

Mental pressures and self-harm in young people

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 कारणे काय आणि त्यांपेक्षाही त्यांचे व्यवस्थापन कसे करावेचं हे जाणून घेण्यासाठी मानसोपचारतज्ञ, मनोविकलेषक आणि समुपदेशक यांच्याशी संवाद साधला.

सावली पाटील

स्कारात्मक दृष्टिकोनात, ताण-तणाव, मनाचा पीछड, एकटेपण यामुळे वैराग्य वृत्त आणि विराग्याचा कांडरीट होतो तेव्हा आपण संकटग्रस्तांचा, झटाळा उठा करून घेण्याचा टोपणनाम विचार केला जातो. पण मुळात असा नकारात्मक दृष्टिकोनात न्यायिक का होतो, सध्या तरुणाई नेमाका कुठल्या गोष्टीचा एखादा ताण येतो?

‘गौरीदामयेंगोळ पुजण-गुडिचर उपचार करणाऱ्या तणाव (अॅन्टीस्टेर फिजिथियन) डॉ. वैशाली दामोदर म्हणाल्या, ‘एकटेपणा, करिअर मोडव्हावनाचा तणाव, रिजेनरेशनच्याशीही भेद उतरा, कौटुंबिक परिस्थिती हे घटक सध्या या शास्त्रीय तणाव-तणावलात नसतच असतात.’ डॉ. वैशाली दामोदर यांनी त्यांच्या विराग्यात आलेल्या अशाच एका घटनेचा उल्लेखही ‘विद्यार्थी बोलतांना केला. आईच्या आज्ञावलीमुळे घरातलं एकंदर भावनात अनाक बघलेलं आणि या बघलेल्या भौतिक व कौटुंबिक परिस्थितीचा त्या मुलीच्या तनावर परिणाम होत होत. वडील आईच्या मुद्दयेंत शिरास असत, कारण आज्ञा तसा गंधीची हो. घातण व मुलीचं दखणेचं वर्ष होतं. घरातली ही

ताणतणाव, एकटेपणाची कारणे

- संकोचलेपण, अजूनजड
- चाडच्या अवेगशी ओढ
- पुरळीच्या जोडीनव्हाचं घातलं कुठल्या
- शौराल भेटवळिण सादतया चाड्या गौरवावर
- करिअर, रिजेनरेशन, भविष्याबद्दलचा संकट
- कुटुंब, मित्रमंडळीमध्ये मुक्त संवादाचा अभाव

स्ट्रेस मॅनेजमेंट

- अवलंबी व्यक्ती, आईवडील, मित्रमंडळीची ओढ्यासो संवाद रसाचा
- करिअरबाबत विचार करताना आपली बुद्धिमत्ता, कल, व्यवहारमत्तही ध्यावात असू शक
- अवेगशी आतंरी आर्टीच्या चौकटीत स्वतःला धरू नका
- योग्य तो व्यायाम सह डाटल फौली करा
- आदर्शनिवडीशी तडजोड करू नका



‘ताणतणाव, एकटेपणा, चिडचिड या सान्त्या रोडप्याच जीवनातील घटनाशी संबंध असतो. याचच स्पटीकरणा देत चालूड अण्ड टातएज काऊन्सिलर निवली भाटिया म्हणाल्या, ‘आणवी पिपी डिस्टोडोडोड तुताली आहे. त्यांचा जीवनाचा सोपचं कमी झाल्यावरच्य वादात असल्या तरी प्रव्यहात रूपचं प्रचंड वादली आहे. एक प्रकारची रस्सीचंच सूट आहे. त्यातून ज्युयेंड विविग टोली, लवतून वेगळ, एकटेपण येत. शौराल नेटवर्किंग सादतया वा परिस्थितीची संवंच लावताना भाटिया म्हणाल्या, ‘शौराल सादतयावर काय, कसं शे अर कायचं, किती व्यक्त ज्ञाचं, खरं सोमचं की वेगळी प्रतिभा लगत करतो कायबावत्या संवंच आरवत्या पिपिन विवली. एखाद्या कारतुकिना फॅल्टमचं सुवाच अर्युनेखील त्यांचा आघासशीतल संवाद कमी झाल्याचं दिसतं.’ रिजेनरेशन, कुटुंब, करिअर, रूपचं आणि शौराल मंडिया संवंच उल्लेख त्यांची ताणतणावचं ‘दिनाच’ असा केला.

‘करिअरच्या तणावावरच कुठल्या संवंचा सान्त्याक पांढर्या हे उतर आहे, असे सान्त्याकॉलिगट मित्रना पदवचनं म्हणताना, ‘शौराला परीक्षा, मग पिचो परीक्षा, ससां परीक्षा, आंन परीक्षा, मग इंटरकाल्यु आणि मग ती करतली हे उतरा ही न संवंचाची गती आहे. परीक्षाच्य निवळाकाल्यन पुळे मंडली जाणवी आतुणाच्य वडाणवराची सोनीकरणं यामुळे तरुणा पिपी प्रचंड टक्याखाली आहे. असा वेळी कुटुंबाचा भाटिया ‘भाटियाक वरत’ उरतो. सान्त्याच वैराग्य आणि वैराग्यान्त आतघातकी प्रवृत्तीसखे प्रकार अनेकदा एखाद्या छकाळीला सोनीसक रूप्य वनवळ्याच्या वाटेवर तेऊन सोडतात. तरुणाचं या सान्त्याचं निवोन कुठलोतया पाळीवरच करत आउरवच आहे, असेही मित्रना पदवचनं यानी सांगित.

शोडव्हात, आपले स्ट्रेस बरटस आपणच शोचले पाळिजेत आणि कुठलीही अवयस हे अतिग सरत, हे ज्यानी केवळ पाळिजे.

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