Understanding Adolescence

வளரிளம் பருவத்தை புரிந்துகொள்ளுதல்

News articles for reference (The articles are shortened and not presented in their entirety)

வாசிப்பதற்கான கட்டுரைகள் (இக்கட்டுரைகள் சுருக்கப்பட்டுள்ளன, முழுமையாக வழங்கப்படவில்லை)

Article 1: (Student Unit)

கட்டுரை 1: (மாணவர் பிரிவு)

All of you are now in a transition period between childhood and adulthood which is called adolescence. In this unit, we will try to understand the process of growing up and other aspects surrounding adolescence.

குழந்தைப்பருவத்துக்கும் முதிர்ந்தப்பருவத்துக்கும் இடையேயான பருவமாற்றக் காலத்தில் நீங்கள் அனைவரும் உள்ளீர்கள். இது வளரிளம் பருவம் என்றழைக்கப்படுகிறது. இந்தப் பிரிவில், முதிர்ச்சி அடைவதன் வழிமுறையையும் வளரிளம் பருவத்தை சூழ்ந்துள்ள பிற அம்சங்களையும் புரிந்துகொள்ள முயற்சிசெய்வோம்.

Adolescence is characterised by several physical, social, physiological, cognitive and emotional changes. Since each one of us is unique, these changes also occur in different ways and at different points of time. This is an exciting phase where you want to take independent decisions, identify your rights, enjoy your freedom, explore and try new things, improve your social skills, form your value systems, develop attractions towards others and so on. However, this is also a vulnerable period where you are sometimes confused. Since this is a phase of experimentation, it is possible that your decisions may not be well informed and might have a negative impact on you or others. You are likely to experience a lot of peer, parental and societal pressure also. We will identify the potentials and capabilities in this stage that will allow you to make positive changes as well as discuss some of the challenges that you might face in dealing with them.

உடல், சமூகம், உடலியல், அறிவுதிறன் மற்றும் உணர்வு சார்ந்த பல்வேறு மாற்றங்களை அதன் இயல்பாக வளரிளம் பருவம் கொண்டுள்ளது. நாம் ஒவ்வொருவரும் தனித்துவம் வாய்ந்தவர்கள் என்பதால் நம் ஒவ்வொருவருக்கும் இம்மாற்றங்கள் வெவ்வேறு விதங்களில் வெவ்வேறு காலக்கட்டங்களில் நிகழும். பரபரப்பான இந்தக் கட்டத்தில், நீங்கள் சுதந்திரமாக முடிவுகள் எடுப்பதை விரும்புவீர்கள், உங்களின் உரிமைகளை தெரிந்துகொள்வீர்கள், சுதந்திர உணர்வை அனுபவிப்பீர்கள், புது விஷயங்களை முயற்சி செய்து அனுபவங்களை பெறுவீர்கள், சமூக திறன்களை மேம்படுத்திக் கொள்வீர்கள், உங்களுக்கென விழுமியங்கள் மற்றும் நம்பிக்கைகளை உருவாக்கி கொள்வீர்கள், பிறர்மேல் நாட்டம் கொள்வீர்கள் போன்றவை. ஆனால், உணர்வுகள் எளிதாக காயப்படக்கூடிய காலமாகவும் இது இருப்பதால் நீங்கள் சில நேரங்களில் குழப்பமடைவீர்கள். சோதனைசெய்து பார்க்கும் ஒரு கட்டம் என்பதால், நீங்கள் எடுக்கும் முடிவுகள் ஆழ்ந்து யோசித்து எடுக்கப்படாதவையாக இருக்கலாம். இதனால், உங்களையும் உங்களை சுற்றியுள்ளவர்களின் மேலும் நீங்கள் எடுக்கும் முடிவுகள் எதிர்மறையான தாக்கத்தை ஏற்படுத்தும் வாய்ப்புள்ளது. சகமாணவர்கள், பெற்றோர்கள் மற்றும் சமூகத்திலிருந்தும் அதிகளவில் அழுத்தை

CC-BY-SA 4.0 license, HBCSE

நீங்கள் எதிர்கொள்ள நேரிடலாம். நேர்மறையான மாற்றங்களை நீங்கள் செய்துகொள்ளும் விதமாக இந்தக் கட்டத்திலுள்ள ஆற்றல்கள் மற்றும் திறன்களை நாம் அடையாளம் காண்போம். இதனுடன் அவற்றை கையாளும்போது நீங்கள் எதிர்கொள்ளும் சவால்களைக் குறித்தும் கலந்துரையாடுவோம்.

Let us read the following newspaper article and discuss what you feel about the ideas put forward in the article. After discussing the article let us answer the questions given below. Similarly you can discuss the other articles that your teacher will share with you.

பின்வரும் செய்தித்தாள் கட்டுரையை நாம் வாசித்து, அதில் எடுத்துரைக்கப்பட்டுள்ள கருத்துக்களை குறித்து நீங்கள் என்ன உணர்கிறீர்கள் என்பதை பற்றி கலந்துரையாடலாம். கட்டுரையை பற்றி கலந்துரையாடிய பின்னர் கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ள கேள்விகளுக்குப் பதிலளிப்போம். இதேபோல, ஆசிரியர் உங்களுடன் பகிரும் பிற கட்டுரைகள் குறித்தும் நீங்கள் கலந்துரையாடலாம்.

Glossary

சொற்களஞ்சியம்

Body image: is how one views one's body and the feelings associated with it. Body image, which affects our self-esteem is influenced by many factors such as cultural background, fashion and movie industry, advertisements of cosmetic products, parents' and others' attitudes etc. Positive body image is when someone feels comfortable and good about themselves and their body, which leads to an increase in their self-worth. Negative body image is when someone has negative emotions or feelings associated with their body.

உடல் அமைப்பு குறித்த அபிப்பிராயம்: தன்னுடைய உடல் மற்றும் அதனுடன் தொடர்புள்ள உணர்வுகளை ஒருவர் பார்க்கும் கண்ணோட்டம். உடல் அமைப்பு குறித்த அபிப்பிராயம் ஒருவரின் சுய-மதிப்பை பாதிக்கும். இது கலாச்சார பின்னணி, உடைபாணி மற்றும் திரைத்துறை, அலங்கார பொருள்களின் விளம்பரங்கள், பெற்றோர்கள் மற்றும் பிறரின் மனோபாவம் போன்ற பல கூறுகளை பொறுத்தது. உடல் அமைப்பு குறித்த நல்ல அபிப்பிராயத்தை கொண்டிருப்பதென்பது, தன்னைக் குறித்தும் தன்னுடைய உடலைக் குறித்தும் நன்றாக மற்றும் மகிழ்ச்சியாக இயல்பாக உணர்வது. இது சுயமதிப்பை அதிகரிக்கச் செய்யும். உடல் அமைப்பு குறித்த எதிர்மறையான அபிப்பிராயத்தை கொண்டிருப்பதென்பது, தன்னுடைய உடலைக் குறித்து ஒருவர் எதிர்மறையான உணர்வுகளைக் கொண்டிருப்பது.

Anorexia*:* is a behavioural disorder arising due to distorted body image and the intense fear of gaining weight. Anorexia is characterised by lack of interest and denial of food. Here, they try to lose weight by starving, fasting, excessive exercise, induced vomiting etc. Patients with anorexia are thin and underweight.

அனோரெக்ஸியா (பசியின்மை): இது உடல் குறித்த சிக்கலான ஓர் அபிப்பிராயத்தினாலும் எடை கூடுவது குறித்த அதீத பயத்தினாலும் எழும் நடத்தை சிக்கல். உணவை மறுப்பது மற்றும் அதன்மேல் ஆர்வமில்லாமல் இருப்பது அனோரெக்ஸியாவில் பிரதானமாக நிகழும். அனோரெக்ஸியா உள்ளவர்கள் பட்டினி கிடத்தல், உண்ணாநோன்பு இருத்தல், அதிகளவில் உடற்பயிற்சி செய்தல், வாந்தியை வலிய வரவைத்தல் போன்ற வழிகளின் மூலம் எடையை குறைக்க முயற்சிசெய்வார்கள். அனோரெக்ஸியா உள்ள நோயாளிகள் ஒல்லியாகவும் இயல்பைவிட எடை குறைந்து இருப்பார்கள்.

Bulimia*:* an eating disorder characterised by binge eating (eating excess amount in a short period of time)

followed by some compensatory behaviour like self-induced vomiting, excessive exercise, fasting, eating at irregular intervals, etc. The patients with bulimia are at average weight or above.
புலிமியா: இது சாப்பாடு உண்பதில் உள்ள சிக்கல். கட்டுப்பாடற்று சாப்பிட்டு கொண்டே இருத்தல் (சிறு நேரத்தில் மிக அதிகமாக சாப்பிடுதல்), வாந்தியை வெளிய வரவைத்தல், அதிகளவில் உடற்பயிற்சி செய்தல், முறையற்ற இடைவெளிகளில் சாப்பிடுதல் போன்ற ஈடுகட்டும் சில நடத்தைகள் தொடர்ந்து காணப்படும். புலிமியா உள்ள நோயாளிகள் வழக்கமாக அல்லது அதற்கு அதிகமான எடையுடன் இருப்பார்கள்.
Osteoporosis*:* a medical condition in which the bones become brittle and fragile from loss of tissue, typically as a result of hormonal changes, or deficiency of calcium and vitamin D.
ஆஸ்டியோபோரோசிஸ் (எலும்பு தேய்மானம்): திசு இழப்பினால் எலும்புகள் நொறுங்குதன்மை கொண்டதாகவும் உடையக்கூடியதாகவும் மாறும் உடல் நலச் சிக்கல். பொதுவாக, கால்சியம் மற்றும் வைட்டமின் D போதாமை அல்லது ஹார்மோன் மாற்றங்களின் விளைவால் இந்தச் சிக்கல் ஏற்படும்.

Anorexia rising at an alarming rate

கவலையளிக்கும் வேகத்தில் அதிகரிக்கும் அனோரெக்ஸியா

TNN | Jul 18, 2007, 11.33 PM IST

Rising obesity among children and adolescents might be the concern of many but cases of young girls falling prey to eating disorders are increasing at an equally alarming rate. Ten years ago, the cases of eating disorders — the most common of which is *anorexia nervosa* — were rare in India. However, psychiatrists claim that in the past few years, the figure has increased from anything between 5 and 10 times. What is more alarming is that increasingly girls of a younger age are falling prey to anorexia and bulimia.

குழந்தைகள் மற்றும் வளரிளம் பருவத்தினரில் அதிகரிக்கும் உடல்பருமன் பிரச்சனை பலரின் கவனத்தை ஈர்த்திருந்தாலும், உண்பதில் ஏற்படும் ஒழுங்கின்மையினால் பாதிக்கப்பட்ட இளம் பெண்களின் எண்ணிக்கையும் கவலையளிக்கும் விதத்தில் அதிகரித்து வருகிறது. இந்தியாவில் பத்து ஆண்டுகளுக்கு முன்னர், உண்பதில் ஒழுங்கின்மையால் ஏற்படும் சிக்கல்கள் அரிதாக இருந்தன. இவற்றில் *அனோரெக்ஸியா நெர்வோசா* மிகப்பொதுவானது. எனினும், மனநல நிபுணர்களின் படி கடந்த சில ஆண்டுகளில் இந்த எண்ணிக்கை 5 முதல் 10 மடங்குகள் அதிகரித்துள்ளது. அனோரெக்ஸியா மற்றும் புலிமியா நோய்களால் இளம் பெண்கள் அதிகளவில் பாதிக்கப்படுவது மேலும் கவலையளிக்கிறது.

"Television and the internet have come to rule our world and with both full of super slim models, young girls end up idolising them. There is immense emphasis on being thin by the society as well," says Dr Rajesh Sagar, department of psychiatry, AIIMS. Psychiatrists claim that even when young girls— as young as ten— in the city suffering from anorexia are shown photos of slim and fit women, they shockingly dismiss them as overweight. "Anorexia is about poor body image. When you are constantly told that thin is beautiful, then your opinion about your own body is certain to change to fit the accepted standard," says Dr Sanjay Chugh, founder chairman, International Institute of Mental Health.

"தொலைக்காட்சி மற்றும் இணையம் நம் உலகத்தை ஆட்கொண்டுள்ளது. இவற்றில் உடல் மெலிந்த மாடல்கள் பரவலாக இருப்பதால், சிறுமிகள் இவர்களின் மீது மட்டுமீறிய நேசம் வைக்கிறார்கள். சமூகமும் மெலிதாக இருப்பதென் மேல்

CC-BY-SA 4.0 license, HBCSE

மிகுந்த கவனம் செலுத்துகிறது," என்று AIIMS ன் மனநலத் துறையை சேர்ந்த டாக்டர் ராஜேஷ் சாகர் கூறுகிறார். நகரத்தில் அனோரெக்ஸியாவால் துன்புறும் சிறுமிகளிடம் (பத்து வயதே ஆனவர்களும்) உடல்வலிமையான மெலிதான பெண்களின் படங்களை காண்பித்தார்கள். அச்சிறுமிகள் அப்படங்களில் இருப்பவர்களை அதிகமான எடைக்கொண்டவர்கள் என்று அதிர்ச்சியூட்டும் விதமாக நிராகரித்துவிட்டதாக மனநல மருத்துவர்கள் சொல்லுகிறார்கள். "உடல் அமைப்பு குறித்த எதிர்மறையான அபிப்பிராயத்தால் வருவது அனோரெக்ஸியா. மெலிதாக இருப்பதுதான் அழகு என்று சொல்லப்பட்டுக்கொண்டே இருந்தால், பொதுவாக ஏற்றுக்கொள்ளப்படும் இந்தத் தரத்துக்கு உங்களுடைய சொந்த உடலைக் குறித்த எண்ணமும் மாறும்," என்று மன நலத்துக்கான சர்வதேச நிறுவனத்தின் நிறுவனர் மற்றும் தலைவர் டாக்டர் சஞ்ஜய் சுக் கூறுகிறார்.

An independent inquiry into the health of models in the UK recommended that girls below the age of 16 should be banned from walking the ramp. Talking about this kind of inquiry, psychiatrist Samir Parikh says: "These kind of measures are essential to project a more healthy body image of women. While eating disorders have disastrous consequences for women of all age groups, it can severely damage the health of an adolescent or pre-adolescent by retarding their growth."

மாடல்களின் உடல்நலம் குறித்து UK ல் நடத்தப்பட்ட தனிப்பட்ட ஆய்வு ஒன்று, 16 வயதுக்கு கீழ் உள்ள சிறுமிகள் அழகுப் போட்டிகளில் கலந்துகொள்வதை தடைச் செய்ய வேண்டும் என்று பரிந்துரைத்தது. இதுபோன்ற ஆய்வுகளை பற்றி மன நல மருத்துவர் சமீர் பரிக் பேசியது: "பெண்களின் உடல் அமைப்பு குறித்த நல்ல அபிப்பிராயத்தை முன்னிலைப்படுத்த இதுபோன்ற நடவடிக்கைகள் அவசியம். உண்பதில் ஏற்படும் ஒழுங்கின்மை அனைத்து வயது பெண்களிலும் பாதகமான விளைவுகளை ஏற்படுத்தும் என்றாலும், வளரிளம் பருவத்தினரில் அல்லது குழந்தைகளில் வளரிச்சியை குன்றச்செய்து உடல்நலத்தை மிக மோசமாக பாதிக்கும்."

Anorexia nervosa and bulimia nervosa can lead to severe nutritional deficiencies in young girls especially if it sets in before puberty. Bones are the first to get affected and 50% of anorexic girls end up developing osteoporosis. When young girls are supposed to be packing their bones with calcium and protein rich food, they are actually losing bone mass. Besides, they are also more prone to heart failure and hormonal changes which can lead to absence of menstruation resulting in infertility later on.

குறிப்பாக பருவமடைவதற்கு முன்னால் சிறுமிகளில் அனோரெக்ஸியா நெர்வோசா மற்றும் புலிமியா நெர்வோசா தொடங்கியதென்றால், மோசமான ஊட்டச்சத்து குறைபாடுகளை இவை ஏற்படுத்தும். எலும்புகள்தான் முதலில் பாதிக்கப்படுன்றன. அனோரெக்ஸியா உள்ள 50 சதவீத சிறுமிகள் ஆஸ்டியோபோரோஸிஸால் பாதிக்கப்படுவார்கள். கால்சியம் மற்றும் புரதச்சத்து மிக்க உணவை சாப்பிட்டு தங்களுடைய எலும்புகளை வலுவேத்தவேண்டிய சிறுமிகள், எலும்பு எடையை இழந்து கொண்டிருக்கின்றனர். மேலும், இவர்களுக்கு இதயக் கோளாறு மற்றும் ஹார்மோன் சார்ந்த மாற்றங்கள் நிகழும் வாய்ப்புகள் அதிகரித்து, இதனால் பிற்காலத்தில் மாதவிடாய் நிகழாமல் கருவுறாமையில் போய் முடியலாம்.

Psychiatrists claim that girls as young as seven-eight years of age have been skipping meals to stay thin. "In very young girls it is hard to spot anorexia as refusal to eat food is seen as defiant behaviour. It’s not until the disease progresses that parents and doctors are able to diagnose it. I have young girls who don’t have any apparent weight problem asking to be put on a diet to lose weight," says Dr. Honey Khanna, dietician, Max Healthcare. Lack of "sports culture" in India has made the problem more acute. "If schools and

CC-BY-SA 4.0 license, HBCSE

parents push children to play sports, it would go a long way in fighting both obesity and eating disorders," adds Dr Sagar.

ஏழெட்டு வயதேயான சிறுமிகள் மெலிதாக இருப்பதற்கு சாப்பாட்டை சில `வேளைகள் தவிர்கிறார்கள் என்பதை மனநல மருத்துவர்கள் முன்வைக்கிறார்கள். “சாப்பிட மறுப்பது மறுதலிக்கும்/அடம்பிடிக்கும் குணமாக பார்க்கப்படுவதால், வயது குறைவான சிறுமிகளில் அனோரெக்ஸியாவை கண்டுபிடிப்பது கடினமாக உள்ளது. நோய் வளர்ச்சிபெற்ற பின்பு தான் பெற்றோர்கள் மற்றும் மருத்துவர்கள் அதை கண்டுபிடிக்க முடிகிறது. என்னிடம் வரும் சில சிறுமிகளை பார்க்க எதுவும் எடை பிரச்சனை தெரியவில்லையென்றாலும், எடையைக் குறைப்பதற்கு தங்களுக்கு ஒரு உணவு திட்டத்தை வழங்கும்படி கேட்கிறார்கள்.” என்று மாக்ஸ் ஹெல்த்கேரை சேர்ந்த உணவியல் நிபுணர் டாக்டர் ஹனீ கண்ணா கூறுகிறார். இந்தியாவில் ஒரு “விளையாட்டு கலாச்சாரம்” இல்லாததால் பிரச்சனை இன்னும் தீவிரமாகியுள்ளது. “பள்ளிகளும் பெற்றோர்களும் குழந்தைகளை விளையாடுவதற்கு ஊக்குவித்தார்களென்றால், உடல் பருமன் மற்றும் உண்பதில் ஏற்படும் ஒழுங்கின்மையை எதிர்கொள்ள பெருமளவில் உதவும்,” என்று டாக்டர் சாகர் கூறுகிறார்.

Questions

கேள்விகள்

1. What are the additional nutrient needs during adolescence and discuss how we can incorporate this into daily diet?

1. வளரிளம் பருவத்தில் தேவையான கூடுதல் ஊட்டச்சத்துகள் என்னென்ன? இதை எவ்வாறு தினசரி உணவில் சேர்த்துக்கொள்வது என்பதைக் குறித்தும் கலந்துரையாடங்கள்.

2. Discuss how comparisons, body weight-related bullying and criticisms develop a negative-body perception.

2. பிறருடன் ஒப்பிடுதல், உடல் எடையை சுட்டி கேலி செய்தல்/வம்பிழுத்தல் மற்றும் விமர்சனங்களை முன்வைத்தல் எவ்வாறு உடல் குறித்த எதிர்மறையான எண்ணத்தை உருவாக்குகிறது என்பதை கலந்துரையாடுங்கள்.

3. How is this perceived body image influenced by society, for example, how the marriage market and matrimonial ads contribute to this?

3. உடல் குறித்த இந்த எண்ணம் எவ்வாறு சமூகத்தினால் ஏற்படுத்தப்படுகிறது? எடுத்துக்காட்டாக, திருமண சந்தை மற்றும் அதற்கான விளம்பரங்கள் எவ்வாறு இதற்கு பங்களிக்கின்றன?

4. Since adolescence is also a period of identity formation (which is linked to body image), discuss how we can help each other in developing a positive body image.

4. அடையாளங்களை உருவாக்கிக்கொள்வதும் (உடல் குறித்த அபிப்பிராயத்துடன் தொடர்புகொண்டுள்ளது) வளரிளம் பருவ காலக்கட்டத்தில் நிகழ்வதால், உடல் அமைப்பு குறித்த நல்ல நேர்மறையான அபிப்பிராயத்தை உருவாக்கிக் கொள்ள ஒருவருக்கு ஒருவர் எவ்வாறு உதவி கொள்வது?

5. Can body image affect one’s achievements and affect aspirations?

5. உடல் அமைப்பு குறித்த அபிப்பிராயம் ஒருவரின் சாதனைகள் மற்றும் எட்ட நினைக்கும் கனவுகளையும் பாதிக்குமா?

We read in the article about how weight concerns may affect body image in adolescents. There are other aspects that might also affect one's body image. Think of any advertisements that you have seen that may relate to body image (reducing weight or gaining height). Discuss such advertisements with your friends and answer the question given below:

வளரிளம் பருவத்தினருக்குள்ள எடைக் குறித்த சிக்கல்கள் (தாழ்வுமனப்பான்மை) எவ்வாறு உடல் குறித்த அபிப்பிராயத்தை பாதிக்கும் என்பதை குறித்து இந்தக் கட்டுரையில் வாசித்தோம். இந்த அபிப்பிராயத்தை பாதிக்கும் பிற அம்சங்களும் உள்ளன. உடல் அமைப்பு குறித்த அபிப்பிராயத்துடன் (எடை குறைத்தல் அல்லது உயரமாதல்) தொடர்புப்படுத்தக்கூடிய நீங்கள் பார்த்த எதாவது ஒரு விளம்பரத்தை நினைத்துபாருங்கள். இதுபோன்ற விளம்பரங்களை பற்றி உங்களின் நண்பர்களுடன் கலந்துரையாடி பின்வரும் கேள்விகளுக்குப் பதிலளிங்கள்:

a) Discuss some of the messages that the advertisements try to convey.

a) விளம்பரங்கள் சொல்ல நினைக்கும் சில சங்கதிகளை/செய்திகளை குறித்து கலந்துரையாடுங்கள்.

b) Do you agree with the messages? Why? Why not?

b) இந்தச் சங்கதிகள் உங்களுக்கு சரியென்று படுகின்றனவா? ஏன்? ஏன் சரியில்லை?

c) Who sets the rules for the "perfect body"? How are these beneficial to those who set them?

c) "குறையற்ற உடல்" என்பதற்கான விதிகளை யார் நிர்ணயிக்கின்றனர்? இதை செய்பவர்களுக்கு எவ்வாறு அது சாதகமாக உள்ளது?

d) Discuss how these messages can affect the confidence of many people.

d) இந்தச் சங்கதிகள் பல நபர்களின் தன்னம்பிக்கையை எவ்வாறு பாதிக்கும் என்பதைக் குறித்து கலந்துரையாடுங்கள்.

e) Think of other products which also use stereotypical "body" as their marketing strategies for example breakfast cereals, gym products, etc.

e) சீரானவார்ப்பாக கருதப்படும் "உடலமைப்பை" விற்பனை பண்டமாக பயன்படுத்தும் வேறு பொருள்களை யோசியுங்கள். எடுத்துக்காட்டாக, சீரியல் (cereals) வகைகள், உடற்பயிற்சி சார்ந்த பொருள்கள் போன்றவை.

CC-BY-SA 4.0 license, HBCSE