



மனநல சிகிச்சை என்றால் என்ன ?

வாழ்க்கை சுலபமானது அல்ல. வேலையிலும் சொந்த உறவுமுறைகளிலும் ஏற்படும் தொல்லைகள் எல்லோருக்கும் பொதுவானவை. அத்தகைய தொல்லைகள் ஒன்றாகச் சேர்ந்து வரும்போது. ஒரு சிலர் அவற்றைப் பற்றி மிக அதிகமாகவோ அல்லது மிகக் குறைவாகவோ எண்ணக்கூடும். அதன் விளைவாக மிக்க மன உளைச்சல் ஏற்பட்டு ஒன்றும் செய்யமுடியாமல் போகக்கூடும். அத்தொல்லைகளை சுயமுயற்சியாலோ அல்லது நண்பர்கள், உறவினர்கள் உதவியாலோ தீர்க்க முடியாமல் போகும் சமயத்தில், மனநல சிகிச்சைமிகவும் இன்றியமையாத உதவியாக இருக்கும்.

மனநல சிகிச்சைஅல்லது உரையாடல் சிகிச்சைஒரு உடன்பாடுடன் கூடிய அந்தரங்கமான சிகிச்சைமுறை. இதில் மன உளைச்சலால் அவதிப்படும் ஒரு தனி நபரோ, தம்பதியரோ அல்லது குடும்பமோ பலமுறை (பொதுவாக வாரம் ஒரு முறை) சிகிச்சையாளரை சந்திப்பதன் மூலம் உளைச்சல் குறைந்து மனம் குணமடைய வாய்ப்பு ஏற்படுகிறது. மனநல சிகிச்சையாளரின் கல்வி. மற்றும் தொழில் அனுபவத்தைப் பொறுத்து. உதவி நாடும் ஒருவர் வாடிக்கையாளர் அல்லது நோயாளி என்று அழைக்கப்படுவார். சிகிச்சையாளர்கள் தங்களது தொழில் அனுபவத்தை மனநல மருத்துவம், உளவியல், சமூகசேவை, மனநல ஆலோசனை, திருமணம், குடும்ப நல சிகிச்சை, மனநல ஆராய்ச்சி, சமய நெறி ஆலோசனை போன்ற பலதரப்பட்ட துறைகளில் கல்வி பெருவதன் மூலம் அடைகிறார்கள்.

முதல் சந்திப்பில், சிகிச்சையாளர் நோயாளியின் மனக் குழப்பங்கள் எக்காரணங்களினால் தோன்றி, நிலைபெற்று, அதிகரிக்கின்றன என்று புரிந்து கொள்ள முயற்சி செய்வார். சிகிச்சையாளர் நோயாளியை, மன உளைச்சல் தோன்றிய சமயம், அதைத் தீர்க்க எடுத்துக் கொண்ட முயற்சிகள் போன்ற விபரங்களைப் பற்றி கேட்பார். நோயாளியின் சுற்றுப்புற சூழ்நிலை, பொதுவான படல்நிலை. தொழில் சொந்த உறவு முறைகள்ஈ மற்றும் அதிர்ச்சியூட்டும் நிகழ்வுகள் ஆகியவற்றை பற்றி நன்றாக அறிந்துகொண்டு, முறையில் சிகிச்சைகள் சிபாரிசு செய்து அவற்றைப் பற்றிய விளக்கமும் கூறுவார். உதாரணமாக, சிகிச்சையாளர் நோயாளியுடன் உரையாடுவதின் மூலம், மன பாதிப்புக்கான உணர்ச்சிகள், தொல்லைகளை நிலைப்படுத்தும் சொந்த நம்பிக்கைகள் போன்றவற்றை பற்றி அறிந்து கொண்டு அவற்றை மாற்றி அமைக்க முயற்சி செய்வார்.

சில சிகிச்சையாளர்கள், நோயாளியின் கனவுகள் பற்றி கேள்விகள் கேட்டு அவற்றை மாற்றி அமைக்கும் உத்திகளை பரிந்துரைப்பார்கள். பெரும்பாலும், மனநோய் சிகிச்சையில், நோயாளி மனம் திறந்து பேசும்போது, சிகிச்சையாளர் மிக உன்னிப்புடன் கேட்பதன் மூலம், அவற்றில் மீண்டும் மீண்டும் வரும் மையக் கருத்துக்களை அறிந்து கொள்ள முயற்சிப்பார். சிகிச்சையாளர் மனச்சிக்கலுக்கு ஏற்ற முறையில் நோயாளியின் உணர்ச்சி வெளிப்பாடு, புரிந்து கொள்ளும் திறன் மற்றும், சில நடத்தைகள் மூலம் ஏற்படும் எதிர்மாறான விளைவுகள் ஆகியவற்றில் கவனம் செலுத்துவார். சில சமயம், மருந்துகள் மூலம் குறிப்பிட்ட அறிகுறிகளைத் தீர்க்க முயற்சிப்பார்.. மன நல சிகிச்சையில் ஆராய்ச்சி பூர்வமான விஞ்ஞானத்தை அடிப்படையாகக் கொண்ட பலதரப்பட்ட அணுகு முறைகள் உள்ளன. (மன இயக்க இயல் (Psychodynamics), சுயநடத்தை அறிவு (cognitive-behavioural therapy), மனிதாபிமான உணர்ச்சி மையம் (humanistic and emotional focused) ஆகியவை சில உதாரணங்களாகும் தெவைப்பட்டால் ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட அணுகு முறைகளை ஒருசேர பயன் படுத்துவார்கள்.

சிகிச்சைஉறவு முறை தொழில் முறையுடன் கூடிய ஒரு அந்தரங்கமான உறவுமுறை. இந்த உறவின் பலனாக பல நேரங்களில், சாதாரணமாக, மனம் திறந்து பேசியலாத சில விஷயங்களைப் பற்றி நோயாளி சிகிச்சையாளருடன் நல்ல பயன் அளிக்கும் முறையில் தயக்கமில்லாமல் பேசமுடிகிறது.. தொழில் முறை அனுபவமும்,

விஞ்ஞான ஆராய்ச்சியும், சிகிச்சைமுறை உரையாடல்கள் மூளையின் முக்கிய பகுதிக்கு உரமூட்டுவதை நன்கு தெளிவு படுத்தி இருக்கின்றன தகுந்த மன நல சிகிச்சைக்குப் பிறகு. மன உளைச்சல் குறைப்பு. தன்னடக்கம் (சுயக்கட்டுப்பாடு) தன்னிடமும், மற்றவர்களிடமும் கூடுதலான அன்பு, கருணை, பலவித உணர்ச்சிகளை தாங்கும் சக்தி சிக்கல்களைத் தீர்க்கும் திறன் ஆகியவை தங்களுக்கு ஏற்பட்டிருப்பதாக பல நோயாளிகள் கூறுகிறார்கள்.

மன நோய் சிகிச்சை அக்கறையுள்ள நண்பர் அல்லது உறவினருக்கும் இடையில் நடக்கும் உரையாடலில் இருந்து எந்த விதத்தில் மாறுபடுகிறது ?

சிகிச்சையாளருக்கும் நோயாளிக்கும் இடையில் உள்ள உறவு ஆழ்ந்த நம்பிக்கையின் அடிப்படையில் ஏற்படும் அன்பு நிறைந்த உறவு. ஆனால் பெரும்பாலும், தொழில் அனுபவமின்மையால், நண்பருக்கோ அல்லது உறவினருக்கோ சிக்கல் நிறைந்த மனபாதிப்புக்களை குறைக்கும் திறமை இருக்காது. அதிக பட்சம், நண்பர் உறவினரிடமிருந்து இரக்கமும், பொதுவான அறிவுரைகளுமே கிடைக்கும். அவற்றினால் பலன் ஏற்பட்டிருந்தால், மன நோய் சிகிச்சைக்குத் தேவையே ஏற்பட்டிருக்காது! அது மட்டுமில்லாமல், நண்பர்களாலும் உறவினர்களாலும் ரகசியங்களைப் பாதுகாக்க முடியாமல் போகக்கூடும். அனுபவம் மிக்க சிகிச்சைநிபுணர்களுக்கு அது கை வந்த கலை மட்டுமல்லாமல், சட்டரீதியான வறம்புமாகும். பெரும்பாலும், நண்பர், உறவினர் இடையில் உள்ள உறவு பரஸ்பர எதிர்பார்ப்பின் அடிப்படையில் அமைந்தது. அனுபவமற்ற ஒருவர் மன நோயாளிக்கு உதவ முற்படும்போது நோயாளியின் மறு உதவி செய்ய இயலாமையால் மனக்களைப்பும். தளர்ச்சியும் அடைய வாய்ப்பு உண்டு. மாறாக தொழில் அனுபவமிக்க சிகிச்சையாளர் நோயாளியிடம் எதிர்பார்ப்பது மனசாட்சிக்குக் கட்டுப்பட்ட, ஒளிவு மறைவில்லாத பங்கேற்பும், சிகிச்சைக்குத் தகுந்த கட்டணமும் மட்டுமே.

சிகிச்சையாளரை தேர்ந்தெடுப்பது எப்படி ?

சிகிச்சையாளரும் நோயாளியும் சம வயது உடையவராகவோ ஒரு பாலராகவோ (ண்சட்னு ண்னுது) ஒரு இனத்தைச் சேர்ந்தவராகவோ இருக்க வேண்டிய அவசியமில்லை. நல்ல பயிற்சியும் அனுபவமும் உடைய சிகிச்சையாளர் இளையவராகவோ, ஆணாகவோ, பெண்ணாகவோ, வேறு இனத்தைச் சேர்ந்தவராகவோ இருந்தாலும், சிறந்த முறையில் உதவக்கூடும். முதல் சந்திப்பில், சிகிச்சையாளருக்கும் நோயாளிக்குமிடையில் ஒற்றுமைகள் இருந்தால் ஓரளவு நம்பிக்கை ஏற்பட வாய்ப்பு உண்டு அப்படி ஒற்றுமைகள் இல்லாவிட்டாலும், நோயாளிகள் நல்ல பயிற்சி மிக்க சிகிச்சையாளருடன் திறந்த மனத்துடன் ஒத்துழைப்பது மிக அவசியம். அதே சமயம், நோயாளிக்கும் சிகிச்சையாளருக்கும் இடையில் உணர்ச்சிகளின் பாதுகாப்பும் பரஸ்பர மரியாதையும் வெற்றிகரமான சிகிச்சைக்கு மிக அவசியமானவை என்று ஆராய்ச்சிகள் தெளிவுறுத்துகின்றன. அப்படிப்பட்ட தொர்பு, நுணுக்கமான உள்ளுணர்வின் மூலம் மட்டுமே ஏற்படுகின்றது. ஒரு சிகிச்சையாளரின் முதல் சந்திப்பில் அப்படிப்பட்ட உறவுமுறைக்கான அஸ்திவாரம் ஏற்படாவிட்டால், அந்த நிபுணருடன் மேலும் தொடர்பு கொள்வது உசிதமல்ல. சிகிச்சையின் வெற்றி நிபுணரிடம் ஏற்படும் நாணயம், நம்பிக்கை ஆகியவற்றைப் பொறுத்திருப்பதால் ஒரு சிகிச்சையாளர் சரிவராவிட்டால் நோயாளி வேறொரு நம்பிக்கை ஊட்டக்கூடிய சிகிச்சையாளரைக் கலந்தாலோசிப்பது மிக அவசியமாகிறது.

- By Nancy McWilliams, PhD

This text is a contribution by Nancy McWilliams, PhD. Dr. McWilliams teaches at Rutgers University's Graduate School of Applied Professional Psychology and practices in Flemington, New Jersey. Author of *Psychoanalytic Diagnosis* (1994, rev. ed. 2011), *Psychoanalytic Case Formulation* (1999), and *Psychoanalytic Psychotherapy* (2004), and associate editor of the *Psychodynamic Diagnostic Manual* (2006), she is a former president of Division 39 (Psychoanalysis) of the American Psychological Association. She is one of three psychotherapists chosen by APA Press (2011) to be videotaped for purposes of training in a comparison and contrast of major psychotherapeutic approaches.



SOUTH ASIAN
MENTAL HEALTH INITIATIVE AND
NETWORK

www.samhin.org