

\*Body image conflicts in adolescents\*

\*Dr Chandrakant Sankalecha\*

किशोरवय किंवा पौगंडावस्था हे मोठे विचित्र वय असते. लहान मुलांतही नाही आणि मोठ्या माणसातही नाही असं हे वय. शारीरिक वाढ जवळजवळ पूर्ण झाली असल्याने मुलांना वाटते की ते प्रौढ झाले आहेत. आणि आई वडील त्यांना अजून लहान बाळच समजत असतात.

साहजिकच छोटेमोठे खटके उडू लागले असतात. त्यात या वयात एक बेफिकिरी आणि बंडखोरपणा आलेला असतो. या स्फोटक वातावरणात तो अधूनमधून तेल ओतत राहतो.

दुसरीकडे या मुलामुलींमध्ये मोठे शारीरिक आणि मानसिक बदल होत असतात. हॉर्मोन्स ची प्रचंड उलथापालथ होत असते. त्यामुळे त्यांच्या मनात एक खळबळ माजलेली असते. आपण काय करतो आहोत/ काय केले पाहिजे/ आयुष्यात पुढे काय/ अभ्यास करणे गरजेचे आहे पण लक्ष सारखे का भरकटते / आपल्याला एक वाटते, पालक दुसरेच सांगतात आणि मित्र तिसरेच; यात बरोबर काय.... अशा अनेक प्रश्नांनी डोक्याचा भुगा झालेला असतो.

यात भर पडते ती बॉडीइमेज ची- आपल्या शरीराबद्दलच्या जाणिवेची. आपण कसे दिसतो- कसे दिसायला हवे याच्या काही कल्पना मनात आकार घेऊ लागतात. अवास्तव अपेक्षा ठेवल्या जाऊ लागतात. इतरांशी तुलना केली जाते. आपण सुंदर/ देखणे/ तगडे/ रुबाबदार नाही असा गंड मनात तयार होतो. नैराश्य येऊ लागते. हे घडण्याचे प्रमाण मुलींइतकेच मुलांमध्ये पण असते. मुलगा/ मुलगी अबोल व्हायला लागते. सारखे आरशासमोर उभे रहायला लागते. नसलेली वैगुण्य दिसू लागतात. कोणी गमतीने मारलेली एखादी कॉमेंट दिवसेंदिवस छळत राहते.

जाहिरातीत किंवा सिरीयल मधे बघितलेली एखाद्याची बॉडी आवडते आणि आपण असेच दिसावे असा ध्यास लागतो. त्यासाठी कोणाला विचारण्याची सोय नसते. गुगल बाबा मदतीला येतो. असे गिन्हाईक शोधायला बाजारात अनेक जण टपून बसलेलेच असतात. ते यांना अलगद जाळ्यात ओढतात. मग त्या आवडलेल्या नटाची भक्ती सुरू होते. तो/ ती काय खातो, कुठला व्यायाम करतो, कसली जाहिरात करतो हे फॉलो केले जाते. त्याच्या/ तिच्या सारखे दिसण्याचा अट्टाहास मनाचा पूर्ण कब्जा घेतो आणि जवळच्या लोकांचा योग्य सल्ला धुडकावून लावला जातो. कळत असत की आईबाबा सांगताहेत ते बरोबर आहे पण मन काही केल्या ऐकत नाही. दिसत असत की आपण चुकीच्या मार्गाने जात आहोत, आपलं नुकसान होणार आहे तरी पछाडल्यासारखा तो मुलगा/ ती मुलगी त्यांच्या आयडॉल च्या मागे फरपटत जात राहतात. परीक्षेत दणका बसतो तेव्हा बरेचदा उशीर झालेला असतो.

या आयडॉल च्या जागी वर्गातला/ ली एखादी मुलगी असू शकते. तिने अशी फॅशन केली म्हणून मला करायची. तिचे केस लांब म्हणून मला हवेत. मी तिच्याएवढी गोरी का नाही? हा माझ्या आईबाबांचा दोष आहे. मी सुंदर नाही/ मी उंच नाही/ माझे लूक्स चांगले नाहीत....

या आयडॉल सारखच दुसरं प्रेशर असत मित्र/ मैत्रीणीच. ती म्हणते- तुला अमुक कपडे छान दिसतात, की ही लागली तसेच कपडे घालायला. ती म्हणाली- अमुक हेअर स्टाईल छान, की केली हिने तशी स्टाईल. हे वेड कधी कधी इतकं वाढत जातं की मैत्रीणीने सांगितलं की नाक अपरं आहे तर हिची मजल अगदी प्लास्टिक सर्जरी करण्यापर्यंत जाते! इथेसुद्धा आईबाबा काय सांगताहेत, आपलं भलं कशात आहे हे बिलकुल कळत नाही किंवा कळलं तर वळत नाही. मैत्रीण आईपेक्षा जवळची वाटू लागते.

आयडॉल आणि मित्र मैत्रीण यांच्याही पेक्षा अधिक प्रभाव टाकणारी गोष्ट गेल्या काही वर्षात पुढे आलीय. ती म्हणजे सोशल मीडिया. अर्धवट माहितीवर आधारित पोस्ट्स चा भडिमार होत असतो. त्यात तुम्ही कसे दिसावे हेपण असतेच. काही कंपन्या आपली उत्पादने खपवण्यासाठी जाणूनबुजून अशा पोस्ट व्हायरल करतात. आणि ते डोक्यात धरून ही मुलंमुली आपण तसेच दिसावे म्हणून काहीही करायला तयार असतात.

महत्वाचे म्हणजे सगळ्यात आधी 'आपण चांगले दिसत नाही' हे तुमच्या मनावर ठसवले जाते. काय चांगले हे तेच तुम्हाला सांगतात. आणि तसे दिसण्यासाठी काय करा हे सुचवतात. या जाळ्यात मुले अलगद अडकतात.

इतके दिवस हे सगळं होण्याचं वय साधारण 12 ते 20 वर्ष होतं. आता ते खाली येऊ लागलंय. आठ-दहा वर्षांची मुल पण बॉडीइमेज च्या नादी लागून आयुष्याचं नुकसान करून घेऊ लागली आहेत.

यावर उपाय काय? आईवडील आणि मुले यांच्यात संवाद. आईवडिलांनी हे समजून घेतले पाहिजे की मुले मोठी होतात तशी त्यांची स्वतःची मते तयार होऊ लागतात. ती ऐकून घेतली पाहिजेत. उडवून लावू नयेत. मुलांनी आपल्याला काय वाटते ते घरी शेअर करायला हवे. काही प्रॉब्लेम वाटला तर समुपदेशकाचा अथवा मानसोपचार तज्ञाचा सल्ला घ्यावा.