



ಆರೋಗ್ಯ

ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆ - ಬಾಣಂತನದ

ಮನೋರೋಗಕ್ಕೂ ಮದ್ದುಂಟು!

ತಾಯಿಯಾಗುವ ಮಹತ್ವದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಬೇರೆ ಬೇರೆಯ ಭಾವನೆಗಳು ಹುಟ್ಟಬಹುದು. ಆತಂಕಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಬಹುದು, ಖಿನ್ನತೆಗೆ ಈಡಾಗಬಹುದು. ತೀವ್ರ ತರಹದ ಮನೋರೋಗಗಳೂ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚನೆ ಮತ್ತು ಸೂಕ್ತ ಮಾತೃಗಳಿಂದ ಈ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಬಹುದು.

■ ಡಾ. ಕೆ.ಎಸ್. ಶುಭ್ರತಾ



ಮಧು ನಿರ್ಮಲಾ ಮದುವೆಯಾಗಿ ನಾಲ್ಕು ವರ್ಷಗಳಾಗಿದೆ. ಅತ್ತೆ ಮಾವ, ತಂದೆ ತಾಯಿ, ಸ್ನೇಹಿತರು ಎಲ್ಲರ ಪ್ರಶ್ನೆಯೂ ಒಂದೇ. 'ಮಗು ಯಾವಾಗ?' ಎಂಬುದು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಯಾರಿಗೂ ಏನೂ ಉತ್ತರಿಸದೆ, ದಂಪತಿ ನಕ್ಕು ಸುಮ್ಮನಾಗುತ್ತಾರೆ. ಬೇರೆಯವರ ಬಳಿ ಏನೂ ತೋರಿಸಿಕೊಳ್ಳದಿದ್ದರೂ ಇಬ್ಬರಿಗೂ ಅಳುಕು, ಬೇಸರ ಇದ್ದೇ ಇದೆ. ಮಗು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಭಯ ಇಬ್ಬರಿಗೂ. ನಿರ್ಮಲಾ ಈಗ ಎರಡು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಮಾನಸಿಕ ಖಿನ್ನತೆಗಾಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ. ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಒಂದು ಮಾತೃ ನುಂಗುತ್ತಾಳೆ. ಈ ಮಾತೃಯಿಂದ ಮಗುವಿಗೆ ತೊಂದರೆಯಾಗ ಬಹುದೇನೋ ಎಂದು ಯೋಚಿಸಿಯೇ ಮಗು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಹಿಂಜರಿಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ನಳನಿಯ ಕಥೆಯೇ ಬೇರೆ. ಈಕೆ ಈಗ ಆರು ತಿಂಗಳ ಗರ್ಭಿಣಿ. ತಾನು ಗರ್ಭಿಣಿ ಎಂದು ತಿಳಿದಾಕ್ಷಣದಿಂದ ತುಂಬಾ ಸಂತಸದಿಂದಿದ್ದಳು. ಮೊದಲ ಮೂರು ತಿಂಗಳು ವಾಂತಿ, ಸುಸ್ತು ಎಂದು ಕಳೆದಿದ್ದಾಯಿತು. ಮೂರು ತಿಂಗಳಾದ ನಂತರ ವಾಂತಿಯೇನೋ ನಿಂತಿತು. ಸುಸ್ತು ಕಡಿಮೆಯಾಗಲಿಲ್ಲ. ಅದರ ಜೊತೆಗೆ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಬೇಸರ. ಯಾವ ಕೆಲಸದಲ್ಲೂ ಆಸಕ್ತಿ ಇಲ್ಲ. ತಾನು ಮೊದಲ ಬಾರಿ ತಾಯಿಯಾಗುತ್ತೇನೆಂಬ ಸಂಭ್ರಮವೇ ಇಲ್ಲ. ರಾತ್ರಿ

ನಿದ್ರೆಯೂ ಬರದು. ಊಟವೂ ಸರಿಯಾಗಿ ರುಚಿಸದು. ಆಗಾಗ ಕಾಡುವ 'ಜೀವನವೇ ಬೇಡ' ಎಂಬ ನಕಾರಾತ್ಮ ಭಾವನೆ. ಐದು ತಿಂಗಳು ಆಗುವಷ್ಟರಲ್ಲಿ ನಳನಿಗೆ ಅನ್ನಿಸಿತು, ತಾನು ಮನೋವೈದ್ಯರಿಗೆ ತೋರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದು. ಆದರೆ ಮನೋವೈದ್ಯರು ನೀಡುವ ಮಾತೃಯಿಂದ ಮಗುವಿಗೆ ಏನಾಗುತ್ತದೋ ಎಂಬ ಭಯ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿ ಹೋಗುವುದನ್ನು ತಡೆಯಿತು. ಸಂಬಂಧಿಕರ ಮಾತೂ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಯಿತು. ಯಾವಾಗ ಎಂಟು ತಿಂಗಳ ಸ್ವಾನಿಂಗ್‌ನಲ್ಲಿ ಮಗುವಿನ ತೂಕ ಕಡಿಮೆಯಿದೆ ಎಂದು ಡಾಕ್ಟರು ಹೇಳಿದರೋ, ಆಗ ಈ ಖಿನ್ನತೆಯು ಲಕ್ಷಣಗಳು ಇನ್ನೂ ಉಲ್ಬಣಿಸಿ, ತಡೆಯಲಾರದೆ ಪ್ರಸೂತಿ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಮೇರೆಗೆ ಮನೋವೈದ್ಯರ ಬಳಿಗೆ ಹೋದರು.

ತಾಯಿಯಾಗುವುದು ಪ್ರತಿ ಮಹಿಳೆಗೆ ಮಹತ್ವದ ಸಂದರ್ಭ. ಅತ್ಯಂತ ಸಂತಸದ ಸಮಯ ಕೂಡ. ಈ ಸಂದರ್ಭ ಕೇವಲ ಒಂದು ಹೊಸ ಜೀವಿಯ ಹುಟ್ಟಿಲ್ಲ. ಅದರೊಂದಿಗೆ ಒಂದು 'ತಾಯಿ' ಹುಟ್ಟುತ್ತಾಳೆ. ಒಂದು ಕುಟುಂಬ ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಮಹತ್ವದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಬೇರೆ ಬೇರೆಯ ಭಾವನೆಗಳು ಹುಟ್ಟಬಹುದು. ಆತಂಕಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗ ಬಹುದು, ಖಿನ್ನತೆಗೆ ಈಡಾಗಬಹುದು. ತೀವ್ರ

ತರಹದ ಮನೋರೋಗಗಳೂ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಈಗಾಗಲೇ ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಗಳಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವವರೂ ಮಗುವನ್ನು ಪಡೆಯುವ ಬಯಕೆಯಿಂದ ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಗ ಬಯಸಬಹುದು. ಆಗ ಈ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಕಾಡುವ ಅನುಮಾನಗಳು ಅಪಾರ. 'ನನಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆ ಇದೆ ಎಂದರೆ ನಾನು ಸರಿಯಾದ ತಾಯಿಯಲ್ಲ', 'ನಾನು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಮಗುವಿಗೆ ತೊಂದರೆಯಾಗ ಬಹುದು', 'ನಾಳೆ, ಮಗುವಿಗೆ ಹಾಲೂಡಿಸಲು ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಬಹುದು', 'ಮನೋರೋಗದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ, ನಾನು ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಗಬಾರದೇನೋ...' ಹೀಗೆ ತರ ತರದ ಯೋಚನೆಗಳು, ಸಂದೇಹಗಳು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕಾಡುತ್ತವೆ.

ಗರ್ಭಿಣಿ ಹಾಗೂ ಬಾಣಂತಿಯರನ್ನು ಕಾಡುವ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು

ಪ್ರತಿ ಐದು ಗರ್ಭಿಣಿ/ಬಾಣಂತಿಯರಲ್ಲಿ, ಒಬ್ಬ ಮಹಿಳೆ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಈಡಾಗುತ್ತಾಳೆ. ಈ ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆ ಅಥವಾ ಬಾಣಂತನದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಗೆ ತನ್ನ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಮನ ಬಿಚ್ಚಿ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಲೂ ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆ