

## मानस का पोषण : बाल अवसाद के प्रारंभिक लक्षणों की पहचान



आकांक्षा कपूर\*

बचपन तो आदर्श रूप से खुशी, जिज्ञासा और नित नई खोज का समय होता है। यद्यपि कभी कभी दुःख की भावना की अनुभूति भी विकास की प्रक्रिया का एक स्वभाविक आयाम ही है, फिर भी बच्चों में अवसाद की पहचान कर पाना एक बहुत चुनौतिपूर्ण कार्य बन जाता है, क्योंकि यह वयस्कों की भांति सहज स्पष्ट नहीं हो पाता। हमारे तीव्र गति से विकासमान समाज में मानसिक स्वास्थ्य संबंधी समस्याएं भी तेजी से उभर रही हैं, इन समस्याओं से छोटे-छोटे बच्चे भी अछूते नहीं रह पा रहे हैं। समय रहते सहायता के हस्तक्षेप कर पाने के लिए यह आवश्यक हो जाता है कि बाल-अवसाद के प्रारंभिक लक्षणों की ही तत्काल पहचान कर ली जाए।

### मूड और व्यवहार में बदलाव

- निरंतर दुखी और चिड़चिड़ा रहना
- देर तक दुखी रहना, बार-बार रोना या लगातार मुंह फुलाए रहना किसी भी बच्चे के दैनिक जीवन पर बड़ा प्रभाव डाल सकता है।
- इन लक्षणों पर ध्यान देकर उसे द्वादश बंधाते हुए उसके दुःख के कारण को समझना और उसे उन भावनाओं के भंवर से निकलने में सहायता करना बहुत महत्वपूर्ण होता।

### सामान्य गतिविधियों में रुचि कम होना

- यदि आपका बच्चा अपनी सामान्य अभिरुचियों, खेलकूद या सामाजिक अंतर्क्रियाओं से दूर होने का प्रयास कर रहा हो तो यह एक खतरे की घंटी की तरह ही है।
- मित्रों, परिवार की घटनाओं/उत्सवों से दूर होना उसकी संप्रेरणा एवं आनंद की भावना के कमजोर पड़ने की निशानी है।
- उनसे खुलकर चर्चा करने और उनकी अरुचि के मूल कारण को समझने से इस समस्या के निदान/समाधान में बहुत सहायता मिल सकती है।

### निद्रा एवं भूख के चक्रों में बड़े बदलाव

- निद्रा चक्र में बड़े बदलाव आना, जैसे कि नींद लगने में कठिनाई, बार-बार उठ बैठना या फिर हर समय उनींदा रहना भी अवसाद का लक्षण हो सकता है।

\* आर.सी.आई. लाइसेंस प्राप्त मनोवैज्ञानिक



- भूख लगने के समय में स्पष्टतः दिखाई देने वाले बदलाव, खाने में अरुचि होना या फिर बहुत ज्यादा खाने लगना आदि पर भी ध्यान दिया जाना चाहिए।

### एकाग्रता या सीख पाने कठिनाई

यदि आपका बच्चा स्कूल में कुछ सामान्य कार्यों में कठिनाई अनुभव कर रहा है, किसी काम पर एकाग्रता नहीं रख पा रहा, या उसके शैक्षणिक निष्पादन में गिरावट आ रही हो तो यह भी उसके समक्ष भावनात्मक चुनौतियों का परिणाम हो सकता है।

### मूड से आगे

**शारीरिक शिकायतें :** बार-बार सिरदर्द, पेट दर्द या अन्य अकारण शारीरिक कष्ट की शिकायतें भावनात्मक संकट का चिन्ह हैं और ये शिकायतें सहायता के लिए कर्ण पुकार ही हैं।

**स्वयं आत्मघाती या जोखिम भरा व्यवहार :** स्वयं को शारीरिक आघात पहुंचाना, जैसे कि काट लेना या खुरच लेना या फिर खतरनाक हरकतें करना आदि पर तुरन्त ध्यान दें। ये भी गंभीर भावनात्मक दर्द के चिन्ह हैं और तुरन्त हस्तक्षेप कर बच्चे को संभालने की जरूरत होती है।

**स्वाभिमान की भावना में परिवर्तन :** क्या आपका बच्चा अपने बारे में नकारात्मक निराशाजनक बातें करता है? अलग-थलग रहने लगा है या अपने आपको बेकार या निकम्मा कहने लगा है? यह आत्मसम्मान की हानि को दर्शाता है जिसका आधारभूत कारण अवसाद ही है।

### उदाहरण

- सामान्यतः बहिरोन्मुखी अदिति ने अपने प्रिय खेल फुटबाल में हिस्सा लेने और अपने मित्रों से दूरी बनाना शुरू कर दिया। बार-बार पेट दर्द की शिकायतें करती, और सोने में भी उसे दिक्कत होने लगी, प्रायः रोते-रोते ही सोने लगी।
- हर्ष का स्कूल में प्रदर्शन बहुत अच्छा रहता था, किन्तु वह पिछड़ने लगा। अन्य सामान्यतः प्रिय गतिविधियों से भी उसे अरुचि होने लगी। बड़ी जल्दी वह किसी भी बात पर उखड़ने और अपने भाई-बहनों से उलझने लगा। एक तरह से वह अपने आप में सिमटता जा रहा था।
- हमेशा खुश रहने वाली अक्षिता अचानक अपने आपको 'निरर्थक' कहने लगी और 'बस गायब' हो जाने की बात करने लगी। उसकी भूख कम होने लगी, हमेशा थकी-थकी रहने लगी, यहां तक कि अपनी साफ-सफाई की भी अनदेखी करने लगी।

बाल अवसाद के प्रारंभिक चिन्हों की पहचान कर उनका निवारण करने में मित्रों, पड़ोसियों, स्कूल और अभिभावकों की भूमिकाएं

### मित्रों की भूमिका

बच्चों के बड़े होने के क्रम में उनके सामने आ रही कठिनाइयों के समय में उनके मित्र अवसाद के प्रारंभिक लक्षणों की पहचान में निर्णायक भूमिका निभा सकते हैं। वे अलग-थलग रहने, चिड़चिड़ाने, खाने और सोने के व्यवहार में बदलाव तथा नितांत निराशाग्रस्ती आदि को सहज ही भांप सकते हैं। इस प्रकार अवलोकन और संवेदनशील मित्र वयस्कों को बहुत मूल्यवान जानकारी प्रदान करके अवसाद में फंसने जा रहे मित्रों को समय रहते आवश्यक हस्तक्षेप के माध्यम से बचाने बहुत सहायक हो सकते हैं। मित्र बाल्यावस्था में अवसाद के प्रारंभिक लक्षणों की पहचान में अपनी अवलोकन, सहायतापूर्ण और संवेदी प्रकृति के द्वारा बहुत निर्णायक भूमिका निभा सकते हैं। संवाद की स्वतंत्रता और बच्चों को अपनी भावाभिव्यक्ति के लिए सुरक्षित परिवेश



प्रदान कर मित्र शीघ्र ही अवसाद की पहचान में सहायक बन सकते हैं। यह आवश्यक है कि वे प्रारंभिक लक्षणों को समझकर विश्वस्त व्यक्तियों को उसकी जानकारी देने के साथ-साथ उपयुक्त विशेषज्ञ सहायता पा रहे मित्र के साथ भी बने रहे (उसे अकेला नहीं पड़ने दें)। इस प्रकार साथ निभाने वाले मित्र बच्चों के बाल्यकाल की मानसिक समस्याओं के निदान और स्वस्थता में बढ़ा सकाशात्मक योगदान दे सकते हैं।

### पड़ोसियों की भूमिका

बचपन में अवसाद के प्रारंभिक लक्षणों को पहचानने में पड़ोसी भी एक महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकते हैं। वे भी बच्चे के व्यवहार में अलग-थलग रहने, अन्य बच्चों के साथ के खेलों और गतिविधियों में रुचि कम होने आदि को आसन्न मनोविषाद को जानकर उसके परिवार के व्यक्तियों को सावधान कर सकते हैं। इस प्रकार बच्चे तथा उसके परिवार को विशेषज्ञ सहायता पाने में एक सहारे का रूप धारण कर सकते हैं। साथ ही सामाजिक संपर्क और भावनात्मक सहारे के माध्यम से भी पड़ोसी बच्चे की स्वस्थता में योगदान कर सकते हैं। निर्बाध संवाद तथा सहायक सामुदायिक परिवेश बाल-अवसाद को समय रहते पहचानने और उसके समाधान के प्रयास में बहुत ही कारगर रहते हैं।

### स्कूल की भूमिका

स्कूल भी बच्चे की मनोस्वस्थता की समस्याओं के निदान और समाधान में एक बड़ा योगदान कर सकते हैं। मानसिक समस्या के प्रारंभ को सबसे पहले भांपने वाले व्यक्तियों में शिक्षक और स्कूल के कर्मचारी शामिल रहते हैं। बारंबार बच्चों से हो रहे संपर्क से वे उनके व्यवहार और शैक्षिक प्रगति में बदलाव तथा सामाजिक अंतर्क्रियाओं से अलगाव को तुरंत पहचान जाते हैं।

शिक्षकों, विद्यालय कर्मियों, परामर्शदाताओं और मनोवैज्ञानिक के साझे प्रयास से छात्र-छात्राओं को अपनी मानसिक स्वस्थता विषयक चुनौतियों के समाधान के लिए उपयुक्त सहायता मिल सकती है। निर्बाध संवाद और समझ को बढ़ावा देकर, मनोस्वास्थ्य शिक्षा कार्यक्रम चलाकर, समकक्ष सहयोग समूह बनाकर तथा स्वस्थता कार्यक्रमों का संचालन करके स्कूल ऐसे वातावरण की रचना कर सकते हैं जिसमें बच्चे अपनी समस्याओं पर निस्संकोच सहायता पा सकते हैं।

### अभिभावकों की भूमिका

बाल अवसाद के प्रारंभिक लक्षणों का निदान कर पाने में अभिभावकों की भूमिका नितांत महत्वपूर्ण होती है। वे अपने बच्चों के साथ बहुत-सा समय बिताते हैं और उनके सामान्य व्यवहार तथा मूड से भलीप्रकार परिचित होते हैं। वे सहज ही जान सकते हैं कि जो काम करने में उनके बच्चों को बहुत आनंद आता था, कहीं वे उनसे विमुख तो नहीं हो रहे, कहीं अचानक दुखी होकर तो नहीं बैठ जाते, चिड़चिड़ाते तो नहीं या गुस्सा तो नहीं करने लगे, अन्य लोगों से सामाजिक संपर्क से दूर तो नहीं भाग रहे या उन्हें नींद आने अथवा नहीं आने की समस्या तो नहीं आ रही कहीं, उनकी भूख बहुत अधिक या कम तो नहीं हो रही तथा उनके शैक्षिक कार्यों में शिथिलता तो नहीं आ गई। अभिभावक बच्चों को सुरक्षित परिवेश देकर जहां वे अपने मन की बात खुलकर कह सकें, विकास केन्द्रित विचार पनप सकें, परस्पर सुदृढ़ संबंध विकसित हो सकें और संधार्यता में संवर्धन हो, बच्चों के मानसिक विकास में बहुत सहायक हो सकते हैं। ध्यान रहे कि किसी भी मानसिक समस्या की त्वरित पहचान बच्चे की स्वस्थता-यात्रा में बहुत शीघ्र सुखद परिणाम ला सकती है। आइए हम सभी अपने बच्चों के मानसिक स्वास्थ्य को वरीयता देते हुए चुनौतिपूर्ण समय में उनका हाथ थामकर चलें।

### क्या काम करें?

बाल अवसाद का ईलाज एक जटिल प्रक्रिया है और इसमें चिकित्सीय तथा सहायता देने की प्रक्रियाओं का मिश्रण शामिल होता है। ध्यान रहे कि बाल अवसाद के सभी मामले पूरी तरह से ठीक तो नहीं हो पाते, किन्तु प्रभावी चिकित्सा विभिन्न लक्षणों में सुधार कर अवसाद ग्रसित की स्वस्थता में काफी योगदान कर सकती है। बाल अवसाद की चिकित्सा में ये प्रमुख घटक शामिल होते हैं:



## विशेषज्ञ द्वारा आंकलन/मूल्यांकन

यह आवश्यक है कि एक कुशल विशेषज्ञ मानसिक स्वस्थता का सर्वांगीण आंकलन करके बच्चे के अवसाद की चिकित्सा की उपयुक्त योजना का निर्धारण करे।

## उपचारात्मक हस्तक्षेप

विभिन्न उपचारात्मक विधियां, जैसे कि बोध व्यवहार उपचार, क्रीडा उपचार, परिवार केन्द्रित उपचार आदि बच्चों को अपनी समस्याएं समझकर अपनी भावनाओं, विचारों और व्यवहार को संयत बनाने में बहुत प्रभावशाली सिद्ध हुई हैं।

## औषधियां

कुछ मामलों में बच्चों को अवसादरोधी दवाएं भी दी जाती हैं, किन्तु यह एक बहुत गंभीर निर्णय होता है और किन्हीं बाल मनोशास्त्री द्वारा ही संपूर्ण आंकलन के बाद लिया जाना चाहिए।

## अभिभावकों की चिकित्सा में भागीदारी

प्रभावित बच्चों के माता-पिता को चिकित्सा प्रक्रिया से जोड़े रखना जरूरी है। उन्हें भी अवसाद की समस्या के सभी पक्षों की शिक्षा दी जानी चाहिए ताकि वे इसके लक्षणों को जानकर अपने बच्चे की समस्या के समाधान में प्रभावी संवाद और घर-परिवार में एक अच्छा वातावरण बनाने में सफल हो सकें।

## स्कूल का समर्थन/सहयोग

स्कूली शिक्षक और कर्मचारी भी एक निर्णायक एवं सुखकर, मैत्रीपूर्ण और सकारात्मक शैक्षिक वातावरण की रचना कर सकते हैं। इस संदर्भ में स्कूल द्वारा बच्चे को कुछ विशेष सुविधाएं प्रदान करना जरूरी रहता है।

## स्वस्थ आदतों को प्रोत्साहन

नियमित व्यायाम, संतुलित आहार और पर्याप्त नींद का बच्चे के मूड और समग्र स्वस्थता पर बड़ा अच्छा प्रभाव रहता है।

## सामाजिक सहयोग

परिवार के भीतर और बाहर भी एक सशक्त सकारात्मक सहयोग तंत्र का अपना ही महत्व होता है। ऐसी अंतर्क्रियाओं और मैत्रीपूर्ण व्यवहार से बहुत सहायता मिलती है।

## आधारिक प्रश्नों का निदान-समाधान

अवसाद के कारकों को पहचान कर उनका निराकरण करना चिकित्सा प्रक्रिया का आवश्यक अंग है। इन कारकों में बाल्यकाल में ही परिवार, मित्रों तथा सहपाठियों आदि से मिले आघात या उनके दबाव आदि को ठीक से समझा जाना आवश्यक है।

यह आवश्यक है कि बाल मनोवैज्ञानिक, मनोचिकित्सक तथा उपचार-प्रक्रिया विशेषज्ञों से सलाह करने के बाद ही बच्चे की विशेष आवश्यकताओं के अनुसार उसकी चिकित्सा प्रक्रिया का निर्धारण हो। प्रायः कतिपय लक्षणों में सुधार, बेहतर कार्य कार्यशीलता तथा समस्याओं का बेहतर रूप से सामना कर पाने की क्षमता को ही चिकित्सा का लक्ष्य मानकर चलना चाहिए। धैर्य, निरंतर सहयोग एवं समर्थन तथा बहुआयामी कार्यविधि बाल अवसाद की सफल चिकित्सा के अंग सिद्ध होते हैं।

