സന്ധ്യാറാണി .എൽ
ചൈൽഡ് ആന്റ് ഫാമിലി കൗൺസിലർ
Consolace Counselling Services
നന്തൻകോട്, തിരുവനന്തപുരം & ചങ്ങനാശ്ശേരി
ഫോൺ: 9388183153
www.consolace.com

വാർദ്ധക്യത്തിലെ ശൈശവം അഥവാ തിരികെ നൽകാം വാൽസല്യം

ഓർക്കുക, വാർദ്ധക്യം ശൈശവത്തിന്റെ പുനഃസ്ഥാപനമാണ്. നമ്മുടെ ശൈശവത്തിൽ നമുക്ക് മുതിർന്നവർ നൽകിയ സ്നേഹവും സംരക്ഷണയും അവർക്കു തിരികെ നൽകേണ്ട കാലമാണിത്.

സ്റ്റെല്ല പറഞ്ഞ കഥ

സ്റ്റെല്ല എന്നെ വിളിച്ചത് ക്ലിനിക്കിൽ നല്ല തിരക്കുള്ള ഒരു ഉച്ചസമയത്തായിരുന്നു. അതിന്റെ അസ്വസ്ഥതയിലാണ് ഫോണെടുത്തത്. ചെറുപ്പം മുതലേയുള്ള സുഹൃത്തായതിനാൽ ശബ്ദം കർക്കശമാകാതിരിക്കാൻ ശ്രദ്ധിച്ചാണ് തിരക്കിലാണ് എന്നു പറഞ്ഞത്. വളരെ അത്യാവശ്യമായി ഒന്നു കാണണമെന്നു പറഞ്ഞപ്പോൾ വൈകുന്നേരം വീട്ടിലേക്കു ക്ഷണിച്ചുകൊണ്ട് ഫോൺ വച്ചു.

തിരക്കുകൾ തീർന്നപ്പോൾ നേരം സന്ധ്യയോടടുത്തിരുന്നു. വീട്ടിലെത്തിയപ്പോൾ സ്റ്റെല്ല അവിടെയുണ്ട്. സ്റ്റെല്ലയ്ക്കു പറയാനുണ്ടായിരുന്നത് അവളുടെ സുഹൃത്തിന്റെ അച്ഛനായ രാഘവൻ നായരെക്കുറിച്ചായിരുന്നു.

രാഘവൻ നായർക്ക് രണ്ടു മക്കളാണുള്ളത്. സ്റ്റെല്ലയുടെ സുഹൃത്തായ രാധികയും മകൻ രാജേഷും. രാധിക വിവാഹം കഴിച്ച് ഭർത്താവുമൊത്ത് അയാളുടെ ജോലിസ്ഥലമായ അയർലണ്ടിൽ താമിസിക്കുന്നു. രാജേഷ് ഒരു ബിസിനസ് കൺസൾട്ടന്റാണ്. വിദേശ കമ്പനികളാണ് അയാളുടെ ഇടപാടുകാർ. അതിനാൽ മാസത്തിൽ നാലോ അഞ്ചോ ദിവസമേ അയാൾ വീട്ടിലുണ്ടാകാറുള്ളൂ. രാജേഷിന്റെ ഭാര്യ സീനയും രണ്ടു മക്കളും രാഘവൻ നായരോടൊപ്പം താമസിക്കുന്നു.

രാഘവൻ നായർക്ക് വയസ്സ് 70 പിന്നിട്ടെങ്കിലും പൊതുവിൽ ഊർജ്ജസ്വലനായ മനുഷ്യനായിരുന്നു. സ്റ്റെല്ല അദ്ദേഹത്തിനു സ്വന്തം മകളെപ്പോലെ തന്നെയായിരുന്നു. അവൾ വിവാഹിതയായി ആറ്റിങ്ങലിനടുത്താണ് താമസം. ഇടയ്ക്ക് സ്വന്തം വീട്ടിൽ വരുമ്പോഴെല്ലാം രാഘവൻ നായരെ കാണാൻ പോവുകയും ക്ഷേമം അന്വേഷിക്കുകയും ചെയ്യുക അവളുടെ പതിവായിരുന്നു.

രാഘവൻ നായരുടെ രോഗാവസ്ഥ

ഇത്തവണ സ്റ്റെല്ല രാഘവൻ നായരെ കണ്ടപ്പോൾ അദ്ദേഹത്തിനു പതിവു രീതിയിലുള്ള ഉത്സാഹമൊന്നുമില്ല, മാത്രമല്ല വല്ലാതെ ഭയപ്പെടുന്നതുപോലെ കാണപ്പെട്ടു. ഒന്നിലുമൊരു താൽപ്പര്യവുമില്ലാതെ ഒരിടത്തു തന്നെ ദൃഷ്ടിയൂന്നി ഒറ്റയിരിപ്പാണ്. രാഘവൻ നായരുടെ ഈ പ്രകൃതം ഉൾക്കൊള്ളാനാവാതെയാണ് സ്റ്റെല്ല ഇപ്പോൾ എന്നെ തേടിയെത്തിയത്.

സ്റ്റെല്ലയുടെ വിവരണം കേട്ടപ്പോൾ തന്നെ രാഘവൻ നായരുടെ ഒരു ഏകദേശചിത്രം മനസ്സിൽ തെളിഞ്ഞു. എങ്കിലും രാഘവൻ നായരേയും മരുമകൾ സീനയേയും ഒന്നു കണ്ടു സംസാരിച്ചാലേ കൃത്യമായ സാഹചര്യം മനസ്സിലാക്കി പരിഹാരം നിർദ്ദേശിക്കാൻ കഴിയൂ എന്നതിനാൽ അടുത്തൊരു ദിവസം തന്നെ അവരെ എന്റടുത്തേക്കു വിടാൻ നിർദ്ദേശിച്ചുകൊണ്ട് സീനയെ യാത്രയാക്കി.

രണ്ടു ദിവസങ്ങൾക്കുശേഷം രാഘവൻ നായരെ കൂട്ടി സീന എന്നെ കാണാനെത്തി. സീന വളരെ സ്നേഹമയിയായ ഒരു മരുമകൻ തന്നെയെന്ന് സംസാരത്തിലൂടെ മനസ്സിലായി. രാഘവൻ നായർക്കും അതിൽ എതിരഭിപ്രായമുണ്ടായിരുന്നില്ല. എന്നാൽ ഇരുവരുമായും സംസാരിച്ചപ്പോൾ പ്രശ്നം വ്യക്തമായി.

രാഘവൻ നായരുടെ ഭാര്യ ഏതാണ്ട് എട്ടൊൻപതു വർഷങ്ങൾക്കു മുൻപ് മരണപ്പെട്ടിരുന്നു. പിന്നീടും മക്കളും ചെറുമക്കളുമൊത്ത് തൃപ്തികരമായൊരു ജീവിതമാണ് അദ്ദേഹം നയിച്ചുപോന്നത്. എന്നാൽ കഴിഞ്ഞ ഒന്നര വർഷത്തിനിടെ രണ്ടു ചെറുമക്കളും വിദ്യാഭ്യാസ കാര്യങ്ങൾക്കായി വീട്ടിൽ നിന്നും മാറി താമസിക്കാൻ തുടങ്ങിയതോടെ നായർക്ക് വിരസതയായിത്തുടങ്ങി. അടുത്തിടെ മരുമകൾ സ്വന്തമായൊരു ബ്യൂട്ടി പാർലറിട്ട് അതിന്റെ തിരക്കുകളിൽ വ്യാപൃതയായതോടെ രാഘവൻ നായർക്ക് ഒറ്റപ്പെടൽ തോന്നാൻ തുടങ്ങി.

സീന തന്റെ തിരക്കുകൾ ഏറിയപ്പോൾ അച്ഛന്റെ കാര്യങ്ങൾ നോക്കാൻ വീട്ടിൽ ഒരു ജോലിക്കാരിയെ നിയോഗിച്ചു. എന്നാൽ അദ്ദേഹത്തോടുള്ള അവരുടെ പെരുമാറ്റം ഒട്ടും ആശാസ്യമായിരുന്നില്ല. അവരുടെ കർക്കശമായ നിലപാടുകളും, വീട്ടിനുള്ളിൽ പൂട്ടിയിട്ട് പുറത്തുപോകുന്ന ശീലവും മറ്റും രാഘവൻ നായരിൽ വല്ലാത്ത അസ്വസ്ഥതയുണ്ടാക്കി. സ്വതവേ സൗമ്യനായിരുന്ന നായർ ഇതൊന്നും ആരുമായും പങ്കുവച്ചില്ല. ക്രമേണ ഒറ്റപ്പെടലിന്റെ

അസഹ്യതയിലേക്ക് അദ്ദേഹം സ്വയം ഒതുങ്ങി. അതുമായി താദാത്മ്യം പ്രാപിച്ചു.

പകലിന്റെ തിരക്കുകളിൽ നിന്ന് ക്ഷീണിതയായി വീടെത്തുന്ന സീനയ്ക്ക് ഈ വിഷയങ്ങളൊന്നും തിരിച്ചറിയാൻ കഴിഞ്ഞില്ല. സ്റ്റെല്ലയിലൂടെയാണ് നായരുടെ രോഗാവസ്ഥ സീനയും മനസ്സിലാക്കുന്നത്.

ഏതാനും ദിവസങ്ങളിലായി രാഘവൻ നായർക്കും സീനയ്ക്കും ഒന്നിച്ചും വെവ്വേറെയുമായി ഉപദേശ നിർദ്ദേശങ്ങൾ

വയോജനപീഡനം (എൽഡർ അബ്യൂസ്)

മനഃപൂർവ്വമല്ലെങ്കിലും വാസ്തവത്തിൽ രാഘവൻനായരുടെ വിഷയം വയോജനപീഡനത്തിന്റെ (എൽഡർ അബ്യൂസ്) ഗണത്തിൽ പെടുന്ന ഒന്നാണ്.

വയോജനപീഡനം പല തരത്തിലുണ്ട്. ശാരീരിക പീഡനം, ലൈംഗിക പീഡനം, മാനസിക പീഡനം തുടങ്ങി സാമ്പത്തിക ചൂഷണം വരെ വയോജന പീഡനത്തിൽ പെടും.

അച്ഛനമ്മമാരുടെ വീടും സ്വത്തും മറ്റും പല കാരണങ്ങൾ പറഞ്ഞ് സ്വന്തം പേരിലാക്കി അവരെ വൃദ്ധസദനങ്ങളിൽ തള്ളുന്ന പ്രവണത കേരളത്തിലുമുണ്ട്.

നൽകി. ഇരുവരും അങ്ങേയറ്റം സഹകരിക്കുകയും ചെയ്തതിനാൽ രാഘവൻ നായരെ പഴയ ഉന്മേഷത്തിലേക്ക് കൊണ്ടുവരാൻ അധികം കാലതാമസമുണ്ടായില്ല. സീന പാർലറിൽ ചെലവിടുന്ന സമയം കുറയ്ക്കുകയും അച്ഛനോടൊപ്പം കൂടുതൽ സമയം വിനിയോഗിക്കാൻ തുടങ്ങുകയും ചെയ്തു. കഴിഞ്ഞ ദിവസം സീനയും രാജേഷും അച്ഛനും കുട്ടികളുമൊത്ത് വിദേശപര്യടനത്തിനു പോയ കാര്യം സ്റ്റെല്ല വിളിച്ചു പറഞ്ഞു. രാഘവൻ നായർ പൂർവ്വാധികം ഉന്മേഷവാനായത്രെ!

ശാരീരിക പീഡനം

വൃദ്ധരെ ശാരീരികമായി ഉപദ്രവിക്കുന്നതാണ് ശാരീരിക പീഡനം. മുറിയിൽ പൂട്ടിയിടുന്നതും കസേരയോടോ കട്ടിലിനോടോ ചേർത്തു ബന്ധിക്കുന്നതും ഡോക്ടർ നിർദ്ദേശിക്കാത്ത മരുന്നുകൾ നൽകുന്നതുമൊക്കെ ശാരീരിക പീഡനം തന്നെയാണ്.

സാധാരണ ഗതിയിൽ ഇത്തരം പീഡനങ്ങൾ അവരുടെ ശരീരത്തിലുണ്ടാകുന്ന മുറിവുകൾ പോലെയുള്ള പ്രകടമായ അടയാളങ്ങളിലൂടെ നമുക്കു തിരിച്ചറിയാൻ കഴിയും. അങ്ങനെയല്ലാത്ത ചില സാഹചര്യങ്ങളുമുണ്ടാകാം.

പൊള്ളലിന്റെ പാടുകൾ, ചെറിയ മുറിപ്പാടുകൾ, രക്തപ്രവാഹം തുടങ്ങിയവ കാണുക.

- എല്ലിനു പൊട്ടലോ ഒടിവോ ഉണ്ടാവുക.
- വീണ്ടും വീണ്ടും പരിക്കുകൾ ആവർത്തിക്കുക.
- ഇത്തരം മുറിവുകൾക്കും വേദനയ്ക്കും ഒരു ഡോക്ടറെ കാണാൻ തയ്യാറാകാതെയിരിക്കുക.

മാനസിക പീഡനം

വൃദ്ധരെ വൈകാരികമായി പ്രയാസപ്പെടുത്തുന്ന പ്രവൃത്തികളെയാണ് മാനസിക പീഡനത്തിന്റെ ഗണത്തിൽ പെടുത്താവുന്നത്. വയോധികരെ ഭീഷണിപ്പെടുത്തുക, വെല്ലുവിളിക്കുക, പേരുവിളിച്ച് ആക്ഷേപിക്കുക, മനഃപൂർവ്വം അവഗണിക്കുക, അവർ ആരെ കാണണം, എവിടെ പോകണം, എന്തു ചെയ്യണം തുടങ്ങിയ കാര്യങ്ങളിലൊക്കെ അവരെ നിയന്ത്രിക്കുക തുടങ്ങിയവയെല്ലാം മാനസിക പീഡനങ്ങളാണ്.

നമ്മുടെ മുത്തശ്ശനോ മുത്തശ്ശിയോ മാനസിക പീഡനം അനുഭവിക്കുന്നുണ്ടോ എന്നു തിരിച്ചറിയാൻ ചില ലക്ഷണങ്ങളുണ്ട്.

- അസ്വാഭാവികമായ ഉൾവലിയലും ഭീതിയും.
- നമുക്കു മനസ്സിലാക്കാൻ കഴിയാത്ത രീതിയിലുള്ള പെരുമാറ്റം.
- വെറുതേ അങ്ങോട്ടുമിങ്ങോട്ടും നടക്കുക, തന്നോടു തന്നെ പിറുപിറുക്കുക തുടങ്ങിയ

പുതിയ ശീലങ്ങൾ.

♦ ഒന്നിലും താൽപ്പര്യമില്ലാതെ വല്ലാതെ അസ്വസ്ഥനായോ, നിസ്സംഗനായോ ഇരിക്കുക.

♦ ഉറക്കം നഷ്ടമാവുക.

അവഗണനകൾ

വൃദ്ധർക്ക് വേണ്ടത്ര ശ്രദ്ധ നൽകാതിരിക്കലാണ് അവഗണന എന്നതുകൊണ്ടുദ്ദേശിക്കുന്നത്. ഭക്ഷണം, കുടിവെള്ളം, മരുന്ന്, വൃത്തിയുള്ള വസ്ത്രം തുടങ്ങിയവ യഥാസമയങ്ങളിൽ നൽകാതിരിക്കൽ എന്നതെല്ലാം അവഗണനയുടെ ഭാഗമാണ്. അവഗണിക്കപ്പെടുന്ന വയോധികരെ നമുക്കു താഴെ പറയുന്ന ലക്ഷണങ്ങളിലൂടെ തിരിച്ചറിയാൻ കഴിയും.

♦ വൃത്തിയില്ലാതെ അലക്ഷ്യമായ വേഷധാരണവും അലങ്കോലമായ മുടിയും മറ്റും.

♦ പൊടുന്നനെയുണ്ടാകുന്ന ഭാരക്കുറവോ വിശപ്പില്ലായ്മയോ.

♦ കിടക്കവ്രണങ്ങൾ.

♦ കേൾവിയുപകരണങ്ങൾ, വയ്പ്പു പല്ലുകൾ, കണ്ണട തുടങ്ങിയവ തകരുകയോ നഷ്ടമാവുകയോ ചെയ്യുക.

സാമ്പത്തിക ചൂഷണം

മേൽപ്പറഞ്ഞതിനെല്ലാമുപരിയായി വയോധികരെ സാമ്പത്തികമായി ചൂഷണം ചെയ്യുന്നതിനെയും പീഡനത്തിന്റെ വിഭാഗത്തിൽ പെടുത്താവുന്നതാണ്.

ഭീഷണിപ്പെടുത്തി പണം കവരുക, ചെക്കുകളിലോ വിൽപ്പത്രത്തിലോ മുദ്രപ്പത്രങ്ങളിലോ മറ്റു രേഖകളിലോ ഒപ്പിടുവിക്കുക തുടങ്ങിയവയൊക്കെ സാമ്പത്തിക ചൂഷണമാണ്. അച്ഛനമ്മമാരുടെ വീടും സ്വത്തും മറ്റും പല കാരണങ്ങൾ പറഞ്ഞ് സ്വന്തം പേരിലാക്കി അവരെ വൃദ്ധസദനങ്ങളിൽ തള്ളുന്ന പ്രവണത കേരളത്തിലുമുണ്ട്.

വയോജനപീഡനത്തിന്റെ ലക്ഷണം കണ്ടെത്തിയാൽ അവരുമായി സംസാരിക്കാൻ മടിക്കരുത്. സമയോചിതമായ ഇടപെടൽ അവരുടെ ജീവൻ തന്നെ രക്ഷപ്പെടുത്താൻ സഹായകരമാകും.

പുതുതായി വൃദ്ധർക്കുണ്ടാകുന്ന സൗഹൃദങ്ങൾ, അവരുടെ ബാങ്ക് അക്കൗണ്ടുകളിൽ നിന്നും കാരണമില്ലാതെയുള്ള പണം പിൻവലിക്കലുകൾ, നിയമപരമായ രേഖകൾ അപ്രത്യക്ഷമാകൽ, ബില്ലുകളും മറ്റും ഒടുക്കാതിരിക്കൽ തുടങ്ങിയവയെല്ലാം ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടതാണ്. ഇതിന്റെയൊക്കെ പിന്നിൽ സാമ്പത്തിക ചൂഷണത്തിന്റെ വേരുകളുണ്ടായേക്കാം.

നമ്മൾ ചെയ്യേണ്ടത്

വയോജനപീഡനത്തിന്റെ ലക്ഷണം കണ്ടെത്തിയാൽ അവരുമായി സംസാരിക്കാൻ മടിക്കരുത്. സമയോചിതമായ ഇടപെടൽ അവരുടെ ജീവൻ തന്നെ രക്ഷപ്പെടുത്താൻ സഹായകരമാകും. ഇന്ന് നിരവധി സന്നദ്ധ സംഘടനകളും സംവിധാനങ്ങളും വൃദ്ധരുടെ സേവനത്തിനായി നിലവിലുണ്ട്. മാനസികമായ തകർച്ച സംഭവിച്ച വൃദ്ധരെ സ്വാഭാവിക ജീവിതത്തിലേക്കു കൈപിടിച്ചുയർത്താൻ നിരവധി ക്ലിക്കുകളും പ്രവർത്തിക്കുന്നുണ്ട്.

ഓർക്കുക, വാർദ്ധക്യം ശൈശവത്തിന്റെ പുനഃസ്ഥാപനമാണ്. നമ്മുടെ ശൈശവത്തിൽ നമുക്ക് മുതിർന്നവർ നൽകിയ സ്നേഹവും സംരക്ഷണയും അവർക്കു തിരികെ നൽകേണ്ട കാലമാണിത്. അവർ നൽകിയ വാത്സല്യം ഇരട്ടി മധുരത്തോടെ തിരികെ നൽകാൻ നമുക്കു ലഭിക്കുന്ന അവസരം.