

चिंता आणि विचार-कृत अनिवार्यता विकृती

■
**Anxiety and
Obsessive-Compulsive
Disorder)**

चिंताविकृती : Anxiety Disorders

■ > प्रस्तावना: Introduction

चिंता मानवी जीवनाचा स्थायीभाव आहे. विविध प्रसंगांमध्ये सौम्या ते मध्यम आढळतेच म चिंता पण ती कायम स्वरूपाची नसून तात्कालिक स्वरूपाची असते. आपणास काही कार्य पार पडताना अशी चिंता उपयुक्तही ठरते. मात्र, जेव्हा अधिकाळ चिंता भेडसावते तेव्हा विविध शारीरिक व्याधी निर्माण व्हायला लागतात. सर्वसाधारणं चिंता अधिककाळ भेडसावल्यास व्यक्तीर्थी मानसिक स्थिती बिघडते. अनेक मनोविकारांच्या मुळाशी अतिचिंता हे एक प्रमुख कुट असल्याचे दिसते. याचबरोबर जीवनातील ताण-तणाव हे घटकदेखील मानसिकस्थिती बिडवतात. आधुनिक जग विविध प्रकारच्या सुखसुविधांनी आणि विलासाच्या भरपूर साधनांनी परिपूर्ण आहे. परंतु, खरे सुख तर सोडाच व्यक्ती मनः शांतच गमावून बसली आहे. अनेक मनोविका मुळाशी अतिचिंता हे एक प्रमुख कारण दिसते.

> चिंता व्याख्या : Definition of Anxiety

- आपणास हिती आहे की, धोकादायक उद्दीपकाला अनुलक्षून निसर्गतः शारीरिक सावधानतेच्या प्रतिक्रियेस भिती असे संबोधिले जाते. तर, काल्पनिक भीतीच्या भावनेस चिंता असे म्हणतात. थोडक्यात, चिंता ही एक विषय निरपेक्ष अमूर्त, अनामिक घटनेबाबत वाटणारी हुरहुरतेची भावना आहे. फ्रॉइड यांच्या मूळे व्यक्तीला त्रस्त करणाऱ्या मुक्तदिशाहीन विचारांना चिंता म्हणतात. ज्या विकृतीत चिंता हा मूलघटक प्रभावी दिसतो, त्या विकृतींना चिंता विकृती असे म्हणतात .

चेता विकृतीची लक्षणे (Symptoms of Anxiety Disorder)

- मानसिक लक्षणे (Psychological Symptoms):

चिंतेमुळे व्यक्तीच्या चेहऱ्यावर तीव्र ताण जाणवतो, मन एकाग्रचित्त करता येत नाही, अवधान अभाव, संभाव्य धोक्याविषयी सावधानतेची स्थिती, व्यक्तीला सतत उदास खिन्न वाटते, व्यक्ती सातत्याने कशाची तरी काळजी करते, व्यक्ती मनाने फार खचून जाते, कोणतेही कारण नसतांना भविष्याविषयी आशंकित वाटणे इत्यादी.

शारीरिक लक्षणे (Physical Symptoms) :

- व्यक्तीला सतत थकल्यासारखे वाटते, चक्कर येते, वारंवार लघवी होणे, हृदयाची जलदस्पंदन, धाप लागणे, घाम येणे, हात-पाय गरम असणे यासारखी नकारात्मक लक्षणे दिसू लागतात. व्यक्तीच्या डोळ्यांसमोर अंधाऱ्या येतात, शरीर कंप पावते, झोप न येणे, झोपेत भीतीदायक स्वप्नानुभव येणे व्यक्तीमध्ये यासारखी नकारात्मक लक्षणे दिसू लागतात इत्यादी.

वर्तन लक्षणे (Behavioural Symptoms):

व्यक्तीला कोणतेही काम करू वाटत नाही सतत कामे पुढे ढकलते, कोणतेही काम पूर्ण करीत नाही, तसेच केलेल्या कामातु अनेक चुका होतात. त्याचप्रमाणे व्यक्ती जे काम करते ते विनाकारण वारंवार तपासून पाहते.

दुर्भिती विकृती / अनिवार्य भीती विकृती: (Phobia Disorders)

- दुर्भितीचा अर्थ अतिभयंकर दहशत किंवा अतिघाबरणे, भयकंपित होणे, तीव्र भीती, निरर्थक भीती असा होतो. धोकादायक किंवा त्रासदायक, भयंकर, अक्राळ-विक्राळ, चित्रविचित्र उद्दीपकांना अनुलक्षून दिली जाणारी स्वाभाविक शारीरिक सावधानतेची प्रतिक्रिया म्हणजे भीती असते. धोकादायक उद्दीपकांना अनुलक्षून उद्भवणारी चिंता व मानसिक अदोलनात्मक प्रतिक्रिया म्हणजे भीती असते. दुर्भितीमध्ये उद्दीपक वास्तवात धोकादायक नसका सही अतितीव्र भीती दर्शविली जाते आणि व्यक्तीला भीतीचे नेमके कारणही सांगता येत नाही.

अनिवार्य भिती विकृती किंवा दुर्भिती चिंता विकृतीची

लक्षणे (Symptoms of Anxiety Disorder) :

■ मानसिक लक्षणे (Pseheological Symptoms):

: दुर्भितीमुळे व्यक्तीच्या चेहऱ्यावर तीव्र ताण जाणवतो, मन एकचित करता येत नाही, अवधान अभाव, संभाव्य धोक्याविषयी सावधानतेची स्थिती, व्यक्तीला सतत उदास- खिन्न वाटते, व्यक्ती सातत्याने कशाची तरी काळजी करते, व्यक्ती मनाने फूट खचून जाते, कोणतेही कारण नसतांना भविष्याविषयी आशंकित वाटणे इत्यादी.

• शारीरिक लक्षणे (Physical Symptoms):

दुर्भितीमुळे व्यक्तीला सतत थकल्यासारखे वाटते, चक्कर येते, वारंवार लघवी होणे, हृदयाची जलदस्पंदन, धाप लागणे, घाम येणे, हात-पाय गरम असणे यासारखी नकारात्मक लक्षणे दिसू लागतात. व्यक्तीच्या डोळ्यांसमोर अंधाऱ्या येतात, शरीर कंप पावते, झोप न येणे, झोपेत भीतीदायक स्वप्नानुभव येणे व्यक्तीमध्ये यासारखी नकारात्मक लक्षणे दिसू लागतात इत्यादी.

- **वर्तन लक्षणे (Behavioural Symptoms):**

दुर्भितीमुळे व्यक्तीला कोणतेही काम करू वाटत नाही, व्यक्ती सतत कामे पुढे ढकलते, कोणतेही काम पूर्ण करीत नाही, तसेच केलेल्या कामात अनेक चुका होतात. त्याचप्रमाणे व्यक्ती जे काम करते ते विनाकारण वारंवार तपासून पाहते.

दुर्भिती विकृती/अनिवार्य भीतीविकृती व्याख्या (Phobia Disorders)

दुर्भितीमध्ये कोणताही उद्दीपक, वस्तु, व्यक्ती, घटना धोकादायक नसतांनाही तीव्र गतीची भावना आढळते. ज्यावेळी व्यक्तीला वाटणारी भीती निरर्थक व अतार्किक असते, तेव्हा (Autonom As) दुर्भितीकिंवा अनिवार्य भीती विकृती असे म्हणतात.

अनिवार्य भीती विकृती किंवा दुर्धितीमध्ये उदीपक बामतवात अतितीव्र भीती दर्शविली जाते आणि व्यक्तीला भीतीचे नेमके कारणही सांगता ये भीही. पूर्वी मनोविकृतीच्या आधुनिक DSM-IV प्रणालीनुसार दूर्मितीचे तीन प्रकार सांगितलेले आहेत तर DSM-V मध्ये त्यामध्ये कोणताही फारसा बदल केलेला नाही.

विशिष्ट उद्दिपक दुर्भिती/विशिष्ट अनिवार्य भितीविकृती (Specific Phobia):

विशिष्ट वस्तु किय़ा प्रसंग़ाच्या उपस्थितीमुळे मुळे न्हाव्अतिरिक्त प्रमाणात निराधार किंवा तर्कविसंगत भीती सातत्याने दिसून येते तेंव्हा त्यास विशिष्ट अनिवार्य भीती विकृती असे म्हणतात. प्राणी- किटकांच्या संदर्भातील दूर्धिती, यात कुत्रा, मांजर, कोल्हा, हिंस्र प्राणी, घोडा, गाढव, वगैरे प्राण्यांपैकी एखाद्या झुरळ, मगर वषयी व्यक्तीत विनाकारण तीव्र भिती आढळते. साप, उंदिर, विचू, पाल, एखाद्या प्राण्याची अथवा किटकांविषयी दुर्भिती आढळते. उंच जागा, बंदिस्त जागा, मोकळी जागा, निर्जन जागा, लिफ्ट वगैरे संदर्भातील एखाद्या घटकाची भिती आढळते. ती वीज, पाणी, समुद्र, काळोख, डोंगर या वर एखाद्या कांची दुर्भिती आढळते इंजेक्शन वगैरे एखाद्या उद्देशकांचीही दुर्भिती आढळते.

विशिष्ट अनिवार्य भीतीविकृती: व्याप्ती, वयोगट आणि लिंगभेद

विशिष्ट अनिवार्य भीती विकृतीमध्ये सर्वसाधारणपणे पुढीलप्रमाणे विविध प्रकार आढळून येतात. त्यामध्ये उंच जागांची अनिवार्य भीती, यातनांची अनिवार्य भीती, विजा व गडगडाटी वादळांची अनिवार्य भीती, बंद जागांची अनिवार्य भीती, पाण्याची अनिवार्य भीती, एकटेपणाची अनिवार्य भीती, जंतुसंसर्ग अनिवार्य भीती, अंधाराची अनिवार्य भीती, गर्दीची अनिवार्य भीती, रोगाची अनिवार्य भीती,

THANK

YOU