FACT SHEET - INFORMATION FOR PARENTS

Translated into Tamil by Dr Radhika Santhanam & Mrs Malini Sivabalan

Tamil
2001
[OTH-5970]

குழந்தைகளின் மன ஏக்கம்–பெற்றோர்களாகிய நாம் அறிந்துகொள்ள வேண்டியவை எவை?

குழந்தைகள் ஒரு நிகழ்வினால் குழம்பினாலோ, பயமடைந்தாலோ அது பாதிப்பை அவர்களிடம் ஏற்படுத்துகின்றது. இந்தப் பாதிப்பு நீண்ட காலம் தொடரவும் செய்கின்றது. இதையே “ஏக்கம்” என்று மருத்துவத்துறையில் கருதுகின்றார்கள். ஒரு விரும்பத்தகாத நிகழ்வோ, பயத்தை ஏற்படுத்தும் நிகழ்வை நேர்கொண்டதன் காரணமாக அந்தக் குழந்தை எதிர்காலத்தில் பாதிப்பை ஏற்படுத்திய இடங்களுக்குச் செல்லவோ அல்லது மற்றவர்களுடன் பழகுவதற்கோ அஞ்சுகின்றது. இவை பொதுவானதாகக் கருதப்படும் விளைவுகளாகும். பெற்றோர்களாகிய நாம் இந்தப் பாதிப்பின் தன்மையை உணர்ந்து செயற்பட வேண்டியது கடமையாகும்.

1. எமது குழந்தைகளுக்குள் சில வகையான கவலைகள் தேங்கிக் கிடக்கின்றனவா? அவை அந்த வயதையொத்த குழந்தைகளிடம் பொதுவானதாகக் காணப்படுகின்றனவா? இவை இந்த பிராயத்தில் ஆரோக்கியமான, பொதுவான விடயமா?

பொதுவாக வெவ்வேறு வயதுக் குழந்தைகளுக்கு வெவ்வேறு வகையான ஏக்கங்கள், கவலலைகள் ஏற்படுவது இயல்பு. உதாரணமாக, பெற்றோர்களிடமிருந்து பிரிக்கப்படும்போது 3 வயதுக்குட்பட்ட குழந்தைகளிடம் மிகுந்த பாதிப்பு ஏற்படுகின்றது. பள்ளி செல்லும் சிறுவர்களுக்கு பேய், பிசாசு, பூச்சிகள், அந்நியர்கள் சார்ந்த பயங்கள் உருவாகின்றன. 13 வயதுக்கும் 19 வயதுக்கும் இடைப்பட்ட சிறுவர்களுக்கு கூச்ச சுபாவமும், மற்றவர்களிடமிருந்து ஒதுங்கியிருக்கும் மனப்பான்மையும் மேலோங்கலாம். இக்குழந்தைகளிடம் இந்த மனத்தாக்கங்கள் வலுப்பெற்றோ, இல்லை நீண்டகாலம் நீடித்தோ இருக்குமானால் அது கவலை கொள்ளப்படவேண்டிய ஒரு விடயமாகும். அவர்களின் மனதில் ஏக்கம் புரையோடிப் போயிருக்கின்றது என்பதை பெற்றோர்கள் உணர்ந்துகொள்வது முக்கியமாகும். உதாரணமாகக் கூறின் ஒரு பாடசாலையில் எப்போதும் திறமையானவனாக விளங்கும் ஒரு மாணவனின் மனதில் தோல்வியடைந்து விடுவோமா என்றொரு பயம் மண்டிவிடுகின்றது. இந்த ஏக்க மனக்குழப்பம் சாதாரணமான ஒரு மாற்றமல்ல. அது ஒரு நோயாகவும் கருதப்படலாம். உதாரணமாகக் கூறின் ஒரு பாடசாலையில் எப்போதும் திறமையானவனாக விளங்கும் ஒரு மாணவனின் மனதில் தோல்வியடைந்து விடுவோமா என்றொரு பயம் மண்டிவிடுகின்றது.

2. எமது குழந்தைகள் தம் எண்ணங்களை, மனநிலையை வெளிப்படுத்தக் கூடியவர்களா?

தங்களுடைய ஏக்கங்களை வெளிப்படுத்துவது என்பது குழந்தைகளுக்கு பொதுவாக இயலாத காரியம். தங்கள் பயங்களையோ, மனவழுத்தங்களையோ வெளியில் சொல்ல முடியாதவர்களாகின்றனர். இது ஒருவகை மனவேதனையாகும். வயதுமுதிர்ந்தவர்கள் தங்களின் உடல் வேதனையை சுட்டிக்காட்டுவதுடன் பாதிப்பின் தன்மையையும் வெளிச் சொல்லக் கூடியவர்களாக இருக்கின்றனர்.

சிறுவர்களுக்கு உடம்பில் எங்கு வேதனை உருவாகின்றது என்றோ, எப்படி உருவாகின்றது என்றோ விளங்கிக் கொள்வது கடினமாகின்றது. எனவே அவர்களின் நாளாந்த நடவடிக்கைகளில் ஏற்படும் மாற்றங்களை அவதானிப்பதன் மூலமும், அவர்கள் தங்கள் உணர்வுகளை எவ்வாறு கையாளுகின்றார்கள் என்பதை புரிந்து கொள்வதன் மூலமும் அவர்களின் நிலைமை விளங்கிக் கொள்வது பெற்றோர்களின் கடமையாகும்.

ஊதாரணமாகக் கூறின்:

- எமது மகள் அதிகமாக ஒதுங்கிப் போகின்றாளா?
- ஏனது மகன் போதியளவு நேரம் தூங்குகின்றானா?
- பாலர் பள்ளி செல்லும் குழந்தை எப்பொழுதும் எம்மையே சுற்றி வருகின்றதா?
- ஆரம்பப்பள்ளியில் பயிலும் மகள் பள்ளி செல்வதைத் அடிக்கடி தவிர்க்கின்றாளா?
- வாலிபனான உங்கள் பையன் தேவைக்கதிகமாக கவலை கொள்கின்றானா?

3. இவை எவ்வளவு காலம் நீடித்திருக்கும்?

சாதாரண கவலைகள் குழந்தைப் பருவத்தில் நீடித்திருப்பதில்லை. அவை விரைவில் மனதினின்று அகன்று விடும். எனினும் அவை 3 வாரங்களுக்கு மேல் நீடித்திருக்குமானால் அதைப்பற்றி நாம் சிரத்தை கொள்வது நன்று. அவை 3 மாதங்களுக்கு மேல் நீடிக்குமானால் (ஒரு பாடசாலைத் தவணைக்கு மேல்) உளவியல் துறை சார்ந்த உதவியை நாடுவது நல்லது.

எமது குழந்தைகள் உண்மையிலேயே பிரச்சனையிலோ, சிக்கலிலோ இருக்கின்றார்கள் என்பதை எவ்வாறு நாம் அறிந்து கொள்வது.?

எமது குழந்தைகளுக்கு நாளாந்தம் பலதர வயதுக்குழந்தைகளுடன் பழக வேண்டிய சந்தர்ப்பங்கள் ஏற்படுகின்றன. பலதரப்பட்ட பின்னணியை சேர்ந்தவர்ளுடன் கலந்துரையாடுவது மிகவும் உதவி பயக்கும். அவர்கள் ஒரு வேளை எமது குழந்தைகளிடமுள்ள நடத்தை மாற்றத்தை இலகுவில் கண்டுகொள்வார்கள். அத்தோடல்லாமல் அதன் காரணத்தையும் அவர்கள் விளக்கக் கூடும். எம்மால் காரணத்தை அறிந்து கொள்ளும் பட்சத்தில் அவற்றைப் புரிந்து கொள்வதோடல்லாமல், குழந்தைகள் அவற்றிலிருந்து விடுபடுவதற்கு அனுசரணையாகவும் நடந்து கொள்ளவேண்டும்.

சாதாரண கவலைகளுக்கும், ஏக்கத்துடன் கூடிய மனக்குழப்பத்துக்கும் இடையேயுள்ள வேறுபாட்டை எவ்வாறு புரிந்துகொள்வது?

கவலைகள் பயங்கள் என்பன குழந்தைகளிடமும், வளர்ந்த சிறுவர்களிடமும் பரவலாகக் காணப்படும் பொதுவான பிரச்சனைகளாகும். நாம் அந்தப் பிரச்சனைகளை அணுகும் போது கவனமாக இருத்தல் வேண்டும். தீர்வு கொடுக்க முனைந்து அதிக பிரச்சனைளை உருவாக்கி விடுவதைத் தவிர்க்க வேண்டும். தவறான அணுகுமுறை குழந்தையின் வளர்ச்சிப் போக்கில் மந்த நிலையை ஏற்படுத்தி விடும். ஒவ்வொரு

கவலையையும் பாரதூரமானதாகக் கருதி கையாளவும் கூடாது. அப்படிச் செய்யின் வேறுவிதமான பக்கவிளைவுகள் உருவாவதற்கு ஏதுவாகிவிடும். தன்னைச் சுற்றியுள்ள உலகம் ஆபத்தானது என்ற எண்ணம் குழந்தையின் மனதில் தலைதூக்கிவிடும். எல்லா வகையான கவலைகளுக்கும், பயங்களுக்கும் துறைசார்ந்த உதவியை நாடுவதும் அவசியமன்று. சில பயவுணர்வுகளும், பீதிகளும் அவர்களின் வயதைப் பொறுத்தவரை சாதாரணமானவை. அது அவர்களின் முதிர்ச்சியின் வெளிப்பாடாகவும் இருக்கும்.

பின்வருவனவற்றை அளவுகோலாக பிரயோகிப்பதன் மூலம் குழந்தையின் இந்த உணர்வுகள், தாக்கங்கள் அசாதாரணமானவையா என்பதையும் அறிந்து கொள்ளாலாம்,

- *இவை விலகிச் செல்லாது!*

ஒரு குழந்தை விளையாட்டு மைதானத்திலோ அல்லது வேறிடத்திலோ ஒரு சம்பவத்தால் உளரீதியாக அல்லது உடல்ரீதியாகப் பாதிக்கப்பட்டது என்று வைத்துக்கொள்வோம். அதன் பின்னர் அந்தக் குழந்தை பாடசாலை செல்வதற்கோ, மற்ற குழந்தைகளுடன் சேர்வதற்கோ பயங்கொள்ளும். தயக்கம் காட்டும். இதுசம்பந்தமாக பாடசாலை நிர்வாகத்தை அணுகினால் அந்தச் சம்பவம் இனி நடைபெறாமல் இருக்க அவர்கள் வழிவகுப்பார்கள். ஆனால் ஏற்பட்ட பயம் தொடரும். தனது நண்பர்களின் வட்டத்திற்குள் போனாற் கூட அந்தப் பயம் இருந்து கொண்டேயிருக்கும். இந்தப் பயத்தினால், பீதியினால் பிள்ளை நாளடைவில் ஏக்கங் கொள்ளத் தொடங்கும். இந்த ஏக்கம், பதட்டம் 3 மாதங்களுக்கு மேல் நீடிக்குமானால் மேலதிக கவனஞ்செலுத்துவது நன்று.

- *இந்தப்பயத்துடன் கூடிய ஏக்கம் நாளுக்கு நாள் அதிகரிக்குமா?*

ஆரம்ப ஏக்கத் தாக்கம் வேறுவகையான உடல் உபாதைகளை (வாந்தி, வயிற்றுளைவு, தலைவலி)யும், உளரீதியான அசௌகரியங்களையும் ஏற்படுத்தின்றது என்பதையும் நோக்குதல் வேண்டும். உதாரணமாக உங்களுடைய மகன் விளையாடும் போது ஊஞ்சலிலிருந்து விழுந்து விட்டான் என வைத்துக்கொள்வோம். நாளடைவில் அவன் அந்த ஊஞ்சல் ஆடுவதையோ, அந்த ஊஞ்சல் இருக்கும் இடத்துக்குப் போவதையோ தவிர்த்து விடுகின்றான். தொடர்ந்து வீட்டைவிட்டு வீதிக்கு வருவதைத் தவிர்க்கின்றான். கடைசியில் வீட்டைவிட்டு வெளியே வருவதையே தவிர்க்கத் தொடங்குகின்றான்.

- *இதன் விளைவு பின்வருங்காலங்களில் அவர்களின் வளர்ச்சிப் போக்கில் மாற்றங்களை ஏற்படுத்துமா?*

ஒரு குழந்தை முன்பு செய்த விடயங்களையோ, பழக்கங்களையோ பயம், ஏக்கம் காரணமாக செய்யாது விடுமானால், அக்குழந்தையின் நடத்தையில் மாற்றங்கள் ஏற்படுமானால் நாம் அவற்றில் மிக்க அக்கறை கொள்ளவேண்டும். இந்த மாறுபட்ட மனநிலை குழந்தையின் எதிர்கால வளர்ச்சிப் பாதையில் தடைகளை ஏற்படுத்தும். இந்நிலையில் சம்பந்தப்பட்ட நிபுணர்களின் உதவியை நாடுவது விரும்பத்தக்கது.

4 சாதாரணமான கவலையானது ஏக்கமாக மாறும்போது தென்படக்கூடிய அறிகுறிகள் எவை?

- ஏக்கத்தின் தன்மையானது ஒரு குழந்தையிலிருந்து இன்னொரு குழந்தைக்கு வேறுபடுகின்றது. சில குழந்தைகள் ஒரு சிலவிடயங்களுக்கு மட்டுமே பயங்கொள்கின்றன (பேய், பிசாசுப்பயம்). அதே வேளை மற்றக் குழந்தைகள் வேறுவகையான பயங்களுக்குள்ளாகிறார்கள்.

- குழந்தைகள் ஏக்கமடைந்திருக்கும் நிலையில் பின்வரும் நடத்தைகளை வெளிப்படுத்துகின்றன. ஏக்கமடைந்த குழந்தை ஆபத்தை நினைத்து, அபாயத்தை நினைத்து பயங்கொள்கின்றது. காயமடைந்து விடுவோமோ என்றோ, மற்றவர்களுக்கு மத்தியில் நகைப்புக்கிடமாகி விடுவோமோ என்றோ பயங்கொள்கின்றன. அல்லது நெருங்கிய உறவினர்கள் நோய்வாய்ப்படும் போது பயங்கொள்கின்றார்கள்.

- இந்தக் குழந்தைகளுக்கு உடலில் பல உபாதைகள் உண்டாகின்றன. விரைவாக மூச்சு வாங்குதல், வியர்த்தல், வாந்திபேதி, உடற்பாகங்களில் நோவு போன்றவை பொதுவான இந்த அசௌகரியங்களாகும்.

- குழந்தைகள் ஏக்கமடைந்த போது பதட்டம், அமைதியின்மை, அழுகை என்பவற்றை வெளிப்படுத்தக்கூடும்.

- 'விலகியிருத்தல்' பெரும்பாலும் ஏக்கமடைந்த குழந்தைகளிடம காணப்படும் ஒரு அறிகுறியாகும். அந்நியர்களையோ, அறிமுகமில்லாதவர்களையோ பார்க்க நேரிடும் என்ற பயத்தில் விடையாடப் போவதைத் தவிர்ப்பார்கள். பெற்றோர்களிடமிருந்து தம்மை பிரித்துவிடுவார்களோ என்ற பயத்தில் வெளியில் விழாக்களுக்குச் செல்வதைத் தவிர்த்து விடுவார்கள். எனவே விலகியிருத்தல் என்பது ஏக்கத்தின் முக்கியமானதொரு வெளிப்பாடாக, அறிகுறியாகக் கருதப்படுகின்றது.

5. ஏக்மடைந்திருக்கும் குழந்தைகளுக்கு நாம் எப்படி உதவுவது?

ஏக்கத்தின் காரணமாக குழந்தைகள் வெளியுலகத்தை ஓர் அபாயமான இடமாகவே கருதுவார்கள். அன்பு கட்டுப்பாடு, பாதுகாப்பு என்பவற்றை பிழையாகவே சில வேளை அர்ததம் கற்பிப்பார்கள். நாம் கவலைகொள்வது அவர்களின் ஏக்கத்தை அதிகரித்து விடுவதும் ஒரு சாத்தியமான விடயமாகும். தொடர்ந்து பயம் மனதில் குடிபுகும் காரணத்தால் அவர்களால் சந்தோசமான வெளியுலகத்தை அனுபவிக்க முடிவதில்லை. கூர்ந்து கேட்பதன் மூலம் அவர்களின் பயங்கள் பற்றிய எண்ணங்களை அங்கீகரிப்பதன் மூலமும் அவர்களின் மனனிலையை மாற்றலாம். அவர்கள் தவிர்க்கும் விடயங்களில் அவர்கள் ஈடுபாடு கொள்வதற்கு மெதுவாக முயற்சிகள் எடுக்கவேண்டும். இப்படிப்பட்ட முயற்சி வெற்றியளிக்காத பட்சத்தில் குடும்பம் தவிர்ந்தவர்களிடம் ஆலோசனை பெற்றுக்கொள்வது நல்லது. ஆரம்பத்தில் ஆசிரியர்கள், மதத்தலைவர்கள், அல்லது நம்பிக்கைக்குரிய நண்பர்களிடம் உதவியை நாடுவது நல்லது. இவை தொடருமானால் துறைசார்ந்தவர்களின் உதவிகளை நாடுவது நன்று. குடும்பவைத்தியர், குழந்தை வைத்தியர், பள்ளி ஆலோசகர், உளவியல் நிபுணர், மனநோய் மருத்துவர், நோய் நீக்க நிபுணர் போன்ற பல்வேறு துறைசார்ந்தவர்கள் உதவிபுரிவதெற்கென்று இருக்கின்றார்கள். களைப்பாற விடுதல், நிஜமான நடைமுறைச் சிந்தனை, சுயமதிப்பு, தன்னம்பிக்கையூட்டல், உறுதிக்கான பயிற்சி போன்ற பல்வேறு பயிற்சிகள் இத்துறையினரால் பயன்படுத்தப்படுகின்றன. இவற்றினால் குணமாக்க முடியாத பட்சத்தில் மருத்துவ உதவியை நாடலாம்.

6. வெவ்வேறுபட்ட கலாச்சார பின்னணியினரிடம் வெவ்வேறு வகையான கவலைகள் காணப்படுகின்றனவா?

ஒரு கலாச்சாரத்தினரின் கண்ணோட்டத்தில் ஏக்கமாகக் கருதப்படும் ஒரு விடயம் இன்னொரு கலாச்சாரத்தினரால் சாதாரணமான ஒரு விடயமாகக் கருதப்படும். ‘‘நவஜோ இந்திய’ சமூகத்தினர் பேசும் போது கண்களை உற்றுநோக்குவதில்லை. ஆனால் இந்தச் செய்கை ஏக்கத்தின் ஒரு பிரதிபலிப்பாக இன்னொருபகுதினரால் கருதப்படுகின்றது. குழந்தைகள், பெண்கள் மெதுவாகப் பேசுவது, ஒரு கலாச்சாரத்தின் பண்பாக இருக்கின்றது. இது பயத்தின் பிரதிபலிப்பாக இன்னொரு சாரார்ினால் கருதப்படுகின்றது. குழந்தைகளின் ஏக்கப்பாதிப்புகள் சாதாணமானவையா? அசாதாரணமானவையா? என்பது பற்றி மருத்துவர்கள், ஆசிரியர்கள், பெற்றோர்கள் மாறுபட்ட கருத்துக்களைக் கொண்டிருக்கக்கூடும்.

இப்படிப்பட்ட வேளைகளில் தத்தமது கலாச்சாரங்களைச் சேர்ந்த, தம்குழந்தைகளின் வயதையொத்த குழந்தைகளுடன் கூடிய குழந்தைகளின் மனநிலையுடன் ஒப்பிட்டு ஒரு கணிப்பை பெற்றோர்கள் மேற்கொள்ள வேண்டியதும் கடமையாகும்.

பெற்றோர்களாகிய நாம் எமது குழந்தையின் நல்வாழ்க்கைக்காக எம்மால் முடிந்தவரை முயற்சிசெய்கின்றோம். ஒருகுறிப்பிட்ட நடத்தையில் மட்டும் நாம் கவலை கொள்வோமானால், அதை கூர்மையுடன் அவதானிப்பது ஒரு முக்கிய கடமையாகும். மாறுபட்ட மாற்றமாகக் மற்றவர்கள் கருதும் குழந்தையின் நடத்தை எம்மைப்பொறுத்தவரை இயல்பான விடயமாக இருக்குமானால் அதைப் பற்றிக் கவலை கொள்ளத்தேவையில்லை.

பயங்களும், கவலைகளும் குழந்தைகளிடம் ஏற்படும் பொதுவான மாற்றங்கள் என்பது நாம் அறிந்தவையாகும். இருந்தபோதிலும் எம்குழந்தைகளிடம் அசாதாரணமான நடத்தைகள் இருந்தால் பலதரப்பட்ட மன ஏக்கங்களுக்கும் நேர்த்தியான வைத்திய முறைகள் இருக்கின்றன. தேவையற்ற முறையில் எம்குழந்தைகள் அனுபவிக்கும் கஸ்டங்களுக்கு நாம் அந்தந்த உதவிகளை நாடுவது நல்லது.

(டாக்டர். ராதிகா சந்தானம் ஒரு உளவியல் வைத்திய நிபுணர். இவர் மனோதத்துவ வைத்திய ஆலோசகராக வெஸ்மீட் குழந்தைகள் மருத்துவமனையில் கடமையாற்றிக்கொண்டிருக்கின்றார். “மனோதத்துவ வளர்ச்சி” இல் கலாநிதிப் பட்டத்தை இந்தியாவில் பெற்றவர். மேலதிக நெறிப்பயிற்சியை கனடாவில் மேற்கொண்டார். இடமாற்ற கலாச்சார, மாற்றங்களினால் ஏற்படும் மனநலம் சார்ந்த பிரிவில் இவரின் நெறிப்பயிற்சி அமைந்தது. உளவியல் சார்ந்த சருமவியல், பல்வேறு காலச்சாரப்பின்னணியில் மருத்துவத் தொழில், சிசுக்கள், குழந்தைகளில் ஏற்படும் வளர்ச்சிகள் போன்ற விடயங்களில் டாக்டர். ராதிகா சந்தானம் அவர்கள் மிகுந்த ஆர்வம் கொண்டவர்)

(இந்த கடடுரை டாக்டர். ராதிகா சந்தானம் அவர்களாள ஆங்கிலத்தில் ஏழுதப்படடு திரு நேசராஜா பாக்கியநாதன், மாலினி சிவபாலன் ஆகியோரினால் தமிழாக்கம் செய்யப்பட்டது).