

ഹറീഡ് വുമൺ സിൻഡ്രോം

ഡോ. പി.എൻ. സുരേഷ് കുമാർ
പ്രൊഫസ്സർ ഓഫ് സൈക്യാട്രി
കെ.എം.സി.ടി. മെഡിക്കൽ കോളേജ്, കോഴിക്കോട്
കൺവീനർ, ഐ.എം.എ. കമ്മിറ്റി ഫോർ മെൻ്റൽ ഹെൽത്ത്

ലോകാരോഗ്യ സംഘടന വിഷാദരോഗത്തെ വിശേഷിപ്പിക്കുന്നത് 'ന്യൂ ഏജ് കില്ലർ' എന്നാണ്. അതായത് കാൻസറിന് ശേഷം 2020-ഓടെ ഏറ്റവും കൂടുതൽ പേർ മരിക്കുക ഡിപ്രഷൻ ബാധിച്ചാണ് എന്നാണ് കണക്കുകൾ. അതും ആത്മഹത്യകളായിരിക്കും ഈ മരണങ്ങൾ. വിഷാദം അത്ര ക്രൂരമായ രോഗാവസ്ഥയാണ്. എന്നാൽ അതിനോടൊപ്പം തന്നെ പ്രധാനമായ ഒരവസ്ഥയാണ് Pre depression state അഥവാ വിഷാദത്തിന് മുന്നോടിയായുള്ള അവസ്ഥ. പലപ്പോഴും കൃത്യമായി കണ്ടെത്താനാകാതെ ഈയവസ്ഥയിൽ ജീവിതം നഷ്ടപ്പെട്ടു പോകുന്നവരുണ്ട്. അതിന്റെ ഒരു രൂപമാണ് 'Hurried sFomen Gyndrome (HWS). നവകാലഘട്ടത്തിൽ കൂടുതലായി കണ്ടുവരുന്ന രോഗാവസ്ഥയാണിത്. ഈ അവസ്ഥ ഏറെ കാണപ്പെടുന്നത് സ്ത്രീകളിലാണ്. നമ്മുടെ സ്ത്രീകൾ പലപ്പോഴും ഒരേസമയം ഒന്നിലേറെ പ്രവൃത്തികൾ അതിവേഗത്തിൽ ചെയ്യുന്നവരാണ്. പലപ്പോഴും അവരിലായിരിക്കുന്ന ഈ സ്വഭാവം ഒരു ജീവിതചര്യയായി മാറുന്നു. വീട്ടുപണികൾ, മാതാപിതാക്കളെ നോക്കൽ, ഭർത്താവിനെയും കുഞ്ഞുങ്ങളെയും നോക്കൽ, ഇതിനിടയിൽ കുടുംബശ്രീ പോലുള്ള സംഘങ്ങളിൽ സജീവമായ ചിലരുമുണ്ട്. ഒരൽപം പോലും വിശ്രമം എന്തെന്ന് ഇക്കൂട്ടർ അറിയുന്നില്ല. അതിനും പുറമേ പുറത്ത് മറ്റൊരുകിലും ജോലിക്ക് പോകുന്നവരാണെങ്കിൽ ഈ തിരക്കിനിടയിൽ അതും ചെയ്യണം. ചുരുക്കത്തിൽ മാന്ത്രികവിദ്യയാണ് ഓരോ സ്ത്രീകളും ചെയ്യുന്നത്. ഇത്തരത്തിൽ ഉള്ള ജീവിതസാഹചര്യങ്ങൾ അവരെ എത്തിക്കുന്ന അവസ്ഥയാണ് ഹറീഡ് വുമൺ സിൻഡ്രോം. ഇതൊരു മാനസികരോഗമല്ല, എങ്കിൽതന്നെയും ആരോഗ്യവിദഗ്ധരുടെ ശ്രദ്ധ കൂടുതൽ വേണ്ടി വരുന്ന ഒരവസ്ഥയാണ്. പലപ്പോഴും കൃത്യമായി കണ്ടെത്താനാകാതെ വരുമ്പോൾ വിഷാദത്തിലേക്ക് വഴിമാറും. വർഷാവർഷം മൂന്ന് കോടിസ്ത്രീകൾ HWSന് അടിമയാകുന്നുവെന്നാണ് റിപ്പോർട്ട്. 2004ൽ അമേരിക്കയിലുള്ള ഡോ. ബ്രെന്റ് ബോസ്റ്റ് ആണ് ആദ്യമായി ഈ വിഷയമവതരിപ്പിക്കുന്നത്. അമേരിക്കയിൽതന്നെ 20 കോടി സ്ത്രീകൾ ഈ രോഗത്തിന് അടിമകളാണ്. 25-55 വയസിന് ഇടയിലുള്ള സ്ത്രീകളിലാണ് ഈയവസ്ഥ കാണുന്നത്. അതിൽതന്നെ രണ്ടോ അതിൽ കൂടുതൽ കുട്ടികളോ ഉള്ള സ്ത്രീകളിൽ വളരെ കൂടുതലായിക്കാണാം.

പ്രധാന ലക്ഷണം

എപ്പോഴും ക്ഷീണം, വികാരരഹിതമായിരിക്കുക, ശരീര ഭാരം കൂടുക, ഉറക്കക്കുറവ്, ലൈംഗികതയോടുള്ള വിരക്തി, ശരീരഭാരം നിയന്ത്രിക്കാൻ കഴിയാതെ വരിക എന്നിവയാണ് പ്രധാന ലക്ഷണങ്ങൾ.

നഗരപരിധിയിലെ സ്ത്രീകളാണ് ഈ രോഗാവസ്ഥയുടെ പ്രധാന ഇരകൾ. അതിനൊരു കാരണം അവരനുഭവിക്കുന്ന മാനസിക പിരിമുറുക്കം (stress) ആണ്. സ്ത്രീകൾ നമ്മുടെ എല്ലാ ഹോർമോൺ പ്രവർത്തനങ്ങളെയും ബാധിക്കും. അപ്പോൾ ക്ഷീണം മാറാൻ വീണ്ടും ഭക്ഷണം കഴിക്കും. ഇതൊരു ചക്രമായി അങ്ങനെ പ്രവർത്തിക്കും. തുടർന്ന് നമുക്ക് തന്നെ കുറ്റബോധം തോന്നിത്തുടങ്ങും. ഒഴിവാക്കാൻ പറ്റുന്നതും പറ്റാത്തതും

മായ സ്ത്രീകളാണ്. സ്ത്രീകളിൽ ചിലർക്ക് പുറത്ത് ജോലിയുണ്ടാകും, കുടുംബചുമതല, രോഗികളെ ശുശ്രൂഷിക്കൽ എന്നിവയുണ്ടാകും. ഇതൊന്നും ഒരിക്കലും ഒഴിവാക്കാൻ പറ്റില്ല. എന്നാൽ പുറത്ത് സംഘടനാ പ്രവർത്തനങ്ങളും മറ്റും ചെയ്യുന്നവരാണെങ്കിൽ അത് നിയന്ത്രിക്കാം. വീട്ടിലെ ജോലികൾക്കും മറ്റും ഭർത്താവിന്റെയോ കുട്ടികളുടെയോ സഹായം തേടാം. ജീവിതത്തിൽ തീവ്രമായ ആഗ്രഹങ്ങളുള്ളവരിൽ ഈയവസ്ഥ കഠിനമാകും. കൂടാതെ നമ്മുടെ പല തരത്തിലുള്ള ശാരീരിക രോഗങ്ങളും HWS ലേക്ക് നയിക്കും. തൈറോയ്ഡ് ഹോർമോണിന്റെ അപര്യാപ്തത, വിളർച്ച, ഡയബറ്റിസ്, അമിത രക്തസമ്മർദ്ദം എന്നിവയും ആർത്തവ വിരാമ (മെനോപോസ്) സമയത്ത് ഉണ്ടാകുന്ന ഹോർമോൺ വ്യതിയാനവും ഈയവസ്ഥയുണ്ടാക്കാം. സാധാരണയായി കഠിനമായ ക്ഷീണം, ശരീരഭാരം കൂടുക, ഭാരം കുറയുക, അമിതമായ വിളർച്ച, ഓർമ്മശക്തി കുറയുക എന്നിവയാണ് പ്രധാന രോഗലക്ഷണങ്ങൾ. ഉറക്കമില്ലായ്മ/ഉറക്കക്കൂടുതൽ, വിശപ്പ് കുറയുക/കൂടുക, ആത്മഹത്യാ പ്രവണത എന്നിവയും ഈ രോഗത്തിന്റെ ലക്ഷണങ്ങളാണ്. എന്നാൽ ഇതൊന്നും വിഷാദരോഗത്തിൽ കാണുന്നത്ര രൂക്ഷമായിരിക്കില്ല എന്നു മാത്രം. എന്നാലിത് രണ്ടായാലും ജൈവപരമായ പ്രവർത്തനങ്ങൾ ഏകദേശം രണ്ടിനും സമാനമാണ്. തലച്ചോറിൽ ഉള്ള ന്യൂറോ ട്രാൻസ്മിറ്ററുകളുടെ (സിറടോണിൻ, ഡോപമിൻ) അളവിലെ വ്യതിയാനമാണ് കാരണം. 65 ശതമാനത്തിനു മേലെ അളവ് കുറയുകയാണെങ്കിൽ വിഷാദം പോലുള്ള രോഗാവസ്ഥയായിരിക്കും. 15 ശതമാനമാണെങ്കിൽ പ്രീഡിപ്രഷൻ അവസ്ഥയാകാം.

ചികിത്സ

ക്ഷീണം, ശരീര ഭാരം കുറയുന്നു, സെക്സിൽ താൽപര്യം കുറയുന്നു ഈ മൂന്നു കാര്യങ്ങളിലൂന്നിയാണ് ചികിത്സ. നമ്മുടെ സമൂഹത്തിൽ മിക്ക സ്ത്രീകളിലും HWS ഉണ്ട്. പക്ഷെ ആരും കണ്ടുപിടിക്കുന്നില്ല എന്നു മാത്രം. ഒരു പരിധിവരെ നമുക്കിത് കണ്ടുപിടിക്കാനാകും. അതിലൂടെ രോഗം തടയാനും സാധിക്കും. സ്ത്രീകളെ സ്വയം പര്യാപ്തമാക്കുകയാണ് അതിൽ പ്രധാനം. അതിനായി അവരുടെ ജോലിഭാരം ആദ്യം കുറയ്ക്കണം. ഒഴിവാക്കാനാകുന്ന സ്ത്രീകൾ ഒഴിവാക്കുക, താങ്ങാവുന്ന ജോലിഭാരം മാത്രം ഏറ്റെടുക്കുക, മനസ്സിന് സംഘർഷം ഉണ്ടാക്കുന്ന കാര്യങ്ങൾ ഭർത്താവിനോട് ഷെയർ ചെയ്യാം. വിശ്രമം വിശ്രമമായി തന്നെ കാണണം. എല്ലാ ദിവസവും അര മണിക്കൂറെങ്കിലും വ്യായാമം ചെയ്യാം. ഒരേ സമയം ഒന്നിലധികം ജോലി ചെയ്യുന്നത് എന്റേജി കളയുന്ന പ്രവൃത്തിയാണ്. അത് നിയന്ത്രിക്കുക. സ്വന്തം ആരോഗ്യം ശ്രദ്ധിക്കാൻ, റിലാക്സ് ചെയ്യാൻ സമയം കണ്ടെത്താം. അതിനായി സിനിമ കാണുകയോ, യോഗ, മെഡിറ്റേഷൻ, പ്രാർത്ഥന, പാട്ടു കേൾക്കൽ എന്നിങ്ങനെയുള്ളവയിലേക്ക് ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കുകയോ ചെയ്യാം.

സമയം കൃത്യമായി എങ്ങനെ വിനിയോഗിക്കാം എന്നതിന് സ്വന്തം പരിമിതികൾ മനസ്സിലാക്കി തയ്യാറെടുക്കാം. നമ്മുടെ കഴിവിനെ പറ്റി ബോധവാൻമാരാകാം. അതിനനുസരിച്ച് മാത്രം കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യുക. സൂപ്പർ വുമൺ ആകാൻ ശ്രമിക്കരുത്. നമ്മുടെ കഴിവ് മനസ്സിലാക്കി ലക്ഷ്യം നേടാൻ ശ്രമിക്കുക. ജീവിതത്തിലെ ബുദ്ധിമുട്ടേറിയതും അല്ലാത്തതുമായ പ്രവൃത്തികളും സാഹചര്യങ്ങളും വിഭജിച്ച് അതിൽ കഴിയാവുന്നത് മാത്രം ചെയ്യുകയും അല്ലാത്തവ വിട്ടുകളയുകയും ചെയ്യുക. മറ്റുള്ളവർക്ക് വേണ്ടി ജീവിക്കാതെ ഇടയ്ക്കെങ്കിലും സ്വന്തം ആവശ്യത്തിനും ജീവിക്കുക. ഭക്ഷണശൈലിക്കും ഇതിൽ പ്രധാന പങ്കുണ്ട്. ക്ഷീണം തോന്നുമ്പോൾ കഴിക്കുന്നത് ജങ്ക് ഫുഡ്ഡോ, ചോറു പോലുള്ള കാർബോ ഹൈഡ്രേറ്റ് അധികമുള്ള ഭക്ഷണമോ ഐസ്ക്രീമോ ഒക്കെയാണെങ്കിൽ അത് നിയന്ത്രിക്കണം. കാലറി കുറഞ്ഞ ഭക്ഷണമാണ് ഇവർക്ക് നിർദ്ദേശിക്കേണ്ടത്.

വിഷാദാവസ്ഥ ലഘൂകരിക്കുന്നതിന് സാധാരണയായി തലച്ചോറിലെ ആദ്യം പറഞ്ഞ ഹോർമോണുകളുടെ അളവ് വർദ്ധിപ്പിക്കാനുള്ള ആന്റി ഡ്രഗ്സായ മരുന്നുകൾ ഈ അവസ്ഥയിലും കൊടുക്കാറുണ്ട്. സ്ത്രീകൾക്ക് പുരുഷന്മാരേക്കാൾ ആർത്തവവിരാമം വരെ ഹൃദ്രോഗസാധ്യത കുറവാണ്. അതിന് കാരണം സ്ത്രീകളിലുള്ള ഈസ്ട്രജൻ എന്ന ഹോർമോണാണ്. അത് ഹൃദ്രോഗ സാധ്യത വരുമ്പോൾ കുറയ്ക്കും, എന്നാൽ സ്ട്രെസ് കൂടിയാൽ ഈസ്ട്രജൻ കുറയ്ക്കും അത് ക്രമേണ ഹൃദയരോഗങ്ങൾക്ക് കാരണമാകുകയും ചെയ്യും. ഇത്തരക്കാർക്ക് ചികിത്സയുടെ ഭാഗമായി ഈസ്ട്രജൻ സപ്ലിമെന്റ് കൊടുക്കാറുണ്ട്.

നിങ്ങൾക്കും HWS ഉണ്ടോ എന്ന് പരിശോധിക്കാം

HWS-ഓ അതിന്റെ ലക്ഷണങ്ങളോ ഉണ്ടോ എന്ന് സ്വയം മനസ്സിലാക്കാൻ താഴെ പറയുന്ന ചാർട്ട് നോക്കിയാൽ മതി.

ഒന്നു മുതൽ 20 വരെ ചോദ്യങ്ങൾക്കുള്ള ഉത്തര സൂചികയും കൊടുത്തിരിക്കുന്നു. താങ്കൾക്കു ലഭിച്ച സ്കോറിന്റെ അടിസ്ഥാനത്തിൽ HWS ഉണ്ടോ എന്ന് മനസ്സിലാക്കാവുന്നതാണ്.

- A. കൂടുതൽ സമയങ്ങളിലും
- B. മിക്കപ്പോഴും പക്ഷെ എപ്പോഴുമില്ല
- C. വല്ലപ്പോഴും
- D. അപൂർവ്വമായി

Attitude & Mood Self Assessment Quiz - Scoring

Question	A	B	C	D
1	5	4	2	1
2	1	2	3	5
3	4	4	2	1
4	1	2	3	5
5	1	2	3	4
6	1	2	3	4
7	1	2	3	4
8	7	5	3	1
9	1	2	3	4
10	4	3	2	1
11	4	3	2	1
12	5	4	2	1
13	1	2	3	4
14	1	2	2	4
15	5	4	2	1
16	5	4	4	1
17	1	2	2	5
18	1	2	3	4
19	1	2	3	4
20	6	5	2	1

1. വളരെ ദുഃഖം തോന്നാറുണ്ട്
 2. ചെയ്യുന്ന കാര്യങ്ങളിൽ സന്തോഷം കണ്ടെത്താറുണ്ട്
 3. മിക്കപ്പോഴും പതിവിൽ കൂടുതൽ ടെൻഷൻ വരുന്നതുപോലെ തോന്നുകയോ ചെയ്യാറുണ്ട്
 4. രാത്രി നല്ല ഉറക്കം കിട്ടാറുണ്ട്
 5. എല്ലാം വളരെ ഗുണകരമായാണ് കാണുന്നത്
 6. വേണ്ടത്ര മാത്രമേ ഭക്ഷണം കഴിക്കാറുള്ളൂ
 7. തീരുമാനങ്ങളെടുക്കാൻ പെട്ടെന്ന് സാധിക്കും
 8. ചിലർക്ക് എന്റെ സാമീപ്യം വളരെ സന്തോഷം നൽകാറുണ്ട്
 9. ഭാവിയെപ്പറ്റി ശുഭപ്രതീക്ഷയാണ്
 10. വളരെ തിരക്കുള്ളതായി പോകുന്നതായി തോന്നുന്നു
 11. ഏകാന്തത അനുഭവപ്പെടാറുണ്ട്
 12. ഒരു കാരണവുമില്ലാതെ ക്ഷീണം തോന്നാറുണ്ട്
 13. കൃത്യമായി ചിന്തിക്കാൻ കഴിയുന്നു
 - 14.
 15. പലപ്പോഴും സുഖകരമായി തോന്നാറില്ല
 16. ശരീരഭാരം കുറയുന്നു
 17. ലൈംഗികജീവിതത്തിൽ സംതൃപ്തനാണ്
 - 18.
 19. വെല്ലുവിളി നേരിടാൻ ഒരുക്കമാണ്
 20. കിടക്കയിൽനിന്ന് എഴുന്നേൽക്കാൻ തീരെ താൽപര്യമില്ല
- ഇതിൽ താങ്കളുടെ സ്കോർ 45ൽ താഴെ ആണെങ്കിൽ നോർമൽ
 45-55 ആണെങ്കിൽ നേരിയ വിഷാദമോ പ്രീ ഡിപ്രഷൻ അവസ്ഥയോ ആയിരിക്കാം.
 56-65 വിഷാദത്തിന്റെ മിതമായ അവസ്ഥ
 65ൽ കൂടുതലാണെങ്കിൽ തീവ്രമായ അവസ്ഥ.