

సమస్య-సలహా

పరిపూర్ణత్వం వేధిస్తోంది?

సమస్య: నేను పరిపూర్ణత్వ సమస్యతో బాధపడుతున్నా. అన్నీ సరిగా ఉండాలని, అన్నీ సరిగా చేయాలని భావిస్తుంటాను. నా ప్రవర్తన సరైంది కాదనే సంగతి తెలుస్తున్నా ఆలోచనల తీరు మారటం లేదు. దీంతో చాలా ఇబ్బందులు ఎదురవుతున్నాయి. అందరి దృష్టిలో చెడ్డవాడిని అవుతున్నా. తరచూ ఇంట్లో వాళ్లతో గొడవ పడి, కోపంతో బయటకు వెళ్లిపోతుంటాను. అన్నింటికీ మించి నాకు ఎంతో నైపుణ్యం ఉన్నా ఏమీ చేతకానివాడిగా మిగిలిపోయాననే బాధ వెంటాడుతోంది. నా సమస్యకు పరిష్కారమేంటి?

సలహా: మీరు పర్ఫెక్షనిస్టిక్ వ్యక్తిత్వ సమస్యను పరిపూర్ణత్వంగా భావిస్తున్నట్లు అనిపిస్తోంది. దీన్ని అబ్జెసివ్ కంపల్షన్ పర్సనాలిటీ డిజార్డర్ (ఓసీపీడి) అనీ అంటారు. అన్ని పనులూ కచ్చితంగా సరిగానే చేయాలని భావించటం దీని ప్రత్యేకత. ఏదైనా పని ముందేసుకున్నారనుకోండి. అది పూర్తయ్యేదాకా అక్కడ్నుంచి కదలరు. ఇది మంచిదే కావచ్చు. సమస్యేంటంటే అందరూ తమలాగే ఉండాలని, చేయాలని అనుకోవటం. అంతా ఒక పద్ధతి ప్రకారమే నడచుకోవాలని పట్టుపట్టటం. ఇదే చిక్కులు తెచ్చిపెడుతుంది. నిజానికి ఓసీపీడి గలవారు దాన్నొక సమస్యగా గుర్తించరు. వీరితో పక్కవాళ్లు బాధపడుతుంటారు గానీ తాము చేస్తున్నది తప్పని తెలియదు. పైగా తాము చెప్పినట్లు నడచుకోవటం లేదని, పనులు జరగటం లేదని చింతిస్తుంటారు. అంతా తమను మోసం చేస్తున్నారని భావిస్తుంటారు. మీరేమో చేసేది తప్పనే విషయం మీకు తెలుస్తోందని అంటున్నారు. మీ సమస్యను మీరు గుర్తించగలుగుతున్నారు. ప్రవర్తనను మార్చుకోవటానికి ప్రయత్నిస్తున్నారు. అందువల్ల మీకు పర్ఫెక్షనిస్టిక్ వ్యక్తిత్వ సమస్య లేదనే అనిపిస్తోంది. మీరు అబ్జెసివ్ కంపల్షర్ డిజార్డర్(ఓసీపీడి)తో బాధపడుతున్నారని తోస్తోంది. ఓసీపీడి గలవారిలో సిమెట్రీ లక్షణం కనిపిస్తుంది. ఎక్కడ్నుంచి వస్తువును తీస్తే అక్కడే పెట్టటం, ఎక్కడ ఎలా ఉన్నవి అక్కడే ఉంచటం వంటి పనులు చేస్తుంటారు. అన్నీ సరిగా ఉండాలని అనుకుంటుంటారు. మాటిమాటికీ సర్దుకుంటారు. చేసిన పనే మళ్లీ మళ్లీ చేస్తుంటారు. గడియ వేశానా, లేదా? గ్యాస్ కట్టేశానా, లేదా? అని మాటిమాటికీ తనిఖీ చేస్తుంటారు. అలా లేకపోతే అసహనానికి గురవుతారు. వీరికి ఏదైనా ఒక ఆలోచన మొదలైతే ఒకపట్టాన పోదు. అలాగే వెంటాడుతుంది. ఆ పని చేసేంతవరకు మనసు కుదుటపడదు. సరిగా చేశామోలేదననే భావనతో పనుల విషయంలో తృప్తి పడరు. తీవ్రమైన ఆందోళనకు గురవుతుంటారు. ఇలాంటి ప్రవర్తనతో విసుగు వస్తున్నా తమ ప్రవర్తనను మార్చుకోలేరు. ఓసీపీడి సమస్య మానసికంగా వేధించేదే అయినా మధుమేహం, అధిక రక్తపోటు మాదిరిగా ఇదొక శారీరక సమస్య. మెదడులో కొన్ని రసాయన మార్పులు తలెత్తటం దీనికి మూలం. దీనికి మంచి చికిత్సలు ఉన్నాయి. ఆందోళన, కుంగబాటు తగ్గించే మందులు బాగా ఉపయోగపడతాయి. కాగ్నిటివ్ బిహేవియర్ చికిత్సతో ప్రవర్తనను మార్చుకోవచ్చు. అలాగే కుటుంబ సభ్యులకూ కౌన్సలింగ్ అవసరం. సరైన చికిత్స తీసుకుంటే సమస్య పూర్తిగా నయమైపోతుంది. మీరు మానసిక నిపుణులని సంప్రదిస్తే సమస్యను విశ్లేషించి, తగు చికిత్స సూచిస్తారు.

-డా॥ శ్రీలక్ష్మి పింగళి
సైక్రియాటిస్ట్