

बार-बार पूछे जाने वाले प्रश्न
FREQUENTLY ASKED QUESTIONS

बच्चों के मानसिक स्वास्थ्य संबंधी मुद्दें
CHILD MENTAL HEALTH ISSUES

राष्ट्रीय बाल अधिकार संरक्षण आयोग

5वां तल, चन्द्रलोक भवन, 36 जनपथ, नई दिल्ली-110001.

वेबसाईट : ncpcr.gov.in, ebaalnidaan.com

मानसिक स्वास्थ्य क्या है ?

विश्व स्वास्थ्य संगठन मानसिक स्वास्थ्य को इस प्रकार परिभाषित करता है "कुशलता की ऐसी स्थिति जिसमें कोई भी व्यक्ति अपनी स्वयं की योग्यताओं को महसूस कर सकता है, जीवन के सामान्य तनावों से निपट सकता है, उत्पादक और लाभप्रद रूप से कार्य कर सकता है तथा वह अपने समुदाय के प्रति योगदान देने में समर्थ है।" मानसिक कुशलता को सामान्यतः एक सकारात्मक विशेषता के रूप में देखा जाता है जिसके फलस्वरूप कोई व्यक्ति उस स्थिति में मानसिक स्वास्थ्य के सर्वोच्च स्तरों तक पहुँच सकता है, भले ही उस व्यक्ति की कोई नैदानिक मानसिक स्वास्थ्य स्थिति न हो। मानसिक स्वास्थ्य की परिभाषा संवेदनात्मक कुशलता को भी परिलक्षित करती है, जो एक संपूर्ण और सृजनात्मक जीवन जीने की क्षमता है तथा जीवन की अपरिहार्य चुनौतियों से निपटने का लचीलापन है।

बाल्यावस्था मानसिक स्वास्थ्य क्या है ?

बाल्यावस्था मानसिक स्वास्थ्य का अर्थ है – संवेदनाओं का अनुभव करने तथा बच्चे के इर्द-गिर्द विद्यमान अन्य व्यक्तियों के साथ संबंध विकसित करने की किसी बच्चे की क्षमता। इसे बच्चों में होने वाला सामाजिक संवेदनात्मक विकास भी कहा जा सकता है।

बच्चों के लिए मानसिक स्वास्थ्य क्यों महत्वपूर्ण है

मानसिक स्वास्थ्य बच्चों के समग्र स्वास्थ्य का एक अनिवार्य भाग है। इसका बच्चे के स्वास्थ्य के साथ तथा विद्यालय में, कार्यस्थल पर और समाज में उनकी सफलता प्राप्त करने की योग्यता के साथ अत्यंत गहरा संबंध है। मानसिक और शारीरिक, दोनों ही प्रकार के स्वास्थ्य हमारे सोचने, महसूस करने और कार्य करने की क्षमता को प्रभावित करते हैं। बेहतर शारीरिक स्वास्थ्य बच्चों और युवाओं को समस्याओं का समाधान करने की क्षमता का विकास करने तथा उन्हें एक सर्वतोमुखी, स्वस्थ व्यस्क के रूप में विकसित होने में सहायता करता है। एक सकारात्मक मानसिक स्वास्थ्य यह सुनिश्चित करता है कि बच्चा अपनी संवेदनाओं को प्रभावशाली ढंग से व्यक्त कर सकता है, मित्र बना सकता है और अपने चारों ओर विद्यमान विश्व को जान सकता है।

क्या बच्चे भी मानसिक स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं से पीड़ित होते हैं ?

जी हाँ। बच्चे भी मानसिक स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं से पीड़ित हो सकते हैं। मानसिक स्वास्थ्य संबंधी समस्याएं दस बच्चों और युवाओं में से लगभग एक बच्चे और युवा को प्रभावित करती हैं। इनमें शामिल हैं – अवसाद, तनाव और आचरण संबंधी विकृतियां आदि तथा ये उन समस्त घटनाक्रमों की प्रत्यक्ष प्रतिक्रियाएं होती हैं, जो हमारे जीवन में घर रहे होते हैं।

बच्चे किस प्रकार की मानसिक स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं से ग्रसित होते हैं?

मानसिक स्वास्थ्य संबंधी चिंताओं में संवेदनात्मक समस्याएं तथा व्यवहारात्मक समस्याएं दोनों ही शामिल हैं। संवेदनात्मक समस्याओं में मनोयोग संबंधी चिंताएं (सामान्यतः उदासी) अथवा आशंका संबंधी चिंताएं शामिल होती हैं। व्यवहारात्मक समस्याओं में क्रोध और हिंसा से जुड़ी चिंताएं तथा ध्यान केन्द्रित करने में होने वाली कठिनाईयां शामिल होती हैं। बाल्यावस्था के दौरान होने वाली आम समस्याएं हैं – विद्यालय, परीक्षाओं से संबंधित तनाव, विद्यालय जाने से संबंधित चिंता, दिनचर्या, स्थान में परिवर्तन, विद्यालय तथा सहपाठियों के मध्य प्रदर्शन, किसी घटना के लिए उदास होना, अति-सक्रियता, व्यवहार में उतार-चढ़ाव आदि। तथापि, जब चिंता, तनाव, मनोयोग में परिवर्तन, आचरण संबंधी मुद्दे काफी लंबे समय तक विद्यमान रहते हैं, और ये बच्चों के प्रदर्शन तथा उनकी कुशलता को प्रभावित करने लगते हैं, तब ये मनोवैज्ञानिक विकृति का रूप ले लेते हैं।

बाल्यावस्था की मनोवैज्ञानिक विकृतियां क्या हैं ?

बच्चों को प्रभावित करने वाली कुछ आम मनोवैज्ञानिक विकृतियां इस प्रकार हैं :

मानसिक अतिमंदता : बच्चों का ऐसा क्रियाकलाप जो सामाजिक, शैक्षणिक कौशलों, बातचीत, स्वयं का ध्यान रख पाने के क्षेत्रों में उल्लेखनीय रूप से औसत से नीचे हैं जिसमें बौद्धिक लब्धि (आईक्यू) 70 अथवा उससे कम होती है।

शिक्षण संबंधी विकृतियां : विद्यालय में बच्चों की निर्दिष्ट आयु और कक्षा की दृष्टि से अपेक्षित स्तर से नीचे की प्रदर्शनात्मक योग्यताएं तथा शिक्षण में होने वाली अनेक

विकृत विकासात्मक विकार :

1. स्वलीनता विकार: यह सामाजिक संबंधों को स्थापित करने में होने वाली विकृति है जिसमें बात न करने संबंधी व्यवहार भी शामिल है, जैसे आंखें मिलाना, भाव-भंगिमाएं आदि तथा बोलचाल संबंधी विकृतियां जैसे बातचीत करने के कौशल का देर से विकास अथवा विकास ही न होना, कुछ निश्चित शब्दों का ही प्रयोग करना और कुछ शब्दों को बार-बार दोहराना तथा व्यवहार, रूचि आदि के एक-समान और बार-बार दोहराए जाने वाले पैटर्नों को प्रयोग करना।
2. एस्पर्स : ऐसी स्थिति जिसमें स्वलीनता की सामान्य बाधाएं दिखाई देती हैं, परंतु सामान्यतः बच्चे की भाषा अथवा बोध क्षमता के विकास में विलंब नहीं होता है।

ध्यान का अभाव तथा उपद्रवी व्यवहार संबंधी विकृतियां (एडीएचडी):-

1. एडीएचडी : यह विकृति ध्यान संकेन्द्रित कर पाने के अभाव तथा अति-सक्रियता जैसे व्यवहार से दिखाई देती है जो बच्चे के विकासात्मक स्तर के साथ बिलकुल भी मेल नहीं खाती है, जिसके फलस्वरूप विकास के अन्य क्षेत्रों में भी बाधाएं उत्पन्न होती हैं।
2. आचरण संबंधी विकृति : आचरण संबंधी विकृति की विशेषता है – किसी प्रकार का दोहरावपूर्ण और निरंतर किया जाने वाला पैटर्न जिसमें दूसरों के बुनियादी अधिकारों अथवा प्रमुख आयु-उपयुक्त सामाजिक मानकों या नियमों का उल्लंघन होता है जिसमें शामिल हो सकता है – लोगों अथवा पशुओं के प्रति शारीरिक रूप से निर्दय होना अथवा शारीरिक लड़ाई-झगड़े आरंभ करना।

तनाव संबंधी विकृतियां :-

1. बिछुडने के तनाव संबंधी विकृति : अपने घर से अथवा उन लोगों से, जिनके साथ बच्चा जुड़ा हुआ है, बिछुडने की अत्यधिक चिंता। यह चिंता उस स्तर से परे होती है जिसकी अपेक्षा बच्चे के विकासात्मक स्तर के लिए की जाती है।
2. आघातोपरांत तनाव संबंधी विकृतियां (पीटीएसडी) : ये विकृतियां बच्चों और किशोरों में उन एक या अधिक आघातपूर्ण घटनाओं से उत्पन्न तनावों के कारण उत्पन्न होती हैं जो उनके जीवन को संकट में डाल देने वाली थीं अथवा जिनके

फलस्वरूप उन्हें स्वयं अथवा अन्य लोगों को गंभीर क्षति होने की संभावना थी। इनकी विशेषता है कि उस घटना की बार-बार बच्चों को याद आती है, उन्हें इसके बारे में विचलित अथवा भयाक्रांत करने वाले सपने आते हैं, उन्हें यह महसूस होता है कि वही डरावना अनुभव उनके साथ बार-बार घर कर रहा है तथा जब कभी भी बच्चे को उस घटना की याद आती है, उसके शरीर में वही शारीरिक अथवा भावनात्मक लक्षण उभरने लगते हैं।

मनोयोग संबंधी विकृति : इसकी विशेषता है – मनोयोग में अत्यंत तेजी के साथ परिवर्तन, चिडचिडापन, अत्यधिक उदासी अथवा रोमांच की अनुभूति होना। यह विकृति अवसादग्रस्त बालकों में आम होती है।

नशीले पदार्थों का प्रयोग/सेवन : वह स्थिति जब बच्चे नशीले पदार्थों का सेवन करना आरंभ कर देते हैं तथा उन पर निर्भर हो जाते हैं जिसके फलस्वरूप विद्यालय, परिवार तथा अन्य सामाजिक क्रियाकलापों में उनका कार्यकरण प्रभावित होता है।

मनोविदलता (शीजोफ्रेनिया) : इसकी विशेषता है— उलझन की स्थिति, मतिभ्रम होना, चिडचिडाहट पैदा करने वाले विचार और व्यवहार।

खान-पान संबंधी विकृतियां : खान-पान तथा विकृत शरीर की अवधारणा को अत्यंत गंभीरता के साथ लेना। भूख का न लगना, घबराहट, अत्यधिक नींद का आना इस विकृति के सामान्य रूप हैं।

इनमें से कुछ रोग जैसे घबराहट संबंधी विकृतियां, खान-पान संबंधी विकृतियां, मनोयोग संबंधी विकृतियां तथा मनोविदलता बच्चों में, और साथ ही वयस्कों में भी उत्पन्न हो सकती हैं, अन्य रोग जैसे व्यवहार और विकास संबंधी विकृतियां, बहिष्करण संबंधी विकृतियां तथा शिक्षण और संप्रेषण संबंधी विकृतियां केवल बाल्यावस्था में ही आरंभ होती हैं, हालांकि वे व्यस्कता तक भी जारी रह सकती हैं। अत्यंत दुर्लभ मामलों में, पेशी-संकुचन संबंधी विकृतियां वयस्कों में उत्पन्न हो सकती हैं। एक से अधिक विकृतियों से पीड़ित होना किसी बालक के लिए कोई असामान्य बात नहीं है।

बच्चों में मनोवैज्ञानिक समस्याएं कैसे उत्पन्न होती हैं ?

अधिकांश मानसिक रोगों का सही-सही कारण ज्ञात नहीं है, परंतु अनुसंधान बताते हैं कि इसके पीछे अनेक कारकों का संयोजन उत्तरदायी होता है जिनमें आनुवांशिकता, जैविकी, मनोवैज्ञानिक आघात तथा पर्यावरणीय तनाव आदि शामिल हो सकते हैं।

वंशानुगत (आनुवांशिकता) : मानसिक रोग परिवारों में आगे चलता है, जिसका अर्थ यह है कि किसी मानसिक विकृति के विकसित होने की संभावना किसी माता-पिता से उसके बालकों में अंतरित होने की होती है।

जैविकी : कुछ मानसिक विकृतियों को मस्तिष्क में मौजूद न्यूरोट्रांसमीटर्स मस्तिष्क में विद्यमान तंत्रिका-तंत्र कोशिकाओं की परस्पर संप्रेषण करने की क्रिया में सहायता करते हैं। यदि इन रासायनों का संतुलन बिगड़ जाए अथवा ये सही प्रकार से कार्य न करें, तो मस्तिष्क द्वारा संदेशों को ठीक से पढ़ा नहीं जाता है, जिसके फलस्वरूप रोग के लक्षण उत्पन्न होते हैं। इसके अलावा, मस्तिष्क के कतिपय क्षेत्रों में आई त्रुटियों अथवा उसे हुई क्षति को भी मानसिक रोगों के होने का कारण माना जाता है।

मनोवैज्ञानिक आघात : कुछ मानसिक रोग मनोवैज्ञानिक आघात के कारण भी उत्पन्न होते हैं, जैसे -

- अत्यंत गंभीर संवेदनात्मक, शारीरिक अथवा यौन उत्पीड़न अथवा दुर्व्यवहार।
- अल्पायु में ही कोई गंभीर नुकसान जैसे माता-पिता में से किसी का निधन।
- बच्चे की उपेक्षा।

प्रमुख शारीरिक रोग : किसी बड़ी शारीरिक बीमारी से पीड़ित होना किसी भी बच्चे के लिए अत्यंत तनावपूर्ण स्थिति है तथा इसके फलस्वरूप उस बच्चे के संवेदनात्मक और मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव पड़ सकता है।

पर्यावरणीय कारक : तनावपूर्ण अथवा आघातपूर्ण घटनाएं किसी भी व्यक्ति में मानसिक रोग की शुरुआत कर सकती हैं, जिनके मानसिक विकृतियों में परिवर्तित होने की पूर्ण संभावना रहती है।

मेरे बच्चे में मनोवैज्ञानिक समस्याओं की पहचान करने के लिए संकेत क्या हैं?

हर समस्या गंभीर नहीं होती है। वस्तुतः प्रतिदिन आने वाले अनेक तनाव आपके बच्चे के व्यवहार में परिवर्तन ला देते हैं। उदाहरण के लिए, अपने छोटे भाई-बहन के जन्म के कारण बच्चा अस्थायी तौर पर अपनी आयु से कम होने की हरकतें आरंभ कर देता है। यह महत्वपूर्ण है कि हम विशिष्ट व्यवहार परिवर्तनों तथा अधिक गंभीर समस्याओं से जुड़े परिवर्तनों के बीच अंतर करने में समर्थ हो सकें। निम्नलिखित व्यवहार-संबंधी परिवर्तनों पर विशेष रूप से ध्यान दें:

- विभिन्न प्रकार की व्यवस्थाओं के पैटर्न में परिवर्तन।
- लोगों से डरना अथवा ऐसी चीजों से डरने लगना, जिससे पहले आपका बच्चा डरा नहीं करता था।
- एक लंबे समय तक वे व्यवहार पुनः दोहराना जो छोटे बच्चों में आम होता है, जैसे बिस्तर गीला करना।
- दुःखी रहने के संकेत जैसे उदासी या रोना।
- स्वयं को क्षति पहुंचाने वाले संकेत जैसे सिर पटकना अथवा प्रायः चोट लगा लेने की प्रवृत्ति।
- किसी की मृत्यु के बार-बार आने वाले विचार।
- विद्यालय में प्रदर्शन में परिवर्तन जैसे बेहतर प्रयासों के बावजूद खराब अंक आना।
- स्थायी, लंबे समय तक रहने वाले नकारात्मक मनोयोग और प्रवृत्ति के कारण दर्शाया जाने वाला अवसाद जिसके साथ भूख में कमी, सोने में कठिनाई अथवा मृत्यु के भय के विचार भी शामिल हों।
- मनोयोग में तेजी के साथ बदलाव।
- मदक द्रव्यों का और/अथवा मदिरा का सेवन।
- प्राधिकारियों की अवज्ञा करना, विद्यालय से भाग जाना, चोरी करना अथवा चीजें मांगना।
- ऐसी आवाजें सुनना अथवा चीजों को देखना जो वहां हो ही नहीं (मतिभ्रम)।

यदि मुझे लगता है कि मेरे बच्चे को मनोवैज्ञानिक समस्या है, तो मैं किससे परामर्श करूँ?

आप किसी बाल मनश्चिकित्सक अथवा किसी नैदानिक मनोवैज्ञानिक से परामर्श कर सकते हैं। बाल मनश्चिकित्सक के पास चिकित्सा डिग्री होती है तथा उनका कार्य मुख्य रूप से मनोविदलता (शीजोफ्रेनिया), अवसाद जैसी अधिक घातक विकृतियों का उपचार करना होता है जिसमें ध्यान लगाने का परामर्श भी शामिल है। दूसरी ओर, बाल मनोवैज्ञानिक ऐसी विकृतियों के उपचार और इन्हें काबू में लाने के लिए चिकित्सा, परामर्श आदि का प्रयोग करते हैं।

बच्चों में मनोवैज्ञानिक समस्याओं की पहचान किस प्रकार की जाए?

बच्चों में मानसिक रोगों की पहचान संकेतों और लक्षणों के आधार पर की जाती है, जो किसी विशेष विकृति की ओर इशारा करते हैं। तथापि, यह प्रक्रिया विशेष रूप से बच्चों में चुनौतीपूर्ण हो सकती है। अनेक व्यवहार जिन्हें मानसिक विकृति के लक्षणों में देखा जाता है, जैसे शर्मीलापन, चिंता (घबराहट), खाने-पीने संबंधी अजीब आदतें और बदमिजाजी आदि, बच्चों के विकास के एक सामान्य भाग के रूप में उत्पन्न हो सकते हैं। ऐसे व्यवहार उस समय लक्षण बन जाते हैं जब वे प्रायः उत्पन्न होते हैं, एक लंबे समय तक बने रहते हैं, किसी असामान्य आयु पर उत्पन्न होते हैं अथवा बच्चे की और/अथवा उसके परिवार की कार्य करने की क्षमता को उल्लेखनीय रूप से बाधित करते हैं।

यदि ऐसे लक्षण विद्यमान हैं, तो चिकित्सक किसी शारीरिक रोग अथवा लक्षणों के कारणों के रूप में औषधियों के विपरीत प्रभावों की संभावना को समाप्त करने के लिए पूर्ण चिकित्सा इतिहास को देखकर और शारीरिक जांच करते हुए उसका मूल्यांकन करेगा।

यदि किसी भी प्रकार की शारीरिक बीमारी विद्यमान नहीं हैं, तो बच्चे को किसी बाल अथवा किशोर मनश्चिकित्सक, शारीरिक स्वास्थ्य वृत्तिक के पास भेजा जाएगा जो बच्चों और किशोरों में मानसिक रोग का निदान करने और उसका उपचार करने में अभिरुचि रखे।

क्या मानसिक स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं का उपचार हो सकता है?

जी हाँ, एक बार समस्या के बारे में जानकारी प्राप्त हो जाने पर बाल विशेषज्ञ किसी विशिष्ट उपचार की सिफारिश कर देते हैं। उपचार के संबंध में उपलब्ध विभिन्न विकल्पों को समझना भी महत्वपूर्ण है जिनमें प्रायः मनोचिकित्सा अथवा ध्यान लगाना शामिल होता है। कुछ मनोवैज्ञानिक समस्याओं का उपचार नहीं किया जा सकता है जैसे शिक्षण संबंधी निःशक्तता, स्वलीनता, मानसिक मतिमंदता परंतु समुचित रूप से सहयोग/पुनर्वास कार्यक्रम के माध्यम से लक्षणों में सफलतापूर्वक नियंत्रण पाया जा सकता है तथा उनसे निःशक्तताओं का सामना करने में बच्चे को सहायता मिलती है। प्रयोग में लाए जाने वाले सर्वाधिक आम उपचार संबंधी विकल्पों में शामिल हैं :-

- दवाई लेना : अनेक मानसिक बीमारियों का उपचार दवाइयों से प्रभावशाली ढंग से किया जा सकता है। बालकों में मानसिक विकृतियों का उपचार करने के लिए प्रायः उपयोग में लाई जाने वाली औषधियां हैं – एंटीसाइकोटिक्स, एंटीडिप्रेसंटस, एंटी-एंजाइटी औषधियां स्टीमुलेंट्स और मनोयोग को स्थिर रखने वाली दवाइयां।
- मनश्चिकित्सा : (मनश्चिकित्सा एक प्रकार का परामर्श) मानसिक रूग्णता के प्रति संवेदात्मक प्रतिक्रिया का निवारण करती है। यह एक ऐसी प्रक्रिया है जिसमें प्रशिक्षित मानसिक स्वास्थ्य वृत्तिक लोगों को उनके रोग का निपटान करने के बारे में सहायता प्रदान करते हैं जो प्रायः उन्हें उनके लक्षणों, विचारों और व्यवहारों को समझने और उनका निवारण करने के लिए कार्यनीतियों को समझाकर किया जाता है। बच्चों में प्रयोग में लाई जाने वाली मनश्चिकित्सा प्रायः समर्थकारी, नैसर्गिक व्यवहारात्मक, अंतर्व्यक्तिक, सामूहिक और पारिवारिक चिकित्सा के रूप में अपनाई जाती है।
- सृजनात्मक निदान: कतिपय निदान जैसे कला निदान और खेल-कूद निदान भी विशेष रूप से ऐसे छोटे बच्चों के मामले में सहायक सिद्ध हो सकते हैं जिन्हें अपने विचारों और भावनाओं को दूसरे को बताने में समस्या होती है।
- विशेष शिक्षा : यह ऐसे बच्चों के लिए होती है जो धीमी गति से सीखते हैं, जिन्हें एडीएचडी/स्वलीनता है तथा विशेष शिक्षण एक ऐसा कार्यक्रम तैयार करने में सहायता कर सकते हैं, जो उन बच्चों की आवश्यकताओं/गति के लिए उपयुक्त होता है।

क्या मेरे बच्चे को दवाइयां लेनी चाहिए?

बाल्यावस्था की मनोवैज्ञानिक समस्याओं के लिए "दवाई लेना" उपचार का एक महत्वपूर्ण भाग हो सकता है। ऐसे मनश्चिकित्सक जो दवाइयों की सिफारिश करते हैं, वे बच्चों की मनश्चिकित्सीय विकृतियों का उपचार करने में अनुभवी होने चाहिए। दवाइयों का प्रयोग सामान्यतः बच्चे का गहन नैदानिक मूल्यांकन किए जाने के उपरांत ही किया जाना चाहिए तथा यह विकृति की गंभीरता पर ही निर्भर होना चाहिए। दवाइयां मनोवैज्ञानिक लक्षणों/विकृतियों के लिए ही निर्दिष्ट की जानी चाहिए जिनमें निम्नलिखित शामिल हैं, परंतु यह इन्हीं तक सीमित नहीं है :

- तनाव
- एडीएचडी
- अवसाद
- अत्यंत उग्रता
- निद्रा संबंधी

मनःचिकित्सीय औषधियां क्या हैं?

मनःचिकित्सीय औषधियां ऐसे पदार्थ हैं जो मनोयोग और व्यवहार से संबंधित मस्तिष्क के रसायनों को प्रभावित करते हैं। हाल के वर्षों में, बच्चों में मनःचिकित्सीय औषधियों का प्रयोग करने के लाभों और जोखिमों को समझने के लिए शोध-कार्य किए गए हैं। अभी भी, मनःचिकित्सीय औषधियों के प्रभावों के विषय में अभी काफी कुछ जानने की आवश्यकता है, विशेष रूप से छह वर्ष से कम की आयु के बच्चों पर इनका प्रयोग किए जाने के बारे में। जबकि शोधकर्ता यह स्पष्ट करने का प्रयास कर रहे हैं कि किस प्रकार जल्द आरंभ किया गया उपचार किसी बढ़ते शरीर को प्रभावित करता है, बच्चों के परिवारों तथा चिकित्सकों को इन औषधियों के लाभों और जोखिमों के बारे में पर्याप्त रूप में जानकारी होनी चाहिए। प्रत्येक बच्चे की अपनी वैयक्तिक आवश्यकताएं होती हैं तथा औषधियों का सेवन करते समय बच्चे पर कड़ी नजर रखी जानी चाहिए।

क्या औषधियों के अलावा भी कोई उपचार है?

जी हाँ। मनो-सामाजिक चिकित्सा अकेले भी काफी प्रभावशाली सिद्ध हो सकती है तथा औषधियों के संयोजन के साथ भी। ऐसी चिकित्सा भी प्रभावशाली सिद्ध हो सकती है जिसमें माता-पिता तथा बच्चों को जोग का उपयोग करने से लिए —————

संज्ञानात्मक व्यवहार चिकित्सा (सीबीटी) एक प्रकार की मनश्चिकित्सा है जिसका प्रयोग बच्चों के लिए किया जा सकता है। इसका व्यापक अध्ययन किया गया है तथा यह अनेक परिस्थितियों के लिए एक प्रभावी उपचार है, जैसे अवसाद, आवेशित-बाध्यताकारी विकृति (ओसीडी) तथा सामाजिक चिंता। सीबीटी के अंतर्गत लाभ पाने वाला व्यक्ति अपने विकृत चिंतन पैटर्न तथा अस्वस्थ व्यवहार को परिवर्तित करना सीखता है। बच्चों को उनके माता-पिता के साथ अथवा उनके बिना सीबीटी प्राप्त हो सकता है तथा ऐसा वे एक सामाजिक संरचना में भी कर सकते हैं। इसके अतिरिक्त, एडीएचडी के लिए भी अनेक चिकित्साएं हैं तथा इनमें अभिभावकों को व्यवहारात्मक शिक्षण प्रदान करना और व्यवहारात्मक कक्षा प्रबंधन शामिल है।

उपचार में माता-पिता/परिवार को क्या भूमिका निभानी चाहिए?

माता-पिता तथा परिवार किसी बच्चे के उपचार में निम्न तरीकों से एक महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकते हैं :-

- प्रगति की निगरानी करके
- परिवार एक सहायक प्रणाली के रूप में होना चाहिए
- बच्चे की स्थिति में आगे और खराबी होने को रोकने में निभाई जाने वाली भूमिका
- अभिभावकों की ऐसी तकनीक सीखकर जो बच्चे के लिए हितैषी हो तथा उन पर केन्द्रित हो
- घर पर उपचार को आरंभ करके।

परिवार चिकित्सा में, परिवार, उपचार की प्रक्रिया के एक बड़े भाग का निर्माण करता है।

क्या बच्चों में होने वाले मानसिक रोगों का बचाव किया जा सकता है?

अधिकांश मानसिक रोग अनेक कारकों के सम्मिश्रण से कारित होते हैं, अतः उनका पूर्णतः बचाव कर पाना वस्तुतः संभव कार्य नहीं है। इसका एक मार्ग तो अवश्य है - अपने बच्चों को एक सुरक्षित और स्नेहपूर्ण परिवेश प्रदान करें तथा उनके मध्य पनपने वाले मानसिक तनावों के संभावित संकेतों पर कड़ी नजर रखें।

तथापि, यदि इन लक्षणों की शीघ्र ही पहचान कर ली जाती है तथा इसका उपचार जल्द ही आरंभ कर दिया जाता है, तो मानसिक रोग के अनेक अवसादपूर्ण और निःशक्त कर देने वाले प्रभावों का निवारण किया जा सकता है अथवा उन्हें न्यूनतम तो बनाया ही जा सकता है।

जब ऐसे रोगग्रस्त बच्चों का उपयुक्त रूप से और प्रारंभिक अवस्था में ही उपचार आरंभ हो जाता है, तो अनेक बच्चे अपने मानसिक रोग से पूरी तरह उबर सकते हैं अथवा अपने रोग के लक्षणों को सफलतापूर्वक नियंत्रित कर सकते हैं। जहाँ एक ओर दीर्घकालिक और गंभीर विकृति के परिणामस्वरूप निःशक्त वयस्कों के रूप में परिवर्तित हो जाते हैं, वहीं मानसिक रोग से ग्रस्त अनेक व्यक्ति एक पूर्ण तथा उत्पादक जीवन जीने में समर्थ रहते हैं।

यदि आपका बच्चा मानसिक रोग का कोई भी लक्षण प्रदर्शित कर रहा है, तो उसका समुचित इलाज कराना अत्यंत महत्वपूर्ण है। बिना इलाज के अनेक मानसिक विकृतियां वयस्क अवस्था में भी जारी रहती हैं तथा व्यक्ति के वयस्क जीवन के समस्त श्रेत्रों में अनेक कठिनाइयां उत्पन्न करती हैं। मानसिक विकृतियों का उपचार न हो पाने की स्थिति में, ऐसे व्यक्ति अनेक समस्याओं से ग्रसित होने के उच्च जोखिम को झेलते हैं, जिनमें मद्यपान करना अथवा नशीले पदार्थों का सेवन करना, हिंसात्मक अथवा स्वयं को क्षति पहुंचाने वाला व्यवहार करना और यहां तक कि आत्महत्या करना भी शामिल है।

क्या इसमें जोखिम के कारक भी विद्यमान हैं?

ऐसे कतिपय "जोखिम कारक" हैं जिनके कारण कुछ बालकों तथा युवाओं को अन्य बालकों की तुलना में कठिनाइयों का अनुभव करने की अधिक संभावनाएं होती हैं परंतु इसका अनिवार्य रूप से यह अर्थ नहीं है कि कठिनाइयां अवश्य ही उत्पन्न होंगीं अथवा उनकी संभावना प्रबल है। ऐसे कुछ कारक हैं:-

- दीर्घकालिक शारीरिक रोग रहना।
- ऐसे माता-पिता जिनको मानसिक समस्या है अथवा जो मद्यपान के शिकार हैं अथवा जो कानून के शिकंजे में आए हैं।
- उनके किसी निकट संबंधी की मृत्यु को अनुभव करना
- ऐसे माता-पिता के बालक जो अलग हो चुके हैं अथवा जिनका तलाक हुआ है
- गंभीर रूप से सताए गए अथवा शारीरिक या यौन संबंधी उत्पीडन का शिकार
- गरीबी में रहने वाले अथवा गृह-विहीन बच्चे
- अपनी नस्ल, लिंग अथवा धर्म के कारण भेदभाव का शिकार होने वाले
- किसी संबंधी के लिए देखभालकर्ता के रूप में कार्य करने वाले, किसी वयस्क के उत्तरदायित्व संभालने वाले
- दीर्घकालिक शैक्षणिक कठिनाइयां रखने वाले।

माता-पिता के रूप में मैं क्या कर सकता / सकती हूँ?

चूंकि मनोवैज्ञानिक समस्याओं में शामिल लघुकारी कारकों में बहुत कम आयु में गहरा सदमा लगना, नकारात्मक अनुभव आदि शामिल हैं, एक माता-पिता के रूप में आपको चाहिए कि आप अपने बच्चों की बेहतर देखरेख करें, उन्हें पर्याप्त सहयोग दें, उनके व्यवहारों को सकारात्मक रूप से पुनःप्रवर्तित करें, खुले मन से उनकी बात को सुनें, उनके व्यवहार से निर्णय न निकालें और अपने बच्चों की तुलना अन्य बच्चों के साथ कभी न करें। दोनों ही अभिभावकों के बीच सौहार्द का सामंजस्य बनाना तथा बच्चों को आघातपूर्ण अनुभवों से सुरक्षित रखना, कुछ ऐसे तरीके हैं जिससे आपके बच्चे मनोवैज्ञानिक समस्याओं से सुरक्षित रह सकते हैं।

बच्चों को समस्याओं से उबरने में कितना समय लगता है?

कुछ बच्चे समय के साथ ठीक हो जाते हैं। परंतु अन्य बच्चों को निरंतर व्यावसायिक सहायता की आवश्यकता होती है। उन समस्याओं के बारे में अपने बच्चे के चिकित्सक अथवा विशेषज्ञ से बात करें जो गंभीर है, निरंतर बनी हुई है तथा उनके दैनिक क्रियाकलापों को प्रभावित कर रही है। इसके अलावा, सहायता प्राप्त करने में विलंब न करें। उपचार का उस स्थिति में बेहतर परिणाम निकल सकता है यदि उसे शीघ्र आरंभ कर दिया जाता है।

क्या मैं गोपनीयता बनाए रखने के लिए मनश्चिकित्सक / मनोवैज्ञानिक से बात कर सकता हूँ :-

जी हाँ। आपके बच्चे को सहायता प्रदान करने वाला वृत्तिक उनके तथा आपके परिवार के बारे में जानकारी को गोपनीय बनाए रखेंगे।

कभी भी किसी बच्चे को कष्ट न पहुंचायें