इर्रेशनल फियर और फोबिया

डॉ० सुभाष कुमार सुमन

यूँ तो हम सभी अपने जीवन में किसी–न –किसी चीज से भयाक्रांत होते है। यहाँ तक कि वैसे लोग भी जो कभी भी किसी रूप में भय का अनुभव नही किया है लेकिन फिर भी व्यवहारिक रूप से सब कुछ के एक तर्क हीन भय को विकसित करने में सक्षम है। जिसे कल्पना या कल्पना की जा सकती है। आज हर मनुष्य के अन्दर किसी न किसी प्रकार डर व भय है। फिर चाहे वो डर मकड़ी का हो, मृत्यु का हो, भूत–प्रेत का हो, सांप का हो, असफलता हो, निंदा का हो, समाज का हो कि समाज क्या कहेंगे, किसी व्यक्ति का डर हो, भविष्य का डर हो, सम्ममान खोने का डर हो, जीवन में पीछे रह जाने का हो या और भी कई प्रकार का हो सकता है।

भय एक अनप्लीजेन्ट या निगेटिव इमोशन है। कोई भी स्पेसिफिक प्रोब्लेम जैसे दर्द या कोई भी प्रोब्लेम जिसे हम ऐकसेप्ट नहीं कर पाते हम उस सिचुएशन को फेस नही कर पाते तो उसे कहते है फियर अर्थात डर व भय डर हमें मरने से बचाने के लिए एक व्यवस्था है जबकि हम डर से डर कर मरे जा रहे है।

हमेशा कुछ होगा यह विचार कुछ परिस्थितियों में एक तर्कहीन डर उत्पन्न करने के लिए प्रवण है और यह देखना हमेशा आश्चर्यजनक होता है कि कितने हद तक लोग अपने जीवन में एक अत्याचारी भय विकसित कर सकते है। जिन्हें शायद ही खतरनाक के रूप में वर्णित किया जा सकता है।

क्या आपके मन में भी किसी खास वस्तु, व्यक्ति, स्थान, जानवर, स्थिति, परिस्थिति को लेकर डर व भय बना रहता है? क्या आपके डर की कल्पना आपको तनाव उत्तेजना से ग्रसित कर देती है? यदि हाँ तो आप फोबिया के शिकार हैं। हर व्यक्ति आपने जीवन में किसी न किसी चीज से डरता है लेकिन अगर वह डर व्यक्ति के लिए सजा बन जाए तो यह आपके लिए खतरे की बात है क्योंकि आपको मात्र डर ही नहीं है, एक गंभीर मानसिक बीमारी है, जो आपके पूरे जीवन को प्रभावित कर सकती है।

फोबिया क्या है?

फोबिया एक मानसिक बिमारी है जो डर व भय से जुड़ी होती है। व्यक्ति के मन के भीतर छिपा यह डर कब फोबिया में बदल जाता है पता नही चलता। यह डर का एक अत्याधिक और अकारण रिएक्शन होता है। यदि आपको फोबिया है तो जब आप अपने भय के कारण से सामने होते है तो आपको भय या आतंक की एक गहरी भावना महसूस हो सकती है। भय इंसान को किसी खास वस्तु, व्यक्ति, स्थान कार्य एवं परिस्थिति के प्रति उत्पन्न हो सकता है। यह सामान्य चिन्ता विकार से अलग होता है जो किसी विशिष्ट चीज से जुड़ा होता है जो किसी विशिष्ट चीज से जुड़ा होता है। फोबिया में अपने डर की सोच भी व्यक्ति को इतना डरा देती है कि उसकी शरीरिक व मानसिक क्षमताओं पर प्रतिकुल प्रभाव पड़ता है। इसमें इंसान का डर वास्तविक या काल्पनिक दोनों हो सकते हैं।

आमतौर पर किसी भी तरह के फोबिया से ग्रस्त मरीज अपने डर पर पर्दा डाले रहते है। उन्हे लगता है कि अपना डर दूसरों को बताने से लोग उनपर हंसेंगे। इसलिए वे अपने डर व उस परिस्थिति से सामना करने की बजाय बचने के उपाय खोजते रहते है। फोबिया से पीड़ित लोग अक्सर यह महसूस करते है कि उनका डर पूरी तरह से तर्क हीन है लेकिन वे फिर भी इस बारे में कुछ नही कर पाते, ऐसी समस्याओं से व्यक्तिगत संबंधों, स्कूल, कॉलेज और ऑफिस आदि के कामों में बाधा आने लगती है।

कुछ सबसे आम फोबिक डर और फोबिया

फोबिया मानसिक बीमारी के सबसे आम रूपों में से एक है। फोबिया मानव में एक प्रकार का चिंता विकार है जो बस्तुओं और स्थितियाँ के लगातार भय की विशेषत है,। एक वस्तु या स्थिति के भय के लिए जिसे फोबिया माना जाता है उसे छः महिने या उससे अधिक समय तक टिकना पड़ता है। यह डी एस एम फोर में आता है।

फोबिया यानि डर के कई विशिष्ट प्रकार होते है, जैसे–ऊँचाई का डर, सार्वजनिक स्थान या सुन–सान जगहों का डर आदि। यदि आप दैनिक सामाजिक परिस्थितियों में चिंतित और बेहद शर्मीला महसूस करते है तो आपको सोशल फोबिया महसूस करते है तो आपको सोाशल फोबिया हो सकता है कुछ सामान्य फोबिया जैसे– सुरंगे, हाइवे, अधिक पानी, उड़ान, जानवर और खून आदि देखकर डर लगना।

अमेरिकन साइकियाट्रिक एसोसिएशन के अनुसार फोबिया महिलाओं में सबसे आम मनोरोग है और पुरूषों में दूसरा सबसे आम है। ये फोबिया आमतौर पर बचपनाअवस्था एवं किशोरावस्था के दौरान उभरते है और व्यस्कता में जारी रहते है। कुछ आम फोबिक डर की चर्चा निम्नवत हैः–

1. **बचपनावस्था में डर : चाइल्डहुड फोबिया (Childood Phobia)**

   बचपनावस्था में ही किसी चीज, वस्तु व्यक्ति, जानवर या परिस्थिति के प्रति डर बैठ जाता है जो वक्त के साथ खत्म न होने पर फोबिया बन जाता है। यह डर या तो बच्चों में खुद होता है या कई बार अभिभावक ही बच्चे को अनुशासन में रखने के लिए किसी चीज से डरा देते है। वैसे तो यह डर उम्र के साथ खत्म हो जाता है लेकिन कईबार जब यह डर बड़े होने पर नहीं जाता तो फोबिया का रूप धारण कर लेता है। इसलिए बच्चों को डराने के बजाय प्यार से समझाने की कोशिश करें।

2. **किशोरावस्था में डर : एडल्टहुड फोबिया (Adulthood Phobia)**

   कुछ डर किशोर और व्यस्क होने के बाद पैदा होता है। इसका प्रभाव सबसे ज्यादा यंग जेनरेशन पर पड़ता है। एडल्टहुड फोबिया में कई तरह के फोबिया शमिल होते है।

3. **अकेलेपन से डर : एग्रोफोबिया (Agro Phobia)**

   एग्रोफोबिया का मरीज अकेलेपन से डरता है वह भीड़ में खड़ा होकर भी खूद को अकेला ही महसूस करता है। वह कही अकेले जा नहीं सकता अकेले रह नहीं सकता उसे लगता है कि वह किसी भी परिस्थिति का सामना नही कर सकता। ऐसे लोगों का आत्मविश्वास न के बराबर होता है, ऐसे लोग अकेले बाहर न जा सकने के कारण खुद को घर में कैद कर लेते है। कुछ मामलों में तो यहाँ तक

देखा गया है कि एग्रोफोबिया के मरीज कई सालों तक घर से बाहर नहीं निकलते। उन्हें सार्वजानिक स्थानों, खुली जगहों पर जाने का डर हो सकता है।

4. **सामाजिक परिस्थितियों का डर : सोषल फोबिया (Social Phobia)**

इसे सामाजिक चिंता विकार के रूप में भी जाना जाता है। यह युवाओं में पाया जाने वाला सबसे आम फोबिया है। इस फोबिया के शिकार आमतोर पर स्कूल और कॉलेज जाने वाले युवा होते है। सोशल फोबिया के शिकार लोग किसी भी सर्वजनिक स्थान पर जाने से वहां बोलने से, वहां खाने से भी डरते है। इस फोबिया में सबसे ज्यादा स्पीचिंग कम्यूनिकेशन की समस्या होती है। ऐसा व्यक्ति सार्वजनिक रूप से किसी भी तरह का परफॉरमेंस या बोलने से डरता है। जब वे सामाजिक स्थानों पर होते हैं चरम मामलों में कुछ पीड़ित आतंक हमलों का अनुभव करते है।

५. **सांपो का डर : ओफिडियो फोबिया (Ophidio Phobia)**

इस फोबिया से ग्रस्त लोग सांपो के द्वारा काटे जाने एवं जहर के डर से पीड़ित हो जाते है। यह ज्यादातर लोगों के द्वारा रिपोर्ट की जाने वाली सबसे आम फोबिया है। वास्तव में शोधकर्त्ताओं ने पता लगाया कि एक तिहाई तक मानव ओपिडियोफोबिक है। पीड़ितों को न केवल जीवित सांपों से डर लगता है बल्कि सांप का विडियों देखने, सांप का चित्र देखने से भी बहुत डर लगता है। बच्चों की तुलना में व्यस्कों में यह डर अधिक होता है। वास्तव में बच्चो को सांप के साथ खेलने के लिए पाया गया है कि वे उन खतरों को नही जानते है जो वे खुद को उजाकर कर सके।

6. **मकड़ियों का डर : अर्चनोफोबिया (Arachno Phobia)**

अर्चनोफोबिया : मकड़ियों और अन्य आर्कनॉयड जैसे कि बिच्छु का डर है। यह सबसे आम फोबिया में से एक है। कुछ लोगों को मकड़े से बहुत डर लगता है। कई बार उनका डर उनपर इस कदर हावी हो जाता है कि वे टीवी या फोटो में तक मकड़ा देखकर धबड़ा जाते है। मकड़ा देखते ही व्यक्ति रोना चिल्लाना या आवाक हो सकता है। पुरूषों की अपेक्षा महिलाओं में यह फोबिया अधिक पाया जाता है।

7. **कुत्तों का डर : सिनोफोबिया (Cynophobia)**

कुत्तों से डरना बेहद आम है। इस फोबिया से पुरूषों की तुलना में महिलाएँ अधिक प्रभावित होती है। इस फोबिया से ग्रसित व्यक्ति कुत्ते के डर से गली में निकलने से भी कतराता है कई बार इस फोबिया के पिछे की बजह उसका व्यक्तिगत अनुभव कुत्ते के द्वारा काटे जाने या पीछा करने या अन्य लोगों के द्वारा काटे जाने या पीछा करने या अन्य लोगों के द्वारा कुत्तों के बारे में भयानक कहानिया सुनने की वजह हो सकती है।

8. **ऊँचाई का डर : एकरोफोबिया (Acrophobia)**

कुछ लोगों को बहुत ऊँची जगह पर जाने से डर लगता है। जब कोई व्यक्ति ऊँची जगह पर पहुँचता है तो डर गिरने के विचार में आता है और जमीन पर वापस आने पर लक्षण कम होने लगता है। ऐसी स्थिति से अगर उन्हें हटाया नही गया तो वे घबराहट में बुखार या उल्टियां तक आ सकती है।

9. **उड़ने का डर : ऐरोफोबिया (Aero Phobia)**

इस फोबिया में लोग चिंततित हो जाते है और हवाई जहाज या हेलिकॉप्टर में रहने के बारे में सोचते हैं वे अक्सर यात्रा से बचने की पूरी कोशिश करते हे जिसमें हवाई यात्रा करीब आने पर चिड़े–चिड़े और परेशान हो जाते है।

10. **आंधी-तुफान और बिजली का डर : अस्ट्रोफोबिया (Astra Phobia)**

अस्ट्रोफोबिया मनुष्य और अन्य जानवरों द्वारा विकसित किया गया है। जानवर जो ज्यादातर एस्ट्रोफाबिया का अनुभव करते है वे कुत्ते और बिल्ली है। डर आमतौर पर अधिक तीब्र होता है जब पीड़ित अकेला होता है वे अक्सर अपने कानों को अपने हाथों से ढ़कते है और गरज के दौरान अतिरिक्त आश्रय की तलाश करते है। ध्वनि और प्रकाश को दबाने में मदद करने के लिए वे एक विस्तर के नीचे या कोठरी में छिप सकते है। वे आमतौड़ पर मौसम की भविष्यवाणी पर समाचार और अपडेट प्राप्त करने के लिए सर्तक रहते है और मौसम के अपडेट की जाँच किए विना शायद ही कभी बाहर जाएंगे। बार–बार बिजली और गरज के सम्पर्क में आने से इम्यूनिटि बढ़ाने में मदद मिलती है।

11. **इंजेक्शन और हाइपोडर्मिक सुई का डर : ट्रिपैनोफोबिया (Trypano Phobia)**

ट्रिपैनोफोबिया चिकित्सा प्रक्रिया का चरम डर है बच्चों में सुई का डर तो बेहद आम है लेकिन कई बार बरे भी सुई से इर कदर डरते है कि उनके यह डर फोबिया में तबदील हो जाता है यहां तक की सुई के डर से डॉक्टरी इलाज तक नही करवाना चाहते । यह एक तरह का ट्राइपनोफोबिया है जिसमें पैनिक या सुन्न पड़ने की आशंका अधिक होती है।

12. **जर्म, बैक्टीरिया या डस्ट का भय : मैसियोफोबिया (Myso Phobia)**

धूल–मिट्टी और गंदगी से दूरी तो आपको एक सेहत मंद जीवन देती है। पर कुछ लोग सफाई के इस कदर आदि हो जाते है कि उनके मन में धूल–मिट्टी, बैक्टीरिया और कीटाणुओं का फोबिया पैइा हो जाता है। यह एक तरह का माइसोफोबिया है। मैसोफोबिया पीड़ितो द्वारा बार–बार अपने हाथों को धोने की विशेषता देखी जाती हो जो व्यक्ति में मनोग्रसित बाध्यता विकार के रू५ में परिलक्षित होता है।

❖ **फोबिया के लक्षण :**

फोबिया के मरीज आम लोगों की तरह ही दिखाई देते है। वैसे तो इस रोग का पता नही चल पाता लेकिन फोबिया के रोगियों का अपने डर से सामना होने और अपने डर व भय के बारे में बात करने पर इसके लक्षण सामने आते है। आमतौर पर फोबिया के रोगी अपने डर से दूर ही रहते हैं

लेकिन अनजाने में अपने डर को अपने सामने देखकर उन्हे फोबिया का दौड़ा पड़ता है। ऐसे में उनमें तनाव, बेचैनी, पसीना आना, परिस्थिति या लोगों से दूर भागना, सीर में भारीपन, कानों में अलग–अलग अवाजें सुनाई देना, दिल की धड़कन बढ़ जाना, सांस तेज होना, डायरिया, चक्कर आना, कंपकंपी आना, शरीर में कहीं भी दर्द महसूस करना, पेट खराब हो जाना, ब्लड प्रेशर बढ़ना या कम हो जाना,

गले, छाती या पेट का सिकुड़ जाना, भय की मात्रा अधिक हो तो दिल का दौड़ा भी पड़ सकता है, जैसी दिक्कतें दिखाई देती हैं।

फोबिया का दौरा पड़ने पर रोगी में इस तरह के लक्षण दिखाई देने लगते है। ऐसे में रोगी बहुत ज्यादा पेनिक में आ जाता है। ऐसी स्थिति में रोगी के साथ किसी भी तरह की जबरदस्ती उसके लिए खतरनाक हो सकती है। जबरदस्ती करने से रोगी और भी ज्यादा भयभीत हो जाता है और उसका डर कोई भी फोबिया रूप ले सकता है।

❖ उपचार :

फोबिया के इलाज के लिए कोई खास ट्रीटमेंट नहीं होता । हर मरीज का फोबिया और उसकी परिस्थिति अलग–अलग होती है इसलिए फोबिया का इलाज भी मरीज और उसके भय व डर के अनुरूप ही किया जाता है। डॉ बोहरा का कहना है, कि फोबिया के इलाज के लिए दवाएँ "(बीटा ब्लॉकर्स, एंटिडिप्रैसेंट्स, सीडेटिव)" आदि का इस्तेमाल किया जाता है। फोबिया के उपचार के लिए काउंसलिंग, मनोवैज्ञानिक थेरेपी (कॉग्निटिव, विहोवियरल थेरेपी, डिसेंसिटाइजेशन) आदि का इस्तेमाल किया जाता है। फोबिया के उपचार के लिए रोगी के थायरॉयड, ब्लडशुगर, डायबिटीज आदि की जाँच करना भी जरूरी होता है।

❖ References:–

(1) समाचार पत्र एवं पत्रिकाएं

(2) जर्नल, शोध आलेख

(3) आधुनिक असामान्य मनोविज्ञान – अरूण कुमार सिंह

(4) आधुनिक नैदानिक मनोविज्ञान – मुहम्मद सुलेमान तथा दिनेश कुमार

(5) अरूण कुमार सिंह – उच्चतर नैदानिक मनोविज्ञान

(6) Korchin Scholdon, I : Modern Clinical Psychology.

(7) Nietzal, Speltz, Mc Cauley and Bernstein- Abnormal Psychology.

सहायक प्राध्यापक

मनोविज्ञान विभाग

मारवाड़ी कॉलेज, दरभंगा