

ಹದಿವಯಸ್ಸು ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ

ಹದಿವಯಸ್ಸು ಎಂದರೆ, ಬಾಲ್ಯಾವಸ್ಥೆಯಿಂದ ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆವರೆಗಿನ ಮಧ್ಯ ವಯಸ್ಕರನ್ನು ಹದಿವಯಸ್ಸು ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ. ಈ ಹದಿವಯಸ್ಸು ನಮ್ಮ ಜೀವನದ ಪ್ರಭಾವಶಾಲಿಯಾದ ಜೀವನವನ್ನು ಬದಲಿಸುವ ಪ್ರಮುಖ ಅವಧಿ, ಏಕೆಂದರೆ ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ನಾವು ಬಾಲ್ಯವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಪ್ರೌಢತೆಯನ್ನು ತಲುಪುತ್ತೇವೆ, ಬಾಲ್ಯದ ಮುಗ್ಧತೆ ಕ್ರಮೇಣ ಕಳೆದುಹೋಗಿ, ತಿಳುವಳಿಕೆ, ಕೌಶಲ್ಯ ತುಂಬಿದ ಪ್ರೌಢತ್ವ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಮೂಡತೊಡಗುತ್ತದೆ. ಕಂಬಳಿಹುಳು ಪೂರ್ಣ ಬದಲಾಗಿ ಬಣ್ಣ ಬಣ್ಣದ ಚಿಟ್ಟಿಯಾಗುತ್ತಲ್ಲ ಹಾಗೆ. ಹದಿವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ದೇಹ ಹಾಗೂ ಮನಸ್ಸು ಶೀಘ್ರಗತಿಯಾಗಿ ಬೆಳೆವಣಿಗೆ ಮೂಡುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ ಬದಲಾವಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮಧ್ಯ ಹದಿಹರೆಯದ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಪರಿಪಕ್ವತೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಕೆಳಕಂಡಂತೆ ವಿಂಗಡಿಸಬಹುದು.

ಆರೋಗ್ಯದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು— ಅನೀಮಿಯ, ಸೋಂಕು ರೋಗಗಳು, ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆ, ರಕ್ತಹೀನತೆ, ಅಸ್ತಮಾ, ಋತುಚಕ್ರ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ಕಣ್ಣು/ಕಿವಿ ತೊಂದರೆಗಳು, ಇತ್ಯಾದಿ.

ಆರೋಗ್ಯದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ನಿವಾರಣೆಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಪುಷ್ಟಿಕರವಾದ ಆಹಾರ, ಹಣ್ಣು, ತರಕಾರಿ, ಸೊಪ್ಪು, ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯಗಳು, ಹಾಲು, ಮೊಟ್ಟೆ, ಮಾಂಸ, ಆಹಾರವನ್ನು ಹಿತಮಿತವಾಗಿ, ವೇಳೆ ವೇಳೆಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಸೇವಿಸಿ. ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನ ಕೊಡಿ. ಯೋಗ, ನಿತ್ಯ ವ್ಯಾಯಾಮ, ನಡಿಗೆ ಮಾಡಿ, ಈಜು, ನಿತ್ಯ ಸ್ನಾನ, ಮನೆ ಚೊಕ್ಕಟ ವಿರಲಿ, ಕಸವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ವಿಲೇವಾರಿ ಮಾಡಿ. ಸಣ್ಣ ಪುಟ್ಟ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಬೇಡಿ. ಆಗಾಗ್ಗೆ ಸಮೀಪದ ವೈದ್ಯರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಕಲಿಕಾ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು—ಏಕಾಗ್ರತೆ ಕೊರತೆ, ಕಲಿಯುವ ಇಚ್ಛೆ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು, ಚಿಂತೆ ಮತ್ತು ಒತ್ತಡಗಳು, ಟಿ.ವಿ/ಮೊಬೈಲ್ ಸ್ನೇಹಿತರು, ಭಾವೋದ್ವೇಗಗಳು, ಮರೆವು, ಪರೀಕ್ಷಾ ಭೀತಿ, ಇತ್ಯಾದಿ. ಕಲಿಕಾ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ವ್ಯವಸ್ಥಿತವಾಗಿ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡು ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ.

- ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡುವಾಗ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಸಮಾಧಾನವಾಗಿರಬೇಕು. ವಾತಾವರಣ ಪ್ರಶಾಂತವಾಗಿರಬೇಕು. ಮುಂಜಾನೆ ಎದ್ದಾಗ ಮನಸ್ಸು ಹಿಂದಿನ ದಿನದ ಆಯಾಸದಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಉಲ್ಲಾಸವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಸುತ್ತಲಿನ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಗದ್ದಲವಿಲ್ಲದೆ, ಶಾಂತತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.
- ಕಲಿಯಬೇಕಾದ ವಿಷಯವನ್ನು ಅರ್ಥಗಂಟಿ ಕಾಲ ಓದಬೇಕು. ಓದಿದ್ದನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮುಖ್ಯ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಬೇಕು.
- ಹತ್ತು ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಓದಿ, ಓದಿದ್ದನ್ನು ಮನನ ಮಾಡಬೇಕು. ನಂತರ ಪುಸ್ತಕ ಮುಚ್ಚಿ, ಮುಖ್ಯ ಅಂಶಗಳನ್ನು ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ನಂತರ ಒಂದು ಹಾಳೆಯ ಮೇಲೆ ಬರೆಯಬೇಕು.
- ಬಳಿಕ ಐದು ನಿಮಿಷ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯ ನಂತರ ಮತ್ತೆ ಅರ್ಥಗಂಟಿ ಕಾಲ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಬೇಕು
- ಓದಿದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಸಹಪಾಠಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಚಿಸಬೇಕು. ಶಿಕ್ಷಕರ ಸಲಹೆ ಮತ್ತು ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಪಡೆಯಿರಿ.

ಹೀಗೆ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಓದಿದ್ದು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಜ್ಞಾಪಕ ಶಕ್ತಿ ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ವಿಷಯಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು—ಹದಿವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಕೋಪ, ಖಿನ್ನತೆ, ಆತಂಕ, ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳ ಅತಿ ನಿರೀಕ್ಷೆ, ವಾತಾವರಣದ ತೊಂದರೆಗಳು, ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ತಾವು ಹೇಗೆ ಮಾಡುತ್ತೇವೋ ಎಂಬ ಅನುಮಾನಗಳಿಂದ ಮಾನಸಿಕ ನೆಮ್ಮದಿ ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಆತಂಕದಿಂದ ನರಳಬಹುದು. ಆಗ ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳು, ಶಿಕ್ಷಕರು ಅವರಿಗೆ ಆಸರೆ ನೀಡಿ, ತಕ್ಕ ಸಲಹೆ, ಪೋಷಣೆಗಳನ್ನು ಕೊಡುವುದರಿಂದ ಈ ಆತಂಕ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ನಿವಾರಣೆ ಮಾಡಲು, ದಯೆ, ಅನುಕಂಪ, ಸ್ವಾಭಿಮಾನ, ಸಂತೋಷಗಳಂತಹ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ದುಃಖ, ಕೋಪ, ಭಯ, ಮತ್ಸರ, ಕೀಳರಿಮೆ, ಆಕ್ರಮಣಕಾರಿ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಡುವುದು ಮುಖ್ಯ. ನಿಮ್ಮ ಭಾವನೆ ಅನಿಸಿಕೆಗಳನ್ನು ಆತ್ಮಿಯರೊಂದಿಗೆ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಿ, ಸದಾ ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದಿರಿ. ನೀವು ಮಾಡುವ ಕೆಲಸಗಳಿಂದ ಸಂತೋಷಪಡಿ.

ದುರಭ್ಯಾಸಗಳು—ಹದಿವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ತಂಬಾಕು, ಮದ್ಯಪಾನ, ಧೂಮಪಾನ, ಲೈಂಗಿಕ ದುರ್ವರ್ತನೆಗಳಂತ ದುರಭ್ಯಾಸಗಳ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಹದಿವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮದ್ಯಪಾನ ಸೇವನೆ ಎಂದಿಗೂ ಬೇಡ ಎಂದಾಗಲಿ. ದುಶ್ಚಟಗಳಿಗೆ ಪ್ರೇರೇಪಿಸುವ ಸ್ನೇಹಿತರಿಂದ ದೂರವಿರುವುದು. ದುಶ್ಚಟಗಳಿಗೆ ಸರಳವಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಲಭ್ಯವಿದೆ. ದುಶ್ಚಟವಿರುವವರನ್ನು ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೊಡಿಸಿ. ಜೀವ ರಕ್ಷಿಸಿ.

ಈ ದುರಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ನಿವಾರಣೆ ಮಾಡಲು ಸೃಜನಶೀಲ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು, ಸಂಗೀತ, ಸಾಹಿತ್ಯ, ಯೋಗ, ಧ್ಯಾನ, ಕ್ರೀಡೆಗಳಿಗೆ ದಿನವೂ ಒಂದು ಗಂಟೆ ಮೀಸಲಿಡಿ. ಒಂಟಿಯಾಗಿರಬೇಡಿ. ಜನರೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಯಿರಿ. ಧಾರ್ಮಿಕ ಮತ್ತು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಹಮ್ಮಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಸಂಬಂಧದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು— ಹದಿವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳು, ಶಿಕ್ಷಕರು, ಕುಟುಂಬದ ಇತರ ಸದಸ್ಯರು, ಎಲ್ಲರೂ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಪರಿಹಾರಕ್ಕೆ, ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಉತ್ತಮ ಗೊಳಿಸುವುದಕ್ಕೆ ತಮ್ಮ ಕಾಣಿಕೆಯನ್ನು ಸಲ್ಲಿಸಬೇಕು. ಮಗುವಿಗೆ ಬೇಕಾದ ಪ್ರೀತಿ, ಮಮತೆ, ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ, ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ಆಸರೆಗಳನ್ನು ನೀಡಲು ಮುಂದಾಗಬೇಕು. ಮಗು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆಳೆಯಲು, ಆರೋಗ್ಯಕರ ಪರಿಸರವನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಲು ನೆರವಾಗಬೇಕು.

ಗುರಿಗಳು—ನಿಮ್ಮ ಜ್ಞಾನ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಉತ್ತಮಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ಜೀವನದ ಘಟನೆಗಳಿಗೆ ಪೂರ್ವಸಿದ್ಧತೆ ಮಾಡಿ, ಸರಿಯಾಗಿ ನಿಭಾಯಿಸಿ. ಪಾಲಿಗೆ ಬಂದದ್ದನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಿ. ಹಲವು ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿದ್ದಾಗ, ಒಂದೊಂದು ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಇತರರ ನೆರವಿನೊಂದಿಗೆ ನಿಭಾಯಿಸಿ. ಸಾಧಿಸ ಬಹುದಾದ ಗುರಿಗಳಿರಲಿ.

ಜೀವನ ಕೌಶಲ್ಯಗಳ ಕೊರತೆ— ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯು ಶಿಫಾರಸ್ಸು ಮಾಡಿರುವ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಹತ್ತು ಜೀವನ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಕಲಿತು, ಕರಗತಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅವುಗಳೆಂದರೆ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಪರಿಹಾರ, ನಿರ್ಧಾರ ಮಾಡುವುದು, ವಿಮರ್ಶಾತ್ಮಕ ಆಲೋಚನೆ, ಸೃಜನಾತ್ಮಕ ಚಿಂತನೆ, ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಸಂವಹನ, ವ್ಯಕ್ತಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಸ್ನೇಹ ಸಂಬಂಧ, ತನ್ನನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಇತರರನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಭಾವನೆಗಳ ಹತೋಟಿ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಗಳನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುವುದು.

ಮಗು ಬೆಳೆದು ಪ್ರೌಢನಾಗುವುದು ಒಂದು ಸಂಕೀರ್ಣ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ. ಬೆಳವಣಿಗೆ ಎಂದರೆ ಕೇವಲ ದೇಹ ಬೆಳೆಯುವುದಲ್ಲ, ಮನಸ್ಸು ಬೆಳೆಯಬೇಕು, ಬುದ್ಧಿ ವಿಕಾಸವಾಗಬೇಕು. ಇದಕ್ಕೆ ಪುಷ್ಟಿಕರವಾದ ಆಹಾರ, ಆಟ, ಮಮತೆ, ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ, ಆಸರೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಗಳೂ ಮುಖ್ಯ. ಅನಾರೋಗ್ಯ ದೇಹಕ್ಕೆ ಬರಬಹುದು, ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಬರಬಹುದು, ಯಾವುದೇ ಅನಾರೋಗ್ಯವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲೇ ಗುರುತಿಸಬೇಕು. ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮತ್ತು ಪರಿಹಾರ ಪಡೆಯಬೇಕು. ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳು, ಮನೆಯ ಇತರರು, ಶಿಕ್ಷಕರು, ವೈದ್ಯರು ಮತ್ತು ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟವರು ಸಹಕರಿಸಿದರೆ, ಮಾನಸಿಕ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಮರೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಹದಿವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ, ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡು ಅವರನ್ನು ಪೋಷಿಸುವುದು ಅಗತ್ಯ ಒಟ್ಟಾಗಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ ಪೋಷಕರು, ಶಿಕ್ಷಕರು, ಸ್ನೇಹಿತರು ಹದಿಹರೆಯದವರ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಸಹಕಾರ ನೀಡುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಎಲ್ಲವೂ ಒಳ್ಳೆಯದಾಗುತ್ತದೆ, ಭವಿಷ್ಯ ಚೆನ್ನಾಗಿಯೇ ಇರುತ್ತದೆ ಎಂದೇ ಭಾವಿಸಿ. ಚಟಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಿ, ಪರಿಚಯದ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಾಣಿ.

ಡಾ|| ಹೆಚ್.ಚಂದ್ರಶೇಖರ್
ಮೋಹನ್ ಕುಮಾರ್. ಆರ್
ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಪ್ರಾಧಿಕಾರ