



ಆರೋಗ್ಯ

ಬಾಣಂತಿ ಸನ್ನಿ

ಬೈ ಬೈ ಅನ್ನಿ!

ಹೆಣ್ಣೊಬ್ಬಳು ತಾಯಿಯಾಗುವ ಆ ಅಭೂತಪೂರ್ವ ಕಾಲಘಟ್ಟ ಅವರ್ಣನೀಯ ಆನಂದವನ್ನೂ, ಸಾರ್ಥಕತೆಯನ್ನೂ ತಂದುಕೊಡುವುದು ನಿಜವೇ. ಆದರೆ ಮಗುವಿನ ಜನನದೊಂದಿಗೆ, ಆತಂಕ, ಬೇಸರ, ಭಯ, ಚಿಂತೆ, ಗೊಂದಲ, ಸಂಕಟ... ಇವೂ ಧುಕ್ಕೆಂದು ಆಗಮಿಸಿ ಕಾಡಬಹುದು! ಪ್ರಸವಕಾಲದ ಸುತ್ತಮುತ್ತ ಶುರುವಾಗುವ ಈ ಮನೋವ್ಯಾಕುಲತೆಗಳು, ಬರಿಯ ಒಂದಿಷ್ಟು ಬೇಸರದಿಂದ ಹಿಡಿದು ತೀವ್ರ ಖಿನ್ನತೆ, ಆತಂಕ, ಗೀಳು ಕಾಯಿಲೆಯಾಗಿಯೂ, ತೀರಾ ವಿರಳವಾಗಿ ಭ್ರಮೆ ಭ್ರಾಂತಿಯಂತೆಯೂ ಕಾಡಬಹುದು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ, ಕೊಲೆಪಾತಕ ಯೋಚನೆ ಯೋಜನೆಗಳತ್ತ ಹೊರಳಿ, ತಾಯಿ ಹಾಗೂ ಮಗುವಿನ ಜೀವಕ್ಕೆ ಅಪಾಯಕಾರಿಯಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸಬಹುದು. ಈ ರೀತಿಯ ತೀವ್ರ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು 'ಬಾಣಂತಿ ಸನ್ನಿ' ಅಂತಲೂ, ಬಾಣಂತಿ ಭ್ರಮೆ ಅಂತಲೂ ಆಡುಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಕರೆಯುವುದಿದೆ. ಬಸುರಿ ಬಾಣಂತಿಯರನ್ನು ಕಾಡುವ ಇನ್ನಿತರ ಮನೋರೋಗಗಳನ್ನು ಕೂಡ ಕೆಲವರು ಈ ಬಾಣಂತಿ ಸನ್ನಿ ಎಂಬ ಚಾಮರಪದದ ಕೆಳಗೆ ಸೇರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಇವೆಲ್ಲದರ ಬಗೆಗಿನ ಅರಿವು, ಚಿತ್ತ ಆರೋಗ್ಯದತ್ತ ಇಡುವ ಮೊದಲ ಹೆಜ್ಜೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಬಾಣಂತಿ ಬೇಸರ
(post partum blues)

ಹೊಸತಾಗಿ ಅಮ್ಮನಾದ ಹಲವರಿಗೆ (ಶೇ.70-85), ಪ್ರಸವ ನಂತರ ಬದಲಾಗಿರುವ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ, ಮಗುವಿನ ಲಾಲನೆ ಪೋಷಣೆಯ ಹೊಸ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಇವನ್ನು ಮೊದಲ ಸಲ ಎದುರಿಸಿದಾಗ ಒಂದಿಷ್ಟು ಬೇಸರ, ಆತಂಕ, ಭಯ ಸಹಜವಾಗೇ

ಬಾಣಂತಿ ಬೇಸರದಂತೆಯೇ ಶುರುವಾದ ಬೇಜಾರಿನ ಬೀಜ, ಹೆಮ್ಮರವಾಗಿ ಬೆಳೆದು ಖಿನ್ನತೆಯೆಂಬ ದೈತ್ಯವೃಕ್ಷವಾದಾಗ ಮಾತ್ರ ಬಾಣಂತಿಯ ಜೀವನದ ಅಡಿಪಾಯವನ್ನೇ ಅಲುಗಾಡಿಸಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಬೇಸರ ತೀವ್ರವಾಗಿ, ಎರಡು ವಾರ ಮೀರಿದರೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗದಿದ್ದರೆ, ಖಿನ್ನತೆ ಉಂಟಾಗಿದೆ ಎಂದೇ ತಿಳಿಯಬೇಕು.

■ ಡಾ. ಅರುಣ ಯಡಿಯಾಳ್

