



ಚಿತ್ರ: ಚಿಕ್ಕಿರಣ್ ದೇಸಾಯಿ

ದೌರ್ಬಲ್ಯ ಎಷ್ಟು? ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಹೇಗೆ?



ಸೃಷ್ಟಿಯು ಗತಿವಿಧಿ
ವಿವರಿಸಲಿದ್ದಾರೆ ಆಂಡ್ರೂಜೆನ್ಸ್
ಡಾ. ಎಸ್.ಎಸ್. ವಾಸನ್



ನೀಡಬೇಕು. ನಂತರ ಸಮಸ್ಯೆಯ ತೀವ್ರತೆಯನ್ನು ಅಳೆಯಬಹುದಾಗಿದೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಇದೊಂದು ಸಾಂದರ್ಭಿಕ ಅಸಹಜತನವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯ ಹಿನ್ನೆಲೆಯನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿಯೇ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ. ಸಮಸ್ಯೆಯ ತೀವ್ರತೆಯನ್ನು ಅಳೆಯಲು ವಿಶ್ವದಾದ್ಯಂತ ಒಂದೇ ಮಾನದಂಡವನ್ನು ಇರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಅದು ಅತಿ ಸರಳವೆನಿಸುವ ಕೆಲವು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು. ಅದಕ್ಕೆ 1ರಿಂದ 5 ಅಂಕಗಳನ್ನು ನೀಡಬೇಕು.

ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ನೀವೇ ಉತ್ತರಿಸುತ್ತ ಹೋಗಿ. ಆಯ್ಕೆಯ ಉತ್ತರಗಳಿಗೆ ನೀಡಿರುವ ಅಂಕಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟುಗೂಡಿಸಿ. ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚಿಸಬಹುದು. ಒಂದರಿಂದ ಐದು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸಿದ ನಂತರ ನೀವು ಪಡೆದಿರುವ ಅಂಕಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟುಗೂಡಿ.

1-7 ಅಂಕಗಳನ್ನು ಗಳಿಸಿದ್ದರೆ ತೀವ್ರತರನಾದ ಸಮಸ್ಯೆ ಇದೆ ಎಂದರ್ಥ.

8-11 ಅಂಕಗಳನ್ನು ಗಳಿಸಿದರೆ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಆರಂಭಿಕ ಹಂತದಲ್ಲಿದೆ ಎಂದರ್ಥ

12ರಿಂದ 16 ಅಂಕಗಳನ್ನು ಗಳಿಸಿದ್ದರೆ ಇದನ್ನೂ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಸ್ವರೂಪ ಪಡೆದಿಲ್ಲ ಎಂದರ್ಥ

17ರಿಂದ 21 ಅಂಕಗಳನ್ನು ಪಡೆದಿದ್ದರೆ ಅತಿ

ಕಡಿಮೆ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿದೆ ಅಥವಾ ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಸಂದರ್ಭವದು ಎಂದೂ ಪರಿಗಣಿಸಬಹುದು. ಅದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಅಂಕ ಗಳಿಸಿದ್ದಲ್ಲಿ ಚಿಂತಿಸುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ.

ಈ ಪರಿಶೀಲನೆ ನಂತರದ ಹೆಜ್ಜೆಗಳೇನು?
ಸಮಸ್ಯೆಯೂ ನಿಮಗೆ ಗೊತ್ತು. ತೀವ್ರತೆಯನ್ನೂ ನೀವು ಅಳೆದಿದ್ದೀರಿ. ಆದರೆ ಮುಂದೆ ಮಾಡಬೇಕಿರುವುದೇನು?

ನೀವು ಮಾಡಬೇಕಿರುವ ಮೊದಲ ಕೆಲಸವೆಂದರೆ ಮುಜುಗರದ ಪರದೆಯಿಂದಾಚೆ ಬನ್ನಿ. ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಶಬ್ದಗಳ ರೂಪ ನೀಡಿ. ವೈದ್ಯರೊಂದಿಗೆ ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಚರ್ಚಿಸಿ. ಈ ಪರಿಶೀಲನೆ ಒಂದು ಅಂದಾಜನ್ನು ಮಾತ್ರ ನೀಡುತ್ತದೆ. ವೈದ್ಯರು ಮಾತ್ರ ಸಮಸ್ಯೆಯ ತೀವ್ರತೆಯನ್ನು ಖಾತ್ರಿಪಡಿಸಬಹುದು. ತೀರ ವೈಯಕ್ತಿಕವಾದ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ವೈದ್ಯರೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಚಿಸುವುದು

ಕಷ್ಟವೆನಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ನೀವೊಬ್ಬರ ಇಂಥ ಸಮಸ್ಯೆಯೊಂದಿಗೆ ಹೋಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಅವರು ಅಂಥ ಹಲವಾರು ಜನರನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಸಮಾಲೋಚಿಸಿರುತ್ತಾರೆ. ಇಷ್ಟಕ್ಕೂ ಮಾತಿಲ್ಲದೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ದೊರೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ಆತಂಕ ಮತ್ತು ಸಂಶಯಗಳನ್ನು ಹೊರಗಡಹದೆ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಪರಿಹಾರ ಸಿಗದು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ನಿಮ್ಮಲ್ಲೇ ಹೇಳಿಕೊಂಡು, ಸಮಾಲೋಚನೆಗೆ ಮುಂದಾಗಿ.

ಸಂಗಾತಿಯೊಡನೆ ಚರ್ಚಿಸಿ: ನಿಮ್ಮ ದೌರ್ಬಲ್ಯ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಕಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಸಂಗಾತಿಯೂ ಗಮನಿಸಿರುತ್ತಾರೆ. ಅವರೊಂದಿಗೆ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಮಾತನಾಡಿ. ಇದೊಂದು ಸಮಸ್ಯೆಯೇ ಹೊರತು ರೋಗವಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೂ ಇದೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಮನವರಿಕೆ ಮಾಡಿಕೊಡಿ. ಭಾರತೀಯ

ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಅರ್ಧದಷ್ಟು ಜನ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ನರಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ತಿಳಿಸಿ. ಅವರು ಗುರುತಿಸಿರುವ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನೂ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಹೇಳಬಹುದು. ಸಂಗಾತಿಯಿಂದ ಸಿಗುವ ಸಮಾಧಾನವೂ ಸ್ವಯಂವೂ ಅರ್ಧ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಗೆಲ್ಲುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇಷ್ಟಕ್ಕೂ ನಿಮಿರು ದೌರ್ಬಲ್ಯ ನಿಮ್ಮ ಹೃದಯದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ನೀಡುವ ಮುನ್ನೂಚನೆಯೂ ಆಗಿರುವುದರಿಂದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಆರೋಗ್ಯದತ್ತ ಗಮನ ನೀಡುವುದು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಯಾವುದಕ್ಕೂ ಸಂಕೋಚದ ಪರದೆಯಿಂದಾಚೆ ಬನ್ನಿ. ಮಾತಾಡಿ, ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಪರಿಹಾರ ಪಡೆಯಿರಿ.

ಮಾಹಿತಿಗೆ: vasan@manipalankur.com

ನಿಮಿರು ದೌರ್ಬಲ್ಯದ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಇಲ್ಲೊಂದು ಸಣ್ಣ ಪ್ರಶ್ನಾವಳಿಯನ್ನು ನೀಡಲಾಗಿದೆ. ನೀವೇ ನಿಮ್ಮ ಉತ್ತರಗಳನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ನಿಗದಿತ ಅಂಕಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟು, ನಂತರ ಸಮಸ್ಯೆಯ ತೀವ್ರತೆಯನ್ನು ಅಳೆಯಬಹುದಾಗಿದೆ.

‘ನಿಮಿರು ದೌರ್ಬಲ್ಯ ವಯೋಸಹಜ ಸಮಸ್ಯೆಯೇ? ನನಗೆ ಈ ಮೊದಲಿನಂತೆ ನಿಮಿರು ಕಂಡುಬರುತ್ತಿಲ್ಲ. ಅದನ್ನು ದೌರ್ಬಲ್ಯ ಎನ್ನಬಹುದೇ? ಇದನ್ನು ನಿಮಿರು ದೌರ್ಬಲ್ಯ ಎಂದು ಪರಿಶೀಲಿಸುವುದು ಹೇಗೆ? ಶೀಘ್ರ ಸ್ಥಲನಕ್ಕೂ ಮತ್ತು ನಿಮಿರು ದೌರ್ಬಲ್ಯಕ್ಕೂ ಸಂಬಂಧವಿದೆಯೇ?’

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಇಂಥ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಓದುಗರು ಕೇಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅವರಲ್ಲ ಅನುಮಾನಗಳಿಗೆ ಈ ಪರಿಶೀಲನೆ ಸಮರ್ಪಕ ಉತ್ತರ ನೀಡಬಲ್ಲದು.

ಪುರುಷನ ಲೈಂಗಿಕ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ತಲ್ಲಣ ಉಂಟು ಮಾಡುವ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿವು. ಯಾರಲ್ಲಿಯೂ ಈ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚಿಸದಿದ್ದರೆ ಅದೇ ಒಂದು ಬಗೆಯ ಆತಂಕ ಹುಟ್ಟಿಸುತ್ತದೆ. ಸಮಸ್ಯೆ ಇನ್ನಷ್ಟು ಜಟಿಲಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆತಂಕದಿಂದ ಸಂಗಾತಿಯೊಡನೆ ಕೂಡುವುದು ಅಸಾಧ್ಯ. ಹಾಗಿದ್ದರೆ ನಿಮಿರು ದೌರ್ಬಲ್ಯದ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು ಹೇಗೆ?

ಇಲ್ಲೊಂದು ಸಣ್ಣ ಪ್ರಶ್ನಾವಳಿಯನ್ನು ನೀಡಲಾಗಿದೆ. ನೀವೇ ನಿಮ್ಮ ಉತ್ತರಗಳನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಿಗದಿತ ಅಂಕಗಳನ್ನು

ಅಂಕಗಳು ಕ್ರಮವಾಗಿ	0	1	2	3	4	5
▶ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಮಿಲನಕ್ಕೆ ಬೇಕಿರುವಷ್ಟು ನಿಮಿರು ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಇದೆಯೆನ್ನುವ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮಿರು ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ಹೇಗೆ ಅಳೆಯುವಿರಿ?		ಅತಿ ಕಡಿಮೆ	ಕಡಿಮೆ	ಪರವಾಗಿಲ್ಲ	ಉನ್ನತ	ಅತ್ಯುನ್ನತ
▶ ಲೈಂಗಿಕಾಸಕ್ತಿಯಿಂದ ಉದ್ದೇಶ ಉಂಟಾದಾಗ, ಸಂಗಾತಿಯನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವಷ್ಟು ನಿಮಿರು ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಇದೆಯೇ?	ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ಅಸಮರ್ಥ	ಬಹುತೇಕವಾಗಿ ಅಸಾಧ್ಯ ಅಥವಾ ಅಸಾಧ್ಯ	ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಅರೆ ಸಮಯದಷ್ಟು	ಅರ್ಧದಷ್ಟು ಅಥವಾ ಅರ್ಧಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು	ಬಹುತೇಕ ಇದೆ	ಯಾವಾಗಲೂ ಇದೆ
▶ ನಿಮ್ಮ ಸಂಗಾತಿಯನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿದ ನಂತರ ಅದಷ್ಟು ಹೊತ್ತು ನಿಮಿರು ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಿದೆಯೆಂದು ಭಾವಿಸುವಿರಿ?	ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದೇ ಇಲ್ಲ	ಪ್ರವೇಶ ಬಹುತೇಕವಾಗಿ ಅಸಾಧ್ಯ	ಕೆಲವು ಸಲ	ಅರ್ಧದಷ್ಟು ಸಾಧ್ಯ	ಬಹುತೇಕವಾಗಿ ಅರ್ಧಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ	ಸಂಪೂರ್ಣ ಸಾಧ್ಯ
▶ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆ ಸಂಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವಷ್ಟು ನಿಮಿರುವಿಕೆ ಇರುತ್ತದೆಯೇ? ಅಥವಾ ನಿಮಿರು ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸಲು ಹಣಗಾಡುವಿರಾ?	ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದೇ ಇಲ್ಲ	ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ಇಳಿಯುವುದೇ ಇಲ್ಲ	ಅಸಾಧ್ಯವೆಂದೇ ಹೇಳಬಹುದು	ಕಷ್ಟ ಸಾಧ್ಯ ಕಷ್ಟ	ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿಗೆ ಕಷ್ಟ	ಕಷ್ಟವೆನಿಸದು
▶ ಒಂದುವೇಳೆ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಿಳಿದಲ್ಲಿ, ಅದಷ್ಟು ಸಲ ಸಂತ್ಯಜರಾಗುವಿರಿ?	ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದೇ ಇಲ್ಲ	ಅಸಾಧ್ಯ	ಆಗಾಗ ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ	ಕೆಲಸಲ ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗೆ	ಬಹುತೇಕ ತೃಪ್ತಿ	ಯಾವಾಗಲೂ ಸಂತೃಪ್ತ