मानसिक बीमारी से ग्रस्त बच्चों की सहायता कैसे करें

शिक्षा ब्यूरो 2022

परिचय

माता-पिता हमेशा अपने बच्चों को एक उपयुक्त जीने और सीखने का माहौल प्रदान करना चाहते हैं ताकि उन्हें उनकी क्षमता विकसित करने में मदद मिल सके। प्रारंभिक पहचान और समर्थन के साथ, जिन बच्चों और किशोरों में मानसिक स्वास्थ्य संबंधी आवश्यता होने का संदेह है, उनकी स्थिति को और खराब होने से रोका जा सकता है, ताकि उनके जीवन पर बीमारी के प्रभाव को कम किया जा सके और ठीक होने की अधिक संभावना हो ।

"मानसिक बीमारी" (MI) क्या है?

मानसिक बीमारी (MI) एक स्वास्थ्य की स्थिति है। MI वाले छात्रों द्वारा प्रदर्शित लक्षणों में असामान्य अनुभूति, सोच, भावना, धारणा, व्यवहार या शारीरिक कार्य शामिल हैं। MI शिक्षा, सामाजिक या कार्य प्रदर्शन सहित छात्रों के जीवन के विभिन्न पहलुओं को प्रभावित करेगा। सामान्य तौर पर, MI वाले रोगियों में पूर्वग्रामी या मानसिक बीमारी के शुरू होने से पहले के लक्षण हो सकते हैं, जैसे लगातार खराब मूड, कम भूख, लंबे समय तक अनिद्रा, आत्म-देखभाल की उपेक्षा, जल्दबाज़ी या अवास्तविक निर्णय लेना आदि। MI विभिन्न प्रकार के होते हैं। आमतौर पर बच्चों और किशोरों में देखे जाने वालों में चिंता विकार, अवसादग्रस्त विकार और जुनूनी अनियंत्रित विकार हैं। उनके बीच, अधिक गंभीर प्रकार हैं, जैसे कि मानसिक विकार और द्विध्रुवी भावात्मक विकार, और लक्षण ज्यादा बार लगातार होते हैं और व्यापक प्रभाव पैदा कर सकते हैं। अन्य प्रकार के MI में विपक्षी उद्दंड विकार, टॉरेट सिंड्रोम और भोजन विकार, आदि शामिल हैं।

MI वाले बच्चों और किशोरों में उनकी स्वास्थ्य स्थिति और दवा के दुष्प्रभाव के कारण सुधार में निम्नलिखित कठिनाइयाँ होने की संभावना अधिक होती है:

- **मानसिक स्थिति**: आसानी से थकान महसूस होना, नींद आना, धुंधली दृष्टि होना, चक्कर आना, सुस्त होना, उत्तेजित होना आदि।
- **संपर्क और सामाजिक संबंध**: सुस्त, चुप रहना और दूसरों की प्रतिक्रियाओं के प्रति अत्यधिक संवेदनशील होना, आदि। ये बदलाव उनके संचार और अन्य लोगों के साथ बातचीत को प्रभावित कर सकते हैं, और अन्य लोग आसानी से उनके व्यवहार और दृष्टिकोण को गलत समझ सकते हैं
- संज्ञानात्मक कार्यप्रणाली: प्रसंस्करण गति ध्यान , योजन और संगठन, मौखिक प्रवाह, क्रियाशील स्मृति, मौखिक शिक्षा/स्मृति, दृश्य स्मृति, आदि में कठिनाइयों के कारण उनकी शिक्षण प्रगति में बाधा उत्पन्न हो सकती है।

माता-पिता की भूमिका

मुझे संदेह है कि मेरे बच्चे को MI हो सकता है...

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

मेरे बच्चे को MI होने का आकलन किया गया है…

- 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 प्राप्त हो जिसकी उसे

आवश्यकता है और परामर्श के अनुसार दवा ले (यदि लागू हो)

- स्कूल को अपने बच्चे की विशेष शिक्षात्मक आवश्यकताओं के बारे में जल्द से जल्द जानकारी उपलब्ध कराने की पहल करें, इसमें उपयुक्त सहायता सेवाओं की व्यवस्था के लिए स्कूल को उसकी मनो-चिकित्सा रिपोर्ट पास करना शामिल है
- अपने बच्चे की सीखने और सुधार की स्थिति को समझने के लिए विद्यालय मार्गदर्शन टीम या विद्यालय के सामाजिक कार्यकर्ता, SENCO, छात्र सहायता टीम, कक्षा अध्यापक और विषय शिक्षकों के साथ संपर्क बनाए रखें ; और यदि आवश्यक हो तो संयुक्त रूप से उपयुक्त समर्थन कार्यनीतियों पर चर्चा करें
- अपने बच्चे की क्षमताओं के आधार पर उसके प्रति अपनी आवश्यकताओं और अपेक्षाओं में सुधार करें
- अपने बच्चे को उनकी भावनाओं को नियंत्रित करने में मदद करने के लिए निम्नलिखित संपर्क कौशल का उपयोग करें:
    - धैर्यपूर्वक सुनें, अपने बच्चे को अपनी भावनाएं व्यक्त करने के लिए प्रोत्साहित करें, उसकी भावनाओं और विचारों को समझने और उनको स्वीकार करने के लिए अपने आप को उसकी जगह पर रखें और सोचें, ताकि आपका बच्चा महसूस कर सके कि आप उसके साथी हैं
    - अपने बच्चे की ताकत का अन्वेषण और पुष्टि करें, उसकी प्रगति की प्रशंसा करें और एक सकारात्मक आत्म अवधारणा बनाने में उसकी सहायता करें
    - अपने बच्चे को भावनाओं से उचित तरीके से निपटना सिखाएं जैसे गहरी साँसें लें, विश्राम करें आदिI
- अच्छी जीवन शैली स्थापित करने के लिए घर पर उचित व्यवस्था करें, जैसे
    - अपने बच्चे को एक स्वस्थ जीवनशैली अपनाने के लिए प्रोत्साहित करें। रोजाना संतुलित आहार लें, पर्याप्त आराम/नींद लें, और नियमित रूप से आराम देने वाली गतिविधियों या व्यायामों में भाग लें
    - अपने बच्चे के साथ एक वास्तविक और व्यावहारिक समय सारिणी तैयार करें ताकि उसकी घबराहट को दूर करने के लिए बारी-बारी से शिक्षा की गतिविधियाँ और मनोरंजन की गतिविधियाँ की जा सकें
    - अपने बच्चे को ध्यान केंद्रित करने में और तनाव कम करने में मदद करें। आप कार्यों को छोटे चरणों में बांटने में मदद कर सकते हैं ताकि वह एक-एक करके उन्हें पूरा कर सके
    - अपने बच्चे को सामाजिक बातचीत में शामिल होने के लिए प्रोत्साहित करें। उसे दोस्तों या परिवार के सदस्यों के साथ स्वस्थ अवकाश गतिविधियों में भाग लेने के लिए प्रोत्साहित करें ताकि उसे दूसरों के संपर्क में रहने और सामाजिक समर्थन प्राप्त करने में मदद मिल सके

विशिष्ट प्रकार के MI वाले बच्चों की सहायता करने के बारे में अधिक जानकारी के लिए, माता-पिता "बच्चों के मानसिक स्वास्थ्य की देखभाल" माता-पिता की शिक्षा श्रृंखला - पैम्फलेट का संदर्भ ले सकते हैं। (वेबसाइट "SENSE" और शिक्षा ब्यूरो (EDB) के "Mental Health@School" पर अपलोड की गईं हैं) (लिंक के लिए पिछला पृष्ठ देखें)।

समर्थन उपाय और कार्यनीतियों

सामान्य तौर पर, मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं वाले विद्यार्थी सामान्य विद्यालयों में जाते हैं। उन्हें निदान, इलाज और अनुवर्ती कार्यवाही के लिए स्वास्थ्य पेशेवरों (मनोचिकित्सकों नैदानिक मनोवैज्ञानिकों अथवा चिकित्सा सामाजिक कार्यकर्ताओं सहित) (की आवश्यकता

होती है। । विद्यालय इन छात्रों को विद्यालय की सेटिंग में समर्थन देने के लिए पूरक भूमिका निभाते हैं। वे छात्रों की आवश्यकताओं के अनुसार निम्नलिखित सहायता प्रदान करेंगे:

- MI के लक्षण भिन्न होते हैं। कुछ हल्के और क्षणिक होते हैं, जबकि अन्य गंभीर और लगातार होते हैं। यदि छात्रों को अपनी बीमारी के कारण समायोजन में कठिनाई होती है, जो उनके ठीक होने पर भी असर डालता है, तो उन्हें तनाव को कम करने आत्म-विश्वास का पुनर्निर्माण करने और उनके मुकाबला करने के कौशल को बढ़ाने में मदद करने के लिए समर्थन और सुधार की व्यवस्था की जा सकती है, इस प्रकार उनकी क्षणिक कठिनाइयों पर काबू पाया जा सकता है । उदाहरण के लिए, निम्नलिखित तीन पहलुओं में उपयुक्त और प्रभावी समर्थन कार्यनीतियाँ तैयार की जा सकती हैं:

1. **उचित तरीके और दिनचर्या के साथ स्कूली जीवन के पुनर्निर्माण में छात्रों की सहायता करना**
   एक नियमित विद्यालय जीवन बनाए रखने से MI के साथ छात्रों को एक स्वस्थ और नियमित जीवन शैली के पुनर्निर्माण में मदद मिल सकती है, और विद्यालय में उनका सकारात्मक अनुभव भी उनके ठीक होने में मदद करता है।

2. **छात्रों कोशिक्षकों और साथियों के साथ जुड़ने और संवाद करने में मदद करना**
   ठीक होने के शुरुआती चरण में, जहाँ तक हो सके छात्रों के तनाव को कम किया जाना चाहिए, लेकिन उन पर आवश्यकताओं को धीरे-धीरे उनकी ठीक होने की प्रगति और स्कूल के समायोजन की प्रगति के अनुसार समायोजित किया जा सकता है ताकि उन्हें अपने विद्यालय जीवन के पुननिर्माण में मदद मिल सके। अगर स्थिति की अनुमति है, तो विद्यालय छात्रों की सहभागिता और शामिल होने की भावना को बढ़ाने के लिए उनके साथ प्रासंगिक व्यवस्थाओं पर चर्चा करने पर विचार कर सकता है।

3. **शिक्षा की गतिविधियों में छात्रों को शामिल करना**
   छात्रों के लिए एक देखभाल और मैत्रीपूर्ण शिक्षा का माहौल तैयार करें। उन्हें महसूस कराएं कि वे सुरक्षित हैं और उनकी देखभाल की जा रही है, और उन्हें यथाशीघ्र स्कूली जीवन में समायोजित करने में मदद करें; अपनी बीमारी के कारण हुई विद्यार्थियों की संज्ञानात्मक कठिनाइयों को समझो , शिक्षण कार्यनीतियों में समायोजन करके कक्षा में भाग लेने में उनकी मदद करें, और साथ ही, उनकी आवश्यकताओं के आधार पर समायोजन करें

पूछताछ के लिए उपयोगी वेबसाइट और टेलीफोन नंबर
शिक्षा ब्यूरो

http://www.edb.gov.hk

हांगकांग रिजनल एज्यूकेशन ऑफिस	2863 4646
कॉव्लून रिजनल एज्यूकेशन ऑफिस	3698 4108
न्यू टेरीटरीज ईस्ट रिजनल एज्यूकेशन ऑफिस	2639 4876
न्यू टेरीटरीज वेस्ट रिजनल एज्यूकेशन ऑफिस	2437 7272
विशेष शिक्षा पर सामान्य पूछताछ	3698 3957
एज्यूकेशनल साइकोलॉजी सर्विस सेक्शन	
• हांगकांग	3695 0486
• कॉव्लून	3698 4321/ 3907 0949

- न्यू टेरीटरीज ईस्ट 3547 2228
- न्यू टेरीटरीज वेस्ट 2437 7270

“Mental Health@School” छात्र मानसिक स्वास्थ्य सूचना ऑनलाइन
https://mentalhealth.edb.gov.hk/en

“SENSE” एकीकृत शिक्षा और विशेष शिक्षा की जानकारी ऑनलाइन
https://sense.edb.gov.hk

• MI वाले छात्रों की सहायता करने के बारे में जानकारी
https://sense.edb.gov.hk/en/types-of-special-educational-needs/intellectual-disability/index.html

• "एकीकृत शिक्षा के लिए पूरेविद्यालय के दृष्टिकोण पर अभिभावक मार्गदर्शिका"
https://sense.edb.gov.hk/uploads/page/integrated-education/guidelines/ieparentguide.pdf

• "एकीकृत शिक्षा के लिए संपूर्ण विद्यालय दृष्टिकोण" पर संचालन मार्गदर्शिका
https://sense.edb.gov.hk/uploads/page/integrated_education/landing/ie_guide_en.pdf

स्वास्थ्य विभाग

चाइल्ड असेसमेंट सर्विस	https://www.dhcas.gov.hk/en/
स्टूडेंट हेल्थ सर्विस	https://www.studenthealth.gov.hk/eindex.html

समाज कल्याण विभाग
https://www.swd.gov.hk