



ಯಾಕೆ ಹೀಗಾಗುತ್ತದೆ?

ಬಾಣಂತಿಯರಲ್ಲಾಗುವ ಧೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಹಾಗೂ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳಿಂದ, ಮೆದುಳಿನ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಉಂಟಾಗಿ, ಹೀಗಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿದೆ. ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ, ಹೊಸ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯ ಒತ್ತಡ, ಹೊಸ ಪಾತ್ರದಲ್ಲಿನ ತಲ್ಲಣ ಗೊಂದಲ, ದೇಹದಲ್ಲಾಗುತ್ತಿರುವ ಬದಲಾವಣೆ/ ನೋವುಗಳ ಅನುಭವ ಹೀಗೆಯೇ ನಾನಾ ಭಾವನೆಗಳ ತಿಕ್ಕಾಟದಲ್ಲಿ ಬಾಣಂತಿ ಮನಸ್ಸು ಹೈರಾಣಾಗಬಹುದು.

ಪ್ರಸವ /ಬಸುರಿಯಾಗುವ ಮುನ್ನವೇ ಖಿನ್ನತೆ/ ದ್ವಿಧ್ರುವ ಮನೋವ್ಯಾಕುಲತೆ ಇರುವವರಲ್ಲಿ, ಹಿಂದಿನ ಬಾಣಂತನದಲ್ಲೂ ಖಿನ್ನತೆ ಇದ್ದವರಲ್ಲಿ, ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಹತ್ತಿರದವರಿಗೆ ಮನೋಬೇನೆ ಇದ್ದಲ್ಲಿ, ಪ್ರಸವ/ ಬಸಿರು/ ಬಾಣಂತನ ಕ್ಷಿಪ್ರವಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ಉಂಟಾದ ಇದ್ದಲ್ಲಿ, ಅವಳಿ ತ್ರಿವಳಿಗಳ ಜನನದಲ್ಲಿ, ಹಾಲುಣಿಸುವಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆಗಳಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಸಂಗಾತಿಯೊಡನೆ ಗಂಭೀರ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಬೇಡವಾದ ಬಸಿರು, ಬಾಣಂತನದಲ್ಲಿ, ಕುಟುಂಬ ಸಮಾಜದ ಬೆಂಬಲವಿಲ್ಲದಲ್ಲಿ, ಆರ್ಥಿಕ ಕಷ್ಟಗಳಿದ್ದಲ್ಲಿ ಈ ರೀತಿಯ ಮನೋವ್ಯಾಕುಲತೆಗಳ ಸಂಭವ ಜಾಸ್ತಿ.

ಆಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನೇ ಬಾಣಂತಿ ಬೇಸರ ಅನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಆರೋಗ್ಯವಂತ ತಾಯಂದಿರಲ್ಲೂ ಕಂಡು ಬರಬಹುದು. ಪ್ರಸವ ನಂತರದ 2-3 ದಿನದಿಂದ ಹಿಡಿದು, ಎರಡು ವಾರದವರೆಗೂ ಕಾಡಿ ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೇ ತಾನೇ ಸಮಯವೆಂಬ ಸಹಜ ಮಾಂತ್ರಿಕನ ನೆರವಿನಿಂದ ಸರಿಹೋಗುತ್ತದೆ ಕೂಡ. ಜೈವಿಕ ಹಾಗೂ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿನ ಬದಲಾವಣೆಯಿಂದ ಹೀಗೆ ಆಗುವುದರಿಂದ ಯಾವುದೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಇಲ್ಲದೆಯೂ ಈ ರೀತಿಯ ವ್ಯಾಕುಲತೆ ಸರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಒಳ್ಳೆಯ ನಿದ್ರೆ, ಒತ್ತಡ ನಿವಾರಣೆ, ಮಗುವಿನ ಲಾಲನೆ ಪಾಲನೆಯಲ್ಲಿ ಸಹಾಯ ಇವನ್ನು ನೀಡಿದರೆ ಬಾಣಂತಿಯರು ಇದರಿಂದ ಸುಲಭವಾಗಿ ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

ಪ್ರಸವ ನಂತರದ ಖಿನ್ನತೆ (post partum depression)

ಬಾಣಂತಿ ಬೇಸರದಂತೆಯೇ ಶುರುವಾದ ಬೇಜಾರಿನ ಬೀಜ, ಹೆಮ್ಮರವಾಗಿ ಬೆಳೆದು ಖಿನ್ನತೆಯೆಂಬ ದೈತ್ಯವೃಕ್ಷವಾದಾಗ ಮಾತ್ರ ಬಾಣಂತಿಯ ಜೀವನದ ಅಡಿಪಾಯವನ್ನೇ ಅಲುಗಾಡಿಸಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಬೇಸರ ತೀವ್ರವಾಗಿ, ಎರಡು ವಾರ ಮೀರಿದರೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗದಿದ್ದರೆ, ಖಿನ್ನತೆ ಉಂಟಾಗಿದೆ ಎಂದೇ ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಪ್ರಸವ ಪೂರ್ವವೇ ಇದು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಪ್ರಸವ ನಂತರದ ಮೊದಲು ನಾಲ್ಕು ವಾರದೊಳಗೆ ಶುರುವಾಗಿ ಸುಮಾರು 2-3 ತಿಂಗಳವರೆಗೂ, ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಒಂದು ವರ್ಷದವರೆಗೂ ಇದು ಬಿಡದೇ ಕಾಡಬಹುದು. ಇದು ಶೇ. 11-20 ಬಾಣಂತಿಯರನ್ನು ಬಾಧಿಸುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ತೀವ್ರತರವಾದ ಖಿನ್ನತೆ, ಅತಿಯಾದ ಆಳುವಿಕೆ, ಬಂಧು ಬಾಂಧವರಿಂದ/ ಮಗುವಿನಿಂದ ವಿಮುಖತೆ, ಅತಿ ಸುಸ್ತು, ನಿದ್ರೆ ಹಸಿವಿನಲ್ಲಿ

ತೀವ್ರ ಏರುಪೇರು, ಅತೀವವಾದ ನಿರುತ್ಸಾಹ, ತೀವ್ರ ಸುಸ್ತು, ಚಡಪಡಿಕೆ, ನಿಸ್ಸಹಾಯಕತೆ, ತಪ್ಪಿತಸ್ಥ ಭಾವನೆ, ಯೋಚನೆ ನಿರ್ಧಾರಗಳಲ್ಲಿ ನಿಧಾನ, ತೀರ ಆತಂಕ ಗೊಂದಲ, ಪದೇ ಪದೇ ಕಾಡುವ ಸಾವು ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ, ಮಗುವಿನ ಹತ್ಯೆಯ

ಎಚ್ಚರವಿರಲಿ!

ಬಾಣಂತಿ ಸನ್ನಿಯನ್ನು ಗಂಭೀರವಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸದೇ ಉದಾಸೀನ ಮಾಡಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅನಾಹುತಗಳಿಗೆ ಆಹ್ವಾನವಿತ್ತಂತೆಯೇ ಸರಿ. ತಾಯಿ ಮಗು ಇಬ್ಬರ ಜೀವಕ್ಕೂ ಅಪಾಯ ತಪ್ಪಿದ್ದಲ್ಲ. ಈ ಕಾಯಿಲೆ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸಿ, ಗರ್ಭವತಿಯಾದಾಗಿನಿಂದಲೇ ಜಾಗೃತೆ ವಹಿಸಿ, ಬಾಣಂತಿಯಾದಾಗ ತೊಂದರೆ ತೋರಿ ಬಂದರೆ ಆಸ್ಥೆ ವಹಿಸಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳು ತೀವ್ರವಾದಲ್ಲಿ ಎರಡು ವಾರಕ್ಕೂ ಮೀರಿ ಮುಂದುವರಿದರೆ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಹದಗೆಡುತ್ತಲೇ ಹೋದರೆ, ಮಗುವಿನ ಲಾಲನೆ ಪೋಷಣೆ, ತಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಕೆಲಸವೂ ಮಾಡಲಾಗದಿದ್ದರೆ, ತಮ್ಮನ್ನು ಹಾಗೂ ಇತರರನ್ನು ಗಾಸಿಗೊಳಿಸುವ ಯೋಚನೆಗಳು ಬರತೊಡಗಿದರೆ, ತುರ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಮುಂದುವರಿಯಬೇಕು. ತಾಯಿ, ಅವಳ ಮಗು ಅವಳ ಕುಟುಂಬ ಅವಳ ಸುತ್ತಲಿನ ಸಮಾಜ ಇವೆಲ್ಲವೂ ಚೆನ್ನಾಗಿರಬೇಕೆಂದರೆ, ಆ ತಾಯಿಯ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವೂ ಚೆನ್ನಾಗಿರೋದು ಅತ್ಯವಶ್ಯ. ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಅರಿವು, ಎಚ್ಚರ ಅತಿ ಅಗತ್ಯ.

ಯೋಚನೆಗಳು ಇವೆಲ್ಲವೂ ಬಾಣಂತಿಯರ ಜೀವನನ್ನೇ ನುಂಗಿಬಿಡುವಂತೆ ಕಾಡುತ್ತವೆ. ಹೀಗಾದಾಗ ತುರ್ತಾಗಿ ತಜ್ಞವೈದ್ಯರ ನೆರವು, ಸಲಹೆ ಪಡೆಯುವುದು ಅತ್ಯಗತ್ಯ.

ಖಿನ್ನತೆ ನಿವಾರಕ ಔಷಧಗಳು, ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸ್ಥಿತಿತ್ವಕ್ಕೆ ತರುವ ಮದ್ದುಗಳ ಜೊತೆ, ವಿದ್ಯುತ್ ಕಂಪನಾ ಚಿಕಿತ್ಸೆ (Electro Convulsive Therapy, ECT) ಹಾಗೂ ಸಮಾಲೋಚಕರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಸರಿಯಾದ ಸಮಯಕ್ಕೆ ನೀಡಿದರೆ, ಪೂರ್ತಿ ಗುಣಮುಖರಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಕುಟುಂಬ, ಸಮಾಜದ ಪ್ರೀತಿ ಆಸರೆಯೂ ಇಲ್ಲಿ ಬಹುಮುಖ್ಯ.

ಪ್ರಸವ ನಂತರದ ಮೆತಿಭ್ರಮಣೆ (post partum psychosis)

ಸಾವಿರದಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರಿಗೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಈ ತೀವ್ರತರವಾದ ಮಾನಸಿಕ ಕ್ಷೋಭೆ, ಅತಿವೇಗವಾಗಿ ಆಗಮಿಸಿ, ಹೆರಿಗೆ ನಂತರದ ಒಂದೆರಡು ದಿನದಿಂದ ಹಿಡಿದು ಒಂದೆರಡು ವಾರದೊಳಗೆ ಅತಿಯಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾಯಿಲೆಯಲ್ಲಿ ತೀವ್ರ ಗೊಂದಲ, ಸ್ವಯವಿಲ್ಲದಿರುವಿಕೆ, ಮಗುವಿನ ಬಗ್ಗೆ ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಬರುವ ಯೋಚನೆಗಳು, ಭ್ರಮೆ ಭ್ರಾಂತಿ, ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ, ಅತಿ ಉತ್ಸಾಹ, ಉದ್ದೇಗ, ಸಂಶಯ ಹಾಗೂ ತಮ್ಮನ್ನೇ ತಾವು ಅಥವಾ ಮಗುವನ್ನು ಹಾನಿ ಮಾಡುವಂಥ ಯೋಚನೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡು ಬಾಣಂತಿಯರನ್ನೂ, ಮನೆಯವರನ್ನೂ ತೀರಾ ದಿಗಿಲಿಗೆ ದೂಡುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ತಾಯಿ ಮಗುವಿನ ಜೀವಕ್ಕೆ ಸಂಚಕಾರವಿರುವುದರಿಂದ ತುರ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯು. ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರ ಮೂಲಕ ಸಮಸ್ಯೆ ಬಗೆಹರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ■