Understanding adolescence

पौगंडावस्था समजून घेताना

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.
तुम्ही सर्वजण आता लहानपण आणि तरुणपण यांच्या दरम्यानच्या टप्प्यावर आहात. या टप्प्याला पौगंडावस्था म्हणतात. या अध्ययन घटकात, आपण पौगंडावस्थेतील वाढीच्या प्रक्रिया आणि इतर गोष्टी समजून घ्यायचा प्रयत्न करणार आहोत.

Adolescence is characterised by several physical, social, physiological, cognitive and emotional changes. Since each one of us is unique, these changes may also in different ways and at different points of time in each of us. 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 and so on. On this phase you might want to make yourself attractive and develop attraction for hoers. 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.
पौगंडावस्थेशी शारीरिक, शरीरक्रियात्मक (शरीरांतर्गत), सामाजिक, बोधीय (वैचारिक) आणि भावनिक यांसारखे बदल निगडीत असतात आणि हे बदलच पौगंडावस्थेची लक्षणे आहेत. प्रत्येक व्यक्ती दुसऱ्या व्यक्तीपेक्षा वेगळी असल्याने प्रत्येकात होणारे बदल वेगवेगळ्या प्रकारे आणि वाढीच्या वेगवेगळ्या टप्प्यांवर घडून येतात. पौगंडावस्था हा जीवनातला एक उत्साहपूर्ण असा टप्पा असतो जेव्हा तुम्हाला स्वतंत्रपणे निर्णय घ्यावेसे वाटतात, तुम्हाला तुमचे हक्क जाणून घ्यावेसे वाटतात, तुम्हाला स्वातंत्र्य अनुभवावेसे वाटते, नवीन गोष्टी शोधून कराव्याशा वाटतात, आपली सामाजिक कौशल्ये वाढावीशी वाटतात, स्वत:ची नीतिमूल्ये ठरवावीशी वाटतात. या टप्प्यावर इतरांनी तुमच्याकडे आकर्षित व्हावे असेही तुम्हाला वाटते किंवा तुम्हाला इतरांबद्दल आकर्षण वाटू लागते. अशा अनेक गोष्टी या टप्प्यावर घडत असतात. मात्र या टप्प्यावर सावधगिरी बाळगावी लागते कारण या टप्प्यावर काहीवेळा तुम्ही गोंधळलेले असता. या काळात आपण नवीननवीन गोष्टी करून पाहात असल्याने अशी शक्यता असते की तुमचे निर्णय अपुऱ्या माहितीवर घेतले जातात आणि त्याचे नकारात्मक परिणाम तुमच्यावर किंवा इतरांवर होऊ शकतात. याच टप्प्यावर आपल्या समवयस्क मित्रांचा, पालकांचा आणि समाजाचा दबाव आपल्यावर असू शकतो. पौगंडावस्थेच्या या टप्प्यातील कोणत्या संभावना आणि क्षमता तुमच्यात सकारात्मक बदल घडवून आणू शकतात, आणि ते करत असताना तुम्हाला कोणती आव्हाने येऊ शकतात, यांची चर्चा आपण करणार आहोत.

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.
चला, यासंबंधी वर्तमानपत्रातील एक लेख आपण वाचूया आणि या लेखात मांडलेल्या कल्पनांबाबत तुम्हाला काय वाटते, याची चर्चा करूया. या लेखासंबंधी चर्चा केल्यानंतर, विचारलेल्या प्रश्नांची उत्तरे शोधूया. अशाच स्वरूपाचे इतर लेख तुमचे शिक्षक तुम्हाला वाचायला देतील, त्यांबद्दल तुम्ही चर्चा करू शकता.

News articles for reference (The articles are shortened and not presented in their entirety.)
संदर्भासाठी वर्तमानपत्रातील लेख (या लेखांना संक्षिप्तरूप दिलेले आहे)

Article 1

लेख 1

CC-BY-SA 4.0 license, HBCSE. May, 2022

Glossary
पारिभाषिक शब्दांचे अर्थ

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.
देह प्रतिमा (बॉडी इमेज): एखादी व्यक्ती स्वत:च्या शरीराकडे कसे पाहते आणि त्याविषयी कोणत्या भावना बाळगते, याला देह-प्रतिमा म्हणता येईल. देह-प्रतिमा आपल्या आत्मसन्मानाला प्रभावित करू शकते. तिच्यावर संस्कृती, फॅशन तसेच चित्रपटसृष्टी, जाहिराती, पालकांची तसेच इतरांची विचारसरणी, इत्यादींचा प्रभाव असतो. जेव्हा एखाद्या व्यक्तीला स्वत:चे शरीर आवडते आणि त्याच्याबद्दल चांगले वाटते, तेव्हा देह-प्रतिमा सकारात्मक बनते आणि त्यामुळे व्यक्तीचा आत्मसन्मानही वाढतो. एखाद्या व्यक्तीच्या स्वत:च्या शरीराविषयीच्या भावना नकारात्मक असल्यास, देह-प्रतिमा नकारात्मक बनते.

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 in and denial of food. Patients with anorexia may try to lose weight by starving, fasting, excessive exercise, induced vomiting etc. They are often thin and underweight.
क्षुधानाश (एनोरेक्सिया): नकारात्मक देह-प्रतिमा आणि वजन वाढण्याची तीव्र भीती यांमुळे हा विकार उद्भवतो. अन्न खाताना निरुत्साही असणे किंवा अन्नाला सतत नकार देणे, ही या विकाराची लक्षणे आहेत. वजन वाढू नये म्हणून हा विकार असलेल्या व्यक्ती उपाशी राहणे, उपवास करणे, गरजेपेक्षा जास्त व्यायाम करणे, ओकाऱ्या काढणे इत्यादी मार्ग अवलंबतात. अशा व्यक्ती सामान्यपणे किरकोळ बांध्याच्या असून त्यांचे वजन सरासरीपेक्षा कमी असते.

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.
क्षुधातिरेक (बुलिमिया): अतिखाण्याच्या वृत्तीमुळे उद्भवलेला एक विकार. हा विकार झालेल्या व्यक्ती कमी वेळात गरजेपेक्षा खूप खातात. खाल्ल्यानंतर अशा व्यक्ती परिमार्जन करण्यासाठी स्वत:च ओकाऱ्या काढणे, गरजेपेक्षा जास्त व्यायाम करणे, उपवास करणे, खाण्याच्या नियमित वेळा न पाळता वाटेल तेव्हा खाणे इत्यादी उपाय करतात. सहसा क्षुधातिरेक झालेल्या व्यक्तींचे वजन सरासरीएवढे किंवा सरासरीपेक्षा जास्त असते.

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.
अस्थिसुषिरता (ऑस्टिओपोरोसिस): हा एक शारीरिक विकार असून या विकारात शरीरात नवीन ऊती निर्माण होण्याची प्रक्रिया मंदावल्यामुळे हाडे ठिसूळ आणि कमकुवत होतात, संप्रेरकांमध्ये बदल घडून आल्याने किंवा कॅल्शियम, ड-जीवनसत्व यांची कमतरता उद्भवल्याने अस्थिसुषिरता हा विकार उद्भवतो.

Anorexia rising at an alarming rate

क्षुधानाश विकार चिंताजनक दराने वाढत आहे!

TNN | Jul 18, 2007, 11.33 PM IST

TNN, जुलै 18, 2007

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 — 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.

CC-BY-SA 4.0 license, HBCSE. May, 2022

लहान आणि पौगंडावस्थेतील मुलांमध्ये वाढत असलेला लठ्ठपणा हा अनेकांच्या काळजीचा विषय आहे. परंतु या वयोगटातील अनेक मुलींमध्ये खाण्याशी संबंधित विकारांना बळी पडण्याच्या प्रमाणातील वाढ तितकीच गंभीर आहे. भारतात दहा वर्षांपूर्वी, खाण्यासंबधी जे विकार असतात - यात बहुतकरून क्षुधानाश विकार येतो - अशा रुग्णांचे प्रमाण दुर्मिळ होते. मात्र मानसोपचारतज्ज्ञ आता दावा करत आहेत की मागील दहा वर्षांत ही संख्या सुमारे पाच ते दहा पटींनी वाढली आहे. त्यातही सर्वांत चिंतेची बाब अशी आहे की क्षुधानाश आणि क्षुधातिरेक या विकारांना लहान वयातील मुली बळी पडताना दिसत आहेत.

“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.

ऑल इंडिया इन्स्टिट्यूट ऑफ मेडिकल सायन्सेस (एम्स) च्या मानसोपचार विभागातील डॉ. राजेश सागर म्हणतात, “टिव्ही आणि इंटरनेट यांचे अधिराज्य आता जगावर पसरलेले आहे. या दोन्ही माध्यमांवर जाहिरातींमध्ये मॉडेल्स म्हणून वावरणाऱ्या अतिशय सडपातळ, तरुण मुलींना देशातील तरुणी आपला आदर्श मानू लागल्या आहेत. मानसोपचारतज्ज्ञ आवर्जून सांगतात की क्षुधातिरेक जडलेल्या शहरातील मुलींना म्हणजे अगदी दहा वर्षापर्यंतच्या मुलींना, जेव्हा सडपातळ आणि तंदुरुस्त स्त्रियांचे फोटो दाखवले तेव्हा फोटोतील स्त्रिया जाड असल्याचे त्यांना वाटले. त्याचबरोबर स्त्रिया सडपातळ असाव्यात, असाही आपल्या समाजाचा वेगळा दबाव असतोच!” क्षुधानाश हा विकार नकारात्मक देह-प्रतिमेमुळे उद्भवतो. जेव्हा ‘सडपातळ म्हणजेच सुंदर’ असे तुम्हाला सतत सांगितले जाते, तेव्हा एखाद्या व्यक्तीचे स्वत:च्या शरीराबद्दलचे मत समाजाच्या स्वीकृतीनुसार बदलणे, साहजिकच आहे” असे इंटरनॅशनल इन्स्टिट्यूट ऑफ मेंटल हेल्थ या संस्थेचे अध्यक्ष-संस्थापक डॉ. संजय चुग सांगतात.

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.”

इंग्लंडमध्ये ‘मॉडेलिंग करणाऱ्या स्त्रियांचे आरोग्य’ यासंबंधी केलेल्या एका संशोधनानंतर असे सुचवण्यात आले की 16 वर्षांखालील मुलींना रॅम्पवर चालण्यास बंदी घालावी. या संशोधनाबाबत मानसोपचारतज्ज्ञ डॉ. समीर पारीख म्हणतात, “स्त्रियांची देह-प्रतिमा अधिक निरोगी किंवा निकोप असते हे दाखविण्यासाठी असे उपाय आवश्यक आहेत. खाण्यासंबंधी विकारांचे दुष्परिणाम सर्व वयोगटातील स्त्रियांमध्ये दिसून येतात. पौगंडावस्थेतील किंवा त्यांच्यापेक्षाही लहान वयाच्या मुलींमध्ये या विकारांमुळे मुलींची वाढ खुंटली जाऊन त्यांच्या आरोग्याची गंभीर हानी होते.”

Anorexia and bulimia 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.

मुलींमध्ये मासिक पाळी सुरू होण्याआधी, जर क्षुधानाश किंवा क्षुधातिरेक विकार झाल्यास त्यांच्यात पोषणाची गंभीर कमतरता उद्भवू शकते. त्यामुळे सर्वप्रथम हाडे बाधित होतात. सामान्यपणे क्षुधानाश झालेल्या मुलींमध्ये सु. 50% मुलींना अस्थिसुषिरता विकार होतो. वास्तविक पाहता, ज्या वयात तरुण मुलींची हाडे कॅल्शियम आणि प्रथिनसमृद्ध आहारांनी पोसली जाण्याची गरज असते, त्याच वयात मुली आपल्या हाडांची घनता गमावत असतात! याशिवाय त्यांना हृदयविकाराचा तीव्र झटका येण्याची शक्यता असते, तसेच संप्रेरकांद्वारे घडणाऱ्या बदलांमुळे मासिक पाळी सुरू होण्यात अडथळे निर्माण होऊन कालांतराने वंध्यत्व (infertility) येऊ शकते.

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

मानसोपचारतज्ज्ञ सांगतात की सात-आठ वर्षांच्या मुलीदेखील सडपातळ दिसावे, म्हणून काही वेळा जेवण टाळतात. डॉ. हनी खन्ना (आहारतज्ज्ञ, मॅक्स हेल्थकेअर) म्हणतात, “लहान वयाच्या मुलींमध्ये क्षुधानाशाची लक्षणे ओळखणे कठीण असते, कारण जेवण नाकारणे म्हणजे बहुधा हट्टीपणा असेच समजले जाते. परंतु त्यामुळे पालक आणि डॉक्टर यांना रोगाचे निदान होईपर्यंत विकार बळावलेला असतो. माझ्याकडे लहान वयातील अशा मुली येतात ज्यांचे वजन जास्त नसूनदेखील त्यांना डाएट करायचे असते. भारतात मैदानी खेळांची परंपरा नसल्यामुळेही ही समस्या अधिक गंभीर झाली आहे.” डॉ. सागर यांचे असे मत आहे, “शाळेने आणि पालकांनी जर मुलामुलींनी निरनिराळे खेळ खेळण्यावर भर दिला, तर लठ्ठपणा, खाण्यासंबंधीचे विकार यांसारख्या समस्या सहज दूर करता येतील.”

Questions
प्रश्न:

1. What are the additional nutrient needs during adolescence and discuss how we can incorporate this into daily diet?
   पौगंडावस्थेत मुलामुलींना कोणत्या अतिरिक्त पौष्टिक घटकांची गरज असते आणि आपल्या दैनंदिन आहारात त्यांचा समावेश कसा करता येईल, यावर चर्चा करा.
2. Discuss how comparisons, body weight-related bullying and criticisms develop a negative-body image.
   शरीराच्या वजनावरून तुलना करणे, छळवणूक करणे आणि टीका करणे यांमुळे एखाद्या व्यक्तीची देह-प्रतिमा नकारात्मक कशी होऊ शकते, यावर चर्चा करा.
3. How is the body image influenced by society, for example, how do the marriage market and matrimonial ads contribute to this?
   समाजाचा देह-प्रतिमेवर कसा प्रभाव पडतो, ते सांगा. उदाहरणार्थ, लग्नासंबंधीचे व्यवसाय आणि विवाहविषयक जाहिराती यात कशी भर घालतात, ते सांगा.
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.
   पौगंडावस्था ही स्वत:ची ओळख बनविण्याचा एक टप्पा असतो (जो देह-प्रतिमेशी संबंधित असतो). आपण एकमेकांना मदत करून देह-प्रतिमा सकारात्मक कशी बनवू शकतो, याबवबत चर्चा करा.
5. Can body image affect one’s achievements and affect aspirations?
   एखाद्या व्यक्तीची देह-प्रतिमा त्याच्या यशावर किंवा इच्छा-आकांक्षांवर परिणाम करू शकते का?

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:

या लेखात, पौगंडावस्थेतील मुलामुलींमध्ये शरीराच्या वजनाचा परिणाम देह-प्रतिमेवर कसा होऊ शकतो, ते आपण वाचले. याखेरीज आणखीही काही गोष्टी एखाद्याच्या देह-प्रतिमेवर परिणाम करू शकतात. तुम्ही अशी कोणतीही जाहिरात विचारात घ्या, जिचा संबंध देह-प्रतिमेशी लावता येईल (वजन कमी करणे किंवा उंची वाढवणे). अशा जाहिरातींबद्दल आपापसांत चर्चा करा आणि पुढील प्रश्नांची

उत्तरे द्या.

a) Discuss some of the messages that the advertisements try to convey.
अशा जाहिरातींमधून कोणकोणते संदेश देण्याचा प्रयत्न केला जातो?

b) Do you agree with the messages? Why? Why not?
तुम्ही या संदेशांशी सहमत आहात का? का? का नाही?

c) Who sets the rules for the “perfect body”? How are these beneficial to those who set them?
‘आदर्श शरीर’ याबाबतचे नियम कोण ठरवते? जे असे नियम ठरवतात, त्यांना काय फायदे होऊ शकतात?

d) Discuss how these messages can affect the confidence of many people.
जाहिरातींमधून दिलेल्या संदेशांचा अनेक लोकांच्या आत्मविश्वासावर कसा परिणाम होऊ शकतो?

e) Think of other products which also use stereotypical “body” as their marketing strategies, for example, breakfast cereals, gym products, etc.
अशा इतर उत्पादनांचा विचार करा, जी उत्पादने विकण्यासाठी शरीराचा वापर करतात. जसे, न्याहारीचे खाद्यपदार्थ, व्यायामाचे खाद्यपदार्थ इत्यादी.

Credits
Main Authors: Shubhangi Bhide, Panchami Jose, Sugra Chunawala, Pearl Monteiro
Contributing Authors: Rohini Karandikar, Meenakshi Kaushik, Norine D’souza, Abhilasha Pandey
Reviewers: Anu Gupta, Gouri Krishna Rajesh, Jayasree Subramaniam, Vimala Oak, Ajita Deshmukh
Editors: Beena Choksi, Geetanjali Date, Anksuh Gupta, Reema Mani, K. Subramaniam
Marathi Translator: Vidula Ramabai
Marathi Editorial Team: Deepa Chari, Aaloka Kanhere, Vijay D. Lale
Creative Commons Licence: CC BY-SA 4.0 International, HBCSE