



ഡോ. ജിത്തിൻ തോമസ്

മിനി പൊലീസുകാരിയാണ്. കടയിൽപ്പോയി തിരിച്ചുവന്നപ്പോൾ ഭർത്താവ് കതകു തുറന്നു. മുറിക്ക കത്തുനിന്ന് ഒരു പാറ്റ മിനിയുടെ അടുത്തേക്കു പറന്നു വന്നു. കൈയിലുണ്ടായിരുന്ന സാധനങ്ങൾ താഴെ യിട്ട് അവർ തിരിഞ്ഞോടി. ഭർത്താവ് പാറ്റപോയെന്ന് ഉറപ്പുപറഞ്ഞപ്പോൾ മിനി തിരിച്ചു വീട്ടിൽ കയറി. പക്ഷേ, പാറ്റ അവളെ വീണ്ടും വേട്ടയാടി. റൂമിലൂടെ പറക്കുന്ന പാറ്റയെക്കണ്ട് അവൾ നിലവിളിച്ച് ബാത്ത്റൂമിൽ കയറി കതകടച്ചു. ധീരനായ ഭർത്താവ് പത്തുമിനിറ്റുകൊണ്ട് പാറ്റയെ കൊന്നു. ഭർത്താവിൽ വലിയ വിശ്വാസമുള്ള മിനി ബാത്ത്റൂമിന്റെ കതകുതുറന്നു പുറത്തിറങ്ങി. പക്ഷേ, അവൾ വിറയ്ക്കുകയായിരുന്നു. വൈകുന്നേരത്തോടെ പനികുട്ടി ഹോസ്പിറ്റലിൽ അഡ്മിറ്റായി. ഹോസ്പിറ്റൽവാസത്തിനു നാലുനാളുകൾക്കുശേഷം അവർ ഭർത്താവിനെയുംകൂടി എന്റെ അടുത്തുവന്നപ്പോൾ പറഞ്ഞ വാചകം ഓർമ്മയുണ്ട്: “സാർ എനിക്കു പാറ്റയെമാത്രമല്ല, പല്ലിയെയും പേടിച്ചോ!” ഇവർ കരാട്ടെ ബ്ലാക്ക് ബെൽറ്റാണ്. ബന്ധിപ്പെട്ട് അനാവശ്യമായി ദേഹത്തു സ്പർശിച്ച പുരുഷനെ തല്ലിയിട്ടുണ്ട്. ഇവർ ശരിക്കും ഒരു ഡൈര്യശാലിതന്നെ. പക്ഷേ, പാറ്റയെയും പല്ലിയെയും പേടിച്ചാണ്. അത് സാധാരണ പേടിയല്ല. അമിതഭയമാണ് (ഫോബിയ)! ഫോബിയയെ മാറ്റിയെടുക്കാനുള്ള അനേകം മനഃശാസ്ത്രമാർഗ്ഗങ്ങൾ പാരമ്പര്യ മനഃശാസ്ത്രത്തിലും എൻ.എൽ.പി. പോലുള്ള വിദ്യകളിലുമുണ്ട്. ഇത്തരത്തിലുള്ള വിദ്യകൾ പ്രയോഗിച്ചതിലൂടെ മിനി പാറ്റയെ കൈവെള്ളയിൽ എടുക്കാൻ കെല്പുള്ള വ്യക്തിയായി മാറി.

എന്താണ് അമിത (അകാരണമായ) ഭയം (ഫോബിയ)?

പ്രശസ്തമായ വിക്കിപീഡിയ ഫോബിയയെ നിർവചിക്കുന്നത്, ‘ഒരു വസ്തുവിനെയോ സാഹചര്യത്തെ യോക്യൂരിച്ചുള്ള യുക്തിരഹിതവും യാഥാർത്ഥ്യബോധമില്ലാത്തതും സ്ഥിരവും അമിതവുമായ ഭയത്താൽ നിർവചിക്കപ്പെട്ട ഒരു ഉത്കണ്ഠാരോഗം എന്നാണ്.

ഫോബിയാകളെ പൊതുവായി രണ്ടായി തരം തിരിക്കാം:

1. പ്രത്യേക ഭയങ്ങൾ 2. സാമൂഹികഭയം

പ്രത്യേകഭയമുള്ള വ്യക്തി ഒരു പ്രത്യേകവസ്തുവിനെയോ സാഹചര്യത്തെയോ അകാരണമായി, അമിതമായി ഭയക്കുന്നു. എന്നാൽ സാമൂഹികഭയമുള്ളവ്യക്തി, പേരിൽ ഒളിഞ്ഞിരിക്കുന്നതുപോലെ, സമൂഹവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട, മറ്റു വ്യക്തികളുമായി ഇടപഴകേണ്ട സാഹചര്യങ്ങളെ അകാരണമായി, അമിതമായി ഭയക്കുന്നു. മിനിയെ സംബന്ധിച്ചിടത്തോളം അവൾ അനുഭവിച്ചിരുന്നത്, പ്രത്യേകഭയങ്ങളായിരുന്നു. ഇവിടെ ഓർക്കേണ്ട കാര്യം ഫോബിയയെ പൊതുവായി രണ്ടായി തരംതിരിച്ചുവെങ്കിലും ഈ ഓരോ വിഭാഗത്തിനും കീഴിലും അനേകം ഫോബിയാകൾ വേറെയും ഉണ്ട് എന്നതാണ്.

ഫോബിയാകൾ ഉടലെടുക്കാനുള്ള പ്രധാന കാരണങ്ങൾ?

മനഃശാസ്ത്രത്തിൽ വളരെയധികം ചർച്ച ചെയ്യപ്പെട്ടിട്ടുള്ള ഒരു വിഷയമാണ് അമിതമായ, അകാരണമായ ഭയം എന്നത്. ഈ ഒരു പ്രശ്നം ഉടലെടുക്കാനുള്ള പ്രധാനകാരണങ്ങൾ ചുവടെ ചേർക്കുന്നു:

1. കുട്ടിക്കാലത്തെ തിക്താനുഭവങ്ങൾ, 2. പൊതു അപ്പൊൻ കഴിയാത്ത സാഹചര്യങ്ങളെ ഉൾക്കൊള്ളേണ്ടിവന്ന അനുഭവങ്ങൾ, 3. അമിത ഉത്കണ്ഠ 4. പാരമ്പര്യഘടകങ്ങൾ.

മേൽ സൂചിപ്പിച്ച കാരണങ്ങളാൽ ഭയവും ഉത്കണ്ഠയും വർദ്ധിപ്പിക്കുന്ന ഹോർമോണുകളുടെ അളവുയരുകയും അത് സ്ഥിരം പ്രതിഭാസമാവുകയും വ്യക്തി ഫോബിയായിലൂടെ കടന്നുപോവുകയും ചെയ്യും.

ഉയരത്തെ ഭയക്കുന്നവർ: ഏതെങ്കിലും കാരണവശാൽ ഈ ഫോബിയ ഉള്ളവർ ഉയരമുള്ള സ്ഥലത്തെത്തിയാൽ ബോധം നഷ്ടപ്പെട്ടു വീഴാൻപോലും സാധ്യതയുണ്ട്.

വിമാനത്തിൽ സഞ്ചരിക്കാൻ ഭയക്കുന്നവർ: ലോകപ്രശസ്തരായ ചിലർ വിമാനത്തിൽ കയറാത്ത കഥകൾ കേട്ടിട്ടുണ്ടാവാം. ഈ ഒരു പ്രശ്നംമൂലം ജോലികൾ നഷ്ടപ്പെടുന്നവരും വിമാനത്തിനുള്ളിൽവെച്ച്

പാറ്റയെ പേടിക്കുന്ന പൊലീസുകാരി!



ഫോബിയ അനുഭവിക്കുന്നവരെ എങ്ങനെ നോക്കിക്കാണണം?

ഫോബിയയുടെ പിടിയിൽ അകപ്പെട്ടവരെ എത്രയും നേരത്തേ കൗൺസിലിങ്ങിലൂടെയും മറ്റു ചികിത്സാമാർഗ്ഗങ്ങളിലൂടെയും കടത്തിവിട്ടാൽ അവർക്കു വളരെ സുഗമമായി ഇതിൽനിന്നു പുറത്തുവരാൻ പറ്റും. ചില സാഹചര്യങ്ങളിൽ വ്യക്തി, ഫോബിയയിൽനിന്നു പുറത്തുവരാൻ കുറച്ചുനാളുകൾ എടുത്തേക്കാം. ഫോബിയ ഉള്ള വ്യക്തികളുമായി ഇടപഴകുമ്പോൾ താഴെപ്പറയുന്ന കാര്യങ്ങൾ ശ്രദ്ധിക്കണം: സഹാനുഭൂതിയോടെ പെരുമാറുക, കളിയാക്കാതിരിക്കുക, പ്രതികൂലസാഹചര്യങ്ങളെ മറികടക്കാൻ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുകയും വളരെ ചെറിയ മാറ്റത്തിൽപ്പോലും അഭിനന്ദിക്കുകയും ചെയ്യുക.

ഫോബിയാ അനുഭവിക്കുന്നവരുടെ വിഷമതകളെ മനസ്സിലാക്കാൻ പലപ്പോഴും ചുറ്റുമുള്ളവർക്കു കഴിയാതെ വരുന്നത് ചികിത്സ തേടുന്നതിനു തടസ്സമാകാറുണ്ട്. ഇത് പ്രശ്നം സങ്കീർണമാക്കുകയും ചില സമയങ്ങളിൽ ജീവനുതന്നെ ഭീഷണിയാവുകയും ചെയ്യാം. മേൽ സൂചിപ്പിച്ച വസ്തുത ശരിയായി മനസ്സിലാക്കാൻ ചില ഫോബിയാകളെയും അവയുടെ പരിണതഫലങ്ങളെയും ചുവടെ വിവരിക്കുന്നു:

ശാരീരികപ്രശ്നങ്ങൾ അനുഭവിക്കുന്നവരും അനേകമാണ്.

കൂടാതെ, വെള്ളത്തെ ഭയക്കുന്നവർ, അടച്ചുകെട്ടിയ സ്ഥലത്തെ ഭയക്കുന്നവർ ഉദാ: അടച്ചിട്ട മുറി, ലിഫ്റ്റ് തുടങ്ങിയവ, ദന്തഡോക്ടറെ ഭയം, ആൾക്കൂട്ടത്തെ ഭയക്കുന്നവർ, പ്രസംഗം പറയാനുള്ള ഭയം, കൃത്തിവയ്പ് ഭയക്കുന്നവർ, രക്തത്തെ ഭയക്കുന്നവർ, ഇരുട്ടിനെ ഭയക്കുന്നവർ, ജന്തുക്കളെ ഭയക്കുന്നവർ, രോഗം വരുമോ എന്നു ഭയമുള്ളവർ എന്നിങ്ങനെ. ഫോബിയമൂലം ദുരിതമനുഭവിക്കുന്നവർ അനേകമാണ്. അവരുടെ പ്രശ്നങ്ങൾ അവരെ സംബന്ധിച്ചിടത്തോളം വളരെ സങ്കീർണമാണുതാനും.

ഫോബിയയെ മറികടക്കാനുള്ള മാർഗ്ഗങ്ങൾ

എന്റെ അനുഭവത്തിൽ എക്സ്പോഷർ തെറാപ്പി, ഹിപ്നോ തെറാപ്പി, എൻ.എൽ.പി. തെറാപ്പികൾ, ഗെസ്റ്റാൾട്ട് തെറാപ്പി എന്നിവയെല്ലാം ഫോബിയയെ മറികടക്കാൻ വളരെ ഫലപ്രദമായി കണ്ടിട്ടുണ്ട്. ചില അവസരങ്ങളിൽ ഉത്കണ്ഠ കുറയ്ക്കാനുള്ള മരുന്നുകൾ ആവശ്യമായി വരും. കൗൺസിലിങ്ങും വിദഗ്ദ്ധചികിത്സയും ഒരുമിച്ചുപോകേണ്ട സന്ദർഭങ്ങളിൽ ഒട്ടും മടിക്കാതെ നാം അതു സ്വീകരിക്കണം. കാരണം, ഫോബിയാ നിസ്സാരമല്ല.