

“ जाणा किशोरवयीन भावविश्व ”

मी काय लहान आहे का आता, सारखेच मला बोलत असतात? हे माझ्या शरीरातले बदल, मनातील या भावना नॉर्मल आहेत का? काय हि मुले? काय चाललंय या मुलांच्या डोक्यात ??

वयात येणाऱ्या मुलामुलींना-पालकांना सतत पडणारा प्रश्न.. मुलांच्या शरीरात होणारे बदल, मनात उमटणाऱ्या त्रींभ्र भावना, यातच शैक्षणिक व करिअर मुळे होणारी ओढाताण व चिडचिड, पालकांचे सततचे सल्ले, पालक आणि वयात येणाऱ्या पाल्यांमध्ये संवादाचा अभाव ...

हे सगळे प्रश्न असले तरी हे सगळे बदल पूर्णतः नैसर्गिक आहेत. यासाठी सर्वात महत्वाचे आहे म्हणजे या बदलांविषयी जाणून घेणे. चला तर मग जाणूया - वयात येताना होणारे बदल -

पूर्वी सर्वसाधारणपणे मुली-१२-१५ वर्षे, मुले- १४-१८ वर्षात वयात येत असतं. सध्या हे वय बरेच कमी झाले असून मुली ९-१३ तर मुले १०-१४ वर्षांपर्यंत वयात येण्यास सुरुवात होते. या वयात शरीरातील विविध ग्रंथींतून वेगवेगळी हॉर्मोन्स स्त्रवू लागतात. यामुळे उंची व वजन झपाट्याने वाढते. त्वचेतील ग्रंथींमुळे त्वचा तेलगट होते, चेहऱ्यावर पिंपल्स येतात, अधिकच घाम यायला लागतो. काखे-जांघेत केसांची वाढ होते. मुलींची वाढ मुलांपेक्षा लवकर सुरु होते, तिचा झपाटा जास्त असतो आणि ती लवकर थांबल्याने पुढे मुलींची उंची वाढणे बंद होते. त्यामुळे पूर्ण वाढ झालेली मुले मुलींपेक्षा सरासरी 13 सेंमी उंच असतात. मुलीच्या तुलनेत मुलाच्या अंगावर स्नायू जवळजवळ दुप्पट प्रमाणात वाढतात.

मुलींमध्ये शरीराला गोलाई येते. स्तनाग्रे फुगीर दिसू लागतात, स्तनांची वाढ हे मुलींमधे पौगंडावस्थेचे पहिले चिन्ह असते. स्तनांची वाढ सुरु झाल्यावर साधारण 2 वर्षांनी, पहिली मासिक पाळी येते. ईस्ट्रोजेन आणि प्रोजेस्टेरॉन या संप्रेरकांच्या प्रभावामुळे गर्भाशय व अंडाशयाची वाढ सुरु होते. या संप्रेरकांच्या स्त्रवण्यामुळे गर्भाशयातील अंतःत्वचेची वाढ होते व मासिक पाळीचे चक्र सुरु होते. पाळीसुरु होण्याआधी मुलींना पांढऱ्या रंगाचा स्त्राव जाऊ लागतो. सुरुवातीला मासिक पाळी अनियमित असते. त्यांतील अनेकांत स्त्रीबीज तयार होत नाही. काही वर्षांनंतर मासिक पाळीच्या चक्रांत स्त्रीबीज नियमितपणे तयार होऊ लागते व मासिक पाळीतही नियमितपणा येतो. स्त्रीबीजनिर्मिती सुरु झाली की मुलीमधे प्रजननक्षमता येते. बऱ्याचदा सुरुवातीला पोटदुखी, अतिरक्तस्त्राव किंवा जास्त दिवसाची पाळी असू शकते. परंतु यामुळे थकवा येणे, चिडचिड, अभ्यास-व्यायाम याकडे दुर्लक्ष होते.

मुलींप्रमाणेच मुलांमध्ये देखील टेस्टेस्टेरॉन या हार्मोनमुळे टेस्टीसची वाढ व विकास सुरु होतो. हे पौगंडावस्था सुरु होण्याचे मुलांमधील पहिले बाह्य शारीरिक लक्षण असते. टेस्टीसची वाढ व विकास सुरु होऊन साधारण एक वर्ष झाल्यावर टेस्टेस्टेरॉनच्या प्रभावामुळे penis ची लांबी व नंतर रुंदी वाढू लागते. गुप्तांगात ताठरता निर्माण होऊन वीर्य उत्सर्जित होणे यासारखे बदल सुरु होतात. रात्री झोपेत ते ताठरल्याने जाग येते व काही वेळा अचानक वीर्यस्खलन होते. याला बोली भाषेत स्वप्नावस्था येणे किंवा स्वप्नदोष असे म्हणतात. पण हा दोष नसून हे नैसर्गिक आहे. चेहऱ्यावर मिशा, कल्ले, दाढी याक्रमाने केस दिसू व वाढू लागतात. स्वरयंत्राची वाढ होऊन आवाजात जडपणा येतो.

हार्मोन्स मुले केवळ शरीरातच बदल होत नाहीत तर आपल्या भावनांवरही त्यांचा परिणाम होतो. मूड स्विंग सुरु होतात. मूड स्विंग्स म्हणजे- कमी खुशी कमी गम. मुलांमध्ये भावनिक ओढाताण सुरु होते. या वयात स्वतः विषयी एक प्रतिमा मनात निर्माण होत असते. काही नवीन आणि जगावेगळे करून दाखवण्याची धडपड सुरु असते. नवीन मित्र-मैत्रिणींशी परिचय होत असतो. सतत इतरांशी तुलना सुरु होते. अश्यावेळी वजन जास्त असल्यास, पिंपल्स असल्यास आत्मविश्वास कमी होतो. अभ्यासावर लक्ष उडते. मित्रांमध्ये

स्वतःला सिद्ध करण्यासाठी बऱ्याचदा सिगरेट ,मद्यपान अश्या गोष्टी ट्राय केल्या जातात. पालकांचे सल्ले नकोशे वाटायला लागतात. मोठ्यांशी सतत खटके उडू लागतात .मग घरी खोटे बोलले जाते, प्रॉब्लेम्स लपवले जातात आणि समवयीन मित्रांचे सल्ले महत्वाचे वाटायला लागतात. अशा मुलांत आक्रमकता, बेछूटपणा, कायदा मोडण्याची प्रवृत्ती, राग, विध्वंसक प्रवृत्ती आणि व्यसनाधीनता हे धोके जास्त संभवतात.

अजून एक महत्वाचा बदल म्हणजे - लैंगिक आकर्षण.

या वयात मुलामुलींना एकमेकांविषयी आकर्षण व कुतूहल वाटू लागते. लैंगिक जाणीवा विकसित होतात. लैंगिक भावना मनात येतात. यातून अपरीपक्व जिद्दाळा व कच्चे प्रेम निर्माण होते. सेक्समध्ये स्वारस्य निर्माण होते. कामेच्छा निर्माण होते. अतिवाहवत घेल्यास किशोरवयीन गर्भधारणा,लैंगिक रोग, एच आय व्ही इन्फेक्शन, विनयभंग सारख्या घटना देखील बघायला मिळतात.

या सर्व समस्यांवर एक उत्तम उपाय आहे. तो म्हणजे- संवाद.... मनमोकळा मैत्रीपूर्ण संवाद ...

सध्या शाळा,कॉलेज मधून वयात येताना होणाऱ्या बदलांवर विविध व्याख्याने घेतली जातात. पालकांनीही सतर्क राहून किशोरवयात होणाऱ्या सर्व बदलांविषयी जाणून घ्यावे व आपल्या मुलांनादेखील यांबाबत जागृत करावे. शारीरिक बदलांमुळे काही त्रास होत असेल तर त्वरित वैद्यकीय सल्ला घ्यावा.

डॉ. पूनम वराडे

स्त्रीरोगतज्ञ,नाशिक