



ડૉ. સ્વાતિ વિન્યુરકર
કેવલોપમેન્ટલ પીડીયાટ્રિશન

ડૉ. સ્વાતિ વિન્યુરકર ઊર્જા
બાળવિકાસ કેન્દ્ર અને સદભાવ
બાળવિકાસ ફાઉન્ડેશનના
સ્થાપક છે. તે ઓટીઝમ,
ADHD, શીખવાની અક્ષમતા,
શારીરિક વિકલાંગતા,
બોલવાની સમસ્યાઓ અને
માનસિક સ્વાસ્થ્ય સમસ્યાઓ
ધરાવતાં બાળકોને મદદ કરે છે।

બાળકોમાં માનસિક તણાવ કેવી રીતે ઓળખવો?



ડૉ. સ્વાતિ વિન્યુરકર

ડૉ. કટર, મેં માનસિક સ્વાસ્થ્ય માટે
ઈન્સ્ટાગ્રામ પર આવતીકાલે
(13મી ઓક્ટોબર) થનારી
'મેરા તેરાહ રન' વિશે
વાંચ્યું છે. મને લાગે છે કે માનસિક
સ્વાસ્થ્ય સમસ્યાઓને માટે વહેલી
મદદ લેવી ખૂબ જ મહત્વપૂર્ણ છે!
શું તમે આ રેલીમાં જોડાવાનાં
છો? પરંતુ શું બાળકોને પણ
અસર થઈ શકે છે?

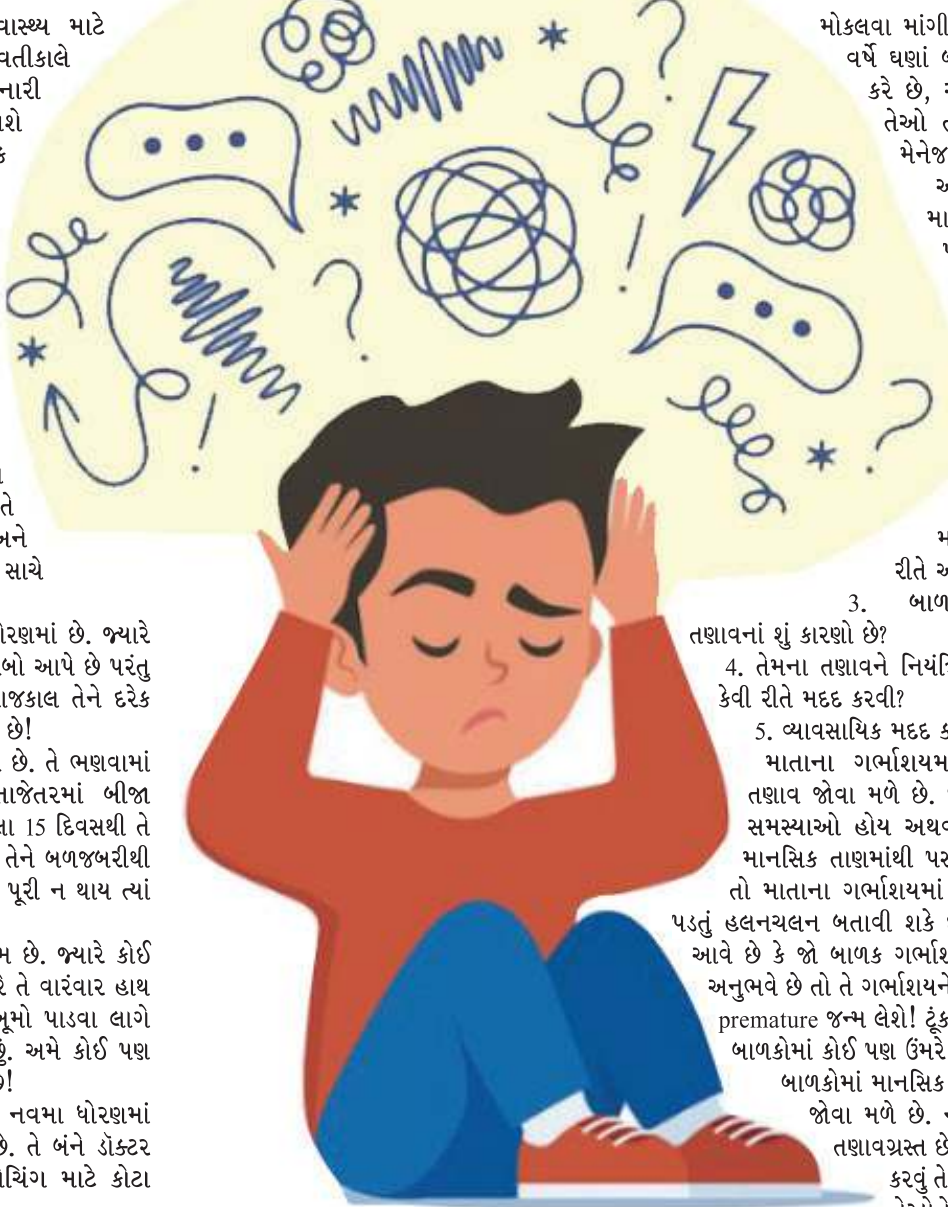
ડૉ. કટર, મેં અને મારા પતિએ
1 વર્ષ પહેલાં છૂટાછેડા લીધા
છે. હું ડિપ્રેશન માટે દવાઓ લઉં
છું. મારો 4 વર્ષનો દીકરો આખો
દિવસ ટીવી જોતો હોય છે. ગઈકાલે
જ્યારે મેં તેને ઠપકો આપ્યો ત્યારે તે
ટેરેસની દીવાલ પર ચઢી ગયો અને
ફૂટી જવાની ધમકી આપી. શું એ સાચે
suicidal છે? (સત્યવાતી)

ડૉ. કટર, મારી દીકરી પાંચમા ધોરણમાં છે. જ્યારે
હું તેને ઘરે પૂછું ત્યારે તે બધા જવાબો આપે છે પરંતુ
પરીક્ષામાં બધું ભૂલી જાય છે! આજકાલ તેને દરેક
પરીક્ષા વખતે તાવ આવવા લાગ્યો છે!

ડૉ. કટર મારો પુત્ર 7મા ધોરણમાં છે. તે ભણવામાં
સાધારણ વિદ્યાર્થી છે. અમે તાજેતરમાં બીજા
શહેરમાંથી શિફ્ટ થયા છીએ. છેલ્લા 15 દિવસથી તે
શાળાએ જવાની ના પાડે છે. મારે તેને બળજબરીથી
લઈ જવો પડે છે અને તેની શાળા પૂરી ન થાય ત્યાં
સુધી બહાર બેસવું પડે છે!

ડૉ. કટર, મારા બાળકને ઓટીઝમ છે. જ્યારે કોઈ
પણ ફેમિલી ફંક્શનમાં જઈએ ત્યારે તે વારંવાર હાથ
ફફડાવી, જોર જોરથી હસવા કે બૂમો પાડવા લાગે
છે. હું ખૂબ જ સંકોચ અનુભવું છું. અમે કોઈ પણ
કાર્યક્રમોમાં જવાનું બંધ કરી દીધું છે!

ડૉ. કટર, મારાં જોડિયાં બાળકો નવમા ધોરણમાં
ભણે છે. બંને વિજ્ઞાન પ્રવાહમાં છે. તે બંને ડૉ. કટર
બનવા માંગે છે. અમે તેમને કોચિંગ માટે કોટા



મોકલવા માંગીએ છીએ પરંતુ દર
વર્ષે ઘણાં બાળકો આત્મહત્યા
કરે છે, અમને ચિંતા છે કે
તેઓ તણાવને કેવી રીતે
મેનેજ કરશે?

આ તમામ દશ્યો
માતાપિતા માટે માટે
ખૂબ જ સામાન્ય
પ્રશ્નો લાવે છે:

1. કઈ
ઉંમરે બાળકો
માનસિક
તણાવનાં
ચિહ્નો બતાવી
શકે છે?

2. બાળકોમાં
માનસિક તણાવ કેવી
રીતે ઓળખવો?

3. બાળકોમાં માનસિક
તણાવનાં શું કારણો છે?

4. તેમના તણાવને નિયંત્રિત કરવામાં તેમને
કેવી રીતે મદદ કરવી?

5. વ્યાવસાયિક મદદ ક્યારે લેવી?

માતાના ગર્ભાશયમાં પણ બાળકોમાં
તણાવ જોવા મળે છે. જો માતાને તબીબી
સમસ્યાઓ હોય અથવા તે પોતે ગંભીર
માનસિક તણાવમાંથી પસાર થઈ રહી હોય
તો માતાના ગર્ભાશયમાં પણ બાળક વધારે
પડતું હલનચલન બતાવી શકે છે. એવું માનવામાં
આવે છે કે જો બાળક ગર્ભાશયની અંદર તણાવ
અનુભવે છે તો તે ગર્ભાશયને નકારી કાઢશે અને
premature જન્મ લેશે! ટૂંકમાં માનસિક તણાવ
બાળકોમાં કોઈ પણ ઉંમરે જોવા મળે છે.

બાળકોમાં માનસિક તણાવ વિવિધ રીતે
જોવા મળે છે. નાનાં બાળકો તેઓ
તણાવગ્રસ્ત છે તે કેવી રીતે વ્યક્ત

કરવું તે જાણતાં ન હોવાથી,
તેઓને વારંવાર માથાનો
દુખાવો, પેટમાં દુખાવો,

ઊલટી, ચક્કર આવવા, ગભરામણ, શ્વાસ લેવામાં
તકલીફ, ભૂખ ન લાગવી, પથારીમાં પેશાબ થવો,
ઊંઘમાં ખલેલ, શૈક્ષણિક કામગીરી બગડવી વગેરે
જેવી માનસિક સમસ્યાઓ થાય છે. ઓટીઝમ અથવા
બૌદ્ધિક વિકલાંગતા જેવી વિકાસલક્ષી સમસ્યાઓ
ધરાવતાં બાળકો હાથ ફફડાવવો, આંગળીઓ

કરડવી, નખ કરડવા, માથું અફાળવું,
બૂમો પાડવી, રડવું એવાં ચિહ્નો બતાવે જે
લાંબા ચાલે અને એને 'મેલ્ટડાઉન' તરીકે
ઓળખાય. નબળી સામાજિક-આર્થિક
સ્થિતિ, ઘરેલું વિક્ષેપ, માનસિક સ્વાસ્થ્ય
સમસ્યાઓનો કૌટુંબિક ઇતિહાસ, લાંબી
માંદગી, કેફી પદાર્થનો દુરુપયોગ,
બાળકોમાં માનસિક તણાવ માટેનાં
સામાન્ય જોખમી પરિબળો છે. ખૂબ
જ નાનાં બાળકોમાં તણાવનું સૌથી
સામાન્ય કારણ છે transition
difficulty! તેમની દિનચર્યામાં
અથવા તેમના વાતાવરણમાં કોઈ
પણ ફેરફાર તેમને અસ્વસ્થ કરી
શકે છે. જો ભૂખ, તરસ કે ઊંઘ

જેવી મૂળભૂત જરૂરિયાતો પૂરી ન થાય તો તેઓ
પરેશાન થઈ જાય છે. તેમની પાસે નવા લોકો, નવી
જગ્યાઓ અથવા નવી પરિસ્થિતિઓને સરળતાથી
સ્વીકારવાની માનસિક કુશળતા નથી. આ જ કારણ
છે કે 9 મહિનાનું બાળક જ્યારે કોઈ અજાણી વ્યક્તિ
સ્મિત કરે અથવા તેની નજીક આવે ત્યારે પણ રડશે
અને માતાપિતાને વળગી રહેશે. મોટાભાગનાં
બાળકો જ્યારે પ્રિ-સ્કૂલ જવાનું શરૂ કરશે ત્યારે પહેલા
2 અઠવાડિયામાં તેઓ રડતાં જોવાં મળશે! જેમ જેમ
બાળક મોટું થાય છે તેમ તેમ તેનું શારીરિક સ્વાસ્થ્ય,
વારંવાર હોસ્પિટલની મુલાકાત, નવા શહેરમાં
જવાનું, peer pressure, વધુ પડતો સ્કીન ટાઈમ,
શૈક્ષણિક અથવા પરીક્ષાનું દબાણ, માતા-પિતા અને
સામાજિક અપેક્ષાઓનું દબાણ, સંબંધોની સમસ્યાઓ,
નાણાંકીય સમસ્યાઓ વગેરે બાળકોમાં માનસિક
સ્વાસ્થ્ય સમસ્યાઓનું કારણ બની શકે છે!

નાની ઉંમરે બાળકોને તેમની લાગણીઓને
ઓળખતા શીખવવું ખૂબ જ મહત્વપૂર્ણ છે. સામાજિક
ભાવનાત્મક શિક્ષણ તમામ બાળકો માટે શાળાના
અભ્યાસક્રમનો એક ભાગ હોવો જોઈએ. બાળકોને
ગુસ્સો, ખુશી, ઉદાસી, થાક, ઊંઘ જેવી લાગણીઓ
વિશે શીખવવા માટે ઈમોજી ચિત્રો, અરીસાઓનો
ઉપયોગ કરો, અભિવ્યક્તિઓ અને યોગ્ય શબ્દો
જણાવો કે તેઓ કેવું અનુભવી રહ્યાં છે. તેમના
વિચારો અને લાગણીઓને નિયમિતપણે વ્યક્ત કરવા
માટે દૈનિક ડાયરી લખવાની ટેવ પાડો. આ તણાવ
ઘટાડવામાં મદદ કરશે. તેમને anger management
strategies આપો જેમ કે ઊંડા શ્વાસ લેવા, ગણતરી
કરવી, પાણી પીવાનું વગેરે. કુટુંબની દરેક વ્યક્તિ
જ્યારે તેમની લાગણીઓ શેર કરે અને તેમનો દિવસ
કેવો હતો તે વિશે વાત કરે ત્યારે કુટુંબનું શેડ્યુલ
બનાવો. બધાં બાળકોને સ્વસ્થ અને ખુશ રહેવા
માટે પૂરતી ઊંઘ ખૂબ જ મહત્વપૂર્ણ છે! ડોપામાઈન,
ઓક્સીટોસિન, સેરોટોનિન અને એન્ડોર્ફિન્સ આપણા
મગજમાં એવા હોર્મોન્સ છે જે સ્વસ્થ મન જાળવવામાં
મદદ કરે છે.

તેથી, દૈનિક શારીરિક વ્યાયામ, સમાજસેવા,
સંગીત, કલા, નૃત્ય, રમતગમત જેવી ઈતર
પ્રવૃત્તિઓને પ્રોત્સાહિત કરો (જ્યારે બાળક નબળા
ગુણ મેળવે છે ત્યારે ઘણી વાર માતાપિતા તમામ
ઈતર પ્રવૃત્તિઓ બંધ કરે છે!) તમારા બાળક પર
તમારી પોતાની અપેક્ષાનું દબાણ ન કરો.

તમારા બાળકને સંતુલિત જીવનશૈલી જીવવાનું
શીખવો. પાળતુ પ્રાણી રાખવાથી તણાવ ઓછો થાય
છે!

જો તમને લાગતું હોય કે તમારું બાળક
2 અઠવાડિયાંથી વધુ સમય સુધી ઉદાસ
દેખાઈ રહ્યું છે, ખૂબ જ શાંત છે, અથવા
મૂંઠી છે, સારી રીતે ઊંઘી શકતું
નથી, શાળાનો ઈનકાર બતાવે
છે, સ્કીનનું વ્યસન છે અથવા
તમને ડ્રગના દુરુપયોગની શંકા
છે, તો વ્યાવસાયિક મદદ લો.
મનોચિકિત્સક, મનોવિજ્ઞાનિક
અથવા developmental
pediatrician સાથે વાત કરો.
માનસિક સ્વાસ્થ્ય માટે YOLO
પ્રોગ્રામ અથવા 'મેરા તેરાહ
રન' જેવી જાગૃતિક પ્રવૃત્તિઓમાં
ભાગ લો!

