



ಡಾ. ವಿನೋದ ಭಟ್ಟ
ಲೈಂಗಿಕ, ದಾಂಪತ್ಯ ಮತ್ತು ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸಕರು

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

✉ ವಿವಾಹಿತ 27 ವರ್ಷ. 16ನೇ ವಯಸ್ಸಿನಿಂದಲೂ ಮೂರ್ಛರೋಗವಿದೆ. ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು 5 ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಸೇವಿಸಿದಾಗ ಕಾಯಿಲೆ ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಭಾಗ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿತ್ತು. ಮತ್ತೆ 25ನೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮರುಕಳಿಸಿ ದೇಹ ಮನಸ್ಸು ಯಾವುದೋ ಸಂಕಷ್ಟದಲ್ಲಿ ಸಿಲುಕಿಕೊಂಡಂತೆ ಭಾಸವಾಯಿತು. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಥಳಿಸಿದ ವೇದನೆ. ಓಡಲು, ಜಿಗಿಯಲು, ಮೆಟ್ಟಿಲು ಹತ್ತಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಹೃದಯರೋಗ ತಜ್ಞರು ಇ.ಸಿ.ಜಿ. ಪರಿಷ್ಕೇ ಮಾಡಿ ಹೃದಯದ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಅಲ್ಲಗಳೆದು, ಮನೋರೋಗ ಚಿಕಿತ್ಸಕರನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡುವಂತೆ ತಿಳಿಸಿದರು. ಅವರು ನನಗೆ ಬೀಟಾಕ್ಯಾಪ್ 40 ಎಂಬ ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಹೇಳಿದರು. ಇಷ್ಟಾದರೂ ಹೃದಯದ ಬೇನೆ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿಲ್ಲ. ಆಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ನನಗೆ ಹೃದಯಾಘಾತ ಅಥವಾ ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ಕಾಯಿಲೆ ಉಂಟಾಗುವುದೇ ಎಂಬ ಭಯ, ಆತಂಕ ಉಂಟಾಗಿದೆ. ಪರಿಹಾರ ತಿಳಿಸಿ.

ಮೊದಲು ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆ ಹೇಗೆ ಹುಟ್ಟಿತೆಂಬುದನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳೋಣ. ಹಲವಾರು ವರ್ಷ ಮೂರ್ಛರೋಗವನ್ನು ಹದ್ದುಬುತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ತಾರುಣ್ಯವನ್ನು ತಲುಪಿದ ನಿಮಗೆ ಎಲ್ಲರಂತೆ ಬದುಕಬಲ್ಲೆಂಬ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಉಂಟಾಗಿ ಮದುವೆಯಾದಿರಿ. ಆದರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಮರುಕಳಿಸಿದಾಗ ಇಷ್ಟು ತನಕದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ನಿಷ್ಪಲವಾಯಿತೆಂದೆನಿಸಿ, ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಕುಂದಿತು; ಭವಿಷ್ಯದ ಬಗೆಗೆ ಅನಿಶ್ಚಿತತೆ ಕಾಡಿ ದಿಕ್ಕುತಪ್ಪಿದಂತಾಗಿ ಆತಂಕ ಉಂಟಾಯಿತು. ಆಗ ನಿಮಗೆ ಆತಂಕದ ಲಕ್ಷಣಗಳಾದ ಎದೆಭಾರ, ಹೃದಯ ಬಡಿತದ ಅರಿವು ಇತ್ಯಾದಿ ಉಂಟಾಗಿವೆ. ಶ್ರಮಪಟ್ಟರೆ ಹೃದಯದ ಬಡಿತ ಹೆಚ್ಚುವುದು ಸಹಜ ತಾನೆ? ಇದನ್ನೂ ನೀವು ಲಕ್ಷಣಗಳ ಪಟ್ಟಿಗೆ ಸೇರಿಸಿಕೊಂಡು ಹೃದಯರೋಗ ಬಂದಿದೆ ಎಂದುಕೊಂಡು ಇನ್ನಷ್ಟು ಆತಂಕಗೊಂಡು ನರಳುತ್ತಿದ್ದೀರಿ, ಅಷ್ಟೇ! ಇನ್ನು, ಹೆಚ್ಚಿನ ಮನೋರೋಗ ತಜ್ಞರು ಔಷಧಿಗಳ ಮೂಲಕ ಮನೋರೋಗವನ್ನು ಹಿಡಿತದಲ್ಲಿ ತರಲು ಯತ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದು ತಪ್ಪಲ್ಲವಾದರೂ ನಿಮಗೆ ಮನೋರೋಗವೇ ಇಲ್ಲವಾದುದರಿಂದ ಔಷಧಿಯ ಅಗತ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ. (ಎಚ್ಚರಿಕೆ: ಹಾಗೆಂದು ಮೂರ್ಛ ರೋಗಕ್ಕಾಗಿ ಸೇವಿಸುವ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಡಿ!) ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಪರಿಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಈ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಜಾರಿಗೆ ತನ್ನಿ: 1) ಮೈ ಕೈ ಸಡಿಲಬಿಟ್ಟು ಆರಾಮವಾಗಿ ಕುಳಿತು ನಿಧಾನವಾಗಿ ದೀರ್ಘವಾದ ಉಸಿರನ್ನು ಒಳಹೊರಗೆ ಬಿಡುವುದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ. 2) ಆತಂಕಕ್ಕೊಳಗಾದಾಗ ಕುರ್ಚಿಯಲ್ಲಿ ಆರಾಮವಾಗಿ ಹಿಂದೆ ಒರಗಿ ತಲೆಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪವೇ ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ (ಅಥವಾ ಅಂಗಾತ ಮಲಗಿ) ದೀರ್ಘವಾಗಿ ಉಸಿರು ಬಿಡಿ. 3) ಯೋಗ, ಶವಾಸನ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಇತ್ಯಾದಿ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇದನ್ನೆಲ್ಲ ಒಂದೆರಡು ತಿಂಗಳು ಸತತ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದರೂ ಸಮಸ್ಯೆ ಮುಂದುವರಿದರೆ ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸೆಯಂಥ ಹೊರಸಹಾಯದ ಅಗತ್ಯವಿದೆ ಎಂದರ್ಥ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ತಜ್ಞ ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸಕರನ್ನು ಭೇಟಿಮಾಡಿ (ಮನೋವೈದ್ಯರನ್ನಲ್ಲ). ಕಾಯಿಲೆಯು ಮರುಕಳಿಸಿದಾಗ ಆದ ಆಘಾತದಿಂದ ಹೊರಬಂದು ಜೀವನವನ್ನು ಪುನರುಜ್ಜೀವನಗೊಳಿಸಲು ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ತುಂಬ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಔಷಧಿಯಿಲ್ಲದೆ! ಇದಕ್ಕಾಗಿ ತಜ್ಞ ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸಕರನ್ನು ಭೇಟಿಮಾಡಿ. ಕೊನೆಯ ಮಾತು: ಎದೆಯಲ್ಲಿ ಆಗುವುದೆಲ್ಲವೂ ಹೃದಯರೋಗವಲ್ಲ; ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಾಗುವುದಕ್ಕೆಲ್ಲ ಮಾತ್ರ ಬೇಕಿಲ್ಲ!

✉ ವಿವಾಹಿತ, 33, ಮಕ್ಕಳಾಗಬೇಕಾಗಿದೆ. ಕಳೆದ ವರ್ಷ ವೈದ್ಯಕೀಯ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸಿದಾಗ ನನ್ನ ಬಲ ವೃಷಣವು ಅದರ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲ. ಹುಟ್ಟಿನಿಂದ ಮೇಲೆಯೇ ಉಳಿದಿದೆ ಎಂದು ಗೊತ್ತಾಗಿದೆ (ವರದಿ ಲಗತ್ತಿಸಲಾಗಿದೆ). ಹಲವಾರು ತಜ್ಞರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾದರೂ ಸಮರ್ಪಕ ಉತ್ತರ ಸಿಕ್ಕಿಲ್ಲ. ಒಬ್ಬರು ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮೂಲಕ ಕೆಳಗೆ ಇಳಿಸೋಣ ಎಂದರೆ, ಇನ್ನೊಬ್ಬರು ಅದು ಇರುವಲ್ಲಿಯೇ ಇರಲಿ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಮತ್ತೊಬ್ಬರು ಅದನ್ನು ಹೊರಗೆ ತೆಗೆಸಿ ಬಿಡೋಣ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ನನ್ನ ವೀರ್ಯ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮತ್ತು ಹೆಂಡತಿಯ ಪರಿಕ್ಷೆಗಳೆಲ್ಲ ಮಾಮೂಲಿಯಾಗಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮಾಡಿ.

ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಮುಂಚೆ ಹಲವಾರು ಸಲ ಉತ್ತರಿಸಿದ್ದೇನೆ. ವೃಷಣವು ಶರೀರ ದೊಳಗೆ ಉಳಿದುಬಿಟ್ಟರೆ ಒಳಗಿರುವ ಉಷ್ಣತೆಯನ್ನು ತಡೆಯಲಿಕ್ಕಾಗದೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಗೆ ತಿರುಗುವ ಸಂಭವ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಒಂದೋ ಅದನ್ನು ಹೊರತರಬೇಕು, ಇಲ್ಲವೇ ತೆಗೆದುಹಾಕಬೇಕು. ನಿಮ್ಮ ಒಂದು ವೃಷಣವು ಸೂಕ್ತವಾಗಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ (ಒಂದೇ ಬೀಜ ಇರುವವರು ಇದರಿಂದ ಸಮಾಧಾನ ಹೊಂದಬಹುದು!) ಒಳಗಿರುವ ಇನ್ನೊಂದನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಿದರೆ ಯಾವ ನಷ್ಟವೂ ಇಲ್ಲ, ಬದಲಾಗಿ ಅನುಕೂಲವಿದೆ.

✉ ವಿವಾಹಿತ, 62 ವರ್ಷ, ಪತಿ ಒಂದುವರ್ಷ ದೊಡ್ಡವರು. ಅವರಿಗೆ ಕಾಮದ ಗೀಳು ವಿಪರೀತ ಇದೆ. ಮುಂಚೆ ಹೇಗೋ ನಡೆದುಹೋಯಿತು. ಆದರೆ ಈಗಲೂ ಅವರ ಕಾಮಾಸಕ್ತಿ ಸ್ವಲ್ಪವೂ ಕುಗ್ಗಿಲ್ಲ. ಬೇರೆ ಹೆಂಗಸರನ್ನು ಸಂಭೋಗಿಸಲು ಆಶೆಯೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ; ಹಾಗೆ ಮಾಡಿಯೂ ಇದ್ದಾರೆ. ನನಗೆ ಅವರ ಈ ರೀತಿ ವಾಕರಿಕೆ ತರಿಸುತ್ತದೆ. ನನ್ನನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಧ್ಯಾನ, ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಇಲ್ಲ. ನನಗೆ ಅವರಲ್ಲಿ ಕಾಮಾಸಕ್ತಿಯಿಲ್ಲ. ಇದರಿಂದ ದಿನಾ ರೇಗಾಟ, ಕೆರುಚಾಟ. ನನಗೆ ಜೀವನವೇ ಬೇಸರವಾಗಿ ಬಿಟ್ಟಿದೆ. ಅವರಿಗೆ ಕಾಮಾಸಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗಲು ಏನಾದರೂ ಆಪರೇಷನ್ ಇದೆಯೇ? ದಯವಿಟ್ಟು ಪರಿಹಾರ ಸೂಚಿಸಿ.

ಅವರ ಈ ವರ್ತನೆಯು ನಿಮ್ಮ ಕಾಮಾಸಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿತೋ, ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮ ಕಾಮಾಸಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆ ಆಗಿರುವುದರಿಂದ ಅವರು ಇತರ ಹೆಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಬಯಸಲು ಶುರುಮಾಡಿದರೋ ಎಂಬುದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಒಂದು ಮಾತಂತೂ ನಿಜವಾಗಿದೆ: ನಿಮ್ಮ ಮತ್ತು ಅವರ ಬಯಕೆಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸಿ ಕೊಳ್ಳಲು ಹಿಡಿದಿರುವ ಮಾರ್ಗಗಳು ಬೇರೆಯಾಗಿವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಅವರನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಹಾದಿಗೆ ಎಳೆದು ತರುವುದು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಅವರ ಹಾದಿಗೆ ತರುವಷ್ಟೇ ಕಷ್ಟಸಾಧ್ಯ. ತನ್ನ ಸುಖವು ಕಾಮದಲ್ಲಿದೆ ಎಂದು ಅವರು ಭದ್ರವಾಗಿ ನಂಬಿರಬೇಕಾದರೆ ('ಕಾಮ ದಲ್ಲಿರುವ ಸುಖ ನಿನ್ನೇನು ಗೊತ್ತು?' ಎಂದು ಅವರು ನಿಮಗೆ ಹಲವಾರು ಸಲ ಹೇಳಿರಬಹುದು.) ಅದಕ್ಕೆ ನೀವೇಕೆ ಅಡ್ಡಿ ಬರುತ್ತೀರಿ? ಅವರ ಪಾಡಿಗೆ ಅವರನ್ನು ಬಿಡಿ. ಅವರ ಈ ವರ್ತನೆಯನ್ನು 'ನೀವು ನೆನಪಿಸಿಕೊಂಡಷ್ಟೂ ನಿಮಗೆ ತೊಂದರೆ ಯಾವುದರಿಂದ ಅವರನ್ನು 'ಕಾಪಾಡುವ' ಪಾತ್ರದಿಂದ ಹೊರಬಂದು ನಿಮ್ಮ ರೇಗಾಟಕ್ಕೆ ಮಂಗಳ ಹಾಡಿ. ಸಾಮಾಜಿಕ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಪತ್ತಿಯಾಗಿ ನಗುನ ಗುತ್ತ ಕರ್ತವ್ಯಪಾಲನೆ ಮಾಡಿ. ಉಳಿದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ಇಷ್ಟವಾದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ (ಯೋಗ, ಧ್ಯಾನ) ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ ನಿಮ್ಮ ಸ್ವತಂತ್ರವಾದ ಸ್ವಂತಿಕೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಶೇಷಾಯುಷ್ಯವನ್ನು ಸಾರ್ಥಕಗೊಳಿಸಿ. ಇನ್ನು, ನಿಮ್ಮ ಪತಿಗೆ ಯಾವುದಾದರೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಅವರ ಒಪ್ಪಿಗೆಯಿಲ್ಲದೆ ನೀಡುವುದು (ಅವರಿಗೆ ಮತಿಭ್ರಮಣೆ ಆಗಿದೆಯೆಂದು ಸಿದ್ಧವಾಗದ ಹೊರತು) ವೈದ್ಯಕೀಯ ನೀತಿ ಸಂಹಿತೆಯ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿದೆ. ಅವರು ಒಪ್ಪಿದರೆ ಮಾತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿದೆ; ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಲೈಂಗಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸಕರನ್ನು ಪತಿಯೊಂದಿಗೆ ಭೇಟಿಮಾಡಿ. ನಿಮ್ಮ ತುಮುಲವನ್ನು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಡಲು ಆಗದಿದ್ದರೆ ನೀವೊಬ್ಬರೇ ಆಪ್ತಸಲಹೆ ಪಡೆಯಬಹುದು.

ಪ್ರಿಯ ಓದುಗರೇ

ನಿಮ್ಮ ನೆಚ್ಚಿನ 'ಸುಖೀಭವ'ಕ್ಕೆ ಐದು ವರ್ಷಗಳು ತುಂಬುತ್ತಿವೆ. ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಅನೇಕರು ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರ ಕಂಡುಕೊಂಡಿದ್ದೀರಿ. ಅವರಲ್ಲಿ ಕೆಲವರಾದರೂ ಇಲ್ಲಿ ಸೂಚಿಸುವ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಜಾರಿಗೆ ತಂದಿದ್ದೀರಿ. ಇದರ ಪ್ರಯೋಜನ ಎಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಆಗಿದೆ ಎಂಬುದರ ಬಗೆಗೆ ನಾಲ್ಕು ಸಾಲು ಗೀಚಿದರೆ ಅದನ್ನೂ ಪ್ರಕಟಿಸಬಹುದು. ಏನಂತೀರಿ? ●

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.

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