



ಡಾ. ವಿನೋದ ಭಟ್ಟಿ
ಲೈಂಗಿಕ, ದಾಂಪತ್ಯ ಮತ್ತು ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸಕರು

ಯಾರೊಡನೆಯೂ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಲಾಗದ ಲೈಂಗಿಕ, ದಾಂಪತ್ಯ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸುವ ಅಂಕಣವಿದು. ನೀವೂ ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಬಗೆಹರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

✉ ನಾನು 5 ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಗೀಳುರೋಗಕ್ಕೆ ಮಾತೆಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಕಾಯಿಲೆ ತಕ್ಕಮಟ್ಟಿಗೆ ಕಂಟ್ರೋಲ್‌ನಲ್ಲಿದೆ, ಪೂರ್ತಿ ಸರಿಯಾಗಿಲ್ಲ. ಟ್ರೀಟ್‌ಮೆಂಟ್ ಸಾಕಾಗಿ ಯಾವಾಗ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕೆಂದು ಕೇಳಿದರೆ ಮನೋವೈದ್ಯರಿಂದ ಸರಿಯಾಗಿ ಉತ್ತರ ಬರುತ್ತಿಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಕಾರ ಗೀಳು ರೋಗಕ್ಕೆ ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸೆಯೇ ಸಾಕು ಎಂದು ಹೇಳಿದಿರಿ. ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸೆ ಎಂದರೇನು? ಅದನ್ನು ಹೇಗೆ, ಎಲ್ಲಿ ನೀಡುತ್ತಾರೆ?

ಗೀಳು ರೋಗಕ್ಕೂ (ಓ.ಸಿ.ಡಿ.- ಒಪ್ಪಿಸಿವ್ ಕಂಪಲಿಕ್ಸ್ ಡಿಸಾರ್ಡರ್) ಆತಂಕದ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವಕ್ಕೂ ಗಂಟು. ಸದಾ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿರುವ ಮತ್ತು ಪದೇ ಪದೇ ತಲೆಯೆತ್ತುವ ಆತಂಕವು (ಸದಾತಂಕ) ಅಸಂಬದ್ಧ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸುತ್ತ ಗೀಳುರೋಗವನ್ನು ತರುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಮಲಿನವಾದ ವಸ್ತುವನ್ನು ಮುಟ್ಟಿದ ನಂತರ ಆತಂಕಗೊಂಡು ಒಂದು ಸಲ ಕೈ ತೊಳೆಯುತ್ತೇವಷ್ಟೆ? ಅದಾದ ನಂತರ 'ಇನ್ನೂ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ?' ಎಂಬ ಸಂದೇಹದಿಂದ ಇನ್ನೊಂದು ಸಲ ತೊಳೆದುಕೊಂಡರೆ ಬೇಕಾದಷ್ಟಾಯಿತು. ಆದರೆ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿದೆಯೆಂದು ನಿಸ್ಸಂದೇಹವಾಗಿ ಮನವರಿಕೆಯಾದರೂ ಆತಂಕಭಾವ ತಲೆಯೆತ್ತಿ ತರ್ಕವನ್ನು ನುಂಗಿಹಾಕುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಈ ಆತಂಕವನ್ನು ಹಿಮ್ಮೆಟ್ಟಿಸಲು ಇಷ್ಟದ ವಿರುದ್ಧ ಕೈ ತೊಳೆಯುತ್ತಲೇ ಇದ್ದರೆ ಗೀಳುರೋಗವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ, ಸದಾತಂಕವನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಿದರೆ ಅಥವಾ ಅದನ್ನು ಸಮಪಕವಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸಿದರೆ ಗೀಳನ್ನು ಗೆದ್ದಂತೆ! ಇದನ್ನೇ ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಸದಾತಂಕವನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಲು ಸ್ಥೂಲವಾಗಿ ನಾಲ್ಕು ಮಾರ್ಗಗಳಿವೆ.

- ಅ) ವರ್ತನಾ ಚಿಕಿತ್ಸೆ (ಬೆಹೇವಿಯರ್ ಥಿರಪಿ): ಇದರಲ್ಲಿ ಆತಂಕದ ಕಾರಣದ ಆಳಕ್ಕೆ ಇಳಿಯದೆ ಮೇಲ್ಮಟ್ಟದಲ್ಲೇ ಅದನ್ನು ನಿರ್ವಹಣೆ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಗೀಳಿನ ವಿಚಾರ- ವರ್ತನೆಗೆ ವಿರುದ್ಧವಾದ ವಿಚಾರ- ವರ್ತನೆಯನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿ ಕೊಳ್ಳುವುದು ಇದರ ತತ್ವ. ಇದರಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದು (ರೆಸ್ಪಾನ್ಸ್ ಪ್ರಿವೆನ್ಷನ್), ಶರೀರ ಸಡಿಲಗೊಳಿಸುವುದು (ರಿಲ್ಯಾಕ್ಸೇಶನ್), ಹಂತಹಂತವಾಗಿ ದಡ್ಡು ಬೀಳಿಸುವುದು (ಡಿಸೆನ್ಸಿಟೈಸೇಶನ್), ತೀವ್ರಾತಂಕದಲ್ಲೇ ಮುಳುಗಿಸುವುದು (ಫ್ಲಂಡಿಂಗ್) ಮುಂತಾದ ಕ್ರಮಗಳಿವೆ. ಆ) ಅರಿವಿನ ವರ್ತನಾ ಚಿಕಿತ್ಸೆ (ಕಾಂಗ್ನಿಟಿವ್ ಇಹೇವಿಯರ್ ಥಿರಪಿ): ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಪ್ರಸ್ತುತ ಸಂದರ್ಭದ ಚೌಕಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿ, ಆತಂಕ ಮತ್ತು ಅದರ ಪರಿಣಾಮಗಳ ಬಗೆಗೆ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವುದು, ಕಾರಣ- ಪರಿಣಾಮಗಳ ಬಗೆಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿ, ಕಾರಣಗಳ ಜೊತೆಗೆಿರುವ ಸದಾತಂಕವನ್ನು ಬುದ್ಧಿಪೂರ್ವಕ ತಡೆಗಟ್ಟುವುದು, ಆತಂಕವನ್ನು ಧನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಬಳಸುವಂತೆ ಶಿಕ್ಷಣ ಕೊಡುವುದು ಇದರ ತತ್ವ. ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ಮುಂಚೆ ಹೇಳಿದ ವರ್ತನಾ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನೂ ಸೇರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇ) ಸ್ವಯಂಭಿನ್ನತೆ (ಡಿಫರೆನ್ಸಿಯೇಶನ್): ಹೊರಗಿನದಕ್ಕೆ ಅಥವಾ ಪರರಿಗೆ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಕೊಡುವಾಗ ಸ್ವಂತದ ಕಡೆಗೆ ಅಲಕ್ಷ್ಯ ಉಂಟಾಗಿ ಆತಂಕ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆಷ್ಟೆ? ಒಂದು ಕೈಯಲ್ಲಿ ಆತಂಕ ಇನ್ನೊಂದು ಕೈಯಲ್ಲಿ ತರ್ಕಾಲೋಚನೆ- ಇವೆರಡನ್ನೂ ಸಮಸಮವಾಗಿ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಅಪಾಯವನ್ನು ಎದುರು ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಬೆಳೆಯುವುದು ಹೇಗೆ ಎನ್ನುವ ಕ್ರಮ ಇದರಲ್ಲಿದೆ.
- ಈ) ಪುನಾರಚನೆಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ: ಶೈಶವ-ಬಾಲ್ಯದ ಹಂತದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು

ನಿರೂಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಕೆಲವು ಘಟನೆಗಳಿಂದ (ಉದಾ. ತಾಯ್ತಂದೆಯರ ಟೀಕೆ, ಅತ್ಯಾಪೇಕ್ಷೆ, ತಪ್ಪಿಗೆ ಘೋರ ಶಿಕ್ಷೆ) ಅಭದ್ರತೆಯು ಹುಟ್ಟಿ, ಅದು ಸದಾತಂಕವಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸುಪ್ತಮನದಲ್ಲಿ ಅವ್ಯಕ್ತ ರೂಪದಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುತ್ತ, ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಹಾಸುಹೊಕ್ಕಾಗಿ ಬೆಳೆದುಬಂದಿರುತ್ತದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಬಾಲ್ಯವನ್ನು ಪುನಃ ಸಂದರ್ಶಿಸುವಂತೆ ಏರ್ಪಡಿಸಿ, ಬಾಲ್ಯದ ಸನ್ನಿವೇಶವನ್ನು ಪುನಾರಚಿಸಿ, ಅಲ್ಲಿಂದ ಆತಂಕವನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತ ಪ್ರಬುದ್ಧ ಕಲ್ಪನೆಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ, ಹೊಸ ಅನುಕೂಲಕರ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುವುದೇ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಉದ್ದೇಶ. ರಿಡಿಸಿಶನ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಅನುಭವ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಅನುಭಾವ ಚಿಕಿತ್ಸೆ (ಎಕ್ಸ್‌ಪೀರಿಯನ್ಸಿಯಲ್: ಗೆಸ್ಟಾಲ್ಟ್/ ಇಂಪ್ಯಾಕ್ಟ್ ಥಿರಪಿ), ಸಂಮೋಹಿನಿ (ಹಿಪ್ನೋಸಿಸ್) ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿ ಅವಧಿಯ ಕೊನೆಗೆ ವರ್ತನಾಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮನೆಪಾಠವನ್ನೂ ಕೊಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಗೀಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಹಲವಾರು ಕ್ರಮಗಳಿವೆ. ಈ ಮುಂಚೆ ಔಷಧಿ ಮತ್ತು ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸೆ ಎರಡೂ ಸೇರಿ ಗೀಳುಕಾಯಿಲೆಯಲ್ಲಿ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತವೆ ಎಂದು ನಂಬಲಾಗಿತ್ತು. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಕಂಡುಬಂದ ಸಂಶೋಧನೆಯ ಪ್ರಕಾರ ಔಷಧಿಯಿಲ್ಲದೆ ಕೇವಲ ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದಲೇ ಅತಿಹೆಚ್ಚಿನ ಸುಧಾರಣೆಯನ್ನು ತರಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ ಎಂದು ಗೊತ್ತಾಗಿದೆ. ಗೀಳುತನ ಮತ್ತು ಇತರ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ವ್ಯಾಪಕವಾದ ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಮೆಡಿಸೆಕ್ಸ್ ಫೌಂಡೇಶನ್ (ದೂ: 080 23101205 / 23111666) ಸಂಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಕೊಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಕೊನೆಯ ಮಾತು: ಮನಸ್ಸನ್ನು ಗಟ್ಟಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಮನಸ್ಸಿದ್ಧರ ಔಷಧಿಗಳಿಗೆ ದಾಸರಾಗಬೇಕಲ್ಲ!

✉ ವಿವಾಹಿತ, 42 ವರ್ಷ. ಹೆಂಡತಿಗೆ 38. ನನಗೆ ಮೊದಲಿನಿಂದಲೂ ಬೇಗ ಸ್ವಲನವಾಗುತ್ತಿದೆ. ನಮ್ಮ ದೇ ಫ್ಯಾಕ್ಟರಿ ಇರುವುದರಿಂದ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಕೆಲಸದ ಒತ್ತಡ ವಿಪರೀತವಾಗಿ ಬೆಳಗಿನ ಜಾವ ಮೂರು ಗಂಟೆಗೆ ಮನಗೆ ಬರುವುದೂ ಇದೆ. ಇದರಿಂದ ಸಂಭೋಗ ಕಡಿಮೆ ಆಗುತ್ತಿದೆ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಸ್ವಲನ ಇನ್ನೂ ಬೇಗ ಆಗುತ್ತಿದೆ. ನಮ್ಮದು ಅವಿಭಕ್ತ ಕುಟುಂಬ, ಮನೆ ಚಿಕ್ಕದು. ಅಣ್ಣ-ಅತ್ತಿಗೆ ಇನ್ನೊಂದು ರೂಮಿನಲ್ಲಿ ಸಂಭೋಗ ಮಾಡುವಾಗ ಅವರ ಮಾತು-ಶಬ್ದಗಳು ನನಗೆ ಕೇಳುವುದರಿಂದ ನಮ್ಮದು ಅವರಿಗೂ ಕೇಳಬಹುದು ಎಂದು ಸಂಕೋಚವಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾಕಾಗದಷ್ಟೆ ನಮ್ಮ ಮಂಚ ಕಿರುಗುಡುತ್ತದೆ. ಇಬ್ಬರೂ ಮಕ್ಕಳು ನಮ್ಮ ಜೊತೆಗೆ ಮಲಗುತ್ತಾರೆ. ನಾನು ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ಹೊತ್ತು ಸಂಭೋಗ ಮಾಡುವುದು ಹೇಗೆ?

ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಶ್ನೆ ಹೇಗಿದೆ ಗೊತ್ತೇ? ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಹುಣ್ಣುಗಿದೆ, ಹಲ್ಲುನೋವಿದೆ, ಸಮಯದ ಅಭಾವವಿದೆ ಊಟಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯವಿಲ್ಲ, ಆದರೂ ಊಟವನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮಾಡುವುದು ಹೇಗೆ ಎಂದು ಕೇಳಿದಂತಿದೆ. ಮಂಚದ ಕಿರಿಗುಡುವಿಕೆಯ ಮೇಲೆ ಒಂದು ಕಣ್ಣು, ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ಇನ್ನೊಂದು ಕಣ್ಣು, ಅಣ್ಣ-ಅತ್ತಿಗೆಯ ಕಡೆಗೆ ಒಂದಷ್ಟು ಗಮನ, ದೇಹಾಯಾಸದ ಕಡೆಗೆ ಇನ್ನೊಂದಷ್ಟು ಗಮನ. ಒಂದಷ್ಟು ಗಮನ... ಸಂಭೋಗ ನಡೆಯುವಷ್ಟು ಹೊತ್ತು ಇದನ್ನೆಲ್ಲ ಗಮನಿಸಲೇಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ 'ಹೆಚ್ಚು ಹೊತ್ತು ಸಂಭೋಗಿಸುವುದು' ಎಂದರೆ, 'ಹೆಚ್ಚು ಹೊತ್ತು ಪ್ರತಿಕೂಲತೆಯ ವಿರುದ್ಧ ಸೇಸುವುದು ಕಣ್ಣೆಡುವುದು' ಎಂದಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ಸ್ವಲನ ಬೇಗ ಆದಷ್ಟೂ ನಿಮ್ಮ ಸೇಸುವುದು ಕೊನೆಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಸ್ವಲನವನ್ನೇ ಅದಷ್ಟು ಬೇಗ ಬರಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೀರಿ! ಸಮಸ್ಯೆ ಅರ್ಥವಾದ ಮೇಲೆ ಇನ್ನು ಪರಿಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಏನೇನು ಬದಲಾವಣೆ ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ನಿಮಗೇ ಗೊತ್ತಿದೆ: ಬೇರೆ ಮನೆ, ಕೆಲಸದ ನಂತರ ಕಾಮಕೂಟಕ್ಕೆ ಮುನ್ನ ವಿಶ್ರಾಂತಿ, ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಇನ್ನೊಂದು ಕಡೆ ಮಲಗಿಸುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ ಏರ್ಪಾಟು ಮಾಡಿದ ಬಳಿಕ ಸಂಭೋಗದಲ್ಲಿ ಶಬ್ದದ ಭಯವಿಲ್ಲದೆ ನಿರಾತಂಕವಾಗಿ ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಪಾಲುಗೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರೆ ಸುಮಾರು ಎರಡು ತಿಂಗಳು ನಂತರ ಸ್ವಲನವು ತಾನೇತಾನಾಗಿ ತಡವಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದುವೇಳೆ ಹಾಗಾಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ತಜ್ಞರನ್ನು ಹೆಂಡತಿಯೊಂದಿಗೆ ಭೇಟಿಮಾಡಿ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಿರಿ. ನೆನಪಿಡಿ: ಕಾಮಕೂಟದಲ್ಲಿ ನಿಶ್ಚಬ್ದವಾಗಿ ನಡೆಯುವುದು ವೀರ್ಯಸ್ವಲನ ಮಾತ್ರ!

ಲೈಂಗಿಕ ಸಹಾಯವಾಣಿ: ಲೈಂಗಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ತುರ್ತು ಪರಿಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಡಾ. ವಿನೋದ ಭಟ್ಟಿಯವರನ್ನು ಪ್ರತಿ ಮಂಗಳವಾರ ಮತ್ತು ಶುಕ್ರವಾರ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 2ರಿಂದ 4ರ ತನಕ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ದೂರವಾಣಿಯ ಸಂಖ್ಯೆ (080) 23111666 ಅಥವಾ 23101205ರ ಮೂಲಕ ಸಂಪರ್ಕಿಸಬಹುದು. ದೂರವಾಣಿಯ ಸಂಪರ್ಕ ಸಿಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಪತ್ರದ ಮೂಲಕ ತಮ್ಮ ಮೊಬೈಲ್ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ತಿಳಿಸಿ ವೈದ್ಯರ ಉತ್ತರಕ್ಕಾಗಿ ಕಾಯಬಹುದು. ಅಥವಾ www.medisex.org ಪರಿಶೀಲಿಸಬಹುದು.

ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಸಂಪಾದಕರು, 'ಸುಧಾ' 'ಸುಖೀಭವ' ವಿಭಾಗ, ನಂ. 75 ಎಂ.ಜಿ. ರಸ್ತೆ, ಬೆಂಗಳೂರು-01 ವಿಳಾಸಕ್ಕೆ ಕಳುಹಿಸಿ