మానసిక ఆరోగ్యం

సి. నరసింహారావు

ఎవరైనా ఒక్కోసారి అతిగా, విపరీతంగా ఎందుకు ప్రవర్తించుతుంటారు? ఈ విపరీత ప్రవర్తన వెనుక దాగివున్న ఆలోచనా ధోరణిని అవగతం చేసుకోవడమెలా? ఈ ప్రవర్తనను నిర్దేశించే ప్రభావాల బారినుండి బయటపడడమెలా? తమ ప్రవర్తన సవ్యంగా వుందో, లేదో తమంతట తామే గుర్తించడమెలా? అలా గుర్తించిన తరువాత, ఆలోచనా సరళిని, ప్రవర్తనను సవరించుకోవడమెలా? మనోవైద్యుని అవసరం లేకుండా తమంతట తాము సరిచేసుకోగల విపరీత ధోరణులను గురించి సమగ్రమైన అవగాహన కలిగించే తొలి తెలుగు గ్రంథం

మానసిక ఆరోగ్యం.

Manasika Aarogyam

(Nature & Secrets of Abnormal Psychology)

Challagulla Narasimha Rao

Language: **Telugu**

Price : **One Hundred Fifty Rupees**

First Edition: **May, 2008**

Publishers :

Nani International,

408, Vijaya Towers, Shantinagar, **Hyderabad - 500 028**

Phones : 66665146, 98661 81388

Website: www.narasimharao.com

Printed at :

Anupama Printers, 126,Shanti Nagar, **Hyderabad-500 028**

Copies available at all Branches of

Visalandhra Book House.

మానసిక ఆరోగ్య సూచిక

మానసిక ఆరోగ్యదర్శిని ...6

భయాందోళనలు..15

1. ఏయే కారణాల వలన, ఎలా భయం జనిస్తుంది? ... 16
2. భయాందోళనలు ఎలా చోటు చేసుకొంటాయి? వాటిని వైదొలగించుకోవడమెలా? ... 21
3. ఫోబియాలు కలగడానికి దోహదం చేసే అంశాలేమిటి? ... 29
4. భయమూ, అల్పత్వభావన ఏ వయస్సులో,ఎలా ప్రవేశిస్తాయి ? ... 34
5. వేధించుకుతినే భయాలను వైదొలగించు కోవడమెలా? ... 43
6. పిల్లల్ని భయానికి దూరంగా వుంచటమెలా? ... 49
7. ఆందోళన ఎలా మొదలవుతుంది? ... 52
8. ఆందోళన వలన ఏయే వైపరీత్యాలు తలెత్తుతాయి? ... 57
9. అకారణ భయాలు వేధిస్తున్నాయా ? ... 65
10. ఎందుకు మథనపడతాము? మానడం ఎలా? ... 68
11. తీవ్రమైన మానసిక ఒత్తిడి ఎదురయినప్పుడు ఆలోచనా ధోరణి ఎలా మారుతుంది! ... 74

మాంద్యం..83

12. మాంద్యం లక్షణాలేమిటి? ... 84
13. బాల్యంలోని ఏప్రభావాలు మాంద్యానికి త్రోవతీస్తాయి ? ... 90
14. విషాదం మాంద్యానికి ఎలా త్రోవతీస్తుంది? ... 97
15. మాంద్యం ఆత్మహత్యలనెలా ప్రేరేపిస్తుంది? ...104
16. మాంద్యం లైంగికాసక్తిని ఎలా దెబ్బతీస్తుంది? ...109
17. మాంద్యంలో చిక్కుకొన్న వారి ఆలోచనలెలా వుంటాయి? ...112
18. నా భర్త మాంద్యానికి లోనయ్యారు! ...117
19. ఏపనీ చేయలేని నిస్సహాయత ...119
20. ఊహించుకొంటున్న రుగ్మతలు ...121
21. ఇతరులు నిర్లక్ష్యం చేస్తున్నారు ...123
22. శరీరమంతా రాయి అయిపోతోంది ! ...125
23. నీరసత్వం, నిద్ర పట్టకపోవడం, ఆకలి లేకపోవడం ఎందువలన? ...127

ఆత్మహత్యలు..135

24. ఆత్మహత్యలు ఎందుకు చేసుకొంటారు? ...136

25) నిజంగా చనిపోవాలనుకొనేదెవరు? ...141
26) ఆత్మహత్యలకు దోహదం చేసే కారణాలేమిటి? ...144

న్యూరోసిస్..147

27) న్యురోసిస్ లక్షణాలేమిటి ? ...148
28) ఆందోళనవలన న్యురోసిస్‌కు లోనయినవారి ప్రవర్తన ఎలా వుంటుంది? ...153
29) చేసిన పని మళ్ళీ మళ్ళీ ఎందుకు చేస్తారు? ...158
30) భరించలేని నీరసానికి, అలసటకు ఎందుకు లోనవుతారు ? ...167

పేరనోయా..176

31) భ్రమలలో మునిగి తేలుతూ, ఇదంతా వాస్తవమేనన్నట్లు ప్రవర్తించడాన్నేమంటారు ? ...177

మానిక్ డిప్రెసివ్ సైకోసిస్...185

32) ఉత్తేజపూరితంగా, అలాగే నిరాశ, నిస్పృహలతో వుండడం ఎందుకు జరుగుతుంది? ...186

మద్యపానం..198

33) మద్యపానానికి ఎవరు, ఎందుకు బానిసలవుతారు? ...199
34) మద్యపానానికి ఎలా అలవాటు పడతారు? ...209
35) మద్యపానం ప్రభావాలు ఎలా వుండవచ్చు? ...216
36) భర్త త్రాగుబోతు అయితే భార్య ప్రవర్తన ఎలా మారుతుంది? ...224
37) మద్యపానానికి ఎందువలన అలవాటుపడతారు? ...234
38) మాదకద్రవ్యాలకు యువకులు ఎలా అలవాటుపడతారు? ...238

ప్రతిగమనం..243

39) పెద్దవారు చిన్నవారుగా మారడం సంభవమా? ...244
40) తిరోగమనానికి దోహదం చేసే కారణాలేమిటి? ...248

సమాజ వ్యతిరేక స్వభావం..254

41) సమాజ వ్యతిరేకశక్తుల స్వభావం, ప్రవర్తన ఎలావుంటాయి? ...255
42) ఏ యే ప్రభావాలవలన సమాజ వ్యతిరేక ధోరణి అలవడుతుంది? ...265
43) తమ ప్రవృత్తికి వ్యతిరేకంగా ఎందుకు ప్రవర్తిస్తారు? ...268
44) మీరు ఇంకా, ఇంకా సన్నబడాలనుకొంటున్నారా? ...273
45) ఒకరిపై కోపం మరొకరిపై చూపడానికి కారణమేమిటి? ...275
46) తప్పించుకు తిరిగే ప్రవృత్తి ఎలా మొదలవుతుంది? ...277

మానసిక ఆరోగ్య దర్శని

అసలు మానసిక ఆరోగ్యం అంటే ఏమిటి? దీనికి ప్రమాణాలేమిటి? తమ పనులు తాముచేసుకోలేని తీవ్రమైన మనోరుగ్మతకు లోనైన వ్యక్తులు, అంటే షిజోఫ్రెనియాకు లోనయిన వ్యక్తులు మనకు అక్కడక్కడ కనిపిస్తుంటారు. వారిని తోటిసమాజం పిచ్చివారిగా అభివర్ణిస్తుంది. అందరూ గుర్తించదగిన రీతిలో మనోరుగ్మతకు లోనయిన వారికి మనోవైద్యులు వైద్యసేవలు అందిస్తారు. అందుకు భిన్నంగా సమాజం గుర్తించలేనిరీతిలో అందరిలో కలసిమెలసి వుంటూ ఒకోసారి విపరీతంగా ప్రవర్తించేవారు, మన సమాజంలో అరవైశాతం మంది వున్నారు. మరి వీరందరూ ఏదో ఒక మనోవైపరీత్యానికి లోనయినవారేనా? అయితే వీరి వైపరీత్యాన్ని ఎవరు, ఎలా సరిచేయగల్గుతారు?

వీరి సంగతి అలా వుంచితే పూర్తిస్థాయి ఆరోగ్యంతో వున్న వారెవరో గుర్తించడం సాధ్యపడుతుందా? నిరంతరం ప్రశాంతంగా, సంతోషంగా, ఉత్సాహంగా, ఉత్తేజభరితంగా కాలం గడిపేవారందరూ మానసిక ఆరోగ్యంతో వున్న వారేనని చెప్పుకోవచ్చు. అందుకు భిన్నంగా నిరంతరం భయాందోళనలతో, కక్షలు కార్పణ్యాలతో, అసూయతో, అనుమానాలతో, వేదనతో కుములుతుండేవారంతా ఏదో ఒక వైపరీత్యానికి లోనయివుంటారని గుర్తించవచ్చు. అయితే సమాజంలో వ్యక్తుల ప్రవర్తన ఇలా ఖచ్చితంగా విభజితమైవుండదు. ఎప్పుడూ ఉత్సాహంతో, ఉత్తేజభరితంగా కాలంగడిపే వ్యక్తి సైతం ఒక్కో సమయంలో భయాందోళనకు లోనుకావచ్చు. కక్షతో రగిలిపోవచ్చు. అలాగే ఎప్పుడూ ఆందోళనలతో సతమతమయ్యే వ్యక్తి అనేక సందర్భాలలో నవ్వుతూ, తుళ్ళుతూ ఎంతో సరదాగా వుండవచ్చు. అందువలనే బాహ్యప్రవర్తనను, కొద్దికాలంపాటు గమనించి ఎవరైనా మానసిక ఆరోగ్యంతో వున్నారో లేరో అంచనా వేయడం అంత సులభంకాదు. అలాగే మనస్సులో నిరంతరం వ్యధకు లోనవుతూ పైకి చిరునవ్వుతో కనిపించవచ్చు. ఎప్పుడూ తాను ప్రశాంతంగా వుంటున్నట్లు అందరికీ చెప్పవచ్చు. మనోవైద్యులుకూడా రెండుమూడు మనోరుగ్మతలు తారాస్థాయికి జేరినప్పుడు మాత్రమే వాటిని గుర్తించి సరైన వైద్యాన్ని అందించగలరు.

మనో వైపరీత్యాలు కూడా ఒకేసారి తారాస్థాయికి జేరవు. షిజోఫ్రెనియా, అంటే పరిసరాలను గుర్తించలేని ఉన్మాదస్థితి, మెలంకొలియా, సైకోసిస్ వంటి రుగ్మతలను సరిచేయలేకపోయినా వాటిని ఆధునిక వైద్యశాస్త్రం అదుపుచేయ కలుగుతోంది. ఈ రుగ్మతలకు లోనయినవారికి వైద్యం చేయడానికి నిపుణులైన మనోవైద్యులు వున్నారు. అంతేకాదు. ఈ రుగ్మతలకు లోనయినవారి ప్రవర్తన విపరీతంగా వుందని, వీరు అందరు వ్యక్తులలాగా సాధారణ రీతిలో ప్రవర్తించడం లేదని చుట్టుప్రక్కల వున్నవారందరూ కూడా తేలిగ్గా గుర్తించకలుగుతారు. వీరిని వీలయినంతటి త్వరగా మామూలు వ్యక్తులుగా మార్చాలని కుటుంబసభ్యులు కూడా ఆత్రుత చెందుతుంటారు.

ఇక సాధారణ రీతిలోనే ప్రవర్తిస్తూ ఒక్కో సందర్భంలో, ఒక్కో సన్నివేశంలో విపరీతంగా ప్రవర్తించేవారు పూర్తి మానసిక ఆరోగ్యంతో లేరని ఎవరూ గుర్తించలేరు. అంతేకాదు. అనేక రకాల విపరీత ధోరణులను తోటి సమాజం సైతం ఆమోదిస్తోంది. వాటిని సహజలక్షణాలుగా పరిగణిస్తోంది. అంతేకాదు ఒక్కోసారి అతి విపరీత లక్షణాలను అసాధారణ లక్షణాలుగా కొనియాడుతోంది.

ఒక గృహిణి ఇల్లంతటినీ అతి శుభ్రంగా వుంచుతుంది. సామాన్లన్నింటినీ ఒక క్రమపద్ధతిలో సర్దుతుంది. ఇంటికి వచ్చిన వారందరూ ఆమెను అభినందిస్తుంటారు. నేలంతా ఎప్పుడూ అద్దంలా మెరుస్తుంటుందని చెబుతారు. కాని భర్తకు మాత్రమే తెలుసు. ఎప్పుడైనా పొరపాటుగా లోపలకు బూట్లు వేసుకు వస్తే భార్య అమితంగా కలవర పడిపోయి నానా యాగీ చేస్తుంది. కొడుకు ఒక కాగితం ముక్కను ఎక్కడైనా పొరపాటుగా వేస్తే ఆమె భరించలేదు. ఇల్లు శుభ్రంగా వుంచాలన్న తపనే తప్ప ఆమెలో ఇంకెటువంటి విపరీత పోకడలు లేవు. పది సంవత్సరాలుగా ఆమె ఇటువంటి ప్రవర్తనే కనపరచుతోంది. ఆ ప్రవర్తనను భర్తతో సహా అందరూ ఆమోదించారు. ఆమె ఏదో మనో వైపరీత్యంతో వేధింపబడుతోందని ఎవరైనా ఎత్తిచూపినా, ఎవరూ అందుకు అంగీకరించరు. ఆమె ఆబ్సెస్సివ్ కంపల్సివ్ డిసార్డరుకు లోనయ్యిందని, తాను నిర్దేశించే క్రమంతప్పితే ఆమె తీవ్రమైన వ్యాకులపాటుకు లోనవుతుందని మనోవైద్యులు మాత్రమే గుర్తించగలరు. ఈ స్థితిని పూర్తిగా సరిచేయగల మందులేవీలేవు. ఆమె

తనంతట తానుగా గుర్తించి, ఈ వైపరీత్యాన్ని సరిచేసుకోవాలని నిశ్చయించుకొంటే, అనవసర అంశాలపట్ల ఆమెలో చెలరేగే ఆందోళనను సరిచేయ గల మందులు ఆమెకు ఉపశమనం కలిగిస్తాయి. సరైన మందులు వాడితే వెనువెంటనే తగ్గిపోయే టైఫాయిడ్, కలరా వంటి వ్యాధుల లాగా, మనోరుగ్మతలను వెంటనే సరిచేసే ఔషధాలు లేవు. తనలోని లోపాన్ని సవ్యంగా గుర్తించి దానిని సరిచేసుకోవాలని ఆ వ్యక్తి అభిలషించినప్పుడు మాత్రమే ఈ వైపరీత్యాన్ని వైదొలగించడం సులభతర మవుతుంది. ఆ గృహిణి పోకడలతో భర్త ఇతర కుటుంబ సభ్యులు సర్దుకు పోకల్గుతున్నారు. ఆమె తన వైపరీత్యాన్ని గుర్తించి, దానిని సరిచేసుకోగల అవసరం ఏముంది? ఆమెకొడుకుకు వివాహమై క్రొత్తవ్యక్తి తమ ఇంటికి రావచ్చు. ఇలా ప్రవర్తించి తీరాలన్న నిర్బంధాన్ని కోడలు ధిక్కరించవచ్చు. తనను ధిక్కరించినా, తనతో విభేధించినా ఆమె భరించ కలుగుతుంది. కాని తాను నిర్దేశించిన క్రమాన్ని తిరస్కరించితే ఆమె సర్వం కోల్పోయినట్లుగా ఆవేదనకు లోనవుతుంది. తాను ఆ వ్యక్తిని భరించలేనని నిర్ణయిస్తుంది. ఇక ఆ తరువాత ఆ కుటుంబంలో అనేక అనూహ్య పరిణామాలు చోటుచేసుకోచ్చు.

అలాగే ఒక ఉన్నతోద్యోగి తన చేతులు ఓ పదినిముషాలపాటు కడుగుతాడు. అలాగే ఒక మధ్య వయస్కుడు ప్రతి రాత్రీ మెలకువ వచ్చినప్పుడల్లా వంటగదిలోకి వెళ్ళి గ్యాసుసిలెండరు కట్టివేసి వుందో లేదో పరిశీలించి వస్తాడు. ఒకామె ఇంట్లో మంచినీరు సలసలా మరిగించి, తిరిగి వాటిని వడకట్టి అనేక జాగ్రత్తలు తీసుకొంటుంది. చుట్టూవున్న వారంతా వారిని అభినందిస్తుంటారు. ప్రతి అంశంలోను అమిత జాగ్రత్తలు గైకొంటారని చెబుతారు. కాని ఈ ప్రవర్తన, వారి మదిలో నెలకొన్న విపరీత ధోరణులకు నిదర్శనమని ఎవరూ గుర్తించరు. ఫలితంగా దీనిని సవరించుకోవలసిన అవసరాన్ని ఎవరూ అంగీకరించబోరు. చేసిన పనినే మళ్ళీ మళ్ళీ చేస్తూ, ఒక పనిని ఫలానా విధంగానే చేయాలన్న నిర్బంధ ఆలోచననుండి విముక్తి పొందలేని వారు మన మధ్యనే పదిహేను శాతం మంది వరకూ వుంటారని ఇటీవలే ఓ సర్వేలో వెల్లడైంది.

ఒక సాఫ్ట్‌వేర్ ఇంజనేజీరు అమిత ప్రతిభావంతుడని అందరి అభినందనలు అందుకొంటుంటాడు. అతనికి మంచి జీతం వస్తోంది. సెలవురోజుల్లో బంధువుల ఇళ్ళకు వెళదామని భార్య ఎంతగా వేడుకొన్నా అతను

అంగీకరించడు. అతనికి సహోద్యోగులతో స్నేహమే తప్ప బయిట ప్రపంచంలో చెప్పుకోదగిన మిత్రుడొకరూ లేరు. చుట్టుప్రక్కల వారితో కూడా అతనికి పరిచయం లేదు. ఎవ్వరితోను మాట్లాడడు. ఇంతటి ప్రతిభావంతుడు ఎవ్వరితోనూ సహజ సంబంధాలు నెలకొల్పుకోడు. చిన్నతనంలో తన గ్రామంలోని పెద్దలు తనను హేళనచేసి, అవమానించిన సంఘటనలు ఇప్పటికీ అతన్ని వేధిస్తుంటాయి. తనది తక్కువ కులమని, తన తండ్రి పాలేరుగా పనిచేసేవాడన్న అల్పత్వభావన అతని మదిలో పాదుకొని అతను స్వేచ్ఛగా ఇతరులతో కలవడానికి అడ్డంకిగా నిలుస్తోంది. క్రొత్తగా ఎవరినైనా కలిస్తే ఎక్కడ అవమానాన్ని ఎదుర్కోవలసి వస్తుందోనన్న భయాందోళనలు, తన కుటుంబ గతాన్ని తెలుసుకొని తనను ఈసడించుకొంటారేమోనన్న అభద్రతాభయం అతని ప్రవర్తనను నిరంతరం శాసిస్తుంటాయి. ఇటువంటి అభద్రతాభావన, భయాందోళనలు ప్రతి ఒక్కరిలో ఏదో ఒక దశలో కలగడం సహజం. జీవితంలో ఎదిగే క్రమంలో వాటిని అత్యధికశాతం మంది అధిగమించ కలుగుతారు. వాటిని నేరుగా ఎదుర్కొనలేక, వాటి ప్రభావానికి లోబడి తమప్రవర్తనను తీర్చిదిద్దుకొనేవారి నడవడిక విపరీత స్థాయిలో వుందని నిర్ణయించాలి. ఇటువంటి వ్యక్తులకు తోడ్పడేస్థితికి ఇంకా వైద్యశాస్త్రం ఎదగలేదు. అభద్రతాభావన, భయాందోళనలు మరీ మితిమీరి అతను ఉద్యోగంకూడా చేయలేని స్థితికి జేరుకొంటే అప్పుడు అతనికి ఉపశాంతి కలిగించే ఔషధాలు లభిస్తాయి. చాలమంది అపసవ్య లక్షణాలను అచేతనంగానే కొంతవరకు పరిమితం చేసుకోకలుగుతారు. వాటినసలు స్పష్టంగా గుర్తించి, పూర్తిగా వైదొలగించుకోవడానికి ఎవరూ ప్రయత్నించరు. పైగా తమ శరీర అవయవాలలాగా, తమ ఆలోచనలుకూడా తమనుండి వేరుచేయలేని విశేషాలని విశ్వసిస్తుంటారు.

ఇలా విపరీత ధోరణులలో సాధారణమైనవి, సమాజం ఆమోదించే వాటిని కూడా ఎవరికి వారు గుర్తించ కలిగితే, వాటిని వైదొలగించుకోవడానికి తమంతట తాము ప్రయత్నించవచ్చు. అందరిలా కాకుండా తమ ప్రవర్తన భిన్నంగా వుందని గుర్తించినప్పుడు తమ ప్రవర్తనను సవరించుకోగల అవకాశం వారికి లభిస్తుంది. కాని పారనోయా అనే మనోవైపరీత్యానికి లోనయినవారు తమ ప్రవర్తన ఇతరులందరిలానే వుంటుంది గనుక, తమది అపసవ్యధోరణి అని

ససేమిరా అంగీకరించలేరు. ఒక వైద్యుడు ఉదయం ఆసుపత్రికి వెళ్ళే సమయంలో తలుపుగట్టిగా వేసుకోమని భార్యకు ఒకటికి పదిసార్లు చెబుతాడు. ఓ గంట తరువాత ఫోనుచేసి తాను భోజనానికి వచ్చేసరికి మధ్యాన్నం మూడు గంటలవుతుందని చెబుతాడు. ఆమె సరేనంటుంది. ఇలా ఫోనుచేసిన పదినిముషాల్లో అతను ఇంటికి వస్తాడు. భార్యను అనుమానంగా చూస్తాడు. ఆమెకు అక్రమ సంబంధాలు వున్నాయని, తన దృష్టికి రాకుండా ఆమె అతి జాగ్రత్తలు తీసుకుంటోందని అతను విశ్వసిస్తుంటాడు. ఆమెచీర ఎందుకు నలిగివుందని ప్రశ్నిస్తాడు. మంచంపై దుప్పటి ఎందుకు సరిగ్గాలేదని అడుగుతాడు. ఇల్లంతా వెదుకుతాడు. ఎవరూ కనిపించరు. అతని ప్రశ్నలు అర్థంకాక, వాటికి సరైన సమాధానాలు చెప్పలేక ఆమె తడబడుతుంది. దీనితో అతని అనుమానం మరింత బలపడుతుంది. రోజురోజుకు అతని అనుమానం బలపడుతుంటుంది. ఆమె తన ప్రియునితో కలసి, తనకు విషాహారం పెడుతుందేమో నన్న అనుమానం అతనిలో మొదలవుతుంది. దీనితో ఆమెను వేధించడం అధికమవుతుంది. ఆమెకు తన గోడు ఎవ్వరితో చెప్పుకోవాలో అర్థంకాదు. ఆమె తల్లితండ్రులతో కూడా అతను తన అనుమానాన్ని వివరించి, అతి హేతుబద్ధంగా చెబుతాడు. అన్ని విషయాలలోను తెలివిగా ప్రవర్తించుతూ, ఎవరికీ ఎప్పుడూ హాని తలపెట్టని అల్లుడు తమ కూతురిపై నిరాధారంగా ఆరోపణలు చేస్తున్నాడని అతని అత్తామామలుకూడా నమ్మరు. తమ కూతురులోనే ఏదో లోపంవుండి వుంటుందని, ఏవో రహస్య సంబంధాలు పెట్టుకొని వుంటుందని అనుమానించి ఆమెను తీవ్రంగా మందలించుతారు. ఆమెతల్లడిల్లి పోయి భోరున విలపిస్తుంది. ఇంత వరకూ అంతా సవ్యంగానే వుంటుంది. కూతురి కాపురం నిలబెట్టడం కోసం ఆమె తల్లితండ్రులు ఓ మూడునెలలు వారింటి వద్దే వుంటామంటారు. ఓ రెండునెలలపాటు అంతా సవ్యంగానే వుంటుంది. కాని ఆ తరువాత ఆమె తల్లితండ్రులు ఆమె తన ప్రియుడిని కలవడానికి సాయ పడుతున్నారని అతను ఆరోపిస్తాడు. ఇంకా విపరీత ఆలోచనలు తారాస్థాయికి జేరితే తన భార్యకు తండ్రితోనే అక్రమసంబంధం అంటగడతాడు. తమ అల్లుడు విపరీతంగా ప్రవర్తిస్తున్నాడని వారు గుర్తించ కలుగుతారు కాని ఎందుకిలా ప్రవర్తిస్తున్నాడో, తన కుటుంబ జీవితాన్ని ఎందుకిలా

ఛిన్నం చేసుకొంటున్నాడో వారికి అర్థంకాదు. తమ బంధుమిత్రులెవరికి తమబాధను చెప్పుకోబోయినా, అతను ఎందుకిలా ప్రవర్తిస్తున్నాడన్న ప్రశ్నే ఎదురవుతుంది. మనోశాస్త్రంతో పరిచయంలేని వారికి ఈ ప్రశ్నకు సమాధానం లభించదు. అతను పేరనోయా అనే మనోరుగ్మతతో బాధింపబడుతున్నాడని, వైద్యుడై వుండికూడా అతనా అంశాన్ని గుర్తించలేక పోతున్నాడని, అందుకే తన రుగ్మతను సరిచేసుకొనే ప్రయత్నమే చేయడంలేదని ఎవరూ అవగతం చేసుకోలేరు. ఈ వైద్యుని విషయంలో పేరనోయా తారస్థాయికి జేరుకోవడం వలన అతని ప్రవర్తన అపసవ్యంగా వుందని సన్నిహితులైనా గుర్తించ కల్గుతున్నారు. కాని ఈ పేరనోయా పరిమిత స్థాయిలో, రకరకాల రూపాల్లో దర్శనమిస్తుంటే, కోట్లాది మంది ఆ అపసవ్యస్థితిని గుర్తించ లేకపోతున్నారు.

ఒకతను తాను దైవాంశసంభూతుడనని చెబుతుంటాడు. మరొకతను తాను దేవుని అవతారమని చెబుతాడు. ప్రజలను మోసం చేయడం కోసమే వారిలా చెప్పరు. వారు నిజంగా నమ్ముతుంటారు. తాము అసాధారణ వ్యక్తులమని, తమకు అతీతశక్తులున్నాయని వారు ఎంతో గాఢంగా విశ్వసించుతూ, ఆ విశ్వాసానికనుగుణమైన రీతిలో ప్రవర్తించుతూ, తమదగ్గరకు జేరేవారిలో సైతం అటువంటి విశ్వాసాన్ని కలిగించ కలుగుతారు. అలాగే ఒక రాజకీయనాయకుడు ప్రజలను ఉద్ధరించడానికే ఉద్భవించిన కారణజన్ముడననుకొంటాడు. ఒక సినీ నటుడు తాను అమిత జనాదరణ కలిగినవాడినని, తన కోసం కోట్లాది మంది ఏం చేయడానికైనా సిద్ధంగా వున్నారని నమ్ముతుంటాడు. ఒక సాధారణ వ్యాపారి ఎప్పుడూ కోట్లాది రూపాయిల ప్రణాళికలు రచించుతూ, అందుకనుగుణమైన రీతిలో భాగస్వాములను ఆకర్షించ కలుగుతాడు. బ్యాంకులను నమ్మించ కలుగుతాడు. వీరివన్నీ చేసేది ఇతరులను మోసగించడానికే కాదు. తాము అసాధారణ వ్యక్తులమని వీరు ప్రగాఢంగా విశ్వసిస్తుంటారు. ఒక అవాస్తవిక ప్రపంచాన్ని సృష్టించుకొన్నా, నిజసమాజంతో సక్రమ సంబంధాన్ని నెలకొల్పుకొన్నంతవరకూ ఈ అపసవ్యధోరణిని ఎవరూ పెద్దగా పట్టించుకోరు. అంతేకాదు, ఈ విపరీత పోకడలను అవగతం చేసుకోలేక ఈ ప్రవర్తన కనపరిచే వారిని అసాధారణ వ్యక్తులుగా కీర్తించడంకూడా జరుగుతుంది. చుట్టూవున్నవారి మన్ననలు లభించడంతో, ఇలా పరిమితమైన విపరీత పోకడలు కనపరిచేవారు, తమ మనఃస్థితిని సరిచేసుకోవాలని పొరపాటున కూడా భావించరు.

రకరకాల మానసిక వైపరీత్యాలకు లోనయినవారిని వేధించే అభద్రతా భయం, ఆందోళన, అల్పత్వభావన, అపరాధభావన, బిడియం ప్రతి ఒక్కరిలో ఏదో ఒకస్థాయిలో ఎప్పుడో ఒకప్పుడు చోటుచేసుకొంటాయి. కాని మొత్తం ఆలోచనా సరళినంతటినీ ప్రభావితంచేసి, శాసించే స్థాయికి ఈ ప్రతికూలభావనలు ఎదగకుండా ఎవరికి వారు జాగ్రత్తపడతారు. ఈ ప్రతికూల భావనలు, మొత్తం ఆలోచనా ధోరణినే ప్రభావితంచేసే సమయాన ప్రవర్తన అపసవ్యంగా పరిణమించుతుంది. ఏ స్థాయివరకు ఈ ప్రతికూలభావనలు అంగీకారయోగ్యమో, ఏ దశనుమించితే ఇవి విపరీత ధోరణులకు త్రోవతీస్తాయో ఎవరికి వారు స్వయంగా గుర్తించకలగాలి. ఒక యువకుడు తన వ్యాపారంలో విపరీతంగా నష్టపోతాడు. అయినా జీవితం తలక్రిందులయినట్లుగా తల్లడిల్లాల్సిన అవసరం లేదు. తన ప్రతిభా సామర్థ్యాలతో మరో వ్యాపారాన్ని ప్రారంభించవచ్చు. ఇంకా తనకెన్ని అవకాశాలు వున్నాయో అన్వేషించవచ్చు. అతను మానసికంగా కృంగి పోయి సర్వం కోల్పోయినట్లు దిగాలు పడతాడు. తన జీవితానికి అర్థం లేదని, చనిపోతే కష్టాలనుండి విముక్తి లభిస్తుందని భార్యతో అనేకసార్లు అంటాడు. ఇలా అనడం మినహా అతని ప్రవర్తన ఇతర సందర్భాలలో మామూలుగానే వుంటుంది. అతను ప్రతిరోజు విధిగా గడ్డం చేసుకోక పోవడం, మాసిన దుస్తులు ధరించడం చుట్టూవున్న వారెవరూ పట్టించుకోరు. వ్యాపారంలో నష్టపోయానన్న బాధతో ఇలా ప్రవర్తించడం సహజమేనని అందరూ భావించుతున్న వేళ అతను ఒకరోజున ఆత్మహత్య చేసుకొంటాడు. ప్రేమించే భార్య, పిల్లలు, బంధువులు వుండి, మంచి ఆస్తులు వున్న అతనికి ఆత్మహత్య చేసుకోవలసిన అవసరం ఏమొచ్చిందని అందరూ నివ్వెరపోతారు. అతను మాంద్యానికి లోనయ్యాడు. అతనుగాని, అతని కుటుంబసభ్యులుగాని ఈ అంశాన్ని గుర్తించలేకపోయారు. మాంద్యం నుండి తప్పించడానికి శక్తివంతమైన ఔషధాలు ఎన్నో వున్నాయి. కాని ఎవరు తీవ్రమైన మాంద్యస్థితిలో చిక్కుకున్నారో గుర్తించడం మాత్రం బయటవారెవరికీ సాధ్యంకాదు. మాంద్యం స్థితిని గురించిన అవగాహన ఆ యువకుడికి వుండి వుంటే తనంతట తానే ఈ స్థితిని మొదట్లోనే సరిచేసుకొనేవాడు. లేదా తగిన వైద్యసహాయం పొందేవాడు. ఈ అవగాహన లేక పోవడంతో అతను నిస్తేజంగా, నిస్సహాయంగా మిగిలిపోయాడు. క్రమంగా మాంద్యం అతన్ని కమ్మి వేస్తుంది. అతను పెద్దగా ఆలోచించకుండా ప్రాణాలు తీసుకోవడానికి కారణభూతమవుతుంది.

కొంతమంది మద్యానికి బానిసలవుతారు. జీవితంలో సర్వం కోల్పోయినా ఈ అలవాటు నుండి విముక్తులు కాలేరు. కొందరు అనేక మంది స్త్రీలతో అక్రమసంబంధాలు నెలకొల్పుకొంటారు. జీవితమంటే ఇలా లైంగికానందం పొందడమేనని బుకాయించబోతారు. మరికొందరు తమ ఆరోగ్యానికి హానిచేస్తుందని గుర్తించినా రుచికర పదార్థాలను ఆరగించడానికి తహతహలాడి పోతుంటారు. ఇంకొందరు తమను తాము నిగ్రహించుకోలేక అతి స్వల్ప విషయానికే తీవ్ర ఆగ్రహావేశాలు కనపరచుతారు. కొద్దిమంది నేర ప్రవృత్తికి క్రమంగా ఆలవాటు పడతారు. వీరందరూ ఫలానా ప్రభావం వలన తామిలా అయ్యామని కూడా చెప్పవచ్చు. ఎక్కడో ఒంటరిగా జీవించేవారికి తప్ప, అందరిపైనా సమాజంలోని అనేకానేక ప్రభావాలు నిరంతరం ప్రసరిస్తూనే వుంటాయి. ఈ ప్రభావాలమధ్య, మన ఆలోచనలను ఎలా మలచుకో కలుగుతున్నామన్నదే అతి ప్రధానం. మన ఆలోచనలు అపసవ్యంగా మళ్ళుతున్నప్పుడు వాటిని సకాలంలో గుర్తించి సరిచేసుకోగల అవకాశం ప్రతి ఒక్కరికీ లభిస్తుంది. కాని ఈ అవకాశాన్ని చాల మంది వినియోగించు కోరు. అసలు తమ ఆలోచనలు అపసవ్యంగా సాగుతున్నాయనే గుర్తించరు. ఈ ఆలోచనలు తమలో విపరీత ప్రవర్తనకు త్రోవతీయవచ్చన్న ప్రమాదాన్ని గుర్తించినప్పుడు మాత్రమే, తొలిదశలోనే జాగరూకులు కాగలరు.

కేవలం వందసంవత్సరాల క్రితం శారీరిక ఆరోగ్యంపట్ల నాటి సమాజం ఎంతటి అనవగాహనను కనపరచిందో, వర్తమాన సమాజం కూడా మానసిక ఆరోగ్యంపట్ల అంతటి అవగాహనాలేమిని ప్రదర్శిస్తోంది. ఆ కాలంలో సంవత్సరాల తరబడి ప్రజలందరిని పీడించి, చివరకు మరణంపాలు చేసిన ఆనేక రుగ్మతలను ఇప్పుడు కేవలం ఒక ఇంజక్షన్‌తో, కొన్ని గుళికలతో నిర్మూలించవచ్చు. వైద్యశాస్త్రంలో చోటుచేసుకొన్న అపూర్వ విప్లవం వలన శరీరనిర్మాణాన్ని, పనితీరును, వచ్చేరుగ్మతలను ఖచ్చితంగా గుర్తించి సరిచేయగల అవకాశం ఇప్పుడు లభిస్తోంది. కాని వైద్యశాస్త్రంలో చోటుచేసుకొన్న ఇంతటి ప్రగతి మనోవైద్యానికి సంబంధించి రాలేదు.

తమ తమ ఆలోచనా సరళిని ఎప్పటికప్పుడు సమీక్షించుకొంటూ, దానిని ఆరోగ్యవంతంగా వుంచుకోవడానికి ప్రతి ఒక్కరూ నిరంతరం ప్రయత్నించాలి. అలాగే ప్రతికూల భావనలు కమ్మేస్తున్నప్పుడు వాటిని స్పష్టంగా గుర్తించి,

క్లుప్తీకరించుకోవడానికి ప్రతి ఒక్కరూ నిరంతరం ప్రయత్నించాలి. అసలు తమ ఆలోచనలు ఆరోగ్యవంతంగా వున్నాయో లేవో గుర్తించకలగడానికి అనువుగా, వివిధరకాల మనోరుగ్మతలపట్ల స్పష్టమైన అవగాహనను ఏర్పరచుకోవాలి. ప్రతికూల భావనలు అదుపు తప్పినప్పుడు క్రమంగా ఎటువంటి మనోరుగ్మతలు ఎదురవుతాయో గుర్తించకలిగినప్పుడు, ఆ ఆలోచనలను కట్టడిచేసుకోవడం సాధ్యపడుతుంది. ఈ అవగాహన లేనప్పుడు అవి విచ్చలవిడిగా వృద్ధిచెంది క్రమంగా అపసవ్య ప్రవర్తన అలవడడం సహజంగా జరిగిపోతుంది.

అపసవ్య, విపరీత మానసిక ధోరణులను గురించి మనదేశంలో కనీస స్థాయిలో కూడా శాస్త్రీయ పరిశోధనలు జరగడంలేదు. సామాన్యప్రజలకు ఉపకరించే రీతిలో, మనోరుగ్మతలపట్ల అవగాహన కలిగించే సాధికారమైన గ్రంథాలు తెలుగులోనేకాదు. మరే ప్రాంతీయభాషలోను ఇంతవరకు వెలువడలేదు. ఈ పుస్తకం చదివిన వారందరికీ, కోట్లాది మందిని వేధించే అనేక అపసవ్యమానసిక ధోరణులను అవగతంచేసుకోగల అవకాశం లభిస్తుంది. విపరీతధోరణులకు లోనుకాకుండా తమను తాము కాపాడుకోవడం సులభతరమవుతుంది. మానసికరుగ్మతల బారినపడకుండా తమను తాము కాపాడుకోవడమే కాకుండా, తమ చుట్టూవున్నవారిని కూడా పరిరక్షించుకోకలుగుతారు.

- సి.నరసింహారావు

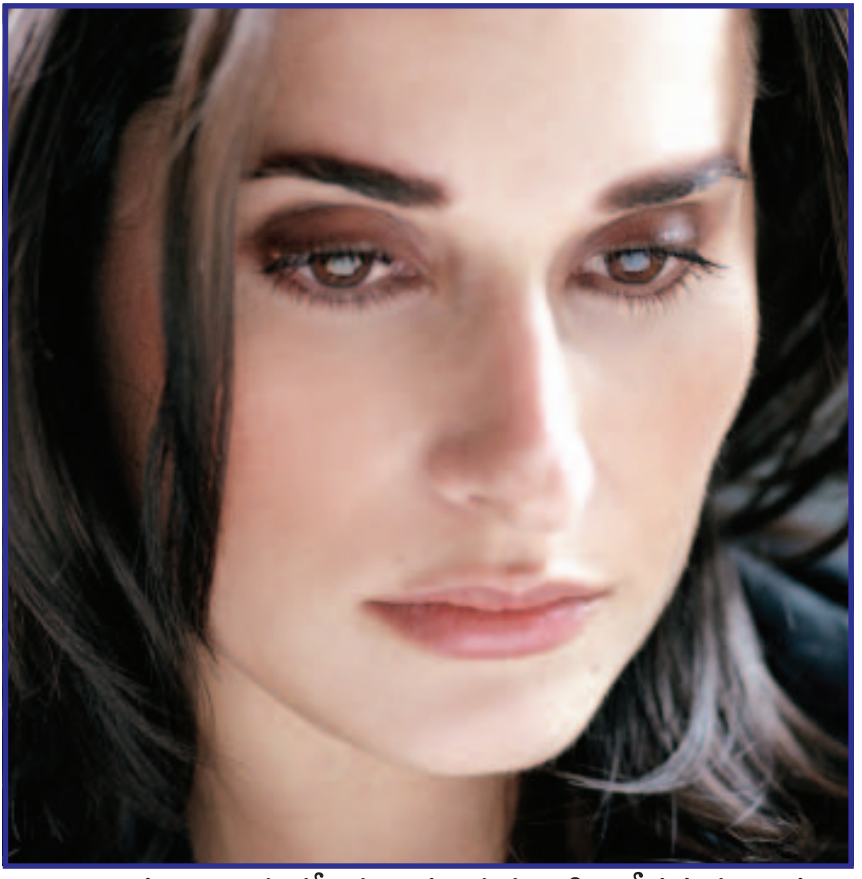
408, విజయటవర్స్,
శాంతినగర్, హైదరాబాద్-500028
98661-81388, 040-66665146.

భయాందోళనలు

భయందోళనలు, ఎదుటివారు గుర్తించేలాగా వుండకపోవచ్చు. అనేక సందర్భాలలో భయాందోళనలకు లోనయ్యే వ్యక్తికూడా ఆ అంశం గుర్తించలేక పోవచ్చు. కాని ఈ భయందోళనలు అంతరంగంలో ప్రతిష్టితమైనప్పుడు, అవి మొత్తం ప్రవర్తననే ప్రభావితం చేస్తాయి. రోజు వారీ ప్రవర్తనలోను, సంభాషణలలోను, తోటివారితో నెలకొల్పుకొనే సంబంధాలలోను, అంతరంగంలోని భయాందోళనలు తొంగి చూస్తుంటాయి. మొత్తం ఆలోచనలను భయాందోళనలు అదిమిపెట్టి వుంచుతాయి. మన ప్రమేయం లేకుండా చిన్న తనంలోనే మదిలో ప్రవేశించిన అనేక ప్రభావాలు, పరిసరాలతో సర్దుకుపోయే సమయంలో పెంపొందించుకున్న ఆలోచనాధోరణి, వివిధ సంఘటనలకు ప్రతి స్పందించే తీరు ఈ భయాందోళనలను ఎలా ప్రోదిచేస్తాయో వివరించుతూ, వీటిని స్పష్టంగా గుర్తించి, వైదొలగించుకోవడానికి ఎంతగానో ఉపకరించే అధ్యాయం ఇది.

శైశవదశలో మదిలో ప్రతిష్టితమైన భయచిహ్నాలు అంతచ్ఛేతనలో దాగి వుంటాయి. తరువాత జీవితంలో ఏదైనా సంక్షోభం తలెత్తినప్పుడు, ఒత్తిడికి లోనయినప్పుడు ఈ భయం అనంతంగా విస్తరించి, మనల్ని స్తంభీభూతుల్ని చేస్తుంది.

ఏయే కారణాల వలన, ఎలా భయం జనిస్తుంది?



తాము అనిర్వచనీయమైన భయానికి లోనవుతున్నామని, అకారణంగా భయాందోళనలకు గురవుతున్నామని వందలాదిమంది

చెబుతూ, ఇందుకు పరిష్కారం సూచించమని కోరుతుంటారు. తమలో జనించే భయాన్ని అవగతం చేసుకోవాలంటే అసలు దీని మూలాన్ని తరచి చూడాలి. అన్ని సందర్భాలకు, అందరు వ్యక్తులకు అన్వయించకపోవచ్చు. కాని బాల్యంలోనే ఈ భయానికి అంకురాలు నాటుకొంటాయి.

ప్రేరేపితమైన భయం

శైశవదశలో మదిలో ప్రతిష్ఠితమైన భయచిహ్నాలు అంతచ్చేతనలో దాగి వుంటాయి. తరువాత జీవితంలో ఏదైనా సంక్షోభం తలెత్తినప్పుడు, ఒత్తిడికి లోనయినప్పుడు ఈ భయం అనంతంగా విస్తరించిపోయి,మనల్ని స్తంభీభూతుల్ని చేస్తుంది. కాని చాలమంది ఈ విషయాన్ని గుర్తించరు. ఏవేవో కారణాలచేత, పరిస్థితుల ప్రభావం వలన తాము భయానికి లోనవుతున్నామనుకొంటారు. ఈ పరిస్థితులను చక్కబరిస్తే ఈ భయం వైదొలగిపో తుందనుకొంటారు. కాని ఇది సవ్యమైన అంచనాకాదు. ఈ పరిస్థితులవలన తమలో భయం జనించలేదు. ఇంతకుముందే తమ అంతచ్చేతనలో నిక్షిప్తమైవున్న భయం–ఇప్పుడు వివిధ కారణాలవలన ప్రేరేపించబడుతోంది. వెలికివస్తోంది.

మనందరకూ బాల్యదశ దాదాపు పది సంవత్సరాలవరకూ కొనసాగుతుంది. ఈ బాల్యదశలో స్వతంత్రంగా వ్యవహరించే అవకాశం మనకు సహజంగానే వుండదు. ఇతరుల అదుపాజ్ఞలకు లోబడి వుండాలి. మౌనంగా ఇతరుల ప్రవర్తనను భరించాలి. ఇతరుల నుండి సంక్రమించే ప్రభావాలను, అనుభవాలను త్రోసిపుచ్చే ఆస్కారం లేని వయస్సు అది.

పునాదులు

మన ఇష్టం వచ్చినట్లు మనం ప్రవర్తిస్తూ, వివిధ సందర్భాలలో ఎలా ప్రతిస్పందించాలో నేర్చుకొని, స్వతంత్రతను సంతరించుకొనే సమయానికే మన భవిష్యత్ ప్రవర్తనకు పునాదులు నెలకొంటాయి. మన ప్రవర్తన ఎలా రూపుదిద్దుకోవాలో చాలవరకు నిర్ణయమైపోతుంది. మన మనస్సుపై ప్రసరించిన ప్రభావాలు ఎటువంటివో గుర్తించితే మన ప్రవర్తన ఎలా వుండబోతుందో అంచనా వేయవచ్చు. మొదటినుండి స్వశక్తిపైన ఆధారపడడాన్ని నేర్చుకొని, ధైర్యాన్ని సంతరించుకొని, ప్రేమానురాగాలను పొందగలిగిన వ్యక్తులు సుదృఢమైన ఆత్మవిశ్వాసాన్ని పెంపొందించుకొంటారు. ఈ ప్రపంచంలో ఎదురయ్యే ఎటువంటి సవాళ్ళనైనా ఎదుర్కోకల్గుతారు. ఎటువంటి పరిణామాలు ఎదురైనా వాటికి తేలిగ్గా తట్టుకోకల్గుతారు.

భవిష్యత్తులోకి పాకే భయాలు

అలాకాకుండా బాల్యంనుండి తల్లితండ్రులపైన, ఇతరులపైన ప్రతి విషయానికి ఆధారపడుతూ, ఎప్పుడేమౌతుందోనని భయపడుతూ, చొరవలేకుండా ప్రవర్తించేవారు భవిష్యత్తులో ఎటువంటి పరిణామం ఎదురైనా తట్టుకోలేని సున్నిత మనస్థితిని రూపొందించుకొంటారు. తల్లితండ్రులు తమకు భద్రత కల్గించేలా కాకుండా అనవసరంగా, అసందర్భంగా ప్రేమానురాగాలను ప్రదర్శిస్తుంటే పిల్లలు ఎప్పుడేమవుతుందోనన్న కంగారుకు లోనవుతారు.

ఏది మంచో, ఏది చెడో ఇతరుల నుండి బాల్యంలోనే గ్రహించడం జరుగుతుంది. ఈ వయస్సులో గ్రహించిన విషయాలను పిల్లలు వాస్తవాలుగా స్వీకరిస్తారు. ఇవే భవిష్యత్‌కు విస్తరిస్తాయి. ఈ అవగాహనే వారి వ్యక్తిత్వాన్ని తీర్చిదిద్దుతుంది.

రెండురకాల భయాలు

బాల్యంలో మన మనస్సుపై ఏర్పడిన ప్రభావాలు కాలం గడుస్తున్న కొద్ది మార్పులకు లోనవుతుండవచ్చు. కొన్ని చెరగిపోవచ్చుకూడా. అలా కాకుండా బాల్యం నుండి బలంగా మదిలో కొనసాగేది భయం మాత్రమే. పిల్లలు బాల్యంలో రెండు రకాల భయాలకు మాత్రమే లోనవుతారని మనోవైజ్ఞానికులు పేర్కొంటున్నారు. పెద్ద పెద్ద శబ్దాలు విన్నప్పుడు వారు భయపడతారు. క్రిందపడిపోతామేమోనని వారు భయపడతారు. శిశువు గర్భంలో వున్నప్పుడు ఏ సవ్వడి వినిపించదు. అలాగే క్రిందకు పడిపోయే ప్రసక్తి వుండదు. తల్లిగర్భంలో లభించిన భద్రత, జన్మించిన తరువాత కొరవడినట్లు ఆ పసితనంలోనే గ్రహించకల్గుతారు. అందుకే వారు అతి పసితనంలోసైతం ఈ అభద్రతకు లోనవుతారు.

అకారణభయాలు

ఇక రోజులు గడుస్తున్నకొద్దీ ఇతర భయాలుకూడా చోటుచేసుకొంటుంటాయి. చుట్టూ వున్న ప్రపంచాన్ని పరిశీలించడం ప్రారంభమవుతుంది. తన చుట్టుప్రక్కల వున్న పరిసరాలలో భీతిగొల్పే అంశమేదో వుంటుంది. ఆ అంశంపట్ల తనలో జనించిన భయం అంతర్చేతనలో ఇమిడిపోతుంది. చాలమంది యుక్తవయస్కులు అనవసరమైన, అసందర్భమైన విశేషాలను గురించి భయపడిపోతుండడం మనం గమనిస్తుంటాము. మీరు భయపడదగిన కారణమేదీ వుండదు. వీరు బాల్యంలో తమపై ప్రసరించిన ప్రభావాలవల్లనే ఇప్పుడు భయానికి లోనవుతున్నారని గుర్తించాలి.

చీకటంటే భయం

పిల్లలు అత్యధికంగా చీకటిని చూసి భయపడిపోతుంటారు. ఈ ఆధునికయుగంలో ఇంకా చీకటిని చూసి భయపడడమేమిటన్న ప్రశ్న ఉదయించవచ్చు. మనోవైజ్ఞానికులు ఇందుకో కారణాన్ని ఉదహరిస్తున్నారు. మానవజాతి తొలిదశలో, ఆటవికజీవితం సాగిస్తు న్నప్పుడు చీకటిఅంటే ప్రేరేపితమైన భయాందోళనలు వారసత్వంగా మనకు సంక్రమించడమే ఈ భయానికి కారణం! ఎన్నో తరాల వెనుకటి స్మృతులు మన అలవాట్లు, సహజ లక్షణాల రూపంలో వ్యక్తమవుతుంటాయి. మానవులందరి ప్రవర్తనలోను కన్పించే సామాన్యగుణాలు ఇవే.

ఆదిమదశ

ఆదిమరోజులలో చీకటి మనిషి యొక్క ప్రబల శత్రువు. చీకటిలో వింత విశేషాలు, అపరిచిత వ్యక్తులు, అంతు తెలియని శక్తులు, భయంకర అంశాలు దాగివుంటాయని, వాటిని ఎదిర్చి పోరాడలేమని ఆదిమదశలో మనుష్యులు భయపడిపోయేవారు. ఆ చీకటిని ఎదుర్కోవడానికి వణకిపోయేవారు. ఆ భయం, ఆ భయంకర స్మృతులు ఇప్పటికీ మానవజాతిలో కొనసాగుతూ పిల్లల మనస్సులోకి ప్రవేశిస్తున్నాయని మనోవైజ్ఞానికులు

పేర్కొంటున్నారు.

మానవజాతికి అనాదినుండి సంక్రమిస్తున్న భయాల ప్రాబల్యాన్ని మనం త్రోసి పుచ్చలేము. అదే సమయంలో విస్తరించివున్న పరిసరాలు, ఆ పరిసరాలనుండి చేకూరే అనుభవాలు కూడా మనల్ని భయకంపితులను చేయడంలో ప్రధానభూమిక వహిస్తాయి.

అస్వతంత్రత

తల్లివద్ద తమకు తిరుగులేని భద్రత లభిస్తుందని, ఏ పరిస్థితినైనా ఎదుర్కోగల ధైర్యం సంక్రమిస్తుందని పిల్లలు భావిస్తారు. తన తల్లిని విడచి చీకటిలో ఒంటరిగా వుండా లంటే పిల్లలు అపరిమితమైన అభద్రతాభావనకు లోనవుతూ భయకంపితులవుతారు. కొందరు తల్లితండ్రులు పిల్లలకు అమిత రక్షణను కల్పించబోతారు. ఎప్పుడూ తమతోపాటే వుంచు కొంటూ , స్వతంత్రంగా వ్యవహరించే అవకాశాన్ని కల్పించరు. కొంచెం పెద్దయిన తరువాత తల్లిదండ్రులను విడచి ఒంటరిగా వుండాలనుకొంటే వీరు అకారణంగా భయానికి లోనవ్వవచ్చు.

ఊహలే వాస్తవం

చీకటిలో నిబడిన పిల్లవాడు వివరించి చెప్పలేని భయానకతను ఎదుర్కొంటాడు. చీకటిలో దాగివున్న ఊహాతీతశక్తి ఏదో తన స్వతంత్రతను, తన స్వశక్తిని దెబ్బతీస్తుందని అనుమానిస్తాడు. ఆదిమానవుడు వాస్తవ ప్రపంచంలో ఎదురైన అవాంతరాలపై పోరాడితే చిన్నపిల్లలు తమ ఊహాలోకంలో ఎదురయ్యే విపరీతశక్తులతో పోరాడలేక అలసిపోతుంటారు. చుట్టూ వున్న చీకటిలో తనకు అపరిమితమైన, తనను దెబ్బతీసే, తనకు అలవిగాని శక్తులు వున్నట్లు అనుమానించుతాడు. ఇదంతా కేవలం ఊహేనని కొట్టిపారవేయడానికి వీల్లేదు. చిన్నపిల్లలకు ఊహకు, వాస్తవానికి తేడా తెలియదు. అంతేకాదు. వారిని వాస్తవ ప్రపంచం ఎంతగా భయకంపితుల్ని చేస్తుందో, ఊహాజగత్తుసైతం అంతగా భయభ్రాంతుల్ని చేస్తుంది.

ప్రభావాల ప్రభావం

మన ప్రవర్తన మన దృక్పథం మనం వివిధ విషయాలపట్ల స్పందించే తీరుతెన్నులు, మనం గుర్తించకుండా అచేతనంగా సల్పే చేష్టలు చిన్నపిల్లల మనఃఫలకంపై ఎటువంటి ప్రభావాన్ని ప్రసరింపజేస్తాయో గుర్తించము. చిన్న పిల్లల పుస్తకాలలో చదువుకొనేది, నేర్చుకొనేది చాల స్వల్ప పరిమాణం మాత్రమే! బాల్యంలో ఇతరుల నుండి నేర్చుకొన్న విశేషాలు, అంతచ్చేతనపై ప్రసరించిన ప్రభావాలే వారి వ్యక్తిత్వాన్ని తీర్చిదిద్దుతాయి. కుటుంబ వాతావరణం, పాఠశాల పరిసరాలను పిల్లలు అతి చురుగ్గా అవగాహన చేసుకోకల్గుతారు. భవిష్యత్తులో తమ ప్రవర్తనను వారు ఈ ప్రాయంలోనే మలచుకొంటారు.

భయం అంటువ్యాధివంటిది

అలాగే చుట్టూ వున్న వ్యక్తుల్ని ఆందోళనకు, భయానికి లోనుచేసే సంఘటనలను, ఆలోచనలు సైతం వారు చిరుతప్రాయంలోనే గ్రహించకల్గుతారు. తనచుట్టూ వాతావరణంలో నిరంతరం భయాందోళనలు వ్యక్తమవుతుంటే చిన్నపిల్లలు సైతం వాటిని సంతరించు కొంటారు. భయమన్నది దాదాపు ఓ అంటువ్యాధిలాంటిది. ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం మన

శరీర పోషణకు ఎంత అవసరమో, తల్లితండ్రులు, ఉపాధ్యాయుల నుండి సరైన దృక్పథం, అలవాట్లు సంతరించుకోవడం మానసిక ఆరోగ్యానికి అంతటి అవసరం.

తల్లి నుండి నేర్చుకొన్న భయం

సునీత తన తల్లిదండ్రులతో ఓసారి కారులో ప్రయాణం చేస్తూ ఘోరప్రమాదానికి లోనయ్యింది. తనతోపాటు ప్రయాణం చేస్తున్నవారిలో ముగ్గురు చనిపోయారు. సునీతకు మాత్రం తీవ్రంగా గాయలయ్యాయి. ఓ ఆరు నెలలపాటు ఆసుపత్రిలో వున్న తరువాత ఆమె పూర్తిగా కోలుకొంది. అయినా ఆమెలో ఈ భయం జీర్ణించుకుపోయింది. ఆమెకు వివాహమై పాప పుట్టిన తరువాత కూడా ఈ భయంకరస్మృతులు ఆమెను విడనాడలేదు. ఆమె కార్లలో ప్రయాణం చేయాలంటే ఉద్రిక్తతకు లోనయ్యేది. ప్రయాణం చేస్తున్నంతటి సేపూ బిర్రబిగుసుకుపోయి కూర్చొనేది. సునీత కారు ప్రయాణమంటే తనకు భయమని ఎన్నడూ పైకి చెప్పి ఎరుగదు. అయినా సునీత కూతురు కారులో వెళ్ళాలంటే భయపడేది. ఈ భయాన్ని పైకి వ్యక్తం చేసేది. అలా ప్రయాణం చేస్తున్నప్పుడు తన తల్లి ప్రవర్తనను, ఉద్రిక్తతను గమనించే ఈ పాప ఇలా భయపడిపోవడాన్ని అలవరచుకొన్నది.

అపసవ్య పెంపకం

తల్లిదండ్రుల మనస్థితి, ఆలోచనా క్రమం పిల్లలకు బదిలీ అవుతుందనుకోవడానికి సరైన దాఖలా ఏదీ లేదు. కాని తల్లితండ్రులనుండి భయాలను పిల్లలు సైతం స్వీకరిస్తారు. తల్లితండ్రుల అచేతన ప్రవర్తనవలన ప్రభావితులవుతారు. తల్లితండ్రులను అనుకరించ బోతారు. ఈ రెండు కారణాల మూలంగా చిన్నపిల్లలు తల్లితండ్రులనుండి భయపడడాన్ని నేర్చుకొంటారు. తల్లితండ్రుల అపసవ్యపు పెంపకపురీతి, దిగ్భ్రాంతిపరచే అనుభవాలు పిల్లలు భయకంపితులవడానికి దోహదం చేస్తాయి.

తమకు ఈ యీ పనులు చేయగల శక్తిసామర్థ్యాలు లేవనుకొంటూ భయపడడానికి అంతచ్ఛేతనలో నిక్షిప్తమైన అసమర్థతా భయమే మూలకారణ మని మనో వైజ్ఞానికులు పేర్కొంటున్నారు. ఈ అసమర్థతాభావన అపసవ్య భయాన్ని ఉద్దీపింపజేస్తుంది.

భయాందోళనలు ఎలా చోటు చేసుకొంటాయి? వాటిని వైదొలగించుకోవడమెలా?

అంతచ్ఛేతనలో నిక్షిప్తమైన అసమర్థతాభయమే భయాందోళ నలకు మూలకారణమని మనోవైజ్ఞానికులు పేర్కొంటున్నారు. అలాగే లైంగిక జీవితం సవ్యంగా లేకపోయినా, ప్రేమరహితమైన దాంపత్యం గడుపు తున్నా, సహచరులపట్ల కలిగే అసంతృప్తిని, క్రోధాన్ని మనస్సులో అణచుకో

జూస్తున్నా ఇలా భయాందోళనలకు లోనుకావచ్చు. అంతచ్ఛేతనలో ప్రతిష్ఠితమైన అపరాధభావన సైతం ఇందుకు కారణం కావచ్చు.

చాకచక్యం

సామాన్యంగా మనందరిలోను జనించే భయం మనల్ని అచేతనులను చేయకపోగా, జీవితంలో ముందుకు పురోగమించడానికి తోడ్పడుతుంది. రైలుకు సిగ్నలు చూపే వ్యక్తి వుంటాడు. తాను సిగ్నలు చూపడంలో ఏదైనా పొరపాటు చేస్తే వందలాదిమంది ప్రాణాలకు హాని కల్గుతుందని అతను భయపడుతుంటాడు. ఈ భయం వల్లనే అతను తన విధి నిర్వహణను ఎంతో జాగ్రత్తగా, చాకచక్యంగా నిర్వహించకల్గుతుంటాడు. అంతేకాదు ఈ భయం వలన ఆధునిక పరికరాన్ని రూపొందించవచ్చు. దీనివలన సిగ్నలు చూపడంలో ఎటువంటి పొరపాటు సంభవించడానికి అవకాశం లేకుండా, వందలాదిమంది ప్రాణాలకు మరింతటి భద్రత ఏర్పడవచ్చు.

పేరు ప్రఖ్యాతులు

ఒక శస్త్రవైద్యుడు అతి క్లిష్టమైన ఆపరేషను చేయాల్సి వస్తుంది. తానిది సరిగ్గా చేయగలనో లేదోనని భయపడతాడు. ఆ భయంతో అతను ఎన్నెన్నో పుస్తకాలు చదువుతాడు. ఆ ఆపరేషను గురించి అన్ని వివరాలు సేకరిస్తాడు. ఆ తరువాత అన్ని జాగ్రత్తలూ గైకొని అత్యంత విజయవంతంగా నిర్వహించకల్గుతాడు. ఇతనిలో జనించిన భయం ప్రతిభావంతుడైన శస్త్ర వైద్యునిగా పేరు ప్రఖ్యాతులు సంపాదించడానికి అతనికి తోడ్పడింది. అందుకే సామాన్యంగా కలిగే భయం చాలా సహజమైనదని, సవ్యమైనదని పేర్కొనవచ్చు.

అపసవ్య భయం

ఇక అపసవ్యమైన భయం కూడా అందరిలోనూ జనించుతుంది. కొందరిలో న్యూరోటిక్ భయమే అతి తరచుగా ఉత్పన్నమవుతుంటుంది. ఈ భయం జనించడానికి తగిన కారణమేదీ వుండదు. అకారణంగా, అసందర్భంగా ఆందోళనకు లోనవ్వడం సైతం ఈ భయం మూలంగానే జరుగుతుంటుంది.

మరో కారణం

ఈ అపసవ్యమైన భయానికి లోనైన వ్యక్తుల ప్రతిభా సామర్థ్యాలు కుంచించుకుపోతాయి. ఉదాహరణకు పైన పేర్కొన్న రైల్వే ఉద్యోగి, శస్త్రవైద్యుడు విపరీతమైన భయానికి లోనయ్యి తమ ఉద్యోగాలు మానివేసి వుండవచ్చు. అప్పుడు వారు అపసవ్యమైన భయానికి లోనయ్యారని పేర్కొనాలి. అంతేకాదు. ఈ భయం వారిలో జనించడానికి మూలకారణమేమిటో కనుగొనడానికి యత్నించాలి. తాము చేసే ఉద్యోగం ఎంతో ప్రమాదంతో కూడుకొన్నదని వారు ప్రకటించవచ్చు. కాని అది వాస్తవం కాదు. వీరు భయపడే పనిని ప్రతిరోజూ వేలాదిమంది అతి సునాయాసంగా నిర్వహించుతుంటారు. ఈ ఉద్యోగం వలన కాక వారి అంతరంగిక జీవితంలో మరేదో కారణం వలన వారిలా అపసవ్యమైన భయానికి లోనయ్యారని నిర్ణయించాలి.

అసమర్థతా భయం

తమకు ఈ యీ పనులు చేయగల శక్తిసామర్థ్యాలు లేవనుకొంటూ భయపడడానికి అంతర్చేతనలో నిక్షిప్తమైన అసమర్థతా భయమే మూలకారణమని మనోవైజ్ఞానికులు పేర్కొంటున్నారు. ఈ అసమర్థతాభావన అపసవ్యభయాన్ని ఉద్దీపింపజేస్తుంది. అంతేకాదు. ఈ భావన పైకి వ్యక్తం కాకుండా మనస్సులో అణచుకోవాలని యత్నించినప్పుడు ఆందోళనకు, ఉద్రిక్తతకు, మానసిక అలసటకు లోనుకావడం సైతం జరుగుతుంది.

ఆందోళనా లక్షణాలు

సామాన్యంగా మనందరకూ ఎదురయ్యే ఆందోళనను మూడు తరగతులుగా వర్గీకరించవచ్చు. అందులో మొదటిది తీవ్రమైన ఆందోళన (**Anxiety attack**) ఈ తీవ్రతరమైన ఆందోళనా లక్షణాలుగా ఈ క్రింది వాటిని పేర్కొనవచ్చు. 1. గుండె కొట్టుకోవడంలో మార్పులు సంభవించవచ్చు. నాడి వేగం హెచ్చవచ్చు. 2. అలాగే ఊపిరి పీల్చుకోవడంలో ఇబ్బందులు ఎదురుకావచ్చు. ఒక్కోసారి ఉబ్బసం వంటి వ్యాధులు కూడా రావచ్చు. 3. విపరీతంగా చెమటలు పట్టవచ్చు. రాత్రివేళ సైతం చెమటలు పట్టవచ్చు. 4. వున్నట్లుండి వణుకు రావచ్చు. శరీరమంతా కంపించిపోతుండవచ్చు. 5. కళ్ళు కన్పించకుండా అంతా మసక మసకగా వున్నట్లనిపించవచ్చు. 6. నిద్రనుండి మెలకువ రాగానే ఏదో కొండమీద నుండి జారి పడిపోతున్నట్లు అన్పించి ఏ పని చేయాలన్నా విపరీతమైన శ్రమకు లోనుకావచ్చు. 7. ఒక్కోసారి గాలి పీల్చలేకపోవచ్చు. 8. తీవ్రమైన అలసటకు లోనుకావచ్చు. 9. కడుపులో నొప్పి రావచ్చు 10. చేతి వ్రేళ్ళు పట్టు ఇవ్వకపోవచ్చు 11. వికారంగా వున్నట్లనిపించుతూ తలనొప్పి రావచ్చు. 12. తీవ్రమైన అలసట, అశాంతికి లోనుకావచ్చు.

లైంగిక జీవితం

ఇలా తీవ్రమైన ఆందోళన తలెత్తడానికి మనో వైజ్ఞానికులు అనేక కారణాలను పేర్కొంటున్నారు. లైంగిక జీవితం దెబ్బతినడం ఇందులో ముఖ్యకారణంగా పేర్కొనవచ్చు. ఆ తరువాత తీవ్రమైన కామోద్రేకానికి లోనుకావడం మరో కారణం. అలాగే కఠినమైన నిగ్రహాన్ని పాటించడం, లేదా తీవ్రమైన నిరాశానిస్పృహలకు లోనుకావడం కూడా ఇందుకు కారణలు కావచ్చు. అలాగే అసౌఖ్యకరమైన, ప్రేమరహితమైన వైవాహిక జీవితం, తన సహచరునిపట్ల తీవ్రమైన అసంతృప్తి, క్రోధం కల్గడం కూడా ఈ ఆందోళనా తీవ్రతకు కారణాలు కావచ్చని ఫ్రాయిడ్ పేర్కొన్నాడు.

అసలు కారణాన్ని దాచుకోవడం

రెండవది ఆందోళనా నిగ్రహం. ఇది ఎంతో అసౌఖ్యాన్ని, అపరిమిత చికాకును కలిగిస్తుంది. ఈ ఆందోళనా నిగ్రహంకు లోనైన వ్యక్తి ఒకరు తన వ్యాపారమంతా చిన్నాభిన్నమై పోనున్నదని అమితంగా కంగారు పడేవాడు. కాని నిజం చెప్పాలంటే అతని వ్యాపారానికి ఎటువంటి ప్రమాదమూ లేదు. పైగా అదెంతో లాభదాయకంగా నడుస్తోంది. అసలు విషయమేమిటంటే అతను తన భార్యను మోసం చేసి, తన ఆఫీసులో పనిచేస్తున్న ఓ యువతితో అక్రమసంబంధం ఏర్పరచుకొన్నాడు. కాని ఈ విషయం అతనిలో అపరాధ

భావనను ప్రోది చేస్తుంది గనుక దీన్ని గురించి ఆలోచించేవాడు కాదు. అతను దీని బదులు తన వ్యాపారాన్ని గురించి ఆలోచిస్తూ అది సర్వనాశనం అవుతుందేమోనని భయపడేవాడు. అతని అసలు భయమేమిటంటే తన వైవాహిక జీవితం చిన్నాభిన్న మవుతుందేమోనన్నది!

మరో కారణం

ఒక యువకుడు కాలేజీ చదువు ముగించిన పిదప తన గ్రామంలో తల్లితండ్రులతో కలసివుండేవాడు. కాని అతనిక్కడ ఏమాత్రం ప్రశాంతంగా వుండలేకపోయేవాడు. ఎవ్వరితోనూ కలవలేకపోయేవాడు. మత విషయాలపట్ల అత్యధిక శ్రద్ధ కన్పరచేవాడు. అతనిలా అశాంతిగా వుండడానికి పట్టణ జీవితంపై అతనికి వున్న మోజు, తల్లితండ్రుల నిబంధననుండి బయటపడాలని వాంఛించడం కారణాలుగా పేర్కొనాలి.

కల్లోలం

అలాగే ఒక పరిస్థితిని ఎదుర్కోవడానికిగాని, ఒక అనుభవాన్ని పొందడానికి గాని, ఒక సంఘటనలో చిక్కుకుపోవటం గురించి గాని భయపడుతున్నప్పుడు సైతం ఈ ఆందోళనా నిగ్రహం తలెత్తవచ్చు. ఆరోగ్యం బాగుండకపోతే రమాదేవి వైద్యపరీక్ష చేయించు కొంది. వైద్యులు ఈమె ఆపరేషను చేయించుకోవాలని నిర్ణయించారు. ఈ విషయం తెలిసి నప్పటి నుండి రమాదేవి తీవ్రమైన ఉద్రిక్తతకు లోనయ్యింది. అతి చిన్న సంఘటనే ఆమెను కల్లోలపరిచేది. అతి స్వల్ప విషయాలను గురించి ఆమె గంటలతరబడి మధనపడుతుండేది. తను ఊహించి ఎరుగని పరిణామమేదో సంభవించనున్నదని రమాదేవి నిరంతరం భయపడి పోయేది. నిజం చెప్పాలంటే రమాదేవి తనలో ఉత్పన్నమైన ఆందోళనను నిగ్రహించుకొని చుట్టూ జరిగే పరిణామాలను చూసి మాత్రమే భయపడిపోతూ సందిగ్ధస్థితికి లోనవుతోంది.

దిగులు

ఇక నిరంతరం ఏదో ఒక విషయాన్ని గురించిన దిగులును మూడవ కోవకు చెందిన ఆందోళనగా పేర్కొనవచ్చు. ఈ దిగులుకు లోనవ్వడానికి ప్రధానంగా మూడు కారణాలు దోహదం చేస్తాయని మనోవైజ్ఞానికులు పేర్కొంటున్నారు. 1. ఏదో ఉపద్రవం సంభవించనున్నదన్న అంతశ్చేతనలోని భయం. 2. అంతశ్చేతనలో నిక్షిప్తమైన అపరాధభావన కూడా నిరంతరం దిగులుకు కారణాలు కావచ్చు. 3. ఆధునిక కాలంలో మందుల వ్యాపార ప్రకటనలు చూసి చాలమంది తమ ఆరోగ్యాన్ని గురించి దిగులు చెందుతుంటారు. తమ ఆరోగ్యం పాడయిపోతున్నదేమోనని మధనడుతుంటారు. అలాగే తమ వస్త్రధారణ, అలంకరణ ఆకర్షణీయంగా వున్నాయో లేవోనని చాలమంది దిగులు చెందుతుంటారు.

ఉద్యోగభయం

గోపాలరావు ఒక ప్రభుత్వకార్యాలయంలో ఉద్యోగం చేస్తున్నాడు. అతను తన ఉద్యోగవిధులను సమర్ధవంతంగా నిర్వహించేవాడు. కాని అతన్ని ఎప్పుడూ ఒక దిగులు వేధించేది. తను ఈ పనులు చేయలేకపోతే అప్పుడేం కావాలి? తన గతేం కావాలి? అనుకొనేవాడు. అర్ధరాత్రివేళ అతనికి మెలకువ వచ్చేది. భయోత్పాదంతో లేచి కూర్చునేవాడు. తన ఉద్యోగం పోయినట్లు అతనికి పీడకల వచ్చేది. ప్రతిరోజు అతనికి అదే భయం. ఏ

పని చేస్తున్నా ఈ దిగులే అతన్ని వేధించేది. ఇక రోజులు గడుస్తున్న కొద్దీ ఈ భయం వలన అతని శక్తి సామర్థ్యాలు కుంటుపడసాగాయి. అతని అవకాశాలన్నీ సన్నగిల్లాయి. అసలీ ఉద్యోగం మానివేసి ఎలాగోలా బ్రతకకల్గితే ఈ భయమే వుండదుగదా అన్న ఆలోచన అతనికి అప్పుడప్పుడు వచ్చేది. ఈ ఆలోచన వలన అతని భయం మరింతటి తీవ్రతర మయ్యేది. ఈ ఆలోచనకు లొంగి ఉద్యోగాన్ని పోగొట్టుకొంటానేమోనని అతను మరింతగా భయపడిపోయేవాడు.

ఆరోగ్యభయం

అప్పుడప్పుడు అతను వివాహమాడాలనుకొనేవాడు. సంబంధాలు కూడా ఏవో వస్తుండేవి. కాని తాను వివాహమాడడమంటే ఓ సాహసానికి ఒడిగట్టడమేనని అతను భావించేవాడు. ఆ సాహసం చేయాలనిపించేది. కాని ఇంతలోనే తన ఆరోగ్యం పాడయిపో తుందన్న దిగులు అతన్ని అలుముకొనేది. ఉద్యోగం పోయి, ఆరోగ్యం పాడయ్యి భార్యాపిల్లలను ఎలా పోషించాలని అతను దిగులు పడేవాడు. ఈ దిగులునుండి తప్పించుకొనే మార్గమే కన్పించక అతను తన గదిలోనే కూర్చుని ఆఫీసుకు వెళ్ళడం కూడా మానివేశాడు.

మరణమే మేలు

చివరకు గోపాలరావు భయపడుతున్నదంతా జరిగింది. అతని ఉద్యోగం పోయింది. చేతిలో వున్న డబ్బులన్నీ ఖర్చయిపోయాయి. సరిగ్గా ఆహారం తీసుకోకపోవడం వలన అతనికి అనారోగ్యం సంప్రాప్తించింది. అతను ఇతరుల బలవంతంపైన ఓ వైద్యుని వద్దకు వెళ్ళాడు. ఇతన్ని పూర్తిగా పరీక్షించి శరీరంలో అనేక అవయవ భాగాలు పూర్తిగా దెబ్బతిన్నా యని ఆ వైద్యుడు ప్రకటించాడు. ఇంకో రెండు మూడు నెలలు మించి బ్రతకడం అసాధ్యమని ఆయన పేర్కొన్నాడు. ఈ విషయం విన్న తరువాత గోపాలరావు సంతోషంతో ఎగిరి గంతే శాడు. ఇప్పటికైనా ఈ బాధల నుండి తనకు విముక్తి లభిస్తోందని సంబరపడ్డాడు.

అణచుకొన్న వాంఛలు

అలాగే సహజ వాంఛలను అణచుకోవడం అనేక విపరిణామాలకు త్రోవతీయ వచ్చు. అవివాహితులైన యువతులు తమలో చెలరేగే లైంగికస్పందనలను అణచుకో ప్రయత్నించడం వలన తీవ్రమైన సంఘర్షణకు, సంక్షోభానికి, దిగులుకు లోనవుతుంటారని మనో వైజ్ఞానికులు పేర్కొంటున్నారు. ఒక వనిత వయస్సు ముప్పయిఅయిదు సంవత్సరా లుంటుంది. ఆమె ప్రతిరోజూ పడుకొనే సమయంలో తన మంచం క్రింద దొంగ ఎవడైనా దాక్కున్నాడేమోనని చూసేది. ఆమె భయానికి మూలాధారం ఆమె మనస్సులో అణచుకొన్న లైంగికవాంఛలేనని మనోవైజ్ఞానికులు పేర్కొంటారు.

జీర్ణించుకొన్న అపరాధభావన

మదిలో జీర్ణించుకొన్న అపరాధభావన క్షోభకు, దిగులుకు కారణభూతమవుతుంది. అంతేకాదు. అసహనానికి, అనవసర భయాలకు, అనుమానాలకు సైతం ఇది త్రోవతీస్తుంది. అపరాధభావనను సంతరించుకొన్నవ్యక్తి నిరంతరం ఆందోళనకు, ఉద్రిక్తతకు లోనయ్యి వుంటాడు. ఈ అపరాధభావన కొన్ని సందర్భాలలో మనం గుర్తించేదిగా వుంటుంది.