

ఆ రెండూ భయపెడుతున్నాయి... ఏం చేయాలి?

నాకు 22 సంవత్సరాలు. ఇంకా పెళ్లి కాలేదు. చిన్నప్పటి నుంచి హార్టర్ అన్నా, ఆధ్యాత్మిక విషయాలన్నా చాలా భయం. నేను వీటి గురించి అదేపనిగా ఆలోచిస్తా. దీంతో చాలా గందరగోళానికి గురవుతున్నా. మళ్లీ మామూలు మనిషిని కాలేకపోతున్నా. తల నొప్పి వస్తోంది. వైదుడిని సంప్రదిస్తే దానికి కారణం ఒత్తిడి అని చెప్పారు. త్వరగానే తగ్గుతుందన్నారు. ఇప్పటికీ నయం కావడం లేదు. ఎవరైనా భయంకరమైన, ఆధ్యాత్మిక విషయాల గురించి మాట్లాడితే నన్ను ఏదో భయం వెంటాడటం మొదలుపెడుతుంది. ఆ తరువాత వచ్చే ఆలోచనల్ని నియంత్రించుకోలేకపోతున్నా. నేను సాధారణ స్థితికి ఎలా రాగలను?

- ఓ సోదరి

డియర్
వసుంధర



డా. పూర్ణిమ నాగరాజు
సైకియాట్రిస్ట్

మీరు ఆధ్యాత్మిక, భయంకరమైన విషయాలకు విపరీతంగా ఆందోళన చెందుతున్నారు. బాల్యంలో హార్టర్ సినిమా చూసో, వీటికి సంబంధించింది ఏదో చూసి భయపడి ఉంటారు. అందుకే ఈ ఫోబియా మిమ్మల్ని వెంటాడుతోంది. ఆ సమయంలో తీవ్రమైన ఒత్తిడి దరిచేరుతుంది. గుండె వేగంగా కొట్టుకోవడం, మాట తడబడటం, చెమటలు పట్టడం, పడిపోతామేమోనని అనిపించడం లాంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. మళ్లీ మామూలు మనిషిలా కాలేమేమో అని భయపడుతుంటారు. కొందరు బొద్దింక, బల్లి వంటి వాటిని చూసి తీవ్రంగా జంకుతుంటారు. అవి మళ్లీ ఎక్కడ కనిపిస్తాయోనన్న ఆలోచన వారిని నిత్యం వెంటాడుతుంది. సున్నితమైన మనస్తత్వం కలిగినవారు, ఏ విషయాన్నైనా దీర్ఘంగా ఆలోచించే వారిలో ఈ సమస్యలు ఎక్కువగా కనిపిస్తుంటాయి. బాల్యంలో మీరు ఏదైనా చూసి భయపడ్డప్పుడు సరైన ఓడార్పు లభించకపోవడం, మీలోని భయాన్ని ఎవరు గుర్తించకపోవడం, మీరు మీ ఆందోళనలను ఇతరులకు తెలియజేయకపోవడం... వంటి వాటి వల్ల ఈ సమస్య మిమ్మల్ని వెంటాడుతుంది. దీనికి పరిష్కారాలున్నాయి. ఇవి చెప్పడం సులువే కానీ, ఆచరించడం కొంచెం కష్టం. మొదట మీరు అదే పనిగా ఆలోచించడం మానేయాలి. మంచి జీవన శైలిని అలవరుచుకోవాలి. కచ్చితంగా ఎనిమిది గంటలు నిద్రపోవాలి. వేళకు తప్పకుండా తినాలి. చదువు, ఇతర వ్యాపకాల్లో తీరిక లేకుండా ఉండటం వల్ల దృష్టి భయం మీదికి వెళ్లదు. దగ్గర్లోని మానసిక నిపుణులను సంప్రదించండి. సిస్టమాటిక్ డీసెన్సిటైజేషన్ అనే పద్ధతిలో మీ సమస్య పరిష్కరించడానికి ప్రయత్నిస్తారు. బిహేవియర్, కాగ్నిటివ్ థెరపీ మీకు సరైన చికిత్స ఇందులో మీలోని భయాలు, ఆందోళనలను తగ్గడానికి మందులు, శ్వాస సంబంధిత వ్యాయామాలు, జాగ్రత్తలు సూచిస్తారు. అతిగా ఆలోచిస్తున్నారంటే అబ్జెక్టివ్ కంపల్సివ్ డిజార్డర్ ఉండొచ్చు. దీనికి చికిత్స చేస్తారు. ఓసారి నిపుణులతో మాట్లాడండి.

మీ ప్రశ్నలు ఇకపై

vasupsych@eenadu.net కు

పంపించగలరు.

