പേടിപ്പെടുത്തുന്നഭയം

ഭയമെന്നത് എല്ലാവരിലുമുള്ള ഒരു സാധാരണ വികാരമാണ്. ബി.പിയെന്ന് കൂട്ടുകാർ കളിയാക്കിവിളിക്കുന്ന ഭാര്യയെപ്പേടി മുതൽ, ഉയരത്തെ, താഴ്ചയെ, കടലിനെ, ആൾക്കൂട്ടത്തെ വരെ ഭയക്കുന്ന ചിലർ നമുക്കിടയിലുണ്ട്. വെറും പരിഹാസത്തിലൊതുങ്ങേണ്ടതല്ല ഈ അവസ്ഥ. സമൂഹത്തിൽ ഏറെ കാണപ്പെടുന്നതും എന്നാൽ അത്രയൊന്നും ശ്രദ്ധിക്കപ്പെടാതെ പോകുന്നതുമായ ഒന്നാണ് ഈ അമിതഭയം. ചികിത്സപോലും വേണ്ടിവന്നേക്കാവുന്ന അവസ്ഥ. ചില ഭയങ്ങളെയും അതിന്റെ കാരണങ്ങളെയും ചികിത്സയെയും പറ്റി നോക്കാം.

ഫ്ളൈറ്റ്-ഫൈറ്റ് റിയാക്ഷൻ (FLIGHT-FIGHT REACTION)

ഭയമെന്ന വികാരത്തിൽ ഏറെ പ്രാധാന്യമുള്ള ഒന്നാണ് ഫ്ളൈറ്റ്-ഫൈറ്റ് റിയാക്ഷൻ. പേര് സൂചിപ്പിക്കുന്നതുപോലെ വിട്ടുപോവുക, പൊരുതി നോക്കുക എന്നുതന്നെയാണ് അതിനർഥം. സത്യത്തിൽ ഈ രണ്ട് പ്രതികരണങ്ങളും മനുഷ്യർക്ക് അത്യാവശ്യമാണ്. വളരെ പ്രശ്നം പിടിച്ച സാഹചര്യങ്ങളിൽനിന്ന് ഓടിരക്ഷപ്പെടുകതന്നെ വേണം. അതുപോലെ കൈപ്പിടിയിലൊതുങ്ങാവുന്ന പ്രശ്നങ്ങളെ പൊരുതിത്തോൽപ്പിക്കുകയും വേണം. രണ്ടിലും നമുക്ക് ഭയമുണ്ടാകും. എന്നിരിക്കിലും അതിനെ നേരിട്ട് തോൽപ്പിക്കുമ്പോൾ മാത്രമാണ് ഭയം ഫോബിയ(അമിതഭയമുള്ള അവസ്ഥ)യിലേക്കെത്താതിരിക്കുക. ചിലരിൽ ഫ്ളൈറ്റ് റിയാക്ഷൻ കൂടുതലായി വരികയും ഫൈറ്റ് റിയാക്ഷൻ കുറയുകയും ചെയ്യുമ്പോഴാണ് അത് അമിതഭയമായി മാറുന്നത്. ഭയം നമ്മുടെ മനസ്സിലെത്തിയാൽ ശരീരം ഒരു അലാറം തരും. പ്രശ്നത്തെ മാനസീകവും ശാരീരികവുമായി നേരിടാൻ തയ്യാറാക്കാനുള്ള ഒരു സിഗ്നൽ ആണ് ഈ അലാറം.

ഫിസിയോളജിസ്റ്റായ Hans Selye's പറയുന്നത്, ഇതൊരു ജനറൽ അഡാപ്റ്റേഷൻ സിൻഡ്രോം ആണെന്നാണ്. ഭയം ഉള്ളിലുണരുമ്പോൾ നെഞ്ചിടിപ്പ് കൂടുക, വിയർക്കുക, ശ്വാസംമുട്ടുക, വായ തുറക്കാൻ ബുദ്ധിമുട്ടുക, തൊണ്ട വരണ്ടുണങ്ങുക, മൂത്രമൊഴിക്കാൻ തോന്നുക, തലയ്ക്ക് കനം തോന്നുക, വയറിൽ എരിച്ചിലും പുകച്ചിലുമുണ്ടാവുക, കൈകാലുകൾ തളരുക എന്നിങ്ങനെ പ്രശ്നങ്ങളുണ്ടാകും. ഇതാണ് ശരീരം നൽകുന്ന മുന്നറിയിപ്പ് അഥവാ അലാറം. ഇത് മിക്കവരിലും സർവസാധാരണമാണ്. അടുത്ത

പടിയായി, പൊരുതാനുള്ള സാഹചര്യത്തിലേക്ക് അഥവാ പ്രതിരോധ (resistance)ത്തിലേക്ക് ശരീരത്തെ സജ്ജമാക്കും. അതിനടുത്തതായി എക്സോർഷൻ, അഥവാ എല്ലാം കൈവിട്ടുപോകുന്ന സാഹചര്യം. കീഴടങ്ങുകയാണ് മൂന്നാമത്തെ ഘട്ടം. ഈയവസ്ഥയിലാണ് നാം ഫ്‌ളൈറ്റ് റിയാക്ഷൻ സ്വീകരിക്കുക.

ഭയം പലതരം, കാരണവും

ഭയമെന്ന വികാരം അനുഭവിക്കാത്തവരുണ്ടാകില്ല. ഭയം സ്വാഭാവികമാണ്. പ്രത്യേക വസ്തുവിനെ, സാഹചര്യത്തെ ഒക്കെ ഭയക്കുന്നവരുണ്ട്. നിങ്ങൾ അത്തരം വസ്തുവിനെ, സാഹചര്യത്തെ ഒക്കെ ഒഴിവാക്കാൻ ശ്രമിക്കുന്നവരാണെങ്കിൽ താങ്കളുടേത് ഫോബിയ അഥവാ അതിരുകവിഞ്ഞ ഭയമാണ്.

ഫോബിയകൾ പലപ്പോഴും കുട്ടിക്കാലത്തോ കൗമാരക്കാലത്തോ ഒക്കെയാകാം ജീവിതത്തിൽ സംഭവിക്കുന്നത്. 30 വയസ്സിനുശേഷം അമിതഭയം ഉണ്ടാകുന്നത് അപൂർവമാണ്. സ്ത്രീകളിലും പെൺകുട്ടികളിലുമാണ് കൂടുതലും ഫോബിയ ഉണ്ടാകാറ്.

റോൾ മോഡലിങ് ആണ് അതിലെ അടിസ്ഥാനകാരണങ്ങളിലൊന്ന്. അമ്മ, അച്ഛൻ എന്നിവരിൽ കാണപ്പെടുന്ന ചില ഭയങ്ങൾ, ഉദാഹരണത്തിന് പല്ലിയോട്, പാറ്റയോട്, എട്ടുകാലിയോട് ഒക്കെ മാതാപിതാക്കൾക്കുള്ള ഭയം ഇവരെ കണ്ടുവളർന്നുവരുന്ന മക്കളിലും സ്വാധീനമുണ്ടാക്കും. എന്നിരുന്നാലും നാല് മുതൽ 8 വയസ് വരെയാണ് ഇത്തരം ഫോബിയകൾ കാണപ്പെടുക. അതുപോലെ ചെറുപ്പത്തിൽ സംഭവിക്കുന്ന മാനസിക ആഘാതങ്ങൾ ഫോബിയ ആയി മാറുകയുംചെയ്യും. ഒരു നായ ഓടിച്ചിട്ട് കടിക്കുമ്പോഴുണ്ടാകുന്ന പേടി, അടച്ചിട്ട ചെറിയ മുറിയിൽവച്ച് ഭയപ്പെടുത്തുന്നതോ മോശമായതോ ആയ അനുഭവം ഉണ്ടാകുക എന്നിവയെല്ലാം പിന്നീട് ഫോബിയ ആയി മാറാം.

തലച്ചോറിലെ മസ്തിഷ്കത്തിലുള്ള രാസവസ്തുക്കളുടെ (ഡോപമിൻ, നോർ എപിനെഫ്രിൻ, സിറടോണിൻ) എന്നിവയുടെ അസന്തുലിതാവസ്ഥയാണ് ഫോബിയയ്ക്ക് കാരണം. ജനിതകപരമായ കാരണത്താൽ അച്ഛനമ്മമാർക്കുള്ള ഫോബിയ മക്കളിലും വരാൻ സാധ്യത കൂടുതലാണ്. അതിനൊപ്പം സാമൂഹ്യപരമായ കാരണങ്ങളുമുണ്ട്.

ഫോബിയ ഉണ്ടാകുമ്പോൾ ശരീരത്തിൽ സിംപതറ്റിക് നെർവസ് സിസ്റ്റത്തിന്റെ അതിഭങ്കര പ്രവർത്തനംമൂലം രക്തത്തിൽ അഡ്രിനാലിന്റെ കുത്തിയൊഴുക്ക് ഉണ്ടാകും. അനിയന്ത്രിതമായി ഇതിന്റെ അളവ് വർധിക്കുമ്പോഴാണ് ശരീരത്തിൽ അലാറം വരുന്നത്. പേടിയുടെ ഉറവിടം നിലയ്ക്കുംവരെ ഈയവസ്ഥ തുടരാം. അതിൽനിന്ന് ഓടിപ്പോകുമ്പോഴാണ് ഫ്ളൈറ്റ് റിയാക്ഷനിലേക്കെത്തുന്നത്.

ഇതാ ചില പേടികൾ

സ്പെസിഫിക് ഫോബിയ(Specific Phobia)

വസ്തുക്കളോടുള്ള ഭയമാണിത്. പാമ്പ്, പാറ്റ, നായ്ക്കൾ എന്നിവയെപ്പറ്റി കേൾക്കുമ്പോഴേ തലകറങ്ങുന്നവരുണ്ട്. അവർ അത്തരം സാഹചര്യങ്ങൾ പരമാവധി ഒഴിവാക്കും. സാധാരണയായി പേടി കുറച്ചുനേരത്തേക്കേ ഉണ്ടാവൂ. എന്നാൽ ഫോബിയ ജീവിതകാലം മുഴുവൻ ഉണ്ടാകും. പ്രതികരണത്തിന്റെ തോത് വളരെ കൂടുതലായിരിക്കും. പേടിയുണ്ടാകാതിരിക്കാൻ ഇത്തരം വസ്തുക്കളെ ഒഴിവാക്കാനായി വ്യക്തി ശ്രമിച്ചുകൊണ്ടേയിരിക്കും.

ഇടിയും മിന്നലും പേടി (Astraphobia), വെള്ളം ഭയക്കുന്നവർ(Hydrophobia), രക്തത്തെക്കുറിച്ചുള്ള ഭയം (Erythrophobia), വിമാനങ്ങളോട്, ഉയരത്തോട് ഒക്കെയുള്ള ഭയം (Aerophobia), ഇടുങ്ങിയ മുറികളോട്, ലിഫ്റ്റിനോട്, സ്ഥലങ്ങളോട് ഉള്ള ഭയം (Claustrophobia) എന്നിങ്ങനെ പലവിധ ഭയങ്ങളുണ്ട്.

സമൂഹത്തിൽ ഏറ്റവും കൂടുതൽ കാണപ്പെടുന്നത് സ്പെസിഫിക് ഫോബിയ ആണ്. എന്നിരിക്കിലും ഇത്തരമൊരു രോഗാവസ്ഥകൊണ്ട് പ്രത്യക്ഷത്തിൽ വ്യക്തിക്ക് ബുദ്ധിമുട്ടൊന്നുമുണ്ടാവില്ല. ഭയപ്പെടുത്തുന്ന സാഹചര്യങ്ങളും വസ്തുക്കളും ഒിവാക്കി ശീലിച്ചാൽ മതിയാകും. അതുകൊണ്ടുതന്നെ ചികിത്സ ആവശ്യമില്ലാതെ തന്നെ ഇവർക്ക് മുന്നോട്ടുപോകാനാവും.

പെന്ത്രാഫോബിയ (Pentheraphobia)

പേരിലുള്ള കൗതുകംതന്നെയാണ് ഈ ഭയത്തിനു പിന്നിലുള്ളതും. അമ്മായിയമ്മമാരെ അളവിൽകൂടുതൽ ഭയപ്പെടുന്ന അവസ്ഥയാണിത്. പെൻതെരാ എന്ന ഗ്രീക്ക് വാക്കിന്റെ അർഥം അമ്മായിയമ്മ എന്നതാണ്. അങ്ങനെയാണ് രോഗത്തിന് ഈ പേര് വന്നത്.

സാഹചര്യങ്ങളോട് ഭയം/ സോഷ്യൽ ഫോബിയ(Social Phobia)

സമൂഹത്തിലെ ചില സാഹചര്യങ്ങൾ നേരിടാനുള്ള ഭയം ആണ് സോഷ്യൽഫോബിയ. സ്ത്രീകളിലാണ് കൂടുതൽ കാണപ്പെടുന്നതെങ്കിലും പുരുഷൻമാർക്കാണ് ഇത് കൂടുതൽ ബുദ്ധിമുട്ടുണ്ടാക്കുക. ആൾക്കൂട്ടത്തിൽ നിൽക്കുമ്പോഴോ അഭിമുഖീകരിക്കുമ്പോഴോ സ്വയം ഏറെ ഉൽക്കണ്ഠയുള്ളതായിരിക്കുക എന്നതാണ് ഈയവസ്ഥ. തന്റെ മുഖഭാവം മാറുന്നുണ്ടോ, ശബ്ദം പുറത്തുവരുന്നുണ്ടോ, വിയർക്കുന്നുണ്ടോ, വിക്കൽ വരുന്നുണ്ടോ എന്നിങ്ങനെ അമിതമായ ആശങ്കയായിരിക്കും. ഇതോടെ ടെൻഷൻ കൂടും. ശരീരത്തിൽ അലാറമടിക്കും. ഉടനെ ആ സാഹചര്യത്തിൽനിന്ന് രക്ഷപ്പെട്ടുപോകാനാണ് ശ്രമിക്കുക. ഇത്തരക്കാർക്ക് കല്യാണംപോലെയുള്ള കൂട്ടായ്മകളിൽ പങ്കെടുക്കുന്നത് ഏറെ ബുദ്ധിമുട്ടായിരിക്കും. സദ്യകഴിക്കുമ്പോൾ പോലും അമിതമായി സ്വയംകരുതലെടുക്കുകയും അതിന്റെ സമ്മർദത്തിലാവുകയും ചെയ്യും.

പെർഫോമൻസ് ഫോബിയ(Performance Phobia)

പൊതുഇടത്തിൽ പെരുമാറേണ്ടിവരുമ്പോഴുണ്ടാകുന്ന മറ്റൊരവസ്ഥ. ഉദാഹരണത്തിന് സ്വന്തം ഇടത്തിൽ നന്നായി പാട്ടുപാടുന്നവർ നാലാൾക്കാരുടെ മുന്നിൽ വരുമ്പോൾ തളരും. പെർഫോമൻസ് ഫോബിയ ആണിത്. അതുപോലെ കാര്യങ്ങളെല്ലാം നന്നായി അറിഞ്ഞിരുന്നിട്ടും ഒരു സ്റ്റേജിൽ കയറിയോ, ആൾക്കൂട്ടത്തിനോടോ രണ്ടുവാക്ക് പറയേണ്ട അവസരത്തിൽ അതിന് സാധിക്കാതെ വരിക.

അഗോറഫോബിയ (Agoraphobia)

പാനിക് അറ്റാക്ക് കാരണം വരുന്ന അതിഭയങ്കരമായ പേടിയാണിത്. മരിച്ചുപോകുമോ എന്നതരം പേടി. ഒരു ട്രാഫിക് ബ്ലോക്കിൽ പെട്ടാൽപോലും തനിക്കെന്തെങ്കിലും സംഭവിക്കുമോ.. ഈ ബ്ലോക്കിൽപെട്ട് തനിക്ക് മരണം സംഭവിക്കുമോ, തന്നെ രക്ഷിക്കാനാരെങ്കിലും വരുമോ എന്നിങ്ങനെ ആശങ്കയുയരും. ഇത്തരം ആശങ്കകൾ കാരണം ഒറ്റയ്ക്ക് ഒരിടത്ത് പോകാൻ പോലും ഇവർ ഭയക്കും. ഇവർക്ക് പുറത്തുപോകണമെങ്കിൽ മറ്റാരുടെയെങ്കിലും സഹായം വേണ്ടിവരും.

ബാധിക്കാം, ശ്രദ്ധിക്കണം

സ്പെസിഫിക് ഫോബിയ ഒരിക്കലും ഒരാളുടെ ജീവിതത്തെ പ്രതികൂലമായി ബാധിക്കില്ല. എന്നാൽ സോഷ്യൽ ഫോബിയ, അഗോറഫോബിയ എന്നിവയും പരിധിവരെ പെർഫോമൻസ് ഫോബിയയും ഒരാളുടെ ജീവിതത്തിന്റെ ഗുണനിലവാരത്തെ പ്രതികൂലമായി ബാധിക്കും. മികച്ച പെർഫോമൻസ് ചെയ്യുന്ന ഒരാൾക്ക് അത് ആവശ്യമായിവരുന്ന ഇടത്ത് പെർഫോം ചെയ്യാൻ സാധിക്കുന്നില്ലെങ്കിൽ അത് സ്വാഭാവികമായും പ്രശ്നമാകുമല്ലോ.

ഫോബിയകൾ ശരിയായവിധം കൈകാര്യംചെയ്യാൻ കഴിഞ്ഞില്ലെങ്കിൽ പിന്നീട് വിഷാദത്തിലേക്ക് നയിച്ചേക്കാം. ചികിത്സ കാര്യമായി നൽകിയില്ലെങ്കിൽ വിഷാദംമൂത്ത് ആത്മഹത്യയിലേക്ക് വരെ ചെന്നെത്താം. മാത്രമല്ല, പങ്കാളിയുടെ ഇത്തരം ഭയമെന്ന അവസ്ഥ മനസ്സിലാക്കാതെ പെരുമാറുന്നതോ പരിഹസിക്കുന്നതോ ഒക്കെ ദാമ്പത്യത്തെത്തന്നെ ബാധിക്കും. പലരും ഇത് പങ്കുവെക്കാതെ സ്വയം ചികിത്സചെയ്യും. ഉദഹരണത്തിന്, അൽപം ധൈര്യംകിട്ടാനായി മദ്യത്തിൽ അഭയംതേടും. അതുമല്ലെങ്കിൽ ഉറക്കഗുളിക ഉപയോഗിക്കും. എന്നാലിത് പിന്നീട് സ്ഥിരമാവുകയും ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങളുണ്ടാവുകയും ചെയ്യും. ദൂരവ്യാപകപ്രത്യാഘാതമുണ്ടാക്കുന്നതാണ് ഇത്തരം ഫോബിയകൾ. ചെറുപ്പത്തിലേ കണ്ടെത്തി ചികിത്സിക്കുന്നതാണ് ഉത്തമം.

ചികിത്സ തേടണം

എല്ലാത്തരം ഫോബിയകൾക്കും അടിസ്ഥാനപരമായ ചികിത്സ മനശാസ്ത്ര ചികിത്സയാണ്. ഏത് സാഹചര്യത്തെയാണോ പേടി, അതിനെ നേരിട്ട്, വീണ്ടും നേരിട്ട് ഭയം മാറ്റിയെടുക്കുന്ന(Systematic desensitization) സിസ്റ്റമാറ്റിക് ഡീ സെൻസിറ്റൈസേഷൻ എന്ന രീതിയാണതിലൊന്ന്. ഒപ്പം റിലാക്സേഷൻ പരിശീലനം യോഗ, പ്രാണായാമ, പ്രോഗ്രസ്സീവ് മസ്കുലാർ റിലാക്സേഷൻ ട്രെയിനിങ് എന്നിവയിലൂടെ മനസ്സിനെ ശാന്തമാക്കും. ഉദാഹരണത്തിന് ഉയരം ഭയക്കുന്ന ഒരാളെ ചില പരിശീലനങ്ങളിലൂടെ മനസ്സിനെ ശാന്തമാക്കും. അതിനുശേഷം ഒന്നാം നിലയിലേക്ക് കയറ്റി താഴേക്ക് നോക്കാൻ ആവശ്യപ്പെടും. അയാളിലെ ശരീരത്തിന്റെ അലാറം കുറയുന്നപോലെയോ നിയന്ത്രിക്കാനാവുന്നതുപോലെയോ ആകുന്നതുവരെ ഇത് ശീലിക്കും. പിന്നെയത് രണ്ടാംനില, മൂന്നാംനില എന്നിങ്ങനെ (Gradual explosure) കൂട്ടിക്കൊണ്ടുവരും. ഇത് ആഴ്ചകളോ മാസങ്ങളോ എടുക്കുന്ന പ്രക്രിയയാണ്. രോഗിക്കും തെറാപിസ്റ്റിനും ക്ഷമവേണം.

പേടിയുള്ള വസ്തുക്കളുടെ ചിത്രം, ത്രീഡി ചിത്രം എന്നിവ കാണിച്ച് ഭയം കുറച്ചുകൊണ്ടുവരുകയും അതിനുശേഷം പേടിയുള്ള വസ്തുവിനെ/ ജീവിയെ ദൂരെ നിന്നോ കൂട്ടിലിട്ട നിലയിലോ കാണിക്കുകയും പതുക്കെപ്പതുക്കെ അതിനെ തൊട്ടുതന്നെ ശീലിക്കുന്നതിലേക്ക് എത്തിക്കുകയും ചെയ്യുന്നതാണ് മറ്റൊരു രീതി. ഇതൊരു സൈക്കോളജിക്കൽ ട്രീറ്റ്മെന്റ്ാണ്. ഇപ്പോൾ നൂതനമായ വെർച്വൽ റിയാലിറ്റിവഴി ഭയമുളവാക്കുന്ന സാഹചര്യങ്ങളെ പുനസൃഷ്ടിച്ച് പോലും ചികിത്സയൊരുക്കുന്നതിന് സാധിക്കും.

ഫ്ളഡിങ് എന്ന ഒരു രീതികൂടിയുണ്ട്. അതായത്, ഒരാൾക്ക് പാമ്പിനെ ഭയമാണെങ്കിൽ ഒത്തിരി പാമ്പിന്റെ കൂട്ടത്തിലേക്ക് അയാളെ ഇടുകയും ഭയം ഇല്ലാതാക്കുകയും ചെയ്യുന്ന രീതി. എന്നാൽ ദുർബലഹൃദയരാണെങ്കിൽ ഇത്തരം സാഹചര്യത്തിലുള്ള സമ്മർദം താങ്ങാനാകാതെ ഹൃദയാഘാതംപോലും വന്നേക്കാം. അതിനാൽ ഈ രീതി സാധാരണ ഗതിയിൽ പ്രയോഗിക്കാറില്ല.

ഫോബിയയുടെ ചികിത്സയ്ക്ക് ദീർഘകാലം മരുന്ന് കൊടുക്കില്ല. സിംപതറ്റിക് ഓവർ ആക്ടിവിറ്റി നിയന്ത്രിക്കാനായി, ശാന്തമാക്കാനായി ബീറ്റാ ബ്ലോക്കേഴ്സ്, ആങ് സ്യോളൈറ്റിക് (Anxiolytic) എന്നിവ ചെറിയകാലത്തേക്ക് കൊടുക്കാം. ഫോബിയ കൂടി ഡിപ്രഷൻ വന്നാൽ ആന്റി ഡിപ്രസന്റ് മരുന്നുകളും നൽകാം.