

PTSD- Information für Patienten

நெருக்கீட்டிற்குப்பின்னான உளவடு நோயாளிகளிற்கான தகவல்

போர், விரட்டடிப்பு, இடப்பெயர்வு அல்லது சரீரவன்முறை போன்ற அனுபவங்கள் ஒருவரை மிகவும் பாதிப்புக்குள்ளாக்கக்கூடியவை. இத்தகைய அனுபவங்களை "உளவடு" என அழைப்பர். மேற்குறிப்பிட்ட அனுபவங்களின் பின்னர் ஒருவர் அனேகமாக உடல், உளரீதியாக பாதிக்கப்படலாம். உடல் ரீதியான காயங்கள் வைத்தியர்களால் கண்டுபிடிக்கப்பட்டு சிகிச்சை அளிக்கப்படும். அதேநேரம் குறிப்பிட்ட அனுபவங்கள் மனதிற்கு ஒரு அதிர்ச்சியான விடயமாக இருக்கலாம். ஆனால், பாதிக்கப்பட்டவருக்கு உளக்காயங்களைப் புரிந்து கொள்வதும் அதை ஜீரணிப்பதும் சாதாரண விடயமல்ல. இத்தகைய உள்பிரச்சனைகள் உளவடுவற்ற நோயாளிகளினால் முதலில் அடிமனதிற்குள் தள்ளப்படும். இதைச் சில சமயங்களில் நிபுணர்களான வைத்தியரோ அல்லது சமூகசேவையாளரோ உடனும் உணர்வதில்லை.

உளவடு என்பது, மனிதருக்கு மனிதர் வேறுபடக்கூடியது. ஆனால் பலரிடையே பொதுவான அறிகுறிகளும் உள்ளன. இத்தகைய பொதுவான அறிகுறிகள் கீழே சுட்டிக்காட்டப்படுகின்றன. அதில் பல உங்களுக்கு அறிமுகமானதாக இருக்கலாம். வேறுசில உங்களுக்குப் பொருந்தாத அறிகுறிகளாக இருக்கலாம். ஆகவே இத் தகவலை அவதானமாக வாசிப்பதுடன் உங்களுக்குப் பொருத்தமான, நீங்கள் அனுபவிக்கும் விடயங்களை கீறிடுங்கள். உங்களிடம் கேள்விகள் இருப்பின் அதையும் குறிப்பெடுங்கள். இதனூடாக அடுத்தமுறை நீங்களும் உங்களது சிகிச்சையாளரும் (Therapeut) இணைந்து உங்களுக்குள்ள பிரச்சனைகளையும் கேள்விகளையும் கலந்தாலோசிக்க முடியும்.

உளவடுவின் பின்னர் ஒருவர் முகங்கொடுக்கும் பிரத்தியேக பிரச்சனை **PTSD (Posttraumatic Stress Disorder)** நெருக்கீட்டிற்குப்பின்னான உளவடுநோய் என்றழைக்கப்படும். அதாவது உளவடுவினால் ஏற்படும் உளநலக்கோளாறு. இது நான்கு அம்சங்களைக்கொண்டது:

- 1) உளவடுவிற்குக் காரணமான நிகழ்ச்சி அடிக்கடி ஞாபகத்திற்கு மீண்டுவரல்.
- 2) சம்பவத்துடன் சம்பந்தப்பட்ட சகலதையும் மறக்கவும் தவிர்க்கவும் முனைதல்.
- 3) உணர்வுகள் இனம்புரியாதவையாகவும் உணர்முடியாததாகவும் இருத்தல்.
- 4) உளக்கடுப்பு (Angespanntheit), அமைதியின்மை (Nervösität)

உளவடுவின் பின்னர் ஒருவருக்கு சம்பவம் சார்ந்த ஞாபகங்கள் மீண்டும் மீண்டும் இடையறாது சிந்தனைக்குள் புகுந்து கொண்டே இருக்கும். ஒருவர் சம்பவத்தை நினைத்தபடி இருப்பதுடன், நடந்த சம்பவம் அசையும் அல்லது அசையாக்காட்சிகளாக முன்னே வரும். இந்த நினைவுகளை ஒருவர் கட்டுப்படுத்த முடியாமல் தவிப்பதுடன், விரும்பாத போதும் அவை தோன்றும். இவை தாமாகவோ அல்லது ஏதாவது சம்பவங்களினூடோ ஞாபகத்திற்கு வரலாம். உதாரணமாக சம்பவத்தை ஞாபகப்படுத்தக்கூடிய உரையாடல்கள், ஒரே மாதிரியான மனிதர்கள் அல்லது சத்தங்கள் அல்லது மணங்கள் ஞாபகமீட்சிக்குக் காரணமாகலாம். ஞாபகங்கள் பகலில், நித்திரையாகும் போது அல்லது இரவில் கெட்ட கனவாக மீளெழலாம். அல்லது திடீரென குறித்த சம்பவம் நடைபெறுவதாகவும் சம்பவங்கள் முன்புபோல் நிகழ்வதாகவும் தோன்றலாம். இத்தகைய நினைவுமீட்சிகள் ஆழமான உணர்வலைச்சலைத் தோற்றுவிக்கக் கூடியவை. உதாரணத்திற்கு சம்பவத்தின் போது ஏற்பட்ட அதே பயம், துன்பம், ஆவேசம், அருவெருப்பு அல்லது கூச்சம் என்பன மீண்டும் தத்துருவமாகத் தோன்றலாம். பலர் தமக்குத் திடீரென உடம்பெல்லாம் வியர்ப்பதாகவும், நடுக்கம், தலைச்சற்று அல்லது நெஞ்சுக்குள் அழுத்தம் ஏற்படுவதாகவும் கூறுகின்றனர். இதன்போது காட்சிகளை மறக்கவோ அன்றி நிறுத்தவோ அவர்களால் முடியாமலுள்ளது அல்லது மிகவும் கடினமாகவுள்ளது. இந்த மறுநினைவுகள் தாக்கம் தருவன. ஒருவர் தன்னைத்தான் கட்டுப்பாட்டுக்குள் வைத்திருக்க முடியாமல் இருப்பதாக அல்லது தனக்கு பைத்தியம் பிடித்தது போல் உணருமளவிற்கு இம் மறுநினைவுகள் தாக்கம் தரக்கூடியவை.

ஆகவே இவ்வாறு அடிக்கடி மீளெழும் ஞாபகங்கள் மனதைப் பெரிதளவும் பாதிப்பதாக இருப்பதால் சம்பந்தப்பட்டவர் சம்பவத்தை ஞாபகப்படுத்தக் கூடிய சகல விடயங்களையும் தவிர்க்க முற்படுவது இயல்பான ஒன்றே. ஆனால் அவர் அதில் வெற்றி பெறுவதில்லை! அத்துடன் மற்றவர்களுடன் சம்பவத்தைப் பற்றி பேசுவதை அல்லது சம்பவ இடத்திற்குச் செல்வதைத் தவிர்ப்பார். முன்னர் போன்று பிறருடன் கூடிக்கலாவுதலைத் தவிர்ப்பதுடன் முன்னர் விரும்பிச் செய்த விடயங்கள் யாவும் அர்த்தமற்றுது போல் இருக்கும். மேலும் சம்பவத்தின் பின்னர் எந்தவித உணர்வுகளையும் ஆழமாக உணர்முடியாதிருக்கும். உதாரணத்திற்கு, முன்னர் இருந்தது போல் தனது குடும்பத்தின் மீது அன்பிருக்காது. சுய வாழ்விற்கு எந்த திட்டமும் யோசனையும் இருக்காது.

Klinik für Konsiliarpsychiatrie und Psychosomatik Ambulatorium für Folter- und Kriegsoffer

உளவடுவின் பின்னர் ஒருவர் தானும் தனது உணர்வுகளும் செயற்பாடுகளும் யாவும் வழமைக்கு மாறுபட்டிருப்பதாக உணர்வார். அனேகமாக இது ஒரு குறுகிய நேரத்திற்கு ஏற்படுகின்ற அசாதாரண நிலையே. இதன்போது ஏதோவொரு புகார் மூட்டத்திற்குள் அல்லது கண்ணாடியொன்றின் பின் நிற்பது போன்று மொய்ப்பாக இருக்கும். உதாரணத்திற்கு இப்ப என்ன செய்கின்றோம் எங்குள்ளோம் என புரியாமல் இருக்கும். திடீரென தனது குடும்பம் சொந்தமற்றாற் போல் அல்லது அத்தருணத்தில் தான் உள்ள இடம் மாறுபட்டதாக, ஐதார்த்தமற்றதாக சோகை இழந்திருக்கும். அல்லது ஒருவர் தன்னையும் தனது உடலையும் பிறத்தியாக நினைப்பார். தான் கதைப்பது போல் கேட்கும், தன்னைக் கட்டுப்படுத்த முடியாது கைப்பொம்மை போலிருக்கும் உணர்வு தோன்றும். உதாரணத்திற்கு ஒருவர் ஒரு பனிக்கட்டி போன்று தனக்குள் கடுமையாக உறைந்து போயிருப்பதுடன் தன்னை அசைக்க முடியாமல் இருப்பதாக உணர்வார். இத்தகைய உணர்வுகளும் உடல்சார் பிரதிபலிப்புகளும் ஒருவருக்கு தாங்கொணா அசௌகரியத்தையும் பயத்தையும் ஏற்படுத்தும். இந்நிலையிலிருந்து விடுபட, சிலர் தமக்கு தாமே துன்புறுத்தலை ஏற்படுத்துவர். இத்தகைய அசாதாரண செயற்பாடுகள் உடல் ஏற்படுத்தும் ஒருவகை தற்காப்பு நடவடிக்கையாகும்: உளவடு தாங்க முடியாமல் போகும் போது, நடைப்பிணம் ஆகுதல் கல்நெஞ்சமாய் மரத்துப்போய் இருத்தல் என்பன தம்மைத் தாமே உயிர்காத்து வாழ்வதற்கான செயற்பாடுகளே இவை. உடலானது மரத்துப்போவதற்குரிய இக் காப்புச் செயல்முறையை நினைவுபடுத்தி வைத்திருக்கும். இதனாலேயே உளவடு நடைபெற்று பல வருடங்கள் கழிந்தபின்னும் புதிய அழுத்தம், ஓய்வின்மை அல்லது நினைவுமீட்சி போன்ற சந்தர்ப்பங்களில் இவ் அசாதாரண நிலை மீண்டும் மீண்டும் எழுகின்றது.

ஒருவர் உளவடுவின் ஞாபகங்களினால் மனதினுள் வதைப்படுத்தப்படும் போது இறுதியில் உடலும் இந்த உளத்தாக்கத்தின் விளைவை வெளிக்காட்டும். அனேகமானோர் தமக்கு நித்திரையின்மை உள்ளதாகக் கூறுவர். அவர்கள் நித்திரை வராமல் தவிப்பார்கள். அனேகமாக இரவில் அடிக்கடி நித்திரை குழம்புவதுடன் அதிகாலையில் தான் நித்திரை கொள்ளத் தொடங்குவார்கள். மேலும் தாம் நன்கு நித்திரை கொள்ளாத வேளையில் விரைவில் சினத்துண்டலிற்குட்படுவதாகவும் கோபமடைவதாகவும் அனேகமானோர் விபரிப்பர். சிறிய விடயங்களிற்கே உடனடியாகக் கோபப்படும் தன்மையில் இருப்பர். குறைந்தளவு சத்தம் கேட்டாலே பலமாகத் திடுக்கிடுவார்கள். இவர்கள் மிகவும் முன்னவதானமாக இருப்பதுடன் தமது சுற்றாடலை எப்பவும் நன்கு கண்காணித்தபடியே இருப்பார்கள். இவர்களிற்குள்ள பிற்தொரு பிரச்சனை, நிதானமாகக் கிரகிக்க முடியாமல் இருப்பதாகும்.

ஆகவே உளவடு என்பது பலதரப்பட்ட பிரச்சனைகளை தன்னகத்தே கொண்டுள்ளதை இங்கு காண்கின்றீர்கள். இவை ஒரு நோய்க்குரிய குணங்குறிகள் என ஒருவர் உடலும் அறிவதில்லை. இதனாலேயே ஒருவர் சம்பவத்தைத் தாண்ட முடியாதிருப்பதாகவும், தன்னைத்தானே நிலைநிறுத்த முடியாதிருப்பதாகவும் அல்லது தனக்குச் சித்தப்பிரமை பிடிப்பதாகவும் எண்ணுவார். உளவடுவிற்குள்ளான பலர் பாதிக்கப்பட்டோராக இருந்த போதும் தமக்கு குற்ற உணர்வு இருப்பதாக அல்லது உளவடு நடைபெற்ற வேளையில் சம்பவித்த விடயங்களிற்காக வெட்கப்படுவதாகக் கூறுவர். இத்தகைய கவலைகள் இருப்பது முழுக்க முழுக்க புரிந்துகொள்ளக்கூடிய ஒரு விடயமே. ஒரு அசாதாரண சூழ்நிலையின் போது இத்தகைய பிரதிபலிப்புகள் தோன்றுவது இயல்பானது. உளவடு என்ற புண்ணை ஆற்றுவதற்கு உடலும் உளமும் இவ்வாறு முனைகின்றது என்பதே அதன் பொருள். இது சித்தப்பிரமை அல்ல.

மேற்சொன்ன பிரச்சனைகள் சம்பந்தப்பட்ட ஒருவரை மட்டும் பாதிப்பதில்லை. இவை அவரது குடும்பம் அல்லது தொழிலையும் பாதிக்கக்கூடியது. ஏனெனில் பாதிப்புக்குள்ளானோர் பொதுவில் உளவடு சம்பந்தப்பட்ட சகலவிடயங்களையும் தவிர்ப்பதால் தமது வைத்தியரிடமும் இப்பிரச்சனைகள் சார்ந்து எதுவும் சொல்ல மாட்டார்கள். இதனால் வைத்தியரிடமிருந்து உதவி கிடைக்க வாய்ப்பில்லை. ஆனால் சிகிச்சையின்றி உளவடு பல வருடங்களிற்கு மாறுபடாமல் இருக்கும். ஆனால் இதை உளநலச்சிகிச்சையினூடாகவே (Psychotherapie) மாற்றலாம். உளநலச்சிகிச்சையின் போது நோயாளி வைத்தியருக்கு அனுபவித்த சம்பவத்தை விபரமாகக் கூற தூண்டப்படுவார். இவ்வாறு உளவடு பற்றிய ஞாபகங்களை வெளிப்படுத்தி, அலசி, அது தற்போதைய வாழ்வில் ஏற்படுத்தும் விளைவுகளைப் புரிவதனூடாக உளவடுவின் தாக்கத்தைப் படிப்படியாகக் குறைக்கலாம்.