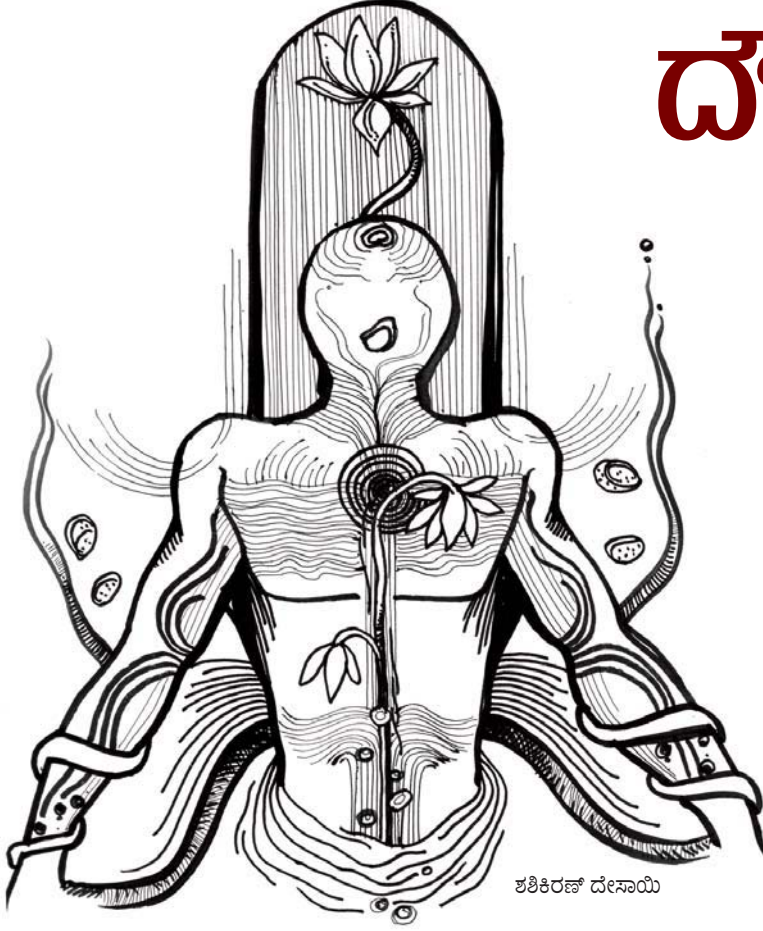


ಮನನೋಳಗಿದೆಯೇ

ದೌರ್ಬಲ್ಯ?



ಶಶಿಕರ್ಣ ದೇಸಾಯಿ



ನೈವೈಕಿಯ ಗತಿವಿಧಿ
ವಿವರಿಸಲಿದ್ದಾರೆ ಆಂಡ್ರೋಲಜಿಸ್ಟ್

ಡಾ. ಎನ್.ಎಸ್. ವಾಸನ್

6

ನಿಮಿರು ದೌರ್ಬಲ್ಯಕ್ಕೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಶಾರೀರಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಯೇ ಕಾರಣವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳೂ ಈ ಸನ್ನಿವೇಶವನ್ನು ಇನ್ನಷ್ಟು ದಾರುಣಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಮಾನಸಿಕ ದೌರ್ಬಲ್ಯವನ್ನು 'ನಿಮಿರುವಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂತ್ಯಾಜಿ ಪಡೆಯುವಲ್ಲಿ ಅಸಮರ್ಥ ಅಥವಾ ನಿಮಿರು ನಿರ್ವಹಿಸದಷ್ಟು ಅಂತರಿಕ ಅಥವಾ ಮನೋಸ್ಥಿತಿ' ಎಂದು ವಿವರಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ. ಮಾನಸಿಕ ನಿಮಿರು ದೌರ್ಬಲ್ಯವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಇನ್ನಿತರ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಅಥವಾ ಲೈಂಗಿಕ ವಿಷಯಗಳೊಂದಿಗೆ ತಳಕು ಹಾಕಿಕೊಂಡಿರುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಖಿನ್ನತೆ ಮತ್ತು ಆತಂಕದಂಥ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಇದು ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆಯಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮಾತ್ರ ಅಪರೂಪವೆಂದೇ ಹೇಳಬಹುದು. ಆದರೆ ಮಾನಸಿಕ ಕಾರಣಗಳಿಂದಾಗಿ ನಿಮಿರು ದೌರ್ಬಲ್ಯವನ್ನು ಎದುರಿಸಿ, ಮತ್ತಷ್ಟು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಕುಗ್ಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯನ್ನೂ ಅಲ್ಲಗಳೆಯುವಂತಿಲ್ಲ. ಯಾವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿದ್ದರೇ, ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ನೊಂದಿರುವವರು ತಮ್ಮ ಶಕ್ತಿ ಕುಂದಿರುವ ಬಗ್ಗೆ ಆತಂಕಿತರಾಗಿ ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ನಿಮಿರು ದೌರ್ಬಲ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ. ಇದೊಂದು ವಿಷ ವರ್ತನೆಯಾಗಿದೆ. ಇದನ್ನು ಅರಿಯಲು ಪ್ರಕಾಶ್ (ಹಸರು ಬದಲಿಸಲಾಗಿದೆ) ಅವರ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಅವಲೋಕಿಸುವ ಬನ್ನಿ.

ಪ್ರಕಾಶ್ ಗೆ 43 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸು, 17 ವರ್ಷಗಳ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ದಾಂಪತ್ಯ ಜೀವನ ನಡೆಸಿದ್ದಾರೆ. ತಮ್ಮ ಕತೆಯನ್ನು ಅವರೇ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ ಕೇಳಿ.

'ನಾನಾಗ ನಡುವಯಸ್ಸಿನ ದಿಗಿಲನ್ನು ಎದುರಿಸುತ್ತಿದ್ದೆ ಎಂದೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಸುಖ ದಾಂಪತ್ಯ ನನ್ನದಾಗಿತ್ತು. ಆದರೂ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಉದ್ದೇಹದ ಕೊರತೆ ಇದೆ ಎನಿಸತೊಡಗಿತ್ತು. ಬಹುಶಃ ಇದಕ್ಕೆ ನನ್ನ ಹೆಂಡತಿ ಮೊದಲಿನಂತೆ ಇದೀಗ ಆಕರ್ಷಣೆ ಎನಿಸುತ್ತಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವ ಗುಮಾನಿಯೊಂದು ಮನಸಿನಲ್ಲಿ ಮನೆ ಮಾಡಿತ್ತು. ಅವಳನ್ನು ಮೊದಲಿನಂತೆಯೇ, ಮೊದಲಿನಷ್ಟೇ ಪ್ರೀತಿಸಿದರೂ ಆ ಆಕರ್ಷಣೆ ಉಳಿದಿಲ್ಲ ಎನಿಸತೊಡಗಿತ್ತು. ಆದರೆ ನನ್ನಲ್ಲಿ ದೌರ್ಬಲ್ಯವಿದೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಸಾಧ್ಯವಾಗಿತ್ತು. ಯಾವುದೇ ಸಂದರ್ಭಗಳಿರದಿದ್ದರೂ ಬೆಳಗಿನ ಸಮಯದ ಉದ್ದೇಹವಂತೂ ಆಗಾಗ ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿತ್ತು. ಏಕಾಂತದಲ್ಲಿಯೂ ನನ್ನ ಗಡಸುತನದ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಆದರೆ...

ಅಸಮರ್ಥ ಮನೋಭಾವಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವುದು ಸರಳವಾಗಿರಲಿಲ್ಲ. ಬಹುತೇಕ ಜನರಿಗೆ ಇಂಥ ವೈಫಲ್ಯಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುವುದೇ ಆತಂಕ ಹುಟ್ಟಿಸುತ್ತದೆ. ಆ ಆತಂಕದೊಡನೆಯೇ ಮರಳಿ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಿದಾಗ ಮತ್ತೆ ವೈಫಲ್ಯವನ್ನೇ ಎದುರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಬಹುತೇಕ ಜನರಿಗೆ ಇದು ಅತೀ ಖಾಸಗಿ ವಿಷಯವಾಗಿದೆ. ತಮ್ಮ ಪೌರುಷತನದ ಪ್ರತೀಕವೂ, ಪುರುಷ ಅಹಂಕಾರವೂ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ವೈಫಲ್ಯದ ದುಗುಡ, ದಿಗಿಲಿನಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಲೈಂಗಿಕ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅಸಕ್ತಿಯನ್ನೇ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ನನ್ನೊಂದಿಗೂ ಅದೇ ಆಗಿದ್ದು.'

ಪತ್ತೆ ಮಾಡುವುದು ಹೇಗೆ?

ಇದು ಶಾರೀರಿಕ ಸಂಬಂಧಿ ಸಮಸ್ಯೆ ಅಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಉದ್ದೇಹ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಮಾಯವಾಗಬಹುದು. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಇದು ಭಿನ್ನವಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅವರ ಸಂಗಾತಿ, ಸಂದರ್ಭಗಳಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಪುರುಷನ ದೇಹ ಸ್ಪಂದಿಸಬಹುದು. ಶಾರೀರಿಕ ಕಾರಣಗಳಿಂದಾಗಿ ಆಗುವ ದೌರ್ಬಲ್ಯವನ್ನು ಕೆಲವು ಸಾಮಾನ್ಯ ಲಕ್ಷಣಗಳಿಂದ, ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಿಂದ ಖಾತ್ರಿ ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಇದು ತುಸು ಕ್ಲಿಷ್ಟಕರವಾಗಲಿದೆ. ಮೊದಲ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವೆಂಬಂತೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡರೂ ಸಮಸ್ಯೆಯು ಗಂಭೀರವಾಗುತ್ತ ಸಾಗುತ್ತದೆ. ಬೆಳಗಿನ ಜಾವದ ಉದ್ದೇಹ ಕಡಿಮೆಯಾಗಬಹುದು ಅಥವಾ ಕಾಣೆಯೂ ಆಗಬಹುದು.

ಶಾರೀರಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳೆರಡೂ ಒಂದರಿಂದ ಇನ್ನೊಂದು ಹೊರತಾಗಿಲ್ಲ. ಬಹುತೇಕ ಪುರುಷರು ಇವೆರಡನ್ನೂ ಒಟ್ಟೊಟ್ಟಿಗೆ ಎದುರಿಸುತ್ತಾರೆ. **ಬೆಳಗಿನ ಉದ್ದೇಹ:** ಬೆಳಗಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸಹಜ ಉದ್ದೇಹ ಕಂಡು ಬಂದರೆ ನೀವು ಭೌತಿಕವಾಗಿ ಸದೃಢವಾಗಿದ್ದೀರಿ ಎಂದರ್ಥ. ಬಹುತೇಕ ತಜ್ಞರು ಈ ಮೂಲಕವೇ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಪತ್ತೆ ಮಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ. ಬೆಳಗಿನ ಉದ್ದೇಹದ ಸ್ಥಿತಿಯು ದೌರ್ಬಲ್ಯವನ್ನು ಅರಿಯುವ ಪ್ರಮುಖ ಸಾಧನವಾಗಿದೆ.

ರಿಜಿಸ್ಟ್ರಾನ್: ವೈದ್ಯರು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಗಡಸುತನವನ್ನು ಅಳಿಯಲು ಈ ಸಾಧನವನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಒತ್ತಡದಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಆ ಗಡಸುತನವನ್ನು ಮತ್ತೆ ಮರಳಿ ಪಡೆಯುವಿರಿ.

ಆದರೆ ಇದು ಮನಸಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಸನ್ನಿವೇಶವಾಗಿರಬಾರದು ಅಷ್ಟೆ. **ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣಗಳು** ಮಾನಸಿಕ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಖಿನ್ನತೆ ಮತ್ತು ಆತಂಕಗಳೆರಡೂ ಲೈಂಗಿಕಾಸಕ್ತಿಯ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಬಹುದು. ಇದಲ್ಲದೇ ಇನ್ನಿತರ ಅಂಶಗಳೂ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಹುದು. ವರ್ತನೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಜ್ಞೆ ಇವೆರಡೂ ಸಮಸ್ಯೆಯ ತೀವ್ರತೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಈ ಎಲ್ಲ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿರಿಸಿಕೊಂಡು, ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಮೂರು ವಿಭಾಗಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಮಾನಸಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆ: ಗಂಭೀರವಾದ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದರೆ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಮಿರು ದೌರ್ಬಲ್ಯ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಗೀಳು ಕಾಯಿಲೆ ಇರುವವರಲ್ಲಿ (ಓಸಿಡಿ: ಆಬ್ಸೆಸಿವ್ ಕಂಪಲಿವ್ ಡಿಸ್‌ಆರ್ಡರ್) ಖಿನ್ನತೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವವರು, ಇಬ್ಬಂದಿತನದ ಸಮಸ್ಯೆ ಇರುವವರಿಗೆ ಈ ದೌರ್ಬಲ್ಯ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಾಡುತ್ತದೆ. ಇದಲ್ಲದೆ ಸ್ವೀಜೋಪ್ರೇನಿಯಾ, ಮತ್ತಿತರ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿದ್ದರೂ ನಿಮಿರು ದೌರ್ಬಲ್ಯ ಕಾಡುತ್ತದೆ.

ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ನಿಮಿರು ದೌರ್ಬಲ್ಯ: ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಸಾಂದರ್ಭಿಕ ಒತ್ತಡಗಳಿಂದಲೂ ಈ ದೌರ್ಬಲ್ಯವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಬಹುದು. ಇದು ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಗಮನಾರ್ಹ. ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯ ಸಮಸ್ಯೆ, ಉದ್ದೇಗ ಇವೂ ಸಹ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. (ಉದಾಹರಣೆಗೆ: ಒಂದು ವೇಳೆ ಕೆಲಸ ಕಳೆದುಕೊಂಡಿದ್ದರೆ, ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ನಿರುದ್ಯೋಗಿಯಾದಲ್ಲಿ ಆಗುವ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡವೂ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.)

ಇಂಥ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಆಧಾರಿತವಾಗಿರುವ ದೌರ್ಬಲ್ಯಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವುದು ಅತಿ ಸುಲಭ. ಇದು ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಇನ್ನುಳಿದ ಮಾನಸಿಕ ನಿಮಿರು ದೌರ್ಬಲ್ಯವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಸರಳವಾಗಿ ನಿಭಾಯಿಸಬಹುದು.

ಮನೋಲೈಂಗಿಕ ಶೌಶಲಗಳ ಕೊರತೆ: ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಶೃಂಗಾರದ ಕುರಿತು ಅರಿವಿರದವರಿಗೆ, ತಮ್ಮ ದೇಹ ಅಥವಾ ಸಂಗಾತಿಯ ದೇಹದ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವಿನ ಕೊರತೆ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ನಿಮಿರು ದೌರ್ಬಲ್ಯ ಕಾಡುತ್ತದೆ. ಮುನ್ನಲಿವಿನ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಯದವರು, ಶೃಂಗಾರದ ವರ್ತನೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವಿಲ್ಲದವರಲ್ಲಿ ಇದು ಜೀವನಪೂರ್ತಿ ಕಾಡುವ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿ ಉಳಿಯಬಹುದು. ಏಕಾಂತದಲ್ಲಿ ಹಸ್ತಮೈಥುನವನ್ನು ಆನಂದಿಸುವ ಈ ಪುರುಷರು ತಮಗೆ ಈ ದೌರ್ಬಲ್ಯವಿದೆ ಎಂದು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅವರಿಗೆ ತಮ್ಮದೇ ದೇಹದ ಬಗ್ಗೆ ಯಾವ ಆತಂಕವೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಭೌತಿಕ ಆನಂದವನ್ನು ಹೊರತು ಪಡಿಸಿದರೆ ಆಗ ಯಾವ ಒತ್ತಡಗಳೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಸಂಗಾತಿಯನ್ನು ತೃಪ್ತಿ ಪಡಿಸಬಲ್ಲೆನೆ, ಹೇಗೆ ಇನ್ನೊಬ್ಬರೊಡನೆ ಕೂಡುವುದು ಮುಂತಾದ ಆತಂಕಗಳೇ ಅವರಲ್ಲಿ ಈ ದೌರ್ಬಲ್ಯವನ್ನು ಹುಟ್ಟುಹಾಕುತ್ತವೆ. ಇದೇ ವ್ಯತ್ಯಾಸ.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ: ಪ್ರಕಾಶ್ ಅವರ ಸಮಸ್ಯೆ ಇದೇ ತೆರನಾಗಿತ್ತು. ಅವರ ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ಶಾರೀರಿಕ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿ, ಒಂದು ಬಗೆಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಸಮನ್ವಯಗೊಳಿಸಲಾಯಿತು. ಭೌತಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಮೊದಲು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಲಾಯಿತು. ದೌರ್ಬಲ್ಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಿದ ನಂತರ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನ ಸುಲಭವಾಯಿತು. ಅವರಲ್ಲಿ ಮಧುಮೇಹದ ಮಾತ್ರಗಳನ್ನೂ ನುಂಗುತ್ತಿದ್ದರಿಂದ ರಕ್ತ ಸಂಚಾರದ ನಾಳಗಳು ಸಂಕುಚಿತಗೊಂಡಿದ್ದವು. ಅವರಲ್ಲಿ ನೈಟ್ರೆಕ್ ಆಕ್ಸೈಡ್ ಮಟ್ಟ ಕಡಿಮೆ ಇರುವುದು ತಪಾಸಣೆಯಿಂದ ದೃಢ ಪಟ್ಟಿತ್ತು. ಇದಲ್ಲದೇ ಆಂಡ್ರೋಜನ್ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಮಟ್ಟವೂ ಕಡಿಮೆ ಇತ್ತು. ಇವೆರಡನ್ನೂ ಅಗತ್ಯದ ಔಷಧಿಗಳ ಮೂಲಕ ನಿಭಾಯಿಸಲಾಯಿತು. ಈ ಭೌತಿಕ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಸರಿ ಪಡಿಸುವಾಗಲೇ ಅವರ ಸಂಗಾತಿಯೊಂದಿಗೆ ಒಟ್ಟೊಟ್ಟಿಗೆ ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚನೆ ನಡೆಸಲಾಯಿತು. ಮಾನಸಿಕ ಆಧಾರಿತ ದೌರ್ಬಲ್ಯವನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಕ್ರಮವಿದು.

ಫಲಿತಾಂಶ

ಪ್ರಕಾಶ್ ತಮ್ಮ ಒತ್ತಡದಿಂದ ಆಚೆ ಬಂದರು. ಸಂಗಾತಿಯೊಡನೆ ಇರುವಾಗ ತಾವನ್ನು ವಿಫಲರಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡೇ ಮುಂದುವರಿದರು. ಪರಿಣಾಮ ವೈಫಲ್ಯದ ಆತಂಕವನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದರು. ಮತ್ತೆ ಪ್ರಕಾಶ್ ದಂಪತಿ ತಮ್ಮ ಸುಖ ದಾಂಪತ್ಯಜೀವನವನ್ನು ಆರಂಭಿಸಿದ್ದರು. ಆತಂಕ, ದುಗುಡ, ದಿಗಿಲನ್ನು ದೂರವಿಟ್ಟು, ಸಂಗಾತಿಯೊಡನೆ ಒಂದಾಗುವುದೇ ಮಿಲನ.

ಮಾಹಿತಿಗೆ: vasan@manipalankur.com