എക്സ്പോഷർ തെറാപ്പി

ഡോ. പി.എൻ. സുരേഷ്കുമാർ
പ്രൊഫസർ ഓഫ് സൈക്യാട്രി
കെ.എം.സി.ടി. മെഡിക്കൽ കോളേജ്
കോഴിക്കോട

മനോരോഗ ചികിത്സാ മേഖലയിൽ മരുന്നുകളില്ലാതെ തന്നെ പല മാനസികരോഗങ്ങളേയും ലഘൂകരിക്കാൻ ഉപയോഗിക്കുന്ന ചിലവില്ലാത്തതും, പാർശ്വഫലങ്ങളില്ലാത്തതും അതേസമയം വളരെ ഫലവത്തായുമായ ഒരു മനഃശാസ്ത്ര ചികിത്സാരീതിയാണ് എക്സ്പോഷർ തെറാപ്പി. അമിത ഉത്കണ്ഠ പ്രധാന ലക്ഷണമായി വരുന്ന വിവിധ ഉത്കണ്ഠാരോഗങ്ങളിലാണ് ഈ ചികിത്സ കൂടുതലായും ഉപയോഗപ്പെടുത്തുന്നത്.

എക്സ്പോഷർ എന്നാൽ ഒരു വ്യക്തിക്ക് ഉത്കണ്ഠ ഉണ്ടാക്കുന്ന വസ്തുവിനോടോ, സാഹചര്യത്തിനോടോ മനഃപൂർവ്വം അഭിമുഖീകരിക്കുക എന്നതാണ്. 1950കളിലാണ് ജോസഫ് വുൾപെ എന്ന മനോരോഗവിദഗ്ധൻ ഇത്തരമൊരു ചികിത്സാരീതി പല മാനസിക രോഗങ്ങൾക്കും ഫലവത്താണെന്ന് തെളിയിച്ചത്. ജയിംസ് ടെയ്ലർ എന്ന മനഃശാസ്ത്രജ്ഞൻ ഇത് നല്ലൊരു മനഃശാസ്ത്ര ചികിത്സയാണെന്ന് നിരവധി പഠനങ്ങളിലൂടെ തെളിയിക്കുകയുണ്ടായി.

പ്രസിദ്ധ റഷ്യൻ ഫിസിയോളജിസ്റ്റായ ഇവാൻ പെട്രോവിച്ച് പപ്പോവിന്റെ "കണ്ടീഷനിംഗ്" എന്ന സിദ്ധാന്തമാണ് എക്സപോഷർ തെറാപ്പിയുടെ അടിസ്ഥാനം. ഒരു വ്യക്തിയെ അയാൾക്ക് പേടിയുണ്ടാകുന്ന വസ്തുവിനോടോ, സാഹചര്യത്തോടോ കൂടുതൽ കൂടുതൽ അടുപ്പിച്ചാൽ ആ വ്യക്തിയുടെ പേടി ക്രമേണ ഇല്ലാതാകും എന്നാണ് ഈ സദ്ധാന്തം സൂചിപ്പിക്കുന്നത്.

എക്സ്പോഷർ തെറാപ്പി ഏതെല്ലാം തരത്തിൽ?

മൂന്ന് തരത്തിലുള്ള എക്സപോഷർ തെറാപ്പികളുണ്ട്. ഒന്നാമത്തേത് യഥാർത്ഥ ജീവിതത്തിൽ തന്നെ വ്യക്തിയിൽ പേടി അഥവാ ഉത്കണ്ഠ ജനിപ്പിക്കുന്ന സാഹചര്യത്തെ അഭിമുഖീകരിപ്പിക്കുക എന്നതാണ്. ഉദാഹരണത്തിന് പൊതുസദസ്സിൽ പ്രസംഗിക്കാൻ ഭയമുള്ള ഒരു വ്യക്തിയെ ആദ്യത്തെ പടിയെന്ന നിലയ്ക്ക് ഒരു ചെറിയ ആൾക്കൂട്ടത്തിന് മുന്നിൽവെച്ച് സംസാരിപ്പിക്കുന്നു. കുറച്ചു നാളത്തെ പരിശീലനത്തിന് ശേഷം ഈയൊരു സാഹചര്യത്തെ നേരിടുവാനുള്ള ധൈര്യം ഈ വ്യക്തിക്ക് കൈവന്നാൽ കൂടുതൽ കൂടുതൽ ആളുകളുള്ള സംഘത്തിന് മുന്നിൽ അയാളെ പ്രസംഗിക്കാനായി പ്രേരിപ്പിക്കുന്നു. ഇപ്രകാരം ഉത്കണ്ഠയുളവാക്കുന്ന ചെറിയ സാഹചര്യങ്ങളിൽ നിന്ന് പടിപടിയായി കൂടുതൽ ഉത്കണ്ഠ ഉളവാക്കുന്ന സാഹചര്യങ്ങളെ നേരിടാൻ വ്യക്തിയെ പ്രേരിപ്പിക്കുന്ന ചികിത്സാരീതിയെ ഗ്രേഡഡ് എക്സ്പോഷർ എന്നു പറയുന്നു.

രണ്ടാമത്തെ ചികിത്സാരീതിയിൽ ഉത്കണ്ഠ ഉളവാക്കുന്ന സാഹചര്യമോ ഓർമ്മകളോ അല്ലെങ്കിൽ അത്തരം ചിന്തകളോ വ്യക്തിയോട് മനസിൽ വിഭാവനം ചെയ്യാൻ ആവശ്യപ്പെടുന്നു. അങ്ങനെ ഉത്കണ്ഠ തീരെയില്ലാതാവുന്നതു വരെ അത്തരം സാഹചര്യം വീണ്ടും മനസ്സിലേക്ക് കൊണ്ടുവരുന്ന ഈ ചികിത്സാരീതിയെ ഇംപ്ലോഷൻ തെറാപ്പി എന്നു പറയുന്നു.

മൂന്നാമത്തെ ചികിത്സാരീതിയെ ഇന്ററോസ്പെക്ടീവ് തെറാപ്പി എന്നു പറയുന്നു. പാനിക്

ഡിസോർഡർ, പോസ്റ്റ് ട്രോമാറ്റിക് സ്ട്രെസ് ഡിസോർഡർ എന്നീ അസുഖങ്ങൾ ഉള്ളവരിലാണ് കൂടുതലായും ഈ ചികിത്സാരീതി അവലംബിക്കുന്നത്. ഇത്തരം അസുഖങ്ങളിൽ രോഗിക്കുണ്ടാകുന്ന ശാരീരിക അസ്വസ്ഥതകളായ നെഞ്ചിടിപ്പ്, ശ്വാസതടസ്സം എന്നിവ കൃത്രിമമായി ഉണ്ടാക്കിയെടുത്ത് അത് ഗുരുതരമായ ഒരു തരത്തിലുള്ള അസുഖവും അല്ല എന്ന് രോഗിയ്ക്ക് മനസിലാക്കിക്കൊടുത്ത് ആത്മവിശ്വാസം വീണ്ടെടുക്കുന്നു.

ഫ്ളഡിങ്ങ്

ഗ്രേഡഡ് എക്സ്പോഷർ തെറാപ്പിയ്ക്ക് നേരെ എതിരായി അപൂർവ്വം സന്ദർഭങ്ങളിൽ മാത്രം ഉപയോഗിക്കുന്ന മറ്റൊരു ചികിത്സാരീതിയാണ് ഫ്ളഡിങ്ങ്. രോഗിയ്ക്ക് പേടിയുണ്ടാക്കുന്ന സാഹചര്യങ്ങളൂടെയോ വസ്തുക്കളുടെയോ ലിസ്റ്റിൽനിന്നും ഏറ്റവും കൂടുതൽ പേടിയുണ്ടാകുന്ന സാഹചര്യത്തോട് രോഗിയെ അഭിമുഖീകരിപ്പിക്കുക എന്നതാണ് ഈ ചികിത്സാ രീതി. പക്ഷേ ഇത്തരം സാഹചര്യങ്ങളിൽ പേടി കൂടി മൂർധന്യത്തിലെത്തി ഹൃദയസ്തംഭനം വരെ വരാൻ സാധ്യതയുള്ളതുകൊണ്ട് അധികമാരും ഫ്ളഡിങ്ങ് ഉപയോഗിക്കാറില്ല.

സിസ്റ്റമാറ്റിക്ക് ഡീസെൻസിറ്റൈസേഷൻ

ഒരേ സമയം ഒരു വ്യക്തിക്ക് ഉത്കണ്ഠയും ശാന്തതയും ഉണ്ടാകില്ല എന്നതാണ് ഈ ചികിത്സാരീതിയുടെ അടിസ്ഥാനം. ഇതിന്റെ ആദ്യപടിയായി രോഗിയെ മനസിന് ശാന്തത ഉണ്ടാക്കിയെടുക്കുന്നതിനായുള്ള വ്യായാമങ്ങളായ യോഗ, മെഡിറ്റേഷൻ, ബയോഫീഡ്ബാക്ക് ഇവയിലേതെങ്കിലും ഒന്ന് പരിശീലിപ്പിക്കുന്നു. ഇങ്ങനെ മനസ് ശാന്തമായ അവസ്ഥയിൽ രോഗിയെ മുൻകൂട്ടി തയ്യാറാക്കിയ ഉത്കണ്ഠയുണ്ടാക്കുന്ന സാഹചര്യങ്ങളുടെ ലിസ്റ്റിൽനിന്നും കാഠിന്യത്തിന്റെ തോത് അനുസരിച്ച് പടിപടിയായി അഭിമുഖീകരിക്കാൻ പരിശീലിപ്പിക്കുന്നു. വളരെ ഫലവത്തായ ഈ ചികിത്സാരീതി ഫോബിയ പോലുള്ള നിരവധി രോഗങ്ങളിൽ ഇന്ന് ഉപയോഗിക്കുന്നുണ്ട്.

എക്സ്പോഷർ ആന്റ് റെസ്പോൺസ് പ്രിവൻഷൻ

രോഗിയെ അസ്വസ്ഥതയുണ്ടാക്കുന്ന സാഹചര്യത്തോട് അഭിമുഖീകരിപ്പിക്കുകയും അതേ സമയം അതിൽനിന്നും രക്ഷപെടാൻ അയാളെ അനുവദിക്കാതിരിക്കുകയും ചെയ്യലാണ് ഈ ചികിത്സാരീതിയുടെ പ്രത്യേകത. ഒബ്സസീവ് കമ്പൽസീവ് രോഗങ്ങളിലാണ് ഈ ചികിത്സാരീതി കൂടുതൽ ഫലപ്രദം. ഉദാഹരണത്തിന് ചാണകത്തിനോട് അറപ്പും വെറുപ്പുമുള്ള ഒരു വ്യക്തിയെ അടിമുതൽ മുടിവരെ ചാണകം പുരട്ടി മണിക്കൂറുകളോളം നിർത്തുകയും അത് കഴുകി കളയാൻ അനുവദിക്കാതിരിക്കുകയുമാണ് റെസ്പോൺസ് പ്രിവൻഷനിൽ ചെയ്യുന്നത്.

എക്സ്പോഷർ തെറാപ്പി ഉപയോഗിക്കുന്ന മാനസികരോഗങ്ങൾ

വിവിധ ഉത്കണ്ഠാരോഗങ്ങളിലാണ് ഈ ചികിത്സാരീതി പ്രധാനമായും ഉപയോഗിക്കുന്നത്.

അമിത ഉത്കണ്ഠാരോഗം

വ്യക്തിയുടെ യഥാർത്ഥ ജീവിതത്തിൽ അയാൾക്ക് പേടിയുണ്ടാക്കുന്ന സാഹചര്യങ്ങളെ യഥാർത്ഥ അവസ്ഥയിൽ തന്നെ പടിപടിയായി നേരിട്ട് ഭാവിയിൽ അത്തരം സാഹചര്യങ്ങളെ നേരിടാൻ വേണ്ട ധൈര്യവും, ആത്മവിശ്വാസവും രോഗിക്ക് ഉണ്ടാക്കികൊടുക്കാൻ എക്സ്പോഷർ തെറാപ്പി ഫലപ്രദമാണ്.

ഫോബിയാസ്

ഏതെങ്കിലും വസ്തുവിനോടോ അല്ലെങ്കിൽ സാഹചര്യത്തോടോ ഉണ്ടാകുന്ന അമിതമായ, അതിരുകവിഞ്ഞ, അകാരണമായ പേടിയാണ് സ്പെസിഫിക് ഫോബിയ (വസ്തുക്കളോടുള്ള പേടി) അല്ലെങ്കിൽ സോഷ്യൽ ഫോബിയ (സാഹചര്യത്തോടുള്ള പേടി). ഇത്തരം രോഗത്തെ നേരിടാനുള്ള ഏറ്റവും ഫലപ്രദമായ ചികിത്സാരീതിയാണ് ഗ്രേഡഡ് എക്സ്പോഷർ തെറാപ്പി. യഥാർത്ഥ ജീവിതസാഹചര്യത്തെ അതേപടി 3D കമ്പ്യൂട്ടർ പ്രോഗ്രാമിലൂടെ പുനഃസൃഷ്ടിക്കുന്ന വെർച്വൽ റിയാലിറ്റി എക്സ്പോഷർ ചികിത്സ ഇന്ന് ലഭ്യമാണ്. ഉദാഹരണത്തിന് പാമ്പിനെ അമിതമായി പേടിയുള്ള ഒരാൾക്ക് പാമ്പുകളുടെ കൂട്ടിൽ വ്യക്തി ശരിയ്ക്കും ഇരിയ്ക്കുന്ന പ്രതീതി ഉളവാക്കുന്ന കമ്പ്യൂട്ടർ പ്രോഗ്രാമുകളാണ് ഇവ.

പോസ്റ്റ് ട്രോമാറ്റിക് സ്ട്രെസ്സ് ഡിസോർഡർ

അതിഭീകരവും അതിദാരുണവുമായ സംഭവങ്ങൾക്ക് (ഉദാഹരണം പ്രകൃതിദുരന്തങ്ങളായ കൊടുങ്കാറ്റ്, വെള്ളപ്പൊക്കം, സുനാമി, കൂട്ടബലാൽസംഗം എന്നിവ) ദൃക്സാക്ഷികളായവർക്ക് ഈ സംഭവത്തിന് ശേഷവും മാനസികവും ശാരീരികവുമായ പ്രശ്നങ്ങൾ ഉറക്കത്തിലും ഉണർന്നിരിക്കുമ്പോഴും വീണ്ടും വീണ്ടും അനുഭവപ്പെടുന്ന രോഗാവസ്ഥയാണിത്. വെർച്വൽ റിയാലിറ്റി എക്സ്പോഷർ ഏറ്റവും വിജയകരമായി ഉപയോഗിക്കാവുന്ന ഒരു അസുഖമാണിത്.

ഒബ്സസീവ് കമ്പൽസീവ് ഡിസോർഡർ (ഒ.സി.ഡി.)

മരുന്നു ചികിത്സയോടൊപ്പം തന്നെ എക്സ്പോഷർ ആന്റ് റെസ്പോൺസ് പ്രിവൻഷൻ എന്ന ചികിത്സയും ഒ.സി.ഡി. രോഗിയ്ക്ക് ആവശ്യമാണ്. ഏത് വസ്തുവിനോടാണോ വ്യക്തിക്ക് അറപ്പ് തോന്നുന്നത് ആ വസ്തുവുമായി രോഗിയെ കൂടുതൽ കൂടുതൽ അടുപ്പിക്കുകയും അതേസമയം പ്രസ്തുത വസ്തുവിൽനിന്ന് രക്ഷപെടാനായി രോഗി ചെയ്യാൻ നോക്കുന്ന കാര്യം രോഗിയെ ചെയ്യാൻ അനുവദിക്കാതിരിക്കുക എന്നതാണ് ഈ ചികിത്സാരീതികൊണ്ട് ഉദ്ദേശിക്കുന്നത്. മുമ്പ് പ്രതിപാദിച്ചതുപോലെ ചാണകത്തോട് അറപ്പ് തോന്നുന്ന വ്യക്തിയെ ചാണകം പുരട്ടി കഴുകാൻ അനുവദിക്കാത്തത് ഇത്തരം ചികിത്സയ്ക്ക് ഉദാഹരണമാണ്.

മാനസിക രോഗങ്ങൾക്ക് ഉപയോഗിക്കുന്ന മരുന്നുകൾ തലച്ചോറിൽ ഉണ്ടാക്കുന്ന വ്യതിയാനങ്ങൾ പോലെതന്നെ എക്സ്പോഷർ തെറാപ്പിയും തലച്ചോറിന്റെ ഭാഗങ്ങളായ വെന്റ്റോ മീഡിയൽ, പ്രീഫോണ്ടൽ കോർട്ടക്സ്, ഹിപ്പോകാമ്പസ്, അമിഗ്ഡല എന്നീ ഭാഗങ്ങളിൽ വ്യത്യാസങ്ങളുണ്ടാക്കുന്നതായി രോഗികളിൽ സി.ടി., എം.ആർ.ഐ. എന്നിവ ഉപയോഗിച്ച് നടത്തിയ പഠനങ്ങൾ തെളിയിച്ചിട്ടുണ്ട്. മാത്രമല്ല എക്സ്പോഷർ തെറാപ്പി രോഗികളിൽ സ്ഥായിയായ വ്യത്യാസങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കുന്നതായും, തെറാപ്പി നിർത്തിയാലും രോഗി പഴയ അവസ്ഥയിലേക്ക് തിരിച്ച് പോകാനുള്ള സാധ്യത കുറവാണെന്നും പഠനങ്ങൾ ചൂണ്ടിക്കാട്ടുന്നു.

//**//