

डरावनी याददाश्त को मिटाने का तरीका

मनोचिकित्सक को भूल जाइए। आपको अपने बिस्तर पर एक रात की नींद ही काफी है। *नेचर न्यूरोसाइंस* में प्रकाशित अध्ययन के अनुसार नींद के दौरान मस्तिष्क का लक्षित प्रशिक्षण डरावनी यादों के प्रभाव को कम करता है। शोधकर्ताओं का कहना है कि इस तकनीक से मानसिक विकारों, जैसे डर (फोबिया) और दुर्घटना जन्य तनावों (ट्रॉमा) को कम किया जा सकता है।

फिलहाल इन तकलीफों का इलाज 'एक्सपोजर चिकित्सा' द्वारा किया जाता है। इसमें मरीज़ सोच-समझकर अपने डरों को कम करता है। चिकित्सक की देखरेख में मरीज़ खुद ही आपने आपको तैयार करता है कि दर्दनाक संकेतों पर प्रतिक्रिया न करे। लेकिन कुछ मरीज़ों के लिए यह चिकित्सा काफी कष्टदायक हो सकती है, खासकर जब वे पहली बार इसमें शामिल होते हैं।

हाल ही में शिकैगो स्थित नार्थवेस्टर्न यूनिवर्सिटी की कैथरीना हौनर और उनके साथियों ने एक तकनीक इजाद की है जो नींद में काम करती है।

सबसे पहले डरावनी यादें निर्मित करने के लिए उन्होंने प्रतिभागियों को बिजली का झटका दिया और साथ में कुछ चेहरों के चित्र दिखाए और पुदीने या नींबू जैसी अलग-अलग खुशबुएं सुंघाईं। इसके बाद प्रतिभागियों को वे चेहरे देखते ही या वह खुशबू सूंघते ही पसीने छूटने लगते थे क्योंकि उन्हें डर होता था कि साथ में बिजली का झटका भी लगेगा।

इस ट्रेनिंग के बाद प्रतिभागियों को प्रयोगशाला में झपकी

लेने को कहा गया। उनकी नींद के दौरान शोधकर्ता उनकी खोपड़ी पर लगाए गए इलेक्ट्रोड्स की मदद से उनके मस्तिष्क तरंगों की निगरानी करते रहे। जब प्रतिभागी स्लो-वेव (धीमी तरंग वाली) नींद में पहुंच गए, तब शोधकर्ताओं ने डर से सम्बंधित महक 30-30 सेकंड के अंतराल पर छोड़ी। धीमी तरंग वाली नींद वह अवस्था होती है जब मस्तिष्क तात्कालिक यादों को फिर से उभारता है और सुदृढ़ करता है। कोशिश यह थी कि इस महक के ज़रिए प्रतिभागियों के मस्तिष्क में डरावने चेहरे की याद ताज़ा की जाए। मगर इस बार साथ में झटका नहीं था। जैसा कि जागते हुए हुआ था, सोते समय भी महक के प्रभाव से प्रतिभागियों को ज़्यादा पसीना आया मगर यह प्रभाव धीरे-धीरे कम होता गया।

यह प्रभाव जागने के बाद भी बना रहा। जब प्रतिभागी जागे तब इस महक के प्रति उनकी डर की प्रतिक्रिया कम हो चुकी थी। अध्ययन में पता चला कि यह इलाज डरावनी यादों को मिटाता नहीं बल्कि उस याद के साथ जुड़े महक और चेहरे के सम्बंध को बदल देता है।

न्यूयॉर्क के न्यूरोसाइंटिस्ट डेनिएला स्किलर का कहना है कि यह बहुत ही रोमांचक है क्योंकि हम तो मानते आए हैं कि आपको अपनी भावनात्मक प्रतिक्रिया के प्रति जागरूक होना पड़ता है, तभी आप उन्हें बदल सकते हैं। वैसे अभी यह स्पष्ट नहीं है कि यह प्रभाव कितना स्थायी है। क्या एक रात की नींद पर्याप्त होगी? हौनर को लगता है कि यह एक नवीन विचार है और इस पर और काम करने की ज़रूरत है। (**स्रोत फीचर्स**)