දරුවන්ගේ සහ යෞවනයන්ගේ මානසික සෞඛ්‍යය අපි කතා කරමු -2

ළමා මනෝ වෛද්‍ය විශේෂඥ
රෝහිත රණසිංහ
සවුත් වෙස්ට් හෙල්ත් කෙයා, වෝ නබුල්

මනෝ වෛද්‍ය විශේෂඥ
කුමුදු රත්නායක
නිව් ඉන්යුලන්ඩ් ඒරියා හෙල්ත් සර්විස්
නිව් කාසල්, නිව් සවුත්වේල්ස්

ඔබට සමහර වෙලාවට අපි පසුගිය කලාපයෙන් කතාකරපු අශාන්ව මතක ඇති. ආපහු පොඩ්ඩක් මතක් කලොත්,

අශාන්ට අවුරුදු 15යි. ඉන්නෙ අම්ම රේණුකායි, තාත්ත සමනුයි, නංගි හිමාෂියි එක්ක. රේණුකයි, සමනුයි අශාන්ගෙ පහුගිය අවුරුදු 2-3 ක් තිස්සෙ තියෙන වෙනස්කම් ගැන ටිකක් කලබලවෙලා. දැන් අශාන් ඉස්සර වගේ ගෙදර කවුරුවත් එකක් වැඩිපුර කතා කරන්නෙවත්, විහිළු කරන්නෙවත් නැහැ. රේණුකයි, සමනුයි එක්ක කොහෙවත් යන්න කැමතිත් නැහැ. ඒ වගේ ගමන් එයාට "බෝරිං". හැබයි යාලුවො එක්ක එදාසෑ එකකට යන්ඩ තියෙනවනම් ඒක නම් මගඇරගන්නෙ නැහැ. ඉස්කෝලෙ වැඩවලටනම් වෙනඳ වගේම උනන්දුයි.

රේණුකාටයි, සමන්ටයි අශාන්ගෙ මේ වෙනස්කම් වලට හේතු ගැන තේරෙන්නේ නැහැ. මේක සාමාන්‍ය දෙයක්ද, හැත්තම් අසනීපයක්ද? කියල වෙලාවකට සමන්ට හිතෙනව. මේ කලාපයෙන් අපි සාකච්ඡා කරන්න බලාපොරොත්තු වෙන්නෙ මෙන්න මේ වගේ කරුණු ගැන. දරුවෙක් යෞවන වියට එළඹෙන විට ඔවුන්ගේ ඇතිවන මානසික වෙනස්කම් මොනවාද, ඒවට හේතු මොනවාද, දෙමාපියන් -වැඩිහිටියන් හැටියට අපිට ඒ ගැන කරන්න පුදුවන් මොනවගේ දේවල්ද කියල කතාකරන එක රේණුකාල, සමන්ල වගේ හුග දෙනෙකුට වැදගත් වේවි කියල අපිට හිතුන.

කුමක්ද මේ "යෞවන විය" (Adolescence)?

යෞවනවිය ගැන කරන නිවැරදිම පැහැදිලි කිරීම වන්නේ " ළමාවියත්, වැඩිහිටි බවත් අතර සංක්‍රාන්ති කාලය" කියලයි අපට හිතෙන්නෙ. මේ කාලය තුළදී දරුවකු ළමාවියට ආ-යුබෝවන් කියල, වැඩිහිටි වියට පිය නගන්න සූදානම් වෙනව.

දරුවකු හා වැඩිහිටියකු අතර ඇති ශාරීරික වගේම මානසික වෙනස් කමකුත් සිදුවන මේ කාල පරිච්ඡේදය, හුගක් වෙලාවට දෙමාපිය - වැඩිහිටි අපට විතරක් නෙවෙයි, වෙනස්කම් වලට භාජනය වන යෞවනයන්ටත් ප්‍රශේලිකාවක් සහ හුගක් අපහසු කාලයක්.

බොහෝ විට යෞවන වයසෙදි දරුවන්, දෙමාපියන් ගෙන් හා පවුලෙන් ඈත්වීමට උත්සාහ දරන බවත්, ඔවුන්ට මිතුරන් සමග ඇති කරගන්න සබඳතා වඩාත් වැදගත් වන බවත් ඔබ අත්දැකීමෙන්ම දන්නවා ඇති.

ළමයකු හැටියට දෙමාපියන්ගෙන් -වැඩිහිටියන්ගෙන් " යැපෙමින්" පසුවුනු පුද්ගලයා, වැඩිහිටියෙකු හැටියට "ස්-වාධීනව කටයුතු කරන්න" හුරුවන්නෙ, එහි ආරම්භක පියවර තබන්නෙ යෞවන වයසෙදියි. පරිණාමය අතින් බැලුවත්,ළමයෙකු ලෙස "යැපෙමින් සිටි පුද්ගලයා, ලිංගික පරිණතභාවයත් එක්ක තම දරුවන් රැකබලා ගැනීමට සුදුසු " වැඩිහිටියෙකු වීම" විශාල වෙනසක් හැටියට දකින්න පුලුවන්.

ටිකක් කල්පනා කරල බැලුවොත් "ළමයෙකු වගේ හැසිරෙන තරුණයාත්" , වැඩිහිටියෙකු වගේ හැසිරෙන ළමයා " වගේම සාමාන්‍ය නොවන බව ඔබට හිතේවි. ඉතින් මේ වැඩිහිටි බවේ "පරිණතකම" :ඒඑමරසඒහ* ලබාගන්න, ජීවිතයෙ අවුරුදු හයක පමණ කාල පරිච්ඡේදය බෙහෙවින් සංකීර්ණ හා වටහා ගැනීම අපහසු බව අමුතුවෙන් කියන්න ඕනෑ නැහැ නේද?

ශාරීරික වෙනස්කම් (Physical Changes)

යෞවන වියෙහි ඇතිවන ශාරීරික වෙනස්කම් කතාකිරීම මෙම ලිපියෙහි අරමුණ නොවුණත්, යෞවන වියෙහි සිදුවන හැම වෙනසක්ම "හෝමොන" නිසා සිදු නොවන බව නොකියාම බැහැ. හුගක් වැඩිහිටියො යෞවන වයසෙ සිදුවන වෙනස්කම් සියල්ල දකින්නෙ "හෝමොන" නිසා සිදුවන දේවල් හැටියටයි. හෝමෝන වල වෙනස්කම් ඇත්තටම සිදුවනවා වුනත්, හෝ-මෝන වල ලොකු බලපෑමක් තියෙනවා වුනත්, ඇත්ත තත්වය. ඊට වඩා බෙ-හෙවින් සංකීර්ණයි. මිනිස් සිරුරේ ඇති සංකීර්ණම අවයවය වන මොළයෙහි සිදුවන පරිණතවීම සහ වෙනස්කම් යෞවනත්වයේ සංකීර්ණ බවට ප්‍රධානම හේතුවයි.

යෞවන වියෙහි ශාරීරික වෙනස්කම් එක් එක් යෞවනයාගේ වෙනස් වෙනස් වයස් වලදී සිදුවන බව ඔබ දැක ඇති. බොහෝවිට යෞවනියන්ගේ ශාරීරික වෙනස්කම්, යෞවනයන්ට වඩා අවුරුදු කිහිපයක් ඉක්මනින් සිදුවනවා. පාසලේ එකම පංතියක සිටින අවුරුදු 12- 13 වයසේ යෞවන- යෞවනියන් විවිධ ශරීර ප්‍රමා-ණයන්ගෙන් යුක්ත බව ඔබ දැක ඇති. වෙනස් වයස් වලදී සිදුවන ඉක්මන් ශාරීරික වර්ධනය :ටරඳඅඑයි"වමරඑ* නිසා, වයස අවුරුදු 10-15 අතර යෞවන-යෞවනියන් ශරීර ප්‍රමාණයෙන් සහ ලිංගික වර්ධනය අතින් විවිධ අවස්ථාවල පසුවනවා විය හැකි වුනත්, ඔවුන් අවුරුදු 16 ක් පමණ වන විට බොහෝ දුරට සියලු දෙනා එක හා සමාන ශරීර ප්‍රමාණයකටත්, ලිංගික වර්ධනයේ අවස්ථාවකටත් පැමිණෙනවා.

ඇත්තටම අවුරුදු 15-16 වන විටත් ඔබේ යෞවනයාගේ ශාරීරික හා ලිංගික වර්ධනය ඇතිවෙලා තැතිනම්, ඔහු හෝ අය පිළිබඳව වෛද්‍ය උපදෙස් ලබාගැනීම අවශ්‍ය වෙනවා.

මානසික වර්ධනය (Psychological Development)

අවුරුදු 12-13 පමණ වන විට යෞවන/යෞවනියන්ගෙ සිතීමේ රටාවන්ගෙ සැලකිය යුතු වෙනස්කම් ඇතිවෙන බව ඔබ සමහර විට දැක ඇති. මේ වයස වෙද්දි ඔවුන්ගේ සිතීමේ රටාවන් වඩාත් තර්කානුකූල :කදටසස්ක* වනවා. ඊට අමතරව ඔවුන්ගේ සිතීමේ රටාවන් පදනමක් සහිත වීමටද (Abstract thinking) පටන් ගැනෙනවා. මෙහිදී ඔවුන් වඩාත් තර්කානුකූල වීමටත්, විය හැකි-දේ (possibilities) වඩාත් පුලුල්ව සිතීමටත්, සම්ප්‍රදායික සීමා-වන්ගෙන් ඔබ්බට සිතීමටත් පටන් ගන්නවා. මීට හේතුවන්නේ මොළයෙහි වර්ධනය හා නව අත්දැකීම් ලැබීමයි.

මේ වයස් සීමාවන්හිදී ඔවුන් වඩාත් සංකීර්ණ මාතෘකා වන දේශපාලනය, ආගම, සාරධර්ම ආදිය ගැන වඩාත් පුලුල්ව හිතන්න පෙළඹෙනව. සමහර දේවල් ඇති අසාධාරණකම ගැන හා අතාර්කිකබව ගැන ප්‍රශ්න කරන්නට පෙළඹෙන්නෙත් මේ යෞවන අවධියෙදියි. (සමහරවිට ඔබ අදහන ආගම ගැන ඔබේ යෞවන වියේ පසුවන දරුවන් ප්‍රශ්න කිරීම නිවසෙහි ගැටුම් ඇතිකිරීමට හේතුවනවාත් විය හැකියි.)

මීට අමතරව, යෞවනවිය ඔවුන්ගේ අනන්‍යතාව (Identity) හා අනාගතය පිළිබඳ පදනම ඇතිකරන කාලසීමාවද වනවා. උදාහරණයකට ඔබේ පුතා වයස 6-7 කදී, ඔබ ඔහුට ඔහුව විස්තර කරන්නයි කිව්වොත්, ඔහු "පන්තියේ වේගයෙන්ම දිව්ව හැකි කෙනා" හෝ "වේගයෙන්ම කියවිය හැකි කෙනා" කියල කිව්වත්, ඔබ එම ප්‍රශ්නයම ඔහුගෙන් අවුරුදු 14දී ඇහුවොත් ඔහු දෙන්නෙ බො-හෝම වෙනස් පිළිතුරක් බවට සැකයක් නැහැ. ඔහුගේ පිළිතුර වඩාත් පරිණත වනවා මෙන්ම, එය ඔහුගේ දක්ෂතා හා හැකියාවන්ට සීමා නොවී, මිතුරකු හා පුද්ගලයකු හැටියට ඔහුගේ ඇති ගතිගුණ ගැනත් සමහරක් දුර්වලතා ගැනත් ටිකක් විස්තර ඇතිව කියවෙන්නක් වේවි.

කෙසේ වෙතත්, යෞවන වයස ආත්ම විශ්වාසය (Self-esteem) කෙරෙහි දැඩි බලපෑමක් ඇති කරණා වයසක්. විශේෂයෙන්ම යෞවන වයසේ ගැහැණු ළමුන් තමන්ගේ ශාරීරික පෙනුම ගැන දක්වන දැඩි උනන්දුව නිසා තමන්ගේ "ඉක්මනින් වෙනස්වන" ශරීරයේ පෙනුම ගැන කැමතිවන්නේ නැහැ. වැඩියක්ම, බටහිර රටවල වෙසෙන ගැහැණු දරුවන්ගේ මෙම "අපහසුතාවය", මිතුරියන් සමග තමන්ට සන්සන්දනය කිරීම දකින්න පුලුවන්. මේ වයසෙ ගැහැණු දරුවන් ඔවුන්ගේ ශරීර ප්‍රමාණය හා පෙනුම ගැන අන් අය කරන සඳහන් කිරීම් වලට බෙහෙවින් සංවේදියි. (Sensitive) වාසනාවකට වගේ මේ ආත්ම විශ්වාසය පිළිබඳ ප්‍රශ්නය බොහෝ දුරට කෙටිකලකට සීමාවෙනවා.

යෞවන වයසේ තියෙන තවත් ප්‍රධාන වෙනස්කමක් තමයි හරි-වැරදි දේ ගැන ඇති අදහස් වල සිදුවන වෙනස. දරුවකු බාලාංශ පන්තියේදි වැරදි දේ නොක-රන්නෙ කරදරයට පත්වන්න/දඬුවම් ලබන්න තියෙන අකමැත්ත නිසා වුනත්, වරදකින් අන් අයට වන හානිය හෝ අන් අයගේ හැඟීම් පිළිබඳව ඔවුන් සිතන්නෙ නැහැ. පාසලේ, පහල පන්ති වලදී ඔවුන් අන්අය, විශේෂයෙන්ම දෙමාපියන් "කොහොම හිතාවිද?" කියා සිතමින්, "හිවැරදි දේ" කිරීමට පෙළඹුනත්, බොහෝවිට තවමත් ඔවුන් "ප්‍රසංශාවන් ලැබීමටත්", දඬුවමින්/බැණුමින් වැලකීමටත් තියෙන කැමැත්ත, ඔවුන්ගේ හැසිරීම කෙරෙහි කෙලින්ම බලපානව.

ඒ වුනත් යෞවන වයසට පැමිණෙද්දි ඔවුන් වඩාත් පුලුල්ව තමන් හා සමාජය අතර ඇති සම්බන්ධතාවය ගැන හිතන්න පෙළඹෙනවා. ඔවුන් තවත් වයසින් හා අත්දැකීමෙන් මුහුකුරා යද්දි, වඩ වඩාත් තමන්ගෙ හැසිරීම් සමාජයට බලපෑ හැකි ආකාරය ගැන පුලුල්ව හිතන්න පුරුදු වෙනවා.

සමාජීය වර්ධනය (Social Development)

යෞවනයන් යෞවන වයසට එළඹෙද්දි, මෙපමනකලක් අවශ්‍ය නොවූ විශාල නිදහසක් ඔවුන් බලාපොරොත්තුවනවා. ඔබ මෙපමණ කලක් පාසලට අරලවු දරුවා, මිතුරන් සමග පාසලට ඇවිදිමට වඩාත් කැමතිවීමත්, සතිඅන්තයේදි ඔබේ යාලුවෙකුගේ ගෙදර යනවාට වඩා ඔහුගේ/අයගේ මිතුරන් සමග ගතකිරීමටත් කැමතිබව ඔබට වැටහෙන්නට ඇති.

කුඩා කාලයේදි ඔබ පාසලේ වැඩවලට සහභාගීවීම ඉහලින්ම අගය කල ඔහු/අය, දැන් ඔබ පාසලට ඒම වලක්වන්න හැකි සෑම දෙයක්ම කරන බවත්, ඔබ සමග ඇවිදගෙන යනවිට ඔබට ටිකක් පිටුපසින් යන බවත් ඔබට වැට-හෙන්නට ඇති.

මේ වෙනස්කම් වටහාගන්න අපහසු ඔබට, සමහරවිට "මගෙ අතින් මොකක් හෝ වරදක් සිදුවුනාවත්ද" යි කියල සිතුන වාර වුනත් තිබුනා විය හැකියි.

මෙලෙස පවුලෙන් ඈත්වෙමින්, මිතුරන්ට වඩාත් ලංවීම කිසිසේන්ම අසාමාන්‍ය දෙයක් නොවන අතර, එය ඔවුන්ගේ සමාජීය වර්ධනයේ කොටසක් වනවා. ඒ වුනත් යෞවන-යෞවනියන් මිතුරන්ගෙන් ඇතිවන පීඩනයට :ඡසැර ඡරීමරු* ගොදුරුවීමට ඇති අවස්ථා ඉතා වැඩි නිසා (උදාහරණ වශයෙන් මත්පැන්-මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය), ඔවුන් ආශ්‍රය කරනු ලබන්නේ කවුරුන්ද යන්න පිළිබඳ අවදියෙන් සිටීම ඉතා වැදගත්.

ඔබට ඔබේ යෞවනයාගෙන් පාසලේදී සිදු වූ දේවල් දැනගැනීමට අවශ්‍යවුවත්, බොහෝවිට ඔහු හෝ අය දෙනු ලබන්නේ ඉතා කෙටි පිළිතුරක්. මෙයින් ඔබ කම්පාවට පත්වූ අවස්ථා ද ඇති. ඔබ වඩ- වඩාත් ඔවුන් හරහා පාසල ගැන සොයාබලන්නට උත්සාහ කරන විට, ඔවුන් වඩ වඩාත් ඒ ගැන නොකියා ඉන්න උත්සාහ කරන බවත් ඔබට පැහැදිලි වෙලා ඇති.

මෙයින් කිසිසේන්ම ඔබ ඔවුන් ගැන හා පාසල ගැන සොයා නොබැලිය යුතු බවක් නොකියවෙන අතර, ඔබ වඩාත් කල්පනාකාරව (tactfully) ඔබේ යෞවනයා සමග කතාකලයුතු බවකුයි අදහස් වෙන්නෙ.

කොහොමවෙතත්, ඔබත් ඔබගේ යෞවනත් අතර ඇති සබඳතාව මේ සියල්ල වටහාගෙන දිගටම පවත්වා ගෙන යාමට උත්සාහ කිරීම ඉතාම වැදගත්. හැමවිටකම අවශ්‍ය වූ විට ඔබ ඔහු/අය වෙනුවෙන් සිටිනා බව හැඟෙන විදිහට කටයුතු අත්‍යාවශ්‍යයි.

යෞවන වියෙහි සිදුවන වෙනස්කම් හා ඔබට ඔබේ යෞවනයන් වෙනුවෙන් කල හැකිදේ ගැන ඉදිරි කලාපයකින් තවදුරටත් කතාකරමු.