പഠനത്തിൽ എക്സ്പോഷർ തെറാപ്പിയെ എങ്ങിനെ ഉപയോഗപ്പെടുത്താം

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

മനോരോഗ ചികിത്സാ മേഖലയിൽ മരുന്നുകളില്ലാതെ തന്നെ പല മാനസിക രോഗങ്ങളെയും ലഘൂകരിക്കാൻ ഉപയോഗിക്കുന്ന ചെലവില്ലാത്തതും, പാർശ്വഫലങ്ങളില്ലാത്തതും അതേ സമയം വളരെ ഫലവത്തായതുമായ ഒരു മനഃശാസ്ത്ര ചികിത്സാരീതിയാണ് എക്സോഷർ തെറാപ്പി. അമിത ഉത്കണ്ഠയും പേടിയും പ്രധാന ലക്ഷണങ്ങളായി വരുന്ന ഉത്ക്ണ്ഠാ രോഗങ്ങളിലാണ് ഈ ചികിത്സ കൂടുതലായും ഉപയോഗപ്പെടുത്തുന്നത്. എക്സ്പോഷർ എന്നാൽ പേടിയും ഉത്കണ്ഠയും ഉള്ള സാഹചര്യങ്ങിൽനിന്ന് പിൻമാറാതെ, ഒരു വ്യക്തിയെ അതിനെ മനഃപൂർവ്വം അഭിമുഖീകരിച്ച് ധൈര്യമായി നേരിടാനും പേടി കുറയ്ക്കുവാനുമുള്ള സാഹചര്യം ഒരുക്കുക എന്നതാണ്. 1950കളിലാണ് ജോസഫ് വുൾപെ എന്ന മോനോരോഗവിദഗ്ധൻ ഇത്തരമൊരു ചികിത്സാരീതി പല തരത്തിലുള്ള പേടികൾക്കും ഫലവത്താണെന്ന് തെളിയിച്ചത്. ജയിംസ് ടെയ്ലർ എന്ന മനഃശാത്രജ്ഞനും ഇത് നല്ലൊരു മനഃശാസ്ത്ര ചികിത്സയാണമെന്ന് നിരവധി പഠനങ്ങളിലൂടെ തെളിയിക്കുകയുണ്ടായി.

പ്രസിദ്ധ റഷ്യ്യൻ ഫിസിയോളജിസ്റ്റായ ഇവാൻ പെട്രോവിച്ച് പാവ്ലോവിന്റെ “കണ്ടീഷനിംഗ്” എന്ന സിദ്ധാന്തമാണ് എക്സ്പോഷർ തെറാപിയുടെ അടിസ്ഥാനം. ഒരു വ്യക്തിയെ അ.യാൾക്ക് പേടിയുണ്ടാകുന്ന വസ്തുവിനോടോ, സാഹചര്യത്തോടോ കൂടുതൽ കൂടുതൽ അടുപ്പിച്ചാൽ ആ വ്യക്തിയുടെ പേടി ക്രമേണ ഇല്ലാതാകും എന്നാണ് ഈ സിദ്ധാന്തം സൂചിപ്പിക്കുന്നത്.

നല്ല ബുദ്ധിശക്തിയും നന്നായി പഠിക്കാൻ കഴിവുമുള്ള കുട്ടികളാണെങ്കിൽപോലും പലർക്കും പലപ്പോഴും പഠനത്തിൽ മികവ് പുലർത്താൻ കഴിയാറില്ല. കുട്ടികളുടെ ആത്മവിശ്വാസക്കുറവും പരീക്ഷയോടും, പാഠ്യവിഷയങ്ങളോടുമുള്ള അകാരണമായ പേടിയുമായിരിക്കാം ഒരുപക്ഷേ ഇതിന് കാരണം. ഇവർക്ക് പഠനവും, അധ്യാപകരും, സ്കൂളും, പരീക്ഷയുമൊക്കെ ഒരു പേടിസ്വപ്നമായിരിക്കും. അമിതമായ പേടിമൂലം സന്ദർഭങ്ങളിൽനിന്നും എങ്ങനെ ഒഴിവാകാം അല്ലെങ്കിൽ രക്ഷപെടാം എന്നതായിരിക്കും അവരുടെ പ്രധാന ചിന്ത. ഇത്തരത്തിലുള്ള കുട്ടികളുടെ പഠനം മെച്ചപ്പെടുത്താനുള്ള നല്ല ഒരു മാർഗ്ഗമാണ് എക്സപോഷർ തെറാപ്പി. പലതരത്തിലുള്ള എക്സപോഷർ തെറാപ്പികളുണ്ട്. ഇതിൽ ഗ്രേഡഡ് എക്സ്പോഷർ തെറാപ്പിയാണ് പഠനത്തോടുള്ള ഭീതിയകറ്റാൻ ഏറ്റവും അഭികാമ്യം. ഇതിന്റെ ആദ്യപടിയായി ആദ്യമായി കുട്ടിക്ക് പേടിയുണ്ടാക്കുന്ന സാഹചര്യങ്ങളുടെ ഒരു ലിസ്റ്റ് തയ്യാറാക്കുന്നു. ഏറ്റവും കൂടുതൽ പേടിയുണ്ടാക്കുന്ന സാഹചര്യം മുതൽ ഏറ്റവും കുറച്ച് പേടിയുണ്ടാക്കുന്ന സാഹചര്യം വരെ പ്രശ്നത്തിന്റെ തീവ്രതക്കനുസരിച്ചായിരിക്കണം ലിസ്റ്റ് തയ്യാറാക്കേണ്ടത്. ഈ ലിസ്റ്റിൽനിന്നും കുട്ടിയ്ക്ക് പേടിയുണ്ടാക്കുന്ന ഏറ്റവും ചെറിയ സാഹചര്യം തിരഞ്ഞെടുത്ത് അതിന് അഭിമുഖീകരിക്കാനായി പരിശീലിപ്പിക്കുന്നു. താരതമ്യേന കുറഞ്ഞ പേടിയുണ്ടാക്കുന്ന സാഹചര്യമായതിനാൽ കുട്ടിയ്ക്ക് പെട്ടെന്ന് തന്നെ ഉത്കണ്ഠ കൂടാതെ ഈ സാഹചര്യത്തെ നേരിടാൻ കഴിയും. അങ്ങിനെ ഈ സാഹചര്യത്തെ കുട്ടിക്ക് ആത്മവിശ്വാസത്തോടെ നേരിടാൻ

കഴിഞ്ഞാൽ കുറച്ചുകൂടി പേടിയുണ്ടാക്കുന്ന തൊട്ടടുത്ത സാഹചര്യത്തെ നേരിടാൻ കുട്ടിയെ പരിശീലിപ്പിക്കുന്നു. ഇത്തരത്തിൽ പടിപടിയായി കുട്ടിയെ പേടിയുളവാക്കുന്ന സാഹചര്യങ്ങളെ ധൈര്യമായി നേരിടാൻ പരിശീലിപ്പിച്ചു കഴിഞ്ഞാൽ ഭാവിയിൽ എത്ര പേടിയുള്ള സാഹചര്യത്തെയും കുട്ടിക്ക് നേരിടാനാകും.

ഉദാഹരണമായി സ്കൂളിൽ പോകാനായി അതിഭയങ്കരമായ പേടിയുള്ള, സ്കൂൾഫോബിയ എന്ന പ്രശ്നമുള്ള ഒരു കുട്ടിയുടെ അവസ്ഥയെടുക്കാം. ഇത്തരത്തിലുള്ള കുട്ടികൾ രാവിലെ സ്കൂളിൽ പോകേണ്ട സമയമാവുമ്പോഴേയ്ക്കും അതിഭയങ്കരമായ കരച്ചിലും, പേടിയും, വെപ്രാളവും ഒക്കെ കാണിക്കും. നിർബന്ധിച്ച് സ്കൂളിലേയ്ക്ക് പറഞ്ഞുവിട്ടാൽ പാതിവഴിയിൽ വച്ചുതന്നെ ഇവരെ തിരിച്ചുകൊണ്ടുപോരേണ്ട സാഹചര്യമുണ്ടാകും. ഇത്തരക്കാർക്ക് ഗ്രേഡഡ് എക്സ്പോഷർ എങ്ങിനെ ചെയ്യാമെന്ന് പരിശോധിക്കാം. ആദ്യത്തെ കുറച്ചു ദിവസങ്ങളിൽ അച്ഛനോ, അമ്മയോ കുട്ടിയെ കൂട്ടി സ്കൂളിന്റെ പടിക്കൽ കൊണ്ടുപോയി കുറച്ചുസമയം അവിടെ ചെലവഴിച്ച് പേടിമാറുന്നതുവരെ നിൽക്കുന്നു. അല്പദിവസം കഴിഞ്ഞാൽ കുട്ടി അച്ഛന്റെയോ അമ്മയുടേയോ കൂടെ സ്കൂളിൽ സ്റ്റാഫ് റൂമിലോ അല്ലെങ്കിൽ ക്ലാസിന്റെ പുറത്തോ കുറച്ച് സമയം ചെലവഴിക്കുന്നു. സ്റ്റാഫ് റൂമിൽ കുട്ടി ടീച്ചറുടെ കൂടെ കുറച്ചു സമയം ചെലവഴിക്കുന്നതായിരിക്കും കൂടുതൽ നല്ലത്. ഈയൊരു സാഹചര്യത്തെ നേരിടാനായി ധൈര്യം ലഭിച്ചാൽ അടുത്ത പടിയായി അച്ഛനോ അമ്മയോ ക്ലാസ്റൂമിന് പുറത്ത് നിന്നുകൊണ്ട് കുട്ടിയെ ക്ലാസ്റൂമിൽ ഇരുത്തുന്നു. ധൈര്യം കിട്ടാനായി മാതാപിതാക്കളിൽ ആരെങ്കിലും പുറത്തുണ്ട് എന്ന ഉറപ്പ് കുട്ടിക്ക് ഉണ്ടായിരിക്കണം. ഇപ്രകാരം ക്ലാസിൽ ഇരിക്കാനുള്ള ധൈര്യം ലഭിച്ചാൽ ക്രമേണ മാതാപിതാക്കൾക്ക് ക്ലാസിന്റെ പുറത്ത് നിൽക്കുന്ന സമയം കുറച്ചുകൊണ്ടുവന്ന് സ്കൂളിൽ കുട്ടിയെ കൊണ്ടുവരികയും കൊണ്ടുപോകുകയും ചെയ്യുക എന്ന പ്രവൃത്തിയിലേക്ക് ചുരുക്കാം. കാലക്രമേണ ധൈര്യം ലഭിക്കുന്നതിനനുസരിച്ച് സാവധാനം കുട്ടിയെ ബസിലോ ഓട്ടോയിലോ സ്കൂളിലേക്ക് പോകുന്ന ശീലത്തിലേക്ക് കൊണ്ടുവരാൻ കഴിയും.

ഇതേ ചികിത്സാരീതിയിൽ എക്സാംഫോഭിയ എന്ന പേരിലറിയപ്പെടുന്ന പരീക്ഷയോടുള്ള അകാരണമായ പേടിയും മാറ്റിയെടുക്കാവുന്നതാണ്. അതിന്റെ ആദ്യപടിയായി സ്കൂളിൽ സാധാരണയായി നടത്തുന്ന പരീക്ഷയുടെ മാതൃകയിലുള്ള ചെറിയ ചെറിയ പരീക്ഷകൻ നിശ്ചതസമയത്തിനുള്ളിൽ എഴുതി തീർക്കാനായി കുട്ടിയെ വീട്ടിൽനിന്നും പരിശീലിപ്പിക്കണം. ഇത്തരത്തിൽ പരീക്ഷയെടുതാനായി കുട്ടിക്ക് ധൈര്യം കിട്ടിക്കഴിഞ്ഞാൽ അധ്യാപകന്റെ സഹായത്തോടെ ഈ കുട്ടിക്ക് മാത്രമായി ചെറിയ പരീക്ഷകൾ ക്ലാസ് റൂമിലോ, സ്റ്റാഫ് റൂമിലോ ഇരുന്ന് എഴുതാൻ കുട്ടിയെ പരിശീലിപ്പിക്കുന്നു. ആത്മവിശ്വാസത്തോടെ, ധൈര്യമായി ഈ സാഹചര്യത്തെ നേരിടാൻ കഴിഞ്ഞാൽ കുട്ടിയെ മറ്റു കുട്ടികളുടെ കൂടെത്തന്നെ ഇരുന്ന് സാധാരണ നടത്തപ്പെടുന്ന പരീക്ഷ എഴുതാനും പരിശീലിപ്പിക്കാം.

കുട്ടികളിൽ കാണുന്ന മറ്റൊരു പ്രശ്നം എത്ര നന്നായി പഠിച്ചാലും ക്ലാസിൽ അധ്യാപകർ ചോദ്യം ചോദിക്കുമ്പോൾ മറ്റു കുട്ടികളുടെ മുന്നിൽവെച്ച് ഉത്തരം പറയാൻ കഴിയുന്നില്ല എന്നതാണ്. മുതിർന്ന ക്ലാസുകളിൽ പഠിക്കുന്ന കുട്ടികൾക്കും പ്രൊഫഷണൽ കോഴ്സുകൾക്ക് പഠിക്കുന്ന കുട്ടികൾക്കും വാചാ പരീക്ഷ (viva voci) സന്ദർഭങ്ങളിലും ഈ പ്രശ്നം സംഭവിക്കാറുണ്ട്. ഇങ്ങനെ ഉത്തരം പറയാൻ സാധിക്കാതെ പരീക്ഷയ്ക്ക് മാർക്ക് കുറഞ്ഞുപോകുകയും തോൽവിവരെ സംഭവിച്ച് നിരാശയുടെ പടുകുഴിയിലേക്ക് വീണുപോകുകയും ചെയ്യുന്ന കുട്ടികളുമുണ്ട്. ഗ്രേഡഡ് എക്സ്പോഷർ തെറാപ്പി ഇത്തരം വിദ്യാർത്ഥികൾക്കും പരീക്ഷിക്കാവുന്നതാണ്. കുട്ടിയെ ചെറിയ ഗ്രൂപ്പിൽ ഇരുത്തി ചെറിയ

ചെറിയ ചോദ്യങ്ങൾ ചോദിക്കുന്നു. അങ്ങനെ ഈ സാഹചര്യത്തെ അഭിമുഖീകരിച്ച് ധൈര്യപൂർവ്വം ഉത്തരം പറയാൻ കഴിയുന്ന അവസ്ഥയിൽ എത്തിയാൽ കുറച്ചുകൂടി വലിയ ഗ്രൂപ്പിനെ അഭിമുഖീകരിക്കാൻ പരിശീലിപ്പിക്കുകവഴി ക്ലാസ് റൂമിൽ ഉത്തരം പറയാനുള്ള പേടി ഒഴിവാക്കാം. അതുപോലെതന്നെ ഉത്കണ്ഠ ഉണ്ടാക്കാത്ത ചെറിയ ചെറിയ വാചാൽ പരീക്ഷ നടത്തി കുട്ടിക്ക് അതിനെ നേരിടാനുള്ള ധൈര്യം ഉണ്ടാക്കിയെടുത്താൽ പ്രാക്ടിക്കൽ എക്സാമിനോടും, വൈവയോടുമുള്ള പേടിയും ഒഴിവാക്കാം.

ഇംപ്ലോഷൻ തെറാപ്പി

ഈ ചികിത്സാരീതിയിൽ ഉത്കണ്ഠ അഥവാ പേടി ഉണ്ടാക്കുന്ന സാഹചര്യമോ അത്തരം ഓർമ്മകളോ, ചിന്തകളോ കുട്ടിയോട് മനസിൽ വിഭാവനം ചെയ്യാനായി ആവശ്യപ്പെടുന്നു. അങ്ങനെ വിഭാവനം ചെയ്യുമ്പോൾ കുട്ടിക്കുണ്ടാകുന്ന അതിത ഉത്കണ്ഠ തീരെ ഇല്ലാതാകുന്നതുവരെ അത്തരം സാഹചര്യം മനസിലേക്ക് കൊണ്ടുവരാനായി പരിശീലിപ്പിക്കുന്നു. കുട്ടിയുടെ പക്ഷത്തുനിന്നും കൂടുതൽ സഹകരണവും, ഇത്തരം സാഹചര്യം മനസിലേക്ക് കൊണ്ടുവരാനുമുള്ള കഴിവും ഉണ്ടെങ്കിൽ മാത്രമേ ഇംപ്ലോഷൻ തെറാപ്പി ഫലപ്രദമാവുകയുള്ളു. യഥാർത്ഥ ജീവിത സഹാചര്യങ്ങളെ തിരഞ്ഞെടുത്ത് അതിനെ നേരിട്ട് അഭിമുഖീകരിപ്പിക്കുവാൻ പറ്റാത്ത സന്ദർഭങ്ങളിൽ ഈ ചികിത്സാരീതി പരീക്ഷിക്കാവുന്നതാണ്. പക്ഷേ കൂടുതൽ ഫലപ്രദം ഗ്രേഡഡ് എക്സ്പോഷർ തെറാപ്പിതന്നെയാണ്.

സിസ്റ്റമാറ്റിക് ഡീസെൻസിറ്റൈസേഷൻ

ഒരേ സമയം ഒരു വ്യക്തിക്ക് ഉത്കണ്ഠയും ശാന്തതയും ഉണ്ടാകില്ല എന്നതാണ് ഈ ചികിത്സാരീതിയുടെ അടിസ്ഥാനം. ഇതിന്റെ ആദ്യപടിയായി കുട്ടിക്ക് മനസിന് ശാന്തത ഉണ്ടാക്കിയെടുക്കുന്നതിനായുള്ള വ്യായാമങ്ങളായ യോഗ (പ്രാണായാം) മെഡിറ്റേഷൻ, ബയോഫീഡ്ബാക്ക് എന്നിവയിലേതെങ്കിലും പരിശീലിപ്പിക്കുന്നു. ഇങ്ങിനെ മനസ് ശാന്തമായ അവസ്ഥയിൽ മുൻകൂട്ടി തയ്യാറാക്കിയ ഉത്കണ്ഠയുണ്ടാക്കുന്ന സാഹചര്യങ്ങളിൽനിന്ന് ഏറ്റവും കാഠിന്യം കുറഞ്ഞ ഒരു സാഹചര്യത്തെ അഭിമുഖീകരിക്കാനായി കുട്ടിയെ പരിശീലിപ്പിക്കുന്ന സാഹചര്യമാണെങ്കിലും കുട്ടിക്ക് മുമ്പ് ഉണ്ടായിരുന്നതുപോലെ ഉത്കണ്ഠ അനുഭവപ്പെടില്ല. ഈ സാഹചര്യത്തെ നേരിടാനുള്ള തന്റേടം കുട്ടിക്ക് ലഭിച്ചാൽ കുറച്ചുകൂടി പ്രയാസമുള്ള അടുത്ത സാഹചര്യം അഭിമുഖീകരിക്കാൻ കുട്ടിയെ പരിശീലിപ്പിക്കുന്നു. ഇപ്രകാരം സ്കൂൾ ഫോബിയ, എക്സാം ഫോബിയ, സോഷ്യൽ ഫോബിയ, പെർഫോർമെൻസ് ഫോബിയ എന്നിങ്ങിനെ പഠനത്തെ സംബന്ധിച്ചുള്ള എല്ലാതരം പേടികളും ദുരീകരിക്കാവുന്നതാണ്.

മാനസിക രോഗങ്ങൾക്ക് ഉപയോഗിക്കുന്ന മരുന്നുകൾ തലച്ചോറിൽ ഉണ്ടാക്കുന്ന വ്യതിയാനങ്ങൾ പോലെതന്നെ എക്സ്പോഷർ തെറാപ്പിയും തലച്ചോറിന്റെ ഭാഗങ്ങളായ വെൻ്ററോ മീഡിയൽ, പ്രീഫ്രോണ്ടൽ 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 തിരിച്ചുപോകാനുള്ള സാധ്യത കുറവാണെനനും പഠനങ്ങൾ ചൂണ്ടിക്കാട്ടുന്നു.

+++