ಮಹಿಳೆಯರ ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ನಿಕಟ ಸಂಬಂಧವಿದೆ. ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಪೂರಕವಾಗಿರುವ ಈ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿರುವ, ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚಕರೂ ಆದ, ಕರ್ನಾಟಕದ ಪ್ರಖ್ಯಾತ ವೈದ್ಯೆ,

ಡಾ.ಪದ್ಮಿನಿ ಪ್ರಸಾದ್

ಈ ಅಂಕಣದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ವಾರವೂ 'ಸುಧಾ' ಓದುಗರ ಜತೆ ತಮ್ಮ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲಿದ್ದಾರೆ. -ಸಂ.

▸ ಪುರುಷ 61ವರ್ಷ ಒಬ್ಬನೇ ಮಗ ಸಾಫ್ಟ್‌ವೇರ್ ಎಂಜಿನಿಯರ್ ಆಗಿದ್ದಾನೆ. ನನ್ನ ಹೆಂಡತಿ ತೀರಿಹೋಗಿ ಸುಮಾರು 7 ವರ್ಷ ಆಯಿತು. ನನ್ನ ಹೆಂಡತಿಯ ಪರಿಶ್ರಮದಿಂದ ಮಗ ಕಷ್ಟಪಟ್ಟು ಓದಿ ಉನ್ನತ ಹುದ್ದೆಗೇರಿದ್ದಾನೆ. ಮಗನಿಗೆ ನಾನು ಮರು ಮದುವೆ ಯಾಗುವುದು ಇಷ್ಟವಿರಲಿಲ್ಲ. ಮಗನಿಗೆ ಈಗ ಮದುವೆಯಾಗಿದೆ. ಈಗ ಮಗ ಸೊಸೆ ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿದ್ದಾರೆ. ನಾನು ಈಗ ತಾಲ್ಲೂಕು ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ಅಂಗಡಿ ನೋಡಿಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಈಗ ನನಗೆ ಯಾವ ಕೊರತೆಯೂ ಇಲ್ಲ. ಏಕಾಂಗಿಯಾಗಿ ದೊಡ್ಡ ಮನೆಯಲ್ಲಿರುವುದು ಬಹು ಕಷ್ಟದ ಕೆಲಸವಾಗಿದೆ. ನಾನು ಮರು ಮದುವೆಯಾಗಬೇಕಾಗಿತ್ತು ಅಂತ ಈಗ ಅನ್ನಿಸುತ್ತದೆ. ಮಗನ ಮೇಲಿನ ಪ್ರೀತಿಯಿಂದಾಗಿ ಸಿಂಗಲ್ ಆಗಿ ಉಳಿದುಬಿಟ್ಟೆ. ಮಗ ಸೊಸೆ, ನನ್ನನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಈಗ 'ನಾನು ಏನು ಮಾಡಲಿ' ಸಂಗಾತಿಯಿಲ್ಲದೆ ಪರಿತಪಿಸುತ್ತೇದ್ದೇನೆ. ನನ್ನ ವಿಚಾರ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಯಾರಾದರು ಬೇಕು ಅನ್ನಿಸುತ್ತದೆ ದಯವಿಟ್ಟು ತಿಳಿಸಿ. ಇಳಿವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮದುವೆಯಾಗುವುದು ನನಗೆ ಮುಜುಗರ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಇಳಿವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮದುವೆಯಾಗಬಾರದೆಂದೇನೂ ಇಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ಸಂಗಾತಿತನಕ್ಕಾಗಿ, ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕಾಗಿ ಒಬ್ಬ ಜೊತೆಗಾರ್ತಿ ಇರುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದೇ. ಇದರಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು: 1) ನೀವು ಮರು ಮದುವೆಯಾಗಲು ಇಚ್ಛಿಸಿರುವುದನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಮಗ ಸೊಸೆಯೊಂದಿಗೆ ಬಿಚ್ಚುಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಮಾತನಾಡಿ. ಹಾಗೆಯೇ ನಿಮ್ಮ ಏಕಾಂಗಿತನದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸಿ ಅವರೂ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. 2) ನಿಮ್ಮನ್ನು ಮದುವೆಯಾಗಲು ಬರುವವಳು ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯ ನೆಮ್ಮದಿ ಕೆಡಿಸುವಂತವಳಾಗಿರಬಾರದು. ಅವಳು ನಿಮ್ಮ ಮಗ ಸೊಸೆಯೊಡನೆ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವವಳಂತಿರಬೇಕು. 3) ನಿಮ್ಮನ್ನು ಹಣಕಾಸು ಆಸ್ತಿಗಳಂತಹ ವಿಚಾರಗಳಲ್ಲಿ ದುರುಪಯೋಗಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳದಂತೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಬೇಕು. ಈ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಯೋಚಿಸಿ ನಿಮಗೆ ಎಲ್ಲ ರೀತಿಯಲ್ಲೂ ಸರಿಹೊಂದುವ ಹೆಣ್ಣು ಸಿಕ್ಕರೆ ಆಕೆಯನ್ನು ಮದುವೆಯಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಏಕಾಂಗಿತನವನ್ನು ನೀಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

▸ ಪುರುಷ 16 ವರ್ಷ. ಪ್ರಥಮ ವರ್ಷದ ಪಿಯುಸಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ. ನನ್ನ ಸಮಸ್ಯೆ ಏನೆಂದರೆ ನನ್ನನ್ನು ಕೆಲವೊಂದು ಯೋಚನೆಗಳು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಆಘಾತಗೊಳಿಸಿವೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ನನ್ನ ಓದು– ಬರಹಕ್ಕೆ ತೊಂದರೆ ಉಂಟಾಗಿದೆ. ಈ ಕುರಿತು ಒಂದು ದಿನ ಪತ್ರಿಕೆ ಓದುತ್ತಿದ್ದಾಗ ಅದರಲ್ಲಿ ನನಗೆ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಯಾವ ರೋಗವಿತ್ತೊ ಆ ರೋಗದ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಿದ್ದರು. ಅದನ್ನು ಓದಿದ ನಾನು ನನಗೂ ಕೂಡ ಗೀಳು ರೋಗವಿದೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸಿದೆ. ಇದು ಕೇವಲ ಒಂದು ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಗೀಳು ಅಲ್ಲ. ಬದಲಾಗಿ ಯಾವುದೇ ಒಂದು ವಿಚಾರ ಅಥವಾ ಒಂದು ವಿಷಯ ನನ್ನನ್ನು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಸದಾ ಕಾಡತೊಡಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ನಾನು ಇದನ್ನು ನನ್ನ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಮೆದುಳಿನಿಂದ ಹೇಗೆ ತೆಗೆದುಹಾಕುವುದು ಎನ್ನುವುದೇ ಚಿಂತೆಯಾಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಇದರ ಬಗ್ಗೆಯೇ ಆಲೋಚಿಸುತ್ತಾ ಕುಳಿತಾಗ ನನ್ನ ಮನಸ್ಸು ಅದರತ್ತ ಗಮನ ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಇತ್ತ ನನ್ನ ಓದು– ಬರಹ ಹಾಳಾಗುತ್ತಿದೆ. ಈ ಮಾನಸಿಕ ರೋಗ ನನ್ನಲ್ಲಿ ಯಾವಾಗಲೂ ಸದಾ ಕಾಡುತ್ತಿದೆ. ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ವಿಷಯ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಕಾಡುತ್ತದೆ. ಈ ರೋಗ ನನ್ನಲ್ಲಿ ಇದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳಲಿಕ್ಕೆ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇದು ಯಾವಾಗ ಬೇಕಾದರೂ ನನ್ನಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತಿದೆ. ಯಾವುದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿಯೂ ನನ್ನ ಏಕಾಗ್ರತೆಗೆ ದಾಳಿ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಬಹಳ ನೊಂದು ಹೋಗಿದ್ದೇನೆ. ಯಾವಾಗಲೂ ನನ್ನಲ್ಲಿ ಸಂತೋಷವೇ ಇಲ್ಲದಂತಾಗಿದೆ. ನನಗೆ ಏಕೆ ಹೀಗಾಗಿದೆ? ಆ ರೋಗ ನನಗೇ ಬರಬೇಕಾಗಿತ್ತೆ? ಎಂದು ಪ್ರಶ್ನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ. ಇದು ಬಂದು ನನಗೆ ಸುಮಾರು 2 ವರ್ಷ ಆಗಿದೆ. ಇಲ್ಲದೇ ಇದ್ದದ್ದನ್ನು ಸುಮ್ಮನೆ ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ನನ್ನ ಮನಸ್ಸು ಬಹುಬೇಗ ವೇದನೆ ಪಡುತ್ತದೆ. ನನ್ನನ್ನು ಇದು ಎಷ್ಟು ಕಾಡುತ್ತದೆ ಎಂದರೆ ಒಮ್ಮೆ ನಾನು ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದ್ದೆ. ಆದರೆ ಅದು ನನ್ನ ಗೆಳೆಯರೆದುರೇ ನಡೆದಿದ್ದರಿಂದ ಅವರೇ ನನ್ನನ್ನು ಕಾಪಾಡಿದರು. ಇದು ನಮ್ಮ ಮನೆಯವರಿಗೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ.

ಈಗ ನನ್ನಲ್ಲಿ ಮೂಡಿರುವ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳೆಂದರೆ ಆ ರೋಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೇನಿರಬಹುದು? ಆ ರೋಗವನ್ನು ವಾಸಿ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವೇ? ಸಾಧ್ಯವಿದೆ ಎಂದಾದರೆ ಪರಿಹಾರ ಏನು ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಸಿ.

ನಿಮಗೆ **Obsessive Compulsive Disorder (OCD)** ಎಂಬ ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆ ಅಥವಾ ಗೀಳು ರೋಗವಿರಬಹುದು. ಇದಕ್ಕೆ ಮಾನಸಿಕ ರೋಗ ತಜ್ಞರಿಂದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ತೊಂದರೆ ಇದ್ದಾಗ ಕೆಲವು ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಮಾಡುವಂತಾಗುತ್ತದೆ ಅಥವಾ ಕೆಲವು ಯೋಚನೆಗಳು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಪದೇ ಪದೇ ಮೂಡುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಅದನ್ನು ಹಿಡಿತದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಇದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಓದು, ಕೆಲಸಗಳಿಗೆ ಅಡ್ಡಿಯಾಗುತ್ತಿರುವುದು ಇದರಿಂದ ಮಾನಸಿಕ ನೆಮ್ಮದಿ ಹಾಳಾಗಿ ಆತಂಕ ಖಿನ್ನತೆಗಳಿಗೆ ಒಳಗಾಗಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯು ಯಾವ ಸಮಸ್ಯೆಗೂ ಪರಿಹಾರವಲ್ಲ. ನಿಮಗೆ ಪದೇ ಪದೇ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಯೋಚನೆ ಬರುತ್ತಿದ್ದರೆ ಕೂಡಲೇ ಮಾನಸಿಕ ತಜ್ಞರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗಿ.

▸ ಮಹಿಳೆ ನನಗೆ ಮದುವೆ ಆಗಿ 13 ವರ್ಷ ಆಗಿವೆ. ನನಗೆ ಇಬ್ಬರು ಮಕ್ಕಳಿದ್ದಾರೆ ಮಗಳು 6ನೇ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಮಗ 5ನೇ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿದ್ದಾನೆ. ಆದರೆ ನನ್ನ ತೊಂದರೆ ಅಂದರೆ ನನ್ನ ಸ್ತನಗಳು ತುಂಬಾ ಚಿಕ್ಕದಾಗಿ ಮತ್ತು ಜೋತುಬಿದ್ದಂತಾಗಿವೆ. ನನಗೆ ಯಾವುದೇ ಬಟ್ಟೆಗಳು ಹೊಂದಿಕೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ನನ್ನ ಗಂಡನಿಗೂ ಕೂಡ ಅಸಮಾಧಾನವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ನನಗೆ ದಯಮಾಡಿ ಸ್ತನಗಳ ಆಕಾರವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡಿ ಮತ್ತು ಬ್ರೆಸ್ಟ್ ಇಂಪ್ಲಾಂಟ್ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದೇ ಇದರಿಂದ ಏನಾದರೂ ತೊಂದರೆ ಆಗಬಹುದು ಬೇರೆ ಏನಾದರೂ ಟ್ರೀಟ್‌ಮೆಂಟ್ ಇದೆಯೇ ದಯಮಾಡಿ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಸೂಚಿಸಿ ಮತ್ತು ನಾನು ಒಂದು ಸಲ ನಿಮ್ಮ ಜೊತೆ ಮಾತಾಡಬೇಕೆಂದಿದ್ದೇನೆ. ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಡುವಿರಾ. ಅಂದಹಾಗೆ ನನಗೆ 32 ವರ್ಷ. ಮಕ್ಕಳಿಬ್ಬರಿಗೂ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹಾಲು ಉಣಿಸಿದ್ದೇನೆ.

ಬಹಳಷ್ಟು ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ತಮ್ಮ ಸ್ತನಗಳ ಗಾತ್ರ, ಆಕಾರಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅತಿಯಾದ ಸೂಕ್ಷ್ಮತೆಗಳಿರುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ಮಾಡಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಲೀ, ನಿಮ್ಮ ದಾಂಪತ್ಯ ಜೀವನಕ್ಕಾಗಲೀ ಸ್ತನಗಳ ಆಕಾರ, ಗಾತ್ರಗಳಿಂದ ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಸ್ತನಗಳು ಹೀಗೆಯೇ ಇರಬೇಕೆನ್ನುವುದು ಒಂದು ರೀತಿಯ ಭ್ರಮೆ ಅಷ್ಟೆ. ಪ್ರಸವದ ನಂತರ, ಹಾಲೂಡಿಸುವಿಕೆಯ ನಂತರ ಸ್ತನಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಬದಲಾವಣೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ನೀವು ಎದೆಯ ಸ್ನಾಯುಗಳ ವ್ಯಾಯಾಮ (ದೀರ್ಘ ಉಸಿರಾಟ) ಈಜುವಿಕೆ, ಸ್ಕಿಪಿಂಗ್ ಮುಂತಾದವನ್ನು ಮಾಡಿ. ಪ್ಯಾಡೆಡ್ ಬ್ರಾಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಸ್ತನಗಳ ಜೋತು ಬೀಳುವಿಕೆಯನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದು. ಯಾವುದೇ ಔಷಧಿ, ಮುಲಾಮುಗಳು ಸ್ತನಗಳ ಗಾತ್ರವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ಶರೀರದ ತೂಕ ಕಡಿಮೆ ಇದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ಇದರಿಂದ ಸ್ತನಗಳಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂಶ ಹೆಚ್ಚಾಗಬಹುದು. ಹಾಗೆಯೇ ಸ್ತನಗಳ ಗಾತ್ರ ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ. ಸ್ತನಗಳ ಕಸಿ (**Breast implant surgery**) ಮಾಡಿಸಬಹುದು. ನೀವು **Plastic surgery** ಅಥವಾ **Cosmetic surgery.**

ಭೇಟಿಯಾಗಿ, ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಹೆಚ್ಚಿನ ತೊಂದರೆಯೇನೂ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇದರಿಂದ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಹೆಚ್ಚಬಹುದು. ನೀವು ಸಹಾಯವಾಣಿ: **080–23154293** ಅನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಬಹುದು.

ನಿಮ್ಮ ಅನಿಸಿಕೆ, ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಸಂಪಾದಕರು 'ಸುಧಾ' 'ಆಪ್ತಗೆಳತಿ' ವಿಭಾಗ, ನಂ.75 ಎಂ.ಜಿ. ರಸ್ತೆ, ಬೆಂಗಳೂರು 01 ಇಲ್ಲಿಗೆ ಕಳುಹಿಸಿ