ચેપ્ટર – 3 ચિંતાની વિકૃતિઓ

પ્રસ્તાવના
વિકૃત ભીતિ
વિશિષ્ટ વિકૃત ભીતિ
સામાજિક વિકૃત ભીતિ
ખુલ્લી જગ્યાની વિકૃત ભીતિ હોય કે ન હોય તેવી ભયભીતતાની વિકૃતિ
સામાન્યીકૃત ચિંતા
વિચારદબાણ અને ક્રિયાદબાણની વિકૃતિ

ચિંતાની ચિંતાની વિકૃતિઓનું વિહંગાવલોકન :

અર્થ : ચિંતાની વિકૃતિઓ એટલે અવાસ્તવિક અને અતાર્કિક ભય હોય અથવા અશક્ત બનાવી મુકે એવી તીવ્ર ચિંતાઓ હોય એવી વિકૃતિઓ.

પ્રકારો : અમેરિકન સાયકિયાટ્રિક એસોસીએશને નિદાનાત્મક દ્રષ્ટીબિંદુથી કરેલા DSM –IV માં ચિંતાની વિકૃતીઓના સાત પ્રકારો નીચે મુજબ દર્શાવ્યા છે.

(1) વિશિષ્ટ વિકૃત ભીતિ
(2) સામાજિક વિકૃત ભીતિ
(3) ખુલ્લી જગ્યાની વિકૃત ભીતિ હોય કે ન હોય તેવી ભયભીતતાની વિકૃતિ
(4) સામાન્યીકૃત ચિંતા
(5) કાર્યદબાણ-વિચારદબાણની વિકૃતિ
(6) પશ્ચાત આઘાતજન્ય માંનોભારની વિકૃતિ
(7) આઘાતજન્ય મનોભારણોની લાંબા ગાળાની પ્રતિક્રિયા

અમેરિકામાં ધી નેશનલ સર્વેએ : અમેરિકાની સ્ત્રીઓમાં સૌથી વધુ 30 ટકા જીવન દરમ્યાન એકાદ વાર – પુરુષો 19 ટકા જીવન દરમ્યાન એકસ વાર – માનસિક વિકૃતિઓમાં ચિંતાની વિકૃતિઓ પ્રમાણમાં વધુ વ્યાપક છે.

વિકૃત ભીતિનો અર્થ અને પ્રકારો :

અર્થ :

"વિકૃત ભીતિ એટલે સામાન્ય લોકો ભય ના અનુભવે એવી બાબતોથી વ્યક્તિ અતાર્કિક રીતે અતિશય ભયથી પીડાય એવી ચિંતાની વિકૃતિ."

પ્રકારો :

DSM-IV ના વર્ગીકરણમાં ત્રણ પ્રકારો છે.

(1) વિશિષ્ટ વિકૃત ભીતિ
(૨) સામાજિક વિકૃત ભીતિ
(3) ખુલ્લી જગ્યાની વિકૃત ભીતિ

વિશિષ્ટ વિકૃત ભીતિનો અર્થ :

"વિશિષ્ટ વિકૃત ભીતિ એટલે જુદી જુદી વસ્તુઓ, જગ્યાઓ કે પ્રાણીઓને જોઇને વ્યક્તિ અતિશય ભય અનુભવે એવી વિકૃત ભીતિ"

વિશિષ્ટ વિકૃત ભીતિમાં વ્યક્તિ એવી બાબતોથી ભય અનુભવે છે કે જેનાથી સામાન્ય લોકો ભય અનુભવતા નથી. આમ, આમાં વ્યક્તિનો ભય અતાર્કિક હોય છે અને વ્યક્તિ પોતે પણ પોતાનો ભય અતાર્કિક હોય છે એ જાણતી હોય છે. – જો કે આમ છતાં વ્યક્તિ પોતાના ભય પર નિયંત્રણ મૂકી શકતી નથી. – આમને બીજી રીતે પણ મુશ્કેલી ઉભી થાય છે. – જેટલું નિયંત્રણ મુકે છે એટલો ભય વધે છે. – આમને કેટલાક લાભ મળે છે. – કુટુંબના લોકોની સહાનુભુતિ મળે છે અને એવા ભયને લગતા કામમાંથી મુક્તિ મળે છે.

વિશિષ્ટ વિકૃત ભીતિના પ્રકારો :

ગ્રીક શબ્દો મુજબના તેના પ્રકારો છે.

1. એકોફોબિયા - ઊંચાઈનો ભય
2. એલ્ગોફોબિયા - પીડા થવાનો ભય
3. એસ્ટ્રાફોબિયા - વાવંટોળનો અને વીજળીનો ભય
4. ક્લોસ્ટ્રોફોબિયા - બંધ જગ્યાનો ભય
5. હાયડ્રોફોબિયા - પાણીનો ભય
6. મોનોફોબિયા - એકલા પાડવાનો ભય
7. માયસોફોબિયા - ચેપ લાગવાનો ભય
8. નીકટોફોબિયા - અંધારાનો ભય
9. ઓકલોફોબિયા - ટોળાનો ભય
10. પેથોફોબિયા - રોગ થવાનો ભય
11. પાયરોફોબિયા - અગ્નિનો ભય
12. ઝૂફોબિયા - પ્રાણીનો ભય

DSM- IV મુજબ વિશિષ્ટ વિકૃત ભીતિના પ્રકારો (પાંચ છે) :

1. પ્રાણી – પેટા પ્રકાર (સાપ,કરોળિયા વગેરેનો ભય)
2. પ્રાકૃતિક વાતાવરણનો પેટા પ્રકાર (ઉંચાઈ, પાણી વગેરેનો ભય)
3. લોહી-ઇન્જેક્શન-ઈજાનો પેટા પ્રકાર (લોહી જોવાથી, ઈન્જેકશન મુકવાથી કે ઈજા થવાથી ઉત્પન્ન થતી વિકૃત ભીતિ)
4. પારિસ્થીતિક પેટાપ્રકાર (વિમાનમાં બેસવાથી કે લીફ્ટમાં જવાથી લાગતો ભય)
5. અસામાન્ય પેટાપ્રકાર (ગુંગળામણ કે ઉલટી થવાનો ભય)

આ પ્રકારોમાંથી વિશેષ નોધ પાત્ર છે-લોહી-ઈન્જેકશન-ઈજાની વિકૃત ભીતિ.

લોહી-ઈન્જેકશન-ઈજાની વિકૃત ભીતિ :

લોહી જોવાથી કે પોતાને કે અન્યને ઈજા થવાથી અથવા પોતાને ઇન્જેક્શન આપવાનું હોય એવી સંભાવનાને લીધે અતાર્કિક રીતે લાગતો અતિશય ભય એટલે લોહી-ઈન્જેકશન-ઈજાની વિકૃત ભીતિ.

આવી વિકૃત ભીતીમાં વ્યક્તિના હ્દયના ધબકારા તથા લોહીનું દબાણ વધી – જો કે શરૂઆતમાં જ થાય પછી થોડા સમયમાં બધું સામાન્ય – કેટલાક બેભાન બની જાય છે.

આવી વિકૃતિ ૩ થી ૪ ટકા લોકોમાં – લોહીના સગાઓમાં ૬૬ ટકા – આનું સ્પષ્ટ કરણ જાણી શકાયું નથી – ઉત્ક્રાંતિ દ્રષ્ટિ બિંદુથી પણ આની સમજુતી અપાય –પોતાના પર થનારા કે થયેલા આક્રમણને લીધે મૃત્યુનો ઢોંગ કરનાર અથવા બેભાન બનનાર પ્રાણી પોતાના પર વધુ આક્રમણ થવાની શક્યતાઓથી પોતાનું રક્ષણ કરે છે.

વિશિષ્ટ વિકૃત ભીતિ થવાની વય અને તેમાં સ્ત્રી-પુરુષ ભિન્નતા :

જુદી જુદી વિકૃત ભીતીમાં પ્રમાણ જુદું જુદું – પ્રાણીનો ભય, લોહી-ઈન્જેકશન-ઈજાનો, ઉંચાઈ કે પાણીની વિકૃત ભીતિ બાલ્યાવસ્થામાં – જયારે બંધ જગ્યાનો ભય કિશોર કે પુખ્ત્વસ્થાના આરંભકાળમાં – સ્ત્રી-પુરુષનું પ્રમાણ – સ્ત્રીઓ ૧૬ ટકા ૭ ટકા પુરુષો – પ્રાણીનો ભય સ્ત્રીઓને વધુ ૯૫ ટકા – લોહી- ઇન્જ.-ઈજામાં પણ સ્ત્રીઓનું પ્રમાણ પુરુષો કરતા બેવડું.

વિશિષ્ટ વિકૃત ભીતિ થવાના મનોસામાજિક કારણો :

એક કારણ **બાલ્યાવસ્થાનો કોઈ આઘાતજનક અનુભવ** હોઈ શકે – આઘાતનો અનુભવ જે તે વસ્તુ કે પરિસ્થિતિ સાથે જોડાઈ જાય છે – જયારે તે વસ્તુ કે પરિસ્થિતિ ઉત્પન્ન થાય ત્યારે વ્યક્તિને વિકૃત ભીતિનો અનુભવ થાય છે. – જેમ કે **ઉંચી જગ્યાથી પડી ગયેલ વ્યક્તિ ઉંચી જગ્યાના ભયથી પીડાય** છે – આવી સમજુતી **વર્તાનવાદી દ્રષ્ટિબિંદુ** મુજબ અભિસંધાન દ્વારા અપાય છે. - અહીં જે તે ઉદ્દીપકનું સામાન્યીકરણ થઇ જાય છે.– જો કે વ્યક્તિને મૂળ અનુભવ યાદ રહેતો નથી–

મનોવિશ્લેષણાત્મક દ્રષ્ટિબિંદુ મુજબ ભયજનક અનુભવના **દમનને** લીધે આ વિકૃતિ થાય છે – વિકૃત ભીતીનું કારણ **માબાપના વર્તનનું અનુકરણ** પણ હોઈ શકે – આ ઉપરાંત **માનસિક સંઘર્ષ** પણ હોઈ શકે – અમુક વ્યક્તિની હત્યા કરવાની ઈચ્છા અજ્ઞાત રીતે અસ્તિત્વ ધરાવતી હોય તો તેનામાં બંદુક કે ચપ્પુ જેવા હથિયારને જોઇને ભયભીત થઇ શકે – **જૈવિક ઘટકો એટલે કે વરસો કે સ્વભાવ** પણ કારણ રૂપ હોઈ શકે.

સામાજિક વિકૃત ભીતિ :

અર્થ : “સામાજિક વિકૃત ભીતિ એટલે લોકોમાં પોતાના પ્રત્યે નિષેધક ભાવ ઉત્પન્ન થશે એવી અતાર્કિક માન્યતાને લીધે અમુક પ્રકારની સામાજિક પરિસ્થિતિઓમાં વ્યક્તિને લાગતો અતિશય ભય”

સામાજિક વિકૃત ભીતિના પ્રકારો :

(૧) વિશિષ્ટ સામાજિક વિકૃત ભય (૨) સામાન્યીકૃત સામાજિક વિકૃત ભય.

વિશિષ્ટ સામાજિક વિકૃત ભીતિમાં વ્યક્તિને લોકો દ્વારા પોતાનું નિષેધક રીતે મૂલ્યાંકન થશે એનો ભય લાગે છે.

જયારે **સામાન્યીકૃત વિકૃત ભીતીમાં** વ્યક્તિને પોતાનું ગૌરવ હણાય અથવા પોતાને શરમ કે સંકોચનો અનુભવ થાય એ રીતે વર્તવું પડે એનો ભય લાગે છે, જેમ કે, પોતે

સામાજિક પરિસ્થિતિઓમાં બોલી શકશે કે કેમ, અન્ય સાથે વાતચીત કરી શકશે કે કેમ, પોતે યોગ્ય રીતે જામી શકશે કે કેમ, જાહેર મુતરડીમાં જઈ શકશે કે કેમ વગેરે અંગેનેઓ ભય વ્યક્તિને લાગે છે. – પરંતુ એ જયારે એકલો હોય ત્યારે તેને ભય લાગતો નથી – આવા લોકો ભય લાગે એવી બાબતોથી દુર રહે છે – ઘણી વાર એવું થાય કે તેઓ તેને ટાળી શકતા નથી – એથી માનસિક ત્રાસ વેઠવો – ક્યારેક ભય ના લાગે માટે દારૂ પીવે છે - વિકૃત ભયના આ પ્રકાર પ્રત્યે સૌ પ્રથમ 1969 માં આઈ.એમ. માર્કસે ધ્યાન દોર્યું. -1994 માં APA ના DSM-IV ના વર્ગીકરણમાં આનો સ્વીકાર ચિંતાની વિકૃતિના એક પ્રકાર તરીકે કરવામાં આવ્યો છે.

સામાજિક વિકૃત ભીતીનું પ્રમાણ :

વિશિષ્ટ વિ.ભીતિ બાલ્યાવસ્થામાં – સા.વિ. ભીતિ કિશોરાવસ્થામાં કે પુખ્તવસ્થામાં – નેશનલ સર્વે અનુસાર સા. વિ. ભીતિ પુરુષોમાં 11 ટકા અને સ્ત્રીઓમાં 16 ટકા સા.વિ. વાળા 50 ટકા અન્ય ચિંતાઓનો પણ ભોગ – ખીન્નાતાનો ભોગ પણ

સામાજિક વિકૃત ભીતિના કારણો :

મનોસામાજીક અને જૈવિક એમ બંને રીતે જોવાય છે – મનોસામાજિક, કેવી રીતે શીખાય એ સમજાવે – જૈવિક, આ અંગેના જનનીક અને સ્વભાવગત ઘટકો કેવી રીતે જવાબદાર છે એ સમજાવે છે – ઉપરાંત ઉત્ક્રાંતિક મુજબ પણ સમજુતી અપાય –

(૧) સામાજિક વિકૃત ભીતિ શીખેલા વર્તન તરીકે
(૨) વારસાગત અને સ્વભાવગત કારણો
(૩) ઉત્ક્રાંતિક દ્રષ્ટિબિંદુ મુજબની સમજુતી
(૪) પૂર્વ તૈયારીરૂપ વલણ અને સામાજિક વિકૃત ભીતિ
(૫) બોધાત્મક ઘટકો

(1) શીખેલા વર્તન તરીકે :
અભિસંધાન અને અનુકરણ દ્વારા શીખાય છે.

(૨) વારસાગત અને સ્વભાવગત કારણો :
કોઈ ખાસ પ્રમાણ નથી, - એકદળ જોડિયા બાળકોમાં 30 ટકા – સ્વભાવગત કારણોમાં કાગને કરેલો અભ્યાસ = શિશુ અવસ્થામાં અજાણ્યા ઉદ્દીપકથી ભય અનુભવતા હોય તો તેમનામાં આ ભય થવાની સંભાવના.

(૩) ઉત્ક્રાંતિ મુજબ
વાનરોમાં આક્રમક વાંદરો આધિપત્ય – આમ આધીનાતાનો ભોગ બનતા વાંદરાઓમાં ભય – આ લોકો જૂથ મુકીને બીજે જઈ શકતા પણ નથી – આવું જ માનવીઓમાં પણ જોવાય છે

(૪) પૂર્વતૈયારી રૂપ વલણ
ઓરમને = ક્રોધ – તિરસ્કાર વળી સ્લાઇડો બતાવતી વખતે શોક આપવામાં આવે તો ભય નિર્માણ – ટૂંકમાં એવું વલણ પેદા થાય છે.

(૫) બોધાત્મક ઘટકો :
જે માહિતીઓ મળે છે તે બોધન પ્રક્રિયા પર અસર – એમ ક્લાર્ક કહે છે

ખુલ્લી જગ્યાની વિકૃત ભીતિ હોય કે ના હોય એવી ભયભીતતાની વિકૃતિ:

પહેલા વિકૃત ભીતિના પ્રકાર તરીકે ગણાતી – પરંતુ તેમાં ચિંતા કરતા ભયના લક્ષણો વધુ – તેથી હવે DSM-IV ના વર્ગીકરણ મુજબ – ભયભીતતાની વિકૃતિના પ્રકાર તરીકે ઓળખાય છે – આમ ખુલ્લી જગ્યાની વિકૃત ભીતિ વિષે વિચાર કરતા પહેલા ભયભીતતાની વિકૃતિ વિષે સમજીએ.

ભયભીતતાની વિકૃતિ એટલે શું :

"ભયભીતતાની વિકૃતિ એટલે **કોઈપણ પ્રકારના કારણ વિના વ્યક્તિ પર અચાનક રીતે વારંવાર ભયના હુમલાઓ થાય** એવી વિકૃતિ."

અહીં અચાનક ભયનો હુમલો – ગમે ત્યારે થાય – કાર ચલાવતી વખતે કે ટોળા માં હોય ત્યારે વધુ – હુમલા વખતે પોતાને શું થઇ રહ્યું છે એ સમજાતું નથી – હૃદય રોગનો હુમલો એને મોટે ભાગે લાગે છે – કેટલાકને શ્વાસ કે મગજની બીમારી લાગે છે – ડોક્ટરને બોલવાનું કહે – ડોક્ટર ના આવે તો પણ થોડીક મીનીટમા ભય દુર – છતાય એને ચિંતા તો રહ્યા કરે છે – મહીને એકાદ વાર થાય – ક્યારેક ચાર વાર પણ –

ભયભીતતાની વિકૃતિના લક્ષણો :

ભય જેવા જ લક્ષણો – શ્વાસ વધે – ધબકારા વધે – પરસેવો - ચક્કર – પોતાનું શરીર છુટું પડી જાય એવું લાગવું બહારનું જગત સાચું ના લાગવું – પોતે મૃત્યુ પામશે, પાગલ થઇ જશે, પોતાના પરનો અંકુશ ગુમાવી દેશે એવું લાગવું – આવા ૧૩ લક્ષણો છે જેમાંથી ચારેક જોવા મળે તો તે ભયભીતતાની વિકૃતિ કહેવાય છે,

શારીરિક રોગ હોવાનો વહેમ :

આનું કારણ માનસિક છે – દર્દીને શારીરિક રોગ થયો હોય એવું લાગે છે – 60 ટકાને હૃદય રોગ લાગે – ૯૦ ટકા ડોક્ટર પાસે – બિન જરૂરી ખર્ચ – દૈનિક પ્રવૃતિઓની અથવા સામાજિક વર્તનની બિનકાર્યક્ષમતાના ભોગે ચૂકવવી પડે છે. -

ભયભીતતા અને ચિંતાના લક્ષણો વચ્ચે તફાવત :

સમય અને તીવ્રતામાં તફાવત છે – ભય અચાનક – અને ૧૦ મિનીટ કે 20 30 મીનીટમાં પણ શમી જાય – ૧ કલાક તો ભાગ્ય જ – ચિંતા અચાનક નહિ અને તીવ્ર પણ ઓછી – એની અસર લાંબા ગાળા સુધી – ભયમાં ચિંતા હોય છે અને તેનું કારણ પણ વિશિષ્ટ – ચિંતાનું સ્વરૂપ જટિલ – કેમ કે તેમાં આવેગિક સ્થિતિ ઉપરાંત ભવિષ્યની ચિંતા જેવી બોધાત્મકતા પણ હોય છે.

ખુલ્લી જગ્યાની વિકૃત ભીતિ એટલે શું ?

"ખુલ્લી જગ્યાની વિકૃત ભીતિ એટલે **વ્યક્તિ ખુલ્લી જગ્યામાં તીવ્ર રીતે ભયનો અનુભવ કરે એવી** ભયભીતતાની વિકૃતિ."

ટોળામાં, થીયેટર, બજાર, કે જાહેર માર્ગ – જેવા સ્થળે ભયનો હુમલો થાય છે – અહીં ઝડપથી નાસી જવું શક્ય હોતું નથી – પણ ક્ષોભજન્ય સ્થિતિમાં પણ મૂકી દે છે. – આથી જ આ લોકો ઘરની બહાર જવાના પ્રસંગો ટાળે છે.

ઘણીવાર આમાં ભયનો હુમલો થતો નથી – આને "ભયભીતતા ના હોય એવી ખુલ્લી જગ્યાની વિકૃત ભીતિ" કહેવાય છે. – આમાં હ્રદય રોગનો હુમલો થયો છે એવું પણ લાગતું નથી – વી કે આંતરડાની ગરબડ જેવું લાગે છે – ભાગ્યે જ આવી વિકૃતિ જોવા મળે છે.

વય અને તેનું પ્રમાણ :

૩.૫ ટકાને જીવનમાં એકવાર – ૨.૫ ટકા લોકો ખુલ્લી ભયની વિકૃત ભીતિથી પીડાય છે – 15 થી 24 વર્ષના લોકોને – પુરુષો કરતા સ્ત્રીઓમાં બેવડું – કારણકે સ્ત્રીઓ આધારિત જીવણ જીવે છે માટે – જો પુરુષો પણ આધારિત જીવણ જીવે તો તેમણે પણ થઇ શકે છે. – મગજની ચેતાકીય ખામી તથા શારીરિક સંવેદનશીલતાને કારણે – માહિતીનું અર્થઘટન ભયના સંદર્ભમાં કરે તેને કારણે પણ – જૈવિક કારણ વધુ જવાબદાર

સામાન્યીકૃત ચિંતાની વિકૃતિ :

અર્થ :

સામાન્યીકૃત ચિંતાની વિકૃતિ એટલે કોઈ ખાસ સંકટ ના હોવા છતાં વ્યક્તિ ઘણા બધા બનાવો કે કાર્યો વિષે લાંબા સમય સુધી ચિંતાતુર રહ્યા કરે એવી ચિંતાની વિકૃતિ.

ટૂંકમાં જી.એ.ડી. કહે

લક્ષણો :

બેચેની, થાક, એકચિત થવાની અશક્તિ, પ્રમાણમાં વધુ સંવેદનશીલતા,સ્નાયવિક તણાવ અને નિંદ્રા વિક્ષેપ.

ત્રણેક લક્ષણ હોવા જોઈએ તો જ નિદાન થાય

પહેલા ન્યુરોતિક નામ – જે ચેતાતંત્રની મુશ્કેલી જણાવે છે.

પ્રકાર :

(1) સતત ચિંતાની મન:સ્થિતિ (૨) સતત ભયની મન:સ્થિતિ

વય અને પ્રમાણ :

૬.૬ પુરુષોમાં ૩.૬ સ્ત્રીઓમાં

કારણો :

1. મનોવિશ્લેશ્નાત્મક દ્રષ્ટિ બિંદુ મુજબ
2. શાસ્ત્રીય અભિસંધાન
3. અણધાર્યા અને નિરંકુશ બનાવોની ભૂમિકા
4. પ્રભુત્વની ભાવના
5. ચિંતાનું સ્વરૂપ અને કાર્ય
6. ભટ્જાન્ય માહિતી વિશેના બોધાત્મક પૂર્વગ્રહો