



ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ

ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚು

ಉದ್ಯೋಗಸ್ಥ ಮಹಿಳೆಯರು ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಇತ್ತೀಚಿನ ಅಧ್ಯಯನವೊಂದು ದೃಢಪಡಿಸಿದೆ.

■ ಅವನೀಶ್

ಬಹಳ ಹೊತ್ತು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದು, ಅತಿಯಾದ ಆಲೋಚನೆ ಮತ್ತು ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಗುರಿ ಸಾಧನೆಗಾಗಿ ಅತಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದು ಮುಂತಾದವು ಗರ್ಭಿಣಿಯಲ್ಲಿ ಅತಿಯಾದ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ.

'ಒತ್ತಡ ಧನಾತ್ಮಕ ಮತ್ತು ಋಣಾತ್ಮಕ ಎಂಬ ಎರಡು ಬಗೆಯಲ್ಲಿ ಕಾಡುತ್ತವೆ. ಮೊದಲನೆಯದು ಸಾರ್ಥಕ ಮನೋಭಾವವನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡಿ ಧನಾತ್ಮಕ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಎರಡನೆಯದು ತಲೆನೋವು, ಆಯಾಸ, ಹತಾಶ ಮನೋಭಾವ, ಪಲಾಯನ ಬುದ್ಧಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಈ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಸತತವಾಗಿ ಆಗುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಗರ್ಭಿಣಿಯರಲ್ಲಿ ಪದೇ ಪದೇ ಮನಃಸ್ಥಿತಿ ಬದಲಾಗುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಹಾರ್ಮೋನ್ ಬದಲಾವಣೆಗಳ ಕಾರಣದಿಂದ ಒತ್ತಡದ ಮಟ್ಟ ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಮಟ್ಟವನ್ನೂ ದಾಟಬಹುದು' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಅಪೊಲೊ ಕ್ರೆಡೆಲ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀರೋಗ ತಜ್ಞರಾಗಿರುವ ಡಾ. ಪೂರ್ಣಿಮಾ ರಾಮಕೃಷ್ಣನ್.

ಒತ್ತಡದ ಲಕ್ಷಣಗಳು

ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ, ಪದೇ ಪದೇ ತಲೆನೋವು, ಹಸಿವು ಇಲ್ಲದಿರುವುದು, ಅತಿಯಾಗಿ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದು ಮುಂತಾದವು. ಒತ್ತಡ ಉಂಟು ಮಾಡಬಹುದಾದ ಇನ್ನು ಕೆಲವು ಪ್ರಮುಖ ಸಮಸ್ಯೆಗಳೆಂದರೆ ಮಧುಮೇಹ, ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಮತ್ತು ಥೈರಾಯ್ಡ್ ಮುಂತಾದವು.

'ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳ ನಿರಂತರ ಏರುಪೇರಿಸಿಂದಾಗಿ ಗರ್ಭಿಣಿಯ ಮನಃಸ್ಥಿತಿ ಯಲ್ಲಿ ಪದೇ ಪದೇ ಬದಲಾವಣೆಗಳಾಗಿ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಲು ಕಷ್ಟವಾಗಿ ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಬಹುದು' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಡಾ. ಪೂರ್ಣಿಮಾ.

ಜತೆಗೆ ಉದ್ಯೋಗ ಮತ್ತು ಮನೆ ಕೆಲಸ ನಿಭಾವಣೆ ಮಧ್ಯೆ ಸಮತೋಲನ ಸಾಧಿಸಲು ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡದಿಂದಾಗಿ ಗರ್ಭಿಣಿ ಕೆಲವು ದೈಹಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನೂ ಎದುರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಹೊಟ್ಟೆ ತೊಳಸುವುದು, ಮಲಬದ್ಧತೆ, ಬೆನ್ನುನೋವು ಅಥವಾ ಆಯಾಸಗಳಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಆಕೆಯನ್ನು ಕಾಡುತ್ತವೆ.

ಪರಿಣಾಮಗಳೇನು?

'ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ದ್ವಿಗ ಅತಿಯಾದ ಒತ್ತಡವಿದ್ದರೆ ತಾಯಿ ಮತ್ತು ಮಗು ಇಬ್ಬರ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೂ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ತಾಯಿಗೆ ಆತಂಕ ಮತ್ತು ಖಿನ್ನತೆ, ದೇಹದಲ್ಲಿ ನಿತ್ರಾಣವಾದಂತಹ ಅನುಭವ ಉಂಟಾಗ ಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ಹೊರಗೆ ಸ್ವಲ್ಪವೇ ಅಲರ್ಜಿಕಾರಕ ಸನ್ನಿವೇಶವಿದ್ದರೂ ತಾಯಿಯ ಆರೋಗ್ಯದಲ್ಲಿ ಏರುಪೇರಾಗುತ್ತದೆ. ದೇಹದ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಕೂಡ ಒತ್ತಡದಿಂದ ಕುಗ್ಗುತ್ತದೆ. ಮಗುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಕೂಡ ಕುಂಠಿತಗೊಳ್ಳಬಹುದು. ಅತಿಯಾದ ಒತ್ತಡದಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ ಹುಟ್ಟುವ ಮಕ್ಕಳು ತೂಕದಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ ಇರುತ್ತವೆ'



ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ ಡಾ. ಪೂರ್ಣಿಮಾ.

ಪರಿಹಾರಗಳೂ ಇವೆ

ಗರ್ಭಿಣಿ ಮಹಿಳೆಯರು ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡ ಸಂಬಂಧಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ದೂರ ಮಾಡಲು ಹಲವು ವಿಧಾನಗಳಿವೆ. ಮೊದಲು ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯಬೇಕು. ತನ್ನ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು, ಮಾನಸಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಆಪ್ತ ಸ್ನೇಹಿತರ, ಹೆತ್ತವರ ಮತ್ತು ವೈದ್ಯರ ಜೊತೆ ಚರ್ಚಿಸಬಹುದು. ಕೆಲಸದ ವೇಳಾಪಟ್ಟಿ, ರಜೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಬಹಳ ಮುಂಚಿತವಾಗಿಯೇ ಯೋಜಿಸಬೇಕು. ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಸುಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ.

ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರ ತಿನ್ನುವುದು ಮತ್ತು ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಬಗೆಹರಿಸಬಹುದು. ನಿದ್ರೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿಗಳು ಸಾಕಷ್ಟು ಸಿಕ್ಕರೆ ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಒತ್ತಡ ಇಳಿಸಲು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಉಪಾಯವೆಂದರೆ ಶರೀರದ ಕಡೆಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಗಮನ ಕೊಡುವುದು. ಶರೀರದ ಮಸಾಜ್ ಆರಾಮ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಈ ಅವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ತನಗೆ ಯಾವುದು ಸುರಕ್ಷಿತ ಅಂತಹ ಶಾರೀರಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಮಾತ್ರವೇ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಗು ಒತ್ತಡ ಇಳಿಸಲು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಟಾಸಿಕ್. ನಗುವಿನಿಂದ ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ಸುಧಾರಣೆ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಧನಾತ್ಮಕ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಜತೆಗೆ ಹಿತವಾದ ಸಂಗೀತ ಆಲಿಸಬೇಕು. ಕೆಲವೊಂದು ರಾಗಗಳಿಗೆ ರೋಗ ನಿವಾರಣಾ ಶಕ್ತಿ ಇದೆ. ಇಂತಹ ರಾಗಗಳನ್ನು ಕೇಳಿದರೆ ಒತ್ತಡ ನಿವಾರಣೆ ಸಾಧ್ಯ. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಕೂಡ ಒತ್ತಡ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಸಹಕಾರಿ.

ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಖಿನ್ನತೆಯ ಸಮಸ್ಯೆ ಕಾಡಿದರೆ ಕೂಡಲೇ ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಬೇಕು. ಆಗ ಫಲಿತಾಂಶ ಬೇಗ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಒತ್ತಡದ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಲು ಹೇಗಿರುವುದಕ್ಕಿಂತ ಅವುಗಳನ್ನು ದೂರವಿಡುವುದೇ ಉತ್ತಮ!