

ಮತ್ತು ಋತುಬಂಧದ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾತುಕತೆ ನಡೆಸುತ್ತಿಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ ಅರಿವಿನ ಕೊರತೆ, ಸಂಸ್ಕೃತಿ, ಸಂಪ್ರದಾಯದ ನಿಯಮಗಳು ಹಾಗೂ ಮೌನಿಯಾಗಿ ಕಷ್ಟವನ್ನು ಎದುರಿಸುವುದು ಮಹಿಳೆಗೆ ಹಿಂದಿನಿಂದಲೂ ಬಂದಂತಹ ಅಭ್ಯಾಸ ಎಂಬುದು ನನ್ನ ಭಾವನೆ. ಕೆಲವು ಮಹಿಳೆಯರು ಇದನ್ನು ಕೇವಲ ದೈಹಿಕ ಬದಲಾವಣೆಯ ಲಕ್ಷಣವಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಹಂತದ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ತೊಳಲಾಟಗಳನ್ನು ಸಹಿಸಿಕೊಂಡೇ ಜೀವನ ಸಾಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಎಷ್ಟೋ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ 'ಪೆರಿಮೆನೊಪಾಸ್' ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವಿಲ್ಲ. ಭಾವನೆಗಳ ಏರಿಳಿತ (mood swing) ಆತಂಕ (anxiety) ಯೋಚನೆಯಲ್ಲಿ ದ್ವಂದ್ವ (Duality in thought) ನಿರ್ದ್ರಾಹೀನತೆ, ತನ್ನಿಂದ ತಾನೇ ಕಳೆದುಹೋದಂತಹ ಅನುಭವ ಇಂತಹ ಬದಲಾವಣೆಯೊಳಗೊಂಡ ಹಂತವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇಷ್ಟೆಲ್ಲಾ ಬದಲಾವಣೆ ಮಧ್ಯೆ ಮಹಿಳೆ ನಿತ್ಯ ಯಾವುದೇ ಬೆಂಬಲವಿಲ್ಲದೆ ಕೆಲಸ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು, ಕಚೇರಿ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ. ಇದರಿಂದ ಮಹಿಳೆ ದೈಹಿಕ-ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಮತ್ತಷ್ಟು ಕುಗ್ಗುತ್ತಾಳೆ. ಈ ಕುರಿತು ಮನೆ, ಕಚೇರಿ, ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿ ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಮಾತನಾಡಬೇಕು. ಋತುಬಂಧ ಕೇವಲ ದೈಹಿಕ ಮೈಲಿಗಲ್ಲು ಅಲ್ಲ. ಇದೊಂದು ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಬದಲಾವಣೆಯ ಹಂತ ಕೂಡ ಎಂಬುದನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಿದೆ.

◆ ಒಂದು ಅಧ್ಯಯನದ ಪ್ರಕಾರ ಸುಮಾರು ಶೇ. 80ರಷ್ಟು ಮಹಿಳೆಯರು ಪೆರಿಮೆನೊಪಾಸ್ ಹಂತದಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ತೊಳಲಾಟಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇಂತಹ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ನೀವು ಹೇಗೆ ಬೆಂಬಲ ನೀಡುತ್ತೀರಿ? ಇಂಡಿಯನ್ ಮೆನೊಪಾಸ್ ಸೊಸೈಟಿ ಮಾಹಿತಿ ಪ್ರಕಾರ, ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಸರಿಸುಮಾರು 46 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ಅಂದಾಜು 15 ಕೋಟಿ (150 ಮಿಲಿಯನ್) ಮಹಿಳೆಯರು ಋತುಬಂಧ ಹಂತದಲ್ಲಿದ್ದಾರೆ. ಇವರೆಲ್ಲ ನಿರ್ದ್ರಾಹೀನತೆ ಸಮಸ್ಯೆ, ದೇಹದಲ್ಲಿ ಉರಿ, ಶಕ್ತಿಹೀನತೆಯಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ, ಕೇಳರಿಮೆಯನ್ನೂ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇಂತಹ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ನಮ್ಮ ಸ್ವಯಂಸೇವಾ ಸಂಸ್ಥೆ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ. 40ರ ನಂತರ ದೇಹದಲ್ಲಾಗುವ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಬದಲಾವಣೆ, ಪೆರಿಮೆನೊಪಾಸ್ ಲಕ್ಷಣಗಳ ಕುರಿತು, ಯಾವಾಗ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡಬೇಕು ಎಂಬ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ.

◆ ಪೆರಿಮೆನೊಪಾಸ್ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಅಸಮತೋಲನವು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಹೇಗೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ? ಪೆರಿಮೆನೊಪಾಸ್ ಹಂತ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಮತ್ತು ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು

◆ ಮಧ್ಯವಯಸ್ಸಿನ ಮಹಿಳೆಯರ ಆರೋಗ್ಯ ವೃದ್ಧಿಸುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಯೋಜನೆಗಳೇನು?

ಪೆರಿಮೆನೊಪಾಸ್ ಮತ್ತು ಮೆನೊಪಾಸ್ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಇರುವ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಒಂದು ಕಿವಿಮಾತು. ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿನ ಸಮಸ್ಯೆ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿರುವುದು ನೀವೊಬ್ಬರೇ ಅಲ್ಲ. ಇದು ದೈಹಿಕ ಬದಲಾವಣೆ ಜೊತೆಗೆ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಮನಸ್ಸಿನ ಬದಲಾವಣೆ. ಜೀವನ ಖಾಲಿ ಎನಿಸಬಹುದು. ನಿಮ್ಮ ಗುರುತು, ಆಸ್ತಿತ್ವದ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರಶ್ನೆ ಮೂಡಬಹುದು. ನನಗೆ ಈ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಎರಡು ವರ್ಷಗಳೇ ಬೇಕಾಯಿತು. ಈ ಬಗೆಗಿನ ನಿರಂತರ ಅಧ್ಯಯನ ನನಗೆ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸ್ಪಷ್ಟತೆ ಹಾಗೂ ಸ್ವಯಂ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಸಹಕಾರಿಯಾಯಿತು. ಕುಟುಂಬ, ಸ್ನೇಹಿತರ ಜೊತೆ ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಮಾತನಾಡುವುದು ನಮ್ಮನ್ನು ಇದ್ದ ಹಾಗೇ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವ ಜನರ ಜೊತೆ ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿ ಇರುವುದು, ಸಮಯ ಕಳೆಯುವುದು ಉತ್ತಮ ವಿಧಾನ. ಸುತ್ತಲು ನಮ್ಮನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಜನರ ಸಂಪರ್ಕ ಬೆಳೆಸುವುದು, ಜೊತೆಗಿರುವವರಿಗೂ ಅವರ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಮಾತನಾಡುವ ವಾತಾವರಣ ಕಲ್ಪಿಸುವುದರಿಂದ ಮತ್ತೊಬ್ಬ ಮಹಿಳೆಗೂ ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಒಂಟಿತನದ ಭಾವದಿಂದ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಹೊರಬರಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಒಳಗಾಗುವ ಸಮಯ. ಈ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಬದಲಾವಣೆ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ನಡುವಿನ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಮಹಿಳೆಯರು ಕಡೆಗಣಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ ಕೆಲಸದ ಒತ್ತಡ, ಆತಂಕ ಜೊತೆಗೆ ಈ ದೈಹಿಕ ಬದಲಾವಣೆ ಬಗ್ಗೆ ಮಹಿಳೆಯರು ಗಮನಹರಿಸದೇ ಇರುವುದು. ಬಹಳಷ್ಟು ಸಮುದಾಯಗಳಲ್ಲಿ ಇದು ಚರ್ಚೆಯೇ ಆಗಲ್ಲ. ಮಹಿಳೆಯರು ದೈಹಿಕ-ಮಾನಸಿಕ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಮೌನದಿಂದ ಸಹಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವುದು ಒಳ್ಳೆಯ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲ. ಇದು ಮಹಿಳೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಇಡೀ ಕುಟುಂಬದ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯದ ಮೇಲೂ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ.

◆ ಉದ್ಯೋಗಸ್ಥ ಮಹಿಳೆಯರು ಪೆರಿಮೆನೊಪಾಸ್ ಹಂತವನ್ನು ಹೇಗೆ ನಿಭಾಯಿಸಬೇಕು? ಜೊತೆಗೆ ಉದ್ಯೋಗ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು, ಹೆಚ್‌ಆರ್ ವಿಭಾಗ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಯಾವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಬೆಂಬಲ ನೀಡಬಹುದು? ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಕಚೇರಿ ಕೆಲಸದ ಮಧ್ಯೆ



ತಮ್ಮ ದೈಹಿಕ-ಮಾನಸಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುವ ಒತ್ತಡವೂ ಇರುತ್ತದೆ. ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ದೇಹದ ಶಕ್ತಿ ಕುಂದುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಏಕಾಗ್ರತೆ, ಗಮನಹರಿಸುವಲ್ಲಿ ವೈಫಲ್ಯ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಔದ್ಯೋಗಿಕ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಮಹಿಳೆಯರನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುವ ಹಾಗೂ ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಮಾತನಾಡಲು ಸುರಕ್ಷಿತ ವಾತಾವರಣ ನಿರ್ಮಿಸುವ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕು. ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಜಾಗೃತಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ನಡೆಸಬೇಕು. 'ಫ್ಲೆಕ್ಸಿಬಲ್ ವರ್ಕ್ ಪಾಲಿಸಿ', ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಗಳಿಂದ ಬೆಂಬಲ, ಮಹಿಳೆಯರ ಆರೋಗ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಮಾನಸಿಕ ತಜ್ಞರಿಂದ ಸಲಹೆಯ ನೆರವು ಸಿಗುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಉದ್ಯೋಗ ಸ್ಥಳಗಳು ಈ ರೀತಿಯ ಯೋಜನೆಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಂಡಾಗ ಉದ್ಯೋಗಸ್ಥ ಮಹಿಳೆಯರು ಮೆನೊಪಾಸ್ ಹಂತವನ್ನು ಆತ್ಮಸ್ಥೈರ್ಯದಿಂದ ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

◆ ಮಹಿಳೆ ಪೆರಿಮೆನೊಪಾಸ್ ಮತ್ತು ಮೆನೊಪಾಸ್ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಗೊಂದಲಗಳಿಗೆ ಒಳಗಾದಾಗ ಆಕೆ ಏನು ಮಾಡಬಹುದು?

ಪೆರಿಮೆನೊಪಾಸ್ ಹಂತವನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟ ನಿಲುವಿನೊಂದಿಗೆ ದಾಟಲು ಮಹಿಳೆ ಅರಿವು ಮತ್ತು ಶೀಘ್ರ ನೆರವು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಮುಖ್ಯ. ಮಾನಸಿಕ ತೊಳಲಾಟ, ನಿರ್ದ್ರಾಹೀನತೆ, ಒಂಟಿತನ ಯಾವುದೇ ಲಕ್ಷಣಗಳಿಗಿರಲಿ ಮೊದಲು ಇದನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಸಮಾಧಾನ ಹಾಗೂ ನೆರವು ಪಡೆಯಲು ಧೈರ್ಯ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಶೀಘ್ರವೇ ಅನುಭವಿ ಸ್ತ್ರೀರೋಗ ತಜ್ಞರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗಿ ನಿಯಮಿತ ತಪಾಸಣೆಗೆ ಒಳಗಾಗಬೇಕು. ದೇಹದಲ್ಲಾಗುವ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಏರುಪೇರಿನ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಜತೆಗೆ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಬೆಂಬಲ ನೀಡುವ ಕುಟುಂಬಸ್ಥರು, ಸ್ನೇಹಿತರು ಹಾಗೂ ಮನೋವೈದ್ಯರ ಜೊತೆ ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಮಾತನಾಡಬೇಕು. ನಿಯಮಿತ ವ್ಯಾಯಾಮ, ನಡಿಗೆ, ಉತ್ತಮ ಸಂಗೀತ ಕೇಳುವುದು ಮುಂತಾದ ಹವ್ಯಾಸ ಮಾನಸಿಕ ತೊಳಲಾಟಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.