



ಯಾರೊಡನೆಯೂ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಲಾಗದ ಲೈಂಗಿಕ, ದಾಂಪತ್ಯ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸುವ ಅಂಕಣವಿದು. ನೀವೂ ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಬಗೆಹರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. **ಡಾ.ವಿನೋದ ಭಟ್ಟ** ಲೈಂಗಿಕ, ದಾಂಪತ್ಯ ಮತ್ತು ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸಕರು

▶ ನಾನು 20ವರ್ಷದ ಹುಡುಗಿ. ಅಮ್ಮನೊಂದಿಗೆ ವಾಸವಾಗಿದ್ದೇನೆ. ಸಮಸ್ಯೆ ಅಮ್ಮನದು. ಆಕೆ ಕೆಲವು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಅರ್ಧವಿಲ್ಲದ ಮಾತಾಡುತ್ತಾರೆ. ಉದಾ. ಹಣ ತಿನ್ನುವುದು, ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿರುವ ಮಗುವನ್ನು ಕೊಂದು ತಿನ್ನುವುದು, ಗುಪ್ತಾಂಗಗಳ ಬಗೆಗೆ ಕೆಟ್ಟದಾಗಿ ಊರಲ್ಲ ಕೇಳುವಂತೆ ಕಿರುಚಿ ಮಾತಾಡುವುದು. ಇದಲ್ಲದೆ ಆಕೆಗೆ ವಿಪರೀತ ಸಂದೇಹದ ಸ್ವಭಾವವಿದೆ. ಮೂಗಿನ ಮೇಲೆಯೇ ಕೋಪ. ಮನುಷ್ಯರ ಮೇಲೆ ನಂಬಿಕೆಯೇ ಇಲ್ಲ. ಎಲ್ಲರ ಜೊತೆಗೂ ಜಗಳ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಮನೋವೈದ್ಯರ ಹತ್ತಿರ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಬೇಕೆಂದರೆ ಅಮ್ಮ ಮನಬಿಟ್ಟು ಕದಲುವುದಿಲ್ಲ. ನೆರೆಹೊರೆಯವರು ನಮ್ಮನ್ನು ದೂರಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ನನಗೆ ಬದುಕೇ ಬೇಡವಾಗಿದೆ. ಏನು ಮಾಡಲಿ?

ನಿಮ್ಮ ಸ್ಥಿತಿ ನಿಜಕ್ಕೂ ಶೋಚನೀಯ. ನಿಮ್ಮ ಸಹನೆಯನ್ನು ಮೆಚ್ಚಲೇಬೇಕು! ನೀವು ಬರೆದಿರುವ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ನೋಡಿದರೆ ನಿಮ್ಮ ತಾಯಿಗೆ ಸಿಜೀಫಿನಿಯ ಎಂಬ ಮನೋರೋಗವಿದೆ ಎಂಬುದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಯೋಚನೆಯಿಲ್ಲ, ಇದಕ್ಕೂ ಪರಿಹಾರವಿದೆ- ಆದರೆ ಅದು ಔಷಧಿಯ ಮೂಲಕ ಮಾತ್ರ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಹೀಗೆ ಮಾಡಿ: 1) ಮನೋವೈದ್ಯರೊಬ್ಬರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗಿ (ಇದಕ್ಕಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬವೈದ್ಯರ ಸಹಾಯ ಪಡೆಯಿರಿ). ಅವರನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಮನೆಗೆ ಬಂದು ತಾಯಿಯನ್ನು ನೋಡುವಂತೆ ಮನವೊಲಿಸಿ. ನಂತರ ಅವರಿಂದ ಔಷಧಿ ಚೀಟಿಯನ್ನಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ತಾಯಿಯು ಮಾನಸಿಕ ಸಂತುಲನ ಕಳೆದುಕೊಂಡಿರುವ ಬಗೆಗೆ ದೃಢೀಕರಣ ಪತ್ರವನ್ನೂ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಿ- ಇದು ಮುಂದೆ ಹಲವು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಕ್ಕೆ ಬರುವುದು. 2) ವೈದ್ಯರನ್ನು ಮನೆಗೆ ಕರೆಯಲು ಆಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅವರನ್ನು ನೀವೇ ಭೇಟಿಯಾಗಿ ತಾಯಿಯ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ. ಆಗ ಅವರು ಊಟದಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿಕೊಡುವಂತಹ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡುವರು (ಇಂಥ ಕಾಯಿಲೆ ಇರುವವರು ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಿರಾಕರಿಸುವುದರಿಂದ ಈ ಉಪಾಯ). ಇದು ದ್ರವರೂಪದಲ್ಲಿದ್ದು ಯಾವುದೇ ರುಚಿ- ವಾಸನೆ ಹೊಂದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಇದನ್ನು ಯಾವುದೇ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿಕೊಡಬಹುದು. 3) ಔಷಧಿಯಿತ್ತು ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಲು ತಾಯಿ ನಿರಾಕರಿಸಿದರೆ, ಅಥವಾ ಇದು ಅಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ನಿಮ್ಮ ಪರವಾಗಿರುವ ನೆರೆಹೊರೆಯವರನ್ನೇ ಅಥವಾ ಸ್ನೇಹಿತರನ್ನೇ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹತ್ತಿರದ ಮಾನಸಿಕ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಹೋಗಿ (ಅದು ಬೇರೆ ಊರಲ್ಲಿದ್ದರೂ ಸರಿ) ಅಲ್ಲಿಯ ಮನೋವೈದ್ಯರಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ದುರವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಂಡು, ಮನೆತನಕ ಅಂಬುಲೆನ್ಸ್ ಕಳಿಸಲು ವಿನಂತಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅವರು ನಿಮ್ಮ ತಾಯಿಗೆ ಬಲವಂತವಾಗಿ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಕೊಟ್ಟು ಮಂಪರು ಬರಿಸಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುವರು. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ತಾಯಿಯ ಮುಗಿಲೆತ್ತರದ ರೋಷಾವೇಶ, ಬಾಯಿತುಂಬ ನಿಮಗೆ ಶಾಪ, ಬೇಡಿಯ ಜನರ ಕೆಟ್ಟ ಕುತೂಹಲದ ನೋಟ - ಇತ್ಯಾದಿ ಬೇದಿನಾಟಕ ನಡೆಯುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂದೇಹವಿಲ್ಲ. ಹಾಗೆಯೇ ನಿಮಗೆ ಮಾತ್ರ ದ್ರೋಹದ ಭಾವ ಕಾಡುವುದರಲ್ಲೂ ಸಂದೇಹವಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಚಿಂತಿಸಬೇಡಿ, ಒಂದು ಸಲ ಆಕೆ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ದಾಖಲಾದರೆ ಸಾಕು, ಕೆಲವೇ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಆಕೆಯ ವರ್ತನೆಯಲ್ಲಿ ನಿವೇಶನದಿಂದ ಬದಲಾವಣೆ ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಕಂಡುಬರುವುದು. ಅವರು ತಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಾಯ ನಡೆದಿರುವುದನ್ನು ಪೂರ್ತಿ

ಮರೆತುಬಿಟ್ಟು (ಅವರ ಸದ್ಯದ ನಡವಳಿಕೆಯು ಕಾಯಿಲೆಯ ಲಕ್ಷಣವಷ್ಟೆ?) ನಿಮ್ಮೊಡನೆ ಸೌಮ್ಯವಾಗಿ ವರ್ತಿಸುವಾಗ ಆಗುವ ಸಾರ್ಥಕತೆಯ ಅನುಭವವನ್ನು ನೆನಪು ಮುಂದುವರಿಯಿರಿ. ಇಷ್ಟಾದರೂ ಮನಸ್ಸು ಒಪ್ಪದಿದ್ದರೆ ಹೀಗೆ ಮಾಡಿ: ತನ್ನ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಎಷ್ಟೇ ನೋವಾಗುತ್ತಿದ್ದರೂ, ಮಗು ಎಷ್ಟೇ ಕಿರುಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರೂ ತಾಯಿ ಅದಕ್ಕೆ ಬಲವಂತವಾಗಿ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ಕೊಡಿಸುವ ದೃಶ್ಯವನ್ನು ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಿಮ್ಮ ತಾಯಿಯನ್ನೇ ನಿಮ್ಮ ಮಗು ಎಂದು ಮುಂದುವರಿಯಿರಿ!

▶ ಬಿಳಿ ಅಂತಿಮ ವರ್ಷದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ. ಪರೀಕ್ಷೆ ಸಮೀಪಿಸುತ್ತಿದೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಜ್ಞಾನಕ್ಕಾಗಿ ಇಂಟರ್‌ನೇಟ್ ಉಪಯೋಗಿಸಲು ಸೈಬರ್ ಕೆಫೆಗೆ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಅಲ್ಲಿ ಕಾಮಪ್ರಚೋದಕ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ನೋಡುವುದು, ಉದ್ದೇಶಗೊಂಡು ಮನೆಗೆ ಬಂದು ಮುಷ್ಟಿಮೃಧುನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು- ಇದರಲ್ಲೇ ಒಂದು ತಿಂಗಳು ಕಳೆದುಬಿಟ್ಟಿದ್ದೇನೆ. ಬಡವ, ಫೇಲಾಗುವಂತಿಲ್ಲ. ಇದನ್ನು ಹೇಗೆ ನಿಲ್ಲಿಸುವುದೆಂದು ತಿಳಿಯುತ್ತಿಲ್ಲ.

ಯೌವನ, ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ- ಇವರಡೂ ಒಂದೇ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚಿನ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಹೀಗಾಗುವುದು ಸಹಜ. ಯೋಚಿಸಬೇಡಿ, ಇದಕ್ಕೂ ಉಪಾಯಗಳಿವೆ. ಮೊದಲು ಕಾಮದಿಂದ ದೂರವಾಗುವ ಉಪಾಯಗಳು: 1) ಇಂಟರ್‌ನೇಟ್ ಉಪಯೋಗಿಸುವಾಗ ನಿಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತನೊಬ್ಬನನ್ನು ಜೊತೆಗೆ ಕರೆದೊಯ್ಯಿರಿ. 2) ನಿಮ್ಮ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಪರದೆ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಕಾಣುವಂತಿರಲಿ. 3) ಇಂಟರ್‌ನೇಟ್ ಸದುಪಯೋಗಕ್ಕೆ ಸಾಕಾಗುವಷ್ಟೇ ಹಣ ಜೇಬಿನಲ್ಲಿರಲಿ. 4) ಅಶ್ಲೀಲ ಸೈಟ್‌ಗಳನ್ನು ನಿಷೇಧಿಸಿರುವ ಸೈಬರ್ ಕೆಫೆಯನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. 5) ಇಂಟರ್‌ನೇಟ್ ಸಂಪರ್ಕ ಇರುವ ಸ್ನೇಹಿತನ ಮನೆಗೆ ಹೋಗಿ ಅವನೊಡನೆ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿ (ನೀವು ನೇಟ್ ಉಪಯೋಗಿಸಿದ್ದಕ್ಕೆ ಅವನಿಗೆ ಬಾಡಿಗೆ ಕೊಡಬಹುದು). 6) ಕಾಮದ ವಿಚಾರ ಬಂದಾಗ ಏಕಾಂತದಿಂದ ತಕ್ಷಣವೇ ಹೊರಬನ್ನಿ. ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ತಿರುಗಾಟ, ಸ್ನೇಹಿತರೊಡನೆ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಬಗೆಗೆ ಚರ್ಚೆ, ಇಲ್ಲಿಯ ತನಕ ಓದಿದುದರ ಹಿನ್ನೋಟ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿ. ಇವೆಲ್ಲ ಉಪಾಯಗಳು ಒಂದು ದಿಕ್ಕಿನಿಂದ ಇನ್ನೊಂದು ದಿಕ್ಕಿನ ಉಪಾಯವೂ ಇದೆ: 7) ಪ್ರತಿದಿನ ಹಸ್ತಮೃಧುನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲೇಬೇಕು, ಹಾಗೂ ಅದರಲ್ಲಿ ಸಂತ್ಯಜ್ಞ ಪಡೆಯಲೇಬೇಕು ಎಂದು ದೃಢನಿರ್ಧಾರ ಮಾಡಿ. ಅದಕ್ಕೊಂದು ಸಮಯವನ್ನು (ಉದಾ. ನಿಧಿಸುವ ಮುಂಚೆ) ನಿಗದಿಪಡಿಸಿ, ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಅದರಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಓದಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ದೃಢವಾಗಿ ಪುಸ್ತಕಕ್ಕೆ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳಿ. ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಗಾಂಭೀರ್ಯ, ಸೋಲಾದರೆ ಕೇಡು, ಉತ್ತೀರ್ಣನಾದರೆ ಸಿಗುವ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು ಹಾಗೂ ಅದರಿಂದ ಬರುವ ತೃಪ್ತಿ ಇವುಗಳ ಕಡೆಗೆ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುತ್ತ ಓದಿನ ಪ್ರತಿಹೆಜ್ಜೆಗೆ ಯೋಜನೆ ಹಾಕುತ್ತ ಮುಂದುವರಿಯಿರಿ. ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಭಾಗವನ್ನು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡುವಾಗ ಅದರ ಹೊಳಹುಗಳ ಬಗೆಗೆ (ಉದಾ. ಇದು ಎಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಮಹತ್ವದ್ದು? ಇದನ್ನು ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಬರೆಯಲು ಎಷ್ಟು ಸಮಯ ಹಿಡಿಯಬಹುದು? ಇದನ್ನು ಎಷ್ಟು ಬೇಗ ಮುಗಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ? ಇದರಿಂದ ಏನೇನು ಪ್ರಯೋಜನ?) ಪ್ರಶ್ನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಅದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ತಯಾರಾಗಿ ಇದರ ನಡುವೆ ಕಾಮದಾಸೆ ಮೂಡಿದರೆ, ಹೇಗಿದ್ದರೂ ರಾತ್ರಿ ಇದ್ದೇ ಇದೆಯಲ್ಲ, ಅಲ್ಲಿಯ ತನಕ ಬೇಡ ಎಂದು ಆ ವಿಚಾರವನ್ನು ಮುಂದೆಹಾಕಿ ಪುಸ್ತಕಕ್ಕೆ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳಿ. 8) ಇಷ್ಟಾದರೂ ಪದೇಪದೇ ಕಾಮದಾಸೆ ಕಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಕೇಳುವಂತೆ ಜೋರಾಗಿ ಬೇಡ! (ನೋ! ಸ್ವಾಪ್! ಕೂಡ ಆಗಬಹುದು) ಎಂದು ಅಬ್ಬರಿಸುತ್ತ ಆ ಜಾಗಬಿಟ್ಟು ಜನರಿರುವ ಜಾಗಕ್ಕೆ ಬನ್ನಿ (ಆಗ ಇತರರು ನಿಮ್ಮನ್ನು ವಿಚಿತ್ರವಾಗಿ ನೋಡಿದರೂ ಅಡ್ಡಿಯಿಲ್ಲ). ಇದನ್ನು ಜಾರಿಯಲ್ಲಿ ತರಲು ಸ್ವಲ್ಪ ತರಬೇತಿ ಬೇಕು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಪುಸ್ತಕ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ಬೇಕೆಂದೇ ಹೊತ್ತಿಲ್ಲದ ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಕಾಮದ ವಿಚಾರ ಬರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ; ಅದು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಪೂರ್ತಿ ಆಕ್ರಮಿಸಿ ಶಿಶ್ನದ ಉದ್ದೇಕ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವಾಗ ಬೇಡ! ಎಂದು ಅಬ್ಬರಿಸುತ್ತ ಹಲವು ಸಲ ಅಭ್ಯಾಸಮಾಡಿ. ಒಟ್ಟಾರೆ ಕಾಮದಾಸೆಯನ್ನು ದೂರವಿಡುವುದರ ಬದಲು ಅದಕ್ಕೊಂದು ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಸಮಯ ಮೀಸಲಾಗಿಡುವುದರಿಂದ ಮೈಮನಗಳು ಆರಾಮವಾಗಿ ಓದಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಗಮನ ಕೊಡಲು ಸಹಾಯವಾಗುವುದಲ್ಲದೆ ಕಾಮಭಾವನೆಯ ಬಗೆಗಿನ ತಪ್ಪಿತಸ್ಸು ಭಾವ ಮಾಯವಾಗಿ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ!

ಲೈಂಗಿಕ ಸಹಾಯವಾಣಿ: ಲೈಂಗಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ತುರ್ತು ಪರಿಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಡಾ. ವಿನೋದ ಭಟ್ಟಿಯವರನ್ನು ಪ್ರತಿ ಮಂಗಳವಾರ ಮತ್ತು ಶುಕ್ರವಾರ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 2ರಿಂದ 4ರ ತನಕ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ದೂರವಾಣಿ; (080) 23111866 ಅಥವಾ 23101205ರ ಮೂಲಕ ಸಂಪರ್ಕಿಸಬಹುದು. ದೂರವಾಣಿ 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