



ഡോ. ജിജി തോമസ്

വേർപാടിനെ ഭയക്കുന്ന ഡാർവിൻ



തന്റെ മാതാപിതാക്കളെ പിരിഞ്ഞിരിക്കാൻ വിമുഖത കാണിക്കുന്ന ഡാർവിൻ എന്ന പന്ത്രണ്ടുവയസ്സുകാരൻ കരഞ്ഞുപറഞ്ഞത് 'എനിക്കു സ്കൂളിൽ പോകേണ്ട' എന്നാണ്. സ്കൂളിൽ പോകാതിരിക്കാൻ അവൻ വയറുവേദന അഭിനയിക്കുന്നു. മാതാപിതാക്കളുടെ പ്രധാന ആക്ഷേപം അതാണ്. വയറുവേദനയുടെ കാരണമന്വേഷിച്ച ലത്ത ആശുപത്രികൾ അനവധിയാണുതാനും. ഈ കുടുംബത്തോടു സംസാരിച്ചപ്പോൾ മനസ്സിലായ കാര്യം ഡാർവിൻ ഈ പ്രശ്നം ആദ്യമായി പറയുന്നത്, അവന്റെ വലുത്ത മരിച്ചതിനുശേഷമാണ്. വലുത്തച്ചിയെ അവൻ ഒത്തിരി ഇഷ്ടമായിരുന്നു. അവരുടെ മരണം അപ്രതീക്ഷിതമായിരുന്നുതാനും. അതുശ്ചൈതന്യമുള്ളാൻ അവനായില്ല. മരണാനന്തര ചികിത്സകൾക്കുശേഷം സ്കൂളിൽ പോകാൻ ഡാർവിൻ മടികാണിച്ചുതുടങ്ങി. നിർബന്ധിച്ച സ്കൂളിൽ വിടാൻ അപ്പനും അമ്മയും ശ്രമിച്ചപ്പോൾ വയറുവേദനയാണ് എന്ന് അവൻ പറഞ്ഞു.

വലുത്തച്ചിയുടെ മരണശേഷം മൂന്നു മാസം കഴിഞ്ഞാണ് ഡാർവിനും അവന്റെ കുടുംബാംഗങ്ങളും എന്റെയടുക്കൽ എത്തുന്നത്. ഈ കുട്ടി അഭിമുഖീകരിച്ച പ്രശ്നം 'സെപ്പറേഷൻ ആൻസൈറ്റി' (Separation Anxiety) എന്ന ഉത്കണ്ഠാവസ്ഥയാണ്. അമേരിക്കൻ ഗായികയായ ബിലി ഹെലിഷ്, അവർ ചെറുപ്പകാലത്ത് അനുഭവിച്ച സെപ്പറേഷൻ ആൻസൈറ്റിയെ കുറിച്ച് പറഞ്ഞത് ഓർമ്മവരുന്നു. മാതാപിതാക്കൾ അടുത്തില്ലാതെ ഉറങ്ങാൻ കഴിയാതിരുന്ന അവരുടെ ചെറുപ്പകാലത്തെ അവസ്ഥ ഭയനീയമായിരുന്നു. ഈ മാനസികപ്രശ്നം തുടക്കത്തിൽത്തന്നെ ശരിയായ കൗൺസലിങ്ങിലൂടെ മാറ്റിയില്ലായെങ്കിൽ സങ്കീർണ്ണമായ അവസ്ഥയിലേക്കു മാറാം. ഈ ഉത്കണ്ഠ രോഗാവസ്ഥയിലേക്കു മാറിയാൽ പാനിക് അറ്റാക്ക്, ഡിപ്ര



ഷൻ, ഒ.സി.ഡി. തുടങ്ങിയ മാനസികരോഗങ്ങളും വ്യക്തിയിൽ പ്രത്യക്ഷപ്പെടാം. **എന്താണ് വേർപിരിയൽ ഉത്കണ്ഠ?** തനിക്കു വൈകാരിക അടുപ്പമുള്ള വ്യക്തികളിൽനിന്നു വേർപിരിയേണ്ടിവരുമോ എന്ന ഉത്കണ്ഠയാണിത്. സാധാരണമായി കുട്ടികളിൽ കണ്ടുവരുന്ന ഈ പ്രശ്നം മുതിർന്നവരിലും പ്രായം ചെന്നവരിലും കാണാറുണ്ട്. ഈയൊരു മാനസികപ്രശ്നത്തിന്റെ പൊതുവായ ലക്ഷണങ്ങൾ താഴെ സൂചിപ്പിക്കുന്നു:

- മാതാപിതാക്കളിൽനിന്നും താൻ സ്നേഹിക്കുന്ന വ്യക്തികളിൽനിന്നും അകന്നുനിൽക്കാൻ പറ്റാതെ വരുന്നു.
- ഇത്തരം വ്യക്തികളിൽനിന്ന് അകന്നുനിൽക്കുമ്പോൾ ശാരീരികാസ്വസ്ഥത അനുഭവപ്പെടുന്നു.
- ഇങ്ങനെ അകന്നു നിൽക്കേണ്ടിവരുമ്പോഴോ അത്തരം ചിന്തകൾ ഉണ്ടാകുമ്പോഴോ ഉറങ്ങാൻ കഴിയാതെ വരുന്നു.
- ഉറവർക്ക് അപകടമോ ആപത്തോ ഉണ്ടാകുമെന്ന ചിന്തയും ഈ ചിന്തമൂലം അസ്വസ്ഥ

തയും ഉടലെടുക്കാം.

- സ്കൂൾ, ഓഫീസ് തുടങ്ങി അനുദിനജീവിതത്തിൽ എത്തേണ്ട സ്ഥലങ്ങളിലേക്കു പോകാൻ കഴിയാതെവരിക.
- ഉറവരിൽനിന്നകന്നുനിൽക്കാതിരിക്കാൻ പല ശാരീരികരോഗങ്ങളും ഉള്ളതായി പറയുകയും അതിനു ചികിത്സ വേണമെന്നാവശ്യപ്പെടുകയും ചെയ്യുക.
- ഉറവർ യാത്രപോകുന്ന സമയങ്ങളിൽ ആ യാത്ര തന്ത്രപരമായി മുടക്കാൻ ശ്രമിക്കുക.
- അമിതമായ മാനസികപിരിമുറുക്കം അനുഭവിക്കുക. ചില സന്ദർഭങ്ങളിൽ ഇത്തരക്കാർ ഡിപ്രഷന്റെ ലക്ഷണങ്ങളും കാണിക്കാം.
- ഉറവർ അകന്നുനിൽക്കുമ്പോൾ തുടർച്ചയായി ഫോൺവിളിക്കുക, മെസേജുകൾ അയയ്ക്കുക തുടങ്ങിയ പ്രവണതകൾ കാണിക്കുക.

മേൽസൂചിപ്പിച്ച ലക്ഷണങ്ങൾ കൂട്ടികളിലും മുതിർന്നവരിലും സെപ്പറേഷൻ ആൻസൈറ്റി മൂലമുണ്ടാകുന്ന പൊതുലക്ഷണങ്ങളാണ്. ഇതു ദീർഘകാലം നീണ്ടുനിന്നാൽ (നാലാഴ്ചയിലധി

കം) 'സെപ്പറേഷൻ ആൻസൈറ്റി ഡിസോർഡർ' (എസ്. എ. ഡി.) എന്ന അവസ്ഥയിലേക്കെത്താം. കൊച്ചുകുട്ടികളിൽ കാണുന്ന സെപ്പറേഷൻ ആൻസൈറ്റിയെ വളർച്ചാഘട്ടത്തിന്റെ ഭാഗമായി എടുത്താൽമതിയെന്നതാണ് വിദഗ്ദ്ധപ്രായം. ചില കുട്ടികളിൽ ഇത് ഒൻപതാം മാസം മുതൽ അനുഭവപ്പെട്ട് മൂന്നു വയസ്സോടു കൂടി അപ്രത്യക്ഷമാവാം. മറ്റു ചില സാഹചര്യങ്ങളിൽ പ്രീസ്കൂളിൽ കുട്ടികൾ പോയിത്തുടങ്ങുമ്പോഴോ ഈ പ്രശ്നം ഉടലെടുക്കുക. ഇതും ഏതാനും ആഴ്ചകൾക്കുള്ളിൽ പ്രസ്തുത അവസ്ഥയുടെ തീവ്രത നോക്കി രോഗനിർണയം നടത്തുന്നതായിരിക്കും അഭികാമ്യം. **സെപ്പറേഷൻ ആൻസൈറ്റിയും ചില കാരണങ്ങളും** മുകളിൽ സൂചിപ്പിച്ച ഡാർവിൻ സെപ്പറേഷൻ ആൻസൈറ്റിയുടെ ലക്ഷണങ്ങൾ കാട്ടിത്തുടങ്ങിയത്, അവന്റെ വലുത്തച്ചിയുടെ മരണത്തോടെയാണ്. ഇത്തരത്തിലുള്ള അപ്രതീക്ഷിതസംഭവങ്ങൾ വ്യക്തികളിൽ കോർട്ടിസോൾ, അഡ്രിനാലിൻ തുടങ്ങിയ ഹോർമോണുകളുടെ വ്യത്യസ്ത അളവിലുള്ള ഉത്പാദനത്തിനിടയാക്കുകയും അത് സെപ്പറേഷൻ ആൻസൈറ്റിയിലേക്കു നയിക്കുകയും ചെയ്യാം. ഇതായിരുന്നു ഡാർവിനിൽ സംഭവിച്ചതും. തന്റെ വലുത്തച്ചിയുടെ മരണവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട ചിന്തകളും ഓർമ്മകളും കൗൺസലിങ്ങിലൂടെ മാറ്റപ്പെട്ടപ്പോൾ ഡാർവിനിലെ ഉത്കണ്ഠ ഇല്ലാതാവുകയും സെപ്പറേഷൻ ആൻസൈറ്റിയിൽനിന്നു പുറത്തുകടക്കുകയും ചെയ്തു. പൊതുവായി, കുട്ടികളിലും മുതിർന്നവരിലും ഉണ്ടാകാവുന്ന സെപ്പറേഷൻ ആൻസൈറ്റിയുടെ കാരണങ്ങൾ ചുവടെ ചേർക്കുന്നു:

- വേണ്ടപ്പെട്ടവരുടെ വേർപാട്
- മാതാപിതാക്കളുടെ വിവാഹമോചനം
- പെട്ടെന്നുണ്ടാകുന്ന അനിഷ്ട

സംഭവങ്ങൾ

- മാതാപിതാക്കൾ, വേണ്ടപ്പെട്ടവർ നേരിടുന്ന ഭീഷണികൾ
- കുടിയേറ്റം
- വളർച്ചാ കാലഘട്ടത്തിലെ സവിശേഷകൾ
- ജനിതകഘടകങ്ങൾ
- ലൈംഗികചൂഷണം
- മറ്റു ചില മാനസികരോഗങ്ങൾ

സെപ്പറേഷൻ ആൻസൈറ്റിയെ എങ്ങനെ മറികടക്കാം? ഈ പ്രശ്നത്തിൽനിന്നു കുട്ടികളെ രക്ഷിക്കുന്നതിന് താഴെക്കൊടുക്കുന്ന രീതി അവലംബിക്കാം:

- മാതാപിതാക്കൾ കുട്ടികളുടെ ഒരു നിശ്ചിതപ്രായം വരെ അവർക്കൊപ്പമുണ്ടാകുമെന്നുറപ്പുനൽകുക.
- മരണമടഞ്ഞവർ സ്വർഗത്തിൽനിന്ന് അവരെ സംരക്ഷിക്കുമെന്നു ബോധ്യപ്പെടുത്തുക.
- മാതാപിതാക്കൾക്കു തുല്യരായ മറ്റു നല്ല വ്യക്തികളെ അവർക്കു പരിചയപ്പെടുത്തുകയും അവരുമായിക്കൂടി അടുക്കാൻ പ്രേരിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുക.
- കുട്ടികളെ മാതാപിതാക്കളുടെ സാന്നിധ്യത്തിൽ കൂട്ടുകാര്യുടെ കൂടെ കളിക്കാൻ പ്രേരിപ്പിക്കുകയും അവർ കളിക്കുന്ന സമയത്ത് മാതാപിതാക്കൾ മാറിനിൽക്കുകയും ചെയ്യുക.
- ഒരു കൗൺസലറുടെ സഹായത്താൽ അവർക്കു ബോധ്യങ്ങളും തെറ്റാപ്പികളും നൽകുക.

മുതിർന്നവരുടെ കാര്യത്തിൽ ഏറ്റവും ഉചിതമായി കാണുന്നത് സൈക്കോതെറാപ്പികൾതന്നെയാണ്. ഒപ്പം വ്യക്തിയുടെ അവസ്ഥ എസ്.എ. ഡി.യിലേക്ക് എത്തിയിട്ടുണ്ടെങ്കിൽ സൈക്യാട്രിസ്റ്റുമായി ആലോചിച്ച് മരുന്നു നൽകുന്നതിനൊപ്പം കൗൺസലിങ്ങും നിർബന്ധമായി നൽകണം.

