ஸ்ட்ரெஸும் அதன்
மருத்துவ விளக்கங்களும்

Manoj Mayakrishnan - MSW., (Psychiatic Social Work)
Dr. Magesh Rajagopal, M.B.B.S., MRCPsych (UK)

Tamil Psychiatry Journal, Vol. 1, Issue - 1, April - June 2025, Page 31 - 34

இன்றைய பரபரப்பான வாழ்க்கை சூழலில் சிறியவர் முதல் பெரியவர் வரை "எனக்கு ரொம்ப ஸ்ட்ரெஸா இருக்கிறது" என்று பலரும் கூறக் கேட்டிருப்போம். உண்மையில் ஸ்ட்ரெஸ் என்பதை நமக்குத் தெளிவாக விவரிக்கத் தெரிகிறதா என்றும், தினம்தினம் நமக்கு பிடிக்காமல் நடக்கும் அனைத்து நிகழ்வுகளையும் நாம் ஸ்ட்ரெஸ் என்று எடுத்துக் கொள்கிறோமா என்ற தெளிவும் முதலில் நமக்கு வேண்டும்.

ஆனால் மனஅழுத்தம் பற்றிய புரிதலும், அதைச் சமாளிக்கப் போதுமான விழிப்புணர்வும் நம்மிடத்தில் இருக்கிறதா என்றால், அது மிகப்பெரிய சவாலாக இருக்கிறது. எனவே இந்தக் கட்டுரையில் மனஅழுத்தத்தை பற்றிய விளக்கத்தையும், அதை எவ்வாறு சமாளிப்பது என்பதைப் பற்றியும் தெளிவாகப் பார்க்கலாம்.

மன அழுத்தம் - விளக்கம்:

மனஅழுத்தம் என்பது "நம் தேவைக்கும், இருப்பிற்கும் இடையில் உள்ள சமமின்மை" காரணமாகவோ அல்லது "நமக்கு நடக்கும் எதிர்மறையான சூழ்நிலையை எதிர்த்து நிற்பதற்கான திறன் குறைவதால், அதன் அழுத்தம் கைமீறிச் செல்லும் போது" ஏற்படுவதாகும் என ரிச்சர்ட் லாசரஸ் (அமெரிக்க உளவியலாளர்) குறிப்பிட்டுள்ளார்.

உடல் ரீதியான அல்லது மனரீதியான திடீர் தேவைகள் ஏற்படும் போது, அந்த தேவையைச் சமாளிக்க நம்முடைய உடலில் தன்னிச்சையான எதிர்வினை உருவாவதைத் தான் மனஅழுத்தம் என்று கூறுகிறார்கள். மனஅழுத்தம் ஏற்படும் போது, நம்முடைய உடலில் அட்ரினலின் மற்றும் கார்டிசோல் கெமிக்கல் சுரக்கின்றன. அந்த கெமிக்கல் நமக்கு கூறும் செய்தி என்னவென்றால் "சூழ்நிலையை எதிர்த்துப் போராடு" (Fight) அல்லது "சூழ்நிலையைத் தவிர்த்து ஓடிவிடு" (Flight) என்பதேயாகும்.

மனஅழுத்த ஹார்மோன்களின் செயல்பாடுகள்:

நமக்கு திடீரென ஏற்படும் அச்சுறுத்தல் மற்றும் ஆபத்தான சூழ்நிலையை எதிர்கொள்வதற்கு நமது நரம்பு மண்டலத்தின் அட்ரினலின் மற்றும் கார்டிசோல் உள்ளிட்ட ஹார்மோன்களில் உடனடித் தூண்டுதல் ஏற்பட்டு, நமது உடலைப் பாதுகாக்க முயற்சி செய்கிறது. நம்முடைய அவசரகால சூழ்நிலைகளிலோ அல்லது ஆபத்தான சூழ்நிலைகளிலோ அட்ரினலின் மற்றும் கார்டிசோல் வெளிப்படும்போது நமது உடலை விரைவாகச் செயல்படுத்தவும், உடனடியாக நடவடிக்கைகளை எடுக்கவும் உதவுகிறது. இந்த ஹார்மோன்கள் உடலில் வெளிப்படும் போது இதயத் துடிப்பு அதிகரிக்கும். மேலும் நமது மூளை மற்றும் தசைகளை நோக்கி இரத்த ஓட்டம் அதிகரிக்கும் மற்றும் சர்க்கரையை எரிபொருளாகப் பயன்படுத்தி நமது உடலை உடனடியாகத் தூண்டுவதன் மூலம் நமது ஆற்றல் மற்றும் செயல் திறனை அதிகரித்து, நமது உடலை எச்சரிக்கையாக இருக்க வைக்கவும், பாதுகாக்கவும் மனஅழுத்த ஹார்மோன்கள் உதவுகின்றன.

உதாரணமாக நாம் தெருவில் நடந்து செல்லும் போது, நம்முன் ஒரு நாய் திடீரெனத் தோன்றி நம்மைத் துரத்தினால், அப்போது ஒன்று நாயை எதிர்கொள்ள வேண்டும் (அ) எதிர்த்துப் போரிட வேண்டும் (Fight) அல்லது நாயிடமிருந்து தப்பித்து ஓட வேண்டும் (Flight). இது போன்ற ஆபத்தான சூழ்நிலையில் நம்மைக் காப்பாற்ற, உடலில் சில ரசாயன மாற்றங்கள் நம் நரம்பு

மண்டலத்தில் உருவாகின்றது. நாயைப் பார்த்தவுடனேயே, அட்ரனலின் மற்றும் கார்டிசோல் போன்ற ஹார்மோன்களை (Adrenaline - Cortisol) சுரக்கச் செய்கிறது. ஆபத்தான சூழ்நிலையில் நாம் அவசர நடவடிக்கை எடுப்பதற்கு வசதியாக சில மாற்றங்களை உடலில் ஏற்படுத்துகின்றது. அம்மாற்றங்களினால், உடலுக்கு ஏற்படும் ஆபத்திலிருந்து (Physical threats: மிருகங்கள் மற்றும் திருடர்களின் தாக்குதல், இயற்கைப் பேரழிவு, விபத்து போன்ற நிகழ்வுகள்) அவை ஒரு மனிதனைக் காப்பாற்றச் செயல்படுகின்றன. நாயிடமிருந்து தப்பித்தவுடன் மனஅழுத்தம் குறைந்து, உடல் பழைய நிலைக்குத் திரும்பி விடும்.

மன அழுத்தத்தின் வகைகள்:

மனஅழுத்தத்தில் இரண்டு வகைகள் உள்ளன.

1. யூஸ்ட்ரெஸ் (Eustress)
2. டிஸ்ட்ரெஸ் (Distress).

யூஸ்ட்ரெஸ்:

யூஸ்ட்ரெஸ் என்பது மனிதர்களுக்குத் தேவையான மனஅழுத்தமாகும். இவ்வகையான மன அழுத்தத்தால் நமக்குள் உற்சாகம் ஏற்பட்டு, நாம் செய்யும் செயலின் திறனை அதிகரிக்க வைக்கும். நமக்கான திறன் அதிகரிப்பதால், நாம் செய்யும் செயலின் மீது நம்பிக்கை ஏற்பட்டு, அவற்றை நம் கட்டுப்பாட்டுக்குள் வைத்து தெளிவாகச் செயல்பட வைக்கிறது.

1. உதாரணத்திற்கு, நீங்கள் அலுவலகத்தில் வேலை செய்து கொண்டிருக்கும் போது, திடீரென்று புதிய பொறுப்புகள் கொடுக்கப்படுகின்றது. ஆரம்பத்தில் கொடுக்கப்பட்ட புதிய பொறுப்பை, எதிர்கொள்வதற்கு அனைவருக்கும் ஒரு வகையான சிரமம் இருக்கும். ஆனால் அந்த அழுத்தம் உங்களின் செயல்திறனையும், வேலையையும் அதிகரிக்கவே உதவும்.
2. நாம் பள்ளி அல்லது கல்லூரியில் படிக்கும் போது Assignment சமர்ப்பிக்க கடைசி நாள் என்று வைத்துக் கொள்வோம். நாளை தான், கடைசி நாள் என்றால் இரவு முழுவதும் விழித்திருந்து Assignment எழுதி முடித்திருப்போம். இதுபோன்ற நெருக்கடியான, உடனடியாக ஒரு செயலைச் செய்ய வேண்டும் என்ற சூழ்நிலையில் நமக்கு ஏற்படும் அழுத்தம் நல்ல மனஅழுத்தமென எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். யூஸ்ட்ரெஸ் அந்தச் செயலைச் செய்வதற்கு நமக்குத் தேவையான உந்துதலைக் கொடுத்து, செய்து முடித்தவுடன் மனநிறைவையும், மகிழ்ச்சியையும் நமக்கு ஏற்படுத்துகிறது.

டிஸ்ட்ரெஸ்:

டிஸ்ட்ரெஸ் என்பது எதிர்மறையான மன அழுத்தமாகும். இவ்வகையான அழுத்தம் நமக்குள் ஒரு செயலைச் செய்வதற்கு முன்னேயே பதற்றத்தையும், பரபரப்பையும் உருவாக்குகிறது. இவைகள் குறைந்த நேரமோ அல்லது அதிக நேரமோ நமக்கு ஏற்படலாம். ஆனால் நம்முடைய கட்டுப்பாட்டு எல்லையைத் தாண்டியதாக பதற்றமும், பயமும் இருக்கும். அதனால் நம் மீதே நமக்கு எரிச்சலையும், கவலையையும் ஏற்படுத்தி விடும். இதனால் நம்முடைய செயலாற்றல் இயல்பாகவே குறைய ஆரம்பிக்கும். இம்மாதிரியான விஷயங்கள் தொடர்ச்சியாக ஒருவரின் வாழ்வில் நடக்கும் போது, மனரீதியான அல்லது உடல்ரீதியான பிரச்சினைகளை அவர்களுக்கு ஏற்படுத்த ஆரம்பிக்கும்.

1. உதாரணமாக நீங்கள் அலுவலகத்தில் வேலை செய்து கொண்டிருக்கும் போது, கூடுதலான வேலை கொடுக்கப்படுகின்றது. இதனால் நீங்கள் பார்த்து கொண்டிருக்கும் வேலையையும் சரியாகச் செய்ய முடியாமல், கூடுதலாக கொடுக்கப்பட்ட வேலையிலும் கவனம் செலுத்த முடியாத நிலை உருவாகும். அம்மாதிரியான சூழ்நிலையில் உங்களுக்குத் தேவையானதை பேச முடியாத நிலையில் இருந்தீர்கள் என்றால், கண்டிப்பாக பயமும், பதற்றமும் உருவாகும். அந்தச் சூழலில் நமக்குள் ஏற்படும் மனஅழுத்தத்தை டிஸ்ட்ரெஸ் என்று கூறுகிறோம்.
2. உதாரணமாக, நாம் பள்ளி அல்லது கல்லூரியில் படிக்கும் போது, ஒரே நாளில் Assignment சமர்ப்பிக்க வேண்டும்,

அதனுடன் தேர்விற்கும் தயாராக வேண்டும் என்று வைத்துக் கொள்வோம். இதுபோன்ற சூழ்நிலையில் நமக்கு எதைச் செய்வது என்று புரியாமல், Assignment எழுதுவதா? அல்லது தேர்விற்குத் தயாராவதா? என்ற குழப்பத்தில் நம்மைச் செயல்படவிடாமல் செய்வது தான் எதிர் மறையான மனஅழுத்தமாகும். இவற்றில் எது முக்கியமானது என்றும், அவற்றைப் பிரித்துப் பார்த்து செயல்படுத்த முடியாமல் போகும் போது, நமக்குள் பயமும், பதற்றமும் ஏற்பட்டு, நம்முடைய செயல்திறனைப் பாதிக்கும்.

இதுபோன்ற எதிர்மறையான மனஅழுத்தம் அதிகரிக்கும்போது, நமக்குள் நிகழ்வது என்னவென்றால், அளவுக்கு அதிகமாக அழுத்தப்படும் ஒரு பலூனின் நிலை என்னவாகும்? ஒரு கட்டம் வரை தாக்குப் பிடித்து, பின் படாரென வெடித்து விடும். இதே சூழ்நிலை தான், நம்முடைய மனதிற்கும் ஏற்படும். ஒரு மனிதன் தொடர்ந்து சிக்கல்களையும், அபாயங்களையும், பாதுகாப்பின்மையையும் பொறுத்துக் கொண்டே வரும் போது, நம் மனம் ஒரு கட்டத்தில் வெடித்துவிடத் தயாராகி விடும். அம்மாதிரியான நபர்களுக்கு மனரீதியான அல்லது உடல் ரீதியான பிரச்சனைகளைத் தொடர்ந்து ஏற்படுத்தி விடும் வாய்ப்பு அதிகமாக இருக்கிறது. அதனால் தான், மனநலத் துறையில் மனஅழுத்த மேலாண்மைப் பற்றி தெரிந்து கொள்ளுங்கள் என்றுதொடர்ந்துவிழிப்புணர்வுஏற்படுத்துகிறார்கள்.

மனஅழுத்தத்திற்கான காரணங்கள் என்ன?

உங்கள் திறனுக்கு மீறி அதிகச் சுமையாக உணரும் அனைத்து விஷயங்கள் மற்றும் உங்கள் மீது அதிகப்படியான தேவைகளை வைக்கும் எந்தவொரு செயலும் உங்களுக்கு மனஅழுத்தத்தை ஏற்படுத்தும். இதனால் உங்களுக்குள் ஏற்படும் உள்ளார்ந்த பயம் மற்றும் எதிர்காலத்தில் இவற்றை எல்லாம் எப்படிச் சமாளிக்கப் போகிறோம் என்கிற கவலையும் சேர்ந்து, மனஅழுத்தத்தை ஏற்படுத்தும்.

உதாரணத்திற்கு, ஒரு சிலருக்கு பதவி உயர்வு என்பது, மகிழ்ச்சியையும், உற்சாகத்தையும் கொடுப்பதாக இருக்கும். அதுவே, ஒரு சிலருக்கு அதிக பொறுப்புகளை எதற்காக எதிர்கொள்ள வேண்டும் என்று சுயமாக கேள்வியெழும்போது, அந்தப் பதவியே சுமையாகவும், பிரச்சனையாகவும் அவர்களுக்குத் தெரிய ஆரம்பிக்கும். எனவே மனஅழுத்தத்தை தரும் காரணங்கள் என்பது ஒவ்வொருவரின் கண்ணோட்டத்திலும், உணர்வையும் பொறுத்து மாறுபடுகின்றது.

மனஅழுத்தத்திற்கான சில பொதுவான காரணங்கள்:

1) உறவுகளில் ஏற்படும் பிரச்சனைகள்
2) பொருளாதாரத்தில் ஏற்படும் சிக்கல்
3) விவாகரத்து மற்றும் மிகவும் நேசித்தவர்களின் மரணம்
4) உடலில் ஏற்படும் கடுமையான காயம் அல்லது விபத்து

இவற்றால் வாழ்க்கையில் ஏற்படும் சூழ்நிலை மாற்றங்களினால் மனஅழுத்தம் ஏற்படுகின்றது.

இவற்றுடன்,

A. அதிக வேலை
B. எதிர்மறையான மனநிலை
C. எதிர்கால வாழ்க்கை பற்றிய கவலை
D. வாழ்க்கையில் மாற்றங்களை ஏற்றுக் கொள்ள முடியாத மனநிலை
E. பிரச்சனைகளைச் சமாளிக்கும் திறன்குறைவாக இருப்பது போன்ற காரணங்களினாலும் மனஅழுத்தம் ஏற்படுகின்றது.

மனஅழுத்தத்தின் அறிகுறிகள் என்ன?

ஒரு நபருக்கு வருடக்கணக்கில் தொடர்ச்சியாக இருக்கும் மனஅழுத்தம் பல்வேறு வகையான அறிகுறிகளை வெளிப்படுத்தும். அவை பின்வருமாறு:

உணர்வுகளின் மூலம் வெளிப்படும் அறிகுறிகள்:

- கவலை மற்றும் விரக்தி
- பயம் மற்றும் பதற்றம்
- எரிச்சல் மற்றும் கோபம்
- வாழ்க்கையில் கட்டுப்பாட்டை இழந்து விட்டதாக உணர்வது

- அலைபாயும் மனநிலை அல்லது உணர்வுநிலை
- நிலையான குழப்பமான எண்ணங்கள்
- தனிமை உணர்வு,
- நம்பிக்கையின்மை

போன்ற உணர்வு ரீதியான விஷயங்களை, உணர்ச்சிவசப்பட்டு கையாளத் தெரியாமல் கையாண்டு விடுவார்கள்.

நடத்தை சார்ந்த அறிகுறிகள்:

- அதிகமாகச் சாப்பிடுவது அல்லது குறைவாகச் சாப்பிடுவது.
- தூக்கமின்மை அல்லது அதிக தூக்கம்.
- மற்றவர்களிடமிருந்து தனிமைப்படுத்திக் கொள்வது.
- முக்கியமான வேலைகள் மற்றும் கடமைகளைத் தள்ளிப்போடுதல்.
- பொறுப்பில்லாமல் இருப்பது.
- அமைதியின்றி எப்போதும் பதற்றத்துடன் காணப்படுவது.
- புதிதாக மது அருந்துதல் மற்றும் புகைப்பிடித்தல்.
- போதைப்பொருள் உட்கொள்வது அல்லது போதைப் பொருள் பயன்படுத்துபவராக இருந்தால் அதிகளவு போதைப் பொருள்களை பயன்படுத்துவது.

மனரீதியான அறிகுறிகள்:

- தொடர்ந்து ஒரு விஷயத்தில் கவனம் செலுத்த முடியாமை அல்லது ஞாபகமறதி.
- முடிவெடுப்பதில் சிரமப்படுவது.
- அதிக அவநம்பிக்கை.
- இடைவிடாமல் ஏற்படும் எதிர்மறையான சிந்தனை ஓட்டம்.
- தொடர்ந்து கவலைப்படுவது மற்றும் பதற்றத்துடன் இருப்பது.

உடல் ரீதியாக ஏற்படும் அறிகுறிகள்:

- உடல் மற்றும் தசைகளில் வலி.
- மூச்சுவிட சிரமப்படுவது.
- இதயத் துடிப்பு அதிகரித்துக் காணப்படுவது.
- தலைவலி அல்லது நெஞ்சு வலி ஏற்படுவது.
- உடல் சோர்ந்து காணப்படும்.
- தூக்கமின்மை ஏற்படும்.
- கை நடுக்கம் அல்லது அதிகளவு வியர்வை வெளிப்படும்.
- தொடர்ந்து நாவும், உதடுகளும் வறண்டு போவது.
- பாலியல் ஆர்வமும் குறைந்து போவது.
- வயிற்றுப்போக்கு அல்லது மலச்சிக்கல் ஏற்படுவது.
- மயக்கம் அல்லது தலைசுற்றல் ஏற்படுவது.
- அடிக்கடி சிறுநீர் கழிப்பது.

மனஅழுத்தத்தை எவ்வாறு சமாளிப்பது?

ஆரம்பத்தில் கூறியது போல், மனஅழுத்தம் என்பது ஒவ்வொரு நபருக்கு நபர் மாறுபடும். அதனால் ஒரே தீர்வை நாம் யாரிடமும் கூற முடியாது, கூறவும் கூடாது. அதனால் மனநல மருத்துவத் துறையில் மனஅழுத்த மேலாண்மை பற்றிய புரிதலும், விழிப்புணர்வையும் தொடர்ந்து ஏற்படுத்தி கொண்டேயிருக்க வேண்டும். ஒவ்வொரு நபரும் அவர்களின் ஆளுமைப் பற்றிய சுயபுரிதல் ஏற்படும் போது, அவர்களின் பலம் மற்றும் பலவீனத்தை தெளிவாக ஏற்றுக் கொள்வார்கள். இவை எல்லாமே தொடர்ந்து செய்யும் போது, அவரவர் திறனுக்குகேற்ப மனஅழுத்தத்தைக் கையாள முடியும்.

சரியான உறக்கம், தினம் உடற்பயிற்சி, பிரச்சனையை கையாளும் திறனை மேம்படுத்துதல், நண்பர்கள், உறவினர்கள் அல்லது ஆலோசகர்களிடம் மனம் திறந்து நம் பிரச்சனைகளைக் கூறி மனம் திறப்பது போன்ற வழிமுறைகள் மூலம் ஸ்டிரெஸை நன்கு கையாளலாம்.