ISSN (ONLINE): 3107-7862

விளிம்பு நிலை ஆளுமைக் கோளாறு

Dr. ஜி. ராமானுஜம், அரசு மனநல மருத்துவமனை, திருநெல்வேலி..

Tamil Psychiatry Journal, Vol-1, Issue-3, Oct-Dec 2025, Page 19-21

சென்னையில் சில நாட்களுக்கு முன்பு இளம் பத்திரிக்கையாளர் ஒருவர் தற்கொலை செய்து கொண்டது பெரும் அதிர்ச்சியை ஏற்படுத்தியது. தற்கொலை செய்து கொண்ட நபர் நீண்ட காலமாக “விளிம்பு நிலை ஆளுமைக் கோளாறு” என்கிற மனநோய்க்கு எதிராக நெடும் போராட்டத்தைத் தொடர்ந்தவர். இது போன்ற மரணங்கள் விளிம்பு நிலை ஆளுமைக் கோளாறு பற்றிய விழிப்புணர்வைப் பொதுமக்களிடம் ஏற்படுத்துவதன் அவசியத்தை உணர்த்துகின்றன.

- ✧ காதலன்/கணவனை தொலைபேசியில் அழைக்கும் போது, அவர் எடுக்கவில்லை என்றால் அவர் எடுக்கும் வரை 40, 50 முறை விடாப்பிடியாக அழைத்துக் கொண்டே இருப்பீர்களா?
- ✧ காதலி/காதலன் உங்களிடம் பேசவில்லை அல்லது நீங்கள் சொன்ன வேலையைச் செய்யவில்லை என்பது போன்ற காரணங்களுக்காக, அடிக்கடி கையைக் கீறிக் கொள்வது போன்ற செயல்களில் ஈடுபடுகிறீர்களா?
- ✧ உங்கள் நட்புகளின் சிறு அலட்சியத்தைக்கூட உங்களால் தாங்க முடியவில்லையா?
- ✧ உங்கள் காதலி/மனைவி வேறு யாருடன் பேசினாலும் பிடிக்கவில்லையா? உங்கள் மீது மிகைப்பற்றுடன் (Possesive) இருப்பதாக உணர்கிறீர்களா?

இவையெல்லாம், இருந்தால் உங்களுக்கு **Borderline Personality Disorder** அதாவது, விளிம்பு நிலை ஆளுமைக் கோளாறின் கூறுகள் இருக்க சாத்தியம் அதிகம்.

உணர்வுகளைக் கட்டுப்படுத்தத் தவறுவது :

மனித மனதின் மிகப்பெரிய சவால் உணர்வுகளைக் கையாள்வது தான். உணர்வுகள் கடல் அலை போல் பொங்கிக் கொண்டே இருப்பவை. பயம், பதற்றம், மகிழ்ச்சி, கோபம் என பல்வேறு உணர்வுகள். ஒவ்வொருவர் மனமும் ஒரு கடல். ஆனால், ஒவ்வொரு கடலும் ஒவ்வொரு வகை. சில கடல்களில் அலைகளின் சீற்றம் அதிகமாகவும், சில கடல்கள் அமைதியாகவும் இருக்கின்றன. உணர்வுகள் மட்டுமல்ல பல உந்துதல்களும் மனித மனதில் ஏற்பட்டுக் கொண்டே இருக்கின்றன. இந்த உந்துதல்களை **Impulse** என்கிறோம்.

விளிம்பு நிலை ஆளுமைக் கோளாறு:

ஒவ்வொருவருக்கும் தான் இப்படிப்பட்டவர் எனத் தன்னை பற்றிய ஒரு சுய அடையாளம் இருக்கும். இதை வைத்துத் தான் நம்மை நாமே மதிப்பீடு செய்து கொள்கிறோம். அதேப்போல், மற்றவர்களுடன் பழகும் போது அவர்கள் நம்மை எப்படி மதிப்பீடு செய்கிறார்கள் என்றும், நாம் கணிக்கிறோம். நம்மைப் பற்றிய சுய அடையாளம், நாம் எப்படி உணர்வுகளையும் உந்துதல்களையும் கட்டுப்படுத்துகிறோம் என்பதை எல்லாம் வைத்துத் தான், ஒவ்வொருவரின் ஆளுமையும் உருவாகிறது. இதில் ஏற்படும் சிக்கல்கள் தான் ஆளுமைக் கோளாறாக உருவாகின்றன. அப்படிப்பட்ட ஒன்றுதான் விளிம்பு நிலை ஆளுமைக் கோளாறு,

- ✧ விளிம்பு நிலை ஆளுமைக் கோளாறு (Borderline Personality Disorder)
- ✧ தீவிர மன நோய்களுக்கும் (Psychosis)
- ✧ மிதமான மன நோய்களுக்கும் (Neurosis)

இடையில் இருப்பதால் இதை அவ்வாறு அழைத்தார், அடால்ஃப் ஸ்ட்ரென் என்கிற மனநல நிபுணர்.

விளிம்பு நிலை ஆளுமைக் கோளாறில் உணர்வுகள் எப்போதும் கொதி நிலையில் இருக்கும். சின்ன விஷயங்களுக்குக் கூட அதீத பதற்றம், பயம் கோபம், போன்றவை ஏற்படும். குறிப்பாக, மிகச் சாதாரண விஷயங்களுக்குக் கூட கோபம் வந்துவிடும். கோபப்படுவது, கத்துவது, பொருட்களை உடைப்பது என உணர்வுகளைக் கட்டுப்படுத்த முடியாமல் இருப்பார்கள்.

சின்ன ஏமாற்றங்களையும் தாங்கிக் கொள்ள முடியாமல் இருப்பது இந்த ஆளுமைக் கோளாறுகளில் ஒன்று. அப்படி ஏமாற்றங்களைத் தாங்கிக்கொள்ள முடியாமல் அடிக்கடி தன்னைத்தானே வருத்திக் கொள்வது.

தற்கொலை முயற்சியில் ஈடுபடுவது போன்றவற்றை செய்வார்கள். உந்துதல்களைக் கட்டுப்படுத்த இயலாமல் போவது இந்த விளிம்பு நிலை ஆளுமையின் இன்னொரு முக்கியக் கூறாகும். ஒரு விஷயம் நடக்கவில்லை, அதற்கான சூழ்நிலை இல்லை என்றால் பொறுமையைக் கடைபிடிக்க முயலாமல், மீண்டும் மீண்டும் அதை நிறுத்தாமல் செய்து கொண்டே இருப்பார்கள்.

உணர்வு, கொந்தளிப்பு, கோபம், சண்டை என மேலே சொன்ன பலவும் நடக்கும். ஒரு விஷயம் நடக்கும் வரை காத்திருக்காமல், “நான் நட்டதும் ரோஜா இன்றே பூக்க வேண்டும்” என்கிற மனநிலையில் இருப்பார்கள்.

அடையாளச் சிக்கல்:

விளிம்பு நிலை ஆளுமைக் கோளாறால் பாதிக்கப்பட்டவர்களின் மனதில் நீங்காத வெறுமை உணர்வு இருக்கும். தங்கள் சுயத்தைப் பற்றிய அடையாளச் சிக்கல் (Identity Crisis) இருக்கும். ஆகவே, அடிக்கடி ஏதாவது குழுக்களில் இணைந்து அவற்றோடு தன்னை அடையாளப்படுத்திக் கொள்வார்கள். சிறிது காலத்தில் அதிலிருந்து வெளியேறி விடுவார்கள். இந்த ஆளுமைக் கோளாறின் மிக முக்கியமான பாதிப்பு தற்கொலை முயற்சிகள் மேற்கொள்வது. இவர்கள் உணர்வு கொந்தளிப்பிலேயே இருப்பதால் அடிக்கடி தன்னையே வருத்திக் கொள்வதிலும், தற்கொலை முயற்சிகளில் ஈடுபடுவதுமாக இருப்பார்கள். இந்த ஆளுமைக் கோளாறு இருப்பவர்களில் 10% தற்கொலை செய்து கொள்வதாக புள்ளிவிவரங்கள் தெரிவிக்கின்றன.

இந்த நோய் இருமுனைப் பிறழ்வு (Bipolar Disorder) என்கிற நோயோடு குழப்பிக் கொள்ளப்படுகிறது. ஆனால், இந்த விளிம்பு நிலை ஆளுமைக் கோளாறில் அடையாள சிக்கல்கள், அடுத்தவர்களுடனான உறவுச் சிக்கல்கள் ஆகியவையே முக்கிய பங்கு வகிக்கின்றன. மேலே குறிப்பிட்ட குணங்கள் எல்லாமே பலரிடமும் குறைந்த அளவில் இருப்பவை தான். அவை அதிகமாகி சிக்கல்கள் வரும் போது தான் அதைக் கோளாறு என்கிறோம். மக்கள் தொகையில் ஒரு சதவீதத்தினருக்கு இந்த பாதிப்பு இருக்கிறது என ஆய்வுகள் சொல்கின்றன. ஆண்களை விட பெண்களிடம் இந்த ஆளுமைக் கோளாறு அதிகமாக காணப்படுகிறதாம்.

ஏன் வருகிறது?

எல்லா மன நோய்களையும் போன்றே உடல், மனம், சூழல் ஆகிய காரணங்களால் விளிம்பு நிலை ஆளுமைக் கோளாறு ஏற்படுகிறது. மூளையில் உள்ள வேதிப்பொருட்களின் மாறுபாடுகளால் உணர்வுக் கொந்தளிப்பு, உந்துதல்களை

ISSN (ONLINE): 3107-7862

கட்டுப்படுத்த முடியாமை போன்றவை ஏற்படுகின்றன. சிறு வயதில் ஏற்படும் பிரிவுகள், புறக்கணிப்புகள், ஏமாற்றங்கள் போன்றவை இவர்களது ஆளுமை உருவாக்கத்தில் ஆழமாக பங்காற்றுகின்றன. இது தன்னம்பிக்கைக் குறைவையும், பிறரை அதிகம் சார்ந்தும் இருக்க வைக்கின்றது. அதே நேரம் சிறு வயது அனுபவங்களால் பிறர் மீதும் அவநம்பிக்கையுடன் இருப்பதால் நெருங்கியவர்கள் மீது அதீத பற்றும், வெறுப்பும் கொண்டிருப்பதால் எப்போதும் சமச்சீர் குலைவாகவே இருப்பார்கள்.

சிகிச்சை முறைகள்:

விளிம்பு நிலை ஆளுமைக் கோளாறால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு சிகிச்சையாக மூளையின் கொந்தளிப்பைக் குறைக்க மருந்துகள் தேவைப்படலாம். இவர்களுக்கு நீண்ட கால உளவியல் சிகிச்சை தேவை. இவர்களுக்கு சுய அடையாளத்தையும், தன்னம்பிக்கையும் உருவாக்கி பிறரைச் சார்ந்து இருப்பதை மெல்ல மெல்லக் குறைத்து மனவெறுமையை நீக்குவது தான் சிகிச்சையின் முக்கிய நோக்கங்கள். முக்கியமாக உடன் இருப்பவர்களுக்கு இவர்களின் குறைபாட்டைப் பற்றிய விழிப்புணர்வு தேவை. இவர்களது நடவடிக்கைகளால் அவர்களும் பெரும்பாலும் மன அழுத்தத்தில் இருப்பார்கள். உரிய நிபுணர்களின் உதவியைப் பெற்றால் கொந்தளிக்கும் மனக்கடலை அமைதியாக்கி இயல்பாகலாம்.