



ತೊದಲುವಿಕೆ ಕಾಯಿಲೆಯೇ?

ತೊದಲುವಿಕೆ ಎಂಬುದು ಕಾಯಿಲೆಯೇ? ಈ ಜಿಜ್ಞಾಸೆ ವೈದ್ಯಲೋಕ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ; ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರಲ್ಲೂ ಕಾಡುತ್ತಿದೆ. ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ನೋಡಿದರೆ ತೊದಲುವುದು ಕಾಯಿಲೆಯೇ ಅಲ್ಲ ಎಂಬುದು ವೈದ್ಯರ ಅಭಿಮತ.

ತೊದಲುವಿಕೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಂಡು ಬರುವ ಲಕ್ಷಣ. ತೊದಲುವಿಕೆ ನಮ್ಮ ಆತಂಕದ ಒಂದು ವ್ಯಕ್ತತೆಯೇ ವಿನಃ ಇದು ರೋಗವಲ್ಲ. ಗಾಬರಿ ಅಥವಾ ಅಂಜಿಕೆಯಾದಾಗ ನಮ್ಮ ಕೈಕಾಲು ನಡುಗುವಿಕೆಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಮಲ ಮಾತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಭಯವನ್ನು ನಾವು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವ ರೀತಿಯಂತೆಯೇ ತೊದಲುವಿಕೆ ಕೂಡ. ನಮ್ಮ ಆತಂಕ ಹಾಗೂ ದುಗುಡಗಳು ನಡುಕ, ತಲೆನೋವು, ವಿಸರ್ಜನೆ, ಸ್ನಾಯುಸೆಳೆತ ಹಾಗೂ ಇತರೆ ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳ ಮೂಲಕವೂ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದು ಗಂಟಲಿನ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಮೂಲಕ ಪ್ರಕಟವಾದಾಗ ತೊದಲು ಬರುತ್ತದೆ.

ಯಾವಾಗ ತೊದಲುತ್ತೇವೆ?

ತೊದಲುವಿಕೆ ಹಲವಾರು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಮಾತು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವಾಗ ತೊಡಕಾಗುವುದು, ಸಂಭಾಷಿಸುವಾಗ ಮಧ್ಯೆ ಮಧ್ಯೆ ಉಚ್ಚಾರಣೆಗೆ ತೊಡಕಾಗುವುದು, ಕೆಲವೊಂದು ಕಠಿಣ ಶಬ್ದಗಳ ಉಚ್ಚಾರಣೆಗೆ ತೊಂದರೆಯಾಗುವುದು, ಸಂಭಾಷಣೆಯ ಗತಿಯನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಲು ತೊಡಕಾಗುವುದು.. ಹೀಗೆ ವಿವಿಧ ತೊದಲುವಿಕೆಯಿಂದಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿ ನರಳಿ, ಖಿನ್ನತೆ ಅಥವಾ ಕೀಳರಿಮೆಯಿಂದ, ಚಿತ್ತಚ್ಛೇದನೆಯ ಹೊಂದುತ್ತಾನೆ. ತುಂಬಾ ಗಾಬರಿಯಾದಾಗ, ಸಭೆಯಲ್ಲಿ ಮಾತನಾಡುವಾಗ, ತಪ್ಪು ಮಾಡಿ ಸಿಕ್ಕಿಕೊಂಡಾಗ, ಆಕಸ್ಮಿಕ ಅವಘಡಗಳಿಗೆ ಸಿಲುಕಿದಾಗ, ವಿಚಲಿತರಾದಂತಾಗಿ ಸಾಮಾನ್ಯರಲ್ಲೂ ಸಹ ತೊದಲುವಿಕೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದುಂಟು. ವಯಸ್ಕರು ಬಲಭಾಗದ ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯುವಿಗೆ ತುತ್ತಾಗಿದ್ದಾಗಲೂ ಸಹ ಈ ತೊದಲುವಿಕೆ

ತೊದಲುವಿಕೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಂಡು ಬರುವ ಲಕ್ಷಣ. ಇದು ನಮ್ಮ ಆತಂಕದ ಒಂದು ವ್ಯಕ್ತತೆಯೇ ವಿನಃ ರೋಗವಲ್ಲ.

■ ಪ.ನಾ.ಹಳ್ಳಿ. ಹರೀಶ್ ಕುಮಾರ್

ಸರ್ವಸಾಮಾನ್ಯ. ತೊದಲುವಿಕೆ ತೊಂದರೆ ಇದ್ದವರಿಗೆ ಅದು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಊಟ ಮಾಡುವಾಗ, ಮಲಗಿದ್ದೊಡನೆ, ಗಾಢ ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಅಥವಾ ನಸುಕಿನಲ್ಲಿ ಎಳುವಾಗ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಆಗಿಂದಾಗ್ಗೆ ತಲೆನೋವು ಕಂಡು ಬಂದು, ಅದು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮೆದುಳಿನ ಮೇಲೆ ವೈರಿಕ್ಟ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ.

ಚಿಕ್ಕಮಕ್ಕಳು ವಯೋ ಸಹಜವಾಗಿ ತಪ್ಪು ಮಾಡಿದಾಗ ಸಿಟ್ಟಿನಿಂದ ಹೊಡೆಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದಾಗ, ಹೆದರಿಕೆಯಿಂದಾಗಿ ಅವರಲ್ಲಿ ತೊದಲುವಿಕೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಅವರನ್ನು ಮುದ್ದಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದಾಗ, ಇದನ್ನೇ ಸದುಪಯೋಗಪಡಿಸಿಕೊಂಡು ಮಗು ನಿಮ್ಮ ಕೃಪೆಗಾಗಿ ಪದೇ ಪದೇ ಈ ರೀತಿ ತೊದಲುವುದನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಮುಂದೆ ಅದೇ ಅಭ್ಯಾಸವಾಗುವ ಸಂಭವವೂ ಇದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಇಂತಹ ವಿಚಾರಗಳ ಕಡೆ ಪಾಲಕರು ಗಮನವಿಡುವುದು ಅವಶ್ಯಕ.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಹೇಗೆ?

ಈ ರೀತಿಯ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವವರು ಅತಿಯಾಗಿ ಚಿಂತಿಸುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಇಂಥವರು ಸಮೀಪದ ಸ್ಟೀಚ್ ಥೆರಪಿಸ್ಟ್ ಗಳನ್ನಾಗಲೀ ಅಥವಾ ಮನೋವೈದ್ಯರನ್ನಾಗಲೀ ಕಾಣುವುದು ಒಳ್ಳೆದು. ಜೊತೆಗೆ ಉಚ್ಚಾರಣೆಯನ್ನು ಸರಳಗೊಳಿಸುವ ಕೆಲವೊಂದು ಸುಲಭ ಮಾತಿನ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ರೂಢಿಸಿ ಕೊಂಡು ದಿನನಿತ್ಯ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದು. ಉಸಿರಾಟದ ಗತಿಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಕಲೆಯನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಹಾಗೆಯೇ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯಂತೆ ಸೇವಿಸುವುದು. ಓದುವಾಗ ಹಾಗೂ ಸ್ನೇಹಿತರೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡುವಾಗ ದೊಡ್ಡ ಧ್ವನಿಯಲ್ಲಿ ಮಾತನಾಡುವುದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ತೊದಲುವಿಕೆಯನ್ನು ನೀವೇ ತಿದ್ದಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ..