



ಸಮಸ್ಯೆ ಆಗದಿರಬಹುದು.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಐವತ್ತರ ಅಂಚಿನಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಐವತ್ತು ವರ್ಷ ದಾಟಿದ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಋತುಬಂಧ ಕಂಡುಬಂದರೆ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಖಿನ್ನತೆ, ಕೀಳರಿಮೆ, ಸಿಟ್ಟು, ಸೆಡವು ಹೆಚ್ಚು ಬರುವುದು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇನ್ನೂ ಕೆಲವರನ್ನು ಮಾನಸಿಕ ಯಾತನೆ ಉಂಟಾಗಿ ಜೀವನವೇ ಸಾಕು ಎಂಬ ಭಾವನೆ ಮೂಡಿಬರುತ್ತದೆ.

ತಪ್ಪುಕಲ್ಪನೆಯ ಕೆಲವು ಉದಾಹರಣೆ

ಋತುಬಂಧದ ಬಗ್ಗೆ ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆಗಳು ತುಂಬಾ ಜನರ ಮನದಲ್ಲಿ ಬೇರೂರಿದೆ. ಇದರಿಂದ ಕೂಡ ಈ ಋತುಬಂಧವನ್ನು ಎದುರಿಸುವುದು ಸಾಕಷ್ಟು ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಅಸಹನೀಯವಾಗುತ್ತದೆ.

'ನಮ್ಮ ಅತ್ತೆಯೊಬ್ಬರು ಇದೇ ರೀತಿ ನಲವತ್ತು ವರ್ಷಗಳಾದ ನಂತರ ತೀವ್ರ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗಿ ನಂತರ ನೋಡಿದರೆ ಅಂಡಾಣುವಿನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಎಂದು. ಅದಕ್ಕೇ ನನಗೆ ತುಂಬಾ ಭಯ' ಎನ್ನುತ್ತಾಳೆ,

ನಲವತ್ತೆರಡು ವರ್ಷದ ಉತ್ತರಾ. ಹಾಗೆಯೇ ಹೆದರಿಕೊಂಡು ತೀವ್ರ ರಕ್ತಸ್ರಾವಕ್ಕೆ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ತೋರಿಸಿಲ್ಲ ಕೂಡ.

ನಲವತ್ತನಾಲ್ಕು ವರ್ಷದ ರಂಜನಿಗೆ, ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಗಂಡನೊಂದಿಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿಯೇ ಇಲ್ಲ. ಆಸಕ್ತಿ ಯಾಕೆ ಇಲ್ಲವೆಂದರೆ, ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅವಳಿಗೆ ಆಗುತ್ತಿರುವ ನೋವು, ತಡೆಯಲೂ ಅಸಾಧ್ಯ. ಆದರೆ ಗಂಡನಿಗೆ ಅರ್ಥವಾಗಲಿಲ್ಲದು. ಅವಳಿಗೂ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿ ಏನೇನು ತೋರಿಸುವುದು ಎಂಬ ನಾಚಿಕೆ. ರಂಜನಿಗೆ ಆಗುತ್ತಿರುವುದು vaginal dryness. ಇದರಿಂದ ಸಂಭೋಗದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅವಳಿಗೆ ನೋವಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಐವತ್ತು ವರ್ಷದ ಈ ಮಹಿಳೆಗೆ ಋತುಬಂಧದ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾದದ್ದು ತಿಳಿದಿದೆ. ಆದರೆ ಅದರೊಂದಿಗೆ ಮನಸ್ಸಿಗೂ ನಕರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳು ಕಾಡುತ್ತಿವೆ. 'ನನಗಿನ್ನೂ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹೆರುವ ಶಕ್ತಿ ಹೋಯಿತು. ನಾನು ನನ್ನ ಗಂಡನಿಗೆ ಬೇಡದವಳಾಗುತ್ತೇನೆ. ನಾನಿದ್ದು ಏನು

ಋತುಬಂಧದ ಲಕ್ಷಣಗಳು

- ಋತುಬಂಧದ ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಸುಮಾರು ಒಂದರಿಂದ ಎರಡು ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಆಗಬಹುದು. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸುವ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಧೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಎರಡೂ ವಿಧದ್ದಾಗಿರುತ್ತದೆ.
- ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳ ಮುಟ್ಟಿನ ತಾರೀಕಿನಲ್ಲಿ ಏರುಪೇರು, ಮುಟ್ಟಿನ ರಕ್ತಸ್ರಾವದಲ್ಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆ.
- ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಮೈ ಪೂರ್ತಿ ಬಿಸಿ ಬಂದು ಬೆವರುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ದಿನಕ್ಕೆ ನಾಲ್ಕೈದು ಬಾರಿಯಾದರೂ ಆಗಬಹುದು.
- ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ, ಸುಸ್ತು.
- ಆಗಾಗ ಕಾಡುವ ತಲೆನೋವು, ಆತಂಕ, ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಕಿರಿಕಿರಿ
- ಒಣಗಿದ ಚರ್ಮ, ತಲೆಯ ಕೂದಲು ಉದುರುವಿಕೆ.
- ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಬಂಧದಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗಬಹುದು.

ಪ್ರಯೋಜನ?' ಹೀಗೆಲ್ಲಾ ಯೋಚನೆಗಳಿಂದ ಮಾನಸಿಕ ಖಿನ್ನತೆಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ. ಮನೋವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಾಣಬೇಕೆಂದರೂ ಸಂಕೋಚ. ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಆಗುವ ಈ ಋತುಬಂಧ ತನಗೇಕೆ ಇಷ್ಟು ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗುತ್ತಿದೆ. ತಾನೇಕೆ ಇಷ್ಟು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೇನೆ ಎಂಬ ಸಂಶಯ.

ಪರಿಹಾರ ಏನು?

ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮಹಿಳೆಯ ಜೀವನ ಚಕ್ರದಲ್ಲಿ, ಈ ಋತುಬಂಧ ಎನ್ನುವುದು ಆಗಲೇಬೇಕಾದ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ. ಇದೊಂದು ಸಹಜ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಮೊದಲು ನಾವು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಏರುಪೇರಿನಿಂದಾಗಿ ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ಮುಟ್ಟಿನ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವದಲ್ಲಿ ಏರುಪೇರಾಗುವುದಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ, ಇತರ ದೈಹಿಕ /ಮಾನಸಿಕ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣಿಸಬಹುದು.

ಈ ಯಾವುದೇ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಇದ್ದರೂ, ದೈನಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ವೇಳಾಪಟ್ಟಿಯಂತೆ ನಡೆಸುವುದಕ್ಕೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ಸರಿಯಾದ ನಿದ್ರಾಪದ್ಧತಿ ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಮುಕ್ಕಾಲು ಗಂಟೆ ವ್ಯಾಯಾಮಕ್ಕೆ ಮೀಸಲಿಡಿ.

ಎರಡರಿಂದ ಮೂರು ಲೀಟರ್‌ನಷ್ಟಾದರೂ ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದು ಅತ್ಯಗತ್ಯ.

ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರ ಸಹಕಾರ ಅವಶ್ಯಕ. ಪತಿ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕೂರಿಸಿಕೊಂಡು ತನಗಾಗುತ್ತಿರುವ ಕಷ್ಟಗಳನ್ನು, ಮಾನಸಿಕ ತುಮುಲಗಳನ್ನು ಮಹಿಳೆ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅವರಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಇದ್ದರೆ, ಈ ಋತುಬಂಧ ಸಹನೀಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ: ಮೈ ಬಿಸಿ ಆದಾಗ, ಫ್ಯಾನ್ ಹಾಕಬೇಕೆಂದು ಮಹಿಳೆ ಹೇಳಿದರೆ ಗಂಡ 'ಎಷ್ಟು ಚಳಿ ಇದೆ ನಿನಗೇನಾಗಿದೆ?' ಎಂದು ಮೂದಲಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತ ತಾನೇ ಬೇರೆ ಕಡೆ ಕುಳಿತು, ಫ್ಯಾನ್ ಹಾಕಲು ಬಿಟ್ಟರೆ ಸರಳಸುಲಭ ಪರಿಹಾರ.

ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ, ಮಹಿಳೆ ತಾನು ಯೋಚಿಸುವ ರೀತಿ ಮುಖ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚೇನೂ ನಕರಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಯೋಚಿಸದೇ 'ಋತುಬಂಧ' ಎನ್ನುವುದು ಒಂದು ಸಹಜ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಮನದಟ್ಟು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. 'ಮಕ್ಕಳಾಗುವ ಶಕ್ತಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ' ಎಂಬ ಬೇಡದ ಯೋಚನೆಗಳನ್ನು ತೊರೆಯಬೇಕು. ಋತುಬಂಧವಾಯಿತೆಂದ ಮಾತ್ರಕ್ಕೆ ಗಂಡನಿಗೆ ತಾನು ಲೈಂಗಿಕ ಸುಖ ಕೊಡಲಾರೆ ಎಂಬುದು ತಪ್ಪುಕಲ್ಪನೆ. ಈ ರೀತಿ ಯೋಚಿಸಿ ಖಿನ್ನತೆಗೆ ಒಳಗಾಗುವುದು ಬೇಡ. ಇದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿ ದೈಹಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಸ್ತ್ರೀರೋಗ ತಜ್ಞರನ್ನು ಕಂಡರೆ ಪರಿಹಾರ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಅದೇ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಕಿರಿಕಿರಿ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಮನೋವೈದ್ಯರನ್ನು ಅಥವಾ ಮನಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರನ್ನು ಕಂಡು ಆಪ್ತಸಮಾಲೋಚನೆ ಪಡೆಯುವುದು ಒಳ್ಳಿತು.

ಲೇಖಕಿ ಶಿವಮೊಗ್ಗದಲ್ಲಿ ಮನೋವೈದ್ಯೆ
ಸಂಪರ್ಕ: 9448149927