B.A. (Hons) Part-I (प्रथम-खण्ड)
Paper-II
Abnormal Psychology
By- Dr. Ramendra Kumar Singh.
HOD, Psychology
D.K. College, Dumraon
(Buxar).
VKSU, Ara

मनोदैहिक विकृतियाँ
PSYCHOSOMATIC DISORDERS

जैसा कि नाम से स्पष्ट हो रहा है, मनोदैहिक विकृतियों में दो पक्ष अथवा विमाएँ (Dimensions) होतें हैं।-

(A) मनोवैज्ञानिक-पक्ष अथवा मानसिक पक्ष।
(B) शारीरिक पक्ष अथवा आँगिक पक्ष।

मनोवैज्ञानिक पक्ष से तात्पर्य यह है, कि ऐसी विकृतियों की उत्पत्ति के लिये मानसिक कारण उत्तरदायी होतें हैं। शारीरिक पक्ष से तात्पर्य इन विकृतियों से उत्पन्न लक्षणों (Symptoms) से है, ऐसे लक्षणों का प्रकटीकरण शरीर के अँगों में होता है। अर्थात मनोदैहिक विकृतियाँ ऐसी विकृतियाँ हैं जो मानसिक दबाव या मानसिक संघर्षों के कारण उत्पन्न होतें हैं, लेकिन इसका लक्षण शरीर के अँगों में अनेक समस्याओं के रूप में प्रकट होतें हैं। इन समस्याओं का कोई कायिक आधार नहीं होता है। किस्कर (Kisker-1985) ने इसे परिभाषित करते हुए कहा है।-

" मनोदैहिक विकृतियाँ वैसी अवस्थाएँ होती हैं जिनमें रोगी की दीर्घकालिक संवेगात्मक तनाव तथा आन्तरिक द्वन्द्व स्वचालित स्नायु तंत्रों (ANS) के माध्यम से शारीरिक लक्षणों के रूप में बदल जाते हैं।"

DSM IV (1994) द्वारा इस तरह की विकृतियों को अलग से कोई विकृति नहीं माना गया है और इन्हें AXIX-I के तहत आनेवाली विकृतियों में ही रखा गया है। सारासन एवं सारासन (2007) भी इस तरह की समस्याओं को दीर्घकालिक प्रतिबलों का परिणाम मानते हैं जो आँगिक प्रतिक्रिया या लक्षणों के रूप में प्रकट होते हैं। अब तक की समस्त परिभाषाओं का विश्लेषणात्मक अध्ययन करने पर मनोदैहिक विकृतियों का जो स्वरूप प्रकट होता है, उसे निम्न प्रकार प्रस्तुत किया जा सकता है।-

Scanned with CamScanner

(i) मनोदैहिक विकृतियों में शारीरिक रोगों के लक्षण उभरते हैं।

(ii) जबकि ऐसे विकृतियों का कारण मनोवैज्ञानिक यानी मानसिक होता है।

(iii) मनोदैहिक विकृतियों का वास्तविक कारण दीर्घकालिक संवेगात्मक तनाव या, मानसिक संघर्ष होता है।

(iv) इस विकृति में वैसे अंग प्रभावित होते हैं जिसका संचालन एवं नियंत्रण स्वतः चालित स्नायुमंडल (ANS) से रहता है।

(v) इसमें दीर्घकालिक मानसिक प्रतिबल का आंगिक लक्षणों में प्रकटीकरण होता है।

इसकी व्यापकता के संदर्भ में कोलमैन (Coleman) का कहना है कि अगर किसी अस्पताल में दो व्यक्ति अपने रोग का ईलाज करा रहे हैं तो उनमें से कम से कम एक व्यक्ति के शारीरिक अंगों के रोगों कारण मानसिक तनाव या मानसिक संघर्ष (Mental Stress and Conflict) अवश्य ही रहता है।"

कोलमैन की उपर्युक्त टिप्पणी मनोदैहिक विकृतियों की व्यापकता एवं विस्तार की तरफ स्पष्ट इशारा कर रहा है। यह भी स्पष्ट हो रहा कि अधिकांश बीमारियों का जड़ मनोवैज्ञानिक स्वरूप का होता जा रहा है, क्योंकि मनोदैहिक रोगों में दीर्घकालिन तनाव शारीरिक रोगों में बदल जाते हैं।

मनोदैहिक रोगों एवं रूपान्तरण रोगों में अन्तर
Differences between Psychosomatic disorders and Conversion disorder

दोनों ही विकृतियों को समझने में लोग प्रायः भूल करते हैं। दोनों अलग-अलग किस्म की समस्याएँ होती हैं। मनोदैहिक रोगों का संचालन एवं नियंत्रण स्वतः चालित स्नायुमंडल से होता है। यानी इस श्रेणी की विकृतियों का सम्बन्ध ANS से होता है, जैसे- ह्रदयरोग, किडनी रोग, फेफड़ा, पाचन अंग आदि अस्वस्थ हो जाते हैं। अर्थात इन रोगों से जीवन रक्षक अंग अस्वस्थ हो जाते हैं।

दूसरी तरफ Conversion disorders (रूपान्तरण रोगों) में शरीर के वैसे अंग प्रभावित होते हैं जो केन्द्रीय स्नायुमंडल (CNS) द्वारा संचालित होते हैं। जैसे Sensory एवं Motor Process (संवेदनात्मक एवं क्रियात्मक) आदि इसमें प्रभावित होते हैं।

मनोदैहिक विकृतियों के प्रकार :-

शरीर की प्रभावित होनेवाले अंगों के आधार पर सैद्धान्तिक मनोवैज्ञानिकों एवं मनोचिकित्सकों ने इसे कई श्रेणियों में विभक्त किया है। अमेरीकन मनोवैज्ञानिक संघ (APA) ने (1952) में इसे दस (10) भागों में बाँटा है। यहाँ पर हम मनोदैहिक विकृतियों के कुछ प्रमुख प्रकारों की व्याख्या करना उचित समझते हैं :—

(i) हृदय वाहिका विकृतियाँ (Cardiovascular disorders)

:→ मनोदैहिक विकृतियों के सभी प्रकारों में Cardiovascular disorders सबसे अधिक आम (Common) एवं प्रचलित विकृति है। संवेगात्मक तनाव का सबसे अधिक असर हृदय पर पड़ता है, क्योंकि संवेगात्मक दबाव के प्रति हृदय सर्वाधिक संवेदनशील अंग होता है। सामान्य अवस्था में हृदय की धड़कन, नाड़ी की गति, रक्तचाप आदि अन्य जीवनरक्षी क्रियाएँ सामान्य रूप से काम करते हैं। इनकी गतियाँ सामान्य एवं संतुलित रहती हैं, परन्तु संवेग की अवस्था में इनकी गतियाँ असामान्य एवं असंतुलित हो जाती हैं। सरासन एवं सरासन (2002) के अनुसार :-

"हृदयवाहिका विकृति वह विकृति है जो रक्तवाहिका तंत्र तथा हृदय को प्रभावित करती है।"

हृदय रोगों के अन्तर्गत छाती में दर्द, हृदय धमनी के रोग एवं अन्य तरह के हृदय-संक्रमण तथा रोग आते हैं। प्रायः यह देखने को मिलता है कि दोस्त की बेवफाई, प्रेम में असफलता, व्यापार में हानि, असुरक्षा का भय आदि का सीधा असर हृदय पर पड़ता है, और इससे उत्पन्न तनाव Heart attack का एक प्रमुख कारण है। जेंकिंस एवं इन्जिस का एक अध्ययन बड़ा ही चौंकानेवाला परिणाम प्रस्तुत करता है। इन्होंने इस संदर्भ में एक अध्ययन द्वितीय विश्वयुद्ध के दौरान हृदय रोग से पीड़ित रोगियों पर किया गया था

उक्त अध्ययन के आधार पर वह इस निष्कर्ष पर पहुँचे कि 50% हृदय रोगों का कारण मनोवैज्ञानिक था।

(2) आमाशयतंत्र की विकृतियाँ (Gastrointestinal disorder) :-

आमाशयतंत्र एवं पाचनतंत्र की गड़बड़ियों का गहरा सम्बन्ध संवेगात्मक तनाव तथा अचेतन संघर्ष से है। सारस्वत एवं सारस्वत (2002) के अनुसार "आमाशयतंत्र विकृतियों का तात्पर्य पाचन-तंत्र, आमाशय एवं आँत की विकृतियों से है। इस प्रकार की विकृतियों में आँत का घाव (Peptic ulcer) एसिड की अधिकता (Hyperacidity), हृदयजलन (Heartburn), भूख की कमी (Anorexia Nervosa), अत्यधिक भूख (Bulimia), जठरशोथ (Colitis) आदि प्रमुख विकृतियाँ हैं। इन विकृतियों का कुछ अन्य कारण जैसे दूषित भोजन आदि भी हो सकता है, परन्तु यह भी सत्य है कि इनका एक कारण दीर्घकालिक तनाव भी है।

(3) श्वसन विकृतियाँ (Respiratory disorders) :- यह एक प्रमुख मनोदैहिक विकृति है। प्रायः यह देखने को मिलता है संवेगात्मक तनाव की अवस्था में श्वसन क्रियाएँ अनियमित हो जाती हैं। लगातार तनाव में रहनेवाले व्यक्तियों में श्वसन विकृतियाँ पाई जाती हैं। श्वसन क्रिया का संचालन एवं नियंत्रण में स्वतः संचालित स्नायुमंडल की अहम् भूमिका होती है। यह एक जीवनोपयोगी क्रिया है। चिंता एवं तनाव की हालत में दम घुटने, साँसो को दबना आदि तरह की शिकायतें देखने को मिलती हैं। इसका सीधा मतलब यह है कि लगातार तनाव एवं दबाव झेलने वाले व्यक्तियों में साँस सम्बन्धित रोगों का प्रकोप बढ़ जाता है। इसका परिणाम यह होता है कि ऐसे व्यक्ति दमा, श्वसनी ऐंठन, हे फिवर, फेफड़े की टी० बी० आदि रोगों के लक्षण उभरते हैं। मृत्युभय, परिवार से बिछुड़ने का भय परिवार से दूरी, आदि मृत्युभय आदि श्वसन विकृतियों का कारक है।

~~(4) श्वसन विकृतियाँ (Respiratory~~

(4) त्वचा-विकृतियाँ (~~R.~~ Skin disorder) :- त्वचा रोग एवं संवेगात्मक तनाव का गहरा सम्बन्ध है। त्वचा द्वारा हमारे शरीर की संवेगात्मक अभिव्यक्ति होती है।

Scanned with CamScanner

लगातार तनाव एवं मानसिक संघर्षों से जूझनेवाले लोगों में त्वचा में खुजलियाँ, एक्जीमा, नोचनी की शिकायतें अधिक देखने को मिलती हैं। संवेग की हालत में त्वचा का लाल होना, पीला पड़ना, रोंगटे खड़ा होना आदि आम बात है, यह संवेग का सूचक होता है। त्वचा यह सूचित करता है कि आप मानसिक अशांति एवं दबाव में जी रहे हैं। इसीलिए त्वचा को शरीर की भाषा भी कहा जाता है। ओवरमेयर (1969) ने अपने अध्ययनों के आधार पर पाया कि guilt feeling, क्रोध, आदि कई रोगों का कारण मानसिक तनाव है।

(5) जननमूत्र की विकृतियाँ (Genito-Urinary disorders)

हलाँकि जननमूत्र तंत्र एक शारीरिक संरचना है, फिर भी इसकी कार्यशीलता पर संवेगात्मक तत्वों का प्रभाव पड़ता है। नपुंसकता, गर्भपात, मासिक धर्म सम्बन्धित समस्याओं का बहुत हद तक मानसिक तनाव से सम्बन्ध है। मनोवैज्ञानिक कारण कई बार इतना प्रभावी होता है कि लोग पेशाब (मूत्र) त्याग की क्रिया रुक जाती है। क्रेगरफीड (1953) ने अपने अध्ययन में पाया कि इंग्लैंड के अस्पताल में जनन-मूत्री विकृति के शिकार रोगियों के ऊपर एक अध्ययन किया गया और अपने अध्ययन में पाया कि इनसे

सम्बन्धी रोगों से ग्रस्त पीड़ित लोगों में 70% रोगों का कारण Emotional Stress था। संवेगात्मक तत्वों का प्रभाव हमारे जननमूत्र तंत्र पर काफी पड़ता है। इसमें Menstural disorder, पीड़ायुक्त मूत्र क्रिया, योनि संकुलन, योनिसंकुचन नपुंसकता आदि रोग आता है। चिंता, लज्जायुत, कामुक द्वन्द्व आदि के चलते कभी-कभी महिलाओं का मासिक समय से पूर्व भी हो जाता है।

(6) अंतःस्रावी विकृतियाँ (Endocrine disorders) :- स्वचालित स्नायु तंत्र और अन्तःस्रावी ग्रंथियों में अन्योन्याश्रय सम्बन्ध है। डॉनजियर (1956) का मानना है कि थाइरॉयड ग्रंथि की क्रियाशीलता अक्रामक व्यवहार से है। भेतिनगर के अनुसार इस रोग का कारण मनोवैज्ञानिक होता है। संवेगात्मक समस्याएँ यदि लगातार बनी रहती हैं तो मधुमेह (Diabetes) का रोग हो जाता है।

उपर्युक्त सभी विकृतियाँ मनोदैहिक विकृतियाँ हैं जिनका वर्णन किया जा चुका है।

CLINICAL PICTURE (or, SYMPTOMS, CAUSES & TREATMENT)

मनोदैहिक विकृतियों के कारण :-

मनोदैहिक विकृतियों के सम्बन्ध में किये गये अध्ययनों से पता चलता है कि इसके लिये कई कारक उत्तरदायी हैं, जिन्हें हम मुख्यतः तीन प्रमुख श्रेणियों में रख कर अध्ययन करते हैं :-

1.) जैविक कारक (Biological factors)
2.) मनोवैज्ञानिक कारक (Psychological factors)
3.) सामाजिक सांस्कृतिक कारक (Socio-Cultural factors)
(4.) संज्ञानात्मक व्यवहारपरक कारक (Cognitive behavioural factors)

(1) जैविक कारक :- मनोचिकित्सकों एवं सैद्धान्तिक मनोवैज्ञानिकों ने मनोदैहिक विकृतियों की उत्पत्ति के लिए Biological factors को उत्तरदायी माना है। इसके तहत वैसे कारकों को रखा जाता है जो व्यक्ति को अपने माता-पिता एवं खानदान से जन्मजात रूप में आता है। इसके अन्तर्गत कुछ मुख्य कारक निम्नलिखित हैं :-

(i) अनुवंशिकता (Heredity) :- मनोवैज्ञानिकों का मानना

पीड़ित रह चुके होते हैं उनके बच्चों में भी ऐसी समस्याएँ देखने को मिलती हैं। आँत के घाव, दामा, रक्तचाप, हृदय रोग आदि के विकास में वंश परम्परा का हाथ होता है।

(ii) कायिक दुर्बलता :- कुछ ऐसे शारीरिक अंग होते हैं जिनके विकार में व्यक्तियों का हाथ होता है क्योंकि उसके कारण ये कमजोर हो जाते हैं। मनोवैज्ञानिकों का कहना है कि किसी-किसी व्यक्ति के कुछ शारीरिक अंग जन्मजात कमजोर होते हैं। जब वह व्यक्ति लगातार मानसिक दबाव झेलता है तो वह उस दुर्बल अंगों में विकृति आने की संभावनाएँ कई गुणा बढ़ जाती है। श्वसन रोग एवं पेप्टिक से पीड़ित व्यक्तियों में Stress के चलते ऐसे अंगों की रोगों का प्रकोप और बढ़ जाता है।

(2) मनोसामाजिक कारक (Psycho Social factors) :-

फ्रायड, एडलर, युंग आदि मनोवैज्ञानिक मनोदैहिक विकृतियों के लिए मनोवैज्ञानिक कारकों को उत्तरदायी मानते हैं। निरंतर मानसिक दबाव, चिंता, भय, चुनौतीपूर्ण परिस्थितियाँ, मानसिक द्वंद्व, हीन भावना, निराशा, प्यार का अभाव आदि मनोवैज्ञानिक कारक हैं जो इस तरह की विकृतियों को पनपने के लिए उर्वर भूमि तैयार कर देते हैं। इसके तहत निम्न कारकों ~~की~~ ~~(2) संवेगात्मक मनोदशा (Emotional State)~~ का अध्ययन किया जाता है :-

(i) संवेगात्मक मनोदशा (Emotional State) :- मनोदैहिक विकृतियों के विकास में संवेगात्मक अवस्था बहुत ही महत्वपूर्ण हाथ होता है। फ्रेंज एलेक्जेंडर (1950) के अनुसार मनोशारीरिक विकृतियों का आधार अचेतन संवेगात्मक अवस्थाएँ होती हैं। चिरकालिक संवेगात्मक मनोदशा से गुजर रहे व्यक्ति में उच्चरक्तचाप के शिकार हो जाते हैं।

Scanned with CamScanner

(3) सामाजिक - सांस्कृतिक कारक

क्रास सांस्कृतिक शोधों से यह जानकारी मिलती है कि सामाजिक एवं सांस्कृतिक कारक एवं मनोशारीरिक बीमारियों में गहरा सम्बन्ध है। जापान के लोगों में हृदय रोग बहुत कम होता है दूसरी तरफ अमेरीकन लोगों में हृदय रोग बहुत अधिक होता है। इसी तरह परम्परावादी परिवार में हृदय रोग अधिक होता है। Levine et al (1989) ने अपने अध्ययनों के आधार पर यह निष्कर्ष निकाला कि Community life (सामुदायिक जीवन) एवं हृदय रोग में गहरा सम्बन्ध है।

इसी तरह कमजोर अन्तःपारस्परिक सामाजिक सम्बन्ध, कठोर अनुशासन, सामाजिक उथल पुथल, सामाजिक तिरस्कार, सामाजिक उपेक्षा आदि मनोशारीरिक रोगों की उत्पत्ति में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। इससे ANS प्रभावित होता है। अंतःस्रावी ग्रंथियों पर बुरा असर पड़ता है, जिसके फलस्वरूप ऐसे समाज में मनोशारीरिक रोग(के) से अधिक मिलते हैं।

(4) संज्ञानात्मक कारक :-

मनोदैहिक रोगों का सम्बन्ध व्यक्ति की संवेदनशीलता एवं उत्तेजनाओं को देखने एवं मूल्यांकन करने के तरीकों से भी सम्बन्धित है। शाइमंस (1961) का मानना है कि प्रत्यक्षीकरण का सीधा सम्बन्ध स्वतःसंचालित सहानुभूतिक तंत्र (Sympathetic System) से है। व्यक्ति उत्तेजना का शिकार अधिक होते हैं जिससे कई रोग विकसित हो सकते हैं। Type A Personality वाले लोगों में हृदय समस्याएँ अधिक होती हैं। समायोजन में विफलता संज्ञानात्मक मूल्यांकन पर निर्भर करता है।

उपचारात्मक प्रविधियाँ
Therapeutic Techniques

मन और शरीर में अन्योन्याश्रय सँबन्ध है। चाहे आप शारीरिक रूप से अस्वस्थ हों चाहे मानसिक रूप से बीमार हो; उसका प्रभाव सम्पूर्ण रूप से पड़ता है। प्रत्येक ही स्थिति में पूरा शरीर प्रभावित होता है। अतः उपचार भी पूर्णांगवादी (wholistic approach) दृष्टिकोण से होना चाहिए। मनोशारीरिक रोगों के स्वरूप एवं कारणों के विषय में जान लेने के बाद उपचार करना आसान हो जाता है। मनोशारीरिक रोगों की उपचार के लिए निम्नलिखित तकनीकों का इस्तेमाल किया जा सकता है:—

(1) **औषध चिकित्सा (Drugs)**:— मनोशारीरिक रोगों में उसके लक्षणों एवं कारणों को आधार बनाकर आवश्यक औषधियाँ देकर उसको नियंत्रित किया जा सकता है। दमा, पेचिश, हृदय आदि रोगों का इलाज विशेषज्ञ चिकित्सक की देखरेख में कराने पर काफी फायदा मिलता है।

(2) **मनोविश्लेषणात्मक चिकित्सा**:— मनोचिकित्सा विधि के कुछ आवश्यक तकनीकों का इस्तेमाल करके मनोशारीरिक रोगों के कारणों का पता लगाया जा सकता है। इस तरह उन कारणों को हटाने के लिए Psychotherapies खासकर Psychoanalytic therapy का प्रयोग लाभप्रद नतीजा देता है। अधिकांश मनोशारीरिक रोग, चिंता, तनाव, भय, क्रोध, संवेदनशीलता की उपज होते हैं। इन्हें दूर कर पीड़ित व्यक्ति को समायोजित किया जाता है जिससे वे सामान्य जीवन जी सकें। मनोचिकित्सा की free association, Dream analysis, ego analysis Technique के माध्यम से व्यक्ति की अन्दर का भय निकालना आसान है।

Scanned with CamScanner

(3) व्यवहार चिकित्सा :- रोगी को बुरी आदतों को छोड़ने के लिए प्रेरित किया जाता है, जिससे रोग बढ़ते हैं। धूम्रपान, शराब आदि छोड़ने के लिए व्यवहार चिकि० के कुछ प्रमुख तकनीकों Systematic desensitization assertive traing आदि काफी कारगर हैं। इन तकनीकों से रोगी के चिंता एवं क्रोध को कम किया जा सकता है।

(4) फीडबैक :- इस तकनीक के तहत रोगी का मनोबल एवं आत्मविश्वास बढ़ाया जा सकता है शारीरिक प्रतिक्रिया की सही सूचना देने से रोगी अपनी समस्याओं पर बेहतर नियंत्रण रख सकता है। ध्यान रहे सेवार्थी को पैनिक नहीं बनाना चाहिए केवल सही सूचना देनी चाहिए जिससे प्रोत्साहित होकर साकारात्मक रूप तैयार हो जाते।

निष्कर्ष के तौर पर कहा जा सकता है कि दैनिक जीवन की भागदौड़, प्रतिस्पर्धा, और आगे निकलने की होड़ आदि ने भय, चिंता, और अवसाद को इस क्रम बढ़ा दिया कि लोग कई तरह की मनोदैहिक विकृतियों के गिरफ्त में आ रहे हैं। इससे बचने के लिए स्वस्थ्य जीवन शैली विकसित करने पर गौर दिया जाना चाहिए और उपचार में wholistic approach को अपनाने की आवश्यकता है।

R.K. Singh
20.05.2020

Dr. Ramendra Kumar Singh
Deptt of Psy.
D.K. College, Dumraon
(Buxar).