



# ಬಂಧನವಾಗದಿರಲಿ ಋತುಬಂಧ

ಋತುಬಂಧದ ಸಮಯ ಸಮೀಪಿಸುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಕೆಲ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ತುಮುಲ, ಗೊಂದಲ, ಆತಂಕ, ಯಾತನೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವರು ಖಿನ್ನತೆ, ಉದ್ದಿಗ್ನತೆಯಂತಹ ಮಾನಸಿಕ ವ್ಯಾಧಿಗೂ ತುತ್ತಾಗುವುದಿದೆ. ಆದರೆ ಋತುಬಂಧ ಎಂಬುದು ಒಂದು ವಯೋ ಸಹಜ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ. ಹಾರ್ಮೋನಿನ ಏರುಪೇರಿನಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಮನೋ ದೈಹಿಕ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಎಂಬುದನ್ನು ಮಹಿಳೆಯರು ಮನಗಾಣಬೇಕು.

■ ಡಾ. ಕೆ.ಎಸ್ ಶುಭ್ರತಾ

ಈಗೊಂದು 6 ತಿಂಗಳಿನಿಂದ ನಲವತ್ತೆದು ವರ್ಷದ ಪ್ರಣತಿಗೆ ಡಾಕ್ಟರ್ ಹತ್ತಿರ ಓಡಾಡಿ ಓಡಾಡಿ ಸಾಕಾಗಿದೆ. ಮೊದಲಬಾರಿ ಸೊಂಟ ನೋವೆಂದು ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಂಡಳು. ಸ್ವಲ್ಪ ದಿನಗಳಾದ ಮೇಲೆ ಆಗಾಗ ಕಾಡುವ ತಲೆನೋವು ಸಮಸ್ಯೆಯಾಯಿತು. ಇದರೊಂದಿಗೆ, ತೂಕವೂ ಜಾಸ್ತಿ ಆಗತೊಡಗಿತು. ರಾತ್ರಿ ನಿದ್ರೆಯೂ ಸರಿಯಾಗಿ ಬರಲೊಲ್ಲದು. ಮನಸ್ಸಿಗೂ ಬೇಜಾರು, ಕಿರಿಕಿರಿ. ಗಂಡನೊಂದಿಗೆ ಜಗಳಗಳೂ ಪ್ರಾರಂಭವಾದವು. ಈ ಜಗಳಗಳಿಗೆ ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ಕಾರಣಗಳು ಎಂದು ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ಅನ್ನಿಸಿದರೂ, ಪ್ರಣತಿಗೆ ದೊಡ್ಡದಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತಿತ್ತು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಪ್ರಣತಿಗೆ ಸೆಕೆ ಅನಿಸಿದಾಗ, ಗಂಡನಿಗೆ ಚಳಿ ಎನ್ನಿಸುತ್ತಿತ್ತು. ಫ್ಯಾನ್ ಹಾಕಬೇಕೋ ಬೇಡವೋ ಎಂದು ಜಗಳ. ಗಂಡ, ಅಂತರ್ಜಾಲದಲ್ಲಿ, ಹೊರಗಿನ ವಾತಾವರಣದ ತಾಪಮಾನ ಕೂಡ ತೋರಿಸಿ ವಾದಿಸುತ್ತಿದ್ದ. 'ಕಾರಣವಿಲ್ಲದೆ ರೇಗುತ್ತೀಯೆ' ಎಂದು ಪ್ರಣತಿಗೆ ಬೈಯುತ್ತಿದ್ದ. ಪ್ರಣತಿಗೋ ತನಗೇನಾಗುತ್ತಿದೆ ಎಂಬುದೇ ತಿಳಿಯುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಇದೆಲ್ಲದರ ಜೊತೆ ಯಾವಾಗ ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳು ಗಡಿಯಾರದಷ್ಟು ನಿಖರವಾಗಿ ಬರುತ್ತಿದ್ದ ಮುಟ್ಟಿನ ಅವಧಿ, ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆಯಾಗತೊಡಗಿತೋ, ಆಗ ಇದು ಋತುಬಂಧಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ್ದೇನೋ ಎನ್ನಿಸಿ ತನ್ನ ಸ್ತ್ರೀರೋಗ ತಜ್ಞರನ್ನು ನೋಡಿದಳು. ಹಾಗೇ ಅವರ ಸಲಹೆಯ ಮೇರೆಗೆ ಮನೋವೈದ್ಯರಲ್ಲಿ ಆಪ್ತಸಮಾಲೋಚನೆಯನ್ನು ಪಡೆದಳು.

ಋತುಬಂಧ ಅಥವಾ ಮೆನೊಪಾಸ್ ಎನ್ನುವುದು ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ಎಲ್ಲಾ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲೂ ಆಗುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ. ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪರಿಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಮುಟ್ಟಿನ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಏರುಪೇರಾಗಿ, ನಂತರದ

ಹನ್ನೆರಡು ತಿಂಗಳು ಮುಟ್ಟಾಗಲಿಲ್ಲವೆಂದರೆ ಋತುಬಂಧವಾಗಿದೆ ಎಂದರ್ಥ.

ಮಹಿಳೆಯ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಇರುವ ಅಂಡಾಣುವಿನಿಂದ ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳು ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುತ್ತಿದ್ದ ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ಎಂಬ ಹಾರ್ಮೋನು ನಿಲ್ಲುವುದು ಮತ್ತು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗದಿರುವುದು ಈ ಋತುಬಂಧ ಆಗಲು ಕಾರಣ. ಹಾಗಾದರೆ ಈ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗದಿದ್ದರೆ ಮುಟ್ಟಾಗುವುದು ನಿಲ್ಲಬೇಕಷ್ಟೇ, ಬೇರೆಯೆ ಮಾನಸಿಕ / ದೈಹಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಏತಕ್ಕೆ ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆ ನಮ್ಮನ್ನು ಕಾಡುತ್ತದೆ. ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ಎಂಬ ಈ ಹಾರ್ಮೋನು ಕೇವಲ ಮುಟ್ಟಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಬೇರೆಯೆ ಅಂಗಗಳ ಮೇಲೂ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತವೆ. ಸ್ತನಗಳು, ಮೂಳೆ, ಚರ್ಮ, ಹೃದಯ, ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಹೀಗೆ ಈ ಎಲ್ಲಾ ಅವಯವಗಳಲ್ಲೂ ಈ ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ತನ್ನ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ.

ಜೈವಿಕವಾಗಿ ಇದೊಂದು ಕಾರಣವಾದರೆ, ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ ಮತ್ತು ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕವಾಗಿ



ನಾವು ಹೆಣ್ಣನ್ನು /ಋತುಬಂಧವನ್ನು ನೋಡುವ ದೃಷ್ಟಿ ಕೂಡ ಮಹಿಳೆಯ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಋತುಬಂಧವೆಂದರೆ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹೆರುವುದರಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆಯಂತಾದರೆ, ಇನ್ನಷ್ಟು ಮಂದಿಗೆ, ತಾನು 'ಮಗುವನ್ನು ಹೆರಲಾರೆ' ಎಂಬ ಸಂಕಟ. ಒಂದು ಜನಾಂಗದಲ್ಲಿ ಋತುಬಂಧವಾದ ನಂತರ, ಮಹಿಳೆಗೆ ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ಬುದ್ಧಿ ಹೇಳುವ ಹಿರಿಯ ಗೌರವದ ಸ್ಥಾನ ನೀಡಿದರೆ, ಇನ್ನೊಂದು ಜನಾಂಗದಲ್ಲಿ, ಯಾವನ ಕಳೆದು ಮುಖ್ಯವಾದ ಸ್ಥಾನ ಕಳೆದುಕೊಂಡ ಹಾಗಾಗುತ್ತದೆ.

## ಮಾನಸಿಕ ಭಿನ್ನತೆ

ಋತುಬಂಧದ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗೆ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಮಹಿಳೆಯೂ ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಬಹುದು. ಅದು ಕೆಲವು ವಿಷಯಗಳ ಮೇಲೆ ನಿರ್ಧರಿತವಾಗಿದೆ. ಈ ಋತುಬಂಧ ಯಾವ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಆಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಮುಖ್ಯ. ತುಂಬಾ ಅಕಾಲಿಕವಾಗಿ ಆದಾಗ, ಮನಸ್ಸಿಗೆ ನೋವಾಗಬಹುದು. ಅನಿರೀಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಾಗಿ ಕೊಟ್ಟ ಕಿರೋಧಿರಪಿಯಿಂದ ಮುಟ್ಟು ನಿಂತು ಹೋದಾಗ ಬೇಸರವಾಗಬಹುದು.

ನೀವು ಜೀವನದ ಯಾವ ಹಂತದಲ್ಲಿದ್ದೀರಿ ಎನ್ನುವುದೂ ನಿಮ್ಮ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತದೆ. ಆಗಲೇ ಮಕ್ಕಳಾಗಿ, ಕುಟುಂಬ ಪೂರ್ಣವೆನಿಸಿದ್ದರೆ ಏನೂ ನಕರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆ ಕಾಡದಿರಬಹುದು. ಅದೇ ಮಕ್ಕಳಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಖಿನ್ನತೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣಿಸಬಹುದು. ಒಳ್ಳೆಯ ಕೌಟುಂಬಿಕ ಬೆಂಬಲವಿದ್ದರೆ, ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರೂ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವವರಿದ್ದರೆ, ಈ ಋತುಬಂಧ

