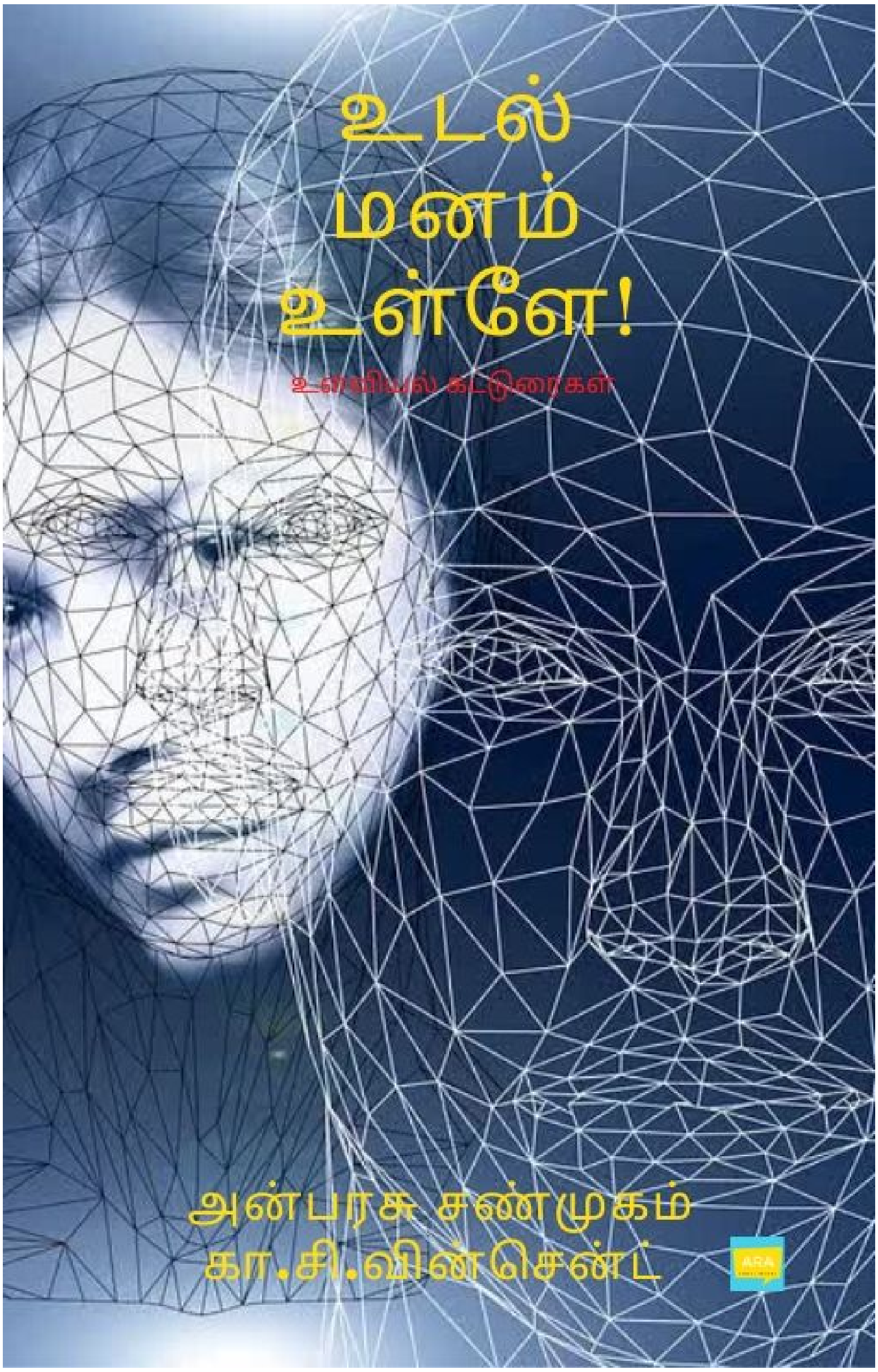

உடல்
மனம்
உள்ளே!
உளவியல் கட்டுரைகள்
அன்பரசு சண்முகம்
கா.சி.வின்சென்ட்

# உடல் மனம் உள்ளே!

அன்பரசு சண்முகம்
கா.சி.வின்சென்ட்

ஆரா பிரஸ்
கோமாளிமேடை

பதிப்பாசிரியர்: அன்பரசு சண்முகம்

நூல் வடிவமைப்பு: ஆரா பிரஸ், சென்னை

வெளியீட்டு அனுசரணை: Komalimedai.blogspot.com

தொடர்புக்கு: Arapress@protonmail.com

அட்டை வடிவமைப்பில் உதவி: Canva.com

அட்டைப்படம்: Pixabay.com

காப்புரிமை: CC BY NC ND

இந்நூலை படிக்கலாம், பகிரலாம். ஆனால் இதன் உள்ளடக்கத்தை மாற்றவோ, வணிகரீதியில் பயன்படுத்தவோ கூடாது.

வெளியிடப்பட்ட காலம்: மே 2020

இனிய உறவுகளுக்கு, வணக்கம்.

உடலில் ஏதேனும் ஒரு பாகத்தில் அடிபட்டால், உடனே நாம் காயத்திற்கு கரிசனமாக கட்டுப்போட்டு குணப்படுத்துகிறோம். ஆனால் சமூகத்தில் நடைபெறும் பல்வேறு நிகழ்வுகளால் பாதிக்கப்படும் மனத்தை கண்டுகொள்ளாமல் விடுகிறோம். அடக்கி வைக்கப்பட்ட உணர்ச்சிகள் திடீரென வெளிப்படும்போது மட்டுமே, ஒருவரின் உளவியல் பிரச்னைகளைப் பற்றி அறிகிறோம். ஆனாலும் அவருக்கான சிகிச்சை பற்றி முழுமையாக தெரியாமல் துன்பப்படுகிறோம்.

நமக்கு உறவினரோ, நண்பரோ அவர்களின் நடவடிக்கை, செயல்பாடுகளைக் கவனித்தால்தான் அவர்கள் மன அழுத்தம் சார்ந்த பிரச்னையில் இருக்கிறார்களா, இல்லையா என்று அறிய முடியும். அதற்குப்பிறகு, அவர்களுக்கான சிகிச்சை பற்றிய தகவல்களை தர முடியும். இந்த எண்ணமே இந்த நூலை எழுத காரணம். இந்த நூலில் உளவியல் குறைபாடுகள், அதற்கான சிகிச்சைகள், குறைபாடுகளுக்கான வேதியியல் மருந்துகள் ஆகியவற்றை குறிப்பிட்டுள்ளோம். இம்மருந்துகளை உளவியல் மருத்துவரின் பரிந்துரைப்படி உண்பது அவசியம். உளவியல் குறைபாடுகள் பற்றி ஏராளமான ஆங்கில நூல்கள் உள்ளன. தமிழில் எளிமையாக அப்படி ஒரு நூல் தேவை என்பதால் இந்த நூல் எழுதப்பட்டுள்ளது. குறிப்பிட்ட ஆங்கிலப் பெயர்களின் குழப்பத்தை தவிர்க்க அதனை அப்படியே தமிழில் எழுதியுள்ளோம்.

நூலை எழுத ஊக்குவித்த தோழர் பாலபாரதி, இரா.முருகானந்தம், கே.என்.சிவராமன் ஆகியோருக்கு எங்கள் குழு சார்பாக அன்பும் நன்றியும். நூல்களை வாசிக்க ஊக்குவிக்கும் கணியம் சீனிவாசன் அவர்களுக்கும், ஏராளமான தமிழ் நூல்களை வெளியிட்டு வரும் ஃப்ரீதமிழ் இபுக்ஸ் குழுவினருக்கும் என்னுடைய நன்றியும் நேசமும். வேறென்ன? மகிழ்ச்சியாக வாசியுங்கள். தங்கள் கருத்துகளை மின்னஞ்சலில் அனுப்புங்கள்.

**அன்பரசு சண்முகம்**
**கா.சி.வின்சென்ட்**

arapress@protonmail.com

*1*

## உளவியல் ஆய்வு கோட்பாடுகள்

*விழிப்புணர்வற்ற நிலையில் மனம் எப்படி செயல்படுகிறது, மனிதர்களின் ஆளுமைகளை, பழக்கவழக்கங்களை எப்படி வடிவமைக்கிறது என்பதை உளவியல் ஆய்வு தியரி கூறுகிறது.*

*மனம் ஒருவரின் நினைவில் பாதிப்பு ஏற்படுத்தாதபடி அவரது பழக்கவழக்கங்கங்களை குணங்களை உருவாக்குகிறது. மனத்தில் ஏற்படும் பல்வேறு முரண்பாடுகளை ஒருவரின் உடல் காட்டிக் கொடுத்துவிடும். அதாவது அவரின் செயல்பாடுகள் மூலமாக. இதை ஆராய்ந்து சொன்னவர் ஆஸ்திரியாவைச் சேர்ந்த உளவியல் வல்லுநர் சிக்மண்ட் ஃபிராய்ட்.*

*இதில் மூன்று பாகங்கள் முக்கியம் என்று அவர் வரையறுத்தார். அவை, ஐடி, சூப்பர் ஈகோ, ஈகோ.*

*மனிதர்களின் பிறப்பிலிருந்து உளவியல் வளர்ச்சி தொடங்குகிறது. இது ஐந்து நிலையாக பிரிக்கப்படுகிறது. இதில் பாலியல் நிலை முக்கியமான அம்சமாக உள்ளது. பாலியல் வளர்ச்சியும் சமூகம் சார்ந்த எதிர்பார்ப்புகளும் ஒரு கட்டத்தில் எதிரெதிராக நிற்கின்றன. பாலியல் நிலை என்பது குழந்தையாக ஒருவர் இருக்கும்போது அவரின் பிறப்புறுப்பை தடவிக்கொண்டு மகிழ்வதில் தொடங்குகிறது என்கிறார் பிராய்ட்.*

*ஒருவரின் பாலியல் சார்ந்த எண்ணங்கள்தான் அவர்களின் ஆளுமையை வளர்க்கிறது, உருவாக்குகிறது என ஃபிராய்ட் நம்பினார். அதனை தனது கருத்தாக முன்வைத்தார். பின்னாளில் தனது கருத்துகளுக்காக கடுமையான விமர்சனங்களை சந்தித்தார். இவரது மாணவர்களே அக்கருத்தை எதிர்த்து அதற்கு எதிரான கருத்துகளை முன்வைத்தனர். ஆனாலும் உளவியல் சார்ந்த கருத்துகளில் முக்கியமான ஆய்வுகளை ஆராய்ந்து சொன்னவர் என்ற வகையில் ஃபிராய்ட் முக்கியத்துவம் பெறுகிறார்.*

## தடுக்கும் மனநிலை

நீங்கள் கூறும் கருத்தை நண்பர்கள் ஏற்கவில்லை, உங்களை அவமானப்படுத்தும் வகையில் சிலர் நடந்துகொள்கிறார்கள் என்றால் மனதிலுள்ள தடுக்கும் செயல்பாட்டு நிலை இயக்கத்திற்கு வருகிறது. இம்முறையை ஆழ்நிலை மனம் உருவாக்குகிறது. இதுவே அனைத்து சூழல்களும் சரியாக உள்ளன என்று சொல்லி உங்களை அச்சூழ்நிலையிலிருந்து வெளியே கொண்டுவருகிறது.

சிகரெட் புகைக்கும் பழக்கம் கொண்டவர் தியேட்டரில், மொபைலில், ஹோம் தியேட்டர் சினிமாவில் முகேஷ் விளம்பரத்தைப் பார்க்காமலா இருப்பார்? ஆனால் அவர் அதைப் பார்த்துக்கொண்டே முதல் சிகரெட்டை புகைத்துவிட்டு அடுத்த சிகரெட்டை எடுக்க காரணம், அந்த பாதிப்பு எனக்கு வராது என்ற நம்பிக்கை. ஒருவகையில் எனக்கு அந்த பிரச்னை வராது என்ற மறுப்பு கூட. ஓஷோ இதனை தாயின் முலைக்காம்பை பற்றிக்கொள்ளும் முயற்சி என்கிறார். புகைப்பழக்கத்தை கைவிடுவதற்கான பயிற்சியையும் தன் ஆசிரமத்தில் செயல்படுத்தி வெற்றி கண்டிருக்கிறார்.

## ஐடி

இந்தப்பகுதி ஐஸ்க்ரீமைப் பார்த்ததும் குழந்தைகளோடு பெரியவர்களும் சிலர் தன்னையும் அறியாமல் துள்ளி குதிப்பார்களே, அந்தளவு ஆற்றல் கொண்டது. சிலவற்றுக்கு காரணம் சொல்ல முடியாத அன்பையும், வெறுப்பையும் உருவாக்குகிறது.

## சூப்பர் ஈகோ

ரூல்ஸ் ராமானுஜம் பகுதி. தன்னுடைய குழந்தை என்றாலும் சொன்ன பேச்சை கேட்கணும் என கண்டிப்பான பெற்றோர் சிலர் உண்டு அல்லவா? அந்த பாத்திரத்தை சூப்பர் ஈகோ பகுதி செய்கிறது.

## ஈகோ

ஐடி, சூப்பர் ஈகோ சொல்லும் விஷயங்களை மறுத்து என் வழி தனிவழி என பயணிக்கிறது.

## ஆழ்நிலை மனம்

இதில் மனிதர்கள் வெளியே சொல்லாத பல்வேறு ஆசைகள், உணர்வு நிலைகள் இடம்பெற்றுள்ளன.

## விழிப்புணர்வு மனம்

இதில் செயல்பாடுகள், அதற்கான உணர்ச்சிகள் என நமக்கு தெரிந்த நம்மைப் பற்றிய பிம்பங்கள் இங்கே இடம்பெற்றுள்ளன.

## தொடக்கநிலை மனம்

இதில் மனிதர்களின் சிறுவயது நினைவுகள் சேகரித்து வைக்கப்பட்டுள்ளன.

## கனவுகளும் எதார்த்தமும்

ஆழ்நிலை மனத்தில் ஏற்படும் கனவுகள், அதைச்சார்ந்த உணர்ச்சிகள் நிகழ்கால வாழ்க்கையோடு எந்தவித பொருத்தமும் இல்லாதவை. இவை அதனோடு எப்போது இணைய முடியாதவை. அவற்றின் நிலைக்கு அச்சுறுத்தலானவையும் கூட.

*2*

## உளவியலும் பழகும் முறையும்

*ஒருவர் சமூகத்தில் பழகும் முறை சார்ந்து அவரின் உளவியலை ஆராய்ச்சி செய்கின்றனர். இதற்கு பிஹேவியர் சைக்க்காலஜி என்று பெயர்.*

*உங்களுடைய நண்பர் இருக்கிறார். அவரை நீங்கள் எப்படி நண்பராக ஏற்றீர்கள் என்று நினைவிருக்கிறதா? அவரின் பழகும் முறை, கருத்து, வெளியில் நடந்துகொள்ளும் முறை ஆகியவை உங்களுக்கு அவரிடம் பிடித்திருக்கலாம். பொதுவாக நம் கருத்துக்கு இசைந்தவர்களையே நாம் நண்பர்களாகத் தேர்ந்தெடுக்கிறோம். இதை நடத்தை உளவியல் என வரையறுக்கலாம்.*

*உலகை ஒருவர் பார்க்கும் விதம், அவரின் கருத்து சார்ந்து நடத்தை உளவியல் உருவாகிறது. இதற்கான சோதனைகள் தனியே குறிப்பிட்ட இடத்தில் நடப்பவையே. இவற்றில் நடத்தை உளவியல் சாரந்த பல்வேறு அறிஞர்களின் கோட்பாடுகளை ஆய்வாளர்கள் பயன்படுத்துகின்றனர். இதில் கிடைக்கும் முடிவுகளை வைத்து ஒருவரின் நடத்தை உளவியல் தீர்மானிக்கப்படுகிறது.*

*1913 ஆம் ஆண்டு ஜான் வாட்சன் என்ற உளவியல் ஆய்வாளர், நடத்தை உளவியல் என்ற பதத்தை உருவாக்கினார். இதன் செயல்பாட்டில் மனிதர்களின் பங்கு, மனம் பற்றி வரையறைகளை உருவாக்கினார். அவற்றை இன்றளவும் ஆய்வாளர்கள் பின்பற்றி வருகிறார்கள்.*

*இதில் முக்கியமான சோதனையை நீங்கள் அறிந்திருப்பீர்கள். நாயை சாதாரணமாக குறிப்பிட்ட நேரத்திற்கு அழைத்து சோறு போடுவதற்கும், மணியை ஒலிக்கவிட்டு சோறு போடுவதற்கும் வேறுபாடு உண்டு. நாளடைவில் மணி ஒலிக்கும்போதே நாயின் வாயில் எச்சில் ஊறி வழியத்தொடங்கிவிடும். அச்சமயத்தில் நாம் உணவு வழங்காதபோது நாய் கடுமையாக குரைக்கத் தொடங்கிவிடும். இதனை நாம் பழக்கத்திற்கு அடிமையாகுவது என குறிப்பிடலாம்.*

மூன்றுவகை நடத்தை வகை முறைகள் உள்ளன. அவற்றில் மெத்தடாஜிகல் பிஹேவியரிசம் முறையைப் பார்ப்போம். வாட்சன் உருவாக்கிய உளவியல் முறை என்பது உடல், மனம் ஆகியவற்றை உள்ளடக்கியது. முழுக்க அறிவியல் பூர்வமான கணிப்பு முறையாகும்.

அம்மாவின் சிரிப்பைக் கண்டு குழந்தை பதிலுக்கு சிரிப்பது, அம்மாவின் கோபமான குரல் உயர்த்தலைக் கண்டு குழந்தை மிரள்வது, அழுவது ஆகியவற்றை இம்முறையில் குறிப்பிடலாம்.

### ரேடிக்கல் பிஹேவியரிசம்

இம்முறையை 1930 ஆம் ஆண்டு பி.எஃப். ஸ்கின்னர் என்ற ஆய்வாளர் உருவாக்கினார். இம்முறையில் ஒருவர் ஒரு விஷயத்தை செய்யச் சொல்வது அதற்கு பதிலீடாக அவருக்கு பரிசு வழங்குவதை முன்னுரிமையாக கொண்டது. பந்தை உருட்டிவிட்டு நாயை எடுத்துவரச்சொல்லி அதற்கு பரிசாக பிஸ்கெட்டை கொடுப்பதை இதற்கு உதாரணமாக சொல்லலாம்.

### சைக்கலாஜிகல் பிஹேவியரசம்

ஆர்தர் டபிள்யூ ஸ்டாட்ஸ் என்ற உளவியல் வல்லுநர் உருவாக்கிய முறை. இதனை நாற்பது ஆண்டுகளுக்கு மேலாக ஆய்வாளர்கள் பயன்படுத்தி வருகின்றனர். குழந்தைகள் குறிப்பிட்ட வயது நிரம்பும்போது அறிவுத்திறன் சார்ந்த சோதனைகளில் வெற்றிபெறுவதை ஆர்தரின் ஆய்வுகள் ஆதாரத்துடன் நிறுவின.

குணநலன் சார்ந்த பரிசு மற்றும் தண்டனை விஷயங்களை புரிந்துகொள்ள ஓர் உதாரணத்தைப் பார்ப்போம்.

உங்களது நாய் உங்களது கட்டளையை எதிர்பார்த்து உட்கார்ந்திருக்கிறது. அப்படி உட்கார்ந்திருக்கும்போது குறிப்பிட்ட நேரம் கழித்து அதற்கு பரிசாக எலும்புத்துண்டை வழங்குகிறீர்கள். இப்படியே சில நாட்கள் கொடுத்தால், அமைதியாக இருந்தால் தனக்கு உணவுப்பொருள் கிடைக்கும் என்பதை நாய் புரிந்து கொண்டுவிடும்.

சாலையில் பார்த்திருப்பீர்கள். சில நாய்கள் எஜமானவரை வேகமாக இழுத்துக்கொண்டு ஓடும். அதன் உரிமையாளர்கள் அதன் வேகத்திற்கு ஓடிச்சென்று கொண்டிருப்பார்கள். இந்த குணத்திற்கு பரிசாக அதன்

தொண்டையில் மாற்றியுள்ள பெல்டை வேகமாக இழுத்துப்பிடித்தால். உடனே நாயின் வேகம் குறையும். நமக்கும் பிபி எகிறாது. இதறகு காரணம், தனது செயல்பாட்டிற்கு தண்டனை என நாய் புரிந்துகொள்ள இதனையும் சில நாட்கள் செய்யலாம்.

நாய் எஜமானருடன் அவரின் வேகத்திற்கு வரும் போது, அதன் கயிற்றை சுண்டி இழுக்கக் கூடாது. இது நாய்க்கு எதிர்மறையான விளைவை உருவாக்கும். நாயின் கழுத்து கடுமையாக நெரிக்கப்படும் அபயாம் உள்ளது. நாய்க்கு பிடித்த பிஸ்கெட்டை அதற்கு கொடுக்காமல் நீங்களே சாப்பிட்டால் நாய் உங்கள் மீது கால் வைத்து எனக்கு? என்று கேட்கும் பாவனை வெளிப்படும். இது நாய்க்கு எதிர்மறையாக குணத்தை உருவாக்கும். பொதுவாக நாய்க்கு பிடித்த பொருளை அதன் பார்வையிலிருந்து அகற்றினால் இந்த பாவனையை நாய் செய்யும்.

*3*

## *'நான்' முக்கியம்!*

*உளவியலில் பழக்கத்திற்கு அடிமையான விஷயங்களைப் பார்த்தோம். இதற்கு நாமும் அடிமைதான். 9.30 க்கு அலுவலகம் சென்று வந்த பழக்கத்தில் ஞாயிறு கூட லேட்டாக எழுந்தால் மனம் பதற்றமாகத்தானே இருக்கிறது. இதுவும் உளவியல் சார்ந்த தன்மைதான். இதில் ஹியூமனிசம் என்ற கருத்து உள்ளது. ஒருவர் தன்னை உள்ளேஆழ்ந்து பார்ப்பது, உலகை எப்படி பார்க்கிறார், உலகம் மீது என்ன கருத்தை வைக்கிறார் என்பதை ஆய்வாளர்கள் ஆராய்ந்துள்ளனர்.*

*1950 ஆம் ஆண்டு மனிதர்களின் பார்வை பற்றிய உளவியல் கருத்தை உருவாக்கியவர்கள் இருவர். கார்ல் ரோஜர்ஸ் மற்றும் ஆபிரஹாம் மாஸ்லோ*

*சிலர் நம்மோடு கொஞ்சநேரம் இருந்தால் தேவலை என்றிருக்கும். சிலர் எப்போதெல்லாம் கிளம்பி செல்கிறார்களோ அப்போதெல்லாம் நமக்கு மகிழ்ச்சி கிடைக்கும். இந்த தன்மைக்கு முக்கியக் காரணம், அவர்களின் ஆளுமை, பழக்கவழக்கம்,. குணம்தான். இதனைத்தான் மேற்சொன்ன ஆராய்ச்சியாளர்கள் விளக்கினர்.*

*ஒருவரை முழுமையாக எப்படி தெரிந்துகொள்வது? அவர் எழுதிய டைரி, அவர் நம்மிடம் பேசிய விஷயங்கள், வலைத்தளங்களில் எழுதிய குறிப்பு, அவர் பின்தொடரும் தலைவர்கள் என பல்வேறு விஷயங்களைப் பற்றி பின்தொடர்ந்து ஒருவரைக் கணிக்கலாம். இது துல்லியமானது என்று கூற முடியாது. தோராயமாக அவர் குறிப்பிட்ட வகை மாதிரி என கண்டுபிடித்துவிடலாம். இந்த ஆய்வை எதிர்ப்பவர்கள் இது உயிரியல் ரீதியாவும், ஹார்மோன்கள் ரீதியாகவும், ஆழ்மனம் ரீதியாகவும் எந்த ஆய்வுகளையும் கூறுவதில்லை என்கின்றனர். ஆனால் அப்படி இருக்கவேண்டும் என்ற அவசியமில்லை.*

*கார்ல் ரோஜர்ஸ் ஒருவரின் தன்னம்பிக்கை, சுயமதிப்பு, புத்திசாலித்தனம் ஆகியவற்றை வைத்து ஒருவரின் ஆளுமையைக் கணிக்க முடியும் என்கிறார்.*

மேற்சொன்ன மூன்று விஷயங்களில் தடுமாறுபவர்கள் வாழ்க்கையில் நிம்மதியைப் பெறமுடியாது என்கிறார்.

## ஜெஸ்டாட் சைக்காலஜி

நமது மனம் பல்வேறு தகவல்களைத் தொகுத்து அதனை படமாக்கி புரிந்துகொள்கிறது. இதன் மூலம்தான் நாம் உலகை பார்க்கும் விதம் வரையறுக்கப்பட்டு விடுகிறது.

நீங்கள் மயிலாப்பூரிலுள்ள ஹரி டெக்ஸ்டைல்சில் துணி வாங்கிக் கொண்டிருக்கிறீர்கள். ஆனால் உங்களது முதலாளி திடீரென உங்களை ரேமண்ட் ஷோரூமுக்கு அழைத்துச் சென்று உங்கள் விருப்பத்தைக் கேட்டு அதற்கேற்ற ஷர்ட் தேர்ந்தெடுத்து வாங்கித் தருகிறார். உங்களுடைய உணர்வு நிலை என்னவாக இருக்கும்?

பிரமாண்டமான விலை அதிகம் சொல்லும் துணிக்கடை என்பதால் உங்கள் மனத்திற்குள் இது நமக்கு சரியான இடமல்ல என்று நினைப்பீர்கள். இதன் காரணமாக அங்கிருந்து தப்பிச்செல்லவே மனம் முயலும். ஆனால் இதனை அடிக்கடி அங்கே சென்றே சரிசெய்துகொள்ள முடியும். கம்ப்ளீட் மனிதராக உங்கள் உணர்கிறீர்களோ இல்லையோ.. உங்கள் பார்வை மாறுகிறது அல்லவா? அதுதான் விஷயம். இதனை சோதிக்க ரூபின் வாஸ் இல்யூசன் எனும் படங்களைக் காண்பிக்கிறார்கள். அதில் நீங்கள் சொல்லும் விவரங்களை முன்வைத்து உங்களைப் பற்றிய கருத்துகளை மருத்துவர்கள் கூறுகிறார்கள்.

## தனிமை, குழு

தனியாக இருக்கும் ஒருவர் அவர் விருப்பப்படி செயல்படுகிறார். ஆனால் குழுவில் உங்கள் கருத்துக்கு பெரும்பான்மை கிடைத்தால் மட்டுமே அது நடந்தேறும்.

குழு என்பதில் குடும்பம், அலுவலக ஊழியர்கள் இடம்பெறுவார்கள்.
தனிப்பட்டவர் எனும்போது அவரின் லட்சியம், நோக்கம் குழுவுக்கும் மேலானதாக இருக்கும். குழுவில் தனிப்பட்டவர்கள் முக்கியம் அல்ல. ஒட்டுமொத்தமாக உறுப்பினர்கள் ஏற்கும் விஷயங்கள்தான் அங்கே முக்கியம்.

## காக்னிட்டிவ் சைக்காலஜி

ஒரு செய்தியை இருவருக்கு கூறுகிறீர்கள். நீங்கள் கூறியபிறகு, நான் சொன்னதை திருப்பிச் சொல்லுங்கள் என்றால் அதில் ஏதாவது ஒருவர் மட்டுமே தான் புரிந்துகொண்டதை சரியாக சொல்லுவார். இன்னொருவர் அதை மறந்திருப்பார். அப்படியே பார்த்திபன் வடிவேலுக்கு முகவரியைச் சொல்லுவது போல திருப்பிச் சொல்லுவார். இதைப்பற்றியதுத்தான் காக்னிட்டிவ் சைக்காலஜி.

1960 களில் கணினி அனைத்து நாடுகளையும் ஆக்கிரமிக்கத் தொடங்கியது. கணினி என்ன செய்யும்? நீங்கள் தட்டச்சு செய்யும் தகவலை அப்படியே சேமித்து வைத்து தேவைப்படும்போது உங்களுக்கு நினைவகத்திலிருந்து எடுத்து தரும். கணினிகள் வந்த பிறகு மனிதர்களின் மூளை பற்றிய ஆராய்ச்சிகள் பெருகின. இதன் விளைவாக மனிதர்கள் எப்படி தகவல்களை சூழல்களிலிருந்து பெறுகிறார்கள், அதனை எப்படி மூளையில் சேமிக்கிறார்கள், பிறகு யாரேனும் அதனைக் கேட்டால் திரும்ப் சொல்லுகிறார்கள். கணினி, மனிதர்களையும் தன்னைப் போலத்தான் கருத வாய்ப்புள்ளது.

மூளையில் பதியப்படும் தகவல்கள் இணைக்கப்படாவிட்டால் அவை ஒன்றுக்கொன்று தொடர்பில்லாத இணையப்பக்கங்கள் போலவே இருக்கும். அவற்றால் எந்த பயனும் இல்லை என்கிறார் கனடாவைச் சேர்ந்த உளவியல் வல்லுநர் பிங்கர்.

சூழலிலிருந்து பெறும் தகவல்களை கண்கள் மூளைக்கு அனுப்புகின்றன. உதாரணமாக அலுவலகத்திலிருந்து நீங்கள் கிளம்பும் கார், திடீரென சாலையில் நின்றுபோகிறது. என்னவென்று பார்த்தால், பானெட்டில் புகையாக கிளம்புகிறது. புகையில் ரப்பர் எரியும் வாசனை வருகிறது. மூளை இதனை தொடர்புபடுத்திக்கொள்ளும்.

மூளை இதை எப்படி தொடர்புபடுத்திக்கொள்கிறது? இதற்கு முன்னர் இப்படி நடந்துள்ளதா? அந்த வாசனை இதேமாதிரி இருந்ததா என மூளையில் பல்வேறு நினைவகங்களில் சோதிக்கும்.

இந்த சூழல்நிலையில் என்ன செய்யவேண்டும் என மூளை யோசிக்கும். கார் மோட்டாரின் பெல்ட் அறுந்துவிட்டதா? அப்படியெனில் காரை நிறுத்திவிட்டு அதனை சரிசெய் என மூளை கட்டளையிடும். இவையும் மூளையில் உள்ள முந்தைய தகவல்களை சரிபார்த்துவிட்டு உருவாக்கப்படும் கட்டளை ஆகும்.

*5*

## உயிரியல் சார்ந்த உளவியல்

*பொதுவாக ஒருவரின் ஆளுமைகள் எப்படி இருக்கிறது என சோதிப்பதற்கு நிறைய முறைகள் உள்ளன. ஆனால் ஒருவர் பிறரை பாதிக்கும்வண்ணம் நடந்துகொள்கிறார் என்றால் அவருக்கு உயிரியல் ரீதியாக பிரச்னைகள் இருக்கலாம். அதாவது, டிஎன்ஏ, மரபணுக்கள் ரீதியாக. இம்முறையில் இரட்டையர்களாக பிறந்தவர்களைச் சோதித்தபோது, அவர்களின் இளம் வயது வாழ்க்கை ஒன்றுபோலவே இருந்தது கண்டறியப்பட்டது.*

*இரட்டையர்களை தனியாக பிரித்து வளர்த்தபோதும் கூட அவர்களின் குணநலன்களிலும், பழக்க வழக்கங்களிலும் பெரிய மாறுதல்கள் இல்லை. அதாவது, அவர்களின் பழக்கங்களை பெற்றோர்களோ, சூழல்களோ, நண்பர்களோ மாற்ற முடியவில்லை.*

*இவர்களின் மூளைகளை படமாக்கல் தொழில்நுட்பத்தில் சோதித்துப் பார்த்தபோது, வயதானவர்களை விட வேகமாக முடிவெடுப்பதும், அதுபற்றிய சமூக விளைவுகளை அறியாதவர்களாகவும் இருந்தனர். செயல்களுக்கான விளைவுகளை எதிர்கொள்ளும்போது தீவிரமான பதற்றத்திற்கு ஆட்பட்டிருந்தனர் என்று தெரிய வந்தது. இத்தகைய சோதனைகள் மூலம் பார்க்கின்சன், ஸ்சோபெரோனியா, மன அழுத்தம், போதைபொருள் பயன்பாடு ஆகியவற்றால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு செய்யும் சிகிச்சை முறை மேம்பட்டது. காரணம், இந்த நோய் பாதிப்பு கொண்டவர்களுக்கு உடலும், மனமும் ஒன்றுசேர பாதிக்கப்படும் அபாயம் உள்ளது.*

*உளவியலின் மேம்பாடு என்பது பல்வேறு காரணிகளைச் சார்ந்தது. அவரின் மொழி, சுய விழிப்புணர்வு, நினைவுகள், அவர் வாழும் சூழல் ஆகியவை முக்கிய காரணங்களாகும்.*

## இயற்கையான தேர்வு

சார்லஸ் டார்வினின் பரிணாம வளர்ச்சி விதியான வலிமையுள்ளதே எஞ்சும் என்பதன்படி உயிர்களுக்கு அடிப்படையான தன்மைகள் உருவாகின்றன.

## உளவியல் தேர்வு

இந்த பிரிவில் உயிரினங்களின் புத்திசாலித்தனம் பற்றி குறிப்பிடப்படுகிறது. ஒருவர் தனது பாலுறவுக்கான இணையை எந்த அடிப்படையில் தேர்ந்தெடுக்கிறார் என்பது முக்கியமானது. இதற்கு பல்வேறு அம்சங்களை அவர் திட்டமிடலாம்.

## மனிதர்களின் வேறுபாடு

அம்பானியும் உழைக்கிறார். நம்முடைய தெரு அண்ணாச்சியும் உழைக்கிறார். ஆனால் இருவரின் வெற்றி சதவீதம் வேறுபடுகிறது அல்லவா? இது எப்படி என்பதை விளக்குகிற பகுதி இது.

## தகவல்களை பகுத்தறிவது

ஊரடங்கு காலம். பிரதமர் தடாலடியாக மெழுகுவர்த்தி ஏற்றச்சொல்லிவிட்டார். அதற்காக எந்த தெரு வழியாக போனால் போலீசில் மாட்டாமல் கடைக்குப் போய் மெழுவர்த்தி வாங்கலாம், விளக்கு எரிக்க எண்ணெய் வாங்கலாம் என யோசிப்பது இந்த வகையில் வரும். இதற்காக அந்தப் பகுதியிலுள்ள தெரு, சாலைகளை மனதில் அலசுகிறோம் அல்லவா? இந்த புத்திசாலித்தனத்தை இப்பிரிவில் குறிக்கலாம்.

6

## மூளை எப்படி வேலை செய்கிறது?

*அம்பானியின் ரிலையன்ஸ் நிறுவனம், பார்ச்சூன் 500 நிறுவனங்களில் ஒன்றாக இடம்பெறவும், பஞ்சர் கடையில் சுப்பிரமணி வேலை செய்யவும் ஒரு காரணம்தான் இருக்கமுடியும். ஆம். அது மூளை வேலை செய்வதுதான். இருவருக்கும் இருக்கும் நேரம் ஒன்றுதான். இருவரும் யோசிக்கிறார்கள். ஆனால் அதனை யோசித்து சரியாக நடைமுறைப்படுத்துவதில் தொழிலதிபர் – வியாபாரி முந்தி விடுகிறார். இதுதான் சுப்பிரமணிக்கும் அம்பானிக்கும் உள்ள வேறுபாடு.*

*மனம் தன் ஆசை, லட்சியம் சார்ந்து மூளையை கட்டுப்படுத்துவதாக சிலர் கூறுகின்றனர். மற்றொரு சாரார், மூளைதான் உடல், மனம் என இரண்டையும் தன் கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருக்கிறது என அதற்கும் அறிவியல் விளக்கங்களை தருகின்றனர்.*

*இருபதாம் நூற்றாண்டில் மூளை நரம்பியல் சார்ந்த உளவியல் பகுப்பாய்வு பெருமளவு முன்னேறிவிட்டது. ஆனாலும் மூளை, மனம், உடல் என மூன்று அம்சங்களில் எது எதைக் கட்டுப்படுத்துகிறது என்ற சர்ச்சை இன்றும் கூட ஓயவில்லை. கிரேக்கத்தில் இதைப்பற்றிய கருத்துகளை அரிஸ்டாட்டில், டெஸ்கார்டெஸ் ஆகியோர் கூறியுள்ளனர். மூளை, மனம் என இரண்டையும் அவர்கள் தனியாக பிரித்துதான் கூறியுள்ளனர். இவர்களின் கருத்துகள் தத்துவம் சார்ந்தவை என்பதை நீங்கள் கருத்தில் கொள்வது அவசியம்.*

*இடது, வலது மூளைகளைக் கொண்ட பகுதிக்கு செரிப்ரல் கார்டெக்ஸ் என்று பெயர். இடது பக்க மூளை நம் உடலின் வலதுபுறத்தைக் கட்டுப்படுத்துகிறது. ஒரு விஷயத்தை ஆராய்ந்து பார்த்து முடிவு செய்வது, மொழி கற்பது, பேசுவது ஆகியவற்றை இடதுபக்க மூளை முடிவு செய்கிறது.*

*வலது பக்க மூளை, முழுக்க கலை தொடர்பானது. இடது பக்க உடலை கட்டுப்படுத்துகிறது. ஓவியம், எழுத்து, சிந்தனை சார்ந்த பகுதி இது.*

மூளை பற்றிய ஆய்வில் ரோஜர் ஸ்பெர்ரி செய்த ஆய்வுகள் இன்று நாம் மூளை நரம்பியல் துறையில் அடைந்துள்ள முன்னேற்றத்திற்கு முக்கியக் காரணம். அவர் இடது, வலது மூளைகளின் பங்களிப்பு பற்றி ஆராய்ச்சி செய்து நிரூபித்தார். ஒருவருக்கு தலையில் அடிபட்டு மூளை பாதிக்கப்பட்டால் அவரின் ஆளுமை பழக்கவழக்கங்கள் மாறுபட்டன. இதுபற்றிய தொடர்ச்சியான ஆய்வுகள் இதுவரை செய்யப்படவில்லை.

## மூளையின் வரைபடம்

மனித உடல் உறுப்புகளிலேயே மிகவும் சிக்கலான பகுதி, மூளைதான். இதிலுள்ள நியூரான்கள் ஐம்புலன்களின் வழியாக நாம் பெறும் தகவல்களை இணைத்து சேமித்து வைக்கிறது. நினைவகங்களில் சேமித்து வைக்கப்படும் இந்த தகவல்கள் தேவைப்படும் போது எடுத்துக்கொள்ளப்படுகின்றன. தேவையில்லை எனும்போது மெல்ல அழிக்கப்படுகின்றன.

மூளையின் மேல் பகுதி, பல்வேறு விஷயங்களை ஆராய்ந்து பார்க்கும் பணிகளைச் செய்கிறது. செரிப்ரல் கார்டெக்ஸ் எனும் இப்பகுதி, பிற விலங்குகளுக்கும் மனிதர்களுக்கும் அமைப்பில் வேறுபாடுகளைக் கொண்டது. மூளையின் மத்தியபகுதி, நம்முடைய உணர்வு நிலைகளுக்கானது. மூளையின் கீழுள்ள பகுதி, உடலின் செயல்பாடுகளுக்கானது. குறிப்பாக, மூச்சுவிடுவது போன்றவற்றைக் கண்காணிக்கிறது.

மூளையின் செயல்பாடுகளை சிடி ஸ்கேன், எஃப்எம்ஆர்ஐ ஆகிய தொழில்நுட்பங்களின் மூலம் படமெடுத்து கணிக்க முடியும்.

மூளையிலுள்ள பகுதிகளைப் பார்ப்போம்.

### ஹைப்போதாலமஸ்

உடலின் வெப்பநிலை, நீரின் அளவு, குணநலன்களைத் தீர்மானிக்க உதவுகிறது.

### தாலமஸ்

மூளையிலுள்ள முக்கிய பகுதிகளுக்கு தகவல்களை அனுப்பி வைக்கிறது.

ஹைப்போகேம்பஸ்

*குறுகிய கால நினைவுகளை நீண்டகால நினைவுகளாக சேமித்து வைக்கிறது.*

ஆல்ஃபேக்டரி பல்ப்

*வாசனை சார்ந்த நினைவுகளைச் சேமித்து வைக்கிறது.*

அமிக்தலா

*வாசனை, நினைவுகள் கற்றல் சார்ந்த விஷயங்களை சேமித்து வைக்கிறது.*

*மூளையில் 86 பில்லியன்களுக்கு மேற்பட்ட நியூரான்கள் உள்ளன. (ஒரு பில்லியன் — நூறுகோடி)*

7

# மூளையின் பாதை

*மூளையில் 86 பில்லியன்களுக்கு (ஒரு பில்லியன் — 100 கோடி) மேலான நியூரான்கள் உள்ளன என்பதைப் பார்த்தோம். இவைதான் ஐம்புலன்களிலிருந்து வரும் விஷயங்களை உள்வாங்குவதோடு அடுத்து என்ன செய்வது என்ற தகவல் தொடர்புகளுக்கான விஷயங்களையும் தீர்மானிக்கின்றன. இவற்றிலிருந்து மின் துடிப்புகளாக தகவல்கள் பரிமாறப்படுகின்றன. முத்தத்தில் தொடங்கி உடலுறவு வரை செல்வதும், அழுத்தமான ஒரு முத்தமே போதும் என முடிவு செய்வதும் இந்த நியூரான்களின் வேலைதான்.*

*இந்த நியூரான்கள் மிகவும் சிக்கலான அமைப்புகளைக் கொண்டவை. நியூரான்களின் சந்திப்பு ஜங்ஷனுக்கு சினாப்சே என்று பெயர். இவற்றில் நடைபெறும் தகவல் பரிமாற்றத்தை சினாப்சே டிரான்ஸ்மிஷன் என்று கூறுகிறார்கள். இவற்றை நியூரான் டிரான்ஸ்மிட்டர்கள் செய்கின்றன. இதன் வழியாகத்தான் ஆண்கள் பெண்களை பார்த்ததும் கண்ணடிக்கும் செய்கை உருவாகிறது. அதற்கு அந்த பெண் கால் மேல் கால் போட்டு க்ரீன் சிக்னல் கொடுப்பதும் உருவாகிறது. அதாவது மூளை, அவளின் உடல் தசைகளுக்கான காதல் செய்தியை அனுப்புகிறது.*

*நியூரான்களின் அதிசக்திவாய்ந்த வலைப்பின்னல் அமைப்பு பத்தாயிரம் நியூரான் செல்களுக்குமேல் கொண்டது. இந்த அமைப்பு, ஜியோ 4 ஜியை விட வேகமாக தகவல்களை அனுப்பி உடலின் செயல்பாடுகளை காக்கிறது. உங்களது பெண்தோழியிடம் பேச ஆசைப்பட்டு உளறுவதும், அதைக் கேட்டும் கேட்காமலும் தோழி நிற்பது போன்ற செயல்பாடுகளுக்கும் மூளையில் செய்திகள் உண்டு. அடுத்து என்ன செய்யலாம் என்ற திட்டத்தை மூளை யோசித்து உடல் உறுப்புகளுக்கு அனுப்பும். இதன்படிதான், உடல் செயல்படுகிறது.*

*நியூரோடிரான்ஸ்மிட்டர்கள் குறிப்பிட்ட சூழல் சார்ந்து உடலில் பல்வேறு சுரப்பிகளை செயல்பட வைக்கின்றன. அவற்றைப் பொறுத்துதான் நம் மனநிலை அமைகிறது. அவற்றைப் பார்ப்போம்.*

## அசிட்டைல்குளோலைன்

இந்த சுரப்பி தலையிலுள்ள தசைகளை இயங்க வைக்க உதவுகிறது. கற்றல், நினைவுகள், தூக்கம் ஆகிய செயல்கள் சரியாக நடைபெற நியூரோடிரான்ஸ்மிட்டர் உதவுகிறது.

## காபா

நியூரான்களின் வேகத்தினை முறைப்படுத்தி அதனைச் சீராக்குகிறது.

## எண்டார்பின்

மகிழ்ச்சி, வேதனை ஆகிய தகவல்களை பரிமாற உதவுகிறது.

## குளூட்டமேட்

கற்றல் மற்றும் நினைவுகளை பராமரிக்க உதவுகிறது.

## அட்ரினலின்

ஆபத்தான சூழலில் உடலையும், உயிரையும் காக்க உதவுகிறது. நாயிடம் இருந்து தப்பித்து ஓடும்போது உடலில் அட்ரினலின் சுரக்கிறது. இதனால் இதயத்துடிப்பு அதிகரிக்கும். தசைகளுக்கு நினைத்துப் பார்க்க முடியாத வேகத்தில் ரத்த ஓட்டம் பாயும். கண் பார்வை கண்ணாடி போட்டிருந்தாலும், இல்லாவிட்டாலும் படு கூர்மையாகும்.

## செரடோனின்

உடலின் வெப்பநிலையையும் தசைகளின் நகர்வையும் கட்டுப்படுத்துகிறது. உற்சாகம், அமைதி ஆகிய சூழ்நிலைகளின்போது உதவுகிறது.

## டோபமைன்

பரிசு பெறும்போது, பாராட்டப்படும்போது உடலில் அபரிமிதமாக இதன் பெருக்கத்தை உணரலாம்.

## நோர்பைன்பிரின்

இதுவும் அட்ரினலின் குடும்ப உறவுதான். யாரையாவது பல்லை உடைக்க வேண்டும் என்றளவு கோபம் வந்தால் இந்த நியூரோடிரான்ஸ்மிட்டர்தான் காரணம் என்று உணருங்கள். சண்டை, போர் சமயங்களில் இதன் வருகை உடலில் நிச்சயமாக நிகழும். இது மன அழுத்தத்தைக் குறைக்கிறது.

மேற்சொன்ன அனைத்தும் மனநிலையை மாற்றுகின்றன என்பதை அறிவது முக்கியம்.

டோபமைன், நோர்பைன்பிரின் ஆகிய வேதிப்பொருட்கள் மன அழுத்த சூழலில் மூளையில் விடுவிக்கப்படுகின்றன. இந்த இரண்டு வேதிப்பொருட்களின் செயல்பாடுகளால் ஏற்படும் விளைவை சரிசெய்ய செரடோனின் சுரப்பி உதவுகிறது.

# 8

## நினைவுகள், வகைகள், செயல்பாடு

ஆட்டோகிராஃப் திரைப்பட வகை நினைவுகளோ, தினசரி சலிப்பூட்டும் நினைவுகளோ மூளைக்கு அனைத்துமே ஒன்றுதான். நீங்கள் சேமிக்கும் விஷயங்களுக்கு உணர்ச்சிகர மதிப்பு கொடுத்தால் அவை மூளையில் பத்திரமாக உருவாக்கப்பட்டு சேமிக்கப்படும். அவற்றைத் திரும்ப பெறலாம். இல்லையெனில் அவை காலப்போக்கில் புதிய செய்திகள் வரும்போது உங்களுக்கு நோட்டிஃபிகேஷன் அளிக்காமல் அழிக்கப்பட்டு விடும்.

நினைவு அனைத்து விஷயங்களுக்கும் காவலன், நமக்கு கிடைத்துள்ள பொக்கிஷம் என்கிறார் ரோமன் நாட்டு அரசியல்வாதியான சிசெரோ. இன்று மெமரி பிளஸ் விற்பனை இல்லை என்றாலும், நிறைய விஷயங்களை ஞாபகத்தில் வைத்திருந்து பேசுபவர்களை நாம் ஆச்சரியமாகத்தானே பார்க்கிறோம், பேசுகிறோம்.

டெராபைட்டில் ஹார்ட்டிஸ்க் வந்துவிட்டாலம் நம் மூளையிலிருந்து டக்கென ஒரு விஷயத்தை எடுத்து அதற்கு ஒலி, ஒளி வடிவம், உடல்மொழி கொடுத்து பேசுவது சாதாரணமல்ல.

நினைவு என்பது மூளையிலுள்ள நியூரான்களில் ஏற்படும் மாற்றங்கள், அவை அங்கு சேகரிக்கப்படும் வடிவம் என்று மூளை ஆய்வாளர்கள் கூறுகின்றனர். நினைவுகளில் ஐந்து வகைகள் உண்டு. அவை:

### எபிசோடிக் மெமரி

இவை உணர்ச்சிகரமான, உறுப்புகள் சார்ந்த தகவல்களைக் கொண்ட நினைவுகள். காசு திருடி தேன்மிட்டாய் வாங்கியது., சைக்கிள் பந்தயப்போட்டியில் நண்பன் தள்ளிவிட்டு வலது கை உடைந்து போனது ஆகிய தகவல்களை இதில் சேர்க்கலாம்.

## செமான்டிக் மெமரி

பட்டம் வினாடி வினா போட்டியில் கேட்பார்களே அதுபோன்ற பொது அறிவுக் கேள்வி பதில்களை சேமித்து வைத்துக்கொள்வது. அதாவது உங்களை அடுத்தவர்கள் அறிவாளி என நம்புவதற்கு உதவும் பல்வேறு தகவல்கள், செய்திகள்.

## வொர்க் மெமரி

இது தற்காலிகமான பல்வேறு செய்திகள் நினைவுகளைக் கொண்டது. காலை பதினொரு மணிக்கு பிரெஞ்ச் ஃபிரை, மாலை நான்கு மணிக்கு தேன்மிட்டாய் சாப்பிடுவது போன்ற அப்போதைக்கான அவசியமான தகவல்களை நினைவு வைத்துக்கொள்வது. மிகவும் முக்கியமல்லாத தகவல்களைக் கொண்ட பகுதி.

## புரோசிஜுரல் மெமரி

உங்களை அறியாமலே உடல் நினைவு வைத்திருக்கும் பழக்கங்கள், திறன்கள் பற்றியது. சைக்கிள், நீச்சல் போன்றவற்றை இந்த வகையில் சேர்க்கலாம்.

## இம்ப்ளிசிட் மெமரி

உங்களது மனநிலையை டரியலாக்கும் பல்வேறு சம்பவங்களின் தொகுப்பு நினைவுகள். பெரும்பாலும் மோசமான, உங்கள் மனநிலையை பாதிக்கும் சம்பவங்கள் இதில் நினைவுகளாக இருக்கும்.

*9*

## உணர்ச்சிகளின் உருவாக்கம்!

*மனிதர்கள் என்பவர்களை விலங்குகளிலிருந்து பிரித்துப் பார்க்க உதவுவது பகுத்தறிவு சிந்தனைதான். அதேசமயம், அவர்களின் உறுப்புகளுக்கும், மூளைக்குமான தொடர்பு சரியாக இருப்பதை அவர்கள் வெளிப்படுத்தும் உணர்ச்சிகள்தான் உலகிற்கு சொல்லுகின்றன. ஒருவர் உங்களைப் பார்த்து கேனப் புண்ணாக்கு என திட்டினால், உடனே உங்களுக்கு கோபம் வரும். வராவிட்டால் உங்களுக்கு காது சரியாக கேட்கவில்லை என்று அர்த்தம்.*

*இதுபோல வார்த்தைகளைப் புரிந்துகொண்டு நாம் உணர்ச்சிகளை வெளிப்படுத்துவது உயிர்வாழ்வதற்கு அவசியம். ஒருவர் எச்சரிக்கையாக இப்படி உங்களை திட்டியிருந்து அவரோடு காந்தி காட்டிய சகோதரத்துவத்தை நாம் பாவித்தால், நிச்சயம் நம் வாழ்க்கைக்கு அவர் உலை வைப்பார். பிற்பாடு உயிருக்கும்.*

*இயல்பாக ஒருவர் சொல்லும் சொல்லை அவரின் உடல்மொழி, முகபாவனை வைத்தே உணர்ந்துகொள்ள முடியும். அப்படி சொல்லும் வார்த்தைக்கும் உடல்மொழிக்கும் தொடர்பில்லாதபோது அது மனிதர்களுக்கு மட்டுமல்ல விலங்குகளுக்கும் கூட புரியாது.*

*மூளையிலுள்ள அமிக்தலா எனும் பகுதி, உணர்ச்சிகளைப் புரிந்துகொண்டு அதற்கான உடல்மொழியை உருவாக்குகிறது. இதற்கான சமிக்ஞைகளை மூளைக்கு அனுப்புகிறது. காதல், சோகம், கல்யாணம், நட்பு, பிரிவு என அனைத்திற்கான விஷயங்களை பகுப்பாய்வு செய்வது இந்தப்பகுதிதான். மனிதர்களின் ஆளுமை உருவாவது ஆசை, உணர்ச்சிகள் மற்றும் அறிவு எனும் மூன்று அம்சங்களால்தான் என்கிறார் கிரேக்க த்ததுவவியலாளர் பிளேட்டோ.*

*ஒருவர் தொடர்ந்து எரிச்சல் ஏற்படுத்தினால் நமக்கு கோபம் வருகிறது. அந்த கோபமே காலண்டர்ல குறிச்சு வெச்சுக்கோடா என அண்ணாமலை ரஜினி போல சவால்விட்டு சண்டையில் குதிக்க வைக்கிறது. போராடத் தூண்டுகிறது.*

நல்ல தாட்டியான பௌன்சர் போன்றவர் உங்களை மிரட்டினால் பயம் வரும். பயம் வந்தால் அந்த பயத்தை போக்க என்னவழி என மூளை யோசித்து, உங்களை போராடச் சொல்லும். அவர் உங்களை விட பெரிதாக பீம்பாய் போல இருந்தால் சமயோசிதமாக ஒதுங்கி சமாதானம் செய்துகொண்டு வாழச்சொல்வது நம் அறிவுதான்.

அன்புகொண்ட நட்பை, காதலை இழந்தால் மனம் தீவிரமான சோகத்தில் உருகும். அவரோடு கழித்த நாட்களை, பிற விஷயங்களை எண்ணிப் பார்க்கும். இந்த சூழலில் புதிய விஷயங்களை மனம் ஏற்காது.

அழுகிப்போன பொருட்கள் கிடக்கும் இடத்தில் நிற்கிறீர்கள். அதை விட மோசமான ஆட்களுடன் பேசிக்கொண்டிருந்தால் இயல்பாகவே உங்கள் உடல் அங்கிருந்து வெளியேறச்சொல்லி சமிக்ஞை தந்துகொண்டே இருக்கும்.

சடாரென சாலையைக் கடக்கும்போது ரெட்மியில் மாட்லாடியபடியே ஸ்கூட்டியில் வரும் ஒரு பெண் உங்கள் மீது மோதிவிடுகிறார். அது அம்சமான பெண் என்றால் அட என்றும், ஆன்ட்டி என்றால் அடச்சே என்றும் மூளை பதில் கொடுக்கும். இதில் நமக்கு என்ன லாபம் என்பதைப் பொறுத்து உணர்ச்சிகள் மாறுபடும்.

மூளையில் அனைத்து உணர்ச்சிகரமான விஷயங்களும் தாலமஸ் பகுதிக்கு வரும். அங்கிருந்து விழிப்புணர்வு நிலையில் சென்சரி கார்டெக்ஸ, ஹிப்போகாம்பஸ் பகுதிக்கு சென்று தகவல்கள் ஆராயப்பட்டு பின்னர் நினைவுகளாக பதியப்படுகின்றன. இதில் முகத்தில் உணர்ச்சிகள் வெளிப்படுத்துவது அந்தந்த இடங்களைப் பொறுத்து மாறுபடும்.

ஒருவர் உங்களை கொன்றுவிடுவேன் என்று சொல்லி ஆயுதத்துடன் நெருங்கும்போது என்ன செய்வீர்கள்? நிதானமாக யோசிக்க முடியாது. அப்போது அதனை வேகமாக பகுப்பாய்வு செய்து சண்டைக்கு ரெடி சொல்ல அமிக்தலா பகுதியும், ஹிப்போதாலமசும் உதவுகிறது. முகத்தின் உணர்ச்சிகளைப் பொறுத்தவரை தன்னைப் பாதுகாத்துக்கொள்ளும் வெறி முகத்தில் இருக்கும். உயிர்தப்பிக்கும் அவசரத்தில் புன்னகைக்க நேரம் ஏது?

## 10

# மகத்தான மனநலன் !

மனம் சார்ந்த பல்வேறு பிரச்னைகளை டிஸ்ஆர்டர் என வகைப்பபடுத்துகின்றனர். ஒருவரின் மனநிலை மாறிக்கொண்டே இருப்பது. அதீத மகிழ்ச்சி, அதீத சோகம், கற்பனைக் காட்சிகளில் திளைப்பது, தானாகவே பேசிக்கொண்டு இருப்பது ஆகியவற்றை இந்த வகைப்படுத்தலாம். இதற்கான மருத்துவர்கள் இன்று பெருகியுள்ளனர். பிரச்னைகளும் அந்தளவு பெரிதாகியுள்ளது.

### மன அழுத்தம்

இரண்டு வாரங்களுக்கு மேல் நீடிக்கும் மகிழ்ச்சி அற்ற நிலை. செய்யும் பணிகளில் சுரத்தே இருக்காது. என்னவோ போடா மாதவா என்று செய்வார்கள். நம்பிக்கை இருக்காது. உலகமே கைவிட்டது போல நடந்துகொள்வார்கள். சமூக நிகழ்ச்சிகளில் பங்கேற்க மாட்டார்கள். இம்மனநிலை தீவிரமாகும்போது தன்னைத்தானே காயப்படுத்திக்கொள்வார்கள். அல்லது தற்கொலை செய்துகொள்வார்கள்.

### உள்நிலை காரணங்கள்

ஆளுமை சார்ந்த பிரச்னைகள், நம்பிக்கையின்மை காரணமாக இருக்கலாம்.

குடும்பத்தில் பெற்றோர் அல்லது உறவினர்களுக்கு மன அழுத்த பிரச்னை இருந்திருக்கலாம்.

உடலில் நாட்பட்ட வியாதிகளின் பிரச்னை மன அழுத்தத்தை உருவாக்கலாம்.

சிறுவயதில் ஏற்பட்ட வறுமை, மோசமான சம்பவங்கள், ஆதரவற்ற நிலைமை.

## வெளிக்காரணங்கள்

அன்பான நண்பர்கள், உறவினர்கள், செல்லப்பிராணிகளின் அகால மரணம்.

குடிநோய்க்கு அடிமையாகி சமூக பிரச்னைகளை எதிர்கொள்வது.

உடலில் ஏதேனும் ஊனம், நோய் ஆகியவற்றால் பாதிக்கப்பட்டு தனிமையில் வாடுவது, வயதானவர்களுக்கு இந்த நிலை அடிக்கடி ஏற்படுகிறது.

புதிதாக கருவைச் சுமக்கும் தாய்மார்களுக்கு மன அழுத்தம் ஏற்படுகிறது. கடன்தொல்லை, வருமானம் போதாமை போன்றவையும் இதர காரணங்கள்.

நெருங்கிய உறவுகளில் ஏற்படும் பிளவு, பிரச்னை, முட்டல், மோதல். வேலைவாய்ப்பினமை, கிடைத்த வேலையில் தன்னை நிரூபிக்க முடியாமல் தடுமாறுவது, சமூக அழுத்தங்கள்

## கண்டறிவது எப்படி?

உங்களுக்குள் பிரச்னை இருப்பதாக ஒத்துக்கொண்டால் உளவியல் நிபுணர் அதற்கு தீர்வளிக்க முடியும். அவர் பல்வேறு தெரபிகளை உங்களுக்கு வழங்குவார். மன அழுத்தம் குறைத்து தூங்க வைக்கும் மாத்திரைகளை வழங்குவார். உலகம் முழுக்க 350 மில்லியன் மக்களுக்கு (1 மில்லியன் — 10 லட்சம்) மன அழுத்த பாதிப்பு உள்ளது. மன அழுத்தம் தொடக்கநிலை, முதிர்ச்சியடைந்த நிலை என அறிகுறிகளைப் பொறுத்து சிகிச்சைகள் மாறுபடும்.

## பைபோலார் டிஸ்ஆர்டர்

மூன்று படத்தில் தனுசுக்கு ஏற்படும் அதே பிரச்னைதான். வேலையில் உறவுகளில் ஏற்படும் பாதிப்பு, இந்த மனநிலை கோளாறுக்கு தூண்டில் போடுகிறது. மரபணு ரீதியாக ஏற்படும் வாய்ப்பு உண்டு.

ஒருவரின் மனநிலை மாறிக்கொண்டே இருக்கும். அவரின் செயல்பாடும் ஆற்றலும் நினைத்துப் பார்க்கமுடியாதபடி மாறும். இதில் மூன்று வகை உண்டு.

பைபோலார் 1 என்பது, ஒருவாரத்திற்கு ஏற்படும் மன அழுத்த நிலைமை. இந்த நிலைமை நேருபவர்கள் மருத்துவமனையில் சேர்வது அவசியம். பைபோலார் 2, மனநிலை அடிக்கடி மாறும் தன்மை தீவிரமாக இருக்காது. சைக்ளோதெமியா நிலையில் ஒருவரின் மனநிலை மாறும் வேகம் அதிகமாக இருக்கும். இரண்டு ஆண்டுகளில் இதன் தன்மை மாறும். அடுத்து வகைப்படுத்தப்படாத பைபோலார் பிரிவில் மேற்சொன்ன மூன்று குறைபாடுகளும் மாறிமாறி ஏற்படும்.

தினசரி வாழ்க்கையை ஒருவர் அமைதியாக வாழ்ந்து வருகிறார். அனைவரிடமும் பேசுகிறார். நிகழ்ச்சிகளுக்கு செல்கிறார். குட்மார்னிங் சொல்லி ஆபீஸ் வேலையைத் தொடங்குபவர், குட்நைட் சொல்லிவிட்டு வீட்டுக்குச்செல்கிறார்.

அடுத்து மன அழுத்த நிலையில் இவர் ஏராளமான பொறுப்புகளை ஏற்பார். அத்தனையையும் படாதபாடுபட்டு முடித்து நல்லபெயர் வாங்குவார். மன அழுத்த நிலையின் தொடக்கம். இது சிலவாரங்களுக்கு நீடிக்கும். இதை ஹைப்போமேனியா என்பார்கள்.

வேலைகளை எப்போதும் போல செய்தாலும் முகத்தில் மகிழ்ச்சியின் காலடிச்சுவடு கூட இருக்காது. தற்கொலை எண்ணங்கள் உருவாகும். குறைவான நேரமே தூங்குவார்கள். விரக்தியின் சாயல் முகத்தில் படியத்தொடங்கும்.

### மெல்லிய மன அழுத்தம்

தினசரி நடவடிக்கையில் மாற்றம் வரும். அதில் இவர்களுக்கு ஆர்வம் இருக்காது. மிகவும் சோர்வாகவும், சலிப்பாகவும் பணியாற்றுவார்கள்.

### மேனியா

தூக்கம் குறைவாக இருக்கும். தன்னைத்தானே புகழ்ந்து பேசுவார்கள். வேலைகளை வெறி வந்தது போல செய்வார்கள். பிறரைவிட அதிக சாகச சவால்களை ஏற்பார்கள்.

வேகமாக வேலைகளைச் செய்வது, சோர்வான முகம், உடல், மனம் என அறிகுறிகள் தென்பட்டால், மற்றவர்கள் ஆறு மீட்டர் தள்ளி உட்கார்ந்து இருப்பது நல்லது. உங்களுடைய உண்மையான நண்பராக இருந்து அவருக்கு இந்த அறிகுறிகள் தென்பட்டால் அவரை உளவியல் மருத்துவரிடம் அழைத்துச்செல்வது சிறப்பு. அவர் மனநிலையை சமநிலைக்கு கொண்டு வரும் மாத்திரைகளை உங்களுக்கு பரிந்துரைப்பார். அடுத்து உணவு, தூக்கம் ஆகியவற்றுக்கான திட்டம் அவசியம். அப்படி இருந்தால்தான் இப்பிரச்னையிலிருந்து ஒருவர் வெளியே வரமுடியும். அன்றைய நிகழ்வுகளை டைரியில் எழுதி வைப்பது அவசியம்.

## 12

# குழந்தைப்பிறப்பு சார்ந்த மன அழுத்தம்

*குழந்தை பிறந்த சில வாரங்களுக்குப் பிறகு, தாய்களுக்கு இந்த வகை மன அழுத்தம் ஏற்படுகிறது. இதனை பிபிடி எனக் குறிப்பிடலாம். போஸ்ட்பார்டம் டிப்ரஷன் என மருத்துவர்கள் இதனைக் குறிப்பிடுகின்றனர். இதன் விளைவாக, குழந்தைகளோடு தாய்களுக்கு தொடர்பு கொள்வதில் சிக்கல், மனச்சோர்வு, உடல் ஆற்றல் குறைவது, பெற்றோராக இருக்க முடியாதோ என்ற எண்ணம், மனநிலை மாற்றம் ஆகியவை ஏற்படும். இந்த மன அழுத்தம் கூடும்போது தன்னைத்தானே காயப்படுத்திக்கொள்ளல், தற்கொலை என்றளவுக்கு கூட செல்கிறது.*

*உலகில் கருவுறும் 85 சதவீத பெண்களுக்கு இந்த வகை குழந்தைபிறப்பு சார்ந்த மன அழுத்தம் ஏற்படுகிறது.*

*குழந்தை பிறந்த ஏழு நாட்களிலிருந்து ஆறுமாதங்களுக்குள் ஏற்படும் மனநலன் சார்ந்த பிரச்னை போஸ்ட்பார்டம் சைகோசிஸ் எனலாம். இந்தப் பிரச்னையில் மேற்சொன்ன அறிகுறிகளோடு தூக்க குறைபாடுகள் ஏற்படும். தன்னைத்தானே காயம் ஏற்படுத்திக்கொள்வதோடு குழந்தையையும் தாக்க முற்படுவார்கள். எனவே கணவர் மனைவியோடு தொடர்ச்சியாக பேசிக்கொண்டிருக்கவேண்டும். இணக்கமான உறவைப் பேணுவது அவசியம்.*

*மனைவி, இத்தகைய மனநிலையில் இருக்கும்போது, அவர்களுக்கு சரியான தெரபி, மன அழுத்தத்தை சமன்படுத்தும் மருந்துகளை வழங்குவது அவசியம். இந்த அறிகுறிகள் பொதுவாக மன அழுத்தம், பதற்றம் கொள்பவர்களுக்கு ஏற்படும் ஒன்றுதான். ஆனால் இதனை சரியாக புரிந்துகொள்ளாதபோது கணவர், குடும்பம், நண்பர்கள், பணியிடம் என அனைத்து உறவுகளும் பாதிக்கப்படும் அபாயம் உண்டு.*

### அறிகுறிகள்

*மகிழ்ச்சிகரமான நிகழ்ச்சிகள் அனைத்திலும் தன்னை விலக்கிக்கொள்வார்கள்.*

தங்களின் உடல் குண்டாக இருப்பதாக நினைப்பார்கள்.

அப்படியாகிவிடுமோ, இப்படியாகிவிடுமோ என்று கண்டதையும் நினைத்து பயந்துகொண்டே இருப்பார்கள். சமாதானப்படுத்துவது மிக கடினமாக இருக்கும்.

குழந்தைகளை தன்னிலிருந்து வந்தவர்களாக கருதமாட்டார்கள். இதனால் பால் கொடுக்க குழந்தைகளை அனுமதிப்பது, அவர்களைப் பார்த்துக்கொள்வது வரையிலான செயல்பாடுகள் கடினமானவையாக மாறும்.

குறைவாகத் தூங்குவார்கள் அல்லது அதிகமாகத் தூங்குவார்கள்.

திடீரென உறவினர்களை எடுத்தெறிந்து பேசுவார்கள். இவர்களின் மனநிலையைக் கணிப்பது மிக கடினம்.

உடலுக்கு ஆரோக்கியமில்லாத உணவுகளை கிலோ கணக்கில் சாப்பிடுவார்கள். தங்களின் குடும்ப உறுப்பினர்களோடு பழகுவதைத் தவிர்ப்பார்கள்.

## *13*

# வெடிக்கும் எரிமலை!
# டிஎம்டிடி — டிஸ்ரப்டிவ் மூட் டிஸ்ரெகுலேஷன் டிஸ்ஆர்டர்

*குழந்தைகளுக்கு ஏற்படும் எரிமலை போன்ற கோபக் குறைபாடு இது. பள்ளி, வீடு என பல்வேறு இடங்களில் இக்குறைபாடு உள்ள குழந்தைகள் கோபத்தில் தங்களைக் கட்டுப்படுத்திக்கொள்ள முடியாமல் நடந்துகொள்வார்கள்.*

*2013 ஆம் ஆண்டு கண்டறியப்பட்ட குறைபாட்டால், குழந்தைகள் பொருட்களைத் தூக்கி எறிவார்கள். நெஞ்சில் எப்போதும் எரியும் கோபத்துடன் அலைவார்கள். பெற்றோர், ஆசிரியர், நண்பர்கள் என அனைவருடன் சண்டை போட்டு கத்துவார்கள். இவர்களை இச்சூழலில் கண்டறிந்து சிகிச்சை அளிக்காதபோது, பின்னாளில் கட்டுப்படுத்துவது மிக கடினம்.*

*ஆறு வயதிலிருந்து பதினெட்டு வயதுக்கு உட்பட்டவர்களுக்கு இந்த குறைபாடு ஏற்படுகிறது. இவர்களின் முகத்தில் வெளிப்படும் உணர்ச்சிகள், செயல்பாடுகளை வைத்து உடனடியாக சிகிச்சையைத் தொடங்குவது அவசியம். அப்படி அல்லாதபோது, சிறுவர்களுக்கு சில ஆண்டுகளில் மன அழுத்தம், பதற்றம் ஏற்பட்டு ஆளுமை பிறழ்வு குறைபாடு ஏற்படும்.*

*இவர்களுக்கான சிகிச்சை என்பது அவர்களை எரிச்சல்படுத்தும் சூழலைத் தவிர்ப்பதும், அவர்களோடு பெற்றோர் பேசுவதும், தொடர்ச்சியாக பாதுகாப்பாக அவர்களை உணரச்செய்வதும்தான். கூடுதலாக மனநிலையை சமப்படுத்தும் மருந்துகளை மருத்துவர்களின் பரிந்துரைப்படி சாப்பிடவேண்டும்.*

## 14

# வெயில் அடித்தால் வேலை செய்வேன்!
# எஸ்ஏடி – சீசனல் அஃபெக்டிவ் டிஸ்ஆர்டர்

சிலருக்கு வெயில் அடித்தால்தான் வேலை பார்க்க பிடிக்கும். சிலருக்கு மேகமூட்டமாக இருந்தால், மழை பெய்தால் உற்சாகமாக வேலை செய்வார்கள். சூழல்கள், பருவகாலங்கள் மாறும்போது உற்சாகமிழந்து வேலையில் கவனம் இழந்து போவது இக்குறைபாட்டைக் காட்டும்.
ஆண்டுக்கு ஒருமுறை குறிப்பிட்ட பருவகாலத்தில் மட்டும் இந்த குறைபாடு தலைகாட்டும். இதனை நீங்கள் அடையாளம் கண்டுபிடித்தால் கவனமாக விழிப்பாக இருந்து உங்களைக் காத்துக்கொள்ளலாம்.

இக்காலகட்டத்தில் ஒருவரின் இயல்பான உறக்க நேரம் நீளும். அலுவலக நாட்களில் கூட ஞாயிற்றுக்கிழமை போல காலையில் எழவே தோன்றாது. இயல்பான வேலைகளில் மனம் செல்லாது.

இதனை சரிசெய்ய நீங்கள் வெளிப்புறங்களுக்கு அடிக்கடி செல்லவேண்டும். அப்படி செல்லமுடியாதபோது, ஜன்னலின் அருகே நாற்காலியை இழுத்துப்போட்டு அமர்ந்து கொள்ளுங்கள். இது மனநிலையை சற்று அமைதிப்படுத்தும். அடிக்கடி உடல் மீது சூரிய ஒளி, வெளிப்புற காற்று படும்படி சூழலை ஏற்படுத்திக்கொள்ளுங்கள். ப்ளூஸ்டார் ஏசிக்காற்றே சொர்க்கம் என்றால் உளவியல் மருத்துவரின் தெரபி, வாழ்க்கை முறை மாற்றம் ஆகியவற்றை நீங்கள் பின்பற்ற வேண்டியிருக்கும்.

பொதுவாக பனிக்காலத்தில் இந்த அறிகுறிகளை சிலர் உணர்ந்திருப்பார்கள். சூரிய ஒளி நம் உடலில் படும்போது, மெலடோனின், செரடோனின் ஆகிய சுரப்பை அதிகரிக்கிறது. இதனால் தூக்கம், மற்றும் மனநிலை மாற்றம் ஆகியவை ஏற்படுகின்றன.

பனிக்காலத்தில் ஏற்படும் அறிகுறிகளுக்கு மாற்றாக கோடைக்காலத்தில் சூழல்கள் மாறுவதால் அப்படியே விஷயங்கள் தலைகீழாகின்றன. இதனால் வெயில் அடிப்பதால் தூக்கம் சரியாகும். சாப்பிடுவது குறைந்தாலும் வெளிப்புறத்தில் நண்பர்களைச் சந்திக்கச் செல்வது, விளையாடுவது என சுறுசுறுப்பு கூடியிருக்கும்.

*15*

## பதற்றத் தாக்குதல்!

## பேனிக் அட்டாக்

ஒருவருக்கு இயல்பாகவே செயல்களில் மூலமாக சந்தோஷம் அல்லது பயம் உண்டாகிறது. இந்த உணர்வின் போது உடலில் அட்ரினலின் சுரக்கம் வேகம் அதிகமாகும். இதன் விளைவாக, உடல் கடுமையாக வியர்க்கும். இதயத்துடிப்பு வேகம் கூடும். உடலெங்கும் போர்க்கால வேகத்தில் ரத்தம் பாயும். இதெல்லாம் ஏதோ அபாயம் ஏற்பட்டிருக்கிறது அதை சமாளிக்கவேண்டும் என்று மூளை, உடலுக்கு பிறப்பிக்கும் கட்டளையால் ஏற்படும்.

ஆனால் சிலருக்கு திடீரென ஒரு சூழ்நிலையில் ஏற்படும் பயத்தால், பதற்றத்தால் அவர் தான் இறக்கப்போகிறோமோ என்று எண்ணும்படி பதற்றத்திற்கு உள்ளாவார். இதன் விளைவாக அவர் பேனிக் அட்டாக் மூலம் பாதிக்கப்படுவார். இந்த நிகழ்ச்சி அரைமணி நேரம் ஒருவருக்கு நடைபெறுகிறது.

ஜெயன்ட் வீலில் ஏறி சுற்றும்போது, நிறைய மக்கள் ஒரு சிறிய அறையில் உட்கார்ந்து இருப்பது ஆகிய சூழ்நிலைகளில் பேனிக் அட்டாக் பாதிப்பு சிலருக்கு ஏற்படும். அதீத பயம் மனதில் ஏற்படுவதுதான் இதற்கு முக்கியக் காரணம்.

குடும்பத்தில் யாருக்கேனும் பதற்றம், மன அழுத்தம் பிரச்னை இருந்தால் ஒருவருக்கு இக்குறைபாடு ஏற்படும் வாய்ப்பு உண்டு. ஒருவர் வேலை செய்யும் இடத்தில் கார்பன் டை ஆக்சைடின் அளவு அதிகரித்தாலும், தைராய்டு பிரச்னை உள்ளவர்களுக்கு பேனிக் தாக்குதல் ஏற்படும் வாய்ப்பு அதிகம்.

உலகில் இரண்டு சதவீத மக்களுக்கு பேனிக் தாக்குதல் ஏற்பட்டுள்ளது.
இதை எதிர்கொள்ளும் வழி, இப்பாதிப்பு ஏற்பட்டவர்கள் ஒன்றுகூடி பேசி தங்கள் அனுபவங்களை பகிர்ந்துகொள்வதுதான். இரண்டாவது,

செரடோனின் சுரப்பு தொடர்பான மருந்துகளை மருத்துவர்களின் ஆலோசனைப்படி வாங்கி சாப்பிடலாம். உளவியல் மருத்துவரின் தெரபி வகுப்புகளுக்கு செல்லுதல் மூன்றாவது வழி.

## அறிகுறிகள்

மார்புக்குள் இருப்பது இதயமா, பச்சை தவளையா என்று எண்ணுமளவு இதயம் வேகமாக துடிக்கத் தொடங்கும். இதை நீங்கள் கண்டுகொள்ளாமல் இருந்தால், மார்பு கடுமையாக வலிக்கத் தொடங்கும்.

வேகமாக மூச்சு விடத் தொடங்குவீர்கள். இதன் விளைவாக மூக்கின் துளைகள் கூட சுவாசிக்கப் போதாது. வாயும் தேவைப்படும். அதேசமயம் காது கேட்கும் திறன் குறையத் தொடங்கும்.

உடலில் இதயம், நுரையீரல் கடுமையாக வேலை செய்வதால், உடனே வியர்வை தீவிரமாக சுரக்கத் தொடங்கும். உடலை குளிர்விக்கத்தான் இந்த முயற்சி. ரத்தம் உடலின் மேலும் கீழும் வேகமாக பாயும்.

கண்களில் உள்ள பாப்பா விரிவடையும். அதோடு தொண்டையில் எச்சிலை விழுங்குவது எஸ்கேஎம் லேகியத்தை விழுங்குவது போன்ற பிரம்ம பிரயத்தன முயற்சியாக மாறும். உடலில் ஆக்சிஜன் தேவை இருப்பதாக இருந்தாலும், கார்பன் டை ஆக்சைடு எளிதாக வெளியேறாது.

உடலிலுள்ள வேறு பாகங்களுக்கு ரத்தம் வேகமாக பாய்வதால் வாய் அடிக்கடி உலர்ந்து போகும். நித்தியாமிர்தத்தில் அறுசுவை உணவு சாப்பிட்டிருந்தாலும் செரிமானம் லேட்டாகும். குமட்டல் உணர்வு உருவாகும்.

## 16

# போபியா — பேரச்சம்

*இது அமெரிக்கர்களில் 8.7 சதவீதம் பேருக்கு உள்ளதாக அறிவியல் ஆய்வுகள் சொல்லுகின்றன. போபியா என்பது பதற்றக் குறைபாடு என வகைப்படுத்தலாம். குறிப்பிட்ட இடம், பொருள் மனிதர்களுக்கு பயத்தை ஏற்படுத்தலாம். இதனை நீங்கள் பேனிக் தாக்குதல் போன்றது என்று கூட கூறலாம். சிலருக்கு உயரமான இடங்களைப் பார்த்தால் தொடைநடுங்குவார்கள். சிலர் லிஃப்டில் ஏற குழந்தைபோல மாட்டேன் என்று சொல்லி பயப்படுவார்கள். இத்தனைக்கு குறிப்பிட்ட ஒன்றை படமாக பார்த்தால் கூட போபியா அறிகுறிகள் வெளிப்படும் என்பதுதான் வேதனை.*

*இதற்கு காரணம், அவர்களுக்கு சிறுவயதில் ஏற்பட்டுள்ள அனுபவமாக இருக்கலாம். ஆனால் வயதாகும்போது இப்பயம் மெல்ல குறைய வாய்ப்புள்ளது. அதற்காக அப்படியே இருந்துவிடலாம் என்ற நினைக்காதீர்கள் இப்போதே இதற்கான தெரபிகளை மருந்துகளை எடுத்துக்கொண்டால் சம்பந்தப்பட்டவருக்கும் நல்லது. அவரைச் சேர்ந்தவர்களுக்கும் நல்லது.*

*பயம் ஏற்படுத்தும் சூழலை பொருளைப் பயமின்றி அணுகுவதற்கான முயற்சிகளை செய்யத் தொடங்கலாம். இதற்கான தெரபிகளை உளவியல் மருத்துவர்கள் வழங்குவர். குறிப்பிட்ட சூழல், இடம், பொருள் உங்களது மனநிலையைப் பாதிக்கிறது என்றால் அக்கருத்தை அகற்றுவதற்கான செயல்பாடுகளை நீங்கள் செய்தே ஆகவேண்டும். மனநிலையை சமப்படுத்தும் மருந்துகளை மருத்துவர் பரிந்துரைப்படி சாப்பிடலாம். இதுவும் கூட உங்களது தினசரி வாழ்க்கை போபியாவால் பாதிக்கப்பட்டால் மட்டுமே.*

### *போபியா*

*பாம்பு, சிலந்தி, நாய் ஆகியவற்றை பார்த்தால் சிலருக்கு உள்ளங்கால் தொடங்கி உச்சிமுடி வரை நடுக்கம் தோன்றும். பொதுவாக மனிதர்கள் காட்டு வாழ்க்கையிலிருந்து வந்ததால் விலங்குகளை எதிர்கொள்வதற்காக*

எச்சரிக்கை தோன்றும். ஆனால் அதையும் மீறி பயம் ஆட்டுவித்தால் நீங்கள் போபியாவாசி ஆகிவிட்டீர்கள் என்று பொருள்.

சில பெண்கள் நவீன அன்னை தெரசாவாக வேடம் போடுவார்கள். ரத்ததானம் லிட்டர் கணக்கில் கொடுப்பேன் என்பார்கள். ஆனால் டாக்டர் ஊசியும், பஞ்சுமாக வந்தபின் வேர்த்து விறுவிறுத்து அங்கிருந்து தப்பிக்கப் பார்ப்பார்கள். இது பொதுவான பயம்தான்.

உயரமான மலை, அருவி, பள்ளத்தாக்கு ஆகியவற்றை பார்த்து சிலருக்கு வயிற்றில் புளி கரைப்பது போல இருந்தால் பயம் போபியாகவாக மாறிவிட்டது என கண்டுபிடித்துவிடலாம். இதில் இடி, மின்னல், மழைக்கு பயப்படுவதும் சேரும்.

அடுத்து இருட்டான சுரங்கப்பாதை, பாலத்தின் மீது வண்டி செல்வது, காருக்குள் அமர்ந்து செல்வது, விமானத்தில் பறப்பது ஆகியவை பலருக்கும் பீதி ஏற்படுத்தும் போபியா வகைகளில் சேரும். இச்சூழ்நிலையை எதிர்கொண்டே நீங்கள் சமாளித்து வெளியே வரமுடியும்.

முகமூடிகளைப் பார்ப்பது, இரைச்சல்களைக் கேட்பது, மரங்களைப் பார்ப்பது ஆகியவையும் ஒருவருக்கு போபியா வரவைக்க போதுமானவையாக உள்ளன. குறிப்பிட்ட நிறங்களைப் பார்த்தவுடன் ஆயுளுக்குமான மரண பயம் சிலருக்குத் தோன்றும். எனவே முடிந்தவரை அச்சூழலை விட்டு வெளியேறுவது அந்நபருக்கு நல்லது.

17

# ஐயையோ ஆபத்து!

## அகோரா போபியா

இது, ஏதோ ஆபத்தில் சிக்கிவிட்டோம் என மனிதர்கள் கற்பனையாக நினைத்துக்கொள்வதால் உருவாவது. இவர்களை பொது இடத்தில் பார்க்கவே முடியாது. பெரும்பாலும் வீட்டிற்குள்ளேயே இருப்பார்கள். திறந்தவெளி என்பது இவர்களுக்கு தீவிரமான பயத்தை ஏற்படுத்தும். அங்கிருந்து தப்பியோட முயல்வார்கள். இந்த பேரச்சம் தீவிரமாகும்போது பேனிக் தாக்குதல் தொடங்கும். இங்கிலாந்தில் மூன்றில் ஒரு பங்கு மக்களுக்கு அகோரா போபியா பாதிப்பு ஏற்பட்டுள்ளது ஆய்வில் தெரிய வந்துள்ளது.

### அறிகுறிகள்

வேகமாக மூச்சு வாங்குவார்கள். வாயால் சுவாசித்தாலும் இவர்களின் மூச்சு வாங்குதல் வேகம் குறையாது. கூடும். அதேநேரம் இதயம் ஓவர் டூட்டி பார்ப்பதால் நெஞ்சு வலிக்கத் தொடங்கும்.

எங்காவது செல்லவேண்டுமெனில் மக்களைத் தவிர்க்க ப்ளூபிரின்ட் போட்டு திட்டம் போடுவார்கள். நம்பிக்கையான ஒருவர் மூலமே எங்காவது வெளியில் செல்வார்கள். தனியாக பொதுப் போக்குவரத்தில் செல்வதை முடிந்தளவு தடுக்க முயல்வார்கள்.

பிறரால் அவமானப்படுத்தப்படுவது, வெளியில் சென்றால் காயம்படுவது, எங்காவது மாட்டிக்கொள்வோம் என நினைத்து பயந்துகொண்டே இருப்பார்கள். இவர்களுக்கு தீவிரமான உளவியல் தெரபிகள் அளிக்கப்படவேண்டும். அதாவது பொதுப்போக்குவரத்தில் செல்வது போன்ற நடைமுறைகளை செய்தால் இவர்களை பயத்தில் இருந்து மீட்க முடியும்.

*நண்பர்கள் இவர்களுக்கு துணையாக நின்று இவர்களைத் தட்டி, தடவிக்கொடுத்து பதற்றத்தை தணிப்பது அவசியம். மெல்ல சுவாசிக்க வலியுறுத்துவது அவசியம்.*

*பாடிபில்டிங் அளவுக்கு இல்லாவிட்டாலும் தினசரி உடற்பயிற்சி செய்யவேண்டும்.*

*18*

## நான் மாட்டிக்கொண்டேன்!

## கிளாஸ்ட்ரோபோபியா

சிறுவயதில் பாலியல் சீண்டல்கள், சக மாணவர்களால் கேலி, கிண்டல் செய்யப்படுவது, தீவிரமாக அவமானப்படுத்தப்படுவது ஒருவருக்கு நேர்ந்திருந்தால் கிளாஸ்ட்ரோபோபியா ஏற்படும் வாய்ப்பு அதிகம்.

சிறிய அறையில் அல்லது லிஃப்ட்டில் செல்வது இவர்களை பெரிதும் கலவரப்படுத்தும். அகோராபோபியாவுக்கு எதிர்பதமான அறிகுறிகள் இவர்கள் மனதில் உருவாகும். எதிர்மறையாக ஏராளமான கருத்துகளை உருவாக்கிக் கொள்வார்கள். உடலில் ஆக்சிஜன் குறைவது, தான் தப்பிக்க முடியாமல் மாட்டிக்கொண்டது போல உணர்ந்து அடுத்தவர்களையும் பீதிக்கு உள்ளாக்குவார்கள்.

குடும்பத்தில் உறவினர்களுக்க கிளாஸ்ட்ரோபோபியா இருந்தால் அடுத்தடுத்த தலைமுறையினர் இதனால் பாதிக்கப்படும் அபாயம் உண்டு. நேர்மறையான கருத்துகளை பாதிக்கப்பட்டவர்களோடு பேசினால் தீர்வு கிடைக்கும். கூடவே மனதை சமநிலைப்படுத்தும் மருந்துகளும் உதவும்.

*19*

## நேர்த்திக்கான பதற்றம்

## ஜிஏடி – ஜெனரலைஸ்டு ஆன்சைட்டி டிஸ்ஆர்டர்

*உலகிலுள்ள 60 சதவீத பெண்களுக்கு இந்த பதற்றக் குறைபாடு பிரச்னை உள்ளது. இது எதனால் ஏற்படுகிறது தெரியுமா? எந்த செயல்பாடுகளிலும் நேர்த்தி முக்கியம், அது சரியில்லை, டேபிள் நேராக இல்லை என குறைபட்டுக்கொண்டே இருக்கும் பெண்களுக்கு இப்பாதிப்பு நேருகிறது. இதன் விளைவாக இந்த வீட்டில் நான் இல்லைன்னா எதுவுமே ஒழுங்காக நடக்க மாட்டேன்கிறது என்று எப்போதுமே சிடுசிடுவென இருப்பார்கள்.*

*ரொம்ப பெரிதாக கவலைப்பட வேண்டியதில்லை. இருந்தாலும் அவர்கள் தலைவலி, அதிகம் வியர்ப்பது, இதயத்துடிப்பு அதிகமாதல் ஆகியவற்றால் பாதிக்கப்பட்டால், உளவியல் மருத்துவரின் ஆலோசனை அவசியம்.*

*மேற்சொன்ன அறிகுறிகள் பெண்களுக்கு ஆறுமாதங்களுக்கு மேலாக நீண்டால் வேறுவழியில்லை அவர்களுக்கு மருத்துவ உதவி அவசியம். நேர்மறையான கருத்துகளைச் சொல்லி அவர்களுக்கு உடற்பயிற்சிகளை சொல்லித்தர வேண்டும். குழுவாக அவர்களை பங்கேற்க செய்து பல்வேறு உளவியல் தெரபிகளை வழங்குவது சிறப்பான பலனளிக்கிறது.*

## 20

# பேசுவதில் தயக்கம்!

## சோஷியல் ஆன்சைட்டி டிஸ்ஆர்டர்

பள்ளிகளில், அலுவலகங்களில் அனைவரின் முன்னேயும் பேசுவது வெகு சிலர்தான். பலர் தான் மேடையேறி பேசினால் பிறர் என்ன நினைப்பார்களோ என தயங்கி பேசுவதைத் தவிர்ப்பார்கள். தைரியமாக தனது ஐடியாவை சொல்ல முடியாமல் போவதால், இவர்களைப் பற்றிய நம்பிக்கையை பிறரிடம் உருவாக்க முடியாமல் போவது இவர்களது கல்வி, வேலைவாய்ப்பு, முன்னேற்றம் ஆகியவற்றில் தடைக்கற்களாக மாறும்.

சோஷியல் போபியா இருந்தாலும் திறமையானவர்கள்தான். ஆனால் தன் சிந்தனையை வெளிப்படையாக சொல்ல முடியாது போவதால் இவர்களால் பிறருடன் சரியானபடி தொடர்புகொள்ள முடியாது.

### அறிகுறிகள்

பேசுவதற்கு முன்னர் பல நூறு முறை பயிற்சி செய்து மேடையில் சொதப்புவார்கள். தலைப்பைத் தேர்ந்தெடுத்து பேசுவதற்காக நீளும் சந்திப்புகள், நண்பர்களைக் குற்றுயிராக்கும். இதயத்துடிப்பு அதிகரிப்பது, வாய் குளறுவது, அதிக வியர்வை சுரப்பது ஆகிய அறிகுறிகள் வெளிப்படும்.

### தீர்வு

நேர்மறை எண்ணங்களை உருவாக்குவதற்கான பயிற்சியை உளவியல் வல்லுநர் வழங்குவார். தங்களது பிரச்னையை பிறரிடம் சொல்வதற்காக குழு தெரபி வழங்கப்படுகிறது. நிகழ்ச்சியில் பேசுவதற்கு முன்னால் பலமுறை ஒத்திகை பார்ப்பது பலன் தருகிறது. இவர்கள் பேசிய வீடியோவை எடுத்து அதில் திருத்தங்களை சொல்லி மேடை பயத்தை, கூச்சத்தைப் போக்கலாம்.

## 21

# பாசம் தேவை!

## செபரேஷன் ஆன்சைட்டி டிஸ்ஆர்டர்

குழந்தைகளுக்கு நேரும் பதற்றக் குறைபாடு. பெற்றோர்கள் முதலில் குழந்தைகளை பாசமாக பராமரித்துவிட்டு பின்னர் அவர்களை விட்டு வேறு பணிகளுக்கு நகருவதால் குழந்தைகளுக்கு இந்தக் குறைபாடு ஏற்படுகிறது.

ஒருமாதத்திற்கு மேல் குழந்தைகள் எங்கும் செல்வதற்கு பயப்படுவது, தூக்கம் வராமல் தவிப்பது ஆகிய அறிகுறிகளைக் கொண்டிருந்தால் நீங்கள் உளவியல் மருத்துவரின் ஆலோசனையைக் கேட்கவேண்டியது அவசியம். இது பொதுவான பதற்றக் குறைபாடுதான். பன்னிரெண்டு வயதிற்கும் கீழான குழந்தைகளுக்கு இக்குறைபாடு ஏற்படுகிறது.

குழந்தைகளை தீவிரமாக பாதுகாப்பது, பெற்றோர் விவகாரத்து பெற்று பிரிவது, பள்ளியை மாற்றுவது ஆகியவற்றை செய்யும்போது குழந்தைகள் இந்த மாற்றங்களை உடனே ஏற்றுக்கொள்ள முடியாமல் தடுமாறுவார்கள். இதன் விளைவாக, தலைவலி, வயிற்றுவலி என பல்வேறு உடல் உபாதைகளைச் சொல்லி அழுவார்கள். பள்ளிக்குச் செல்ல மறுப்பார்கள்.

இதற்கான சிகிச்சைக்கு பெற்றோரின் உதவி அவசியம். குழந்தைகளை குறிப்பிட்ட இடைவெளியில் தனித்திருக்க செய்து அவர்களின் பயத்தை குறைக்க முடியும். பதற்ற மேலாண்மை பற்றிய பயிற்சியை உளவியல் வல்லுநர்கள் வழங்குவர்.

## 22

## மௌனராகம் — செலக்டிவ் ம்யூட்டிசம்

*இந்த குறைபாடு மூன்றிலிருந்து எட்டுவயது வரையிலான குழந்தைகளுக்கு ஏற்படுகிறது. இவர்களால் நன்றாக பேச முடியும். ஆனால் குறிப்பிட்ட பள்ளி நிகழ்ச்சிகளுக்கான மேடைகளில் பேச வைத்தாலும், பேச முடியாது என்று கூறிவிடுவார்கள். ஆனால் பிற சமயங்களில் வாய் கிழிய பேசி கொல்வார்கள்.*

*இந்த பிரச்னை ஏற்படுவதற்கு முக்கியக் காரணம், கவலைகள், மற்றும் பதற்றம். மேலும் இந்த குழந்தைகளுக்கு காது கேட்பதில், பேசுவதில் பிரச்னை ஏதும் இருக்கிறதா என்பதைச் சோதிப்பது அவசியம். இரு மொழிகளைப் பயிலும் குழந்தைகளுக்கு பொதுவாக இப்பிரச்னை ஏற்படும். மேடையில் பேசுவதற்காக ஏறிவிடுவார்கள். ஆனால் மைக்கைப் பிடித்ததும் பேசாமல் அப்படியே உறைந்து நின்றுவிடுவார்கள். யாரையும் பார்க்க மாட்டார்கள். மிக குறைவான முறை மட்டுமே பிறரது முகத்தைப் பார்ப்பார்கள்.*

*இவர்களுக்கான சிகிச்சை என்பது இவர்களை பேச வைப்பதுதான். இவர்கள் பேசும்போது எக்காரணம் கொண்டும் பேசு பேசு என வற்புறுத்துவது கூடாது.. அது அவர்களை மேலும் பதற்றத்துக்கு உள்ளாக்கும்.*

## 23

# பாதுகாப்பு முக்கியம்!

## ஓசிடி – ஒபொசசிவ் கம்பல்சிவ் டிஸ்ஆர்டர்

நார்த் 24 காதம் மலையாள படத்தில் பகத் பாசில் ஓசிடி பிரச்னையால் பாதிக்கப்பட்டிருப்பார். யாராவது தும்மினால் 200 மீ. தள்ளி நிற்பார். கைகளைக் கழுவிக் கொண்டே இருப்பார். சாக்ஸ், கர்ச்சீப் முதற்கொண்டு அனைத்தையும் துவைத்து சுத்தமாக வைத்த இடம் மாற்றாமல் வைத்திருப்பார்.

அளவுக்கு அதிகமான பாதுகாப்பு உணர்வுதான் ஓசிடி எனலாம். தான் பாதுகாப்பின்றி இருக்கிறோம் என்று தோன்றும் உணர்வு இதுபோன்ற விஷயங்களைச் செய்ய வைக்கிறது. உணவில் கலப்படம் இருக்குமா, கிருமிகள் இருக்குமா என ஓராயிரம் எண்ணங்கள் இருப்பதால் இவ்ர்களால் இவர்களே தயாரித்த உணவைத் தவிர்த்து பிற உணவுகளை உண்ண முடியாது. இதனால் இவர்களின் தகவல் தொடர்பு விஷயங்கள் கடுமையாக பாதிக்கப்படும்.

### அறிகுறிகள்

வீட்டை பூட்டிவிட்டு திரும்ப திரும்ப அதனை சோதிப்பார்கள், அனைத்தும் சரியாக இருக்கிறதா என கேட்டுக்கொண்டே இருப்பார்கள். ஏதோ பேரிடர் நடக்கப்போகிறது என்று எண்ணிக்கொண்டே இருப்பார்கள். இந்த எண்ணத்தைக் குறைக்க கையால் எதையாவது தட்டிக்கொண்டோ, பொருட்களை எண்ணிக்கொண்டோ இருப்பார்கள்.

இவர்களின் குடும்ப வரலாற்றை ஆராய்ந்து பார்ப்பது அவசியம். ஏராளமான பொறுப்புகளை இத்தகைய ஓசிடி நபர்களுக்கு அளிப்பது ஆபத்து. எனவே உளவியல் சிகிச்சையோடு மனநிலையை சமப்படுத்தும் மருந்துகள் பயன்படுத்தப்படுகிறது. இப்பிரச்னை தீவிரமானவர்கள் சிறப்பு பயிற்சிகள் வழங்கப்படுகின்றன.

## 24

# அனைத்தும் முக்கியம்!

## ஹோர்டிங் டிஸ்ஆர்டர்

*மரபணு ரீதியான அல்லது அதிக பொறுப்புகளை சுமக்கிறவர்களுக்கு ஏற்படும் பிரச்னை. ஒருவர் வாங்கித்தந்த சாக்லெட் காகிதம் முதல் அவரின் அனைத்து வகையான கேபிள், மளிகைக்கடை, சூப்பர் மார்க்கெட் பில் வரை சேமித்துவைத்துக் கொள்ளும் பழக்கம் இந்த குறைபாடு உள்ளவர்களிடம் இருக்கும்.*

*இப்பழக்கத்தை குறைபாடு என்று இவர்களுக்குச் சொல்லி புரியவைப்பது கடினம். மேலும் இதற்கான ஆலோசனைகளையும் இவர்கள் பெறுவதை அவமானமாக கருதுவார்கள்.*

*இவர்கள் இருக்கும் அறை, பணிசெய்யும் அறை மிகப்பெரிய குப்பைத்தொட்டி போலவே இருக்கும். எனவே பிறரிடம் தகவல் தொடர்பு போன்ற விஷயங்களை இவர்களால் பராமரிக்க முடியாது. பின்னே, எப்போதும் கோப்புகளுக்கும், பில்களுக்கு இடையில் ஒளிந்திருந்தால் யாருக்குத்தான் இப்படி இருப்பவர்களைப் பிடிக்கும்.*

## 25

# அழகாக இருக்கிறேனா?

## பிடிடி —பாடி டிஸ்மார்பிக் டிஸ்ஆர்டர்

தங்களது உடல் எப்படியிருக்கிறது என்று இடைவிடாமல் யோசிப்பவர்களுக்கு ஏற்படும் குறைபாடு. தங்கள் உடல் மீது தீவிரமான கழிவிரக்கம் கொண்டு தான் அழகாக இல்லை என கவலைப்பட்டுக்கொண்டே இருப்பார்கள். அதோடு சும்மாயிருக்காமல் இந்த மூக்கு நீளமாக இருக்கிறது. உதடு சப்பையாக இருக்கிறது என அழகுசாதனப் பொருட்களை பயன்படுத்துவது முதல் பிளாஸ்டிக் சர்ஜரி வரை செல்வார்கள்.

தினசரி கண்ணாடியில் முகம் பார்க்கவே அதிக நேரத்தை எடுத்துக்கொள்வார்கள். தன்னைப் பற்றிய தீவிரமான தாழ்வு மனப்பான்மையைக் கொண்டிருப்பார்கள். நான் அழகாக இல்லை. அழகாக இல்லாதவர்களால் எந்த வெற்றியும் பெற முடியாது. நான் ஒரு வேஸ்ட் என பேசிக்கொண்டு திரிவார்கள்.

### அறிகுறிகள்

கண்களை குருடாக்கும் நிறங்களில் உடைகளை அணிவார்கள். மேக்கப்பும் தூக்கலாக இருக்கும். பிளாஸ்டிக் சர்ஜரி எங்கே செய்யலாம் என விவாதித்துக்கொண்டு இருப்பார்கள். ஏராளமான டயட்களை கடைபிடித்து ஒரே வாரத்தில் உடல் அமைப்பு மாறிவிடவேண்டுமென விரும்புவார்கள். கார் கண்ணாடில் கூட தன் உருவத்தைப் பார்த்து திருத்தம் செய்து கொண்டிருப்பார்கள். தன்னைக் கடப்பவர்கள் தன்னைப் பார்த்து ஏதோ கமெண்ட் அடிக்கிறார்கள் என மனதிற்குள் மருகுவார்கள்.

தாழ்வு மனப்பான்மையால் மன அழுத்தம் உச்சத்திற்கு செல்லும். இதற்கு உளவியல் வல்லுநர்களின் அறிவுறுத்தல்படி தெரபி வகுப்புகள் தேவை. மனநிலையை சமப்படுத்தும் மருந்துகள் வழங்கப்படும்.

## 26

# தலைமுடி அழகாக இல்லை!

## ட்ரைசோட்டிலோமேனியா

தன் முகம், தலையிலுள்ள முடி அழகாக இல்லை என்று கருதி அவற்றைப் பிடுங்கிக் கொண்டு இருப்பார்கள். எதற்காக இப்படி செய்கிறார்கள்? குயின் ஆஃப் பியூட்டி ஆவதற்குத்தான். ஆனால் இதற்கு எதிர்மறையான முடிவே கிடைக்கிறது. அதாவது முடியை அடிக்கடி இழுத்து பிய்த்து போடுவதால் தலை வழுக்கையாகிறது. தோலிலும் காயம் ஏற்படுகிறது.

தங்கள் உடலில் உள்ள தலைமுடி, கை, கால், இமை, புருவம் ஆகியவற்றிலுள்ள முடியைப் பிடுங்குகிறார்கள். மேலும் இவற்றை வாயிலிட்டு மென்று விழிப்புணர்வற்ற நிலையில் இவற்றை விழுங்குகின்றனர். இதன்விளைவாக பாதிக்கப்படுபவர்களுக்கு வயிற்றுவலி, தலைவலி ஆகிய பிரச்னைகள் ஏற்படுகின்றன.

இவர்கள் தங்கள் உடலிலுள்ள முடியை பிடுங்குவதோடு நிற்பதில்லை. தங்கள் வீட்டு செல்லப் பிராணிகளையும் சும்மா விடுவதில்லை. எனவே பாதிக்கப்பட்ட நோயாளிகளுக்கு சரியான உளவியல் சிகிச்சை அளிப்பது அவசியம். இதுவும் ஓசிடி வகையில் சேரும். பெண்கள் இப்பாதிப்புக்கு அதிகம் உள்ளாகின்றனர்.

### அறிகுறிகள்

சமூக நிகழ்ச்சிகளிலிருந்து தனியாக இருப்பார்கள்.

தினசரி பணிகளைக்கூட அக்கறையாகச் செய்ய மாட்டார்கள்.

அனைத்து செயல்களையும் பதற்றத்தோடு செய்வார்கள். சுயநம்பிக்கை மிக குறைவாகவே இருக்கும்.

குற்ற உணர்வும் அவமானமும் கொண்டிருப்பார்கள்.

## சிகிச்சை

உளவியல் வல்லுநர் பாதிக்கப்பட்ட நபர்களுக்கு பதற்ற உணர்வைக் குறைக்கும் பல்வேறு பயிற்சிகளை வழங்குவார்கள். இதற்காக மருந்துகளையும் பரிந்துரைப்பார்கள்.

*27*

## நான் நோயாளி! — இல்னெஸ் ஆன்சைட்டி டிஸ்ஆர்டர்

இதனை ஹைப்போகாண்ட்ரியா என்பார்கள். பிகு(Piku) படத்தில், அமிதாப் பச்சன், மலம் கழிக்கும் பிரச்னையை பெரிதுபடுத்திக்கொண்டே இருப்பார் அல்லவா? அதேதான். தனக்கிருக்கும் சிறிய பிரச்னையை ஷங்கர் லெவலுக்கு பிரமாண்டமாக நினைத்து பயப்படுவார்கள்.

சுட்டுவிரலில் அடிபட்டிருக்கும். அதன் மூலம் உடலெங்கும் தொட்டுப்பார்த்து அனைத்து இடங்களிலும் வலிக்கிறது என்பார்கள். இதயம், நரம்புமண்டலம், குடல் ஆகிய இடங்களில் பிரச்னையாக இருக்கிறது என புகார் கொடுப்பார்கள். நியூபெர்க் போன்ற சோதனை மையங்களில் ஆயிரக்கணக்கான முறை சோதனை செய்துகொண்டே இருப்பார்கள். அவர்கள் நோய் அறிகுறிகள் இல்லை என்றாலும், நல்லா பார்த்திருக்க மாட்டீங்க, இன்னொருமுறை பாருங்களேன் என தொந்தரவு செய்வார்கள்.

உண்மையில் வலி என்பதே இருக்காது. அப்படி உடல் உபாதைகள் இருந்தாலும் அது இவர்கள் மருத்துவர்களிடம் நண்பர்களிடம் புலம்பும் அளவு இருக்காது.

மருத்துவர்களின் பல்வேறு தெரபி வகுப்புகள், மருந்துகள் மூலம் பிரச்னையைக் கட்டுக்குள் கொண்டு வரலாம்.

## 28

# பேரழிவு ஏற்படுத்தும் பாதிப்பு!

## பிடிஎஸ்டி – போஸ்ட் டிரமாடிக் ஸ்டிரெஸ் டிஸ்ஆர்டர்

*நாட்டில் நடக்கும் போர், பொருளாதார சீரழிவு, அன்பு கொண்டிருந்த நண்பர் அல்லது உறவினரின் மறைவு ஆகியவற்றை பிடிஎஸ்டி பாதிப்பை ஒருவருக்கு ஏற்படுத்தும். இதன்விளைவாக இப்பாதிப்புக்கு உட்பட்டவர்கள் அதிகம் கோபம் கொள்வார்கள். இரவில் தூக்கம் வராது, பேனிக் தாக்குதல் அறிகுறிகளான இதயத்துடிப்பு அதிகரிப்பு, வியர்வை சுரப்பது, காது மந்தமானது போன்ற தன்மையை அடைவார்கள். செய்யும் விஷயங்களில் கவனம் இருக்காது. அடிக்கடி கனவு கண்டு அலறுவார்கள். முகத்தில் விரக்தி படிந்திருக்கும்.*

*பெரும்பாலும் போரில் பங்கேற்ற ராணுவ வீரர்களுக்கு இந்த மனநல பிரச்னை உருவாகும். எனவே மருத்துவர்களின் ஆலோசனைகளைப் பெற்று தெரபி வகுப்புகளில் கலந்துகொள்வது, நேர்மறையான எண்ணங்களை வளர்ப்பது முக்கியமாகும். குழுவாக தெரபி எடுப்பது இதில் நல்ல பயன்களை ஏற்படுத்துகிறது.*

*பதற்றம் கொடுக்கும் எண்ணங்கள் உடலில் ஆபத்தான சூழலில் சுரக்கும் அட்ரினலினை சுரக்க வைக்கிறது. இதன் விளைவாக உடல் தேவையின்றி எச்சரிக்கை அடைகிறது. இதில் மூளையிலுள்ள ஹைப்போதாலமஸ் முக்கியமான பங்கை வகிக்கிறது.*

*29*

## *தீப்பொறி!*

## *ஏஎஸ்ஆர் – அக்யூட் ஸ்டிரெஸ் டிஸ்ஆர்டர்*

*சாலையில் செல்லும்போது ஏற்படும் போக்குவரத்து நெரிசல், விபத்து என சின்ன சம்பவங்கள் கூட ஒருவருக்கு ஏஎஸ்ஆரை தூண்டிவிடக்கூடும். இதனால் இவர்களின் உடலில் பேனிக் தாக்குதல் ஏற்படும். எந்த விஷயத்திலும் கவனம் செலுத்தமுடியாது, உணர்ச்சிகளை இவர்களால் கட்டுப்படுத்த முடியாமல் அந்த இடத்தில் வெடித்துவிடுவார்கள். பெரும்பாலும் நடக்கும் சம்பவங்களுக்கு இவர்களது பதில், ஆவேசமான உணர்ச்சிகரமான பதிலடியாக இருக்கும். இது இவர்களது வாழ்க்கையை பெரும் சிக்கலில் தள்ளும்.*

*இந்த அறிகுறிகள் இருந்தால் ஆறே மாதங்களில் பிடிஎஸ்டி குறைபாட்டுக்கு இந்நபர்கள் ஆளாவார்கள். குறிப்பிட்ட நிகழ்ச்சி காரணமாக உருவாகிற பாதிப்பு ஒருமாதம் வரை இருக்கும். பிடிஎஸ்டி அறிகுறிகள் மூன்று மாதங்கள் வரை உடலில் இருக்கும்.*

*இதற்கு தனியே மருந்துகள் ஏதுமில்லை. பாதிக்கப்பட்டவர்களின் நண்பர்கள் அவர்களிடம் பேசி ஆதரவாக இருந்தால் போதும். உளவியல் வல்லுநர்கள் இதற்கென தனி தெரபிகளை வழங்குகிறார்கள்.*

*30*

## முடிவில்லாத சோகம்!

## அட்ஜெஸ்ட்மெண்ட் டிஸ்ஆர்டர்

குடும்பத்தில் உள்ளவர்களின் இறப்பு, பெற்றோரின் சண்டை, விவாகரத்து, நோய், காயமுறுவது, இடம்பெயர்வு, வேலையின்மை, வேலையில் நெருக்கடி ஆகியவற்றால் பாதிக்கப்படுபவர்களுக்கு நேரும் குறைபாடு இது.

அதிகபட்சம் மூன்று மாதங்களுக்கள் அந்த பிரச்னையை சமாளிக்க பழகிவிட்டால் எந்த சிக்கலும் இல்லை. ஆனால் அதையும் மீறி சூழல் செல்லும்போது உளவியல் வல்லுநர்களின் ஆலோசனையும், மருந்துகளும் தேவைப்படும்.

தூக்கமின்மை, எப்போதும் சோகமாக இருப்பது, பதற்றம் கொள்வது, செய்யும் பணியில் கவனமின்மையுடன் செயல்படுவது, அழுதுகொண்டே இருப்பது பொதுவான அறிகுறிகளாகும். மூன்று மாதங்களிலிருந்து ஆறுமாதங்களுக்கு ஒருவருக்கு இந்த அறிகுறிகள் இருந்தால் அவருக்கு எதிர்மறையான எண்ணங்கள் உருவாகும். அது அவரின் சொந்த, தனிப்பட்ட வாழ்க்கையை பாதிக்கும்.

31

## அன்பில்லாத மனது!

## ரியாக்டிவ் டிடாச்மென்ட் டிஸ்ஆர்டர்

குழந்தைகள் பிறந்து வளரும்போது தாயுடன் மனதளவில், உடலளவில் ஒன்றிணைந்து இருக்கவேண்டும். அக்காலகட்டங்களில் அவர்களுக்கு இடையில் சரியான தொடர்பு அமையாதபோது குழந்தைகளின் ஆளுமையில் பல்வேறு குளறுபடிகள் ஏற்படும். தன்னம்பிக்கையின்மை, சமூகவிலகல், பிறருடன் பழகுவதில் தடுமாற்றம், மன அழுத்தம் ஆகியவற்றை எதிர்கொள்ள நேரிடும்.

தாயின் அன்பை பெறாதவர்கள் எளிதில் மன அழுத்தத்திற்கு உட்படுவார்கள். நிஜத்தையும், தனது மனதிலுள்ள எதிர்பார்ப்பையும் பொருத்திப் பார்த்து ஏமாற்றம் அடைவார்கள்.

பெரும்பாலும் சமூகத்தை விட்டு தனிமைப்படுத்திக் கொள்வார்கள். இதன்விளைவாக இவர்கள் ஒன்றைக் கற்றுக்கொள்வது கடினம். அதில் மேம்படுவதும் சிரமம்.

எளிதில் தன் மீதான நம்பிக்கையை இழப்பார்கள். சிறுவயதில் தாயுடன் சரியான தொடர்பு இல்லாதவர்களால், வளர்ந்தபிறகும் நம்பிக்கையான உறவுகளை வளர்த்தெடுக்க முடியாது. சமூகத்திலிருந்து தன்னை விலக்கிக்கொள்வதால் பல்வேறு சவால்களை சந்திக்கும்படி இருக்கும்.

தங்கள் இளமைக்கால சோகங்களை மறக்க மது, போதைப்பொருட்களை நாடுவார்கள்.

.

32

## பரபரக்கும் குழந்தைகள்

## ஏடிஹெச்டி— அட்டென்ஷன் டெஃபிசிட் ஹைப்பர் ஆக்டிவிட்டி டிஸ்ஆர்டர்

*மூளையிலுள்ள நரம்புமண்டலத்தில் ஏற்படும் குறைபாடு. இதன் காரணமாக குழந்தைகள் பரபர சுறுசுறுவென கட்டுப்படுத்த முடியாதபடி வேலைகளை செய்வார்கள். உணர்ச்சிகளை கட்டுப்படுத்த தெரியாமல் இருப்பார்கள். இடையறாது ஏதாவது ஒன்றை செய்துகொண்டே இருப்பதால் ஓய்வு என்பதே இவர்களுக்குத் தெரியாது.*

*மேலோட்டமாக பார்த்தால் இது நல்ல விஷயம்தானே என்று தெரியும். ஆனால் வகுப்பில் இவர்களால் ஓரிடத்தில் அமர்ந்து பாடங்களை கேட்க முடியாது. அதனால் அனைத்து வகுப்புகளிலும் வகுப்புக்கு வெளியில் அவுட்ஸ்டேண்டிங்காக நிற்பார்கள். அல்லது இவர்களை நீங்கள் சிறப்புக் குழந்தைகள் பள்ளிகளில்தான் சேர்க்க வேண்டியிருக்கும்.*

*மரபணு, சூழல், பிறக்கும்போது குறைந்த எடை, கருவிலிருந்து முன்கூட்டியே பிறப்பது ஆகியவற்றால் ஏடிஹெச்டி பிரச்னை ஏற்படுவதாக ஆய்வு வல்லுநர்கள் கணிக்கிறார்கள்.*

*குழந்தையாக இருக்கும்போதும் இந்தச் குறைபாட்டைக் கண்டுபிடிப்பது கடினம். அப்படி கண்டுபிடித்தால் இளைஞராகும்போது அவருக்கு ஏற்படும் வேலைவாய்ப்பு, உயர்கல்வி ஆகிய சிக்கல்களைத் தீர்க்க முடியும். இக்குழந்தைகளின் நடவடிக்கைகளை கண்காணித்து அப்புறம்தான் ஏடிஹெச்டி பிரச்னையைக் கண்டறிய முடியும். எவ்வளவு வேகமாக கண்டுபிடிக்கிறீர்களோ அவ்வளவு உங்களுக்கும், உங்கள் குழந்தைக்கும் நல்லது.*

இவர்களை ஆண்டவனே வந்து சொன்னாலும் உட்கார வைக்க முடியாது. எழுந்து அங்குமிங்கும் நடப்பார்கள். ஓடுவார்கள். இதன் காரணமாக வகுப்பில் அமரச்செய்து ஒரு விஷயத்தைச் சொல்லிக்கொடுப்பது.. ம்ஹூம் என்ன செய்தாலும் நடக்காது.

கை, கால், தலை என உடல் பாகங்களை தேவையோ இல்லையோ அசைத்துக்கொண்டே இருப்பார்கள். இது நிற்கும்போதும், நடக்கும்போதும் நடக்கும்.

நமக்கு காது செவிடோ எனும்படி அனைத்து விஷயங்களையும் சத்தம் போட்டு சொல்லிவிட்டுத்தான் செய்வார்கள். மென்மையாக பேசுவது என்பது இவர்களுக்குத் தெரியாது.

எப்போது ஏதாவது ஒரு விஷயத்தை செய்துகொண்டே இருப்பதால் அது அவர்களின் உயிருக்கு ஆபத்து, ஆபத்தில்லை என்பதை உணரமாட்டார்கள். நிறைய விஷயங்களை டக்கென மறந்துவிடுவார்கள்.

எதையும் கவனத்தில் கொள்ள மாட்டார்கள். யாராவது பேசும்போது இடையில் திடீரென புகுந்து பேசுவார்கள். எதையும் முழுமையாக செய்யமாட்டார்கள். எளிதில் கவனம் கலைந்துவிடும்.

பொருட்களை எளிதில் கீழே போட்டு உடைத்துவிடுவார்கள்.

டிவி தொகுப்பாளர்களை விட அதிகம் பேசுவார்கள். அவர்களைப் போலவே யோசிக்காமல் பேசுவார்கள். பிறர் பேச வாய்ப்பே தர மாட்டார்கள்.

தினசரி இக்குழந்தைகள் என்ன செய்யவேண்டும் என்பதை பட்டியல் போட்டு அவர்கள் அதைப் புரிந்துகொள்ளும்படி கூறவேண்டும். இதனை படமாகவே, எழுத்துக்களாகவே நீங்கள் உருவாக்கலாம்.

குழந்தைகள் குறிப்பிட்ட விஷயங்களைச் செய்தால் அவர்களுக்கு பரிசுகளை வழங்கலாம். இதனால் விஷயங்களை கவனம் சிதறாமல் அவர்கள் செய்து முடிக்க முடியும்.

குழந்தைகளிடம் என்ன எதிர்பார்க்கிறோம் என்பதை பெற்றோர் புரிய வைக்கவேண்டும். அப்போதுதான் அவர்களுக்கு நல்ல பழக்கவழக்கங்களை கற்றுக்கொடுக்க முடியும்.

ஏடிஹெச்டி குறைபாடு கொண்ட குழந்தைகளுக்கு தனியே தெரபிகள் உண்டு. அதனை பெற்றோர் ஏற்று செய்யலாம். மூளையிலுள்ள டோபமைன் சுரப்பு இவர்களுக்கு அதிகம் என்பதால், அதனை தூண்டிவிடக்கூடிய டீ, காபி பானங்களை குடிக்க தரக்கூடாது. அவர்களை அமைதிபடுத்தினாலே அவர்களின் செயல்பாடுகள் குறையும் என்பதை மனதில் கொள்ளுங்கள்.

# 33

# தகவல்தொடர்பில் தடுமாற்றம்

## ஏஎஸ்டி — ஆட்டிசம் ஸ்பெக்ட்ரம் டிஸ்ஆர்டர்

இக்குறைபாட்டுக்கு தீர்வு கிடையாது. வாழ்க்கை முழுவதும் பிறருடன் தகவல் தொடர்பு செய்வதில் தடுமாறியபடி இருப்பார்கள். சமூகத்தோடு இணைந்து செல்வது இவர்களுக்கு கடினம்.

குழந்தைகளுக்கு வார்த்தைகளைச் சொல்லுவதில் கடினம், வயது வந்தவர்களுக்கு சமூகத்தோடு இணைந்து செல்வதில் தடுமாற்றம் என்றால் அவர்களுக்கு ஏஎஸ்டி பிரச்னை இருக்கிறது என புரிந்துகொள்ளலாம்.

குழந்தைகள் சில வார்த்தைகள், சொற்களை மட்டுமே திரும்ப திரும்பச் சொல்லுவார்கள். உடல் இயக்க முறையில் தடுமாற்றம் இருக்கும். கண்களைப் பார்த்து பேச மாட்டார்கள். தூக்க குறைபாடுகள் ஆகியவை பொதுவான அறிகுறிகள். இதில் நிலைமை தீவிரமடைந்தால் குழந்தைகள் மன அழுத்தத்திற்கான அறிகுறிகளை வெளிப்படுத்துவார்கள்.

பெற்றோருக்கு மது அருந்தும் பழக்கம் இருப்பது, மரபணு சார்ந்த சிக்கல், திட்டமிட்ட காலத்திற்கு முன்பே குழந்தை பிறப்பது ஆகிய காரணங்களால் குழந்தைகளுக்கு ஆட்டிச பாதிப்பு ஏற்படலாம். ஆட்டிசம் பற்றி விழிப்புணர்வு ஏற்படுத்தி வரும் எழுத்தாளர் பாலபாரதி தன்முனைப்பு குறைபாடு என இதனை தன்னுடைய நூலில் கூறுகிறார். ஆனால் இங்கு அனைவருக்கும் புரியவேண்டும் என்பதற்காக ஆட்டிசம் என்றே குறிப்பிடுகிறோம். தசைச்சிதைவு நோய், டவுண் சிண்ட்ரோம், செரிப்ரல் பால்சி ஆகியவை ஆட்டிசத்தோடு தொடர்புடைய குறைபாடுகளாகும்.

### அறிகுறிகள்

மொழியை தாமதமாகவே கற்கத் தொடங்குவார்கள். அதன் பொருளை உணர்ந்துகொள்வது கடினம். எனவே குறிப்பிட்ட கட்டுரையைப் படித்தால் அதிலுள்ள நகைச்சுவையை இவர்களால் புரிந்துகொள்ள முடியாது.

சமூகத்தோடு இணைந்து பழக முடியாது. ஒருவரின் அந்தரங்கம் அவரின் மொழி, உடல்மொழி ஆகியவற்றை இவர்களால் புரிந்துகொள்ள முடியாது. இவர்கள் தனக்குத் தோன்றியதை சொல்லிக்கொண்டிருப்பார்கள் அல்லது பிறர் பேசியதை திரும்ப சொல்லிக்கொண்டிருப்பார்கள். சில உடல் அசைவுகளை திரும்ப திரும்ப சலிப்பேயின்றி செய்வார்கள். அதைப்பற்றிய உணர்வு இவர்களிடம் இருக்காது.

ஒலி இவர்களைக் கட்டுப்படுத்தும். அதிக இரைச்சலான இடங்களைக் கண்டால் பதறி ஓடுவார்கள். உடலின் மோட்டார் அமைப்புகள் சரியாக செயல்படாது என்பதால் இவர்களால் பேனா பிடித்து அழகாக முத்துபோல எல்லாம் எழுத முடியாது. கண்களில் தூசு விழுகிறது என்றால் அதனை முன்கூட்டியே தடுக்கத் தெரியாது.

பிறரின் கோணத்திலிருந்து விஷயங்களை அணுகத் தெரியாது. அதனால் இவர்களிடம் பொய் சொன்னால் கூட அதனை உண்மையா, பொய்யா என வேறுபடுத்தி புரிந்துகொள்ள முடியாது.

ஆட்டிசம் என்ற குறைபாட்டை குணப்படுத்த முடியாது. பல்வேறு தெரபிகளை ஆட்டிச வல்லுநர்கள் நடத்துகின்றனர். இதற்கான கட்டணம் என்பது அதிகம் என்றாலும் குழந்தைகளை இவ்வுலகில் சமூகத்தோடு இணைந்து வாழ வைக்க இவற்றை நீங்கள் செய்துதான் ஆகவேண்டும்.
இவற்றை முழுமையாக அறிய எழுத்தாளர், ஆட்டிச செயல்பாட்டாளர் பாலபாரதி, அவரது மனைவி லஷ்மி ஆகியோர் எழுதிய நூல்கள் உதவும்.

பாலபாரதியின் வலைத்தளம்
blog.balabharathi.net

# இது நிஜமா?

## ஸிசோபெரெனியா

ஸிசோபெரெனியா பாதிப்பு உலகிலுள்ள 1.1 சதவீத வயது வந்தோருக்கு இருக்கிறது. இந்த வார்த்தை கிரேக்கத்திலிருந்து வந்தது. இதற்கு பொருள், பிளவுபட்ட மனம். நேரடியாக பொருள் கொள்ளாதீர்கள்.

இக்குறைபாட்டால் பாதிக்கப்பட்டவர் கற்பனையில் பார்க்கும் விஷயங்களை நிஜம் என்று நம்புவார். அது சமூகத்திலிருந்து அவரது இருப்பை தூரமாக்கும். போதைப்பொருட்கள், மதுபான பழக்கம் கொண்டவர்களுக்கு நாளடைவில் இப்பிரச்னை ஏற்படும் வாய்ப்பு உள்ளது.

மரபணு ரீதியாக, தாயின் கருவறையில் இருக்கும்போது ஏற்படும் அசாதாரண மாற்றங்கள், சூழல் காரணங்கள் ஆகியவற்றை இக்குறைபாடு ஏற்படுவதற்கான காரணமாகச் சொல்லுகிறார்கள்.

மூளையிலுள்ள நியூரான்களில் அபரிமிதமாக சுரக்கும் டோபமைன், செரடோனின் ஆகியவற்றின் பாதிப்பினாலும் இக்குறைபாடு தீவிரமடைகிறது. குடும்பம் சார்ந்த பிரச்னைகளால் ஸிசோபெரெனியா ஏற்படுவதாக இருபதாம் நூற்றாண்டில் தொடக்கத்தில் கூறிவந்தனர். ஆனால் அதற்கு உறுதியான அறிவியல் ஆதாரங்கள் இல்லை.

இக்குறைபாட்டிற்கு மருந்துகள் கிடையாது. கட்டுப்படுத்த முடியும். அதனோடு வாழப்பழகிக்கொள்வது சிறப்பு.

நேர்மறை எதிர்மறை அறிகுறிகளைப் பார்ப்போம்.

தெரிந்தவர்களில் குரலில், அல்லது தெரியாத குரல்களாக காதில் கேட்கும். ரோஸ் கலரில் எருமை நிற்பது போல கண்களில் காட்சி தென்படும். பெரும்பாலானோர்க்கு வன்முறை காட்சிகள் தெரியும். இவை கற்பனைக் காட்சிகள்.

உடலில் எறும்புகள் ஊர்ந்து செல்வது போன்ற உணர்வுகள் உண்டாகும். உணவுப்பொருட்களிலிருந்து வரும் சுவைகளை, மணங்களை வேறுபடுத்தி அறியமுடியாது.

ஒரு மனிதர் தன்னை புகழ்பெற்றவராக நினைத்துக்கொள்வார். யாரோ தன்னை பின்தொடர்வதாக, சதிவலைகளைப் பின்னுவதாக நினைத்துக்கொள்வது.

தன்னை யாரோ கட்டுப்படுத்துவதாக நினைத்துக்கொள்வது.

## எதிர்மறை

தீவிரமான நிலையில் கீழ்க்கண்ட அறிகுறிகளை வெளிப்படுத்துவார்கள். இவர்களோடு தகவல்தொடர்பு கொள்வது கடினம். கண்களைப் பார்த்து பேச மாட்டார்கள். உடலுக்கும் பேசுவதற்குமான தொடர்பு விடுபட்டுவிடும்.

உணர்ச்சிகளை வெளிப்படுத்துவது குறைவாக இருக்கும். காஞ்சனா படத்தைப் பார்க்கும்போதும், கிரி படம் பார்க்கும்போதும் ஒரே மாதிரியான உணர்ச்சிகளை வெளிப்படுத்துவார். மகிழ்ச்சியை முகத்தில் தேட வேண்டியிருக்கும்.

தூக்க நேரம் மாறும். அதிகநேரம் படுக்கையில் தூங்குவார்கள். நீண்டநேரமாக ஒரே நிலையில் அமர்ந்து இருப்பார்கள்.

நாகலட்சுமி சண்முகத்தின் மொழிபெயர்ப்பை படித்தாலும் அவரது ஆளுமை வகுப்பில் பங்கேற்றாலும் கூட இவருக்கு வாழ்க்கையில் நம்பிக்கையே வராது. தினசரி நடவடிக்கைகளும் படுமோசமாக இருக்கும். தான் பேசும் விஷயங்கள், அதையொட்டி செய்யும் செயல்பாடுகள் எதனையும் நினைவில் வைத்திருக்க மாட்டார்.

பொங்கலுக்கு வடகறியை வைத்து பார்சல் கட்டுவது போல செயல்பாடுகளுக்கு பொருத்தமே இருக்காது. ஆனால் அப்படித்தான் நடந்துகொள்வார்கள்.

சமூகம் சார்ந்த தனது நண்பர்கள் சார்ந்த விழாக்களில் பெரும்பாலும் பங்கேற்பதைத் தவிர்ப்பார்கள்.

சமூக தன்னார்வலர்கள், மருத்துவர்கள், மருந்தகங்கள் என அனைவரும் ஒன்றாகச்சேர்ந்து செயல்பட்டால் மட்டுமே இவர்களின் பாதிப்புகளை எதிர்மறையாக செல்ல முடியாதபடி தடுக்க முடியும்.

இவர்களுக்கான மனநிலையை சமப்படுத்தும் மருந்துகள் உண்டு. நோயைத் தீர்க்க முடியாது. கட்டுப்பாட்டிற்குள் வைத்துக்கொள்ளலாம்.

*35*

## கட்டுப்படுத்த முடியாதவர்கள்

## ஸிசோஅஃபெக்டிவ் டிஸ்ஆர்டர்

*மரபணுக்கள் முக்கிய பங்கு வகிக்கும் மனநலப் பிரச்னை இது. உலகில் ஒரு சதவீத மக்கள்தொகையினர் இவ்வகை மனநலப் பிரச்னைகளால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளனர். மன அழுத்தம், ஆளுமை பிறழ்வு போன்ற அறிகுறிகள் ஒருவருக்கு காணப்படும்.*

*இந்த பிரச்னையை ஒருவர் அடையாளம் காண்பது எளிது. ஒருவரை யாரும் பராமரித்து வளர்க்கவில்லை என்றால், ஒரு இடத்தில் ஒருவரால் பொருந்திப் போகமுடியவில்லை எனும் சூழல்களில் ஸிசோஅஃபெக்டிவ் டிஸ்ஆர்டர் பிரச்னைக்கான அறிகுறிகள் வெளிப்படும். இரண்டு வாரங்களுக்கு மேல் அறிகுறிகள் தொடர்ந்தால் கண்டிப்பாக உளவியல் வல்லுநர்களின் ஆலோசனையும், அவரின் பரிந்துரையின்படி மருந்துகளையும் சாப்பிடவேண்டும்.*

*துறுதுறுவென ஏதாவது வேலைகளைச் செய்தபடி இருப்பார்கள். கட்டுப்படுத்தவே முடியாது. சவாலான பலரும் செய்ய பயப்படும் விஷயங்களைச் செய்வார்கள். உணர்ச்சி கொந்தளிப்பான நிலையில் இருப்பார்கள். குறைவாகவே தூங்குவார்கள்.*

*ஏண்டா எருமச்சாணியை மூஞ்சியில் அப்பிய மாதிரி இருக்கே என நண்பர்களேயே கேட்க வைக்கும் அளவு சோகமாக இருப்பார்கள். மனதில் தீவிரமான வெறுமை உணர்வு இருக்கும். தற்கொலைக்கும் முயல்வார்கள். பொதுவான மன அழுத்த அறிகுறிகளை வெளிப்படுத்துவார்கள்.*

*தனது எண்ணங்கள், செயல்பாடுகள், விளைவுகள் ஆகியவற்றைப் பற்றி கவனமாக இருக்கவேண்டும். இதற்காக உளவியல் வல்லுநர்கள் கொடுக்கும் ஆலோசனைகளைப் பின்பற்ற வேண்டும். மனநிலையை சமநிலைக்கு கொண்டு வரும் மருந்துகளை சில காலம் சாப்பிடுவது மிக அவசியம்.*

36

# மௌனகுரு!

## கட்டோனியா

எளிமையாக சொன்னால் முன்னாள் பிரதமர் மன்மோகன் சிங் போல நடக்கும் அனைத்தையும் கண்கலங்க பார்த்துவிட்டு அமைதியாக இருப்பார்கள். தான் நினைப்பதை வெளியே சொல்லமுடியாது. மூன்று வேளையும் சோகமாகவே இருப்பார்கள். பலூன் போல இருப்பவர்கள் ஜீரோ வாட்ஸ் பல்ப் சைசுக்கு மாறுவார்கள். ஒல்லியாக இருப்பவர்கள் ஆலமரம் போல மாறுவதற்கும் வாய்ப்புள்ளது. தினசரி செயல்பாடுகளில் ஆர்வம் குறையும். வெளியில் நடக்கும் நிகழ்ச்சிகளில் பங்கேற்க மாட்டார்கள். தற்கொலை எண்ணம் தலைதூக்கும். தான் எதற்கும் உதவாதவன் என்று உறுதியாக எண்ணுவார்கள்.

### அறிகுறிகள்

நடக்கும் நிகழ்ச்சிகளுக்கு எதிர்வினை இருக்காது. இவர்களே நினைத்தாலும் உடலும், மனமும் ஒத்துழைக்காது. எனவே நீங்கள் காசு கொடுத்து பேச சொன்னாலும் பேசவே மாட்டார்கள்.

பிறர் என்ன பேசுகிறார்களே அதையே திரும்ப திரும்ப சொல்லிக் கொண்டிருப்பார்கள்.

செரிமானக் கோளாறு உள்ளவர்கள் போல முகத்தை வைத்திருப்பார்கள். தீவிரமான வயிற்றுவலியை சந்திப்பவர்களைப் போல முகம் பல்வேறு சமிக்ஞைகளை வெளிப்படுத்தும்.

உற்சாகமாக பேசினாலும், உள்குத்தாக பேசினாலும் முகத்தில் எந்த உணர்ச்சியும் இருக்காது. கை, கால்களையும் கூட அடிக்கடி மாற்றி வைக்கமாட்டார்கள்.

*ஒரே மாதிரியான உடல் அசைவுகளைச் செய்வார்கள். மற்றவர்களுடைய உடல்மொழியை அப்படியே காப்பி அடிப்பார்கள்.*

*வாழ்க்கையை நடத்துவதற்கான பயிற்சிகளோடு மருந்துகளையும் மனநல மருத்துவர்கள் பரிந்துரைக்கின்றனர். உ.தா. பென்சோடையஸ்பைன்ஸ்.*

*இவர்களின் தெரபி, பயிற்சிகள் பயனளிக்கவில்லை என்றால், தலையில் சாதனங்களைப் பொருத்தி மின்சாரத்தை மூளைக்கு பாய்ச்சுவது இறுதிக்கட்ட சிகிச்சையாகும்.*

## 37

# கற்பனையும் நிஜமும்!

## டெல்யூஸ்னல் டிஸ்ஆர்டர்

*கற்பனையான விஷயங்களை உருவாக்கி அதை நிஜத்துடன் கலக்கி குழம்புவதுதான் இப்பிரச்னை. அரிதாகவே மனிதர்களுக்கு நேருகிறது. கற்பனையாக நடக்கும் விஷயங்களை நடைமுறை வாழ்க்கையோடு குழப்பிக்கொள்வதால் இவர்களுக்கு சமூக வாழ்க்கை அமையாது. தன்னை யாரோ பின்தொடர்கிறார்கள், உணவில் விஷம் கலந்துவிட்டார்கள் என நினைத்து பயந்துகொண்டிருப்பார்கள். அயல்கிரகவாசிகள் பூமிக்கு வந்துவிட்டதாக நினைத்துக்கூட பயப்படுவார்கள்.*

*உலகில் 0.2 சதவீத மக்கள் மட்டுமே இந்த கற்பனை ஏற்படுத்தும் மனப்பிரச்னைக்கு உள்ளாகியிருக்கிறார்கள்.*

*மதுபானம், போதைப்பொருட்கள் பயன்பாடு இப்பிரச்னையை தூண்டிவிடும் முக்கியமான காரணி.*

### அறிகுறிகள்

*தங்களின் தோலில் எறும்புகள் ஊர்ந்துகொண்டிருப்பதாக அடிக்கடி சொல்லுவார்கள்.*

*பிரபலமாக உள்ள நடிகை தன்னை காதலிப்பதாக சொல்லுவார்கள். அதீத தைரியத்தில் பிற பெண்களை காதலிக்கச் சொல்லி மிரட்டுவார்கள்.*

*உலகிலேயே அரியதும், பிரமிப்பூட்டும் திறமைகள் தன்னிடம் இருப்பதாக நம்புவார்கள். உலகை உய்விக்க வந்த கடவுளின் தூதர் நான் என்பார்கள். அவமானப்படுத்தப்பட்டதாக, உளவு பார்க்கப்படுவதாக நினைத்துக்கொள்வார்கள்.*

*தங்களின் கணவர் அல்லது மனைவி தன்னை ஏமாற்றுவதாக எண்ணுவார்கள்.*

*38*

# *கலைந்துபோகும் நினைவு!*

## *டிமென்ஷியா*

*மூளை நியூரான்களில் ஏற்படும் பாதிப்பால் இக்குறைபாடு ஏற்படுகிறது. இவர்களால் தேதி, கிழமை, நாட்கள் என எதையும் வைத்துக்கொள்ள முடியாது. முடிவெடுக்க தடுமாறுவார்கள். பேசும்போது அடுத்த வார்த்தை என்ன பேசுவது என தெரியாமல் தடுமாறுவார்கள். இதனால் இவர்களின் தன்னம்பிக்கை தளரும். மன அழுத்தத்தில் வீழ்வார்கள்.*

*அல்சீமர் நோய் தாக்குதல் டிமென்ஷியாவை உருவாக்கும். மூளையில் செல்களுக்கு வெளியே ஏற்படும் புரதம், பிற செல்களைத் தாக்கி அழிக்கும். இதன் காரணமாக டிமென்ஷியா ஏற்படும் வாய்ப்பு உருவாகிறது. முதிய வயதில்தான் டிமென்ஷிய தொடங்குகிறது. ஆனால் ஐம்பது வயதில் இருப்பவர்களுக்கும் இப்போது இந்நோய் வரத்தொடங்கியுள்ளது.*

*வஸ்குலர் டிமென்ஷியா நோய் பாதிப்பு ஏற்பட்டால், புதிருக்கு விடை சொல்லுவது, காரண அறிவு, நினைவுத்திறன் ஆகியவை பாதிக்கப்படும்.*
*அல்சீமர் மற்றும் பார்க்கின்சன் நோய் பாதிப்பு உடலில் ஏற்படும்போது, பல்வேறு கற்பனையான விஷயங்கள் நோயாளிகளுக்கு தெரிய தொடங்கும்.*

### *பிரன்ட்டெம்பொரல் டிமென்ஷியா*

*இந்த பாதிப்பு ஏற்படும்போது தெரிந்த பேசிவந்த மொழியை பேச முடியாது. நடவடிக்கை, குணங்களில் மாற்றம் ஏற்படும்.*

### *அறிகுறிகள்*

*பிறருக்கு டிமென்ஷியாவால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் பேசுவது புரியாது. மொழியை பேசுவதும் கடினமாகவே இருக்கும்.*

பிறர் பேசுவதை இவர்களால் புரிந்துகொள்ள முடியாது.

எதிலும் கவனம் இருக்காது. எனவே, இவர்களால் எந்த பிரச்னையிலும் முடிவு எடுக்க முடியாது. தனியாக வாழ்வதும் கடினமாகிக்கொண்டே வரும்.

டிமென்ஷியா நோயாளிகளுக்கு ஏற்படும் பாதிப்புகள் பொதுமைப்படுத்தப்பட்டதல்ல. எனவே, அவர்களுக்கு தினசரி செய்யவேண்டிய பணிகளை அடிக்கடி நினைவுபடுத்தவேண்டும். அவர்களுக்கு பல்வேறு வாக்கியங்களை, உரையாடல்களை படித்துக்காட்டலாம். இச்செயல்பாடுகள் மூலம் நினைவுத்திறனை அதிகரிக்க முடியும்.

39

# மூளையில் விழும் இடி!

## சிடிஇ: குரோனிக் டிராமாடிக் என்செபலோபதி

*கால்பந்து, ரக்பி, குத்துச்சண்டை ஆகிய விளையாட்டுக்களை விளையாடுபவர்களுக்கு இப்பிரச்னை ஏற்படும் வாய்ப்பு உள்ளது. தலையில் அடிபடுவதால் தலைவலி, கிறுகிறுப்பு, ஞாபக மறதி, முடிவெடுக்கமுடியாமல் திணறுவது, உணர்ச்சிகளை கட்டுப்படுத்த இயலாமை ஆகிய பாதிப்புகள் ஏற்படுகின்றன.*

*அமெரிக்காவைச் சேர்ந்த கால்பந்துவீரர்கள் 99 சதவீதம் பேருக்கு சிடிஇ பாதிப்புகள் ஏற்பட்டுள்ளன. இந்த பாதிப்பு மூளையில் ஏற்படுவதைத் தடுக்க தலைக்கவசம் அணிந்து விளையாடுவது முக்கியம்.*

*சிடிஇ பாதிப்பு தீவிரமாகும்போது பார்க்கின்சன், டிமென்ஷியா பாதிப்புகள் வெளித்தெரியத் தொடங்கும். தலையில் மூன்றுமுறைக்கு மேல் அடிபட்டால் சிடிஇ குறைபாடு ஏற்பட்டுவிடும். இப்பாதிப்பு ஏற்பட்டவர்களை இறந்தபின்னர்தான் கண்டுபிடித்து வந்ததனர். ஆனால் இன்று நவீன அறிவியல் வசதிகளால் மூளையை ஸ்கேன் செய்து அடிபட்ட பகுதியை ஸ்கேன் செய்து பாதிப்பை அறியலாம். ஆனால் குணப்படுத்த முடியாது.*

*தலையில் அடிபட்ட நூறு பேர்களிடம் ஆய்வு செய்யப்பட்டது. இதில் இருபது முதல் ஐம்பது பேர்களிடம் சிடிஇ பாதிப்பு காணப்பட்டது. நூறில் ஒருவருக்கு சில ஆண்டுகள் கழித்து சிடிஇ அறிகுறிகள் தென்பட்டன.*

*உளவியல் வல்லுநர்களிடம் அறிகுறிகளைச் சொன்னால் அவர்கள், மன அழுத்தம் குறைவதற்கான தெரபி, மருந்துகளைக் கொடுப்பார்கள். தலை முழுமையாக குணமடைந்தாலும் அறிகுறிகள் வெளிப்பட்டால் விளையாட்டை கைவிட்டு ஓய்வெடுப்பது முக்கியம்.*

*40*

## *மாற்றிப் பேசு!*

## டெலிரியம்

*அக்யூட் கன்ஃபியூசனல் ஸ்டேட்*

*உலகிலுள்ள ஐம்பது சதவீத வயதானவர்களுக்கு டெலிரியம் பாதிப்பு உள்ளதாக தெரிய வந்துள்ளது. மார்பு மற்றும் சிறுநீரக தொற்று உள்ளவர்கள், முறையான உணவுமுறையை பின்பற்றாதவர்கள்., ஊட்டச்சத்து பற்றாக்குறை கொண்டவர்கள், தீவிரமான நோய் பாதிப்பு கொண்டவர்கள் ஆகியோருக்கு டெலிரியம் பாதிப்பு ஏற்படுகிறது.*

*இப்பாதிப்பு ஏற்பட்டவர்கள் முகம் தூங்கினார்களா, தூங்கிக்கொண்டு இருக்கிறார்களா என்று யாருமே சொல்ல முடியாத அம்சத்துடன் இருக்கும். மிக மெதுவாக அல்லது சூப்பர் ஃபாஸ்ட் வேகத்தில் நடப்பார்கள். தசைகளை இவர்களால் கட்டுப்படுத்த முடியாது. இவர்கள் பேசுவதை யாரும் புரிந்துகொள்ள முடியாது. மனநிலை ரிமோட்டில் டிவி சேனல்களை மாற்றுவதைப் போல மாறிக்கொண்டே இருக்கும்.*

*உளவியல் மருத்துவர்கள் நோயாளிகளின் அறிகுறிகளைக கேட்டும் அவர்களின் செயல்பாடுகளை நாள்முழுவதம் கவனித்து நோயைக் கண்டுபிடிக்கிறார்கள்.*

*நோயாளிகளுக்கு பார்க்கும் விதமாகவும், பேச்சு மூலமாகவும் அவர்களைக் சுற்றி என்ன நடக்கிறது என்று புரியவைக்கலாம்.*

*தினசரி அவர்கள் செய்யவேண்டிய விஷயங்களை பட்டியலிட்டு கடைப்பிடிக்க சொன்னால் அவர்களின் நினைவுத்திறன் பாதாளத்தில் வீழாது.*

*தீவிரமான உடல்நலபாதிப்பை சரிசெய்ய முயல வேண்டும்.*

*41*

# மதுவும் போதைப்பொருட்களும்

## சப்ஸ்டன்ஸ் யூஸ் டிஸ்ஆர்டர்

*மது அருந்துதல், போதைப் பொருட்களை அனுதினமும் பயன்படுத்துவதால் உடலிலும் மனதிலும் ஏற்படும் பாதிப்பு இது. மது, போதைப்பொருட்களை தினசரி பயன்படுத்துபவர்களுக்கு எடை ஏறும், கவனம் சிதறும், போதைக்காக பொருட்களை, பணத்தை திருடுவார்கள். போதைப்பொருட்களை பயன்படுத்துபவர்களுக்கு ஸிசோபெரெனியா, ஆளுமை பிறழ்வு, மன அழுத்தம் ஆகிய பிரச்னைகள் ஏற்படும்.*

*உலகில் 29.5 மில்லியன் (ஒரு மில்லியன் = 10 லட்சம்) மக்கள் தொகையினர் போதைப்பொருட்களுக்கு அடிமையாக உள்ளனர். இவர்களை சிகிச்சைக்கு இழுத்து வருவது மிகவும் கடினம். போதைப்பொருட்களுக்கு அடிமையாக இருப்பவர்கள் தனக்கு அப்பழக்கம் இல்லவே இல்லை என்று மறுப்பதே முதல் அறிகுறி.*

*குடிநோய், போதை அடிமைகளை அதிலிருந்து மீட்பது மிகவும் கடினம். சிகிச்சைக்கு அவர்களும் மனம் வைத்தால் மட்டுமே மேம்பாடு சாத்தியம். குடும்பம், நட்பு, வேலை என அனைத்தையும் போதைக்கு அடிமையானவர்கள் விட்டுக் கொடுத்துவிடுவார்கள். இதனால் அவர்கள் தனிமையில்தான் இருப்பார்கள்.*

*இப்பழக்கத்திலிருந்து விடுபடுவது கடினம். உடலில் குமட்டல், வியர்வை பெருகுவது, கை, கால் நடுக்கம் ஆகியவை உடனடி அறிகுறியாக ஏற்படும். குடிநோய் மற்றும் போதைக்கு அடிமையானவர்களை மீட்பதற்கான அமைப்புகள் அனைத்து நாடுகளிலும் உள்ளன. அங்கு நோயாளிகளை அனுமதித்து சிகிச்சைகளை பெறவைக்கலாம். தீவிரமான அறிகுறிகள் உள்ளவர்களுக்கு உடலிலிருந்து நச்சுக்களை அகற்றுவார்கள். இதனால் ஏற்படும் பக்கவிளைவுகளை சமாளிக்க மருத்துவ சிகிச்சை தேவைப்படுகிறது.*

*42*

## *அடிமைத்தனமும், ஆவேசமும்!*

## *இம்பல்ஸ் கன்ட்ரோல் அண்ட் அடிக்ஷன்!*

*சிலரைப் பார்த்திருப்பீர்கள். எதிரில் இருப்பவர் என்ன வார்த்தை சொன்னாலும் அதில் தொனிக்கும் உணர்ச்சிக்கு ஏற்ப உடனுக்குடன் ஆவேசப்பட்டு பேசுவார்கள். இதன்காரணமாக அந்த இடம் எதுவாக இருந்தாலும் நொடியில் குருக்ஷேத்திரமாகிவிடும்.*

*உடற்பயிற்சி செய்வது, ஷாப்பிங், விளையாட்டு ஆகியவற்றை செய்து பழகி தினந்தோறும் செய்தே ஆகவேண்டும் என்ற கட்டாயம் உருவாகிவிடுவது அடிமைத்தனம் ஆகும்.*

*சூதாட்டம் இந்த வகையில் சேரும். பெரிதாக ஜெயிப்பேன் என்று சொல்லிக்கொண்டே விளையாடுவார்கள். வெல்வது பற்றிய கனவு விரிந்துகொண்டே போகும். வெல்லும் எண்ணிக்கையும், வாய்ப்பும் குறைவுதான். இதனால் பண நஷ்டம், குடும்ப பிரச்னை, உறவுகளிடையே பிரிவு ஆகியவை ஏற்படும்.*

*எளிதாக பணம் சம்பாதிக்கும் பேராசை, விளையாடும்போது மூளையில் சுரக்கும் டோபமைன் சுரப்பு, வெற்றி பெற்றால் கிடைக்கும் பணம் ஆகியவை விளையாடுபவர்களை வெளியேறாமல் உள்ளேயே இருக்க வைக்கிறது.*

*மன அழுத்தம், பதற்றம், உறக்க குறைபாடு, சூதாட்டம் காரணமாக கடன் தொல்லை, வேலையில் கவனக்குறைவு, சமூக அழுத்தம் காரணமாக தற்கொலை எண்ணம், விட்டுவிட முடியாத தவிப்பு ஆகிய பிரச்னைகளை சந்திக்கின்றனர்.*

*உளவியல் மருத்துவர்கள், சூதாட்டத்தின் காரணமாக ஒருவரின் குடும்பம் எப்படி பாதிக்கப்படுகிறது என்பதை விளக்குகின்றனர். தெரபி வகுப்புகளையும் நடத்துகின்றனர்.*

*43*

## கைப்படத் திருடு!

## கிளெப்டோமேனியா

*சிறப்பங்காடிகளுக்குச் செல்லும்போது, திருவிழாக்களுக்கு செல்லும்போது இத்தகையோரைப் பார்க்கலாம். பொருட்களை நைசாக திருடி எடுத்துக்கொண்டு வந்துவிடுவார்கள். கிளெப்டோமேனியா பாதிப்புக்கு உட்பட்டவர்களுக்கு நோக்கம், திருடுவதுதான். அப்பொருட்களை பயன்படுத்துவதல்ல. எனவே பெரும்பாலும் திருடிய பொருட்களை தூக்கியெறிந்துவிடுவார்கள்.*

*மன அழுத்தம், பதற்றம், போதைப்பொருட்களை பயன்படுத்துவது, ஆளுமை பிறழ்வு, அதீத செரடோனின் சுரப்பு ஆகிய பிரச்னைகள் கிளெப்டோமேனியாவை ஊக்குவிக்கின்றன. இதற்கு மருந்து ஏதும் கிடையாது. திருடும் பழக்கத்தை கைவிட மருத்துவர்கள் உதவுகின்றனர்.*

*பொதுவாக திருடும் பொருட்களின் மதிப்பு பற்றி கவலைப்பட மாட்டார்கள். திருடும் எண்ணம் மனதில் தீவிரமாகிறது. எனவே திருடுகிறார்கள். அவ்வளவுதான் அவற்றை பெரும்பாலும் தனிப்பட்ட பயன்பாட்டிற்காக பயன்படுத்துவது குறைவே.*

*44*

## சிக்கி முக்கி நெருப்பே!

## பைரோமேனியா

*ஆதிக்காலத்தில் வேலைகளை முடித்துவிட்டு ஆண்கள் நெருப்பை எரியவிட்டு பேசிக்கொண்டு இருப்பார்கள். அல்லது வெறுமனே அதைப் பார்த்துக்கொண்டிருப்பார்கள். பைரோமேனியா பிரச்னை உள்ளவர்கள் எங்கு தீப்பற்றி எரிந்தாலும் அட என நின்று ரசிக்க ஆரம்பித்துவிடுவார்கள். பின்னர், சந்தோஷத்திற்காக பொருட்களை கொளுத்தும்போது அது மற்றவர்களுக்கும் பிரச்னையாகிறது. நெருப்பு சம்பந்தமான பொருட்களை பிடிக்கிறது என்று சொல்லுவார்கள். நெருப்பை பார்த்துக்கொண்டே இருப்பார்கள். நெருப்பை பார்ப்பது மன அழுத்தத்தை, கஷ்டத்தை மறக்க வைப்பதாக சொல்லுவார்கள். இந்நிலை தீவிரமாகும்போது நெருப்பை இவர்களே உருவாக்குவார்கள். இது ஆபத்தான நிலை.*

*மனதிலுள்ள தீவிரமான கவலைகளை, மன அழுத்தங்கள் ஒருவரை இந்த பிரச்னைக்கு உள்ளாக்குகிறது. கவனக்குறைபாடு, குடும்ப பிரச்னைகள், பெற்றோருடன் பாசம் இல்லாமை, சமூகத்தோடு பழக இயலாமை, சக நண்பர்களோடு போட்டு போடுவது, பிறரின் கவனத்தை ஈர்க்கத் துடிப்பது ஆகிய அறிகுறிகள் இவர்களுக்கு இருக்கும்..*

*கோபத்தை கட்டுப்படுத்துவது, சமூகச் செயல்பாடு ஆகியவற்றைப் புரிந்துகொள்ள பல்வேறு தெரபி வகுப்புகளை உளவியல் வல்லுநர்கள் வழங்குகின்றனர்.*

*45*

## உள்ளுக்குள் பல்வேறு ஆளுமைகள்:

## டிஸ்சோசியேட்டிவ் ஐடென்டி டிஸ்ஆர்டர்

*இந்த மனநலப்பிரச்னை சற்று ஆழமானது. இந்தப் பிரச்னை உள்ளவர்கள் தன்னை நான் என்று சொல்லிக்கொள்ள மாட்டார்கள். நாம் என்பார்கள். தனக்குள் பல்வேறு கதாபாத்திரங்களை உருவாக்கிக் கொள்வார்கள். அவர்கள் தனக்கென தனி கையெழுத்து, விருப்பு வெறுப்புகள், நடை, உடை, பாவனை என அனைத்தும் வேறுபடும். இதனை இவர்கள் நீண்டகாலமாக வளர்த்து வந்தால் இவர்களுக்கு சிகிச்சை செய்து மீட்பது கடினம்.*

*இவர்களின் உள்ளே பல்வேறு பாத்திரங்கள் வந்து போவதால், தான் எங்கிருக்கிறோம், என்ன செய்கிறோம் என்பதை அடிக்கடி மறந்துவிடுவார்கள். தன் கண்களின் மூலம் வெளியே பார்ப்பதை விட தனக்குள் நடைபெறும் பல்வேறு ஆளுமை மோதல்களைக் கண்டு ரசிப்பார்கள். சினிமா பார்க்க போனாலும் கூட அதை ரசிக்காமல், தனக்குள்ளே எழும் உணர்ச்சிப் போராட்டங்களைப் பார்த்துக் கொண்டிருப்பார்கள்.*

*இவர்களின் பல்வேறு கதாபாத்திர உருவாக்கத்தால் சமூக வாழ்க்கை, தனிப்பட்ட வாழ்க்கை என இரண்டையும் பராமரிக்க முடியாது. குழந்தைபோல பேசுவது, பிரச்னைகளை வேறு பாத்திரத்தின் கோணத்தில் இருந்து பார்ப்பது, குறிப்பிட்ட பாத்திரத்தின் முந்தைய நினைவுகள் இல்லாமல் இருப்பது என பல்வேறு அறிகுறிகளை இவர்கள் வெளிக்காட்டுவார்கள். பல்வேறு பாத்திரங்களுக்கான உடை, உருவ மாற்றம் என அனைத்தும் மாறுபட்டிருக்கும்.*

*நீண்டகால நோக்கில் பல்வேறு தெரபி, மன அழுத்த குறைப்பு மருந்துகளை எடுத்துக்கொண்டால் பாதிப்பு குறையும்.*

பொதுவாக டிஸ்சோசியேட்டிவ் ஐடென்டி டிஸ்ஆர்டர் பிரச்னை கொண்டவர்கள் எட்டு முதல் பதிமூன்று பாத்திரங்களை தங்களுக்குள் உருவாக்கிக் கொண்டு வாழ்வார்கள்.

## தற்காலிக நினைவிழப்பு!

## டிஸ்அசோசியேட்டிவ் அம்னீசியா

பாலியல் துன்புறுத்தல், விபத்து, இயற்கை பேரிடர் ஆகியவற்றில் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு ஏற்படும் தற்காலிக நினைவிழப்பை டிஸ்அசோசியேட்டிவ் அம்னீசியா என்று கூறலாம்.

துப்பாக்கி முனையில் ஒருவர் பணத்தைக் கொடுக்க மிரட்டப்படுகிறார். இதன்விளைவாக அவர் கடும் மன அழுத்தம் பயத்திற்கு உட்படுவார். இதன் காரணமாக அந்த சம்பவத்தை மறந்துவிடுவார். அந்நாளில் நடந்த பிற விஷயங்களை நினைவில் வைத்திருப்பார்.

இதன் தீவிரம் கூடும்போது தன்னுடைய முந்தைய காலங்களில் சந்தித்த நண்பர்கள், இடங்கள், சம்பவங்களை மறந்துவிடுவார்கள். புதிய அடையாளத்துடன் வேறு இடத்தில் வாழ்ந்து கொண்டிருப்பதும் நிகழ்வது உண்டு. ஏமாற்றுகிறாரோ என நினைக்கவேண்டாம். வாங்கிப்போட்டு உதைத்து கேட்டாலும் அவருக்கு அவரது முந்தைய வாழ்க்கை, அவரது பெயர் என எதுவுமே நினைவுக்கு வராது.

உலகில் ஏழு சதவீத மக்கள்தொகையினர் இந்த வகை தற்காலிக நினைவு மறதி பிரச்னையில் தவித்து வருகின்றனர்.

உளவியல் வல்லுநர்களின் சிகிச்சை, குறிப்பிட்ட இடங்கள், நண்பர்கள், பாடல் என பல்வேறு விஷயங்கள் நினைவுபடுத்த முயற்சி செய்தால் அவரின் தற்காலிக நினைவு மறதி அகல வாய்ப்புள்ளது.

*47*

## *நான் வேறு என் கருத்து வேறு!*

### *டிபர்சனலைசேஷன் மற்றும் டிரியலைசேஷன்*

*ஒருவர் தன்னுடைய கருத்து, உணர்வுகள் என அனைத்திலுமிருந்து தன்னைப் பிரித்துக்கொள்வது, ஒருவர் தன்னை தான் வாழும் சூழலிலிருந்து பிரித்து உணர்வது ஆகிய இரு குறைபாடுகளை இப்பிரச்னை கொண்டுள்ளது.*

*ஒருவர் ஐந்து நிமிடத்திற்கு முன்னர் ஒரு விஷயத்தைச் சொல்லிவிட்டு, அடுத்த பத்தாவது நிமிடம் தான் முன்னர் சொன்ன விஷயத்திற்கு எதிர்ப்பதமாக ஒன்றை சொன்னால் அவரை நம்புவீர்களா? ஆம் உலகமே இப்படி நடந்துகொள்பவர்களை பைத்தியம் என்றுதான் சொல்லும். டிரியலைசேஷன் என்றால், ஒருவர் திடீரென வேற்றுகிரகத்திலிருந்து இங்கு வந்து வாழத்தொடங்கினால் எப்படியிருக்கும்? அனைத்துக்கும் பொருந்த முடியாமல் தடுமாறுவார். ஹாக்கி விளையாடுபவர் கிரிக்கெட் மைதானத்தில் என்ன செய்வார்? அதுபோன்றதுதான் இதுவும்.*

*இவர்களை பல்வேறு கேள்விகளைக் கேட்டு அறிகுறிகளை அறிவது முக்கியம். அதன்பிறகு, பல்வேறு தெரபி வகுப்புகளோடு மனநிலையை சமநிலைப்படுத்தும் மருந்துகளையும் சாப்பிடுவது அவசியம். குறிப்பிட்ட சூழ்நிலை ஒருவரது உணர்ச்சியை ஏன் தூண்டுகிறது என்பதை உளவியல் மருத்துவர்கள் ஆராய்ந்து அதனை தீர்க்க முயல்வர்.*

*48*

## எடை கூடிவிடுமா?

## அனரெக்ஸியா நெர்வோஸா

*உடல் அதிக எடையாகிவிடுமோ என்று பயப்பட்டு சாப்பிடுவதை குறைத்துக்கொண்டே செல்லும் பிரச்னை இது. பெரும்பாலும் மாடல் பெண்கள் குறிப்பிட்ட வயதுக்கான உயரம் இருக்கவேண்டும், ஆனால் குழந்தை அல்லது சிறுமி போன்ற கை, கால்கள் இருக்கவேண்டுமென் குறைவாக சாப்பிடுவார்கள். சாப்பிட்டபிறகு அதனை வாந்தி எடுப்பார்கள். உடலில் நீர் சேராமல் இருக்க ஏராளமான வேதிப்பொருட்களை சாப்பிடுவார்கள்.*

*பெண்கள்தான் இதனால் அதிகம் பாதிக்கப்படுகிறார்கள். தாங்கள் சார்ந்த தொழில், அழகு சார்ந்து யோசிப்பவர்களும், பிறரின் கேலி, கிண்டலுக்கு பயப்படுகிறவர்களும் குறைவாக சாப்பிட்டு உடலை மம்மி லெவலுக்கு கொண்டு வருகிறார்கள். இதனால் என்ன கிடைக்கிறது என்கிறீர்களா? ஒல்லியாக அழகாக இருக்கிறோம் என்ற திருப்திதான்.*

*அறிகுறிகள்*

*பிறருடன்சேர்ந்து சாப்பிட மாட்டார்கள்*

*உணவின் கலோரி பற்றி கணக்கு போட்டுக்கொண்டிருப்பார்கள்.*

*சரியாக சாப்பிடாமல் சாப்பிட்டதாக பொய் சொல்லுவார்கள்.*

*கண்ணாடியில் உடலைப் பார்த்துக்கொண்டே இருப்பார்கள். உடற்பயிற்சியை விடுவேனா என வெறித்தனமாக செய்து வருவார்கள்.*

*சமூகத்திலிருந்து சற்று தள்ளியே வாழ்வார்கள்.*

*உடல் பலவீனமாகும். எப்போதும் சோர்வாகவே இருப்பார்கள்.*

உடல் எடை குறையும்.

மாதவிடாயின் ஒழுங்கு மாறும்.

குமட்டல், வாந்தி எடுப்பது, வயிற்றுவலி போன்ற பிரச்னைகள் இருக்கும். உறக்க குறைபாடு பிரச்னை இருக்கும்.

உளவியல் வல்லுநர்களின் உதவியுடன் பாதிக்கப்பட்டவர்களின் சொந்த அனுபவங்களைக்கேட்டு அதிலிருந்து அவர்களை மீட்கவேண்டும். குழுவாக தெரபி வகுப்புகளை நடத்தி தைரியமூட்டுவதோடு, சரிவிகித சத்துகள் அடங்கிய உணவுமுறையை இவர்கள் பின்பற்ற வேண்டும்.

## 49

# கட்டழகு காரிகை!

## புலிமா நெர்வோஸா

*அனரெக்ஸா பாதிப்பை முன்னர் கூறினோம் அல்லவா? அதேதான். இதில் அதிக எடை கூடிவிடுமோ என்ற பதற்றம் ஒருவருக்கு அதிகம் இருக்கும். குறிப்பாக ஃபேஷன் துறை சார்ந்த பெண்களுக்கு. இதனால் உணவை வேகமாக அதிகளவில் சாப்பிடுவார்கள். பின்னர் சாப்பிட்ட அத்தனையையும் உடனே வாந்தியாக எடுப்பார்கள். இதன்மூலம் தன் உடல் அமைப்பு கட்டழகாக குலையாமல் இருக்கும் என நம்புவார்கள்.*

*சிறுவயதில் எடை அதிகமாக இருப்பதால் கிண்டலுக்கு உள்ளாகும் ஆண்கள், பெண்கள் இதுபோன்ற புலிமா நெர்வோஸா பிரச்னைக்கு உள்ளாகிறார்கள். முதலில் பெண்கள்தான் இப்பிரச்னையால் அதிகம் பாதிக்கப்பட்டார்கள். இப்போது ஆண்களும் அதிகம் பாதிக்கப்பட்டு வருகிறார்கள்.*

*இதனை உளவியல் வல்லுநர்கள் சில கேள்விகளைக் கேட்டு இரண்டுக்கும் மேற்பட்ட கேள்விகளுக்கு ஆம் என்று பதில் வந்தால் உறுதிசெய்கிறார்கள். அந்தக் கேள்விகள் இவை:*

*சாப்பிட்டவுடன் வாந்தி எடுத்து உணவை வெளியேற்றுகிறாரா?*

*சாப்பிடும்போது தன்னையும் மறந்து அதிகளவு உணவை எடுத்துக்கொள்கிறாரா?*

*மூன்று மாதங்களிலே அதிக எடையை குறைத்துள்ளாரா?*

*உணவை வாழ்க்கையில் மிக முக்கியமான அம்சமாக கருதுகிறாரா?*

*தான் குண்டாக இருப்பதாக நினைக்கிறாரா? ஒல்லியாக இருப்பது நல்லது என அவர் நண்பர்கள் கூறியிருக்கிறார்களா?*

## உடல்ரீதியான அறிகுறிகள்

உடல் எடை அதிகரித்து வேகமாக குறையும்

வாயில் துர்நாற்றம் அடிக்கும். தொண்டை கரகரப்பு ஏற்படும். கண்கள் சிவப்பாக மாறும்.

ஊட்டச்சத்து குறைவு காரணமாக தோல் வறண்டு போகும். தலைமுடி கொட்டத் தொடங்கும். தோல், நகங்கள், கண்கள் என பல்வேறு உறுப்புகளும் பொலிவிழக்கும்.

மலக்கட்டு அல்லது வயிற்றுப்போக்கு பாதிப்பு ஏற்படும்.

குமட்டல் உணர்வு இருக்கும்.

அமெரிக்காவில் 1.5 சதவீத மக்களுக்கு புலிமா நெர்வோஸா பாதிப்பு உள்ளது. இதில் சிகிச்சை என்பது தனிநபர்களின் அறிகுறிகளைப் பொறுத்து மாறுபடும். மன அ.ழுத்தத்தைக் குறைக்கும் மருந்துகளும், ஊட்டச்சத்தான உணவுகளை சாப்பிடும் ஆலோசனையும் வழங்கப்படுகின்றன.

## சோறு முக்கியம் பாஸ்!

## பிங்கே ஈட்டிங் டிஸ்ஆர்டர்

இந்த பிரச்னை உள்ளவர்கள், எவ்வளவு சாப்பிடுகிறோம், பசிக்காக சாப்பிடுகிறோமா என்றெல்லாம் ஆராய்ந்து சாப்பிட மாட்டார்கள். சுவற்றுக்கு களிமண்ணை எடுத்து அப்புவது போல சாப்பிடுவார்கள். பிறகு ஐயையோ இவ்வளவு உணவை சாப்பிட்டு விட்டோமே என வருத்தப்படுவார்கள்.

சுயநம்பிக்கை குறைந்தவர்களாக இருப்பார்கள். மன அழுத்தம், பதற்றம் ஆகிய பிரச்னை கொண்டவர்களாக இருப்பார்கள். தனக்கு ஏற்படும் உணர்ச்சிகரமான வலிமிகுந்த பிரச்னை என அனைத்து விஷயங்களுக்கும் தீர்வாக சாப்பாட்டை நினைப்பார்கள். சந்தோஷமோ, துக்கமோ அனைத்துக்கும் தீர்வாக நிறைய உண்பார்கள். அமெரிக்காவில் நிறைய பேருக்கு இந்த பிரச்னை இருக்கிறது.

மனதில் பதற்றம் அதிகரிக்கும்போதும், பசியில்லாமல் இருக்கும்போதும் கூட சாப்பிடுவார்கள். இது அவர்களின் ஆரோக்கியத்தை பாதிக்கும்.
தனிப்பட்டவர்களுக்கு அறிகுறிகளுக்கு ஏற்ப வகுப்புகள் நடத்தி தீர்வுகளைத் தருகிறார்கள். ஊட்டச்சத்தான உணவுகளை வழங்குவதோடு அதுபற்றிய சிறிய படிப்புகளையும் வழங்கி உணவை சாப்பிடுவதை ஒழுங்கு செய்கிறார்கள். கூடவே மன அழுத்தத்தை ஒழுங்கு செய்யும் மாத்திரைகளும் வழங்குகிறார்கள்.

*51*

# அப்படியே சாப்பிடுவேன்!

## பிகா

ஒன்று முதல் ஆறு வயதுக்கு உட்பட்ட குழந்தைகள் கையில் தென்படும் பல்வேறு பொருட்களை எடுத்து வாயில் போட்டுக்கொள்வார்கள். அதே பழக்கத்தை வயது வந்தவர்கள் செய்வதைத்தான் பிகா என்ற குறைபாடாக உளவியல் வல்லுநர்கள் சொல்லுகின்றனர். இதில் விலங்குகளின் குறைபாடு, கற்கள், சுவற்றிலுள்ள பெயின்ட் என பல்வேறு பொருட்கள் உள்ளன.

பொதுவாக ரத்தசோகை குறைபாடு கொண்டவர்கள், கர்ப்பிணிகளுக்கு பிகா குறைபாடு உள்ளது.

இக்குறைபாடு கொண்டவர்களுக்கு நேர்மறையான எண்ணங்களை மனதில் விதைப்பது பற்றிய அறிவுறுத்தல்களை உளவியல் வல்லுநர்கள் வழங்குகின்றனர். அடுத்து மூளையில் சுரக்கும் டோபமனைக் கட்டுப்படுத்த மருந்துகளை வழங்குகின்றனர். மேலும் ஊட்டச்சத்து கொண்ட உணவுகளை சாப்பிட வலியுறுத்துகின்றனர்.

*52*

# பேசாமொழி!

## தகவல்தொடர்பு குறைபாடுகள்

குழந்தைகள் பேசுவதற்கான முயற்சி அதன் சிறுவயதிலிருந்தே தொடங்குகிறது. அப்போது அவர்கள் பேச முடியாவிட்டாலும் தாயின் குரல், அவளின் உடல் வெப்பம் ஆகியவற்றை உணர்ந்துகொள்கிறார்கள். பின்னாளில் பேசுவதற்கு அடிப்படையான விஷயங்களை காதில் கேட்டுக்கொள்கிறார்கள். இச்சமயத்தில் அவர்களுக்கு காது கேளாமை, மூளை வளர்ச்சியில் ஏதேனும் பிரச்னை - டவுன் சிண்ட்ரோம், செரிப்ரல் பால்சி போன்ற குறைபாடுகள் இருந்தால் வளர்ந்தபிறகும் இவர்களால் பேச முடியாது. எதிரே இருப்பவர் வெளிப்படுத்தும் உடல்மொழி, வார்த்தைகளை புரிந்துகொள்ள மாட்டார்கள்.

இதற்கு மரபணு ரீதியான காரணங்களும் இருக்கின்றன. இக்குழந்தைகளின் நடவடிக்கை, பேசும் சொற்கள் ஆகியவற்றைப் பெற்றோரும், உளவியல் வல்லுநர்களும் கவனித்து வரவேண்டும். இதில் மாற்றங்களைச் செய்து அவர்களின் மொழித்திறனை வளர்க்க முடியும். கூடவே பெற்றோர் மற்றும் குழந்தைகளுக்கான தெரபி வகுப்புகளும் நடத்தப்படுகின்றன.

மொழிக்குறைபாடு உள்ள குழந்தைகள் பெற்றோரை அடையாளம் கண்டாலும் புன்னகைக்க மாட்டார்கள். பெரும்பாலும் தனியாகவே விளையாடுவார்கள். இவர்களுக்கு பேசுவதில் தடுமாற்றம் இருக்கும். குழந்தை பிறந்த பதினெட்டு மாதங்களில் சில வார்த்தைகளை பேசுவது அவசியம்.

பேச்சு மற்றும கேட்டல் குறைபாடு கொண்டு குழந்தைகளுக்கு எட்டு வயது வரையிலும் பேசுவது, புரிந்துகொள்வது என அனைத்தும் சிரமமாக இருக்கும். இவர்கள் பேசுவது பெற்றோருக்கும் புரியாது. பெற்றோர் அல்லது பிறர் பேசினாலும் சில ஒலிக்குறிப்புகளுக்கு மட்டும் எதிர்வினை செய்வார்கள். பிற ஒலிக்குறிப்புகளை சரியாக புரிந்துகொள்ள இயலாமைதான் இதற்கு காரணம்.

சிறுவர்களாக இருக்கும்போது ஏற்படும் மொழிப்பிரச்னை உண்டு. இதில் மூச்சு விடுவதே சிரமம் எனும்படிதான் பேசுவார்கள். பேசுவது சிரமம் என தெரிந்தபிறகு அதனை மறைக்க தொடங்குவார்கள். பிறரிடமே பேச தடுமாறுபவர்கள், பொது இடத்தில் அனைவருக்கும் முன்னால் எங்கே பேசுவது? பேச சொன்னால் ஓடி மறைவார்கள்.

எஸ்சிடி என்ற பிரச்னை ஏற்பட்டால் ஒருவர் பேசினால் அதனை புரிந்துகொள்ளும் தன்மை குறைவாக இருக்கும். சைகை செய்தாலும் இவர்களுக்குப் புரியாது. வீட்டுக்கு யார் வந்தாலும் வாங்க என்று கூட சொல்ல மாட்டார்கள். அல்லது அப்படி வரவேற்கும் உணர்வே இல்லாமல் இருப்பார்கள். இக்குறைபாடு ஆட்டிசத்தோடு இணைத்து பார்க்கப்படுகிறது. ஆனால் ஆட்டிசத்தில் ஒரு செயலை திரும்ப திரும்ப செய்வார்கள்., ஆனால் எஸ்சிடி குறைபாடு கேட்பது, பேசுவது சார்ந்து ஏற்படுகிறது. குறிப்பிட்ட உறுப்புகள் செயல்படாதபோது, அதில் குறைபாடு ஏற்பட்டால் இக்குறைபாடு ஏற்படுகிறது என்பதை புரிந்துகொண்டால் குழப்பம் இருக்காது.

53

# உறங்காத கண்கள் இரண்டு!

## தூக்க குறைபாடு நோய்கள்

*நமது உடல் சூரிய வெளிச்சத்தின் அடிப்படையில் இயங்குகிறது. இதன் அடிப்படையில் உணவு உண்பதை நாம அமைத்துக்கொண்டுள்ளோம். காலையில் உற்சாக வேலை செய்யத் தொடங்குகிறோம். மாலையில் சூரியன் மறையும்போது உடல், மனம் இரண்டுமே ஓய்வுக்கு ஏங்கும் நிலையில் இருக்கும். பிறகு இரவு சாப்பிட்டுவிட்டு தூங்கிவிடுகிறோம். இந்த ஓய்வு செயல்பாடு தற்போது மாறி வருகிறது. காரணம், பல்வேறு ஐ.டி சார்ந்த வேலைகளால் பகலில் தூங்கிவிட்டு இரவில் ஆயிரக்கணக்கானோர் வேலை செய்ய கிளம்பி வருகின்றனர்.*

*இதன்விளைவாக முதலில் உடல் அளவிலும் பின்னர் உள்ள அளவிலும் பல்வேறு அழுத்தங்களை சந்திக்கே நேரிடுகிறது. உடலில் தூக்க அளவு, ஆரோக்கியம் ஆகியவற்றை உயிரியல் கடிகாரம் கண்காணிக்கிறது. இந்த அமைப்பு குழம்பும்போது, நம் வாழ்க்கை இடியாப்ப சிக்கலில் சிக்குகிறது.*

*இதனால் அலுவலக பணியில் கவனமின்மை, யோசிக்க முடியாமை, தெளிவான முடிவுகளை எடுக்க திணறுவது, பணியின்போது தூங்குவது, சோர்வாகவே நாள் முழுவதும் இருப்பது, மலம் கழிப்பதில் சிக்கல், பசி மந்தம் ஆகிய பிரச்னைகள் உருவாகின்றன. பின்னாளில், இப்பிரச்னை காரணமாக நோய்கள் உருவாகின்றன. அமெரிக்காவில் வாழும் மக்களில் 70 மில்லியன் பேர் (1 மில்லியன் = பத்து லட்சம்) உறக்க குறைபாடு பிரச்னையில் சிக்கியுள்ளனர்.*

### இன்சோம்னியா

*இந்த உறக்க குறைபாடு பிரச்னை இப்போது இளைஞர்களுக்கும் தொற்றி வருகிறது. இவர்களுக்கு இரவில் தூக்கம் வருவது கடினம். ஆனால் உற்சாகமாகவே இருப்பார்கள். இந்த நிலை சில நாட்கள், வாரம், மாதம் என நீண்டு ஆண்டுகணக்காக செல்வதும் உண்டு.*

வாழ்க்கையில் நேரும் அனுபவங்களின் காரணமாக கவலை, கடன்தொல்லை, மது, போதைப்பொருட்கள் பழக்கம் உறக்க குறைபாட்டுக்கு முக்கியமான காரணம். இதன் விளைவாக, இவர்களால் வேகமாக யோசிக்க முடியாது. செய்ல்பட முடியாது. பகல் பொழுதில் சோர்வாக இருப்பார்கள். மன அழுத்தம் கூடும்போது இன்சோம்னியாவின் இன்னும் தீவிரமாகும்.

பொதுவாக வயதானவர்கள் இதுபோல இரவுகளில் தூக்கம் குறைந்து விழித்துக்கொண்டு இருப்பார்கள். ஆனால் இன்று பெருகிய இணைய வசதிகளால் பலரும் உறங்கச்செல்லும் நேரமும் அதிகாலையாக மாறி வருகிறது. நாட்பட செல்லும்போது தூக்கமின்மை இவர்களுக்கு ஏற்படும். இவர்களுக்கு தூக்கம் வரவழைக்க கூடிய உணவுமுறைகளோடு பல்வேறு பயிற்சிகளையும் உளவியல் வல்லுநர்கள் பரிந்துரைக்கின்றனர்.

## பாராசோம்னியா

வாழ்க்கையில் நடைபெறும் பல்வேறு இன்பகரமான, துக்ககரமான சம்பவங்களின் தாக்கத்தால் தூக்கம் தடைபடுவது. இவர்கள் ஏதாவது பயணத்தில், பணிபுரியும்போது தூங்கி வழிவார்கள். அப்போது அப்படி தூங்கினார்களா என்று கேட்டால் எனக்கு அதுபற்றி தெரியவில்லை என்பார்கள்.

இவர்களுக்கு இரவில் தூக்கத்தில் நடப்பது, பேசுவது, சாப்பிடுவது ஆகிய பிரச்னைகள் இருக்கும். ஆனால் காலையில் கேட்டால் அதுபற்றி தங்களுக்குத் தெரியாது என்பார்கள். சோர்வாக இருப்பார்கள். பல்வேறு விஷயங்களை மறந்துவிடுவார்கள். இக்குறைபாடு தீவிரமாகும் போது இவர்கள் வன்முறையில் இறங்கவும் வாய்ப்புள்ளது. தூக்கத்தில் நடக்கும் பிரச்னை உள்ளவர்களுக்கு பாதிப்பு ஏற்படாதவண்ணம் வீட்டை மாற்றி அமைப்பது முக்கியம். மெல்ல பல்வேறு பயிற்சிகளின் மூலமே இக்குறைபாட்டை சரி செய்ய முடியும்.

## நார்கோலெப்ஸி

மூளையால் தூக்கத்தையும் விழிப்பையும் கட்டுப்படுத்த முடியாதபோது ஏற்படும் உறக்க குறைபாட்டு இது. இதனால் இரவில் விழித்திருப்பவர்கள், அலுவலகத்தில் கையைக் குவித்து வைத்து சுகமாக தூங்கிக்கொண்டிருப்பார்கள். இதற்கு முக்கியக்காரணம், மரபணுவும்

கூடத்தான். தூக்கத்தை ஏற்படுத்தும் மெலடோனின் சுரப்பு குறைவாக சுரந்தால் தூக்கம் வராது.

இக்குறைபாடு உள்ளவர்கள் தூங்குமூஞ்சியாகவே திரிவார்கள். பணிகளில் ஆர்வம் இருக்காது. தசைகளின் மீதான கட்டுப்பாடு குறையும், சிரிப்பது, அழுவது போன்ற உணர்ச்சிகளை வெளிப்படுத்துவது குறைவாக இருக்கும். தைராய்டு சுரப்பு பாதிக்கப்படும். அலுவலக பணி சார்ந்த சிக்கல்கள் ஏற்படும். இதனைச் சமாளிக்க தினசரி குறிப்பிட்ட நேரத்தில் உறங்கச்செல்வதும், சரியான உணவுமுறைகளையும் கடைபிடிப்பது அவசியம்.

## ஹைபர்சோம்னியன்ஸ்

இக்குறைபாடு உள்ளவர்கள் தொடர்ந்து பதினெட்டு மணிநேரம் தூங்கினாலும் கொஞ்ச நேரம் தூங்கிட்டு வரவா என்றே பிறரிடம் அனுமதி கேட்பார்கள். அப்படி ஒரு தூக்கம் தூங்குவார்கள். எழுப்புவது கஷ்டம். இளைஞர்களும், வாலிபர்களும் தற்போது இக்குறைபாட்டுக்கு உள்ளாகி வருகிறார்கள். மரபணு, மது, போதைப்பொருட்கள் பயன்பாடு, மூளையில் ஏற்படும் புற்றுநோய் கட்டி ஆகியவையும் இக்குறைபாட்டை ஊக்குவிக்கின்றன.

மெதுவாக பேசுவார்கள். அதைவிட மெதுவாக யோசிப்பார்கள். இதனால் பல்வேறு அலுவலக, தனி வாழ்க்கை சார்ந்த பிரச்னைகளை சந்திக்க நேரிடும். பலமணி நேரங்கள் தூங்கினாலும் உடலில் புத்துணர்ச்சி இருக்காது. உடலில் வலிமையும் குறையும்.

இக்குறைபாட்டுக்கு தூங்குவதற்கான நேரத்தை திட்டமிட்டு கொடுத்து தூங்கவைத்து அதுபோலவே நடைமுறைப்படுத்துவது பயனளிக்கும். மேலும் தனிநபர்களின் அறிகுறிகளைப் பொறுத்து சிகிச்சையளிப்பதை உளவியல் வல்லுநர்கள் பின்பற்றுகின்றனர்.

## தீவிரமான உடல்மொழி!

## டிக் குறைபாடுகள்

*நீங்கள் உங்கள் நண்பரை எப்படி அடையாளப்படுத்துவீர்கள்? அவரிடம் உங்களுக்கு பிடித்த அல்லது அவரை மட்டுமே அடையாளப்படுத்தும் தனி அடையாளங்கள் இருக்கும். அதாவது தலையை ஆட்டுவது, கண்களை சிமிட்டுவது, குறிப்பிட்ட வார்த்தைகளை அடிக்கடி சொல்வது, கையை சுழற்றுவது, தொண்டையைச் செருமுவது, எச்சிலைத் துப்பும் பாணி என கூறலாம்.*

*இவற்றில் பல்வேறு செய்கைகளை ஒருவர் தொடர்ந்து செய்தால் அது டூரெட் சிண்ட்ரோம் என்று அழைக்கப்பட்டது. இக்குறைபாட்டை 1884 ஆம் ஆண்டு ஜார்ஜ் டே டூரெட் என்ற ஆராய்ச்சியாளர் கண்டுபிடித்தார். இவற்றைச் செய்வது குழந்தையாக இருக்கும்போது பிரச்னையில்லை. ஆனால் பெரியவர்களான பிறகும் இதேபோன்ற செய்கைகளை செய்வது சிக்கலான குறைபாடு என்றே உளவியல் வல்லுநர்களால் அழைக்கப்படுகிறது. அம்மெடாபைன்ஸ், போதைப்பொருட்களின் பயன்பாடு டிக் குறைபாடுகளை அதிகரிக்கும்.*

### அறிகுறிகள்

*கண்களுக்கு பின்னே எரிச்சல் இருப்பது போல தோன்றும்.*

*குறிப்பிட்ட தசை உள்ள இடத்தில் அரிக்கும்.*

*தொண்டை வறளும்*

*குறிப்பிட்ட சில உடல் பாகங்களில் அரிப்பு தோன்றும்.*

*பல்வேறு மனிதர்கள் இந்த அறிகுறிகள் தோன்றிய பிறகே கை கால்களை சுழற்றுவது, தலையை அசைப்பது, தோள்களைக் குலுக்குவது போன்ற செயல்பாடுகளை செய்கின்றனர். இவர்களின் உடல் சைகைகள்*

தொடர்வது அவர்களின் தனிப்பட்ட வாழ்க்கை, அலுவலக பணிக்கு ஏற்புடையது அல்ல. எனவே, குறிப்பிட்ட இடத்தை ஏற்க மறுக்கும் சமயத்தில் இக்குறைபாடு உள்ளவர்களுக்கு உடலில் பல்வேறு வேறுபட்ட சைகைகள் உருவாகின்றன. எனவே அவர்களை அந்த இடத்திற்கு வரவேற்பது போன்ற விஷயங்களை செய்யலாம். மனநிலையை சமநிலைப்படுத்தும் மருந்துகளையும், டிக் சைகைகளுக்கு மாற்றான நேர்மறையான உடல்மொழியைக் கற்றுக்கொடுக்கலாம்.

*55*

## மயக்கம் என்ன ?

## ஆளுமை குறைபாடுகள்

தனிநபர் நடந்துகொள்ளும் முறைகள், அவர்களின் பழக்க வழக்கங்கள், சமூகத்தோடு இணைந்து செயல்படும் செயல்பாடுகள் வேறுபட்டு இருக்கும். ஆளுமை குறைபாடு இருப்பவர்கள் தனக்கு அப்படி ஒரு பிரச்னை இருப்பதாகவே நம்ப மாட்டார்கள்.

இவர்களை பிறரால் புரிந்துகொள்ள முடியாது. எந்த மாதிரி யோசிப்பார்கள், பேசுவார்கள் என்று யாராலும் கூறமுடியாது. காரணம். அவர்களாலேயே இதனை முடிவு செய்ய முடியாத பரிதாப நிலை இருக்கும். இவர்கள் யாருடனும் நட்பு, காதல் கொள்ள மாட்டார்கள். ஆனால் அந்த உறவு உருவானாலும் அதனை புரிந்துகொள்ள முடியாது. இருக்கும். சமூகத்தோடு எதையும் இணைந்து செய்ய மாட்டார்கள்.

இவர்களிடன் கேள்விகளைக் கேட்டு ஆளுமை குறைபாடுகளை அறிவதோடு, இவர்களின் குடும்ப வரலாற்றையும் உளவியல் வல்லுநர்களிடம் கூறவேண்டும். அப்போதுதான் சிகிச்சையை உறுதியாக செய்ய முடியும். குடும்பத்தில் யாரேனும் தீவிர மன அழுத்தம், பதற்றம் ஆகியவற்றுக்கு சிகிச்சை எடுத்தால், அது பிறருக்கும் ஏற்பட வாய்ப்புள்ளது. ஆளுமை குறைபாடு என்பதில் ஏறத்தாழ 10 வகைகள் உள்ளன.

### பாரனாய்டு பிடி

இந்த வகை குறைபாடு உள்ளவர்கள் யாரையும் நம்ப மாட்டார்கள். மிகவும் சந்தேகத்திற்குரியவராக நடந்துகொள்வார்கள்.

மற்றவர்கள் தன்னிடம் பொய் சொல்லுகிறார்கள் என்று நம்புவார்கள். பிறர் சொல்லும் தகவல்களை எக்ஸ்ட்ராவாக நான்கைந்து பிட்டுகளைப் போட்டு நங்கூரம் போல கேட்பவர்களிடம் சொல்லி மாட்டிவிடுவார்கள்.

சொல்லிலும் செய்கையிலும் வெண்ணிற ஆடை மூர்த்தி போல ஏராளமான அர்த்தங்களை மறைத்து வைத்திருப்பார்கள்.

தங்களின் மனைவி, பெண்தோழி, நண்பர்கள் என பலரிடமும் உரசி சண்டை போட்டுக்கொண்டே இருப்பார்கள். பின்னணியில் ஒருவரைப் பயன்படுத்தி ஏதாவது செய்கிறாரா என்ற சந்தேகத்தை இவர்களின் செயல்பாடுகள் உருவாக்கிக் கொண்டே இருக்கும்.

## ஸிஸாய்டு பிடி

இந்த வகை குறைபாடு உடையவர்கள் அனைத்து இடங்களிலும் சில்க் சட்டை போட்டவர்களைப் போலவே தனியாக தெரிவார்கள். செயல்பாடுகளிலும், குணங்களிலும் அப்படித்தான்.

குழுவாக செய்ய சொல்லும் செயல்பாடுகளைக் கூட தனியாக செய்கிறேனே என முயல்வார்கள்.

சமூகம் சார்ந்த எந்த பிரச்னைகளிலும் பங்கேற்க மாட்டார்கள்.

நட்பு பாலுறவு சார்ந உறவுகளில் கொஞ்சமே கொஞ்சம் ஆர்வம் கொண்டிருப்பார்கள். இவர்களின் நட்பு வட்டம் மிக சிறியது.

பெண்களை விட ஆண்களின் அண்மையையே விரும்புவார்கள்.

இதனை ஸிசோபெரெனியாவோடு தொடர்புபடுத்தினாலும், இவர்களின் நிலை அப்படிப்பட்டதல்ல.

## ஸிசோடைபல் பிடி

பழகிய சமூக நிகழ்ச்சிகளுக்கு கூட தீவிரமான பதற்றத்தோடுதான் வந்து கலந்துகொள்வார்கள். பிறரோடு பேசுவது மிகவும் குறைவாகவே இருக்கும். சமூகம் சார்ந்த நிகழ்ச்சிகளுக்கு நாம் எதிர்பார்க்க முடியாத பதிலை, கருத்தை உருவாக்கி திகைக்க வைப்பார்கள்.

நிறைய கற்பனையான கருத்துகளை உருவாக்கிக்கொள்வார்கள். தினத்தந்தி படித்தால் கூட அதன் தலைப்பில், நிமல் அல்லது மதியின் கார்ட்டூனில்

தனக்கு ஏதோ ரகசிய செய்தி இருக்கிறது என நினைத்துக்கொண்டு அதனை நம்புவார்கள்.

டெலிபதி, ஈஎஸ்பி ஆகிய சக்திகள் இருப்பதாகவும். அதன்மூலம் பக்கத்து வீட்டு ஆன்ட்டி முதல் அலுவலக நணபர்கள் வரை வசீகரித்து விட முடியும் என நம்புவார்கள்.

சிலசமயம் இவர்கள் பேசுவது சூப்பர் பாஸ்ட் ரயில் பெட்டிகளை விட நீளமாக இருக்கும். பேசும்போதே விஷயங்களை அடிக்கடி மாற்றிக்கொண்டே இருப்பார்கள். எதிரே இருப்பவர்களுக்கு தலைசுற்றிப்போகும்.

இதற்கு சிகிச்சை என்பது நோயாளிக்கு மருத்துவர் மீது நம்பிக்கை ஏற்பட்டால் மட்டுமே நடைபெறும். இல்லையெனில் நோயாளி இடையில் எழுந்து ஓடிவிட வாய்ப்பு உள்ளது. எனவே அவரின் நம்பிக்கை பெற்று பின்னர், அவரின் சிறுவயது நினைவுகள், ஏற்பட்ட மன அழுத்தம் பிரச்னைகளைப் பற்றி பேசலாம். ஆனால் சிகிச்சைக்கான மருந்துகள், தெரபிகள் என நீண்டகாலம் மன வலிமையுடன் தொடர்வது அவசியம்.

மேலே நாம் பார்த்தது அ வகை ஆளுமை குறைபாடு ஆகும்.

## 56

## உணர்ச்சிகளின் எரிமலை!

### அடுத்து ஆ வகை.

இதில் ஆளுமை குறைபாட்டிற்கு உட்பட்டவரால் தன் உணர்ச்சிகளைக் கட்டுப்படுத்தவே முடியாது. கோபம் வந்தால் நாக்கை துறுத்தி விஜயகாந்த் போல கண்கள் சிவந்து கொந்தளித்து சாமியாடிவிடுவார். இதன் காரணத்தால் இவர்களைக் கையாள்வது கடினம். எப்போது எரிமலை வெடிக்குமோ என அலுவலக நண்பர்கள் முதல் சொந்த மனைவி வரை திகிலிலேயே இருப்பார்கள்.

### பார்டர்லைன் பிடி

எளிதில் உடைந்துவிடும் மனம் கொண்டவர்கள்.

ஜாடைப் பேச்சு அல்லது நேரடியாக எப்படி பேசினாலும் உணர்ச்சி கொந்தளிப்புடன் எழுந்து தாண்டவம் ஆடிவிடுவார்கள்.

தனிப்பட்ட சந்திப்பு, அலுவலக சந்திப்பு என்ற இடத்திலும் எரிமலை போலத்தான் இருப்பார்கள். இதனால் இவர்களால் உறவுகளைப் பாதுகாக்க முடியாது.

தனியாக இருக்கிறோம். ஆதரவற்று இருக்கிறோம் என்ற எண்ணங்கள் எழும்போது மனப் பதற்றம் கொள்வார்கள்.

கோபத்தில் தன்னைத்தானே காயப்படுத்திக்கொள்ளவும் தயங்க மாட்டார்கள். தற்கொலை செய்துகொள்ளவும் முயல்வார்கள்.

### ஹிஸ்ட்ரியோனிக் பிடி

கல்யாணமோ இழவோ அனைத்திலும் கவனம் தன்னை நோக்கியோ இருக்கவேண்டும் என நினைப்பார்கள். அதற்கான விஷயங்களை செய்துகொண்டே இருப்பார்கள்.

உடை, குணம் என அனைத்துமே பிறரைக் கவரவேண்டும் என்பதாகவே இருக்கும். இந்த விஷயங்களைப் பற்றி வெட்கமே பட மாட்டார்கள்.

தன்னை முன்னிலைப்படுத்திக்கொள்ளும் நிகழ்ச்சியையும் மெலோடிராமாவாக நடத்திக் காட்டுவார்கள். உணர்ச்சிகரமானவர்கள். பிறரிடம் தீவிரமான செல்வாக்கு, உறவு வைத்திருப்பதாக பிறரை நம்பச் செய்ய தலையால் தண்ணீர் குடிப்பார்கள்.

## நார்சிஸ்டிக் பிடி

இந்த குறைபாடு கொண்டவர்கள் எந்த இடத்திலும் தன்னை, தன் பிம்பத்தை முக்கியமாக நினைப்பார்கள். அதைப் பராமரிக்க யாரையும் பலி கொடுப்பார்கள். தன் மேலதிகாரிகள் கூட தன் திறமைகள் பற்றி பேசவேண்டும் என எதிர்பார்ப்பார்கள்.

அதிகாரம், வெற்றி, மரியாதை என அனைத்தை பற்றியும் ஏராளமான கற்பனைகள் இவர்களுக்கு உண்டு. அதனை இயக்குநர் விஷ்ணுவர்த்தன் தன் பட பாடல்களை ஃபேன்டசியாக உருவாக்குவது போல உருவாக்கி அதை நினைத்து பார்த்து சந்தோஷப்படுவார்கள்.

மேலதிகாரியோ, கீழ்நிலை ஊழியரோ தனக்கு தேவையான விஷயங்களை செய்து தரவேண்டும் என்றால் தொந்தரவு கொடுக்க தயங்கவே மாட்டார்கள். சிறப்பு மரியாதை, செயல்பாடுகளை தனக்காக சிலர் செய்து தரவேண்டும் என வெட்கத்தை விட்டு கேட்பார்கள்.

பிறரின் உணர்ச்சிகள், அவர்களின் தேவைகள் பற்றிய அணுவளவும் கவலைப்படவே மாட்டார்கள். மற்றவர்கள் தன்னைப் பார்த்து பொறாமைப்படுகிறார்கள் என்று நினைப்பார்கள்.

## ஆன்டிசோசியல் பிடி

பிறர் சொல்லும் விதிகளை எப்போதுமே கடைபிடிக்கமாட்டார்கள். அனைத்து விஷயங்களையும் அடிக்கடி உடைத்துக்கொண்டே இருப்பார்கள்.

இவர்கள் தன்னைத் தவிர பிறரை ஆபத்தானவர்கள், கிண்டல் செய்பவர்கள் என்றே நினைப்பார்கள். எனவே அவர்களை ஆவேசமாக திட்டுவதோடு தாக்கவும் முயல்வார்கள்.

திருடுவது, பொய் சொல்வது பிறரை ஏமாற்றுவது என்பதை எளிமையாக எப்போதும் செய்து வருவார்கள்.

தாங்கள் செய்யும் விஷயங்கள், செயல்பாடுகளின் பின்விளைவுகளைப் பற்றி அணுவளவும் கவலைப்படவே மாட்டார்கள்.

ஒருவரின் இளம் வயது, நடுத்தர வயதில் இக்குறைபாடு ஏற்படும் வாய்ப்பு உள்ளது.

## சைக்கோபதி

திடீரென சிலரை வேலையை விட்டு நீக்குவது, ஒருவரை பொதுவெளியில் தேவையின்றி அவமானப்படுத்துவது, திருடுவது, இடையறாது பொய் சொல்லுவது, உணர்ச்சிகளை மையமாக கொண்டு பலரையும் மிரட்டி வேலை வாங்குவது ஆகிய விஷயங்களை இவர்கள் செய்வார்கள். எந்த உணர்ச்சியும் காட்டாமல் தன்னுடைய காரியங்களை சாதித்துக்கொள்வார்கள்.

இவர்களுக்கு ஏற்பட்ட்டிருக்கும் மனநல பாதிப்பை யார் சொன்னாலும் ஏற்க மாட்டார்கள். இதுபற்றி மருத்துவர் ராபர்ட் ஹரே, ஓர் பட்டியலை தயாரித்துள்ளார். அதிலுள்ள கேள்விகளுக்கு பதில் சொல்லுவதற்கு கிடைக்கும் மதிப்பெண்களைப் பொறுத்து அவர்களின் தன்மையை தீர்மானிக்க முடியும். இந்தக் குறைபாட்டை பொறுத்தவரையில் பெண்களை விட ஆண்களே அதிகம் பாதிக்கப்படுகின்றனர்.

இக்குறைபாடுகளுக்கு நோயாளிகளின் நண்பர்கள், பெற்றோர்களின் உதவியும் ஆதரவும் தேவை. இவை தவிர நோயாளியின் நம்பிக்கையை உளவியல் மருத்துவர் பெற்றால் மட்டுமே சிகிச்சை தொடர்ந்து நடைபெற வாய்ப்புள்ளது.

## 57

# கண்ணீரும் கவலையும்

### இ வகை

இது முழுக்க கண்ணீரும் கவலையும் சேர்ந்த குறைபாட்டு பிரிவு, இவர்களின் செயல்பாடு குணம் என அனைத்திலும் கவலையும் பதற்றமும் நிறைந்து இருக்கும்.

### சார்ந்திருக்கும் குறைபாடு

இவர்களால் தங்களால் சுயமாக எதையும் செய்ய முடியும் என நம்ப மாட்டார்கள். அனைத்திற்கும் பிறரைச் சார்ந்திருப்பார்கள்.

இவர்கள் எதையும் மறுத்தே பேச மாட்டார்கள். மறுத்தால் பிறர் எப்படி நடந்துகொள்வார்களோ என பயப்படுவார்கள்.

விமர்சனத்தைக் கண்டு பயப்படுவார்கள். தன் மீதான நம்பிக்கையும் இருக்காது. இவர்களை துன்புறுத்தினால் கேலி செய்தால் கூட பொறுத்துக்கொள்வார்கள். எதையும் எதிர்க்க மாட்டார்கள்.

அவர்கள் நம்பும் உறவு தோற்றுப்போனால் உடனடியாக மாற்று உறவை தயார் செய்வார்கள். எதிலும் தோற்றுப்போகும் பயம் இருப்பதால், ஒரு செயல்பாட்டை இவர்களாகச் செய்யத் தொடங்குவது கடினம்.

### தவிர்க்கும் குறைபாடு

பிறரின் விமர்சனம், புறக்கணிப்பு ஆகியவற்றை நினைத்து பயப்படுவார்கள். இதனால் புதிய உறவுகளை இவர்களால் உருவாக்கிக்கொள்ள முடியாது.

எந்த உறவிலும் மிகவும் உணர்ச்சிபூர்வமாகவும், கவனமாகவும் இருப்பார்கள்.

தங்களின் உணர்வுகளை யாரிடமும் பகிர மாட்டார்கள். இதனால் பிறர் இவர்களோடு பழகுவது கடினம்.

பிறர் தன்னை அவமானப்படுத்துவார்கள், கிண்டல் செய்வார்கள் என்று நினைத்துக்கொண்டே இருப்பார்கள். இதனால் பல்வேறு சமூக நிகழ்வுகளில் பங்கெடுத்துக்கொள்ள மாட்டார்கள்.

## விதிகளின்படி வாழ்க்கை

இக்ககுறைபாடு கொண்டவர்கள் தங்களுக்கென உள்ள விதிகளின்படிதான் வாழ்வார்கள். அதனை மீறவே மாட்டார்கள்.

எப்போதும் வேலை சார்ந்தே யோசிப்பார்கள். நண்பர்கள் கூப்பிட்டாலும் எங்கேயும் செல்லமாட்டார்கள். இதனால் தனிப்பட்ட உறவுகள் என்பதே இருக்காது.,

அவர்களின் விதிகள், டெட்லைன் சார்ந்தே அனைத்தையும் யோசிப்பார்கள். மனிதர்களைவிட பொருட்களுக்கும், விதிகளுக்குமே நிறைய மதிப்பு கொடுப்பார்கள்.

இவர்களுக்கான சிகிச்சைக்கு தெரபிகள், பழக்க வழக்கங்களை மாற்றிக்கொள்வது, ஊக்கப்படுத்துவது, மனப்பதற்றத்தை கட்டுப்படுத்தும் மருந்துகள் ஆகியவை வழங்கப்படுகின்றன.

## பிற குறைபாடுகள்

மன அழுத்தம், பதற்றம் காரணமாக ஏராளமான மனநல குறைபாடுகள் ஏற்படுகின்றன. அவற்றில் சிலவற்றைப் பார்ப்போம்.

### சோமாட்டிக் சிம்ப்டம் டிஸ்ஆர்டர்

உடலில் ஏற்படும் வலி அல்லது உடல் பருமன் ஏற்படுத்தும் பதற்றம் சார்ந்த குறைபாடு. வலி உணர்வால் தனக்கு பெரிய நோய் ஏற்பட்டுள்ளதாக நினைப்பார்கள். எதிர்மறை எண்ணங்களோடு இருப்பதால் சமூக அளவில் கடும் மன அழுத்தத்தைச் சந்திப்பார்கள்.

### ஃபேக்டிஷியஸ் டிஸ்ஆர்டர்

தன்னைத்தானே காயங்கள் செய்துகொண்டு, அல்லது பிறரது கை, கால்களை முறித்துப்போட்டு மருத்துவம் தேவை என்று சொல்லுவார்கள். தனக்கு அல்லது பிறருக்கு உள்ள உடல்நலக்குறைபாட்டை பிரமாண்ட பிரச்னையாக சொல்லி மருத்துவர்களுக்கு பீதி ஊட்டுவார்கள். சிறுவயதில் ஏற்பட்ட மோசமான அனுபவங்கள், மனச்சோர்வு சூழல் இந்த குறைபாட்டுக்கு முக்கியக் காரணம்.

### டவுண் சிண்ட்ரோம்

மூளையில் ஏற்படும் நரம்பியல் வளர்ச்சிக் குறைபாடு. இதனால் இவர்களது அறிவுத்திறன், சமூக உறவு, தினசரி செயல்பாடு என அனைத்துமே பாதிக்கப்படும். பதற்றக்குறைபாடு, கற்றலில் தடுமாற்றம், தகவல்தொடர்பில் பிரச்னை என அறிகுறிகள் தெரியும். மரபணுக்களின் சமச்சீரின்மை, தன்னை அளவுக்கு அதிகமாக செல்கள் பெருக்கிக்கொள்வதால் இக்குறைபாடு ஏற்படுகிறது. உடலுக்கும் மூளைக்குமான செயல்பாடு தேக்கம் கொள்ளும். மொழித்திறன் இவர்களுக்கு குறைவாக இருக்கும். கற்ற விஷயங்களை நினைவுகொள்வதும் கடினம்.

## ஜெண்டர் டிஸ்போரியா

ஒருவரின் பாலின அடையாளம் ஒன்றாக இருக்கும். அவர்கள் தன்னை வேறு பாலினமாக நினைத்துக்கொண்டிருப்பார்கள். ஆணாக இருந்தால் பெண்களைப் போல பழகி வருவார்கள். அப்போது பிரச்னை வராதா? ஹார்மோன்களின் தாறுமாறு வளர்ச்சி வேகத்தால் இந்த குறைபாடு ஏற்படுகிறது. ஆண், பெண் என கரு முழுமையாக வளர்ச்சி பெறாத வடிவம் இவர்கள் என்று கூறலாம். பதற்றம், மன அழுத்தம் கொண்டு தன்னைத்தானே காயம் செய்துகொள்ள முயல்வார்கள். தற்கொலை முயற்சிகளையும் செய்வார்கள். இதற்கு தீர்வு, அவர்களின் மனதில் நினைத்துள்ள பாலினமாக தங்களை அறுவை சிகிச்சை செய்து மாற்றிக்கொள்வதே.

## செக்ஸுவல் டிஸ்ஃபங்ஷன்

ஆண்களும் பெண்களும் உடலுறவில் ஈடுபடும்போது, திருப்தி பெறமுடியாது. உடலிலும் மனதிலும் தடைகள் இருப்பதாகத் தோன்றும். ஆண்களுக்கு வேகமாக செயல்படமுடியாமை, விந்து முந்துதல் ஆகிய பிரச்னைகள் இருக்கலாம். பெண்களுக்கு உடலுறவில் ஆசை இல்லாமலும், பாலுறுப்பில் வலியும் ஏற்படலாம். சமூக பதற்றம், மன அழுத்தம் காரணமாக இருக்கலாம். உளவியல் மருத்துவரின் ஆலோசனைப்படி உடலுறவில் ஈடுபடலாம். இருவரின் ஒத்திசைந்து உறவில் ஈடுபட்டால் மட்டுமே உடலுறவில் திருப்தி கிடைக்கும்.

## பாராபிலிக் டிஸ்ஆர்டர்

இவர்களுக்கு இயல்பான உடலுறவில் நாட்டம் இருக்காது. சட்டத்திற்கு புறம்பான வகையில் உடலுறவை அமைத்துக்கொள்வார்கள். இதற்கு சிறுவயதில் நடந்த சம்பவங்கள், மரபணு ரீதியான குறைபாடுகள் காரணமாக இருக்கலாம். உளவியல் ஆய்வுகள் செய்து பாதிக்கப்பட்டவரின் நினைவுகளை ஆராய்ந்தே சிகிச்சை வழங்கப்படுகிறது.

## எலிமினேஷன் டிஸ்ஆர்டர்

இந்த பாதிப்பு ஏற்பட்ட குழந்தைகள் அடிக்கடி சிறுநீர் அல்லது மலம் கழிக்கிறேன் என கழிவறையே கதியாக கிடப்பார்கள். அடிக்கடி மலம்,

சிறுநீர் கழிப்பது அனைத்து இடங்களிலும் சாத்தியம் இல்லை என்பதால், சாத்தியமாகும்போது எல்லாம் அங்கு சென்று இடங்களை அசிங்கப்படுத்துவார்கள். தன்மீது நம்பிக்கை இழந்து, கிண்டல் செய்யப்படுபவர்கள் இதுபோன்ற குறைபாடுகளுக்கு ஆளாகிறார்கள். இவர்களுக்கான சிகிச்சை, இவர்களை ஊக்கப்படுத்தி குற்றவுணர்விலிருந்து வெளிக்கொண்டு வருவதுதான்.

## கோரோ

தன்னுடை பாலுறுப்பு காணாமல் போய்விட்டதா, அல்லது சிதைந்துவிட்டதா என பார்த்து பதறும் குறைபாடு இது. இருக்கா இல்லையா என எஸ்.ஜே. சூர்யா போல பாலுறுப்பை தொட்டு தடவிக்கொண்டே இருப்பார்கள். அவமான உணர்வு, பயம், பதற்றம் ஆகியவை இப்பாதிப்பை ஏற்படுத்துகின்றன. உளவியல் மருத்துவர் இதற்கான பல்வேறு சிகிச்சைகளை வழங்குவார்.

## அமோக் சிண்ட்ரோம்

நன்றாகத்தான் இருப்பார்கள். திடீரென தன்னைத்தானே தாக்கிக்கொள்வது, அல்லது பிறரைத் தாக்குவது என இறங்குவார்கள். இந்தச் சம்பவம் பற்றிய நினைவே அவர்களுக்கு இருக்காது. அதிக நாட்கள் தனியாகவே வாழ்வது, சிறையில் இருப்பது என்று வாழ்ந்தவர்களுக்கு இப்பிரச்னை ஏற்படும். இதற்கு பல்வேறு தெரபி, பழக்க வழக்கங்களை பின்பற்றினாலே தீர்வு கிடைக்கும்.

## தஜின் கியோஃபுசோ

தனது வருகையால் பிறர் ஏதாவது வருத்தப்படுவார்களோ சங்கடப்படுவார்களோ என நினைத்து வருந்துவது. தன்னம்பிக்கை இன்மை, சமூகத்திலிருந்து தனித்து இருப்பது, மனப்பதற்றம் ஆகியவை இவர்களை இப்படி யோசிக்க வைக்கிறது. தெரபி மூலம் அவர்களது தவறான நம்பிக்கைகளை தகர்க்க முடியும்.

# உளவியல் சிகிச்சை முறைகள்

உளவியல் பிர்சனைகளுக்கு அதற்கென படித்துள்ள அனுபவம் பெற்ற உளவியல் மருத்துவர்களை அணுக வேண்டும். அவர்கள் இதற்கான சரியான சிகிச்சைகள், கடைபிடிக்க வேண்டிய பழக்கங்களை பரிந்துரைக்கின்றனர்.

இதில் பல்வேறு வல்லுநர்கள் உள்ளனர். அவர்களைப் பார்ப்போம்.

### சைக்காலஜிஸ்ட்

இத்துறையைச் சேர்ந்தவர்கள் உளவியல் பிரச்னைக்கான தீர்வுகளையும், பழக்கவழக்கங்களையும் பற்றிய அறிவுறுத்தல்களை வழங்குகின்றனர்.

### சைக்யாட்ரிஸ்ட்

மனநல குறைபாடுகளுக்கான சிகிச்சைகளையம் மருந்துகளையும் இவர்களே நோயாளிகளுக்கு பரிந்துரைக்கின்றனர்.

### பொதுமருத்துவ வல்லுநர்கள்

இவர்கள் மனநல பிரச்னைக்கான மருந்துகளையும், தெரபிகளையும் பரிந்துரைக்கின்றனர்.

### பிற பணியாளர்கள்

தன்னார்வலர்கள் தனியாக தெரபி வகுப்புகள், ஆலோசனை வகுப்புகளை நடத்துகின்றனர்.

### ஹெல்த் சைக்காலஜிஸ்ட்

உளவியல் பிரச்னைகள் பற்றி ஆராய்ச்சி செய்து அதிலிருந்து நோயாளிகள் விடுபட உதவுகின்றனர். புகைபிடிப்பது, எடை குறைப்பது போன்ற

விஷயங்களுக்கு உதவுவதோடு, நீரிழிவு, புற்றுநோய் போன்ற பிரச்னைகளுக்கான ஆலோசனைகளையும் சிகிச்சைகளையும் பரிந்துரைக்கின்றனர்.

நீரிழிவு, புற்றுநோய் உள்ளிட்ட நீண்ட கால நோய்கள் மற்றும் வலிநிவாரண நோயாளிகள் ஆகியோருக்கு உதவுகின்றனர். மருத்துவ பட்டம் அல்லது அதில் முனைவர் படிப்பு முடித்திருப்பது இதற்குத் தேவை. சுகாதாரம் சார்ந்த சேவை மேம்பாடுகளை வழங்குகின்றனர்.

நோய் தடுப்பு முறைகளை பிறருக்கு சொல்லித் தருகின்றனர். இவர்களை மருத்துவம், சுகாதாரம் சார்ந்த அமைப்புகளில், மருத்துவமனைகளில் காண முடியும்.

### கிளினிக்கல் சைக்காலஜிஸ்ட்

பதற்றம், அடிமைத்தனம் ஆகியவற்றால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு பல்வேறு சோதனைகளை செய்து அவர்களுக்கு தெரபி, ஆலோசனைகளை வழங்குகிறார்கள்.

இறந்தகால நிகழ்ச்சிகளால் மனச்சிதைவுக்கு உள்ளானவர்கள், போதை, மதுவுக்கு அடிமையானவர்கள், பதற்றக்குறைபாடு, ஆளுமை குறைபாடு கொண்டவர்களுக்கு சிகிச்சை வழங்குகிறார்கள். மருத்துவப்பட்டம் பெற்றிருப்பார்கள்.

### கௌன்சலிங் சைக்காலஜிஸ்ட்

குடும்ப வன்முறையால் பாதிக்கப்பட்டு மனநிலை குறைபாடுகளுக்கு உள்ளானவர்களுக்கு சிகிச்சை வழங்குகிறார்கள். குடும்ப உறவுகளில் ஏற்படும் முரண்பாடுகள், பாதிப்புகள், சமூக உறவில் ஏற்படும் தடுமாற்றங்கள், வன்முறை சார்ந்த பாதிப்புகளைக் கொண்டவர்களுக்கு சிகிச்சை அளித்து உதவுகிறார்கள். மருத்துவப் படிப்புடன் பயிற்சியும் செய்துவருவார்கள்.

## மனநலனும் உடல் நலனும்

நவீன காலத்தில் உளவியல் நலனை நாமே சோதித்துக்கொள்ள பல்வேறு ஆப்கள், கேள்வி பதில்களைக் கொண்ட ஆய்வு அறிக்கைகள் உள்ளன. உள்ளம் உடலை இயக்குகிறது என்பதால், உள்ள நலன் மிக முக்கியமாக உள்ளது. ஒருவரின் நடவடிக்கைகளை வைத்தே அவரின் மனதை அறிய முடியும். மனநலனையும், உடல் நலனையும் கவனமாக ஒருங்கிணைத்து வைத்திருப்பது சமூக வாழ்க்கைக்கும் தனிப்பட்ட வாழ்க்கைக்கு மிக அவசியம்.

### மனநலனை எப்படி அறிவது?

உங்கள் மனநிலை நேர்மறையாக எண்ணங்களோடு இருக்கிறதா?

உங்களுக்கு நண்பர்கள் உண்டா? அவர்கள் நேர்மறையான கருத்துகளைக் கொண்டவர்களா?

நீங்கள் அறியும் செய்திகளை சரியாக புரிந்துகொள்கிறீர்களா?

உங்கள் மனதில் பதற்றத்தை உணர்ந்திருக்கிறீர்களா?

உணர்ச்சிகளை உங்களால் கட்டுப்படுத்த முடிகிறதா? கட்டுப்பாடுகளை இழந்து நடந்துகொள்கிறீர்களா?

மனச்சோர்வை உணர்ந்திருக்கிறீர்களா?

நீங்கள் மேற்சொன்ன கேள்விகளை கேட்டுக்கொண்டு எழுதி வைத்துக் கொள்ளுங்கள். இவற்றின் அடிப்படையில் உங்களை நீங்களே சோதித்து கொள்ளுங்கள்.

இவற்றை ஹெல்த் சைக்காலஜிஸ்ட் கேட்டு உங்களுக்கு பொருத்தமான உணவுமுறை, உடற்பயிற்சிகள், பழக்க வழக்கங்களை கொண்ட அட்டவணைகளை அளிப்பார்கள். இது தனிப்பட்டவர்களின்

மனநிலையைப் பொறுத்தது. மேலே சொன்ன கேள்விகளுக்கான பதில்களும், மருத்துவர் அளிக்கும் சிகிச்சை முறைகளும் தனிநபர்களைப் பொறுத்து நிறைய மாறுபடும்.

மன அழுத்தம் மூளையில் ஏராளமான வேதிப்பொருட்களை சுரக்கச் செய்கிறது. இதன் விளைவாக உடல் போர் செய்யும் நிலைக்கு தயாராகிறது. ஆனால் உண்மையில் அதுபோல சூழ்நிலை உருவாகி இருக்காது. இதனால் உடலில் ஏற்படும் பிரச்னைகளைப் பார்ப்போம்.

மூளையில் சுரக்கும் வேதிப்பொருட்களால் தலைவலி, எரிச்சல் போன்றவை ஏற்படும்.

இதயத்தின் துடிப்பு எகிறும். ரத்த அழுத்தம் அதிகரிக்கும்.

நுரையீரல்கள் வேகமாக வேலை செய்யும். இதன் விளைவாக மூச்சிரைப்பு அதிகரிக்கும்.

நெஞ்சில் எரிச்சல், பேதி, வயிற்றுவலி ஆகியவை ஏற்படும்.

கழுத்து, தோள்பட்டை, முதுகு ஆகியவற்றிலுள்ள தசைகள் கடுமையாக வலிதரத் தொடங்கும்.

பெண்களுக்கு உடலுறவில் ஆசை குறையும், மாதவிடாய் முறையாக இருக்காது. ஆண்களுக்கு மலட்டுத்தன்மை ஏற்படும்.

61

# தெரபி வகைகள்

*மனநலனை மேம்படுத்த தரும் தெரபிகளை டாக்கிங் தெரபி என்று உளவியல் வட்டாரத்தில் அழைக்கின்றனர். நீங்கள் உங்கள் கடந்த கால துன்பங்களை நினைத்து வருத்தப்படுகிறீர்களா, அன்பு மனைவியை புற்றுநோய்க்கு பலி கொடுத்து சோகத்தில் இருக்கிறீர்களா, மது, போதைப் பொருட்களிலிருந்து மீள முடியாமல் இருக்கிறீர்களா? இவை அனைத்தையும் நீங்கள் உளவியல் வல்லுநரிடம் மனம் திறந்து பேச வேண்டும். அவர் சில கேள்விகளைக் கேட்பார். உங்கள் உணர்வு நிலையை சொல்ல சொல்ல உங்கள் மனம் மெல்ல இலகுவாகும். மன அழுத்தம் இம்முறையில் குறைகிறது.*

*பிறகு 12 ஸ்டெப் மாடல் என்ற தெரபி வகுப்பு முக்கியமானது. இதில் ஆறு அல்லது எட்டு பேர் சுற்றி அமர்ந்து தங்களுக்கு ஏற்பட்ட பிரச்னைகளைப் பற்றி பேசுவார்கள். அதன் தாக்கத்தில் கண்ணீர் விட்டு அழுவார்கள். இம்முறையில் ஒருவருக்கு ஆதரவாக மற்றொருவர் இருப்பதால், உங்களுக்குத் தனியாக இருக்கிறோம் என்ற உணர்வு குறைகிறது. மெல்ல வலிகள், வேதனையான நிகழ்வுகளிலிருந்து உங்கள் வாழ்க்கையை மீட்டுக்கொள்ள முடியும். குறிப்பிட்ட குறைபாடுகளுக்கு உட்பட்டு வெளிவர முடியாமல் தவிப்பவர்கள், இதன்மூலம் நிவாரணம் பெறுகிறார்கள்.*

*இதுபோலவே சுய உதவிக்குழுக்களும் செயல்படுகின்றனர். இதனை ஒருவர் தலைமை ஏற்று நடத்தி நம் அனுபவங்களை சொல்லச் சொல்வார். இதிலும் அனுபவங்களை பகிர்வது முக்கியமான பகுதி.*

# தெரபிகள்

### சைக்கோ அனாலிடிகல் அண்ட் சைக்கோடைனமிக்

பாதிக்கப்பட்டவர், ஆலோசகர் என இருவருமே ஒன்றுசேர்ந்து பிரச்னைகளுக்கான தீர்வுகளை அடையாளம் கண்டு தீர்க்கும் முறை.

### காக்னிட்டிவ் அண்ட் பிஹேவியரல்

தாங்கள் நினைத்தது போல நிகழ்ச்சிகள் நடைபெறாதபோது கடும் மன அழுத்தத்திற்கு சிலர் உள்ளாகின்றனர். இதன் காரணத்தை புரியவைத்து மனச்சோர்விலிருந்தும், வருத்தத்திலிருந்தும் உளவியல் வல்லுநர்கள் இத்தெரபியை அளித்து வெளிக்கொண்டு வருகின்றனர்.

### ஹியூமனிஸ்டிக்

ஒருவரின் ஆளுமைக் குறைபாடு, மனநலக்குறைபாடுகள், பிரச்னைகளை நோயாளியே பேசுவார். அதனை கவனித்து உள்வாங்கிக்கொளும் உளவியல் வல்லுநர் தேவையான கருத்துகளைக் கூறுவார். அதன்படி நோயாளி நடந்தால் பாதிப்பு குறைய வாய்ப்புள்ள தெரபி இது.

### சிஸ்டமிக்

குடும்ப உறவுகளில் ஏற்படும் சிக்கல்கள், மது, போதைப்பொருட்களுக்கு அடிமையானவர்களுக்கு உதவும் தெரபி இது. இதன்மூலம் தன்னைப்போல பாதிக்கப்பட்டவர்களை நோயாளி பார்ப்பதால் தனது பிரச்னை பற்றிய குற்றவுணர்விலிருந்து விடுபட்டு தன் அனுபவங்களை எளிதில் பகிர்ந்துகொள்கிறார். இதனால் அவரின் மன இறுக்கம் தளர்வதோடு சமூகத்தோடு இணைந்து வாழ்வதற்கான நம்பிக்கையையும் பெறுகிறார்.

தெரபிகளோடு மூளையில் சுரக்கும் வேதிப்பொருட்களைக் குறைக்கும் மருந்துகளையும் உளவியல் வல்லுநர்கள் வழங்குகின்றனர். இதனால் நோயாளிகளின் மன அழுத்தம் குறைந்து மனநிலை வேகமாக மாறுவது

நிற்பதோடு அவர்களின் உணர்ச்சிகளையும் எளிதாக கட்டுப்படுத்த முடிகிறது.

## சைகோடைனமிக் தெரபி

ஆஸ்திரியா நாட்டைச் சேர்ந்த உளவியல் மருத்துவரான சிக்மண்ட் ஃப்ராய்டின் விழிப்புற்ற மனம், விழிப்புணர்வற்ற மனம் எனும் கோட்பாட்டை அடிப்படையாக கொண்டது இந்த தெரபி.

நோயாளியின் விழிப்புணர்வற்ற மனநிலையில் அவரின் குழந்தைப் பருவ, பள்ளிப்பருவ நினைவுகள் இருக்கும். ஆனால் இவற்றில் நடந்த குறிப்பிட்ட விஷயங்கள் தற்கால வாழ்க்கையை வாழவிடாமல் தடுத்துக்கொண்டிருக்கும். அந்த சம்பவம் சார்ந்த கோபம், ஆற்றாமை, விரக்தி, துயரம், வலி, வேதனை மனதில் இருப்பது ஒருவரின் நிகழ்காலத்தை நாசமாக்கும் திறன் பெற்றது. எனவே உளவியல் வல்லுநர்கள் தெரபியில் நோயாளியை பேச வைத்து அவரின் மனதிலுள்ள வலியை துல்லியமாகத் தெரிந்துகொண்டு, அந்நினைவுகள் அவரின் வாழ்க்கையை எப்படி பாதிக்கின்றன என்பதை பேசி புரிய வைக்கின்றனர். தெரபி வகுப்பை உளவியல் வல்லுநர் ஒருவர் நடத்துவர். ஒருவரை மட்டுமே அவர் சந்தித்து பேசுவார். அவருக்காக ஒதுக்கும் நேரம் ஒரு மணிநேரம் ஆகும்.

நோயாளி தனக்கு வரும் கனவுகளைப் பற்றி சொல்லவேண்டும். இதன் விளைவாக, அவர் மனதில் உள்ள எண்ணங்களை உளவியலாளர் குறிப்புகள் எடுத்துக்கொள்வார். கனவுகள் உணர்ச்சிகளின் குறியீடு என்பது ஃபிராய்டின் கோட்பாடுகளில் ஒன்று. நோயாளி நாற்காலியில் அமர்ந்து நேராக அமர்ந்து உளவியலாளரின் கண்களைப் பார்த்து பேசுவது முக்கியம். இல்லையெனில் அவர் பொய் சொல்கிறார் என்று பொருள்.

நோயாளி தன் மனதில் உள்ளவற்றை எந்த தடையுமில்லாமல் நேரடியாக பேசுவது முக்கியம். அப்போதுதான் அவரின் பிரச்னையை உளவியலாளர் அறிய முடியும். அவர் சில விஷயங்களை தீவிரமாக மறுத்தும் பேசலாம். இதற்கான காரணங்களை அவர்களே சொல்ல உளவியலாளர்கள் ஊக்குவிக்கின்றனர். அதிர்ச்சிகரமான, அபாயகரமான சம்பங்களை நிகழ்ச்சிகளை ரகசியங்களை நோயாளி உளவியலாளரிடம் சொல்லத் தயங்க கூடாது. உளவியலாளர், கூறுபவரை ஊக்குவித்தபடி அமைதியாக இருப்பது முக்கியம்.

## 63

# சிக்மண்ட் ஃபிராய்டின் உளவியல் முறைகள்

### சைக்கோ அனாலிசிஸ்

இம்முறையை சிக்மண்ட் ஃப்ராய்ட் மற்றும் ஜீன் மார்ட்டின் சார்கோட் ஆகிய உளவியலாளர்களும் மேம்படுத்தினர். இந்த தெரபியும் மேற்சொன்ன சைக்கோ டைனமிக் தெரபியும் அடிப்படையில் ஒன்றுபோலத்தான். இரண்டிலும் நோயாளியின் விழிப்புணர்வற்ற, விழிப்பு மனம் ஆகியவற்றோடு கேள்விகள் கேட்டு பேச வைப்பதே நோக்கம். பயம், பதற்றம், உறவுகளில் ஏற்படும் தடுமாற்றம், உறவுகளை ஏற்படுத்திக்கொள்ள முடியாத இயல்பு கொண்டவர்களுக்கு சைக்கோ அனாலிசிஸ் தெரபி வழங்கப்படுகிறது. இது பல்லாண்டுகளுக்கு நீளும்.

### ஜங்கியன் தெரபி

கார்ல் ஜங்க், ஒரு மனிதரின் ஆளுமை என்பது அவரது மூளையில் தொகுப்பட்ட நினைவுகளில் இருக்கிறது என கூறினார். வெளியுலகிற்கு ஒருவர் வெளிப்படுத்தும் பிம்பம் தனி. அதற்கு பின்னால் உள்ள நமக்கு தெரியாத அவரது சிறுவயது நினைவுகள், உணர்வுகளை அவர் நிழல் என்று குறித்தார். ஆணுக்குள் பெண்ணும், பெண்ணுக்குள் ஆணும் உண்டு என்பதை சொன்னார்.

இந்த தெரபியை செய்பவர்கள் நோயாளிகள் சொல்லும் கனவுகளை ஆழமாக கவனித்து உள்வாங்குகின்றனர். அதில் அவர்கள் நோயாளிகளின் எண்ணங்களைப் புரிந்துகொள்ள முயல்கின்றனர்.

### செல்ஃப் சைக்காலஜி, ஆப்ஜெக்ட் ரிலேஷன்

இந்த தெரபி நோயாளியின் குழந்தைப்பருவம், சிறுவராக இருந்தபோது நடந்த சம்பவங்கள் ஆகியவற்றை உள்ளடக்கியது. இவற்றை தெரிந்துகொண்டு நடப்பு நிகழ்வுகளில் அவருக்கு ஏற்பட்ட பாதிப்பு, தடுமாற்றங்கள், குறைபாடுகளை ஆராய்கின்றனர்.

## டிரான்ஸாக்ஷனல் அனாலிசிஸ்

ஒருவரின் ஆளுமையில் மூன்று ஈகோ நிலைகள் உள்ளன. அவை பேரன்ட், அடல்ட், சைல்ட். இந்நிலைகளை கவனம் குவித்து ஆராய்வதே இந்த தெரபியின் நோக்கம். அடல்ட் என்ற நிலை நிகழ்காலம் பற்றியது. இம்மூன்று நிலைகளிலும் இருந்து ஒருவரின் நிலைமை, எண்ணங்கள் ஆகியவற்றை உளவியலாளர் அறிகிறார்.

## காக்னிட்டிவ் பிஹேபியரல் தெரபி

ஒருவரின் மனதில் தோன்றும் எண்ணங்கள் எப்படி, அவரின் ஆளுமையை பாதிக்கிறது என்பதை அறியவே இந்த தெரபி பயன்படுகிறது. இத்தெரபியில் உளவியல் வல்லுநர், ஒருவர் உலகைப் பார்க்கும் பார்வையை மாற்றி அமைக்கிறார். இதனால் அவரின் எதிர்வினைகளும், இயல்பும், பழக்க வழக்கங்களும் மாறுகின்றன.

அ, ஆ என இருவரின் குணங்களையும் ஒரு செயலை எப்படி புரிந்துகொள்கிறார்கள் என்று பார்ப்போம்.

அ நபர், நம்பிக்கையுள்ளவர். தன்னுடைய பிற செயல்களில் நம்பிக்கை உள்ளவர். சமூக உறவுகளை வலுவாக கொண்டவர்.

ஆ நபர், நம்பிக்கையில்லாதவர். தயக்கமும், கூச்சமும் கொண்டவர். தன்னம்பிக்கை குறைந்தவர். குறைந்த சமூக உறவு கொண்டவர்.

இவர்கள் இருவருக்கும் பொதுவான நபர், விருந்து ஒன்றை நடத்துகிறார். அந்த தகவல் இவர்களுக்கு தெரிந்தாலும் அவர் நேரடியாக அழைப்பிதழை இவர்கள் இருவருக்கும் வழங்கவில்லை. இவர்கள் இருவரும் என்னவாக புரிந்துகொள்வார்கள் என்று பார்ப்போம்.

### அ

தவறுதலாக அழைப்பிதழ் விடுபட்டு போயிருக்கலாம் என்று நினைப்பார்கள்.

விருந்து என்பது குறிப்பிட்ட நபர்கள் மட்டும் கலந்துகொள்வதாக இருக்க வாய்ப்புள்ளது என புரிந்துகொள்வார்கள்.

விழா முடிவடைந்தபிறகு, குறிப்பிட்ட நண்பரை சந்திப்பார்கள். எப்போதும் போல இயல்பாக பேசுவார்கள். விழா பற்றி சாதாரணமாக கேட்டுத் தெரிந்துகொள்வார்கள்.

ஆ

வேண்டுமென்றே தனக்கு அழைப்பிதழை நண்பர் வழங்கவில்லை என்று புரிந்துகொள்வார்கள். சமூக உறவுகள் குறைவு என்பதால் தன்னை நண்பர் புறக்கணித்துள்ளார் என்று புரிந்துகொண்டு கோபப்படுவார்கள். தன்னால் தனது நண்பருக்கு எந்த பயனும் இல்லை என்று இப்படி நடந்துகொண்டுள்ளதாக நினைத்துக்கொள்வார்கள்.

அழைப்பிதழை அனுப்ப மறந்த நண்பரை முடிந்தவரை சந்திக்க மறுப்பார்கள். சந்திப்பு நடந்தாலும் அது இருவருக்கும் வேதனையைத் தருவதாகவே இருக்கும்.

பேசும்போது நண்பரை தீவிரமாக திட்டுவார்கள். கடிந்துகொள்வார்கள். நட்பே இல்லை என முறித்துக்கொள்ளவும் வாய்ப்பு உள்ளது.

## தெரபி

சுற்றியுள்ள சூழல்களை நிதானமாக ஆராயவும், கவனமாக முடிவெடுக்கவும் ஆலோசனை தருவார்கள்.

தகவல் தொடர்பு திறன்களை வளர்த்துக்கொள்ள உதவுவார்கள்.

விழிப்புணர்வோடு சிக்கலான சூழல்களை அணுகுவதற்கான அறிவுரைகளையும் பயிற்சிகளையும் வழங்குவார்கள்.

## நடத்தை தெரபி

ஒருவரிடம் உள்ள எதிர்மறையான நடத்தையை அகற்றிவிட்டு ஆக்கப்பூர்வமான நடத்தைகளை மாற்ற உளவியலாளர் இந்த தெரபியை அளிக்கிறார். குழந்தைகளுக்கு நல்ல பழக்கத்தை எப்படி கற்றுக்கொடுப்பது.?

நல்ல பழக்கத்தை செய்தால், பரிசு கொடுப்பது. தவறான விஷயங்களை செய்தால் தண்டனை வ.ழங்குவது என பழக்குங்கள். இதன் மூலம் எளிதாக குழந்தை நல்ல செயல்பாடுகளை வேகமாக கற்றுக்கொள்ளும். எளிதில் மறக்காது.

# காக்னிட்டிவ் தெரபி

இந்த தெரபி பாதிப்பு ஏற்படுத்தும் ஆளுமை பிரச்னைகளை சரிப்படுத்துவதற்கான உருவானது. 1960 ஆம் ஆண்டு ஆரோன் டி பெக் என்ற அமெரிக்க உளவியலாளர் உருவாக்கினார். இவர் இந்த தெரபியின் தந்தை என்று போற்றப்படுகிறார்.

மனதில் எதிர்மறையான கருத்துகளை நினைக்கும்போது அவை உடலிலும் எதிரொலிக்கிறது. இது ஒருவரின் ஆளுமையை செயல்பாட்டை பாதிக்கிறது. இதை சரி செய்ய இத்தெரபி மூலம் முயல்கின்றனர். ஒருவர் தன்னுடைய எதிர்மறை எண்ணங்களை கண்டுபிடிக்க அவரின் டயரியை புரட்டிப்பார்த்தால் போதும். இதனை உளவியல் வல்லுநர்கள் அறிந்து அவற்றை எப்படி மாற்றிக்கொள்ள முடியும் என்று பரிந்துரைகளை வழங்குகின்றனர். பதற்றம், மன அழுத்தம் ஆகியவற்றுக்கான சிகிச்சை முறை இது.

## சிபிடி தெரபி

மேற்சொன்ன இரு பிரச்னைகளையும் அறிகுறிகளையும் இணைத்து அதனை தீர்க்கும் தெரபி. இதில் ஒருவரின் சிந்தனை, நடத்தை, எண்ணங்கள் ஆகியவை முக்கியத்துவம் பெறுகின்றன.

## ஆக்ட் தெரபி

ஒருவர் நான் நேர்மறையாக எதையும் செய்யமாட்டேன் என்று சொல்லிக்கொண்டிருப்பார். இத்தெரபி எனக்கு நேர்மறையாக எதுவும் செய்யவராது என்ற எண்ணம் தோன்றுகிறது என்று எண்ண வைக்கும். இதன்படி அவர்களுக்கு நேர்மறையாக சிந்திக்கவும், வாழவும் ஆலோசனைகளை உளவியலாளர்கள் வழங்குகின்றனர்.

ஆக்ட் மற்றும் டிபிடி தெரபி, நோயாளிகளுக்கு வழங்கப்படுகிறது. இதன் மூலம் நோயாளிகள் தம்மைத்தாமே காயப்படுத்திக்கொள்வது, தவறான

எண்ணங்களின் பாதிப்பால் மது, போதைப்பொருட்களை பயன்படுத்தும் எண்ணம் கைவிடப்படுகிறது.

நோயாளி தனக்கு ஏற்படும் எண்ணம் பற்றி அவர் ஒப்புக்கொள்வது சிகிச்சையை எளிதாக்கும். இதன் பின்னர் அவர் கடைபிடிக்கவேண்டிய பழக்கங்களை உளவியலாளர் அட்டவணைப்படுத்தி தருவார். அதனை அவர்கள் முழுமையாக கடைப்பிடிப்பது அவசியம். சுயமாக தனக்கு என்ன தேவை, என்ன பாதிப்பு ஏற்பட்டிருக்கிறது என்பதை அவர்கள் முழுமையாக உணர்வதற்கான பயிற்சிகள் வழங்கப்படுகின்றன.

இதில் ஒருவர் சொல்லுவதற்கு பதில் சொல்வதைவிட புரிந்துகொள்வது முக்கியம். எந்த சூழ்நிலையிலும் உணர்ச்சிகளால் எல்லைமீறி நடந்துகொள்ளக்கூடாது. பிறர் பேசுவதை முழுகவனத்துடன் உட்கிரகிக்க முயல வேண்டும். எதிர்மறையான உணர்ச்சிகளை சிலர் வெளிப்படுத்தினாலும் நேர்மறையான நடவடிக்கைகளை செயல்படுத்த முயலவேண்டும்.

## காக்னிட்டிவ் புரோசஸிங் தெரபி

தான் செய்யும் செயல்பாடுகள் தோற்றாலும் கூட அடுத்தவர்களையே தோல்விக்கு காரணமாக கைகாட்டுவார்கள். திடீரென தோன்றும் கழிவிரக்கத்தால் கடுமையான குற்ற உணர்ச்சிகளுக்கு உள்ளாகுவார்கள். அவர்களுக்கு இந்த தெரபி வழங்கப்படுகிறது.

நோயாளிக்கு ஏற்படும் எதிர்மறை எண்ணங்கள், யாரும் ஆதரவற்ற நிலை போன்றவற்றை தவிர்க்கும் பயிற்சிகள் வழங்கப்படுகின்றன. குறிப்பிட்ட எதிர்மறை எண்ணங்களை பேச வைத்து அவர்களை பாதுகாப்பாக விழிப்புணர்வு நிலையில் வைத்திருக்க உளவியலாளர்கள் முயல்கின்றனர். நடைமுறை வாழ்க்கைக்கான திறன்களை பழக அறிவுறுத்துவது, தகவல்தொடர்பை ஊக்குவிக்கும் செயல்பாடுகளை ஏற்படுத்துவது என உளவியலாளர்கள் செயல்படுகின்றனர்.

## ரேஷனல் எமோட்டிவ் தெரபி

குறிப்பிட்ட ஏதாவது நிகழ்ச்சி நடந்தால் உடனே அதனால் தூண்டப்பட்டு நான் இதற்கு தகுதியில்லை, ரிஜெக்டட் பீஸ் என பேச

தொடங்கிவிடுவார்கள். இவர்களின் பதற்றம், கூச்சம், தயக்கம் சார்ந்த குறைபாடுகளை சரி செய்ய இந்த தெரபி பயன்படுகிறது.

## ஸ்டிரெஸ் இனோகுலேஷன் தெரபி

ஒருவரின் மனதிலுள்ள பதற்றம், பேரச்சம் என்பதை சில நிகழ்ச்சிகள் தூண்டிவிடும்போது காணலாம். இவை ஒருவரின் தனி வாழ்க்கைக்கும், அலுவலக வாழ்க்கைகும் பிரச்னையாக உருவாகும். அதற்கான தீர்வுகளை தரவே ஸ்டிரெஸ் இனோகுலேஷன் தெரபி பயன்படுகிறது. சிலந்தியைப் பார்த்து ஒருவருக்கு பேரச்சம் ஏற்படுகிறது என்றால் தெரபியில் அந்த சிலந்திகள் அவரை எதுவும் செய்யாது என்பதை புரிய வைக்க முயல்வார்கள். இதன்வழியாக அவர் பேரச்ச பாதிப்பை கடந்து வர முடியும்.

## முழுகவனம் தேவை

ஒருவர் சொல்லுவதை முழுமையாக கவனிப்பது சாதாரண விஷயமல்ல. இதன்மூலம் ஒருவரின் கருத்தை அறிவதோடு, நாம் தெளிவாக முடிவெடுக்க முடியும். இதற்கு யோகா, டாய்ச்சி, தியானம் ஆகிய பயிற்சிகள் உதவுகின்றன. இம்முறை நேர்மறை உளவியல் என்று அழைக்கப்படுகிறது. ஒருவருக்கு சமூக அளவிலும் தனிப்பட்ட அளவிலும் நன்மைகள் தரக்கூடிய செயல்பாடுகளை இதில் வலியுறுத்துகின்றனர்.

## பெர்மா மாடல்

இதனை உளவியலாளர் மார்ட்டின் செலிக்மன் உருவாக்கினார். நேர்மறையான செயல்பாடுகள், உணர்ச்சிகள், மதிப்பு கொடுக்கவேண்டியவை, செயல்பாடுகள் ஆகியவற்றை உள்ளடக்கியது இந்த தெரபி. இதன்மூலம் ஒருவரின் நடப்பு வாழ்க்கையிலும், எதிர்கால வாழ்க்கையிலும் மகிழ்ச்சிகரமான விளைவுகள் ஏற்படும்.

*64*

## ஹியூமனிஸ்டிக் தெரபி

ஒருவரின் வளர்ச்சிக்கும் வீழ்ச்சிக்கும் யார் காரணம் என்று யோசித்திருக்கிறீர்களா? அவர்களின் எண்ணங்களும், செயல்பாடுகளும்தான். இந்த உண்மையை அவர்கள் ஒப்புக்கொண்டால் அவர்களுக்கு புரிந்துணர்வு கிடைக்கும். இதன்வழியாகத்தான் தனது குறைபாடுகளை அவர் புரிந்துகொண்டு மீள முடியும். அதைத்தான் ஹியூமனிஸ்டிக் தெரபி கூறுகிறது.

ஒருவர் தனது எண்ணங்களையும் செயல்பாடுகளையும் அதனால் ஏற்பட்ட விளைவுகளையும் உணரவேண்டும். அதன்வழியாக அவர்களின் தவறுகளும் குறையும். இதற்கு உளவியலாளர் வழிகாட்டி உதவுவார்.

நோயாளி பேச்சு வழியாக தன்னை உணர்வது முக்கியம். தனது லட்சியங்களையும், நோக்கங்களையும் நேர்மையாக வெளிப்படுத்தி பேசுவது முக்கியம். இதன்மூலம் நோயாளியின் தன்னம்பிக்கை அதிகரிக்கும், அவரின் வளர்ச்சி வேகம் அதிகரிக்கும்.

### மையப்படுத்திய தெரபி

இதில் உளவியலாளர் நோயாளியை சுதந்திரமாக பேச வைக்கிறார். இதன் காரணமாக அவர் தனது மனதிலுள்ள அனைத்து விஷயங்களையும் வெளிப்படுத்துகிறார். இவற்றில் உளவியலாளர் பங்கு நோயாளி சொல்வதை முழுமையாக கவனித்து உள்வாங்குவது மட்டுமே. இதனால் தான் செய்தது சரி, தவறு என வாதிடுவதை மெல்ல நோயாளி கைவிடும் வாய்ப்பு ஏற்படுகிறது. தன் செயல்சார்ந்து வளர்ச்சி, மேம்பாடு ஆகியவற்றை இந்த தெரபி ஒருவருக்கு வழங்குகிறது.

தெரபி அளிப்பவர் நோயாளி மீதான கரிசனம், நேர்மறையான எண்ணத்துடன் அவரை அணுகுகிறார். அவரின் கண்களின் வழியாக உலகைப் பார்ப்பதால் உளவியலாளருக்கும், நோயாளிக்கும் நம்பிக்கையான உறவு ஏற்படுகிறது. இதனால் சிகிச்சை சிறப்பாக பயனளிக்கும் வாய்ப்பு பெருகிறது.

## ரியாலிட்டி தெரபி

நோயாளிக்கு உறவுகளை பராமரிக்க பாதுகாக்க வளர்க்க தெரியாத சிக்கல் இருக்கும். இதனால் குறை, புகார், வசை பாடாமல் எப்படி உறவை வளர்ப்பது என இந்த தெரபி வழியாக உளவியலாளர் கற்றுத் தருகிறார். தன் வாழ்க்கையை நடத்துவதற்கான சுதந்திரம், பணி சார்ந்த அங்கீகாரம், குடும்பம், உறவுகள், நட்பு, உணவு உடை பாதுகாப்பு ஆகியவற்றை இந்த தெரபி உறுதி செய்கிறது.

## எக்ஸிஸ்டென்ஷியல் தெரபி

நாம் உலகிற்கு தனியாக வருகிறோம். தனியாகவே செல்வோம். இடையில் மனித உறவுகளை ஏற்படுத்திக்கொள்கிறோம் என்பது போன்ற தத்துவ சாரத்தை இந்த தெரபி வழங்குகிறது. வாழ்க்கை, அதன் மதிப்பு, துன்பம் ஏற்படுவது ஏன்? உலகில் தனிமையாக இருப்பது நீங்கள் ஒருவர் மட்டுமா? என்பது போன்ற கேள்விகளுக்கு எக்ஸிஸ்டென்ஷியல் தெரபி பதில் அளிக்கிறது.

## ஜெஸ்டால்ட் தெரபி

மது, போதைப்பொருட்களுக்கு அடிமையானவர்கள், பதற்றம், மன அழுத்தம் ஆகிய பிரச்னைகளை உள்ளவர்களுக்கு இம்முறையில் சிகிச்சை வழங்கப்படுகிறது. இதில் நோயாளி காலியாக உள்ள நாற்காலியில் தன் வாழ்க்கையில் முக்கியமான நபரை நிறுத்தி பேசுவது முக்கியமான பயிற்சி. சில அனுபவங்களை சொல்லி பிறகு எதிரே உட்கார்ந்திருப்பவரின் பார்வையில் வாழ்க்கையைப் பார்த்து பேச வேண்டும். இதன்மூலம் ஒருவரின் பார்வை விரிவடைகிறது. அவரின் வாழ்க்கை சுய விழிப்புணர்வு கொண்டதாக மாறுகிறது.

## உணர்ச்சிகளை மையப்படுத்திய தெரபி

சிறுவயதில் உங்களை பாதித்த உணர்ச்சிகரமான சம்பவத்தை இன்றும் உங்களால் நினைவுகூர முடியும். அந்த சம்பவத்தின்போது நீங்கள் எந்த உணர்வுநிலையில் இருந்தீர்களோ அதே உணர்வுநிலை மீண்டும் உருவாகிறது. இது மூளையில் அற்புதமான வரமும் சாபமும் கூட. இந்த

சம்பவங்கள் நேர்மறையாக அல்லது எதிர்மறையாக இருக்கலாம். ஆனால் இவை நிகழ்கால வாழ்க்கையை பாதிக்கும் வலிமை கொண்டவை. எனவே இவற்றை கட்டுப்படுத்துவது முக்கியம். இந்த தெரபி செய்வது இதனைக் கட்டுப்படுத்துவதைத்தான். நேர்மறையான எண்ணங்கள் மூலம் மகிழ்ச்சிகரமான அழுத்தமில்லாத தன்மையை மனத்தில் ஏற்படுத்த முயல்கிறார்கள்.

## சோமாட்டிக் தெரபி

உடல்ரீதியாகவும், மனரீதியாகவும் தீர்க்க முடியாத குறைபாடுகளை குணமாக்க இந்த வகையான தெரபி பயன்படுகிறது. ஒருவரின் மனதிலுள்ள மன அழுத்தம், பதற்றம் ஒருவரின் உடல்ரீதியான நோய்களுக்கு முக்கிய காரணமாக இருக்கிறது. பல்வேறு நோய்களை ஊக்குவிக்கிறது. இதனை சரிசெய்ய உடல் மசாஜ், யோகா, டாய்ச்சி ஆகியவற்றை நோயாளிகள் கற்க உளவியலாளர்கள் ஊக்குவிக்கின்றனர்.

## உணர்வு சுதந்திர நுட்பம்

உடலில் ஆற்றல் புள்ளிகள் இருப்பதை அறிவீர்கள். முறையான அக்குபஞ்சர் மருத்துவரிடம் சென்று இத்தெரபியை செய்துகொள்ளலாம். குறிப்பிட்ட ஆற்றல் புள்ளிகளை தொடும்போது எதிர்மறையான விஷயங்களை நினைத்தால் அவை மெல்ல குறையத்தொடங்கும். உடலுக்கும் மூளைக்கும் தொடர்பு இருப்பதால் இச்செயல்பாடு உடலையும் மனதையும் நெகிழ்த்தி ஓய்வுகொள்ளச் செய்கிறது.

## தீர்வு தரும் தெரபி

தொழில்துறையில் சாதிக்க நினைக்கும் பலரும் நிறைய கனவுகள், லட்சியங்களை வைத்திருப்பார்கள். ஆனால் அதனை நடைமுறைப்படுத்தும்போது வரும் சிறிய சிக்கல்கள், தடைகளால் மனம் சோர்ந்து விடுவார்கள். அவர்களை தேற்றி அவர்களின் லட்சியத்தை அடைய வைக்க இந்த தெரபி உதவுகிறது. இதில் சாத்தியமான கனவுகள், திட்டத்தை அடைவதற்கான திட்டம்., செயல்பாடு, உழைப்பு ஆகியவற்றை உளவியல் வல்லுநர்கள் உருவாக்குகின்றனர். இவற்றை சரிசெய்து கேள்விகளுக்கு பதில் சொல்லுவது நோயாளியைப் பொறுத்தது.

65

## மனநிலையை பாதிக்கும் சூழல்கள்!

### இஎம்டிஆர்

எந்த பணிகளையும் செய்வதற்கு நாம் வேறு சூழல்களால் தாக்கப்படாமல் இருக்கவேண்டும். பொதுவாக நாம் ஏதாவது பணியில் இருக்கும்போது நம்மை அதை செய்யவிடாமல் தடுப்பது, நமது கண்களும் காதுகளும். இந்த தெரபி முழுக்க கண்களுக்கானது. தெரபி வல்லுநர் தன் சுட்டு விரலைக் காட்டி குறிப்பிட நிகழ்ச்சியை நினைக்கச் சொல்லுவார். பொதுவாக நமக்கு மகிழ்ச்சியான நினைவுகளை விட துயரமான வேதனையான நிகழ்வுகள்தான் நினைவுக்கு வரும். அவற்றிலிருந்து ஒருவரின் மனதை திருப்பி அவர்களின் எண்ணங்களை நேர்மறையாக மாற்றுவதுதான் இஎம்டிஆர் தெரபி நோக்கம்.

### ஆர்ட் தெரபி

அனைவராலும் தன்னுடைய உணர்வுகளை பேசுவதன் மூலமாக வெளிப்படுத்திவிட முடியாது. அதற்காகவே ஒருவரின் மனதிலுள்ள எண்ணங்களை அவர்களது கலை வெளிப்பாட்டு வழியாக அறியும் தெரபி. ஓவியங்களை நாம் வெளிப்படையாக பிறருக்கு பார்வையிட அனுமதிப்பதன் மூலம் சுய விழிப்புணர்வும், விமர்சனங்களை ஏற்கும் மனநிலையும் ஏற்படுகிறது. ஓவியம் மட்டுமல்ல, இசை, எழுத்து ஆகியவையும் ஒருவருக்கு உதவலாம். இசை கேட்பது மட்டுமல்ல அதனை உருவாக்குவதும் மூளையிலுள்ள டோபமைன் சுரப்பில் மாறுதல்களை ஏற்படுத்துகின்றன.

### அனிமல் அசிஸ்டட் தெரபி

ஒருவருக்கு மிக மோசமான வன்முறை சார்ந்த அனுபவங்கள் ஏற்பட்டால் அவரால் அதனை மறந்து நிகழ்கால வாழ்க்கையை வாழ்வது கடினம். அவருக்கு பிறர் மீதும், தன் மீதும் நம்பிக்கை குறைந்து இருப்பதால் சமூகம் சார்ந்த உறவுகளை அவரால் ஏற்படுத்திக்கொள்ளவும் பராமரிக்கவும்

முடியாது. இதற்கு வளர்ப்பு பிராணிகள் உதவுகின்றன. நாய், பூனை, குதிரை, டால்பின் போன்ற விலங்குகளுடன் பழகுபவர் மெல்ல இளகிய தன்மை கொண்டவராக, இரக்கம், நம்பிக்கை, மகிழ்ச்சி, நட்பு ஆகியவற்றை புரிந்துகொள்ளும் வாய்ப்பு கிடைக்கிறது. தனிமையில் உள்ளவர்களுக்கும் துணையாக வளர்ப்பு பிராணிகள் உள்ளன. இதனால் அவர்களின் மனநலன் மேம்படுகிறது.

## ஹிப்னோதெரபி

குழந்தை பிறப்பு, பல் சிகிச்சை, அறுவை சிகிச்சை ஆகியவற்றுக்கும் வலியை மறக்க வைக்க ஹிப்னோதெரபி பயன்படுத்தப்படுகிறது. நோயாளியின் மூளையில் உள்ள தேவையில்லாத உணர்ச்சிகரமான சம்பவங்களை கீழே தள்ள ஹிப்னோதெரபி பயன்படுகிறது. இதன் மூலம் நோயாளியின் பழக்கவழக்கம், இயல்புகள் மேம்படும் வாய்ப்புள்ளது.

## சிஸ்டெமிக் தெரபி

அலுவலகம், குடும்பம் என பல்வேறு இடங்களிலும் சிலரின் பழக்கவழக்கங்கள் அனைவரையும் பாதிக்கும் வாய்ப்பு உள்ளது. இதற்காக அவர்களின் உடல்மொழி, குணங்களை மேம்படுத்த சிஸ்டெமிக் தெரபி உதவுகின்றன. ஒருவருக்கு ஏற்படும் மன அழுத்தம், பதற்றத்தை சாதாரணமாக கருதும்போது அது அவரின் குடும்பம், நட்பு, அலுவலக நட்பு என பல விஷயங்களையும் பாதிக்கும் ஆபத்து இருக்கிறது.

## ஃபேமிலி சிஸ்டெம்ஸ் தெரபி

உளவியலாளர் முர்ரே போவன் உருவாக்க தெரபி முறை இது. குடுமத்திலுள்ள தனிநபரின் மதிப்பு, அவரின் பொறுப்பு, அவருக்குள்ள உரிமை, குழந்தைகளை அவர் நடத்தும் விதம், அவர்களுக்கும் அவர்களின் பெற்றோருக்கும் உள்ள உறவு, குழந்தைகளின் பெற்றோர் பிறரிடம் கொண்டுள்ள உரிமை ஆகியவற்றைக் கொண்டு தெரபி அளிக்கப்படுகிறது. இதன்மூலம் குடும்ப உறவுகள் மேம்படுவதோடு அலுவலகரீதியான ஒருவரின் தனிப்பட்ட உறவும் வளரும் வாய்ப்பு உள்ளது.

## ஸ்ட்ரேட்டஜிக் ஃபேமிலி தெரபி

குடும்பத்தில் உறவுகளிடையே ஏற்படும் பிரச்னைகளை தெரபியாளர் நேரடியாக அவர்களை பேச வைத்து பிரச்னைகளை ஆராய்ந்து அதனை தீர்த்து வைக்க அளிக்கும் தெரபி இது. பழனிச்சாமி தன் குடும்பத்தோடு அடிக்கடி பேசாமல் வெளியே போய்விடுகிறான் என்பது பிரச்னை. இதனை தீர்க்க தெரபியாளர் சரியான திட்டம் வகுப்பார். அதனை செயல்படுத்த குடும்பத்தினரின் ஒத்துழைப்பை நாடுவார். அதனை நேர்மறையான தன்மையுடன் தீர்த்து அவர்களின் குடும்ப வேறுபாடுகளை களைவது இறுதிப்பகுதி.

## டையாடிக் டெவலப்மென்ட் தெரபி

வன்முறையால், குடும்பம் சார்ந்த சிக்கல்களால் பாதிக்கப்பட்ட குழந்தைகளுக்கு நம்பிக்கையும் வாழ்க்கை சார்ந்த நேர்மறையான உணர்வுகளை எண்ணங்களை ஊட்ட உளவியலாளர் இந்த தெரபியை பயன்படுத்துகிறார்.

## கான்டெக்ஸுவல் தெரபி

குடும்பத்தில் கணவன், மனைவி, குழந்தைகள் ஆகியோரின் உறவு, எதிர்பார்ப்பு, தேவைகள் ஆகியவை சிக்கலுக்குள்ளாவதை சரிசெய்ய இந்த தெரபி உதவுகிறது. ஒரு நேரத்தில் ஒருவர் பேச இன்னொருவர் கேட்டால்தான் அவர் என்ன சொல்கிறார் என்ற தெரியும். ஒருவருக்கொருவர் சொல்ல விரும்புவதை காது கொடுத்து கேட்காமல் தான் பேசுவதே சரி என்று பேசினால் என்னாகும்? திருமண உறவு விவாகரத்து வரை செல்லும். குடும்பத்திலுள்ள உறவுகளின் தேவை, அவர்களின் உரிமை ஆகியவற்றை தெரபி அளிப்பவர் புரிந்துகொண்டு பூசல்களை தீர்க்க முயல்கிறார்.

## 66

## உளவியல் மருந்துகள்

*ஒருவருக்கு சூழல்களாலும், தன்னுடைய குழந்தைப்பருவ வலி நிரம்பிய அனுபவங்களாலும் உளவியல் பாதிப்பு ஏற்படலாம். அதன் காரணமாக ஏற்படும் பாதிப்புகள் இயல்பாக, பழக்கவழக்கமாக மாறிவிடுவதை தெரபிகளால் மட்டுமே குணப்படுத்திவிட முடியாது. அதற்காகவே வேதியியல்ரீதியான மருந்துகள் பயன்படுத்தப்படுகின்றன.*

*அமெரிக்காவில் 2017 ஆம் ஆண்டு எடுத்த ஆய்வுப்படி, அங்கு 1999 முதல் 2014 வரையிலான காலகட்டத்தில் மன அழுத்த மருந்துகளின் பயன்பாட்டு அளவு 95 சதவீதம் கூடியுள்ளது.*

*இதற்கு முக்கியக் காரணம், தொழில்துறை மாற்றங்கள், பொறுப்புகள் கூடியுள்ளதும், உறவு சார்ந்த சிக்கல்களும் முக்கிய காரணமாக உள்ளன. இவற்றுக்கு தெரபியோடு மூளையிலுள்ள செரடோனின் போன்ற மனநிலையை மாற்றும் சுரப்புகளைக் கட்டுப்படுத்த மருந்துகள் வழங்கப்படுகின்றன. இவற்றை மருத்துவரின் பரிந்துரைப்படி குறிப்பிட்ட அளவு மட்டுமே பயன்படுத்தவேண்டும். இந்த மருந்துகளுக்கும் உடல் கட்டுப்பட மறுத்தால், இறுதிக்கட்டமாக மூளையில் சிறிய அளவு மின்சாரம் செலுத்தப்படும்.*

*இப்போது மனநல சிகிச்சைகளுக்குப் பயன்படும் மருந்து வகைகளைப் பார்ப்போம்.*

*ஆன்டி டிப்ரசன்ட்ஸ் மருந்துகள், ஒருவருக்கு ஏற்படும் மன அழுத்தம், பதற்றம், மகிழ்ச்சியில்லாத தன்மை ஆகிய அறிகுறிகள் ஏற்படும்போது வழங்கப்படுகின்றன. டிரைசைக்ளிக்ஸ், செரடோனின் நோர்பைன்பிரின் மருந்துகள் ஆகியவை வழங்கப்படுகின்றன. இம்மருந்துகள் மூளையிலுள்ள வேதிப்பொருட்களை கட்டுப்படுத்துகின்றன. இதனால் செரடோனின், டோபமைன், நோர்பைன்பிரின் அளவு மூளையில் அதிகரிக்கிறது. இவை அடிக்கடி மனநிலை மாறும் பிரச்னையைத் தீர்க்கிறது. இதன் பக்க விளைவாக உடலுறவில் ஆசை குறைதல், எடை அதிகரிப்பு, தலைவலி, குமட்டல் ஆகியவை ஏற்படுகின்றன.*

ஆன்டிசைக்கோட்டிக்ஸ் மருந்துகள் ஸிசோபெரெனியா, ஆளுமை பிறழ்வு ஆகிய பாதிப்புகள் உள்ள நோயாளிக்கு பரிந்துரைக்கப்படுகின்றன. இம்மருந்துகள் மூளையில் சுரக்கும் டோபமைன் சுரப்பைக் கட்டுப்படுத்துகின்றன. இதன் விளைவாக காதில் கேட்கும் குரல்கள், கற்பனைக்காட்சிகள் குறைகின்றன. எதிர்மறை எண்ணங்கள் குறையத் தொடங்குகின்றன. இம்மருந்துகளின் பக்கவிளைவாக உடல் சோர்வு தோன்றும். இறுக்கமாக இருப்பார்கள். உடல் வெப்பநிலை கூடும்.

ஆன்டி ஆக்சைட்டி மருந்துகள், பதற்றக்குறைபாடு, ஓசிடி, பிடிஎஸ்டி ஆகிய பாதிப்புகளுக்கு தீர்வு தருகின்றன. பென்சாபைன்டைன், பஸ்பைரோன், செரடோனின் – நோர்பைன்பிரின் சுரப்பைக் கட்டுப்படுத்தும் மருந்துகள் பயன்படுகின்றன. இவை தசையில் ஏற்படும் இறுக்கத்தைக் குறைத்து உடலையும் மனதையும் நெகிழ்வாக்குகின்றன. இம்மருந்துகளின் பக்கவிளைவாக உடல்சோர்வு, கிறுகிறுப்பு, கவனமின்மை, பேச்சு குளறுவது ஆகிய பாதிப்புகள் ஏற்படுகின்றன.

மூட் ஸ்டேபிலைசர்ஸ் மருந்துகள், ஆளுமை பிறழ்வு, மனநிலை மாற்றம், பதற்றக் குறைபாடு பிரச்னைகளுக்கு தீர்வு தருகின்றன. லித்தியம், கார்பாமேசைன், அசெனாபைன் ஆகிய மருந்துகள் இக்குறைபாடுகளுக்கு பயன்படுகின்றன. இவை, டோபமைன் சுரப்பைக் கட்டுப்படுத்துகின்றன. மனதை அமைதியாக்கும் வேதிப்பொருட்களை உருவாக்குகின்றனர். இம்மருந்துகளின் விளைவாக ஓய்வு எடுக்காமல் அலைவார்கள். உடலுறவில் ஆர்வம் குறையும். உணர்வுகளை வெளிப்படுத்துவது அதிகரிக்கும். வாய் அடிக்கடி உலர்ந்துபோகும். எடை அதிகரிக்கும்.

ஸ்டிமுலன்ட் மருந்துகள், நார்கோலெப்ஸ்பி, ஏடிஹெச்டி ஆகிய குறைபாடுகளுக்குப் பயன்படுத்தப்படுகின்றன. ஆமெட்டமைன், காஃபீன், நிகோட்டின் ஆகிய வேதிப்பொருட்கள் சிகிச்சைக்குப் பயன்படுகின்றன. டோபமைன், நோர்பைன்பிரின் சுரப்பைக் கட்டுப்படுத்துகிறது. இதனால் கவனம், யோசிக்கும், பேசும் கருத்துகளின் கோர்வைத்தன்மை அதிகரிக்கிறது. உடலில் விழிப்புணர்வுத் தன்மை கூடுகிறது. இதன் பக்கவிளைவாக பதற்றம், இதயத்துடிப்பு அதிகரிக்கிறது. எடை இழப்பு, தூக்கமின்மை ஏற்படுகிறது.

தூக்கமின்மையைப் போக்க தூக்க மருந்துகள் பயன்படுகின்றன. ஆன்டிஹிஸ்டாமைன்ஸ், பென்சாபைன்டைன் ஆகிய மருந்துகள் இதில்

அதிகம் பயன்படுகின்றன. இம்மருந்துகளின் பக்கவிளைவாக ஞாபகமறதி, உடல்சோர்வு, கிறுகிறுப்பு ஏற்படுகிறது.

டிமென்ஷியாவுக்கு மருந்துகள் கிடையாது. இதன் பாதிப்பை மட்டுப்படுத்த கோலினெஸ்ட்ரேஸ் மருந்து பயன்படுகிறது. இதன் பக்கவிளைவாக எடை இழப்பு, வயிற்றுப்போக்கு, குமட்டல், வாந்தி ஆகிய பாதிப்புகள் ஏற்படுகின்றன.

நன்றி!

**நூல் எழுத உதவியவை**

*ஹவ் இட் வொர்க்ஸ் — சைக்காலஜி நூல்*

*சைக்காலஜி டுடே வலைத்தளம்*

*விக்கிப்பீடியா வலைத்தளம்.*

**உதவிய மென்பொருட்கள்**

*லிப்ரே ஆபீஸ்*

*மைக்ரோசாஃப்ட் ஆபீஸ்*

*என்ஹெச்எம் ரைட்டர்*

மேலும் பல்வேறு நூல்களை வாசிக்க

www, freetamilebooks.com

பிரதிலிபியில் Anbarasu shanmugam என்று உள்ளிட்டு தேடுங்கள்.

Www.Pratilipi.com

வலைத்தள பதிவுகளை வாசிக்க

www. komalimedai.blogspot.com