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. മാതാപിതാക്കൾക്ക് പലപ്പോഴും കൗമാരപ്രായക്കാരുടെ ഇത്തരത്തിലുള്ള വിമർശനങ്ങളെ ഉൾക്കൊള്ളാൻ കഴിഞ്ഞെന്നു വരില്ല. ഇത് കലഹത്തിനും ബന്ധങ്ങളിലെ വിടവിനും വഴിയൊരുക്കുന്നു. അധികാര സ്ഥാനത്തുള്ളവരോട് വിമത സ്വഭാവം പ്രകടിപ്പിക്കുന്നു. സമൂഹമാധ്യമങ്ങളും ഈ അഭിപ്രായവ്യത്യാസങ്ങളിൽ വലിയ പങ്ക് വഹിക്കുന്നുണ്ട്.

കലഹങ്ങൾ സാധാരണമാണെങ്കിലും കൗമാരപ്രായക്കാർ അവരുടെ പ്രധാനപ്പെട്ട ജീവിത പ്രശ്നങ്ങൾ മാതാപിതാക്കളുമായി പങ്കിടുന്നു. ഇവരുടെ സ്വഭാവം ഇഷ്ടങ്ങൾ എന്നിവയിൽ കുടുംബാന്തരീക്ഷം നിർണായക പങ്കാണ് വഹിക്കുന്നത്.

മാതാപിതാക്കളുമായി നല്ല ബന്ധം പുലർത്തുന്ന കൗമാരപ്രായക്കാർ അപകടകരമായ സ്വഭാവ വൈകല്യങ്ങളായ പുകവലി, മദ്യപാനം, അടിപിടി, ലൈംഗിക ബന്ധങ്ങൾ തുടങ്ങിയവയിലേയ്ക്ക് എത്തിപ്പെടാനുള്ള സാധ്യതയും കുറവാണ്.

നമുക്ക് ചെയ്യാം.



മാതാപിതാക്കളും കൗമാരപ്രായക്കാരും തമ്മിലുണ്ടാകുന്ന പ്രശ്നങ്ങളിലൂന്നി ഒരു റോൾപ്ലെയുടെ തിരക്കഥ തയ്യാറാക്കുക. സംഘർഷം ലഘൂകരിക്കുന്നതിനുള്ള മാർഗങ്ങൾ ചർച്ച ചെയ്യുക.

◆ സമപ്രായക്കാരുമായുള്ള ബന്ധം

സാമൂഹികമായ കാഴ്ചപ്പാട് രൂപപ്പെടുത്തുന്നതിൽ നിങ്ങളുടെ സുഹൃത്തുക്കളുടെ സ്വാധീനത്തെക്കുറിച്ച് നിങ്ങൾക്കറിവുണ്ടാകും.

സമാനമായ മൂല്യങ്ങളും താൽപര്യങ്ങളും പങ്കുവെക്കുന്ന സമപ്രായക്കാരും തുല്യസാമൂഹിക നിലവാരവും കഴിവുകളുള്ളവരുടെയും സംഘമാണ് സമപ്രായ സംഘം (**പീർ ഗ്രൂപ്പ്**). കൗമാരക്കാരുടെ സ്വഭാവവും സമീപനങ്ങളും ഇവരാൽ വളരെ സ്വാധീനിക്കപ്പെടുന്നു. ശാരീരികവും സാമൂഹികവുമായ പലകഴിവുകളും നേടിയെടുക്കാനും ഇത് സഹായകമാകും.

സുഹൃത്തുക്കളുടെ സ്വാധീനത്താൽ നിങ്ങളിൽ ഉണ്ടായ ഗുണകരമായ സ്വഭാവങ്ങൾ പട്ടികപ്പെടുത്താമോ?

സാമൂഹ്യകഴിവുകളായ വൈകാരികതാദാത്മ്യം, പങ്ക് വയ്ക്കൽ, നേതൃത്വപാടവം തുടങ്ങിയവ കരസ്ഥമാക്കൽ പഠനകാര്യങ്ങൾ നിർവഹിക്കാനുള്ള പ്രചോദനം തുടങ്ങിയവയും സമവയസ്കസംഘത്തിന്റെ ഗുണാത്മക സ്വാധീനങ്ങളാണ്.

വസ്ത്രധാരണം, ഭാഷ, പദാവലി തുടങ്ങിയവയും ഇവരാൽ സ്വാധീനിക്കപ്പെടും. സൂരക്ഷിതത്വബോധം, ധാർമ്മികപിന്തുണ തുടങ്ങിയവയും ഇതിലൂടെ ലഭ്യമാകുന്നു. എന്നാൽ ചിലപ്പോഴെങ്കിലും മയക്കുമരുന്ന്, മദ്യപാനം, മോഷണം തുടങ്ങിയ സാമൂഹിക വിരുദ്ധ പ്രവർത്തനങ്ങൾക്കും സമപ്രായസംഘത്തിന്റെ സമ്മർദ്ദം കാരണമാകാറുണ്ട്. കൗമാരത്തിന്റെ ആദ്യ പാദത്തിൽ ചെറിയസംഘങ്ങൾ സാധാരണമാണ്. (Cliques) സാധാരണ ഒൻപത് പേരിൽ താഴെയുള്ള ആൺകുട്ടികളുടേയോ പെൺകുട്ടികളുടേയോ സംഘമാണിത്. പരസ്പര ബന്ധത്തിന്റെ ആഴം കൂട്ടുവാൻ ഉള്ള പരിസ്ഥിതി 'സംഘം' പ്രദാനം ചെയ്യുന്നു. അനുയോജ്യമായ പെരുമാറ്റചട്ടങ്ങളിലൂടെയാണ് മുതലായവയിലൂടെയാണ് സംഘത്തിൽ അംഗീകാരം ലഭിക്കുന്നത്. കൗമാര ഘട്ടം പുരോഗമിക്കുന്നതിനനുസരിച്ച് സംഘങ്ങൾ കൂട്ടങ്ങൾ (Crowd) ആയി മാറുന്നു. സംഘത്തിനെക്കാൾ വലിയതാണ് കൂട്ടങ്ങൾ ഒരേസമയം കൗമാരപ്രായക്കാർ ഈ രണ്ട് സംഘത്തിലും അംഗങ്ങളാകാം. ഇതിന് പുറമേ ഒന്നോ രണ്ടോ ആത്മസുഹൃത്തുക്കളുമുണ്ടാകാം. കൗമാരത്തിന്റെ ആദ്യ ഘട്ടത്തിൽ ശാരീരിക ക്ഷമതയുടെ അടിസ്ഥാനത്തിലാണ് സംഘത്തിലെ വ്യക്തിയുടെ സ്ഥാനം നിർണ്ണയിക്കപ്പെടുന്നതെങ്കിൽ പിന്നീട് ബുദ്ധി, സർഗാത്മകത, ജനകീയത തുടങ്ങിയവയായിരിക്കും അടിസ്ഥാനമാകുന്നത്. സ്വതന്ത്രപീകരണംപോലുള്ള മാനസിക-സാമൂഹിക വികസനത്തിൽ ഈ സംഘങ്ങൾക്ക് വലിയ പ്രാധാന്യം ഉണ്ട്. കൗമാരപ്രായക്കാർതന്നെ മറ്റുള്ളവരുമായ് താരതമ്യം ചെയ്യുകയും, വ്യത്യസ്ത സാമൂഹിക മാതൃകകൾ പരീക്ഷിക്കുകയും ചെയ്യും. വ്യക്തിത്വം രൂപപ്പെടുത്താനാകാതിരുന്നാൽ അത് ആശയകുഴപ്പത്തിലേയ്ക്ക് നയിക്കും. എതിർലിംഗക്കാരോട് കൂടുതൽ ശക്തമായ രീതിയിൽ താൽപര്യം ഉണ്ടാകും.

◆ അധ്യാപകരോടുള്ള ബന്ധം

നിങ്ങളുടെ ക്ലാസ് ടീച്ചറോട് എങ്ങനെയുള്ള ബന്ധമാണ് നിങ്ങൾക്കുള്ളത്? നല്ല ബന്ധമാണോ അതോ മോശമായ ബന്ധമാണോ ?

കൗമാരക്കാരിൽ സാമൂഹികവും പഠനസംബന്ധിയുമായ അനേകം കഴിവുകൾ ഉദ്ദീപിപ്പിക്കുന്ന, കുടുംബത്തിന് പുറമേയുള്ള പ്രധാന സ്ഥാപനമാണ് വിദ്യാലയം. കൗമാരക്കാരന്റെ വ്യക്തിത്വത്തെ വിദ്യാലയ പരിസ്ഥിതിയും അധ്യാപകരും സ്വാധീനിക്കുന്നു. ഒരു വിദ്യാർഥിയുടെ ജീവിതത്തിൽ അധ്യാപകർ സുപ്രധാന പങ്കാണ് വഹിക്കുന്നത്. അധ്യാപകൻ സുഹൃത്തും വഴികാട്ടിയും ആയിരിക്കണം. ശരിയായ പരിശീലനം ലഭിച്ച അധ്യാപകർക്ക് കുട്ടികളിൽ ഒളിഞ്ഞിരിക്കുന്ന കഴിവുകൾ കണ്ടെത്താൻ സാധിക്കും. എന്നാൽ നല്ല പരിശീലനം ലഭിക്കാത്തവരും പ്രാപ്തരല്ലാത്തവരുമായ അധ്യാപകർ കുട്ടികളിൽ നിഷേധാത്മക ഫലമാണ് ഉണ്ടാക്കുന്നത്. അധ്യാപകരുടെ അമിതപ്രതീക്ഷയും നിരന്തരസമ്മർദ്ദവും കൂടുതൽ മാർക്കിന് വേണ്ടിയുള്ള കടുത്ത പരിശീലനങ്ങളും കുട്ടികളെ അലോസരപ്പെടുത്തുകയും നിഷേധാത്മക സ്വഭാവത്തിന് ഉടമകളാവുകയും ചെയ്യാം.

നമുക്ക് ചെയ്യാം.



അധ്യാപകരും മറ്റ് വിദ്യാലയഘടകങ്ങളും നിങ്ങളുടെ സ്വഭാവ രൂപീകരണത്തെ ഏത് തരത്തിൽ സ്വാധീനിച്ചു എന്ന് അനുഭവത്തിന്റെ അടിസ്ഥാനത്തിൽ ചർച്ചചെയ്ത് കുറിപ്പ് തയ്യാറാക്കുക.

ഡി) വൈകാരിക വികാസം

നിങ്ങളുടെ മുറിയിൽ ഏകനായി ശാന്തമായിരുന്ന് നിങ്ങൾക്കിന്നനുഭവപ്പെടുന്ന വികാരങ്ങളെക്കുറിച്ച് വിശകലനം ചെയ്യുക. മിക്കവാറും എല്ലാ വികാര പ്രകടനങ്ങളും തീവ്രതയേറിയതായിരിക്കും. അതിശക്തമായ വൈകാരികതയുടെ ഘട്ടമാണ് കൗമാരം. സാധാരണ വൈകാരിക അനുഭവങ്ങളെക്കാൾ ശക്തമായ നിലയിലുള്ളതാണിത്. ഈ ഘട്ടത്തെ 'സ്റ്റോം&സ്ട്രസ്സ്' ന്റെ ഘട്ടം എന്നും അറിയപ്പെടുന്നു. സ്റ്റോംഗും സ്ട്രസ്സും കൊണ്ടുൾക്കൊള്ളുന്നത് ക്ഷോഭവും പിരിമുറുക്കവും എന്നതാണ്. ഈ ഘട്ടത്തിലെ വൈകാരിക വ്യതിയാനങ്ങൾ ഹോർമോൺ തലത്തിലെ വ്യതിയാനവുമായി ബന്ധപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. ചുറ്റുപാടിൽ നിന്നുമുള്ള അനുഭവങ്ങളും സാഹചര്യങ്ങളും ഇതിൽ വലിയ പങ്ക് വഹിക്കുന്നുണ്ട്.

വൈകാരിക രൂപമാതൃകകൾ

കൗമാരത്തിലെത്തിയപ്പോൾ എന്തെല്ലാം വൈകാരികഭാവങ്ങളാണ് നിങ്ങൾ അനുഭവിച്ചറിയുകയും പ്രകടിപ്പിക്കുകയും ചെയ്തത്? ഇവ പ്രകടിപ്പിച്ചത് സാധാരണ ഗതിയിലാണോ? അതോ അമിതമായിരുന്നോ? എന്ന് ചിന്തിച്ച് നോക്കൂ. എന്തായിരിക്കും അതിന് കാരണം?

•

കൗമാരക്കാർ അവരുടെ വൈകാരികഭാവങ്ങൾ വ്യത്യസ്ത രീതിയിൽ പ്രകടിപ്പിക്കുന്നു. സാധാരണയായി പ്രകടിപ്പിക്കുന്ന വൈകാരികഭാവങ്ങൾ ഇവയെല്ലാമാണ്.

◆ ആഹ്ലാദവും സന്തോഷവും (Happiness and Joy)

പ്രകൃതിയുടെ സൗന്ദര്യം, സൗഹൃദത്തിന്റെയും സ്നേഹത്തിന്റെയും ഊഷ്മളത, സംതൃപ്തി തുടങ്ങിയവയിലെല്ലാം ആഹ്ലാദിക്കുന്നവരാണ് കൗമാരക്കാർ.

◆ സ്നേഹം (Love)

ഈ പ്രായക്കാർ സ്നേഹത്തിന് പ്രത്യേക പ്രാധാന്യം നൽകുന്നവരാണ്. ബന്ധുക്കൾ, സുഹൃത്തുക്കൾ, മാതാവോ അമ്മയോ തുടങ്ങിയ ഓരോന്നിനോടും വ്യത്യസ്തമായ സ്നേഹം പുലർത്തുന്നു.

മറ്റുള്ളവരുടെ ക്ഷേമത്തെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുന്ന സജീവമായ രീതിയിലോ, സ്നേഹപൂർവ്വമായ പെരുമാറ്റത്തെ സ്വീകരിക്കുന്ന രീതിയിലോ, സന്തോഷവും സന്തുഷ്ടിയും പരസ്പരം വളർത്താൻ തക്ക രീതിയിൽ പരസ്പരം സഹകരിച്ചോ സ്നേഹം പ്രകടമാക്കാം.

◆ ദേഷ്യം (Anger)

നിങ്ങളിൽ ദേഷ്യം ജനിപ്പിക്കുന്ന അവസരങ്ങൾ പട്ടികപ്പെടുത്തുക.

•

നിരാശയുടെ ഫലമായി ദേഷ്യം രൂപപ്പെടുന്നു. നിരാശയെ ഉത്തേജിപ്പിക്കുന്ന രീതിയിലുള്ള വിദ്യാലയത്തിലെയും വീട്ടിലെയും സാഹചര്യങ്ങൾ കൗമാരക്കാരിൽ ദേഷ്യം വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു. പക്ഷപാതിത്വം, വിമർശനം, സ്വയം നിരാശപ്പെടുന്ന അവസ്ഥ, തുടങ്ങിയവയും ദേഷ്യത്തിലേയ്ക്ക് നയിക്കാം. വളർച്ചയ്ക്കനുപാതികമായ് സാമൂഹിക പ്രതീക്ഷകൾക്കനുസരിച്ച് കൗമാരക്കാർ കോപം കൂടുതലും വാക്യങ്ങളിലൂടെ പ്രകടിപ്പിച്ചു തുടങ്ങുന്നു.

◆ ഭയം, ആകുലത, ഉത്കണ്ഠ (Fear, Worry, Anxiety)

ഭയം, ആകുലത ഉൽക്കണ്ഠ തുടങ്ങിയ വികാരങ്ങൾ വ്യക്തിയുടെ മറ്റുള്ളവരുമായുള്ള ബന്ധങ്ങളിലെ വിള്ളൽ മൂലമോ അല്ലെങ്കിൽ ബന്ധങ്ങളിൽ താളപ്പിഴകളുണ്ടാകുമെന്ന മിഥ്യാധാരണയിൽ നിന്നോ സംജാതമാകുന്നതാണ്.

ഭീഷണി ഉണ്ടാകുന്ന സാഹചര്യത്തിൽ നിന്നും രക്ഷപ്പെടാനുള്ള പ്രവർത്തനമാണ് ഭയം. ഒരു വസ്തുവിനെയോ സാഹചര്യത്തെയോ ഒഴിവാക്കാൻ പലപ്പോഴും ഭയം കാരണമാകുന്നു.

ഭയം ഉണ്ടാകുന്ന സാഹചര്യങ്ങളെക്കുറിച്ച് ആവർത്തിച്ചുള്ള മാനസിക വിവരണം ആകുലതയ്ക്കിടയാക്കുന്നു. എന്നാൽ ഉത്കണ്ഠ എന്നത് ആകുലത, ഭയം, തുടങ്ങിയ പല തരത്തിലുള്ള വികാരങ്ങളും കൂടി ചേർന്നുണ്ടാകുന്നതാണ്.

◆ അസൂയ (Jealousy)

വികാരങ്ങളുടെ ഒരു പ്രത്യേക രൂപമാണിത്. വാത്സല്യം നഷ്ടമാകുമെന്ന ഭയമോ തോന്നലോ, അസൂയയ്ക്ക് നിദാനമാകാം. അസൂയ രൂപപ്പെടുന്നത്, സ്നേഹം നഷ്ടമാകുമെന്ന ഭയം, കോപം, വെറുപ്പ്, വേദന, പരാജയം, തിരസ്കരണം, ലജ്ജ തുടങ്ങിയ വ്യത്യസ്തമായ വികാരങ്ങളുടെ സങ്കലനത്തിലൂടെയാകാം. അസൂയ എപ്പോഴും സാമൂഹ്യസൂഷ്മിയാണ്. വിദ്യാലയം, കായികം, ലൈംഗികത, പരസ്പര ബന്ധം തുടങ്ങിയ വിവിധ മേഖലകളിലുണ്ടാകുന്ന നേട്ടങ്ങൾ സംബന്ധിച്ചും ഇവർക്കിടയിൽ അസൂയ ഉണ്ടാകാം.

◆ വ്യസനം (Grief)

മാതാപിതാക്കൾ, മുത്തച്ഛൻ, മുത്തശ്ശി, സുഹൃത്തുക്കൾ, കുടുംബത്തിലെ വളർത്തു മൃഗങ്ങൾ തുടങ്ങിയവയുടെ മരണം, മാതാപിതാക്കളുടെ വേർപിരിയൽ, സുഹൃത്തുക്കളിൽ നിന്നും അകന്ന് പോകൽ തുടങ്ങിയവയെല്ലാം നഷ്ടബോധത്തിനും വ്യസനത്തിനും കാരണമാകുന്നു.

◆ കുറ്റബോധം (Guilt)

തെറ്റാണെന്ന് കരുതുന്ന കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യുമ്പോഴോ ചിന്തിക്കുമ്പോഴോ കുറ്റബോധം ഉയർന്നുവരും. മാതാപിതാക്കളുടെ മനോഭാവവും മതവിശ്വാസങ്ങളും ഈ മനോഭാവത്തെ സ്വാധീനിക്കുന്നു.

◆ ജിജ്ഞാസ (Curiosity)

തനിക്ക് ചുറ്റുമുള്ള പലതിനെക്കുറിച്ചും കൗമാരക്കാർ ജിജ്ഞാസ പുലർത്തുന്നവരായിരിക്കും. അപകടകരമായ സ്വഭാവങ്ങളിലേയ്ക്കും പരീക്ഷണങ്ങളിലേയ്ക്കും ഇത് നയിക്കാം.

വൈകാരിക പ്രശ്നങ്ങളുടെ പരിഹാരമാർഗങ്ങൾ

അങ്ങേയറ്റം കോപാകുലനാകുമ്പോൾ നിങ്ങൾ എന്ത് ചെയ്യും?

•
കൗമാരക്കാർക്ക് സ്വയം ക്രമീകരിക്കുന്നതിനും മറ്റുള്ളവരുമായി പൊരുത്തപ്പെടുന്നതിനും പല മാർഗങ്ങളും സ്വീകരിക്കാം.

1. ആത്മാഭിമാനവും ആത്മവിശ്വാസവും വളർത്തിയെടുക്കുക.
2. മറ്റുള്ളവരുമായി താരതമ്യം ചെയ്യാതിരിക്കുക.
3. വൈകാരിക വിഷമതകൾ ദൂരികരിക്കാൻ മാതാപിതാക്കളോടോ കൂട്ടുകാരോടോ തുറന്നു സംസാരിക്കുക.
4. വികാരവിക്ഷോഭം സൂഷ്മീകരിക്കുന്ന സാഹചര്യങ്ങൾ ഒഴിവാക്കുക.
5. സാമൂഹിക സാംസ്കാരിക പരിപാടികളിൽ പങ്കാളിയാകുന്നതുവഴി ആത്മവിശ്വാസവും ആത്മസംയമനവും വളർത്താനും വൈകാരികനില തുലനം ചെയ്യാനും സഹായിക്കുന്നു.
6. മാനസിക സമ്മർദ്ദം കുറയ്ക്കാനുതകുന്ന യോഗ, ധ്യാനം തുടങ്ങിയവ പരിശീലിക്കുക.
7. കൗൺസലിങ്, ഗൈഡൻസ് എന്നിവ പൊരുത്തക്കേടുകൾ പരിഹരിക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു.

നിങ്ങളുടെ പുരോഗതി വിലയിരുത്താം

1. കൗമാരഘട്ടത്തിൽ സാമൂഹിക വികാസത്തിൽ മാതാപിതാക്കൾ, സുഹൃത്തുക്കൾ, അധ്യാപകർ എന്നിവരുടെ സ്വാധീനം എന്തെല്ലാം ?
2. സാധാരണമായി കൗമാരക്കാരൻ പ്രകടിപ്പിക്കാറുള്ള വികാരങ്ങൾ പട്ടികപ്പെടുത്തുക.

5.3 സ്വത്വരൂപീകരണവും സ്വത്വപ്രതിസന്ധിയും

തന്നിരിക്കുന്ന വാർത്ത പരിശോധിക്കുക. ഇത്തരം വാർത്തകൾ നിങ്ങൾ ശ്രദ്ധിച്ചിട്ടുണ്ടോ?

നടനെ അനുകരിച്ച കൗമാരക്കാരന് ഗുരുതര പരിക്ക്

തിരുവനന്തപുരം : ഇംഗ്ലീഷ് ചലച്ചിത്രത്തിലെ സംഘട്ടന രംഗങ്ങൾ അനുകരിച്ച കൗമാരക്കാരന് 65% പൊള്ളലേറ്റു.

എന്തിനാണ് കുട്ടി നടനെ അനുകരിക്കാൻ ശ്രമിച്ചത് ?

അഭിനേതാക്കൾ കൗമാരക്കാരുടെ വ്യക്തിത്വത്തെ എങ്ങനെ സ്വാധീനിക്കുന്നു ? ചർച്ചചെയ്യുക.

•

കുട്ടികൾ ബാല്യത്തിൽ സ്വയം തിരിച്ചറിയുന്നത് മാതാപിതാക്കളുടെ സ്വഭാവവും രീതികളും തിരിച്ചറിഞ്ഞു കൊണ്ടാണ്. എന്നാൽ കൗമാരത്തിലെത്തുമ്പോൾ അവരുടെ താൽപര്യങ്ങളും മൂല്യങ്ങളും ഇഷ്ടങ്ങളും പ്രതിഫലിക്കുന്ന രീതിയിൽ പുതിയ വ്യക്തിത്വം ആർജ്ജിക്കാൻ തുടങ്ങുന്നു. വ്യക്തിത്വം എന്നത് സ്വയം ബോധം അല്ലെങ്കിൽ നമ്മൾ ആരാണെന്ന് എന്നതാകുന്നു.

1 സ്വത്വ രൂപീകരണം /വ്യക്തിത്വരൂപീകരണം

സാമൂഹത്തെ നിരീക്ഷിക്കുകയും പങ്ക് ചേർന്ന് പ്രവർത്തിക്കുകയും ചെയ്യുന്നതിലൂടെ നാം നേടിയെടുക്കുന്ന ആത്മാവബോധമാണ് വ്യക്തിത്വം അല്ലെങ്കിൽ സ്വത്വം. സ്വത്വം രൂപപ്പെടുന്ന പ്രക്രിയയെ സ്വത്വരൂപീകരണം എന്ന് വിളിക്കുന്നു. ഇത് വ്യക്തിത്വവൽക്കരണമാണ്. ഒരു വ്യക്തിയുടെ പ്രത്യേകമായ വ്യക്തിത്വത്തിന്റെ വികാസമാണിത്. വ്യക്തിത്വ രൂപീകരണത്തിന്റെ മൂന്ന് പൊതു വസ്തുതകൾ ഇവയാണ്.

- **വ്യക്തിഗതധാരണ (Self Concept)**

സ്വന്തം കഴിവുകളെയും ഗുണങ്ങളെയും കുറിച്ചുള്ള വ്യക്തിഗതധാരണയാണിത്.

- **സ്വയം തിരിച്ചറിയൽ (Sense of identity)**

ഒരു വ്യക്തി എന്ന നിലയിൽ നിങ്ങൾ ആരെന്ന് തിരിച്ചറിയുന്നതാണിത്. വ്യക്തി വികാസത്തിൽ പരിസ്ഥിതിക്ക് മുഖ്യപങ്കാണുള്ളത്. സ്വയം തിരിച്ചറിയൽ എന്നത് ജീവിതത്തിൽ നിർണ്ണായകമായ ഒന്നാണ്. ജീവിതകാലം മുഴുവനും ഇത് തുടർന്ന് കൊണ്ടിരിക്കും.

- **സ്വയം ആദരവ് (Self Esteem)**

അവനവനെ കുറിച്ചുള്ള ചിന്തകളും വികാരങ്ങളുമാണിത് അല്ലെങ്കിൽ നിങ്ങളെക്കുറിച്ച് നിങ്ങളുടെ തന്നെ അഭിപ്രായമാണിത്. നല്ല മനോഭാവം ഉണ്ടാകുക എന്നത് ജീവിക്കാൻ നിർണ്ണായകമായ ഘടകമാണ്. ഉയർന്ന ‘സ്വയം ആദരവ്’ ആത്മ സ്നേഹം എന്ന നേട്ടത്തിലേക്കും സ്വയം ആദരവിന്റെ അഭാവം വ്യക്തിത്വ വൈകല്യങ്ങൾക്കും കാരണമാകുന്നു.

2. സ്വത്വ പ്രതിസന്ധി

കൗമാരക്കാർ ജീവിതത്തിന്റെ അടുത്ത ഘട്ടത്തിലേക്കായി മാറ്റങ്ങൾ സ്വീകരിച്ച് ലക്ഷ്യങ്ങൾ തിരിച്ചറിഞ്ഞ് പദ്ധതികൾ ആവിഷ്കരിക്കുന്നു. എന്നാൽ ചിലർക്ക് ഈ ഘട്ടം പോരാട്ടത്തിന്റേതാണ്. അവരുടെ ശരീരത്തിനുണ്ടാകുന്ന മാറ്റങ്ങളെക്കുറിച്ച് മനസിലാക്കാൻ ബുദ്ധിമുട്ട് നേരിടുകയും മുന്നോട്ട് നീങ്ങാൻ വേണ്ട സ്വയം തിരിച്ചറിവ് കൈവരിക്കാൻ കഴിയാതെ വരികയും ചെയ്യുന്നു. ഇതാണ് സ്വത്വ പ്രതിസന്ധി. ഒരു വ്യക്തി സമൂഹത്തിൽ അംഗീകരിക്കപ്പെടുന്ന നിലയിലേക്കെത്തിച്ചേരാൻ ശ്രമിക്കുന്ന കാലയളവിലുണ്ടാകുന്ന മാനസിക അസ്വസ്ഥതകളാണിത്. ഈ പ്രതിസന്ധി പരിഹരിക്കുന്നതിന് ശക്തമായ നിലയിൽ സ്വന്തം നിലപാടിനെക്കുറിച്ച് അറിവുണ്ടാകണം. സ്വന്തം നിലവാരം നിലനിർത്തുമ്പോൾത്തന്നെ പുതിയ ആശയങ്ങളെ സ്വാഗതം ചെയ്യാനും നല്ല ബന്ധങ്ങൾ നിലനിർത്താനും സ്വയം ആദരവ് നിലനിർത്താനും കഴിയുന്നതിലൂടെ ഈ പ്രതിസന്ധി പരിഹരിക്കാനാകും.

നിങ്ങളുടെ നിലവാരം പരിശോധിക്കാം.

1. സ്വത്വരൂപീകരണത്തിന്റെ പൊതുവായ വശങ്ങൾ വിശദമാക്കുക.
2. സ്വത്വപ്രതിസന്ധി എന്തെന്ന് നിർവചിക്കുക.

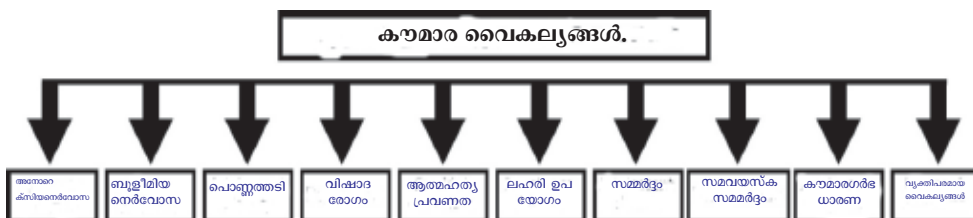
5.4 കൗമാര കാലഘട്ടത്തിലെ പ്രത്യേക പ്രശ്നങ്ങളും ആശങ്കകളും

16 വയസുള്ള രഞ്ജിത്ത് എന്ന വിദ്യാർഥിയെ മയക്കുമരുന്നുകൾ ഉപയോഗിച്ചതിന് അധ്യാപകൻ പിടികൂടുകയും ഒരു കൗൺസിലറിന് സമീപത്തേക്ക് എത്തിക്കുകയും ചെയ്തു. സുഹൃത്തുക്കളുടെ സ്വാധീനത്താൽ പുകവലി, മദ്യപാനം, പണം മോഷ്ടിക്കൽ തുടങ്ങിയ പല കുറ്റകൃത്യങ്ങളിലും രഞ്ജിത്ത് ഏർപ്പെട്ടിരിക്കുന്നതായി കൗൺസിലർ മനസ്സിലാക്കി.

രഞ്ജിത്തിന്റേത് ഒരു സാധാരണ സ്വഭാവമാണെന്ന് നിങ്ങൾ ചിന്തിക്കുന്നുണ്ടോ? ഈ പെരുമാറ്റം സാധാരണമല്ല. ഇതൊരു വൈകല്യം അല്ലെങ്കിൽ രോഗാവസ്ഥയാണ്.

കൗമാരക്കാരിലെ അവ്യവസ്ഥകൾ/കൗമാരഘട്ടത്തിലെ വൈകല്യങ്ങൾ

ശാരീരിക മാറ്റത്തിന്റെ സുപ്രധാന കാലഘട്ടമാണ് കൗമാരം. പുതിയ സാമൂഹിക ചുമതലകളോട് സമരസപ്പെടുന്ന സമയം, ഈ ഘട്ടത്തെ സമ്മർദ്ദങ്ങളുടെയും കൊടുങ്കാറ്റിന്റേയും (സ്റ്റോം & സ്ട്രസ്സ്) ഘട്ടമെന്നും വിശേഷിപ്പിക്കാറുണ്ട്. സമ്മർദ്ദങ്ങളെ അതിജീവിക്കാൻ കഴിയാതെ കടന്നുപോയാൽ വൈകല്യങ്ങളിലേയ്ക്ക് നയിക്കപ്പെടും. ചുവടെ ചേർക്കുന്ന ചിത്രീകരണം നിരീക്ഷിച്ച് കൗമാരക്കാരിലെ വൈകല്യങ്ങളെ തിരിച്ചറിയുക.



എ. അനോറക്സിയ നെർവോസ (Anorexia nervosa)

ഇതൊരു സങ്കീർണ്ണമായ ഭക്ഷണ ക്രമവ്യതിയാന രോഗമാണ്. മരണത്തിലേയ്ക്ക് നയിക്കുന്ന രീതിയിൽ സ്വയം ഭക്ഷണം ഉപേക്ഷിക്കുകയും ശരീരഭാരം കുറയ്ക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. കൗമാരത്തിലാണ് സാധാരണ അനോറക്സിയ നെർവോസ ആരംഭിക്കുന്നത്. ശരീരഭാരവും കൊഴുപ്പും വർധിക്കുമെന്ന ഭയത്താൽ ഭക്ഷണം ഒഴിവാക്കുന്നു. ഈ അവസ്ഥയ്ക്ക് മൂന്ന് പ്രധാന ലക്ഷണങ്ങളാണുള്ളത്.



നിങ്ങൾക്കറിയാമോ

വിശപ്പ് എന്ന അവസ്ഥയിലേക്ക് വേണ്ട നാഡീസംവേദനം നഷ്ടമാകുക എന്നാണ് അനോറക്സിയയുടെ അർത്ഥം

- ആരോഗ്യമുള്ള ശരീരഭാരം നിലനിർത്താനുള്ള വിസമ്മതം
- ഭാരം കുടുമെന്ന തീവ്രഭയം
- ശരീരാകൃതിയെക്കുറിച്ചുള്ള വികലമായ ധാരണ



അനോറെക്സിയ നെർവോസയുടെ കാരണങ്ങൾ

മനശ്ശാസ്ത്രപരവും സാമൂഹികവും ജൈവഘടനാപരവുമായ ഒരു കൂട്ടം സങ്കീർണാവസ്ഥകളിൽ നിന്നാണ് ഈ രോഗം ഉയർന്നു വരുന്നത്.

എ. മനശ്ശാസ്ത്രപരമായ കാരണങ്ങൾ

പലപ്പോഴും നേട്ടങ്ങളും പൂർണ്ണതയും ആഗ്രഹിക്കുന്നവരാണ് ഇത്തരം രോഗികൾ, എല്ലാം തികഞ്ഞവരാണെന്ന് തോന്നുമെങ്കിലും നിസ്സഹായരും അപര്യാപ്തരും വിലകെട്ടവരുമാണെന്ന് സ്വയം കരുതുന്നു.

ഇവർ വൈകാരിക പ്രശ്നങ്ങൾ അലട്ടുന്നവരും അഭിമാനം കുറഞ്ഞവരും വിഷമകരമായ അനുഭവങ്ങളിലൂടെ കടന്നുപോയവരും ആയിരിക്കും.

ബി. സാമൂഹികവും കുടുംബപരവുമായ കാരണങ്ങൾ

മെലിഞ്ഞ ശരീരം പരിഷ്കാരത്തിന്റെ ഭാഗമാണെന്ന മിഥ്യാധാരണയും കൂട്ടുകാരുടെയും മാധ്യമങ്ങളുടെയും സ്വാധീനവും അമിത ഭക്ഷണ നിയന്ത്രണത്തിലും അനോറെക്സിയ നെർവോസയ്ക്കും കാരണമാകുന്നു. മെലിഞ്ഞ ശരീരപ്രകൃതി നൂത്തം, മോഡലിങ് തുടങ്ങിയവയിൽ കൂടുതൽ സ്വീകരിക്കുന്നതും ഈ അവസ്ഥയ്ക്ക് ആക്കം കൂട്ടുന്നു.

സമ്മർദ്ദപൂരിതമായ ജീവിതഘട്ടങ്ങൾ, കുടുംബതർക്കങ്ങളും തകർച്ചയും, ഭീഷണിപ്പെടുത്തൽ, ശാരീരിക ലൈംഗികഅധിഷ്ഠിത തുടയങ്ങിയവയും ഇതിലേക്ക് നയിക്കാം.

സി. ജീവശാസ്ത്രപരമായ കാരണങ്ങൾ

ജനിതകമായ കാരണങ്ങൾ അനോറെക്സിയ നെർവോസയ്ക്ക് പിന്നിലുണ്ടാകാമെന്ന് ഗവേഷണങ്ങൾ തെളിയിക്കുന്നു. തലച്ചോറിന്റെ രാസപ്രവർത്തനങ്ങളാണ് ഇതിൽ സുപ്രധാനപങ്ക് വഹിക്കുന്നത്. അനോറെക്സിയ നെർവോസ ഉള്ളവരിൽ തലച്ചോർ

ഉൽപ്പാദിപ്പിക്കുന്ന ഹോർമോണുകളായ കോർട്ടിസോൾ കൂടുതലായിരിക്കും. സെറട്ടോണിന്റെ അളവ് കുറവായും കാണപ്പെടുന്നു. കോർട്ടിസോൾ സമ്മർദ്ദമനുഭവിപ്പിക്കുന്ന ഹോർമോണും സെറട്ടോണിൻ സമാധാനത്തിന് കാരണമായ ഹോർമോണുമാണ്.

അനോറെക്സിയ നെർവോസയുടെ പരിണതഫലങ്ങൾ

താഴെപ്പറയുന്ന സങ്കീർണതകൾക്ക് അനോറെക്സിയ നെർവോസ കാരണമാകാം

1. ഹൃദയമിടിപ്പ് താളം തെറ്റുന്നു.
2. നിർജലീകരണം, വൃക്ക തകരാറുകൾ
3. കരൾക്ഷതം
4. മെൻസസ് നിലയ്ക്കൽ (അമെനോറിയ)
5. പേശികളുടെ അപചയം ബലക്ഷയത്തിനും പ്രവർത്തനക്ഷമത കുറയുന്നതിനും കാരണമാകുന്നു.
6. ദഹനക്കുറവ്, മലബന്ധം, വയറുവേദന
7. എല്ലുകളിൽ നിന്നും കാത്സ്യം നഷ്ടമാവുകയും അസ്ഥിക്ഷയത്തിന് കാരണമാവുകയും ചെയ്യുന്നു.
8. വിളർച്ചയും പോഷകാഹാരക്കുറവും
9. വരണ്ടതും കരുവാളിച്ചതുമായ ചർമ്മം
10. മാനസികവും ബൗദ്ധികവുമായ കഴിവുകളുടെ കുറവ്, മാനസിക ഉല്ലാസക്കുറവ്, വിഷാദം, ഉറക്കമില്ലായ്മ.

അനോറെക്സിയ നെർവോസയുടെ നിയന്ത്രണ മാർഗങ്ങൾ

ഈ അവസ്ഥയുടെ ചികിത്സയ്ക്ക് 3 ഘട്ടങ്ങളാണുള്ളത്.

1. **ഔഷധചികിത്സ** - ഗുരുതരമായ ആരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങളെ സുസ്ഥിരമാക്കുക എന്നതിനാണ് മുൻഗണന.
ആരോഗ്യകരമായ ഭാരം കൈവരിക്കുന്നതുവരെ രോഗിയെ ആശുപത്രിയിൽ കിടത്തി ചികിത്സിക്കുന്നു.
2. **പോഷകാഹാര ചികിത്സ** - രണ്ടാം ഘട്ടത്തിൽ പോഷകാഹാരത്തിന്റെ ആവശ്യകതയെക്കുറിച്ച് ബോധവൽക്കരിക്കുന്നു. ശരീരഭാരം നിലനിർത്തുന്നതിനാവശ്യമായ ഊർജം, മാംസ്യം തുടങ്ങിയവ ആവശ്യാനുസരണം പോഷകാഹാര വിദഗ്ധരുടെ നിർദ്ദേശപ്രകാരം സ്വീകരിക്കാം.
3. **കൗൺസലിങ് തെറാപ്പി**: അസ്വസ്ഥതകളിലേക്ക് നയിച്ച നിഷേധാത്മക ചിന്തകളെയും, വികാരങ്ങളെയും തിരിച്ചറിയാനും പകരം ആരോഗ്യകരമായ ചിന്തകൾ വികസിപ്പിക്കാനും പരിശീലിപ്പിക്കലാണ് ഈ ചികിത്സാ രീതിയുടെ ലക്ഷ്യം. ഇതിലൂടെ ബുദ്ധിമുട്ടുണ്ടാക്കുന്ന വികാരങ്ങളും ബന്ധങ്ങളിലുണ്ടാകുന്ന വിള്ളലുകൾ, സമ്മർദ്ദം തുടങ്ങിയവയെയും ഫലപ്രദമായ മാർഗങ്ങളിലൂടെ കൈകാര്യം ചെയ്യാൻ സഹായിക്കുന്നു. കുടുംബാംഗങ്ങളുമായുള്ള കൗൺസലിങ് ഗുണകരമാണ്.

ബി. ബുളിമിയ നെർവോസ (Bulimia nervosa)

ബിൻജ് - പർജ് (Binge - Purge) എന്നറിയപ്പെടുന്ന ഈ അവസ്ഥയിലുള്ളവർ അമിതമായി ഊർജ്ജം കൂടിയ ആഹാര പദാർത്ഥങ്ങൾ കഴിക്കുകയും പിന്നീട് സ്വയം ഛർദ്ദി ഉണ്ടാക്കിയോ, വിരോധനൗഷധം ഉപയോഗിച്ചോ പുറത്ത് കളയുകയും ചെയ്യുന്നു. ഈ അവസ്ഥക്കാർക്ക് സാധാരണ തൂക്കം ഉണ്ടാകും. ഇത് ആരംഭിക്കുന്നത് കൗമാരത്തിന്റെ അവസാന പകുതിയിലായിരിക്കും.



നിങ്ങൾക്കറിയാമോ?

‘ബിഞ്ച്’ എന്നാൽ നിയന്ത്രണമില്ലാതെ ഭക്ഷിക്കുക എന്നാണ്. ‘പെർജ്’ എന്നാൽ ഏതെങ്കിലും ഒരു കാര്യത്തിൽ നിന്നും രക്ഷ പ്രാപിക്കുക എന്നതുമാണ്.

ബുളിമിയ നെർവോസയുടെ കാരണങ്ങൾ



അനോറെക്സിയ പോലെ തന്നെ പല ഘടകങ്ങൾ ചേർന്നുണ്ടാകുന്ന സങ്കീർണ്ണ പ്രശ്നമാണിത്. പ്രധാന കാരണങ്ങൾ ഇവയാണ്.

എ. രൂപസൗന്ദര്യത്തെക്കുറിച്ചുള്ള അമിത വിചാരം

മെലിഞ്ഞ ശരീരപ്രകൃതി കൈവരിക്കാനാണ് കൗമാരക്കാർ ഈ സ്വഭാവശീലം ആരംഭിക്കുന്നത്. സാമൂഹിക സമ്മർദ്ദവും സുഹൃത്തുക്കളുടെ സ്വാധീനവും ഇതിന് കാരണമാകാം.

ബി. ആത്മാഭിമാനക്കുറവ്

സമൂഹമധ്യത്തിൽ തന്റെ നിലവാരം ഉയർത്താനുള്ള മാർഗമെന്ന നിലയിൽ ശരീരഭാരം കുറയ്ക്കുന്നു.

സി. വിഷാദം - വിഷാദം മറികടക്കുന്നതിനായി അമിത ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്ന ശീലം.

ഡി. സമ്മർദ്ദം - സമ്മർദ്ദപൂരിതമായ സാഹചര്യങ്ങൾ ബുലീമിയയ്ക്ക് കാരണമാകാം. ഉദാഹരണത്തിന് മരണം, കുടുംബത്തിലുണ്ടാകുന്ന കലഹം, തകർച്ച തുടങ്ങിയവ.

ഇ. മാനസികാരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങൾ : ഉത്കണ്ഠാ രോഗം, പ്രയാസകരമായ സാഹചര്യങ്ങൾ വ്യക്തിത്വ പ്രശ്നങ്ങൾ തുടങ്ങിയ അവസ്ഥയിലുള്ളവരിൽ ഇത് സാധാരണമാണ്.

എഫ്. പ്യൂബർട്ടി: ഹോർമോൺ വ്യതിയാനങ്ങൾ കാരണം പല കൗമാരക്കാരും പ്യൂബെർട്ടിയുമായ് ബന്ധപ്പെട്ട് രോഗാവസ്ഥ ഉണ്ടാകുന്നു.

ജി. ജനിതക പ്രശ്നങ്ങൾ: ചില ജനിതക ഘടകങ്ങളും കാരണമാകാം. അടുത്ത ബന്ധുക്കൾക്ക് ഈ അവസ്ഥയുണ്ടെങ്കിൽ അത്തരക്കാർക്ക് ഇതിനുള്ള സാധ്യത കൂടുതലാണ്.

പരിണത ഫലങ്ങൾ

1. ശരീരത്തിന് തൃക്കം കുറയുക. മാംസപേശികൾ ക്ഷീണിക്കുക
2. അമിത ഛർദ്ദി മൂലം സോഡിയവും പൊട്ടാസ്യവും നഷ്ടപ്പെടുന്നതിലൂടെ ഇല ക്ലോലൈറ്റ് അസന്തുലിതാവസ്ഥ ഉണ്ടാകുന്നു.
3. നിർബന്ധിച്ചുണ്ടാകുന്ന ഛർദ്ദിയുടെ ഫലമായി വയറിലെ ആസിഡുകൾ പല്ലിന്റെ ഇനാമലിനെ നശിപ്പിക്കുകയും നിറവ്യത്യാസം ഉണ്ടാക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ഉമിനീർ ഗ്രന്ഥികളുടെ വീക്കത്തിനും കാരണമാകുന്നു.
4. സ്വയം-ഛർദ്ദിമൂലം തൊണ്ട, കൂടൽ, ഈസോഫാഗസ് തുടങ്ങിയവയിൽ അസ്വസ്ഥതകൾ ഉണ്ടാവുകയും രക്തസ്രാവത്തിന് കാരണമാകുകയും ചെയ്യുന്നു.
5. മരുന്നുകളുടെ അമിതോപയോഗം മറ്റു രോഗങ്ങളുണ്ടാക്കുന്നു.

നിയന്ത്രണരീതി

കൗൺസലിങ് ചികിത്സാരീതി വളരെ ഉപകാരപ്രദമാണ്. പ്രശ്നമുണ്ടെന്ന തിരിച്ചറിവാണ് ഏറ്റവും പ്രധാനം. ആസക്തി മാറ്റാൻ മരുന്നുകൾ സഹായിക്കും. വിഷാദ അവസ്ഥ തടയുന്ന ഔഷധങ്ങൾ (ആന്റി - ഡെസ്‌പറന്റുകൾ) നൽകപ്പെടുന്നു.

നമുക്ക് ചെയ്യാം.



സുഹൃത്തുക്കൾക്കിടയിൽ ഒരു സർവ്വേ നടത്തി ഭക്ഷണ തകരാറുകൾ ഉണ്ടോ എന്ന് കണ്ടെത്തുക. അതിനുള്ള കാരണങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കി പരിഹാരമാർഗങ്ങൾ നിർദ്ദേശിക്കുക.

സി. കൗമാരത്തിലെ പൊണ്ണത്തടി

പൊണ്ണത്തടികൊണ്ട് അർത്ഥമാക്കുന്നതെന്ത് ?

-

പൊണ്ണത്തടി ഭക്ഷണ ശീലവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട വൈകല്യമാണ്. അനുയോജ്യമായ ശരീരഭാരത്തെക്കാൾ 30 ശതമാനം ശരീര ഭാരം കൂടുതലാണെങ്കിൽ അതിനെ പൊണ്ണത്തടി എന്ന് പറയാം. ഇത് ഉയരത്തിനനുപാതികമല്ലാത്ത തൂക്കത്തെ പ്രതിഫലിപ്പിക്കുന്നു.

ബോഡിമാസ് ഇൻഡെക്സി (BMI) ന്റെ അടിസ്ഥാനത്തിലാണ് ശരീരഭാരം കൂടുതലാണോ, പൊണ്ണത്തടിയാണോ, കുറവാണോ എന്ന് തരം തിരിക്കുന്നത്. കിലോഗ്രാമിലുള്ള ശരീരഭാരത്തെ മീറ്ററിലുള്ള ഉയരത്തിന്റെ സ്ക്വയർ കൊണ്ട് ഹരിച്ചാൽ BMI കിട്ടും.

നിങ്ങളുടെ BMI കണക്കാക്കുക

നിങ്ങളുടെ കിലോഗ്രാമിലുള്ള ശരീരഭാരത്തെ മീറ്ററിലുള്ള ഉയരത്തിന്റെ സ്ക്വയർ കൊണ്ട് ഹരിച്ചാൽ നിങ്ങളുടെ (BMI) ലഭിക്കും. 62 കിലോ ഗ്രാം തൂക്കവും 1.58 മീറ്റർ നീളവുമുള്ള ഒരാളുടെ BMI എന്നത് $62/1.58^2 = 24.89$ പൊണ്ണത്തടിക്കാരായ കൗമാരക്കാരുടെ എണ്ണം ഗണ്യമായി വർദ്ധിച്ച് വരുന്നത് ശ്രദ്ധേയ

മാണ്. വിവിധ വിഭാഗങ്ങളായുള്ള BMI യുടെ തരം തിരിവ് പട്ടിക 5.3 ൽ കൊടുത്തിരിക്കുന്നു. നിങ്ങളുടെ BMI കണ്ടെത്തി പട്ടിക ഉപയോഗപ്പെടുത്തി ഏത് വിഭാഗത്തിൽ ഉൾപ്പെടുന്നു എന്ന് കണ്ടെത്തുക.

തൂക്കത്തിന്റെ തരം തിരിവ്	BMI
ശരീര ഭാരക്കുറവ്	> 19
അനുയോജ്യമായ ശരീരഭാരം	19 - 24.9
അമിത ശരീരഭാരം	25 - 29.9
പൊണ്ണത്തടി	< 30

പട്ടിക 5.3 BMI യുടെ തരം തിരിവ്

എന്റെ BMI -----ആണ്.

കൗമാരത്തിലെ പൊണ്ണത്തടി കാരണങ്ങൾ

കൗമാരഘട്ടത്തിലെ പൊണ്ണത്തടിക്ക് കാരണങ്ങളാകുന്ന നിരവധി ഘടകങ്ങളുണ്ട്, പാരമ്പര്യവും, പരിസ്ഥിതി ഘടകങ്ങളും ഇതിൽ ഉൾപ്പെടുന്നു.

1. പാരമ്പര്യഘടകങ്ങൾ.

ചില കൗമാരക്കാർ പൊണ്ണത്തടിക്കുള്ള പ്രവണത പാരമ്പര്യമായി നേടുന്നു.

പൊണ്ണത്തടിയുള്ള കുട്ടികളിൽ 40 % പേരുടെയും മാതാപിതാക്കളിൽ ഒരാളും 70 % കുട്ടികളിൽ മാതാപിതാക്കൾ രണ്ടുപേരും പൊണ്ണത്തടിയുള്ളവരായിരിക്കും.

2. പാരിസ്ഥിതിക ഘടകങ്ങൾ

ജീവിത ശൈലിയിലും, ഭക്ഷണ ശീലങ്ങളിലും ഉണ്ടാകുന്ന മാറ്റങ്ങൾക്കനുസൃതമായി പാരിസ്ഥിതിക ഘടകങ്ങൾക്ക് കൂടുതൽ പ്രാധാന്യമുണ്ടാകുന്നു. അവ ചുവടെ ചേർക്കുന്നു.

◆ ഭക്ഷണരീതികൾ

കൗമാരക്കാരുടെ ഭക്ഷണശീലങ്ങൾ പൊണ്ണത്തടിക്ക് കാരണമാകാം. ഫാസ്റ്റ് ഫുഡ്, സോഫ്റ്റ് ഡ്രിങ്കുകൾ, ഉപ്പ് ചേർന്ന പലഹാരങ്ങൾ ടിട് ബിട്സ്, ഊർജവും കൊഴുപ്പും കൂടിയതും നാരുകൾ കുറഞ്ഞതുമായ മാംസ്യാഹാരങ്ങൾ, ഇടയ്ക്കിടെയുള്ള ലഘുഭക്ഷണങ്ങൾ തുടങ്ങിയവയെല്ലാം ദിവസേനയുള്ള ഊർജത്തിന്റെ അളവ് കൂട്ടുന്നു.

◆ ശാരീരികാധ്വാനത്തിന്റെ കുറവ്.

ശരാശരി തൂക്കമുള്ള സുഹൃത്തുക്കളെക്കാൾ പൊണ്ണത്തടിയുള്ളവരിൽ ഗണ്യമായ ശാരീരികപ്രവർത്തനത്തിന് കുറവ് കാണാനാകും. കായിക വിനോദങ്ങളിലും വ്യായാമ പരിപാടികളിലും പങ്കെടുക്കുന്ന കൗമാരക്കാർ പൊണ്ണത്തടിയുള്ളവരാകാൻ സാധ്യത തീരെയില്ല എന്നതാണ് പഠനങ്ങൾ തെളിയിക്കുന്നത്.

രണ്ടോ അതിലധികമോ മണിക്കൂറുകൾ ടെലിവിഷൻ കാണുന്നത് കൗമാരക്കാരിലെ പൊണ്ണത്തടിയുമായി ബന്ധപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. ഇതിനിടയിൽ പലരും ലഘുഭക്ഷണത്തിലൂടെ അധിക ഊർജവും ഉള്ളിലാക്കുന്നു.

◆ കുട്ടിക്കാലത്തെ പൊണ്ണത്തടി.

അമിതഭാരമുള്ള കുട്ടി കൗമാരത്തിലും അതേ രീതി തുടരാം. പഠനങ്ങൾ തെളിയിക്കുന്നത് 3 വയസുവരെ അമിതഭാരമുണ്ടായിരുന്ന 80% കുട്ടികളിലും 12 വയസിലെത്തുമ്പോഴും അമിതഭാരം കാണപ്പെടുന്നു.

◆ കുടുംബാന്തരീക്ഷം

മാതാപിതാക്കളുടെ അവബോധം, പരിഗണിക്കപ്പെടുന്നു എന്ന ധാരണ, ഉയർന്ന ആത്മസംതൃപ്തി തുടങ്ങിയവ അമിതഭാരമുണ്ടാക്കുന്ന സാധ്യത കുറയ്ക്കുന്നു. എന്നാൽ മാതാപിതാക്കൾ തങ്ങളുടെ ഭക്ഷണം നിയന്ത്രിക്കാൻ ശ്രമിക്കുന്നുണ്ടെന്ന തോന്നൽ ആൺകുട്ടികളിൽ പൊണ്ണത്തടിയുമായി ബന്ധപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു.

പരിണത ഫലങ്ങൾ

കൗമാരക്കാരുടെ ശാരീരിക സാമൂഹ്യ, വൈകാരിക വികാസത്തിലും പൊണ്ണത്തടി വിപരീത ഫലമാണുണ്ടാക്കുന്നത്.

a. ശാരീരിക വികസനത്തിലുണ്ടാകുന്ന സ്വാധീനം.

ഉയർന്ന രക്ത സമ്മർദ്ദം, ഇടുപ്പെല്ലിനുള്ളിലുള്ള പ്രശ്നങ്ങൾ, ശ്വാസകോശ പ്രശ്നങ്ങൾ, ഹൃദയസംബന്ധമായ അസുഖങ്ങൾ, പ്രമേഹം എന്നിവയ്ക്ക് കാരണമാകാം.

b. സാമൂഹിക, വൈകാരിക വികസനത്തിലുണ്ടാകുന്ന സ്വാധീനം.

ശാരീരിക ഘടനയ്ക്ക് ഏറെ പ്രാധാന്യം കൊടുക്കുന്ന കാലഘട്ടമാണിത്. പൊണ്ണത്തടിയുള്ള കൗമാരക്കാർ ആത്മാഭിമാനം കുറഞ്ഞവരായും വിഷാദത്തിലേക്ക് എത്തപ്പെടുന്നവരും രൂപത്തെക്കുറിച്ച് മോശമായ ചിന്ത, സുഹൃത്തുക്കളുമായുള്ള ബന്ധങ്ങളിൽ പ്രശ്നമുള്ളവരുമായി കാണപ്പെടുന്നു.

പരിഹാരമാർഗങ്ങൾ

a. ഊർജത്തിന്റെ (കലോറി) ഉപഭോഗത്തിൽ നിയന്ത്രണം.

അനാരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണവും ശീതള പാനീയങ്ങളുടെ ഉപയോഗവും കുറയ്ക്കുക. ആരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണ ശീലം ആസ്വദിക്കാൻ കൗമാരപ്രായക്കാരെ പ്രേരിപ്പിക്കാൻ വിദ്യാലയങ്ങൾ തന്നെ പദ്ധതികൾ നടപ്പിലാക്കുക. സമീകൃതാഹാരം കഴിക്കുന്നതിന്റെ പ്രാധാന്യം മനസ്സിലാക്കിക്കുക.

b. പതിവായ വ്യായാമം

വ്യായാമത്തിനായ് കുട്ടികൾ ചിലവഴിക്കുന്ന സമയം വർദ്ധിപ്പിക്കാനായ് വിദ്യാലയങ്ങൾക്ക് തന്നെ പദ്ധതികൾ നടപ്പിലാക്കാം. വിദ്യാലയത്തിലേക്കുള്ള യാത്ര സൈക്കിളിൽ ആക്കുക, നീന്തൽ, മറ്റ് കായിക വിനോദങ്ങൾ, നടത്തം തുടങ്ങിയവയുടെ പ്രാധാന്യത്തെക്കുറിച്ചുള്ള ബോധവൽക്കരണം മാതാപിതാക്കൾക്കും വിദ്യാർത്ഥികൾക്കും നൽകേണ്ടതാണ്.

c. വിശ്രമത്തോട് കൂടിയ പ്രവർത്തനങ്ങൾ കുറയ്ക്കുക.

ഊർജം കുറഞ്ഞരീതിയിൽ മാത്രം ആവശ്യമായ പ്രവൃത്തികൾക്ക് (ഉദാഹരണം ടെലിവിഷൻ, വീഡിയോ ഗെയിംസ്)സമയം കൂടുതൽ ചിലവഴിക്കുന്നത് ഒഴിവാക്കുക.

d. പെരുമാറ്റ ചികിത്സാരീതി

ഭാരം കുറയ്ക്കുന്നത് രേഖപ്പെടുത്താനായി ഒരു ഡയറി സൂക്ഷിക്കുകയും ഭാരം കുറയ്ക്കുക എന്ന ലക്ഷ്യം നേടുമ്പോൾ പ്രോത്സാഹനം നൽകുകയും ചെയ്യാം. മുകളിൽ സൂചിപ്പിച്ച തന്ത്രങ്ങൾ എല്ലാം തന്നെ കൗമാരത്തിലെ പൊണ്ണത്തടി പരിഹരിക്കുന്നതിനായ് സ്വീകരിക്കാവുന്നതാണ്.

നമുക്ക് ചെയ്യാം.



വിദ്യാർത്ഥികൾക്കിടയിൽ വിതരണം ചെയ്യാനായി BMI നിർണയിക്കുന്നതെങ്ങനെയെന്നും പൊണ്ണത്തടിയെ നിയന്ത്രിക്കുന്നതെങ്ങനെയെന്നും വ്യക്തമാക്കുന്ന ഒരു ലഘുരേഖ തയ്യാറാക്കുക.

നിങ്ങളുടെ പുരോഗതി വിലയിരുത്താം

1. താഴെ കൊടുത്തിരിക്കുന്ന രോഗങ്ങളുടെ കാരണങ്ങൾ വിവരിക്കുക.

എ. അനോറെക്സിയ നെർവോസ ബി. ബുളീമിയ നെർവോസ
സി.കൗമാരത്തിലെ പൊണ്ണത്തടി

കൗമാരത്തിലെ പൊണ്ണത്തടിയുടെ ഭവിഷ്യത്തുകൾ എന്തെല്ലാമാണ് ?

ഡി. വിഷാദരോഗം

വിഷാദം എന്നതുകൊണ്ട് നിങ്ങൾ എന്താണ് അർത്ഥമാക്കുന്നത്? ജീവിതത്തിൽ എപ്പോഴൊക്കിലും നിങ്ങൾക്ക് വിഷാദം അനുഭവപ്പെട്ടിട്ടുണ്ടോ?

• -----
----- നിങ്ങൾക്ക് വിഷാദം അനുഭവപ്പെട്ട ഏതെങ്കിലുമൊരു സന്ദർഭം എടുത്തു പറയുക.

• -----

ചിലപ്പോൾ കൗമാരക്കാർ ഞാൻ വിഷമിക്കുന്നു എന്നോ 'ഞാൻ വളരെ തളർന്നിരിക്കുന്നു' എന്നോ മറ്റോ പറഞ്ഞെന്നിരിക്കാം. അത് മിക്കവാറും ഏതാനും മണിക്കൂറുകൾ മാത്രം നീണ്ടു നിൽക്കുന്നതായിരിക്കും. എന്നാൽ വിഷാദാവസ്ഥയിൽ ഒരു വ്യക്തി തികച്ചും മന്ദതയിലോ പ്രതീക്ഷയറ്റ അവസ്ഥയിലോ ഒന്നു രണ്ടാഴ്ച വരെ കഴിച്ചു കൂട്ടിയേക്കാം. സ്ഥിതിവിവരക്കണക്കുകളും രോഗലക്ഷണ പ്രതിപാദനവും അടിസ്ഥാനപ്പെടുത്തിയുള്ള വിശകലന പ്രകാരം താഴെ കൊടുത്തിരിക്കുന്ന ഏതെങ്കിലും അഞ്ച് കാര്യങ്ങൾ നിങ്ങൾക്കുണ്ടെങ്കിൽ അവ രണ്ടാഴ്ചയെങ്കിലും നീണ്ടു നിൽക്കുന്നുമുണ്ടെങ്കിൽ നിങ്ങൾ വിഷാദാവസ്ഥ അനുഭവിക്കുന്ന വ്യക്തിയാണെന്ന് മനസ്സിലാക്കാം.



സ്വയം പരിശോധിച്ചു നോക്കൂ.

1. ദിവസത്തിൽ ഏറിയ പങ്കും വിഷാദിച്ചിരിക്കുക.
2. എല്ലാ പ്രവർത്തികളോടും താൽപ്പര്യമില്ലായ്മയും സന്തോഷമില്ലായ്മയും
3. ശരീരഭാരം തീരെ കുറയുകയോ കൂടുകയോ ചെയ്യുക. അതുപോലെ വിശപ്പ് തീരെ കുറയുകയോ കൂടുകയോ ചെയ്യുക.
4. ഉറക്കക്കുറവ് അല്ലെങ്കിൽ ഉറക്കക്കൂടുതൽ
5. മനോ-ചാലക അസ്വാസ്ഥ്യങ്ങൾ അല്ലെങ്കിൽ പ്രതിബന്ധങ്ങൾ

6. ക്ഷീണവും ഊർജസ്വലത ഇല്ലായ്മയും
7. ഒന്നിനും കൊള്ളാത്തവനെന്നോ കുറ്റവാളിയെന്നോ ഒക്കെയുള്ള വ്യഥാവില്ലുള്ള തോന്നലുകൾ
8. ചിന്തിക്കാനും, ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കാനും തീരുമാനങ്ങൾ കൈക്കൊള്ളാനുമുള്ള പ്രയാസങ്ങൾ
9. ഇടയ്ക്കിടെയുള്ള മരണ-ആത്മഹത്യാ ചിന്തകൾ



നിങ്ങൾക്കറിയാമോ?

കൗമാരക്കാരായ പെൺകുട്ടികൾ ആൺകുട്ടികളെ അപേക്ഷിച്ച് വേഗത്തിൽ വിഷാദത്തിനടിമപ്പെടും

വിഷാദ അവസ്ഥയുടെ കാരണങ്ങൾ

വിഷാദത്തിന്റെ ഏതെങ്കിലും കാരണങ്ങൾ പട്ടികപ്പെടുത്താമോ?

- -----
ജനിതകം, ജീവശാസ്ത്രപരം, കുടുംബം, സാമൂഹികം, പാരിസ്ഥിതികം എന്നീ പല മേഖലകളുടെയും സമ്മിശ്രമായ സ്വാധീനമാണ് കൗമാരവിഷാദത്തിന് കാരണമാകുന്നത്.
- എ. ജനിതക ഘടകങ്ങൾ : ജനിതകകാരണങ്ങൾ വിഷാദത്തിലേയ്ക്ക് നയിക്കും പഠനങ്ങൾ തെളിയിക്കുന്നത് വ്യക്തിയുടെ ഉറ്റ ബന്ധുക്കളിൽ ആർക്കെങ്കിലും വിഷാദരോഗമുണ്ടെങ്കിൽ മറ്റുള്ള വ്യക്തികളെ അപേക്ഷിച്ച് രോഗസാധ്യത കൂടുതലായിരിക്കും
- ബി. ജീവശാസ്ത്ര ഘടകങ്ങൾ: സെറോടോണിൻ പോലുള്ള ഹോർമോണുകളുടെ അമിത ഉൽപ്പാദനം വിഷാദകാരണമാകുന്നു. സ്ത്രീകളിൽ പ്രത്യുൽപ്പാദന ഹോർമോണുകളായ ഈസ്റ്റ്രജൻ, പ്രൊജസ്റ്റേൺ എന്നിവയുടെ അമിതസ്രവം വിഷാദരോഗത്തിന് കാരണമായേക്കാം
- സി. കുടുംബ സാമൂഹ്യ ഘടകങ്ങൾ: കൗമാരക്കാരിൽ വിഷാദത്തിന് കാരണമാകുന്ന കുടുംബ പശ്ചാത്തലം മാതാപിതാക്കളുമായി ഉണ്ടാകുന്ന അഭിപ്രായ ഭിന്നത, മാതാപിതാക്കളുടെ പിന്തുണ ഇല്ലാതിരിക്കൽ, വൈകാരിക പിന്തുണ മാതാപിതാക്കളിൽനിന്നും ലഭിക്കാതിരിക്കൽ, മാതാപിതാക്കളുടെ വൈവാഹിക ബന്ധത്തിലെ വിള്ളൽ, സാമ്പത്തിക പ്രയാസങ്ങൾ മുതലായവയെല്ലാമാണ്. അടുത്ത സുഹൃത്തിന്റെ അഭാവം, കൂട്ടുകാരുമായി ബന്ധമില്ലാതാവുക, സമപ്രായക്കാരിൽ നിന്നും ഉണ്ടാകുന്ന ഒറ്റപ്പെടൽ, പ്രണയബന്ധങ്ങളിൽ ഉണ്ടാകുന്ന പ്രശ്നങ്ങൾ എന്നിവയും വിഷാദത്തിന് കാരണമായേക്കാം.
- ഡി. പാരിസ്ഥിതിക ഘടകങ്ങൾ: വേദനയ്ക്കും രക്തസമ്മർദ്ദത്തിനും വീക്കത്തിനും വായുകോപത്തിനുമൊക്കെ കഴിക്കുന്ന മരുന്നുകളുടെ പാർശ്വഫലമായും വിഷാദം ഉണ്ടായേക്കാം.

വിഷാദത്തിന്റെ പരിണതഫലങ്ങൾ

വിഷാദത്തിന് അടിമപ്പെട്ടിരിക്കുന്ന കൗമാരക്കാരിൽ ഉണ്ടാകാവുന്ന പ്രശ്നങ്ങളാണ്.

- ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കാൻ കഴിയാതിരിക്കുക, വ്യക്തി ബന്ധങ്ങൾ മുന്നോട്ട് കൊണ്ടുപോകുന്നതിലെ പ്രയാസം.

- ദൈനംദിന പ്രവൃത്തികളിലും ഉത്തരവാദിത്തങ്ങളിലും നിന്ന് പിന്നോട്ട് പോകൽ.
- ശാരീരികാസ്വാസ്ഥ്യങ്ങളായ തലവേദന, വയറുവേദന, ക്ഷീണം മുതലായവ.
- ഗുരുതര പ്രശ്നങ്ങളായ മയക്കുമരുന്ന്, ലൈംഗികത, പുകവലി, ആത്മഹത്യാ ശ്രമം മുതലായവ.

പരിഹാര മാർഗങ്ങൾ

ഔഷധ ചികിത്സയിലൂടെയും കൗൺസലിങ്ങിലൂടെയും വിഷാദം നിയന്ത്രിക്കാം. വിഷാദശമന മരുന്നുകൾ വിഷാദരോഗ ലക്ഷണങ്ങളെ ലഘൂകരിക്കുന്നു. കൗൺസലിങ് ചികിത്സയ്ക്ക് വിദഗ്ധരായവരുടെ സഹായം ആവശ്യമാണ്. യഥാർഥ പ്രശ്നം മനസി ലാഭിക്കേണ്ടതും അവയ്ക്ക് ശരിയായ ചികിത്സാ വിധികൾ ചെയ്യുകയും ചെയ്ത് രോഗം ശമിപ്പിക്കാനാകും.

ഇ) ആത്മഹത്യ പ്രവണത

പൊതുപരീക്ഷാഫലം വരുന്നതോടനുബന്ധിച്ച് ഇത്തരം വാർത്തകൾ സാധാരണമായിരിക്കുന്നു. എന്തുകൊണ്ട്?

•

കുമാരക്കാരിലെ ആത്മഹത്യ പ്രവണത വിഷാദരോഗവുമായി അഭേദ്യമായി ബന്ധപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. പെൺകുട്ടികളാണ് ആൺകുട്ടികളെക്കാൾ കൂടുതലായി ആത്മഹത്യയ്ക്കു ശ്രമിക്കാറുള്ളതെങ്കിലും വിജയിക്കുന്നത് ആൺകുട്ടികൾ ആയിരിക്കും. ആൺകുട്ടികൾ ഇതിനായി ആയുധങ്ങൾ തെരഞ്ഞെടുക്കുമ്പോൾ പെൺകുട്ടികൾ വിഷമോ ഉറക്കഗുളികകളോ കൈത്തറവ് മുറിക്കലോ ഒക്കെയാണ് തിരഞ്ഞെടുക്കുന്നത്.

ആത്മഹത്യാപ്രവണതയുടെ കാരണങ്ങൾ

ആത്മഹത്യാപ്രവണതയുടെ മുഖ്യകാരണങ്ങളാണ്,

എ. വിഷാദം

കുമാര ആത്മഹത്യയ്ക്ക് ഏറ്റവും പ്രധാനമായ കാരണം വിഷാദരോഗം തന്നെയാണ്. ആത്മാഭിമാനക്കുറവ്, അമിതമായ ആത്മ

പരീക്ഷാഫലം വന്നതിനെ തുടർന്ന് വിദ്യാർത്ഥി ആത്മഹത്യ ചെയ്തു.

തിരുവനന്തപുരം : ഒമ്പതാം ക്ലാസിലെ പരീക്ഷയിൽ തോറ്റതിൽ മനംനൊന്ത് 15 വയസ്സുള്ള ബാലൻ നെയ്യാർഡാമിൽ ചാടി ആത്മഹത്യ ചെയ്തതായി തിരുവനന്തപുരം സിറ്റി പോലീസ് സ്ഥിരീകരിച്ചു.

കളിയിക്കാവിള സ്വദേശിയായ ബാലൻ മാനസികമായി തകർന്നനിലയിലായിരുന്നെന്ന് സുഹൃത്തുകൾ പറഞ്ഞതായി ദുരിതാശ്വാസ സേന അറിയിച്ചു. കനാലിലേയ്ക്ക് പോവുകയാണെന്ന് ബാലൻ പറഞ്ഞതായി കൂട്ടുകാർ അഭിപ്രായപ്പെട്ടു. രാവിലെ പരീക്ഷാഫലം അറിയാൻ വീട്ടിൽ നിന്നിറങ്ങിയതായി കുടുംബാംഗങ്ങൾ പറഞ്ഞു. ഏതാനും മണിക്കൂറുകൾക്ക് ശേഷം കുട്ടി കനാലിലേക്ക് ചാടുകയാണുണ്ടായത്. പോസ്റ്റുമാർട്ടം നടപടികൾക്ക് ശേഷം മൃതദേഹം വീട്ടുകാർക്ക് വിട്ടു നൽകി.

വിമർശനം, നിസ്സഹായാവസ്ഥ അനുഭവപ്പെടൽ മുതലായവ വിഷാദ രോഗത്തിലേക്ക് നയിക്കാം. മയക്കു മരുന്നുപയോഗവും ആത്മഹത്യാചിന്ത വളർത്തുന്നതാണ്.

ബി. കുടുംബ-സാമൂഹ്യപ്രശ്നങ്ങൾ

കുടുംബസ്ഥിരതയില്ലാത്തതും സ്നേഹമില്ലാത്തതും, വൈകാരിക പിന്തുണയില്ലാത്തതും, നേട്ടങ്ങൾക്കായി അമിതമായി സമ്മർദ്ദം ചെലുത്തപ്പെടുന്നതും മാതാപിതാക്കളുടെ അമിത പ്രതീക്ഷകളുമൊക്കെ കൗമാരക്കാരെ ആത്മഹത്യയിലേക്ക് നയിക്കാം. ശാരീരിക-ലൈംഗികാതിക്രമങ്ങൾ, വിദ്യാലയത്തിലെ കുട്ടിയുടെ കുറഞ്ഞ നിലവാരം, അക്കാദമിക സമ്മർദ്ദം, പ്രണയബന്ധം തകർന്നു പോകൽ മുതലായവയും ആത്മഹത്യയിലേക്ക് നയിക്കുന്ന മറ്റു കാരണങ്ങളാണ്.

സി. ജനിതക കാരണങ്ങൾ

ആത്മഹത്യാപ്രവണതയുള്ളതോ ആത്മഹത്യ ചെയ്തവരോ ആയവരുടെ അടുത്ത ബന്ധുക്കൾക്കും ഇത്തരം പ്രവണത ഉണ്ടാകാനുള്ള സാധ്യത വളരെ കൂടുതലാണ്. ആത്മഹത്യയുടെ അനന്തരഫലങ്ങൾ കുടുംബത്തിലും സമൂഹത്തിലും.

•

ആത്മഹത്യാപ്രവണതയുടെ പരിഹാരമാർഗങ്ങൾ

കൗൺസലിങ് സെൻററുകളും സ്കൂൾ കൗൺസിലറുമാരും ഇത്തരം കുട്ടികൾക്കു വേണ്ട

നമുക്ക് ചെയ്യാം.



ആത്മഹത്യക്കെതിരെ കുട്ടുകാരെയും പൊതുസമൂഹത്തെയും ബോധവൽക്കരിക്കാനുതകുന്ന പോസ്റ്റർ നിർമ്മിച്ച് ചുമർപത്രികയിൽ പ്രദർശിപ്പിക്കൂ.

സേവനങ്ങൾ ലഭ്യമാക്കേണ്ടതാണ്. വിഷാദരോഗം തിരിച്ചറിയുകയും വിലയിരുത്തുകയും ചെയ്യേണ്ടത് സുപ്രധാനമാണ്. മനശ്ശാസ്ത്ര സഹായവും ഔഷധ ചികിത്സയും വിഷാദരോഗ ചികിത്സയ്ക്ക് സഹായകരമാണ്. വിദഗ്ധ ചികിത്സക്കു പുറമെ, കൗമാരക്കാരന് തന്റെ വികാരങ്ങളും മനോവിഷമതകളും തുറന്നു പറയാനും ഏകാന്തത ഒഴിവാക്കാനുമുള്ള അവസരങ്ങളുണ്ടാവണം.

ഒരു കുടുംബത്തിനോ, മതപുരോഹിതനോ, വിദ്യാലയ കൗൺസിലർക്കോ, വിശ്വസ്തനായ ഡോക്ടർക്കോ ഒക്കെയും കുട്ടിയിൽ പുരോഗമനാത്മകമായ ചിന്തകൾ ഉണ്ടാക്കിയെടുക്കാൻ സാധിക്കും.

ആത്മഹത്യാപ്രവണത എന്ന അവസ്ഥ തിരിച്ചറിയപ്പെടുക എന്നത് ഏറെ പ്രധാനമാണ്. സ്വഭാവത്തിലുണ്ടാകുന്ന മാറ്റങ്ങൾ, ഭക്ഷണം, ഉറക്കം എന്നീ പതിവുകളിൽ വരുന്ന വ്യതിയാനങ്ങൾ, ഒന്നിലും താൽപര്യമില്ലാതാവുന്ന അവസ്ഥ, മറ്റുള്ളവരിൽ നിന്നും ഉൾവലിയൽ, ആത്മഹത്യയെക്കുറിച്ച് പറഞ്ഞുകൊണ്ടിരിക്കൽ, സ്ഥാനമാനങ്ങൾ ത്യജിച്ചു കളയൽ, മുൻപ് ആത്മഹത്യയ്ക്കു ശ്രമിച്ചിട്ടുള്ള പശ്ചാത്തലം മുതലായവ



നിങ്ങൾക്കറിയാമോ?

വാഹന അപകടങ്ങളിലൂടെ ഉള്ള മരണനിരക്ക് കഴിഞ്ഞാൽ മരണകാരണാകുന്ന രണ്ടാമത്തെ കാരണം ആത്മഹത്യയാണ്.

യെല്ലാം അതീവ ഗൗരവത്തോടെ പരിഗണിക്കുകയും എത്രയും പെട്ടെന്ന് വേണ്ട പിൻതുണ നൽകുകയും വേണം. ടെലഫോൺ ഹെൽപ്പ് ലൈൻ പദ്ധതികളുടെ സഹായത്തോടെയും പെട്ടെന്നുള്ള സേവനം ലഭ്യമാക്കാവുന്നതാണ്.

എഫ്. ലഹരിവസ്തുക്കളുടെ ദുരുപയോഗം

നമുക്ക് ചെയ്യാം.



ദിനപ്പത്രത്തിൽ നിന്നും കൗമാരആത്മഹത്യയെക്കുറിച്ചുള്ള ഏതെങ്കിലും അഞ്ച് വാർത്തകൾ ശേഖരിച്ച് അവ ഓരോന്നും വിശകലനം ചെയ്ത് കാരണങ്ങൾ വിലയിരുത്തുക.

ലഹരിവസ്തുക്കളുടെ ദുരുപയോഗം എന്നതുകൊണ്ട് നിങ്ങൾ എന്താണ് അർത്ഥമാക്കുന്നത്.?

•

ലഹരി ഉപയോഗിക്കുന്നവരുമായി നേരിട്ട് ഇടപഴകിയിട്ടുള്ള ഏതെങ്കിലും അനുഭവം നിങ്ങൾക്ക് എപ്പോഴെങ്കിലും ഉണ്ടായിട്ടുണ്ടോ? സാധാരണയായി ഉപയോഗിക്കപ്പെടുന്ന ലഹരിവസ്തുക്കളാണ്



- മദ്യം
- പുകയില
- മയക്കുമരുന്നുകൾ
- മാംസപേശികൾ ദുർലഭമാക്കാനുള്ള മരുന്നുകൾ
- മൂക്കിലൂടെ വലിക്കുന്നവ

ലഹരിവസ്തുക്കൾ ഉപയോഗിക്കുന്നതിന്റെ കാരണങ്ങൾ

കൗമാരക്കാരിൽ ലഹരി ഉപയോഗിക്കുന്നതിനുള്ള കാരണങ്ങൾ ഇവയാണ്.

നമുക്ക് ചെയ്യാം.



ലഹരിവസ്തുക്കൾ ഉപയോഗിക്കുന്നതിന്റെ ദുഷ്യഫലങ്ങൾ ഇന്റർനെറ്റിൽ നിന്നും എടുത്ത് ലീഫ് ലെറ്റ് നിർമ്മിച്ച് നിങ്ങളുടെ കുട്ടുകാർക്ക് വിതരണം ചെയ്യൂ.

എ. ആകാംക്ഷ

മിക്ക കൗമാരപ്രായക്കാരും മദ്യമോ മയക്കുമരുന്നോ ആദ്യം ഉപയോഗിച്ച് നോക്കുന്നത് ആകാംക്ഷ കൊണ്ടാണ്. പക്ഷെ ഈ പരീക്ഷണം പിന്നീട് ഗുരുതരമായ ഉപയോഗത്തിലേയ്ക്ക് നയിക്കുന്നു.

ബി. മാതാപിതാക്കളെ അനുകരിക്കുന്നതിൽ നിന്നും കുട്ടുകാരുടെ സമ്മർദ്ദഫലമായും: കൗമാരക്കാരും മയക്കുമരുന്ന് ഉപയോഗം പലപ്പോഴും മാതാപിതാക്കളോടു കൂട്ടുകാരോ ഇത് ഉപയോഗിക്കുന്നത് കാണുന്നത് കൊണ്ടാകാം. സാമൂഹിക അരക്ഷിതത്വം അനുഭവിക്കുന്നവർ. കുടുതലായും കുട്ടുകാരുടെ അംഗീകാരത്തിനും ആശ്വാസത്തിനുമായി ഇതുപയോഗിക്കുന്നു.

സി. മാതാപിതാക്കളുടെയും സമൂഹത്തിന്റെയും വ്യവസ്ഥിതികളോടുള്ള വെല്ലുവിളി :

കൗമാരപ്രയക്കാരിലെ മയക്കുമരുന്നുപയോഗം പലപ്പോഴും മാതാപിതാക്കളുടെയോ അധ്യാപകരുടെയോ സമൂഹത്തിന്റേയോ ഒക്കെ വ്യവസ്ഥിതികളോടുള്ള വെല്ലുവിളി എന്ന നിലയ്ക്കായിരിക്കും.

ഡി)പ്രശ്നങ്ങളിൽ നിന്നുരക്ഷപ്പെടുന്നതിനായി: സമ്മർദ്ദത്തിൽ നിന്നും രക്ഷപ്പെടുന്നതിനും, ഇച്ഛാഭംഗം ഒഴിവാക്കുന്നതിനും വ്യക്തിപരമായ ഭയങ്ങൾ ഒഴിവാക്കുന്നതിനും, കുടുംബത്തിന്റെയും സമൂഹത്തിന്റെയും പ്രശ്നങ്ങളാലും.

ഇ) ഉയർന്ന ഉത്തേജനത്തിനും ലഹരിക്കും: ചിലർ ഉയർന്ന ഉത്തേജനത്തിനും ലഹരിക്കുമായി ഈ ശീലത്തിന് അടിമപ്പെടുന്നു.

എഫ്)കർശന ചിട്ടയിൽ വളർത്തപ്പെടുന്നത്: വളരെ കർശനമായി വളർത്തപ്പെടുന്നതും അമിത നിയന്ത്രണവും ലഹരിവസ്തുക്കളുടെ ഉപയോഗത്തിന് കാരണമായേക്കാം.

ലഹരി ഉപയോഗത്തിന്റെ ദുഷ്പ്രഭവങ്ങൾ

മയക്കുമരുന്ന് തുടർച്ചയായി ഉപയോഗിക്കുന്നതിലൂടെ ഒട്ടനവധി പ്രശ്നങ്ങളുണ്ടാകാം എ. **അക്കാദമിക :** പഠനത്തിൽ പിന്നോക്കം പോവുക, കൊഴിഞ്ഞുപോക്ക് തുടങ്ങിയവ ധാരണപരമായും പെരുമാറ്റത്തിലുമുള്ള പ്രശ്നങ്ങൾ അക്കാദമിക മികവിലും കാണാൻ സാധിക്കും

ബി. ശാരീരികാരോഗ്യം

ഹൃദയസംബന്ധമായ രോഗങ്ങൾ, പക്ഷാഘാതം, ക്യാൻസർ, എയ്ഡ്സ്, ഹെപ്പാറ്റൈറ്റിസ്, ശ്വാസകോശരോഗങ്ങൾ മുതലായവ ലഹരി ഉപയോഗം കൊണ്ട് ഉണ്ടായേക്കാം. ലഹരി ഉപയോഗിക്കുന്ന കൗമാരക്കാരിൽ വലിയൊരു പങ്കും ആത്മഹത്യയിലോ കൊലപാതകത്തിലോ അപകടങ്ങളിലോ അനാരോഗ്യത്തിലോ ഒക്കെ എത്തപ്പെടാം.

സി. മാനസികാരോഗ്യം:

മാനസികാരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങളായ വിഷാദം, ഉദാസീനത, ഉൾവലിയിൽ, മാനസിക-സാമൂഹിക പ്രശ്നങ്ങൾ, വ്യക്തിവൈകല്യങ്ങൾ, പ്രശ്നങ്ങൾ, ആത്മഹത്യാ പ്രവണത, ആത്മഹത്യാശ്രമം മുതലായവയെല്ലാം സംഭവിക്കാം.

ഡി. സമപ്രായക്കാർ

ലഹരിവസ്തുക്കളുടെ ഉപയോഗത്തിലേർപ്പെട്ടിരിക്കുന്ന കൗമാരക്കാർ കൂട്ടുകാരിൽ നിന്നും അകന്നുപോവുകയും ഒറ്റപ്പെട്ടിരിക്കുകയും ചെയ്യും.

ഇ. കുടുംബം: മയക്കുമരുന്നുപയോഗം കുടുംബ ബന്ധങ്ങളിൽ പ്രശ്നങ്ങളുമുണ്ടാക്കും. മാതാപിതാക്കളെയും കുട്ടികളെയും ഇത് ദോഷമായി ബാധിക്കുകയും ഇത് കുടുംബ വരുമാനത്തെയും ഭദ്രതയേയും ബാധിക്കുകയും ചെയ്യും.

എഫ്.സാമൂഹിക-സാമ്പത്തിക ദുഷ്ഘടനകൾ

സാമ്പത്തിക നഷ്ടം, സമൂഹത്തിലെ ഒറ്റപ്പെടൽ എന്നിവ കുടുംബം മുഴുവൻ സഹിക്കേണ്ടി വരുന്നു. ബാല കുറ്റകൃത്യങ്ങളും ലഹരി വസ്തുക്കളുടെ ഉപയോഗവും തമ്മിൽ അഭേദ്യമായി ബന്ധപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. ഇത് അക്രമാസക്തമായ സ്വഭാവങ്ങളുമായും ബന്ധപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു.

ലഹരിവസ്തുക്കളുടെ ദുരുപയോഗത്തിന്റെ പരിഹാര മാർഗങ്ങൾ

പുനരധിവാസ കേന്ദ്രങ്ങൾ, ഔഷധ ചികിത്സ, മാനസിക-ചികിത്സാവിധികൾ, എന്നിവ ലഹരിയിൽ നിന്നും വിമുക്തി നേടുന്നതിനും സമൂഹത്തിൽ സാധാരണ ഗുണാത്മക ജീവിതം നയിക്കാൻ പ്രാപ്തിയുള്ളവനാക്കി വ്യക്തിയെ മാറ്റിയെടുക്കുന്നു.

ലഹരിവസ്തുക്കളോടുള്ള ശാരീരിക ആശ്രയത്വം നിയന്ത്രിക്കുന്നതിനായി അടിമപ്പെടുത്തുന്ന ഘടകങ്ങളെ തടയുന്ന ഔഷധങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുന്നു.

ലഹരിവസ്തുക്കളോടുള്ള മാനസിക ആശ്രയത്വം ചികിത്സിക്കുന്നതിനായി ആസക്തി രഹിത അന്തരീക്ഷത്തിൽ മനശ്ശാസ്ത്ര വിദഗ്ധരുടെയും മാതാപിതാക്കളുടെയും പിന്തുണയോടെ പാർപ്പിക്കുന്നു.

സാമൂഹിക ബന്ധങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കുന്നതിനായി സാമൂഹ്യപ്രവർത്തനങ്ങളിൽ പങ്കാളികളാക്കുന്നു.

നിങ്ങളുടെ പുരോഗതി വിലയിരുത്തൂ.

- 1) താഴെ കൊടുത്തിരിക്കുന്ന കൗമാര വൈകല്യങ്ങളെ എങ്ങനെ നിയന്ത്രിക്കാം
എ) വിഷാദരോഗം
ബി) ആത്മഹത്യപ്രവണത
സി) ലഹരിവസ്തുക്കളുടെ ഉപയോഗത്തിന്റെ അനന്തരഫലങ്ങൾ
- 2) വിഷാദരോഗത്തിന്റെ കാരണങ്ങൾ വിശദീകരിക്കുക.
- 3) മയക്കുമരുന്നുപയോഗത്തിന്റെ അനന്തരഫലങ്ങൾ എന്തൊക്കെയാണ്?

ജി) കൗമാരക്കാരിലെ മാനസിക സമ്മർദ്ദം

അടുത്തക്കാലത്തായി നിങ്ങൾ ഏറ്റവുമധികം മാനസികസമ്മർദ്ദം അനുഭവിച്ചിട്ടുള്ള സന്ദർഭം ഓർത്തു നോക്കൂ

•
നമ്മളിൽ ചിലരെങ്കിലും പരീക്ഷാക്കാലയളവ്, പരീക്ഷ ഫലപ്രഖ്യാപന വേളകൾ, ഏതെങ്കിലും പ്രശ്നങ്ങളെ അഭിമുഖീകരിക്കുന്ന സന്ദർഭം എന്നിങ്ങനെയുള്ള പോഴെല്ലാം വളരെ ഉത്കണ്ഠാകുലരായി ആയാസപ്പെടുന്നവരായി കാണപ്പെടുന്നു. ഇത്തരം സന്ദർഭങ്ങളെയാണ് മാനസിക സമ്മർദ്ദം എന്ന് വിശേഷിപ്പിക്കുന്നത്.

തങ്ങളെ ഭയാകുലരാക്കുന്ന സന്ദർഭങ്ങളോടുള്ള വ്യക്തിയുടെ പ്രതികരണമാണ് 'മാനസിക സമ്മർദ്ദം.'



കൗമാരപ്രായക്കാർ, മാനസിക സമ്മർദ്ദത്തിനടിമപ്പെടുന്ന അനേകം പ്രശ്നങ്ങളിലൂടെയും വെല്ലുവിളികളിലൂടെയും കടന്നുപോകുന്നുണ്ട്. ചില മാനസിക സമ്മർദ്ദങ്ങൾ കൂട്ടിയെ പ്രചോദിപ്പിക്കുമെങ്കിലും ഉയർന്ന നിരക്കിലുള്ള നിയന്ത്രണാതീതമായ സമ്മർദ്ദം ഗുരുതരമായ പ്രശ്നങ്ങൾ സൃഷ്ടിക്കും.

മാനസിക സമ്മർദ്ദത്തിന്റെ കാരണങ്ങൾ

എ. ശാരീരിക ഘടകങ്ങൾ

കൗമാരക്കാരിൽ പലതരത്തിലുള്ള ശാരീരിക മാറ്റങ്ങൾ സംഭവിക്കുന്നു. ഹോർമോൺ വ്യതിയാനങ്ങൾ ഭാവവ്യത്യാസങ്ങൾക്കും വികാരവിക്ഷോഭങ്ങൾക്കും ഉൽക്കണ്ഠയ്ക്കും വിഷാദത്തിനുമൊക്കെ കാരണമാകുന്നു. മനോനിലയുടെ ചാഞ്ചാട്ടവും ശാരീരിക വ്യതിയാനങ്ങളും മാനസിക സമ്മർദ്ദത്തിന് കാരണമാകുന്നു.

ബി. സാമൂഹ്യഘടകങ്ങൾ

മാനസിക സമ്മർദ്ദത്തിന്റെ മറ്റൊരു പ്രബലമായ കാരണം സാമൂഹ്യ സമ്മർദ്ദങ്ങളാണ്. സുഹൃത്തുക്കളിൽ നിന്നും അംഗീകാരം ലഭിക്കുന്നതിനായുള്ള കഠിനപ്രയത്നം സമ്മർദ്ദത്തിന് വഴിവയ്ക്കും. സൗഹൃദവലയങ്ങളിൽ പെട്ട് സംഭവിക്കുന്ന പുകവലി, മയക്കുമരുന്ന്, മദ്യം, ലൈംഗിക സ്വഭാവങ്ങൾ മുതലായവയും സമ്മർദ്ദത്തിനു കാരണമാകുന്നു.

സി. അക്കാദമിക ഘടകങ്ങൾ

കൗമാരക്കാരെ പലപ്പോഴും പഠനഭാരം അലട്ടാറുണ്ട്. നല്ല മാർക്ക് വാങ്ങുക, ഗൃഹപാഠവും ഏൽപ്പിച്ച ജോലിയും ചെയ്തു തീർക്കുക, പരീക്ഷയ്ക്ക് തയ്യാറെടുക്കുക മുതലായവയെല്ലാം മാനസിക സമ്മർദ്ദം ഉണ്ടാക്കുന്നു. മാതാപിതാക്കളുടെയും അധ്യാപകരുടെയും അമിത പ്രതീക്ഷകളും കൂട്ടികളെ മാനസിക സമ്മർദ്ദത്തിലാക്കുന്നു.

ഡി. കുടുംബം

വേർപിരിഞ്ഞ് താമസിക്കുന്നവരോ, വിവാഹമോചിതരോ വഴക്കിടുന്നവരോ ആയ മാതാപിതാക്കൾ, വൈകാരികമായോ ശാരീരികമായോ ലൈംഗികമായോ ദുരുപയോഗം ചെയ്താൽ, കുടുംബത്തിൽ ഉണ്ടാകുന്ന മരണമോ മാതൃകരോഗങ്ങളോ, കൂട്ടികളുമായുള്ള വഴക്കുകളോ മദ്യപാനമോ ഒക്കെ കുടുംബത്തിനകത്ത് കൗമാരക്കാരെ മാനസികസമ്മർദ്ദത്തിലാക്കുന്ന ഘടകങ്ങളാണ്.

വിദ്യാലയമാറ്റമോ മാതാപിതാക്കളുടെ ജോലിസംബന്ധമായ സ്ഥലമാറ്റമോ ഒക്കെ മാനസിക സമ്മർദ്ദത്തിനു കാരണമാകുന്നുണ്ട്.

മാനസിക സമ്മർദ്ദത്തിന്റെ പരിണതഫലങ്ങൾ

എ. അക്കാദമിക ഫലം

മാനസികസമ്മർദ്ദമുള്ള കുട്ടികളിൽ വിദ്യാലയ വ്യവഹാരങ്ങളുമായി യോജിച്ചു പോകുവാനുള്ള ബുദ്ധിമുട്ട് ഉണ്ടാക്കുകയും ഇത് അക്കാദമിക പ്രകടനങ്ങളെ ബാധിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

ബി. ശാരീരികഫലം

നീണ്ടുനിൽക്കുന്ന മാനസികസമ്മർദ്ദങ്ങൾ, ഉയർന്ന രക്തസമ്മർദ്ദം,

ഹൃദ്രോഗം , ദഹനപ്രശ്നങ്ങൾ, പൊണ്ണത്തടി, അകാലവാർധക്യം മുതലായവ ശാരീരികപ്രശ്നങ്ങളിലേയ്ക്ക് നയിക്കുന്നു.

സി. മനശ്ശാസ്ത്രപരമായ ഫലം

മാനസികസമ്മർദ്ദം, വിഷാദം, ഉറക്കക്കുറവ്, അസ്വസ്ഥതകൾ എന്നിവയിലേയ്ക്ക് നയിക്കുന്നു.

കൗമാരമാനസിക സമ്മർദ്ദം എങ്ങനെ നിയന്ത്രിക്കാം

മാനസികസമ്മർദ്ദത്തെ ഏറെ ഫലപ്രദമായി പരിഹരിക്കാവുന്ന മാർഗങ്ങൾ

എ.വസ്തുനിഷ്ഠമായും ശുഭാപ്തി വിശ്വാസത്തോടെയും ചിന്തിക്കുക.

ഗുണാത്മകമായ മനോഭാവം, ആത്മാഭിമാനം ഉയർത്തുകയും ശുഭാപ്തി വിശ്വാസം വളർത്തുകയും കാര്യപ്രാപ്തിയും ആത്മനിയന്ത്രണവും ഉണ്ടാക്കുകയും ചെയ്യും. പെട്ടെന്ന് തൃപ്തി ലഭിക്കുന്നതായ പുകവലി, മദ്യപാനം, ചലച്ചിത്രം ആസ്വദിക്കൽ എന്നിവയിൽ ഏർപ്പെട്ടാലും പിന്നീട് ഇത് സമ്മർദ്ദത്തിലേയ്ക്ക് നയിക്കുമെന്നതിനാൽ മികച്ച ആത്മനിയന്ത്രണത്തോടെ സമ്മർദ്ദം ഉണ്ടാക്കുന്ന സന്ദർഭങ്ങളെ മാറ്റി നിർത്തേണ്ടതാണ്.

ബി. സമൂഹത്തിന്റെ പിന്തുണ നേടുക.

കുടുംബാംഗങ്ങളുടെയും സുഹൃത്തുക്കളുടെയും അധ്യാപകരുടെയും പിന്തുണ മാനസിക സമ്മർദ്ദം കുറയ്ക്കും. താങ്ങാവുന്നതിലും കൂടുതലായി സമ്മർദ്ദം കൂടുകയാണെങ്കിൽ വിദഗ്ധ സഹായം തേടേണ്ടതാണ്.

സി. ഒരേ സമയം വിവിധ പരിഹാരമാർഗങ്ങൾ സ്വീകരിക്കുക ഏതെങ്കിലുമൊരു പരിഹാരം സ്വീകരിക്കുന്നതിനു പകരം പലതരത്തിലുള്ള പരിഹാരമാർഗങ്ങൾ ഒരേ സമയം സ്വീകരിക്കുന്നത് കൗമാരക്കാർ അഭിമുഖീകരിക്കുന്ന സമ്മർദ്ദം കുറയ്ക്കാൻ സഹായിക്കും.

ഡി. മോചന സമ്പ്രദായങ്ങൾ സ്വീകരിക്കുക

യോഗാപരിശീലനം, ധ്യാനം, സംഗീതം ശ്രവിക്കൽ, വിനോദങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടൽ മുതലായവയെല്ലാം മാനസിക സമ്മർദ്ദം കുറയ്ക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു.

നമുക്ക് ചെയ്യാം.



നിങ്ങളുടെ രണ്ടോ മൂന്നോ കൂട്ടുകാരുമായി ചർച്ച ചെയ്ത് ഏറ്റവും കൂടുതൽ മാനസിക സമ്മർദ്ദം അനുഭവിച്ച സന്ദർഭങ്ങൾ പട്ടികപ്പെടുത്തുക. അവർ അതിനെ അതിജീവിക്കാൻ സ്വീകരിച്ച നടപടികളെ ചൂണ്ടിക്കാണിക്കുക.

എച്ച്. സമവയസ്കസംഘത്തിൽ നിന്നുള്ള സമ്മർദ്ദം

മിക്ക കൗമാരക്കാരും സുഹൃത്തുക്കളുമായി ഇടപെടാൻ ഇഷ്ടപ്പെടുന്നു. ഈ ഘട്ടത്തിലാണ് സമവയസ്കരായവരുടെ സ്വാധീനം നിങ്ങളിലേറ്റവും കൂടുതലുണ്ടാകുന്നത്. സമവയസ്ക സംഘത്തിൽ നിന്നുള്ള സമ്മർദ്ദം എന്നത് അവരുടെ സ്വാധീനത്താൽ മാത്രം നിർബന്ധിതമായി നിങ്ങൾ ചെയ്യുന്ന പ്രവൃത്തികളാണ്.

ഇത് ഗുണാത്മക പ്രേരണ നൽകുന്നതാണെങ്കിൽ കൗമാരക്കാരുടെ നിലവാരം ഉയർത്താൻ ഉപകരിക്കും. എന്നാൽ സാധാരണ നിങ്ങൾ ഇഷ്ടപ്പെടാത്ത സാമൂഹ്യ വിരുദ്ധ പ്രവൃത്തികളിലും പുകവലി തുടങ്ങിയ ദുഷ്ടങ്ങളിലേക്കും വഴികാട്ടിയാൽ അത് ഗുണകരമല്ലാത്ത പാതയിലേക്ക് നയിക്കും.

നമുക്ക് ചെയ്യാം.



കൗമാരക്കാർക്കിടയിൽ ഒരു സർവ്വേ നടത്തി അവർ അനുഭവിച്ച സമവയസ്ക സമ്മർദ്ദത്തെക്കുറിച്ചുള്ള വിവരങ്ങൾ വിശകലനം ചെയ്ത് പരിഹാര മാർഗങ്ങൾ നിർദ്ദേശിക്കുക.

സമവയസ്ക സമ്മർദ്ദത്തിന്റെ കാരണങ്ങൾ

സുഹൃത്തുക്കൾ കുറഞ്ഞവരും സ്വയം ആദരവ് ഇല്ലാത്തവരും പ്രത്യേക പരിഗണന വേണ്ടവരുമായ കൗമാരക്കാർ വേഗത്തിൽ സമവയസ്ക സമ്മർദ്ദത്തിന് അടിമപ്പെടാം.

സമവയസ്ക സമ്മർദ്ദത്തിന്റെ പരിണതഫലങ്ങൾ

1. മാതാപിതാക്കളുടെ സാമ്പത്തികനില പരിഗണിക്കാതെ ഒരേ തരത്തിലുള്ള വസ്ത്രങ്ങൾ, അലങ്കാരരീതികൾ, ആഭരണങ്ങൾ തുടങ്ങിയവ തിരഞ്ഞെടുക്കൽ.
2. ഒരേ തരത്തിലുള്ള ടെലിവിഷൻ പരിപാടികളും സംഗീതവും ആസ്വദിക്കൽ.
3. അസ്വീകാര്യമായ ഭാഷാ ഉപയോഗം.
4. കുറ്റകൃത്യങ്ങളിലേക്ക് നയിക്കുന്ന തരത്തിൽ നിയമങ്ങളെ വെല്ലുവിളിക്കൽ
5. പഠനത്തിൽ ശ്രദ്ധിക്കാതെ വിദ്യാഭ്യാസനിലവാരം താഴ്ന്നുപോകുക
6. ലൈംഗികപ്രവൃത്തികളിൽ ഏർപ്പെടൽ
7. മദ്യപാനം, പുകവലി തുടങ്ങിയ ദുശ്ശീലങ്ങൾ
8. ക്രൂരവാസന

സമവയസ്ക സമ്മർദ്ദത്തിന്റെ പരിഹാരമാർഗങ്ങൾ

സമവയസ്കസമ്മർദ്ദത്തിൽ നിന്നുള്ള പരിഹാരതന്ത്രങ്ങൾ ചുവടെ ചേർക്കുന്നു.

1. സ്വയാവബോധം വളർത്തുക
2. മാതാപിതാക്കളോടും അധ്യാപകരോടുമുള്ള തുറന്ന ആശയവിനിമയം
3. 'വേണ്ട' എന്നു പറയാനുള്ള ആർജ്ജവം
4. സാമൂഹികബന്ധങ്ങൾ മെച്ചപ്പെടുത്തുകയും പാഠ്യേതരപ്രവർത്തനങ്ങളിൽ പങ്കാളികൾ ആകലും
5. ആത്മാവബോധം കെട്ടിപ്പടുക്കൽ.

നമുക്ക് ചെയ്യാം.



സമവയസ്കസമ്മർദ്ദത്തിന്റെ ഗുണകരമായതും ഗുണകരമല്ലാത്തതുമായ പരിണതഫലങ്ങൾ ചർച്ച ചെയ്യുക.

ഐ. കൗമാരത്തിലെ ഗർഭധാരണം

13 നും 17 നും ഇടയിൽ പ്രായമുള്ള കുട്ടികളിൽ കാണുന്ന ഗർഭധാരണമാണിത്. 15 നും 19 നും ഇടയിലുള്ള 16 മില്യൺ പെൺകുട്ടികളും 15 വയസ്സിന് താഴെയുള്ള 2 മില്യൺ പെൺകുട്ടികളും ഓരോ വർഷവും പ്രസവിക്കുന്നു എന്നതാണ് ലോകാരോഗ്യ സംഘടനയുടെ കണക്ക് (WHO). ലോകമെമ്പാടും പെൺകുട്ടികളിൽ 5 ൽ ഒരാളെന്ന നിരക്കിൽ 18 വയസിന് താഴെയുള്ളവർ കുട്ടിക്ക് ജന്മം നൽകുന്നു.

കൗമാരത്തിലെ ഗർഭധാരണത്തിനുള്ള കാരണങ്ങൾ

എ. നേരത്തെയുള്ള വിവാഹം (ശൈശവവിവാഹം)

പല സമൂഹങ്ങളിലും പെൺകുട്ടികൾ നേരത്തെയുള്ള വിവാഹം, കുട്ടികളെ വഹിക്കൽ (ഗർഭധാരണം) തുടങ്ങിയവയാൽ സമ്മർദ്ദത്തിലാണ്.

ബി. വിദ്യാഭ്യാസത്തിന്റെ അഭാവം.

നേരത്തെയുള്ള ഗർഭധാരണത്തിനെതിരെയുള്ള ഒരു പ്രധാന സംരക്ഷണ ഘടകമാണ് വിദ്യാഭ്യാസം. വിദ്യാഭ്യാസമുള്ള സ്ത്രീകളെക്കാൾ വിദ്യാഭ്യാസമില്ലാത്ത സ്ത്രീകൾക്കിടയിൽ ഗർഭധാരണനിരക്ക് കൂടുതലാണ്. ലൈംഗിക വിദ്യാഭ്യാസത്തിന്റെ അപര്യാപ്തതയും ഇതിന് കാരണമാകും.

സി. ലൈംഗിക പീഡനത്തിനിരയാക്കൽ

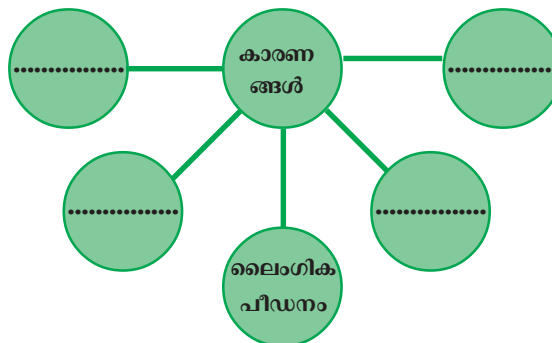
പെൺകുട്ടികൾ നേരിടേണ്ടി വരുന്ന ലൈംഗികപീഡനം കൗമാരഗർഭധാരണത്തിന് കാരണമാകാം. അവർ കെണിയിൽ അകപ്പെടുകയോ, കുടുംബത്തിന് അകത്ത് നിന്നോ പുറത്തുനിന്നോ ആളുകൾ ദുരുപയോഗം ചെയ്യുകയോ ആകാം.

ഡി. അച്ചടക്കത്തിന്റെയും നിയന്ത്രണത്തിന്റെയും അഭാവം.

കൗമാരം എന്നത് ലൈംഗിക പക്ഷതയുടെ തുടക്കമായതിനാൽ എതിർ ലിംഗക്കാരോട് ആകർഷണം തോന്നുന്ന കാലമാണ്. എതിർ ലിംഗക്കാരോടുള്ള അനിയന്ത്രിതമായ ഇടപെടലുകൾ ലൈംഗികതയ്ക്കും ഗർഭധാരണത്തിനും കാരണമാകാം.

ഇ. സാമൂഹിക സാമ്പത്തിക ഘടകങ്ങൾ

പ്രതികൂലമായ സാഹചര്യങ്ങളും വരുമാന നിലവാരവും കൗമാര ഗർഭധാരണ നിരക്കുമായി ബന്ധപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു.



കൗമാരത്തിലെ ഗർഭധാരണത്തിന്റെ പരിണതഫലങ്ങൾ

കൗമാരഗർഭധാരണം കുട്ടിയുടെയും അമ്മയുടെയും ആരോഗ്യനിലയെ അപകടത്തിലാക്കും.

- **കുട്ടിയെ ബാധിക്കുന്ന പ്രശ്നങ്ങൾ** - കൗമാരക്കാർ ജന്മം നൽകുന്ന ശിശു തുക്കം കുറവുള്ളവരും നാഡീ രോഗങ്ങളുള്ളവരും രോഗബാധിതരുമാകാനുള്ള സാധ്യത കൂടുതലാണ്. ഇത് ശിശുമരണത്തിനിടയാക്കും. കൗമാരക്കാർ ജന്മം നൽകുന്ന കുട്ടികളിൽ ചാപിള (still birth) ജനിച്ച ഉടനെയുള്ള മരണം (new born death) ഇവ 50% കൂടുതലാണ്.
- **അമ്മയിലുണ്ടാകുന്ന പ്രശ്നങ്ങൾ** - മുതിർന്നവരെ അപേക്ഷിച്ച് ഗർഭിണികളാകുന്ന കൗമാരക്കാരിൽ സുരക്ഷിതമല്ലാത്ത ഗർഭഭ്രമം, കൂടുതലായി കാണുന്നു. വിളർച്ച, നീണ്ടു നിൽക്കുന്ന പ്രസവവേദന തുടങ്ങിയവയവും മറ്റ് ആരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങളും മരണത്തിനുവരെ കാരണമാകാം. ഇവർ പഠനം ഉപേക്ഷിക്കാനും ദാരിദ്ര്യത്തിനും ചൂഷണത്തിനും ഇരയാവാനുള്ള സാധ്യത കൂടുതലാണ്.

കൗമാര ഗർഭധാരണത്തിന്റെ പരിഹാരമാർഗങ്ങൾ

സമൂഹത്തിൽ ഇത്തരം അമ്മമാരെ കൈപിടിച്ചുയർത്തുന്നതിന് വേണ്ടി വിദ്യാഭ്യാസപരവും തൊഴിൽ പരവുമായ പിന്തുണ നൽകണം. കുഞ്ഞിനെ സംരക്ഷിക്കുന്നതിനും ഭാവിഭദ്രമാകുന്നതിനുമുള്ള സഹായവും നൽകണം.

ഈ വിപത്ത് തടയാനുള്ള മാർഗങ്ങൾ സ്വീകരിക്കേണ്ടത് അത്യാവശ്യമാണ്. പ്രായത്തിനനുപാതികമായ കുടുംബവിദ്യാഭ്യാസം കൗമാരഗർഭധാരണം ഒഴിവാക്കാനുള്ള പ്രചോദനവും ഈ വിപത്തിന്റെ തോത് കുറയ്ക്കാൻ സഹായകരമാകും.

ഇവ നടപ്പിലാക്കാൻ സമൂഹത്തിന്റെ ഇടപെടലുകളും സഹായവും ആവശ്യമാണ്.

ജെ. വ്യക്തിപരമായ പ്രശ്നങ്ങൾ

ഒരു വ്യക്തിയെ മാത്രം ബാധിക്കുന്ന ഇത്തരം പ്രശ്നങ്ങൾക്ക് ഉദാഹരണമാണ് രോഗം, ഭീഷണി തുടങ്ങിയവ. വ്യക്തിപരമായ പ്രശ്നങ്ങൾ എന്നത് ശാരീരികമോ മാനസികമോ ആകാം.

എ. ശാരീരിക പ്രശ്നങ്ങൾ

സ്വന്തം ആകാരവിവിധതയെക്കുറിച്ച് വളരെ വ്യാകുലരാണ് കൗമാരക്കാർ. ആഗ്രഹങ്ങൾക്കനുസരിച്ച് ശരീരാവയവങ്ങൾ രൂപപ്പെട്ടില്ല എങ്കിൽ അവർ സങ്കടത്തിലാകും. കണ്ണ്, മുക്ക്, ചുണ്ട്, ശരീരഘടന തുടങ്ങിയവയെല്ലാം നിലനിൽക്കുന്ന സൗന്ദര്യസങ്കല്പം നിലവാരവുമായി അവർ താരതമ്യം ചെയ്യും. അവരുടെ കണ്ണുകൾ തീരെ ചെറുതായിപ്പോയെന്നും ചുണ്ടുകൾ തടിച്ച് പോയെന്നുമൊക്കെ അവർ വ്യസനപ്പെടും. ത്വക്കിന്റെ നിറത്തെ ചൊല്ലി ഇവർ വളരെ ഉത്കണ്ഠ പുലർത്തുന്നവരും. ആൺകുട്ടികൾ താടിരോമങ്ങളുടെ വളർച്ചയിൽ സന്തോഷവാന്മാരും എന്നാൽ മുഖത്തെയും കാലിലെയും രോമവളർച്ചയിൽ പെൺകുട്ടികൾ ആകുലരുമായിരിക്കും.

ബി. മാനസിക പ്രശ്നങ്ങൾ : അപകർഷതാ ബോധം, പേടി ഉത്കണ്ഠ, ആത്മവിശ്വാസക്കുറവ് ഇവയെല്ലാം ഈ പ്രായത്തിലെ മാനസിക പ്രശ്നങ്ങളാണ്. ചിലർ തുടർച്ച

യായി വൈകാരിക വിക്ഷോഭം പ്രകടിപ്പിക്കുകയും അത് പ്രശ്നത്തിലേയ്ക്ക് നയിക്കുകയും ചെയ്യും.

വ്യക്തിപരമായ പ്രശ്നങ്ങളുടെ പരിണതഫലങ്ങൾ

കൗമാരക്കാരുടെ വ്യക്തിപരമായ പ്രശ്നങ്ങൾ സമയാനുസൃതമായി പരിഹരിച്ചില്ലെങ്കിൽ അത് ലഹരി വസ്തുക്കളുടെ ഉപയോഗം, വിഷാദം, ആത്മഹത്യാ പ്രവണത തുടങ്ങിയ ഗുരുതരമായ പ്രശ്നങ്ങളിലേക്ക് വഴിതെളിക്കും.

വ്യക്തിപരമായ പ്രശ്നങ്ങൾക്കുള്ള പരിഹാരമാർഗ്ഗങ്ങൾ

പല കൗമാരക്കാർക്കും വൈദഗ്ധ്യം ലഭിച്ചവരിൽ നിന്നുള്ള മാർഗനിർദ്ദേശങ്ങളും ഉപദേശങ്ങളും ആവശ്യമായ് വരും. സുഹൃത്തുക്കളോടോ, മാതാപിതാക്കളോടോ അവർക്ക് കാര്യങ്ങൾ തുറന്ന് സംസാരിക്കാം. ഇത്തരത്തിൽ സഹായം ലഭിക്കാത്ത പക്ഷം വിദഗ്ദ്ധസഹായവും കൗൺസലിങ്ങും വഴി സാധാരണ രീതിയിലേക്കെത്തിക്കാൻ സാധിക്കും.

നിങ്ങളുടെ പുരോഗതി വിലയിരുത്താം.

1. കൗമാരക്കാർ നേരിടുന്ന വ്യക്തിപരമായ പ്രശ്നങ്ങൾ പട്ടികപ്പെടുത്തുക.
2. കൗമാരഗർഭധാരണത്തിൽ അമ്മയ്ക്കും കുഞ്ഞിനും ഉണ്ടാകുന്ന പ്രശ്നങ്ങൾ വിവരിക്കുക.
3. സമവയസ്ക സമ്മർദ്ദത്തിന്റെ പരിണത ഫലങ്ങൾ എന്തെല്ലാം?
4. കൗമാരസമ്മർദ്ദം നിയന്ത്രിക്കാനനുയോജ്യമായ തന്ത്രങ്ങൾ നിർദ്ദേശിക്കുക.

സംഗ്രഹം

ശാരീരികവും മാനസികവുമായ പരിവർത്തനത്തിന്റെ ഘട്ടമാണ് കൗമാരം. ഈ ഘട്ടം പൂർണ്ണമായി ആരംഭിച്ചു യൗവനം വരെ നീണ്ടു നിൽക്കുന്നു.

ലൈംഗിക പക്വതയിലേക്കെത്തിക്കുന്ന ഏതാനും അതുല്യവും നിശ്ചിതവുമായ സ്വഭാവ സവിശേഷതകൾ പ്രകടിപ്പിക്കുന്ന കാലഘട്ടമാണ് പൂർണ്ണവൃദ്ധി. കൗമാരക്കാർ സാധാരണ 13 നും 19 വയസ്സിനും ഇടയിലുള്ളവരായിരിക്കും. ഈ പ്രായം ടീനേജ് എന്നറിയപ്പെടുന്നു. ഈ പ്രായക്കാരെ ടീനേജുകാർ എന്നോ കൗമാരക്കാരെന്നോ വിളിക്കാം.

ഗൗരവപൂർവ്വം തന്നെക്കുറിച്ച് ചിന്തിച്ച് തുടങ്ങുന്ന ഈ ഘട്ടം ശാരീരിക, മാനസിക ജീവശാസ്ത്ര പരമായ മാറ്റത്തിന്റെയും പുതിയ മനോഭാവങ്ങളുടേയും മൂല്യങ്ങളുടെയും താൽപ്പര്യങ്ങളുടെയും ഘട്ടം കൂടിയാണ്.

ജീവശാസ്ത്രപരമായും ശാരീരികമായും ധാരാളം മാറ്റങ്ങളുണ്ടാകുന്ന കാലമാണ് കൗമാരം. അവയിലേറ്റവും പ്രധാനപ്പെട്ടത് വളർച്ചാകുതിപ്പ് ശാരീരികാനുപാദത്തിലെ വ്യത്യാസം, പ്രാരംഭ ലൈംഗിക സവിശേഷതകൾ, ദ്വതീയ ലൈംഗിക സവിശേഷതകൾ തുടങ്ങിയവയാണ്.

ബാല്യകാലഘട്ടത്തെ നിർവചിച്ച പിയാജെയുടെ ബൗദ്ധികവികാസ സിദ്ധാന്തപ്രകാരം ഔപചാരിക മനോവ്യാപാരഘട്ടമാണ്. 12 വയസ്സിൽ തുടങ്ങി കൗമാരത്തിന്റെ അവസാനഘട്ടം വരെ ഇത് നീണ്ട് പോകുന്നു. എല്ലാ ഉയർന്ന മാനസിക പ്രക്രിയകളും ഈ ഘട്ടത്തിൽ സാധ്യമാകും. ബൗദ്ധിക വികാസത്തിന്റെ ഈ ഘട്ടത്തിലെ പ്രധാന

ഘടകങ്ങൾ ഹൈപോതെറ്റിക്- ഡിഡക്ടീവ് റീസണിങ്, പ്രൊപ്പോസിഷണൽ തികിങ്, സിസ്റ്റമാറ്റിക് തികിങ്, റീസണിങ് ഔട്ട് ഇമാജിനറി സിറ്റ്യുവേഷൻ എന്നിവയാണ്. സാമൂഹിക വികാസത്തിന്റെ നിർണായക സമയമാണ് കൗമാരം. ഇവരുമായ് അടുത്ത ബന്ധം പുലർത്തുന്നവർക്ക് എളുപ്പത്തിൽ ഇവരെ സ്വാധീനിക്കാനാകും.

അതിശക്തമായ വൈകാരികതയുടെ ഘട്ടമാണ് കൗമാരം. സാധാരണ വൈകാരിക അനുഭവങ്ങളെക്കാൾ ശക്തമായ നിലയിലുള്ളതാണിത്. ഈ ഘട്ടം സ്റ്റോം & സ്ട്രെസ്സിന്റെ ഘട്ടം എന്നും അറിയപ്പെടുന്നു.

കുട്ടികൾ ബാല്യത്തിൽ സ്വയം തിരിച്ചറിയുന്നത് മാതാപിതാക്കളുടെ സ്വഭാവവും രീതികളും തിരിച്ചറിഞ്ഞുകൊണ്ടാണ്. എന്നാൽ കൗമാരത്തിലെത്തുമ്പോൾ അവരുടെ താൽപര്യങ്ങളും മൂല്യങ്ങളും ഇഷ്ടങ്ങളും പ്രതിഫലിക്കുന്ന രീതിയിൽ പുതിയ വ്യക്തിത്വം ആർജ്ജിക്കാൻ തുടങ്ങുന്നു. വ്യക്തിത്വം എന്നത് സ്വയം ബോധം അല്ലെങ്കിൽ നമ്മൾ ആരാണെന്ന് എന്നതാകുന്നു.

ഒരു വ്യക്തി സമൂഹത്തിൽ അംഗീകരിക്കപ്പെടുന്ന നിലയിലേക്കെത്തിച്ചേരാൻ ശ്രമിക്കുന്ന കാലയളവിലുണ്ടാകുന്ന മാനസിക അസ്വസ്ഥതകളാണ്. സ്വയം തിരിച്ചറിവില്ലായ്മ ഈ പ്രതിസന്ധി പരിഹരിക്കുന്നതിന് ശക്തമായ നിലയിൽ സ്വന്തം നിലപാടിനെക്കുറിച്ച് അറിവുണ്ടാകണം.

കൗമാരഘട്ടത്തിലെ പ്രത്യേക പ്രശ്നങ്ങളും ആശങ്കകളിലും അനോറക്സിയ, ബുളീമിയ, പൊണ്ണത്തടി, വിഷാദം, ആത്മഹത്യപ്രവണത, ലഹരി ഉപയോഗം, സമ്മർദ്ദം, സമവയസ്കരുടെ സമ്മർദ്ദം, കൗമാരഗർഭധാരണം, വ്യക്തിപരമായ പ്രശ്നങ്ങൾ ഇവ ഉൾപ്പെടുന്നു.

പഠനനേട്ടങ്ങൾ

- കൗമാര കാലഘട്ടത്തിന്റെ വികസന മാറ്റങ്ങൾ വിലയിരുത്തുകയും ആ മാറ്റങ്ങൾ സാധാരണവും സ്വാഭാവികവുമാണെന്ന് തിരിച്ചറിയുകയും ചെയ്യുക.
- കൗമാര കാലഘട്ടത്തിലെ വ്യക്തിത്വ രൂപീകരണത്തെപ്പറ്റി അവബോധവും നല്ല മനോഭാവവും സൃഷ്ടിക്കുക.
- കൗമാര കാലഘട്ടത്തിലെ വിവിധങ്ങളായ വൈകല്യങ്ങൾ തിരിച്ചറിയുകയും അവയുടെ നിയന്ത്രണ രീതി മനസിലാക്കുകയും ചെയ്യുക.

വിലയിരുത്തൽ ചോദ്യങ്ങൾ

1. നിങ്ങൾ നേരിട്ട വ്യക്തിപരമായ പ്രശ്നങ്ങൾ പട്ടികപ്പെടുത്തുക.

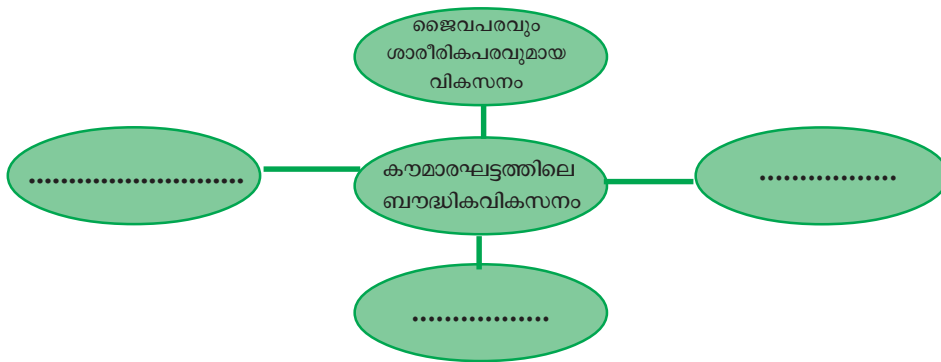
മാനസിക പ്രശ്നങ്ങൾ	ശാരീരിക പ്രശ്നങ്ങൾ
.....	
.....	
.....	
2. കൗമാരകാലത്തെ ഗർഭധാരണത്തെപ്പറ്റി നിങ്ങളുടെ അഭിപ്രായമെഴുതുക. ഇതിന്റെ ദുഷ്യഫലങ്ങൾ പട്ടികപ്പെടുത്തുക

കുട്ടി

.....
.....
.....

അമ്മ

.....
.....
.....



3. ചിത്രീകരണം പൂർത്തീകരിച്ച് കൗമാരഘട്ടത്തിലെ രണ്ട് വികസന മേഖല കണ്ടെത്തുക. പ്രസ്താവിക്കുക.
4. അനോറക്സിയ, ബുളിമിയ ഇവയെ സങ്കീർണ്ണ രോഗാവസ്ഥകളായി കണക്കാക്കുന്നു. എന്തുകൊണ്ട്?
5. അനോറക്സിയ, ബുളിമിയ എന്നിവയുടെ ചികിത്സാമാർഗങ്ങൾ വിവരിക്കുക.
6. അനോറക്സിയയും, ബുളിമിയയും ഭക്ഷണ ക്രമത്തിന്റെ തകരാറുകളാണ്. എന്നാൽ അവ വ്യത്യസ്തവുമാണ്. വിശദീകരിക്കുക.
7. കൗമാരത്തിലെ ഗർഭധാരണം സങ്കീർണ്ണമായ പ്രശ്നങ്ങളുടെ ഫലമാണ്. വിശദമാക്കുക.
8. വിഷാദത്തിന് അടിപ്പെട്ട കൗമാര പ്രായക്കാരെ നിങ്ങളെങ്ങനെ തിരിച്ചറിയും?
9. കൗമാരപ്രായക്കാരിൽ വിഷാദരോഗമുണ്ടാകുന്നതിൽ കുടുംബത്തിന്റെയും സമൂഹത്തിന്റെയും പങ്ക് ചർച്ച ചെയ്യുക.