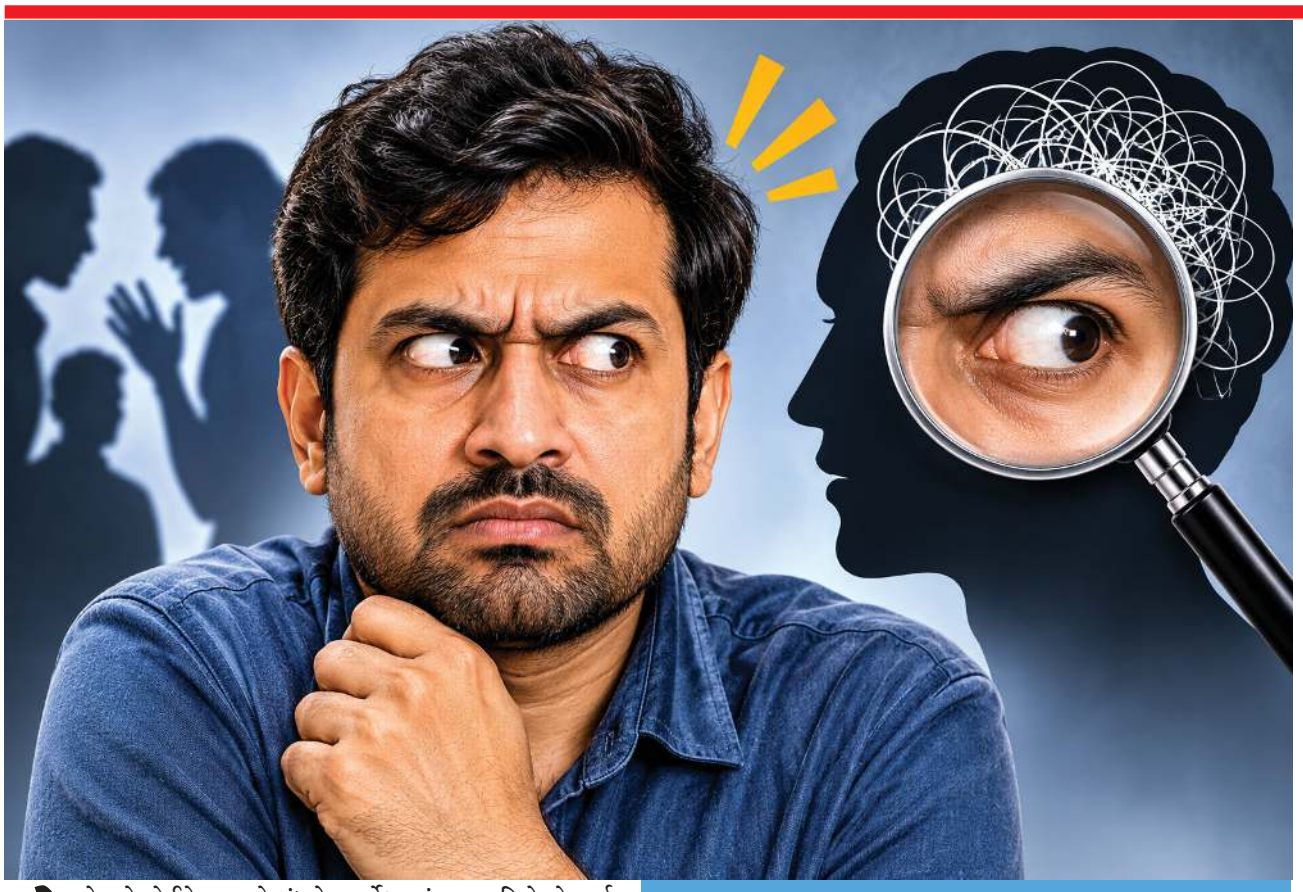


દરેક સંબંધ શકની નજરે: પેરાનોઇડ પર્સનાલિટી ડિસઓર્ડર

એણે મને જોઈને દરવાજો બંધ કેમ કર્યો? ક્યાંક મારા વિશે તો ચર્ચા નહોતા કરતા ને?'

'પતિએ મોબાઈલ તરત લોક કેમ કરી દીધો? ચોક્કસ કંઈક છુપાવે છે. '

'પાડોશણ હસીને મળી હતી પરંતુ એનું સ્મિત કંઈક તો ભેદી હતું.'

આવા વિચાર ક્યારેક કોઈના મનમાં આવે તો એ વાત સામાન્ય હોઈ શકે પરંતુ જો દરેક વ્યક્તિ, દરેક પરિસ્થિતિ અને દરેક સંબંધ પાછળ ષડયંત્ર, દગો કે નુકસાન પહોંચાડવાની આશંકા સતત રહે તો એ માત્ર સ્વભાવ નહિ પરંતુ એક માનસિક સ્વાસ્થ્ય સમસ્યાનો સંકેત હોઈ શકે છે. મનોવિજ્ઞાનની ભાષામાં એને પેરાનોઇડ પર્સનાલિટી ડિસઓર્ડર (PPD) કહેવામાં આવે છે.

આ વિકાર શું છે, એનાં લક્ષણો શું છે અને સંભાવિત પ્રભાવિત વ્યક્તિ તથા પરિવાર સારી રીતે કેમ જીવી શકે? આવો જાણીએ...

પેરાનોઇડ પર્સનાલિટી ડિસઓર્ડર શું છે?

પેરાનોઇડ પર્સનાલિટી ડિસઓર્ડર એક લાંબો સમય ચાલતો વ્યક્તિત્વ વિકાર છે. એમાં વ્યક્તિની વિચારવાની અને દુનિયાને જોવાની રીત સામાન્ય લોકો કરતાં અલગ હોય છે. એ બીજાના ઈરાદાઓને શંકાની નજરે જુએ છે અને માને છે કે લોકો તેની વિરુદ્ધ છે.

આપણે બધાં જ ક્યારેક ક્યારેક કોઈ વ્યક્તિ કે પરિસ્થિતિ પર શંકા કરીએ છીએ પરંતુ PPDમાં આ શંકા લગભગ કાયમ અને લગભગ દરેક વ્યક્તિ પ્રત્યે રહે છે.

આવી વ્યક્તિઓ મોટા ભાગે કહે છે, 'હું કોઈ પર ભરોસો કરતો નથી,' 'લોકો તમારી સામે કંઈક અલગ હોય છે અને પાછળ કંઈક જુદા જ.' 'દરેક વ્યક્તિ મતલબી છે,' 'દુનિયામાં કોઈ પર વિશ્વાસ કરી શકાતો નથી.' એમના માટે સંબંધ બાંધવો અને જાળવી રાખવો બહુ મુશ્કેલ હોય છે.

લક્ષણ

આ વિકારથી પ્રભાવિત વ્યક્તિમાં નીચેનાં લક્ષણો દેખાઈ શકે છે.

બીજા પર વધારે પડતો અવિશ્વાસ

એમને લાગે છે કે લોકો એમનું શોષણ કરશે અથવા નુકસાન પહોંચાડશે.

દરેક વાતનો ખોટો અર્થ કરવો

કોઈ સામાન્ય ટિપ્પણી પણ તેમને અપમાન લાગી શકે છે. દા.ત. કોઈક તેમને કહે કે ''આજે તમે થોડા થાકેલા લાગો છો.'' તો PPDથી ગ્રસિત વ્યક્તિ વિચારી શકે છે કે સામેવાળી વ્યક્તિ એની નબળાઈની મજાક ઉડાવે છે.

સંબંધોમાં સતત શંકા

પતિ-પત્નીના સંબંધમાં આ સમસ્યા વધારે જોવા મળી શકે. વ્યક્તિને અકારણ બેવફાઈની શંકા થઈ શકે છે.

રહસ્ય શેર કરવાનો ડર

તેમને લાગે છે કે લોકો એમની જાણકારીનો ખોટો ઉપયોગ કરશે.



જલ્દી નારાજ થવું

તેઓ આલોચના કે સલાહને વ્યક્તિગત હુમલો માને છે.

કાયમ સતર્ક રહેવું

તેમને લાગે છે કે તેમણે સતત સતર્ક રહેવું જોઈએ કારણ કે કોઈ પણ તેમને દગો આપી શકે છે.

પેરાનોઇડ પર્સનાલિટી ડિસઓર્ડર ત્યારે માનવામાં આવે છે જ્યારે લાંબો સમય અવિશ્વાસ રહે, વધારે સંબંધોને અસર કરે, જીવનની ગુણવત્તા ઘટાડે અને વ્યક્તિના વિચારોનો સ્થાયી ભાગ બની જાય

કારણ

વિશેષજ્ઞો અનુસાર એનું કોઈ એક ચોક્કસ કારણ નથી. ઘણાં કારણો મળી એને જન્મ આપી શકે છે.

બાળપણના અનુભવ

જો બાળપણમાં વ્યક્તિને સતત આલોચના, ઉપેક્ષા, હિંસા કે વિશ્વાસઘાતનો સામનો કરવો પડ્યો હોય તો તે અન્યો પર ભરોસો કરી શકતી નથી.

પારિવારિક વાતાવરણ

એવું ઘર જ્યાં કાયમ ઝઘડા, આરોપ-પ્રત્યારોપ અને અવિશ્વાસનું વાતાવરણ હોય ત્યાં મોટાં થતાં બાળકોમાં આ પ્રવૃત્તિ વિકસિત થઈ શકે છે.

આનુવંશિક પ્રભાવ

માનસિક સ્વાસ્થ્ય સંબંધિત સમસ્યાઓનો પારિવારિક ઈતિહાસ જોખમ વધારી શકે છે.

દુર્ઘટના

દગો, શોષણ, ગંભીર દુર્ઘટના કે અન્ય દર્દનાક અનુભવ વ્યક્તિના મનમાં ઊંડા ડર અને અવિશ્વાસને જન્મ આપી શકે છે.

પરિવાર પર અસર

આ વિકારની સૌથી વધારે અસર સંબંધ પર પડે છે.

પતિ-પત્નીનો સંબંધ

વારંવાર સવાલ પૂછવા, મોબાઈલ ચેક કરવો, દરેક ગતિવિધિ પર નજર રાખવી અને સતત આક્ષેપ કરવાથી સંબંધમાં તણાવ ઉત્પન્ન થઈ શકે છે.

બાળકો પર અસર

જે બાળકો આવા વાતાવરણમાં મોટાં થાય છે તે તેઓ અસુરક્ષિત અને ચિંતાગ્રસ્ત મહેસૂસ કરી શકે છે.

સામાજિક જીવન

મિત્રો અને સંબંધીઓ ધીરે ધીરે અંતર જાળવવા લાગે છે કારણ કે તેમને લાગે છે કે તેમની દરેક વાતનો ખોટો અર્થ કરવામાં આવશે.

ઉપચાર

જો યોગ્ય સલાહ લેવામાં આવે તો સ્થિતિ સુધારી શકાય છે.

સાયકોથેરેપી

આ ઉપચારનો સૌથી મહત્ત્વપૂર્ણ ભાગ છે. સાયકોથેરેપીના માધ્યમથી વ્યક્તિ પોતાના વિચારની પેટર્નને સમજે છે, અવાસ્તવિક આશંકાઓ ઓળખે છે, ભરોસો રાખતા શીખે છે અને સ્વસ્થ સંબંધ જાળવવાની કળા શીખે છે.

કોગ્નિટિવ બિહેવિયર થેરેપી (CBT)

એ વ્યક્તિને નકારાત્મક અને સંદેહપૂર્ણ વિચારોને પડકાર આપવાનું શીખવે છે.

દવા

PPD માટે કોઈ ખાસ દવા નથી પરંતુ જો સાથે ચિંતા, ડિપ્રેશન કે નિદ્રાની સમસ્યા હોય તો ડૉક્ટર દવા આપી શકે છે.

કેટલાક લોકો સ્વભાવથી સચેત હોય છે. કેટલાક લોકો જૂના અનુભવને કારણે અસ્થાયી રૂપે વધારે સતર્ક થઈ શકે છે. પેરાનોઇડ પર્સનાલિટી ડિસઓર્ડર ત્યારે માનવામાં આવે છે જ્યારે લાંબો સમય અવિશ્વાસ રહે, વધારે સંબંધોને અસર કરે, જીવનની ગુણવત્તા ઘટાડે અને વ્યક્તિના વિચારોનો સ્થાયી ભાગ બની જાય.