

तथ्य फलक - माता पिता के लिये जानकारी

बच्चों में दुष्चिन्ता - माता पिता के रूप में हमें क्या करना चाहिये ?

दुष्चिन्ता (Anxiety) क्या हैं ?

दुष्चिन्ता एक शब्द है जो स्वास्थ्य व्यवसायी तब प्रयोग करते हैं जब कोई बच्चा भयभीत या अवसादित हो और उसकी यह वेदना लम्बे समय तक चलती रहे। कुछ बच्चों में यह भय या वेदना किसी विशेष स्थिति में होती है जैसे कि खेल के मैदान में या सोने जाने से पहले। कुछ अन्य बच्चे किन्हीं विशेष परिस्थितियों से भी चिन्तित या परेशान हो जाते हैं कि कुछ बुरा हो जायेगा जैसे स्कूल जाने से या अंधेरे में। ये सामान्य प्रतिक्रियायें भी हो सकती हैं। माता पिता के रूप में हमको ध्यान रखना चाहिये जब कि हमारे बच्चे का भय या परेशानी स्थिति के अनुरूप आशा से अधिक बड़ी या प्रचण्ड हो।

यह पता लगाने के लिये कि हमारे बच्चों की परेशानियां कितनी गम्भीर हैं तीन चीजे जरूरी है

१. क्या हमारे बच्चों की परेशानियां कुछ वैसी ही हैं जैसी अन्य बच्चों में होती हैं ?

तीन साल से कम के बच्चों के लिये यह सामान्य है कि माता पिता से अलग होने पर उनमें तीव्र प्रतिक्रिया हो। स्कूल के प्रारम्भिक वर्षों के दौरान अधिकांश बच्चे कीड़े मकोड़े, अजनबियों या भूत प्रेतों से भय व्यक्त करते हैं। किशोर बच्चे शर्मिले और सामाजिक रूप से संकोची हो सकते हैं। जो कुछ हो रहा है उसके लिये बच्चों में भय यदि अतितीव्र है, या सामान्य ना होकर, लम्बे समय बना हुआ है तो हमको यह समझना चाहिये कि वे किसी दुष्चिन्ता से पीड़ित हैं। दुष्चिन्ता विकार सिर्फ एक सामान्य प्रतिक्रिया नहीं है, बल्कि एक बीमारी है। उदाहरणार्थ एक किशोर जो स्कूल में हमेशा अच्छा करता है, मगर स्कूल में अनुत्तीर्ण हो जाने के भय से चिन्तित हो जाता है।

२. क्या हमारे बच्चे यह बता सकते है कि वे कैसा महसूस करते हैं?

सामान्यतः बच्चे दुष्चिन्ता की व्याख्या नहीं कर सकते। उनको अपने भयों या व्यथा के बारे में बात करना कठिन लगता है। माता पिता के रूप में हमारा यह उत्तरदायित्व है कि अपने बच्चे की आदतों में परिवर्तनों को और उनकी अपनी भावनाओं को महत्व देने के तरीकों के प्रति जागरूक हों। उदाहरणार्थ क्या हमारी बेटी अधिक अमिलनसार हो रही है? क्या हमारा बेटा अधिक सो रहा है? क्या हमारा बच्चा अधिक चिपट रहा है? क्या प्राइमरी स्कूल उम्र की बेटी स्कूल अधिक छोड रही है? क्या हमारे किशोर बेटे ने अत्यधिक परेशान रहना शुरू कर दिया है?

३. यह कितने समय तक रहता है?

बचपन में सामान्य परेशानियां अधिक समय तक नहीं रहती हैं वे शीघ्र ही समाप्त हो जाती हैं। यदि हमारे बच्चों के भय या परेशानियां तीन हफ्ते के आसपास से अधिक चले तो हमें परेशान होना शुरू कर देना चाहिये अगर ये तीन महीने के लगभग चलें तो हमें व्यवसायिक सहायता लेने की जरूरत है।

हम कैसे पता लगायेंगे कि हमारे बच्चे में सचमुच समस्या है?

प्रतिदिन अनेक परिस्थितियों में हमारे बच्चे अन्य बच्चों और व्यस्कों के साथ मिलते जुलते हैं। इनमें से कुछ लोगों ने हमारे बच्चे के व्यवहार में परिवर्तन देखा हो या वे व्यवहार के कारण की व्याख्या कर सके हों। कभी-कभी जब हम कारण जानते हैं, तब हमें समझदारी का रख अपनाना चाहिये और अपने बच्चे को तालमेल बिठाने के लिये समय देना चाहिये।

हम सामान्य परेशानियों और दुष्चिन्ता, जिसमें चिकित्सा की जरूरत है, में अन्तर कैसे बता सकते हैं?

बच्चों और व्यस्कों दोनों में ही परेशानियां और भय सामान्य है। हमें सावधानीपूर्वक यह सोचना है कि कहीं हम समस्या को जितनी वह है उससे बड़ी तो नहीं बना रहे हैं, या कहीं हम एक अति वास्तविक समस्या, जो हमारे बच्चे की प्रगति में बाधा हो सकती है, को समझ नहीं रहे हैं। अगर हम माता पिता के रूप में बच्चे की जिन्दगी में प्रत्येक परेशानी को गम्भीर समस्या मानने लगें तो इसमें अच्छाई के बजाय बुराई ज्यादा होगी। हमारे बच्चे परेशान हो जायेंगे कि उनकी दुनिया एक अति खतरनाक स्थान है। सभी परेशानियों और भयों में व्यवसायिक सहायता की आवश्यकता नहीं होती। बच्चों की उम्र के हिसाब से कुछ भय सामान्य होते हैं और यह भी दर्शाते हैं कि वे परिपक्व हो रहे हैं।

यह जानने के लिये कि क्या आपका बच्चा अति चिन्तित है निम्न नियमों को लागू करें

१. दुष्चिन्ता ऐसे ही नहीं चली जायेगी : यदि हम यह कहें कि हमारा बच्चा खेल के मैदान में धमकाया गया था और कुछ समय के पश्चात भी, अन्य बच्चों के आसपास होने पर वह अति चिन्तित होता और डर जाता था और स्कूल नहीं जाना चाहता था। स्कूल में टीचर से भेट के बाद बच्चों द्वारा धमकाया जाना तो बन्द हो गया लेकिन भय की स्थिति जारी रही। और जब भी वह सौहार्दपूर्ण अपने मित्रों के साथ खेल के मैदान में जाता है उसका पैनिक होना जारी है। अगर घटना का समाधान होने के तीन महीने के बाद भी उसमें भय और पैनिक के साथ दुष्चिन्ता के दौरे चलते रहें तो अतिरिक्त ध्यान देने की आवश्यकता है।

२. समय के साथ परेशानियां बदतर हुई हैं: हमें इस बात को ध्यान में रखने की जरूरत है कि क्या हो रहा है, अगर प्रारम्भिक दुष्चिन्ता प्रतिक्रिया नई परेशानियों और शारीरिक लक्षणों जैसे उल्टी, पेट दर्द और सरदर्द में बदली हों।

३. जीवन के दूसरे पहलुओं पर इसका प्रभाव हो: भय और दुष्चिन्ता के कारण अगर हमारे बच्चे वो चीजें नहीं कर पा रहे हैं जो वे पहले करते थे तो हमें ध्यान देना चाहिये। अगर हम महसूस कर रहे हैं कि उनकी प्रतिक्रियायें उनके सामान्य जीवन और प्रगति में बाधक हैं तो हमें सहायता मांगनी चाहिये।

हमारे बच्चे चिन्तित हैं इसके क्या चिन्ह हैं?

- चिन्तित बच्चे किसी खतरे या धमकी के बारे में अधिक परेशान होंगे। उदाहरणार्थ परेशान होंगे कि चोट लग जायेगी, हँसी उड़ाई जावेगी, या कोई निकट सम्बन्धी बीमार पड़ जावेगा।
- जब हमारे बच्चे चिन्तित होते हैं तो उनकी सांस तेज हो जाती है, पसीना, मितली, दस्त, सरदर्द एवं मन में अप्रिय भाव आ सकते हैं।
- जब बच्चे चिन्तित होते हैं तो वे घबरा जाते हैं। उनमें रोना, चिपटना या बेचैनी जैसे लक्षण हो सकते हैं।
- चिन्तित बच्चे प्रायः उन चीजों का बहिष्कार करते हैं जिनसे वे डरते हैं। उदाहरणार्थ खेल के मैदान में नये बच्चों से मुलाकात के डर से न जाना, माता पिता से अलग होने के डर से पार्टियों में जाने से मना करना।

जब हमारे बच्चे चिन्तित हों तो हम उनकी मदद कैसे कर सकते हैं?

जब उनकी परेशानियां उनके दैनिक जीवन में व्यवधान बन रही हों तब अपने बच्चों की मदद करने के लिए हम शुरूआत उनसे बात करके कर सकते हैं, जिसमें हम उन्हें कोई सलाह ना दें बल्कि उन्हें पुनर्आश्वासन दे सकते हैं कि उनकी परेशानियां सत्य नहीं हैं। दयालुता, लेकिन दृढ़ता के साथ हम उन्हें प्रोत्साहित करने का प्रयास कर सकते हैं कि जो परिस्थितियां उन्हें धमकाती हैं उनका बहिष्कार न करें। तो भी कभी-कभी ये सब चीजें काम नहीं करती और यह समय है कि परिवार के बाहर से मदद ली जाये। यह एक समझदार दोस्त या बुजुर्ग हो सकता है। परन्तु यदि समस्यायें बनी रहती हैं तो यह सर्वोत्तम है कि व्यवसायिकों से बात की जावे जो चिन्तित बच्चों की मदद कर सकते हैं। ये सामान्य चिकित्सक, बाल रोग विशेषज्ञ, स्कूल काउन्सिलर, साइकलॉजिस्ट, साइकियाट्रिस्ट और अन्य चिकित्सक हो सकते हैं। चिन्ता के उपचार के लिये सहायक तरीकों जिनमें शिथिलन, आत्म सम्मान उत्कृष्ट करना और पुनर्आश्वासन देना शामिल हैं, का उपयोग उनके द्वारा किया जाता है। कभी-कभी जब यह सब काम नहीं करता और परेशानियां तीव्र हों जायें तो दवाइयों का प्रयोग भी किया जा सकता है।

क्या विभिन्न संस्कृतियों में चिन्ता करने के अलग-अलग तरीके हैं?

जी हाँ। जिसे एक संस्कृति दुष्चिन्ता समझती है, दूसरी संस्कृति इसे सामान्य व्यवहार समझ सकती है। उदाहरणार्थ खास तौर पर महिलाओं और बच्चों का मृदुलता से बात करना सामान्य है और इसे भय या परेशानी का चिन्ह नहीं समझा जाता है।

माता पिता के रूप में हम वह करने का प्रयास करते हैं जो हमारे बच्चों के लिये सर्वोत्तम है। अगर अपने बच्चोंके किन्हीं खास व्यवहारों में हमारी दिलचस्पी है तो यह महत्वपूर्ण है कि इस बारे में थोड़ा और अधिक जानें। यदि हम अपने बच्चों में उन व्यवहारों के बारे में चिन्तित नहीं हैं जिसके बारे में दूसरे लोग चिन्तित हैं तो इसके गम्भीर होने की सम्भावना तब तक नहीं है जब तक यह उनके जीवन में कोई समस्या या परेशानी पैदा नहीं करता। याद रखें कि परेशानियां और भय बच्चों में सामान्य हैं। परन्तु जब हमारे बच्चों में परेशानियां और भय सतत बने रहें, तब हमें अपने बच्चों को अनावश्यक रूप से कष्ट भुगतने नहीं देना चाहिये और अच्छी प्रभावी चिकित्सा उपलब्ध करवानी चाहिये।

जब हमारे बच्चों को सहायता चाहिये और हमारे पास उत्तर न हो तब हम क्या कर सकते हैं ?

- पारसांस्कृतिक मानसिक स्वास्थ्य केन्द्र (Transcultural Mental Health Centre) से अपनी भाषा में सलाह लेने के लिये जायें।
- सलाह व सूचना के लिये किड्स हैल्प लाइन (Kids Help Line) से सम्पर्क करें।
- बच्चों के स्कूल काउन्सिलर से बात करें।
- स्थानीय सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्र से सम्पर्क करें।
- स्थानीय व्यवसायिकों जैसे बाल मनोवैज्ञानिकों या बाल रोग विशेषज्ञों के बारे में सलाह लेने के लिए साधारण चिकित्सक से परामर्श करें।

Transcultural Mental Health Centre

Tel: (02) 9912 3850 (during business hours)

Freecall for rural and remote areas of NSW 1800 648 911

Kids Help Line Free Call

Tel: 24hr 1800 55 1800

Printed August 2002