

Dr. Sarita Devi  
Assistant Professor  
Department of Psychology  
Maharaja college, Ara

## चिंता विकृति : फोबिया

### Anxiety disorder : Phobia

**Anxiety disorder** या चिंता विकृति में, रोगी में अवास्तविक चिंता एवं अकारण डर की मात्रा इतनी अधिक होती है कि उससे उसका व्यवहार असंतुलित हो जाता है। यह जानते हुए कि वह वस्तु या परिस्थिति उसके लिए खतरनाक नहीं है फिर भी, रोगी को अपने डर पर control नहीं रहता है।

DSM IV ( TR ) में, Anxiety disorder के निम्नांकित छह प्रमुख प्रकार बतलाए गए हैं -

1. फोबिया ( Phobia )
2. भीषिका विकृति ( Panic disorder )
3. सामान्यीकृत चिंता विकृति ( Generalized anxiety disorder or GAD )
4. मनोग्रस्ति बाध्यता विकृति ( Obsessive compulsive disorder or OCD )
5. उत्तर अघातीय तनाव विकृति ( Post traumatic stress disorder or PTSD )
6. तीव्र तनाव विकृति ( Active stress disorder )

**Phobia** एक Anxiety disorder है जिसमें व्यक्ति किसी वस्तु या परिस्थिति से अत्यधिक एवं असंतुलित मात्रा में डरता है जो कि वास्तव में, उसके लिए नहीं के बराबर खतरनाक होता है या कोई खतरा उत्पन्न नहीं करता है। रोगी का डर इतना अत्यधिक होता है कि उससे उसके सामान्य जीवन का व्यवहार असंतुलित हो जाता है।

DSM-IV ( TR ) में, phobia की मुख्य तीन प्रकार बतलाए गए हैं जो निम्नांकित है -

1. विशिष्ट फोबिया ( Specific phobia )
2. भीड़-भाड़ से फोबिया ( Agoraphobia )
3. सामाजिक फोबिया ( Social phobia )



- 1. Specific phobia** - इसमें रोगी किसी खास वस्तु या परिस्थिति से असंतुलित मात्रा में डरता है जैसे- चूहों से डरना, मकड़ी से डरना, ऊंचाई से डरना, अंधेरी जगहों से डरना, खून से डरना आदि Specific phobia का उदाहरण है।
- 2. Agoraphobia** - इसमें रोगी को भीड़-भाड़ वाले जगहों से डर लगता है। रोगी में, भीड़भाड़ वाले जगहों पर तनाव होना, चक्कर आना, घबराहट होना आदि जैसे लक्षण स्पष्ट रूप से देखने को मिलता है।
- 3. Social phobia** - इसमें रोगी को अपने समाज या परिचित व्यक्तियों के बीच उपस्थित होने में डर लगता है क्योंकि उसे यह डर बना रहता है कि लोग उसका मूल्यांकन करेंगे। इसीलिए वह अपने समाज के लोगों से दूर रहने की कोशिश करता है और चिंतित एवं घबराया हुआ नजर आता है।

## Phobia के कारण -

Phobia होने के कारणों पर psychologist and psychiatrist द्वारा काफी गहन रूप से अध्ययन किया गया है। इन अध्ययनों से मिले तथ्यों पर यदि विचार करें, तो यह पाते हैं कि चार प्रमुख सिद्धांतों द्वारा इसकी व्याख्या अलग अलग ढंग से की गई है, जो निम्नांकित है -

- 1. जैविक सिद्धांत ( Biological theories )**
- 2. मनोविश्लेषणात्मक सिद्धांत ( Psychoanalytic theory )**
- 3. व्यवहारात्मक सिद्धांत ( Behavioural theories )**
- 4. संज्ञानात्मक सिद्धांत ( Cognitive theories )**

**1. Biological theories** - इस क्षेत्र में किए गए शोधों के आधार पर निम्नलिखित सबूत मिलते हैं -

( i ) **Autonomic nervous system** - कुछ अध्ययनों से इस बात के सबूत मिले हैं कि जिन लोगों का autonomic nervous system किसी भी उद्दीपक (stimulus) द्वारा बहुत जल्द उत्तेजित हो जाता है, उनमें Phobia होने की संभावना अधिक होती है।

( ii ) **Genetic factor** - कुछ ऐसे अध्ययन हुए हैं जिनसे यह स्पष्ट सबूत मिलता है कि जिनके माता-पिता में Phobia जैसा रोग होता है, उन्हें Phobia होने की संभावना अधिक होती है।

**2. Psychoanalytical theories** - इस सिद्धांत के अनुसार, Phobia होने के कारणों की व्याख्या निम्नलिखित रूप में की गई है-

( i ) **Freud** के अनुसार, दमित इच्छाओं से उत्पन्न चिंता से बचने के लिए, रोगी वैसे वस्तु या परिस्थिति, जो उस चिंता से किसी ना किसी ढंग से जुड़ा होता है, के प्रति Phobia विकसित कर लेता है।

( ii ) **Arieti** के अनुसार, बाल्यावस्था में बच्चों को अपने माता-पिता पर यह विश्वास रहता है कि वे उन्हें किसी भी तरह के खतरे से बचाएंगे। लेकिन जब ऐसा नहीं हो पाता है, तब बच्चा उस वस्तु या परिस्थिति से डरने लगता है। और धीरे-धीरे उसमें इस डर की मात्रा इतनी अधिक हो जाती है कि इससे उस व्यक्ति में फोबिया उत्पन्न हो जाता है।



**3. Behavioural theory** - इस सिद्धांत के अनुसार Phobia होने का मुख्य कारण दोषपूर्ण सीखना या faulty learning होता है।

( i ) **परिहार अनुबंधन ( Avoidance conditioning )** - जब कोई व्यक्ति किसी वस्तु या परिस्थिति के प्रति डरना सीख लेता है। उसके बाद वह व्यक्ति उस वस्तु या परिस्थिति से दूर रहने का काम भी सीख लेता है। जिस वजह से व्यक्ति में Phobia विकसित हो जाता है।

( ii ) **मॉडलिंग ( Modelling )** - इसके अनुसार, Phobia व्यक्ति में, दूसरों के व्यवहारों को देखकर या उसके बारे में दूसरे से सुनकर विकसित होता है।

( iii ) **धनात्मक पुनर्बलन ( positive reinforcement )** - Phobia का विकास व्यक्ति में धनात्मक पुनर्बलन के आधार पर भी होता है। जैसे - यदि कोई बच्चा स्कूल जाने से डरता है और स्कूल नहीं जाने के लिए बहाना बनाता है। तब यदि माता पिता उसके इस बहाने को स्वीकार कर लेते हैं जिसके परिणाम स्वरूप उस बच्चे को स्कूल जाना नहीं पड़ता है तब उस बच्चे को धनात्मक पुनर्बलन मिलता है। और बच्चे में स्कूल के प्रति डर या Phobia विकसित हो जाता है।

**4. Cognitive theories** - Phobia से ग्रस्त व्यक्ति जानबूझकर परिस्थिति को या उससे मिलने वाली सूचनाओं को इस ढंग से संसाधित करते हैं कि उससे उसका Phobia और भी मजबूत हो जाता है। इस तरह से, व्यक्ति जानबूझकर सूचनाओं को गलत ढंग से संपोषित करता है ताकि उनमें यह डर और अधिक बना रहे।

### Phobia के उपचार -

Phobia के उपचार की कई विधियां हैं जिनमें मुख्य रूप से 4 भाग में बांटा जा सकता है -

1. **जैविक उपचार ( Biological treatment )**
2. **मनोविश्लेषणात्मक उपचार ( Psychoanalytic treatment )**
3. **व्यवहारात्मक उपचार ( Behavioural treatment )**
4. **संज्ञानात्मक उपचार ( Cognitive treatment )**

**1. Biological treatment** - इसमें Phobia के रोगियों के डर को कम करने के लिए anti anxiety medicines का प्रयोग किया जाता है। लेकिन इन medicines की वजह से side effect अधिक होते पाया गया है, इसलिए अब इसका उपयोग कम होने लगा है। इन medicines के सहारे उपचार करने में जो सबसे बड़ा दोष दिखता है वह यह है कि drugs बंद करते हैं दुबारा Phobia के लक्षण लौट आते हैं।



**2. Psychoanalytic treatment** - इसमें चिकित्सक रोगी को, उसके उन दमित इच्छाओं की पहचान कराने की कोशिश करता है जिस वजह से यह रोग उत्पन्न हुआ है। इसके लिए चिकित्सक free association method, dream analysis आदि का सहारा लेता है। चिकित्सक, रोगी को उसके खुद के डर को समझने में मदद कर उसका उपचार करते हैं।

**3. Behavioral treatment** - Phobia के उपचार में कई तरह की विधियों जैसे systematic desensitization, modelling, flooding आदि प्रमुख हैं।

**( i ) Systematic desensitization** - इस विधि का विकास Joseph Wolpe ने किया था। इस विधि में उपचार तीन stages में होता है। पहली stage में, रोगी को relaxation का प्रशिक्षण दिया जाता है। दूसरे stage में, चिकित्सक की मदद से रोगी उन सभी वस्तुओं या परिस्थितियों जिनसे वह डरता है की एक List तैयार करता है। तीसरे stage में, रोगी relaxation की अवस्था में रहते हुए, list से डर उत्पन्न करने वाले उद्दीपकों के बारे में एक-एक करके सोचते जाता है। रोगी, List में से सबसे कम डर उत्पन्न करने वाले उद्दीपक से लेकर सबसे अधिक डर उत्पन्न करने वाले उद्दीपक के बारे में एक के बाद एक सोचता जाता है। ऐसा करने से रोगी का डर या Phobia धीरे-धीरे कम होने लगता है।

**( ii ) Modelling** - इसमें रोगी को किसी ऐसे मॉडल या व्यक्ति के व्यवहार को दिखा कर सही व्यवहार करना सिखाया जाता है जिसका व्यवहार रोगी के डर या Phobia से संबंध रखता हो। इसके बाद चिकित्सक उस रोगी को वही व्यवहार करने के लिए प्रोत्साहित करता है और इस तरह से बार-बार ऐसा करने से उसका Phobia कम होने लगता है।

**( iii ) Flooding** - इसमें रोगी को उस वस्तु या परिस्थिति में लंबे समय तक रखा जाता है, जिससे वह डरता है। ऐसा करने से रोगी में यह सोच उत्पन्न होता है कि उसका डर बेकार है और उसके डर से उसे कोई खतरा नहीं है। ऐसी सोच से उसका Phobia धीरे धीरे कम होने लगता है।

**4. Cognitive treatment** - इसमें चिकित्सक द्वारा, रोगी को उसके डर से संबंधित गलत विचार को, सही विचार में बदलने की कोशिश की जाती है। ताकि रोगी का असंगत विश्वास कमजोर होकर उसके जगह पर संगत विश्वास कायम हो जाए। और फिर धीरे-धीरे उसका Phobia कम हो जाएगा या समाप्त हो जाएगा। Phobia के उपचार में cognitive treatment अधिक सफल नहीं हो पाया है।

स्पष्ट हुआ कि Phobias के कई प्रकार हैं। एवं Phobias कई कारणों से उत्पन्न होता है। इसके उपचार के कई methods हैं जिनका उपयोग आज भी Psychologists एवं psychiatrists द्वारा काफी किया जाता है।





Edit with WPS Office