

किशोरवय आणि तारुण्य हा माणसाच्या आयुष्यातला सुवर्णकाळ असतो. शारीरिक सामर्थ्य आणि बुद्धिमत्ता याच्या जोरावर याच काळात कर्तबगारी गाजवलेल्यांची अनेक उदाहरणे सापडतील. किशोर वयात शारीरिक बळ बुद्धिमत्ता आणि सर्जनशीलता अतिशय उच्चतम पातळीवर असते. तीन प्रमुख लक्षणे या काळाच्या बाबतीत सांगता येतील. ती म्हणजे

वाढ होणे: शारीरिक मानसिक वाढ होणे. काही गुण आणि ज्ञान कौशल्यांमध्ये वाढ होणे. अनुभव: वेगवेगळ्या प्रकारचे कडू गोड अनुभव या काळात येतात व अनुभव विश्व रुंदावते प्रयोगशीलता: नव्याने येणाऱ्या उत्सुकतेपोटी आणि रुंदावणाऱ्या अनुभव विश्वांमुळे या वयात अनेक प्रयोग करून बघण्याची इच्छा आणि प्रयत्नही असतात. त्यातूनच कधीकधी धोकादायक कृत्य केली जातात ज्यामुळे पालक आणि शिक्षक चिंता करतात. क्वचित प्रसंगी काही नवीन शोधही याच काळामध्ये लागतात.

आयुष्याचा दहा ते पंचवीस हा काळ अतिशय उत्साहाचा सर्जनशीलतेचा आणि नवोन्मेषाचा असतो. आपले स्वतःची मूल्ये, संगोपन, जुने अनुभव, मिळणाऱ्या संधी, मित्र परिवारांचा प्रभाव आणि ताणतणाव हाताळण्याची सचोटी या सगळ्यांचा परिणाम यावर होत असतो. आपल्या आई-वडिलांना आणि आजी आजोबांना सुद्धा परत एकदा अनुभव घेऊन बघायला आवडेल असे या काळातले महत्वाचे वैशिष्ट्यपूर्ण टप्पे खाली दिले आहेत.

दहा ते तेरा वय: या वयात स्वतःचा शोध आणि स्वमूल्यांकन चालू असते. स्वतःच्या वयाच्या आणि लिंगांच्या व्यक्तीबरोबर मैत्रीच प्राधान्य दिले जाते. प्युबर्टीमुळे होणाऱ्या बदलांमुळे काही मानसिक ताण असतात.

चौदा ते सोळा वय: प्रेमाच्या बाबतीत, लैंगिक सुखाच्या बाबतीत विलक्षण कल्पना रम्यता यावयात असते. लैंगिक सुखाची तीव्र इच्छा असते विरुद्ध लिंगी व्यक्तीबद्दल (कधी समलिंगी व्यक्तीबद्दल) आकर्षण वाटण्याचा हा काळ असतो. मैत्री आणि छाप पाडण्याचे प्रयत्न चालू असतात व स्व प्रतिमेविषयी अतिशय जास्त चिंता, विचार या काळामध्ये डोक्यात चालू असतात. या कारणामुळे पालकांबरोबर मतभेद आणि वादाच्या ठिणग्या पडण्याचा हा काळ असतो. लैंगिक विषयाबद्दल प्रयोगही या काळामध्ये करून बघितले जातात.

सोळा ते एकोणीस वय: भविष्यातील योजनांबद्दल निश्चिती होण्याचा हा काळ असतो. स्वतःच्या शारीरिक प्रतीमेचाही स्वीकार आणि लैंगिकतेविषयी पण स्वीकार आणि कम्फर्ट या काळामध्ये आलेला असतो.

तर किशोरवय आणि तारुण्य या दोन्ही अवस्था शिकणं, धडपडणं, जुळवून घेणं आणि आणि उत्कृष्ट कामगिरी बजावणं अशा चैतन्यपूर्ण कृतिशीलतेचा काळ असतो. भविष्यातली आव्हाने झेलण्यासाठी पार पाडण्यासाठी तसेच आनंद आणि सुखाचा उपभोग घेण्यासाठी शरीर आणि मनाची बेगमी करण्याचा हा काळ असतो. जागतिक आरोग्य परिषदेच्या व्याख्येनुसार आरोग्य म्हणजे शारीरिक मानसिक सामाजिक आणि आध्यात्मिक आरोग्याचे संतुलन असे आहे.

परंतु किशोरावस्थेत या शारीरिक मानसिक सामाजिक आरोग्याच्या वाटचालीमध्ये अनेक अडथळे असतात. लवकर लक्ष दिल्यास यापैकी बहुतांश अडथळे टाळता येऊ शकतात. जरी या काळामध्ये शारीरिक आरोग्य सहसा चांगले असले तरीही या काळात अपचन, जुलाब, जंत होणे, केसात कोंडा होणे, डोकेदुखी आणि दृष्टी दोष हे त्रास होऊ शकतात. मुलांनी आणि त्यांच्या पालकांनी या तक्रारींबाबत चालढकल दुर्लक्ष करू नये. जंक फूड आणि बैठी जीवनशैली यामुळे स्थूलपणाचा आजार तर आता सर्वच वयोगटांमध्ये जगभर दिसतो आहे. ऑनलाइन मागवून सहजरीत्या उपलब्ध होणाऱ्या चविष्ट चटकदार पण बराच वेळेला भेसळ असलेल्या आणि उष्मांक जास्त असलेल्या पदार्थांनी घरगुती पण पौष्टिक पदार्थांवर मात केली आहे. हे किशोरवयातील आरोग्यावर दुष्परिणाम करित आहे. आरोग्याबरोबरच शारीरिक स्वच्छतेचाही विषय आणि महत्त्व मुलांना समजावले गेले पाहिजे. शरीराचा प्रत्येक अवयव महत्त्वाचा आहे आणि त्याची रोज स्वच्छता ठेवली जायला हवी. वाहतुकीचे अपघात ही एक टाळता येण्याजोगी अतिशय गंभीर कधीकधी कायमस्वरूपी इजा व नुकसान करणारी बाब आहे. याबरोबरच हातात हात घालून चालणारे दुसरे धोकादायक वर्तन म्हणजे मादक द्रव्यांचा गैरवापर आणि असुरक्षित लैंगिक संभोग. संभोगाचे असे असुरक्षित प्रयोग करण्याकडे मुलांचा कल होण्यामागे लैंगिक शिक्षणाविषयी पालक आणि शिक्षकांकडून स्पष्ट शास्त्रोक्त मार्गदर्शन मिळण्याचा अभाव आणि चर्चेदरम्यान मन मोकळेपणाचा अभाव हे आहे.

जंक फूड, असुरक्षित पद्धतीने स्वतःला जगासमोर आणणे, मादक पदार्थांचा गैरवापर, कसलाच मुलाहिजा गांभीर्य नसलेले शारीरिक संबंध, वाहन चालवण्याच्या चुकीच्या पद्धती, या सर्वांना मित्रपरिवार आणि समाज माध्यमे अतिशय वलयांकित करतात, प्रसिद्धी देतात. अपरिपक्व बुद्धिमतेचा किशोर हे समजू शकत नाही आणि प्रलोभनांना बळी पडतो. किशोरवयीन मुलांना स्नायूंचे बळ वाढवण्याची आणि उंची वाढवण्याची मनापासूनच प्रबळ इच्छा असते. अशी मुले महागड्या आणि फसव्या प्रोटीन पावडर खाऊन न कळते पण स्वतःच्या संप्रेरकांच्या संतुलनात अडथळा निर्माण करतात. अनेकांना वेगवेगळ्या ताणतणावांना कसे हाताळावे यासाठी उपदेशापेक्षा योग्य मार्गदर्शनाची गरज असते ताणतणाव अयोग्य पद्धतीने हाताळल्यास त्याचेही दुष्परिणाम होतात. घरातल्यापासून दुरावा निर्माण होणे मादक पदार्थांचे सेवन स्वतःला इतरांना इजा पोहोचवणे नाहीतर अंधश्रद्धेला बळी पडून कुठल्या भौंदू बाबा कडून गंडे ताईत बांधून घेणे काम लांबणीवर टाकणे, टाळाटाळ करणे, मोबाईल कॉम्प्युटरचा अतिरेकी वापर आणि हे गैर आहे हे कळत असूनही स्वतःकडून बदलण्याची साठी कष्ट न करता आपोआप सगळं छान होईल अशी भंपक कल्पना करत राहणे हे आरोग्याला घातक ठरते.

पालकांशी सुसंवाद, शिस्त पालनाला प्रोत्साहन देणारे कौटुंबिक वातावरण आणि स्वतः पालकांची आदर्शवत वागणूक याची मुलांना आनंदी आणि आरोग्यपूर्ण होण्यास नक्कीच मदत होते. शाळेबद्दलची आत्मियता जीवन कौशल्य वाढीला मदत करणारा मित्रपरिवार, आपुलकी असणारे शिक्षक वर्ग या सगळ्यांचा मुलांच्या व्यक्तिमत्त्वाला आणि भविष्याला आकार देण्यास उत्तम हातभार लागू शकतो.