तथ्य फलक - माता पिता के लिये जानकारी

बच्चों के विघटनकारी विकार - माता पिता के रूप में हमें क्या जानना चाहिये?

विघटनकारी विकार (Disruptive Disorders) क्या हैं ?

स्वास्थ्य व्यवसायी उन समस्याओं को विघटनकारी विकार कहते हैं कि जब बच्चों कों उन नियमों का अनुगमन करने में कठिनाई होती है जिन्हें अधिकांश बच्चे स्वीकार करतें हैं।

इन समस्याओं के कुछ उदाहरण हैं:

- माता पिता या अन्य व्यस्कों जैसे कि अध्यापक द्वारा कहा जाने वाला काम बच्चों के द्वारा ना किया जाना। अधिकांश बच्चे कभी कभी अवज्ञा करते हैं लेकिन बच्चे जिनका विवरण यहाँ दिया जा रहा है लगभग हर समय अवज्ञा करते हैं एवं उन स्थितियों में भी जहां सजा गम्भीर होती है।
- उनमें बदमिजाजी होती है जो उनकी आयु के औसत बच्चे से अत्यधिक तीव्र और बहुधा होती है।
- आक्रामक हो जाते हैं और विनाशक व्यवहार करते हैं। इसमें लोगों की सम्पत्ति को नुकसान शामिल हो सकता है, धमकाने वाला या खतरनाक व्यवहार भी शामिल हो सकता है जैसे कि चोरी करना।
- बात करते समय हमेशा असहमत होना, बहस करना, या छोटी परिस्थितियों को जैसी वो हैं उनसे उन्हें ऐसा बनाना कि वे बड़ी लगे, तथा हमेशा चाहना कि समापन शब्द उन्हीं का हो।
- रोजमर्रा के कार्यो को करने से मना करना जैसे गृहकार्य और व्यक्तिगत सफाई। अधिकांश किशोरों के कमरे गन्दे होना तथा घर के कामकाज में सहायता करने से हिचकिचाना स्वभाविक है लेकिन सहायता के लिये कुछ भी करने से निरन्तर इन्कार और मूल सफाई एवं स्वास्थ्य विज्ञान का अनादर सामान्य नही हैं।
- सभी बच्चे झूठ बोलते हैं विशेषकर तब जबकि वो भयभीत हों ताकि किसी कठिनाई में फॅस न जायें या निर्भीकतावश कुछ मांगना चाहते हैं। तथापि कुछ बच्चे बार-बार झूठ बोलते है, तब भी जब इसकी आवश्यकता न हो।
- अन्य असामाजिक व्यवहार जैसे अत्यधिक क्रोध और दृढ़ता अप्रिय व्यवहार जैसे लोगों पर थूकना और बार-बार दूसरों की भावनाओं का अनादर करना।

इन व्यवहारों के अधिकतम रूप को दिये जाने वाले नाम हैं:

- **प्रतिरोधक विद्रोही विकार** (Oppositional Defiant Disorder) इसे हमारे उन बच्चों का वर्णन करने में प्रयोग किया जाता है जो मर्मस्पर्शी, क्रोधी और विवादी होते हैं।

यह उन तरूण बच्चों में ज्यादा सार्वजनिक है जो अपने माता पिता की अवज्ञा करते हैं और उन्हें नाराज करने का लक्ष्य रखते हैं। सामान्यतः वे क्रूर, दबंग, धोखाधड़ी करने वाले और असामाजिक नहीं होते, मगर वो ऐसे हो सकते है यदि उनकी समस्याओं का निराकरण न हो।

- ***आचरणगत विकार*** (Conduct Disorder): *यह हमारे उन बच्चों के लिये प्रयोग किया जाता है जिनमें सभी नियमों को तोड़ने की आदत हो।*
- ***ध्यानाभाव अति क्रियाशीलता विकार*** (Attention Deficit Hyperactivity Disorder) ***ए.डी.एच.डी:*** *ये समस्यायें एकाग्रता और अन्य सीखने की समस्याओं के साथ भी जुड़ी हो सकती है। अगर हमारे बच्चे अन्य अधिकांश बच्चों की तुलना में अत्यधिक क्रियाशील और आवेगी हों तो यह शब्द उन्हें वर्णित करने के लिये किया जाता है।*

हमारे सभी बच्चे और युवजन कभी-कभी दुर्व्यवहार कर सकते हैं। कुछ बच्चों में ऐसा व्यवहार जो कुछ उनके साथ हो रहा है उसके कारण हुऐ तनाव की वजह से हो सकता है। अगर माता पिता सम्बन्ध विच्छेद से गुजर रहे हैं या वे बच्चे हाईस्कूल में जाने के लिये प्राइमरी स्कूल छोड़ रहे हैं तो वे अत्यधिक तनाव ग्रस्त हो सकते हैं और उसके साथ जीवन यापन कठिन हो सकता है। पर जिस प्रकार की समस्याओं की हम यहॉ चर्चा कर रहे हैं वे अधिक लम्बी चलती हैं और अधिक कठिन होती हैं। ऐसे बच्चे अपने हितैषियों की देखभाल मे कम दिलचस्पी लेते हैं।

जब हमारे बच्चों को ये समस्यायें होती है तो उन चीजों के बारे में सोचना, जो समस्या को बदतर बनायेगी, लाभकारी होगाः

१. पारिवारिक समस्यायें
- *जब हमारे पास इतनी अधिक अन्य समस्यायें हो कि बच्चों की समस्याओं पर एकाग्रचित्त होना कठिन हो;*
- *जब माता पिता के रूप में हम असहमत हों कि कैसे उनकी समस्याओं में उनकी मदद की जाये;*
- *जब माता पिता के रूप में हम परस्पर झगड़ते हो;*
- *जब हम अपने झगड़े में उन्हें शामिल करते हो;*
- *जब वे हमारी सुरक्षा और खुशी के बारे में परेशान हों।*

२. ड्रग्स और मदिरा प्रयोग
- *जब हमारे बच्चे मदिरा और ड्रग्स का प्रयोग करें जिससे उनमें बहुत बुराई उत्पन्न हों;*
- *जब हम मदिरा और औषधि का प्रयोग करें जिससे हम में बहुत बुराई उत्पन्न हो;*
- *उपयुक्त सहायता लेने के बजाय जब हम मदिरा और ड्रग्स का प्रयोग करें।*

३. साथियों के दबाव
- *जब अन्य युवजन हमारे बच्चों पर मद्यपान और ड्रग्स लेने के लिये दबाव डालें;*
- *जब बच्चों के माता पिता और बच्चों के मित्र उनसे भिन्न भिन्न तरह के व्यवहार की आशा करें;*
- *जब हमारे बच्चों पर गलत चीजें करनें के लिये दबाव हो।*

४. स्कूल के दबाव
- *जब प्रत्येक अध्यापक उनसे बहुत अधिक आशा करे बिना यह समझे कि अन्य अध्यापकगंण उनसे क्या आशा करते हैं;*
- *जब हम अपने बच्चों से बहुत अधिक आशा करें और उन्हें अधिक चिन्तित बना दें;*

- जब हम अपने से बहुत अधिक आशा करें और हमारे बच्चे हमारे उदाहरणों का अनुगमन करें;
- जब हमारे बच्चों को चिढ़ाया जाये या वे दूसरे बच्चों के साथ कठिन समय से गुजर रहे हों।

५. बच्चों के स्वंय अपने दबाव

जब हमारे बच्चे संवेदनशील हों तो हमें उन्हें बचाव के तरीकों को समझाने की जरूरत है जिससे वे परेशानी में न फँस जायें। कुछ अति संवेदनशील युवजन अपने बचाव में सख्त होने की कोशिश करते है और अपनी ताकत को इस्तेमान करते है। बच्चे, जो अवसादित हैं, कभी कभी चिड़चिड़े और आक्रामक हो जाते हैं।

कभी कभी जब हमारे बच्चों में ये समस्यायें होती हैं तब हम लोगों को उनकी देखभाल करना अत्यन्त कठिन हो जाता है। हम अपने बच्चों के साथ सर्वोत्तम करना चाहें पर जोड़ तोड़ नहीं कर पाते कि कैसे करें।

सहायता की प्रतीक्षा करते हुये विघटनकारी बच्चों को संभालने के कुछ तरीके है:

- अपने बच्चों के सामर्थ्यों को सकारना और कमजोरियों को अनदेखा करना;
- अपने बच्चों की प्रशंसा करना जब वे सही करें न कि उन्हें सिर्फ सजा देना जब वे गलत काम करें;
- ऐसी चीजों को करने की कोशिश करना जो वे पसन्द करते हैं न कि जो हम चाहते हैं कि वे करें। कठिन समय मे साथ-साथ बीता अच्छा समय हमारे बच्चों को हमारा ध्यान दिलाता है;
- अपने बच्चों को सुनना। अगर हम चाहते है कि हमारे बच्चे हमें सुने तो हमें यह सीखना आवश्यक है कि उनकी बात कैसे सुनी जाये;
- खुला हुआ और निष्पक्ष होना। अगर हम बच्चों के लिये सर्वोत्तम सोचते हैं और स्वीकार भी करते हैं कि यदि जब उन्होंने स्कूल में या कानून के साथ कुछ गड़बड़ी की हो, हम अपने बच्चों के प्रति समर्थन और ईमानदारी दर्शाते हैं;
- अपने बच्चों को बताना कि जब हम गलत काम करते हैं या दुर्भाग्य से चीज़े गलत हो जाती हैं तो इसके लिये हम हर किसी पर दोष नहीं लगाते;
- अपने बच्चों को बताना कि हल ढूढ़ने के लिए किस प्रकार एकाग्र होकर सोचना चाहिये, न कि दोषी ठहराने के लिये किसी को ढूढ़ना;
- अपने उदाहरणों द्वारा सही काम करने के लिये प्रोत्साहित करना, न कि सही काम करने के लिये बलपूर्वक दबाब डालना ;
- उनके द्वारा गलती किये जाने पर अपने बच्चों से बात करने से पूर्व अपनी अशान्त भावनाओं को शान्त करना;
- अपने जीवन साथी से इस प्रकार लड़ाई न करना जो पूरे परिवार को अशान्त और बच्चों को चिन्तित करें;
- जब बच्चे अशान्त हों, तो स्वंय बिना अशान्त हुये, बच्चों को विचार विमर्श करने दें । इससे उन्हें यह जानने में मदद होगी कि अशान्त होना सुरक्षित है और उपयोगी ढंग से इस पर विचार विमर्श हो सकता है;
- अपने बच्चों के लिये निष्पक्ष और सुसंगत नियम निश्चित करना।

व्यवसायिक सहायता मांगने की आपको कब जरूरत होती है ?

- जब परिवार को होशियारी से हल निकालने में कठिनाई हो रही हो और माता पिता के रूप में हमने विश्वास खो दिया हो कि आगे क्या करना है;
- जब विघटनकारी व्यवहार आपके बच्चे की शिक्षा अस्त व्यस्त कर दे जिसके फलस्वरूप वे या कोई दूसरा क्षत हो, या अगर वे पुलिस के साथ परेशानी में हों।

हम क्या कर सकते हैं जब हमारे बच्चे परेशानी में हों और हमारे पास उत्तर न हों।

- 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