

குடி நோயின் அறிகுறிகள்

Dr. மகேஷ் ராஜகோபால், அறம் மனநல மருத்துவமனை, திருச்சி

Tamil Psychiatry Journal, Vol. I, Issue - 2, July - September 2025, Page 18 - 21

உலகம் தோன்றியது முதலே மதுபானம் இருக்கிறது. அறிலும் தமிழிமை தொன்மையான மக்களின் வாழ்வியலைச் சார்ந்தது மரபணுவிலே மதுவின் தாக்கம் ஆண்டாண்டு காலமாக இருக்கிறது. பழமையான தமிழர்களின் மதுப்பழக்கம் என்றாலே அது பனைமரம் மூலமாகவும், தென்னை மரம் மூலமாகவும் தான் அறிமுகமானது. அதிலிருந்து தான் பள்ளிகளுக்கும் மற்றும் தென்னங்களுக்கும் இருந்தது. அதன்பின் பதப்படுத்தப்பட்ட காய்ச்சப்பட்ட சாராயத்தை நேரம் என்ற பெயரில் குடிக்க ஆரம்பித்தார்கள்.

அடுத்தக்கட்ட சுவையாக ஐரோப்பில் இருந்து வான் அறிமுகமானது. வைனில் எட்டு சதவீதம் தான் ஆல்கஹால் இருக்கும். அடுத்தபடியாக நம் மக்களுக்கு அரிசி மூலம் தயாரிக்கும் ஓட்காரஷ்யாவில் இருந்து தான் இந்தியர்களுக்கு அறிமுகமானது. ஓட்காவில் நாற்பதில் இருந்து ஐம்பது சதவீதம் வரை ஆல்கஹால் இருக்கிறது. ஆகவே மதுவே தொடர சமூகம் என்றெல்லாம் தாம் இல்லை. மதுவை எந்த அளவுக்கு குடிக்க வேண்டும் என்றும் அதன் தன்மையினை எந்த அளவுக்கு பயன்படுத்த வேண்டும் எனத் தெரிந்து வைத்த தெளிவான சமூகம் தான் தம் சமூகம்.

இப்படியாக நம் மக்களின் கொண்டாட்ட மனநிலைக்கு மட்டுமே இருந்த மதுப்பழக்கம் இன்று மக்களின் வாழ்வாதாரத்தை மட்டுமில்லாமல் உயிரையும் பறிக்கும் கொடூர முகமாக மதுவின் தன்மை முற்றிலும் மாறி விட்டது.

சமீப காலங்களில் மது எடுத்துக் கொள்பவர்களின் எண்ணிக்கையும், அளவும் அதிகரித்துக் கொண்டே வருகிறது. 2000ம் ஆண்டு முதல் 2020ம் ஆண்டு வரை இந்தியாவில் நடத்தப்பட்ட ஆல்கஹால் கர்வே முடிவுகள் அனைத்தையும் இணைந்து ஆராய்ந்து பார்த்ததில், 12.3% மக்கள் மது அருந்துவதில் 80% மக்கள் அதிகளவு ஆபத்தை விளைவிக்கக்கூடிய அளவிற்கு

மது அருந்தாகவும். 23% மது போதைக்கு அடிமையாகியுள்ள நிலையில் இருப்பதாகவும் கண்டறியப்பட்டுள்ளது.

முக்கியமாக சில நண்பர்கள் பார்ட்டி விசேஷ காலங்களில் குடிக்கத் தூண்டுவது. நகர்ப்புறங்கள் ஆல்கஹாலை பொழுதுபோக்கு அம்சமாக பார்ப்பது, வீட்டை விட்டுத் தனிமையில் வேலைக் கல்விக்காகவும் தொலைவில் தங்கியிருப்பது போன்ற காரணங்களால் முதலில் விளையாட்டால் ஆரம்பிக்கும் பழக்கம், நாளடைவில் அழகடி மது அருந்துவதும், அதுவே குடிக்கு அடியாமையாக மாற்றிவிடுகிறது.

மது அருந்துபவருக்கு மது அருந்தும் பழக்கத்திலுள்ள தீவிரத்தின் புரிதல் சறியாக இருப்பதில்லை மதுவினால் ஏற்படும் பாதிப்புகளின் புரிதலும் அவ்வளவாக இருப்பதில்லை. எந்த நிலையில் அவர்களைக் கேட்டாலும், "தாலி நினைத்தால் மதுவை எளிதாக விட்டு விடலாம்" என்ற எண்ணம் தான் ஏற்படுகிறதே தவிர, அவர்கள் மதுபோதைக்கு அடிமையாகியுள்ளவரா, இல்லையா என்ற அடிப்படை புரிதல் கூட அவர்களிடம் இருப்பதில்லை.

1976 ஆம் ஆண்டு Griffin Edwards மற்றும் ஆடை Milton Gross என்னும் மருத்துவர்கள் தான் குடிப்பழக்கத்திற்கு அடிமையானவர்களிடம் என்ன மாதிரியான அறிகுறிகள் தெரிகின்றன என்பதைக் கண்டறிந்தார்கள். இவர்கள் கண்டுபிடித்த வரை முறையை வைத்து தான் மது அருந்துபவர்கள் குடிப்பழக்கத்திற்கு அடிமையாகியுள்ளனர் என்பதைக் கண்டறிந்தார்கள். அதிலிருந்து தான் Alcohol Dependence Syndrome என்று ஏழு வகையான அறிகுறிகளை வகைப்படுத்தினார்கள்.

Narrowing of Repertoire:

புதிதாக குடிக்க ஆரம்பிப்பவர் ஆரம்பத்தில் எப்பொழுதாவது தான் குடிப்பார்கள். மேலும்

அவர்கள் குடிக்கும் மதுபான வகைகளும், அதன் அளவும் மற்றும் குடிக்கும் நாள், நேரம் என மாறிக் கொண்டே இருக்கும். அதனால் நாளடைவில் மதுவின் பழக்கம் தீவிரமடைந்து மதுப்பழக்கத்திற்கு அடிமையாகும் பொழுது, அவர்களின் குடிக்கின்ற அளவும் மேலும் மேலும் அதிகரித்துக் கொண்டேயிருக்கும். இதுவே மிக முற்றிய நிலையில் அவர்கள் தன் சுயக்கட்டுப்பாட்டையும் மீறி, குடித்தே ஆக வேண்டும் என்ற கட்டாய எண்ணம் ஏற்பட்டு அளவிற்கு அதிகமாகக் குடிப்பார்கள். உடல், மனம், சமூக பாதிப்பைக் கூட பொருட்படுத்தாமல் குடித்தே ஆக வேண்டும் என்ற கட்டாயத்தில் குடிப்பார்கள்.

Behaviour of Searching Alcohol:

மது அருந்தும் நபர் என்றுமே அவருடைய வாழ்க்கைக்கு மதுவிற்கு தான் முக்கியத்துவம் கொடுப்பார்கள். உதாரணத்திற்கு வாகனங்கள் ஓட்டும் போதும், வேலைக்குச் செல்லும் போதும் கூட இம்மாதிரியான சூழல்களில் மது அருந்தக்கூடாது என்று தெரிந்திருந்தும் அதைப் பொருட்படுத்தாமல் மது அருந்துவார்கள். தங்களுடைய வாழ்க்கையில் குடும்பம், உடல்நிலை. வேலை என்ற எந்த முக்கியமான விஷயத்திற்கும் முக்கியத்துவம் கொடுக்காமல். குடிப்பதற்கே முன்னுரிமை வழங்குவார்கள்.

Increase in the Tolerance of Alcohol:

குடிப்பழக்கத்திற்கு அடிமையாகும் போது நாளடைவில் அவர்களுக்கு ஆரம்பத்தில் ஏற்படுத்திய போதை தொடர்ந்து குடிப்பதினால் ஏற்படுவதில்லை அவர்கள் அதிகளவு குடித்திருந்தாலும் எந்த போகையும் ஏற்படாமல் அர்களால் தங்களுடைய வேலையைச் செய்ய முடியும்.

Repeated Symptoms of Abstinence:

தொடர்ந்து குடித்துக் கொண்டு இருக்கும் நபர் ஒரு சில மணி நேரமோல்லாட்களே மது அருந்தாமல் இருந்தால் அவர்களுக்கு சில அசவுகரியமாக உணரும் அறிகுறிகள் ஏற்படும்.

உடல் ரீதியான அறிகுறிகள்:

உகைநடுக்கம், உடல் நடுக்கம், வாந்தி, தலைவலி தலைகற்றல் போன்ற அறிகுறிகள் ஏற்படும்.

மனரீதியான அறிகுறிகள்

எரிச்சல், மனப்பதட்டம், பயம் அமைதியின்மை மற்றும் மனச்சோர்வு

தீவிர அறிகுறிகள்:

ஹாலூசினேஷன் அதாவது உணர்ச்சி ரீதியான மாற்றங்களும் வரும். உதாரணத்திற்கு யாரும். இல்லாத போது மாயக்குரல் கேட்பது, மாய உருவங்கள் தெரிவது போன்ற உணர்வுகள் ஏற்படும்.

Relief of Symptoms of Withdrawal with Alcohol:

இவர்கள் காலை எழுந்தவுடனேயே மது அருந்துவார்கள். இதற்கு காரணம் காலையில் எழுந்தவுடன் மது உடலை விட்டு வெளியேறும் போது, அசவுகர்யம் ஏற்படுவதினால் றவானசயறயட என்று சொல்லக்கூடிய அறிகுறிகள் தெரியும். அந்த அறிகுறிகளைச் சமாளிப்பதற்காக காலையிலேயே மது அருந்துவார்கள்.

Subjective Perception of the need of Drinking:

குடிக்காமல் இருக்கும் போது உடல் மற்றும் மன ரீதியான பாதிப்புகளை போக்கிக் கொள்வதற்காக தாம் குடித்தே ஆக வேண்டும் என்ற நிலைக்கு தள்ளப்படுகிறார்கள்.

Reinstallation after a Period of Abstinence:

அதிகளவு குடிப்பழக்கத்திலிருந்து மீண்டு வந்தபின், பல வருடங்கள் குடிக்காமல் இருந்தாலும், ஒரு வேளை அவர் மீண்டும் மதுவை எடுத்துக் கொண்டால் மீண்டும் பழைய குடிப்பழக்க நிலைக்கு கூடிய விரைவில் சென்று விடுவார்கள்.

ஒரு சிறு தவறு செய்யும் போது, மனிதர்கள் என்றும் பயப்படுவார்கள். ஆனால் மது அருந்துபவர்களிடம், மனமும் சுயகட்டுப்பாட்டை இழந்து நிற்கும் போது, எதைப் பற்றியும் பயமில்லாத நிலை தள்ளப்படுகிறார்கள். உடலும், மனமும் தன் சுயக்கட்டுப்பாட்டில் இல்லாதவன் என்றுமே அவன் வாழ்வில் அனைத்தையும் இழந்த ஒரு நபராகவே சமூகத்தின் முன் நிற்கிறான்.

இவர்களால் சிறுவர், சிறுமியரில் இருந்து பெரியவர்கள், பெண்கள் என் அனைவருமே பாதிப்புக்குள்ளாகிறார்கள். ஒவ்வொரு குடும்பமும் இதனால் பொருளாதாரத்தில் மிகவும் பின்தங்கிய

நிலைக்குத் தனைப்படுகிறார்கள். நீதிமன்ற வாசலில் நிற்கும் குடும்பங்கள் மட்டுமில்லாமல் தாங்களாவே சித்த குடும்பங்களும் இருக்கின்றன.

இதற்காக அரசாங்கமும், மருத்துவர்களும், தன்னார்வ அமைப்புகளும், சமூகஆர்வலர்களும்

சேர்ந்து தொடர்ந்து அடிபோதை பற்றிய விழிப்புணர்வை தொடர்ந்து செய்ய வேண்டும். இந்த வாழ்க்கை அழகானது என்று பலரும் சொன்னது தான், அதைக் குடியால் அசிங்கமாக்க வேண்டாம் என்பதே இன்றைக்கு தொடர்ந்து கூற வேண்டிய நெருக்கடியில் இருக்கிறோம்.

Reference:

1. embrancementalhealth.org
2. Indian Psychological Journal Medicine