மெனோபாஸ்

Mrs. Krithigadharan, (Nutrition Psychologist, Bangalore)

Tamil Psychiatry Journal, Vol. I, Issue - 2, July - September 2025, Page 22 - 23

மெனோபாஸ் என்றால் என்ன?

பெண்களின் இனப்பெருக்க காலம், வயதிற்கு வந்து பூப்படைவதில் ஆரம்பித்து மெனோபாஸின் போது முடிவடைகின்றது. ஒரு பெண்ணின் இனப்பெருக்க காலம் முடிவடையும் தருணத்தை மெனோபாஸ் என்று அழைக்கின்றோம். மெனோபாஸின் போது பெண்களின் ஓவரியன் செயற்பாடுகள் மெல்ல மெல்லக் குறைந்து ஒரு கட்டத்தில் முற்றிலுமாக நின்றுவிடுகின்றன.

இந்த மெனோபாஸ் மாற்றங்கள், ஒருநாளிலோ, அல்லது சில வாரங்களிலோ அல்லாமல் பல மாதங்களாக, பலகட்டங்களாக ஏற்படுகின்றன. எப்படி சூரியன் உதித்து மறையும் நிகழ்வு மெல்ல நிகழ்வது போல கண்ணுக்குத் தெரிகின்றதோ, அதுபோன்று மெனோபாசினால் ஏற்படும் மாற்றங்களும் மெல்ல ஏற்பட்டு ஒருவரது பருவகாலம் முடிவடைகின்றது. இம்மெனோபாஸ் மாற்றங்களானது இனப்பெருக்க உறுப்புகளில் மாற்றங்களை கொண்டு வருவதோடு மட்டுமல்லாமல், இனப்பெருக்கம் செய்யாத மற்ற உறுப்புக்களிலும் மாற்றங்களை ஏற்படுத்துகின்றன. இந்த காலகட்டத்தில்தான் மாதவிடாய் சுழற்சியானது முடிவுக்கு வந்து ஓவேரி (Ovary) தன் முட்டை உற்பத்தியை நிறுத்திக் கொள்கின்றது.

மெனோபாஸ் ஏற்படும்போது பெண்களின் ஹார்மோன்களான Estrogen மற்றும் Progesterone அளவு குறைந்து விடுகின்றன. இதனால் பெண்களின் உடல் மற்றும் மனநிலையில் பல மாற்றங்கள் ஏற்படுகின்றன. ஒரு பெண்ணின் மனநிலை மாற்றத்தை தனிநபர் பிரச்சனையாக பார்க்காமல் சமூகப் பார்வையோடு அணுகவேண்டும். ஏனென்றால், பாதி மக்கள் தொகை இதைக் கடந்து வருவதோடு, மூன்றில் ஒரு பாகவாழ்வு மெனோபாஸ் ஏற்பட்ட பின்புதான் இருக்கின்றது. எனவேதான், மெனோபாசினால் ஏற்படும் மனநலச் சிக்கல்களின் பாதிப்புகளையும் சமூக சுகாதாரப் பிரச்சனையாகக் கருத வேண்டும்.

மெனோபாசின் போது Estrogen ஹார்மோன் அளவு குறைவதினால், உடல் ரீதியாக பல மாற்றங்களை ஏற்படுத்துகின்றன. இரவு நேரங்களில் திடீரென்று வியர்த்து ஊற்றுவது, தலை சூடாவது, ரத்த அழுத்தம் அதிகரித்தல் மற்றும் உடல் சோர்வு போன்ற பல மாற்றங்கள் ஏற்படுகின்றன. அதேபோல், ஆஸ்டியோபோராசிஸ் என்று சொல்லக் கூடிய எலும்புத் தேய்மானம் ஏற்படுன்றது.

தலை சூடாகுதல், ரத்தஅழுத்தம் அதிகரித்தல், இரவு வியர்த்தல் போன்ற மாற்றங்களுக்கு வாசோ மோட்டர் அறிகுறிகள் (Vasomotor symptoms) என்று பெயர். இவ்வறிகுறிகள் ஐம்பது சதவிகித மெனோபாஸ் பெண்களுக்கு ஏற்படுகின்றன. இந்த அறிகுறிகள் ஏற்படுவதாலேயே மனரீதியான உணர்வுச் சிக்கல்களும் ஏற்படுகின்றன. Hot Flush என்று சொல்லக்கூடிய, கூட்டத்தில் காரணமின்றி மற்றவர்கள் முன்னால் திடீரென்று தலைக்கு அதிக ரத்தம் பாய்ந்து, வியர்த்துக் கொட்டி, படபடப்பு ஏற்படும்போது, அதுவே மனஅழுத்தத்தை ஏற்படுத்தும் அளவிற்கு மனஉளைச்சலை ஏற்படுத்துகின்றன.

மனநலத்திலும் பல மாற்றங்கள் ஏற்படுகின்றன. மனச்சோர்வு, மனப்பதற்றம், மன அழுத்தம் (Depression, Anxiety, Stress) போன்ற மனநலப் பிரச்சனைகள் ஏற்படுகின்றன. உணர்வுகளில் ஏற்ற – இறக்கங்கள் ஏற்பட்டு மூட் ஸ்விங் எனப்படும் உணர்வுத் தடுமாற்றம் ஏற்படும்.

வாசோ மோட்டார் அறிகுறிகளில் மிக முக்கியமானது Hot Flash தான். அதற்கும் மனநலப் பிரச்சனைகளுக்கும் அதிகம் சம்பந்தம் உள்ளதாக ஆய்வுகள் கூறுகின்றன. பெண்களிடம் நடத்திய ஆய்வில், Hot Flash ஏற்படுவதினால் பல கீழ்க்கண்ட மாற்றங்கள் ஏற்படுவதாக கண்டறியப்பட்டுள்ளன.

1. மன அழுத்தம், மனப்பதற்றம், மனச்சோர்வு, உணர்வு ஏற்றத்தாழ்வு (Mood Swings)

2. பொது இடங்களில் திடீரென்று வியர்க்கும் போது, மனஉளைச்சல்கள் ஏற்பட்டு பல எதிர்மறை எண்ணங்களும், உணர்வுகளும் தோன்றுகின்றன.

3. தூக்கம் – இரவு நேரங்களில் தலை சூடாவதினாலும், அதிகம் வியர்ப்பதினாலும், தூக்கம்

வெகுவாக பாதிப்புக்குள்ளாகும். இதனால் இதுவே நீண்டநாள் தூக்கப் பிரச்சனையாக மாறுவதால் உணர்வுத் தடுமாற்றம், எரிச்சல், கோபம் மற்றும் மனச்சிக்கல்கள் ஏற்படுகின்றன.

4. பலருக்கு மற்றவர்கள் முன்னால் திடீரென்று எதிர்பாராத சமயத்தில் வியர்த்துவிடுமோ என்ற பயத்தினால் தன்னம்பிக்கை குறைவதோடு அதைப் பற்றிய சிந்தனையும், எண்ணங்களும் ஏற்பட்டுக் கொண்டே இருக்கும். இதனால் இவர்களுடைய அன்றாட வாழ்வும் வெகுவாக பாதிப்புக்குள்ளாகும்.

5. மூளையின் செயல்திறன்களான நினைவாற்றல் திறன், சிந்திக்கும் திறன், செயலூக்கம் போன்ற திறன்கள் பாதிப்புக்குள்ளாகும்.

சிகிச்சை முறை:

Neuro Linguistic Program (NLP) Therapy

(என். எல். பி தெரபி மற்றும் மெனோபாஸ்)

மெனோபாஸ் சமயத்தில் பெரும்பாலான பெண்களுக்கு கவுன்சலிங் தேவைப்படுகிறது. அவர்களது கவுன்சலிங் நான்கு மாதம் திட்டமிடப்படுகிறது. அதில் டயட், குரூப் நிகழ்வுகள், கவுன்சலிங், மற்றும் உடல் பயிற்சி போன்றவை அடங்கும்.

என். எல். பி முறையில் முதலில் சிக்கலான எதிர்மறை எண்ணங்கள் என்னவென்று கண்டறிதல் வேண்டும். சிலருக்கு கதைகள் தேவைப்படுகின்றன.

அதேபோல் நடந்து முடிந்த கசப்பான அனுபவங்களைப் பற்றிய எண்ணங்கள், எதிர்காலத்தைப் பற்றிய பயம் இவர்களுக்கு அதிகமாக இருக்கும். எதிர்காலம் சார்ந்த பயங்கள் பற்றிய எண்ணங்களில் இருந்து Neurolinguistic Program மூலமாக எதிர்மறை எண்ணங்களில் இருந்து மாற்றங்கள் கொண்டு வர முடியும்.

Counselling மூலமாக பொறுமையாக காது கொடுத்துக் கேட்டு பிரச்சனைகளின் ஆழத்தையும், அவர்களின் எண்ணவோட்டத்தையும், செயல்பாடுகளையும், அறிதல் வேண்டும். இதற்காக, கவுன்சிலர்கள் நோயாளிகளிடம் நம்பிக்கை ஊட்டும் வகையில் பேச வேண்டும். இதற்கு Rapport என்று பெயர்.

அவ்வாறு பேசி புரிந்துகொள்வதன் மூலம் அவர்களுடைய போக்கிலும், பேச்சிலும், உடல் மொழியிலும் ஏற்படும் மாற்றங்களைக் கண்டறிய முடியும் அதில் அவர்கள் எந்தவகையான எதிர்மறை எண்ணங்களில் இருக்கிறார்கள், எந்த மாதிரியான மொழியை /சொற்களை பயன்படுத்துகிறார்கள், அவர்களின் நடவடிக்கைகளில் என்னனென்ன மாற்றங்கள் ஏற்படுகின்றன என்பதைப் புரிந்து அதற்கானத் தீர்வுகளை வழங்க முடியும்.

Reference:

1. Rebecca Hardy, Diana Kuh, Change in psychological and vasomotor symptom reporting during the menopause, Social Science & Medicine, Volume 55, Issue 11, 2002, Pages 1975-1988, ISSN 0277-9536

2. Kim E. Innes, Terry Kit Selfe, Abhishek Vishnu, Mind-body therapies for menopausal symptoms: A systematic review, Maturitas, Volume 66, Issue 2, 2010, Pages 135-149, ISSN 0378-5122,

3. Seritan AL, Iosif AM, Park JH, DeatherageHand D, Sweet RL, Gold EB. Self-reported anxiety, depressive, and vasomotor symptoms: a study of perimenopausal women presenting to a specialized midlife assessment center. Menopause. 2010 Mar;17(2):410-5. doi: 10.1097/gme.0b013e3181bf5a62. PMID: 20216277.

4. Myra S. Hunter, Eleanor Mann, Acognitive model of menopausal hot flushes and night sweats, Journal of Psychosomatic Research, Volume 69, Issue 5, 2010, Pages 491-501, ISSN 0022-3999,