Agoraphobia

Dr. Magesh Rajagopal (Psychiatrist), அறம் மனநல மருத்துவமனை, திருச்சி

Tamil Psychiatry Journal, Vol. I, Issue - 2, July - September 2025, Page 5 - 6

அகோராபோபியா என்பது பலவகையான மனப்பதற்ற நோய்களில் ஒன்றாகும். இவ்வகை மனப்பதற்ற நோயினால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள், கூட்டம் நிறைந்த இடங்களுக்கோ அல்லது பொது இடங்களுக்கோ செல்லும் போது, அங்கேயே மாட்டிக் கொள்வோமோ என்ற எண்ணம் ஏற்பட்டு பயம் மற்றும் பதற்றமடைவார்கள். இதனால், இவர்களுக்கு நாளடைவில் பொது இடங்களுக்குச் செல்ல வேண்டும் என்று நினைத்தால் கூட பதற்றம் ஏற்பட்டு விடும். மேலும், இவர்கள் பதற்றம் ஏற்படுத்தக்கூடிய பொது இடங்களுக்குச் செல்வதை மெல்ல மெல்ல தவிர்த்து வருவார்கள்.

இந்நோயினால் பாதிக்கப்பட்ட சிலருக்கு திடீரென்று பீதி அறிகுறிகளும் ஏற்படலாம். பீதி அறிகுறி ஏற்படும்போது "திடீரென்று உயிருக்கே ஆபத்து நேர்ந்து விடுமோ" என்ற எண்ணம் ஏற்படுவதோடு அதீத பயம், படபடப்பு, அதிக வியர்வை, மற்றும் மூச்சுத் திணறல் போன்ற அறிகுறிகள் ஏற்படும். இதனால், தாம் மயங்கி கீழே விழுந்து விடுவோமோ என்ற பயமும் ஏற்படும். மேலும், இந்தத் தருணத்தில் அதிகம் மூச்சிரைப்பதினால் உடம்பிலுள்ள Carbondioxide வெளியேற்றப்பட்டு தலைசுற்றல் மற்றும் கை, கால்களில் ஊசி குத்துவது போன்ற உணர்வும் ஏற்படும்.

அகோராபோபியா நோயினால் கிட்டத்தட்ட 12% மக்கள் பாதிக்கப்பட்டுள்ளதாக புள்ளி விபரங்கள் தெரிவிக்கின்றன. இதில் பெரும்பாலும், இருபத்தைந்து வயதினரிடையே தான் இந்நோய் அதிகம் காணப்படுகின்றது.

கீழ்கண்ட இடங்களுக்குச் செல்லும்போது அகோராபோபியா அறிகுறிகள் ஏற்படலாம்:

1. பேருந்து மற்றும் இரயில் வண்டி போன்ற பொதுப் போக்குவரத்துக்களில் பயணம் செய்யும்போது,
2. சந்தை அல்லது திருவிழா போன்ற கூட்டம் நிறைந்த இடங்களுக்குச் செல்லும்போது,
3. திரையரங்கம் அல்லது ஷாப்பிங் மால் போன்ற மூடப்பட்ட கூட்டம் நிறைந்த இடங்களுக்குள் நுழையும்போது,
4. வரிசையில் நிற்கும்போது,
5. வீட்டிற்கு வெளியே செல்லும் போது கூட பதற்றம் ஏற்படுவது உண்டு.

இது போன்ற இடங்களுக்குச் செல்லும் போது, பெரும்பாலான மக்களுக்கு இலேசான அசவுகரியம் ஏற்படுவது இயல்பாகும். ஆனால் அகோராபோபியா நோயுள்ளவர்களால் இது போன்ற இடங்களுக்கு இயல்பாக செல்ல முடியாமல் அவர்களுடைய வேலை, குடும்பம் மற்றும் தனிப்பட்ட வாழ்க்கை என அனைத்தும் பாதிப்புக்குள்ளாகி கடைசியில் இயல்பு வாழ்க்கையைக் கூட நடத்த முடியாமல் தவிப்பார்கள்.

இந்த அறிகுறிகள் குறைந்தது ஆறுமாதங்கள் நீடித்திருந்தால்தான் "அகோராபோபியா நோய்" என்று நம்மால் கூற முடியும்.

சிகிச்சை முறை:

அகோராபோபியா நோய் அறிகுறிகளின் தீவிரத்திற்கு ஏற்ப சிகிச்சை முறையை தேர்ந்தெடுக்க வேண்டும்.

CBT என்ற சிகிச்சை முறை அக்ரோபோபியா நோயின் அறிகுறிகளை நன்கு கட்டுப்படுத்தும். பதற்றம் ஏற்படுத்தக்கூடிய இடங்களுக்கு படிப்படியாக சென்று பழக்கம் ஏற்படுத்துவதுதான் இந்த CBT சிகிச்சை முறையின் அடிப்படையாகும். அக்ரோபோபியா நோயினால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள். தேவையற்ற பய உணர்வுகளால் பல இடங்களுக்குச் செல்வதைத் தவிர்ப்பார்கள். ஆகையால் முதலில் எந்தெந்த இடங்களில் இவர்களுக்கு பயம், பதற்றம் ஏற்படுகின்றது என்பதை பட்டியலிட்டுக் கொள்ள வேண்டும். இந்தப் பட்டியலில் இருக்கும் இடங்களை இலேசான பயம் தரக்கூடிய இடங்கள் முதல் தீவிரமான பயம் தரக்கூடிய இடங்கள் வரை வரிசைப்படுத்திக் கொண்டு, பின்பு இவர்கள்

ஒவ்வொரு இடமாக மெல்ல மெல்ல சென்று நாளடைவில் பழக்கப்படுத்திக் கொள்வதன் மூலம் தேவையற்ற பயம் மற்றும் பதற்றத்தினை போக்கிக் கொள்ள முடியும்.

உளவியல் சிகிச்சையோடு மாத்திரைகளும் சேர்த்து எடுத்துக் கொள்வதினால் Agoraphobia அறிகுறிகளில் நல்ல முன்னேற்றம் காணப்படும். பொதுவாக SSRI, SNRI வகை மருந்துகளைதான் மருத்துவர்கள் பரிந்துரைக்கின்றனர்.

அதன் தீவிரம், எடுத்துக் கொள்ளப்படும் மாத்திரையின் அளவைப் பொறுத்தும், அது செயல்படும் கால அளவைப் பொருத்துதான் குறை ஆரம்பிக்கும்.