

प्रकरण ६ – मानसिक विकृती

- ६.१. प्रस्तावना
- ६.२. मानसिक विकृतींचे स्वरूप
- ६.३. मानसिक विकृतींचे निकष
- ६.४. मानसिक सुदृढता
- ६.५. मानसिक विकृतींचे वर्गीकरण
- ६.६. प्रमुख मानसिक विकृती
 - ६.६.१. चिंता विकृती

- ६.६.२. अवसाद/खिन्नता विकृती
- ६.६.३. द्विध्रुवीय विकृती
- ६.६.४. आघात आणि चिंता विकृती
- ६.६.५. अमली पदार्थ व्यसनासक्ती
- ६.६.६. छिन्नमनस्कता/मनोविदलता
- ६.७. मानसिक विकृतींचे संकेत चिन्ह व उपचारदिशा

अध्ययन उद्दिष्ट्ये :

- (१) मानसिक विकारांचे स्वरूप समजून घेणे व त्यांचे मूल्यमापन करणे.
- (२) मानसिक विकारांचे निकष सारांशित व संकलित करणे.
- (३) मानसिक सुदृढता ही संकल्पना जॉन ट्रॅव्हिस यांनी दिलेल्या आजारपण आणि निरोगीपण प्रारूपाद्वारे समजून घेणे व त्याचा तपशीलवार अभ्यास करणे.
- (४) मानसिक विकारांचे वर्गीकरण करणे व डी.एस.एम. प्रणालीनुसार त्यांची लक्षणे समजून घेणे.
- (५) मानसिक विकार ओळखण्यासाठी व त्यांवर उपचार करण्यासाठी मानसिक विकारांची लक्षणे समजून घेणे.

६.१ प्रस्तावना

विद्यार्थी मित्रांनो, आपण इयत्ता अकरावी मध्ये अपसामान्य वर्तनाबद्दल शिकलो आहोत. अपसामान्य वर्तन किंवा विकृत वर्तन काय आहे हे देखील समजून घेण्याचा प्रयत्न केला आहे. या सर्व गोष्टींचा सारांश म्हणजे विकृत वर्तनाचे वर्तन विचलन, वैयक्तिक ताणतणाव आणि सदोष प्रतिक्रिया हे महत्त्वाचे निकष मानले जातात. हे आपण खालील दिलेल्या उदाहरणांच्या साहाय्याने आपण समजून घेण्याचा प्रयत्न करूयात.

कृती १

विकृतीचे विविध निकष व आपल्या समजूतीच्या

आधारे आपण यापैकी कोणत्या व्यक्तींना सामान्य व अपसामान्य व्यक्ती समजतात ?

१. हेमंत त्याच्या सर्व महत्त्वाच्या स्पर्धा परीक्षांसाठी त्याचा लकी निळ्या रंगाचा शर्ट वापरतो.
२. सीमाला सहजपणे झोप येतच नाही.
३. राकेश मित्रांशी वाद घालतांना आपण हरत आहोत असे वाटल्यास तो भिंतीवर मुठी आपटतो किंवा उशा फेकतो.
४. रीना नेहमी घाबरलेली असते. परंतु कोणत्या विशिष्ट गोष्टीची तिला भीती वाटते ते ती सांगू शकत नाही.

आपल्यापैकी बहुतेकांना वरील उदाहरणांत वर्णन केलेल्या वर्तनांपैकी कोणते वर्तन सामान्य मानले जाऊ शकते व कोणते अपसामान्य मानले जाऊ शकते याचे स्पष्टपणे वर्गीकरण करणे अवघड आहे. असे का? हे यापुढील भागात समजून घेऊया.

६.२ मानसिक विकृतीचे स्वरूप

साधारणपणे आपल्या असे लक्षात येते की सामान्य आणि अपसामान्य वर्तन यात निर्णय घेणे कठीण आहे. मानसिक आरोग्याच्या सातत्य (Continue model) प्रारूपानुसार कोणते वर्तन सामान्य व कोणते वर्तन अपसामान्य यात अशी कोणतीही स्पष्ट सीमा रेषा आढळत नाही. कारण आजारपण आणि निरोगीपणा या दोन भिन्न श्रेण्या असून एकाच अखंड श्रेणीतील दोन ध्रुव आहेत. ज्यातील दोन समीप बिंदू एकमेकांपासून स्पष्टपणे भिन्न नाहीत. व्यक्ती एखाद्या विशिष्ट वेळी आरोग्याच्या विशिष्ट बिंदूवर असू शकतो. आणि जेव्हा त्याची परिस्थिती सुधारते किंवा बिघडत चाललेली असते. तेव्हा त्याचे त्या श्रेणी वरील स्थान बदलत जाते. हे चांगल्या प्रकारे समजून घेण्यासाठी पुढील आकृतीतील चार अवस्थांच्या साह्याने समजून घेऊया.

अवस्था १	अवस्था २	अवस्था ३	अवस्था ४
पूर्णपणे स्वस्थ	मध्यम स्वस्थ	मध्यम आजारी	पूर्णपणे आजारी

आकृती क्र.६.१ मानसिक आरोग्याचे सातत्य प्रारूप

अवस्था १ : या व्यक्ती सकारात्मक विचार करून चांगले कार्य करित असतात. ते शांत व समाधानी असतात, त्यांचे वर्तन प्रेरणादायी व ऊर्जावान असते तसेच शारीरिक व मानसिक दृष्ट्या सक्षम व निरोगी असतात. काळजी करण्यासारखे काहीही नसते. ते जीवनात संतुष्ट असतात अशा व्यक्ती यात येतात.

अवस्था २ : या अवस्थेत व्यक्ती तटस्थ परंतु प्रक्रियाशिल असतात. तर कधीकधी ताण निर्माण करणाऱ्या घटकांचा परिणाम म्हणून चिंताग्रस्त व उदास दिसून येतात. ताणतणावाचा परिणाम त्या व्यक्तीच्या कार्यावर होतो. ते स्वतःवर शंका घेतात त्यांना लवकर थकवा जाणवतो व त्यांचा उत्साह कमी होतो. अशा प्रकारचे अनुभव कदाचित

आपल्याला देखील आले असतील. उदाहरणार्थ परीक्षेला जाताना मुलाखतीच्या वेळी असे अनुभव बऱ्याचदा येतात. परंतु अशा परिस्थितीत व्यक्ती जर अधिक वास्तववादी बनली आणि परिस्थितीचा आहे तसा स्वीकार केला. तसेच आपल्या क्षमता व मर्यादा लक्षात घेतल्या तर निर्माण झालेला ताणतणाव कमी करण्यास मदत मिळू शकते. याचबरोबर सकस आहार, निरोगी जीवनशैलीचा अवलंब केल्यास पुरेशी झोप व विश्रांती घेतल्यास अधिकाधिक सामाजिक कार्यात सहभाग घेतल्यास व्यक्तीला निरोगी आयुष्य जगण्यास मदत मिळू शकते.

अवस्था ३ : ज्या व्यक्तीमध्ये काही प्रमाणात मानसिक बिघाड व आजारपणची लक्षणे दिसतात अशा व्यक्ती यात येतात. अशा व्यक्तींना दुःख, भीती, उदासीनता, अस्वस्थता व चिडचिडेपणा या भावनांचा अनुभव येतो. अशा व्यक्तीमध्ये नवनवीन आव्हाने पेलण्याची प्रेरणा नसते. कधीकधी त्यांना उदासिनता जाणवते, रोजचे दैनंदिन कामे करतानाही त्यांना थकवा जाणवतो. इतरांशी त्यांचे संबंध सलोख्याचे राहत नाहीत. त्याचा परिणाम म्हणून अशा व्यक्ती मददपान, अंमली पदार्थांच्या सेवनाकडे वळतात. जरी अशा व्यक्तीमध्ये मानसिक आजाराची स्पष्ट लक्षणे दिसत असली तरी अशा व्यक्ती सामान्यपणे आपले कार्य योग्यरित्या करू शकतात. अशी कार्ये करणेही त्याला खूप अवघड जाते. अशा परिस्थितीत त्याच्यात बदल करता येणे शक्य आहे. या व्यक्तीच्या तणावाचे मुळ कारण प्रयत्नपूर्वक शोधून काढल्यास तसेच कुटुंब, मित्र, यांच्याकडून भावनिक पाठिंबा मिळाल्यास या व्यक्ती आजाराशी लढू शकतात.

अवस्था ४ : ज्या व्यक्तीमध्ये तीव्र प्रमाणात मानसिक विकृतीचे लक्षणे आढळतात अशा व्यक्ती यात येतात. या व्यक्तीमध्ये मोठ्या प्रमाणात ताण तणाव निर्माण होतो. त्यांच्या मानसिक, भावनिक व सामाजिक वर्तनावर विपरीत परीणाम झालेला असतो. अशा व्यक्तींना मानसोपचार तज्ज्ञाकडून उपचाराची गरज भासते.

६.३ मानसिक विकृतीचे निकष :

दैनंदिन जीवन जगत असताना एखादी व्यक्ती परिस्थितीनुसार एका अवस्थेतून दुसऱ्या अवस्थेत जात असते. अशा परिस्थितीत एखादी व्यक्ती कोणत्या मानसिक

आजाराने ग्रस्त आहे किंवा नाही हे आपण कसे ठरू शकतो. असा निर्णय घेण्यासाठी मानसिक स्वास्थ्य क्षेत्रातील तज्ञ व्यक्तींनी मानसिक आजाराने वर्गीकरण व निदान करण्याचा प्रयत्न केला आहे. त्यासाठी डीएसएम (DSM) व आयसीडी (ICD) या प्रणालीचा वापर केला जातो. सध्या मानसिक विकृतीच्या निदानासाठी डीएसएम ५ (DSM ५) नुसार पुढील पाच निकष वापरले जातात.

१) **चिकित्सालयीन लक्षण** – जेव्हा एखाद्या व्यक्तीत आरोग्याच्या तक्रारी किंवा लक्षणे आढळतात तेव्हा तो आजारी आहे असे आपण म्हणतो. त्याप्रमाणे मानसिक विकारांमध्ये एखाद्या व्यक्तीत उद्भवणाऱ्या वर्तन विकार किंवा मानसिक विकृतीशी निगडित लक्षणे आढळतात. अशी लक्षणे एखाद्या ठराविक विकृतीशी संबंधित असतात. अशा लक्षणांच्या एकत्रित समूहाला सिंड्रोम (syndrome) असे म्हणतात. मनोचिकित्सक या लक्षणांनुसार मानसिक विकृतीचे निदान करून त्यावर उपचार करतात. या प्रकरणात विकृतीच्या लक्षणांची आपण चर्चा करणार आहोत.

२) **मनस्ताप व अक्षमता** – कोणत्याही मानसिक विकृतीचे निदान करण्यासाठी व्यक्तीमध्ये तीव्र ताण व अक्षमता ही लक्षणे असणे आवश्यक असते. आपण ताण व अक्षमता या संदर्भात इयत्ता ११ वी मध्ये माहिती घेतली आहे. ताण तणाव याचा अर्थ मानसिक त्रास असा होतो. यात भय, अपुर्णता, अस्वस्थता, चिडचिडेपणा या नकारात्मक भावनांचा समावेश होतो. यामागे ताण हे कारण असू शकते तसेच व्यक्तीत निर्माण होणारी अक्षमतेचे कारण ताणतणाव असू शकते. अक्षमता याचा अर्थ व्यक्तीला वैयक्तिक, सामाजिक व व्यावसायिक क्षेत्रात अनुरूप भूमिका व कर्तव्य योग्य रितीने पार पाडण्याची क्षमता नसणे.

३) **कार्यात्मक बिघाड** – जेव्हा व्यक्तीमध्ये अशी लक्षणे दिसून येतात की जे घटक व्यक्तीची मानसिक, जैविक व विकासात्मक कार्यक्षमतेमध्ये असमर्थता निर्माण करतात तेव्हा व्यक्तीत मानसिक रोगाचे निदान केले जाते. उदा. स्मरण अक्षमता, अध्ययन अक्षमता व अवधान केंद्रित करण्यात असमर्थता निर्माण होते.

४) **तीव्र ताणकांना दिली जाणारी सर्वसामान्य अपेक्षित प्रतिक्रिया मानसिक विकृतीचे लक्षण मानले जात नाही** – एखाद्या प्रिय व्यक्तीचा अचानक मृत्यु झाल्यास निर्माण होणारी तीव्र दुःखाची जाणीव मानसिक विकृतीचे लक्षण मानले जाऊ शकत नाही. त्याचप्रमाणे वेगवेगळ्या सांस्कृतिक, सामाजिक स्तरावर स्वीकार केले गेलेले वर्तन मनोविकृतीचे लक्षण मानले जात नाही. उदा. वेगवेगळ्या संस्कृतीतील धार्मिक विधीमुळे अनुभवाला येणारी स्व-संमोहन किंवा तंद्री/सुप्तावस्था मनोविकृतीचे लक्षण मानले जात नाही.

५) **सामाजिक व सांस्कृतिक विचलित वर्तन हे मनोविकृतीचे निकष मानले जात नाही** – सामाजिक व सांस्कृतिक विचलीत वर्तन व सामाजिक संघर्षात्मक वर्तन मनोविकृत वर्तनाचे निकष मानले जाऊ शकत नाही. जसे समलैंगिकता ही काही समाजात मानसिक विकृत वर्तन समजले जाते. पण डि.एस.एम. ५ नुसार समलैंगिकता ही मानसिक विकृती समजली जात नाही.

थोडक्यात, मानसिक विकृती म्हणजे व्यक्तीच्या आरोग्याची स्थिती, चिकित्सालयीन लक्षणे ज्यामध्ये भावना, विचार व वर्तन यांमधील एकत्रीतपणे बिघाड निर्माण होतो. विविध मानसिक विकृतींचा अभ्यास करण्यापूर्वी आपण काही महत्त्वाच्या संकल्पना आणि आरोग्याशी संबंधित घटकांचा अभ्यास करूया.

६.४ मानसिक सुदृढता –

खाली दिलेल्या दोन उदाहरणांचा अभ्यास करा आणि कोण आपल्या आयुष्यात अधिक स्वस्थ आहे ते ठरवा. लक्षात ठेवा या दोन्ही उदाहरणात वर्णन केलेली व्यक्ती मानसिक विकारांनी ग्रस्त नाही.



कृती २

- १) करण या १८ वर्षीय विद्यार्थ्याला नामांकित इंजिनिअरिंग महाविद्यालयात प्रवेश मिळाला. काही आठवड्यांनंतर त्याला इंजिनिअरिंग शिक्षण निरस व कठिण वाटू लागले. त्याच्या मते, इंजिनिअरिंगचे शिक्षण निरूपयोगी व वेळेचा अपव्यय करणारे आहे. त्यामुळे तो वर्गात अनुपस्थित राहुन दिवसभर कॅम्पसमध्ये फिरू लागला. आपले आयुष्य वाया गेले आहे असे त्याला वाटू लागले.
- २) प्रमिला १८ वर्षांची आहे. तिच्या वडीलांचे नुकतेच निधन झाले. ती कुटुंबात सर्वात मोठी आहे. अश्या परिस्थितीमध्ये तीला व तीच्या आईला आर्थिक संकटाचा सामना करावा लागणार याची चिंता होती, म्हणून प्रमिलाने दिवसा नोकरी करून रात्रशाळेत प्रवेश घेतला. ती बऱ्याचदा खूप थकलेली व ताणामध्ये असायची. परंतु प्रमिलाला आशा होती की, लवकरच परिस्थिती बदलेल. तीचे एक स्वप्न होते की एक दिवस आपण अशी संस्था स्थापन करू जीथे सर्व गरजू विद्यार्थ्यांना उच्च शिक्षणासाठी आर्थिक मदत करेल.

आपण पुन्हा खालील दोन उदाहरणांचा अभ्यास करू या. दोन्ही उदाहरणांमध्ये मानसिकदृष्ट्या आजारी व्यक्तींची माहिती आहे. यापैकी तुम्हाला कोणती व्यक्ती अधिक आरोग्यदायी वाटते ते ठरवा व का ते सांगा.

कृती ३

- ३) संतोषला मादक पदार्थाचे व्यसन आहे. त्याला त्याची पुरेपुर जाणीव आहे की ड्रग्सच्या सवयीमुळे त्याचे शारीरिक, सामाजिक व आर्थिक दृष्ट्या खूप नुकसान झाले आहे. आता त्याला मादक पदार्थ सेवनाची सवय सोडवायची आहे. त्यासाठी त्याने अनेक प्रयत्न करूनही तो अपयशी ठरला आहे. परंतु त्याला खात्री आहे की, त्याने सतत उपचार घेतल्यास तो पुन्हा सामान्य, निरोगी व समाधानी जीवन जगू शकेल आणि आपल्या कुटुंबाच्या गरजा भागवू शकेल.

- ४) ललीताच्या पालकांचे आपसात सतत भांडणे होतात. तीच्या वडीलांना मद्यपानाची सवय असून कुटुंबातील प्रत्येकाला ते मारहाण करतात. त्यामुळे ललीता अत्यंत दुःखी असून ती आपल्या अभ्यासावर लक्ष केंद्रीत करू शकत नाही. तीने इतरांशी संवाद साधणे बंद केल्यामुळे तीला एकटेपणा जाणवतो. आपला कोणालाही उपयोग नाही असे तीला सतत वाटते. तीला आपले भविष्य अंधकारमय व उदास वाटते. तुला भविष्यात काय करायचे आहे? असे विचारले असता, माझ्या आयुष्यात कोणतेही ध्येय नाही असे ती सांगते. तीला खूप थकवा जाणवतो व ती आयुष्याला कंटाळली आहे.

पहिल्या दोन उदाहरणात आपल्या हे लक्षात येईल की, प्रमिलाला अनेक अडचणी असूनही ती करणच्या तुलनेत जास्त आरोग्यदायी आहे. परंतु करण हा चांगल्या परिस्थितीत असूनही त्याला समस्या देखील कमी आहेत. तसेच उरलेल्या दोन उदाहरणात संतोष व ललीता हे दोन्ही मानसिक आजारांनी ग्रस्त आहेत. आपल्या असे लक्षात येते की संतोष ललितापेक्षा अधिक स्वस्थ आहे. याचे कारण मानसिक सुदृढता असणे म्हणजे ती व्यक्ती मानसिक आजारापासून मुक्त असेलच असा नाही. मग मानसिक सुदृढतेचा काही लक्षणे आपण ओळखू शकतो का? एका बाजूला करण व ललीता आहेत व दुसऱ्या बाजूला प्रमिला व संतोष आहेत. यांच्यात मुख्य फरक काय आहे? मानसिक सुदृढता म्हणजे काय? याचा आपण अभ्यास करू या.

जागतिक आरोग्य संघटनेच्या मते, “ज्या व्यक्तींना स्वतःच्या क्षमता, पात्रता लक्षात येतात, जे जीवनातील सामान्य ताणतणावाला तोंड देवू शकतात व त्या क्षमतांचा उपयोग करून उत्तम समाजोपयोगी कार्य करून योगदान देण्यास सक्षम ठरतात त्याला मानसिक सुदृढता असे म्हणतात.”

वरील उदाहरणामधील क्र.२ मध्ये उदाहरणात आपल्या लक्षात येते की जीवनात अनंत अडचणी असूनही प्रमिला त्यांना शरण जात नाही. ती अशा तणावात्मक परिस्थितीतून बाहेर पडण्यासाठी कठोर परिश्रम घेत आहे. स्वतःच्या क्षमतांचा पुरेपुर उपयोग करून निर्माण झालेल्या तणावात्मक परिस्थितीत कितीही मानसिक त्रास होत असला तरी ती धैर्याने सामोरे जाते. तसेच भविष्यात अशा गरजू विद्यार्थ्यांना

मदत करण्याचे स्वप्न डोळयासमोर ठेवून समाजाला योगदान देण्याचा प्रयत्न करते.

उदाहरण ३ मध्ये संतोषला मानसिक आजार असला तरी तो त्या आजारपणाशी संघर्ष करीत आहे आणि त्या आजारापासून स्वतःला बरे करण्याचा प्रयत्न करीत आहे. संतोष स्वतःला सामान्य व्यक्ती म्हणून विकसित करण्याचा प्रयत्न करीत आहे की जे त्याच्या कुटुंबाच्या कल्याणासाठी उपयोगी ठरेल.

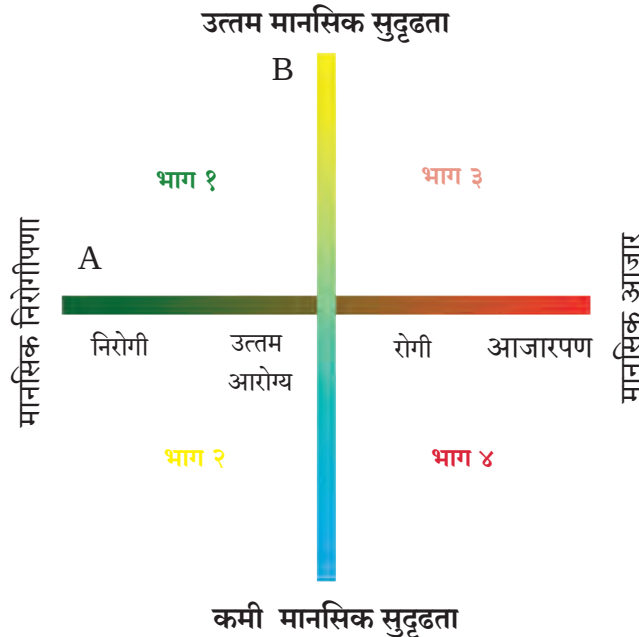
या उलट उदाहरण क्र. १ मध्ये आपल्याला असे लक्षात आले असेल की करणला एक नामांकित इंजिनियरींग महाविद्यालयात यशस्वीरित्या प्रवेश मिळाला असूनही तो स्वतःला व आपल्या कर्तृत्वाला निरूपयोगी मानतो. तो आपल्या क्षमतांचा पुरेपूर उपयोग करत नाही व आपल्या जीवनात कोणतेही ध्येय ठेवत नाही.

त्याचप्रमाणे उदाहरण क्र.४ मध्ये आपल्याला असे लक्षात येईल की, ललीताला जीवनात निर्माण झालेल्या प्रतिकूल परिस्थितीमुळे एकटेपणा जाणवतो. तिला आपल्या जीवनात कोणतेही ध्येय व भविष्य नाही असे वाटते. ती खुप थकलेली आहे व आपल्या स्वतःच्या क्षमतांचा वापर पूर्णपणे करण्यास असमर्थ ठरली आहे.

वरील उदाहरणावरून आपण मानसिक सुदृढतेच्या महत्वपूर्ण बाबी ओळखू शकतो त्या पुढीलप्रमाणे.

१) भावनिक घटक – यात निरोगीपणा, आनंद व समाधानाची भावना इ. घटक येतात.

आकृती क्र.६.२ मानसिक सुदृढता व निरोगीपणाचे निरंतर प्रारूप



२) मानसशास्त्रीय घटक – यात उच्च स्वाभिमान, उच्च आत्मविश्वास, आत्मवास्तविकीकरणाची क्षमता, योग्य निर्णय क्षमता, समाजातील एखाद्या व्यक्तीच्या गरजा भागविण्याची क्षमता व परिस्थिती बदलण्याची क्षमता आणि समाजाला योगदान देण्याची प्रवृत्ती इ. घटक येतात.

३) जीवन तत्वज्ञान – यात जीवनात ध्येय व उद्दिष्ट असणे व जीवनाची स्पष्ट दिशा असणे इ. घटक येतात.

थोडक्यात मानसिक सुदृढता म्हणजे “उत्पादकता, क्रियाशिलता, इतरांशी यशस्वी संबंध प्रस्थापित करणे, ताणतणावाला सामोरे जाणे, स्वतःत बदल करणे, परिस्थितीशी जुळवून घेण्याची क्षमता इ.मानसिक कार्य यशस्वीपणे पूर्ण करणे होय”.

प्रत्येक व्यक्तीमध्ये चांगले मानसिक सुदृढता ते कमी मानसिक सुदृढता अशी व्याप्ती असते. त्याचप्रमाणे चांगले मानसिक निरोगीपणा ते मानसिक रोगीपणा (आजारपण) अशी देखील व्याप्ती असते. एका टोकाला उत्तम मानसिक सुदृढता असलेले व्यक्ती आढळतात तर दुसऱ्या टोकाला कमी मानसिक सुदृढता असलेल्या व्यक्ती आढळतात. तसेच काहीसे प्रमाण एका टोकाला निरोगीपणा असल्याला व्यक्ती व दुसऱ्या टोकाला रोगी (आजारपण) असलेल्या व्यक्तीबाबत जाणवते. हे सविस्तर समजण्यासाठी खालील आकृतीचा अभ्यास करू जे जॉन ट्रून्हीस यांनी १९७२ मध्ये दिलेल्या मानसिक सुदृढता व निरोगीपणाच्या निरंतर प्ररूपावर आधारीत आहे.

वरील आकृतीत आडवी रेषा (A) ही आजारपणाची निरंतर प्रमाण दर्शवते, तर उभी रेषा (B) मानसिक सुदृढता प्रमाण दर्शवते. त्यामुळे आपल्याला वरील आकृतीत चार भाग दिसून येतात.

१) **पहिल्या भागात** असणाऱ्या व्यक्तींना कोणताही मानसिक आजार नसतो. या व्यक्ती जीवनात आलेल्या अडी अडचणींना आत्मविश्वासाने सामोरे जातात जीवनात आनंद अनुभवतात. म्हणून ही एक आदर्श अवस्था आहे.

२) **दुसऱ्या भागात** असणाऱ्या व्यक्तींना कोणताही मानसिक आजार दिसत नाही परंतु या व्यक्तींना व्यक्तीगत समस्या असतात व त्यांना जीवनात दुःख अनुभवायला मिळते. या व्यक्तींच्या जीवनात कोणतेही ध्येय नसते.

३) **तिसऱ्या भागात** असणाऱ्या व्यक्तींना मानसिक विकृती झालेली असते. परंतु मानसिक विकृती असुनही त्याची मानसिक सुदृढता चांगली असते. परिणामी अशा व्यक्तींमध्ये आत्मसन्मान व आशावाद चांगला दिसून येतो.

४) **चौथ्या भागात** असणाऱ्या व्यक्तींना मानसिक विकृती व आजारपण या दोन्ही समस्या आढळतात. त्याचवेळी त्यांना ताणतणावाचा अनुभव येतो. त्यांच्या जीवनात कोणतेही ध्येय नसते. अशा व्यक्तीमत्त्वात विस्कळीतपणा दिसून येतो ते कोणतेही कार्य करण्याची असमर्थ असतात.

कृती ४

वरील आकृती व माहितीचे निरीक्षण करून ललीता, करण, प्रमिला व संतोष त्यांच्या लक्षणानुसार कोणकोणत्या भागात समाविष्ट होतील याची माहिती लिहा.

आपले शारीरिक आरोग्य जसे सदा सर्वकाळ सारखेच राहील असे नाही तर त्यात अनेक चढउतार होत असतात. तसेच आपल्या मानसिक आरोग्यात देखील चढ उतार दिसून येतात जेव्हा आपल्याला कोणताही शारीरिक आजार होतो तेव्हा आपण तात्काळ उपचार घेऊन बरे होण्याचा प्रयत्न करतो. त्याचप्रमाणे जेव्हा एखादी व्यक्ती मानसिक दृष्ट्या आजारी पडते तेव्हा एखाद्या मानसोपचारतज्ञाची मदत घेऊन आपले मानसिक आरोग्य पुन्हा सुधारू शकतात.

६.५ मानसिक विकृतीचे वर्गीकरण

व्यक्तीमध्ये निर्माण झालेले आजार शारीरिक किंवा

मानासिक असू शकतात. कोणत्याही आजाराचे वर्गीकरण करणे आवश्यक असते. कारण आजारांवरील उपचार हे आजारांच्या कारणांवर अवलंबून असतात. आजाराच्या योग्य निदान व उपचारासाठी झालेला आजार कोणत्या प्रकारचा व कोणत्या श्रेणीतील आहे हे माहीत असणे आवश्यक आहे. उदा. एखाद्या व्यक्तीला मलेरियाचा जंतुसंसर्गमुळे ताप येत असेल किंवा टायफाईड मुळे ताप येत असेल तर या दोघांवर केले जाणारे उपचार वेगवेगळे असतात म्हणून विकारांची वर्गीकरण करणे अत्यंत आवश्यक असते. त्याचप्रमाणे विविध मानसशास्त्रीय विकृतीची कारणे, शास्त्रज्ञांनी मानसशास्त्रातील विविध सिद्धांतद्वारे व दृष्टिकोनाद्वारे स्पष्ट केली आहेत. यासाठी अधिक संशोधन चालू आहे. अलिकडचे अपसामान्य वर्तनाच्या निकषांचा अभ्यास केला. तिथे असे आढळून आले की, त्यात इटीओलॉजी किंवा कारक घटकाचा संदर्भ नाही. तर हे वर्गीकरण मुख्य लक्षणे व सिंड्रोमच्या समुच्चयावर अवलंबून आहे. म्हणून विकृतींचे वर्गीकरण बदलत रहाते तरीही वर्गीकरण अधिकाधिक वैज्ञानिक बनवण्याचा प्रयत्न केला गेला आहे. मानसिक विकाराचे अनेक प्रकार असून मानसिक विकारांचे वर्गीकरण करण्यासाठी दोन प्रमुख प्रणालींचा अवलंब केला जातो. त्या पुढील प्रमाणे

१) **विकृतीची निदानात्मक आणि संख्याशास्त्रीय माहिती पुस्तिका (डीएसएम) –** विकृतीची निदान व त्यानुसार समर्पक उपचारासाठी अमेरिकन सायकोलॉजिकल असोसिएशन यांनी निदानात्मक आणि संख्याशास्त्रीय माहिती पुस्तिका सर्वप्रथम १९५२ मध्ये विकसित केली त्याला DSM I असे म्हणतात. याद्वारे मानसिक विकारांचे वर्गीकरण करण्यात आले. ही प्रणाली वैद्यकीय आरोग्य व्यावसायिकांकडून निदानाचे एकसारखेपणा सुनिश्चित करण्यासाठी वापरली जाते. यात वेळोवेळी सुधारणा करण्यात आली व DSM ची सुधारीत आवृत्त्या तयार करण्यात आल्या. सध्या मानसिक आजारांचे वर्गीकरण करण्यासाठी डीएसएम ५ हि सुधारित आवृत्ती २०१३ पासून वापरली जाते. यामध्ये आहे यात २२ श्रेणी आहेत. व प्रत्येक श्रेणीत काही उपश्रेण्या आहेत.

२) **रोगाची आंतरराष्ट्रीय वर्गीकरण प्रणाली (आयसीडी) –** जागतिक आरोग्य संघटनेने (WHO) सर्व प्रकारच्या रोगांची आणि आरोग्याच्या समस्यांचे

वर्गीकरण करण्यासाठी एक प्रणाली विकसित केली. तिलाच रोगांचे आंतरराष्ट्रीय वर्गीकरण प्रणाली (आयसीडी) असे म्हणतात. त्यामध्ये मानसिक विकृतीसाठीचा एक विभाग आहे. अलीकडेच ICD प्रणालीची अकरावी आवृत्ती २०१९ मध्ये सादर केली गेली आहे. त्यानुसार मानसिक विकारांच्या व्यापक १९ श्रेणी आहेत. ज्याचा बहुतेक भाग डी एस एम ५ प्रणाली सारखाच आहे. या सर्वांचा अभ्यास करणे एका प्रकरणामध्ये शक्य नाही म्हणून महत्त्वाच्या विकृतीचा अभ्यास करू.

६.६ प्रमुख मानसिक विकृती

६.६.१ चिंता विकृती

एके दिवशी हेमा कार चालवत ऑफीसमधून घरी चालली होती. अचानक तिला तिच्या हृदयाचे ठोके वाढल्या सारखे जाणवले. तिला दरदरून घाम आला, तिला धापही लागली. ती इतकी घाबरली की, तीने गाडी चटकन बाजूला नेऊन थांबवली व कार मधून बाहेर पडली. असा त्रास तीला गाडी चालवताना बरेच दिवस जाणवला व तो वाढतच गेला. यामुळे ती गर्दीतून कार चालवण्यास घाबरू लागली. गर्दीतून गाडी चालवताना जीव जातो की काय असे तीला वाटू लागले. परिणामी तीने कार चालवणे बंद केले. एवढेच नाही तर कालांतराने तीने घरातून बाहेर पडण्याचे सुद्धा थांबविले. तिला रडावेसे वाटायला लागले. यावरून तिच्या लक्षणांचे निदान चिंता विकृती असे केले गेले.



चिंतेला इंग्रजीत अँक्झायटी Anxiety असे म्हणतात. हा शब्द अँक्झायटस Anxietas या लॅटीन शब्दापासून आला आहे. याचा अर्थ अस्वस्थ किंवा त्रस्त मन असा होतो.

व्याख्या :

दैनंदिन जीवनात कोणतेही स्पष्ट कारण नसतांना निर्माण होणाऱ्या व दैनंदिन कार्यात बिघाड निर्माण करणारी व दीर्घकाळ टिकून राहणारी चिंता म्हणजे चिंता विकृती असे होय.

चिंता विकृतीचे बरेच उपप्रकार पडतात. परंतु त्यातील पुढील दोन प्रमुख प्रकारांची माहिती घेऊ.

अ) सामान्य चिंता विकृती (Generalized Anxiety Disorder) –

दैनंदिन जीवनात चिंतेचा अनुभव आपण प्रत्येकाने घेतलेला असतो. जसे परीक्षेची चिंता, सभेमध्ये बोलण्याची भीती, मुलाखतीची भीती इ. दैनंदिन जीवनातील जबाबदाऱ्या व कठीण प्रसंगाना सामोरे जाण्यासाठी सौम्य चिंता असणे आवश्यक असते. सौम्य चिंतेमुळे व्यक्ती त्या परीस्थितीचा नियोजनबद्ध पद्धतीने सामना करू शकते. परंतु व्यक्तीच्या ठिकाणी अतिरीक्त चिंता निर्माण झाल्यास त्याचा व्यक्तीच्या कार्यावर विपरीत परिणाम होतो. व्यक्तीत अकारण चिंता व भीती निर्माण होते, व्यक्ती इतरांना टाळू लागते, अशा व्यक्ती दैनंदिन जीवनातील कार्य पार पाडण्यास असमर्थ ठरतात. या विकृतीचे लक्षण लहान मुलांमध्ये ४ आठवडे व किशोरवयीन मुले व त्या पुढील वयाच्या व्यक्तीमध्ये ६ महिने दिसून आल्यास चिंता विकृतीचे निदान केले जाते. सततच्या चिंतेमुळे रुग्णाची मानसिक क्षमता कोलमडून पडते. व समस्या सोडवण्यास ती व्यक्ती अपयशी ठरते. आपण अगोदरच पाहिले आहे की कोणत्याही विकृतीचे निदान करण्यासाठी कोणताही एक विशिष्ट असा निकष उपयोगी ठरत नाही म्हणून यासाठी तज्ज्ञाचा सल्ला घेणे आवश्यक आहे.

लक्षणे : प्रचंड भीती वाटणे, हृदयाचे ठोके वाढणे, चिडचिड, सारखी डोकेदुखी, सततची काळजी, झोप न येणे, मळमळ होणे, चक्कर येणे, थकवा जाणवणे बेचैन होणे, कशातही मन न लागणे, श्वास अडकल्यासारखे होणे, डोळ्यासमोर अंधारी येणे इ. लक्षणे दिसून येतात.

कृती ५

तुमच्या मित्राशी किंवा पालकांशी चिंता विकृती विषयी बोला. चिंता विकृतीची माहिती मिळवून वर्गात आपल्या मित्रासोबत चर्चा करा.

ब. भयगंड/दुर्भिती विकृती -

निनाद महाविद्यालयात शिकत असतांना सहलीला गेला. तिथे उंच गडावर चढल्यानंतर त्याने खाली पाहिले आणि त्याला कमालीची भिती वाटली. घरी आल्यानंतर काही दिवसांनी त्याच्या काकाकडे गेला. काका १५ व्या मजल्यावर रहात होते. तिथेही वरून पहातांना त्याला कमालीची भिती वाटली नंतरही एक दोनदा असेच झाले. त्याला उंचावरून खाली पहातांना भीती जाणवली त्याला हे लक्षात आले की ही सर्वसामान्य स्वरूपाची भिती नाही. ही सर्व अँक्रोफोबीयाची लक्षण आहेत.



ग्रीक भाषेतील फोबोस (Phobos) या 'भिती देवतेच्या' नावावरून फोबीया (Phobia) हा शब्द प्रचलित झाला आहे. याचा अर्थ दुर्भीती असा होतो. आपण कोणत्या ना कोणत्या गोष्टींना घाबरत असतो. सहसा थोड्याशा प्रयत्नांनी आपण त्यातून बाहेर पडतो. परंतु तीच भिती दैनंदिन आयुष्यात येऊन समायोजनास समस्या निर्माण करते तेव्हा व्यक्तीत भयगंड किंवा भिती विकृतीची लक्षणे निर्माण झाली असे म्हणतात. उदा. कुत्रा, झुरळ, एकटेपणा, रक्त, गर्दी, लिफ्ट, अंधार, पाणी, उंच जागा इ. गोष्टी बाबत वाटणारी भीती. अशी लक्षणे सहा महिने किंवा त्यापेक्षा जास्त काळ दिसून आल्यास दुर्भीती विकृतीचे निदान केले जाते. एखाद्या प्रसंगापासून अत्यल्प धोका असतांना किंवा अजिबात धोका नसतांना त्या वस्तूबद्दल वाटणारी निष्कारण भिती म्हणजे भयगंड होय. दुर्भीती विकृतीचे अनेक प्रकार दिसून येतात. उदा. विशिष्ट उद्दिष्ट, दुर्भीती विकृती- (Specific Phobia), सामाजिक दुर्भीती विकृती- (Social Phobia), अँगोरोफोबीया (Agoraphobia)

कृती ६

वेगवेगळ्या प्रकारच्या दुर्भीती विकृतीची माहिती मिळवा.

६.६.२ अवसाद/ खिन्नता विकृती

विनीता ३५ वर्षांची महिला आहे. तिला दोन मुले आहेत. ती नोकरी करित असे. लग्नानंतर सुरुवातीचे आयुष्य सोडले तर नवऱ्याशी तितकेसे जमत नव्हते. छोट्याशा कारणानेही त्यांची भांडण व्हायची याचा परीणाम म्हणून काही वर्षांनंतर तीचा घटस्फोट झाला. तिला ते अनपेक्षित होते परीणामी ती हताश झाली तिला खूपच नैराश्य आले. ती एकाकी पडत गेली. सतत निराश व चिंताग्रस्त राहू लागली. घटस्फोटाबद्दल ती स्वतःला दोष देऊ लागली. मुलांचे शिक्षण व आर्थिक समस्या यामुळे तिला झोपेची समस्या निर्माण झाली. ती वारंवार आजारीही पडायला लागली. तिला सतत उदास वाटत असे. ही लक्षणे अवसाद विकृतीची आहेत.

एकूण लोकसंख्येत ५ ते ६% लोकांना सौम्य असवाद खिन्नता असते. एखाद्या आघातजन्य घटकामुळे किंवा बाह्य कारणामुळे व्यक्ती जेव्हा दीर्घकाळ तीव्र दुःखाची भावस्थिती अनुभवते तेव्हा त्याला अवसाद असे म्हणतात.

निराशा, चिंता, दुःख अशा दुःखदायक भावना या विकृतीत अनुभवायला येतात. ज्या विकृतीत व्यक्तीला दीर्घकाळ प्रचंड दुःखाची भावना व अपराधाची भावना यांचा अनुभव येतो, यालाच अवसाद विकृती असे म्हणतात.

लक्षणे : नेहमी निराशा अनुभवणे, कामात उत्साह नसणे, वजन कमी होणे, भूक मंदावणे, निद्रानाश किंवा जास्त झोप येणे, कायम थकवा जाणवणे, उदासिन रहाणे, एखाद्या गोष्टीबद्दल प्रमाणाबाहेर अपराधीपणा वाटणे, लैंगिक अकार्यक्षमता, आत्महत्तेचे विचार येणे, कशावरच लक्ष केंद्रित न होणे, निर्णय क्षमतेचा अभाव इ. लक्षणे या विकृतीमध्ये दिसून येतात.



६.६.३ द्वीध्रुवीय विकृती -

या विकृत द्वीध्रुवीय विकृती म्हणतात. ज्या विकृतीच्या व्यक्तींना कधीकधी मधूनच दुःखी, कष्टी, निराशा अशी अवसादाची लक्षणे दिसतात व मधूनच भावस्थितीत बदल होऊन आनंद हर्ष उल्हास अशी उन्मादाची लक्षण दिसतात. यालाच द्वीध्रुवीय विकृती असे म्हणतात. आलटून पालटून त्याच व्यक्तीमध्ये उन्माद आणि अवसादाची लक्षण दिसून येतात. म्हणून या विकृतीला द्वीध्रुवीय विकृती किंवा उन्माद अवसाद विकृती असे म्हणतात.

लक्षणे : या व्यक्ती अतिउत्साही, आनंदी, व उत्तेजित असतात व मधूनच दुःखी, कष्टी, निराशा अशा भावस्थितीचा आलटून पालटून अनुभव घेतात. या व्यक्ती अवास्तव विचार करतात, आक्रमक व चिडखोर बनतात. अवसाद या विकृतीत आनुवंशिक दोष, मेंदुतील नॉरएपिफ्राईन व सिरोटॉनिन या संप्रेरकाची डोपोमिन पातळी व झालेला बिघाड हे असवादचे व उन्मादाचे प्रमुख कारण मानले जाते.

६.६.४ आघात आणि ताणविषयक विकृती

एखाद्या व्यक्तीची परिस्थितीबरोबर जुळवून घेण्याची क्षमता संपते तेव्हा व्यक्तीत ताण निर्माण होतो. दैनंदिन जीवनात गतीमान आयुष्य एकाकी रहाणे, सुसंवादाचा अभावे, वैयक्तिक अवकाश, वेळेचा दबाव, चंगळवाद, अपेक्षाभंग, व्यसन, आयुष्यातील सततची अनिश्चितता, कौटुंबिक समस्या, वाढती स्पर्धा इ. गोष्टी व्यक्तीच्या

ताणाला जबाबदार ठरत आहेत. ताणतणाव जीवनात अटळ आहे. तो मध्यम असेल तर व्यक्तीसाठी तो प्रेरणादायी उपयोगी ठरतो परंतु युद्ध, गंभीर अपघात, प्रिय व्यक्तीचा मृत्यू, भुकंप, पुर, घटस्फोट, बलात्कार इ. दुर्दैवी घटना व प्रसंगाचा व्यक्तीच्या जीवनावर दुरोगामी परीणाम होऊन ताण, विकृती निर्माण होते. ताण विकृतीचे दोन प्रकार पडतात.

अ) तीव्र तणाव विकृती

विनेश ३९ वर्षाचा तरुण नोकरी सांभाळत आपल्या पत्नी व दोन मुलांसोबत रहात होता. एके रात्री घरी परतत असतांना काही गुंडांनी त्याला घेरले व मारहाण केली, त्याच्याकडील वस्तू, पैसे काढून घेतले, त्याला जीवे मारण्याची धमकी देऊ लागले. विनेश त्यांना गयावया करू लागला. त्याला एका खांबाला बांधून त्यांनी शारीरिक यातना दिल्या व ते गुंड निघून गेले. कसेतरी स्वतःला सोडवून विनेश पोलिस स्टेशनमध्ये गेला. व गुन्हा (केस) नोंदवून घरी आला. पुढे त्याला तीन दिवसानंतर घडलेल्या घटनेबद्दल स्वप्न पडायला लागली, भास व्हायला लागले, भीती वाटायला लागली, त्या प्रसंगाची पुन्हापुन्हा आठवण होऊ लागली, त्याला झोपेची समस्या निर्माण झाली. परीणामी नैराश्य आले एवढेच नाही तर कामावरील लक्ष कमी झाले पुढे त्याला तीव्र तणाव विकृतीचे निदान झाले.

सहा वर्ष व त्यापेक्षा जास्त वयाच्या कोणत्याही व्यक्तीने मृत्यु, गंभीर जखमा, लैंगिक छळ, बलात्कार, भुकंप, जवळच्या नातेवाईकाचा अपघाती मृत्यु अशा धोकादायक प्रसंगांचा स्वतः अनुभव घेतला असेल किंवा अशा धक्कादायक प्रसंगाचा ती व्यक्ती साक्षीदार असेल तर त्या अनुभवानंतर व्यक्ती भयग्रस्त होते, भांबावते, सुन्न होते. असे आघातजन्य प्रसंग स्वप्नात किंवा विचारात वारंवार

येतात. कशातच लक्ष लागत नाही. झोपेची समस्या निर्माण होते, व्यक्ती स्वतःलाच दोष देते व नैराश्यात जावून तीव्र तणाव विकृती निर्माण होते. अशा व्यक्ती चिडखोर, भावनिक दृष्ट्या अस्थिर बनतात. त्या एकांतात रहातात. इतरांची मदत घेणे टाळतात. अशा व्यक्तीच्या मनात नकारात्मक भावना तयार होते. घटना घडल्यांतर ३ दिवसांपर्यंत अशा गोष्टी मनात आल्यास सामान्य समजल्या जातात परंतु ३ दिवसापेक्षा जास्त सतत ४ आठवडे पर्यंत टिकून राहिल्यास तीव्र तणावविकृतीचे निदान केले जाते.

ब) आघात पश्च्यात तणाव विकृती

तुम्ही अगोदरच तीव्र तणाव विकृतीचा अभ्यास केला आहे. जर तणाव विकृतीची लक्षणे एक महिन्यापेक्षा जास्त आढळून आल्यास त्या व्यक्तीला आघात पश्च्यात तणाव विकृतीचे (PTSD) निदान केले जाते. वरील उदाहरणातील विनेशला तीव्र तणाव विकृतीची लक्षणे एका महिन्यापेक्षा जास्त काळ सतत अनुभवायला आल्यास त्याला आघात पश्च्यात तणाव विकृतीचे निदान केले जाते ही विकृती झाल्यानंतर व्यक्ती पुढील तीन अवस्थामधून जातो.

- १) धक्का अवस्था (शॉक स्टेज) – या अवस्थेत व्यक्ती आघातामुळे अस्वस्थ झालेला असतो. त्याला काहीच सुचत नाही ती अघात अवस्थेत असते.
- २) सुचना अवस्था (सजेस्टिबल स्टेज) – या अवस्थेत व्यक्ती आघाताच्या अवस्थेतून कसा बाहेर पडेल याची माहित इतरांकडून घेण्याचा प्रयत्न करतो. या अवस्थेत व्यक्ती संवेदनशील झाल्यामुळे कोणत्याही व्यक्तीने दिलेल्या सुचना स्वीकारून परिणामांचा विचार न करता वागू शकतो.
- ३) पुनर्प्राप्ती अवस्था (रिकव्हरी स्टेज) – या अवस्थेत व्यक्ती ताणाखाली असला तरी त्याचे मानसिक संतुलन निर्माण व्हायला लागते. घडलेल्या मानसिक आघातातून बाहेर पडण्याचा प्रयत्न करतो. या काळात काही व्यक्तींना मानसिक समतोल राखता येत नाही परीणामी आघात पश्च्यात तणाव विकृती निर्माण (post traumatic stress disorder) होते.

कृती ७

तणाव कमी करण्यासाठी वेगवेगळ्या पद्धती अवलंबल्या जातात. तुमच्या पाच मित्रांशी बोला व ण कमी करण्यासाठी ते वापरत असलेल्या कमीत कमी दहा पद्धतींची यादी बनवा. त्यांतील कोणत्या पद्धतीत योग्य आहेत व अयोग्य आहेत याची गटात चर्चा करा.

६.६.५ अंमलीपदार्थ व्यसनासक्ती

मोहन हा उच्च शिक्षण घेणारा २० वर्षांचा विद्यार्थी. मोहन त्याच्या घरी त्याच्या पालकांबरोबर आणि मोठी बहिण पायल यांच्याबरोबर राहात असे. मोहनच्या वडीलांना दारु पिण्याची सवय होती. मोहनला सतत त्याच्या बहिणीचे कौतुक होत आहे आणि मोहनकडे सर्वांचे दुर्लक्ष होत आहे असे वाटायचे. कॉलेजात असतांना एकदा मोहन मित्रांबरोबर पार्टीला गेला व त्याने तेथे पहिल्यांदा दारु प्यायली. कालांतराने मोहन वारंवार दारु पिऊ लागला. त्याचे दारू पिण्याचे प्रमाण इतके प्रमाण वाढले की तो कामावर सुद्धा दारू पिऊन जाऊ लागला. दारूमुळे त्याच्या कार्यक्षमतेवर विपरीत परिणाम होऊ लागला. दारुशिवाय त्याला चैन पडत नसे. तो व्यसनाधीन झाला.

प्राचीन काळापासून मानव विविध वनस्पती रसांचा, पानाफुलांचा शरीरात शक्ती किंवा उत्साह निर्माण करण्यासाठी तसेच दुःख व वेदना विसरण्यासाठी एक औषध म्हणून व याच बरोबर नशा, तंद्री, गुंगी येण्यासाठी उपयोग करत असत. परंतु आधुनिक काळात वनस्पती पानाफूलांवर प्रक्रिया करून अथवा कृत्रिमरीत्या अंमली पदार्थ तयार केले जातात.

व्यसनासक्ती म्हणजे अफू, चरस, गांजा, मद्य, हेराइन, कोकेन इ. अमलीपदार्थ सेवनाची सुरुवात केल्यानंतर व्यक्तीला त्याची सवय होऊन जाते. शेवटी ती व्यक्ती त्याच्या पुर्णपणे आहारी जाते. व्यक्तीचे मादक पदार्थ सेवनाचे

प्रमाण इतके वाढते की, व्यक्ती त्याच्या शिवाय राहूच शकत नाही. या अवस्थेस अंमली पदार्थ व्यसनासक्ती (मादक व्यसनाधीनता) असे म्हणतात.

या व्यक्ती आपले व्यसन पुर्ण करण्यासाठी चोऱ्या करणे, भिक मागणे, उसनवारी करणे इतकेच नाही तर एखाद्याचा खुनही करण्यास मागेपुढे पहात नाहीत. मादक अंमली पदार्थाचे दीर्घकाळ सेवन केल्यामुळे शारीरिक परावलंबीत्व निर्माण होते आणि जर अमली पदार्थाचे सेवन अचानक बंद करण्यात आले तर अपवेशक /माघार लक्षणे निर्माण होतात. ते अत्यंत वेदनादायक असतात. अशा व्यक्तीचे शारीरिक व मानसिक आरोग्य धोक्यात येते सामाजिक व नैतिक आयुष्य धोक्यात येते. कुटूंबाची दुर्दशा होते, आर्थिक परीस्थिती खालवते, कोणत्याही कामात लक्ष लागत नाही. संपुर्ण शरीराचा थरकाप होतो. व्यक्तीचे शरीरावर नियंत्रण रहात नाही. अतीमद्यपानामुळे शारीरिक आजार होऊन मृत्यू देखील होऊ शकतो.

लक्षणे – प्रमाणापेक्षा जास्त मादक पदार्थ किंवा मद्य सेवन करणे, दिवसभर नशेत रहाणे, मद्य पिण्याची सतत ईच्छा होणे, मित्राबरोबरचे आयुष्य मद्यामुळे संपणे, शारीरिक आजार असूनही मद्यपान चालू ठेवणे, नशा येण्यासाठी मद्याचे प्रमाण वाढवणे, मद्य सोडवण्याचे प्रयत्न अयशस्वी होणे. इ व्यसनाधिनतेची लक्षणे आहेत.

अल्कोहोलीक अॅनॉनिमास ही मद्याच्या व्यसनाधीन रुग्णावर उपचार करणारी एक संस्था आहे. यात दोन गट असतात. पहिला गट मद्यचे व्यसन असलेले व दुसरा गट या व्यसनापासून मुक्त झालेल्या व्यक्तींचा असतो. मद्य सोडल्यावर आयुष्य कसं सुधारेल असे दुसरा गट व्यसनाधिन व्यक्तींना सांगतो. तसेच त्यांना भावनीक आधारही देतो. जेणे करून व्यसनाधिन व्यक्तीचे मद्याचे व्यसन सोडविण्यास मदत होईल.

६.६.६ छिन्नमनस्कता/ मनोविदलता

रॉनी २० वर्षांचा तरुण. शिक्षण पुर्ण झाल्यावर तो एका फर्म मध्ये नोकरीस लागला. काम करीत तो कष्टाळू व उत्साही सहकारी म्हणून प्रसिद्ध झाला. तरीही तो आपल्या सहकाऱ्यामध्ये फारसा मिसळत नसे. हळूहळू काही दिवसातच रॉनीमध्ये बदल दिसायला लागला. तो कामावर दांड्या मारायला लागला, घरीसुद्धा गप्प रहायला लागला, त्याला विभ्रम व्हायला लागले, आपला कुणीतरी पाठलाग करीत आहे असेही त्याला वाटायला लागले. तो एकटाच असंबद्ध बडबड करायला लागला. त्याची उदासिनता वाढायला लागली. कुणीतरी आपल्याबद्दल बोलत आहे, टोमणे मारत आहे असे त्याला भास व्हायला लागले, आपल्याला कोणीतरी मारून टाकण्यास टपले आहे असेही त्याला जाणवू लागले. छिन्नमनस्कता विकृती रुग्ण म्हणून निदान झाले.

१९११ मध्ये युजेन ब्लूलर (Eugen Bleuler) या स्विस मानसशास्त्रज्ञाने Schizophrenia हा शब्द वापरला. छिन्नमनस्कतेला इंग्रजीत Schizophrenia म्हणतात. हा शब्द Schizein म्हणजे दुभंगलेले व Phren म्हणजे मन या दोन शब्दापासून बनला आहे. याचा अर्थ दुभंगलेले मन असा होतो. हा विकार लहान मुलांमध्ये सहसा दिसून येत नाही तर बहुतांशी तरुणपणी दिसून येतो. पुरुषांना ही विकृती स्त्रीयांपेक्षा जास्त प्रमाणात होते. “छिन्नमनस्कता म्हणजे विभ्रम, भ्रांती आणि भाषादोष” आणि भाषा, विचार, भावना व वर्तन यामधील विसंगतीनुभव संकीर्ण विकृती होय.

अ. छिन्नमनस्कतेची लक्षणे

DSM ५ नुसार छिन्नमनस्कता विकृतीत पुढील प्रमाणे दोन प्रकारची महत्वाची लक्षण पहावयास मिळतात.

अ) छिन्नमनस्कतेची धनात्मक लक्षणे

सर्वसाधारणपणे सामान्य व्यक्तीत आढळून न येणारे लक्षणांना धनात्मक लक्षणे असे म्हणतात. ते पुढीलप्रमाणे –

१) विभ्रम – उद्दीपकांच्या अनुपस्थितीत त्या उद्दीपकाची होणारी जाणीव म्हणजे विभ्रम होय. यात एखादी गोष्ट

समोर अस्तित्वात नसताना त्याचा अनुभव व्यक्तीस होतो. उदा. शांत वातावरणात कोणीतरी बोलत आहे असे वाटणे, तसेच श्रवण भ्रम, गंध भ्रम, स्पर्श भ्रम , शरीर अंतर्गत संवेदना असे व्यक्तीत निर्माण होतात.

२) भ्रांती – वास्तवाचा कुठलाही आधार नसलेल्या अनेक चुकीच्या समजुती यांना भ्रांती असे म्हणतात. यात व्यक्तीला कितीही पुरावे दिले तरी ते ती स्वीकारत नाही. उदा. एखादी व्यक्ती मला कट करून मारणार आहे असे वाटणे.

३) असंघटीत संभाषण– इतरांशी बोलताना चुकीचे शब्द वापरले जातात. मधेंच भलत्याच मुद्द्यावर जातात. निरर्थक शब्दाचा वापर केला जातो

४) विचित्र वर्तन– छिन्नमनस्क व्यक्ती वर्तन विचित्र व विक्षिप्त स्वरूपाचे असते. तासन तास उभे रहाणे, विनाकारण किंचाळणे इकडे तिकडे धावणे. एखाद्यावर हल्ला करणे चावा घेणे, सार्वजनिक ठिकाणी कपडे काढणे इ

५) विसंगत भावना – या व्यक्तीत भावनिक बिघाड झालेला असतो. यांची भावना परिस्थितीशी जुळत नाही विसंगती आढळते. उदा. आनंदाच्या प्रसंगात या व्यक्ती ओरडतात तर दुखाच्या प्रसंगात या व्यक्ती मोठमोठ्याने हसतात.

ब. छिन्नमनस्कताची ऋणात्मक लक्षणे

यात ऋणात्मक लक्षणांमुळे रुग्णाची कार्यक्षमता कमी होते परिणामी जीवनातील गुणवत्तेचा ऱ्हास होतो, व कार्य पातळी खालावते. सामान्यतः छिन्नमनस्कता विकृतीची ऋणात्मक लक्षणे उपचाराने फारशी सुधारत नाहीत. ती लक्षणे खालीलप्रमाणे आहेत. जसे भावनिक अभिव्यक्ती अभाव, अनिच्छा, बोलण्याची इच्छा कमी होणे, सकारात्मक भावनेचा अभाव, असामाजिकता ,सामाजिक सुसंवाद टाळणे, कमी बोलणे, औदासीन्य वाटणे.

कधी कधी छिन्नमनस्क रूग्णांमध्ये धनात्मक आणि ऋणात्मक लक्षणे देखील आढळून येऊ शकतात. जर

धनात्मक लक्षणे एक महिना किंवा त्याहून अधिक काळ दिसून आल्यास किंवा ऋणात्मक लक्षणे सहा महिन्यांपेक्षा जास्त असतील तर त्या व्यक्तीस छिन्नमनस्कता विकृती असल्याचे निदान केले जाते.

कृती ८

‘अ ब्युटीफूल माईड’ चित्रपट जॉन नॅश हा गणित तज्ज्ञ छिन्नमनस्कता या मानसिक विकृतीने पछाडलेला असतो. तो यातुन कसा बाहेर येतो व अर्थशास्त्रातील गेम थेअरी मधील योगदानाबद्दल कसे नोबल पारीतोषिक मिळते याची या चित्रपटात मांडणी केली आहे तो बघा.

६.७ मानसिक विकृतीचे संकेतचिन्हे व उपचार दिशा



आतापर्यंत आपण मानसिक विकृतीपैकी काही विकृती समजून घेण्याचा प्रयत्न केला आहे. हे समजल्यानंतर काही प्रश्न अपरिहार्यपणे मनात येतात. त्यातील एक प्रश्न असा की, मानसिक विकृती प्रारंभिक अवस्थेत असतांना आपण अश्या व्यक्तींना सहज ओळखू शकणारे काही मार्ग किंवा लक्षणे आहेत का? की ज्या मुळे विकृती सहज ओळखता येईल? या प्रश्नाची उत्तर होय असे आहे! अशी काही संकेत/चिन्हे आहेत की ज्यांना मानसिक आरोग्य क्षेत्रातील तज्ञ व्यक्ति ओळखतात व व्यक्तींना मदत केली जाते. त्यांना धोक्याच्या सूचना (Red Flag) असे म्हणतात. अशी

धोक्याच्या सूचना विविध मानसिक उपचाराची गरज असलेल्या लोकांना ओळखण्यासाठी वापरली जातात.

कृती ९

आपण आधीच अभ्यासलेल्या मानसिक विकृतींसाठी विविध विकारांसाठी धोक्याच्या सूचना इंटरनेटवरून शोधा.

जर आपण विविध मानसिक विकृतीच्या सर्व लक्षणांचा काळजीपूर्वक अभ्यास केला तर आपल्याला असे लक्षात येईल की प्रत्येक विकृतीची बरीच लक्षणे देखील आहेत जे अनेक विकृतींमध्ये सामान्यतःहा दिसून येतात. अशी लक्षणे एखाद्या व्यक्तीमध्ये आपल्याला आढळल्यास, त्याच्यामध्ये पुढिल तीन जरूरी लक्षणेदिसून येत आहेत की नाही ते पहावे. प्रथम ते लक्षणे बऱ्याच काळासाठी दिसून यावे. दुसरे म्हणजे, काही कालावधीत लक्षण अधिक गंभीर किंवा तीव्र झाले आहे का ते शोधावे. शेवटी, त्या लक्षणानी व्यक्तीच्या आयुष्यात काही समस्या निर्माण केल्या आहेत की नाही ते पहावे.

जर तिन्हीचे उत्तर सकारात्मक किंवा होय असेल तर, हि लक्षणे मानसिक विकृतीच्या समस्येची सुरुवात किंवा स्थिती दर्शवण्याची शक्यता असते. या वरील सर्व बाबी लक्षात घेऊन खाली दिलेल्या “मानसोपचाराची किंवा तज्ज्ञ व्यक्तीच्या मदतीची आवश्यकता असल्याचे संकेत” मिळू शकतात. त्या घटकांचा अभ्यास करू.

सारणी: व्यक्तीला तज्ञ व्यक्तीच्या मदतीची आवश्यकता असल्याचे दर्शविणारे संकेत.

- ❑ लक्ष केंद्रित करता न येणे.
- ❑ चांगली झोप न येणे
- ❑ विविध शारीरिक तक्रारी
- ❑ अनियंत्रित वाईट विचार
- ❑ अनियंत्रित नकारात्मक तीव्र भावना (भीती, क्रोध, दुःख, चिंता)
- ❑ तीव्र गोंधळलेली भावना

❑ स्मृती भ्रंश

❑ अतार्किक विधान करणे, अपरिचित शब्दांचा उपयोग करणे किंवा असंबद्ध बडबड करणे.

❑ स्वतःला इजा करणे

❑ स्वतःकडे दुर्लक्ष करणे/स्वतःची काळजी न घेणे.

तज्ज्ञ व्यक्तीच्या मदतीची आवश्यक असलेल्या व्यक्तीस ओळखल्यानंतर, मग आणखी एक प्रश्न जो लगेच येतो की अशा व्यक्ती पुन्हा सामान्य जीवन जगू शकतात का? सुदैवाने, या प्रश्नाचे उत्तर देखील **होकारार्थी**, असेच आहे. अशा अनेक उपचार पद्धती आहेत की ज्या वेगवेगळ्या विकारांसाठी उपयुक्त ठरू शकतात. या उपचार पद्धतींमध्ये फार्माकोथेरेपी म्हणजेच औषधोपचारापासून ते मानसोपचार करण्यापर्यंतचा समावेश होतो. उदा. मानवतावादी थेरपी, गेस्टाल्ट थेरपी, इंटरपर्सनल सायकोथेरेपी, फॅमिली आणि कुटुंब उपचार पद्धती इत्यादी विविध मानसोपचारविषयक तंत्रे वापरतात.

या विषयी थोडक्यात अगदी हे वर्णन करणे या पुस्तकाच्या व्याप्तीच्या पलीकडे आहे. परंतु खबरदारीची एक नोंद मात्र येथे नमूद करणे आवश्यक आहे. जर आपल्याला एखाद्या व्यक्तीस एक प्रकारचे थेरपीचा फायदा झाल्याचे आढळले तर याचा अर्थ असा होत नाही की त्याच थेरपीमुळे फायदा दुसऱ्या व्यक्तीसुद्धा होईल. उपचारा संदर्भात निर्णय घेण्यापूर्वी आपण अनेक घटक आणि विचार लक्षात घेतले पाहिजेत. ते कार्य त्या क्षेत्रातील तज्ञांद्वारे सर्वोत्कृष्ट केले जाऊ शकते. म्हणून या क्षेत्रातील एक तज्ञ शोधणे आणि आवश्यक मदत घेणे ही सर्वात महत्वाची गोष्ट आहे. हे अगदी बरोबर सांगितले जाते की, “मानसिक विकृती होणे सोपे नाही ‘होय, मी आजारी आहे’ हे स्वीकारणे देखील कठीण आहे जेव्हा व्यक्ती असे सांगतात की ‘तु सुद्धा यावर विजय मिळवू शकतो’ खरं म्हणजे व्यक्तीला मानसिक आरोग्य केवळ ‘आपोआप’ प्राप्त होऊ शकत नाही, त्यावर विजय मिळविण्यासाठी आपल्याला योग्य दिशेने उपचार करणे आवश्यक आहे! उपचार हा आपोआप मिळत नसतो, तो एक प्रवास आहे ज्यात व्यक्तीलाच चालत जायचे असते.

- मानसिक विकृतीचा परिणाम व्यक्तीच्या भावना, वर्तन, विचार, आणि कृती पातळीवर होतो.
- मानसिक आरोग्य आणि आजार हे दोन वेगवेगळे घटक नाहीत तर ते एक अखंड श्रेणीवरील घटक आहे.
- मानसिक विकाराचे मुख्य निकष म्हणजे चिकित्सालयीन लक्षणे/सिंड्रोम, ताणतणाव, मानसिक बिघाड आणि कार्यात्मक बिघाड होय.
- मानसिकदृष्ट्या आजारी असलेल्या व्यक्तीबद्दल समाजात असलेल्या गैरसमजुतीमुळे त्यांच्याबद्दल नकारात्मक आभिवृत्ती निर्माण होतात आणि त्यांच्या नकारात्मक प्रभाव आजारी व्यक्तीवर होतो.

- मानसिक विकृतीचे वर्गीकरण करण्यासाठी डीएसएम (DSM) आणि आयसीडी (ICD) दोन प्रमुख वर्गीकरण प्रणाली वापरतात.
- चिंता विकृती, द्विध्रुवीय विकृती, अवसाद विकृती, अंमली पदार्थ व्यसनासक्ती, आणि छिन्नमस्कता विकृती असे अनेक मानसिक विकृतीचे प्रकार आहेत.
- मानसिक विकृतींची सुरुवातीस काही संकेत/चिन्ह, लक्षण आढळतात जी व्यक्तीला होणारी विकृती ओळखण्यास उपयुक्त ठरू शकतात.
- मानसिक विकृतीच्या उपचारासाठी अनेक उपचार पद्धती उपलब्ध आहेत परंतु याबाबतचा निर्णय केवळ प्रशिक्षित व्यावसायिक तज्ञ व्यक्तीने (मनोचिकित्सक) घेणे हिताचे ठरते.

महत्त्वपूर्ण संज्ञा

- मानसिक आरोग्य
- ताणतणाव
- कार्यात्मक बिघाड
- लक्षणे/सिंड्रोम
- डीएसएम ५ (DSM-5)

- आयसीडी ११ (ICD-11)
- अल्कोहोलिक अनानिमस
- विभ्रम
- भास

महत्वाचे मानसशास्त्रज्ञ

- जॉन ट्रेव्हिस - हे अमेरिकन लेखक व डॉक्टर आहेत. त्यांनी सुदृढता संकल्पना मांडली व आजारपण-निरोगी प्रारूप मांडले.

- युजेन ब्लुलर - हे स्विस मानसशास्त्रज्ञ होते. त्यांनी १९१० साली सर्वप्रथम Schizophrenia हा शब्द मांडला. हा शब्द Schizein म्हणजे दुभंगलेले व Phren म्हणजे मन या दोन ग्रीक शब्दांपासून तयार झाला आहे.

प्रश्न १. अ) कंसातील योग्य पर्याय निवडून खालील विधाने

पूर्ण करा.

- १) हि मानसिक विकृतीची वर्गीकरण करणारी आधुनिक प्रणाली आहे.
(डी.एस.एम.५ , डब्ल्यू.एच.ओ., ए.पी.ए)
- २) या मानसशास्त्रज्ञाने स्किझोफ्रेनिया हा शब्द प्रयोग प्रथम वापरला.
(अल्बर्ट एलीस, युजेन ब्लुलर, जॉन ट्रव्हीस)
- ३) जागतिक आरोग्य संघटनेने सर्व प्रकारच्या रोगांचे वर्गीकरण करण्यासाठी प्रणाली विकसित केली. (आय.सी. डी., डी.एस. एम., एम. सी. ए.)
- ४) विकृतीत आलटून पालटून उन्माद व अवसादाची लक्षणे दिसून येतात.
(अवसाद, द्विध्रुवीय विकृती, चिंता विकृती.)

ब. योग्य जोड्या जुळवा.

- | | |
|-----------------|------------------------------------|
| १) भयगंड | अ) २०१३ |
| २) डी.एस.एम.५ | ब) मानसिक सुदृढता प्रारूप. |
| ३) आय.सी. डी.११ | क) छिन्नमस्कता विकृती |
| ४) युजेन ब्लुलर | ड) २०१९ |
| ५) जॉन ट्रव्हीस | ई) अतार्किक भीती |
| ६) अवसाद | फ) दीर्घकाळ तीव्र दुखाची भावस्थिती |

क. खालील विधाने चूक कि बरोबर ते सांगा.

- १) सामाजिक व सांस्कृतिक विचलित वर्तन हे मनोविकृतीचे लक्षण मानले जाते.
- २) छिन्नमस्कता ही एक गंभीर व संकीर्ण स्वरूपाची मानसिक विकृती आहे.
- ३) नैराश्याची भावना हे अवसाद किंवा छिन्नता विकृतीचे एक महत्त्वाचे लक्षण आहे.

ड . एका वाक्यात उत्तरे लिहा.

- १) एंग्झायटी (Anxiety) हा शब्द कोणत्या लॅटीन शब्दापासून तयार झाला आहे ?
- २) दीर्घकाळ प्रचंड दुःख व अपराधाची भावना अनुभवास येणारी विकृती कोणती ?
- ३) एखाद्या प्रसंगापासून अजिबात धोका नसतांना वाटणारी अकारण भीती म्हणजे काय ?

प्रश्न २. खाली दिलेल्या प्रश्नांची थोडक्यात उत्तरे लिहा.

- १) मानसिक विकृतीचे स्वरूप स्पष्ट करा.
- २) चिंता विकृती म्हणजे काय ?
- ३) मानसिक विकृतीची संकेत चिन्हे लिहा.
- ४) द्विध्रुवीय विकृती म्हणजे काय ?
- ५) आघात पश्चात तणाव विकृती म्हणजे काय ?

प्रश्न ३. खालील संकल्पना स्पष्ट करा.

- १) डी.एस.एम.५
- २) आय.सी. डी.११
- ३) भयगंड
- ४) लक्षणे/सिंड्रोम
- ५) विभ्रम

प्रश्न ४. टीपा लिहा.

- १) मानसिक सुदृढता व निरोगीपणाचे प्रारूप.
- २) मानसिक विकृतीविषयी गैरसमजुती.
- ३) अंमली पदार्थ व्यसनासक्ती
- ४) अवसाद विकृती.
- ५) चिंता विकृती

प्रश्न ५. खालील दिलेल्या प्रश्नांचे १५० ते २०० शब्दात उत्तरे लिहा.

- १) मानसिक विकृतीचे निकष स्पष्ट करा.
- २) कोणत्याही दोन मानसिक विकृती सविस्तर स्पष्ट करा.
- ३) छिन्नमस्कता विकृती म्हणजे काय ? ते सांगून तिचे प्रमुख लक्षणे सविस्तर स्पष्ट करा.

