കോഴിക്കോട്ടെ ഗവ. ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് ഓഫ് മെന്റൽ ഹെൽത്ത് ആന്റ് ന്യൂറോ സയൻസിന്റെ ഡയറക്ടറായിരുന്നു. കോഴിക്കോട് ചേതന സെന്റർ ഫോർ ന്യൂറോ സൈക്യാട്രി പ്രൊഫസർ, കോഴിക്കോട് തണൽ ആത്മഹത്യാ പ്രതിരോധ കേന്ദ്രത്തിന്റെ ചെയർമാൻ, ഐ.എം.എയുടെ കേരള സ്റ്റേറ്റ് കമ്മിറ്റി ഫോർ മെന്റൽ ഹെൽത്തിന്റെ കൺവീനർ എന്നീ നിലകളിൽ പ്രവർത്തിക്കുന്നു. ഡോപമിൻ, മലയാളിയും മദ്യപാനവും-എങ്ങനെ ചികിത്സിക്കണം, പഠനം പാൽപ്പായസം പോലെ, മേധാക്ഷയം- സ്മൃതിനാശം, ആത്മഹത്യ- പ്രശ്നങ്ങളും പ്രതിരോധ മാർഗങ്ങളും ഇന്റർനെറ്റ് മൊബൈൽ അഡിക്ഷൻ തുടങ്ങിയ പുസ്തകങ്ങളുടെ രചയിതാവാണ്.

ഡോ. പി.എൻ സുരേഷ് കുമാർ
MD, DPM, DNB, PhD, MRC Psych.
പ്രൊഫസർ ഓഫ് സൈക്യാട്രി
ഡയറക്ടർ, ചേതന സെന്റർ ഫോർ ന്യൂറോസൈക്യാട്രി
Mail: drpnsuresh@gmail.com

സംശയരോഗമാണോ 8ലാണ് പണി.!!

> വിവാഹ നിശ്ചയസമയത്ത് തന്നെ മൊബൈൽഫോൺ സമ്മാനിക്കുന്നതാണ് ഇന്നത്തെ രീതി. അതിൽത്തന്നെ തുടങ്ങുന്നു അധികാരപ്രശ്നങ്ങൾ. താൻ വിളിക്കുമ്പോൾ പങ്കാളി ബിസിയായാൽ വഴക്കായി, ബഹളമായി.. പക്ഷെ ആദ്യകാലമായതുകൊണ്ട് പങ്കാളിക്കുതോന്നുക, ഇത് അദ്ദേഹത്തിന്റെ/അവളുടെ സ്നേഹക്കൂടുതൽ കൊണ്ടോ പൊസസ്സീവ്നെസ് കൊണ്ടോ ആണെന്നാണ്. തനിക്കിഷ്ടമില്ലാത്ത ഒരു വസ്ത്രംപോലും പങ്കാളി ധരിക്കരുത് എന്നൊക്കെ നിർദേശിച്ചാൽ ആ ബന്ധം അധികകാലം നിൽക്കില്ല. കാരണം, സംശയത്തിന്റെ കണിക അവിടെ പൊട്ടിമുളയ്ക്കുകയാണ്. സ്വസ്ഥമായ ഒരു ജീവിതം അവർക്ക് കിട്ടില്ല.

അതെ അതിരുകവിഞ്ഞ സംശയം തീർച്ചയായും ഒരു രോഗാവസ്ഥതന്നെയാണ്. തന്നെയുമല്ല, മാനസികരോഗങ്ങളിൽ വച്ച് ചികിത്സിക്കാൻ ഏറ്റവും ബുദ്ധിമുട്ടുള്ളതും ഇതേരോഗമാണ്. സമാന ലക്ഷണങ്ങൾ മറ്റ് പല മനോരോഗങ്ങളിലും കാണപ്പെടാറുണ്ട്. സംശയം മാത്രം ഉണ്ടാകുന്ന രോഗാവസ്ഥയാണ് delusional disorder അഥവാ സംശയരോഗം. മറ്റ് മാനസിക രോഗങ്ങളെക്കാൾ സംശയരോഗം പൊതുവെ കുറവാണ് കാണപ്പെടുന്നത്. പതിനായിരത്തിൽ മൂന്നുപേർ എന്നതാണ് കണക്ക്. പല മിഥ്യാധാരണകളുമാണ് ഇതിന്റെ മൂലകാരണം. പങ്കാളിക്ക് തന്നോട് വിശ്വസ്തതയില്ല, മറ്റാരെങ്കിലുമായി കൂട്ടുകെട്ടുണ്ടോ... എന്നിങ്ങനെ ആലോചനകളിലൊണ് തുടക്കം. എന്നാൽ മറ്റ് ഒരു ചര്യകളിലും രോഗി വ്യതിചലിക്കില്ല എന്നതുകൊണ്ട് തന്നെ രോഗനിർണയം ഇത്തിരി കടുപ്പമാണ്. 25 നും 90 വയസിനുമിടയിൽ എപ്പോൾ വേണമെങ്കിലും രോഗം ബാധിക്കാം. എങ്കിലും നാൽപ്പതുകളാണ് കൂടുതൽ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടത്. അതും സ്ത്രീകൾ വിവാഹിതരോ ഒറ്റയ്ക്ക് താമസിക്കുന്നവരോ താഴ്ന്ന വരുമാനമുള്ളവരോ ആയവരിൽ അസുഖസാധ്യത കൂടും. കൃത്യമായ ഒരു കാരണം ചൂണ്ടിക്കാട്ടാനില്ലെങ്കിലും പല കാരണങ്ങളാൽ രോഗം പിടിപെടാം.. നമ്മുടെ വികാരങ്ങളെ നിയന്ത്രിക്കുന്ന തലച്ചോറിനുള്ളിലെ ലിംബിക് വ്യൂഹത്തിനും ശരീരചലനങ്ങളെ നിയന്ത്രിക്കുന്ന ബേസൽ ഗാംഗ്ലിയ ഗ്രന്ഥികൾക്കുമുണ്ടാകുന്ന പല രോഗങ്ങളും വിവിധതരം സംശയങ്ങളും രൂപപ്പെടുത്തുന്നതായി കണ്ടെത്തിയിട്ടുണ്ട്. അതുകൊണ്ടുതന്നെ ഈ രണ്ട് ഭാഗങ്ങ

> പ്രണയ വിവാഹമാണെങ്കിൽ പോലും പങ്കാളിയിൽ സംശയത്തിന്റെ എന്തെങ്കിലും നിറംകണ്ടാൽ അത്തരം ബന്ധങ്ങൾ ഉപേക്ഷിക്കുന്നതു തന്നെയാണ് നല്ലത്. വിവാഹം കഴിഞ്ഞ് കുഞ്ഞുങ്ങളുണ്ടായാൽ അതൊക്കെ മാറുമെന്ന് പറയുന്നത് വെറും തെറ്റിദ്ധാരണയാണ്. സംശയരോഗത്തിന് കാര്യമായ ചികിത്സയില്ല. പരമാവധി തുറന്ന് ഇടപെടാതായില്ലെങ്കിൽ ജീവിതം നരകതുല്യമാകും.

ളിലെയും ഘടനാപരമോ പ്രവർത്തനപരമോ ആയ എന്തെങ്കിലും വൈകല്യവും സംശയരോഗത്തിന് കാരണമായേക്കാം എന്നു പറയുന്നു.

പ്രമുഖ സാമൂഹ്യശാസ്ത്രജ്ഞനായ നോർമൻ കാമറൂണിന്റെ നിരീക്ഷണത്തിൽ സംശയരോഗത്തിന് ഇനിപ്പറയുന്നവ കാരണങ്ങളാകാമെന്ന് പറയുന്നു. ചില സാഹചര്യങ്ങൾ ബുദ്ധിമുട്ടുണ്ടാക്കുമോ എന്ന തോന്നൽ, അവിശ്വാസവും സംശയങ്ങളും ഉണ്ടാക്കുന്ന പ്രതികൂല സാഹചര്യങ്ങൾ, സമൂഹത്തിലെ ഒറ്റപ്പെടൽ, ശത്രുതയും അസൂയയും ഉണ്ടാക്കുന്ന സാഹചര്യങ്ങൾ, ആത്മാഭിമാനം കുറയ്ക്കുന്ന സാഹചര്യങ്ങൾ, നമ്മുടെ പോരായ്മകൾ മറ്റുള്ളവരിൽകൂടി നാം മനസ്സിലാക്കുന്ന സാഹചര്യങ്ങൾ, മറ്റുള്ളവരുടെ പ്രവൃത്തികളെയും വികാരവിചാരങ്ങളെയും കുറിച്ച് ചിന്തിച്ചു കൂട്ടുന്നവർ... എന്നിവരിൽ സംശയരോഗങ്ങൾക്ക് സാധ്യതയേറും. അമിത ഉത്കണ്ഠ, ഉൾവലിയൽ, ആത്മവിശ്വാസമില്ലായ്മ എന്നിവയും പ്രതികൂലമായി ബാധിച്ചേക്കാം.

ലക്ഷണമില്ലാത്ത ലക്ഷണം

സംശയരോഗക്കാർക്ക് പ്രഥമദൃഷ്ട്യാ പ്രത്യേകിച്ച് രോഗലക്ഷണങ്ങളൊന്നും കാണില്ല. എങ്കിലും സൂക്ഷ്മമായി നിരീക്ഷിച്ചാൽ ഇവർ ഏതൊരു കാര്യത്തെയും വ്യക്തിയെയും വളരെ സൂക്ഷിച്ചും സംശയത്തോടെയും മാത്രമേ അഭിമുഖീകരിക്കൂ എന്ന് മനസിലാക്കാം. ഏത് വിഷയത്തിലും അധികമായി ചിന്തിച്ച് കൂട്ടുന്നത് ഇവരുടെ പൊതു സ്വഭാവമാണ്. പ്രത്യക്ഷത്തിൽ പ്രശ്നങ്ങളില്ലാത്ത രോഗമാണെങ്കിലും ദാമ്പത്യകലഹത്തിലേക്കും ആത്മഹത്യ, കൊലപാതകം, വിവാഹമോചനം എന്നിങ്ങനെ പ്രത്യാഘാതങ്ങളിലേക്കും പോകുമെന്നതിനാൽ സംശയരോഗവും വളരെ കാര്യമായി പരിഗണിക്കപ്പെടേണ്ട ഒന്നാണ്.

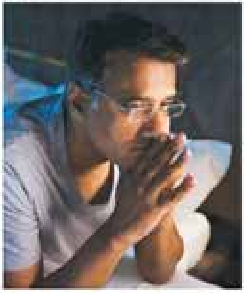
സംശയം രോഗമാകുമ്പോൾതന്നെ ചാരിത്ര്യസംശയം എന്ന അവസ്ഥ അതി ഭീകരമാണ്. അതൊരു ചെറിയ വിഭാഗത്തിന് മാത്രമേയുള്ളൂ. പലപ്പോഴും വളരെ നിസ്സാരമെന്നു തോന്നുന്നതാകാം അതിന്റെ കാരണങ്ങൾ. പക്ഷേ പത്ര മാധ്യമങ്ങളിൽ ഇന്നു കാണുന്ന പല കൊലപാതക അക്രമ വാർത്തകൾക്കുപിന്നിലും ഇത് കാരണങ്ങളാകുന്നുണ്ട്. പങ്കാളികൾക്കിടയിൽ സംശയങ്ങളുണ്ടാക്കാൻ സാധ്യതയുള്ള ചില സാഹചര്യങ്ങൾ താഴെപ്പറയുന്നവയാണ്.

ഈഗോയിസ്റ്റിക്

എന്റെ ഭാര്യ ഞാൻ മാത്രം പറയുന്നത് കേട്ടാൽ മതി. അവൾ ജോലിക്കുപോയിട്ട് വേണ്ട ഈ വീട് കഴിയാൻ, ഈ വീട്ടിൽ എന്റെ ഇഷ്ടങ്ങൾ മാത്രം നടന്നാൽമതി എന്നിങ്ങനെ അഹംഭാവ സ്വഭാവങ്ങൾ ബന്ധത്തിൽ വിള്ളലുണ്ടാക്കും.

ഇൻസെക്യൂരിറ്റി

അരക്ഷിതമനസ്സുള്ളവരിൽ സംശയം കൂടപ്പിറപ്പാകാം. പങ്കാളിയുടെ



> ഇതിനൊക്കെ ഇടയിലാണ് ഇലക്ട്രോണിക്സ് ഗാഡ്ജറ്റുകളുടെ അധികരിച്ച ഉപയോഗം. ഇത്തരം താൽപര്യങ്ങളില്ലാത്ത പങ്കാളിയിൽ അതുമതി സംശയകാരണമാകാൻ. ദീർഘകാലം ഭാര്യമാരെ പിരിഞ്ഞിരിക്കേണ്ടി വരുന്നവരിൽ പലർക്കും ബാച്ചിലർ ലൈഫായിരിക്കും. അത്തരക്കാരിൽ അപകർഷത ഉണ്ടാവും. ഭാര്യയെ പിരിഞ്ഞ് ജീവിക്കുന്നവർ കേൾക്കുന്ന വാർത്തകളും മറ്റുള്ളവർ പറയുന്ന ഗോസ്സിപ്പുകളും മറ്റും ആവശ്യത്തിൽകൂടുതൽ ചിന്തിച്ച് പ്രശ്നങ്ങളുണ്ടാക്കും.

സൗന്ദര്യത്തിനും ജോലിക്കും പറ്റിയ ആളല്ല ഞാൻ, എന്നേക്കാൾ നല്ലവരെ കണ്ടാൽ പങ്കാളി അവർക്കൊപ്പം പോകുമോ എന്നിങ്ങനെ ആശങ്കകളാണ് ഇവരെ സംശയത്തിലെത്തിക്കുക.

ഓവർ പൊസസ്സീവ്നെസ്

വിവാഹ നിശ്ചയസമയത്ത് തന്നെ മൊബൈൽഫോൺ സമ്മാനിക്കുന്നതാണ് ഇന്നത്തെ രീതി. അതിൽത്തന്നെ തുടങ്ങുന്നു അധികാരപ്രശ്നങ്ങൾ. താൻ വിളിക്കുമ്പോൾ പങ്കാളി ബിസിയായാൽ വഴക്കായി, ബഹളമായി. പക്ഷേ ആദ്യകാലമായതുകൊണ്ട് പങ്കാളിക്കുതോന്നുക, ഇത് അദ്ദേഹത്തിന്റെ/അവളുടെ സ്നേഹക്കൂടുതൽ കൊണ്ടോ പൊസസ്സീവ്നെസ് കൊണ്ടോ ആണെന്നാണ്. തനിക്കിഷ്ടമില്ലാത്ത ഒരു വസ്ത്രം പോലും പങ്കാളി ധരിക്കരുത് എന്നൊക്കെ നിർദേശിച്ചാൽ ആ ബന്ധം അധികകാലം നിൽക്കില്ല. കാരണം, സംശയത്തിന്റെ കണിക അവിടെ പൊട്ടിത്തുടങ്ങുകയാണ്. സ്വസ്ഥമായ ഒരു ജീവിതം അവർക്ക് കിട്ടില്ല.

ഇൻഫീരിയോറിറ്റി കോംപ്ലക്സ്

പങ്കാളികളുടെ നിറം, ഉയരം ജോലി, പണം എന്നിവയിലും സമ്പത്ത്, കുടുംബമഹിമ എന്നിവയിലുമുള്ള താരതമ്യം അത് കുറവുള്ളയാളിൽ അപകർഷതയുണ്ടാക്കും. അതോടെ സംശയത്തിന്റെ വിത്ത് മുളയ്ക്കും.

അകലമാകാം തെറ്റുകൊണ്ടാകരുത്

ഇതിനൊക്കെ ഇടയിലാണ് ഇലക്ട്രോണിക്സ് ഗാഡ്ജറ്റുകളുടെ അധികരിച്ച ഉപയോഗം. ഇത്തരം താത്പര്യങ്ങളില്ലാത്ത പങ്കാളിയിൽ അതുമതി സംശയകാരണമാകാൻ. ദീർഘകാലം ഭാര്യമാരെ പിരിഞ്ഞിരിക്കേണ്ടി വരുന്നവരിൽ പലർക്കും ബാച്ചിലർ ലൈഫായിരിക്കും. ഇത്തരക്കാർക്ക് സംശയം കൂടും. ഭാര്യയെ പിരിഞ്ഞ് ജീവിക്കുന്നവർ കേൾക്കുന്ന വാർത്തകളും മറ്റുള്ളവർ പറയുന്ന ഗോസ്സിപ്പുകളും മറ്റും ആവശ്യത്തിൽകൂടുതൽ ചിന്തിച്ച് പ്രശ്നങ്ങളുണ്ടാക്കും.

ഈയിടെ ഒരു രോഗിയെത്തിയത് ഭാര്യക്ക് അവിഹിതമുണ്ടെന്ന സംശയവുമായാണ്. പക്ഷേ സംസാരിച്ചു തുടങ്ങിയപ്പോഴേ രോഗം ആർക്കെന്നത് പിടികിട്ടി. അക്കാര്യം ഇങ്ങനെയാണ്, വളരെ മികച്ചൊരു ബിസിനസ്മാൻ ആണ് അദ്ദേഹം. ബിസിനസ് ആവശ്യത്തിന് പല രാജ്യങ്ങളും സന്ദർശിക്കുന്നയാൾ. പക്ഷേ ചെറിയൊരു പ്രശ്നമുള്ളത്, ചെല്ലുന്ന ഓരോ രാജ്യത്തിലും പട്ടണത്തിലും അദ്ദേഹത്തിന് സ്ത്രീസുഹൃത്തുക്കളുണ്ട് എന്നതാണ്. നാട്ടിൽ വീടുവച്ചപ്പോൾ അതുകൊണ്ടുതന്നെ അദ്ദേഹം എല്ലാ മുറിയിലും വീടിന്റെ നാലുപാടും സി.സി.ടി.വി വച്ചു. ദൃശ്യങ്ങൾ സ്വന്തംഫോണിലേക്ക് ബന്ധപ്പെടുത്തിവച്ചു. അതും ഭാര്യപോലുമറിയാതെ. വീട്ടിലില്ലാത്തപ്പോൾ ഭാര്യയെ സ്ഥിരമായി അയാൾ ഇതിലൂടെ നിരീക്ഷിച്ചു. ഒരിക്കൽ ബന്ധുവായ ഒരാൾ വീട്ടിൽ ഒന്നിലധികം തവണ വന്നുപോകുന്നതായി ശ്രദ്ധയിൽപെട്ടു. സി.സി.ടി.വി ദൃശ്യങ്ങളുടെ പകർപ്പ് സഹിതം അദ്ദേഹം വന്ന് പ്രശ്നങ്ങളുണ്ടാക്കി. ഒടുവിലാണ് ഡോക്ടറെ കാണാനെത്തിയത്. അങ്ങനെയാണ് സംഭവം പുറത്തറിഞ്ഞത്. ഭാര്യയെ കാണാനെത്തിയയാൾ എന്തോ ആവശ്യവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട് വന്നതാണെന്നും വന്ന സമയത്തെല്ലാം ഭാര്യമാത്രമല്ല, മക്കളും ഒപ്പമുണ്ടായിരുന്നുവെന്നും വ്യക്തമായി. കൂടുതൽ സംസാരിച്ചപ്പോഴാണ് സ്വന്തം സ്വഭാവം പുറത്തായത്. പല സ്ത്രീകളുമായി ബന്ധമുള്ള ഇയാൾക്ക് ആത്മവിശ്വാസം കുറഞ്ഞതോടെ സംശയരോഗം ഉടലെടുത്തതാണ്. ഇത്തരത്തിൽ അവിഹിതമുള്ളവർക്ക് സംശയരോഗം ഉണ്ടാകാം. ഭാര്യക്കും ഭർത്താവിനും തുല്യ പങ്കാളിത്തമാണ് ജീവിതത്തിലെങ്കിൽ പരിധിവരെ പ്രശ്നങ്ങളുണ്ടാകില്ല.

കരുതാം, ജാഗ്രതയാകാം

പ്രണയ വിവാഹമാണെങ്കിൽ പോലും പങ്കാളിയിൽ സംശയത്തിന്റെ ഏതെങ്കിലും നിറംകണ്ടാൽ അത്തരം ബന്ധങ്ങൾ ഉപേക്ഷിക്കുന്നതു തന്നെയാണ് നല്ലത്. വിവാഹം കഴിഞ്ഞ് കുഞ്ഞുങ്ങളുണ്ടായാൽ അതൊക്കെ മാറുമെന്ന് പറയുന്നത് വെറും തെറ്റിദ്ധാരണയാണ്. സംശയരോഗത്തിന് കാര്യമായ ചികിത്സയില്ല. പരമാവധി തുറന്ന് ഇടപെടാനായില്ലെങ്കിൽ ജീവിതം നരകതുല്യമാകും. എത്ര എത്ര നല്ലമനുഷ്യനും വിദ്യാഭ്യാസമുള്ളയാളുമായിക്കോട്ടെ സംശയ സ്വഭാവിയാണെങ്കിൽ ആ ബന്ധം മുന്നോട്ടു കൊണ്ടുപോകാതിരിക്കുന്നതാണ് നല്ലത്.