

मनोविकृति(साइकोसिस)

मनोविकृति भएका बालबालिकाहरूलाई कसरी मद्दत गर्ने

"मनोविकृति" भनेको के हो?

मनोविकृति (स्कीजोफ्रेनिया, डेलुसनल डिसअर्डर आदि) एक प्रकारको मस्तिष्क रोग हो। मस्तिष्क स्नायु सञ्जालको विकारको कारणले गर्दा कुनै व्यक्तिको "विचार" र "धारणा"मा गडबडी हुन्छ, जसले व्यक्तिको असामान्य भावना, बोली र व्यवहारतर्फ डोच्याउँछ। "विचार" भन्नाले विचारको विषयवस्तु र सङ्गठनलाई जनाउँछ, जबकि "धारणा" भन्नाले पाँच भिन्न इन्द्रिय अङ्गहरूले महसुस गरेको अनुभूतिलाई जनाउँछ। साइकोसिसबाट पीडित हुँदा मानिसहरूले आफू वरपरको वास्तविकतालाई सही तरिकाले बुझ्न सक्दैनन् र आफ्नै विचार र भावनालाई नियन्त्रणमा राख्न सक्दैनन् र स्पष्ट रूपमा आफ्नो विचार व्यक्त गर्न सक्दैनन्।

मनोविकृतिका सामान्य लक्षणहरू यसप्रकार छन्:

- मतिभ्रम, जस्तै श्रवण, देख्ने, सुँच्ने, वा केही अस्तित्वहीन ध्वनि, वस्तु वा गन्ध महसुस गर्ने
- पत्याउने नसकिने र वास्तविकतासँग नमिल्ने भ्रमहरू
- भ्रमित विचारहरू, असंगत र अतार्किक रूपमा कुरा गर्नु
- उत्प्रेरणाको कमी
- आफ्नो बाहिरी रूप र व्यक्तिगत सरसफाइलाई बेवास्ता गर्ने
- भावनाहरू व्यक्त गर्ने क्षमताको हास
- बोलीमा कमी

आमाबाबुको भूमिका

यदि मलाई मेरो बच्चालाई ED 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, स्कूल मार्गदर्शन टोली वा स्कूल सामाजिक कार्यकर्तासँग उपयुक्त समर्थन सेवाहरूको व्यवस्थाका लागि सम्पर्क सुरु गर्नुपर्छ

मेरो बच्चालाई असाध्यै भएको मूल्याङ्कन गरिसकेपछि, मैले...

- मेरो बच्चाले उसलाई चाहिने उपचार पाउँछ र तोकिए अनुसार औषधि लिन्छ (यदि लागू हुन्छ) भन्ने कुरा सुनिश्चित गर्न सुझाव गरिएको उपचार योजना सञ्चालन गर्न स्वास्थ्य सेवा पेशेवरहरूसँग सहकार्य
- गर्नुहोस् उचित सहयोग सेवाको व्यवस्थाका लागि स्कूललाई बच्चाको मनोवैज्ञानिक रिपोर्ट पास गर्ने लगायत जति सक्दो चाँडो मेरो बच्चाको विशेष शैक्षिक आवश्यकताको जानकारी स्कूललाई उपलब्ध गराउन पहल गर्नुपर्छ
- मेरो बच्चाको सिक्ने र समायोजन अवस्था बुझ्न स्कूल मार्गदर्शन टोली वा स्कूल सामाजिक कार्यकर्ता, SENCO, विद्यार्थी समर्थन टोली, कक्षा शिक्षक र विषय शिक्षकहरूसँग संचार कायम राख्नु; र आवश्यक परेमा उपयुक्त समर्थन रणनीतिहरू संयुक्त रूपमा छलफल गर्नुपर्छ

बच्चालाई सहयोग गर्दा निम्न कुराहरू विचार गर्न सकिन्छ:

मेडिकल अनुगमन र औषधि व्यवस्थापनको व्यवस्था

- मनोरोगको उपचारमा औषधिले सबैभन्दा महत्वपूर्ण भूमिका निर्वाह गर्छ। मनोचिकित्सकहरूसित भेट्न, निर्देशनअनुसार औषधी सेवन गर्न र औषधी सेवन गरेपछि बच्चाको प्रगति अवलोकन गर्न तपाईंले आफ्नो बच्चालाई समयमै भेट्न लैजानुपर्छ
- बच्चाको अवस्था स्थिर भए पनि फेरि आउने सम्भावना कम गर्न चिकित्सकको निर्देशन अनुसार औषधि सेवन गरिरहनुपर्छ। आफैले औषधि कम गर्नु वा रोक्नु हुँदैन

वातावरण र दैनिक क्रियाकलापमा व्यवस्था

- आफ्नो बच्चालाई चिढ्याउन सक्ने घरमा हुने वस्तुहरूको संख्या घटाउनुहोस्

- बच्चालाई सामाजिक रूपमा अति पृथक हुनबाट रोक्न बच्चाको अवस्थालाई आधार मानेर उसको लागि नियमित र उपयुक्त पारिवारिक वा सामाजिक क्रियाकलापको व्यवस्था गर्ने प्रयास गर्नुहोस्

संचार सिप

- बोल्दा शान्त रहनुहोस् र आफ्नो बच्चाको भावनालाई जगाउनबाट बच्नुहोस्
- आफ्नो बच्चासँग सिधै कुराकानी गर्न सरल वाक्यको प्रयोग गर्नुहोस्, स्पष्ट रूपमा आफ्ना विचार र भावना व्यक्त गर्नुहोस् र आवश्यक परेको बेला आफूले भनेको कुरा दोहोर्याउनुहोस्
- आफ्नो बच्चासँग बढी समय बिताउने वा प्रोत्साहनजनक नोट लेख्ने जस्ता कार्य र शब्दमार्फत चिन्ता र स्वीकृति देखाउनुहोस्
- आफ्नो बच्चाको बल र उसले गरेको प्रयासको प्रशंसा गर्नुहोस् र उसको आत्मविश्वास बढाउन समयमै प्रोत्साहन दिनुहोस्
- जब तपाईंको बच्चाले कठिनाइहरूको सामना गरिरहेको हुन्छ, उसलाई व्यवस्थित समस्या समाधान गर्ने रणनीतिका साथ चरणबद्ध रूपमा समस्याहरू समाधान गर्न सिकाउनुहोस्
- आफ्नो बच्चाको मतिभ्रम र भ्रमप्रति प्रतिक्रिया जनाउँदै तपाईंले धैर्यतासाथ उसको अनुभव सुन्नुपर्छ, रोगले गर्दा विचलित भएको उसको भावना बुझ्नुपर्छ र यस्ता मतिभ्रम तथा भ्रमहरूको सत्यताबारे तिनीसित बहस नगर्नुहोस्। साथै, तपाईंले तिनको मतिभ्रम र भ्रम महसुस गर्न सक्छु भनेर नाटक गर्नु पर्दैन

भावना व्यवस्थापन

- आफ्नो बच्चाको भावना बुझ्नुहोस् र स्वीकार गर्नुहोस्, र उनको भावना व्यक्त गर्न उपयुक्त वाक्यांश र वाक्यहरू प्रयोग गर्न तिनीहरूलाई मार्गदर्शन गर्नुहोस्
- आफ्नो बच्चालाई मतिभ्रम वा भ्रम हुँदा हुने चिन्ता कम गर्न गहिरो सास फेर्ने र आराम गर्ने व्यायाम जस्ता उपयुक्त विश्राम विधिहरू प्रयोग गर्न निर्देशन दिनुहोस्

परिवार व्यवस्थापन

- अनुशासनको सकारात्मक तरिका कायम राख्नुहोस् र चाहिने भन्दा बढी सुरक्षा दिने वा आफ्नो बच्चाको व्यवहारको आलोचना गर्नबाट जोगिनुहोस्
- आफ्नो बच्चाको क्षमता अनुसार आफ्नो अपेक्षा र स्तर समायोजन गर्नुहोस्
- निको हुनको लागि तपाईं उसलाई आफ्नो हेरचाह गर्न सिकाउन सक्नुहुन्छ ताकि उसको स्वतन्त्रता बढाउन सकियोस्

बच्चाको अवस्थाप्रति हेरविचार गर्नुको साथसाथै हेरचाह गर्नेहरूले आफ्नै मानसिक स्वास्थ्यमा पनि ध्यान दिनुपर्छ। त्यसैले, तपाईंले:

- प्रभावकारी व्यक्तिगत तनाव व्यवस्थापन विधिहरू विकास गर्नुपर्छ र आफ्नो बच्चाको वृद्धिलाई समर्थन गर्न शारीरिक र मानसिक सन्तुलन कायम राख्नुपर्छ
- सामुदायिक स्रोतको सदुपयोग गर्नुपर्छ वा परिवारका सदस्यहरूसँग बच्चाको स्याहारको काम बाँड्नुपर्छ
- परिवारका सदस्यहरूले समर्थन समूहहरूमा भाग लिनुपर्छ र समूह सदस्यहरूसँग कठिनाइहरू र अनुभवहरू बाँड्नुपर्छ

समर्थन उपाय र रणनीतिहरू

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

विद्यार्थीलाई स्कूल समायोजनमा सहयोग गर्ने

- विद्यार्थीलाई स्कूलमा हुने मतिभ्रम तथा भ्रमहरूको सामना गर्न मद्दत गर्न उपयुक्त सहयोगी उपाय तथा रणनीतिहरू विकास गर्न चिकित्सा टोलीसित छलफल गर्नुहोस्
- विद्यार्थीलाई स्कूलमा मनोवैज्ञानिक उपचारमा प्रयोग गरिने रणनीति लागू गर्न, विचार र वास्तविकताबीच भिन्नता छुट्याउने क्षमता बढाउन सहयोग गर्नुहोस्
- विद्यार्थीलाई धेरै दबाबमा नपर्न विद्यार्थीलाई उसको क्षमता र अवस्था अनुसार कक्षा क्रियाकलापहरूमा भाग लिन दिनुहोस्
- विद्यार्थीहरूको अवस्था र आवश्यकताको आधारमा लचकदार तरिकामा दिनचर्या र उपस्थिति आवश्यकताहरू सम्हाल्नुहोस्

विद्यार्थीलाई शिक्षक तथा साथीहरूसित घुलमिल हुन र कुराकानी गर्न मद्दत गर्ने

- हेरचाह गर्ने स्कूल संस्कृति स्थापना गर्नुहोस्, शिक्षक र विद्यार्थीहरूको मनोविज्ञानको बुझाइ बढाउनुहोस् र समावेशी मानसिकताका साथ साइकोसिस भएका विद्यार्थीहरूलाई स्वीकार गर्नुहोस्
- शिक्षकहरूले मनोविकृति भएको विद्यार्थीको धेरै चोटि हेरचाह गर्नुपर्छ। जस्तै: तिनको उन्नतिको प्रशंसा गर्नुपर्छ र स्पष्टसित औल्याउनुपर्छ वा तिनको लागि केही प्रोत्साहनजनक शब्दहरू लेख्नुपर्छ
- मनोविकृति भएका विद्यार्थीलाई सहयोग गर्न र शैक्षिक सहयोग प्रदान गर्न सहयोगी साथीहरू मिलाउनुहोस्

विद्यार्थीलाई सिकाइ क्रियाकलापमा संलग्न गराउने

- आफ्नो स्मृति, एकाग्रता र संगठनमा लोड कम गर्न आवश्यक विद्यार्थीलाई उपयुक्त सिकाइ समर्थन प्रदान गर्नुहोस्
- छोटो निर्देशन दिनुहोस् र आवश्यक परेको बेला दोहोर्याउनुहोस् वा मौखिक वा दृश्यात्मक संकेत दिनुहोस्
- विद्यार्थीप्रति उसको क्षमता अनुसार अपेक्षाहरू समायोजित गर्नुहोस्, कार्यहरूलाई साना भागहरूमा विभाजन गर्नुहोस् र विद्यार्थीलाई कक्षामा सिकने सामग्री प्रक्रिया गर्न संगठन विधिहरू र स्मृति सहायकहरू प्रयोग गर्न सिकाउनुहोस्
- विद्यार्थीको दबाव कम गर्नको लागि विद्यार्थीको आवश्यकता अनुसार गृहकार्यको व्यवस्था गर्नुहोस्
- विद्यार्थीको आवश्यकता र पेशेवरहरूको सुझाव अनुसार विशेष परीक्षाको व्यवस्था मिलाउनुहोस

सहयोग र घर-स्कूलको सहकार्यलाई बलियो बनाउने

- आवश्यकता अनुसार गम्भीर कठिनाइ भएका विद्यार्थीहरूका लागि गहन सहयोग सेवाहरू प्रदान गर्नुहोस्, जस्तै व्यक्तिगत सिकाइ योजना तर्जुमा गर्ने, नियमित समीक्षाहरू सञ्चालन गर्ने र अनुगमन गर्ने
- स्कूल, आमाबुबा तथा पेशाकर्मी (जस्तै स्वास्थ्यकर्मी, समाजसेवी र मनोवैज्ञानिकहरू आदि) बीच निकट सहकार्य र सञ्चार कायम गरी विद्यार्थीहरूले अनिभव गर्ने दवावको अनुगमन र अवस्थाको बारेमा थाहा पाउने
- यदि विद्यार्थीले दोहोरिने लक्षणहरू देखाउँछ भने, स्कूलले उचित सहायता खोज्नको लागि सकेसम्म चाँडो उसको परिवार र चिकित्सा कर्मचारीहरूसँग कुराकानी गर्नुपर्छ

उपयोगी वेबसाइटहरू

शिक्षा ब्यूरो

शिक्षा ब्यूरोको गृहपृष्ठ

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

“SENSE” एकीकृत शिक्षा र विशेष शिक्षा सम्बन्धी जानकारी अनलाइन

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

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

<https://mentalhealth.edb.gov.hk/en/index.html>

एकीकृत शिक्षाको लागि सम्पूर्ण स्कूल दृष्टिकोण बारे सञ्चालन गाइड

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

अस्पताल प्राधिकरण

“मनोविकृति” सेवा कार्यक्रम

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

सामाजिक कल्याण विभाग

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

हडकड समाज सेवा परिषद्

<https://www.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

प्रारम्भिक मनोविकृति भएका युवा व्यक्तिहरूको लागि प्रारम्भिक मूल्याङ्कन सेवा (EASY)

2928 3283

स्वास्थ्य विभाग

बाल मूल्याङ्कन सेवा

2246 6659

विद्यार्थी स्वास्थ्य सेवा

2349 4212

सामुदायिक स्रोत र हेल्पलाइन

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