



ಡಾ. ವಿನೋದ ಭಟ್ಟ
ಲೈಂಗಿಕ, ದಾಂಪತ್ಯ ಮತ್ತು
ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸಕರು

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

✉ ಕೆಲವು ಉತ್ತರಗಳಲ್ಲಿ ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸಕರನ್ನು ಕಾಣಿ, ಮನೋವೈದ್ಯರನ್ನಲ್ಲ ಎಂದಿರುತ್ತೀರಿ. ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸೆ ಎಂದರೇನು, ಮತ್ತು ಇದಕ್ಕೂ ಮನೋವೈದ್ಯಕ್ಕೂ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ತಿಳಿಸುವಿರಾ?

ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ತಜ್ಞರಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕು ಪ್ರಕಾರದವರಿದ್ದಾರೆ:

1) ಮನೋವೈದ್ಯರು (ಸೈಕಿಯಾಟ್ರಿಸ್ಟ್): ಇವರು ಎಂ.ಬಿ.ಬಿ.ಎಸ್. ವೈದ್ಯ ಪದವಿ ಪಡೆದ ನಂತರ ಮನೋರೋಗ ಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷ ಅಧ್ಯಯನ (ಎಂ.ಡಿ. ಅಥವಾ ಡಿ.ಪಿ.ಎಮ್.) ಮಾಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಇವರ ಸಿದ್ಧಾಂತದ ಪ್ರಕಾರ ಮೆದುಳಿನ ಜೀವಕೋಶಗಳ ರಾಸಾಯನಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳಲ್ಲಿ ಏರುಪೇರಾದಾಗ ಮೆದುಳಿನ ಕಾರ್ಯ ಕ್ಷಮತೆಯು ಅಸ್ವಪ್ನಸ್ತಗೊಂಡು ಹೆಚ್ಚಿನ ಮನೋವ್ಯಾಧಿಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಇವರು ಸಲಹಾರ್ಥಿಯನ್ನು 'ರೋಗಿ' ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಿ, ಆ ರೋಗಿ ಕೊಂದು ವೈದ್ಯಕೀಕೃತ ನಾಮಕರಣ (ಉದಾ. ಸಿಜೋಪ್ರೆನಿಯಾ, ಮೇನಿಯ, ಡಿಪ್ರೆಶನ್, ಸೈಕೋಸಿಸ್) ಮಾಡಿ, ಅದಕ್ಕೆ ಔಷಧಿ, ಇಸಿಟಿ ಮುಂತಾದ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಕೈಗೊಂಡು ಅದ್ಭುತ ಬದಲಾವಣೆ ತರುತ್ತಾರೆ. ಇವರಿಗೆ ಮನೋ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಬಗ್ಗೆ ತರಬೇತಿ ನೀಡಲಾಗಿದ್ದರೂ (ಮೂಲತಃ ವೈದ್ಯರಾಗಿರುವುದರಿಂದ) ಹೆಚ್ಚಿನಂತ ಔಷಧಿಗಳನ್ನೇ ಅವಲಂಬಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಔಷಧಿಗೆ ಅದರದೇ ಆದ ಮಿತಿಗಳಿವೆ. ಔಷಧಿಯ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬನೆ, ರೋಗಿಯೆಂಬ ಹಣೆಪಟ್ಟಿಯಿಂದ ಕೀಳರಿಮೆ, ದೀರ್ಘಕಾಲ ಔಷಧಿಯ ಅಗತ್ಯ, ಅಡ್ಡಪರಿಣಾಮಗಳು, ಔಷಧಿ ನಿಲ್ಲಿಸಿದ ನಂತರ ಲಕ್ಷಣಗಳ ಮರುಕಳಿಕೆ ಇತ್ಯಾದಿ ಇದರಲ್ಲಿ ಸೇರಿವೆ.

2) ಮನಶ್ಚಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು (ಸೈಕಾಲಜಿಸ್ಟ್): ಇವರು ಮನಃಶಾಸ್ತ್ರ/ ಮಾನವತಾ ಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಪದವಿ/ ಸ್ನಾತಕೋತ್ತರ ಪದವಿ (ಎಂಎ., ಎಂಎಸ್ಸಿ., ಎಂಎಸ್‌ಡಬ್ಲ್ಯೂ) ಪಡೆದಿದ್ದು, ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಮತ್ತು ಅನಾರೋಗ್ಯವಂತ ಮನೋವ್ಯಾಪಾರದ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ವಿವಿಧ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆಯನ್ನೂ ಉತ್ಪಾದನೆಯನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು, ಮನೋವೈದ್ಯರಿಗೆ ಸಹಾಯಕರಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದು ಇವರ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಸೇರಿವೆ. ಇವರಲ್ಲಿ ಕೆಲವರು ಆಪ್ತಸಲಹೆಗಾರರಾಗಿ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

3) ಆಪ್ತಸಲಹೆಗಾರರು: ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯಾ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಬೇಕೆಂದರೂ ತಕ್ಕ ವಿದ್ಯಾರ್ಹತೆ ಇಲ್ಲದ ಅನೇಕರು ಆಪ್ತಸಲಹೆಯಲ್ಲಿ ತರಬೇತಿ ಪಡೆದು, ನಂತರ ಆಪ್ತಸಲಹೆಗಾರರಾಗಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಾರೆ. ಸಮಸ್ಯಾವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಕಿವಿಗೊಟ್ಟು ಆಲಿಸುವುದು, ಅವನ/ಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಸಂತಾಪ ಸೂಚಿಸುವುದು, ಸ್ಪಂದಿಸುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ ಕೌಶಲ್ಯಗಳ ಮೂಲಕ ಅವರು ಸಮಸ್ಯಾವ್ಯಕ್ತಿಯ ಅಸಹನೀಯ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಸಹನೀಯವಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸಲು ಸಹಕರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇಂಥ ಆಪ್ತಸಲಹೆಯಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಒಂಟಿತನ ದೂರವಾಗಿ ನಿರಾಳವಾಗಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರ ಮಿತಿಯೇನೆಂದರೆ ಸಮಸ್ಯಾ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮನೋಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ವರ್ತನೆಯಲ್ಲಿ ದೀರ್ಘಕಾಲೀನ ಬದಲಾವಣೆ ಆಗಲಾರದು.

4) ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸಕರು (ಸೈಕೋಥೆರಪಿಸ್ಟ್): ಇವರು ಮೂಲತಃ ಮನಶ್ಚಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರಾಗಿದ್ದು, ಅದರೊಂದಿಗೆ ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷ ಪರಿಣತಿ ಪಡೆದಿರುತ್ತಾರೆ. ಯಾವುದೇ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಆಳಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ಅದರ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಹಿಂದಿರುವ ಒಳಮನಸ್ಸು, ವಿಚಾರಧಾರೆ, ಭಾವನಾತ್ಮಕತೆ, ಮತ್ತು

ವರ್ತನೆ - ಇವುಗಳ ಪಾರಸ್ಪರಿಕ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಲು ಸಮರ್ಥರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಸಲಹಾರ್ಥಿಯನ್ನು ರೋಗಿ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳದೆ ಸಮನ್ವಯವಿಡಿದ ಸಹಜ ವ್ಯಕ್ತಿಯೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅವನು/ಳು ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡಿರುವ ಅನುಪಯುಕ್ತ ವರ್ತನೆಯನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಿ ಉಪಯುಕ್ತ ವರ್ತನೆಯನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ನಾನಾ ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸಾ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು (ಸೈಕೋಡ್ರೆನ್ಯಾಮಿಕ್, ಬಿಹೇವಿಯರಲ್, ಕಾಗ್ನಿಟಿವ್, ಎಕ್ಸ್‌ಪೀರಿಯೆನ್ಷಿಯಲ್, ಪರ್ಸನ್ ಸೆಂಟರ್ಡ್, ಎಮೋಷನ್ ಫೋಕಸ್ಡ್, ಸೈಕೋಡ್ರಾಮಾ ಇತ್ಯಾದಿ) ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆಯೇ ವಿನಾ ಔಷಧಿಗಳನ್ನಲ್ಲ. (ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕ್ರಮದ ಹಲವು ವೈಖರಿಗಳನ್ನು ನನ್ನ ಉತ್ತರಗಳಲ್ಲಿ ಈಗಾಗಲೇ ಕಂಡಿದ್ದೀರಿ.) ಇದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಸಮಸ್ಯಾವ್ಯಕ್ತಿಯು ತನ್ನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣ ಒಳದೃಷ್ಟಿಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ; ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ತಜ್ಞರ ಅಥವಾ ಔಷಧಿಗಳ ಅವಲಂಬನೆಯಲ್ಲದ ತನ್ನ ಗುಣಕಾರಿ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ತಾನೇ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಹೋಗುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸೆಗೂ ಮಿತಿಯಿದೆ. ರಾಸಾಯನಿಕ ಏರುಪೇರಿನ ಮೂಲದ ಮನೋರೋಗವಿರುವವರಲ್ಲಿ- ಅದರಲ್ಲೂ ಬುದ್ಧಿಭ್ರಮಣೆಯಾದವರಲ್ಲಿ- ಇದು ಕೆಲಸ ಮಾಡಲಾರದು. ಅಂಥವರಿಗೆ ಔಷಧಿ ಬೇಕೇಬೇಕು. ಬುದ್ಧಿ ಸ್ತಿಮಿತಕ್ಕೆ ಬಂದ ಮೇಲೆ ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಬಹುದು.

ಸಾರಾಂಶವಿಷ್ಟು: ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆಯಿದ್ದರೆ ಮನೋವೈದ್ಯರನ್ನು ಭೇಟಿಮಾಡಿ. ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಬಗೆಹರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸಕರನ್ನು ಅಥವಾ ಆಪ್ತಸಲಹೆಗಾರರನ್ನು ಭೇಟಿಮಾಡಿ!

✉ ವಿವಾಹಿತೆ. 43 ವರ್ಷ, ಮಕ್ಕಳಿದ್ದಾರೆ. ನನಗೆ ಗರ್ಭಕೋಶದ ಆಪರೇಷನ್ ಆದ ಎರಡು ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಒಂದು ಅಂಡಾಶಯದ ಆಪರೇಷನ್ ಆಯಿತು. ಒಂದೇ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಸಲ ಕತ್ತರಿಸಿದ್ದರಿಂದ ಹೊಲಿಗೆ ಬಿಚ್ಚಿದಂತಾಗಿ ಜನನಾಂಗದ ಮೇಲೆ ದಪ್ಪವಾಗಿದೆ. ಇದರಿಂದ ಸಂಭೋಗ ಮಾಡಿದರೆ ತೊಂದರೆಯಾಗುತ್ತದೆಯೇ? ಅಷ್ಟಲ್ಲದೆ ನನ್ನ ಪತಿ ಬೇರೆ ಹೆಂಗಸರನ್ನು ಅಡಿಯಿಂದ ಮುಡಿಯುವರೆಗೆ ನೋಡುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ನನಗೆ ತುಂಬ ಹಿಂಸೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಏನು ಮಾಡಲಿ?

ಸಂಭೋಗದಿಂದ ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ತೊಂದರೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅದಿರಲಿ, ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಶ್ನೆಯ ಅಂತರಾರ್ಥದಲ್ಲಿ ಏನು ಅಡಗಿದೆ ಗೊತ್ತೇ? ಪದೇ ಪದೇ ಆದ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಶರೀರ ವಿರೂಪಗೊಂಡು ನೀವು ಲೈಂಗಿಕ ಆಕರ್ಷಣೆ ಕಳೆದುಕೊಂಡಿದ್ದೀರಿ ಎಂದುಕೊಂಡಿದ್ದೀರಿ. ಆದುದರಿಂದಲೇ ಪತಿ ಪರಸ್ತ್ರೀಯರನ್ನು ಗಮನಿಸುವಾಗ ಕೀಳರಿಮೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದೀರಿ ಇನ್ನು, ಪರಿಹಾರಕ್ಕೂ ಮುಂಚೆ ಒಂದು ವಿಷಯ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ: ನಿಮ್ಮ ಶರೀರದ ಆಕಾರಕ್ಕಿಂತ ನಿಮ್ಮ ಮುಖಭಾವ, ನೀವು ಪತಿಯೊಡನೆ ಕಾಮಕ್ರೀಡೆಯಲ್ಲಿ ಒಳಗೊಳ್ಳುವ ರೀತಿ ಮತ್ತು ಪತಿಯು ಇಷ್ಟಾನುಸಾರ ವರ್ತಿಸುವ ರೀತಿ ಮುಖ್ಯವಾಗುತ್ತವೆ! ಇದನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿ ಟ್ಟುಕೊಂಡು ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ಹೀಗೆ ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ: 1) 'ನನ್ನಮೇಲೆ ಕರುಣೆ ದೋರು' ಎಂಬ ಹ್ಯಾಪ್ಪಿಮೋರಿಯ ಭಾವವನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಬಿಡಿ. ಆಕರ್ಷಕವಾದ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಲು, ಒರಗಲು ಮತ್ತು ನಸುನಗಲು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ, (ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಕನ್ನಡಿಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ.) 2) ತೂಕ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಲ್ಲದೆ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಬಲಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ಇದಕ್ಕಾಗಿ ನಿಯಮಿತ ಆಹಾರಾಭ್ಯಾಸ, ನಿತ್ಯ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಜಾರಿಯಲ್ಲಿ ತನ್ನಿ. ಅದಕ್ಕೆ ಆಯಾ ತಜ್ಞರ ಸಲಹೆ ಪಡೆದುಕೊಂಡು ತಪ್ಪದೆ ಅನುಸರಿಸಿ. 3) ಹೊಟ್ಟೆಯ ಊತವು ತೊಂದರೆ ಕೊಡುವಂತಿದ್ದರೆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸಕರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಿರಿ. ಇನ್ನೊಂದು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅಗತ್ಯವಾದರೆ ಅದಕ್ಕೂ ತಯಾರಾಗಿ. 4) ಗಂಡನೆದುರು ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದಿಂದ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತ, 'ನನ್ನದೂ ಒಂದು ಪ್ರತ್ಯೇಕ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವಿದೆ!' ಎಂದು ತೋರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಬುದ್ಧಿ ಮತ್ತು ಚಾಣಾಕ್ಷತೆಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿ. ಗಂಡಸರನ್ನು ಭಾವನೆಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಬುದ್ಧಿಯಿಂದ ಸುಲಭವಾಗಿ ಮೆಚ್ಚಿಸಬಹುದು ಎಂದು ನೆನಪಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. 5) ಕೊನೆಯದಾಗಿ, ಆಕರ್ಷಕ ಸ್ತ್ರೀಯರ ಬಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ರಂಭಿಯಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಬಿಡಿ. ಮುಂದಿನ ಸಲ ಪತಿಯು ಪರಸ್ತ್ರೀಯರನ್ನು ಅಡಿಯಿಂದ ಮುಡಿಯ ತನಕ ನೋಡುತ್ತಿದ್ದರೆ, 'ಓಹೋ, ನಿಮಗೆ ಏನು ಬೇಕು ಅಂತ ಗೊತ್ತಾಯಿತು. ಅದನ್ನೆಲ್ಲ ಈ ರಾತ್ರಿ ನನ್ನಿಂದಲೇ ಪಡೆಯುವಿರಂತೆ, ಆಯಿತೇ?' ಎಂದು ಹೇಳಿ ಆಕರ್ಷಕವಾದ ಮುಗುಳುನಗೆಯೊಂದನ್ನು ಬೀರಿಬಿಡಿ!

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. ಅಥವಾ www.medisex.org ಪರಿಶೀಲಿಸಬಹುದು.

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