

ચિંતા એક વૈશ્વિક સમસ્યા

રજુકર્તા

ડો. સુરસિહ બારડ

ક્રિડીવાવ આર્ટ્સ એન્ડ કોમર્સ કોલેજ,ક્રિડીવાવ

વર્તમાન સમયમાં દરેક માનવી સુખી થવા માંગે છે પરંતુ સામાજિક અને વ્યક્તિગત પ્રશ્નોની પાછળ માનવી એટલો બધો દબાયેલો હોય છે કે તે સુખી બનવાના સ્વપ્નો સાકાર બનાવી શકતો નથી. પ્રેરણા અને જરૂરિયાતોનું ચક્ર નિરંતર ચાલ્યા જ કરે છે. દરેકની બધી જરૂરિયાતો તાત્કાલીક કે દીર્ઘકાલીન સંતોષાય તેવું હંમેશા બનતું નથી. જરૂરિયાતોના સંતોષમાં વિલંબ કે અન્ય કારણો થી માનસિક અસ્પષ્ટતા સર્જાય છે. પરિણામે ચિંતા ઉદભવે છે.

ચિંતાનો અર્થ :

ચિંતાને અંગ્રેજીમાં Anxiety કહે છે. મૂળ લેટીન ભાષાનો Angustus ઉપરથી ઉતારી આવ્યો છે. જેનો શાબ્દિક અર્થ ગુંગળામણ કે અકળામણ થાય છે. ચિંતા અને ભયને સંબંધ છે. ઈ.સ. 1894 કેસલરે (Kessler) સંશોધન કરીને તારવ્યું છે કે ચિંતા મોટે ભાગે સામાન્ય કક્ષાનો માનસિક રોગ છે. 19% પુરુષોમાં અને 31% સ્ત્રીઓમાં કોઈને કોઈ પ્રકારની ચિંતા જોવા મળે છે.

ચિંતા વિશેના નિષ્ણાતોના મંતવ્યો :

સૌ-પ્રથમ 1894 માં ફ્રોઈડે મનોવિજ્ઞાનમાં વિકૃત ચિંતાનો ખ્યાલ રજૂ કર્યો ત્યાર પછી ચિકિત્સા ક્ષેત્રમાં સાહિત્ય ચિંતાને લગતા અભ્યાસોની સંખ્યામાં ક્રમિત વધારો થતો રહ્યો છે. પાવલોની 1972 માં કુતરા પર પ્રયોગ કરીને પ્રાયોગિક વિકૃતિ ઉભી કરી હતી. અને તેને અનુસરીને પ્રાણીઓમાં ભય, હતાશા અને સંઘર્ષને લગતા અસંખ્ય પ્રાયોગિક સંશોધનો થયા.

“જેમ લીડલે” 1944 માં થયેલો ઘેટા પરનો અભ્યાસ, ગેરેટનો 1942 માં થયેલો કુતરા પરનો અભ્યાસ મેસરમેનનો 1943 માં થયેલો બિલાડી પરનો અભ્યાસ અને માઉટરનો ઉંદર પરનો અભ્યાસ વગેરે જાણીતા છે.

પરંતુ 1950 પહેલા માનવ ચિંતા અંગે સાપેક્ષ રીતે ઘણા ઓછા પ્રાયોગિક સંશોધનો થાય છે. સંશોધનને લગતા સાહિત્યમાં ચિંતા શબ્દનો ઉપયોગ જેટલી સંખ્યામાં થયેલો જણાય છે તે સંખ્યા આ આગાહીને ખોટી ઠેરવે છે. 1950 થી 1963 સુધીના સાયકોલોજીકલ ઓબ્સ્ટ્રેક્ટ જોતા જણાય છે કે 1500 કરતા પણ વધારે અભ્યાસો ચિંતાના શીર્ષક હેઠળ થયેલા છે.

1960 થી 1963 ના ગાળા દરમ્યાન સાયકોલોજીકલ ઓબસ્ટ્રેક્ટ ની અંદર ચિંતાના અભ્યાસોની જે સંખ્યા નોંધાઈ છે તે સંખ્યા ૧૯૩૦ ના સમય કરતા દસ ગણી વધારે છે. ચિંતા અંગેના શરૂઆતના ખ્યાલ ઘણા ખરા જ્ઞાનતંતુ અંગેના હતા. જ્ઞાનતંતુઓના મધ્યબિંદુઓની ઉગ્રતા એટલે ચિંતા અથવા ઉત્તેજીત થઈ જાય એવા માનસિક તત્વો ઉપર પણ કરેલી અસર તેમ માનવામાં આવ્યું હતું. પરંતુ માનસશાસ્ત્રી ખોજોનું પરિણામ એવું મળી આવ્યું છે કે, સામાન્ય માનવીને ચિંતા થાય છે. તે શાંત જ્ઞાનતંતુ વાળાને પણ થાય છે. ખરેખર તો કોઈપણ વ્યક્તિ પોતાની આજુ/બાજુના સામાજિક વાતાવરણને જે તે રીતે જુએ છે. તેના પર ચિંતાના ઉદભવનો આધાર રહેલો છે.

દરેક વ્યક્તિ એક યા બીજી રીતે ચિંતાનો અનુભવ કરે છે. કેટલીક વ્યક્તિને Business માં Loss થાય ત્યારે ચિંતા થાય છે. કેટલાકને Love માં Failure થાય ત્યારે ચિંતા થાય છે દરેક વ્યક્તિને ચિંતા માટેના કારણો તેમજ કેટલીક વખત વ્યક્તિને પોતાની ચિંતાના કારણો પણ મળતા નથી.

ચિંતા સૌથી વ્યાપક વિકૃતિ કે દરેક માનસિક રોગના મૂળમાં કોઈને કોઈ સ્વરૂપે ચિંતાનો પ્રવેશ હોય છે. સામાન્ય ચિંતા અને વિકૃત ચિંતામાં મોટો તફાવત હોય છે. આપણે જાણીએ છીએ કે પરીક્ષામાં પેપર સારા ન ગયા હોય અને પરીક્ષામાં નાપાસ થવાની શંકા હોય તો ચિંતા થાય તે સ્વાભાવિક છે. કોઈ ભયંકર જંગલમાં આપણે એકલા ફસાઈ જઈએ ને જંગલી જાનવરોનો દર હોય તો ચિંતા થાય છે.

આજનો યુગ જ ચિંતાનો યુગ છે સંઘર્ષ અને તાણમાંથી વિશ્વની કોઈ વ્યક્તિ આજે મુક્ત નથી આવી ભયંકર પરિસ્થિતિમાં ચિંતિત થવું સ્વાભાવિક છે. સામાન્ય ચિંતાનો કારણ પૂર્તિ જ હોય છે વ્યક્તિના જીવનમાંથી ચિંતાનું કારણ ચાલ્યું જાય એટલે આપોઆપ ચિંતા મુક્ત બંને છે. પણ વિકૃત ચિંતા આનાથી જુદી જ હોય છે. વ્યક્તિ સમક્ષ કારણ હોય કે ન હોય તે ના ચિંતા મુક્ત રહી શકે નહીં. તેનાથી બહાર નીકળી શકાય જ નહીં. દા.ત. શહેરમાં મધ્યમાં પતિ સાથે સારા કપડા પેહેરી ફરવા જાતિ યુવતી જાણે છે કે મને શહેરમાં કોઈ દર નથી તેમ છતાં જો તેને સતત ચિંતા રહે કે મને કોઈ મારી નાખશે. મારા કપડા ફાડી નાખશે, અને આવી ચિંતાના લીધે પોતે વર્તમાનમાં સારી રીતે જીવી શકે નહિ. શરીરના અંગો પર અકારણ ચિંતાની અસર થયા કરે તો માનવું આ વ્યક્તિ વિકૃત ચિંતાથી પીડિત છે. સામાન્ય ચિંતા બાહ્ય ભયંકર પરિસ્થિતિની પ્રતિક્રિયા છે. પરંતુ વિકૃત ચિંતા આંતરિક ભયાનક પરિસ્થિતિની પ્રતિક્રિયા છે.

ચિંતાને વ્યક્તિગત પરીવર્ત્ય છે. ચિંતાને સંભવિત બીમારીઓ સાથે સંબંધિત મનની એક શક્તિશાળી પ્રબળ સ્થિતિ છે. ચિંતા એ આંતરિક કે આભલસી સ્થિતિ પર આધારિત છે ચિંતા એ કોઈ

એક યા બધી વૃત્તિઓની વંચિતતાની સ્થિતિને લીધે ભયમાંથી ઉદભવેલ એક વિશિષ્ટ પ્રકારની વિકૃતિ છે.

વિકૃત ચિંતા સાથે ત્રણ પાસા સંકળાયેલા છે.

- લાગણી
- પ્રવિસીકરણ
- ચાલકળળ

ચિંતાની વ્યાખ્યા :

આપણે બધી ચિંતા શબ્દનો વારં વાર અને ખૂબ જ છૂટ થી ઉપયોગ કરીએ છીએ, છતાં પણ ચિંતાની સર્વસામાન્ય અને સર્વસ્વીકૃત વ્યાખ્યા આપવામાં થોડું મુશ્કેલ છે. મનોવૈજ્ઞાનિકોએ ચિંતા અંગે અભ્યાસો કર્યા હોવા છતાં ચિંતાની વ્યાખ્યા મતભેદ વ્યક્ત કરે છે. તેઓ ચિંતાની સામાન્ય અને સર્વસ્વીકૃત વ્યાખ્યા આપી શકતા નથી જુદા-જુદા મનોવૈજ્ઞાનિકો એ ચિંતાની આપેલી કેટલીક અગત્યની વ્યાખ્યાઓ નીચે પ્રમાણે છે.

“Restlessness or tension created by pre assumption of problem or trouble”

- Barowitz

“Anxiety is a reaction which signifies and intenal meaningfulness to the person experiencing it and the subject tends to attribute the meaningfulness to reality”

- Grinker and Robbins

“ચિંતા મનોશાસ્ત્રીય વિકૃતિ ડન આંતરિક અપ્રવેશ યોગ્ય કઠિનાઈયા કી પ્રક્રિયા હૈ, જિનકા જ્ઞાન વ્યક્તિ કો નહીં હોતા હૈ |”

- ફિશર

“ચિંતા એટલે બિન આનંદદાયક આવેગાત્મક અવસ્થા કે પરિસ્થિતિ”

- ડૉ. સિગ્મંડ ફ્રોઈડ

“આંતરવૈયક્તિક સંબધોની નિષ્ફળતાના અનુભવોમાંથી ઉદભવતી તાણની અત્યંત બિન આનંદદાયક સ્થિતિ”

- સલ્લીવાન

“આત્મ આવિષ્કાર પૂર્તિ શક્ય ન બંને ત્યારે તેનું દમન થાય છે પરિણામે ઉદભવે”

- એક્લર

“વ્યક્તિની ઈચ્છાઓ અને સિધ્ધાંતો વચ્ચે જ્યારે ખૂબ જ મોટું અંતર હોય છે ત્યારે વિકૃતિ ચિંતા ઉદભવે”

- કેહનર અને ક્યુબ

ઉપરોક્ત વ્યાખ્યાઓ પરથી ફલિત થતા મુદ્દા :

- ચિંતાએ બિન આનંદદાયક અનુભવોની પરિસ્થિતિ છે
- આત્મ આવિષ્કારની પૂર્તિ ન કરી શકતા દમન થાય અને ચિંતા થાય.
- ઈચ્છા અને સિદ્ધિઓ વચ્ચેનું અંતર

ભૂતકાળના આઘાત જનક અનુભવો પુનઃસક્રિય સ્વરૂપ ધારણ કરે ત્યારે ચિંતા જન્મે.

ચિંતાનું સ્વરૂપ અને કાર્ય :

ચિંતા એ સ્ત્રી કે પુરુષ પછી એ યુવાન હોય, વૃદ્ધ હોય કે બાળકો હોય દરેકને અસર કરે છે. સ્વયં સંચાલિત વિચારો ચિંતાથી જુદા પડે છે. સ્વયં આવતા વિચારો ઝડપથી આવે છે અને તે કાલ્પનિક તેમજ સંક્ષિપ્ત સ્વરૂપના હોય છે. ચિંતામાં ભવિષ્યમાં આવનારી કે ભય વિશેનું વ્યાપક મુલ્યાંકન છે. અનુમાન વિષય પરત્વેના નિષેધક વિચારોમાંથી ચિંતા જન્મે છે. બાર્કવેક અને સાથીદારોએ સંશોધનો કરીને દર્શાવ્યું છે કે સામાન્યકૃત વ્યગ્રતા ધરાવતા લોકો ચિંતામાં ક્યાં કાયદાઓ જુએ અને ચિંતાના તેમના માટે શું કાર્યો હોય છે. આવા લોકો ચિંતામાં નીચે મુજબ ફાયદા જુએ છે.

- ભયજનક બનાવોનો વહેમયુક્ત પરિહાર
- આફતોનો વાસ્તવિક રીતે પરિહાર
- ગરદન આવેગિક વિષયોનો પરિહાર
- બનાવોને પહોંચી વળવાની અને બનાવ વિશેની માનસિક તૈયારી
- પ્રેરણાત્મક પ્રયુક્ત (ચિંતા કરવાથી જે કાર્ય કરવાનું હોય તે પુરૂ કરવાની પ્રેરણા મળે છે.)

ચિંતાના કાર્યો :

ચિંતામાં ખરેખર કેવા કાર્યો હોય છે તેના વિષે નવા સંશોધનો થવાથી ચિંતાની નવી સમજૂતી મળી છે કે ચિંતાને શા માટે અનિયંત્રિત ગણવામાં આવે છે. જ્યારે સામાન્યકૃત વ્યગ્રતા ધરાવતા લોકો ચિંતા કરે છે ત્યારે તેમની નિષેધાત્મક કલ્પનાઓ પ્રત્યેની આવેગિક અને શારીરિક પ્રતિક્રિયાઓનું દમન પ્રક્રિયામાં વધારો કરે છે. ચિંતાથી શારીરિક પ્રતિક્રિયાઓનું દમન થતું હોવાથી વ્યક્તિને ચિંતાના વિષયનો પૂરો અનુભવ થાય છે અથવા વ્યક્તિ ચિંતાના વિષયનું નવું અર્થઘટન કરે છે. આવી રીતે ચિંતાના વિષયનું નવી રીતે અર્થઘટન થાય છે આમ ચિંતાના વિષયનો ધમકીભર્યો અર્થ લગભગ જળવાઈ રહે છે.

તદ ઉપરાંત ચિંતાનું તાત્કાલિક કાર્ય શારીરિક ઉત્તેજના ઉત્પન્ન કરવાનું છે. અને લાંબા સમયના આવેગિક વિસેપોને જાળવી રાખવાનું કાર્ય પણ કરે છે. દા.ત. વેલ્સ અને પેપજુઓરજીએ

લોકોને એક ભયાનજક ફિલ્મ બતાવી હતી. ફિલ્મ પછી કેટલાક લોકોને આરામ કરવાનું કહ્યું હતું. બીજા કેટલાક ને ફિલ્મમાં બનેલા વિશે કલ્પનાઓ કરવાનું કહ્યું હતું બીજા કેટલાકને ફિલ્મ વિશે શાબ્દિક સ્વરૂપમાં ચિંતા કરવાનું જણાવ્યું હતું. કેટલાક દીવસો પછી ચિંતાની સ્થિતિવાળા લોકોએ ફિલ્મમાંથી ઘણી આંતરિક અને નકામી પ્રતિમાઓ દર્શાવી અંતે એવા પુરાવાઓ મળ્યા છે કે વિચારો અને ચિંતાને નિયંત્રિત કરવાના પ્રયત્નોમાં નકામા વિચારો વધે છે. અને તેમને નિયંત્રણમાં નહિ રાખવાનું પ્રત્યક્ષીકરણ વધતું જાય છે. આનો અર્થ એ કે વિચારો અને ચિંતાઓને નિયંત્રણ રાખવાનું મુશ્કેલ છે.

ચિંતાના પ્રકારો :

DSM – IV માં ચિંતાનો અર્થ એવો થાય છે કે જેમાં વ્યક્તિ અવાસ્તવિક ડર અને અવાસ્તવિક ચિંતા સામાન્ય માનવીના પ્રમાણમાં વધારે સેવે છે અને તેના કારણે તેનું સમાયોજન બગડતું હોય છે. અહીં વ્યક્તિ પોતાની અભિવ્યક્તિ ખૂબ સહેલાઈથી વ્યક્ત કરે છે. ચિંતા વિકૃતિના 6 પકાર બનાવવામાં આવે છે.

- પરિસ્થિતિજન્ય ચિંતા અથવા ભય (Phobias)
- સામાન્ય વિશિષ્ટ ચિંતા વિકૃતિ (Generalizes Anxiety)
- દુઃખ દર્દ ચિંતા (Panic Anxiety)
- મનોગ્રસિત જટિલ વિકૃતિ (Obsessiv – Compulsiv diorder)
- ઉત્તર આધારિત તનાવ (Posttraumatic stress)
- તીવ્ર તનાવ (Active stress)

➤ પરિસ્થિતિજન્ય ચિંતા અથવા ભય (Phobias)

પરિસ્થિતિજન્ય ચિંતા અથવા ભય એ એક સામાન્ય ચિંતા વિકૃતિ છે. જેમાં વ્યક્તિને કોઈ વિશિષ્ટ બાબત કે પરિસ્થિતિ કે સામાન્ય પ્રવૃત્તિ માટે પણ વધારે પડતી ચિંતા દિવસના મોટાભાગના સમય માટે રહેતી હોય છે. અને જે કાબુમાં રાખવી મુશ્કેલ હોય. જે વાસીવમાં વ્યક્તિ માટે નુકશાન કારક કે નુકશાન ઉત્પન્ન કરવા વાળા પરિબળો હોતા નથી વ્યક્તિને બેચેની મોટે ભાગે સતત ચાલુ ને ચાલુ જ રહેતી હોય છે.

➤ સામાન્ય વિશિષ્ટ ચિંતા (Generalize Anxiety)

સામાન્ય ચિંતા વિકૃતિ એવી વિકૃતિ છે જેમાં વ્યક્તિ ચીરકાલીન અવાસીવિક અથવા અતિશય વધારે ચિંતાથી પીડિત રહે છે.

આ પ્રકારની ચિંતાને મુક્તાચારી ચિંતા તરીકે પણ ઓળખવામાં આવે છે. જ્યારે સતત ઓછામાં ઓછા છ માસ સુધી કોઈ વ્યક્તિ ચિંતાગ્રસ્તતાથી પીડાતી હોય અને તે પણ કોઈ ચોક્કસ કારણ વિના ત્યારે તે ચિંતા મુક્તાચારી ચિંતા કહેવામાં આવે છે.

➤ દુઃખ દર્દ ચિંતા (Panic Anxiety)

આ ચિંતા વિકૃતિમાં વ્યક્તિને અચાનક વ્યાખ્યાતિત ન થઈ શકે તેવી પીડાનો અનુભવ થાય છે. આ પ્રકારની ચિંતા જો વ્યક્તિને વારંવાર થતી હોય તો તેને DSM-IV ના આધારે દુઃખ દર્દ ચિંતા વિકૃતિમાં મૂકી શકાય.

આ પ્રકારની ચિંતામાં વ્યક્તિમાં અમુક સમયગાળા માટે વધુ પડતો ડર અથવા વધુ પડતી બેચેની અચાનક જ જોવા મળે છે.

➤ મનોગ્રસિત જટિલ વિકૃતિ (Obsessive – Compulsive disorder)

“મનોગ્રસિતા” જેમાં અનિવાર્ય મનોદબાણ અથવા મનોગ્રસિતા એક એવી અવસ્થા છે જેમાં વ્યક્તિના મનના કોઈ અતાર્તિક અને અસંગત ન આવવા છતાં વારંવાર આવે છે. આવા વિચારોની સાર્થકતા, અર્થહીનતા, અસંગતતા અને અતાર્તિકતા સ્વરૂપને વ્યક્તિ સારી રીતે સમજે છે. અને તેનાથી છૂટવા પણ ઈચ્છે છે પરંતુ તે લાચાર રહે છે અને આવા વિચારો વારંવાર તેના મનમાં આવીને ચિંતા અકળામણ અને માનસિક અશાંતિ ઉત્પન્ન કરે છે. દા.ત. મારા હાથ ગંદા છે, હું બીજાને ઈજા પહોંચાડીશ, મારાથી ખોટું થઈ જશે અને વ્યક્તિ મનમાં આવતા વિચારો પ્રમાણે ક્રિયા કરવા લાચાર થાય છે. અને વારંવાર એકની એક ક્રિયા કરે છે.

➤ ઉત્તર આધારિત તનાવ (Posttraumatic stress)

એક એવી ચિંતા કે દર જેની ઉત્પત્તિ વિભિન્ન પ્રકારની ઘટનાઓથી હોય છે. કેટલીક પરિસ્થિતિમાં વિશિષ્ટ ઘટનાઓ મહાવિનાશ જેમાં કુદરતી આપત્તિ દુકાળ, ભૂકંપ, અતિવૃષ્ટિ કેટલીક માનવ સર્જિત ઘટનાઓમાં છુટા-છેડા પ્રિય વ્યક્તિનું વિરહ અને વિશ્વાસઘટ પણ આવી શકે.

➤ તીવ્ર તનાવ : સ્વભાવગત ચિંતા (Active stress)

સ્વભાવગત ચિંતા વ્યક્તિમાં આંતરિક મનમાંથી પેદા થાય છે. તેને બહારના તત્વો કે પરિસ્થિતિ સાથે સંબંધ હોતો નથી અથવા ઘણો જ ઓછો સંબંધ હોય છે. આમ, સ્વભાવગત ચિંતા બાહ્ય કારણો અને સંજોગો મુજબ ઉત્પન્ન થતી નથી તેમજ બાહ્ય કારણોથી તેના પ્રમાણમાં વધારો કે ઘટાડો થતો નથી પરંતુ આંતરિક કારણો કે અપેક્ષાઓનું વધતું ઓછું પ્રમાણ એક જ સંજોગોમાં એક માણસને ઓછું નુકશાન લાગે જ્યારે બીજાને વધારે લાગે. આવા કારણોને પરિસ્થિતિ જન્ય ચિંતાના

પ્રેરકબળ તરીકે ગણાવી શકાય. એ અર્થમાં કહી શકાય છે. પરંતુ ખરી રીતે આ સ્વભાવગત તીવ્ર તનાવ એ ચિંતાના જ લક્ષણો છે.