

साइकोसिस

साइकोसिस वाले बच्चों की मदद कैसे करें

"साइकोसिस" क्या है?

मनोविकार(सिज़ोफ्रेनिया, भ्रम संबंधी विकार, आदि सहित) एक प्रकार का मस्तिष्क रोग है। मस्तिष्क तंत्रिका तंत्र के विकार के कारण, किसी के "विचार" और "धारणा" में गड़बड़ी होती है, जो व्यक्ति को असामान्य भावना, भाषण और व्यवहार की ओर अग्रसर करता है,। "विचार" का तात्पर्य विचारों की सामग्री और संगठन से है, जबकि "धारणा" पांच अलग-अलग इंद्रियों द्वारा महसूस की गई अनुभूति को संदर्भित करती है। मनोविकार से पीड़ित होने पर, लोग अपने आस-पास की वास्तविकता को ठीक से नहीं समझ सकते हैं, न ही वे अपने खुद के विचारों और भावनाओं पर काबू पा सकते हैं और न ही अपने आप को स्पष्ट रूप से व्यक्त कर पाते हैं।

मनोविकार के सामान्य लक्षणों में निम्नलिखित शामिल हैं:

- मतिभ्रम, जैसे सुनना, देखना, गंध, या कुछ गैर-मौजूद आवाजें, वस्तुएं या गंधों को महसूस करना
- भ्रम जो अविश्वसनीय हैं और वास्तविकता से कोसों दूर हैं
- उलझे हुए विचार, असंगत और अतार्किक बात करना
- प्रेरणा की कमी
- अपने रूप-रंग और व्यक्तिगत स्वच्छता की देखभाल करने की उपेक्षा करना
- भावनाओं को व्यक्त करने की क्षमता का बिगड़ना
- भाषण की कमी

माता-पिता की भूमिका

यदि मुझे संदेह है कि मेरे बच्चे को मनोविकार 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 मनोविकार से पीड़ित होने का आकलन करने के बाद, मुझे...

- सुझाई गई उपचार योजना को शुरू करने में स्वास्थ्य विशेषज्ञों 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 लें (यदि लागू हो)
- 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
- मेरे 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

अपने बच्चे की सहायता करते समय निम्नलिखित कार्यनीतियों पर विचार किया जा सकता है:

चिकित्सा अनुवर्ती और दवा प्रबंधन की व्यवस्था

- मनोविकार के उपचार में दवा सबसे महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। मनोचिकित्सकों से मिलने के लिए आपको अपने बच्चे को समय पर अनुवर्ती भेट के लिए ले जाना चाहिए, निर्देश के अनुसार दवा लें और दवा लेने के बाद उसकी प्रगति का अवलोकन करें
- दोबारा होने की संभावना कम करने के लिए, भले ही बच्चे की हालत स्थिर हो गई हो, उसे डॉक्टरों के निर्देशों के अनुसार दवा लेते रहना चाहिए, और उसे दवा को स्वयं कम या बंद नहीं करना चाहिए

वातावरण और दैनिक गतिविधि में व्यवस्था

- घर पर उन वस्तुओं की संख्या कम करें जिनसे आपके बच्चे को क्रोध आ सकता है
- बच्चे की हालत के आधार पर, उसे सामाजिक रूप से अलग-थलग होने से बचाने के लिए उसके लिए नियमित और उचित मात्रा में पारिवारिक या सामाजिक गतिविधियों की व्यवस्था करने का, प्रयास करें

संपर्क कौशल

- बात करते समय शांत रहें और अपने बच्चे की भावनाओं को भड़काने से बचें
- अपने बच्चे से सीधे संवाद करने के लिए सरल वाक्यों का प्रयोग करें, अपने विचारों और भावनाओं को स्पष्ट रूप से व्यक्त करें, और जब आवश्यक

हो तो जो आपने कहा है उसे दोहराएं

- कार्यों और शब्दों के माध्यम से चिंता और स्वीकृति दिखाएं, जैसे कि अपने बच्चे के साथ ज्यादा समय बिताना या उत्साहवर्धक नोट्स लिखना
- उसकी ताकत और उसके द्वारा किए गए प्रयासों के लिए अपने बच्चे की प्रशंसा करें, और उसका आत्मविश्वास बढ़ाने के लिए उसे समय पर प्रोत्साहित करें
- जब आपके बच्चे को परेशानियों का सामना करना पड़ रहा हो, उसे व्यवस्थित समस्या-समाधान कार्यनीतियों के साथ समस्याओं को चरण दर चरण हल करना सिखाएं
- अपने बच्चे के मतिभ्रम और भ्रम का जवाब देते समय, आपको उसके अनुभवों को धैर्य से सुनना चाहिए, बीमारी से परेशान होने के बारे में उसकी भावनाओं को समझें और उसके साथ इन मतिभ्रम और भ्रम की सच्चाई के बारे में बहस करने से बचें साथ ही , आपको यह दिखावा करने की आवश्यकता नहीं है कि आप उसके मतिभ्रम और भ्रम को महसूस कर सकते हैं

भावना प्रबंधन

- अपने बच्चे की भावनाओं को समझें और स्वीकारें, और अपनी भावनाओं को व्यक्त करने के लिए उन्हें उपयुक्त वाक्यांशों और वाक्य का उपयोग करने के लिए मार्गदर्शन करें
- मतिभ्रम या भ्रम होने पर चिंता कम करने के लिए उचित विश्राम विधियों , जैसे गहरी सांस लेने और विश्राम करने वाले व्यायाम का उपयोग करने के लिए अपने बच्चे का मार्गदर्शन करें

परिवार प्रबंधन

- अनुशासन का एक सकारात्मक तरीका बनाए रखें और अपने बच्चे के व्यवहार की अत्यधिक सुरक्षा या आलोचना करने से बचें
 - अपने बच्चे के प्रति अपनी अपेक्षाओं और मानकों को उसकी योग्यताओं के अनुसार समायोजित करें
 - स्वास्थ्य लाभ के दौरान, आप उसे स्वयं की देखभाल करना सीखने के लिए प्रोत्साहित कर सकते हैं ताकि उसकी स्वतंत्रता का विकास हो सके
- अपने बच्चे की स्थिति की देखभाल करने के अलावा, देखभाल करने वालों को भी अपने स्वयं के मानसिक स्वास्थ्य पर ध्यान देना चाहिए।**

इसलिए, आप कर सकते हैं:

- प्रभावी व्यक्तिगत तनाव प्रबंधन विधियों का विकास करें और आपके बच्चे के विकास में सहायता के लिए शारीरिक और मानसिक संतुलन बनाए रखें
- सामुदायिक संसाधनों का अच्छा इस्तेमाल करें या बच्चे की देखरेख के काम को परिवार के सदस्यों के साथ साझा करें
- परिवार के सदस्यों के लिए सहायता समूहों में शामिल हों और समूह के सदस्यों के साथ मुश्किलों और अनुभव को बाँटें

समर्थन उपाय और कार्यनीतियाँ

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

विद्यालय समायोजन में छात्र की सहायता करना

- छात्र के लिए उचित सहायता उपायों और कार्यनीति को विकसित करने के लिए चिकित्सा टीम के साथ चर्चा करें ताकि उन्हें विद्यालय में मतिभ्रम और भ्रम से निपटने में मदद मिल सके
- विचारों और वास्तविकता के बीच अंतर करने की छात्र की क्षमता में सुधार करने के लिए विद्यालय में मनोवैज्ञानिक उपचार में उपयोग की जाने वाली कार्यनीतियों को लागू करने में उनकी सहायता करें
- छात्र को बहुत अधिक दबाव में डालने से बचने के लिए छात्र को उसकी क्षमता और स्थिति के अनुसार कक्षा गतिविधियों में भाग लेने की अनुमति दें
- छात्रों की परिस्थितियों और ज़रूरतों के आधार पर दिनचर्या और उपस्थिति की आवश्यकताओं को स्थिति के अनुसार ह संभालें

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

- एक देखभाल करने वाली विद्यालय संस्कृति की स्थापना करें, मनोविकार के बारे में शिक्षकों और छात्रों की समझ को बढ़ाएँ और मनोविकार वाले छात्रों को समावेशी मानसिकता के साथ स्वीकार करें
- शिक्षकों को मनोविकार वाले छात्र के प्रति अधिक से अधिक ध्यान देना चाहिए, जैसे उसके सुधारों की प्रशंसा करना और स्पष्ट रूप से इशारा करना, या उसके लिए कुछ उत्साहजनक शब्द लिखना
- मनोविकार वाले छात्र की सहायता करने के लिए सहायक साथियों की व्यवस्था करें और शैक्षणिक सहायता प्रदान करें

शिक्षा की गतिविधियों में छात्र को शामिल करना

- छात्र की स्मृति, एकाग्रता और व्यवस्था पर भार को कम करने के लिए ज़रूरतमंद छात्र के लिए उपयुक्त शिक्षण सहायता प्रदान करना
- संक्षिप्त निर्देश दें और जब आवश्यक हो उन्हें दोहराएं, या मौखिक या दृश्य संकेत दें
- छात्र के प्रति उसकी क्षमता के अनुसार अपेक्षाओं को समायोजित करें, कार्यों को छोटे भागों में विभाजित करें और छात्र को कक्षा में सीखने की सामग्री को संसाधित करने के लिए संगठन के तरीकों का इस्तेमाल करना और स्मृति साधनों का उपयोग करना सिखाएं
- छात्र के दबाव को कम करने के लिए उसकी ज़रूरतों के अनुसार गृहकार्य की व्यवस्था करें
- छात्रों की आवश्यकताओं और विशेषज्ञों से सुझाव के अनुसार विशेष परीक्षा व्यवस्था प्रदान करें

समर्थन और गृह-विद्यालय सहयोग को मजबूत करना

- आवश्यकता पड़ने पर गंभीर परेशानी वाले छात्रों के लिए गहन सहायता सेवाएं प्रदान करें, जैसे व्यक्तिगत शिक्षण योजना तैयार करना, नियमित समीक्षा और अनुवर्ती कार्यवाही करना
- छात्रों के फॉलो-अप और दवा लेने की स्थिति के बारे में जानने के लिए विद्यालय, माता-पिता और विशेषज्ञों (जैसे स्वास्थ्य देखभाल विशेषज्ञ, सामाजिक कार्यकर्ता और मनोवैज्ञानिक, आदि) के बीच घनिष्ठ सहयोग और संपर्क बनाए रखें,
- यदि छात्र में पुनरावृत्ति के लक्षण दिखाई देते हैं, तो विद्यालय को जल्द से जल्द उचित सहायता लेने के लिए उसके परिवार और चिकित्सा कर्मचारियों के साथ संवाद करना चाहिए

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 सम्पूर्ण स्कूल दृष्टिकोण पर ऑपरेशन गाइड

https://sense.edb.gov.hk/uploads/page/integrated_education/landing/ie_guide_en.pdf

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

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>

अस्पताल प्राधिकरण

"मनोविकृति" सेवा कार्यक्रम

<https://www3.ha.org.hk/easy/eng/service.html>

समाज कल्याण विभाग

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

सामाजिक सेवा की हांगकाँग 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

प्रारंभिक मनोविकृति वाले युवा लोगों के लिए प्रारंभिक मूल्यांकन सेवा (EASY) 2928 3283

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>