

9. வரதட்சனைக் கொடுமைகள் பூரணமாக களையப்பட வேண்டும்.
10. பாலியல் ரீதியாக பெண்கள் துன்புறுத்தப்படுவது பூரணமாக நிறுத்தப்படவேண்டும்.
11. பாலியல் தொழிலில் பெண்கள் புகுத்தப்படுவது ஒழிக்கப்பட வேண்டும்.
12. மாமியார் – மருமகள் பிரச்சனைகள் பக்குவமாக சமாளிக்கப்படவேண்டும்.
13. தாய்மைப் பருவத்தில் உள்ள பெண்களுக்கு மனரீதியான ஒத்துழைப்பினை குடும்பத்தினர் வழங்கவேண்டும்.
14. விதவையான பெண்கள் பல வகைகளில் ஒதுக்கப்படுவது மாறவேண்டும்.
15. மாதவிடாய், தாய்மைநிலை மற்றும் மாதவிடாய் நிற்கும் சமயம் போன்ற நேரங்களில் பெண்கள் மனரீதியாக பாதிக்கப்படும் போது, அவர்களுக்கு உரிய மனநல மருத்துவ சிகிச்சை அளிக்கப்பட குடும்பத்தினர் ஆவண செய்ய வேண்டும்.
16. பெண்கள் உடல் ரீதியாகவோ, அல்லது மனரீதியாகவோ பாதிக்கப்பட்டிருந்தால் அவர்களை ஒதுக்காமல், உடன் மருத்துவ சிகிச்சைக்கு ஏற்பாடு செய்யவேண்டும்.
17. குழந்தைத் திருமணம் முற்றிலும் ஒழிக்கப்படவேண்டும்.
மேற்கண்ட விஷயங்களில் பெண்கள் பாதிக்கப்படுவதைத் தடுக்க அரசாங்கம் மற்றும் பெண்கள் நல சங்கங்கள் எல்லாவித முயற்சிகளை சட்டங்கள் மூலம் எடுத்து நடைமுறைப்படுத்தி வருகின்றன.
பொது மக்களாகிய நாம், தனிப்பட்ட முறையில் அரசாங்கத் துடன் ஒத்துழைத்தும், சுய சிந்தனையால் ஆய்ந்து பெண்களுக்கு உரிய பாதுகாப்பையும், உரிமையையும், மரியாதையையும், அங்கீகாரத்தையும் கொடுத்துவரும் பட்சத்தில் பெண்களின் மனநலம் மற்றும் உடல் நலம் மேம்படும்.
குடும்பம் மற்றும் சமுதாயத்தின் மகிழ்ச்சியும், ஆரோக்கியமும் பெண்களின் மகிழ்ச்சி மற்றும் ஆரோக்கியத்தினையே சார்ந்து இருக்கிறது.



STATE MENTAL HEALTH AUTHORITY

Tamil Nadu

மாநில மனநல ஆணையம்
தமிழ்நாடு



WOMEN AND MENTAL HEALTH
பெண்ணும் மனநலமும்

Written by

Dr. S. RAJARATHINAM, MD, DPM;

Professor of Psychiatry

Kilpauk Medical College & Hospital, Chennai - 600 010.

Secretary, State Mental Health Authority

எழுதியவர் :

Dr. ச. ராஜரெத்தினம், MD, DPM;

பேராசிரியர்-மனநலப்பிரிவு, கீழ்பாக்கம் மருத்துவக்கல்லூரி மற்றும்

மருத்துவமனை. சென்னை - 600 010.

செயலாளர், தமிழ்நாடு மாநில மனநல ஆணையம்

பெண்ணும் மனநலமும்

by

Dr. A.P. மைதிலி, M.B.B.S., D.P.M.,

“மாதிராய்ப் பிறப்பதற்கே மாதவம் செய்திடல் வேண்டும்” என்று சொல்லப்பட்டாலும் பெண்ணாக வாழ்பவர் படும் இன்னல்கள் நாம் அறியாததல்ல. அது கொஞ்சம் குழந்தைப் பருவம் ஆகட்டும் அல்லது தள்ளாடும் முதுமைப் பருவம் ஆகட்டும், பெண்களுக்கே உரிய அவதிகள் வார்த்தைகளில் அடங்காது.

குழந்தைப்பருவமும், பெண்ணின் மனநலமும்

பிறக்கும் குழந்தை பெண்ணாக இருக்கக்கூடாது என்று பெண்களும் வேண்டுகின்ற நாட்டினில் நாம் வாழ்கிறோம். பெண் சிசு கொலையைத் தங்கள் பாரம்பரியமாய்க் கொண்ட பல கிராமங்கள் இன்னமும் பெண் சிசுக்களை வேண்டாத வரவாக நினைப்பதும், கொல்வதும், மறைவில் நடக்கின்ற அவலங்களாக இருக்கும் நிலை நீடிக்கத் தான் செய்கிறது.

அனாதைகளாய் விடப்பட்ட பெண் சிசுக்கள் குப்பைத் தொட்டிகளில் கண்டெடுக்கப்படுவதும், அனாதை இல்லங்களில் சிறுமிகளின் வருகை பெருகுவதும் இந்தச் சமுதாயத்தின் அவமான அடையாளங்கள்.

குழந்தை வளர்ப்பில் கவனம் செலுத்த நேரமில்லாத பெற்றோர்கள், வேலைக்குச் செல்வதை காரணம் காட்டி குழந்தைக் காப்பகங்களின் உதவியையும், வீட்டுப் பணிப்பெண்களின் உதவியையும் நாடி, குழந்தையின் எதிர்காலத்திற்கு பணம் சேமிப்பதில் கவனம் செலுத்துவார்களே தவிர, அன்பு, பாசம் குழந்தைக்கு அவசியம் என்பதை மறந்து விடுகிறார்கள்.

அதிகமாய் அக்கறை காட்டப்படாத பெண் குழந்தைகள் அன்புக்கும் பாசத்திற்கும் ஏங்குவதும், அவைகள் உரிய நேரத்தில் உரிய அளவில் கிடைக்காவிடில் பலவித மன உளைச்சலுக்கு உள்ளாவதும் பல இடங்களில் பரவலாய் நடப்பது தான்.

இரண்டாம் பட்ச கவனம், கடைநிலை அன்பு, சில சமயங்களில் பெற்றோர்கள் குழந்தை மீது காட்டும் வெறுப்பும், சலிப்பும் பெண் குழந்தையின் மனதை பெரிதும் பாதிக்கும்.

பெண்களின் மனநலம் பெருக...

by

Dr. ச. ராஜரெத்தினம், M.B.B.S.; DPM; MD

மனநல மருத்துவர்



1. பெண்கள் மனரீதியாக பலவீனமானவர்கள், எளிதில் உணர்ச்சி வசப்படக்கூடியவர்கள், தேவையில்லாமல் கவலைப் படுபவர்கள், பெண்ணாய்ப் பிறப்பது பாவம், பேராசைப் படுபவர்கள் போன்ற மூட நம்பிக்கைகள் மாற வேண்டும்.
2. நம் இந்திய கலாசாரத்தில் எப்பொழுதும் நிலைத்திருக்கும் “தாயே தெய்வம்”, “அர்த்தநாரீஸ்வரர்” என்ற கடவுளின் உருவத்தில் ஆண் – பெண் சமமாக சித்தரிக்கப்பட்டிருப்பது, பெண் கடவுளை “ஆதி சக்தி” எனக்கூறப்படுவது, பூமியை “பூமா தேவி” என்ற பெண்பாலால் அழைப்பது போன்றவற்றிலிருந்து பெண்மையின் உயர்வினை எல்லோரும் உணர வேண்டும்.
3. பெண் சிசுவை கருக்கலைப்பு மூலம் அழிப்பது அழிய வேண்டும்.
4. பெண் குழந்தைகள் பிறந்தால் அவர்களை கள்ளிப்பால், நெல்மணி போன்றவற்றால் கொல்வது தடுக்கப்பட வேண்டும்.
5. பெண் குழந்தைகள் பிறந்தவுடன் குப்பைத் தொட்டியில் போடுவது தடுக்கப்படவேண்டும்.
6. பெண் குழந்தைகள், ஆண் குழந்தைகள் ஆகிய இருபாலாரும் படிப்பு, பொருளாதாரம், அன்பு ஆகியவற்றில் சமமாக பெற்றோரால் நடத்தப்படவேண்டும்.
7. வேலை வாய்ப்புகளில் பெண்களுக்கு சம உரிமை கொடுக்கப்படவேண்டும்.
8. திருமண முடிவுகளில் பெண்ணின் விருப்பத்தையும், கேட்டு செயல்படவேண்டும்.

தூக்கமின்மை போன்ற அறிகுறிகள் ஏற்பட்டு மனநலம் பாதிக்கப்படலாம். அத்தகைய காலத்தில் மனநல மருத்துவரை ஆலோசிப்பது நல்லது.

முதுமைப் பருவமும், பெண்ணின் மனநலமும்

- ★ முதுமை எவரும் தவிர்க்க முடியாத பருவமாகும்.
- ★ முதுமைப் பருவத்திலும் உடல் ரீதியான மற்றும் மன ரீதியான பிரச்சனைகள் ஏற்படும் வாய்ப்புள்ளது.
- ★ இன்றைய வேகமான சமுதாயத்தில் முதுமை வயதினர் ஈடுகொடுத்து செயல்பட முடியாத நிலையில் மனநல பாதிப்புக்கு ஆளாகிறார்கள்.
- ★ குடும்பத்தில் ஏற்படக்கூடிய சிறிய பிரச்சனைகள் விவகாரங்கள் எதிர்கொண்டு சமாளிக்க தெரியாதவர்கள் மனச்சோர்வு தாக்கத்தினால் அவதிப்படுகிறார்கள்.
- ★ தனிமை, வெறுப்பு, பயம், சலிப்பு, கவலை, சந்தோஷமின்மை, எப்பொழுதும் தனிமை விரும்பி, தனித்து காணப்படுகிறார்கள். குடும்பமே தன்னை வெறுக்கிறார்கள் என்று சந்தேகப்படும், ஞாபக மறதியினாலும் மனநல பாதிப்புக்கு தள்ளப்படுகிறார்கள்.
- ★ விட்டுக்கொடுக்கும் தன்மை, பொறுமையான முறையில் பிரச்சனைகளை கையாளுதல், யோசித்து செம்மையான முடிவெடுத்தல், குடும்பத்தின் அமைதி காத்தல் போன்ற செயல்பாடுகள் மனநோய் வராமல் தன்னை காத்துக் கொள்ள உதவும் தந்திரங்கள்.
- ★ அவ்வாறு பாதிப்புக்கு உள்ளாகிறவர்கள் உடனே மனநல மருத்துவரை அணுகி சிகிச்சை எடுத்துக்கொண்டால் இனிமையான முதுமை வாழ்க்கையை நிம்மதியாக கழிக்கலாம்.



ஆண் குழந்தைக்கு அளிக்கும் சம உரிமை பெண் குழந்தைக்கு வழங்காதபோது, நாளடைவில் குழந்தை மனதில் ஏக்கம், ஏமாற்றம் என்று ஏற்பட்டு பிறகு அக்குழந்தை மனதில் ஒரு வெறுப்பு, ஏற்படுதல், தனிமையை விரும்புதல், பள்ளி செல்ல மறுத்தல், படிப்பில் கவனம் குறைதல் என்று குறைபாடுகள் தோன்றுகின்றன.

பெற்றோர்கள் குழந்தையின் (ஆணோ, பெண்ணோ) மனதை நன்கு அறிய வேண்டும். அவர்களின் தேவையை புரிந்து கொள்ள வேண்டும், அவர்களிடம் ஆத்மார்த்தமான அன்பு செலுத்தவேண்டும். குழந்தைகளுக்கு நல்லது எது, கெட்டது எது என்று எடுத்துரைக்க வேண்டும். நல்லவர்கள், தீயவர்கள் அடையாளம் காட்டி உணர்த்தப்பட வேண்டும். அதிகமாக கண்டிப்பது கூடாது. அன்பு வழியில் புத்தி புகட்டுவதே உண்மையான மாற்றத்தை ஏற்படுத்தும்.

விடலைப் பருவமும், பெண்ணின் மனநலமும்.

பருவம் அடைந்த பெண்கள் (11 வயது முதல் 19 வயது வரை உள்ள பெண்கள்) உடல் ரீதியாகவும் மன ரீதியாகவும் மாற்றங்களை காண்கிறார்கள். பருவ மாற்றம், எண்ண மாற்றங்களை ஏற்படுத்துகிறது. கரை காணாத ஆசைகள் வெள்ளம்போல் புரண்டோட நவநாகரீக மோகம், ஆடம்பர ஆசைகள், தன்னிச்சையாக செயல்படுதல், நண்பர்களை தேர்ந்தெடுத்தல், வேகமாக செயல்படும் துணிச்சல் என்று மனச்சூழல் இந்தப் பருவம் தரும் சுதந்திரம்.

இதன் விளைவாக சில பருவப் பெண்கள் கயவர்கள் விரிக்கப்பட்ட வலைகளில் விழப்போவதும், விழுந்து விடுவதும் நடக்கிறது. பருவப் பெண்களின் பலவீனம் சமுதாயத்தில் பலருக்கு ஆதாயம் என்று ஆகியும் விடுகிறது.

இந்தப் பருவத்தில் தீய நண்பர்களின் நட்பால் சீர்குலைந்து போதைக்கு அடிமையாகுதல், பால் உணர்வு பாதிப்புகளுக்கு உள்ளாகுதல், உண்மையறியாமல் ஏமாறுதல் போன்ற பாதிப்புகளும் ஏற்படும் பருவம் இது.

இதனைத் தவிர்க்க,

பருவப் பெண்களின் பாதிப்புகளிலிருந்து அவர்களைக் காக்கும் பெரும் பொறுப்பு பெற்றோர்களுடையது. பெற்றோர்கள் அவர்களின் நடவடிக்கைகளை கண்காணித்தல், அவர்களிடம் மனம் விட்டு உரையாடுதல், அவர்களின் எண்ணங்களை அறிந்து கொண்டு அவர்களுக்கு அறிவுரை வழங்குதல், அடிப்படைப் பாலியல் கல்வி, சமுதாயத்திற்குரிய போதனை, மற்றும் போதையினால் ஏற்படும் அழிவுகளைப் பற்றியும் பெற்றோர்கள் எடுத்துரைக்க வேண்டும். அவ்வாறு அறிவுரை வழங்குவதால் அவர்கள் விழிப்படைந்து பல ஆபத்துகளிலிருந்து தன்னை காப்பாற்றிக்கொள்ளவும், மன நோய்களின் தாக்கம் ஏற்படாமலும் தன்னைப் பாதுகாத்துக்கொள்ள முடியும்.

தாய்மைப் பருவம்

பொதுவாக, பெண்களுக்குத்தான் அதிகப் படியான மனநல பாதிப்பு ஏற்படுகிறது என்று ஆராய்ச்சிகள் கூறுகிறது. உடல்ரீதியாகவும், நாளமில்லா சுரப்பிகளின் மாற்றங்களாலும், ரசாயன ரீதியான மாற்றங்களாலும், உளவியல் மற்றும் சமுதாய ரீதியான மாற்றங்களாலும் மனநல பாதிப்பு இப்பருவத்தில் ஏற்படுகிறது.

பெண்கள் ஆண்களை விடவும் பொறுமைசாலிகளாகவும். புத்திசாலிகளாகவும் திகழ்கிறார்கள் என்ற கருத்து இருந்தாலும் மேற்கூறிய மாற்றங்கள் காரணமாக அவர்களுக்கு மனஉளைச்சல் ஏற்பட்டு மனநோய் தாக்கத்திற்கு ஆளாகிறார்கள்.

திருமணத்திற்குப் பின் ஒரு பெண் புகுந்த வீட்டில் உள்ளவர்களையும், தன்னையும் திருப்திப்படுத்திக் கொண்டு வாழ பழகிக் கொள்ளவேண்டும். மனத்திற்கு பிடித்தது போல் திருமணம் அமைந்துவிட்டாலும், குடும்பம் என்று பார்க்கும் போது பல பிரச்சனைகள் வரக்கூடும். இதனை எதிர்கொள்ளும் ஆற்றலுடன்,



துணிச்சலாகவும், திறமைசாலியாகவும் பெண்கள் செயல்பட வேண்டும்.

அவ்வாறு அமையாமல் இருக்கும்போது மனஉளைச்சலுக்கு ஆளாகிவிடுகிறார்கள். பிறகு நாளடைவில் மனப்பதட்டம், காரணமில்லாத பயம், மனச்சோர்வு போன்ற மனநல பிரச்சனைகளால் தாக்கப்படுகிறார்கள்.

தன் கணவன் குடிபோதைக்கு அடிமையாகிய நிலையில் ஒரு பெண்ணின் அமைதியே குலைந்து போய்விடும். அந்த இல்லற வாழ்க்கையில் அமைதி சீர்கெடும். வாழ்க்கையில் விரிசல் ஏற்படும், பிரிவு நேரிடும், இதனால் பிள்ளைகளின் மனநலம் பாதிக்கும். படிப்பில் கவனம் குறையும்.

இப்படி வாழ்க்கை முறையே சீர்குலையும். இதனைத் தவிர்க்க, பெண்கள் திருமணத்திற்கு முன்பே தன்னை திருமணம் செய்து கொள்ளும் நபர் குடிபோதைக்கு அடிமையானவரா என்பதை அறிந்து கொண்ட பிறகு திருமணம் செய்தல் நல்லது.

மகப்பேறு காலத்திலும் அதற்கு பின்பும் பெண்களுக்கு சில மனநல தாக்கங்கள் ஏற்படுகிறது. இது உடலில் உள்ள நாளமில்லா சுரப்பிகளின் மாற்றங்களாலும், பிரசவ காலத்தில் ஏற்படும் சிக்கலினாலும், உளவியல் காரணமாகவும் ஏற்படலாம்.

அவ்வாறு தாக்கப்படும் பெண்களுக்கு பிரசவம் முடிந்த காலத்தில் மனச்சோர்வு, மனப்பதட்டம், நரம்புமண்டலம் பாதிக்கப் படுதல், வலிப்பு நோய் போன்ற நோய்கள் ஏற்படலாம்.

இத்தகைய நோய்களுக்கான அறிகுறிகள் தென்படும்போது உரிய மருத்துவ ஆலோசனைகளைப் பெற்று மனநல ஆலோசகரின் அறிவுரைப்படி நடந்தால் வாழ்க்கையை சீர்படுத்திக்கொள்ள வழி வகுக்கும்.

மாதவிடாய் நிற்கும் கால கட்டத்தில் சில பெண்களுக்கு மனஉளைச்சல், எரிச்சல், கோபம், கவலை, பசியின்மை, மயக்கம்,