

नैदानिक मनोवैज्ञानिक सेवा शाखा (CPSB)

समाज कल्याण विभाग (SWD) की CPSB गंभीर घटनाओं से गुजरने वालों को प्रारंभिक मनोवैज्ञानिक हस्तक्षेप, परामर्श, मनोवैज्ञानिक मूल्यांकन और उपचार प्रदान करती है।

CPSB से सेवा पाने के इच्छुक व्यक्तियों को SWD के एकीकृत परिवार सेवा केंद्रों के माध्यम से रेफर किया जाएगा।

SWD हॉटलाइन: 2343 2255

SWD वेबसाइट: <http://www.info.gov.hk/swd>

एकीकृत परिवार सेवा केंद्र

यदि इस पुस्तिका के अंग्रेज़ी और हिन्दी संस्करणों के बीच विसंगति हो, तो अंग्रेज़ी संस्करण मान्य होगा।

नैदानिक मनोवैज्ञानिक सेवा शाखा

 社會福利署
Social Welfare Department

बच्चों को दर्दनाक
घटनाओं से निपटने
में मदद करना

बाल दर्दनाक तनाव क्या है?

बच्चे और बड़े, दोनों ऐसी किसी दर्दनाक घटना का सामना करने के बाद या देखने के बाद तनावपूर्ण प्रतिक्रियाओं के लिए अतिसंवेदनशील हो जाते हैं, जो उनके शारीरिक और मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्य (उदा. प्राकृतिक आपदा, ट्रेफिक दुर्घटना और घरेलू हिंसा) को जोखिम में डालता हो।

उनके संज्ञान, भावनात्मक प्रकटीकरण और मौखिक क्षमताओं की सीमित क्षमता को देखते हुए, बच्चों की तनाव संबंधी प्रतिक्रियाएँ व्यवहार या बाधित शारीरिक पहलुओं में अधिक आसानी से प्रकट हो सकती हैं।

यदि माता-पिता/देखभालकर्ता बच्चों में इन विशेषताओं और सीमाओं को समझ और पहचान सकें, तो उन्हें इस चुनौतीपूर्ण समय का बेहतर ढंग से सामना करने और उनके स्वास्थ्य-लाभ सुगम करने में मदद मिल सकती है।

बच्चों को दर्दनाक अनुभवों से उबरने में कैसे मदद करें?

सुरक्षा की भावना का निर्माण

दर्दनाक अनुभव अक्सर बच्चों में सुरक्षा की भावना को नुकसान पहुंचाता है और बच्चों में संज्ञान, भावनात्मक अभिव्यक्ति और उपयोगी क्षमताएं होती हैं, इस बात की अधिक संभावना है कि वे तनाव संबंधी प्रतिक्रियाएँ अपने व्यवहार या शारीरिक स्वास्थ्य में व्यक्त करें। इसलिए, हमारा पहला कदम पूर्वानुमेय और सुव्यवस्थित रोजमर्रा की जिंदगी प्रदान करके उनकी सुरक्षा की भावना को बहाल करना है। उदाहरण के लिए:

- स्थाई देखभालकर्ताओं के साथ नियमित दिनचर्या, सोने/जागने का शेड्यूल बनाए रखें। यदि परिवर्तन अपरिहार्य हैं, तो बच्चों को पहले से बताएं और एडजस्ट होने के लिए समय दें।
- यदि वे निर्भर या अलगाव का प्रतिरोध करते नज़र आते हैं, तो माता-पिता/देखभालकर्ताओं को उन पर अधिक ध्यान देते हुए, उनके साथ अधिक समय बिताना चाहिए।
- यदि वे चिंतित नज़र आते हैं, तो माता-पिता/देखभालकर्ताओं को इसे स्वीकार करना और समझना चाहिए, और उन्हें राहत पहुंचाने की कोशिश करनी चाहिए। छोटे बच्चों के लिए, गले लगाने जैसे शारीरिक संपर्क पर विचार किया जा सकता

बच्चों को अपनी भावनाओं को व्यक्त करने दें

बच्चे अक्सर खुद को व्यक्त करने या अपनी नकारात्मक भावनाओं (जैसे डर, उदासी, अपराध-बोध और भ्रम) को स्पष्ट करने के लिए सही शब्दों का उपयोग करने में असमर्थ होते हैं। कभी-कभी, उनका व्यवहार असामान्य लग सकता है। हम सावधानी से उनकी प्रतिक्रियाओं पर गौर कर सकते हैं, उनकी आवश्यकताओं के प्रति चौकस हो सकते हैं, और उचित मार्गदर्शन दे सकते हैं। उदाहरण के लिए:

- बच्चों को आश्रित करें कि नकारात्मक भावनाओं का होना आम बात है।
- उन्हें अपनी भावनाओं को जैसा वे चाहें या जैसा उन्होंने सीखा है वैसे व्यक्त करने के लिए प्रोत्साहित करें। हम उन्हें आराम करने के लिए भी बढ़ावा दे सकते हैं।
- यदि बच्चे परेशान करने वाले व्यवहार के माध्यम से अपनी भावनाओं को व्यक्त करते हैं, तो उन्हें अभिव्यक्ति के उचित तरीकों का उपयोग करना सिखाएँ। जैसे कि, "मुझे पता है कि तुम्हें गुस्सा आ रहा है। यह समझ में आने वाली बात है। फिर भी, खुद को या दूसरों को चोट पहुंचाना अच्छी बात नहीं है। तुम मुझे बता सकते हैं कि कैसा महसूस कर रहे हो या मन की बात खुलकर कहो। चाहा तो तुम ब्रेक भी ले सकते हैं।"

बच्चों में दर्दनाक तनाव के बाद की प्रतिक्रियाएँ

माता-पिता/देखभालकर्ता बच्चों के सामान्य व्यवहारों के संदर्भ में बच्चों में निम्नलिखित बदलाव पर नज़र रख सकते हैं। ये चेतावनी संकेत हो सकते हैं कि बच्चों को मदद की ज़रूरत है:



- बुरे सपने या अन्य नींद की बाधाएँ
- प्रतिगामी व्यवहार, उदा. बिस्तर गीला करना, अंधेरे या अकेले रहने से डरना



- भूख न लगना



- दर्दनाक अनुभव से जुड़ी उत्तेजनाओं से बचना
- जीवन में बदलाव का डर



- मनोदशा में उतार-चढ़ाव या चिड़चिड़ापन, या यहाँ तक कि खुद को नुकसान पहुंचाना या दूसरों के प्रति आक्रामकता



- उछल-कूद करना और बेचैन रहना
- अलगाव का डर, विशेष रूप से देखभालकर्ता पर निर्भर होना
- शांत, अलग-थलग, और अकेले रहना

बच्चों को अपने अनुभव के बारे में बोलने दें

- दर्दनाक अनुभव की पुनर्रचना और समझने की प्रक्रिया बच्चों को अपनी प्रतिक्रियाओं और अनुभूत भावनाओं को समझने में मदद कर सकती है।
- सटीक और वस्तुनिष्ठ जानकारी प्रदान करें। उन्हें सवाल करने के लिए प्रोत्साहित करें और दर्दनाक अनुभव से संबंधित गलत धारणाओं को स्पष्ट करें।
- बच्चों को उनकी ज़रूरतों के आधार पर; कहानी, खेल-खिलौने जैसे अलग-अलग साधनों का उपयोग करके घटना को फिर से दोहराने और पुनः प्रस्तुत करने में मदद करें।

माता-पिता/देखभालकर्ताओं द्वारा स्वयं अपनी देखभाल

- माता-पिता/देखभालकर्ताओं के दृष्टिकोण, संभालने के तरीके, और दर्दनाक घटना के प्रति भावनात्मक अभिव्यक्ति बच्चों को घटना को देखने और उसका सामना करने में सीधे प्रभावित करती है।
- माता-पिता/देखभालकर्ताओं को शांत रहना और अपनी भावनाओं पर नियंत्रण रखना चाहिए। यदि आवश्यक हो, तो अपने किसी भरोसेमंद व्यक्ति या पेशेवर लोगों की मदद लें।

~मदद लें

- अलग-अलग बच्चे मानसिक-आघात के प्रति अलग-अलग प्रतिक्रिया कर सकते हैं। स्थिति का सामना करने की अनुकूल रणनीतियाँ, परिवार का साथ और सहारा बच्चों के स्वास्थ्य-लाभ की प्रक्रिया को सुगम बनाती है। विपरीत परिस्थितियों का सामना करने की जो रणनीतियाँ उन्होंने सीखीं, वे उनके विकास के अनुभव का हिस्सा बन सकती हैं।
- जब जीवन की सामान्य दिनचर्या फिर से शुरू हो जाए, तब आम तौर पर तनाव की सामान्य प्रतिक्रियाएँ धीरे-धीरे कम हो जाती हैं। अगर बच्चों के दैनिक कामकाज को काफ़ी हद तक प्रभावित करते हुए स्थिति बनी रहती है या बिगड़ती जाती है, तो पेशेवर मदद लें।