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,
GENERALIZED ANXIETY DISORDER OR GAD
LECTURE-41

सामान्यीकृत चिंता विकृति

(GENERALIZED ANXIETY DISORDER OR GAD)

सामान्यीकृत चिंता विकृति एक ऐसी विकृति है जिसमे रोगी चिरकालिक अवास्तविक या अत्यधिक चिंता से ग्रस्त रहता है | इस तरह की चिंता को परम्परागत रूप से स्वतंत्र प्रवाही चिंता कहा जाता है |GAD से ग्रसित व्यक्ति हमेशा तनाव ,चिंता एवं बिखरित अशांति की दुनियाँ में होता है| DSM-IV(TR) के अनुसार यदि किसी व्यक्ति की जिन्दगी कम-से-कम गत छह माह ऐसे बीते हो जिसमे अधिकतर अवधि में उसे अवास्तविक एवं अत्यधिक चिंता बना हुआ रहा हो,तो निश्चित रूप से उसे GAD का रोगी कहा जा सकता है |

GAD की कई नैदानिक विशेषताएँ या लक्षण है –

EMOTIONALLY (सम्वेगिक रूप से)-ऐसी रोगी बैचेन ,तनाव ग्रस्त,सतर्क ,हैरान दीखता है | वह आने वाले खतरों जैसे ह्रदय आधात,मर जाने या नियंत्रण खोने आदि जैसे बातों के बारे में सोच-सोच कर काफी परेशान रहता है |संज्ञानात्मक रूप से वह हमेशा कुछ बुरा होने की उम्मीद करते रहता है |परन्तु यह नहीं बता पाता है की क्या बुरा होने वाला है |ऐसे रोगी में कई आपातकालीन दैहिक प्रक्रियाएँ भी होते पायी गयी है जिनमे पसीना आना ,ह्रदय गति तीव्र होना,पेट की गड़बड़ी होना,सिर का उड़ा-उड़ा अनुभव होना ,हाथ-पाँव काफी ठंड हो जाना आदि प्रधान है | ऐसे व्यक्ति जल्द थकान अनुभव करते है ,एकाग्रचित होने में कठिनाई का अनुभव करते है,चिड़-चिड़ा व्यवहार दिखलाते है तथा इनमे अनिद्रा की शिकायत भी होती है |व्यवहारात्मक रूप से,ऐसे व्यक्ति हमेशा अपने आप को दूसरो से छुपाते है या छुपाने के ख्याल से कहीं और चले जाते है |ऐसे व्यक्तियों को किसी निर्णय पर पहुँचाने में कठिनाई होती है और अगर कोई निर्णय ले भी लिए तो वे ये सोच-सोच कर परेशान रहते है की अवश्य ही उसमे कोई-न-कोई त्रुटी हो गयी होगी | GAD की विकृति अन्य विकृतियों की तुलना में कम होते पायी जाती है |

GAD का एक केस उदाहरण –इस केस उदहारण को डेविसन एवं नील (1996)द्वारा उद्धित किया गया है “चौबीस वर्ष के

मेकेनिक को मनश्चिकित्सा के लिए मेडिकल चिकित्सक द्वारा भेजा गया | उसे नींद नहीं आने की शिकायत थी तथा साथ-ही-साथ चक्कर भी आता था वह आरंभिक साक्षात्कार के दौरान काफी दुखी दीखता था तथा वह बोलते बोलते हांफ जाता था तथा उसे काफी पसीना भी आता था |वह बार-बार पानी पिता था फिर भी उसकी प्यास नहीं बुझती थी | उसमे तीव्र चिंता के और भी लक्षण मौजूद थे वह यह भी कहता था की उसे हमेशा तनाव बना रहता था |उसे किसी भी चीज की चिंता होने लगती थी |जब वह अन्य लोगो के साथ कार्य करता था तो वह यह सोचकर चिंतित हो जाता था की कही कोई भयानक घटना जैसे ह्रदय अघात या मृत्यु न हो जाए |उसने अपने अंतवैयक्तिक संबंधो में तरह-तरह की कठिनाइयों के बारे में भी बतलाया और कहा की उसका यह सम्बन्ध दोषपूर्ण होने के कारण ही उसे कई नौकरी से बाहर निकाल दिया गया था|"

इस केस उदाहरण में GAD के अधिकतर लक्षण पाए गए है |

GAD कई कारण है जिनमे से निम्नांकित प्रमुख है-

(I) **जैविक कारक (BIOLOGICAL FACTORS)**

(II) **मनोवैज्ञानिक कारक (PSYCHOANALYTIC FACTORS)**

(III) **अधिगम से सम्बद्ध कारक (LEARNING FACTORS)**

(IV) **संज्ञानात्मक-व्यवहारात्मक कारक (COGNITIVE-BEHAVIOURAL FACTORS)**

इन सबों का वर्णन निम्नांकित है-

(1) **जैविक कारक** – कुछ मनोवैज्ञानिकों के शोध से पता चला है की GAD का कारण आनुवंशिकता है | जैसे ,स्लेटर एवं शिल्ड (1969) ने एकांडी जुड़वां बच्चों के सत्तरह युग्मों तथा भ्रातीय जुड़वां के 28 युग्मों का तुलनात्मक अध्ययन किया और पाया की 49% एकांडी जुड़वां बच्चों ने सामान्यीकृत चिंता विकृति थी जबकि मात्र 4% भ्रातीय जुड़वां बच्चों में चिंता स्नायु विकृति पायी गयी | इन अध्ययनो के आलोक में यह कहा जा सकता है कि GAD का आधार आनुवंशिकता भी है |

(2) **मनोवैज्ञानिक कारक** – मनोवैश्लेषिक सिद्धांत द्वारा भी GAD की व्याख्या की गयी है | इस सिद्धांत के अनुसार इगो की इच्छा एवं इड की इच्छा में अचेतन संघर्ष के कारण GAD की उत्पत्ति होती है |ईड की ऐसी इच्छाएँ जो प्रायः अपनी अभिव्यक्ति चेतन चाहती है परन्तु इगो उनके इस अभिव्यक्ति पर इसलिए रोग लगा देता है क्योंकि उसे डर होता है कि ऐसा होने से उसे दंड मिल सकता है चूँकि ऐसी चिंता का स्रोत अचेतन होता है अतः रोगी बिना कारण जाने हुए हमेशा चिंतित एवं आशंकित होता है |

(3) **अधिगम से संबद्ध कारक** –यहाँ GAD को वातावरण के बाह्य उद्दीपकों से अनुबंधित माना जाता है |ओल्प (1958)ने इस कारण का समर्थन प्रदान किया है |जैसे ,यदि कोई व्यक्ति जागृतावस्था में सामाजिक संपर्क के बारे में चिंतित हो सकता है |अगर वह व्यक्ति अन्य लोगों के साथ अपना अधिक समय व्यतीत करता है तो यह समझा जा सकता है कि इसकी चिंता इस परिस्थिति से न कि अन्य आंतरिक कारकों से अनुबंधित है |इससे साबित होता है कि GAD में व्यक्ति की चिंता बाह्य उद्दीपकों से अनुबंधित होता है और ऐसे उद्दीपकों का परास (RANGE) काफी विस्तृत होता है |

(4) **संज्ञानात्मक –व्यवहारात्मक कारक** –संज्ञानात्मक –व्यवहारात्मक मॉडल में GAD के प्रमुख कारण के रूप में नियंत्रण एवं निःसहायता पर ध्यान केन्द्रित किया गया है |बारलो (1998)के अनुसार GAD के रोगी धमकीपूर्ण परिस्थितियों को अपने नियंत्रण से परे मानता है जिससे उनमें अत्यधिक चिंता सतत बना होता है |इस तरह के नियंत्रण की कमी के अतिरिक्त कुछ अन्य संज्ञानात्मक प्रक्रियाएँ भी ऐसे रोगियों के साथ संबंधित होती है |मैकलियोड एवं उनके सहयोगियों (1986)के अध्ययन के अनुसार कुछ दैहिक हानि हो सकती है या जहाँ सामाजिक

भाग्यहीनता जैसे आलोचना ,तिरस्कार एवं व्याकुलता की सम्भावना अधिक होती है |

अत :स्पष्ट हुआ कि GAD के कई कारण है |

GAD के उपचार –

GAD के उपचार के लिए निम्नांकित दो तरह की प्रविधियां अधिक लोकप्रिय है –

(I) **जैविक या मेडिकल प्रविधि (BIOLOGICAL OR MEDICAL TECHNIQUES) -थॉम्पसन** (1996) तथा हंट एवं सिंह द्वारा किये गए अध्ययनों से यह स्पष्ट हुआ है की चिंता –विरोधी औषध के लेने से GAD के चिंता लक्षणों में काफी कमी आ जाती है |

(II) **संज्ञानात्मक-व्यवहारात्मक चिकित्सा (COGNITIVE-BEHAVIOURAL THERAPY OR CBT)** – CBT द्वारा GAD के रोगियों का उपचार सफलतापूर्वक किया गया है और इसके समर्थन में तीन प्रमुख अध्ययनों का उल्लेख किया सकता है |बटलर तथा उनके सहयोगियों (1991) ने 57 GAD के रोगियों को दो समूह में बाँट कर प्रत्येक को अलग –अलग प्रविधियों से उपचार किया |वे दो प्रविधि थे – CBT(संज्ञानात्मक-व्यवहारात्मक) चिकित्सा तथा इन्तजार –सूचि नियंत्रण| 4 से 12 सत्र तक उपचार किया गया और 18 महीने तक अनुवर्तन किया गया और पाया गया

की CBT द्वारा किया गया उपचार सबसे अधिक प्रभावशाली सिद्ध हुआ |

निष्कर्षतः यह कहा जा सकता है की GAD के उपचार के लिए चिंता-विरोधी औषधों का उपयोग एक अस्थायी समाधान के लिए किया जा सकता है तथा CBT का उपयोग एक स्थायी समाधान के लिए किया जा सकता है|