ப்ரியா: Good Morning Sir... எப்படி இருக்கீங்க?

ஆவுடை: I am fine Doctor...

ப்ரியா: பொதுவா திருநங்கைகள்ன்னா யாரு? அவர்களுடைய அடையாளம் என்ன? அப்படின்னு நிறைய குழப்பங்கள் இருக்கு சார். அதை பத்தி கொஞ்சம் முதல்ல சொல்லுங்களேன்?

ஆவுடை: நாம பிறக்கும் போது நமக்கு பாலுறுப்புகள் இருக்கு. இந்த பாலுறுப்பு சார்ந்து தான் நம்முடைய பாலினம் நிர்ணயிக்கப்பட்டது ஆனால் சிலருக்கு தாங்கள் ஒருவகையான பாலுறுப்புடன் பிறந்திருந்தாலும், அவர்களுக்கு எதிர்பாலின உணர்வுகள் இருப்பதாக உணர்கிறார்கள். இவங்க தான் திருநங்கைகள் அப்படின்னு நாம சொல்றது. இது ஆண்கள் பெண்கள் இரண்டு பேருக்குமே பொருந்தும்.

ப்ரியா: நீங்கள் ஒரு மனநல மருத்துவர். நம்ம ஹாஸ்பிடல் திருநங்கை நல க்ளினிக்கில் கடந்த 7 வருஷமா இருக்கீங்க. உங்கள் அனுபவத்தில திருநங்கைகளோட மனநல பிரச்சினைகள் ன்னா என்னென்னு சொல்லுவீங்க?

ஆவுடை: ஸூ... திருநங்கைகள் உளவியல் சிக்கல்கள் மற்றும் அவர்கள் எதிர்கொள்ளும் அழுத்தங்கள் ரெண்டு விதமா பார்க்கலாம்... அவங்களோட திருநங்கை என்ற அடையாளங்கள் சார்ந்த பிரச்சினைகள்... பிற பிரச்சினைகள்... திருநங்கை என்கிற அடையாளத்தை உணர முடியும் முன்னாடி அவங்களுக்கு அவங்களோட உணர்வுகளை பத்தி பல குழப்பங்கள் இருக்கும். அதனால் சமுதாயத்தில் அவங்க எதிர்கொள்ளும் அழுத்தங்கள் காரணமாக மன அழுத்தம் நிறைய பேருக்கு வரும். தற்கொலை எண்ணங்கள், முயற்சி இதெல்லாம் கூட இருக்கலாம். மனப்பதட்டம், குடிப்பழக்கம் இருக்கலாம். அவங்க வீட்டில் அவர்களோட திருநங்கை அடையாளத்தை மறைக்க சொல்லி கொடுக்கப்படுற அழுத்தம் தாங்காமல் வீட்டை விட்டு வெளியேறுபவர்கள் பல பேர். ஏறினாலும் அவர்களுக்கு வேலைவாய்ப்பு ஆதரவு இதெல்லாம் வந்து எளிதில் கிடைக்கிறது இல்லை அதனாலேயே பல சமயம் பலர் அவர்களுடைய அடையாளத்தை மறைத்துவிட்டு ஒருநாளும் கஷ்டத்தோட கழிக்கிறார்கள் சிலர் அவர்கள் அடையாளத்தை நிலை நிறுத்திட்டு, இத்தனை பிரச்சினைகளை சமாளிச்சு அவங்க படிக்கும் போதும் வேலைகளில் ஈடுபடும் போதும் அவங்களுக்கு இருக்கிற மிக பெரிய அழுத்தம் - பாலின மாற்று சிகிச்சை.

ப்ரியா: அதுல என்ன அழுத்தம் சார்?

ஆவுடை: SRS அப்படின்னு சொல்ற பாலின மாற்று சிகிச்சை எல்லா இடத்துலயும் பண்ணப்படுறதில்லை... அப்படியே பண்ணாலும் ரொம்ப ரொம்ப காஸ்ட்லி... இங்கே நம்ம மஹாத்மா காந்தி மெடிக்கல் காலேஜில பண்ற சர்ஜரிதான் ரொம்பவே கம்மி காஸ்ட்... இந்த ஆப்ரேஷனுக்கு பணம் சேர்க்க அவங்களுக்கு எடுக்கும் காலம் மனதெல்லாம் அதே கவலையோட இருப்பாங்க... ஒரு வழியா பணம் சேர்த்து சர்ஜரி செய்யுற போதுதான் அவங்களோட அழுத்தம் குறையும்...

ப்ரியா: பிற பிரச்சினைகள் அப்படின்னு சொன்னீங்க... அப்படின்னா என்னது சார்?

ஆவுடை: திருநங்கைகளுக்கும் இருக்கிற மிக முக்கிய பிரச்சனை தனிமை. நம் எல்லாருக்குமே உணர்வுரீதியாக ஒரு நெருக்கமான உறவு வேணும். ஆனால் திருநங்கைகளுக்கு அதுபோல ஒரு உறவு வாய்க்கிறது ரொம்பவே கஷ்டமான விஷயமா இருக்கு. அவர்களுக்கு கிடைக்கிற உறவுகள் எல்லாமே பல சமயங்களில் மேலோட்டமா இருக்கிறது. அதனாலேயே அவர்களுக்கு பல்வேறு சிக்கல்கள் வரும். அந்த உறவு நீடிக்குமா என்ற குழப்பம், அது நீடித்தாலும் அவங்க எதிர்பார்க்கிற மாதிரி அவங்கள நாம

திருப்திப்படுத்தினோமா என்கிற கவலை, அவங்க எங்க நம்மள ஒதுக்கிடுவாங்களோ அப்படிங்கற பயம், இது மாதிரி பல விஷயங்களை அவர்கள் எதிர்கொள்ள வேண்டியதிருக்கு. இதில்லாம சமுதாயம் என்னதான் பாலின மாற்று சிகிச்சை செஞ்சாலும் அவங்க மேல செலுத்துற வன்முறை, கிண்டலா, கேலியா குத்திக்காட்டும் விதமாக வரக்கூடிய பேச்சுக்கள், எல்லாமே அவங்களுக்கு தினப்படி கஷ்டமா இருக்கு. அடுத்து ஒரு மிக முக்கியமான விஷயம் ஒரு நிலையான சம்பளம் தர்ற வேலை. பல சமயங்களில் அவங்களுக்கு அவங்க படித்த துறையில் வேலை கிடைக்கிறது பெரிய கஷ்டமா இருக்கு. இது சார்ந்து வருகிற பணம் மற்றும் மனக்கஷ்டங்கள். இதனால அவங்களுக்கு வரக்கூடிய மன அழுத்தம் மன பதட்டம் ரொம்பவே ஜாஸ்தி.

ப்ரியா: அப்படின்னா இந்த பிரச்சினைகளுக்காக உங்கள தேடி வர்ற திருநங்கைகள் நிறைய பேர் இருப்பாங்க இல்ல சார்?

ஆவுடை: அது தான் மிகக் கொடுமையான விஷயம். மனநல துறையை அவர்கள் பயன்படுத்துவது மிகமிக குறைவாக உள்ளது. அவர்களுக்கு பாலியல் மாற்று சிகிச்சை முன்னாடி பெறவேண்டிய மனநல மருத்துவர் சர்டிபிகேட் வாங்க மட்டும் தான் அவங்க நிறைய சமயம் மனநல துறைக்கு வர்றாங்க

ப்ரியா: ஏன் அப்படி சார்?

ஆவுடை: பல காரணங்கள் சொல்லலாம் முக்கியமான காரணம் மனநல பிரச்சனைகள் பற்றி இருக்கிற ஒரு அசூயை. அவர்களுக்கு ஏற்கனவே திருநங்கை என்ற அடையாளத்தை சார்ந்து மிகப்பெரிய அழுத்தத்தை சந்திக்கிறார்கள். இதில் மனநலப் பிரச்சனை அப்படின்னு வந்தா அதுவும் ஒரு கஷ்டமாக போய்விடும் அப்படின்னு பயப்படுறாங்க இரண்டாவது மனநல பிரச்சனைகள் பத்தின விழிப்புணர்வு மிக மிக கம்மியா இருக்கு. மன நல பிரச்சனைகளுக்கு கொடுக்கக்கூடிய மருந்துகள் மாத்திரைகள் சிகிச்சை முறைகள் பற்றிய பயங்கள் ஜாஸ்தியா இருக்கு. இது எல்லாம் சேர்ந்துதான் அவர்கள் மன நல துறையை தவிர்க்கிறார்கள்.

இந்தப் போக்கு மாற நாம என்ன செய்யணும் சார்?

திருநங்கைகள் நம்மளுடைய மருத்துவத் துறைகள் பயன்படுத்திக் கொள்வதற்கு எளிதாக மாற்றணும். அதற்கு முன்னுதாரணமாக இருக்கிறதுதான் நம்மளுடைய திருநங்கைகள் நல கிளினிக் நம்மளுடைய மகாத்மா காந்தி மருத்துவக் கல்லூரி மருத்துவமனையில் தோல் மற்றும் பாலின நோய்கள் சிகிச்சை பிரிவில் புதன்கிழமை தோறும் நடக்கும். அங்க வர்ற திருநங்கைகள் மனநலம் சம்மந்தமான உதவி தேவைப்பட்டால் தாராளமா கேட்கலாம். இதில்லாம நம்மளுடைய மன நலப் பிரிவு எந்த நேரமும் திருநங்கைகள் எளிதில் அணுகிற விதமாக செயல்படுகிறது. அந்த சேவைகளையும் பயன்படுத்திக்கொள்ளலாம். மனநலப் பிரச்சினைகளை பற்றிய விழிப்புணர்வு அதிகம் அவர்கள் கிட்ட நாம ஏற்படுத்தணும். ஒரு சமுதாயமா நாம திருநங்கைகளை ஒதுக்கிறதை மாத்தணும். நம்ம காலேஜ் மாதிரி எல்லாரையும் ஒத்து கொள்கிற ஈஸி ரெக்ரூட்மெண்ட் பாலிசி இருக்கணும். மாநிலங்களைவிட நம்ம தமிழ்நாடு பாண்டிச்சேரியில் திருநங்கைகளுக்கு நிறைய வாய்ப்புகள் இருக்கு. ஆனால் இது பத்தாது. இன்னும் மாற்றங்கள் நிறையா வேணும்.

ப்ரியா: கடைசியா இதை கேட்கறவங்களுக்கு என்ன சொல்ல விரும்புறீங்க டாக்டர்?

ஆவுடை: ஒரு முதிர்ச்சி அடைந்த சமுதாயத்தோடு அடையாளம் அதனுடைய அனைத்து உறுப்பினர்களுக்கும் சம வாய்ப்பும் சம நீதியும் வழங்குறதுதான். இந்த சமுதாயம் அந்த வகையில் நிறைய

பயணிக்க வேண்டியது இருக்கு பல அவமானங்களையும் நிராகரிப்புகளையும் சந்திச்சதுக்கப்புறம் திருநங்கைகளுக்கு நாம வழங்குகிற சேவைகளை பயன்படுத்திக் கொள்வதில்லை பல சிக்கல்கள் இருக்கும் அதை தாண்டியும் அவர்களுக்கு உதவுவது நம்முடைய கடமை.

பல விஷயங்களை விளக்கி சொன்னதுக்கு ரொம்ப நன்றி சார்.

இந்த வாய்ப்பளித்த SBV Podcast committeeக்கு என் மனமார்ந்த நன்றிகள்.