

शहरी किशोरवयीन मुलींमध्ये मानसिक ताणतणाव व नैराश्याचा आहार सवयींवर होणारा परिणाम

प्रा. डॉ. साधना डी. वाघाडे

गृहअर्थशास्त्र विभाग प्रमुख

आर्ट्स अँड कॉमर्स डिग्री कॉलेज, पेट्रोल पंप

(जवाहरनगर), जि. भंडारा

भ्रमणध्वनी क्र. - 9423641473

Email - sadhanawaghade@gmail.com

गोष्टवारा :

किशोरवय हा मानवी जीवनातील अत्यंत संवेदनशील आणि परिवर्तनशील टप्पा आहे. या काळात शारीरिक वाढीसोबतच मानसिक, भावनिक व सामाजिक बदल घडून येतात. विशेषतः शहरी भागातील किशोरवयीन मुलींना शैक्षणिक स्पर्धा, पालकांच्या अपेक्षा, सामाजिक तुलना, सोशल मीडियाचा प्रभाव, शरीर प्रतिमेविषयी असलेली चिंता तसेच बदलती जीवनशैली यांमुळे मानसिक ताणतणाव व नैराश्याचा सामना करावा लागतो. या मानसिक अवस्थांचा थेट आणि अप्रत्यक्ष परिणाम त्यांच्या आहार सवयींवर होताना दिसून येतो. भोजन टाळणे, अनियमित जेवण, फास्ट फूडचे अति सेवन, अति-डाएटिंग किंवा भावनिक स्थितीनुसार अन्न सेवन करणे अशा सवयी वाढत आहेत. शहरी किशोरवयीन मुलींमध्ये मानसिक ताणतणाव व नैराश्याची कारणे, त्यांचा आहार सवयींवर होणारा परिणाम, तसेच यामुळे निर्माण होणाऱ्या पोषणविषयक समस्या यांचा अभ्यास करण्यात आला आहे. यासोबतच किशोरवयीन मुलींच्या मानसिक व शारीरिक आरोग्याच्या संवर्धनासाठी आवश्यक उपाययोजना सुचविण्यात आल्या आहेत.

कीवर्ड : शहरी किशोरवयीन मुली, मानसिक ताणतणाव, नैराश्य, आहार सवयी, पोषण, मानसिक आरोग्य, फास्ट फूड, जीवनशैली

प्रस्तावना :

आजचा शहरी समाज वेगाने बदलत असून या बदलांचा सर्वाधिक प्रभाव किशोरवयीन मुलींवर दिसून येतो. शहरी भागात शिक्षणाच्या संधी वाढल्या असल्या तरी त्याचबरोबर स्पर्धा, दडपण, अपेक्षा आणि ताणतणावही वाढले आहेत. किशोरवयीन मुलींना शैक्षणिक यश, करिअरची चिंता, मित्रमैत्रिणींशी तुलना, सोशल मीडियावरील आदर्श शरीर प्रतिमा, सौंदर्याची संकल्पना यांचा सतत सामना करावा लागतो. मानसिक दबावातून ताणतणाव व नैराश्य निर्माण होते. मानसिक आरोग्याचा थेट संबंध शारीरिक आरोग्याशी असून आहार हा त्यातील एक महत्त्वाचा घटक आहे. संतुलित आहार हा किशोरवयीन मुलींच्या वाढीसाठी अत्यावश्यक असतो; मात्र मानसिक

ताणतणावामुळे त्यांच्या आहार सवयी बिघडतात. परिणामी अंनिमिया, अशक्तपणा, लठ्ठपणा, थकवा, एकाग्रतेचा अभाव यांसारख्या समस्या निर्माण होतात.

किशोरवय हा मानवी जीवनातील एक अत्यंत महत्वाचा व संवेदनशील विकासात्मक टप्पा मानला जातो. या कालावधीत शारीरिक वाढीबरोबरच मानसिक, भावनिक आणि सामाजिक परिवर्तन झपाट्याने घडून येते. विशेषतः किशोरवयीन मुलींच्या जीवनात हार्मोनल बदल, शारीरिक रचना, भावनिक अस्थिरता आणि सामाजिक जाणीव यांचा मोठ्या प्रमाणावर प्रभाव दिसून येतो. या बदलांच्या पार्श्वभूमीवर मानसिक ताणतणाव व नैराश्याच्या समस्या उद्भवण्याची शक्यता अधिक असते. आजच्या शहरी समाजात किशोरवयीन मुलींना अनेक आव्हानांना सामोरे जावे लागते. शैक्षणिक स्पर्धा, परीक्षांचा ताण, पालकांच्या अपेक्षा, करिअरविषयक अनिश्चितता, मित्रमैत्रिणींशी तुलना, सोशल मीडियावरील सौंदर्याच्या आणि यशाच्या कृत्रिम प्रतिमा, शरीर प्रतिमेविषयी असलेली असमाधानाची भावना इत्यादी घटक त्यांच्या मानसिक आरोग्यावर प्रतिकूल परिणाम करतात. परिणामी ताणतणाव, चिंता, नैराश्य, आत्मविश्वासाचा अभाव यांसारख्या मानसिक समस्या वाढताना दिसतात.

मानसिक आरोग्याचा थेट संबंध आहार सवयींशी जोडलेला आहे. किशोरवयीन मुलींच्या शारीरिक वाढीसाठी व मेंदूच्या विकासासाठी संतुलित, पौष्टिक आणि वेळेवर आहार अत्यावश्यक असतो. तथापि, मानसिक ताणतणाव व नैराश्याच्या अवस्थेत मुली अनेकदा आहाराकडे दुर्लक्ष करतात. काही मुली जेवण टाळतात, काही अति-डाएटिंग करतात, तर काही भावनिक अस्थिरतेमुळे फास्ट फूड, जंक फूड किंवा अति खाण्याकडे वळतात. अशा अयोग्य आहार सवयींमुळे अंनिमिया, कुपोषण, लठ्ठपणा, थकवा, एकाग्रतेचा अभाव आणि प्रतिकारशक्ती कमी होणे यांसारख्या समस्या उद्भवतात. शहरी जीवनशैलीत वाढलेली धावपळ, वेळेचा अभाव, बदलते अन्नसंस्कृतीचे स्वरूप आणि पॅकेज्ड व प्रक्रिया केलेल्या अन्नाचे वाढते सेवन यामुळे किशोरवयीन मुलींच्या आहार सवयी अधिकच बिघडत आहेत. मानसिक ताणतणाव आणि नैराश्य यांचा हा दुष्टचक्रात्मक परिणाम त्यांच्या शारीरिक व मानसिक आरोग्यावर दीर्घकालीन परिणाम करू शकतो.

व्याख्या :

- १) **किशोरवयीन मुली** - 10 ते 19 वर्षे वयोगटातील मुलींना किशोरवयीन मुली असे म्हणतात. हा काळ शारीरिक व मानसिक विकासाच्या दृष्टीने निर्णायक असतो.
- २) **मानसिक ताणतणाव** - व्यक्तीच्या क्षमतेपेक्षा जास्त मागण्या, दबाव किंवा समस्या निर्माण झाल्यास उद्भवणारी मानसिक अवस्था म्हणजे मानसिक ताणतणाव होय.
- ३) **नैराश्य** - दीर्घकाळ टिकणारी निराशा, उदासीनता, आत्मविश्वासाचा अभाव, दैनंदिन कामात रस न राहणे अशी मानसिक अवस्था म्हणजे नैराश्य होय.
- ४) **आहार सवयी** - दैनंदिन जीवनात व्यक्ती कोणते अन्न, किती प्रमाणात, किती वेळा व कोणत्या पद्धतीने सेवन करते याला आहार सवयी म्हणतात.

उद्दिष्टे :

- शहरी किशोरवयीन मुलींमध्ये मानसिक ताणतणाव व नैराश्याची कारणे अभ्यासणे.

- मानसिक ताणतणाव व नैराश्याचा आहार सवयींवर होणारा परिणाम समजून घेणे.
- मानसिक घटकांमुळे उद्भवणाऱ्या पोषणविषयक समस्यांचा अभ्यास करणे.
- किशोरवयीन मुलींच्या आरोग्य संवर्धनासाठी उपाययोजना सुचवणे.

गृहितके :

- शहरी किशोरवयीन मुलींमध्ये मानसिक ताणतणाव व नैराश्याचे प्रमाण लक्षणीय आहे.
- मानसिक ताणतणाव व नैराश्यामुळे आहार सवयींमध्ये नकारात्मक बदल होतात.
- अयोग्य आहार सवयींमुळे किशोरवयीन मुलींच्या शारीरिक व मानसिक आरोग्यावर प्रतिकूल परिणाम होतो.

अभ्यासाचे महत्त्व :

किशोरवयीन मुली भविष्यातील माता व कार्यक्षम नागरिक असतात. त्यांच्या आरोग्याचा परिणाम पुढील पिढीवर होतो. शहरी जीवनशैलीत वाढणारा मानसिक ताणतणाव व त्यातून निर्माण होणाऱ्या आहार समस्या ओळखणे व त्यावर वेळीच उपाय करणे अत्यंत गरजेचे आहे. हा अभ्यास पालक, शिक्षक, आरोग्य तज्ज्ञ, समाजकार्यकर्ते व धोरणकर्त्यांसाठी मार्गदर्शक ठरू शकतो.

शहरी किशोरवयीन मुलींमध्ये मानसिक ताणतणाव व नैराश्याची कारणे :

1. शैक्षणिक स्पर्धा व परीक्षांचा ताण.
2. पालकांच्या अपेक्षा व दबाव
3. सोशल मीडियाचा अति वापर
4. शरीर प्रतिमेविषयी असलेली असमाधानाची भावना
5. बदलती जीवनशैली व झोपेचा अभाव
6. कौटुंबिक समस्या व संवादाचा अभाव

मानसिक ताणतणाव व नैराश्याचा आहार सवयींवर होणारा परिणाम :

मानसिक ताणतणावामुळे किशोरवयीन मुलींमध्ये जेवण टाळणे, अनियमित आहार, फास्ट फूड व जंक फूडचे अति सेवन वाढते. नैराश्यामुळे काही मुलींमध्ये भूक न लागणे तर काहींमध्ये अति खाणे दिसून येते. या सवयींमुळे पोषणतुटी, लठ्ठपणा, अँनिमिया व एकाग्रतेचा अभाव यांसारख्या समस्या निर्माण होतात.

उपाययोजना :

1. शालेय स्तरावर पोषण व मानसिक आरोग्य शिक्षण
2. पालक-मुली संवाद वाढविणे

3. संतुलित आहार व वेळेवर जेवणाची सवय
4. योग, ध्यान व शारीरिक व्यायाम
5. समुपदेशन व मानसिक आरोग्य सेवा उपलब्ध करणे
6. सोशल मीडियाचा मर्यादित व योग्य वापर

फायदे :

- मानसिक व शारीरिक आरोग्यात सुधारणा
- योग्य आहार सवयींचा विकास
- आत्मविश्वास व एकाग्रता वाढविणे.
- दीर्घकालीन आरोग्य समस्या टाळता येतात.

निष्कर्ष :

शहरी किशोरवयीन मुलींमध्ये मानसिक ताणतणाव व नैराश्याचा आहार सवयींवर लक्षणीय परिणाम होत असल्याचे आढळते. मानसिक आरोग्याकडे दुर्लक्ष केल्यास पोषणविषयक समस्या गंभीर स्वरूप धारण करू शकतात. त्यामुळे किशोरवयीन मुलींच्या सर्वांगीण विकासासाठी मानसिक आरोग्य व संतुलित आहार या दोन्ही बाबींवर एकत्रित लक्ष देणे आवश्यक आहे. शहरी किशोरवयीन मुलींमध्ये मानसिक ताणतणाव व नैराश्याचे प्रमाण लक्षणीय आहे आणि त्याचा त्यांच्या आहार सवयींवर प्रतिकूल परिणाम होत आहे. शैक्षणिक दबाव, सामाजिक तुलना, सोशल मीडियाचा अति वापर, शरीर प्रतिमेविषयीची असमाधानाची भावना आणि बदलती जीवनशैली ही मानसिक ताणतणाव वाढविणारी प्रमुख कारणे असल्याचे आढळते.

मानसिक ताणतणावामुळे किशोरवयीन मुलींमध्ये भोजन टाळणे, अनियमित आहार, वेळेवर न जेवणे तसेच फास्ट फूड व जंक फूडचे वाढते सेवन या सवयी वाढत आहेत. नैराश्याच्या अवस्थेत काही मुलींमध्ये भूक न लागणे तर काहींमध्ये भावनिक तणावामुळे अति खाण्याची प्रवृत्ती दिसून येते. या अयोग्य आहार सवयींमुळे पोषणतुटी, अॅनिमिया, लठ्ठपणा, शारीरिक अशक्तपणा, थकवा तसेच मानसिक अस्थिरता यांसारख्या समस्या निर्माण होत असल्याचे निष्पन्न होते. शहरी किशोरवयीन मुलींच्या सर्वांगीण विकासासाठी केवळ शैक्षणिक प्रगतीपुरते मर्यादित न राहता त्यांच्या मानसिक आरोग्याची काळजी घेणे, योग्य आहार सवयी विकसित करणे, पोषण शिक्षण, समुपदेशन सेवा आणि कुटुंब-शाळा-समाज यांचा समन्वय आवश्यक आहे. अशा एकात्मिक प्रयत्नांद्वारे किशोरवयीन मुलींमध्ये मानसिक ताणतणाव व नैराश्य कमी करून त्यांच्या आहार सवयी सुधारता येतील आणि निरोगी, सक्षम व आत्मविश्वासपूर्ण पिढी घडविण्यास मदत होईल. मानसिक आरोग्य व आहार सवयी यांच्यात घनिष्ठ व परस्परसंबंध आहे. मानसिक ताणतणाव कमी झाल्यास आहार सवयी सुधारण्याची शक्यता वाढते आणि संतुलित आहारामुळे मानसिक स्थैर्य प्राप्त होण्यास मदत होते. त्यामुळे किशोरवयीन मुलींच्या आरोग्य संवर्धनासाठी मानसिक आरोग्य आणि पोषण या दोन्ही घटकांकडे एकत्रित दृष्टीकोनातून पाहणे अत्यावश्यक आहे.

संदर्भ :

- मानसिक आरोग्य व किशोरवय :- देशमुख, एस. एन.
- किशोरवयीन विकास व समस्या :- कुलकर्णी, मंगला
- किशोरवयीन मुलींचे आरोग्य व पोषण :- जाधव, रेखा
- मानसिक आरोग्य शिक्षण :- गायकवाड, शीतल
- [www.google](http://www.google.com) .com.