

मँझधार में नैय्या

“अग माले, चाळिशी चाळिशी म्हणतात ती झाली आपली! काय साधलं ग आपण? अजून आपलं नाच ग घुमाच चालू आहे!”

कित्येक वर्षांनी अचानक भेटलेल्या वर्गमैत्रिणीला मंदा म्हणाली. त्यावर माली फक्त मंदसं हसली.

माली हुशार होती. शाळाकॉलेजात असताना तिचे लेख-कविता मासिकांतून छापून येत. ती मराठी साहित्याचा अभ्यास करून बीए झाल्याबरोबर वडलांनी तिला बोहल्यावर उभी केली. नवरा माधव मालीला साजेसा, अतिशय बुद्धिमान आणि होतकरू. तो लहान वयातच मोठ्या हुद्द्यावर चढला. कामानिमित्त त्याला सतत परगावीच नव्हे तर परदेशीसुद्धा जावं लागे. संसाराची सारी धुरा मालीलाच सांभाळावी लागे. समंजस मालीने संसाराचीच ‘करियर’ केली; पाककृतींतल्या ‘साहित्या’ वर समाधान मानलं; सासूसासऱ्यांची सेवा केली; मुलांचा अभ्यास करून घेतला.

मालीच्या चाळिशीच्या सुमाराला माधव इतक्या मोठ्या पदावर पोचला की बापड्याला कामातून तिच्यासाठी उसंत मिळेनाशी झाली. मुलं शाळेतल्या वरच्या वर्गाच्या, कॉलेजच्या अभ्यासात स्थिरावली. त्याच दिवसांत लहानशा आजाराचं निमित्त होऊन सासूबाई गेल्या. मालीशी हितगुज करणारं घरात कुणी राहिलं नाही. सासऱ्यांनी स्वतःला पूजेअर्चेत गुंतवलं. समस्त बाजारहाट, कामवालीच्या बुट्ट्या, मुलांच्या महत्वाच्या परीक्षा, त्यांचे क्लासेस, माधवच्या दौऱ्यांची तयारी, सासऱ्यांचा बळावलेला दमा या साऱ्या उस्तवारीत मालीला कित्येक दिवस आरशात नीट बघायलाही वेळ होईना.

पण या साऱ्या त्याच त्या, कंटाळवाण्या धबडग्यात तिचं सुपीक डोकं पडीक राहिलं आणि त्यात विचारांचं रान माजलं. ‘आपण साऱ्यांसाठी झिजतो. पण आपल्याकडे बघायला, आपली साधी विचारपूस करायला कुणालाही वेळ नाही’, ‘कित्येक दिवसांत वाण्याच्या यादीखेरीज काही लिहिलंच नाही’, ‘साधी माझ्या आवडीची कारल्याची भाजी; माधवला आवडत नाही म्हणून तीसुद्धा कधी केली नाही!’. ‘मुलांना आत्ताच माझी फिकीर नाही. मोठेपणी मायेने विचारपूस तरी करतील की नाही कोण जाणे’, ‘पुढे शिकले असते तर माधवसारखी बडी नोकरी मलाही मिळाली असती. उगाच लवकर लग्न केलं’, ‘माधवने माझ्या गुणांची कधी कदरच केली नाही.’

तिने मनातल्या त्या उद्रेकाबद्दल माधवशी बोलायचा प्रयत्न केला. थकून घरी आलेल्या माधवला मालीची रडगाणी ऐकायची शारीरिक वा मानसिक ताकदही नसे. ती बोलायला लागली की त्याचं घोरणं सुरू होई. मालीच्या मनात भलता संशयकल्लोळ माजला. माधवची नखरेल

सेक्रेटरी मनात सलायला लागली. नकळत तिची नजर आरशाकडे वळली. त्यात दिसणारं बेंगरूळ ध्यान बघून तिची झोप उडाली. मन मोकळं करायला मोठ्या आशेने तिने मंडाला फोन लावला. पण जेव्हा मालीला वेळ असे तेव्हा मंडा हटकून घाईत असे. असुरक्षितता, उपेक्षा, वैफल्य यांनी मालीचा जीव पोखरला.

ही होती एकोणीसशे पंच्याऐंशी सालची गोष्ट. भारतातच कशाला जगातल्या इतर देशांतही अजून कित्येक मुली पदवीधर झाल्याबरोबर लग्न करून संसाराला लागतात. चाळिशीला त्यांची अवस्था मालीसारखीच होऊ शकते.

सुलक्षणाचा जन्म एकोणीसशे सत्तरचा. तिने लग्नापूर्वी एमबीए पूर्ण केलं; लग्नानंतरही नोकरी चालूच ठेवली. तिचा नवरा सतीशही कॉर्पोरेट दुनियेतला, भारी पगारवाला चाकरमानी आहे. घरी नोकरचाकर, मुलांसाठी दाई अशी सारी आबादीआबाद आहे. पण अलीकडे तिला न्यूनगंड वाटतो, 'गृहिणी म्हणून आपण सारी कर्तव्यं नीट पार पाडू शकत नाही', 'आपण मुलांकडे दुर्लक्ष करतो', 'ऑफिसचं कामही मनासारखं उत्तम जमत नाही. पुरुषांसारखं त्यात स्वतःला झोकून देता येत नाही'. सतीशशी वागता-बोलताना ती नेहमीच बचावात्मक पवित्र्यात असते. ऊठसूट चकमकी झडतात. सुलक्षणाच्या ऑफिसातला भट्टाचार्य तिला मदत करतो; तिथल्या कामात होणाऱ्या तिच्या चुका सावरून घेतो; दुखलंखुपलं विचारतो; तिच्या वाढदिवसाला आवर्जून कार्ड, भेटवस्तू देतो. तोच वाढदिवस सतीश नेमका विसरतो. 'आपण जोडीदार निवडताना चूक केली की काय?' असा विचार सुलक्षणाच्या मनात मधूनच चमकून जातो.

मिलोनीने संगणकक्षेत्रात पीएचडी केली आहे. तिचा स्वतःचा व्यवसाय भरभराटीत चालला आहे. पण हे सारं खंबीरपणे कमावताना आयुष्याचा जोडीदार निवडायला तिला फुरसतच झाली नाही. आता चाळिशी पार झाल्यावर तिने मूल दत्तक घेण्यासाठी नाव नोंदवलं आहे. पण त्याबाबतीतल्या नियमांमुळे तो पर्याय बाद होण्याची शक्यता दांडगी आहे. लोकांची गोड बाळं पाहिली की आजकाल मिलोनीच्या मनात कळ उठते.

उदिताची तऱ्हा त्याहून वेगळी. कॉलेजात असताना तिची महत्त्वाकांक्षा गगनचुंबी होती. तिला दोन हजार सहा सालचं नोबेल पारितोषिक मिळवायचं होतं; एखाद्या जागतिक कीर्तीच्या संशोधनकेंद्राचं प्रमुख व्हायचं होतं! चाळिशीपर्यंत ते हवेतले इमले विरून गेले. सध्या ती एका दर्जेदार लॅबोरेटरीत चांगल्या प्रतीचं काम करते. तिच्या संशोधनाची विदेशांतही वाहवा होते. पण आता नोबेल पारितोषिक दुष्प्राप्य आहे हे तिला जाणवतं आहे. तिच्या खऱ्या कुवतीचा तिला साक्षात्कार झाला आहे. तो सत्याचा प्रकाश फारसा सुखद नाही. पण तरीही साकार न झालेल्या स्वप्नांची जळमटं झटकणं तिला अजूनही जमलेलं नाही. तिचं सुखच तिला दुखत रहातं.

श्रेष्ठ चित्रकर्ती म्हणून नावाजली गेलेली मुग्धा कला अक्षरशः जगत असे. तिची स्वतःची राहणी, तिचं घरदार, बाग यांत तर तिची सौंदर्यदृष्टी दिसेच पण साध्या भाज्या चिरताना आणि जेवण पानात वाढतानाही रंगसंगती, आकारांचं संतुलन सांभाळत ती तःहेतःहेच्या कलाकृती साकारत असे. आनंदी, खेळकर विषय आणि लाल-पिवळे-शेंदरी रंग तिचे लाडके.

अशी मुग्धा चाळिशीला एकाएकी निळीकाळी, गूढ-गडद दुःखी चित्रं काढायला लागली. तिच्या लाल-पिवळ्या रंगांची नेहमी थट्टा करणाऱ्या तिच्या नवऱ्याने त्या बदलाला चेष्टेने, 'मुग्धाचा निळा-सावळा मेनोपॉझ' म्हटलं. त्याच सुमाराला काही दिवस तिने वडे, भजी, भेळपुरी, आईस्क्रीम अशा अरबट-चरबटावर खा खा लागल्यासारखा ताव मारला. तिची उगाचच चिडचिड व्हायला लागली; सासूबाईंशी खटके उडायला लागले. 'पाळी जायची असली की होतो असा त्रास. येईल गाडी रुळावर हळूहळू,' सासूबाईंनी तिला समजून घेतलं.

हे चाळिशीचे वेगवेगळे प्रातिनिधिक चेहरे. त्यांनी आयुष्यात बरंच काही साधलेलं आहे. पण त्यांना त्याहून अधिक काही साधायचं होतं. ते न जमल्याची रुखरुख त्यांचं जिणं व्यापून टाकते आहे. ते नेमकं काय साधायचं आहे तेही धडपणे उमगत नाही. नव्याने लागलेला चष्मा आणि थोडंसं बेढब होणारं शरीर त्या अस्वस्थतेत भर घालताहेत. त्यामुळे 'दिवस तुझे हे झुरायचे, साऱ्याच डावांत हरायचे', असा पराभूत जप त्यांच्या मनात अखंड चालू आहे. मनात नैराश्य, उद्याबद्दलची चिंता दाटली आहे. आयुष्य फोल, रितं वाटतं आहे.

यालाच हल्लीच्या उच्चस्तरीय संस्कृतीत 'मिड लाईफ क्रायसिस' म्हणतात. गौरी देशपांडेंनी त्याला 'मध्य लटपट' असं नाव ठेवलं. आपण त्याला 'मध्यावधी मनस्ताप' म्हणू. हा मनस्ताप पुरुषांनाही होतो. मध्यंतरी अमेरिकेतल्या काही विश्वविद्यालयांनी अनेक देशांतल्या वेगवेगळ्या वयोगटांच्या आनंदीपणाचा अभ्यास केला. त्यावरून दिसून आलं की साधारण चाळिशी-पंचेचाळिशीला स्त्रीपुरुष कमीत कमी आनंदी असतात. त्या वयात आर्थिक आणि सामाजिक जबाबदाऱ्या शिगेला पोचलेल्या असतात. थकलेले आईवडील आणि शिकणारी, वाढत्या वयाची मुलं यांच्याकडून मदतीची अपेक्षा करता येत नाही. कामाच्या रोजच्या रगाड्याने जीवन एकसुरी होतं. आयुष्य असं निरर्थकपणे हातून निसटत जाणं प्रकर्षाने जाणवायला लागतं. उराशी जपलेली स्वप्नं अपुरीच राहून जाण्याची शक्यता भेडसावायला लागते.

श्रीमंत देशांतली काही माणसं अशा काळात सगळ्या जबाबदाऱ्या झुगारून अतर्क्य घोडचुका करतात. कुणी भलत्याच्याच प्रेमात पडतात; कुणी अचानक परदेशी निघून जातात; बँकेतली सगळी शिल्लक उधळून देतात. त्या भन्नाट वागण्यामागची मानसिकता वेगळी असते. भारतीय मनाला ती झेपत नाही. कर्तव्याच्या भाराखाली वाकलेली भारतीय पाठ ताठ व्हायला सहजासहजी धजत नाही. आणि हा हिंमतीचा नाही तर संस्कृतीचा प्रश्न असतो. भारतीय

पाठीला रग लागली तरी कर्तव्याचा भार मायेने जपला जातो. पाश्चात्य देशांत देखील सुसंस्कृत माणसं अशीच वागतात. पण म्हणूनच अशा माणसांची अधिक ओढाताण होते.

त्यातही सतत घरातली कामं करणाऱ्या गृहिणींना विरंगुळा किंवा चार कौतुकाचे शब्द मिळणं दुरापास्त असतं. त्यामानाने नोकरी-व्यवसाय करणाऱ्या बायकांना जेवणाचा मोकळा वेळ, नियमित वेतन आणि अधूनमधून शाबासकी असे फायदे असतात. त्याने आत्मविश्वास वाढतो. पण त्यांचा नोकरी-व्यवसाय सुखासुखी त्यांच्या पदरी पडलेला नसतो. उघडपणे कुणी काही बोललं नाही तरी बाहेर जाणाऱ्या स्त्रीचं घराकडे दुर्लक्ष होणार हे घरीदारी गृहितच धरलेलं असतं. नोकरीधंदा करणारी स्त्री त्या मनोधारेणेशी झुंजत, दोन दगडांवर पाय रोवून तोल सांभाळत असते. त्यामुळे पुरुषांपेक्षा स्त्रीची व्यवसायाकडून अपेक्षा वेगळी असते. त्या कामाकडून अधिक समाधान मिळणं ही तिची गरज असते. जेव्हा ते समाधान न मिळता केवळ कष्टांच्या पाट्या टाकल्या जातात तेव्हा तिची तगमग होते. 'याचसाठी केला काय अट्टाहास?' हा प्रश्न छळायला लागतो. हे जर नको तर मग काय हवं तेही स्पष्ट नसतं. चाळिशीच्या सुमाराला घरच्या आणि व्यवसायातल्या कष्टांचा कळस होतो. त्यातून समाधान मिळत नसलं तर भावनांचा कडेलोट होऊ शकतो.

आयुष्याच्या मध्यावरचा मनस्ताप हा आजार नव्हे. त्याला 'मिड लाईफ क्रायसिस' असं आणीबाणीचं नाव दिलं असलं तरी त्यात कुठलीही आणीबाणी नसते. त्याच्याविषयी भलती काळजी करून अधिक संतुष्ट होऊ नये. तो त्रासाचा काळ हा जीवनाच्या वाटचालीतला एक टप्पा आहे. तो आपल्या आपण पार पडतो. पण तो लवकर सरावा यासाठी आपल्याकडूनही थोडी मदत झाली तर सारं सुकर होतं.

ती मदत कशी करायची? त्यासाठी मानसशास्त्रज्ञांनी सल्ला दिला आहे.

पत्नी, सून, आई या नात्यांची कर्तव्यं करणं योग्यच आहे. पण त्या नात्यांत गुंतून पडू नये. त्याखेरीज स्वतःशी देखील स्त्रीचं नातं असतं आणि त्याबद्दलची कर्तव्यं देखील तेवढीच महत्त्वाची असतात. त्या कर्तव्यांसाठी इतर नात्यांशी थोडी तडजोड करणं, स्वतःची बाजू खंबीरपणे मांडणं, इतरांशी मनमोकळा संवाद साधणं आवश्यक असतं. स्वतःला नाकारून घरातल्यांसाठी त्याग करत रहाण्याची, इतरांकडून त्यागी म्हणवून घेण्याची बहुतेक बायकांना आसक्ती असते आणि तेच त्यांच्या दुःखाचं मूळ असतं. नात्यांशी तडजोड करताना ही आसक्ती सोडावी लागते. तेवढ्याने नाती तुटत नाहीत. उलट गैरसमजामुळे होणारा अन्याय दूर होऊन ती अधिक भक्कम होतात.

स्वतःबद्दलची कर्तव्यं ठरवण्यासाठी आधी काही गोष्टी आपल्याच मनाशी नीट विचार करून, हवं तर कागदावर लिहून स्पष्ट करून घ्याव्या :

१)माझ्या मते मी आत्तापर्यंत आयुष्यात कोणत्या गोष्टी मिळवायला हव्या होत्या?

२)मला आयुष्याकडून याहून अधिक काय हवं आहे? माझ्या मनात नेमकं काय ठुसठुसतं आहे?

३)ज्यात मला स्वतःला झोकून देता येईल आणि ज्यामुळे मला समाधानही लाभेल असं एखादं काम मला करता येईल का?

४)माझं जगणं अर्थपूर्ण होण्यासाठी माझ्याकडूनच प्रयत्न व्हायला हवेत. त्यासाठी मला कसं झटता येईल?

या प्रश्नांच्या उत्तरांसाठी दुसऱ्यांच्या मतांवर अवलंबून राहू नये. ती स्वतःशीच संवाद साधून ठरवावी. त्या संवादातूनच अवास्तव अपेक्षांमधला वेडेपणा ध्यानात येतो. मनातला उद्रेक शमवायला आणि भरकटणाऱ्या विचारांना योग्य दिशा द्यायला नियमित व्यायामाचा फायदा होतो असं दिसून आलं आहे. मनात नव्याने साठणाऱ्या दुष्ट विचारांचा व्यायामामुळे रोजच्या रोज निचरा होत जातो.

या गुंत्यातून बाहेर पडायला इकडचा पर्वत तिकडे करावा लागत नाही. फक्त आयुष्याची चाकं जखडून टाकणाऱ्या चाकोरीतून थोडं बाहेर पडावं लागतं. कात टाकल्यावर नागिणीचं आयुष्य पूर्णपणे बदलत नाही. पण तिच्या हालचाली अधिक मोकळ्या, सुखद होतात. तशी कात टाकता आली पाहिजे. कर्तव्याचे बोजे झुगारायची गरज नसते. पण ते पाठीवरून न नेता ढकलगाडीतून नेले तर अधिक सुटवंग रहाता येतं. बऱ्याच जणींना हे आपसूकच जमतं. त्यांना मनस्ताप होतच नाहीत असं नाही. पण त्यांचा कडेलोट होत नाही.

मालीचा कडेलोट होऊ घातला होता. समंजस आणि विचारी मालीने त्यातून वाट काढायची ठरवली. ती स्वतःसाठी थोडासा वेळ राखून ठेवायला लागली. त्या वेळात तिने तिचं सर्वात आवडतं काम केलं; मनातला कोलाहल कागदावर उतरवला. आधी गद्यात लिहिता लिहिता त्या मनोगताच्या हृदयस्पर्शी कविता कधी झाल्या ते तिचं तिलाही कळलं नाही. तिने सहज म्हणून त्या मासिकांकडे धाडल्या. मानधन मिळालं; कौतुक झालं. माधवनेही कविता वाचल्या; हृद्गत शेवटी त्याच्यापर्यंत पोचलं. पण आता त्याला कणव वाटली नाही; अभिमान वाटला.

सुलक्षणाचं पाऊल वाकडं पडलंही असतं कदाचित. तो धोका ध्यानात आल्याबरोबर तिने साठलेली सगळी रजा घेतली. हट्टाने सतीशलाही सुटी घ्यायला लावली आणि घरातल्या आया-दायांना काही दिवस सक्तीच्या विश्रांतीसाठी पाठवून दिलं. तेवढा काळ एकमेकांच्या, मुलांच्या सहवासात, निखळ आनंदात घालवल्याने आत्मविश्वास वाढला; न्यूनगंडाचा निचरा व्हायला मदत झाली. 'कुठे सतीश आणि कुठे तो लाळघोट्या भट्टाचार्य! शी:!' ही उपरतीही झाली.

मिलोनीने दत्तकबाळासाठी जिथे नाव नोंदवलं होतं त्या अनाथालयातली मुलं तिला आवडत. रोज संध्याकाळी ती तिथे स्वयंसेविका म्हणून जायला लागली. मातृत्वाचा हक्क मिळवणं तिने सोडून दिलं आहे. तिची मातृत्वाची हौस आता उत्तम भागते आहे.

उदिताला मात्र मानसशास्त्रीय उपचारांची गरज लागली. मनातली खदखद दूर करायला अधिक आव्हानात्मक काम शोधायचा सल्ला तिला मिळाला. तिने स्वतःच्याच विषयाशी निगडित असलेल्या पण संपूर्णपणे अभिनव अशा एका प्रकल्पात भाग घेतला. त्या कामासाठी तिला त्या क्षेत्रातल्या बारकाव्यांचं रीतसर शिक्षण घ्यावं लागलं. काहीतरी नवं शिकणं, आव्हानं पेलणं यांच्या आनंदाने मनातली रुखरुख दूर व्हायला मदत झाली.

या चौघींपैकी एकीच्याही मनस्तापावरचा तोडगा अप्राप्य नव्हता. मात्र तो वेळच्या वेळी मिळायला त्यांना स्वतःलाच थोडा पुढाकार घ्यावा लागला.

मुग्धाच्या बाबतीत तसं घडलं नाही. जसजसे दिवस गेले तसतशी तिची स्थिती अधिकच बिघडत गेली. मग तिची अन्नावरची वासनाच उडाली. जेवणाच्या रंगांबरोबरच त्याच्या चवींतही रस घेणारी मुग्धा कसाबसा स्वयंपाक उरकायला लागली; नंतर तर तिने सगळं सासूबाईंवरच सोडून दिलं. तिचं ते अंधारलेली चित्रं काढणंही कमी कमी होत जाऊन शेवटी थांबलंच. एके काळची आनंदी, उत्साही मुग्धा कसलातरी घोर लागल्यासारखी चिंतातुर झाली; धड झोपेना; पहाटे तीन-साडेतीनला अंधारातच उठून मुळमुळ रडत बसायला लागली. 'का रडतेस,' म्हणून विचारलं तर म्हणाली,

“मला तरी कुठे माहीत आहे मी का रडते ते!”

तिची अवस्था पाहून नवरा धास्तावला. त्यातच एके दिवशी कुठेतरी शून्यात बघत स्वतःशीच म्हणाली,

“हे लाल-पिवळे रंग विषारी असतात ना? दोघांचीही एक एक डबी खाल्ली तर मरायला किती वेळ लागेल?”

मग मात्र नवऱ्याने मनोरोगतज्ञांकडे धाव घेतली. अतीव नैराश्याचं निदान होऊन तातडीने औषधं सुरू झाली. तीन-चार महिन्यांत मुग्धा हसती-चितारती झाली. डॉक्टर तिच्या नवऱ्याला म्हणाले,

“तुम्ही वेळेवर आलात. मिड लाईफ क्रायसिस समजून किंवा पाळी जातानाचा त्रास असेल असं वाटून कधी कधी या वयातल्या अशा लक्षणांकडे दुर्लक्ष होतं. आज्ञ्याच्या मनात आत्महत्येचे विचार घोळायला लागले की धोक्याची घंटा घणघणलीच पाहिजे. नाहीतर भलता अनर्थ ओढवू

शक्तो. इथून पुढेही सावध रहा. पुन्हा कधी जर अशी लक्षणं दिसायला लागली तर लवकरच उपचार सुरू करायला हवेत.”

पण असा गंभीर आजार एखादीलाच असतो.

पाळी जाण्याचा त्रास

मध्यावधी मनस्ताप चालू असतानाच काही जणींना पाळी जाण्याचा किंवा मेनोपॉझचा त्रास होतो. पाळी जाते साधारण पंचेचाळिशी आणि एकसष्टीच्या दरम्यान. पण कित्येकदा चाळिशीपासून त्याचे वेध लागलेले असतात. या त्रासामागचं नैसर्गिक कारण काय असतं?

पुंबीजं आणि स्त्रीबीजं यांच्यात मेहनतीची वाटणी समसमान नसते. पुंबीज तयार करायला शरीराला फार कष्ट घ्यावे लागत नाहीत; सतत नवी पुंबीजं बनवणं जमतं. गर्भाकुराचं सुरुवातीचं पोषण स्त्रीबीजामध्येच होतं. त्यासाठी स्त्रीबीज परिपक्व करताना त्यात मेहनत आणि पोषकद्रव्यं यांची मोठी गुंतवणूक केली जाते. त्यामुळे जन्मतः स्त्रीअर्भकाच्या बीजांडांमध्ये लाखो स्त्रीबीजं असली तरी त्यांतली मोजकीच परिपक्व होतात. यामुळे गर्भारपणा, बाळंतपणं यांची संख्या मर्यादित होते. स्त्रीच्या शक्तीचा अपव्यय होत नाही. ती मोजक्याच मुलांचं संगोपन अधिक निगुतीने करू शकते.

केव्हापर्यंत अशी बीजांडं परिपक्व व्हावी हे निसर्गाने ठरवून ठेवलेलं असतं. ती प्रक्रिया हळूहळू मंदावत साधारण पंचेचाळिशीला थांबते. मेंदूच्या बुडाशी एक छोटीशी ग्रंथी(पिट्युटरी) असते. तिचे वेगवेगळे स्राव बीजांडकोशांना (ओव्हरीजना) शिस्त लावतात. त्या शिस्तीमुळेच मासिक पाळी नियमित रहाते; दर महिन्याला एक स्त्रीबीज परिपक्व होतं आणि त्याच प्रक्रियेचा भाग म्हणून ओव्हरीही काही हॉर्मोन्स (ईस्ट्रोजेन आणि प्रोजेस्टेरॉन) बनवतात. या हॉर्मोन्सच्या रक्तातल्या पातळीवरून पिट्युटरीला ओव्हरीच्या कामाची कल्पना येते. जेव्हा ओव्हरीतली स्त्रीबीजं परिपक्व होणं थांबतं तेव्हा या हॉर्मोन्सचं रक्तातलं प्रमाण घटतं. या अनपेक्षित बदलामुळे पिट्युटरी काही काळ सैरभैर होते. काही शिस्तवाल्या स्रावांचं उत्पादन वाढतं. त्यामुळे छाती, चेहरा यांच्या त्वचेला रक्तपुरवठा एकाएकी भरमसाठ वाढतो. गरम झळा(हॉट फ्लॅशेस) मारतात. चेहरा लालीलाल(हॉट फ्लॅशेस) होतो. याउलट काही स्रावांचं काम वेड्यासारखं कमीजास्त होत रहातं. याचा चित्तवृत्तीवर परिणाम होतो. चिडचिड, नैराश्य, रडारड यांचे झटके येतात. सगळ्याच स्त्रियांना हा त्रास होतो असं नाही. पण काहीजणींना मात्र तो बेजार करतो.

ओव्हरीचे स्राव पंचेचाळिशीच्या पुढेच आटायला लागतात. पण काहीजणींच्या पिट्युटरीचे नखरे जरा आधीपासूनच(पेरिमेनोपॉझ) सुरू होतात. आणि ते नेमके चाळिशीच्या अति

त्रासलेल्या 'मध्य लटपटी'च्या काळात आले तर फारच सतावतात. त्यांचा कितीही उपद्रव झाला तरी हाडांचा ठिसूळपणा, गुप्तांगाचा कोरडेपणा, त्वचा सुरकुतणं, ओघळणं वगैरे मेनोपॉझनंतर होणारे उतारवयाचे त्रास इतक्या लवकर सुरू होत नाहीत. ते परिणाम पुढच्या कित्येक वर्षांच्या कालावधीत हळूहळू वाढत जातात. काही काळ निरर्थक हुकूमशाही गाजवल्यावर, साधारण वर्षभरात पिट्युटरीचा त्रास कमी होत जातो. मग हॉट फ्लशेस, चिडचिड सारं ओसरतं.

त्या वर्षभरात पातळ सुती कपडे घालणं, पंख्याच्या वाऱ्यात बसणं, गार पाण्याने तोंड धुणं वगैरे साध्या युक्त्यांनी हॉट फ्लशेसना बराच फायदा होतो. आजूबाजूच्या समदुःखी बायकांशी बोलून थोडी चिडचिड शमते. पण कधी कधी तगमग असह्य होते. तसं होत असलं तर ते मुकाट्याने सोसत राहू नये. कमी पडणारी हॉर्मोन्स काही काळ औषध म्हणून घेतली(हॉर्मोन रीप्लेसमेंट थेरपी किंवा एचआरटी) तर तल्लखी बरीच सुसह्य होते.

सामान्य वाचनात किंवा इंटरनेटवर हॉर्मोन रीप्लेसमेंटचा बागुलबुवा केलेला असतो. त्याचं कारण वेगळंच आहे. १९९३ पासून २००४ पर्यंत अमेरिकेत आणि इंग्लंडमध्ये मिळून एचआरटीवर एक मोठं संशोधन झालं. त्या संशोधनात भाग घेणाऱ्या बायकांचं सरासरी वय चौसष्ठ वर्ष होतं. पाळी गेल्यानंतर हळूहळू दिसून येणाऱ्या ऑस्टीओपोरोसिस सारख्या आजारांवरचा एचआरटीचा परिणाम बघणं हा त्याचा मुख्य हेतू होता. त्या बायकांनी किमान चार वर्षं एचआरटी घेतली होती. त्यात स्तनाच्या कॅन्सरचं वाढलेलं प्रमाण, पायात होणाऱ्या रक्ताच्या गुठळ्या, अर्धांग, हृदयविकार असे एचआरटीचे अनेक दुष्परिणाम आढळून आले. त्याचा बध्ना झाला. पाळी जाताना कितीही त्रास झाला तरी कुणी एचआरटीचं नाव काढेना.

एचआरटी ही आपल्या आपण बाजारातून आणून घ्यायची गोष्ट नव्हेच. कुठल्याही औषधासारखेच त्याचेही दुष्परिणाम असतात. पण २००४ नंतरच्या इतर अनेक संशोधनांत एचआरटीचे सद्गुण दिसून आले आहेत. पन्नाशीच्या आतल्या बायकांनी पाळी जाण्याच्या आसपास एचआरटी घेतली आणि ती गरजेपुरतीच, एक वर्षाहून कमी काळासाठी घेतली तर सहसा दुष्परिणाम होत नाहीत हे सिद्ध झालं आहे. तरी चाळिशीच्या आसपासचा मनस्ताप इतर ताणांमुळेही असू शकतो हे ध्यानात घ्यायला हवं. शारीरिक लक्षणं दिसत नसली तर त्या त्रासाचा खरोखरच पाळी जाण्याशी संबंध आहे का हे पहायला हवं. त्यासाठी रक्तातल्या हॉर्मोनची पातळी तपासता येते. कुठली हॉर्मोन्स, किती प्रमाणात आणि कुठल्या प्रकारे घ्यायची हे प्रत्येक स्त्रीच्या प्रकृतीवर आणि आनुवंशिकतेवर अवलंबून असतं. ते आपल्या डॉक्टरांच्या सल्ल्यानेच ठरवायला हवं.

नैराश्यासाठी दिल्या जाणाऱ्या, हॉर्मोन नसलेल्या काही औषधांनी औदासीन्य घटवायला तर मदत होतेच पण हॉट फ्लशेसनाही बराच आराम मिळतो. संतुलित आहार आणि नियमित व्यायाम यांनीही मदत होते. चिडचिड, नैराश्य यांसाठी गरजेनुसार मानसोपचारही घ्यावे. कित्येकदा नुसतं मोकळं बोलूनही मनस्ताप कमी होतो. जिनसेंग, सोया, अळशी, काही कडधान्यं यांच्यातूनही एचआरटीसारखी हॉर्मोन्स मिळतात. पण त्यांचा फारसा फायदा झाल्याचं अद्याप रीतसर संशोधनात सिध्द झालेलं नाही.

या चाळिशीच्या काळात डॉक्टरांच्या सल्ल्याने काही तपासण्या करून घ्याव्या. काही चिंताजनक आजार नाही याची एकदा खात्री पटली की मग पाळी जाण्याचा त्रास असो की मध्यावधी मनस्तापाचा उद्रेक असो, त्याला बेधडक सामोरं जावं. डॉक्टरांच्या सल्ल्याने गरजेपुरते औषधोपचार करावे; नियमित व्यायाम करावा; संतुलित आहार घ्यावा. पण मुख्य म्हणजे आपल्याला नेमकं काय हवं आहे ते स्वतःशीच मनमोकळा संवाद साधून ठरवावं. आणि मग जीवनाची घडी बिघडू न देता, परिस्थितीची शिंगं धरून ते तिच्याकडून खंबीरपणे वसूल करून घ्यावं.

डॉ. उज्वला दळवी

-ujjwalahd9@gmail.com

(‘लोकप्रभा’च्या सौजन्याने)