

Indian Academy of Pediatrics (IAP)
महाराष्ट्र राज्य बालरोग तज्ज्ञ संघटना (MAHA IAP)

पालकांसाठी मार्गदर्शक तत्वे :

प्रकरण २८ :

पौगंडावस्थेतील मानसिक आरोग्य समस्या



अध्यक्ष २०२२ : डॉ. हेमंत गान्गोलीया
सचिव २०२२-२३: डॉ. अमोल पवार
मार्गदर्शक: डॉ. जयंत उपाध्ये
समन्वयक: डॉ. नरेंद्र नानिवडेकर
अनुवाद: डॉ. सुचित तांबोळी
पुनरावलोकन: डॉ. सुनील गोडबोले
अविनाश शिरगावकर

Convener: Roshni Sonawane

Members: Nikhil Oza, Srinivas
Lakmivenkateshiah,
Sushma Pankaj Desai

Reviewer: Satish Sharma

पौगंडावस्थेतील नाजूक टप्पे पार करताना मुलामुलींना आणि त्यांच्या पालकांना अनेक मानसिक समस्यांना तोंड द्यावे लागते. यावर प्रश्नोत्तराद्वारे तज्ज्ञांच्या अनुभवातून आज आपल्याला काय शिकता येईल हे पाहूया



किशोरवयीन मुलांमधील मानसिक आरोग्याच्या समस्यांवरील १० वारंवार विचारले जाणारे प्रश्न

1. माझा मुलगा १० वर्षांचा आहे. मला त्याच्या आगामी किशोरवस्थेबद्दल अधिक जाणून घ्यायचे आहे, ते नेमके काय आहे?
2. माझी मुलगी १३ वर्षांची आहे. पौगंडावस्थेतील हा टप्पा समजून घेणे माझ्यासाठी का महत्त्वाचे आहे?
3. माझा मुलगा १५ वर्षांचा आहे. त्याच्या समोर विविध मानसिक आरोग्य आव्हाने कोणती आहेत?
4. मला एक किशोरवयीन मुलगी आहे आणि मी या टप्प्याशी संबंधित "जोखीम घेण्याच्या वर्तनाबद्दल" जाणून घेण्यास उत्सुक आहे?
5. माझा मुलगा १४ वर्षांचा आहे. हा टप्पा इतका गंभीर आहे का? आपल्या किशोरवयीन मुलांना मदत करण्यासाठी आपण पालक म्हणून काय करू शकतो?
6. किशोरवयीन वर्तनाचा प्रश्न येतो तेव्हा, काय योग्य आहे आणि काय अयोग्य हे आपल्याला कसे कळेल?
7. माझी मुलगी १५ वर्षांची आहे आणि मला भीती वाटते की ती स्वतःला इजा पोहोचवू शकते. मी स्वतःला हानी पोहोचवण्याचे तिचे विचार कसे ओळखू?
8. माझा मुलगा १५ वर्षांचा आहे आणि त्याला लवकर राग येतो आणि बऱ्याचदा तो लवकर चिडतो. त्याच्यामध्ये लवकर चिडण्याचे काय कारण असू शकते? मी त्याला काय मदत करू शकतो?
9. माझी मुलगी १३ वर्षांची आहे आणि "तिला कोणीही समजून घेत नाही" अशी तिची तक्रार असते. तर मी काय केले पाहिजे?
10. माझ्या १३ वर्षांच्या मुलाने शैक्षणिक क्रियाकलापांमध्ये रस गमावला आहे. मी काळजीत आहे आणि मला कळत नाही की मी काय करावे?

Under the Auspices of the IAP Action Plan 2020-2021

Piyush Gupta
IAP President 2021

Remesh Kumar R
IAP President-Elect 2021

Bakul Parekh
IAP President 2020

GV Basavaraja
IAP HSG 2020-2021

Deepak Ugra
National Co-ordinator

© Indian Academy of Pediatrics

IAP Parent Guideline Committee

Chairpersons: Piyush Gupta, Bakul Parekh

IAP Co-ordinators: GV Basavaraja, Harish Kumar Pemde, Purna Kurkure

Core Group

National Co-ordinator: **Deepak Ugra**

Member Secretaries: **Upendra Kinjawadekar, Samir Dalwai**

Members: **Apurba Ghosh, CP Bansal, Santosh Soans, Somashekhar Nimbalkar, S Sitaraman**

Mental Health Issues in Adolescents

प्रश्न १

माझा मुलगा १० वर्षांचा आहे. मला त्याच्या आगामी किशोरवस्थेबद्दल अधिक जाणून घ्यायचे आहे, ते नेमके काय आहे?

किशोरावस्था हा बालपणापासून प्रौढत्वापर्यंतच्या संक्रमणाचा एक विकसित टप्पा आहे ज्यामध्ये शारीरिक, मानसिक आणि मनोसामाजिक बदलांचा समावेश होतो. हा प्रचंड ऊर्जा, दोलायमान शारीरिक बदल, कौशल्य विकास आणि नवीन अनुभवांचा काळ आहे.

वर्ल्ड हेल्थ ऑर्गनायझेशनच्या व्याख्येप्रमाणे १० ते १९ वर्षे वयोगटातील जीवनाचा कालावधी "पौगंडावस्था" म्हणून आणि १५ ते २४ वर्षे दरम्यानचा कालावधी "युवक" म्हणून परिभाषित केलेला आहे. एकूणच, या दोन्ही वयोगटांना एकत्र करून या दोन्ही वयोगटातील लोकांना "तरुण लोक" हा शब्द वापरता जातो. पौगंडावस्थेतील वयाच्या इतक्या विस्तृत श्रेणीमध्ये आणि त्यात विविध आणि जटिल विकासात्मक बदलांचा समावेश असल्यामुळे, हे वय सहसा तीन उपटप्प्यांमध्ये विभागले जाते: प्रारंभिक पौगंडावस्था (१०-१४ वर्षे), मध्य-पौगंडावस्था (१५-१७ वर्षे), आणि शेवटच्या टप्प्यातील किशोरावस्था (>१७वर्षे).

प्रारंभिक टप्पा (१० ते १४ वर्षे) हाताळणे बऱ्याच पालकांना कठीण जाते. प्रारंभिक पौगंडावस्थेतील मुलांना एकाच वेळी मूल आणि प्रौढ मानले जाते ज्यामुळे आणखी गोंधळ होतो.

प्रश्न
२

**माझी मुलगी १३ वर्षाची आहे.
पौगंडावस्थेतील हा टप्पा समजून घेणे
माझ्यासाठी का महत्त्वाचे आहे?**

पौगंडावस्थेतील मुलांना समाज निर्माणाचा पाया आणि संभाव्य आर्थिक वाढ आणि नवकल्पनांचे आगामी चालक म्हणून संबोधले जाऊ शकते. हा टप्पा संधीचे वय दर्शवतो.

सध्याच्या जागतिक लोकसंख्येच्या एक चतुर्थांश भाग तरुणांचा आहे. हा कालावधी जीवनाचा एक अतिशय गुंतागुंतीचा आणि गंभीर कालावधी मानला जातो. त्यांच्या शारीरिक आणि मानसिक आरोग्याच्या गरजांकडे लक्ष देणे महत्त्वाचे आहे. स्वातंत्र्य मिळवण्याच्या दिशेने वाटचाल करत असलेल्या बहुआयामी बदलांशी संघर्ष करत असताना हा अनिश्चिततेने भरलेला काळ असू शकतो.

काहीवेळा गोष्टी "केवळ किशोरवयीन गोष्ट" म्हणून सोडून न देणे चांगले. हे बदल अनेक गंभीर समस्यांसाठी धोक्याचे इशारे असू शकतात.

प्रश्न
३

**माझा मुलगा १५ वर्षाचा आहे. त्याच्या
समोर विविध मानसिक आरोग्य
आव्हाने कोणती आहेत?**

जागतिक आरोग्य संघटनेनुसार, जागतिक स्तरावर २०% किशोरवयीन मुले मानसिक आरोग्य समस्यांमुळे ग्रस्त आहेत. तरुण लोकांमध्ये अनेक आरोग्य समस्यांसाठी जैविक पायापेक्षाही मनोसामाजिक पाया हा सर्वात सामान्य घटक असल्याचे दिसून येते. सामान्यतः, भावनिक असुरक्षितता आणि संबंधित जोखीम घेण्याच्या वर्तणुकीमुळे किशोरवयीन वृत्तीच्या मुलांना विकासात्मक आव्हाने हाताळतांना अडचणी येऊ शकतात.

प्रौढ मानसिक आरोग्याच्या समस्यांपैकी सुमारे ७५% समस्या वयाच्या २५ वर्षांपूर्वी सुरू होत असतात. मानसिक आरोग्य समस्या उदासीनता, चिंता, जाणूनबुजून स्वतःला हानी पोहोचवणे किंवा आत्महत्येची विचारसरणी इ. असू शकतात. काही समस्या अपघात आणि दुखापतींसारख्या (एकतर स्वतःला किंवा अनावधानाने दुसऱ्याला) जोखीम घेण्याच्या वर्तणुकीशी संबंधित असू शकतात आणि वर्तणुकीशी संबंधित समस्या, जसे की पदार्थांचा गैरवापर आणि असुरक्षित लैंगिक प्रयोग, आक्रमकता, गुंडगिरी, हिंसाचार आणि गुन्हेगारी कृत्ये इ.

या काळातील सामाजिक गरजांच्यामुळे तरुणांना इतर लोकांसमोर वागतांना किंवा बोलतांना तीव्र चिंता जाणवू शकते; ज्याला आपण सामाजिक चिंता म्हणतो.

या टप्प्यामध्ये तरुण मुले स्वतःची स्पष्ट ओळख विकसित करत असतात. तसेच स्वतःची शारीरिक प्रतिमा निर्माण करत असतात. या वयात मुलांना खाण्या-पिण्याचे आजार होऊ शकतात. या मुलांचे भावनिक नियंत्रण कमी असल्याने या वयात मूड स्विंग किंवा नैराश्य अतिशय सामान्यपणे आढळते. ड्रगचा ओव्हर डोस घेऊन किंवा स्वतःची नस कापून स्वतःला धोका निर्माण होईल असे वर्तन मुद्दाम करतांना या वयातील मुले आढळतात.

प्रश्न
४

मला एक किशोरवयीन मुलगी आहे आणि मी या टप्प्याशी संबंधित "जोखीम घेण्याच्या वर्तनावदल" जाणून घेण्यास उत्सुक आहे. ?

मानवी विकासाचा एक महत्वाचा काळ असण्यापलीकडे, पौगंडावस्था हा आरोग्याच्या गरजा बदलण्याचा काळ आहे. हे विशेषतः नवीन आरोग्यविषयक जोखीमीचे वर्तन (उदा. धूम्रपान, अल्कोहोल आणि इतर औषधांचा वापर), मानसिक आरोग्य विकारांचा उदय, नवीन लैंगिक आणि पुनरुत्पादक आरोग्य गरजा [उदा., गर्भनिरोधक, गर्भधारणा, लैंगिक संक्रमित संसर्ग (STI), लिंग अभिमुखता) आणि दुखापतींपासून अधिक जोखीम (उदा., रस्त्यावरील रहदारीच्या दुखापती).

विविध पदार्थांच्या (तंबाखू, अल्कोहोल आणि इतर बेकायदेशीर मादक पदार्थ) दुरुपयोगाचा धोका देखील या टप्प्यात असू शकतो. तरुण व्यक्तीला मादक द्रव्यांच्या दुरुपयोगाच्या अल्पकालीन आणि दीर्घकालीन धोक्यांबद्दल शिक्षित करणे खूप महत्वाचे आहे. हे केवळ मानसिक आरोग्य किंवा वर्तणुकीशी संबंधित समस्यांपुरते मर्यादित नाही तर त्यातून विकास आणि शिकण्याच्या समस्या देखील होऊ शकतात. या व्यतिरिक्त, व्यसनांमुळे विविध कर्करोग होण्याची शक्यता असते. अल्कोहोल सेवन आणि अनियोजित किशोरवयीन गर्भधारणेच्या जोखमींबद्दल अधिक जागरूकता निर्माण करणे आवश्यक आहे ज्यामुळे मुलांमध्ये विकासात्मक, वर्तणुकीशी संबंधित, शिकण्याच्या समस्यांसह हृदयविकाराच्या समस्यांचा धोका वाढू शकतो.

प्रश्न
५

माझा मुलगा १४ वर्षांचा आहे. हा टप्पा इतका गंभीर आहे का? आपल्या किशोरवयीन मुलांना मदत करण्यासाठी आपण पालक म्हणून काय करू शकतो?

पालक आणि इतर कुटुंबातील सदस्यांना त्यांच्या किशोरवयीन मुलांच्या आरोग्यामध्ये सहभागी होणे अत्यंत फायदेशीर ठरते. तुमच्या मुलाशी ओळख करून घेतल्याने त्याच्यात लवकर बदल करण्यात मदत होऊ शकते आणि गोष्टी हाताबाहेर जाण्यापूर्वी तुम्ही मदत करू शकता.

प्रत्येक व्यक्तीच्या गरजा वेगवेगळ्या असतात आणि जरी काही चिंता कमी प्रमाणात दिसल्या तरीही त्याकडे दुर्लक्ष करू नये. काही विशेष प्रसंग जसे की नातेसंबंध तुटणे किंवा पालकांपासून दूर जाणे अशा प्रसंगांमध्ये सामाजिक व कौटुंबिक आधाराची गरज असते. प्रसंगांना तोंड देताना तरुणांना आधीचा अनुभव नसतो आणि त्यांच्याकडे प्रसंगांना सामोरे जाण्याची रणनीती प्रौढांपेक्षा कमी असते. प्रौढांना अशा प्रसंगांना सामोरे जाण्याचा अनुभव असतो आणि त्यांची प्रतिक्रिया ही संतुलित असते.

आपल्या पालकत्वाच्या कौशल्यांची उजळणी करणे देखील आवश्यक आहे. अनेकदा पालकांचे प्रतिकूल किंवा कठोर बालपण अनुभव त्यांच्या पालकत्व कौशल्यावर परिणाम करू शकतात. मुलांवर पालकांचा दृष्टीकोन लादण्याऐवजी, योग्य आधार देऊन त्यांच्या वैयक्तिक आणि व्यावसायिक जीवनावद्दल तरुणांच्या संकल्पना समजून घेण्याची हीच वेळ आहे. कठोर पालकत्व आणि शैक्षणिक दबाव हे आपल्या उपखंडातील आत्महत्येच्या प्रवृत्तीचे एक महत्वाचे कारण आहे आणि या संदर्भात जलद सांस्कृतिक बदल झाल्यास अनेक संभाव्य आत्मघाती मृत्यू आपण टाळू शकतो.

प्रश्न
६

किशोरवयीन वर्तनाचा प्रश्न येतो तेव्हा, काय सामान्य आणि काय नाही हे आपल्याला कसे कळेल ?

ज्या गोष्टींकडे लक्ष देण्यासारखे आहे, अशा लवकर इशारा देणार्या गोष्टी पुढील प्रमाणे आहेत: आरोग्याच्या चिंता उदा. डोकेदुखी किंवा वेदना, सामाजिक माघार, शाळा टाळण्याची वर्तणूक, शाळेत गैरहजर राहणे किंवा त्यांना आवड असलेल्या क्रियाकलापांपासून मागे हटणे. स्वभावात किंवा वागण्यात अचानक बदल, वाईट वाटणे किंवा चिडचिड करणे, रागावणे आणि घरात इतरांशी भांडणे, आक्रमकता, भीती, टाळण्याची प्रवृत्ती, निद्रानाश, आपण उदास आहोत असे म्हणणे, स्वतःची हानी करणारे विचार किंवा प्रयत्न, थकवा आणि कंटाळा.

निराशाग्रस्त किशोरवयीन मुलांच्या स्वभावातील बदल आणि चिडचिडे होणे ही एक सामान्य गोष्ट आहे. झोपेमध्ये आणि खाण्यात अडचणी, कदाचित खूप खाणे आणि खूप झोपणे हे सामान्य आहे. तसेच चिंतेची लक्षणे आणि जास्त काळजी असणे हेही सामान्य आहे.

प्रश्न
७

माझी मुलगी १७ वर्षांची आहे आणि मला भीती वाटते की ती स्वतःला इजा पोहोचवू शकते. तिचे स्वतःला हानी पोहोचवण्याचे विचार मी कसे ओळखू?

नैराश्यासारख्या भावनिक विकार असलेल्या तरुणांमध्ये स्वतःला हानी पोहोचवण्याचे आणि आत्महत्येचे विचार प्रमुख असू शकतात. स्वतःला हानी पोहोचवण्याच्या जोखमीच्या किशोरवयीन मुलांमध्ये लवकर चेतावणी देणारी चिन्हे शोधण्यात पालकांनी सक्षम असणे महत्वाचे आहे. किशोरवयीन व्यक्ती जीवनात कोणत्या गोष्टींचा आनंद घेत असेल याबद्दल चौकशी करण्याचा प्रारंभिक प्रश्न असेल. जीवनातील आनंद कमी झाल्याची भावना ही जीवनात काही अर्थ उरला नाही अशा अर्थानी घेतली जाऊ शकते. त्या तरुणाला आता जगायचे नाही असे वाटत असेल किंवा स्वतःला हानी पोहोचवण्याचे विचार असतील तर त्वरित समुपदेशन सत्र आयोजित केले पाहिजे. दरम्यान, आत्महानी किंवा आत्महत्येचे विचार कृतीत आणण्याच्या वास्तविक योजनेबद्दलच्या विचारांचा विचार केला पाहिजे.

प्रश्न
८

माझा मुलगा १५ वर्षांचा आहे आणि त्याला लवकर राग येतो आणि बऱ्याचदा तो लवकर चिडतो. त्याच्यामध्ये लवकर चिडण्याचे काय कारण असू शकते? मी त्याला काय मदत करू शकतो?

किशोरवयीन मुलांमध्ये राग हा हिमखंडाच्या टोकासारखा असतो. त्यामुलांमधील रागाची कारणे शोधणे आवश्यक असते उदा. नैराश्य, चिंता, शरीर प्रतिमा समस्या, सामाजिक गुंडगिरी, ब्रेकअप किंवा वर्तणुकीसंबंधी समस्या उदा. लक्ष केंद्रित करण्यास अडचणी आणि अस्थिरता (ADHD), स्वकेंद्रित मुले इ.

कौटुंबिक आणि सामाजिक आधार देऊन तरुण व्यक्तीला समजून घेण्यासाठी प्रक्रिया सुरू करणे महत्त्वपूर्ण आहे. त्याचबरोबरीने वैद्यकीय व्यावसायिक (शक्यतो पौगंडावस्थेतील औषधांमध्ये तज्ञ असलेले) आणि समुपदेशकाद्वारे मूल्यांकन व समुपयोजन आयोजित केल्याने या मुलांमध्ये लवकर फरक पडतो.

प्रश्न
९

माझी मुलगी १३ वर्षांची आहे आणि "तिला कोणीही समजून घेत नाही" अशी तिची तक्रार असते. तर मी काय केले पाहिजे?

ती आव्हानात्मक टप्प्यातून जात आहे ज्यामध्ये विविध कार्यक्षेत्रातील अनेक बदलांचा समावेश आहे. ती अनेक पातळ्यांवर स्वातंत्र्य मिळवण्याच्या दिशेने वाटचाल करत आहे. पालकांची भूमिका म्हणजे संरक्षित स्वातंत्र्य देणे, ज्यात तरुण व्यक्तीला त्यांच्या क्षमतांचा शोध घेण्यास परवानगी दिली जाते आणि जोखीम घेण्याची वर्तणूक टाळण्यासाठी त्यांचे पर्यवेक्षण आणि समर्थन केले जाते. त्यांच्याशी प्रौढ म्हणून वागणे, त्यांची मते मान्य करणे आणि स्वतंत्र निर्णय घेण्यासाठी अधिक जबाबदाऱ्या देणे हे यापैकी एक आहे. त्यांच्याशी मैत्री करून त्याचे बोलणे लक्षपूर्वक ऐका. समुपदेशकाचे आयोजन त्यांना त्यांचे विचार मांडण्यास मदत करण्यासाठी खूप उपयुक्त ठरतात.

प्रश्न
१०

माझ्या १३ वर्षांच्या मुलाने शैक्षणिक क्रियाकलापांमध्ये रस गमावला आहे. मी काळजीत आहे आणि मला कळत नाही की मी काय करावे?

त्या मुलाला समजून घेण्यासाठी त्याच्या शिकण्याच्या वातावरणाशी परिचित होणे ही पहिली पायरी असेल. त्याची शैक्षणिक पात्रता ही अचानक कमी झाली आहे किंवा आधीपासूनच ही पात्रता कमी होती का? त्याला शिकण्यात काय अडचणी आहेत?

गुंडगिरी, मानसिक आरोग्य समस्या, वर्तणुकीशी संबंधित समस्या, ब्रेकअप, स्पर्धात्मक साथीदार किंवा शैक्षणिक दबाव इत्यादी विविध कारणे असू शकतात. त्याचे शिक्षक, शाळेचे मुख्याध्यापक आणि शाळेचे समुपदेशक यांच्याशी केलेली चर्चा त्याला योग्य मार्गावर नेऊ शकते.

शाळेत मागे पडण्याची मूलभूत वैद्यकीय कारणेसुद्धा असू शकतात ज्यांचे मूल्यांकन करणे देखील आवश्यक आहे उदा. अध्ययन अक्षमता.

त्यांना शैक्षणिक समर्थन देऊन त्यांच्या सर्वोच्च पातळीवर नेण्याचा प्रयत्न करणे खूप महत्वाचे आहे. तुमची भूमिका, परिस्थिती समजून घेणे आणि त्या तरुण व्यक्तीला स्वतःला समजून घेण्यास मदत करणे आणि आपण एकत्रितपणे योग्य तोडगा काढण्यासाठी कार्य करू असे आश्वासन देणे ही असेल.

पालकांसाठी महत्वाच्या सूचना:

- पौगंडावस्थेतील मुलांना सतत पाठिंबा आणि मार्गदर्शन द्या. . .
- तुमच्या पाल्यातील मूड बदलांमधील धोव्याचे इशारे ओळखा.
- परस्पर संवादासाठी मौखिक आणि गैर-मौखिक वाटा खुल्या ठेवा.
- निरोगी जीवनशैली, शारीरिक हालचालींना प्रोत्साहन द्या आणि
- नकारात्मक भावना आणि तणावाचा सामना कसा करावा याचे मार्गदर्शन करा.