

Mental pressures and self-harm in young people

Loksatta – Viva - 3rd June 2016

Very recently, Nirali's article on "Mental pressures and self-harm in young people" was published in Loksatta – Viva on 3rd June 2016

टेन्शन काय को लेने का?

नवतरुणाईमध्ये तणावाची कारणं काय आणि त्यापेक्षाही त्याचं व्यवस्थापन कसं करायचं हे जाणून घेण्यासाठी मानसोपचारतज्ज्ञ, मनोविश्लेषक आणि समुपदेशक यांच्याशी संवाद साधला.

सायली पाटील

सकारात्मक दृष्टिकोन, ताण-तणाव, मनाचा गोंधळ, एकटेपण यामुळे नैराश्य येतं आणि नैराश्याचा कडेलोट होतो तेव्हा आवुष्य संपवण्याचा, स्वतःला इजा करून घेण्याचा टोकाचा विचार केला जातो. पण मुळात असा नकारात्मक दृष्टिकोन निर्माणच का होतो, सध्या तरुणाई नेमका कुठल्या प्रॉब्लेमचा एवढा ताण घेतोय ?

पींगड्यावस्थेतील मुला-मुलींवर उपचार करणाऱ्या तज्ज्ञ (अॅडव्हिसेंट फिजिशियन) डॉ. वैशाली इशमुख म्हणाल्या, 'एकटेपणा, करिअर वॉइसबाबतचा गोंधळ, रिलेशनशिप्समधील वडउतार, कौटुंबिक परिस्थिती हे घटक सहसा या श्यातील ताण-तणावाला जबाबदार असतात.' डॉ. वैशाली यांनी त्यांच्या निरीक्षणात आलेल्या अशाच एका घटनेचा उल्लेखही 'व्हिद्या'शी बोलताना केला. आईच्या आजारपणामुळे घरातलं एकंदर वातावरण अचानक बदललं आणि या बदलत्या आर्थिक व कौटुंबिक परिस्थितीचा 'त्या' मुलीच्या मनावर परिणाम होत होता. वडील आईच्याच शुश्रूषेत व्यस्त असत, कारण आजार तसा गंभीर होता. सातच या मुलीचं दहावीचं वर्ष होतं. घरातली ही



अशी परिस्थिती, वाढता एकटेपणा, त्यातून वाढणारा अश्वोपपणा आणि कुचंबणा या सान्यामुळे 'त्या' मुलीने स्वतःच्या मनगटावर ब्लेडने इजा करून घेतल्या होत्या. 'हे कशासाठी केलं', असं 'ती'ला विचारलं तेव्हा - यामुळे मला बरं वाटतं, असं तिने उत्तर दिलं. हा प्रकार गंभीर होता. त्यामुळे तिला मानसोपचारतज्ज्ञांचा सल्ला घ्यावा लागला. अडचणीवर माल करत जगण्यापेक्षा स्वतःला आणखी त्रास देणं आणि संपवणं तरुणाईला सोपं शूट लागलेय की काय अशी शंका डॉ. वैशाली यांनी दिलेल्या उदाहरणातून येते.

तरुणाईचा धसमुसळेंपणा नवीन नाही, पण त्यांचा बदलता अॅटिट्यूड, ईगो आणि मग सगळ्या वाटा बंद झाल्या या समजुतीने आत्महत्याचा विचार यामुळे हे प्रमाण वाढतं आहे, असं तज्ज्ञांशी बोलताना जाणवलं. आत्मघातकी प्रवृत्तीबद्दल सांगताना मानसोपचारतज्ज्ञ डॉ. आशीष देशपांडे म्हणाले, 'मजा मारणं हा माणसाचा स्वभाव आहे. हे समजून घेणं कठीण नाही. प्रत्येक मजेदार अनुभवातून मॅदूत बनणाऱ्या मजेची रसायने आणि तो प्रसंग आठवणीत वेगळा करणारी रसायने त्याला कारणीभूत असतात. प्रेे झाली शास्त्रीय मीमांसा. पण मजेची सांगड प्रकारात्मकतेची घालताना कुठे तरी कमी पडतंय आपण. आत्मविश्वासाचा अभाव हे त्यामामगचं कारण असू शकतं. बरा, त्याची व्याख्या आणि सामागची सहजता कमी होणं ही कारणंही नैराश्य आणू शकतात. आत्मघातकी प्रवृत्तीसाठी ते कारणीभूत ठरू शकतं.'

ताणतणाव, एकटेपणाची कारणं

- संकीचलेपणा, न्यूनगंड
- वाढत्या अपेक्षांचं ओझं
- चुकीच्या गौडीबाबतचं वाढतं कुतूहल
- सोशल नेटवर्किंग साइट्सचा वाढता गैरवापर
- करिअर, रिलेशनशिप्स, भविष्याबाबतचा संशय
- कुटुंब, मित्रमैत्रिणींमध्ये मुक्त संवादाचा अभाव

स्ट्रेस मॅनेजमेंट

- जवळची व्यक्ती, आईवडील, मित्रमैत्रिणींशी मोकळा संवाद साधा
- करिअरबाबत विचार करताना आपली बुद्धिमत्ता, कल, व्यक्तिमत्त्वही ध्यानात असू द्या.
- अपेक्षा आणि अटीच्या चौकटीत स्वतःला पाहू नका.
- योग्य तो व्यायाम व डाएट फॉलो करा
- आवडीनिवडीशी तडजोड करू नका

ताणतणाव, एकटेपणा, चिडचिड वा सान्याचा रोजच्याच जीवनातील घटनांशी संबंध असतो. याचं स्पष्टीकरण देत चाइल्ड अॅण्ड टीनएज काऊन्सेलर निशली भाटिया म्हणाल्या, 'आजची पिढी डिजिटलाइज्ड युगातली आहे. त्यांचा जीवनाचा संपर्क कमी झाल्यासारखा वाटत असला, तरी प्रत्यक्षात स्पर्धा प्रचंड वाढली आहे. एक प्रकारची रस्सीखेच सुरू आहे. त्यातून न्यूनगंड निर्माण होतो, त्यातून नैराश्य, एकटेपण येतं. 'सोशल नेटवर्किंग साइट्सचा वापर परिस्थितीशी संबंध लावताना भाटिया म्हणाल्या, 'सोशल साइट्सवर काय, कसं शेअर करावं, किती व्यक्त व्हावं, खरं सांगायं की वेगळी प्रतिमा तयार करावी याबाबतचा संपर्क आजच्या पिढीत दिसतो. एवढ्या कम्युनिकेशन प्लॅटफॉर्मवर असूनदेखील त्यांचा आपापसातील संवाद कमी झाल्याचं दिसतं.' रिलेशनशिप्स, कुटुंब, करिअर, स्पर्धा आणि सोशल मीडिया यांचा उल्लेख त्यांनी ताणतणावाचे 'ट्रिगर्स' असा केला.

करिअरच्या तणावावर कुटुंबाचा सकारात्मक पाठिंबा हे उत्तर आहे, असं साधकॉर्पोरेट गिरिजा पटवर्धन म्हणतात. 'शालाल परीक्षा, मग प्रवेश परीक्षा, स्पर्धा परीक्षा, अंतिम परीक्षा, मग इंटरव्यू आणि मग नोकरीतली टेन्शन ही न संपणारी गाडी आहे. परीक्षांचा निकालावरून पुढे मांडली जाणारी आयुष्याच्या यशापयशाची समीकरणं यामुळे तरुण पिढी प्रचंड दबावाखाली आहे. अशा वेळी कुटुंबाचा पाठिंबा 'पॉझिटिव्ह ब्रुटर' ठरतो. तणावातून नैराश्य आणि नैराश्यातून आत्मघातकी प्रवृत्तीसारखे प्रकार अनेकदा एखाद्या व्यक्तीला मानसिक रूपाने बनवण्याच्या वाटेवर नेऊन सोडतात. तरुणाईनं या तणावाचं नियोजन सुरुवातीच्या पातळीवरच करणं आवश्यक आहे, असंही गिरिजा पटवर्धन यांनी सांगितलं.

थोडक्यात, आपले स्ट्रेस ब्रुटर्स आपणच शोधले पाहिजेत आणि कुठलेही अपयश हे अंतिम नसतं, हे ध्यानी ठेवले पाहिजे.

लोकसत्ता Fri, 03 June 2016
epaper.loksatta.com/c/10769280



NIRALI BHATIA | 9930996081 | www.niraliibhatia.com