

ಮಾನಸಿಕ ಭಯ: ಕಾರಣ, ಪರಿಣಾಮ ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ವಿಜಯಾ ಯು. ಪಾಟೀಲ¹ ಮತ್ತು ಡಾ. ನಿತಿನ ಹೊಸಮೇಲಕರ²

ಪೀಠಿಕೆ

ಪರಿಸ್ಥಿತಿ, ವ್ಯಕ್ತಿ ಅಥವಾ ವಸ್ತುವಿನ ಬಗ್ಗೆ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಉಂಟಾಗುವ ಹೆದರಿಕೆ/ಅಂಜಿಕೆಯನ್ನು ಅಥವಾ ಯಾವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾರೋ ಅದನ್ನು ಭಯ ಎಂದು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸಲಾಗಿದೆ. ಭಯಗಳನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸಾಮಾಜಿಕ ಭಯ, ಬಯಲು ಬೀತಿ (ಅಗಾರೋಫೋಬಿಯ), ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಭಯ ಎಂಬುದಾಗಿ ಮೂರು ರೀತಿಯಾಗಿ ಗುರುತಿಸಬಹುದಾಗಿದ್ದರೂ ಇವುಗಳಲ್ಲದೆ ಮುಚ್ಚಿದ ಸ್ಥಳಗಳ ಭಯ (ಕ್ಲಾಸ್ಟ್ರೋಫೋಬಿಯ), ಕೋಡಂಗಿ/ಹಾಸ್ಯಗಾರ (ಕೂಲ್ಟ್ರೋಫೋಬಿಯ), ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ಹಾರುವುದು (ಎರೋಫೋಬಿಯ), ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ಕಂಡಾಗ (ಝೂಫೋಬಿಯ), ಬದ್ಧತೆ/ಕಟ್ಟುಬೀಳುವಿಕೆಯ ಭಯ (Commitment Phobia), ಜೇಡಗಳನ್ನು ನೋಡಿದರೆ (Sarachnophobia), ಸೂಜಿಗಳು (Aichmophobia), ಹಾವುಗಳು (Ophidiophobia), ಎತ್ತರಗಳು (acrophobia or Altophobia), ಸೂಕ್ಷ್ಮಜೀವಿಗಳು (Mysophobia), ಹಲ್ಲಿನ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಒಳಗಾಗುವುದರಲ್ಲಿ (Dentophobia) ಹೀಗೆ ಭಯಗಳಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ವಿಧಗಳಿದ್ದು, ಹೇಳುತ್ತಾ ಹೋದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಕೊನೆಯೇ ಇಲ್ಲ. ಇನ್ನೂ ಕೆಲ ವಿಚಿತ್ರ ಭಯಗಳನ್ನು ಹೆಸರಿಸಬೇಕೆಂದರೆ ಮಿಡತೆಗಳು, ಪಾಳು ಬಿದ್ದ ಮನೆಗಳು, ಹೆಲಿಕ್ಪ್ಟರ್‌ಗಳು, ಪಾದಗಳು ಇವುಗಳನ್ನು ಕಂಡಾಗ ಸಹ ಭಯಭೀತರಾಗುವವರಿದ್ದಾರೆ. ಕೆಲವರಿಗೆ ಇದು ವಿಚಿತ್ರವಾಗಿಯೂ, ವಿಲಕ್ಷಣವಾಗಿಯೂ ಅನಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಭಯ ಇರುವವರಿಗೆ ಈ ಭಯ ಅವರನ್ನು ದುರ್ಬಲರನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಬಹುದು. ತೆರೆದ ಸ್ಥಳಗಳನ್ನು ಕಂಡಾಗ ಭಯ ಬೀಳುವವರು ಪ್ಯಾನಿಕ್ ಡಿಸಾರ್ಡರ್‌ನೊಂದಿಗೆ ಅಂದರೆ ಕಂಗಾಲಾಗುವ ನಡುವಳಿಕೆ ಸಮಸ್ಯೆಯೊಂದಿಗೆ ಬದುಕುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಭಯ ಅಥವಾ ಅಂಜಿಕೆಗಳನ್ನು ಜನರು ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಇಷ್ಟಪಡುವುದಿಲ್ಲ ಹಾಗಾಗಿ ಯಾರಿಗೆ ಯಾವ ತರಹದ ಭಯ ಇದೆ ಎಂಬುದು ಗೊತ್ತಾಗುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಬಹುತೇಕ ಭಯ ಅಥವಾ ಭೀತಿಗೊಳಗಾದವರು ಈ ಭಯ ಉಂಟು ಮಾಡುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಅಥವಾ ಸಂದರ್ಭಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುವ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡದೆ ಬಿಟ್ಟರೆ ಸ್ವತಃ ಭಯ ಅಥವಾ ಅದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಅಥವಾ ಮರೆಮಾಚಲು ಮಾಡುವ ಪ್ರಯತ್ನಗಳಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಜೀವನವು ಗಂಭೀರವಾಗಿ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವ ಹಂತಕ್ಕೆ

¹ ಸಹಾಯಕ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರು, ಗೃಹವಿಜ್ಞಾನ ವಿಭಾಗ, ಸರ್ಕಾರಿ ಪ್ರಥಮ ದರ್ಜೆ ಕಾಲೇಜು, ಪೂಜಗೇರಿ, ಅಂಕೋಲಾ, ಉತ್ತರ ಕನ್ನಡ ಜಿಲ್ಲೆ.

² ಆಡಳಿತ ವೈದ್ಯಾಧಿಕಾರಿಗಳು, ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರ, ಹಾರವಾಡ, ಅಂಕೋಲಾ ತಾಲೂಕು, ಉತ್ತರ ಕನ್ನಡ ಜಿಲ್ಲೆ.

ಹದಗೆಡಬಹುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಹಾರಾಟದ ಭಯದಿಂದಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಪ್ರಯಾಣಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಕೌಟುಂಬಿಕ ಸಂಬಂಧಗಳು ಹಾಳಾಗಬಹುದು. ಸ್ನೇಹಿತರೊಂದಿಗಿನ ಬಾಂಧವ್ಯ ಕೆಡಬಹುದು, ಶಿಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಫೇಲ್ ಆಗಬಹುದು, ಭಯವನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಲು ಹೇಣಗಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ ಉದ್ಯೋಗಗಳನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಇರುವ ಭಯಗಳು ದೊಡ್ಡವರಾದಂತೆ, ಆ ವಿಷಯ/ವ್ಯಕ್ತಿ/ಸನ್ನಿವೇಶಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಬಂದಂತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಬಹುದು ಅಥವಾ ಇಲ್ಲವಾಗಬಹುದು. ಕೆಲವು ಸಲ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದ ನಂತರ ತಾನಾಗಿಯೇ ಭಯ ಕಡಿಮೆಯಾಗಬಹುದು. ಆದರೆ ಬಹಳಷ್ಟು ಬಾರಿ ಭಯ ಪೀಡಿತರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾಗಿ ವಿನ್ಯಾಸಗೊಳಿಸಲಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಸ್ವೀಕರಿಸದ ಹೊರತು ಭಯ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಭಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಮತ್ತು ಪರಿಣಾಮ

ಭಯಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾದ ಕಾರಣಗಳಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಭಯ ಆಯಾ ಕುಟುಂಬಗಳಲ್ಲಿ ಹಿಂದಿನಿಂದಲೂ ಇರಬಹುದು, ಸಂಸ್ಕೃತಿಯಿಂದ ಪ್ರಭಾವಿತವಾಗಿರಬಹುದು, ಪಾಲಕರು ಅವರನ್ನು ಹೇಗೆ ಬೆಳೆಸಿದ್ದಾರೆ ಎನ್ನುವ ಅಂಶ ಇರಬಹುದು, ಹಲವಾರು ವಿಭಿನ್ನ ನಿಜ ಜೀವನದ ಘಟನೆಗಳಿಂದ ಪ್ರಚೋದಿತವಾಗಿರಬಹುದು. ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಯಾರಿಗಾದರೂ ಭಯದ ಸಮಸ್ಯೆ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಅವರ ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿರುವ ಇತರರಿಗೂ ಇದು ಬೇರೆಯವರಿಗಿಂತ ಮೂರು ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬಾಧಿಸಬಹುದು. ಯಾರ ಪಾಲಕರು ಅತಿಯಾಗಿ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ರಕ್ಷಣೆಯಿಂದ ಬೆಳೆಸುತ್ತಾರೋ ಅಥವಾ ಯಾರ ಪಾಲಕರು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ತಮ್ಮಿಂದ ದೂರ ಇಟ್ಟಿರುತ್ತಾರೋ ಅಂಥವರಲ್ಲಿ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಭಯ ಪೀಡಿತರು ಭಯ ತರುವ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮೂಲಕ ಅಥವಾ ಅದರ ತೀವ್ರತೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಮೂಲಕ ಇದನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಕೆಲವು ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ಪದೇ ಪದೇ ಹೆದರಿಸಿ ಆ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಭಯ ಪಡುವಂತೆ ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟಿರುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗೆ ಹೆದರಿ ಅವರು ಆ ಭಯವನ್ನು ಅದೇ ತರಹದ ಎಲ್ಲ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಿಗೂ ಅನ್ವಯಿಸಿ ಭಯಪಡುತ್ತಾರೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ – ಯಾವುದೋ ಒಂದು ನಾಯಿ ತೋರಿಸಿ ಹೆದರಿಸಿದ್ದರೆ ಎಲ್ಲ ನಾಯಿಗಳೂ ಅದೇ ರೀತಿ ಎಂದುಕೊಂಡು ಎಲ್ಲ ನಾಯಿಗಳಿಗೂ ಭಯಪಡುತ್ತಾರೆ.

ಭಯದ ಚಿಹ್ನೆಗಳು ಮತ್ತು ಲಕ್ಷಣಗಳು

ಭಯದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಪ್ಯಾನಿಕ್ ಡಿಸಾರ್ಡ್ ಅಂದರೆ ಕಂಗಾಲಾಗುವ ನಡುವಳಿಕೆ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತವೆ – ಅದರಲ್ಲಿ ಗಾಬರಿಯಾಗುವುದು, ಭೀತಿಗೊಳಗಾಗುವುದು ಮುಂತಾದ ಭಾವನೆಗಳು ಅಡಕವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಈ ಭಾವನೆಗಳು ಯಾವುದೇ ನೈಜ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಅತಿ ಎನ್ನಿಸುತ್ತವಾದರೂ ಅದರಿಂದ ಅವರಿಗೆ ಹೊರಬರಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇವುಗಳ ಜೊತೆಗೆ ದೈಹಿಕ ಲಕ್ಷಣಗಳಾದ ನಡುಕ ಬರುವುದು, ಬೆವರುವುದು, ವಾಕರಿಕೆ, ಏರಿದ ಹೃದಯ ಬಡಿತ, ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ,

ಸ್ವಪ್ನವಾಗಿ ಯೋಚಿಸುವಲ್ಲಿ ಸೋಲು, ಅಲ್ಲಿಂದ ಓಡಿ ಹೋಗಬೇಕೆಂಬ ಬಯಕೆ ಮುಂತಾದವು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅತಿರೇಕದ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದೂ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

ಭಯ ಗುರುತಿಸುವುದು ಹೇಗೆ?

ಪಾಲಕರು, ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರು, ಸ್ನೇಹಿತರು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಗಮನಿಸುವುದರಿಂದಲೇ ಬಹಳ ಸಲ ಇವುಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಬಹುದು. ಪರವಾನಿಗೆ ಪಡೆದ ಆರೋಗ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸಕರು, ಕುಟುಂಬ ವೈದ್ಯರು, ಮನೋವೈದ್ಯರು, ಮನಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು ಹೀಗೆ ಪರಿಣಿತರ ಸಹಾಯವನ್ನೂ ಪಡೆಯಬಹುದು.

ಭಯ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಭಯದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವವರಿಗೆ ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸೆ ಹಾಗೂ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತಿರುವಾಗ ದೈರ್ಯ ತುಂಬುವುದು, ಜೊತೆಗೆ ಇದ್ದು ಒಂಟಿತನದಿಂದ ಬಳಲದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಇದುವೇ ಅವರಿಗೆ ಮಾಡುವ ಬಹು ದೊಡ್ಡ ಸಹಾಯ. ಭಯ ಪಡುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಯಾವ ಸನ್ನಿವೇಶ, ಪ್ರಾಣಿ, ವ್ಯಕ್ತಿ ಅಥವಾ ವಸ್ತುವಿಗೆ ಹೆದರುತ್ತಾನೋ ಅದಕ್ಕೆ ಅವನನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಬೆಂಬಲಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಪರಿಚಯಿಸುವುದು (Supportive and gradual exposure psychotherapy) ಮಾಡುತ್ತಾ ಹೋಗುವುದು ಒಂದು ರೀತಿಯ ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ವೇದಿಕೆ ಮೇಲೆ ನಿಂತು ಮಾತನಾಡಲು ಭಯ ಇದ್ದರೆ ಚಿಕಿತ್ಸಕರು ಜೊತೆಯಲ್ಲೇ ಇದ್ದು ಭಯ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತಾ ಸುಧಾರಣೆ ಕಂಡಾಗ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವುದು. ಜೇಡಗಳಿಗೆ ಹೆದರುತ್ತಿದ್ದರೆ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್‌ನಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಜೇಡವನ್ನು ತೋರಿಸಿ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿ ಭಯ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಪುಯತ್ನಿಸುವುದು.

ನಡವಳಿಕೆ/ವರ್ತನಾ ಚಿಕಿತ್ಸೆ (Cognitive Behavioural Therapy - CBT)

ಭಯ ಪೀಡಿತರಿಗೆ ಅವನ ಅಥವಾ ಅವಳ ಆಲೋಚನಾ ವಿಧಾನವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ ಭಯದ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಗಮನಾರ್ಹವಾಗಿ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು ಎಂದು ಕಂಡುಬಂದಿದೆ. ಈ ಗುರಿಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಮೂರು ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತದೆ. ಅವುಗಳೆಂದರೆ ನೀತಿ ಬೋಧಕ ಘಟಕ, ಅರಿವಿನ ಘಟಕ ಮತ್ತು ನಡವಳಿಕೆ ಘಟಕ.

ಮೊದಲನೆ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಭಯಗಳು ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಬಗ್ಗೆ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಶಿಕ್ಷಣ ನೀಡುವುದನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಹೊಂದಲು ಹಾಗೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಸಹಕಾರ ನೀಡಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವುದಾಗಿದೆ. ಎರಡನೇ ಹಂತದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ನಡವಳಿಕೆ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುವ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಮತ್ತು ಊಹೆಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಈ ಹಂತ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಭಯವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳು. ಮೂರನೇ ಹಂತದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ನಡವಳಿಕೆಯನ್ನು ಮಾರ್ಪಡಿಸುವ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಭಯ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಔಷಧಗಳ ಬಳಸಿ ಸಿರೋಟಿನಿನ್ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವುದು. (Selective Serotonin Reuptake Inhibitor (SSRI):

ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗದಾದಾಗ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಕೊಡಬಹುದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ : Fluoxetine (Prozac), Sertraline (Zoloft), Paroxetine (Paxil), Luvoxamine (Luvox), Citalopram (Celexa), Escitalopram (Lexapro) ಮುಂತಾದ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಔಷಧಿಗಳು ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ಸಿರೋಟಿನಿನ್ ಮಟ್ಟ ಬದಲಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಈ ಔಷಧಿಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮಗಳೂ ಇವೆ ಹಾಗೂ ಇವು ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಬದಲಾಗುತ್ತವೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುವ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮಗಳೆಂದರೆ ವಾಕರಿಕೆ, ನಡುಕ ಬರುವುದು, ದೃಷ್ಟಿ ಮಂಜಾಗುವುದು, ಬಾಯಿ ಒಣಗುವುದು, ನಿದ್ರೆಯ ತೊಂದರೆ, ಮಲಬದ್ಧತೆ , ತಲೆ ತಿರುಗುವಿಕೆ ಮುಂತಾದವುಗಳು. ಬಹಳ ಅಪರೂಪದ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಜನರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆತಂಕ ಅಥವಾ ಖಿನ್ನತೆ ಉಂಟಾಗಬಹುದು ಹಾಗೂ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಪ್ರಯತ್ನಗಳೂ ಆಗಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಪರಿಣಿತ ತಜ್ಞರು ನಿರ್ಧರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಉಪಸಂಹಾರ

ದೇಹಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿದ್ದಂತೆ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳೂ ಇರುತ್ತವೆ ಎಂಬುದು ಹೊಸ ವಿಷಯವೇನಲ್ಲ. ಆದರೆ ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡಲು, ಚರ್ಚಿಸಲು ಯಾಕೋ ಹಿಂಜರಿಕೆ. ಹಾಗಂತ ಸುಮ್ಮನಿದ್ದರೆ ತೊಂದರೆ ತಪ್ಪಿದ್ದಲ್ಲ. ಯಾವುದೇ ಸಮಸ್ಯೆಯಾದರೂ ಎಷ್ಟು ಬೇಗ ಪರಿಹರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನ ನಡೆಯುತ್ತದೆಯೋ ಅಷ್ಟು ಬೇಗ ಅದರಿಂದ ಹೊರಬರಬಹುದಲ್ಲದೇ ಸಾಮಾನ್ಯ ಜೀವನ ಸಾಗಿಸಲು ಅನುಕೂಲ ವಾಗುತ್ತದೆ. ಭಯ ಕೂಡ ಅಷ್ಟೇ ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರು, ಸ್ನೇಹಿತರು ಯಾರೊಂದಿಗಾದರೂ ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಚರ್ಚಿಸಿ ಪರಿಣಿತರಿಂದ ಪರಿಹಾರ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಅಥವಾ ನಮ್ಮ ಸಮೀಪವರ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಯಾರಾದರೂ ಅಂತಹ ಸಮಸ್ಯಾತ್ಮಕ ನಡುವಳಿಕೆ ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ಕಂಡುಬಂದಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಗಮನಿಸಿ ಅವರಿಗೆ ನೋವಾಗದಂತೆ ಮನವೊಲಿಸಿ ಪರಿಣಿತರ ಸಲಹೆಯ ಮೇರೆಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೊಡಿಸಿ ಅವರೂ ಸಹ ಸಾಮಾನ್ಯ ಆನಂದದಾಯಕ ಜೀವನ ಸಾಗಿಸಲು ನೆರವಾಗಬೇಕು. ಕೊರೋನಾದಿಂದ ಜಗವೆಲ್ಲಾ ತತ್ತರಿಸುತ್ತಿರುವ ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಭಯವಲ್ಲ ನಮಗೆ ಬೇಕಾಗಿರುವುದು ಜಾಗೃತೆ. ಅಂತೆಯೇ ಭಯದ ಕಾರಣಗಳು, ಲಕ್ಷಣಗಳು, ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ಭಯಮುಕ್ತ ಸಮಾಜ ನಿರ್ಮಾಣದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ ಭಾಗಿಯಾಗಬೇಕಿರುವುದ ಎಲ್ಲರ ಕರ್ತವ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಪರಾಮರ್ಶನ ಗ್ರಂಥಗಳು

- American Psychiatric Association. (1994). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (4th ed.). American Psychiatric Association, Washington, DC.

- Forley. M. (1965). Public speaking without pain. Van Rees Press, New York.
- Glassner. B. (1999). The culture of fear: Why Americans are afraid of the wrong things. Basic Books, New York.
- Handly, R. (1985). Anxiety and panic attacks. Rawson Associates, New York.
- <https://www.healthline.com/health/phobia-simple-specific>
- https://www.health.harvard.edu/a_to_z/phobia-a-to-z
- <https://www.psycom.net/anxiety-specific-phobias/>
- Isaac M. Marks (1969). Fears and Phobias. Elsevier.
- Mullik P. (2012). Text Book of Home Science. Kalyani Publishers, New Delhi, Pp- 70-143.
- Nataraj P. (2014). Vikas Manovijnana. Mysore book house.
- Triekett. S. (1997). Anxiety and depression: A natural approach. Ulysses Press, Berkeley.

IIMRD

J O U R N A L S