

મહિલાઓની જેમ પુરુષોમાં પણ પુષ્ટ બનવાની પ્રક્રિયા સંવેદનાત્મક ફેરફારો લાવે છે...



નવગુજરાત Health

કિશોર ક્યારે પુરુષ બને છે? શું આવું એવા સમયે બને છે જ્યારે તેને મતાધિકાર મળે? કે, એ ત્યારે બને છે જ્યારે તેની ઊંચાઈ પન્નદશ જેટલી થાય? કે, ત્યારે બને છે જ્યારે તેનો અવાજ ઘેરો અને કઠોર બને? કે, ત્યારે કે જ્યારે તેને મૂછો આવે છે અને દાઢી ઉગે છે? કે પછી ત્યારે બને છે, જ્યારે હોર્મોન્સ તેના શરીરમાં ઉત્પાદન થવા લાગે છે? કે પછી ત્યારે બને છે જ્યારે યુવતીઓ તેના તરફ આકર્ષિત થવા લાગે છે? કે, પછી ત્યારે બને છે જ્યારે લોકો તેની પાસે સાયન્સ કે કોમર્સ કે પછી આર્ટ્સમાં કરિયર પસંદ કરી તેની કારકિર્દી બનાવે એવી અપેક્ષા રાખવા લાગે છે? ઓહ! આ ઘણું જ અટપટું લાગે છે!! જો આ વિશે વિચારવું અટપટું લાગે છે ત્યારે કલ્પના કરો કે એ એક બાળક માટે કેટલું મૂંઝવણભર્યું હશે (અથવા તો પુરુષ, જો આપણે તેને એમ માનીએ!!) ચાલો તો, આપણે પુરુષ અને તેના પુરુષત્વ વિશે વિચારીએ!! શું તે દુનિયા અનુભવી શકે ખરા? શું તે એવું વ્યક્ત કરી શકે કે તે રડી પડશે? શું તે રડી શકે ખરા? શું તે ૨૨ અને ચિંતા જેવી લાગણીઓ અનુભવી શકે ખરા? શું તે એવું કહી શકે કે તે ભયભિત છે અથવા ચિંતાગ્રસ્ત છે? શું તે સંવેદનશીલ બની શકે ખરા? શું તે એવું કહી શકે કે તે “બ્રેક” લઈને તેના માતા પિતા પાસે આરામ કરવા પિયર જાય છે? ફરી ખૂબ મૂંઝવણભરી વાત થઈ. કેટલાક કારણસર, જ્યારે પણ પુરુષની સંવેદના અને લાગણીની વાત આવે ત્યારે આપણે પીછેહઠ કરીએ છે. આવું શા માટે હોય છે? આપણે ખુદને જ પૂછીએ. શું પુરુષોમાં મન નથી હોતું? શું પુરુષોમાં લાગણી નથી હોતી? શું પુરુષોનું સંવેદનાત્મક સ્વાસ્થ્ય મહત્વપૂર્ણ નથી? પુરુષોનું સંવેદનાત્મક સ્વાસ્થ્ય (અને ચોક્કસપણે સ્ત્રીઓનું પણ) એટલું જ આજે ઝડપી યુગમાં મહત્વપૂર્ણ છે. આજે પુરુષની છબિ એક મેટ્રોસેક્સ્યુઅલ મેન, શહેરી, છટાદાર વ્યક્તિત્વ, ફિટ, જાણકારીયુક્ત અને પરિપક્વ, આત્મનિર્ભર, સ્વતંત્ર પુરુષ તરીકેની સર્જી છે. આ બધું હાસલ કરવું એ સરળ બાબત નથી. જીવનના બધા પાસાઓ મા ઉપલા સ્તરે રહેવું, યુગની હરીફાઈમાં ટકવું અને આ બધી બાબતોમાં યડતી થવી એટલે તેની બહુ મોટી અસર સંવેદનાત્મક આરોગ્ય અને સુખાકારી પર પડે છે.

આપણે સૌપ્રથમ હાલનું પરિદેશ અને માહોલ સમજીએ. આજે મેટ્રોસેક્સ્યુઅલ પુરુષ માત્ર તેની આસપાસના અમુક લોકો સાથે જ ફક્ત પ્રત્યક્ષ રીતે સ્પર્ધામાં હોતો નથી પણ તે વર્ચ્યુઅલ દુનિયા મા અનેક ગણી મોટી સંખ્યામાં લોકો સાથે સ્પર્ધામાં હોય છે. ગ્લોબલાઈઝેશન, ઈન્ટરનેટ, ઈલેક્ટ્રોનિક મીડિયા ના લીધે, આ પ્રોફેશનલ ભલે અમદાવાદમાં બેઠેલો છે પણ તે હવે દુબઈ કે લંડનમાં બેઠેલા બીજા પ્રોફેશનલ સાથે સ્પર્ધામાં હોય છે. તેની આસપાસ પસંદગીઓ છે - શું પહેરવું, શું ખાવું, શું પીવું, ક્યાં જવું, શું જોવું, કોની સાથે વાત કરવી, કોની સાથે મિત્રતા રાખવી, શું બનવું, કઈ રીતે કંઈક કરવું, શેમાં માનવું, વ્યવહારમાં શું લેવું, શું ડ્રાઈવ કરવું વગેરે બધું મગજ ધુમાવી દે એવું છે. આનાથી બિચારા યુવાન પુરુષમાં અનેક અવઢવ અને તકલીફભરી મૂંઝવણો સર્જાય છે. તેની આસપાસના લોકોની અપેક્ષાઓ, ખુદની અપેક્ષાઓ, માગણીઓ વગેરે અંતરિન હોય છે. તેમાં કોઈ શંકા નથી કે તેમની લાગણીઓ પૂરપાટ વેગમાં વલોણા લેતી હોય છે. એકતરફ આપણે, હકારાત્મક રીતે જાતિય સમાનતા તરફ આગળ વધી રહ્યા છીએ અને બીજીતરફ, કમનસીબે બંને પુરુષ અને મહિલા જાતિઓ પોતપોતાના પડકારોનો સામનો કરી રહી છે. નિઃશંકપણે મહિલાઓને સાંસ્કૃતિક કારણોસર વધુ પડકારોનો સામનો કરવો પડતો હોય છે પરંતુ આપણે એ જાણવાની જરૂર છે કે આવા જ સાંસ્કૃતિક મુદ્દાઓનાં કારણે પુરુષો પણ પોતાની રીતે નાની વયમાં અનેક પડકારોનો સામનો કરે છે. મેં અનેક એવા પુરુષો જોયા છે કે જેઓ મને કહેતા હોય છે કે કેવી રીતે ખૂબ નાની વયથી જ તેમની પાસે કમાણી શરૂ કરવા અને પ્રોડક્ટિવ બનવાની તેમજ અન્યો માટે સુરક્ષાત્મક બનવા જેવી અપેક્ષાઓ રાખી દેવામાં આવી હતી. ત્યારે ઘણા પુરુષો કઈ રીતે તેઓ કંઈપણ વિચાર કર્યા વિના ગાડરીયા પ્રવાહમાં ઝંપલાવી ડોક્ટર કે એન્જિનિયર બનવાની ઘેલી દોડમાં જોડાઈ ગયા હતા ત્યારે અન્ય ઘણાઓ પાસેથી જાણવા મળે છે કે તેઓ એ પોતાની લાગણી અને તકલીફોને નાની વયમાં જ અવગણી દીધી હતી, કેમકે નહીંતર તેમને લોકો નબળા માનવા લાગે છે. આવી યાદી ઘણી લાંબી થઈ શકે તેમ છે...



ડૉ જિનેશ શાહ
સાઈકિયાટ્રિસ્ટ

આપણે કાળજીપૂર્વક એ પણ વિચારીએ કે કઈ રીતે મહિલાઓની તુલનામાં પુરુષોમાં સંવેદનાત્મક અને માનસિક આરોગ્ય અલગ રીતે ચિત્રિત કરી શકી છો. એમાં કોઈ શંકા નથી કે મોટાભાગની સંવેદનાત્મક અને માનસિક આરોગ્ય સમસ્યાઓ બંને જેન્ડર્સમાં સમાન હોઈ શકે છે કેમકે કોઈ એક જેન્ડરના હોવાથી એવો અર્થ ન થઈ શકે કે તમે અન્ય જેન્ડરના જેવી લાગણીનો અનુભવ ન કરતા હો. જો કે ઘણીવાર અભિવ્યક્તિ અલગ હોય છે અને કેટલીકવાર પ્રસાર પણ અલગ હોય છે. જો કે, આ માટે અન્ય વિવિધ પરિબળો જેમકે જેનેટિક્સ, સાંસ્કૃતિક, સામાજિક, પર્યાવરણલક્ષી વગેરે સામેલ હોય છે. જો કે વધુ વૈજ્ઞાનિક વિગતો અને દલીલોમાં ગયા વિના આપણે આ માટે સામાન્ય વિચાર કરીએ. આપણે જો બાળપણમાં થતા વિકાસનો વિચાર કરીએ તો કેટલીક ન્યુરોડેવલપમેન્ટલ સ્થિતિઓ જેમકે ઓટિઝમ અને ADHD (એટેન્શન ડેફિસિટ હાયપરએક્ટિવિટી ડિસઓર્ડર) છોકરીઓ કરતાં છોકરાઓમાં વધુ પ્રમાણમાં જોવા મળે છે. આ સ્થિતિઓ નોંધપાત્ર એવા વલણાત્મક અને સંવેદનાત્મક ઘટક તરીકે આવે છે. પોતાની આસપાસના અન્ય લોકોથી અલગ હોવાથી બીજાઓને પોતાની વાત સમજાવી શકવામાં અસમર્થ હોવાથી વ્યક્તિ વધુ પ્રમાણમાં તકલીફનો સામનો કરે છે. આપણે જો છોકરાઓમાં કિશોરાવસ્થાની વાત કરીએ તો ઈમોશનલ અપસેટ, વધુ પ્રમાણમાં ઉશ્કેરાટ, નિરાશા, અકળામણના સ્વરૂપે વ્યક્ત કરતા જોવા મળે છે. આમ, કન્ડક્ટ ડિસઓર્ડર, ઓપોઝિશનલ ડિફાયન્ટ ડિસઓર્ડર્સ વધુ સામાન્ય રીતે છોકરાઓમાં જોવા મળે છે. જ્યારે છોકરાઓ અથવા કિશોરોમાં ડિપ્રેશન થાય છે ત્યારે લક્ષણ તરીકે અકળામણ, નિરાશા અને ગુસ્સો જોવા મળે છે. બીજી તરફ, કેટલાક છોકરાઓમાં, ડિપ્રેશનના લીધે અચાનક કે ક્રમશઃ તેમને ખૂબ શાંત કરી દે છે, અળગા રહેતા કે પછી લાગણીવિહિન બનાવી દે છે, જે સ્થિતિ છોકરીઓ કરતાં અલગ હોય છે, જેઓમાં આવી સ્થિતિ વખતે મૂડ ખરાબ રહેવો, રડવું આવવું અને નિરાશ થવા જેવી લાગણી જોવા મળે છે. ફરી આ તમામ પરિબળો ઉપરાંત સાથીઓનું દબાણ (ખાસ કરીને આ સંવેદનાત્મક સ્થિતિમાં વ્યક્તિ જ્યારે તેની ઝપટમાં આવી શકે છે ત્યારે) થી ધુમ્રપાન સહિતના વ્યસન કે સબસ્ટેન્સ મિસ્યુઝની સ્થિતિ છોકરાઓ અને યુવાન પુરુષોમાં વધુ સામાન્ય રીતે જોવા મળે છે. આ ઉપરાંત આ વયજૂથમાં સાયકોસેક્સ્યુઅલ ગ્રોથના કારણે છોકરાઓમાં અને યુવાન પુરુષોમાં ખૂબ એન્ગઝાઈટી જોવા મળતી હોય છે, જેના કારણે મૂડ ન રહેવો કે અળગા રહેવાનું વલણ જોવા મળતું હોય છે. હું સામાન્ય રીતે એવા છોકરાઓ જોઉં છું જેઓનો મૂડ ખરાબ રહેતો હોય છે અને વિગતે વિશ્લેષણ કરીએ તો તેઓ કઈ રીતે સાયકોસેક્સ્યુઅલ પાસાઓમાં ખુદને નિષ્ફળ સમજે છે એ બહાર આવે છે. તેમાંથી મોટાભાગના લોકોને હકીકતમાં પ્રેમમાં તિરસ્કાર મળ્યો હોતો નથી પણ તેઓ આ

મહિલાઓની તુલનામાં પુરુષોમાં સંવેદનાત્મક અને માનસિક આરોગ્ય અલગ રીતે ચિત્રિત કરી શકી છો. એમાં કોઈ શંકા નથી કે મોટાભાગની સંવેદનાત્મક અને માનસિક આરોગ્ય સમસ્યાઓ બંને જેન્ડર્સમાં સમાન હોઈ શકે છે કેમકે કોઈ એક જેન્ડરના હોવાથી એવો અર્થ ન થઈ શકે કે તમે અન્ય જેન્ડરના જેવી લાગણીનો અનુભવ ન કરતા હો

વયમાં ખૂબ જ સંવેદનશીલ હોય છે કે નાની ટિપ્પણીઓ કે હાવભાવ પણ તેમના માટે મોટી સાબિત થાય છે અને તેમના દિમાગમાં એક રિજેક્શન કે નિષ્ફળતા તરીકે સ્થાપિત થઈ જાય છે. પુષ્ટતા તરફ જતી વખતે, પુરુષોમાં પણ મહિલાઓની જેમ જ સંવેદનાત્મક આરોગ્યના મુદ્દાઓની આશંકા રહે છે. જો કે કથિત કલંક અને નિષેધો પુરુષો માટે વધુ મુશ્કેલીજનક બને છે કે જેને તેઓ સ્વીકારી શકતા નથી અને તેમના અન્ય નજીકના લોકોને પણ તે સ્વીકારવા દેતા નથી. એકતરફ, આર્થિક અને પારિવારીક દબાણો ઈમોશનલ અપસેટ સર્જવામાં મહત્વની ભૂમિકા સર્જે છે, જ્યારે બીજી તરફ એ જ બાબતો તેમને ઈમોશનલ અપસેટસનું સંબોધન કરતા રોકે પણ છે. આ એક વિષયક બની જાય છે જેમાં તેઓ ફસાય જાય છે. અગાઉ ઉપર જણાવ્યા અનુસારના કારણોસર, પુરુષોમાં જ્યારે ડિપ્રેશન અને મૂડ સારો ન રહેવાની સ્થિતિ હોય ત્યારે તેઓમાં નિરાશા, અકળામણ, ઉશ્કેરાટ, સબસ્ટેન્સ મિસ્યુઝ, ધુમ્રપાન, વ્યસન જેવી સ્થિતિ વધે છે. સંશોધન દર્શાવે છે કે પુરુષ તરીકે કે જે ખૂબ ગંભીર ડિપ્રેશનથી પીડાય છે, તે મોટું જોખમ ધરાવે છે. કમનસીબે મહિલાઓમાં આત્મહત્યાના પ્રયાસોના કિસ્સાઓની સંખ્યા વધુ હોવા છતાં પણ પુરુષોમાં આત્મહત્યા કરી લેવાની ઘટનાઓની સંખ્યા વધુ છે. આ ભારત સહિત વિશ્વભરનું તારણ છે. સ્કીઝોફ્રેનિયા પુરુષોમાં સામાન્ય રીતે મહિલાઓ કરતાં વધુ જોવા મળે છે અને એ પણ મહિલાઓની તુલનામાં વધુ નાની વયમાં જોવા મળે છે. ઉપરની બાબતોથી આપણને એ જાણવામાં મદદ મળે છે કે કઈ રીતે પુરુષો માટે સંવેદનાત્મક અને માનસિક આરોગ્ય અગત્યનું છે અને કેટલાક એવા ઉદાહરણો દ્વારા જાણવામાં મદદ મળે છે કે કઈ રીતે તે પુરુષોમાં અલગ અલગ રીતે વ્યક્ત થાય છે. જેમ નવેમ્બર મહિના મા મૂછો વધારીને પુરુષત્વ ને મહત્વ અપાય છે, તેમ જ આપણે પુરુષો, કિશોરો અને બાળકો ની સંવેદના અને લાગણીઓ ને પણ મહત્વ આપીએ.