

മനുഷ്യജീവിതത്തിൽ ബാല്യത്തിനും യൗവനത്തിനും ഇടയ്ക്കുള്ള, ശാരീരികവും മാനസികവുമായ സങ്കീർണ്ണ പരിവർത്തനഘട്ടമാണ് കൗമാരം (Adolescence, Puberty). വ്യക്തിത്വം രൂപപ്പെടുന്ന കാലഘട്ടമാണ് കൗമാരപ്രായം. ലോകാരോഗ്യസംഘടനയുടെ (WHO) നിർവ്വചനമനുസരിച്ച് കൗമാരം 10 വയസ്സുമുതൽ 19 വയസ്സുവരെയുള്ള വളർച്ചാ-വികാസഘട്ടമാണ്. [1]

ശാരീരിക മാനസിക വളർച്ച

ശാരീരിക വളർച്ചയ്ക്കൊപ്പം മാനസികവളർച്ചയും ലൈംഗികശേഷിയും ഉണ്ടാകുന്നതിനാൽ ചിന്താതീതിയിലും വൈകാരിക മണ്ഡലത്തിലും കാര്യമായ വ്യതിയാനങ്ങൾ രൂപപ്പെടുന്നതിനാൽ ഈ കാലഘട്ടം മനുഷ്യാനുഭവങ്ങളുടെയും ശിശുഗവേഷകരുടെയും വിദ്യാഭ്യാസ വിചക്ഷണരുടെയും ആരോഗ്യ വിദഗ്ദ്ധരുടെയും സവിശേഷ ശ്രദ്ധ ആകർഷിക്കുന്നു.

ലൈംഗിക വളർച്ച

പെൺകുട്ടികളിൽ ആർത്തവവും ആൺകുട്ടികളിൽ ബീജോത്പാദനവും ആരംഭിക്കുന്ന സമയമാണ് കൗമാരപ്രായം. ശരീരത്തിൽ ഹോർമോണുകളുടെ വർദ്ധനവ്, വേഗത്തിലുള്ള ശാരീരിക വളർച്ച, ലൈംഗികമായ കൗതുകങ്ങൾ, പക്വതക്കുറവ്, ചുറ്റുപാടുകൾ ഏൽപ്പിക്കുന്ന സംഘർഷങ്ങൾ, സംസ്കാരം, പാരമ്പര്യം, ജെൻഡർ പ്രശ്നങ്ങൾ, മാധ്യമങ്ങളുടെ സ്വാധീനം, കൂട്ടുകെട്ട് എന്നിവയെല്ലാം ഈ കാലഘട്ടത്തിൽ ശരീരത്തിന്റെയും മനസ്സിന്റെയും വളർച്ചാ-വികാസങ്ങളെ ബാധിക്കുന്നു. ലൈംഗികവളർച്ചയും എതിർലിംഗത്തോടോ ചിലരിൽ സ്വലിംഗത്തോടോ ആകർഷണവും ആർജ്ജിക്കുന്ന പ്രായമാണിത്. അതിന്റെ ഭാഗമായി പ്രണയം ഉടലെടുക്കുന്നു. ചിലപ്പോൾ സ്വയംഭോഗം ആരംഭിക്കുന്നു. ട്രാൻസ്ജെൻഡറുകൾ, സ്വവർഗാനുരാഗികൾ, അലൈംഗികർ തുടങ്ങിയ ലിംഗ-ലൈംഗികസ്തനപക്ഷങ്ങൾ (LGBTIQ) സ്വന്തം സ്വത്വം തിരിച്ചറിയാൻ സാധ്യതയുള്ള ഒരുഘട്ടം കൂടിയാണിത്. ശാസ്ത്രീയമായ ലൈംഗിക വിദ്യാഭ്യാസം ഈ പ്രായത്തിൽ അത്യാവശ്യമാണ്. വിദേശ രാജ്യങ്ങളിൽ ഇത്തരം ബോധവൽക്കരണം ചെറിയ പ്രായം മുതൽക്കേ കുട്ടികൾക്ക് ലഭ്യമാക്കിയിട്ടുണ്ട്. ഇതിന്റെ അഭാവം തന്നെയാണ് ശരിയായ അറിവുകൾ കുട്ടികൾക്ക് ലഭ്യമാകാതിരിക്കാനുള്ള പ്രധാന കാരണം.

സമ്മർദ്ദങ്ങൾ

മദ്യം, മയക്കുമരുന്ന്, പുകവലി, ആത്മഹത്യ, സുരക്ഷിതമല്ലാത്ത ലൈംഗിക ബന്ധം, അനാവശ്യ ഗർഭധാരണം, ലൈംഗികബന്ധത്തിലൂടെ പകരുന്ന രോഗങ്ങൾ, അമിതമായ കോപം, വിഷാദം, ഒറ്റപ്പെടൽ, മുഖക്കുരു, പഠനവൈകല്യം, കുടുംബപ്രശ്നങ്ങൾ, പ്രണയനൈരാശ്യം എന്നിവയെല്ലാം ഈ ഘട്ടത്തിൽ സമ്മർദ്ദ ഘടകങ്ങളാകുന്നുണ്ട്. ഇവയെ അതിജീവിക്കുന്നതിനും ആരോഗ്യകരമായ ശാരീരിക-മാനസിക വികാസത്തിന് ഉതകുംവിധം കൗമാര മനസ്സുകളെ പാകപ്പെടുത്തുന്നതിനും അധ്യാപകർക്കും രക്ഷാകർത്താക്കൾക്കും ആരോഗ്യ പ്രവർത്തകർക്കും മാധ്യമങ്ങൾക്കും സമൂഹത്തിനും ബാധ്യതയുണ്ട്.

പരിഹാരമാർഗങ്ങൾ

കൗമാര വിദ്യാഭ്യാസം, ജീവിത നൈപുണി വിദ്യാഭ്യാസം, ലഹരി വിമോചന പരിപാടികൾ, ശാസ്ത്രീയ ലൈംഗിക വിദ്യാഭ്യാസം, മാനസികാരോഗ്യ ബോധവൽക്കരണം, കൗൺസിലിംഗ് തുടങ്ങിയവ ഇത്തരം പ്രശ്നങ്ങൾ പരിഹരിക്കാനായി നടത്താവുന്നവമാണ്. [2]

ലോകത്താകെ 1.2 ബില്യൺ കൗമാരപ്രായക്കാരാണ്. അവരിൽ 243 ദശലക്ഷം പേരും ഇന്ത്യക്കാരാണ്. [3]

കൗമാരമാറ്റങ്ങളും പ്രതിസന്ധികളും

കൗമാരകാലം ആരംഭിക്കുന്നത് ലൈംഗികവളർച്ചയും ശാരീരിക വളർച്ചയും ത്വരിതപ്പെടുന്നതോടെയാണ്. പെൺകുട്ടികളിൽ ഈസ്ട്രജൻ, ആൺകുട്ടികളിൽ ആൻഡ്രോജൻ (ടെസ്റ്റോസ്റ്റിറോൺ) എന്നീ ലൈംഗിക ഹോർമോണുകളുടെ പ്രവർത്തനം ഈ സമയത്ത് കാര്യക്ഷമമാകുന്നു. ദ്വിതീയ ലൈംഗികസ്വഭാവങ്ങൾ പ്രത്യക്ഷപ്പെടുന്ന സമയമാണിത്. ഈ കാലഘട്ടത്തിലുണ്ടാകുന്ന മുഖ്യമാറ്റങ്ങളെ ഇങ്ങനെ ക്രോഡീകരിക്കാം.[4]

1. ഗുഹ്യരോമങ്ങളുടെ വളർച്ച- പെൺകുട്ടികളിൽ ഏകദേശം ഒൻപത്- പതിനൊന്ന് വയസ്സിൽ ഗുഹ്യഭാഗത്തും കക്ഷത്തിലും രോമവളർച്ച തുടങ്ങുന്നു, ആൺകുട്ടികളിൽ ഇത് പത്ത്- പതിമൂന്നു വയസിൽ ആരംഭിക്കുന്നു. പെൺകുട്ടികൾക്കും ആൺകുട്ടികൾക്കും സവിശേഷ രോമക്രമം (pattern of hair growth) രൂപപ്പെടുന്നു. സ്വകാര്യഭാഗങ്ങളിൽ ആദ്യം രൂപപ്പെടുന്ന നേരിയ, നീളമുള്ള രോമങ്ങൾ ക്രമേണ വയറിലേയ്ക്കും തുടകളിലേയ്ക്കും വ്യാപിക്കുന്നു. ഇവയെ ഗുഹ്യരോമം എന്ന് പറയുന്നു. ഗുഹ്യചർമ്മത്തിൽ നേരിട്ടുള്ള ഘർഷണം കുറയ്ക്കുക, രോഗാണുബാധ തടയുക, ഫെറമോണുകൾ ശേഖരിച്ചു വയ്ക്കുക എന്നിവയാണ് ഗുഹ്യരോമങ്ങളുടെ ധർമ്മം. പെൺകുട്ടികൾക്ക് പൊടി പോലെയുള്ള വസ്തുക്കൾ ഉള്ളിലേക്ക് കടക്കാതിരിക്കാനും ഇവ സഹായിക്കുന്നു. [5]

2. പെൺകുട്ടികളിലെ സ്തനവളർച്ച- എട്ടാം വയസ്സോടെ സ്തനമൊട്ടുകൾ വളരുകയും പന്ത്രണ്ടിനും പതിനെട്ടിനും ഇടയിൽ സ്തനവളർച്ച പൂർത്തിയാകുകയും ചെയ്യുന്നു.

3. പെൺകുട്ടികളിലെ ആദ്യ ആർത്തവം- ഇവരുടെ ശരീരവളർച്ച ഒൻപതരമുതൽ പതിന്നാലര വയസ്സുവരെ വൻതോതിൽ നടക്കുന്നു. പത്താം വയസ്സോടെയാണ് പെൺകുട്ടികൾ ജന്തുജന്തുമാകുക. ഇത് പതിനഞ്ച് വയസ്സുവരെ നീളാവുന്നതാണ്. ഗർഭപാത്രത്തിന്റെ ഉൾപാളിയായ എന്റോമെട്രിയം അടർന്ന് രക്തത്തോടൊപ്പം യോനിയിലൂടെ പുറത്തുപോകുന്ന പ്രക്രിയയാണ് ആർത്തവം, മാസമുറ അഥവാ മെൻസസ്. ഇംഗ്ലീഷിൽ മെൻസ്ട്രുവേഷൻ (Menstruation). ഇത് തികച്ചും സ്വാഭാവികമായ ഒരു ശാരീരിക പ്രവർത്തനമാണ്. ഈസ്ട്രജൻ തുടങ്ങിയ സ്ത്രീത്വ ഹോർമോണുകളുടെ പ്രവർത്തനഫലമായാണ് ആർത്തവം ഉണ്ടാകുന്നത്. ആർത്തവം ഉണ്ടായി എന്നത് കൊണ്ട് മാത്രം ഒരു പെൺകുട്ടി പ്രസവത്തിനോ, ലൈംഗികബന്ധത്തിനോ ശാരീരികമായോ മാനസികമായോ പക്വതനേടി എന്ന് പറയാനാവില്ല. ഗർഭപാത്രത്തിന്റെ വളർച്ച പൂർത്തിയാകാനും, ഹോർമോൺ ഉത്പാദനം മെച്ചപ്പെടാനും, ആർത്തവം ക്രമമാകാനും, പ്രത്യുത്പാദനത്തിന് പാകമാകാനും, മാനസികപക്വത ഉണ്ടാകാനും പിന്നേയും വർഷങ്ങൾ എടുക്കാറുണ്ട്. മദ്ധ്യവയസിൽ ആർത്തവവിരാമം എത്തുന്നത് വരെ ആർത്തവം തുടരുന്നു. [6]

3. ആൺകുട്ടികളിലെ ലൈംഗികവളർച്ച-ഏതാണ്ട് പത്ത്-പതിമൂന്ന് വയസോടുകൂടി ആരംഭിക്കുന്നു. കക്ഷത്തിലും ഗുഹ്യഭാഗത്തും രോമവളർച്ച, പിന്നീട് പ്രായം കൂടുന്തോറും നെഞ്ചിലും മുഖത്തും രോമവളർച്ച, ലിംഗം വൃഷണം എന്നിവയുടെ വളർച്ച, ബീജോത്പാദനം, ലിംഗോദ്ധാരണം, സ്വപ്നസ്ഖലനം,

ലൈംഗികതാല്പര്യം എന്നിവ ഉണ്ടാകുന്നു. എന്നാൽ മുഖരോമവളർച്ചയും സ്വപ്ന സ്വലനവും എല്ലാവരിലും ഉണ്ടാകണമെന്നില്ല.

4. ആൺകുട്ടികളിലെ ശബ്ദവ്യതിയാനം- വോക്കൽ കോർഡിലെ മാറ്റമാണിതിൽ കാരണം.

5. വിയർപ്പുഗ്രന്ഥികളുടെ അമിതപ്രവർത്തനം മൂലം ധാരാളം വിയർപ്പ് ഉണ്ടാകുന്നു.

6. സ്നേഹഗ്രന്ഥികളുടെ പ്രവർത്തനം മൂലം ത്വക്ക് എണ്ണമയമുള്ളതായി മാറുന്നു.

7. എണ്ണമയമുള്ള ചർമ്മം മൂലം മുഖക്കുരു രൂപപ്പെടുന്നു. ഇത് പ്രായം കൂടുമ്പോൾ കുറയാറുണ്ട്.

8. അസ്ഥിയുടെയും പേശികളുടേയുമൊക്കെ പെട്ടെന്നുള്ള വളർച്ച ഉണ്ടാകുന്ന ഈ പ്രായത്തിൽ പോഷകാഹാരം കഴിക്കേണ്ടത് അത്യാവശ്യമാണ്. പ്രോട്ടീൻ, വിറ്റാമിൻസ്, മിനറൽസ് എന്നിവയടങ്ങിയ സമീകൃതാഹാരം അനിവാര്യം. പാൽ, മുട്ട, പയറുവർഗങ്ങൾ, മത്സ്യം, പഴങ്ങൾ, പച്ചക്കറികൾ എന്നിവ ഏറ്റവും ഗുണകരം.

9. അപക്വമായ മാനസികാവസ്ഥ- താനൊരു വലിയ ആളായെന്ന തോന്നലിൽ പെട്ടെന്നുള്ള കോപം, സങ്കടം, മറ്റുള്ളവരുടെ ശ്രദ്ധ പിടിച്ചു പറ്റാൻ സാഹസിക പ്രവർത്തികൾ ചെയ്യാനുള്ള ത്വര എന്നിവ കാണപ്പെടുന്നു. ഇത് അപകടത്തിലേക്ക് നയിക്കുന്നു.

10. ലഹരി ഉപയോഗം- പുകവലി, മദ്യപാനം തുടങ്ങിയവ പരീക്ഷിച്ചു നോക്കാൻ താല്പര്യം ഉളവാകുന്നു. കളികൾ, വിനോദങ്ങൾ എന്നിവയ്ക്ക് പ്രാധാന്യം കൊടുക്കുന്നത് ലഹരിയിൽ നിന്നും ശ്രദ്ധ തിരിയാൻ സഹായിക്കും.

11. പ്രണയം- എതിർലിംഗത്തോടുള്ള ആകർഷണം പ്രണയത്തിൽ കലാശിക്കുന്നു. ചിലർക്ക് സ്വലിംഗത്തിൽ പെട്ടവരോട് ആകർഷണം തോന്നുന്നു. ഇത് തികച്ചും സ്വാഭാവികവും തലച്ചോറിലെ രാസ മാറ്റങ്ങളുടെ പരിണിത ഫലവുമാണ്. മാനസിക ഐക്യമുള്ള പങ്കാളിയെ കണ്ടെത്താനുള്ള മനുഷ്യരുടെ ജൈവികപരമായ ചോദനയുടെ ഭാഗമാണ് പ്രണയം.

12. വിഷാദം, മാനസിക സമ്മർദ്ദം- പ്രണയനൈരാശ്യം, പരീക്ഷാഭാരം, ഉത്കണ്ഠ, ആത്മഹത്യ പ്രവണത തുടങ്ങിയവ മനോനില തകാറിലാക്കുന്നു. മാനസികാരോഗ്യ വിദ്യാഭ്യാസം നടപ്പിലാക്കുന്നത് നല്ലൊരു പരിഹാര മാർഗമാണ്. ചില ഘട്ടങ്ങളിൽ മനുഷാസ്ത്രസേവനം ആവശ്യമായി വരുന്നു. ഇതിനായി വിദഗ്ദ്ധ പരിശീലനം നേടിയ സൈക്കോളജിസ്റ്റ്, സൈക്യാട്രിസ്റ്റ് എന്നിവരുടെ സേവനം ഉപയോഗപ്പെടുത്താം.

13. പിന്തുണ- മാതാപിതാക്കൾ, അദ്ധ്യാപകർ, കൂട്ടുകാർ തുടങ്ങിയവരുടെ പിന്തുണ ആവശ്യമായി വരുന്ന ഘട്ടം കൂടിയാണിത്. എന്തും തുറന്നു പറയാൻ പറ്റുന്ന കുടുംബാന്തരീക്ഷം അനിവാര്യമാണ്. മാതാപിതാക്കൾ സുഹൃത്തുക്കളെ പോലെ ഇടപെടുന്നത് ഈ കൗമാരക്കാരുടെ മനസ് കീഴടക്കാൻ സഹായിക്കും.

14. കുടുംബകാര്യങ്ങളിൽ കൗമാരക്കാരുടെ പങ്കാളിത്തം ഉറപ്പ് വരുത്തുന്നത് അവരുടെ ആത്മവിശ്വാസം വർദ്ധിപ്പിക്കും.

15. ലൈംഗികതയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട സംശയങ്ങൾ ഉളവാകുന്ന പ്രായം- സ്വന്തം ലൈംഗികതാല്പര്യം, ജെൻഡർ എന്നിവ തിരിച്ചറിഞ്ഞു തുടങ്ങുന്ന പ്രായം കൂടിയാണിത്. സുരക്ഷിത ലൈംഗിക ബന്ധം, ലൈംഗിക അവയവങ്ങളുടെ പ്രവർത്തനം, ലൈംഗികബന്ധത്തിലൂടെ പകരുന്ന രോഗങ്ങൾ ഉദാ: എയ്ഡ്സ്, ഗർഭനിരോധന രീതികൾ ഉദാ: കോണ്ടം, എന്നിവയെ സംബന്ധിച്ചു ശാസ്ത്രീയമായ അറിവുകൾ

ഈ പ്രായത്തിൽ കുട്ടികൾക്ക് ലഭ്യമാക്കേണ്ടത് മാതാപിതാക്കളുടെയും അധ്യാപകരുടെയും ആരോഗ്യ പ്രവർത്തകരുടെയും കടമയാണ്. അതല്ലെങ്കിൽ അവർ കുട്ടുകാരിൽ നിന്നോ മറ്റ് മാർഗങ്ങൾ വഴിയോ ഇതേപ്പറ്റി തെറ്റായ ധാരണകൾ നേടുവാൻ ഇടയായിതീരും. ഇത്തവരുടെ ഭാവി ജീവിതത്തെ ബാധിക്കാം. അതിനാൽ ശാസ്ത്രീയ ലൈംഗിക വിദ്യാഭ്യാസം അഥവാ ലൈംഗികവും പ്രത്യുത്പാദനപരവുമായ ആരോഗ്യം എന്ന വിഷയത്തിലുള്ള വിദ്യാഭ്യാസം സ്കൂളുകളിൽ അനിവാര്യമാണ്. ഇതൊരു ആരോഗ്യ ബോധവൽക്കരണം കൂടിയാണ്. ആവശ്യമെങ്കിൽ ഡോക്ടർമാർ, സ്കൂൾ ഹെൽത്ത് നേഴ്സ്, സൈക്കോളജിസ്റ്റ്, മെഡിക്കൽ സോഷ്യൽ വർക്കർ, ഹെൽത്ത് ഇൻസ്പെക്ടർ, സെക്ഷ്യൽ ഹെൽത്ത് എഡ്യൂക്കേറ്റർ തുടങ്ങിയ ആരോഗ്യ വിദഗ്ദ്ധരുടെ സേവനം തേടാവുന്നതാണ്.

17. ലൈംഗികപീഡനത്തെ ചെറുക്കാനുള്ള, തിരിച്ചറിയാനുള്ള ബോധവൽക്കരണവും, ശരിയായ ബന്ധങ്ങൾ തെരഞ്ഞെടുക്കാനുള്ള അറിവുകളും ശാസ്ത്രീയമായ ലൈംഗിക വിദ്യാഭ്യാസത്തിലൂടെ അവർക്ക് ലഭ്യമാകുന്നു. ലൈംഗികകുറ്റകൃത്യങ്ങളിൽനിന്ന് കുട്ടികളെ സംരക്ഷിക്കുന്നതിനുള്ള നിയമം 2012 (പോക്സോ നിയമം) എന്നിവയെ സംബന്ധിച്ചും ബോധവൽക്കരണം അത്യാവശ്യമാണ്.

17. സ്വയംഭോഗം- സ്വയംഭോഗം ചെയ്ത് തുടങ്ങുന്ന കാലഘട്ടവും ഇത് തന്നെ. അതിൽ ആശങ്കപ്പെടാനൊന്നുമില്ല. സ്വയംഭോഗം ചെയ്യാത്ത ആൺകുട്ടികളിൽ സ്വപ്നസ്ഖലനം സാധാരണമാണ്. ഇത് ആരോഗ്യമുള്ള ശരീരത്തിന്റെ ലക്ഷണമാണ്. എന്നാൽ സ്വയംഭോഗം അമിതമായാൽ മറ്റ് കാര്യങ്ങളിലെ ശ്രദ്ധ കുറഞ്ഞെന്ന് വരാം.

കൗമാരക്കാർക്ക് വേണ്ടിയുള്ള ബോധവൽക്കരണ പരിപാടികൾ, സെമിനാറുകൾ തുടങ്ങിയവ സ്കൂളുകളിലും മറ്റും സംഘടിപ്പിക്കുന്നതും പാഠ്യപദ്ധതിയിൽ ഉൾക്കൊള്ളിക്കുന്നതും ഈ പ്രായത്തിലെ പ്രതിസന്ധികളെ ആരോഗ്യകരമായി നേരിടാൻ സഹായിക്കുന്നു. മാതാപിതാക്കൾക്കും ഇത്തരം കാര്യങ്ങളിൽ ശരിയായ പരിശീലനം വിദേശരാജ്യങ്ങളിലും മറ്റും കാണാം.

അവലംബം

1. കൗമാര ആരോഗ്യം, ഡോ.എൻ.ബാബു, കേരള ഭാഷാ ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട്, തിരുവനന്തപുരം. പേജ് 1, ISBN 81-7638-574-3
2. കൗമാര ആരോഗ്യം, ഡോ.എൻ.ബാബു, കേരള ഭാഷാ ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട്, തിരുവനന്തപുരം. പേജ് 3-5, ISBN 81-7638-574-3
3. "ആർക്കൈവ് പകർപ്പ്" (https://web.archive.org/web/20140408213525/http://www.unicef.org/india/media_6785.htm). Archived from the original (http://www.unicef.org/india/media_6785.htm) on 2014-04-08. Retrieved 2013-12-14.
4. <http://pubs.ext.vt.edu/350/350-850/350-850.html>
5. "ആർക്കൈവ് പകർപ്പ്" (https://web.archive.org/web/20131214042332/http://medicalcenter.osu.edu/patientcare/healthcare_services/mens_health/puberty_adolescent_male/Pages/index.aspx). Archived from the original (http://medicalcenter.osu.edu/patientcare/healthcare_services/mens_health/puberty_adolescent_male/Pages/index.aspx) on 2013-12-14. Retrieved 2013-12-18.
6. <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/ency/article/002003.htm>

"<https://ml.wikipedia.org/w/index.php?title=കൗമാരം&oldid=4468222>" എന്ന താളിൽനിന്ന് ശേഖരിച്ചത്