

12. பெண்களும் மனநலமும் PSYCHOLOGICAL DISORDERS AMONG WOMEN

குடும்ப நிர்வாகம், குழந்தைப் பராமரிப்பு, அலுவலக அல்லது வயல் வேலை ஆகிய பல்வேறு பொறுப்புகளைப் பெண்கள் மேற்கொள்ளும் பொழுது குடும்ப, சமூக ஆதரவு முறையான வகையில் கிடைக்கப் பெறாத பட்சத்தில் மனநலப் பிரச்சினைகள் பெண்களுக்கு அதிகம் ஏற்பட வாய்ப்பிருக்கிறது.

மனத்தளர்ச்சி நோய்

மனத்தளர்ச்சி அல்லது மனக்கவலை நோய் பெண்களிடையே அதிகம் காணப்படுகிறது. கணவனுடைய அன்பும், ஆதரவும் இல்லாத நிலையிலும், கணவனிடத்தில் குடிப்பழக்கம் இருக்கும் பொழுதும், பெண்களிடையே மனக்கவலை நோய் வரலாம். சிறிய வீட்டில் நிறைய குழந்தைகளுடன் வாழ்க்கை நடத்தும், வேலைக்குப் போகும் பெண்களிடையேயும் மனக்கவலை அதிகமாகக் காணப்படுகிறது. தலைவலி, பசியின்மை, உறக்கமின்மை, கோபம், குழந்தைகள் மேல் எரிச்சல், சோர்வு, வேலை செய்வதில் நாட்டமின்மை, வேலை செய்ய இயலாமையினால் மாமியாருடன் மனத்தாங்கல், இல்லற வாழ்வில் நாட்டமின்மை ஆகியனவே மனக்கவலை நோயின் அறிகுறிகளாகும்.

இதற்கு முறையாகச் சிகிச்சை பெறாவிடில் மணமுறிவு அல்லது தற்கொலைப் பிரச்சினைகள் வர வாய்ப்பு உண்டு. இத்தகைய மனக்கவலை நோயால் பிணியாளர்களுக்கு அதிகமாக உடல் சோர்வு ஏற்படும்பொழுது கணவனுடைய, மாமியாருடைய அன்பும், ஆதரவும் தேவையாகும். இந்த அணுகுமுறை கூட்டுக் குடும்பத்தில் அத்தியாவசியமான ஒன்றாகும்.

ஹிஸ்டீரியா அல்லது மனச்சிக்கல் நோய்

பெண்கள் தங்களுடைய மனக்கவலையை, மனப்பிரச்சினையை வாய்விட்டுச் சொல்ல முடியாத நிலையில் ஹிஸ்டீரியா நோயாக வெளிப்படுத்துவார்கள். உதாரணமாக : நரம்பியல் காரணமில்லாத "வலிப்பு நோய் மாதிரி"யாகவோ, மயக்க நிலையாகவோ, வாய்ப்பேச்சு நின்று விட்டது போலவோ, சாமியாட்டம் போலவோ ஹிஸ்டீரியா நோய் வெளிப்படலாம்.

மாதவிடாய்க்கு முன் ஏற்படும் மன அழுத்தம்

மாதவிடாய் வருவதற்கு ஒரு வாரத்திற்கு முன்னர் சில பெண்களுக்கு மன அழுத்தம் உண்டாகலாம். கவலை, பதட்டம், எதற்கும் எரிச்சல்படுதல் ஆகியவையே இம்மன அழுத்தத்தின் அறிகுறிகளாகும். வயிறு ஊதி இருப்பது போன்ற உணர்வு, கைகால் வீக்கம், குமட்டல், உடல் தளர்ச்சி, தலைவலி, நெஞ்சு படபடப்பு போன்ற பலவிதமான

உடல் உபாதைகளும் ஏற்படலாம். சிலருக்கு அளவிற்கு அதிகமான பசியும், தூக்கமும் ஏற்படலாம்.

பொதுவாக இத்தகைய அறிகுறிகள் மாதவிடாய் வருவதற்கு ஏழிலிருந்து பதினான்கு நாட்களுக்கு முன் தோன்றலாம். மாதவிடாய் உண்டானவுடன் மேற்கூறிய அறிகுறிகள் தானாகவே மறைந்து விடும். ஆனால் சில பெண்களுக்கு இவை மேலும் சில நாட்கள் தொடர்வதும் உண்டு. சில ஹார்மோன்களின் சமநிலை பாதிக்கப்படுவது மட்டுமல்லாது மனநலக் குறைபாடுகளும் மாதவிடாய்க்கு முன் ஏற்படும் மன அழுத்தத்திற்குக் காரணங்களாக அமையலாம் என்று மருத்துவர்கள் கருதுகின்றனர். ப்ளுவாக்சிட்டின் (Fluoxetine) என்ற மருந்து மாதவிடாய்க்கு முன் ஏற்படும் மன அழுத்தத்திற்கு மிகுந்த பலனளிக்கும் என்று தெரியவந்துள்ளது. மனக்கவலை நோய்க்கும், ஆட்டிப்படைக்கும் எண்ணம், செயல் நோய்க்கும் தரப்படும் மருந்தே ப்ளுவாக்சிட்டின் ஆகும். மூளை நரம்பில் உள்ள செரட்டோனின் அளவை ப்ளுவாக்சிட்டின் அதிகப்படுத்துவதால் மாதவிடாய்க்கு முன் ஏற்படும் மன அழுத்த நோய்க்கும் செரட்டோனின் குறைவே காரணம் என்று நாம் கருத்தில் கொள்ளலாம்.

வலி மிகுந்த மாதவிடாய்

சிலருக்கு மாதவிடாய் வரும்பொழுது அதிகமாக வயிற்று வலி உண்டாகும். பெண்ணின்

பொறுப்புகளைப் பற்றிச் சரிவர உணராத, வாழ்க்கையில் பெண்மையின் முக்கியத்துவத்தை உணராத பெண்களுக்கு இவ்விதமான வலிமிகுந்த மாதவிடாய் ஏற்படலாம் என உளவியல் நிபுணர்கள் கருதுகின்றனர்.

மாதவிடாய் நின்றபின் ஏற்படும் மனநிலை

சுமார் 45 - 50 வயதில் பெண்களுக்கு மாதவிடாய் நின்று போவது வழக்கம். பல பெண்களுக்கு இக்காலத்தில் மன உளைச்சலும், மனத் தளர்ச்சியும் ஏற்படலாம். ஒரு சில பணியாளர்களுக்குப் படபடப்பு, கோபம், எரிச்சல், கவலை மற்றும் மயக்கம் உண்டாகும். வேறுசிலருக்கு உடலில் திடீரென உஷ்ணமும், வியர்வையும், குளிரும், நடுக்கமும் மாறிமாறி உண்டாகும். கடினமான வேலை, சூடான பானம் அல்லது ஆகாரம் உண்ணுதல், உணர்ச்சிக் கொந்தளிப்பு, உஷ்ணம் நிறைந்த சூழ்நிலை ஆகியவை மேற்கூறிய அறிகுறிகளாகத் தூண்டிவிடலாம். குடும்பத்திலுள்ள மற்றவர்கள் இப்பிரச்சினையை உணர்ந்து பிணியாளர்களது மனநிலைக்கேற்ப அனுசரித்துப்போனால் ஓரிரு வருடங்களில் மறுபடியும் இயல்பு நிலையை இப்பெண்டிர் பெற வாய்ப்புண்டு.

குழந்தை பெற்றபின் ஏற்படும் மனநலக் குறைபாடுகள்

குழந்தை பிறந்தபின் சில தாய்மார்களுக்குச் சில

மூளை இரத்தக் குழாய்களில் (Cerebral Venous Thrombosis)) அடைப்போ அல்லது மூளை உறை சுரமோ (Menigitis) வர வாய்ப்புண்டு. ஆனால் பல சமயங்களில் மன நலப் பிரச்சினைகளே உருவாகின்றன. குழந்தைப் பேறு பற்றியும், குழந்தை வளர்ப்பு முறை பற்றியும் முறையாக அறியாத பெண்களுக்கும், கணவனின் அன்பு பறிபோய்விடுமோ என்ற பயம் கொள்ளும் பெண்களுக்கும் மனநலப் பிரச்சினைகள் உருவாகின்றன என்று உளவியல் நிபுணர்கள் கருதுகின்றனர். முதலில் மனக்கவலை அல்லது மனத்தளர்ச்சி நோய் குறித்துக் காண்போம்.

1. மனத்தளர்ச்சி நோய்

மருத்துவமனையிலிருந்து வீடு திரும்பிய சில நாட்கள் கழித்துத் தாய்க்கு மனத்தளர்ச்சி உண்டாகிறது. தான் குழந்தையை எப்படி வளர்க்கப் போகிறோமோ? என்ற பயமும், குழந்தைக்கு ஏதாவது பிறவிக்கோளாறு இருக்குமோ என்ற காரணமில்லாத அச்சமும் தாயை ஆட்கொள்கிறது. பசியின்மை, உறக்கமின்மை, எரிச்சல், அழுகை ஆகியவையும் பிணியாளரிடத்தே காணப்படும். தாய்வீட்டிலிருந்து புகுந்த வீடு வந்தபின் இல்லற வாழ்வில் நாட்டமின்மையால் கணவனோடு பிணக்கமும், அதிகச் சோர்வால் வீட்டு வேலை செய்ய முடியாத காரணத்தினால் மாமியாரின் ஏச்சுக்கும், பேச்சுக்கும்

பிணியாளர் ஆளாக நேரிடும். பிணியாளருடைய மனநிலையையும், உடல்நிலையையும் உறவினர்கள் புரிந்து கொள்ள முடியாத நிலையில் பிணியாளர்கள் தற்கொலை முயற்சியில் ஈடுபடலாம். இவ்வகை மனக்கவலை நோய்க்கு மனநல மருத்துவரின் மனநல ஆலோசனையும், மருந்துகளும் மற்றும் மின் அதிர்வு சிகிச்சையும் தேவைப்படுகிறது.

குழந்தை பெற்றபின் ஒரு சில தாய்மார்களுக்குச் சில நாட்கள் கழித்து மனச்சிதைவு மாதிரியான நோய் உண்டாகலாம்.

2. மனச்சிதைவு மாதிரியான நோய்

இந்நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் குழந்தைக்கு நல்ல பராமரிப்பு தரமாட்டார்கள். பால் கொடுக்க மறுப்பர். யாரோ செய்வினை செய்துவிட்டார்கள் என்று கூறுவர். காதில் ஏதோ ஒரு மாயக்குரல் திட்டுவதாகவும், கட்டளையிடுவதாகவும் கூறுவர். எந்த வேலையும் செய்யாமல், உண்ணாமல், உறங்காமலிருப்பர். இவர்களுக்கு மனநல மருத்துவரின் ஆலோசனையும், மாத்திரையும், தேவைப்பட்டால் மின் அதிர்வு சிகிச்சையும் அவசியமாகும். எனவே மேற்கூறிய அறிகுறிகள் ஒருவரிடத்தே காணும் பொழுது மகப்பேறு மருத்துவரின் ஆலோசனையின் பேரில் பிணியாளருக்கு மனநல மருத்துவரின் சிகிச்சை அத்தியாவசியமான ஒன்றாகும்.

பிரச்சினைக்குரிய காலங்களில் குடும்ப, சமூக ஆதரவு இன்மையினால் பெண்களுக்கு மனத்தளர்ச்சி நோய் அதிகமாக ஏற்பட வாய்ப்புகள் உண்டு என்பதைக் கட்டுரையின் தொடக்கத்தில் கண்டோம். பெண்ணாய்ப் பிறப்பதற்கும், பெண்ணாய் வாழ்வதற்குமே ஆணாதிக்க உலகில் மகளிர் போராட வேண்டிய கட்டாயத்திற்கு உள்ளாகி இருப்பதே மேற்கண்ட கூற்றின் மூலக்காரணமாகும். பெண்கள் பொருளாதாரப் பாதுகாப்பு அடைய வேண்டி "மகளிர்க்கு சொத்துரிமை" சட்டத்தை அமல்படுத்திய கலைஞர் அரசை நாம் பாராட்டவே வேண்டும். ஆனால் ஆணாதிக்கத்தின் ஆணி வேரை அறுக்க வேண்டுமென்றால் பாலியல் நிகர் நிலைக் கல்வியைப் பள்ளிப் பாடத்திட்டத்திலேயே நாம் இணைத்திட முயற்சி செய்தல் வேண்டும்.

முதல் அமைச்சர் செல்வி. ஜெ. ஜெயலலிதா அவர்களின் நேரடி மேற்பார்வையியில் சமூக சிந்தனையாளரும், எழுத்தாளருமான உயர் காவல் அதிகாரி திருமதி. திலகவதி அவர்கள் தமிழ்நாடு காவல் துறையினருக்குப் பாலியல் பயிலரங்கம் மூலம் பாலியல் நிகர் நிலைக் கல்வியை ஊட்டி வருவது பாராட்டத்தக்க செயற்கரிய செயலாகும். இக்கல்வியை இதர அரசுத் துறையினருக்கும் கொண்டு செல்ல அரசு ஆவன செய்தல் வேண்டும்.