

## மனப்பதற்றம், பேரச்சம் மற்றும் அச்சக்கோளாறு - முக்கிய தகவல்கள்

மனப்பதற்றம் ஒரு சாதாரணமான உணர்வு. நாம் எல்லோருமே பயமுறுத்தும் அல்லது கடினமான சூழ்நிலையில் பதட்டப்படுவோம். அந்த சூழ்நிலைக்கு பழகிவிட்டாலோ அல்லது அந்த சூழ்நிலையில் இருந்து விலகினாலோ பதற்றம் முழுமையாக நீங்கிவிடும். ஆனால் எந்த வெளிப்படையான காரணமும் இல்லாமல் எப்பொழுதுமே பதற்றமாக இருந்தால் அது இயல்பு வாழ்க்கையை பாதிக்கும்.

இந்த துண்டுப்பிரசுரம் மனப்பதற்றம் உள்ளவருக்கோ அல்லது அவரது உறவினர் மற்றும் நண்பருக்கோ பயனளிக்கும் என்று நம்புகிறோம். இதில் மூன்றுவகையான குறிப்பிட்ட மனப்பதற்றங்களைப்பற்றி விளக்கம் அளிக்கப்பட்டுள்ளது.

அவை யாவன,

1. பொது மனப்பதற்றம் (Generalised Anxiety disorder)
2. பேரச்சம் (Panic)
3. அச்சக்கோளாறு அல்லது அச்ச நோய் (Phobia)

### மனப்பதற்றம் என்றால் என்ன?

பத்தில் ஒருவர் தன் வாழ்நாளில் சில சமயங்களில் மனப்பதற்றம் மற்றும் அச்சக்கோளாறினால் பாதிக்கப்படுவர். மனப்பதற்றம் ஆபத்தான சூழ்நிலைகளில் இருந்து நம்மை விழிப்புறச்செய்வதுடன், பிரச்சினைகளை சந்திக்க ஊக்கமூட்டுவதன் மூலமாக அச்சூழ்நிலைகளை தவிர்க்கவோ அல்லது சந்திக்கவோ உதவி செய்யும். ஆனால் இம்மனப்பதற்றஉணர்வு மிக வலிமையானால் நாம்செய்யவேண்டிய விஷயங்களை செய்யவிடாமல் தடுத்துவிடும்.

### பேரச்ச நோய் என்றால் என்ன?

திடீரென்ற, எதிர்பாராமல் ஏற்படும் கடுமையான பதற்றம் பேரச்சமாகும். இவை அடிக்கடி சில குறிப்பிட்ட பதற்றத்தை ஏற்படுத்தும் சூழ்நிலைகளில் உண்டாகும். ஆதலால் அந்த சூழ்நிலைகளில் இருந்து நீங்கள் உடனடியாக விலக நேரிடும்.

### அச்சக்கோளாறு என்றால் என்ன?

அச்சக்கோளாறு என்பது சில குறிப்பிட்ட ஆபத்தில்லாத சூழ்நிலைகளோ அல்லது பொருட்களோ பதற்றத்தை ஏற்படுத்துவதாகும். பொதுவாக இந்த சூழ்நிலைகளை அல்லது பொருட்களை மக்கள் தொல்லைதருவதாய் கருதமாட்டார்கள்.

### மனப்பதற்றத்திற்கான காரணங்கள்.

#### 1. மரபணுக்கள்

நம்மில் சிலர் பிறப்பிலேயே மற்றவரைவிட அதிக பதட்டமுள்ளவராக இருப்போம்.

அதற்கு மரபுவழி காரணமாக இருக்கலாம் என்று மருத்துவ ஆய்வு கூறுகிறது. ஆயினும்,

இயற்கையிலேயே பதட்டம் இல்லாதவர்கூட போதுமான அழுத்தம் அல்லது கவலையினால் பதற்றமடைவர்.

## 2. சூழ்நிலைகள்

சில வேளைகளில் எதனால் பதற்றம் ஏற்படுகிறது என்று உங்களுக்கு தெளிவாகத் தெரியும். அந்த சூழ்நிலை அல்லது பிரச்சினை மறைந்தால் பதற்றமும் மறைந்துவிடும். ஆனால் சில சூழ்நிலைகள் மிகவும் அச்சுறுத்தலை உண்டாக்கும். உதாரணத்திற்கு, வாகன மற்றும் இரயில் விபத்துகள் அல்லது தீ உள்ளிட்ட சூழ்நிலைகளில் பதற்றம் நீண்ட நாட்களுக்கு பிறகும் தொடரக்கூடும்.

## 3. போதைமருந்துகள்

ஆம்பிட்டமின், எக்ஸ்டசி போன்ற போதைப்பொருட்கள் பதற்றத்தை உண்டாக்கலாம். சிலருக்கு காபியில் (coffee) உள்ள காஃபின் (caffeine) போதுமானதாகும்.

## 4. வாழ்க்கை அனுபவங்கள்

கடந்தகால மோசமான அனுபவங்களோ, நிகழ்கால பெரிய மாற்றங்களோ (உதாரணத்திற்கு கர்ப்பமுறுதல், வேலை மாற்றம், வேலை இழப்பு அல்லது வீடு மாறுதல்) பதற்றத்திற்கு காரணமாக இருக்கலாம்.

## மனப்பதற்றம் எப்படி இருக்கும்?

மனதில்

எப்பொழுதும் கவலையாய் இருத்தல், சோர்வு, எளிதில் கோபம் கொள்ளுதல், தூக்கம் பாதிக்கப்படுதல் மற்றும் மனதை ஒருமுகப்படுத்த முடியாமல் இருத்தல் உடம்பில்

இருதயம் வேகமாக துடிப்பது, வியர்வை, தசை இறுக்கம், நெஞ்சுவலி, நடுக்கம், மூச்சுவிட கஷ்டப்படுதல், மயக்க உணர்வு, மயக்கம், செரிமானமின்மை மற்றும் வயிற்றுப்போக்கு.

இவ்வறிகுறிகள் தீவிர உடல்நலகுறைவின் அடையாளமாக இருக்குமோ என்ற கவலையை ஏற்படுத்தும். அது பதற்றத்தை மேலும் அதிகப்படுத்தும்.

## பேரச்சம் எப்படி இருக்கும்?

திடீரென ஏற்படும் திணறடிக்கின்ற பயம் மற்றும் கட்டுப்பாடு இழக்கும் உணர்வே பேரச்சமாகும். அப்போது இருதயம் மிக வேகமாக துடிக்கும், விரைவாக மூச்சு விடுதல், வியர்வை, நடுக்கம் மற்றும் இறக்கப்போகிறோம் என்ற பயஉணர்வு ஏற்படும். ஆதலால் அந்த சூழ்நிலையில் இருந்து மிக விரைவில் விலக நேரிடும்.

## அச்சக்கோளாறு எப்படி இருக்கும்?

பயமுறுத்தும் சில குறிப்பிட்ட சூழ்நிலைகளில் மனப்பதற்றம் பலமாக உண்டாகக்கூடும். ஒருவருக்கு “நாய்” பயம் இருந்தால் நாய் பக்கமாக, சுற்றிலும் இருக்கும்போது மிகவும் பதற்றம் ஏற்படும். ஆனால் மற்ற சூழ்நிலைகளில் இயல்பாக இருக்கமுடியும்.

முக்கியமாக பயமுறுத்தும் சூழ்நிலைகளை தவிர்க்க முயற்சி செய்வார்கள். அது அச்சக்கோளாறை மேலும் மோசமாக்கும். வாழ்வின் பெரும்பகுதி எப்படி இவற்றை தவிர்ப்பது என்ற முன்னெச்சரிகை நடவடிக்கைகளிலேயே ஆதிக்கம் செலுத்தும். பொதுவாக உண்மையான ஆபத்து இல்லை என்று தெரிந்தாலும், பயம் சிறுபிள்ளைத்தனமாக தோன்றினாலும் பயத்தை கட்டுப்படுத்தமுடியாது.

பெரும்பாலான சமயங்களில் மனப்பதற்றம் மற்றும் பேரச்சம் மனச்சோர்வுடன் வெளிப்படும். மிகவும் வாட்டங்கொண்ட நிலை, பசியின்மை மற்றும் எதிர்காலம் இருண்டதாகவும், நம்பிக்கையற்றதாகவும் இருக்கும்.

### என்ன உதவி கிடைக்கக்கூடும்

சுய உதவி

குழுக்களிலோ, சுயமாகவோ, புத்தகங்கள், குறுவட்டு மற்றும் DVD மூலமாகவோ தளர்வுறச்செய்கிற பதற்றகுறைவு நுட்பத்தை கற்றுக்கொள்ளலாம். முறையான பயிற்சி மூலம் இந்நுட்பத்தை விரைவில் கற்றுக்கொள்ளலாம். நெருக்கடியான சூழ்நிலைகளில் அது பயனளிக்கும். அறிவுத்திறன் சிகிச்சை அடிப்படையாக கொண்ட சுயஉதவி புத்தகங்கள் மற்றும் DVDக்கள் உதவக்கூடும்.

பேசுவது மூலமாக

நீங்கள் உறவினரிடமோ, நண்பரிடமோ பதற்றத்தைப்பற்றி பேசவிரும்பாவிட்டாலும் அவ்வாறு பேசுவது உதவக்கூடும். ஒரு கண்ணியமான, பொறுப்புள்ள நண்பரோ உறவினரோ நீங்கள் பேசுவதை கவனமாக கேட்பவராயின் அவரிடம் பேச முயற்சி செய்யலாம். அவருக்கோ அல்லது அவருக்கு தெரிந்தவருக்கோ இப்பிரச்சினை இருந்திருக்கலாம்.

சுய உதவிக்குழு

இதே பிரச்சனை உள்ள மற்றவர்களுடன் பேசுவது எளிது. ஏனென்றால் அவர்களால் உங்களுக்கு என்ன நடக்கிறது என்று புரிந்துகொள்ள இயலும். மேலும் பிரச்சினைகளை எப்படி சமாளிப்பது என்று யோசனை கூறமுடியும். இக்குழுக்கள் பதற்றம் சார்ந்த மற்ற பிரச்சனைகளிலும் கவனம் செலுத்தும்.

உளவியல்மருத்துவ சிகிச்சை

இந்த ஆழ்வான பேச்சு சிகிச்சை முறை உங்கள் பதற்றத்தைப்பற்றி புரிந்துகொள்ளவும் அதை கட்டுப்படுத்தவும் உதவிசெய்யும். இச்சிகிச்சை குழுக்களிலோ அல்லது தனிப்பட்ட முறையிலோ நடைபெறும். பொதுவாக வாரத்திற்கு ஒருமுறை பல வாரங்களுக்கோ மாதங்களுக்கோ இச்சிகிச்சை தொடரக்கூடும். இது ஒரு அறிவாற்றல் நடத்தை சிகிச்சையின் (CBT) வடிவமாகும்.

மருந்துகள்

அமைதியூட்டிகள் - வேலியம் வகையான மருந்துகள், பென்ஷோடயஷூப்பைன்ஸ் (தூக்க மாத்திரைகள்). இவை மிக பயனுள்ளவை ஆனால் மிக விரைவில் அடிமையாக்கிவடும் தன்மையுடவை. ஆதலால் இவற்றை இரண்டு வாரங்களுக்கோ அல்லது குறைந்த நாட்களுக்கு மட்டுமே பயன்படுத்தவேண்டும்.

மனஅழுத்தம் தடுப்பிகள்

இவை மனப்பதற்றத்தை குறைக்க உதவி செய்யும். ஆனால் இம்மருந்துகள் வேலை செய்ய இரண்டு முதல் நான்கு வாரங்கள் ஆகலாம். மேலும் இவை ஒரு சிலருக்கு வாந்தி, மயக்கம், தலைசுற்றல் மற்றும் மலச்சிக்கல் போன்ற பக்க விளைவுகளை உண்டாக்கலாம்.

பீட்டா பிளாக்கர்ஸ் (பொதுவாக இரத்தகொதிப்பு வியாதிக்கு பயன்படுத்தப்படும் மாத்திரைகள்)

குறைந்த மருந்தளவில் இவை உடல் சார்ந்த தொந்தரவுகளான நடுக்கம் மற்றும் இருதய படபடப்பை கட்டுப்படுத்தும்.

Translated by Dr Karthikeyan Veerasamy and Dr Latha Guruvaiah