घबराहट विकार से ग्रस्त बच्चों की मदद कैसे करें

"बच्चों के मानसिक स्वास्थ्य की देखभाल" माता-पिता की शिक्षा श्रृंखला

शिक्षा ब्यूरो 2022

"घबराहट विकार" क्या हैं?

चुनौतियों और खतरों के प्रति घबराहट एक सामान्य प्रतिक्रिया है। जब खतरा टल जाता है , लेकिन किसी व्यक्ति की घबराहट बनी रहती है और उसके सीखने के कार्य, सामाजिक कार्यप्रणाली, स्वास्थ्य और दैनिक जीवन की स्थिति को महत्वपूर्ण रूप से प्रभावित करती है, तो वह घबराहट विकारों से पीड़ित हो सकता/सकती है।

घबराहट विकारों के सामान्य लक्षणों में निम्नलिखित शामिल हैं:

✧ घबराहट, अत्यधिक चिंता और आराम करने में परेशानी

✧ शारीरिक लक्षण, जैसे हृदय की गति तेज होना, मांसपेशियों में तनाव, जठरांत्र संबंधी परेशानी, नींद की समस्या आदि।

✧ सबसे दूर होने वाला व्यवहार और कठिन कार्यों से बचना

✧ बेचैनी और चिड़चिड़ापन

✧ छोटी-छोटी बातों पर ज्यादा-प्रतिक्रिया

✧ एकाग्रता में कठिनाई और याददाश्त में गिरावट

✧ पूर्णता की अत्यधिक खोज

बचपन और किशोरावस्था में घबराहट विकारों की सामान्य श्रेणियों में निम्नलिखित शामिल हैं:

✧ व्यापक घबराहट विकार

शारीरिक परेशानी के विभिन्न लक्षणों (जैसे, सिरदर्द, पेट दर्द, आदि) के साथ, विभिन्न दैनिक मामलों के बारे में अत्यधिक और बेकाबू घबराहट होना, ।

✧ सामाजिक घबराहट विकार/ सोशल फोबिया

किसी से आंखें मिलाने से बचना, शरमाना या कांपना, और अक्सर गतिविधियों या दूसरों के साथ संपर्क से दूर रहने की कोशिश करने जैसे व्यवहारों के साथ एक या अधिक सामाजिक स्थितियों में किसी से भी लगातार डरे रहना ।

✧विशिष्ट घबराहट

विशिष्ट स्थितियों या वस्तुओं (जैसे, जानवर, अंधेरी जगह, लिफ्ट, खून, आदि) के बारे में बेवजह का डर और घबराहट होना और इन स्थितियों या वस्तुओं से बचने की कोशिश करना, या यहां तक कि ऐसी स्थितियों या वस्तुओं के सामने चिल्लाना या रोना।

✧ अलगाव घबराहट विकार

अपने माता-पिता को खोने या उन्हें होने वाले संभावित नुकसान को लेकर बहुत ज्यादा चिंता के कारण भावनात्मक रूप से जुड़े व्यक्तियों (जैसे माता-पिता या देखभाल करने वाले) से अलग होने पर विकासात्मक रूप से अनुचित और अत्यधिक भय या घबराहट दिखाना । उदाहरण के लिए, वे सुरक्षित महसूस करने के लिए स्कूल जाने से इंकार कर सकते हैं या अपने माता-पिता को बार-बार फोन कर सकते हैं।

माता-पिता की भूमिका

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

- ➢ अपने बच्चे के लिए जल्द से जल्द मनो-चिकित्सा मशवरा 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 घबराहट विकार से पीड़ित होने का आकलन करने के बाद, मुझे चाहिए**...**

- ➢ 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 (यदि लागू हो) ले लें
- ➢ मेरे 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 सीखने 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

आपके बच्चे का समर्थन करते समय निम्नलिखित कार्यनीतियों पर विचार किया जा सकता है:

संपर्क कौशल और भावना प्रबंधन

- अपने बच्चे की घबराहट की भावना को स्वीकार करें, धैर्यपूर्वक उसकी चिंताओं को सुनें और जल्दबाजी में टिप्पणी या दोष न दें
- अपने बच्चे को गहरी सांस लेने जैसी विश्राम कार्यनीतियों के द्वारा उसकी घबराहट को शांत करना सिखाएं
- अपने बच्चे का उसकी घबराहट में निहित मुख्य समस्याओं के बारे में सोचने के लिए मार्गदर्शन करें, उसके साथ समाधान निकालें और अपने बच्चे को सकारात्मक तरीकों से उसके डर का सामना करने के लिए प्रोत्साहित करें

व्यवहार प्रबंधन

- अचानक होने वाली घटनाओं का सामना करते समय उसकी चिंता या घबराहट को कम करने के लिए अपने बच्चे को उसके जीवन के संभावित परिवर्तनों के बारे में उसे पहले से सूचित करें
- उसकी घबराहट को कम करने के लिए उचित मात्रा में अपने बच्चे के साथ अभ्यास या पूर्वाभ्यास करें करें   ताकि वह धीरे-धीरे उस वातावरण या चीजों के संपर्क में आ सके जो उसे डराती हैं
- समय सारिणी सेट करने में अपने बच्चे की मदद करें ताकि वह धीरे-धीरे अपने दैनिक स्कूल कार्य पूरा कर सके, और विश्राम गतिविधियों को अंजाम दे सके

माता-पिता की भावनात्मक स्थिति उनके बच्चों के साथ उनकी बातचीत और उनके बच्चे को अनुशासित करने के तरीकों को भी प्रभावित कर सकती हैं ।

माता-पिता को चाहिए:

- उन चीजों या परिस्थितियों से बचने के बजाय जिनसे आप डरते हैं, बहादुरी से सामना करके अपने बच्चे के लिए एक अच्छे मॉडल बने .
- अपने खुद के शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य संतुलन पर ध्यान दें। आराम और विश्राम करने के लिए खुद को समय दें, और अपने बच्चे के विकास का समर्थन करने के लिए अनुशासन का सकारात्मक तरीका बनाए रखें

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 उसकी घबराहट वाली भावनाओं को नियंत्रित करने के लिए स्थान और समय प्रदान करें
- ऐसी गतिविधियों का अन्वेषण करें जो छात्र को आराम करने में सहायता कर सकती हैं और उपयुक्त होने पर छात्र को इन गतिविधियों में भाग लेने दें
- जरूरतमंद छात्र के लिए समूह प्रशिक्षण या व्यक्तिगत परामर्श प्रदान करें, उसके सामाजिक और भावनात्मक प्रबंधन और समस्या को सुलझाने के कौशल में वृद्धि करें , और उसकी क्षमता और आत्मविश्वास की भावना को बढ़ावा दें
- छात्रों की परिस्थितियों और जरूरतों के अनुसार छात्रों की दिनचर्या और उपस्थिति से संबंधित मुद्दों को संभालने के दौरान लचीली व्यवस्था तैयार करें

छात्र को शिक्षक और साथियों के साथ जुड़ने और संवाद करने में सहायता करना

- छात्र के   सकारात्मक व्यवहार और व्यक्तिगत गुणों के साथ साथ उसके आत्म-विश्वास को बढ़ाने के लिए विभिन्न पहलुओं में किये गए उसके प्रयास की प्रशंसा करें
- छात्र को धीरे-धीरे और दिन-ब-दिन बढने वाली घबराहट की स्थितियों का सामना करने के लिए प्रोत्साहित करें, और उसकी साहसी व्यवहार की सराहना करें
- सामाजिक दायरे का निर्माण करने के लिए छात्र के लिए सहायक सहकर्मी साथियों की व्यवस्था करें

छात्र को शिक्षा की गतिविधियों में शामिल करना

- उन कार्यों या सीखने की गतिविधियों के लिए उचित मात्रा में अभ्यास या पूर्वाभ्यास की व्यवस्था करें जिनको लेकर छात्र चिंतित है ताकि उसका आत्मविश्वास बढ़ाया जा सके
- छात्र की स्थितियों और क्षमताओं के अनुसार अपेक्षाओं को समायोजित करेंI सीखने की गतिविधियों , सवाल पूछने के तरीके और कार्य की मांगों को व्यवस्थित करें या उसके काम को चरण दर चरण पूरा करने में मदद करने के लिए अतिरिक्त संकेत और सहायता दें।

कार्यों के पूरा होने के बाद उनकी प्रशंसा करें, ताकि उनकी क्षमता की भावना को मजबूत किया जा सके

- छात्र के दबाव को कम करने के लिए उसकी ज़रूरतों के अनुसार गृहकार्य की व्यवस्था करें
- छात्रों की आवश्यकताओं और विशेषज्ञों के सुझाव के अनुसार विशेष परीक्षा व्यवस्था प्रदान करें

समर्थन और गृह-विद्यालय सहयोग को मजबूत करना

- आवश्यकतानुसार गंभीर परेशानीयों वाले छात्रों को गहन सहायता सेवाएं प्रदान करें, जैसे कि एक व्यक्तिगत शिक्षा योजना तैयार करना, नियमित समीक्षा और अनुवर्ती कार्यवाही करना
- विद्यालय , माता-पिता और विशेषज्ञों (जैसे स्वास्थ्य देखभाल विशेषज्ञ , सामाजिक कार्यकर्ता, मनोवैज्ञानिक, आदि) के बीच घनिष्ठ सहयोग और संपर्क बनाए रखें।

उपयोगी वेबसाइट

शिक्षा ब्यूरो

शिक्षा ब्यूरो का होमपेज

"SENSE" एकीकृत शिक्षा और विशेष शिक्षा सूचना ऑनलाइन

"Mental Health @School" छात्र मानसिक स्वास्थ्य सूचना ऑनलाइन

एकीकृत शिक्षा के लिए संपूर्ण विद्यालय दृष्टिकोण पर संचालन मार्गदर्शिका

मानसिक बीमारी वाले छात्रों को समझने और उनकी सहायता करने पर शिक्षक संसाधन पुस्तिका

स्वास्थ्य विभाग

बाल मूल्यांकन सेवा

छात्र स्वास्थ्य सेवा

समाज कल्याण विभाग

सामाजिक सेवा की हाँगकाँग परिषद

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