

**DR.MALA KUMARI
ASSISTANT PROFESSOR (GUEST
TEACHER)
DEPARTMENT OF PSYCHOLOGY
A.N.D COLLEGE SHAHPUR
PATORY,SAMASTIPUR
B.A –PART 2 PSYCHOLOGY (HONS+SUB)
PAPER-3 ,UNIT-5,
TREATMENT OF PHOBIAS
LECTURE-33**

दुर्भीति के उपचार

TREATMENT OF PHOBIAS

फोबिया के उपचार की कई विधियाँ हैं जिन्हें मोटे तौर पर निम्नांकित चार प्रमुख भागों में बाँटा जा सकता है –

- 1.जैविक उपचार (biological treatment)
- 2.मनोविश्लेषणात्मक उपचार (psychoanalytic treatment)
- 3.व्यवहारपरक उपचार (behavioural treatment)
- 4.संज्ञानात्मक उपचार (cognitive treatment)

इन सबों का वर्णन निम्नलिखित है –

- 1.जैविक उपचार –फोबिया के रोगियों की चिंता को कम करने के लिए चिंता –विरोधी औषध (anti –anxiety drugs)जैसे बारबिट् रेट

(barbiturate) का प्रयोग किया जाता है |परंतु चूँकि इसका अवांछनीय पार्श्विक प्रभाव (side effect) अधिक होता पाया गया ,इसलिए अब इसका उपयोग कम होने लगा है |अब तुलनात्मक रूप से दो अन्य औषधो जैसे प्रोपैनेडियोल्स तथा बेनजोडियाजेपाईन्स का उपयोग फोबिया के रोगियों के उपचार में अधिक किया जाता है |इन औषधो के सहारे उपचार करने में जो सबसे बड़ा दोष दिखलाता है ,वह यह है की औषध बंद करते ही पुनः फोबिया के लक्षण लौट आते है |अतः जैविक चिकित्सा फोबिया के रोगियों का एक बहुत सही उपचार नहीं दीखता है |

2.मनोविश्लेषणात्मक उपचार – मनोविश्लेषणात्मक चिकित्सा में चिकित्सक रोगी के उन दमित मानसिक संघर्ष की पहचान करना चाहता है जो उसमे असंगत डर तथा डर के वस्तुओ या परिस्थितियों से दूर ले जाता है |इस तरह के संघर्ष की पहचान करने में वह स्वतंत्र सहचर्य विधि , स्वप्न विश्लेषण आदि का सहारा लेता है |परम्परागत मनोविश्लेषक मूलतः लैंगिक संघर्ष का पता लगा कर रोग का उपचार करते है परन्तु ऐरिटी के अंतरवैयक्तिक सिद्धांत से सम्बद्ध मनोविश्लेषक ऐसे रोगी को अपने सामान्यीकृत डर को समझने में मदद कर उसका उपचार करते है |

3.व्यवहारपरक उपचार – फोबिया के उपचार में कई तरह के व्यवहार परक विधियाँ जैसे क्रमबद्ध असंवेदीकरण ,माँडलिंग तथा फ्लडिंग आदि प्रमुख है | क्रमबद्ध असंवेदीकरण की प्रविधि जिसका विकास जोसेफ ओल्प (joseph wolpe) द्वारा 1950 वाले दशक में किया गया था | द्वारा फोबिया का उपचार काफी किया गया है | इस विधि में उपचार

तीन स्तरीय अवस्था में होता है |पहली अवस्था में चिकित्सक रोगी की मांसपेशियों के विश्लेषण का प्रशिक्षण देता है |दूसरी अवस्था में चिकित्सक की मदद से रोगी उन सभी वस्तुओं या परिस्थितियों जिससे वह डरता है , की एक पदानुक्रमिक सूची तैयार करता है |तीसरी अवस्था में प्रति अनुबंधन के सहारे रोगी के दुर्भीति को धीरे-धीरे कम किया जाता है |इस तीसरी अवस्था में रोगी गहरी शिथिलीकरण की अवस्था में रहते हुए सूची से डर उत्पन्न करने वाले उद्दीपकों के बारे में एक-एक करके सोचते जाता है | वह पहले सूची के उस उद्दीपक के बारे में सोचता है जिससे सबसे कम डर उत्पन्न होता है फिर उत्तरोत्तर अधिक डर उत्पन्न करने वाले उद्दीपक के बारे में एक के बाद एक करके सोचता है |इससे उसका डर स्वभावतः कम हो जाता है क्योंकि डर तथा शिथिलीकरण आपस में असंगत अनुक्रिया है जो एक साथ नहीं हो सकता है |फोबिया के रोगियों के उपचार में इस विधि का उपयोग विल्सन एवं ओलयरी (1980) द्वारा काफी अधिक सफलता पूर्वक किया गया है |

मॉडलिंग की प्रविधि में दुर्भीति के रोगी किसी ऐसे मॉडल या व्यक्तिके व्यवहार को देखता है जो उसके रोग से सम्बद्ध व्यवहार को बिना किसी डर के करता है |जैसे , दुर्भीति के रोगी को एक ऐसा मॉडल दिखला कर उसका उपचार सफलतापूर्वक बैण्डुरा (1986) द्वारा किया गया है जिसमे मॉडल या व्यक्ति सर्प को लेकर अपने शरीर पर छोड़ता है तथा वह फिर सर्प को हाथ से पकड़कर उसे उलट-पुलट करते हुए अपने कंधे एवं गले में लिपटाता है | उसे देखकर रोगी यह सीखता है

की सचमुच में सर्प से उसका डर व्यर्थ है | फिर उसके बाद चिकित्सक उस रोगी की धीरे-धीरे सांप के पास आने ,उसे छूने एवं पकड़ने के लिए प्रोत्साहित करता है और इस तरह से बार-बार करके उसकी फोबिया को कम या समाप्त करता है |

फ्लडिंग में फोबिया के रोगी को उस वस्तु या परिस्थिति में लम्बे अवधि तक रखा जाता है जिससे वह डरता है |जैसे ,बंद स्थान से दुर्भीति जिसे क्लाऊस्ट्रोफोबिया कहा जाता है ,के रोगी को बंद कमरे में कुछ घंटो तक रखा जा सकता है तथा ऊँचाई से डरने वाले व्यक्ति को ऊंचे मकान पर कुछ घंटो के लिए ले जाया जा सकता है | ऐसा करने से रोगी में यह सूझ उत्पन्न होता है की उसका डर व्यर्थ है क्योंकि किसी भी तरह का अनर्थ तो नहीं होता है ऐसी सूझ से उसकी दुर्भीति स्वतः कमने लगती है |

उपर्युक्त प्रविधि के अलावा रक्त दुर्भीति के उपचार के लिए एक नयी प्रविधि जिसे प्रयुक्त तनाव कहा जाता है ,का उपयोग अधिक किया जा रहा है |इस प्रविधि का प्रतिपादन स्वीडेन के मनोवैज्ञानिक लारस-गोरेन ओस्ट द्वारा किया गया और यह प्रविधि क्रमबद्ध असंवेदीकरण के तर्क पर आघृत है |ओस्ट ने जब यह देखा की रक्त दुर्भीति के रोगी जब रक्त को देखता है तो उसमे कुछ ऐसी जैविक प्रक्रियाएँ प्रारंभ होती है जो अन्य तरह के दुर्भीति के रोगियों में होने वाले जैविक प्रक्रियाओं से विपरीत होता है |जैसे रक्त फोबिया का रोगी जब रक्त देखता है तो उसका रक्तचाप कम हो जाता है तथा हृदय गति मंद हो जाता है तथा अक्सर वह बेहोश हो जाता है |ओस्ट ने ऐसे रोगियों को अपने

मांसपेशियों में तनाव उत्पन्न करने का प्रशिक्षण दिया जिससे उनमें रक्तचाप एवं हृदय गति में वृद्धि हुई तथा वह बेहोश नहीं हुआ ।

4.संज्ञानात्मक उपचार – फोबिया के उपचार में संज्ञानात्मक प्रविधियाँ अधिक सफलीकृत नहीं हो पायी हैं । इलिस (1962) का सुझाव था की रोगी के असंगत विश्वासों द्वारा दुर्भीति संपोषित होता है । अतः जब भी रोगी उस वस्तु या परिस्थिति जिससे वह डरता है , का सामना करता है , तो उसे अपने असंगत विश्वास के खोखलापन को समझने की कोशिश करनी चाहिए । इससे रोगी में असंगत विश्वास कमजोर होकर उसके जगह पर संगत विश्वास कायम हो जायेगा और फिर धीरे-धीरे उसकी दुर्भीति कम हो जाएगी या समाप्त हो जाएगी ।

स्पष्ट हुआ की फोबिया जिसके कई प्रकार हैं कई कारणों से उत्पन्न होता है इसके उपचार के कई विधियाँ हैं जिसका उपयोग आज भी मनाश्चिकित्सको द्वारा काफी किया जाता है ।