DR.MALA KUMARI
ASSISTANT PROFESSOR (GUEST TEACHER)
DEPARTMENT OF PSYCHOLOGY
A.N.D COLLEGE SHAHPUR PATORY,SAMASTIPUR
B.A –PART 2 PSYCHOLOGY (HONS)
PAPER-3 ,UNIT-5,
ANXIETY DISORDERS:PHOBIAS

LECTURE-28

PHOBIAS

"दुर्भीती"

दुर्भीती (PHOBIA) एक बहुत ही सामान्य चिंता विकृति (ANXIETY DISORDERS) है |जिसमे व्यक्ति किसी ऐसे विशिष्ट वस्तु या परिस्थिति (SITUATION) में सतत एवं असंतुलित मात्रा में डरता है |जो वास्तव में व्यक्ति के लिए कोई खतरा या न के बराबर खतरा उत्पन्न करता है |जैसे ,जिस व्यक्ति में मकड़ा से फोबिया उत्पन्न हो गया , वह उस कमरे में नहीं जा सकता है जहाँ मकड़ा मौजूद है | स्पष्टतः मकड़ा एक ऐसा जीव-जंतु है जो

व्यक्ति के लिए कोई खतरा नहीं पैदा करता है | परन्तु उससे दुर्भीती उत्पन्न हो जाने पर व्यक्ति के सामान्य व्यवहार को वह विचलित कर देता है |

सेलिगमैन एवं रोजेनहान (SELIGMAN AND ROSENHON,1998) ने फोबिया को इस प्रकार परिभाषित किया है –

“फोबिया एक सतत डर प्रतिक्रिया है जो खतरा के वास्तविकता के अनुपात से परे होता है”|

ड़ेविसन एवं नील (DAVISON AND NEALE,1996) ने फोबिया को कुछ और स्पष्ट ढंग से परिभाषित किया है , “
मनोरोगविज्ञानियों द्वारा फोबिया को एक विघटनकारी डर-व्यवहृत परिहार जो किसी ख़ास वस्तु या परिस्थिति से उत्पन्न खतरा के अनुपात से अधिक होता है तथा जिसे प्रभावित व्यक्ति द्वारा आधारहीन समझा जाता है, के रूप में परिभाषित किया गया है |”

इन परिभाषाओं से यह स्पष्ट है की फोबिया में व्यक्ति या रोगी किसी ऐसे वस्तु या परिस्थिति से असंतुलित मात्रा में डरता है जिससे वास्तव में कोई खतरा नहीं होता है | उसका डर इतना अधिक होता है की उससे उसका सामान्य जीवन का व्यवहार अपअनुकूलित नहीं होता है | इस तरह से फोबिया में पाया गया

डर दिन-प्रतिदिन के जीवन में पाया गया सामान्य डर से भिन्न होता है |दिन-प्रतिदिन का डर सिर्फ उसी वस्तु से होता है जो वास्तव में खतरनाक होता है तथा इस डर से उसका व्यवहार अपअनुकूलित नहीं होता है |

फोबिया के लक्षण या नैदानिक विशेषताएँ-

(SYMPTOMS OR CLINICAL FEATURES OF PHOBIAS)

अमेरिकन मनश्चिकित्सक संघ (APA ,1994) के अनुसार फोबिया के निम्नांकित प्रमुख लक्षण होते है |

1. किसी विशिष्ट परिस्थिति या वस्तु से इतना अधिक सतत डर (PERSISTENT FEAR) जो वास्तविक खतरा के अनुपात से कहीं अधिक होता है |
2. व्यक्ति को उस विशिष्ट वस्तु या परिस्थिति से सामना होने पर अत्यधिक चिंता या विभीषका दौरा (PANIC ATTACK)भी उत्पन्न हो जाता है |
3. व्यक्ति या रोगी यह समझता है की डर अत्यधिक या वास्तविक है |
4. व्यक्ति फोबिया उत्पन्न करने वाली परिस्थिति या वस्तु से दूर रहना पसंद करता है |

5. अगर उपयुक्त लक्षण कोई और विशेष रोग से उत्पन्न नहीं हुए हो |

उपयुक्त प्रमुख लक्षणों के अतिरिक्त ऐसे व्यक्तियों में अन्य कई तरह के लक्षण जैसे तनाव,सिरदर्द ,पीठ में दर्द , पेट की गड़बड़ी आदि देखने को मिलते है | तीव्र संत्रास या आतंक की स्थिति में ऐसे व्यक्तियों में व्यक्तित्व लोप का अनुभव उत्पन्न होता है तथा साथ-ही-साथ अवास्तविकता तथा विचित्रता आदि का भाव भी उत्पन्न रहता है | फोबिया में प्रायः विषाद (DEPRESSION) के लक्षण भी देखे जाते है और कई रोगियों में तो गंभीर अंतरवैयक्तिक कठिनाईयाँ भी उत्पन्न हो जाती है |कुछ रोगियों में तो निर्णय लेने में भी कठिनाई उत्पन्न हो जाती है जिसे **कॉफ़मैन(1973) ने व्यंग्यात्मक लहजे में निर्णय दुर्भीती (DECIDO PHOBIA) कहा है |**

दुर्भीती का एक केस उदाहरण

“अन्ना नाम की एक महिला जिसकी आयु 38 वर्ष की थी , में बिल्ली से दुर्भीती विकसित हो गया | 6 महिना पहले उसके मकान के ठीक सामने वाला मकान खाली हो गया था और उसमे बड़े-बड़े घास उग गए थे जिसमे अगल-बगल की बिल्लियाँ आकर खूब उछल कूद किया करती थी |अन्ना

को यह डर हो गया था की जब वह अपने मकान से बाहर निकलेगी तो बिल्ली उसपर कूद कर उसे नोच-खसोट लेगी |इसलिए वह अपने आप को घर में बंद रखा करती थी जब वह चार वर्ष की थी , तो उसके मन में यह भायावह ख्याल आता था की उसके पिता बिल्ली के एक बच्चे को पकड़कर पानी में डूबा दिए थे और तब से ही वह सचमुच में बिल्ली से आतंकित रहती थी |यह कहने पर भी की उसके पिता ऐसा नहीं कर सकते है वह उस डर से घबरा जाती थी |बिल्ली को देखते ही वह अधिक आतंकित हो जाती थी तथा वह सिर्फ बिल्ली के डर से उत्पन्न आशंकाओं के बारे में ही सोचा करती थी |वह कोई भी अप्रत्याशित गति ,छाया या आवाज को बिल्ली की आवाज समझ बैठती थी | इस केश में अन्ना इसलिए घर में ही रहना चाहती है क्योंकि उसे डर है की यदि वह घर से बाहर निकलती है तो बिल्ली द्वारा उस पर आक्रमण किया जा सकता है | उसका डर सचमुच में उस अनुपात से काफी अधिक है जिसमे सचमुच में बिल्ली उस पर झपट कर हानि पहुँचा पाए |यहाँ वास्तविक खतरा लगभग शून्य है परन्तु उसका डर काफी अतार्किक एवं अनत्य है |सचमुच में उसकी समस्या एक सामान्य डर से कही अधिक है |अतः यह

निश्चित रूप से फोबिया का एक उत्तम उदाहरण है |एक अनुमान के अनुसार लोगो के बीच फोबिया एक सामान्य विकृति है| आम लोगो के बीच इस मनोवृति के होने का दर 6.2% है |जिसमे महिलाओं में उसका दर 8% है जबकि पुरषों में उससे आधा से भी कम अर्थात 3.4% है |