

ಉಂಟಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಪೂರ್ಣ ಹದಗೆಡುತ್ತದೆ.

ಆಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯಿಂದ ದೂರವಿರಿ

ಆಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯ ಪರಿಣಾಮ ಮತ್ತು ಕೆಲಸದ ಅತೀವ ಒತ್ತಡದಿಂದ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ವ್ಯತಿರಿಕ್ತ ಪರಿಣಾಮ ಉಂಟಾಗುತ್ತಿದೆ. ಜೊತೆಗೆ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಹಿಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್ ಕೊರತೆ, ವಿಟಮಿನ್, ಕಬ್ಬಿಣದ ಅಂಶದ ಕೊರತೆಯೂ ಉಂಟಾಗುವುದರಿಂದ ಇದು ಒಟ್ಟಾರೆ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ.

ಇತ್ತೀಚಿನ ಅಧ್ಯಯನದ ಪ್ರಕಾರ ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಶೇ.53 ರಷ್ಟು ವೃತ್ತಿಪರ ಮಹಿಳೆಯರು ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಊಟವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಂಡು ಕುರುಕಲು ತಿಂಡಿಗಳಿಗೆ ಮೊರೆಹೋಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಕೆಲಸದ ಒತ್ತಡವೇ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಎನ್ನಲಾಗಿದೆ. ಶೇ.60ರಷ್ಟು ಭಾರತೀಯ ವೃತ್ತಿಪರ ಮಹಿಳೆಯರು ಅದರಲ್ಲೂ 30 ಮತ್ತು 40ರ ವಯಸ್ಸಿನವರಲ್ಲಿ ಒಳಲಿಕೆ, ಮುಂಗೋಪ, ಸುಸ್ತು, ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ ಮುಂತಾದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತಿವೆ.

ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಪ್ರಕಾರ ಭಾರತೀಯ ಮಹಿಳೆಯರು ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಖಿನ್ನತೆಗೆ

ಒಳಗಾಗುವವರಲ್ಲಿ ಮುಂಚೂಣಿಯಲ್ಲಿರುವವರು. ಪುರುಷರಿಗಿಂತಲೂ ಶೇ.50ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಖಿನ್ನತೆ ಸಮಸ್ಯೆ ಇದ್ದು, ಇದು ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚುವ ಅಪಾಯವೂ ಇದೆ. ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ನೀಡಿದ ಇನ್ನೊಂದು ವರದಿ ಪ್ರಕಾರ ಭಾರತೀಯ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ರಕ್ತಹೀನತೆ ಸಮಸ್ಯೆಯೂ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ.

ಈ ಎಲ್ಲ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿದರೆ ಮಹಿಳೆಯರು ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಯುಕ್ತ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಲೇಬೇಕಾಗಿದೆ.

ಹದಿಹರೆಯದ ಬಾಲಕಿಯರಿಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹನ್ನೆರಡನೆ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಮೆನಾರ್ಕೆ (ಋತುಸ್ತಾವ) ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಬಾಲಕಿಯರಿಗೆ ಅಧಿಕ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಹಾರದ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಕಬ್ಬಿಣದ ಅಂಶ, ಪ್ರೋಟೀನ್ ಮತ್ತು ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಹೆಚ್ಚು ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಸದೃಢತೆಗೆ ಇದು ಸಹಕಾರಿ. ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಏರುಪೇರು ಉಂಟಾದಾಗ ದೈಹಿಕ ಮಾನಸಿಕ ಬದಲಾವಣೆ ಸಹಜ. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಕೆಲ ಹುಡುಗಿಯರಲ್ಲಿ ಸ್ಥೂಲಕಾಯ, ರಕ್ತಹೀನತೆಯಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಗಳೂ ತಲೆದೋರಬಹುದು. ಸೊಪ್ಪು, ಮೊಳಕೆಕಾಳು,

ಮೀನು, ಶೇಂಗಾ, ಪಾಲಿಶ್ ಮಾಡದೇ ಇರುವ ಅಕ್ಕಿ, ಸೋಯಾ ಮುಂತಾದ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಉತ್ತಮ.

ಮದುವೆಯ ವಯಸು; ನೂರೊಂಟು ಕನಸು!

ಹದಿನೆಂಟು ವರ್ಷ ದಾಟಿದ ಹೆಣ್ಣು ಮಗಳು ವಯಸ್ಸು ಬದುಕಿಗೆ ಕಾಲಿಡುತ್ತಲೇ ಮದುವೆಯ ಕನಸು ಚಿಗುರೊಡೆದಿರುತ್ತದೆ. ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ ಮಾನಸಿಕ ಕ್ಷಮತೆಗೆ ಉತ್ತಮ ಆಹಾರ, ವಿಹಾರ, ವ್ಯಾಯಾಮ ಬೇಕೇ ಬೇಕು. ಭಾರತೀಯ ಆರೋಗ್ಯ ಇಲಾಖೆ ನಡೆಸಿದ ಅಧ್ಯಯನ ಪ್ರಕಾರ 30ರಿಂದ 40ರ ನಡುವಿನ ವಯಸ್ಸಿನ ಶೇ.60ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಕೊರತೆ ಇದೆ. ಶೇ.75ರಷ್ಟು ಮಹಿಳೆಯರು ರಕ್ತಹೀನತೆಯ ಸಮಸ್ಯೆ ಎದುರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಒಟ್ಟು ಮಹಿಳೆಯರ ಮೂರನೇ ಒಂದರಷ್ಟು ಮಂದಿ ಮಹಿಳೆಯರು ತಲೆಗೂದಲು ಉದುರುವಿಕೆ ಮುಂತಾದ ಸಮಸ್ಯೆ ಎದುರಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಮದುವೆಯ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ, ಖಿನ್ನತೆ, ಕೀಳರಿಮೆಗಳಿಂದ ದೂರವಾಗಲು

ಖಿನ್ನತೆ, ಕೀಳರಿಮೆ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲೇ ಹೆಚ್ಚು

ಡಾ. ಅರುಣ ಯಡಿಯಾಳ್, ಮನೋವೈದ್ಯ, ಮಂಗಳೂರು

● ಪುರುಷರಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದಲ್ಲಿ ಕೀಳರಿಮೆ, ಖಿನ್ನತೆಯಂತಹ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲೇ ಹೆಚ್ಚು. ಇದು ಏಕೆ? ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚು ಎಂಬುದನ್ನು ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ಸಾಬೀತುಪಡಿಸಿವೆ. ಮನ, ಕುಟುಂಬ, ಕಚೇರಿ... ಹೀಗೆ ಎಲ್ಲದರ ನಿರ್ವಹಣೆಯ ಭಾರ ಮಹಿಳೆ ಮೇಲೆ ಬಿದ್ದಿರುವುದೇ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ. ಮಹಿಳೆಯ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ದೈಹಿಕ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯದ ಮೇಲೂ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವ ಕಾರಣ ಮಹಿಳೆ ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲೇ ಬೇಕು.

ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ತುಲನೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡಾಗ, ಅದರಲ್ಲೂ ಲಿಂಗಭೇದಗಳಿರುವುದು ಸಂಶೋಧನೆಗಳಿಂದ ಕಂಡುಬಂದಿದೆ. ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುವ ಕೆಲವು ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಇವೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಖಿನ್ನತೆ (ಶೇ 12, ಗಂಡಸರಿಗಿಂತ ಎರಡು ಪಟ್ಟು ಜಾಸ್ತಿ), ಆತಂಕ ಮನೋಬೇನೆ (ಗಾಬರಿ ಕಾಯಿಲೆ, ಭಯ ಇತ್ಯಾದಿ), ಆಘಾತದ ನಂತರದ ಆತಂಕ ಒತ್ತಡದ ಮನೋಬೇನೆ (ಶೇ 82 ಲೈಂಗಿಕ ದೌರ್ಜನ್ಯಕ್ಕೆ ಮಹಿಳೆಯರು



ಬಲಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ), ಆತ್ಮಹತ್ಯಾ ಪ್ರಯತ್ನಗಳು (ಎರಡು ಮೂರು ಪಟ್ಟು ಜಾಸ್ತಿ), ತಿನ್ನುವ ಅಭ್ಯಾಸದ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಇತ್ಯಾದಿ, ಹೆಣ್ಣು ಕುಲವನ್ನು ಜಾಸ್ತಿಯಾಗಿ ಬಾಧಿಸುತ್ತವೆ. ಇದಲ್ಲದೆ, ಹಲವಾರು ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಸ್ವರೂಪ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿ ತೋರಬಹುದಾದ ಸಂಭವವೂ ಇದೆ. ಮಹಿಳೆಯರು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಅರಸುವ ಹಾಗೂ ಅವರಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಲಭ್ಯವಾಗುವುದರಲ್ಲೂ ಸಾಕಷ್ಟು ವ್ಯತ್ಯಯಗಳು ಕಂಡುಬಂದಿವೆ.

● ಮನೋರೋಗಗಳಲ್ಲಿನ ಲಿಂಗಭೇದ ಗಳಿಗಿರುವ ಕಾರಣಗಳೇನು?

ಜೈವಿಕ ಪ್ರಭಾವಗಳು: ಹೆಣ್ಣು ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಆದ ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ಪ್ರಭಾವ, ಸೆರೋಟೋನಿನ್ ಎಂಬ ನರಸಾಯನಿಕದ

ಕ್ಷೀಣಿಸಿದ ನಿರ್ವಹಣೆ ಹಾಗೂ ಹೆಣ್ಣು ಸಹಜವಾಗೇ ನಿರ್ವಹಿಸಬೇಕಾಗಿ ಬರುವ ದೈಹಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳು... ಋತುಮತಿಯಾದಾಗ, ಗರ್ಭಿಣಿಯಾದಾಗ, ಬಾಣಂತಿಯಾದಾಗ, ಋತುಬಂಧವಾದಾಗ, ಇತ್ಯಾದಿ. ಇವೆಲ್ಲವೂ ಅವಳ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ವಿಶಿಷ್ಟ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತಲೇ ಬರುತ್ತದೆ.

ಸಾಮಾಜಿಕ-ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಪ್ರಭಾವ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿನ ಆರ್ಥಿಕ ಅಸಮಾನತೆ, ಹೆಣ್ಣಿನ ಪರಾವಲಂಬಿ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ, ಸಮಾಜದಲ್ಲಿನ ಹಿರಿಯರನ್ನು, ಮಕ್ಕಳನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿ ಬರುವ ನಿರೀಕ್ಷೆಯ ಭಾರ, ಮನೆಯ ಹೊರಗೂ - ಒಳಗೂ ದುಡಿಯಬೇಕಾಗಿ ಬರುವ ಅನಿವಾರ್ಯತೆ, ಸಮಾಜದಲ್ಲಿನ ಪುರುಷ ಪ್ರಧಾನ ಧೋರಣೆ ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ದೌರ್ಜನ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ... ಇವೆಲ್ಲವೂ ಎಲ್ಲಾ ಸ್ಥರಗಳಲ್ಲಿರುವ ಮಹಿಳೆಯರನ್ನು ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಡುತ್ತಲೇ ಬರುತ್ತದೆ.

ಈ ಎಲ್ಲಾ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಗಂಡಸರು, ಹೆಂಗಸರು ಎಂಬ ಭೇದವಿಲ್ಲದೆ ಎಲ್ಲರೂ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದೆ. ಸೃಷ್ಟಿಗಿರುವ ವಿಶಿಷ್ಟ ಶಕ್ತಿ ಸ್ತ್ರೀಯಾದವಳಿಗೆ ಇದೆ. ಜೀವ ಹೆರುವ, ಹೊರುವ, ಪೋಷಿಸಿ, ತಿದ್ದುವ, ಪ್ರಭಾವಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ಮಹಿಳೆಯರಿಗಲ್ಲದೆ ಯಾರಿಗೆ ಇರಲು ಸಾಧ್ಯ? ಈ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಅರಿತು, ಅದನ್ನು ಸಲಕಲು ಬೇಕಾದ ಮನೋಬಲವನ್ನು ಇನ್ನಷ್ಟು ಸುಲೀಕರಣಗೊಳಿಸುವಲ್ಲಿ, ಹೆಣ್ಣು-ಗಂಡು ಎಂಬ ಭೇದವಿಲ್ಲದೆ, ಎಲ್ಲರೂ ಪರಿಶ್ರಮಿಸಿದಾಗಲೇ ಮನೋ ಆರೋಗ್ಯ ಸುಧಾರಣೆ ಸಾಧ್ಯ.