

Kv qÄ`bw (School Phobia)

tUm.] n. F³. kptcj v pamÄ,
s[] m^ k Ä Hm^ vssk l ym(Sn
K.M.C.T. saUij Ä tI mtfPv tI mgnt; mS

Kv qÄ t^ m_nb, kv qfnÄ t] ml m\pÄ aSn F ¶ o hm; pt Ä Nne l p«n
l fnÄ l phcp¶ bpà ncl nXhpw Ø nchpamb kv qfnS\ Npän] änbpÄ t] Snsb
k qNn, nj p¶ p. A UsseUvtPm - k - 1941 Ä Cu [] i \s - j pdn' v hni Zol cn
Xn\pti j w \nch[n] T\ S Ä Dmbn«pv C; q«scbpw] Tn; m³ XmÄ, cy-
anÄmsX] T\ apt] -E n' pt] ml p¶ hscbpw Htc KW- nÄs] Sp- m\ml nÄ.] T\ -
apt] -E n' p t] ml p¶ hsc A hcpsS hgn; p hnsmsa; nepw kv qÄ t^ m_nb; msc
cE nXmj; fpw aäpw \Äh®w {i² nj Ww. l mcWw ChÄ an; t, mgpw B l mw-E -
cnXcpw s] s«¶ v hnl mcS Ä; v A Snas, Sp¶ hcpambn; pw. kv qÄ t^ m_nb
[] i \napÄ l p«n Ä kv qfnÄ t] ml p¶ Xns\, äN Nn' nj pt ¼mÄXs¶] cn^ m-
nbpw, i mcocnl A kzmØ y-X l fpw [] l Sn, nj mdpv

Kv qÄ`bapÄ l p«n fnÄ \S- nb Hcp] T\ - nÄ 59% t] Ä A © vapXÄ
Ggvhsc [] mbapÄ hcpw, 32% t] Ä F «vapXÄ] - v hsc [] mbapÄ hcpw 9% t] Ä
] Xns\mt¶ m A XnÄ l qSpXtem [] mbapÄ hcpamsW¶ v l mWp¶ p. hoSpn«p-
\nÄ; m\pÄ t] Sn H¶ c apXÄ cvhbÊ phsc [] mbapÄ l p«n fnemWvk m[m-
cW l phcp¶ Xv A; me - v amXm; nXmj; fnÄ\¶ pw hn«p\ nÄ; pt ¼mÄ l p«n
l Ä l cbpl bpw aäpw sNz pw. F ¶ mÄ l p«n Ä hfcpt' mdpw Cu [] i \hpw \ne-
\¶ mÄ A sXmcp tcmKmhØ bmbn amdp¶ p. C; q«cpsS cE nXmj; Ä an; t, mgpw
hfsc k vt\ l hpw {i² bpapÄ hcpw B bn; psa; nepw AhÄ XS fpsS l p«n -
fpsS k pc-E sb, äN k m[mcWbnÄ l qSpXembn Nn' nj p¶ hcm l pw. cE nXmj; -
fpsS Cu kz' mhw l mcWw Nne l p«n Ä; v B B hni zmk w \j \s, «v kv qÄ
PohnXhpambn s] mcp- s, Sm\ml msX hcp¶ p. s] - l p«n fnÄ l qSpXembn l mW-
s, Sp¶ Cu `bw DbÄ¶ k m¼- nl hÄ«- nÄs, « l p«n fnemWv l qSpXÄ
l phcp¶ Xv Gähpw Cfbl p«n fnepw, k tI mZcS fnÄm - Hä l p«n fnepw
KpcpXcamb i mcocnl tcmKapÄ hcnepamWv kv qÄ t^ m_nb Gähpw l qSpX-
embn l mWp¶ Xv kv qÄ t^ m_nb; mÄ sNdnb [] i \S Ä; vt] mepw kv qfnÄ
t] ml m³ aSn; p¶ Xpsl mvHt«sd A [yb\ Znhk S Ä \j \s, Sp¶ p. kv qfnÄ
t] ml p¶ Xns\; pdn' v] dbpt ¼mÄXs¶ t] Snbpw k ; Shpw l mWn; p¶ hscbpw
] eXc- nepÄ A k pJ e-E WS Ä] d^a vHgn^a pamdp¶ hscbpw cE nXmj; Ä
l mcyambn {i² nj Ww.

AekX

ChÄ k v qÄ Dt] -E nj p¶ Xv thÄ] mSns\ l pdn' pÄ DXil WIT aqeaÄ.
C- cw l p«n Ä k m[mcWbmbn [] mbw l qSnbhcpw, anXambtXm l Tn\ambtXm

B b] T\sshj ayS Ä A \p`hnj p¶ hcpw, I päw sN¿ phm³ I qSpXÄ {} hWX-
bpÅ hcpamWv

bYmÄ° amb `oXn

ChnsSbpw thÄ] mSri\mepÅ DXil WvT CÄ. {} [m\ I mcWw F ¶ mÄ
apXnÄ¶ I p«nt fnÄ \n¶ papÅ A {I aw, A {I anl fmb hnZymÄ° nl Ä,] I tbmsS
s] cpamdp¶ tXm, {I qcXbnÄ B \µw I s- p¶ tXm B b A² ym-] I Ä XpS-
S nbhcnÄ \n¶ pÅ i mcocnl kpcE m `oj WnaqeamWv k v qfnÄ t] ml phm³
aSni p¶ Xv i cnbmb kwcE Ww, asämcp A² ym-] I sâ CmE nte; pamäÄ,
k v qfnte; v amäÄ F ¶ nh Ø nXn sa` s, Sp- p¶ p.

] T\ sshj ayw sl mv k v qÄ Dt] -E ni Ä

B hÄ- n` pÅ] cmPbwaqew ZoÄL I meambn] T\sshj ayw A \p`hn-
j p¶ I p«nt Ä k v qfns\ `bj phm³ XpSS pt bpw k v qÄ Dt] -E ni phm³ B {K-
I ni pt bpw sN¿ p¶ p.

k m[mcW k v qÄ \ncmH cWw

ho«ise tci S fntem A Sp- I me- pmb amXm-] nXmj fpsS A k pJ w,
acWw F ¶ nh aqetam k v qÄ Dt] -E ni Ä XoÄ- pw k m[mcWwamb Hcp {} Xnk-
Ö nbmWv CXp XmXy ment amWv k v qfnÄ I pdi` pt mew I mPcmhmXncp¶ Xn\p-
ti j w Cu {} hWX {I taW amdnhcp¶ p.

eE W§ Ä

1. CSbv; nsSbpÅ hbdp:thZ\, ssl I mÄ thZ\, sXmthZ\, XeNpäÄ,
taml mek yw,] \n, a\w] n«Ä, OÄ±n, hbdnfi; w, XfÄ, XethZ\, I c-
nÄ, amXm-] nXmj sf] ncnbthcpt¼mÄ A XncpI hna DXil WvT, A N-
t\bpw A ½tbbpw A Ä n, nSri` ncnj pl,] nSthmi n
2. hoSphn«pt] ml m³ hij ahpw t] Snbpw
3. Hcp apdnbnÄ Häbv; ncnj m\pÅ t] Sn, Ccp«nt\mSpÅ t] Sn
4. Ddj w I n«m\pÅ hij aw, t] Sns, Sp- p¶ k z] \S Ä
5. arKS Ä, `qXt{} X§ Ä, k v qÄ F ¶ nhsbj pdn` pÅ A anX` bw
6. Xtäbpw aäpÅ hcpsSbpw k pcE sb, an F t, mgpapÅ Nn´ I Ä

I mcW§ Ä

k v qÄ t^ m_ nbbpsS I mcW§ Ä] cni m[ni pt¼mÄ hoSns\bpw k v qfn-
s\bpw Htct] mse I Wj nseSpj Ww.

ho«nepmI p¶ {} i \S Ä

- 1) hoSvamäw, tcmKS Ä, amXm-] nXmj fnÄ\n¶ pw] ncn^a p\Ä; p¶ A hØ,
hnhml tamN\w t\Snb amXm-] nXmj Ä, acWw, k m¼- nl {} i \S Ä,
I pSpw_ {} i \S Ä

- 2) Nne i mcocnl tcmKŠ Ä I mcWw ZoÄL I mew k v qfnÄ t] ml m³] äm⁻ A hØ
- 3) ho«nÄ \n¶] v cE nXm; fpsS A anX {i² e`n; Ä
- 4) ho«nÄ \n¶] pw hn«p\Ä; p¶] XvA] I SamsW¶] vB hÄ⁻ n`p] dlp¶] cE nXm; Ä
- 5) ho«nÄ] T\`t⁻ ; mfp] cn hnt\mZŠ Ä; pw I fhÄ Ä; pw (Sn. hn. hoUntbm sKbmK v I fh, m«Š Ä) A hk cw e`n; Ä
- 6) ho«nÄ hcm\ncn; p¶] F s⁻ ; nepw Zpc⁻ s⁻ ; pdn`pÄ B i ;
- 7) Xsâ A `mh⁻ nÄ I pSpw__⁻ ise HcwKw asämcsf B {I an; ptamsb¶] `bw
- 8) A bÄ; mcpsS B {I aWw, sl mSp; mäy shÄ s, m; w, Xo, nSp⁻ w F ¶] nhsb; pdn`pÄ `bw

tcmKl mcWw (School Phobia)

k v qÄ `b⁻ n\p] n¶] nÄ P\NXI] cambtXm, R c¼p k w__ Ö ambtXm, - ssPhck X{⁻] cambtXm (Bio chemical) B b L Sl Š sfm¶] pw Xicn` dnbs, - «n«nÄ. acW⁻ nÄ \n¶] pw I j ßn` v cE s, «Xmbn t__m[.] qÄEamtbm, A t__m[.]] qÄEamtbm I p«n I cpXp¶] Xv s] s«¶] pÄ tcmKw, A] I Sw,] cn; v F ¶] nhsb XpSÄ¶] pw k v qÄ `bw {} XyE s, t«; mw. am\k nl tcmKŠ Ä, A] k amcw, B k vXa DZc k w__ Ö amb tcmKŠ Ä XpSŠ nb i mcocnl tcmKŠ Ä sl mpw `bw hcmw. B k vXabpÄ I p«n fhÄ {} tXyl n` pw Xn; fmgN cmhise (Monday morning Syndrome) tcmKw hÄ² n; p¶] p.

k v qfnepml p¶] {} i vŠ Ä

- 1) A² ym] I cpsS I päS, Sp⁻ Ä,] cnl mk w, i nE I Ä F ¶] nhsb; pdn`pÄ `bw
- 2)] T\`⁻ nepÄ {} bmk Š Ä, D`⁻ nÄ hmbn; m\pÄ `bw,] coE sb; pdn`pÄ `bw, tami w amÄ; v e`n; Ä,] T\`⁻ nepw] mtTyXc {} hr⁻ nI fhewp tami w {} I S\w, tNmZyw tNmZn` mÄ aäpÄ hcpsS ap¼nÄsh` v D⁻ cw] d-tbn hcptamsb¶] B i ;, Xsâ i coc{} I rXn, Dbcw, hk vX[mcWw, Xq; w F ¶] nhsb; pdn`vaäpÄ hÄ] pNn; ptam F ¶] t] Sn.
- 3) Hcp {} tXyl I mcyw sN₂ mt\m, {} tXyl I fhbnÄ GÄs, Smt\m, k v qÄ A k w » nbnÄ] s; Sp; mt\m, `E Wapdnbnencp¶] v B I mcw I gn; mt\m, k I] m-Tn fhpsS ap¶] nÄsh` v hk vXw amdmt\m DÄ hnj aw.
- 4) I mbnl aÖcŠ fhse tami w {} I S\w, I mbnl SoanÄ Xm³ A hk m\; mc\ml ptam, aäpÄ hÄ] cnl k n; ptam F ¶] `bw.

- 5) aäpÅ h-tcmSv s] cpamd³ A dnbm⁻ Xpsl mv k aql Pohnx⁻ n\X m³ sl mÅ cpXm⁻ h\msW¶ tXm¶ Å
- 6) k l] mTnl fnÅ\¶ pÅ D] {zhhpw, l fnbm; epw, `oj Wnbpw
- 7)] pXnb k v qfpambn H⁻ pt] ml m\pÅ {} bmk w
- 8) k v qfise tSmbæäv k ul cyS sf, änbpÅ B i ;
- 9) k v qfise ^ ÄWn⁻ dpl Ä hr⁻ nbm; m\p-] tbnK_n p¶ hk xp; Ä, th-hn[-⁻ nÅ hmbpk © mcänÅm⁻ ÇmÊ vpdnl Ä F ¶ nhsb; pdn⁻ pÅ B i -.

k m[mcWbmbn cE nXm; Ä I Äi \ambn \nÄ_ Ö_n p¶ Xphsc am{Xta k v qfnÅ t] ml nsÅ¶ v l p«nl Ä hmi n] nS_n mdpÅ q. F ¶ mÅ Cu {} i \w XpSÅ¶ pw \ne\ nÄ; p¶ psh-; nÅ cE nXm; Ä k v qÄ A [n rXcpambn _ Ö_s «v {} i \-] cnl mc⁻ n\mbn {i an; Ww. CXp sshl nbmÅ l p«nl Ä; v tami amb] T\ \n ehmcw, aäp l p«nl fpambn CS] gl m³ l gnmbnl , ssZ\wZn\ {} hr⁻ nl fise t] mcmbal Ä F ¶ o {} i \S Ä Dml pl bpw `mhnbnÄ DXW WITm-tcmKw,] m\nl v A äm; v aäp am\k nl tcmK_S Ä, B B l XyNn⁻ F ¶ nh Dmhp_l bpw sN_zmw. AXpsl mv C⁻ cw {} i \S Ä l p«nl fnÅ l mW_s Sp_l bmsW-; nÅ AXv k v qÄ t^ m_ nb-bmsW¶ v t\cs⁻ Xs¶ l s⁻ pl bpw, {} i \- nsâ l mcWw l s⁻ pl bpamWv] cnl mc⁻ n\pÅ GI amÅKw. cE nXm; fpw k v qÄ A [n l rXcpw tbnPn⁻ p sNt_z l mcyamWnXv

cE nXm; Ä; vsN_z m\pÅ Xv

- 1) l p«nl fpsS am\k nl /i mcocnl {} i \S sf; pdn⁻ v A [ym-] l sc hni Zambn A dnbn; pl .
- 2) l p«n; v k zbw tXm¶ p¶ tcmK⁻ oXnbl äm³ tUml Ssd l mWn⁻ v A⁻ cw tcmKw CsÅ¶ Dd_v l p«nbnÄ Dm; pl
- 3) l p«nbpsS k wk mc⁻ nÅ\¶ pw k v qfnÅ t] ml mXnc_n m\pÅ l mcWw l s⁻ pl
- 4) A [ym-] l cpambpw k v qfise l u⁻ k neÅamcpambpw a\ xi mk {XÜ \pambpw l p«nbpsS {} i \S Ä hni Zambn k wk mc_n pl
- 5) k v qfisetbm, ho«nsetbm A⁻ coE hpambn l p«n; vs] mcp⁻ s_s Sm³ k m[n; m⁻ F s⁻ ; nepw {} i \S Ä Ds-; nÅ A h] cnl c_n m\pÅ Hcp]² Xn X_z mcm; pl .

k v qÄ A⁻ coE w sa⁻ s_s Sp⁻ m\pÅ \nÄt±i S Ä

- 1) So⁻ dpw k v qfise l u⁻ k nedpw l p«nl fpambn \Ä _ Ö_w Ø m] n; pl
- 2) k v qfn_s ; pdn⁻ pÅ DXW WIT Hgnhm; m\mbn A² yb\hÄj⁻ nsâ B cw⁻ nÅ l p«nl sfbpw cE nXm; sfbpw k t⁻ mj t⁻ msS {} thi \l hms⁻ nÅ\¶ v k zol cni⁻ v Çmk nse⁻ n; m³ Hcmsf GÄ_s mSm; pl

- 3) k v qfise \gk pamcpamtbm, B bamcpamtbm I p«nbpsS {} i \S Ä NÄ'' sN₂p¶ XneqsS I p«nbpsS {} i \S Ä a\Ê nem; n A hsc ÇmÊ nencp- m\m- I pw.
- 4) XS Ä; pÅ I gnhtpl sf₃ än I p«nl sf t__m[hÄ; cii' v I p«nl fnÄ B B hni i zmk w hfÄ- n I gnhtpl Ä sXfntb; m³ A hk cw \ÄI pl .
- 5) I p«nl Ä; v hnj ahpw k t' mj hpapm; p¶ {} hr- nl Ä Xnci' dntbpl .
- 6) k v qfise Nne I p«nl Ä aäpÅ hsc D] {Zhn; pl tbn`oj Wns₃ Sp- pl tbn sN₂p¶ ps-; nÄ A hsc {i² n; pl .
- 7) k v qÄ t^ m__nbpÅ hsc A hÄ; nj 6s₃ « I q«pl mcpsS I qsS I q«ntbmPn₃ n; p¶ Xc- nepÅ I u- k nemwKvsl mSp; pl .
- 8) I p«nl fpsS] T\ \nehmc- n\ \pk cii' pÅ] T\ {} hÄ- nl Ä \ÄI pl .
- 9)] T\ \nehmcw Xmg¶ hÄ; v {} tXyl] T\ k ul cyS sfmcp; pl .
- 10) k z' mhw sa' s₃ Sp- p¶ Xn\ \pk cii' v I p«nl Ä; vsNdntb k ½m\ S Ä \ÄI n t{} mÖ ml n₃ n; pl .

ho«nÄ hcpt - amäS Ä

k v qÄ t^ m__nb; msc hoSpI fnÄ k m[mcW I p«nl sft] mse- s¶ thWw] cnKWn; m³. F ¶ mÄ C- c; mÄ an; hmdpw Xs¶ cE nXm; tfmsSm₃ aÄmsX] pd- ndS nÄ. A- c; msc cE nXm; Ä] pd- psl mpt] mbnsÄ; nÄ A hcpsS teml w hoSn\ pÅ nÄXs¶ HXpS nt₃ ml pw. k v qÄ t^ m__nb; msc cE nXm; fpsS I qsStbm, A ÄmsXtbn I pd' pk absa-; nepw] pd- psl mpt] ml p¶ Xv Xmsg] dbp¶ hni[- nÄ A hsc k I mbn; pw.

- 1) I p«nbniÄ B B hni zmk w hfcp¶ p, I p«nbpsS {} i \S Ä s] s«¶ v Xs¶ t`Z- amt psa¶ v B hÄ- n' p] d₃m³ A hk cw e`n; p¶ p.
- 2) i cnbmb Nn' bnÄ \n¶ p- p¶ XÄ I p«nbpsS `bsa¶ v A hs\ / A hsf] d^a p a\Ê nem; m\ pÅ A hk cw e`n; p¶ p.
- 3) k v qfnÄ t] ml m\ pÅ ss[cyapÅ hcmsW¶ pw CXpt] nepÅ {} i \S Ä aäp I p«nl Ä; pw Dm- psa¶ pw A hÄ A hsb \nÊ mcambn; mWp¶ XmsW¶ pw] d₃m\ pÅ A hk cw.
- 4) I p«n] ck I mbanÄmsX k v qfnÄ t] ml p¶ XnÄ XS Ä A `nam\w sl mÄ p¶ hcmsW¶ v] d₃m\ pÅ A hk cw.
- 5) I p«nl sf hfscb-[nl w k vt\ I n; p¶ psh¶ v] d₃m\ pÅ k µÄ`w.
- 6) Zn\ Ncy I rXyambn] men; m³ I p«nsb \nÄ_ Ö n; pl , DdS p¶ k abhpw DWcp¶ k abhpw I rXyambn] men; m³ I p«ntbmSv B hi ys₃ Spl .
- 7) k v qÄ Zn\ S fnÄ B \µw I s- m\ pw, k v qfnÄ t] ml m³ XmÄ] cyw e`n; p¶ {} hr- nl fnÄ GÄs₃ Sm\pw I p«nsb t{} mÖ ml n₃ n; pl .
- 8) I p«nbpsS a\Ê nepÅ `bs- ; pdn' v B g- nÄ Nn' n' v A sXmgntm; m\pw A- cw k ml NcyS sf t\ cns\pw I p«nsb k I mbn; pl .
- 9) k v qfnÄ t] ml msX ho«nencp¶ v I fnÄ fnÄ GÄs₃ Sm³ I p«nsb A \phZn; - cpXv
- 10) I p«nsb k v qfnte; v sl mpt] ml m³ Hcp k I] mTnsb GÄ₃ mSm; pl .