Generalized Anxiety Disorder

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

Tamil Psychiatry Journal, Vol. I, Issue - 2, July - September 2025, Page 10 - 11

உலகளவில் 20% மக்கள் மனப்பதற்ற நோயினால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளனர். மனப்பதற்ற நோயில் பல வகைகள் இருந்தாலும், Generalized Anxiety Disorder என்னும் மனப்பதற்ற நோய் தான் அதிகளவில் ஏற்படுகின்றது. இந்நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் எதற்கெடுத்தாலும் பயம், பதற்றம் மற்றும் தேவையற்ற கவலை கொள்வார்கள். மேலும் இவர்கள் அன்றாட வாழ்வில் இருக்கக்கூடிய சாதாரண சிறு பிரச்சனைகளுக்குக்கூட தேவையில்லாமல் பயம் மற்றும் கவலை அடைவார்கள். தங்களுடைய குடும்பம், பொருளாதாரம், ஆரோக்கியம் மற்றும் எதிர்காலத்தைக் குறித்த கவலைகள் அதிகம் ஏற்படும். இதனால் இதைப் பற்றிய எதிர்மறையான எண்ணங்களும், கவலை மற்றும் அதீத மனப்பதற்றமும் ஏற்படும்.

Diagnostic & Statistical Manual of Mental Disorder (DSM 5) என்னும் நூலின் அடிப்படையில் கீழ்கண்ட அறிகுறிகள் Generalised Anxiety Disorder–இல் தென்படும்.

1. குறைந்தது ஆறு மாத காலத்திற்கு தேவையற்ற அதீத கவலை மற்றும் அதீத மனப்பதட்டத்தோடு இருப்பது.

2. கவலைத்தரக்கூடிய சிந்தனைகளும், எதிர்மறை எண்ணங்களும் கட்டுப்பாட்டை மீறி ஏற்படுவது.

3. அமைதியின்மை, கவனமின்மை. தூக்கமின்மை, எரிச்சல், உடல் இறுக்கம், அதிக சோர்வு போன்ற உடல் மற்றும் உளவியல் ரீதியான அறிகுறிகள் ஏற்படுவது.

4. மேலும் இவ்வறிகுறிகளால் மனஉளைச்சல் ஏற்பட்டு அன்றாட வாழ்க்கை பெரிதும் பாதிப்புக்குள்ளாவது.

மனப்பதற்ற நோய் ஏற்படுவதற்கான காரணங்கள்:

1. மன அழுத்தம்

2. குடும்பப் பிரச்சனை

3. குழந்தைப் பருவத்தில் ஒருவருக்கு ஏற்பட்ட உளவியல் பாதிப்புகள்

4. போதைப் பழக்கவழக்கங்கள்

5. மரபணுக்கள் மூலமாகவும், இரத்தப் பந்தத்தின் மூலமாகவும் பரவுதல்

இந்நோயினால் ஆண்களை விட, பெண்கள் இரண்டு மடங்கு அதிகம் பாதிப்படைகின்றனர். பதிமூன்று வயது முதல் பதினெட்டு வயது உள்ளவர்களில் நான்கில் ஒருவர் இந்நோயினால் பாதிப்புக்குள்ளாவதாக புள்ளி விபரங்கள் தெரிவிக்கின்றன. திருமணமாகாதவர்கள், உடல் நலம் குன்றியவர்கள், குறைந்த கல்வி அறிவு பெற்றவர்கள், பெண்கள் என பல்வேறு தரப்பினருக்கு மனப்பதற்ற நோய் ஏற்படுவதற்கு அதிக வாய்ப்புள்ளது. பொதுவாக முப்பது வயது நிரம்பியவர்கள்தான் Generalized Anxiety Disorder நோயின் அறிகுறிகளோடு மருத்துவரை ஆலோசிப்பதற்காக வருவதாக புள்ளிவிபரங்கள் தெரிவிக்கின்றன.

மனப்பதற்ற உணர்ச்சி என்பது குழந்தைப் பருவத்திலிருந்தே இயற்கையாகவே இருக்கக்கூடிய இயல்பான உணர்ச்சிதான். உதாரணத்திற்கு எழு மாத குழந்தை முதன் முதலில் முகம் தெரியாத நபரைக் கண்டு பயம் கொள்கிறது. இந்த பய உணர்ச்சி நாளைடைவில் அதிகரித்துக் கொண்டே இருக்கும். உதாரணத்திற்கு குழத்தையை விட்டு சற்று நேரத்திற்கு அம்மா பிரிந்து சென்றாலோ, குழந்தையைப் புது இடங்களுக்கு அழைத்துச் சென்றாலோ, அல்லது இருட்டான இடங்களுக்கு குழந்தைச் சென்றாலோ, குழந்தைக்கு பயம், பதற்றம் ஏற்படுவதை நாம் பார்த்திருப்போம். இவ்வாறு பயஉணர்வு ஏற்படுவதற்கு நம் மூளையில் Adrenaline, Serotonin மற்றும் இதர நரம்புக் கடத்திகள் வெகுவாக பங்களிக்கின்றன.

ஆகையால், Serotonin குறைவதாலும், Adrenaline அதிகரிப்பதாலும்தான் மனப்பதற்ற நோய் ஏற்படுவதாகக் கண்டறியப்பட்டுள்ளது. இதனால்தான், மூளையின் செரோட்டனின் அளவை அதிகரிக்கக்கூடிய SSRI மருந்துகளும் Norepinephrine அளவைக் குறைக்கக் கூடிய SNRI மாத்திரைகளையும் பயன்படுத்துகின்றோம்.

சில நேரங்களில் உடல்நலக் குறைபாட்டால் கூட மனப்பதற்ற நோயின் அறிகுறிகள் ஏற்படலாம். உதாரணத்திற்கு சில பொதுவான மனப்பதட்ட அறிகுறிகளான படபடப்பு, மூச்சிரைப்பு, அதிக வியர்வை, கை நடுக்கம், தூக்கமின்மை போன்ற அறிகுறிகள் ஏற்படும். இதயக்கோளாறு, நீரழிவு நோய், போதைப் பொருள் உபயோகித்தல் போன்ற பிரச்சனைகளினாலும் மனமாற்றம் ஏற்படலாம். இதனால்தான் படபடப்பு அறிகுறிகளோடு பாதிக்கப்பட்டவர்கள், மருத்துவரை அணுகும் போது, Thyroid Function Test, Blood Glucose, Echocardiography, Toxicology Screen Test போன்ற உடல் பரிசோதனைகள் செய்து கொண்டு உடல்நிலை குறைபாட்டால் இவ்வறிகுறிகள் ஏற்படுகின்றனவா என்பதை பரிசோதித்துக் கொள்ள வேண்டும்.

Generalised Anxiety Disorder குணப்படுத்துவதற்காக வேறு நவீன மருந்துகளும் கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளன. Escitalopram Ventafarine, Paroxetine, போன்ற Splective Serotonin Reuptake inhibitor (SSRI) மாத்திரைகள் பரிந்துரைத்தல் வேண்டும். மேலும் Cognitive Behavior Therapy என்ற உளவியல் சிகிச்சையும் சேர்த்து அளிக்கும்போது ஐம்பது சதவிகிதம் கூடுதல் பலன் அளிப்பதாக ஆய்வுகள் கூறுகின்றன. மனப்பதற்ற நோயின் அறிகுறிகள் தீவிரமாக ஏற்படும்போது, அவ்வறிகுறிகளைக் கட்டுப்படுத்துவதற்காக Benzodiazepine போன்ற தூக்கமாத்திரையை பரிந்துரைக்கலாம். ஆனால், இவ்வகையான தூக்க மருந்தினை ஒரு வாரத்திற்கு மேல் பரிந்துரைக்கக் கூடாது.

இந்நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் மனப்பதற்ற அறிகுறிகளின் காரணமாக வீட்டை விட்டு வெளியே செல்ல முடியாமலும், மற்றவர்களோடு பேசிப்பழக முடியாமலும், வேலைக்குச் செல்ல முடியாமலும் அவதிக்குள்ளாவார்கள். சிலர் தானாகவே அதிலிருந்து மீண்டு வருவதற்காக மதுப் பழக்கத்திற்குள் சென்று மேலும் அவதிக்கு உள்ளாவார்கள். இதனால் மனப்பதற்ற நோயை எளிதாகக் கருதி புறம் தள்ளிவிடக்கூடாது.

மனப்பதட்ட நோயுள்ளவர்கள் கீழ்கண்ட அறிவுரைகளைப் பின்பற்ற வேண்டும்.

1. காபி, டீ அருந்துவதைத் தவிர்த்தல் வேண்டும்.
2. புகை மற்றும் மது பழக்கத்தைத் தவிர்த்தல் வேண்டும்.
3. தூக்க மேலாண்மையை பின்பற்ற வேண்டும்.
4. பிரச்சனைகளை சமாளிக்கும் யுக்திகளை வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.
5. பரித்துரைக்கப்படும் சிகிச்சையினை சரியாகப் பின்பற்றுதல் வேண்டும்.

Reference:

1. Silva MT, Caicedo Roa M, Martins SS, da Silva ATC, Galvao TF. Generalized anxiety disorder and associated factors in adults in the Amazon, Brazil: A population-based study. J Affect Disord. 2018 Aug 15:236:180-186. [PubMed] [Reference list]

2. Rosellini AJ, Bourgeois ML, Correa J, Tung ES, Goncharenko S, Brown TA. Anxious distress in depressed outpatients: Prevalence, comorbidity, and incremental validity. J Psychiatr Res. 2018 Aug: 103:54-60. [PMC free article] [PubMed] [Reference list]

3. American Psychiatric Association. (2022). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed., text rev.). Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition, Text Revision (DSM-5-TR)