



ಮಹಿಳೆಯರ ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ನಿಕಟ ಸಂಬಂಧವಿದೆ. ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಪೂರಕವಾಗಿರುವ ಈ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿರುವ, ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚಕರೂ ಆದ, ಕರ್ನಾಟಕದ ಪ್ರಖ್ಯಾತ ವೈದ್ಯೆ, **ಡಾ.ಪದ್ಮಿನಿ ಪ್ರಸಾದ್** ಈ ಹೊಸ ಅಂಕಣದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ವಾರವೂ 'ಸುಧಾ' ಓದುಗರ ಜತೆ ತಮ್ಮ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲಿದ್ದಾರೆ. -ಸಂ.

▶ ನಾನು ಕರ್ನಾಟಕ ಸೈನ್ಯ ಕಾಲೇಜಿನ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ. ಬಿಎಸ್‌ಸಿ 2014 ರಲ್ಲಿ ಮುಗಿಸಿದ್ದೇನೆ. ನನ್ನ ಸಮಸ್ಯೆ ಏನಂದರೆ ನಾನು ಬಿಎಸ್‌ಸಿ 1ನೇ ಸೆಮ್ ಯಾವುದೇ ಭಯವಿಲ್ಲದೆ, ಬಹಳ ಸಂತೋಷದಿಂದ ಮುಗಿಸಿದೆ. ಎಲ್ಲ ವಿಷಯಗಳು ಪಾಸಾದವು. ಹಾಗೆ 2ನೇ ಎಸ್‌ಇಎಂ ಕೂಡ ಮುಗಿಸಿದೆ. ಆದರೆ ನನಗೆ ಲ್ಯಾಬಿಗಿ ಹೋಗಲು ಏನೋ ಅಂಜಿಕೆ. 2ನೇ ಸೆಮ್‌ನ ಲ್ಯಾಬ್ ಮುಗಿಸಿದೆ. ಆದರೆ ಬರುಬರುತ್ತ ಲ್ಯಾಬಿಗಿ ಹೋಗಲಿಲ್ಲ. ನಾನು ಮನೆಯಿಂದ ಬರುವಾಗ ಇವತ್ತು ಲ್ಯಾಬಿಗಿ ಹೋಗಬೇಕೆಂದು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತಿದ್ದೆ. ಆದರೆ ಕಾಲೇಜಿನ ಒಳಗೆ ಕಾಲೇಜುತಲೇ ಭಯ, ಅಂಜಿಕೆ ಆಗುತ್ತಿತ್ತು. ಅಮೇಲೆ ನಾನು ಯಾವುದೇ ಕ್ಯಾಸ್‌ಗೆ ಮತ್ತು ಲ್ಯಾಬಿಗಿ ಹೋಗಲೇ ಇಲ್ಲ. ಇವತ್ತು ಹೇಗಾದರೂ ಮಾಡಿ ಕಾಲೇಜಿಗೆ ಹೋಗಬೇಕು ಎಂದು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತಿದ್ದೆ ಆದರೆ ಮತ್ತೆ ಅದೇ ಭಯ ಕಾಡುತ್ತಿತ್ತು. ಎದೆ ಡವ ಡವ ಹೊಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿತ್ತು. ಪ್ರೊಫೆಸರ್ ಎದುರಿಗೆ ಬಂದರೆ ಅವರ ಎದುರಿಗೆ ಹೋಗಲು ಭಯವಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ನನ್ನ ಸಹಪಾಠಿಗಳೂ ನನ್ನನ್ನು ಬೇರೆ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನೋಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಅನ್ನಿಸುತ್ತಿತ್ತು. ಹೀಗಾಗಿ ತೆರಗತಿಗಳಿಗೆ ಹೋಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಆದರೂ ನಾನು ಯಾವುದೇ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಫೇಲಾಗಲಿಲ್ಲ. ಲ್ಯಾಬಿಗಿ ಹೋಗದಿದ್ದ ಕಾರಣ, ಲ್ಯಾಬ್ ಫೇಲಾಯಿತು. 5ನೇ ಮತ್ತು 6ನೇ ಸೇಮ್ ಫಲಿತಾಂಶವೂ ಇದಕ್ಕಿಂತ ಹೊರತಾಗಲಿಲ್ಲ. ನನ್ನ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರಿಗೆ ಹೇಳಬೇಕು ಮತ್ತು ಎಲ್ಲ ತರಗತಿ, ಲ್ಯಾಬಿಗಿ ಹಾಜರಾಗಬೇಕು. ಸಹಪಾಠಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಯಬೇಕು ಅನ್ನಿಸುತ್ತಿತ್ತು. ಅದಕ್ಕೆ ಗಟ್ಟಿ ಮನಸ್ಸು ಮಾಡಿ ಕಾಲೇಜಿಗೆ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದೆ. ಆದರೆ ಕಾಲೇಜಿಗೆ ಕಾಲೇಜುತಲೇ ಮತ್ತೆ ಅದೇ ಭಯ. ಅಧ್ಯಾಪಕರು ನನ್ನನ್ನು ಬೈಯುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ನನ್ನ ಎದೆ ಡವ ಡವ ಹೊಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿತ್ತು. ಹೆದರಿ ಕಾಲೇಜಿನ ಆವರಣದೊಳಗೆ ನಾನು ಹೋಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಆದರೂ ಕೂಡ ನನಗೆ ಓದಬೇಕು, ಎಲ್ಲರಿಗಿಂತ ಮುಂದೆ ಬರಬೇಕು ಎಂದು ಮನಸ್ಸಿತ್ತು. ರಾತ್ರಿ ನಿದ್ರೆಯು ಬರುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ, ಕುಂತರೂ ಇದೇ ಯೋಚನೆ, ನಿಂತರೂ ಇದೇ ಯೋಚನೆ. ನನ್ನ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಹೇಳಲಿಲ್ಲ. ಒಮ್ಮೆ ಧೈರ್ಯ ಮಾಡಿ ಫಿಸಿಕ್ ಪ್ರೊಫೆಸರ್ ಬಳಿಗೆ ಹೋಗಿ ನನ್ನ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಹೇಳಲು ಹೊರಟಾಗ ಅವರು ನೀನು ಇದುವರೆಗೆ ಯಾವುದೇ ಲ್ಯಾಬಿಗಿ ಬಂದಿಲ್ಲ. ನಿನ್ನನ್ನು ಲ್ಯಾಬಿನ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಕೂರಿಸುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದರು. ಮೊದಲೇ, ನನಗೆ ಭಯ ಅಂಜಿಕೆ ಇದ್ದ ಕಾರಣ ಅವರಿಗೆ ಬಹಳ ವಿನಂತಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡೆ. ಆದರೆ ಅವರು ನನ್ನನ್ನು ಲ್ಯಾಬಿನ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಕೂರಿಸುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಖಡಾ ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಹೇಳಿದರು. ಆದರೆ ಮೊದಲೇ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ನೋಂದಿದ್ದ ನನಗೆ ಇನ್ನಷ್ಟು ಭಯವಾಗಿ ಅವತ್ತು ರಾತ್ರಿ ನಿದ್ರೆ ಬರಲಿಲ್ಲ. ಗುರುಗಳು ನಮ್ಮ ತಪ್ಪನ್ನು ತಿದ್ದಿ ನಮಗೆ ಬುದ್ಧಿ ಹೇಳಬೇಕೇ ಹೊರತು ಹೀಗೆ ಮಾಡಬಾರದು ಅನ್ನಿಸಿತು. ನಾನು ಹರ ಬಿಡದೆ ಧೈರ್ಯಮಾಡಿ ಮತ್ತೆ ಅವರ ಬಳಿಗೆ ಹೋದೆ. ದಯವಿಟ್ಟು ನನ್ನನ್ನು ಲ್ಯಾಬಿಗಿ ಕೂರಿಸಿ ಎಂದು ಕೇಳಿಕೊಂಡೆ. ಆದರೆ ಅವರು ನಿನ್ನಂಥ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ಮುಖವನ್ನು ನೋಡಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಬೈದರು. ನನ್ನ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಬಹಳ ನೋವಾಯಿತು. ನಾನು ತಪ್ಪು ಮಾಡಿದ್ದು ನಿಜ, ಆದರೆ ಅದು

ಬೇಕಂತಲೇ ಅಲ್ಲ. ದಯವಿಟ್ಟು ನನ್ನ ತಪ್ಪನ್ನು ಕ್ಷಮಿಸಿ. ನನಗೆ ಒಂದು ಅವಕಾಶ ನೀಡಿ ಎಂದು ಗೋಗರೆದು ಕಾಲನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಂಡೆ. ಆದರೆ ಅವರಿಗೆ ಒಂದಿಷ್ಟು ನನ್ನ ಮೇಲೆ ಕನಿಕರ ಬರಲಿಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮಂಥವರು ನಮ್ಮ ಕಾಲೇಜಿಗೆ ಏಕೆ ಬರುತ್ತೀರಾ ಎಂದು ಕೇಳಿದರು. ಮೊದಲೇ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ನೋಂದಿದ್ದ ನನಗೆ ಇನ್ನಷ್ಟು ನೋವಾಯಿತು. ಅಮೇಲೆ ಲ್ಯಾಬ್ ಪರೀಕ್ಷೆ ಬಿಟ್ಟು, ಎಲ್ಲ ಥಿಯರಿ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಪಾಸು ಮಾಡಿದ್ದೇನೆ ಎಂದರೂ ಅವರು ನನ್ನನ್ನು ಲ್ಯಾಬಿಗಿ ಕರೆದುಕೊಳ್ಳಲಿಲ್ಲ. ಬಿಎಸ್‌ಸಿ ಕೋರ್ಸ್ ಮುಗಿದೇ ಹೋಯಿತು. ಬೇರೆ ನನ್ನ ಸಹಪಾಠಿಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಜನ ಥಿಯರಿ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಫೇಲಾಗುತ್ತಿದ್ದರು, ನಾನು ಮಾತ್ರ ಪ್ರಾಕ್ಟಿಕಲ್ ಫೇಲಾಗುತ್ತಿದ್ದೆ. ಆದರೆ ನಮ್ಮ ತಂದೆ ಕೇಳಿದರೆ ನಾನು ಫಿಸಿಕ್ ಒಂದು ವಿಷಯ ಫೇಲಾಗಿದ್ದೆ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದೆ. ನಾವು ಮಧ್ಯಮ ವರ್ಗದವರು. ನಾನು ನಮ್ಮ ತಂದೆ ತಾಯಿಯ ಮುಖವನ್ನು ನೋಡಿದಾಗಲೆಲ್ಲ ನಾನು ಮಾಡಿದ್ದ ತಪ್ಪು ನೆನಪಿಗೆ ಬರುತ್ತಿತ್ತು. ಆದರೂ ಕೂಡ ನನ್ನ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ನನ್ನ ತಂದೆ-ತಾಯಿಯ ಬಳಿ ಹೇಳಲಿಲ್ಲ. ಗುರುಗಳು ನನ್ನಂಥ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ಮನನೀಕ ತಳಮಳಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲಿಲ್ಲವೆಂದು ಮೇಲೆ ಯಾರಲ್ಲಿಯೂ ನನ್ನ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಲು ಮನಸ್ಸಾಗಲಿಲ್ಲ. ನಾನು ಧೈರ್ಯಶಾಲಿ ಅಲ್ಲ. ಹೆದರು ಪುಕ್ಕಲು ಎಂದು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಅನಿಸುತ್ತದೆ. ಒಂದೊಂದು ಸಲ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಅನಿಸುತ್ತಿತ್ತು. ಮೊನ್ನೆ ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ 5 ರಂದು ಪ್ರಧಾನಮಂತ್ರಿ ನರೇಂದ್ರ ಮೋದಿಯವರು ಭಾಷಣ ಮಾಡಿದ್ದರು. ಅವರು ಹೇಳಿದ ಮಾತು 'ಶಿಕ್ಷಕರೆ, ಉಪಾಧ್ಯಾಯರೆ ಎಲ್ಲ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಒಂದೇ ತೆರನಾಗಿ ಮಾನಸಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಉಳ್ಳವರಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕೆ ಅವರ ಮಾನಸಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಅಳಿದು ತೂಗಿ ಬುದ್ಧಿ ಹೇಳಿ. ಬೈದು ಬುದ್ಧಿ ಹೇಳಬಾರದು. ಇದರಿಂದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಸಂಕುಚಿತ ಮನೋಭಾವನೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಮಾತನ್ನು ಕೇಳಿದ ತಕ್ಷಣ ನನ್ನ ಹಿಂದಿನ ನೆನಪುಗಳು ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಬಂತು. ದಯವಿಟ್ಟು ನನ್ನ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಓದಿ, ನಾನು ಬಿಎಸ್‌ಸಿ ಕಂಪ್ಲೀಟ್ ಮಾಡುವ ಹಾಗೆ ಪರಿಹಾರ ತಿಳಿಸಿ. ನಿಮ್ಮ ಪ್ರತ್ತದಿಂದ ನೀವು ಬಹಳ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿರುವರೆಂದು ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಆದರೂ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ಹೋರಾಟಗಾರ (fighter) ಇದ್ದಾನೆ. ನಿಮ್ಮ ಗುರಿ ತಲಪಲು ವಿದ್ಯೆ ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಲು ಹೋರಾಟ ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದೀರಿ. ಆದರೆ ನಿಮಗೆ ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿನ ಮಾನಸಿಕ ತೊಂದರೆ ಸಹ ಇದೆ. ನೀವು ಈಗಾಗಲೇ ಒಬ್ಬ ಮಾನಸಿಕ ತಜ್ಞರ ಬಳಿ ಪರಿಷ್ಕರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಿತ್ತು. ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿ-ಧಾರವಾಡ ನಗರಗಳಲ್ಲಿ ನುರಿತ ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರುಗಳಿದ್ದಾರೆ. ನೀವು ಆತಂಕ, ಕಾರಣವಿಲ್ಲದ ಭಯ (phobia) ಕೀಳರಿಮೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದೀರಿ. ಇದಕ್ಕೆಲ್ಲಾ ಉತ್ತಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಸಿಗುತ್ತಿದೆ. ನಿಮ್ಮ ಭಯ, ಆತಂಕಗಳು ದೂರವಾಗಿ ಆತ್ಮ ವಿಶ್ವಾಸ ಹೆಚ್ಚಾದರೆ ಓದು ಮುಂದುವರಿಸಲು ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಶಾಲಾ ಕಾಲೇಜುಗಳಲ್ಲಿ, ಯಾವುದೇ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯು ದೈಹಿಕ ಅಥವಾ ಮಾನಸಿಕ ತೊಂದರೆ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಶಿಕ್ಷಕರು ಅದನ್ನು ಗಮನಿಸಿ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ತಜ್ಞರೊಂದಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ತಪಾಸಣೆ, ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚನೆಗಳಿಗೆ ಅನುವು ಮಾಡಿಕೊಡುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಇರಬೇಕು. ಎಲ್ಲಾ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳೂ ಒಂದೇ ತೆರನಾಗಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಕೆಲವರಿಗೆ ಒತ್ತಡಗಳನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ITI, ITM ಮುಂತಾದ ದೊಡ್ಡ ದೊಡ್ಡ ವಿದ್ಯಾಸಂಸ್ಥೆಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗೂ ಒಬ್ಬ ಆಪ್ತಸಮಾಲೋಚಕರು ಮತ್ತು ಸಿಬ್ಬಂದಿಗೆ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚಕರು ಇರುತ್ತಾರೆ. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿನ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಅವರು ಬೇಗ ಗುರುತಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈಗಲೂ ಕಾಲ ಮಿಂಚಿಲ್ಲ. ನೀವು ಆದಷ್ಟು ಬೇಗ ನುರಿತ ಮಾನಸಿಕ ತಜ್ಞರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗಿ ಅವರ ಸಹಾಯ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ನೀವು ಬುದ್ಧಿವಂತರಿದ್ದೀರಿ, ಛಲವಂತರಿದ್ದೀರಿ. ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಮುಂದೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಹೆಸರು ಪಡೆಯುತ್ತೀರಿ. ನಿಮಗೆ ಶುಭವಾಗಲಿ.

ನಿಮ್ಮ ಅನಿಸಿಕೆ, ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಸಂಪಾದಕರು 'ಸುಧಾ' 'ಆಪ್ತಗಳತಿ' ವಿಭಾಗ, ನಂ.75 ಎಂ.ಜಿ. ರಸ್ತೆ, ಬೆಂಗಳೂರು 01 ಇಲ್ಲಿಗೆ ಕಳುಹಿಸಿ