સ્ત્રીના સ્વભાવમાં આવતું આ પરિવર્તન સમજવું જરૂરી છે

સ્ત્રીઓના માસિક પૂર્વેના દિવસોમાં સ્વભાવ-વલણ અને વર્તનમાં આવતા પરિવર્તનને જો સમજી ન શકાય તો દામ્પત્યજીવનમાં કલહ અને સાસુ-વહુ વચ્ચે કજિયા થવાની શક્યતા વધારે રહે છે. પરિણીત સ્ત્રીઓ પોતાનાં બાળકોને ઘાંટા પાડીને વારંવાર ખખડાવે છે અને ક્યારેક ગુસ્સો ઉતારવા અકારણ મારઝૂડ પણ કરી લે છે. એટલે જ આ સમય દરમ્યાન સ્ત્રીના સ્વભાવમાં થતા ફેરફારની પૂરેપૂરી જાણકારી મેળવવી અત્યંત જરૂરી છે, કારણ કે એક અંદાજ પ્રમાણે લગભગ પચાસથી સિત્તેર ટકા સ્ત્રીઓમાં ઋતુસ્રાવ પૂર્વેના સમયમાં આવું પરિવર્તન જુદાં જુદાં સ્વરૂપોમાં જોવા મળે છે.

સંજીવ અને રીમાનાં લગ્ન થયાંને તો હજી માત્ર છ મહિના જ થયા હતા, પરંતુ આ છ મહિનામાં તો સંજીવના જીવનમાંથી આનંદ-ઉલ્લાસની ધીરેધીરે બાદબાકી થતી જતી હતી. સંજીવના મનમાં એક વાત હવે ઘર જમાવી ગઈ હતી કે તેની સાથે છેતરપિંડી કરવામાં આવી છે. રીમા માનસિક રીતે ઍબ્નૉર્મલ છે એ વાત તેનાથી છુપાવવામાં આવી છે. રીમા દ્વારા અમુક ચોક્કસ સમયના અંતરે કરાતા વિચિત્ર અને વાહિયાત વર્તનથી ત્રાસી જઈ સંજીવ ડિવોર્સ લેવા તૈયાર થઈ ગયો હતો. એટલે જ આજે તે પોતાની મમ્મીને દિલની બધી જ વાત કહી દેવા માગતો હતો. મોકો શોધીને સંજીવે તેની મમ્મી આગળ વાત મૂકી...

'મમ્મી! આપણા બધા સાથે છેતરપિંડી થઈ છે... હા... કારણ કે રીમા એક ઍબ્નૉર્મલ છોકરી છે... અને હું એને ડિવોર્સ આપવા માગું છું.'

સંજીવની વાત સાંભળી પદ્માબહેન તો એકદમ સ્તબ્ધ થઈ ગયાં અને સંજીવને

મીઠો ઠપકો આપતાં કહ્યું કે...

'બેટા! લગ્ન એ કોઈ ઢીંગલા-ઢીંગલીના ખેલ નથી... શું વાત છે એ મને કહે. શરૂશરૂમાં બે જણ વચ્ચે થોડી ચણભણ તો થયા કરે... અને આટલી સુંદર... સુશીલ, કામકાજે કોઠાસૂઝ ધરાવતી સદાય હસમુખી અને મિલનસાર એવી રીમા તને ઍબ્નૉર્મલ કેવી રીતે લાગવા માંડી? બેટા, જરા... શાંતિથી વિચાર... શું તું જે બોલે છે તે સમજી-વિચારીને બોલે છે?"

"હા મમ્મી! હું બધું જ સમજી-વિચારીને કહું છું. તને જે દેખાય છે તે રીમાનું એક સ્વરૂપ છે... જે મને પણ દેખાય છે, પરંતુ એનું બીજું સ્વરૂપ જે તદ્દન વિરોધાભાસી છે... વિચિત્ર છે... બાલિશ છે... ઍબ્નૉર્મલ છે એની વાત જ મારે તને કરવી છે."

અને સંજીવે પોતાના દિલની વાત પદ્માબહેનને કહેવા માંડી.

સંજીવનાં લગ્નના બરાબર પંદર દિવસ પછી તેના જિગરજાન દોસ્ત અતુલનાં લગ્ન હતાં. એ બંનેય દોસ્તો વચ્ચે એ નક્કી થયું હતું કે હનીમૂન માટે બંનેય કપલે એકસાથે સિમલા જવું. રીમાએ પણ આ વાતને હોંશેહોંશે મંજૂરી આપી હતી એટલે આ અંગેની બધી જ તૈયારીઓ થઈ હતી, પરંતુ હનીમૂન પર સિમલા જવાની આગલી રાત્રે જ રીમા કોઈ અગમ્ય કારણોસર રિસાઈને બેસી ગઈ. એટલું જ નહીં, પણ તેણે સિમલા જવાની ચોખ્ખા શબ્દોમાં ના પાડી દીધી અને સંજીવને જણાવ્યું કે...

"સંજુ... આપણા જીવનનો એક અમૂલ્ય અવસર... અને તેમાં પણ તારો પેલો અતુલ સાથે ને સાથે જ!! એટલું જ નહીં, પણ એની પેલી ચિબાવલી જ્યોતિ પણ સાથે જ વળગવાની... ઓહ! નો... હું એમની સાથે પંદર દિવસ નહીં વિતાવી શકું... મારે હનીમૂન પર નથી આવવું... તું એકલો જઈ આવ!"

રીમાની વાતથી સંજીવે આંચકો અનુભવ્યો હતો. હનીમૂન પર કોઈ પતિને પત્ની એમ કહે કે 'તું એકલો જઈ આવ. મારે નથી આવવું.' એ બાલિશ કે વિચિત્ર નહીં, પણ પાગલપન કહેવાય, પરંતુ પરિસ્થિતિને વણસતી અટકાવવા માટે સંજીવે રીમાને આખી રાત ખૂબ જ સમજાવી હતી ત્યારે માંડ માંડ રીમા તૈયાર થઈ હતી.

સિમલાની સફરની શરૂઆતમાં જ અમદાવાદથી દિલ્હી જતાં ટ્રેનમાં પણ રીમા મોઢું ચડાવીને સૂનમૂન એકલી બેસી રહી હતી. ભાભીનો મૂડ ઑફ જોઈ

અતુલે રીમાને આનંદમાં લાવવા માટે કોશિશ શરૂ કરી ત્યારે - રીમા જોરથી બરાડી ઊઠી, 'યુ સ્ટુપિડ... સ્ટૉપ નૉનસેન્સ... લીવ મી અલોન... કોણ જાણે અમારા રંગમાં ભંગ પડાવવા તમે ક્યાંથી આવી ચડ્યાં?!' પોતાના જિગરી દોસ્તનું હડહડતું અપમાન થયેલું જોઈને સંજીવ પણ રાતોપીળો થઈ બરાડી ઊઠ્યો. 'રીમા... બિહેવ યૉરસેલ્ફ.' પરંતુ અતુલ અને જ્યોતિએ બાજી સંભાળી લીધી હતી અને જ્યોતિએ રીમાને શાંત પાડવાની કોશિશ કરી એટલે રીમા 'મને આ શું થઈ ગયું છે? મને સહેજ પણ મૂડ નથી... મારું આખું શરીર તૂટે છે... કમ્મરમાં અને માથામાં સણકા મારે છે... તાવ આવવા જેવું લાગે છે.' - એમ કહી જ્યોતિને વળગી પડી હતી અને ધ્રુસકે ધ્રુસકે રડી હતી.

રીમાની તબિયત નાદુરસ્ત જણાતાં દિલ્હીમાં તેને સારા ડૉક્ટર પાસે લઈ જવામાં આવી. તેમણે રીમાને વાઇરલ ફીવર છે એવું નિદાન કરી મેટાસિનની ગોળી આપી આરામ કરવા જણાવ્યું અને બે દિવસ પછી તો રીમા સાવ જ બદલાઈ ગઈ. તે અતુલ અને જ્યોતિ સાથે એવી તો ભળી ગઈ કે પંદર દિવસ ક્યાં પસાર થયા એ જ ખબર ન પડી. એટલે સંજીવ પણ આ વાતને ભૂલી ગયો.

પરંતુ વાત અહીંયાં અટકી નહોતી. સિમલાના પ્રસંગને બરાબર એક મહિનો થયો હતો ત્યારે એક રાત્રે અચાનક રીમાએ સંજીવને કહ્યું... આજે મેં નવો જ ડ્રેસ પહેર્યો હતો... છતાં પણ તેં મને કોઈ જ કૉમ્પ્લિમેન્ટ્સ ન આપ્યાં... મને ખબર છે કે તું મને ચાહતો નથી... તેં મારી સાથે લગ્ન પણ તારાં મમ્મી-પપ્પાના આગ્રહથી જ કર્યાં હતાં...'

રીમાના આ વિચિત્ર વર્તનથી નવાઈ પામેલા સંજીવે તેને સમજાવવા "ડોન્ટ બી સિલી રીમુ..." એમ કહ્યું ત્યાં તો રીમા બરાડી ઊઠી... મને હાથ ન અડકાડ... વધારે ચાલાક થવાની કોશિશ ન કર... તું મને ધિક્કારે છે એટલે હું પણ તને ધિક્કારું છું... તેં મારી જિંદગી બગાડી છે.' એટલું કહી રીમા ચોધાર આંસુએ રડી પડી હતી.

માત્ર નવા ડ્રેસ માટેનાં સમયસર કૉમ્પ્લિમેન્ટ્સ ન આપ્યાં એ વાતથી છંછેડાઈ ગયેલી રીમાનું વિચિત્ર વર્તન જોઈ સંજીવ તો હેબતાઈ જ ગયો હતો. અને રીમા એક મહિનાથી મમ્મી-પપ્પાને મળવા ગઈ જ નથી એટલે હોમસિક થઈ ગઈ હશે એવું માની રીમાને બીજે દિવસે તેનાં મમ્મી-પપ્પાને ઘેર મૂકી આવ્યો.

માત્ર બે દિવસ પછી જ સંજીવના આશ્ચર્ય વચ્ચે રીમાએ ફોન પર કહ્યું...

'સંજુ ડાર્લિંગ... તું મને એટલો બધો પ્રેમ કરે છે કે હું તારા વગર રહી શકતી નથી. હમણાં ને હમણાં અહીંયાં આવી મને તારી સાથે લઈ જા...' રીમાના આવા વિરોધાભાસી અને વિચિત્ર વર્તન-વલણથી સંજીવ મૂંઝવણમાં મુકાઈ ગયો હતો. છતાં પણ રીમાના આગ્રહને માન આપીને તે રીમાને પોતાના ઘેર લઈ આવ્યો અને ત્યાર પછી રીમા પહેલાંની જેમ જ ફરી પાછી પ્રેમાળ અને હસમુખી બની ગઈ હતી.

સંજીવ રીમાના આ વિચિત્ર વર્તનને સાવ ભૂલી ગયો હતો. લગભગ એક મહિના પછી રીમાએ સંજીવને પોતાને માટે લાલ રંગનો હેડબૅન્ડ અને બક્કલ લાવવાનું કહ્યું હતું, પરંતુ ઑફિસેથી ઉતાવળમાં ઘેર આવતાં તે આ બંનેય વસ્તુ લાવવાની ભૂલી ગયો હતો. પોતાની મગાવેલી ચીજવસ્તુ લાવ્યા વગર સંજીવ ઘેર આવ્યો એટલે રીમા છળી ઊઠી હતી અને સંજીવને કહેવા લાગી... 'મને ખબર છે કે મારા શોખ પૂરા કરવા માટે તું પૈસા ખર્ચવા જ માગતો નથી... બૈરીને પાળવાની ત્રેવડ નહોતી તો લગ્ન શા માટે કર્યાં? મને તો ઘણા પૈસાવાળા છોકરા મળતા હતા... હું ક્યાં અહીંયાં પટકાઈ પડી...?'

સંજીવ માટે આ શબ્દો પચાવવા શક્ય નહોતા એટલે તેણે રીમાને તાત્કાલિક ઘરમાંથી નીકળી જવા જણાવ્યું. રીમા પણ... 'તારા જેવા ઘણા મળી રહેશે' એમ કહેતી પગ પછાડતી પોતાને પિયર ચાલી ગઈ.

બસ, એ જ પ્રમાણે બે દિવસ પછી રીમાનો ફોન આવ્યો... 'આઇ ઍમ સૉરી સંજુ... હું બહુ ગુસ્સામાં હતી... એટલે શું બોલી ગઈ એનું મને ભાન નથી... પ્લીઝ... મને આવીને લઈ જા.'

પરંતુ આ વખતે સંજીવે ઘસીને ના પાડી દીધી અને તેનું મગજ ઠેકાણે આવે પછી જ પોતે લઈ જશે તેવું જણાવ્યું.

રીમાના અમુક ચોક્કસ સમયે બદલાતા જતા વર્તનથી સંજીવે એવું અનુમાન બાંધ્યું કે રીમા નૉર્મલ નથી. નક્કી કંઈક ગડબડ છે. સંજીવે ક્યાંક વાંચ્યું હતું કે પૂનમ અને અમાસે મગજના દર્દીને પાગલપનના હુમલાઓ આવતા હોય છે. રીમાની જન્મકુંડળી લઈને તે તેની માનસિક હાલત જાણવા જ્યોતિષીઓ પાસે ગયો. બધાએ એમ જ કહ્યું કે છોકરી તરંગી છે. મૂડી છે... પણ દિલની સારી છે, પરંતુ સંજીવના મનમાંથી આ ત્રણેય પ્રસંગો ભૂંસાતા નહોતા. છતાં પણ રીમાને હજી એક વધારે વખત તેણે ચકાસી જોવાનું વિચાર્યું અને સંજીવ

બરાબર એક મહિના પછી અગાઉની તારીખો જોઈને એ જ તારીખોમાં રીમાને લેવા તેના ઘેર અચાનક જઈ ચડ્યો. તો રીમા સૂનમૂન પડી હતી અને સંજીવને જોઈને જ ગુસ્સે થઈ ગઈ... 'તેં મને છેતરી છે... તેં મારો ગેરલાભ ઉઠાવ્યો છે... મને ડિવોર્સ આપી દે.' એ વખતે રીમાએ કરેલા વર્તનથી સંજીવે હવે નક્કી કરી નાખ્યું કે રીમા માનસિક રીતે ઍબ્નૉર્મલ છે. આ વાત તેનાથી છુપાવવામાં આવી છે. તેની સાથે છેતરપિંડી કરવામાં આવી છે. એટલે તે રીમાને ડિવોર્સ જ આપશે.

બસ, ત્યાર પછી સંજીવ સાવ જ ઉદાસ રહેવા લાગ્યો અને એક દિવસ પોતાની મમ્મીને બધી જ વાત કરી. સંજીવની વાત સાંભળી પદ્માબહેન ગંભીર બની ગયાં અને રીમાની માનસ-ચિકિત્સા કરાવવાનું નક્કી કર્યું.

સંજીવ, પદ્માબહેન અને રીમાની વાતો ધ્યાનથી સાંભળી અને રીમા વિશે મેં અભિપ્રાય આપ્યો કે રીમાને કોઈ જ ગંભીર માનસિક બીમારી નથી. રીમા ઍબ્નૉર્મલ નથી અને તે સંપૂર્ણપણે સ્વસ્થ છે. રીમાને જે કંઈ થાય છે તે પ્રીમેન્સ્ટ્રુઅલ ટેન્શન એટલે કે ઋતુકાળ પૂર્વેનો માનસિક તનાવ છે.

'પ્રીમેન્સ્ટ્રુઅલ ટેન્શન' એટલે કે માસિક સ્રાવ પૂર્વેનો માનસિક તનાવ. એ સ્ત્રીઓમાં વ્યાપક પ્રમાણમાં જોવામાં આવતી અવસ્થા છે. જોકે રીમા જેટલી હદ સુધી ગંભીર સ્વરૂપ બધાંમાં જોવા મળતું નથી.

સામાન્ય રીતે આ રોગ પંદર વર્ષથી ચાલીસ વર્ષની ઉંમરની સ્ત્રીમાં જુદાં જુદાં સ્વરૂપે જોવા મળે છે.

આમાં સામાન્ય રીતે આખા શરીરે કળતર થવી, શરીર તૂટવું, માથામાં ભાર લાગવાથી માંડી લબકારા થવા, ભૂખ ન લાગવી, પેટમાં ગરબડ, અપચો થવો, સ્વભાવ ચીડિયો થઈ જવો, વાતવાતમાં ઉશ્કેરાઈ જવું, ખૂબ જ સંવેદનશીલ થઈને નાની વાતને મોટું સ્વરૂપ આપવું, કામકાજનો મૂડ ન રહેવો, અનિર્ણાયકતા, મન ઉદાસ રહેવું, વાતવાતમાં રડી પડવું... વગેરે લક્ષણો જોવા મળે છે. જોકે કેટલાક કિસ્સામાં રોગનાં લક્ષણો રીમા જેવાં અથવા એથી પણ વધારે ગંભીર હોય છે, જેમાં દર્દીનું વર્તન ત્રણ-ચાર દિવસ માટે એવું વિચિત્ર લાગે કે સામેની વ્યક્તિને તેની માનસિક સ્થિરતા વિશે શંકા જાય.

આને કારણે સ્ત્રીઓના માસિક પૂર્વેના દિવસોમાં સ્વભાવ-વલણ અને વર્તનમાં આવતા પરિવર્તનને જો સમજી ન શકાય તો દામ્પત્યજીવનમાં કલહ અને સાસુ-

વહુ વચ્ચે કજિયા થવાની શક્યતા વધારે રહે છે. પરિણીત સ્ત્રીઓ પોતાનાં બાળકોને ઘાંટા પાડીને વારંવાર ખખડાવે છે અને ક્યારેક ગુસ્સો ઉતારવા અકારણ મારઝૂડ પણ કરી લે છે. એટલે જ આ સમય દરમ્યાન સ્ત્રીના સ્વભાવમાં થતા ફેરફારની પૂરેપૂરી જાણકારી મેળવવી અત્યંત જરૂરી છે, કારણ કે એક અંદાજ પ્રમાણે લગભગ પચાસથી સિત્તેર ટકા સ્ત્રીઓમાં માસિકસ્રાવ પૂર્વેના સમયમાં આવું પરિવર્તન જુદાં જુદાં સ્વરૂપોમાં જોવા મળે છે.

વૈજ્ઞાનિક રીતે એ શોધાયું છે કે સ્ત્રીઓને સ્ત્રૈણ સ્વરૂપ અને સ્વભાવ આપતા સ્રાવોની વધઘટ આ પ્રકારની માનસિક અવસ્થા માટે જવાબદાર હોય છે. 'ઇસ્ટ્રોજન' નામનો હૉર્મોન વધવાથી અથવા 'પ્રોજેસ્ટેરોન' નામનો હૉર્મોન ઘટવાથી આવી રોગિષ્ઠ માનસિક અવસ્થા આવે છે. એટલે જ આ માનસિક અસ્વસ્થતાની સારવાર માટે 'પ્રોજેસ્ટેરોન' નામના હૉર્મોન્સની ગોળીઓ ચોક્કસ સમય માટે આપવાથી આવી અસ્વસ્થતા નિવારી શકાય છે. આને માટે ગર્ભનિરોધક ગોળીઓ આપવાથી પણ તકલીફ નિવારી શકાય છે.

'પ્રીમેન્સ્ટ્રુઅલ ટેન્શન' દૂર કરવા માટે વધારે પેશાબ થાય તેવી 'ડાયયુરેટિક્સ' ગોળીઓ આપવાની પણ સલાહ અપાય છે, કારણ કે કેટલાક કિસ્સાઓમાં વ્યક્તિના લોહીમાં 'ઇલેક્ટ્રોલાઇટ્સ'નું પ્રમાણ ખોરવાઈ જતાં પણ આવી તકલીફ થાય છે.

આ પ્રકારની તકલીફમાં વિવિધ માનસિક તકલીફો માટેની દવાઓ, જેવી કે એસ. એસ. આર.આઇ., મૂડ સ્ટેબિલાઇઝેર્સ જેવી દવાઓની સારવાર પણ અત્યંત ઉપયોગી નીવડે છે. આવી સારવાર સ્ત્રીનો સ્વભાવ ચીડિયો થતો અટકાવે છે. એટલું જ નહીં, પણ તેનું માનસિક સંતુલન પણ જાળવી રાખે છે. જોકે આ પ્રકારની તકલીફમાં પતિનું અને ઘરના અન્ય લોકોનું પ્રેમાળ અને ઉષ્માભર્યું વલણ અને દર્દીની પોતાની સ્વસ્થ થવાની પ્રબળ ઇચ્છા મહત્ત્વનો ભાગ ભજવે છે.

સંજીવને રીમાનું આ વર્તન-વલણ ઍબ્નૉર્મલ લાગ્યું, પણ હકીકતમાં તે ઍબ્નૉર્મલ કે અસ્થિરતાની નિશાની નથી, પણ તેના શરીરમાં થતા રાસાયણિક ફેરફારોને કારણે છે એની જાણકારી થતાં જ તેણે ડિવોર્સનો વિચાર તો પડતો મૂક્યો, એટલું જ નહીં, પણ પોતાનું વર્તન પ્રેમાળ અને ઉષ્માભર્યું રાખવાની ખાતરી આપી. એટલે રીમાના વિચિત્ર વર્તનના આવા હુમલાઓ નિવારવામાં

સફળતા મળી. બહુમતી સ્ત્રીઓની આ માનસિક અવસ્થાને સમજવાની બહુમતી પતિઓને નમ્ર વિનંતી છે.

ન્યુરોગ્રાફ

"પ્રીમેન્સ્ટ્રુઅલ ડિસસ્ફોરિક ડીસઑર્ડર" એ સ્ત્રીના હૉર્મોન્સના સમયાંતરે આવતા કુદરતી ફેરફારોથી થાય છે. એટલે જ આ સમય દરમ્યાન સ્ત્રીના સ્વભાવમાં આવતું પરિવર્તન એ કોઈ ઍબ્નૉર્મલ વર્તન નથી.