ಪ್ರದೀಪನಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖವಾಗಿ ಒಂದು ವಿಧದ ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯ ಇದೆ. ಪತ್ನಿಯ ಒತ್ತಾಯಕ್ಕೆ ಆತ ತನ್ನಲ್ಲಿಗೆ ಬಂದಂತಿದೆ. ನಿವೇದಿತಾ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುವ ತನಕ ಆತ ಮೌನವಾಗೇ ಇದ್ದ. ಅಂದರೆ ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಆತನ ಸತ್ಯವಿತ್ತೇ? ಕಡೆಗೆ ಮಗುವಿನ ಕುರಿತು ಆತ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾನೆಂದು ಹೇಳಲಾದ ಆರೋಪದ ವೇಳೆ ಮಾತ್ರ ಅವನು ಆಸ್ಫೋಟಗೊಂಡಿದ್ದ. ಅದೇ ಸತ್ಯವೆಂದು ಹೇಳಿದ್ದ.

ಇನ್ನು ನಿವೇದಿತಾ ತಾನು ಪತಿಯಿಂದ ದೂರವಾಗುತ್ತಿದ್ದೇನೆಂಬ ಕಳವಳ ಆಕೆಯನ್ನು ತನ್ನಲ್ಲಿಗೆ ಕರೆತಂದಿದೆ. ಆತನ ಅಪವಾದಗಳನ್ನು ಆಕೆಗೆ ಸಹಿಸದಾಗಿದೆ. ಈ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಇಬ್ಬರ ನಡುವೆ ವೈಮನಸ್ಸು ಏರ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಆಕೆಯ ಧ್ವನಿಯಲ್ಲಿ ಖಚಿತತೆ ಇದೆ. ಸ್ವಲ್ಪ ಏರುಸ್ಥಾಯಿ ಇದೆ. ತಾನೇ ಸರಿಯೆಂಬ ನಿಲುವಿದೆ.

ಇಬ್ಬರ ನಡುವೆ ಬಾಯ್ತೆರೆದ ಕಂದರ ಸರಿಯಾಗಬೇಕಾದರೆ ಈ ವೈಮನಸ್ಸುಗಳು ಮರೆಯಾಗಬೇಕು. ಅದು ಸರಿಹೋಗಬೇಕಾದರೆ ಈ ಅಪವಾದಗಳ ಸತ್ಯತೆ ಮತ್ತು ಮಿಥ್ಯಗಳ ಸ್ಪಷ್ಟತೆ ಹೊರ ಬರಬೇಕಿದೆ.

ಈ ಇಬ್ಬರಲ್ಲಿ ಮುಖವಾಡದ ಮನುಷ್ಯನಾರು?

ಈಗ ನೀಡಿದ ಪ್ರಶ್ನಾವಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಇಬ್ಬರೂ ತಮ್ಮ ತಪ್ಪನ್ನು ಮರೆಮಾಚಿ ಸುಭಗನೆಂದು ತೋರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಹೆಚ್ಚು.

ಹಾಗಾಗಿ ತಾನು ಇನ್ನೊಂದು ಪರೀಕ್ಷೆ ನಡೆಸಬೇಕು ಎಂದು ನಿರ್ಧರಿಸಿದ ಡಾ. ರೂಪಾ ಮತ್ತೊಂದು ಪುಟ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿದರು. ಅದು **PHQ9 (Patient health questionnaire)** ವಿಧಾನ. ಅದರಲ್ಲಿ ಖಿನ್ನತೆ, ದಿಗಿಲು, ಆತಂಕ ಇತ್ಯಾದಿಯ ಮಾಪನ ಅರಿಯಲು ರೋಗಿಯ ಆರೋಗ್ಯ ಪ್ರಶ್ನಾವಳಿಯನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದು ರೋಗಿಯ ಆರೈಕೆಯಲ್ಲಿ ಎದುರಾಗುವ ಖಿನ್ನತೆ ಮತ್ತು ಇತರ ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳ ಮಾನದಂಡ ಆಧಾರಿತ ರೋಗನಿರ್ಣಯವನ್ನು ಮಾಡುವ ಹೊಸ ಸಾಧನವಾಗಿದೆ. ಇದು ರೋಗಿಯ ಕಳೆದ ಎರಡು ವಾರಗಳ ಅಭ್ಯಾಸಗಳ ಕುರಿತು ಪ್ರಶ್ನಾವಳಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ.

ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವ ಆಸಕ್ತಿಯ ಮಟ್ಟ, ಖಿನ್ನತೆ, ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ, ಉತ್ಸಾಹದ ಮಟ್ಟಗಳು, ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ, ಸ್ವಯಂಗ್ರಹಿಕೆ, ಏಕಾಗ್ರತೆಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ, ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಣೆಯ ವೇಗ, ಆತ್ಮಹತ್ಯಾ ಯೋಚನೆಗಳು ಹೀಗೆ ವಿವಿಧ ಅಂಶಗಳಲ್ಲಿ ರೋಗಿಯ ಮನಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಅಳೆದು ಅದಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾದ ಉಪಶಮನ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ನಿರ್ಣಯಿಸಲು ಈ ವಿಧಾನ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಪ್ರದೀಪ ಮತ್ತು ನಿವೇದಿತಾ ತಾವು ಉತ್ತರಿಸಿದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳ ಪುಟಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತಿದ್ದಂತೇ ಡಾ. ರೂಪಾ ಈ ಪ್ರಶ್ನಾವಳಿಯ ಪುಟವನ್ನು ನೀಡಿದರು. ಅದನ್ನು ಕಂಡು ಪ್ರದೀಪನಲ್ಲಿ ಅಸಮಾಧಾನ ಮೂಡಿತು, 'ಮತ್ತೆ ಏನಿದು ಮೇಡಮ್? ಇದು ಸ್ವಲ್ಪ ಅತಿರೇಕವಾಯಿತು ಎನಿಸುತ್ತದೆ' ಎಂದು ಕಹಿ ದನಿಯಲ್ಲೆಂದ.

ಅವನು ಹಾಗೆಂದದ್ದು ನಿವೇದಿತಾಳಿಗೆ ಸಹಿಸಲಿಲ್ಲ.

'ಪ್ರದೀಪ್ ಪ್ಲೀಸ್... ಸರಿಯಾಗಿ ಬಿಹೇವ್ ಮಾಡಿ. ಇಲ್ಲಿಗೆ ಬಂದ ಮೇಲೆ ನಾವು ಅವರಿಗೆ ಸಹಕರಿಸಲೇಬೇಕು' ಎಂದವಳು, ಡಾ. ರೂಪಾ ಕಡೆ ತಿರುಗಿ 'ಸಾರಿ ಮೇಡಮ್' ಎಂದಳು.

'ಪರವಾಗಿಲ್ಲ. ಇದನ್ನು ತುಂಬಿ ನೀವು ಹೊರಡಬಹುದು. ಈ ಫಾರ್ಮ್ ತುಂಬಬೇಕಾಗಿರುವುದು, ನಿಮ್ಮ ಸಂಗಾತಿಯ ಮನಸ್ಥಿತಿಯ ಬಗ್ಗೆ. ಯಾವುದೇ ಪೂರ್ವಗ್ರಹವಿಲ್ಲದೇ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಸಂಗಾತಿಯ ಮನಸ್ಥಿತಿಯ ಕುರಿತು ಇರುವ ಇಲ್ಲಿನ ಒಂಬತ್ತು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಟಿಕ್ ಮಾರ್ಕ್ ಹಾಕಬೇಕು ಅಷ್ಟೇ' ಎಂದು ಹಾಳೆಗಳನ್ನು ನೀಡಿದರು.

ಪ್ರತೀ ಪ್ರಶ್ನೆಯ ಮುಂದೆ ನಾಲ್ಕು ಅಂಕಣಗಳಿದ್ದವು. ಅವುಗಳು, ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ, ವಾರಕ್ಕೊಮ್ಮೆ, ಹಲವು ಬಾರಿ ಮತ್ತು ಸತತವಾಗಿ ಯಾವಾಗಲೂ... ಈ ನಾಲ್ಕು ಅಂಕಣಗಳಲ್ಲಿ ಅವರು ಕೇಳಿದ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಉತ್ತರವಾಗಿ ಗುರುತು ಹಾಕಿದಾಗ ಒಟ್ಟು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಅವಲೋಕಿಸಿ ಪ್ರತಿ ಅಂಕಣ ಏರುಗತಿಯಲ್ಲಿದ್ದ ಅಂಕಗಳು ಕ್ರಮವಾಗಿ ಒಂದು, ಎರಡು, ಮೂರು ಮತ್ತು ಕೊನೆಯ ಅಂಕಣಕ್ಕೆ ನಾಲ್ಕು – ಹೀಗೆ ಪ್ರಶ್ನಿಸಲಾದ ಒಂಬತ್ತು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಒಟ್ಟು ಅಂಕಗಳ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಖಿನ್ನತೆ, ಅತಂಕ, ಮತ್ತಿತರ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಅಳೆದು ಅ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಉಪಶಮನವನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಬಹುದಿತ್ತು. ಈ **PHQ–9** ನ ಪ್ರಶ್ನಾಪಟ್ಟಿ ಹೀಗಿತ್ತು.

ಯಾವುದೇ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವಾಗ ನಿರಾಸಕ್ತಿ, ಯಾವಾಗಲೂ ಖಿನ್ನತೆ ಅಥವಾ ಮಂಕಾಗಿರುವುದು, ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ ಅಥವಾ ಅತಿಯಾದ ನಿದ್ದೆ, ಯಾವಾಗಲೂ ಸುಸ್ತು ಅಥವಾ ನಿರುತ್ಸಾಹ, ಹಸಿವು ಅಥವಾ ಅತಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನುವಿಕೆ, ತನ್ನ ಬಗ್ಗೆ ಕೀಳರಿಮೆ ಅಥವಾ ಸೋತವನೆಂಬ ಭಾವನೆಯಿಂದ ಬಳಲುವುದು, ಟೀವಿ. ವೀಕ್ಷಣೆ, ಓದು ಮುಂತಾದವುಗಳಲ್ಲಿ ಏಕಾಗ್ರತೆಯ ಕೊರತೆ, ಯಾರೂ ಗಮನಿಸಬಾರದೆಂದು ಮೆಲುವಾಗಿ ಮಾತನಾಡುವುದು ಅಥವಾ ನಿಂತಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಲಾರದೆ ಚಡಪಡಿಸುವುದು, ಬದುಕುವುದಕ್ಕಿಂತ ಸಾವೇ ಮೇಲೆನಿಸುವುದು ಅಥವಾ ಆತ್ಮಹತ್ಯಾ ಆಲೋಚನೆಗಳು, ಸ್ವಯಂ ಹಾನಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಆಲೋಚನೆಗಳು.

ಆ ಪುಟಗಳನ್ನು ತುಂಬಿ ಡಾ. ರೂಪಾ ಅವರ ಕೈಗೊಪ್ಪಿಸಿದ ಬಳಿಕ ಪ್ರದೀಪ ನಿರಾಳನಾದ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಲವತ್ತೈದು ನಿಮಿಷಗಳಿಗೆ ಮುಗಿಯಬೇಕಿದ್ದ ಸೆಷನ್ ಮೂರು ತಾಸುಗಳು ಹಿಡಿದಿದ್ದವು. ಪ್ರಥಮ ಭೇಟಿಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಇರುವುದರಿಂದ ಡಾ. ರೂಪಾರಿಗೆ ಅದೇನೂ ವಿಶೇಷವೆನಿಸಲಿಲ್ಲ. ಇಬ್ಬರನ್ನೂ ಎದುರು ಕುಳ್ಳಿರಿಸಿ ಅವರು ತುಂಬಿದ ಚೀಟಿಗಳನ್ನು ಅವಲೋಕಿಸಿ ಅಂಕಗಳನ್ನು ನೀಡಿದ ಬಳಿಕ ಅವರೊಂದು ನಿರ್ಣಯಕ್ಕೆ ತಲುಪಿದ್ದರು. ಅವರ ಮುಖ ಗಂಭೀರವಾಗಿತ್ತು.

'ಸೋಮವಾರ ಪ್ರದೀಪ ಅವರು ಬಂದು ನನ್ನ ಮೀಟ್ ಮಾಡಬೇಕು. ಎರಡನೇ ಸೆಷನ್‌ಗೆ' ಎಂದಾಗ ಅವನು ಮುಖ ಊದಿಸಿದ.

'ಮೇಡಮ್ ಪ್ಲೀಸ್, ಇದೇ ಮಾಡಿ ಕೂರಲು ನನಗೆ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ನನಗೆ ಕೆಲಸಗಳಿರುತ್ತದೆ. ಅಷ್ಟಕ್ಕೂ ನಾನು ನಾರ್ಮಲ್ ಆಗೇ ಇದೀನಿ. ನಿಮ್ಗೆ ಅದು ಕಾಣ್ಲಿಲ್ವಾ?' ಅಸಹನೆ ತುಂಬಿದ ಸ್ವರದಲ್ಲೆಂದ.

'ನನಗೆ ಕಾಣಿಸ್ತಾ ಇರುವುದಕ್ಕೇ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಕರೀತಾ ಇರೋದು ಸರ್. ನೀವು ಬನ್ನಿ. ವೀ ವಿಲ್ ಟಾಕ್' ಎಂದರು ಗಂಭೀರವಾಗಿ.

ಪ್ರದೀಪನ ಮನಸ್ಸು ಕದಡಿಹೋಗಿತ್ತು. ನಿವಿಯ ಮಾತಿಗೆ ಒಪ್ಪಿ ತಾನು ಬರಲೇ ಬಾರದಿತ್ತೆನಿಸಿತು.

ನಿವಿ ಪತಿಯ ಪರವಾಗಿ, 'ಅವರು ಬರ್ತಾರೆ ಮೇಡಮ್. ನಾನು ಕಳಿಸ್ತೀನಿ ಅಥವಾ ಕರ್ಕೊಂಡು ಬರ್ತೀನಿ. ಯೂ ಡೋಂಟ್ ವರಿ' ಎಂದು ಪ್ರದೀಪನ ಭೇಟಿಯ ಆಶ್ವಾಸನೆ ನೀಡಿದಳು. ಪತಿಗೆ ಉಪಶಮನ ದೊರೆತು ತಮ್ಮ ಬಾಳು ಸರಿ ಹೋದರೆ ಸಾಕೆನ್ನುವ ಕಳಕಳಿ ಇತ್ತು ನಿವಿಯ ದನಿಯಲ್ಲಿ.

'ನನಗೆ ಅವರ ಬಳಿ ವೈಯಕ್ತಿಕವಾಗಿ ಮಾತನಾಡಬೇಕು. ಸೋ ಅವರನ್ನಷ್ಟೇ ಕಳಿಸಿ. ಆಗ ಅವರ ಬಳಿ ನನಗೆ ಮನ ಬಿಚ್ಚಿ ಮಾತನಾಡಬಹುದು. ನೀವು ಎದುರಿಗಿದ್ದರೆ ಅವರು ತಮ್ಮ ಅನಿಸಿಕೆಗಳನ್ನು ಮುಕ್ತವಾಗಿ ತೆರೆದಿಡಲು ಹಿಂಜರಿಯಬಹುದು. ಅದಕ್ಕೋಸ್ಕರ ಹೇಳಿದೆ' ಎಂದಾಗ ನಿವಿ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡವಳಂತೆ ತಲೆದೂಗಿ ಒಪ್ಪಿಗೆ ಸೂಚಿಸಿ ಅಲ್ಲಿಂದ ಹೊರಬಂದಳು. ಪ್ರದೀಪ ಆಗಲೇ ಕಾರಿನಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಅವಳ ಹಾದಿ ಕಾಯುತ್ತಿದ್ದ.

'ಏನನ್ನಿಸಿತು ನಿಮಗೆ ಅವರ ಸೆಷನ್, ಉಪಯೋಗವಾಗುತ್ತೆ ಅನ್ನಿಸುತ್ತಾ?' ಎನ್ನುತ್ತಾ ಅವನ ಪಕ್ಕ ಕುಳಿತಳು.

'ನಿಮ್ಮಿಬ್ಬರಿಗೂ ಮಾಡಲು ಬೇರೆ ಕೆಲಸ ಇಲ್ಲ ಅನ್ನಿಸಿತು. ಅವರು ಚೀಟಿ ಕೊಡುವುದಂತೆ, ನಾವು ಟಿಕ್ ಹಾಕುವುದಂತೆ. ಇದರಿಂದ ಯಾರಾದರೂ ಸರಿ ಹೋಗ್ತಾರಾ? ನನಗಂತೂ ಹಾಗನ್ನಿಸುವುದಿಲ್ಲ' ಎಂದು ಕಾರಿಗೆ ಜೀವ ತುಂಬಿದ.

ಆ ವಾರ ಹೀಗೇ ಸಣ್ಣ ಅಸಮಾಧಾನದಲ್ಲೇ ಇಬ್ಬರೂ ಸಮಯ ಕಳೆದರು. ನಿವೇದಿತಾಳಿಗೆ ಆತ ಸೋಮವಾರ ಎಲ್ಲಿ ಡಾ. ರೂಪಾರ ಭೇಟಿಗೆ ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲವೇನೋ ಎಂಬ ಅಳುಕಿತ್ತು. ಅತನನ್ನು ಕರೆದಿದ್ದಾರೆಂದರೆ ಆತನಲ್ಲಿ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಸ್ವರೂಪ ಗಂಭೀರವಾಗಿಯೇ ಇರಬೇಕು!

ಸೋಮವಾರ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಅವನಿಗೆ ಮತ್ತೆ ಸಂದರ್ಶನದ ಕುರಿತು ನೆನಪಿಸಿದಾಗಲೂ ಅವನು ತಲೆ ಕೊಡವಿದ, 'ಇಲ್ಲ ನಿವಿ ನಾನು ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ. ನನಗೆ ಅಷ್ಟು ವ್ಯವಧಾನವಿಲ್ಲ ಪ್ಲೀಸ್'.

'ನೀವು ನನಗಾಗಿ ಹೋಗಲೇಬೇಕು. ನಮ್ಮ ಸಂಸಾರ ಸರಿ ಹೋಗಬೇಕೆನ್ನುವ ಕಳಕಳಿ ನಿಮಗಿಲ್ಲವೇ ಪ್ರದೀಪ್? ಪ್ಲೀಸ್ ಸಹಕರಿಸಿ. ಅಷ್ಟಕ್ಕೂ ಆಕೆ ಇದೆಲ್ಲವೂ ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದು ನಮಗಾಗಿ ಅಲ್ಲವೇ? ನಾವು ಆಕೆಗೆ ನೂರು ಪರ್ಸೆಂಟ್ ಶರಣಾಗತರಾದರೆ ಮಾತ್ರ ಆಕೆ ನಮ್ಮನ್ನು ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಹೊರತರಲು ಸಾಧ್ಯ. ಪ್ಲೀಸ್ ನೀವು ಹೋಗಲೇಬೇಕು'.