കൗമാരത്തെ ശ്രദ്ധിക്കാം

vps | lakeshore
Global Lifecare

ഡോ. പി ലേഖ,
ഫാമിലി മെഡിസിൻ സ്പെഷ്യലിസ്റ്റ്
വിപിഎസ് ലേക്ഷോർ ഹോസ്പിറ്റൽ,
കൊച്ചി

ബാല്യത്തിൽ നിന്നും യൗവനത്തിലേക്ക് കടക്കുന്ന കാലഘട്ടമാണ് കൗമാരം. ശാരീരികവും മാനസികവുമായി ഒട്ടേറെ മാറ്റങ്ങൾ സംഭവിക്കുന്ന കാലം. മാനസികവും ശാരീരികവുമായി പൂർണാരോഗ്യവാനായ ഒരു വ്യക്തിയെ രൂപപ്പെടുത്തുന്ന സമയം. 10 മുതൽ 19 വയസ്സു വരെയുള്ളവരെയാണ് വേൾഡ് ഹെൽത്ത് ഓർഗനൈസേഷൻ കൗമാരക്കാരുടെ പട്ടികയിൽ ഉൾപ്പെടുത്തിയിരിക്കുന്നത്. സ്വഭാവത്തിലും ശീലങ്ങളിലും വരെ മാറ്റങ്ങൾ പ്രകടമാകുന്നതു കൊണ്ട് ഏറെ ശ്രദ്ധ നൽകേണ്ട സമയമാണ് കൗമാരം. കൗമാരക്കാരെ അലട്ടുന്ന പ്രശ്നങ്ങൾക്ക് കൃത്യമായ പരിഹാരം കാണുന്നതിൽ മാതാപിതാക്കളും അധ്യാപകരും ശ്രദ്ധ പുലർത്തണം. ആവശ്യമെങ്കിൽ ഡോക്ടർമാരുടെ സഹായവും തേടാം.

ശാരീരികമായ മാറ്റങ്ങൾ

പ്രത്യുൽപ്പാദന അവയവങ്ങൾക്ക് ആന്തരികവും ബാഹ്യവുമായ പ്രകടമായ മാറ്റങ്ങളുണ്ടാകുന്ന കാലഘട്ടം കൂടിയാണിത്. പെൺകുട്ടികളിൽ ഗർഭാശയം, അണ്ഡാശയങ്ങൾ അണ്ഡവാഹിനി കുഴലുകൾ എന്നിവയ്ക്കും മറ്റു അവയവങ്ങൾക്കും പ്രകടമായ മാറ്റം ഉണ്ടാകുന്നു. ആർത്തവമെന്ന ജൈവപ്രക്രിയ കൗമാരപ്രായത്തിലെ സുപ്രധാന മാറ്റമാണ്.

ലൈംഗിക ഹോർമോണുകളുടെ പ്രവർത്തനഫലമായി പെൺകുട്ടികളിലും ആൺകുട്ടികളിലും കക്ഷത്തിലും കൈകാലുകളിലും മറ്റും രോമം വളരുന്നു. വിയർപ്പുഗ്രന്ഥികളും കൊഴുപ്പുഗ്രന്ഥികളും കൂടുതൽ പ്രവർത്തനക്ഷമമാകുകയും ചെയ്യുന്നു.

കൗമാരക്കാരുടെ മാനസികപ്രശ്നങ്ങൾ

പരസ്പര ആകർഷണം കൂടുതൽ തോന്നുന്ന കാലഘട്ടമാണിത്. ഹോർമോണുകളുടെ പ്രവർത്തനഫലമായി ലൈംഗിക ചിന്തകൾ വരുന്നതും ഈ കാലഘട്ടത്തിലാണ്. അപ്രതീക്ഷിതമായ ശാരീരിക മാറ്റങ്ങൾ കൗമാരക്കാരിൽ പലപ്പോഴും മാനസിക സംഘർഷങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കുന്നു. ഇത്തരം മാറ്റങ്ങൾ സ്വാഭാവികവും പ്രകൃതിദത്തവുമാണെന്നുമുള്ള തിരിച്ചറിവ് നൽകണം. പലവിധ ലൈംഗിക ചൂഷണങ്ങൾക്ക് വിധേയമാകുന്ന സമയവുമാണിത്. സ്കൂളുകളിൽ ശാസ്ത്ര ലൈംഗിക വിദ്യാഭ്യാസം നൽകി കുട്ടികളുടെ മിഥ്യാധാരണകളെ മാറ്റേണ്ടതാണ്.

പഠനവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട പ്രശ്നങ്ങൾ

കൗമാര കാലത്തിൽ പഠനത്തിലെ പോരായ്മകൾ കുട്ടികളിൽ വല്ലാത്ത അപകർഷതാ ബോധമുണ്ടാക്കും. സ്വഭാവം, ആത്മനിയന്ത്രണശേഷി കുറയുക, ആത്മവിശ്വാസം കുറയുക തുടങ്ങിയവയിലേക്കൊക്കെയും ഇതു കാര്യങ്ങൾ നയിക്കുക . കുട്ടികൾക്കും രക്ഷകർത്താക്കൾക്കും കരിയർ ഗൈഡൻസ് ക്ലാസുകൾ നൽകണം. യാഥാർത്ഥ്യബോധത്തോടെ സംസാരിക്കുന്ന വിദ്യാഭ്യാസ വിചക്ഷണരായിരിക്കണം ക്ലാസ് നയിക്കേണ്ടത്. പഠനത്തിലെ പ്രശ്നങ്ങൾ, സ്കൂളിലെ പെരുമാറ്റദൂഷ്യങ്ങൾ, വീട്ടിലെ പ്രശ്നങ്ങൾ, അമിതഉത്കണ്ഠ തുടങ്ങിയ പല മാനസിക പ്രശ്നങ്ങളും ശാരീരിക രോഗലക്ഷണങ്ങളായി പ്രകടമാകുന്നു.

ആരോഗ്യമുള്ള മനസ്സും ശരീരവും

ആരോഗ്യമുള്ള മനസ്സും ശരീരവുമാണ് ആരോഗ്യമുള്ള ഒരു വ്യക്തിത്വത്തിനാവശ്യമായ ഘടകങ്ങൾ. വളർച്ചയുടെ ഏറ്റവും പ്രധാനപ്പെട്ട കാലഘട്ടമായ കൗമാരത്തിലും അതിനു തൊട്ടുമുമ്പുള്ള കാലത്തും ആഹാരക്രമത്തിൽ വളരെയധികം ശ്രദ്ധിക്കണം. കൗമാരപ്രായക്കാർ പലപ്പോഴും പ്രഭാതഭക്ഷണം ഒഴിവാക്കാറുണ്ട്. ഫാസ്റ്റ്ഫുഡും, ജങ്ക്ഫുഡും കൃത്രിമപാനീയങ്ങളും കൗമാരപ്രായക്കാർക്ക് വളരെയിഷ്ടപ്പെട്ട വിഭവങ്ങളാണ്. പച്ചക്കറികൾ ദിവസവും കഴിക്കണം.

ധാന്യങ്ങളും പയറുവർഗങ്ങളും മാംസം, മുട്ട, ശർക്കര, ഈന്തപ്പഴം, മുളപ്പിച്ച ധാന്യങ്ങൾ, ക്ഷീരോത്പന്നങ്ങൾ അയഡിൻ കലർന്ന ഉപ്പ് എന്നിവ ഭക്ഷണത്തിലുൾപ്പെടുത്തണം. ധാരാളം വെള്ളം കുടിക്കണം. നാടൻ പഴങ്ങളായ പപ്പായ, മാങ്ങ, പേരയ്ക്ക, ചക്ക, നെല്ലിക്ക, വാഴപ്പഴം ഇവയൊക്കെ നന്നായി കഴിക്കണം. വെളുപ്പിന് എഴുന്നേൽക്കണം, രാവിലെ കുളിക്കണം തുടങ്ങിയ ചിട്ടയായ ദിനചര്യകളും ശരിയായ ഭക്ഷണരീതികളും കൗമാരക്കാർ പിന്തുടരണം. അത്യാവശ്യം വ്യായാമം ചെയ്യണം.

കൗമാരത്തിൽ ചീത്തകൂട്ടുകെട്ടുകളും ദുശ്ശീലങ്ങളിലേക്കും പോകാനും സാധ്യതയുണ്ട്. അപ്പോഴൊക്കെയും അധ്യാപകരെ പോലെ ഫാമിലി ഡോക്ടറുടെ സേവനവും കുട്ടികളെ കൗമാരകാലത്തെ പ്രശ്നങ്ങളിൽ നിന്നും കുട്ടികളെ രക്ഷപ്പെടുത്താനായി വിനിയോഗിക്കാം. ശാരീരികവും മാനസികവുമായുണ്ടാകുന്ന മാറ്റങ്ങളെക്കുറിച്ച് കുട്ടികൾക്ക് ശരിയായ അറിവ് നൽകുന്നതിനും വേണമെങ്കിൽ കൗൺസിലിങ് ഉറപ്പാക്കുന്നതിനും ഡോക്ടറുടെ സഹായം തേടാം.