ಡಾ. ವಿನೋದ ಛೆಬ್ಬಿ
ಲೈಂಗಿಕ, ದಾಂಪತ್ಯ ಮತ್ತು
ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸಕರು

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

✉ ನನ್ನ ಮಗನಿಗೆ 36 ವರ್ಷ, ಅವಿವಾಹಿತ. ಖಾಸಗಿ ಸಂಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಉದ್ಯೋಗದಲ್ಲಿದ್ದಾನೆ. ಆದರೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಸರಕಾರಿ ಕೆಲಸದ ಬಗೆಗೇ ಚಿಂತಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾನೆ. ಮನೆಯ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಮನೋವೈದ್ಯರಿಗೆ ತೋರಿಸಲಾಗಿ ಅವರು ಡಿಪ್ರೆಶನ್ ಎಂದುಹೇಳಿ ಖಿನ್ನನಿವಾರಕ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟರೂ ತಾನು ಅತಿ ಬುದ್ಧಿವಂತ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ಅದನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸದೆ ನಿಲ್ಲಿಸಿದ್ದಾನೆ. ನಮ್ಮ ಮಾತು ಕೇಳುವುದಿಲ್ಲ. ಏನು ಪರಿಹಾರ?

ನಿಮ್ಮ ಮಗನ ಸಮಸ್ಯೆ ಸರಳವಾಗಿದೆ: ಸರಕಾರಿ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಭದ್ರತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆಯೆಂದು ಅವನು ನಂಬಿದ್ದಾನೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ ಸಿಗದೆ ಖಿನ್ನನಾಗಿದ್ದಾನೆಯೇ ಹೊರತು ಖಿನ್ನತೆಯೆಂಬ ರೋಗ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿಲ್ಲ; ಒಂದು ವೇಳೆ ರೋಗವಿದ್ದರೆ ಅವನು ಖಾಸಗಿ ಸಂಸ್ಥೆಯಲ್ಲೂ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ! ಇದೊಂದು ಸಾಂದರ್ಭಿಕ ಮೂಲದ ಖಿನ್ನತೆ. ಇಂಥದ್ದೆಲ್ಲ ಮಾತ್ರೆಯ ಮೂಲಕ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವ ಹಾಗಿದ್ದರೆ ಮಗನ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ನೋಡಿ ಖಿನ್ನತೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವ ನೀವೂ ಅದೇ ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ಸೇವಿಸಬಹುದಲ್ಲವೆ? (ಅವನು ಮಾತ್ರೆ ಬಿಟ್ಟು ನಿಜವಾಗಲೂ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯನ್ನೇ ಮೆರೆದಿದ್ದಾನೆ.) ನನ್ನ ಅಭಿಪ್ರಾಯದಲ್ಲಿ ಅವನಿಗೆ ಆಪ್ತಸಲಹೆಯ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಮೊದಲು ಅವನನ್ನು ತಜ್ಞ ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸಕರ ಹತ್ತಿರ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಿ: ಅವರೊಡನೆ ಅವನು ತನ್ನ ನಂಬಿಕೆಗಳನ್ನೂ ಮನೋವ್ಯಾಪಾರವನ್ನೂ ಕುರಿತು ಚರ್ಚಿಸಿ ಸಲಹೆ– ಸಮಾಧಾನ ಪಡೆದು ಬದುಕಲು ಚೈತನ್ಯ ಗಳಿಸುತ್ತಾನೆ. ಇನ್ನು, ಉದ್ಯೋಗದ ಬಗೆಗೆ ಯೋಚಿಸುವುದಾದರೆ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಶೇ. 90ಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಜನ ಖಾಸಗಿ ಉದ್ಯೋಗದಲ್ಲಿದ್ದಾರೆ. ದೇಶದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಗತಿಯಾಗುತ್ತಿರುವುದು ಇವರಿಂದಲೇ! ಸರಕಾರೀ ಉದ್ಯೋಗವೇ ಒಳ್ಳೆಯದೆನ್ನುವವರು ರಾಜಕೀಯ ಒತ್ತಡ, ಅನಿರೀಕ್ಷಿತ ವರ್ಗಾವಣೆ, ಮೇಲಧಿಕಾರಿಯ ದರ್ಪ, ಸ್ವಂತಬುದ್ಧಿಯ ಬಲಿದಾನ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿಂದ ಶಕ್ತಿ ಹ್ರಾಸ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಕೊನೆಯ ಮಾತು: ಭದ್ರತೆಗೋಸ್ಕರ ಸರಕಾರಿ ಉದ್ಯೋಗ ಆರಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಅದೇ ಜಿಡ್ಡುಗಟ್ಟಿ ಜಿಗುಪ್ಸೆ ತರಿಸಬಹುದು!

✉ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ. ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ನನಗೆ ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಿದೆ. ಜ್ಞಾಪಕಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೇಗೆ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು?

ನಿಮಗೊಂದು ಸತ್ಯ ಗೊತ್ತಿರಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ: ಒಂದು ವಿಷಯವನ್ನು ಕೇಳಿದ 20 ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ ಶೇ. 30ರಷ್ಟನ್ನೂ, 30 ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ ಶೇ. 50ರಷ್ಟನ್ನೂ ಮರೆತುಬಿಡುತ್ತೇವೆ. ಒಂದಾದ ನಂತರ ಒಂದರಂತೆ ಮೂರನೆಯ ಅಂಶವನ್ನು ಕೇಳುತ್ತಿರುವಾಗ ಮೊದಲನೆಯ ಅಂಶ ಮರೆತುಹೋಗಿರುತ್ತದೆ. ಜ್ಞಾಪಕಶಕ್ತಿಯ ಹೆಚ್ಚಳಕ್ಕಾಗಿ ಹಲವಾರು ಪುಸ್ತಕಗಳು ಬರೆಯಲ್ಪಟ್ಟಿವೆ. ಆದರೂ ನನಗೀಗ ನೆನಪಿಗೆ ಬಂದ ಕೆಲವು ರೀತಿಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. 1) ಸೂಕ್ತ ಆಹಾರ: ಆ್ಯಂಟಿಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್ ಎಂಬ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಾಗಿ ಬೇಕು. ಇವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಗಾಢ ಬಣ್ಣದ ಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ. ಕಪ್ಪುದ್ರಾಕ್ಷಿ, ನೇರಳೆ ಹಣ್ಣು, ಲಂಟಾನಾ ಹಣ್ಣು, ಗಜ್ಜರಿ (ಕ್ಯಾರೆಟ್), ಟೊಮೇಟೊ, ಸೊಪ್ಪು, ಪಾಲಕ್ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚುಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇವಿಸಿ. ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಋತುಮಾನದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಸಿಗುವ ಹಣ್ಣುಗಳಾದ ಎಲಚಿ, ಬೋರೆ, ಕವಳಿ, ನೆಲ್ಲಿ, ಸ್ಟ್ರಾಬೆರ್ರಿ ಇತ್ಯಾದಿಗಳೂ ಸರಿಯೆ. ಬ್ರಾಹ್ಮೀ ಸಸ್ಯದ ಎಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಮಸಾಲೆ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಬಾಳೆ ಹಣ್ಣಿನ ಸಿಪ್ಪೆಯ ಒಳಭಾಗಕ್ಕೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡ ಪದರದಲ್ಲಿ ಈ ಸತ್ವಗಳಿವೆ. 2) ಬುದ್ಧಿಗೆ ಸವಾಲು: ಒಗಟುಗಳು, ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ಪದಬಂಧ, ಸುಡೋಕು ಇತ್ಯಾದಿಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರೆ ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ಹೊಸ ನರತಂತುಗಳ ಸಂಪರ್ಕ ವೇರ್ಪಡುತ್ತವೆ. 3) ದೃಶ್ಯರೂಪ: ಪದಗಳನ್ನು ಅಕ್ಷರದ ರೂಪಕ್ಕಿಂತ ದೃಶ್ಯರೂಪದಲ್ಲಿ ನೆನಪಿಡುವುದು ಸುಲಭ. ಓದಿದ ವಿಷಯವನ್ನು ಆಕೃತಿಗಳು, ಚಿತ್ರಗಳು ಅಥವಾ ಕೋಷ್ಟಕಗಳ ಮೂಲಕ ಪರಿವರ್ತಿಸಿ. ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಹೆಸರನ್ನು ಅವರ ಹಣೆಯ ಮೇಲೆ ಬರೆದು ಅಂಟಿಸಿದಂತೆ ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. 4) ಪದಜೋಡಣೆ: ಅಪರಿಚಿತ ಪದವನ್ನು ಪರಿಚಿತ ಪದದೊಂದಿಗೆ ಜೋಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ (ಉದಾ. ಇಸ್ತಾಂಬೂಲ್: ತಾಂಬೂಲ). ಸಾಲಾಗಿ ಬರುವ ಹಲವಾರು ಅಂಶಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟಿಗೆ ನೆನಪಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರತಿ ಅಂಶದ ಮೊದಲ (ಅಥವಾ ಮುಖ್ಯ) ಅಕ್ಷರ ಸೇರಿಸಿ ವಾಕ್ಯ ರಚಿಸಿ, ಆ ವಾಕ್ಯವನ್ನು ಇಡಿಯಾಗಿ ನೆನಪಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. 5) ಬಾಯಿಪಾಠ: ಸದಾ ನೆನಪಿಡುವ ವಿಷಯಗಳನ್ನು (ಉದಾ. ತತ್ವಗಳು, ಗಣಿತದ ಪ್ರಮೇಯ, ಕವನ, ಮಂತ್ರ) ಬಾಯಿಪಾಠ ಮಾಡಿ. ಇದನ್ನು ಬೇಕಾದರೆ ಓಡಾಡಿಕೊಂಡು ಮಾಡಿ. 6) ಅರ್ಥ ಗ್ರಹಣ: ನಡೆಸುವ ಅಧ್ಯಯನದ ಬಗೆಗೆ ಏನು– ಯಾಕೆ– ಹೇಗೆ, ಹಾಗೂ ಅದು ದಿನನಿತ್ಯದ ಬದುಕಿಗೆ ಹೇಗೆ ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. 6) ಪುನಸ್ಮರಣೆ: ಓದಿದ್ದನ್ನು ಪುಸ್ತಕ ಮುಚ್ಚಿಟ್ಟು ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಮನನ ಮಾಡಿ. ಇತರ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲೂ (ಉದಾ. ಸ್ನಾನದ ಮನೆಯಲ್ಲಿ) ಅದು ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಸುತ್ತುತ್ತಿರಲಿ. 7) ಆತಂಕದಿಂದ ಆರಾಮ: ಆತಂಕವು ವಿಷಯ ಗ್ರಹಣದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಕುಂಠಿತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ನಿಯಮಿತವಾದ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ, ವ್ಯಾಯಾಮ, ಧ್ಯಾನ, ಪ್ರಾರ್ಥನೆ, ಮಂತ್ರ ಪಠಣಗಳು ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಆರಾಮವಾಗಿಡುತ್ತವೆ. 8) ತಯಾರಿಯ ಕಾಲ: ಪರೀಕ್ಷೆಗಿಂತ ಸಾಕಷ್ಟು ದಿನಗಳ ಮುಂಚೆಯೇ ನಿಮ್ಮ ತಯಾರಿ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಲಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಪ್ರಾತಃಕಾಲವು ಪ್ರಶಸ್ತ ಕಾಲ. ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿರುವಾಗ ಸ್ಮರಣೆಯ ಹಾರ್ಮೋನು ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. 9) ಮೆದುಳಿಗೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ: ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ತೂಕಡಿಸಿದರೆ ಅಥವಾ ಮಲಗಿದರೆ ಮೆದುಳಿನ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. 10) ಶಾರೀರಿಕ ಆಟಗಳು: ಓದುವಾಗ ನಡುನಡುವೆ ಎದ್ದು ಶೀಘ್ರ ಓಡಾಟ, ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುವ ಹೃದಯದ ಬಡಿತದಿಂದ ಮೆದುಳಿಗೆ ರಕ್ತಪರಿಚಲನೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. 11) ಎಡ–ಬಲ ಮೆದುಳಿನ ನಡುವೆ ಸಂಪರ್ಕ: ಎರಡೂ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಎಡಕ್ಕೂ ಬಲಕ್ಕೂ ಪೂರ್ತಿ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಚಲಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿ ಶೇ.10ರಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಅರ್ಧ ನಿಮಿಷ ಮಾಡಿ. ಆಗಾಗ ಎಡಗೈಯಿಂದ ಎಡತೊಡೆಯನ್ನೂ ಬಲಗೈಯಿಂದ ಬಲತೊಡೆಯನ್ನೂ ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ ಶೀಘ್ರಗತಿಯಿಂದ ತಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಆಟವಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಡುನಡುವೆ ಕೈಗಳನ್ನು ಅದಲು ಬದಲು ಮಾಡಿ. ಇದರಿಂದ ಮೆದುಳಿನ ಎಡ– ಬಲಭಾಗಗಳ ನಡುವೆ ಸಂಪರ್ಕವೇರ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಓದು ಬೇಸರವಾದಾಗ ಇದೊಂದು ಮನರಂಜನೆಯಾಗಿ ಓದಿನ ಆತಂಕವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. 12) ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಂಪರ್ಕ: ಜನರೊಡನೆ ಬೆರೆತು ಮಾತುಕತೆಯಾಡಿ. ಇದರಿಂದ ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ಹೊಸ ನರಸಂಪರ್ಕ ಏರ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಇನ್ನು, ಜ್ಞಾಪಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಇಷ್ಟೆಲ್ಲ ತಿಳಿದುಕೊಂಡದ್ದೇನೋ ಸರಿ, ಇದನ್ನೆಲ್ಲ ಹೇಗೆ ನೆನಪಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವಿರಿ?

✉ ಅವಿವಾಹಿತ. ನನಗೆ ಎಚ್ಐವಿ ಪಾಸಿಟಿವ್ ಇದೆ. ನಾನು ಪಾಸಿಟಿವ್ ಇರುವ ಹುಡುಗಿಯನ್ನೇ ಮದುವೆಯಾಗಬಯಸುತ್ತೇನೆ. ಅಂಥವರ ಸುಳಿವು ಸಿಗುವುದು ಹೇಗೆ?

ನಿಮ್ಮ ಈ ನಿರ್ಧಾರ ಸಂತೋಷದ ವಿಷಯ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಕರ್ನಾಟಕ ನೆಟ್‌ವರ್ಕ್ ಆಫ್ ಪೊಸಿಟಿವ್ ಪೀಪಲ್ (ದೂ. 080 22120409) ಅಥವಾ ಅರುಣೋದಯ ನೆಟ್‌ವರ್ಕ್ ಆಫ್ ಪೊಸಿಟಿವ್ ಪೀಪಲ್ (ದೂ. 080 23104325; 9916823489) ಈ ಸಂಸ್ಥೆಗಳನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ. ಇಲ್ಲೊಂದು ಮಾತು: ಎಚ್ಐವಿ ಸೋಂಕಿರುವವರನ್ನು ಮದುವೆಯಾದರೂ ಕಾಂಡೋಮ್ ಬಳಸಲೇ ಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ ವೈರಾಣುಗಳು ಹೆಚ್ಚಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ಕಡಿಮೆಯಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಹರಡಿ ರೋಗಸ್ಥಿತಿಯು ಉಲ್ಬಣಗೊಳ್ಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿದೆ.

ಲೈಂಗಿಕ ಸಹಾಯವಾಣಿ: ಲೈಂಗಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ತುರ್ತು ಪರಿಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಡಾ. ವಿನೋದ ಛೆಬ್ಬಿಯವರನ್ನು 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.

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