7. மனதை ஆட்டி வைக்கும் எண்ணங்கள் மற்றும் செயல்கள்

(OBSESSIVE COMPULSIVE DISORDER)

மனதை ஆட்டி வைக்கும் எண்ணங்கள் மற்றும் செயல்களால் நீங்கள் அல்லல் அடைகிறீர்களா ?

நம்மில் சிலர் மனத்தை ஆட்டி வைக்கும் எண்ணங்கள் மற்றும் செயல்களால் பாதிக்கப்படுவது உண்டு. ஆனாலும் இது குறித்து வெளியே சொல்ல முடியாமல் நாம் தவிப்பதும் உண்டு !

மனதை ஆட்டி வைக்கும் எண்ணங்கள் மற்றும் செயல்கள் எவ்வாறு ஏற்படுகின்றன ? ஏன் ஏற்படுகின்றன ? இவற்றைத் தவிர்க்க என்ன வழிமுறைகள் இருக்கின்றன ? ஆகிய கேள்விகளுக்குப் பதில் அறியாமல் இருப்பதே பாதிக்கப்பட்டவர்களின் தொடர்ச்சியான வேதனைக்குக் காரணமாகும்.

மனதை ஆட்டி வைக்கும் எண்ணங்கள்

ஏதோ ஒரு தேவையற்ற, தவறான, அர்த்தமற்ற, பயத்தையும், வேதனையையும் தரக்கூடிய எண்ணங்கள், திரும்பத் திரும்ப மனதில் ஒரு

இடைவிடாத சுழற்சியாக எழுந்து ஒருவரின் அன்றாட இயல்பு வாழ்க்கைக்குத் தடையாக அமைவதுண்டு. இதுவே மனதை ஆட்டி வைக்கும் எண்ணங்கள் என்ற மனநலக் குறைபாடாகும்.

பரவலாக மனதில் தோன்றும் ஆட்டி வைக்கும் எண்ணங்கள்

1. தன் உடல் மற்றும், தான் உபயோகிக்கும், உட்கொள்ளும் பொருட்கள் மாசு அடைந்துவிடும், என்ற தேவையற்ற (நடைமுறைக்கு ஒவ்வாத) எண்ணம் கொள்வது.

2. எந்த ஒரு செயலைச் செய்தாலும் அது சரியாகச் செய்யப்படவில்லையோ என்ற சந்தேக எண்ணம் கொள்வது.

3. ஒரு பொருளை வைக்கும் போது, அதன் நேர், ஒழுங்கு மற்றும் பரிமாணம் ஆகியவற்றின் மீது அதிக அக்கறை கொள்வது.

4. கடவுள் நம்பிக்கை அல்லது மத நம்பிக்கைக்குப் புறம்பான, இழிவான, தீய எண்ணங்கள் மனதில் உருவெடுப்பது.

5. ஏதோ ஒரு முக்கியமான பொருளையோ அல்லது

விருப்பமான உறவுக்காரர்களையோ இழந்து விடுவோமோ என்று தேவையில்லாமல் எண்ணி அஞ்சுவது.

6. தன்னையோ அல்லது வேறு யாரையோ துன்புறுத்த அல்லது கொல்ல வேண்டும் என்ற எண்ணம் தவிர்க்க முடியாமல் திரும்பத் திரும்ப மனதிற்குள்ளாக வருவது.

7. மன அமைதியையும், கவனத்தையும் சிதைக்கும் வகையில் பாலுறவு குறித்த இழிவான காட்சிகள் கட்டுப்பாட்டை மீறி மனத்தில் தோன்றுவது.

8. நேரக்கூடாத துன்பம் தரும் நிகழ்ச்சி ஏதேனும் நடந்துவிடுமோ என்ற தேவையற்ற எண்ணம் கொள்வது.

மேலே கண்டது போன்ற எண்ணங்கள் தேவையற்றவை, யதார்த்ததிற்குப் புறம்பானவை, அர்த்தமற்றவை என்று நன்றாகத் தெரிந்திருந்தும் அவற்றை அலட்சியம் செய்யவோ அல்லது கட்டுப்படுத்தவோ முடியாமல் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் வேதனையும், அதிர்ச்சியும் அடைகிறார்கள்.

இத்தகைய ஆட்டிவைக்கும் எண்ணங்கள் தோன்றும் பொழுது தாங்க முடியாத பயமும்,

அமைதியின்மையும், மிதமிஞ்சிய பதட்டமும் நோயாளிக்கு ஏற்படுகின்றன. பதட்டத்தைக் குறைக்கும் பொருட்டுச் சிலர் சில குறிப்பிட்ட செயல்களை வினோதமான முறையில் திரும்பத் திரும்பச் செய்வதுண்டு! அவ்வாறு செய்வது தேவையற்றது, அர்த்தமற்றது என்று நன்றாகத் அறிந்திருந்தும் அவர்கள் அதனைக் கட்டுப்படுத்த முடியாமல் தவிப்பது உண்டு.

பரவலாகச் செய்யப்படும் ஆட்டிவைக்கும் செயல்கள்

துணி துவைத்த பின்னரும் திரும்பத் திரும்பத் துணியைத் துவைப்பதும் கை கழுவுதல், பல் தேய்த்தல், குளியல் போன்ற செயல்களை ஒரு குறிப்பிட்ட முறையில் அதிக நேரம் செய்வதும், பொருட்களை ஒரு குறிப்பிட்ட வகையில் தொடுவதும், வீட்டுப் பொருட்களை அடிக்கடி அளவிற்கதிகமாகச் சுத்தம் செய்வதும், பொருட்களை ஒரு குறிப்பிட்ட முறையில் அடுக்குவதும், கதவைப் பூட்டுவது, மின்சார விளக்குகளை அணைப்பது, தண்ணீர்க் குழாயை மூடுவது போன்ற செயல்களைத் திரும்பத் திரும்பத் தேவையில்லாமல் செய்வதும் ஆட்டிவைக்கும் செயல்களுக்கு உதாரணங்களாகும்.

நடைபாதையில் நடக்கும் பொழுதும் நுழைவாயிலில் நுழையும் பொழுதும் சில குறிப்பிட்ட

வகையில் காலடியெடுத்து வைப்பதும், ஒரு குறிப்பிட்ட எண் வரை ஒன்று, இரண்டு என்று திரும்பத் திரும்ப எண்ணிக்கொண்டே இருப்பதும், தன்னால் யாருக்கும் ஏதேனும் தீங்கு நடந்து விட்டதா என்று அடிக்கடி விசாரித்துக் கொள்வதும், தேவையற்ற, உபயோகித்த பொருட்களைக் குப்பைகளைக் காரணமில்லாமல் சேகரித்து வைப்பதும் ஆட்டிப்படைக்கும் செயல்களுக்கு இதர உதாரணங்களாகும்.

இத்தகைய செயல்களைத் தங்களுக்குத் தோன்றிய முறைப்படி செய்து முடிக்காவிடில் மனத்தில் பதட்டம் அதிகரித்து அமைதியின்மையையும், வேதனையையும் நோயாளிகள் அடைகிறார்கள். சிலர் ஆட்டிவைக்கும் எண்ணங்களால் மட்டும் அல்லது ஆட்டிவைக்கும் செயல்களால் மட்டுமே பாதிக்கப்படுகிறார்கள். பெரும்பாலானோர் ஆட்டி வைக்கும் எண்ணங்களாலும் செயல்களாலும் பாதிக்கப்படுகின்றனர்.

"ஆட்டிப் படைக்கும் எண்ணங்கள் மற்றும் செயல்கள்" குறைபாடு தோன்றக் காரணங்கள் என்ன ?

சிறு குழந்தைகளிடம் அதிகபட்ச சுத்தத்தையும், ஒழுக்கத்தையும் எதிர்பார்த்துத் தாய்மார்கள் குழந்தைகளை மிகவும் கண்டிப்பாக வளர்க்கும்

காரணத்தினால் பின்னாளில் இக்குழந்தைகள் இவ்வகை ஆட்டிப் படைக்கும் எண்ணங்களுக்கும், செயல்களுக்கும் ஆளாக நேரிடலாம். மேலும் மூளை நரம்பு மண்டலத்தில் மின்னலை கடத்தியான செரடோனினின் அளவு மாறுபடும் பொழுதும் இந்நோய் வரலாம். இந்நோய்க்கு ஆட்படுபவர்கள் மிகவும் ஒழுக்கமாகவும், சுத்தமாகவும் இருக்க வேண்டும் என்று விரும்புவார்கள். இவர்கள் நேரம் தவறாதவர்கள்; பொறுப்புணர்ச்சி உள்ளவர்கள்; எதையும் முறையோடு செய்பவர்கள்; சிறு விஷயங்களையும் நுணுக்கமான கவனத்துடன் பேசுவதும், செய்வதும் இவர்களது வழக்கமாகும்; நீட்டி இழுத்துப் பேசினாலும் இவர்கள் பேச்சில் சரளம் இருக்காது; நகைச்சுவையையும் காண முடியாது; மற்றவர்கள் முன்னிலையில் ஏதாவது தவறுதலாகச் செய்துவிடுவோமோ என்ற பயத்தினால் மிகுந்த அடக்கத்தைக் கடைப்பிடிப்பார்கள்!

இக்குறைபாடு தோன்றும் மற்ற மன நோய்கள் யாவை?

அதிக மனப்பதட்டம் உள்ளவர்களும் (Anxiety) மனத்தளர்ச்சியால் பாதிக்கப்பட்டவர்களும் (Depression) மனத்தை ஆட்டி வைக்கும் எண்ணங்கள் மற்றும் செய்ல்கள் குன்றபாட்டினால் பாதிக்கப்படலாம். மனச்சிதைவு (Schizophrenia) நோயாளிகளிடத்தும் இத்தகைய அறிகுறிகள் காணப்படலாம்.

ஆட்டிப்படைக்கும் எண்ணங்கள் மற்றும் செயல்கள் என்ற குறைபாட்டிற்கு மருத்துவம் இருக்கிறதா ?

இத்தகைய குறைபாட்டிற்கான மனநல மருத்துவம் எளிதில் கிடைக்கிறது. மனநல மருத்துவரின் ஆலோசனை பெற்று மனநல மருந்து சிகிச்சை மேற்கொண்டால் இந்தக் குறைபாட்டிலிருந்து பிணியாளர்கள் விடுபடலாம். பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு மருந்தோடு மனநல ஆலோசனையும், நடத்தை மாற்று சிகிச்சையும் (Behaviour Therapy) தேவைப்படலாம்.

இக்குறைபாட்டினால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் மற்றும் அவர்களைச் சார்ந்த உறவினர்கள் கவனிக்க வேண்டியது என்ன ?

ஆட்டிப்படைக்கும் எண்ணங்கள் மற்றும் செயல்கள் என்ற குறைபாட்டினால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் மனநல மருத்துவத்தைத் தவறாமல் ஏற்க வேண்டும். பிரச்சினைகளை வெளியே கூறத் தயங்கக் கூடாது. அவர்தம் உறவினர்கள் மனநல மருத்துவரிடம் பாதிக்கப்பட்டவரை அழைத்துச் செல்ல வேண்டும். பாதிக்கப்பட்டவர்கள் செய்யும் வினோதச் செயலைக் கண்டிக்கவோ அல்லது கேலி செய்வதோ கூடாது.

இதனால் பிணியாளர்களின் மனப்பதட்டமும், மனத்தளர்ச்சியும் அதிகரிக்கும். இந்நோயைப்பற்றி நன்கு அறிந்த பின்னர் பயம், தயக்கம் ஆகியவற்றைத் தவிர்த்து நாம் மனநல மருத்துவ உதவியை நாடுவது அவசியமாகும்.