ऑब्सेसिव कंपल्सिव डिसऑर्डर
ऑब्सेसिव कंपल्सिव डिसऑर्डर से पीड़ित बच्चों की मदद कैसे करें

"ऑब्सेसिव कंपल्सिव डिसऑर्डर" क्या है"?

ऑब्सेसिव कंपल्सिव डिसऑर्डर (OCD) वाले लोग मस्तिष्क की निरंतर बेचैनी के कारण संभावित संकटों के प्रति विशेष रूप से संवेदनशील होते हैं, जिसके परिणामस्वरूप निम्नलिखित प्रमुख लक्षणों में से एक या दोनों होते हैं:

मनोविकार

- मनोविकार विचार, इच्छाएं या छवियाँ हैं, जो बार-बार प्रकट होती हैं और OCD वाले लोगों के दिमाग में लगातार घुसपैठ करती हैं। हालांकि वे जानते हैं कि ये विचार अनावश्यक और तर्कहीन हैं, वे इन विचारों को आने से नहीं रोक सकते। विचारों को दबाने की कोशिश उन्हें और बेचैन कर देगी
- सामान्य मनोविकार में चीजों को पीछे छोड़ने का डर, गलतियाँ करने का संदेह, कीटाणुओं द्वारा खाद्य पदार्थों को दूषित करने की चिंता आदि शामिल हैं।

मजबूरियां

- मजबूरियां दोहराए जाने वाले व्यवहार हैं जिन्हें लोग करने के लिए प्रेरित महसूस करते हैं, या जैसे कि "अनुष्ठान", जिन्हें मनोविकार के कारण होने वाली बेचैनी या चिंता को कम करने के लिए किया जाता है। मजबूरियों में उलझने से न खुशी मिलती है न समाधान, न ही वे प्रभावी रूप से चिंता को खत्म करते हैं
- सामान्य मजबूरियों में लगातार हाथ धोना , स्कूल बैग की बार-बार जांच करना, परिवार के सदस्यों से लगातार एक ही प्रश्न का उत्तर देने का अनुरोध करना, कुछ शब्दों या वाक्यांशों का चुपचाप बोलते रहना आदि शामिल हैं।

OCD से पीड़ित लोग समझते हैं कि ये विचार या व्यवहार अनुचित और अत्यधिक हैं, लेकिन उन्हें नियंत्रण की कमी महसूस होती है। चूंकि OCD से पीड़ित लोग इन विचारों या व्यवहारों पर बहुत अधिक समय व्यतीत करते हैं, उनका दैनिक जीवन गंभीर रूप से प्रभावित होता है (जैसे कि उन्हें घर से निकलने में बहुत समय लग जाता है, अपना गृहकार्य या पुनरीक्षण पूरा करने में असफल होना, साथियों द्वारा गलत समझा जाना, या शारीरिक परेशानी का कारण बनना, आदि) I

माता-पिता की भूमिका

यदि मुझे संदेह है कि मेरे बच्चे को OCD हुआ है, तो मुझे...

- अपने बच्चे के लिए जल्द से जल्द मनो-चिकित्सा परामर्श और आकलन प्राप्त करें, ताकि उसके लिए उपयुक्त उपचार और सहायता प्रशिक्षण की व्यवस्था की जा सके
- उपयुक्त सहायता सेवाओं की व्यवस्था के लिए विशेष शिक्षात्मक आवश्यकता समन्वयक (**SENCO**), कक्षा अध्यापक, विद्यालय की मार्गदर्शन टीम या विद्यालय के सामाजिक कार्यकर्ता के साथ संपर्क आरंभ करें

मेरे बच्चे के OCD से पीड़ित होने का आकलन करने के बाद, मुझे...

- सुझाई गई उपचार योजना को शुरू करने में स्वास्थ्य पेशेवरों के साथ सहयोग करें ताकि यह सुनिश्चित हो सके कि आपके बच्चे को वह उपचार मिले जिसकी उसे आवश्यकता है और परामर्श के अनुसार दवा ले (यदि लागू हो)
- अपने बच्चे की विशेष शिक्षात्मक आवश्यकताओं के बारे में जल्द से जल्द स्कूल को जानकारी प्रदान करने की पहल करें, उपयुक्त सहायता सेवाओं की व्यवस्था के लिए विद्यालय को उसकी मनो-चिकित्सा रिपोर्ट पास करना शामिल है
- अपने बच्चे के शिक्षा और समायोजन की स्थिति को समझने के लिए विद्यालय मार्गदर्शन टीम या स्कूल सामाजिक कार्यकर्ता, **SENCO**, छात्र सहायता टीम, कक्षा शिक्षक और विषय शिक्षक के साथ संपर्क बनाए रखें; और यदि आवश्यक हो तो संयुक्त रूप से उपयुक्त समर्थन कार्यनीतियों पर चर्चा करें

अपने बच्चे की सहायता करते समय निम्नलिखित कार्यनीतियों पर विचार किया जा सकता है:
संपर्क कौशल और भावना प्रबंधन

- अपने बच्चे की परेशानियों को स्वीकार करें और समझें कि वह जानबूझकर परिवार के मार्गदर्शन के विरुद्ध कार्य नहीं करता है
- अपने बच्चे को खुद को आराम देने और तनाव को दूर करने के लिए गहरी सांस लेने जैसे और मांसपेशियों को आराम देने वाले व्यायाम

सिखाएं

- अपनी भावनाओं और विचारों से ईमानदार रहें, अपने शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य संतुलन पर अधिक ध्यान दें, अपने आप को पर्याप्त आराम दें, और अपने बच्चे के विकास में सहायता करने के लिए पालन-पोषण का सकारात्मक तरीका बनाए रखें

व्यवहार प्रबंधन

- अपने बच्चे के लिए अपनी अपेक्षाओं को समायोजित करें और संयुक्त रूप से पारस्परिक रूप से सहमत व्यवहार संशोधन योजना तैयार करें, जैसे कि हर बार अपने हाथ धोते समय एक निश्चित अवधि से अधिक समय तक हाथ न धोने का लक्ष्य निर्धारित करना। चिकित्सक के सुझावों और OCD के लिए उपचार की योजना के अनुसार, परिवार के सदस्य दोहराए जाने वाले व्यवहारों के लिए उचित सीमा निर्धारित कर सकते हैं, जैसे कि मजबूरियों को निलंबित करने का अनुरोध, मजबूरियों की आवृत्ति या अवधि कोसीमित करना, या आश्वासन मांगने की बार की गिनती , ताकि उनके मनोविकार या मजबूरियों को मजबूत करने से बचा जा सके
- उन गतिविधियों की खोज और संचालन करें जो आपके बच्चे के शरीर और दिमाग को आराम देने में मदद करती हैं और पारिवारिक संबंधों को बढ़ावा देती हैं

समर्थन उपाय और कार्यनीतियाँ

सामान्य तौर पर, विद्यालय अलग-अलग छात्रों की जरूरतों के अनुसार निम्नलिखित सहायता प्रदान कर सकते हैं:

विद्यालय समायोजन में छात्र की सहायता करना

- छात्र को सुरक्षित और देखभाल का अनुभव कराने के लिए देखभाल करने वाला और मैत्रीपूर्ण शिक्षा का वातावरण तैयार करें
- आवश्यकता पड़ने पर छात्र की भावनाओं को नियंत्रित करने के लिए एक सुरक्षित और शांत वातावरण में ले जाने के लिए विद्यालय के कर्मचारियों की व्यवस्था करें
- जरूरतमंद छात्र को व्यक्तिगत परामर्श प्रदान करें, उपयुक्त होने पर OCD के लिए उपचार योजना को शुरू करने में सहयोग करें, मनोविकार या मजबूरियों के बारे में छात्र की जागरूकता और समझ में सुधार करें, संयुक्त रूप से ठोस व्यवहार संशोधन योजना तैयार करें, मनोविकार से निपटने के लिए छात्र के साथ कार्यनीतियों पर चर्चा करें, और उचित समय पर उसकी प्रगति की सराहना करें

शिक्षक और साथियों के साथ जुड़ने और संवाद करने में छात्र की मदद करना

- समझें कि एक छात्र का बाध्यकारी व्यवहार जानबूझकर प्रतिकारी नहीं है और इसके लिए उन्हें दंडित न करें
- विद्यार्थी के सकारात्मक व्यक्तिगत गुणों की प्रशंसा करें और छात्र को अपनी क्षमताओं और मूल्यों की सराहना करने में सक्षम बनाने के लिए उपयुक्त कक्षा कर्तव्यों या पाठ्येतर गतिविधियाँ की व्यवस्था करें मनोविकार और
- मजबूरियों से निपटने में मदद लेने के लिए छात्र को दृश्य संकेतों का उपयोग करना सिखाएं (उदाहरण के लिए, "लाल बत्ती" का अर्थ है शिक्षकों को हस्तक्षेप करने के लिए कहना और "हरी बत्ती" का अर्थ है कि वह स्वयं इससे निपटने की कोशिश कर रहा है)
- छात्र के साथ समूह गतिविधियों में भाग लेने के लिए मैत्रीपूर्ण सहपाठियों की व्यवस्था करें, उसका सामाजिक दायरा बढ़ाएं, और छात्र की स्थिति के कारण कम बातचीत से बचने के लिए सहपाठियों के बीच आपसी सहयोग और सहिष्णुता को बढ़ावा दें
- यदि किसी छात्र का सामाजिक संबंध उसकी स्थिति से प्रभावित होता है, तो शिक्षक कक्षा में कुछ सहायक साथियों के साथ छात्र की जोड़ी बना सकते हैं, या उसे शिक्षण और सामाजिक समर्थन प्रदान करने के लिए कक्षा समूहों का प्रबंध कर सकते हैं

सीखने की गतिविधियों में छात्र को शामिल करना

- यदि कोई छात्र मनोविकारी चिंता से विचलित होता है, तो उसे संक्षिप्त निर्देश दें। जरूरत पड़ने पर निर्देश दोहराएं, या उसे ध्यान केंद्रित करने में मदद के लिए दृश्य संकेत दें
- यदि कोई छात्र अपनी स्थिति के कारण सीखने की गतिविधियों की प्रगति के साथ चलने में असमर्थ है, चेकलिस्ट का उपयोग करने में उसकी मदद करें और एक कार्य अनुसूची सेट करें ताकि वह गतिविधियों को धीरे-धीरे पूरा कर सके
- छात्र को उनकी स्थिति के कारण स्मृति, ध्यान और संगठन पर भार को कम करने के लिए उपयुक्त कक्षा सहायता प्रदान करें (जैसे नोट लेने में सहायता)
- छात्र के दबाव को कम करने के लिए उसकी ज़रूरतों के अनुसार गृहकार्य की व्यवस्था करें
- छात्रों की आवश्यकताओं और पेशेवरों से सुझाव के अनुसार विशेष परीक्षा व्यवस्था प्रदान करें

समर्थन और गृह-विद्यालय सहयोग को मजबूत करना

- ➢ आवश्यकता पड़ने पर गंभीर कठिनाइयों वाले छात्रों को ज्यादा सहायता सेवाएं प्रदान करना, जैसे व्यक्तिगत शिक्षण योजना तैयार करना, नियमित समीक्षा और अनुवर्ती कार्यवाही करना
- ➢ विद्यालय, माता-पिता और विशेषज्ञ (जैसे स्वास्थ्य सेवा विशेषज्ञ, सामाजिक कार्यकर्ता, मनोवैज्ञानिक, आदि) के बीच घनिष्ठ सहयोग और संपर्क बनाए रखें

उपयोगी वेबसाइटें

शिक्षा ब्यूरो

शिक्षा ब्यूरो का मुखपृष्ठ

http://www.edb.gov.hk/en

"SENSE" एकीकृत शिक्षा और विशेष शिक्षा सूचना ऑनलाइन

https://sense.edb.gov.hk/en

"Mental Health@School" छात्र मानसिक स्वास्थ्य सूचना ऑनलाइन

http://mentalhealth.edb.gov.hk/en

एकीकृत शिक्षा के लिए संपूर्ण विद्यालय दृष्टिकोण पर संचालन मार्गदर्शिका

https://sense.edb.gov.hk/uploads/page/integrated-education/guidelines/ie_guide_en.pdf

शिक्षकों के लिए संसाधन पुस्तिका - मानसिक विकार वाले छात्रों को समझें और उनकी सहायता करें

https://mentalhealth.edb.gov.hk/uploads/mh/content/document/Teacher's_Resource_Handbook_on_Understanding_and_Supporting_Students_with_Mental_Illness_Aug_2017.pdf

स्वास्थ्य विभाग

बाल मूल्यांकन सेवा

https://www.dhcas.gov.hk/en/

छात्र स्वास्थ्य सेवा

https://www.studenthealth.gov.hk/eindex.html

समाज कल्याण विभाग

https://www.swd.gov.hk/en/index

सामाजिक सेवा की हाँगकाँग परिषद

http://hkcss.org.hk/?lang=en

पूछताछ के लिए टेलीफोन नंबर

शिक्षा ब्यूरो

विशेष शिक्षा के बारे में सामान्य पूछताछ	3698 3957

अस्पताल प्राधिकरण

अस्पताल प्राधिकरण मानसिक स्वास्थ्य प्रत्यक्ष (24 घंटे)	2466 7350

स्वास्थ्य विभाग

बाल मूल्यांकन सेवा	2246 6659
छात्र स्वास्थ्य सेवा	2349 4212

सामुदायिक संसाधन और हेल्पलाइन

https://mentalhealth.edb.gov.hk/en/early-identification-at-the-selective-level/helplines-and-community-resources.html