

तथ्य फलक - माता पिता के लिये जानकारी

बच्चों में अवसाद यानि डिप्रेशन और माता पिता के रूप में हमें क्या जानना चाहिये?

हमारे बच्चों की भावनायें कितनी गम्भीर हैं यह पता लगाने के अनेक तरीके हैं:

१-क्या हमारे बच्चों में ऐसे चिन्ह हैं कि वे न सिर्फ उदास है बल्कि अवसादित भी हैं?
अवसाद (Depression), उदास या दयनीय महसूस करने से कहीं ज्यादा है। बड़े होने, विशेषकर किशोर अवस्था में, संभ्रम, तुनुक मिजाजी और अति संवेदनशीलता के समय हो सकते हैं। इसे अक्सर बगावत के समय के रूप में देखा जा सकता है। माता पिता के रूप में यह पहचानना हमारा काम है कि हमारे बच्चों में उदासी, क्रोध, नाराज़गी, ग्लानि या आत्मसम्मान में कमी, ये सब बच्चों के उदास होने के चिन्ह हैं। जब हमारे बच्चे अच्छा महसूस करने के लिये मद्यपान या मादक औषधि लेते हैं तो यह इस बात का संकेत हो सकता है कि वे अवसादित महसूस कर रहे हैं।

२-क्या हमारे बच्चों की मंदित भावनायें उनके जीवन के अन्य पहलुओं में भी प्रदर्शित होती हैं?

हमारे बच्चे दूसरों के साथ मिलते जुलते रहे हों, मित्रों के साथ खेले हों या अपने सहयोगियों से मुलाकात करने में आनन्दित हुये हों परन्तु अब उन्होंने अपने मित्र खो दिये और अधिकांश समय अकेले व्यतीत करते हों, अपने घर और अपने कमरों में पिछल गये हों। क्रियाकलाप और रुचियों जिनसे उन्हें पहले आनन्द मिलता हो अब उनके लिये रुचिकर न हों। अपना स्कूल का काम पहले वो अच्छा कर रहे हों परन्तु एकाग्रता में क्षति के कारण उनके कार्य के स्तर में गिरावट हो गई हो। हमारे बच्चों जिनमें काफी कार्यशक्ति थी अब उनमें कार्यशक्ति न हो। अपने बारे में उन्होंने अच्छा महसूस किया हो परन्तु अब अपने को नापसन्द करते हों, इतना अधिक कि वे नियमित रूप से जोखिम उठाते हैं। यह परिवर्तन कुछ हफ्तों या महीनों में धीरे धीरे हो सकते हैं।

३-क्या हमारे बच्चे व्याख्या कर सकते हैं कि वे कैसा महसूस करते हैं?

कभी-कभी हमारे बच्चे और किशोर, जो घर या स्कूल में कठिनाई में फंस जाते हैं, वास्तव में अवसादित हो सकते हैं जो वे नहीं जानते। चूंकि हमारे बच्चे हमेशा ही उदास नहीं दिखाई देते हों, इसलिये माता पिता को एहसास नहीं हो पाता कि उनका बुरा व्यवहार अवसाद का चिन्ह है। जब सीधे पूछा जाता है तो हमारे बच्चे कभी कभी कह सकते हैं कि अप्रसन्न या उदास हैं। लेकिन अवसाद में हमारे बच्चों और किशोरों को अपने संवेगों और मनोदशा को वर्णित करने के लिये शब्द ढूढ़ने में जूझना पड़ सकता है।

अक्सर हमारे बच्चे नहीं जान पाते कि वो अवसादित हैं, इसलिये वो सही सहायता नहीं मांग पाते। माता पिता के रूप में यह हमारा कर्तव्य है कि हम अपने बच्चों के जीवन में परिवर्तनों, तथा किस प्रकार विभिन्न भावनाओं का वे समाना कर रहे हैं को पहचानें। जब नवयुवक सहभागिता नहीं करते कि उनके साथ कैसा चल रहा है तो यह इस बात का चिन्ह है कि कुछ गड़बड़ है।

४-क्या हमारे बच्चों में आत्महत्या और मृत्यु के विचार होते हैं?

माता पिता अक्सर चिन्तित होते हैं जब उनके अवसादित बच्चे और किशोर, भावनायें और विचार व्यक्त करते हैं कि “जिन्दगी जीने योग्य नहीं है” या कि “जिन्दगी इतनी बुरी है कि मुझे इससे सम्बन्ध तोड़ने की संवेदना होती है” माता पिता को अपने बच्चों को यह कहते सुनना कि उनकी इच्छा है कि वे मर जावें या उनकी आत्महत्या के बारे में बातचीत उन्हें अक्सर भावविहल करती है। किसी संवेगात्मक क्षण पर कही गई चीजों का ज्यादा महत्व न हो पर बच्चों और माता पिता के लिये भयावह हो सकती है। अगर ये विचार अस्थायी से अधिक हैं, तो इन्हें गम्भीरता से लेने की जरूरत है।

अगर हमारे बच्चे अवसादित हैं तो वे आत्महत्या के बारे में सोच सकते हैं। इसके बारे में बातचीत न करने से इससे छुटकारा नहीं होगा। शिष्टता, समझदारी, सार्थकता और खुले तौर से पूछें कि क्या सोने जाने और फिर ना जागने का अहसास है या फिर मर जाने का सोचते हैं। अगर हम बिना पैनिक मे आये हुए और बिना आलोचना किये, अपने बच्चों से इन भयों के बारे में पूछें तो इससे अक्सर उनकी अलगाव की भावनाओं को कम करने के अवसर मिलते हैं। अगर हमारा बच्चा कह रहा है कि वह मरना चाहता है तो हम इसकी उपेक्षा नहीं कर सकते। हम विश्वास कर सकते है कि हमारे बच्चे जब आत्महत्या की बात करते हैं तो वास्तव में उनका अभिप्राय मरने का नहीं होता लेकिन ये जरूरी है कि माता पिता अपने बच्चों को खुद को नुकसान पहुँचाने वाले विचारों के बारे में बातचीत करने की अनुमति दें और बिना चिन्तित हुये उनकी पीड़ा को गम्भीरता से लेने की प्रतिक्रिया करें।

५-हम क्या करते है?

यदि बच्चे स्वयं को चोट पहुँचाने की सोचते हैं या स्वयं को चोट पहुँचाने का प्रयास करते हैं तो हमें माता पिता के रूप में यह सुनिश्चित करने की आवश्यकता है कि वे अकेले नहीं हैं। उन पर तब तक निगरानी रखने की आवश्यकता है जब तक किसी साधारण चिकित्सक बाल रोग विशेषज्ञ या मानसिक स्वास्थ्य व्यवसायी द्वारा उन्हें देख नहीं लिया जाता। अगर हमारे बच्चे कह रहे हैं कि उन्हें स्वयं को चोट पहुँचाने की सी संवेदना होती है तो हम जानते है कि उन्हें सामान्यतया मदद की आवश्यकता होगी। अगर माता पिता के रूप में आप महसूस करते हैं कि आप उन्हें सुरक्षित रख सकने में समर्थ नहीं है तो आपको अपने बच्चे को अपने पारिवारिक चिकित्सक के पास या चिकित्सालय ले जाना चाहिये।

६-यह कितना लम्बा चलता है?

बचपन में उदास और निरुत्साहित होने की सामान्य भावनायें सामान्यतया लम्बी नहीं चलतीं। अगर बच्चों की उदासी और अवसाद की भावनायें दो सप्ताह से अधिक बनी रहें तो हमें उन्हें गम्भीरता से लेना चाहिये। अगर ये तीन महीने तक बनी रहें तो यह आवश्यक है कि मदद मांगी जाये।

७-मुझे कैसे मालूम हो कि कब मदद ली जाये?

बच्चों में अवसादित रोग का अत्यन्त महत्वपूर्ण चिन्ह है सतत् अप्रसन्नता और सामान्य चीजों को कर पाने में असमर्थता, भावनाओं पर नियन्त्रण ना कर पा सकना, स्कूल में सामान्य परीक्षाफल बनायें ना रख पाना और मित्रता को ना जारी रख पाना।

कुछ अन्य चिन्ह हैं जैसे कि सामान्य से अधिक चिन्तित रहना, शारीरिक रूप से अस्वस्थ महसूस करना, रोना, चिड़चिड़ाना, निराशामय भावनायें, असहायी भावनायें और उन चीजों के लिये अत्यधिक ग्लानि महसूस करना जिसके बारे में उन्हें बुरा महसूस नहीं करना चाहिये।

कुछ ऐसे चिन्ह है जो हमें बता सकते हैं कि हमारा बच्चा अस्वस्थ है:

१. नींद में गड़बड़ी हो सकती है: जैसे सुबह जल्दी जागना, नींद आने में कठिनाई या बार-बार नींद से जागना। नींद आने में असमर्थता के कारण सारी रात दूरदर्शन प्रसारण देखना जिसके फलस्वरूप स्कूल के लिये उठने में कठिनाई या दिन में सोते रहना।

२. वजन या भूख में परिवर्तन होना : हमारे बच्चों के वजन में परिवर्तन हो सकता है। एक माह में तीन किलोग्राम की कमी या बढ़ोत्तरी, जिससे भूख और खाना खाने की खूबि में कमी या अच्छा महसूस करने के लिये अत्यधिक खाना।

३. जीवन में आनन्द प्राप्त करने के सामर्थ्य और सामान्य कार्यशक्ति स्तरों में हास होना : अपनी अधिकतम स्थिति में उनके चलने फिरने और सोचने के तरीको में धीमापन हो सकता है।

४-एकाग्रता और स्मरण करने में कठिनाइयाँ महसूस करना : यह अक्सर अधिक विचलित और चिन्तित होने के साथ चलता है।

५- दिन का कोई बुरा समय : जब हमारे बच्चे हमें बताते हैं कि वे दिन के किसी खास समय बदतर महसूस करते हैं, उदाहरणार्थ जब रात्रि में अकेले हों, और यह किसी विशिष्ट दैनिक परेशानी से सम्बन्धित नहीं हो।

६- बुरे विचार आते ही रहें : जब मृत्यु और स्वयं को नुकसान पहुँचाने के विचार बच्चों के मस्तिष्क पर प्रहार करते रहें।

माता पिता के रूप में हमें किससे जागरूक रहना चाहिये?

माता पिता के रूप में उन बच्चों के साथ रहना कठिन है जो एकाकी, दयनीय, अवसादित और क्रोधी हैं। इस समय के दौरान जब हमारा बच्चा दुःख दे रहा हो, हम अनेक भावनायें अनुभव कर सकते हैं जिनमें सम्मिलित हैं अपने बच्चों के प्रति भयावयी भावनायें, असहायी, निराशामयी भावनायें और भावविहलता। इन भावनाओं के कारण माता पिता को अपने बच्चों के प्रति अपने क्रोध, उदासी, कुंठा और अपनी प्रतिक्रियाओं को वश में करने के तरीकों को सोचना महत्वपूर्ण है।

हम क्या कर सकते हैं ?

१-सुनने, ध्यान देने और सहायता प्रदान करने के लिये उपलब्ध रहें : जब हमारे बच्चे उदास और निरुत्साहित महसूस कर रहे हो, उन्हें यह बताना महत्वपूर्ण है कि हम उनकी बात सुनेंगे, उनके साथ समय बितायेगें और उनके लिये व्यवसायिक सहायता ढूँढने में मदद करेंगे।

२-पता लगायेंगे कि हम क्या नहीं जानते : हमें यह पता लगना चाहिये कि अधिकांश बच्चे कैसे विकसित और परिपक्व होते हैं। हम स्कूल और स्वास्थ्य व्यवसायिकों से जानकारी के लिये पूछ सकते हैं, अपने से प्रश्न पूछ सकते हैं जैसे कि “मेरे बच्चे के साथ क्या हो रहा है कि वह इस प्रकार व्यवहार कर रहा है”। हो सकता है हमें उत्तर न मिल पाये लेकिन कम से कम हम इस बारे में सोचने की शुरुआत तो कर सकते हैं कि हमें क्या जानने की जरूरत है।

३-दूसरों से सहायता मांगें पर अपने बच्चों के लिये सर्वोत्तम करने में अपने पर विश्वास रखें : अपने परिवार के अन्दर की समस्याओं को सुलझाने के प्रयत्न हमारे बच्चों को यह संदेश दे सकते हैं कि हम उनकी देखभाल कर रहे हैं तथा यह उनके प्रति प्यार व समर्थन दर्शाता है।

विचारों और भावनाओं का आदान प्रदान एवं पारिवारिक रूप से समस्याओं का निराकरण और बच्चों को, जब वे उदास महसूस कर रहे हो, हमसे बात करना सुगम बनायेगा। प्रोत्साहन और प्रशंसा दर्शाना और आलोचना न करना भी सहायक हो सकता है।

४-अपने बच्चों को प्रोत्साहित करें कि :

- अपनी भावनाये बतावे और प्रकट करें।
- समर्थक मित्रों के साथ समय व्यतीत करें।
- जिन पर उन्हें विश्वास हो उनके साथ भावनाओं का आदान प्रदान करें।
- उन क्रिया कलाओं से जुड़े जिसमें उन्हें आनन्द मिलता है।
- अप्रतियोगी व्यायाम करें।
- विश्राम करने के नये तरीके सीखें जैसे चलचित्र देखना, टहलने निकलना।

कठिन समय से निपटने के कुछ तरीके नीचे दिये हैं:

१-हम व्यावहारिक समस्याओं को सुलझाना शुरू कर सकते हैं: हम अपने बच्चों को समर्थन देने के लिये किसी पेशेवर से भेंट योजित करना प्रस्तावित कर सकते हैं और स्वयं भी स्थितियों का निपटारा करने में मदद करने की शुरुआत कर सकते हैं।

२-हम ऐसे कुछ विशेष कार्य कर सकते हैं जिससे हम और हमारे बच्चे अच्छा महसूस करें : जैसे साथ साथ भविष्य के लिये सक्रिय योजना बनाना।

३-हम अच्छा महसूस करने का प्रयास कर सकते हैं : उन्हें यह जानने की जरूरत है कि हम उनकी परवाह करते हैं और हमें विश्वास है कि चीजों में सुधार होगा।

४-हम बाधाओं और विफलताओं के लिये सक्रियता से तैयारी कर सकते हैं : हम स्वीकार कर सकते हैं कि चीजों में सुधार के लिये समय, काफी प्रयास और कार्यशक्ति लगेगी।

अगर पहचान और सहायता की जाये तो बच्चों में अवसाद सामान्यतः एक अल्पकालीन स्थिति है। वहाँ भी जहाँ यह अधिक बड़ी समस्या है, व्यवसायिक चिकित्सा लगभग हमेशा ही अच्छा निष्कर्ष देती है। अवसाद को पहचानने का सबसे महत्वपूर्ण पहलू यह समझना है कि अवसाद हमारे बच्चों को भी हो सकता है और हमें अपने बच्चों से बातचीत करते करते रहना चाहिये।

जब हमारे बच्चों को सहायता चाहिये और हमारे पास उत्तर न हों तो 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) 9840 3899 (during business hours)

Freecall for rural and remote areas of NSW 1800 64 8911

Kids Help Line Free Call

Tel: 24hr 1800 55 1800