

अब्सेसिव कम्पल्सिव विकार

अब्सेसिव कम्पल्सिव विकार भएका बालबालिकाहरूलाई कसरी मद्दत गर्ने

“अब्सेसिव कम्पल्सिव विकार” भनेको के को?

अब्सेसिव कम्पल्सिव विकार (OCD) भएका व्यक्तिहरू मस्तिष्कको निरन्तर अलार्मको कारणले सम्भावित संकटहरूप्रति विशेष रूपमा संवेदनशील हुन्छन्, जसको परिणामस्वरूप निम्न मध्ये एक वा दुवै प्रमुख लक्षणहरू देखा पर्छन्:

जुनून/तल्लीनता

- जुनून/तल्लीनता भनेको OCD भएका मानिसहरूको मनमा बारम्बार देखा पर्ने विचार, आग्रह वा चित्रहरू हुन्। तिनीहरूलाई यी विचारहरू एकदमै गलत र युक्तिसंगत हुन्छन् भनेर थाहा भए तापनि तिनीहरूले यी विचारहरू कोर्नदेखि रोक्न सक्दैनन्। विचारलाई दबाउने प्रयास गर्दा तिनीहरू झन् अष्टेरोमा पर्दछन्।
- सामान्य कुरामा अलिझन्डेर, गल्ती गर्ने शंका, किटाणुद्वारा खाद्य प्रदूषणको चिन्ता आदि पर्छन्।

बाध्यता

- आफ्नो जुनून/तल्लीनताले गर्दा हुने अस्वस्थता वा चिन्ता कम गर्न मानिसहरूले बारम्बार "संस्कार" गर्न वा "संस्कारहरू" गर्न उत्प्रेरित भएको महसुस गर्छन्। जबरजस्ती गर्दा कुनै आनन्द वा सन्तुष्टि पाउँदैन न त यसले चिन्तालाई प्रभावकारी ढंगमा हटाउँछ।
- सामान्य बाध्यतामा निरन्तर हात धुनु, विद्यालयको झोला बारम्बार जाँच गर्नु, परिवारका सदस्यहरूलाई निरन्तर एउटै प्रश्नको जवाफ दिन अनुरोध गर्नु, केही शब्द वा वाक्यांशहरू मौन रूपमा वाचन गर्नु आदि पर्छन्।

OCD भएका मानिसहरूले यी विचार वा व्यवहारहरू अव्यावहारिक र अत्यधिक हुन्छन् भन्ने कुरा बुझेका हुन्छन् तर तिनीहरूलाई आफ्नो नियन्त्रणको कमी महसुस हुन्छ। जब OCD भएका मानिसहरूले यी विचार वा व्यवहारहरूमा धेरै समय बिताउँछन्, उनीहरूको दैनिक जीवनमा गम्भीर असर परिरहेको हुन्छ (जस्तै: घरबाट निस्कँदा धेरै समय लिनु, होमवर्क वा संशोधन पूरा गर्न असफल हुनु, साथीहरूले गलत अर्थ लगाउनु वा शारीरिक असुविधा हुनु आदि)।

आमाबाबुको भूमिका

यदि मलाई मेरो बच्चालाई OCD छ भन्ने शंका छ भने, मैले...

- सकेसम्म चाँडै मेरो बच्चाको लागि मनोचिकित्सक परामर्श र मूल्याङ्कन गर्नुपर्छ, ताकि उसको लागि उपयुक्त उपचार र सहयोग प्रशिक्षणको व्यवस्था गर्न सकियोस्।
- विशेष शैक्षिक आवश्यकता संयोजक (SENCO), कक्षा शिक्षक, विद्यालय मार्गदर्शन टोली वा विद्यालय सामाजिक कार्यकर्तासँग उपयुक्त समर्थन सेवाहरूको व्यवस्थाका लागि सम्पर्क सुरु गर्नुपर्छ।

मेरो बच्चालाई OCD भएको मूल्याङ्कन गरिसकेपछि, मैले...

- मेरो बच्चाले आवश्यक उपचार पाउँछ र तोकिएबमोजिम औषधि लिन्छ (यदि लागू भएमा) भन्ने कुरा सुनिश्चित गर्न सुझाव गरिएको उपचार योजना सञ्चालन गर्न स्वास्थ्य सेवा पेशेवरहरूसँग सहकार्य गर्नुहोस्।
- उचित सहयोग सेवाको व्यवस्थाका लागि विद्यालयलाई मनोवैज्ञानिक रिपोर्ट पास गर्ने लगायत मेरो बच्चाको विशेष शैक्षिक आवश्यकताको जानकारी विद्यालयलाई उपलब्ध गराउन पहल गर्नुपर्छ। मेरो बच्चाको सिकाइ र समायोजन अवस्था बुझ्न विद्यालय मार्गदर्शन।
- टोली वा विद्यालय सामाजिक कार्यकर्ता, SENCO, विद्यार्थी समर्थन टोली, कक्षा शिक्षक र विषय शिक्षकहरूसँग संचार कायम राख्ने; र आवश्यक परेमा उपयुक्त समर्थन रणनीतिहरू संयुक्त रूपमा छलफल गर्नुपर्छ।

तपाईंको बच्चालाई सहयोग गर्दा निम्न कुराहरू विचार गर्न सकिन्छ:

संचार सिप र भावना व्यवस्थापन

- आफ्नो बच्चाको कठिनाइहरू स्वीकार गर्नुहोस् र बुझ्नुहोस् कि उसले जानाजानी परिवारको निर्देशन विरुद्ध कार्य गर्दैन।
- आफ्नो बच्चालाई आराम गर्न र तनाव कम गर्न गहिरो सास फेर्ने र मांसपेशी आराम गर्ने जस्ता व्यायाम गर्न सिकाउनुहोस्।

- आफ्नै भावना र विचारप्रति इमानदार हुनुहोस्, आफ्नो शारीरिक तथा मानसिक सुस्वास्थ्यको सन्तुलनमा बढी ध्यान दिनुहोस्, आफूलाई पर्याप्त आराम दिनुहोस् र आफ्नो बच्चाको वृद्धिलाई समर्थन गर्न आमाबाबुको पालनपोषण गर्ने सकारात्मक तरिका कायम राख्नुहोस्

व्यवहार व्यवस्थापन

- आफ्नो बच्चाको लागि आफ्नो अपेक्षाहरू समायोजन गर्नुहोस् र संयुक्त रूपमा सहमत व्यवहार संशोधन योजनाहरू तयार गर्नुहोस्। जस्तै: प्रत्येक पटक उसले आफ्नो हात धोउँदा निश्चित अवधिभन्दा लामो समयसम्म उसको हात नधुने लक्ष्य निर्धारण गर्नुहोस्। थेरापिस्टको सुझाव र OCD को उपचार योजनाअनुसार परिवारका सदस्यहरूले आफ्नो जुनून/तल्लीनता वा बाध्यतालाई सुदृढ पार्नबाट बच्नको लागि, जस्तै, बाध्यताहरू निलम्बन गर्न अनुरोध, बाध्यताको आवृत्ति वा अवधिलाई सीमित गर्न, वा आश्वासन-खोजीमा कति पटक प्रतिबन्ध लगाउने जस्ता सहि व्यवहारका लागि उचित सीमा तोक्न सक्छन्
- आफ्नो बच्चालाई शरीर र मनलाई आराम दिन मद्दत गर्ने गतिविधिहरू पत्ता लगाउनुहोस् अनि पारिवारिक सम्बन्ध बढाउनुहोस्

समर्थन उपाय र रणनीतिहरू

साधारणतया, विद्यालयहरूले व्यक्तिगत विद्यार्थीहरूको आवश्यकता अनुसार निम्न समर्थन प्रदान गर्न सक्छन्:

विद्यार्थीलाई विद्यालय समायोजनमा सहयोग गर्ने

- विद्यार्थीलाई सुरक्षित महसुस गराउन र हेरचाह गर्न मायालु र मैत्रीपूर्ण सिकने वातावरण तयार पार्नुहोस्
- विद्यालयका कर्मचारीहरूलाई आवश्यक परेको बेला आफ्नो भावनालाई नियन्त्रणमा राख्न विद्यार्थीलाई सुरक्षित र शान्त वातावरणमा लैजान प्रबन्ध मिलाउनुहोस्
- खाँचोमा परेका विद्यार्थीको लागि व्यक्तिगत परामर्श प्रदान गर्नुहोस्, उपयुक्त हुँदा OCD को उपचार योजनाको उपक्रममा सहयोग गर्नुहोस्, विद्यार्थीको जागरूकता र तल्लीनता वा बाध्यताको समझ सुधार गर्नुहोस्, संयुक्त रूपमा ठोस व्यवहार संशोधन योजनाहरू तयार गर्नुहोस्, विद्यार्थीसँग तल्लीनता वा बाध्यताहरूसँग व्यवहार गर्नका लागि रणनीतिहरू छलफल गर्नुहोस्, र निर्धारित समयमा उसको प्रगतिको मूल्याङ्कन गर्नुहोस्

विद्यार्थीलाई शिक्षक तथा साथीहरूसित घुलमिल हुन र कुराकानी गर्न मद्दत गर्ने

- विद्यार्थीको बाध्यता व्यवहार जानाजानी गरिने विरोध होइन भन्ने बुझ्नुहोस् र त्यसको लागि दण्डित नदिनुहोस्
- विद्यार्थीको सकारात्मक व्यक्तिगत गुणहरूको प्रशंसा गर्नुहोस् र विद्यार्थीलाई आफ्नो क्षमता र मूल्यमान्यताको कदर गर्न कक्षाको उपयुक्त कर्तव्य वा अतिरिक्त क्रियाकलापहरूको प्रबन्ध मिलाउनुहोस्
- विद्यार्थीहरूलाई जुनून/तल्लीनता र बाध्यताहरूको सामना गर्न मद्दत खोज्न दृश्य संकेतको प्रयोग गर्न सिकाउनुहोस् (उदाहरणका लागि, "रातो संकेत" को अर्थ शिक्षकहरूलाई हस्तक्षेप गर्न आग्रह गर्नु हो र "हरियो संकेत" को अर्थ उसले आफैले यसको सामना गर्न प्रयास गरिरहेको छ)
- विद्यार्थीसँग सामूहिक क्रियाकलापमा भाग लिन, आफ्नो सामाजिक वृत्त विस्तार गर्न र विद्यार्थीहरूको अवस्थाको कारण कम अन्तरक्रियाबाट बच्न साथीहरूबीच आपसी समर्थन र सहिष्णुता प्रोत्साहित गर्न मैत्रीपूर्ण सहपाठीहरूको व्यवस्था गर्नुहोस्
- यदि कुनै विद्यार्थीको सामाजिक सम्बन्ध तिनको अवस्थाले गर्दा प्रभावित भएको छ भने, शिक्षकहरूले विद्यार्थीलाई कक्षामा केही सहयोगी साथीहरूसित जोडिदिन सक्छन् वा कक्षाको समूहमा उसलाई सिकाइ वा सामाजिक सहयोग दिने प्रबन्ध मिलाउन सक्छन्

विद्यार्थीलाई सिकने क्रियाकलापमा संलग्न गराउने

- विद्यार्थीको मनमा अचाक्ती ध्यान खलबलिएको छ भने छोटो निर्देशन दिनुहोस्। आवश्यक परेको बेला निर्देशनहरू दोहोर्‍याउनुहोस् वा तिनलाई ध्यान केन्द्रित गरिरहन मद्दत गर्ने दृश्य संकेत दिनुहोस्
- यदि कुनै विद्यार्थी आफ्नो अवस्थाको कारण सिकाइ क्रियाकलापमा प्रगति गरिरहन असमर्थ छ भने उसलाई चेकलिस्ट प्रयोग गर्न र काम गर्ने तालिका बनाउन मद्दत गर्नुहोस् जसले गर्दा तिनले बिस्तारै गतिविधि पूरा गर्न सक्छन्
- विद्यार्थीलाई उनीहरूको अवस्थाको कारणले गर्दा स्मृति, ध्यान र संगठनमा पर्ने भार कम गर्न उपयुक्त कक्षाकोठा समर्थन (जस्तै नोट लिने सहायता) प्रदान गर्नुहोस्

- विद्यार्थीको दबाव कम गर्नको लागि विद्यार्थीको आवश्यकता अनुसार गृहकार्यको व्यवस्था गर्नुहोस्
- विद्यार्थीको आवश्यकता र पेशेवरहरूको सुझाव अनुसार विशेष परीक्षाको व्यवस्था मिलाउनुस्

सहयोग र घर—विद्यालयको समन्वय बलियो बनाउने

- आवश्यकता अनुसार गम्भीर कठिनाई भएका विद्यार्थीहरूलाई सघन सहयोग सेवा प्रदान गर्ने, जस्तै व्यक्तिगत सिकाइ योजना तयार गर्ने, नियमित समिक्षा र अनुगमन गर्ने
- विद्यालय, आमाबाबु र पेशेवरहरू (जस्तै स्वास्थ्य सेवा पेशेवरहरू, सामाजिक कार्यकर्ता, मनोवैज्ञानिकहरू आदि) बीच घनिभूत सहकार्य र सञ्चार कायम गर्नुहोस् ।

उपयोगी वेबसाइटहरू

शिक्षा ब्यूरो

शिक्षा ब्यूरोको वेबसाइट

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

“SENSE” एकीकृत शिक्षा र विशेष शिक्षा सम्बन्धी अनलाइन जानकारी

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

“Mental Health@School” विद्यार्थीको मानसिक स्वास्थ्य सम्बन्धी अनलाइन जानकारी

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

एकीकृत शिक्षाको लागि सम्पूर्ण विद्यालय दृष्टिकोण बारे सञ्चालन गाइड

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

मानसिक विकार भएका विद्यार्थीहरूलाई बुझ्न र मद्दत गर्न शिक्षकहरूका लागि 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 मूल्याङ्कन सेवा

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

विद्यार्थी स्वास्थ्य सेवा

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

सामाजिक कल्याण विभाग

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

हङ्कङ समाज सेवा परिषद्

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

सोधपुछका लागि टेलिफोन नम्बरहरू

शिक्षा ब्यूरो

विशेष शिक्षाको बारेमा सामान्य सोधपुछ

3698 3957

अस्पताल प्राधिकरण

अस्पताल प्राधिकरण मानसिक स्वास्थ्य प्रत्यक्ष (24 घण्टा)

2466 7350

स्वास्थ्य विभाग

बाल मूल्याङ्कन सेवा
विद्यार्थी स्वास्थ्य सेवा

2246 6659
2349 4212

सामुदायिक स्रोत र हेल्पलाइन

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