

स्त्रियों में प्रागर्तव व आत्महत्या की उद्भावना

ज्योति काला

अंग्रेजी विभाग, बी.एस.एन.वी. पी.जी. कॉलेज, लखनऊ-226 001, उ.प्र., भारत

प्राप्ति तिथि-30.09.2020, स्वीकृति तिथि-27.11.2020

सार- गर्भ धारण करने तथा शिशु को जन्म देने हेतु स्त्री-शरीर का प्राकृतिक रूप से विशिष्ट जैविक संगठन होता है और इस उद्देश्य की पूर्ति के लिये उसे अपने जीवन के लंबे अंतराल में मासिक धर्म की प्रक्रिया का वहन करना पड़ता है। इस प्रक्रिया से सम्बंधित हार्मोन जैसे एस्ट्रोजन, प्रोजेस्टेरोन आदि के स्तरों में परिवर्तन होने के कारण उसे अनेकों शारीरिक व मानसिक कष्टों (प्रागर्तव/पी.एम.एस.) का सामना करना पड़ता है। यह कष्टकारी लक्षण मध्यम से तीव्र तक प्रकट हो सकते हैं और कभी-कभी तो इतने जटिल (पी.एम.डी.डी.) हो जाते हैं कि पीड़ित स्त्री आत्महत्या तक कर लेती है। प्रस्तुत शोध पत्र में विभिन्न वैज्ञानिकों द्वारा सम्पादित शोध परिणामों के आधार पर प्रागर्तव की समस्या के कारण व निवारण पर विश्लेषण प्रस्तुत किया गया है। इस पत्र का उद्देश्य जनसामान्य में जागरुकता उत्पन्न कर हमारे परिवार तथा समाज की धुरी महिलाओं को सहायता पहुँचाना है।

बीज शब्द- पी.एम.एस., पी.एम.डी.डी., ल्यूटियल फेज, न्यूरोइण्डोक्राइन, सिरोटोनर्जिक ट्रांसमिशन

PMS in Women and Ideation of Suicide

Jyoti Kala

Department of English, B.S.N.V.P.G. College, Lucknow-226 001, U.P., India

Abstract- To bear pregnancy and give birth to a child the female body naturally has a special biological constitution and goes through the process of menstrual cycle during the substantial period of her life. But during this period of time she does face a lot of physical and psychological problematic characteristics, called PMS, due to the change in the level of related hormones like estrogen and progesterone. These problems may appear from mild to severe extent and in some cases the severity may lead to PMDD often resulting in the suicide committed by the suffering women. The present research paper aims to analyse the causes of and remedy for the PMS related problems on the basis of research conducted by many scientists with the objective of sensitizing the masses towards this essentially prevalent aspect of women who are the nuclei of our family and society.

Key words- PMS, PMDD, luteal phase, neuroendocrine, serotonergic transmission

1. परिचय

भारतीय समाज में स्त्रियों के मासिक धर्म सम्बंधित चर्चा करना वस्तुतः एक निषेधात्मक व्यवहार रहा है और इसी वर्जना के कारण इस प्राकृतिक प्रक्रिया से सम्बंधित समस्याओं पर भी पूर्ण रूपेण जानकारी साझा करना जीवन के विशेष काल में सम्भव नहीं हो पाता। जबकि विश्व की आधी आबादी में मासिक धर्म के प्रारम्भ होने से पूर्व तथा समाप्त होने के पश्चात् अनेकों शारीरिक व भावनात्मक लक्षण उपजते हैं जिनका प्रभाव कभी-कभी इतना गंभीर होता है कि प्रभावित स्त्री हताशा, निराशा के साथ ही आत्महत्या के विचार से भी ग्रसित हो सकती है। अतः इसके लक्षण एवं निवारण का भली भाँति ज्ञान होना अत्यन्त आवश्यक है जिससे न सिर्फ स्वयं स्त्रियाँ बल्कि उनसे सम्बंधित पुरुष वर्ग के लोग भी वस्तुस्थिति को समझकर जीवन को सामान्य व सुखी बनाये रखने में तथा समस्याओं के निवारण में सक्रिय भूमिका निभा सकें।

2. पुनर्वलोकन

मासिक धर्म से पूर्व एवं पश्चात होने वाले लक्षणों से सम्बंधित अनेकों मिथक प्रचलित हैं। विभिन्न सांस्कृतिक परिवेश में सम्बंधित आचार-व्यवहार भी भांति-भांति हैं। परन्तु कुछ लक्षण सामान्यतः सभी स्त्रियों में कमोबेश दिखते हैं जैसे भावनात्मक परिवर्तन जिसमें भय, चिढ़, गुस्सा, थकान, बार-बार मूड बदलना, ध्यान भटकना, नींद न आना आदि सम्मिलित है। 20 में से एक स्त्री में इस प्रकार के लक्षण इतने गंभीर हो सकते हैं कि वह सामान्य जीवन जीने में असमर्थ हो जाती है। इसका दुष्प्रभाव न सिर्फ उसके व्यक्तिगत स्वास्थ्य व जीवन पर पड़ता है अपितु उस से सम्बंधित अन्य लोगों, परिवार व क्षेत्र पर भी पड़ता है। लम्बे समय तक चलने वाली इस प्रक्रिया को जानना, समझना और तदनुसार उपाय करना व्यक्तिगत एवं सामाजिक रूप से नितान्त आवश्यक है।

प्रागर्तव अथवा पी.एम.एस. (प्रीमेन्स्ट्रुअल सिन्ड्रोम) मासिक धर्म से दो सप्ताह पूर्व से प्रकट होने वाले शारीरिक, मानसिक और व्यवहारगत लक्षणों को कहते हैं। इसे 'प्रीमेन्स्ट्रुअल टेन्शन' (पी.एम.टी.) भी कहते हैं जिसे 1931 में "असहनीय तनाव की स्थिति" के रूप में वर्णित किया गया। कुछ स्त्रियों में यह लक्षण मासिक धर्म प्रारम्भ होने के साथ ही दिखने लगते हैं किंतु अधिकांश स्त्रियों में ये रजोनिवृत्ति तक दिखाई देते हैं।¹ स्त्रियों के जीवन का यह चरण बड़ा ही परिवर्तनकारी, वेगात्मक, द्वन्द्वात्मक और शारीरिक, मानसिक व व्यवहार को प्रभावित करने वाला होता है। इसी चरण के दौरान यदि इन परिवर्तनों के कारण और निवारण का आभास और ज्ञान न हो तो स्त्री व्यक्तिगत पक्ष के साथ ही उसका पारिवारिक व सामाजिक जीवन भी छिन्न भिन्न हो सकता है। लोग अज्ञानतावश उनके स्वभाव व व्यवहार में अनेकों कमियां निकाल सकते हैं और सम्बंध प्रभावित हो सकते हैं।

शोधानुसार 20 में से एक स्त्री के केस में पी.एम.एस. (प्रागर्तव) की स्थिति अत्यधिक गंभीर हो सकती है जिसे "प्रीमेन्स्ट्रुअल डायस्फोरिक डिसऑर्डर" (पी.एम.डी.डी.) कहते हैं। वर्तमान आकलन के अनुसार 2.5-5.0% स्त्रियों में तीव्र प्रागर्तव की स्थिति तथा 33% स्त्रियों में मध्य प्रागर्तव की स्थिति देखने को मिलती है। भारत में इस विषय पर अधिक अध्ययन नहीं हुए हैं। हालांकि गुजरात में सम्पादित शोध में पाया गया कि 18.4% स्त्रियों में प्रागर्तव की समस्या (14.7% में मध्यम से तीव्र तथा 3.7% में पी.एम.डी.डी.) की स्थिति लक्षित हुई।²

3. प्रागर्तव के कारण

मासिक धर्म के चक्र के दौरान एक स्त्री का शरीर गर्भधारण के लिए तैयार होता है। अण्डाशय में बनने वाले हारमोन में एस्ट्रोजन तथा प्रोजेस्ट्रॉन नामक हारमोन सम्मिलित हैं। पूरे चक्र के दौरान इन हारमोन के स्तरों में परिवर्तन होता है। प्रागर्तव (पी.एम.एस.) के लक्षणों का सम्बंध एस्ट्रोजन, सिरोटोनिन तथा प्रोजेस्ट्रॉन हारमोन के स्तर से सम्बंधित होता है।

मासिक धर्म चक्र के पहले दो हफ्तों में एस्ट्रोजन हारमोन का स्तर बढ़ता है और अगले दो हफ्तों में घटता है। अधिकांश स्त्रियों में एस्ट्रोजन का स्तर घटने के दौरान सिरोटोनिन का स्तर यथावत बना रहता है परन्तु पी.एम.एस. के लक्षण वाली स्त्रियों में एस्ट्रोजन के स्तर के साथ सिरोटोनिन के स्तर में कमी आ जाती है। तात्पर्य है कि ऐसी स्त्रियों में पहले दो हफ्तों में सिरोटोनिन का स्तर घट जाता है।³ मुख्यतः अवसाद की स्थिति पुरुषों की अपेक्षा महिलाओं में दोगुनी से तिगुनी सीमा तक ज्यादा पायी जाती है। स्त्रियों में स्वभावगत विसंगतियां उपजने का खतरा न्यूरोइण्डोक्राइन कारणों से प्रभावी रूप में बढ़ जाता है। प्रीमेन्स्ट्रुअल डायस्फोरिक डिसऑर्डर (पी.एम.डी.डी.) से ग्रसित महिलायें अण्डोत्सर्ग के दौरान मानसिक विसंगतियां अथवा अस्थिरता तथा उद्वेग आदि का अनुभव करती हैं। इसका कारण सिरोटोनर्जिक ट्रांसमिशन की प्रक्रिया में व्यवधान उत्पन्न होना है।⁴

प्रोजेस्ट्रॉन का शरीर पर प्रभाव शांतिदायक होता है। शरीर पर पूरे माह के दौरान उत्पन्न होने वाले लक्षणों के लिए यह आराम प्रदान कर सकता है। परन्तु प्रागर्तव (पी.एम.एस.) से पीड़ित स्त्रियों पर प्रोजेस्ट्रॉन का यह लाभकारी प्रभाव कोई असर नहीं करता अपितु यह लक्षणों को और घातक बना सकता है।⁵ प्रागर्तव से ग्रसित महिलाओं में निम्नांकित लक्षण दिखाई देते हैं। कमोबेश यही लक्षण सामान्य स्त्रियों में भी मासिक धर्म के समय साधारण रूप में दिखते हैं।

4. शारीरिक लक्षण

- डायरिया या कब्ज होना
- ब्लॉटिंग (शरीर में पानी एकत्र होना)
- मांसपेशियों में दर्द, हाथों व पैरों में सूजन
- सिरदर्द

- थकान
- भूख कम या ज्यादा लगना
- पेट दर्द
- त्वचा की समस्या आदि⁶

5. मानसिक लक्षण

- मूड बदलना
- अवसाद
- चिड़चिड़ापन
- अधिक संवेदनशीलता
- लोगों से दूरी बना लेना
- भूलना
- एकाग्रता में समस्या
- उत्तेजना
- नींद न आना
- क्रोधित होना
- भ्रमित होना आदि⁷

6. अवलोकन

मासिक धर्म स्त्री शरीर को गर्भधारण के लिए सक्षम बनाने की प्राकृतिक प्रक्रिया है एवं एक स्वस्थ स्त्री के लिए इसका नियमित रहना आवश्यक है। परन्तु एक ओर जहाँ स्त्रियाँ अनवरत नियमित अन्तराल पर इस कठिनाई को वहन करती हैं वहीं दूसरी ओर अज्ञानतावश अन्य लोग उनकी कठिनाइयों को समझ नहीं पाते और उनकी छवि का त्रुटिपूर्ण आकलन करने के साथ ही कोई सहयोग या सहायता भी प्रदान नहीं करते। प्रश्न यह है कि क्या सभी स्त्रियाँ एक समान रूप से इस कठिन प्रक्रिया का सामना करती हैं। हाल ही में किये गये अध्ययनों में पाया गया है कि लगभग 90 प्रतिशत महिलाओं में उपरोक्त वर्णित कठिन लक्षण पाये जाते हैं तथा 20 से 40 प्रतिशत में प्रागर्तव (पी.एम.एस.) की समस्या पाई जाती है⁸ न सिर्फ शारीरिक अपितु मानसिक लक्षणों में होने वाले परिवर्तन कभी-कभी बहुत घातक भी हो सकते हैं। शोध में पाया गया कि सामान्य समय की अपेक्षा मासिक धर्म के दौरान स्त्रियों में आत्महत्या करने की प्रवृत्ति अधिक पाई गई। इस शोध में सम्मिलित 14–21 वर्षीय लड़कियों में परिस्थिति-जन्य प्रतिक्रिया के स्वरूप आत्महत्या का प्रयास किया गया। इनमें अवसाद, स्कीजोफ्रेनिया तथा नशा आदि की अपेक्षा विष का प्रयोग करना अधिक घातक पाया गया।⁹

हर्ष का विषय है कि इस दिशा में अनेक शोध किये गये हैं। कुछ वैज्ञानिक मानते हैं कि मासिक धर्म और आत्महत्या की प्रवृत्ति का सीधा कोई सम्बंध नहीं है परन्तु अनेक शोधों में प्रागर्तव (प्रिमेन्स्ट्रुअल सिंड्रोम) तथा प्रिमेन्स्ट्रुअल डायस्फोरिक (पी.एस.डी.डी.) की स्थिति में आत्महत्या करने की संभावना बढ़ जाने का निष्पादन किया गया है। जिन महिलाओं के व्यक्तित्व में आत्महत्या की प्रवृत्ति निहित हो उनमें दोनों (पी.एम.एस. तथा पी.एम.डी.डी.) स्थितियों में आत्महत्या कर लेने का खतरा अधिक बढ़ जाता है। शोध में पाया गया कि पी.एम.एस. तथा पी.एम.डी.डी. वाली महिलाओं में 50% तथा 23% क्रमशः आत्महत्या का प्रयास किया गया। दोनों ही प्रकार की महिलाओं का स्वभाव मासिक धर्म से इतर आवेगशील रूप से आक्रामक पाया गया।¹⁰

7. विश्लेषण

वैज्ञानिकों के अनुसार मासिक धर्म चक्र के दौरान होने वाले हार्मोन-स्तर में परिवर्तन का संभवतः आत्महत्या की प्रवृत्ति से सम्बंध है।¹¹ विभिन्न शोधों में वैज्ञानिकों ने भिन्न-भिन्न मत व्यक्त किये हैं परन्तु किसी ने भी मासिक धर्म और आत्महत्या के सम्बंध को नकारा नहीं है। गार्सिया एवं अन्य द्वारा सम्पादित शोध में पाया गया कि मासिक धर्म के दौरान एस्ट्राडियल/प्रोजेस्ट्रान का स्तर कम होने के दौरान सम्बंधित महिला में अन्य समय अथवा परिस्थिति की अपेक्षा आत्महत्या करने की प्रवृत्ति ज्यादा प्रबल हो जाती है। जननांग सम्बंधित हार्मोन के स्तर में कमी स्त्रियों से सम्बंधित आत्महत्या के व्यवहार का निर्धारण करने का प्रमुख न्यूरोबायोलॉजिकल आधार हो सकता है

जिस पर नवीन शोध की महती संभावनायें हैं।¹² एक अन्य महत्वपूर्ण शोध में निष्कर्ष निकला है कि ल्यूटियल फेज और सीरम प्रोजेस्ट्रॉन का आत्महत्या से महत्वपूर्ण सम्बंध है।¹³

उपरोक्त विश्लेषण से विदित है कि अधिकांश महिलाओं में प्रागर्तव (पी.एम.एस.) की समस्या होती है। अमेरिकन जनरल ऑफ साइकिएट्री के अनुसार 85% तक महिलाओं में प्रागर्तव की समस्या होती है और 5% में पी.एम.डी.डी. पाया गया है। अधिकांश महिलाएं पी.एम.एस. के क्षीण लक्षणों के चलते अपने दैनिक क्रिया कलापों को पूरा कर लेती हैं। जबकि पी.एम.डी.डी. से ग्रसित महिलायें, जिनमें मुख्यतः मानसिक आधार पर प्रागर्तव के प्रबल लक्षण उत्पन्न होते हैं, अपनी दिनचर्या सामान्य रूप से पूरी नहीं कर पातीं। इस स्थिति में उनमें अवसाद, चिड़चिड़ापन, तनाव के साथ ही आत्मघाती प्रवृत्ति भी काफी बढ़ जाती है। कभी-कभी वो यह समस्या काफी विकट हो जाती है।¹⁴⁻¹⁶

8. उपाय

प्रागर्तव की साधारण समस्या का निवारण ध्यान आदि के द्वारा भी किया जा सकता है परन्तु अधिक कठिनाई की दिशा में चिकित्सीय परामर्श और दवायें ही कारगर होती हैं। कभी-कभी तो सर्जरी आदि की भी जरूरत पड़ती है। अतः ऐसी समस्या की स्थिति में घर के सदस्य का सहयोग व सहायता अत्यन्त आवश्यक है।

9. निष्कर्ष

मानववंश वृद्धि हेतु स्त्री-शरीर मासिक धर्म की प्राकृतिक एवं जैविक प्रक्रिया को तथा तत्सम्बंधी लक्षणों, विकारों एवं समस्याओं का सामना करता है। लगभग सभी स्त्रियों को क्षीण से लेकर प्रबल कष्टों को वहन करना होता है। इन कष्टों में कभी-कभी आत्महत्या करने की प्रबल समस्या भी शामिल है जिसका परिणाम घातक हो जाता है। शोध द्वारा विदित है कि मासिक धर्म के कारण होने वाले हार्मोन के स्तरों में बदलाव का सम्बंध मानसिक समस्याओं से है और इसके दुष्परिणामों, यथा आत्महत्या आदि से बचाव हेतु स्वप्रयास तथा सम्बंधित व्यक्तियों के सहयोग के साथ ही उचित चिकित्सा सामान्य व स्वस्थ जीवन जीने के लिए स्त्रियों तथा सम्बंधित परिवार के लिए नितान्त आवश्यक है।

संदर्भ

1. <https://medium.com/one-future/all-that-we-should-know-about-pre-and-post-menstrual-syndrome551e8ae78#:~:text=Emotional%20changes%20or%20emotional%20symptoms,from%20living%20their%20normal%20lives.,retrieved 4.9.2020>
2. syndromefef551e8ae78#:~:text=Emotional%20changes%20or%20emotional%20symptoms,from%20living%20their%20normal%20lives., retrieved 4.9.2020
3. वही
4. Understanding PMS and Your Cycle, <https://www.fairview.org/patient-education/85704#:~:text=The%20menstrual%20cycle%20is%20brought,to%20PMS%20symptoms%20each%20month.>
5. Influence of menstrual cycle on platelet serotonin uptake site and serotonin2A receptor binding, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15110925/>
6. Ref. no. 3
7. वही
8. वही
9. <https://www.healthline.com/health/post-menstrual-syndrome>
10. The relationship between suicidal attempts and menstrual cycle in women <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16225087/>
11. Personality Traits of Suicidality Are Associated with Premenstrual Syndrome and Premenstrual Dysphoric Disorder in a Suicidal Women Sample, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26863007/>
12. Suicidal behaviour and the menstrual cycle, Psychol Med. 2006 Jul; 36(7):901-12. doi: 10.1017/S0033291706007392. Epub 2006 Mar
13. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16573848/>.

14. Suicide attempts among women during low estradiol/low progesterone states
J. Psychiatr. Res. 2010 Mar;44(4):209-14. DOI: 10.1016/j.jpsychires.2009.08.004. Epub. Sep 25, 2009.
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19782376/>
15. Recurrent suicide attempt and female hormones,
Published online 2014 Sep. 30. DOI: 10.4103/2277-9175.142046
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4202501/>
16. PMDD: Premenstrual Dysphoric Disorder Symptoms, Causes, Treatment
<https://www.psycom.net/premenstrual-dysphoric-disorder-pmdd>