



222hi18

मनोविकार और उनका उपचार

आपने कुछ व्यक्तियों को घर, विद्यालय या सार्वजनिक स्थानों पर तरह-तरह का व्यवहार करते देखा होगा। उदारहरण के लिए, बारबार अपने विद्यालय के बस्ते को जांचना, सड़क पर पूर्णरूप से अस्वच्छ अवस्था में घूमना, या पसीने से लथपथ, हृदय की धड़कन का बढ़ना, परीक्षा से पहले पेट का खराब होना। इस तरह के व्यवहार हमारे लिए असामान्य और अनुचित होते हैं। ये हमें सोचने पर बाध्य करते हैं कि आखिर कुछ लोग इस तरह का व्यवहार क्यों करते हैं। मनोविज्ञान में इस तरह के व्यवहारों को मनोविकार कहा जाता है। ये धीरे-धीरे बढ़ते जाते हैं। मनोविकारों के बहुत से कारक हैं, जिन में आनुवांशिकता, कमजोर व्यक्तित्व, सहनशीलता का अभाव, बाल्यावस्था के अनुभव, तनावपूर्ण परिस्थितियां और इन का सामना करने की असामर्थ्य सम्मिलित हैं।

वे स्थितियां, जिन्हें हल कर पाना एवं उनका सामना करना किसी व्यक्ति को मुश्किल लगता है, उन्हें तनाव के कारक कहते हैं। तनाव किसी व्यक्ति पर ऐसी आवश्यकताओं व मांगों को थोप देता है जिसे पूरा करना वह अति दूभर और मुश्किल समझता है। इन मांगों को पूरा करने में लगातार असफलता मिलने पर व्यक्ति में मानसिक तनाव पैदा होता है। इस प्रकार, इस पाठ में आप तनाव के लक्षणों और उद्गम स्रोतों जो कि अशांत मानसिक स्वास्थ्य की जड़ है, तनावपूर्ण परिस्थितियों का सामना करने पर निष्फलता हासिल होने के परिणामस्वरूप उत्पन्न होने वाले विविध प्रकार के द्वन्द्वों और कुंठाओं, विभिन्न प्रकार के मनोविकारों और उनकी उपचारात्मक प्रक्रियाओं के बारे में पढ़ेंगे।



उद्देश्य

इस पाठ को पढ़ने के बाद आप :

- तनाव के लक्षणों का अशांत मानसिक स्वास्थ्य के स्रोत के रूप में वर्णन कर सकेंगे;
- विविध प्रकार के द्वन्द्वों और कुंठाओं का वर्णन कर सकेंगे;

- मनोविकारों के मुख्य प्रकारों को सूचिबद्ध कर सकेंगे;
- उपचारात्मक प्रक्रिया का वर्णन कर सकेंगे; और
- तनाव का सामना करने की प्रक्रिया को स्पष्ट कर सकेंगे।

18.1 तनाव अशांत मानसिक स्वास्थ्य के स्रोत के रूप में

आज के समय में तनाव लोगों के लिए बहुत ही सामान्य अनुभव बन चुका है, जो कि अधिसंख्य दैहिक और मनोवैज्ञानिक प्रतिक्रियाओं द्वारा व्यक्त होता है। तनाव की पारंपरिक परिभाषा दैहिक प्रतिक्रिया पर केंद्रित है। हैस शैले ने तनाव शब्द को खोजा, और इसकी परिभाषा शरीर की किसी भी आवश्यकता के आधार पर अनिश्चित प्रतिक्रिया के रूप में की। हैस शैले की परिभाषा का आधार दैहिक है और यह हारमोन्स की क्रियाओं को अधिक महत्व देती है, जो ऐंड़िनल और अन्य ग्रन्थियों द्वारा स्त्रावित होते हैं।

शैले ने दो प्रकार के तनावों की संकल्पना की (क) यूस्ट्रेस अर्थात मध्यम और इच्छित तनाव जैसे कि प्रतियोगी खेल खेलते समय (ख) विपत्ति (डिस्ट्रेस) जो बुरा, असंयमित, अतार्किक या अवांछित तनाव है।

तनाव पर नवीन उपागम व्यक्ति को उपलब्ध समायोजी संसाधनों के सम्बन्ध में स्थिति के मूल्यांकन एवं व्याख्या की भूमिका पर केंद्रित है। मूल्यांकन और समायोजन की अन्योन्याश्रित प्रक्रियायें व्यक्ति के वातावरण एवं उसके अनुकूलन के बीच सम्बन्ध निर्धारण करती है। अनुकूलन वह प्रक्रिया है जिस के द्वारा व्यक्ति दैहिक, मनोवैज्ञानिक और सामाजिक हित के इष्टतम स्तर को बनाए रखने के लिए अपने आसपास की स्थितियाँ एवं वातावरण को व्यवस्थित करता है।

18.1.1 तनाव के कारक

अब तक आप तनाव का अर्थ समझ चुके होंगे। यह जानना भी महत्वपूर्ण है कि ऐसी कौन सी बातें व घटनाएं होती हैं जो किसी व्यक्ति में तनाव पैदा करती हैं। वातावरण की कोई घटना या कोई बात जो तनाव उत्पन्न कर सकती है उसे तनाव का कारक कहा जाता है जैसे बहुत ज्यादा कार्यभार, भूकंप से हुई तबाही इत्यादि। तनाव के कारकों को व्यापक रूप से निम्नलिखित वर्गों में व्यवस्थित किया जा सकता है।

1. **जीवन की मुख्य घटनाएं और बदलाव:** इस श्रेणी में किसी व्यक्ति की जिंदगी से जुड़ी कोई महत्वपूर्ण घटना सम्मिलित है, जो उसके जीवन पर चिरस्थायी प्रभाव डालती है। जैसे विवाह, सेवा-निवृत्ति या तलाक।
2. **रोजमर्रा की परेशानियां:** ये वह परेशान करने वाली, निराशापूर्ण व दुखद आवश्यकताएँ होती हैं जिन का कोई व्यक्ति प्रतिदिन सामना करता है, जैसे वस्तुओं को गलत जगह पर रख देना या उन का गुम हो जाना, निर्धारित तिथि के अनुसार कार्य संपूर्ण करने की जिम्मेदारी, वाहनों के जाम में फँस जाना, पंक्ति में इंतजार में खड़े रहना।



मॉड्यूल-V

स्वास्थ्य और सुख



टिप्पणी

3. **दीर्घकालिक भूमिका से तनाव:** जैसे की वैवाहिक जीवन में मुश्किलों का सामना करना, विकलांग बच्चे को संभालना या गरीबी में रहना।
4. **अभिघात:** ये अनपेक्षित, भयंकर, अत्यन्त अशांत कर देने वाली घटनाएं होती हैं जो हमारे जीवन पर गहरा प्रभाव छोड़ जाती है। जैसे आणविक हमला, बम फटना या प्रिय व्यक्ति की मृत्यु।

18.1.2 तनाव कारकों के प्रति साधारण प्रतिक्रियाएं

तनाव के कारकों के प्रति हमारी प्रतिक्रियाओं को न्यून संवेदना से लेकर गम्भीर व्यवहारात्मक परिवर्तनों की व्यापक श्रेणियों में विभाजित किया जा सकता है। ये प्रतिक्रियाएं निम्नलिखित वर्गों में श्रेणीबद्ध की गई हैं :-

1. व्यवहारात्मक प्रतिक्रियाएं

- | | |
|------------------------|--|
| 1 मद्य/औषधि दुष्प्रयोग | 2 डर/ फोबिया |
| 3 अशांत निद्रा | 4 निकोटीन या कैफीन को अधिक मात्रा में लेना |
| 5 बेचैनी | 6 भूख न लगना या आवश्यकता से अधिक खाना |
| 7 चिड़चिड़ापन | 8 आक्रामकता |
| 9 दुर्बल या विकृत आवाज | 10 समय का कमजोर प्रबन्धन |
| 14 बाध्यकारी व्यवहार | 15 उत्पादकता में कमी |
| 16 रिश्तों से पलायन | 17 कार्य स्थान से अत्यधिक अनुपस्थित रहना |
| 18 बारबार रोना | 19 अव्यवस्थित दिखना |

2. भावनात्मक प्रतिक्रियाएं

- | | |
|----------------------|-------------------|
| 1 दुश्चिंता | 2 अवसाद |
| 3 क्रोध | 4 दोषी महसूस करना |
| 5 ठेस | 6 ईर्ष्या |
| 7 लज्जा या शर्मिंदगी | 8 आत्मघाती विचार |

3. संज्ञानात्मक प्रतिक्रियाएं

- | | |
|-------------------------|---|
| 1 नकरात्मक आत्मसंकल्पना | 2 आत्म-आश्वासन |
| 3 निराशावादी कथन | 4 स्वयं और दूसरों के प्रति निराशावादी सोच |
| 5 संज्ञानात्मक विकृति | |

4. अंतरवैयक्तिक प्रतिक्रियाएं

- | | |
|------------------------------|--------------------------|
| 1 निष्क्रिय/ आक्रामक सम्बन्ध | 2 झूठ बोलना |
| 3 प्रतियोगितात्मकता | 4 प्रशंसा का दिखावा करना |

5 अलग होना

7 चालाक प्रवृत्तियाँ

5. जैविक प्रतिक्रियाएं

1 ड्रग्स का उपयोग करना

3 बारबार मूत्र जाना

5 उच्च रक्त चाप

7 शुष्क त्वचा

9 मधुमेह

11 बारबार फलू/जुकाम

12 भूख न लगना

6 शक्की स्वभाव

8 गप लगाना

2. दस्त / कब्ज

4. एलर्जी व प्रतियूर्जता/त्वचा पर फुन्सी हो जाना

6 हमेशा थकावट रहना/परिश्रांत

8 कैसर

10 दमा (अस्थमा)

11 प्रतिरक्षा तंत्र का घटना

6. कल्पनात्मक : इनकी कल्पना

1 असहायता

3 नियंत्रण खोना

5 असफलता

7 मृत्यु या आत्महत्या

9 स्वयं के प्रति बुरी धारणा

2 एकाकीपन/अकेला रहना

4 दुर्घटना/चोट

6 अपमान/शर्मिन्दगी

8 शारीरिक या यौन उत्पीड़न



पाठगत प्रश्न 18.1

1. तनाव से आप क्या समझते हैं?

2. तनाव-कारकों के कौन से व्यापक वर्ग हैं?

3. तनाव कारकों के प्रति व्यवहारिक प्रतिक्रियाओं का वर्णन कीजिए?

18.2 द्वन्द्व और निराशा के प्रकार

आप को यह ज्ञात होना चाहिए कि जब कोई व्यक्ति अपने लक्ष्य को प्राप्त करने में रुकावटों का सामना करता है तो वह तनावग्रस्त हो जाता है। यह अक्सर व्यक्ति में द्वन्द्व और निराशा की भावना पैदा करता है। प्रबल निराशा मिलने के कारण यह द्वन्द्व और भी तनावपूर्ण हो जाता है।



मॉड्यूल-V

स्वास्थ्य और सुख



टिप्पणी

आमतौर पर व्यक्ति द्वन्द्व में तब पड़ जाता है जब वह परस्पर विरोधी स्थिति का सामना करता है। उद्देश्य और परिस्थिति के स्वरूप पर निर्भर व्यक्ति जीवन में तीन प्रकार के द्वन्द्वों का सामना करता है।

क. प्रस्ताव-प्रस्ताव द्वन्द्व

ख. परिहार- परिहार द्वन्द्व

ग. प्रस्ताव -परिहार द्वन्द्व

क. प्रस्ताव-प्रस्ताव द्वन्द्व: इस तरह का द्वन्द्व तब उत्पन्न होता है जब किसी व्यक्ति को दो या अधिक वांछित उद्देश्यों में से चुनाव करना पड़ता है। इस तरह के द्वन्द्व में दोनों ही लक्ष्यों की प्राप्ति की चाहत होती है। उदाहरण के लिए, एक ही दिन में दो विवाहों के निमंत्रण में से किसी एक का चुनाव करना।

ख. परिहार-प्रस्ताव द्वन्द्व: इस तरह का द्वन्द्व तब उत्पन्न होता है जब किसी व्यक्ति को दो या अधिक अवांछित लक्ष्यों में चुनाव करना पड़ता है। इस तरह के द्वन्द्व को अक्सर एक तरफ कूआं और दूसरी तरफ खाई वाली स्थिति कहा जाता है। जैसे कि कम शैक्षिक योग्यता वाले युवा को या तो बेरोजगारी का सामना करना पड़ेगा या फिर बहुत ही कम आय की अनचाही नौकरी को स्वीकार करना पड़ेगा। इस तरह का द्वन्द्व बहुत ही गम्भीर सामंजस्य की समस्याएं उत्पन्न करता है, क्योंकि द्वन्द्व का समाधान करने पर भी चैन की बजाय निराशा ही उत्पन्न होगी।

ग. प्रस्ताव -परिहार द्वन्द्व: इस तरह के द्वन्द्व में किसी व्यक्ति में समान उद्देश्य का चुनाव करने एवं उसे नकारने दोनों के प्रति प्रबल रुझान होता है। जैसे कि एक युवा सामाजिक और सुरक्षा कारणों से विवाह करना चाहता है लेकिन उसी स्थिति में वह विवाह की जिम्मेदारियों और निजी स्वतंत्रता के खत्म हो जाने का भय भी रखता है। ऐसे द्वन्द्व का समाधान लक्ष्य के कुछ नकरात्मक और सकारात्मक पहलुओं को स्वीकृत करने से ही सम्भव है।

बहुसंख्यक विकल्पों के होने के कारण कभी-कभी प्रस्ताव-परिहार द्वन्द्व को “मिश्रित -अनुग्रह” द्वन्द्वों के संदर्भ में भी देखा जाता है।

कुंठा: कुंठा एक प्रयोगात्मक अवस्था है जो कि कुछ कारणों के परिणामस्वरूप होती है जैसे क) बाहरी प्रभावों के कारण आवश्यकताओं और अभिप्रेरणाओं में अवरोध पैदा होना जो कि लक्ष्य में बाधाएं उत्पन्न करता है और आवश्यकताओं की पूर्ति होने से रोकता है। ख) वांछित लक्ष्यों की अनुपस्थिति द्वारा।

अवरोध व बाधाएं भौतिक एवं सामाजिक दोनों प्रकार की हो सकती हैं और ये व्यक्ति में निराशा या कुंठा का भाव उत्पन्न करती हैं। इस में दुर्घटना, अस्वस्थ अंतरवैयक्तिक संबंध, प्रिय की मृत्यु हो जाना। व्यक्तिगत अभिलक्षण जैसे शारीरिक विकलांगता, अपूर्ण योग्यता और आत्मानुशासन



का अभाव भी कुंठा की जड़ है। कुछ साधारण कुंठाएं हैं जो अक्सर कुछ निश्चित मुश्किलों का कारण बन जाती हैं इन में वांछित लक्ष्य की प्राप्ति में विलम्ब, संसाधनों का अभाव, असफलता, हानि, अकेलापन और निरर्थकता सम्मिलित है।



पाठगत प्रश्न 18.2

1. द्वन्द्व का वर्णन कीजिए। द्वन्द्व के विविध प्रकारों पर चर्चा कीजिए।
2. कुंठा की अवधारणा का वर्णन कीजिए।

18.3 मनोविकारों के प्रकार

तनावपूर्ण स्थितियों का सामना करते समय आमतौर पर व्यक्ति समस्या केंद्रित या मनोभाव केंद्रित कूटनीतियों को अपनाता है। समस्या केंद्रित नीति द्वारा व्यक्ति अपने बौद्धिक साधनों के प्रयोग से तनावपूर्ण स्थितियों का समाधान ढूंढता है और प्रायः एक प्रभावशाली समाधान की ओर पहुंचता है। मनोभाव केंद्रित नीति द्वारा तनावपूर्ण स्थितियों का सामना करते समय व्यक्ति भावनात्मक व्यवहार को प्रदर्शित करता है जैसे चिल्लाना। यद्यपि, यदि कोई व्यक्ति तनाव का सामना करने में असमर्थ होता है तब वह प्रतिरोधक-अभिविन्यस्त कूटनीति की ओर रुझान कर लेता है, यदि ये बारबार अपनाए जाएं तो विभिन्न मनोविकार उत्पन्न हो सकते हैं। प्रतिरोधक-अभिविन्यस्त व्यवहार परिस्थिति का सामना करने में समर्थ नहीं बनाते, ये केवल अपनी कार्यवाहियों को न्यायसंगत दिखाने का जरिया मात्र है।

शारीरिक समस्याएं जैसे ज्वर, खांसी, जुकाम इत्यदि ये विभिन्न प्रकार के मनोविकार होते हैं। इन वर्गों के मनोविकारों की सूची न्यूनतम व्यग्रता से ले कर गंभीर मनोविकारों जैसे मनोभाजन या खंडित मनस्कता तक है। अमरीकन मनोविकारी संघ द्वारा मनोविकारों पर नैदानिक और सांख्यिकीय नियम पुस्तक को प्रकाशित किया गया है जिस में विविध प्रकार के मानसिक विकारों का उल्लेख किया गया है। मनोविज्ञान की जो शाखा विकारों का समाधान खोजती है उसे असामान्य मनोविज्ञान कहा जाता है।

1. बाल्यावस्था के विकार

ये जान कर शायद आप को आश्चर्य हो कि बच्चे भी मनोविकारों का शिकार हो सकते हैं। डीएसएम, का चौथा संस्करण बाल्यावस्था के विभिन्न प्रकार के विकारों का समाधान ढूंढता है, आमतौर पर यह पहली बार शैशवकाल, बाल्यावस्था या किशोरावस्था में पहचान में आते हैं। इन



में से कुछ सावधान-अभाव अतिसक्रिय विकार पाए जाते हैं जिसमें बच्चा सावधान या एकाग्र नहीं रहता या वह अत्यधिक फुर्तीला व्यवहार करता है। और स्वलीन विकार जिस में बच्चा अंतर्मुखी हो जाता है, बिल्कुल नहीं मुस्कराता और देर से भाषा सीखता है।

2. व्यग्रता विकार

आप ने अपने जीवन में डर या भय तो महसूस किया ही होगा। यद्यपि यदि कोई व्यक्ति बिना किसी विशेष कारण के डरा हुआ, भयभीत या चिंता महसूस करता है तो कहा जा सकता है कि वह व्यक्ति व्यग्रता विकार से ग्रस्त है। व्यग्रता विकार के विभिन्न प्रकार होते हैं जिस में चिंता की भावना विभिन्न रूपों में दिखाई देती है। इनमें से कुछ विकार किसी चीज से अत्यन्त और तर्करहित डर के कारण होते हैं और जुनूनी- बाध्यकारी विकार जहां कोई व्यक्ति बारबार एक ही बात सोचता रहता है और अपनी क्रियाओं को दोहराता है।

3. मनोदशा विकार

वे व्यक्ति जो मनोदशा विकार के अनुभवों से ग्रसित होते हैं उनके मनोभाव दीर्घकाल तक प्रतिबंधित हो जाते हैं, वे व्यक्ति किसी एक मनोभाव पर स्थिर हो जाते हैं, या इन भावों की श्रेणियों में अदल-बदल करते रहते हैं। उदाहरण स्वरूप चाहे कोई व्यक्ति कुछ दिनों तक उदास रहे या किसी एक दिन उदास रहे और दूसरे ही दिन खुश रहे, उस के व्यवहार का परिस्थिति से कुछ संबंध न हो। इस तरह व्यक्ति के व्यवहारिक लक्षणों पर आश्रित मनोदशा विकार दो प्रकार के होते हैं- क) अवसाद और ख) द्विध्रुविय विकार। अब हम इन मनोविकारों के अर्थ व लक्षणों को समझने का प्रयास करेंगे।

अवसाद ऐसी मानसिक अवस्था है जो कि उदासी, रूचि का अभाव और प्रतिदिन की क्रियाओं में प्रसन्नता का अभाव, अशांत निद्रा व नींद घट जाना, कम भूख लगना, वजन कम होना, या ज्यादा भूख लगना व वजन बढ़ना, आलस, दोषी महसूस करना, अयोग्यता, असहायता, निराशा, एकाग्रता स्थापित करने में परेशानी और अपने व दूसरों के प्रति नकरात्मक विचारधारा के लक्षणों को दर्शाती है। यदि किसी व्यक्ति को इस तरह के भाव न्यूनतम दो सप्ताह तक रहें तो उसे अवसादग्रस्त कहा जा सकता है और उस के उपचार के लिए उसे शीघ्र नैदानिक चिकित्सा प्रदान करवाना आवश्यक है।

4. मनोदैहिक और दैहिकरूप विकार

आज के समय में कुछ बीमारियाँ बहुत ही साधारण बन चुकी हैं जैसे उच्च या निम्न रक्तचाप, मधुमेह, उच्च रक्तचाप जैसे तो ये सब शारीरिक बीमारियाँ हैं परंतु ये मनोवैज्ञानिक कारणों जैसे तनाव व चिंता से उत्पन्न होती हैं। अतः मनोदैहिक मनोविकार वे मनोवैज्ञानिक समस्याएं हैं जो शारीरिक लक्षण दर्शाती हैं, लेकिन इसके कारण मनोवैज्ञानिक होते हैं। वहीं मनोदैहिक की अवधारणा में मन का अर्थ मानस है और दैहिक का अर्थ शरीर है। इस के विपरीत दैहिकरूप विकार, वे विकार हैं जिनके लक्षण शारीरिक है परंतु इनके जैविक कारण सामने नहीं आते।

**टिप्पणी**

उदाहरण के लिए यदि कोई व्यक्ति पेटदर्द की शिकायत कर रहा है परंतु तब भी जब उसके उस खास अंग अर्थात् पेट में किसी तरह की कोई समस्या नहीं होती।

5. विघटनशील विकार

आपने बहुत सी ऐसी फिल्में देखी होंगी जिनमें नायक किसी अभिघातज घटना के बाद अपना पिछला अस्तित्व, गत घटनाएं, और आस पास के लोगों को पहचानने में असमर्थ हो जाता है। नैदानिक मनोविज्ञान में इस तरह की समस्याओं को विघटनशील विकार कहा जाता है, जिस में किसी व्यक्ति का व्यक्तित्व समाजच्युत व समाज से पृथक हो जाता है।

‘विघटनशील स्मृतिलोप’, विघटनशील मनोविकार का एक वर्ग है, जिस में व्यक्ति आमतौर पर किसी तनावपूर्ण घटना के बाद महत्वपूर्ण व्यक्तिगत सूचना को याद करने में असमर्थ हो जाता है। विघटन की स्थिति में व्यक्ति अपने नये अस्तित्व को महसूस करता है। दूसरा वर्ग ‘विघटनशील पहचान (फ्यूग)’ विकार है जिसमें व्यक्ति अपनी याददाश्त तो खो ही देता है वहीं नये अस्तित्व की कल्पना करने लगता है। अन्य वर्ग ‘व्यक्तित्वलोप विकार’ है, जिसमें व्यक्ति अचानक बदलाव या भिन्न प्रकार से विचित्र महसूस करता है। व्यक्ति इस प्रकार महसूस करता है जैसे उसने अपने शरीर को त्याग दिया हो या फिर उस की गतिविधियां अचानक से यांत्रिक या स्वप्न के जैसी हो जाती है। हालांकि विघटन मनोविकार की सब से गम्भीर स्थिति तब उत्पन्न होती है जब कोई एकाधिक व्यक्तित्व मनोविकार व विघटन अस्तित्व मनोविकार से ग्रस्त हो इस स्थिति में विविध व्यक्तित्व एक ही व्यक्ति में अलग-अलग समय पर प्रकट होते हैं।

6. मनोविदलन और मनस्तापी विकार

आप ने सड़क पर कभी किसी व्यक्ति को गंदे कपड़ों में, कूड़े के आसपास पड़े अस्वच्छ भोजन को खाते या फिर अजीब तरीके से बातचीत या व्यवहार करते हुए देखा होगा। उनमें व्यक्ति, स्थान व समय के विषय में कमजोर अभिविन्यास होता है। हम अक्सर उन्हें पागल, बेसुध वगैरह कह देते हैं, परंतु नैदानिक भाषा में इन्हें मनोविदलित कहते हैं। ये मनोवैज्ञानिक विकार की एक गंभीर परिस्थिति होती है, जो कि अशांत विचारों, मनोभावों व व्यवहार से होते हैं। मनोविदलन विकारों में असंगत मानसिकता, दोषपूर्ण अभिज्ञा, संचालक कार्यकलापों में बाधा, नीरस व अनुपयुक्त भाव होते हैं। इससे ग्रस्त व्यक्ति वास्तविकता से निर्लिप्त रहते हैं और अक्सर काल्पनिकता और भ्रांति की दुनिया में खोये रहते हैं।

भ्रांति का अर्थ किसी ऐसी चीज को देखना है जो वास्तव में भौतिक रूप से वहाँ नहीं होती, कुछ ऐसी आवाजें जो वहाँ पर वास्तव में नहीं हैं। भ्रमासक्ति वास्तविकता के प्रति अंधविश्वास है इस तरह के विश्वास दूसरों से सम्बंध विच्छेद करते हैं। मनोविदलन के विभिन्न प्रकार हैं जैसे कैटाटोनिक मनोविदलन।

7. व्यक्तित्व मनोविकार

व्यक्तित्व मनोविकार की जड़ें किसी व्यक्ति के शैशव काल से जुड़ी होती हैं, जहां कुछ बच्चे



लोचहीन व अशुद्ध विचारधारा विकसित कर लेते हैं। ये विभिन्न व्यक्तित्व मनोविकार व्यक्ति में हानिरहित अलगाव से लेकर भावनाहीन क्रमिक हत्यारे के रूप में सामने आते हैं। व्यक्तित्व मनोविकारों की श्रेणियों को तीन समूहों में वर्गीकृत किया जा सकता है। पहले, समूह की विशेषता अजीब और सनकी व्यवहार है। चिंता और शक दूसरे समूह की विशेषता है और तीसरे समूह की विशेषता है नाटकीय, भावपूर्ण और अनियमित व्यवहार। पहले समूह में व्यामोहाभ, अन्तराबन्ध, पागल (सिज़ोटाइपल) व्यक्तित्व विकार सम्मिलित हैं। दूसरे समूह में आश्रित, परिवर्जित, जुनूनी व्यक्तित्व मनोविकार बताए गए हैं। असामाजिक, सीमावर्ती, अभिनय (हिस्ट्राथमिक), आत्ममोही व्यक्तित्व विकार तीसरे समूह के अन्तर्गत आते हैं।



पाठगत प्रश्न 18.3

1. दुश्चिंता विकार के प्रकारों का वर्णन करिए व किन्हीं दो को विस्तार से समझाइये।

2. अवसाद की अवधारणा से आप क्या समझते हैं?

3. मनोदैहिक और दैहिकरूप विकार में क्या अन्तर है?

4. मनोविदलन के मुख्य लक्षण क्या हैं?

5. व्यक्तित्व मनोविकार की अवधारणा से आप क्या समझते हैं?

18.4 मनश्चिकित्सा की प्रक्रिया

किसी भी प्रकार के मनोविकारों से निपटने के लिए कुछ विशेष **मनश्चिकित्सा** प्रक्रिया द्वारा व्यक्ति की सेवा की जाती है। वह व्यक्ति जो मनश्चिकित्सा के कार्यक्रम का प्रारूप तय करता है वह प्रशिक्षित व्यक्ति होता है, जिसे **नैदानिक मनोवैज्ञानिक** या **मनोचिकित्सक** कहते हैं। जो व्यक्ति यह उपचार करवाता है उसे सेवार्थी/रोगी कहते हैं। मनश्चिकित्सा को अक्सर वार्त्ता उपचार कहा जाता है क्योंकि ये अंतरवैयक्तिक संपर्क द्वारा प्रदान की जाती है। इस की औषधियां केवल मनोचिकित्सक द्वारा ही दी जा सकती हैं, जो कि औषधीय चिकित्सक होना चाहिए और उसे मनोविकारों में विशेषज्ञता भी प्राप्त होनी आवश्यक है।



मनश्चिकित्सा की विभिन्न तकनीकें होती हैं, जो असामान्य व्यवहारों के कारण एवं विकास का वर्णन करती हैं। इनमें मनोविश्लेषण, व्यवहार चिकित्सा, संज्ञानात्मक- व्यवहार चिकित्सा, सेवार्थी केंद्रित चिकित्सा इत्यादि सम्मिलित हैं। मनश्चिकित्सा एक रूपांकित योजना है, जो कि मनोविकारों की प्रकृति और गम्भीरता को ध्यान में रखकर तैयार की जाती है।

- 1. सौहार्द स्थापना:** मनश्चिकित्सक सेवार्थियों से अच्छे और क्रियाशील संबंध निर्मित कर के उन्हें अपने सहयोग का आश्वासन देता है।
- 2. व्यक्ति वृत्त को तैयार करना:** सेवार्थी के परिवार, मित्रों, समाज व जीविका के साथ सामंजस्य स्वरूप को ध्यान में रख कर विशेष विकार का व्यक्ति वृत्त तैयार किया जाता है।
- 3. समस्या पर विचार करना:** व्यक्ति वृत्त तैयार करने के पश्चात् मनश्चिकित्सक कुछ ऐसी समस्याओं पर विचार करता है जिन्हें तात्कालिक देखरेख की जरूरत होती है, जिनका नैदानिक जांच एवं साक्षात्कार के अनुसार दवा देकर समाधान किया जा सकता है।
- 4. उपचारात्मक सत्र:** समस्या की प्रकृति और गम्भीरता के अनुसार मनश्चिकित्सक सेवार्थी के साथ उपचार केंद्रित सत्र की अगुवाई करता है। प्रत्येक सत्र के पश्चात् हुए सुधार का निरीक्षण एवं मूल्यांकन किया जाता है और आवश्यक लगे तो भावी उपचार के तरीकों में बदलाव कर लिया जाता है।
- 5. उपचारात्मक हस्तक्षेप:** यह सुनिश्चित हो जाने पर कि सत्र द्वारा वांछित परिणामों की प्राप्ति हो गई है तब मनश्चिकित्सक सत्र को समाप्त कर देता है। सेवार्थी और उसके परिवार जनों को घर पर ही कुछ सुझावों को मानने की सलाह दी जाती है, और जरूरत पड़ने पर सेवार्थी को मनश्चिकित्सक के पास दोबारा भी बुलाया जा सकता है।



पाठगत प्रश्न 18.4

1. मनश्चिकित्सा किसे कहते हैं?
2. मनश्चिकित्सा की प्रक्रिया के मुख्य पड़ाव क्या हैं ?

18.5 तनाव से निपटने की प्रक्रिया

पिछले भाग में पहले ही समझाया जा चुका है कि व्यक्ति तनाव से निपटने के लिए आमतौर पर



कार्य-अभिविन्यस्त और प्रतिरक्षा-अभिविन्यस्त या मनोभाव केंद्रित प्रक्रियाओं का पालन करता है।

कार्य: अभिविन्यस्त प्रक्रिया का उद्देश्य किसी विशेष तनाव कारक द्वारा अधिरोपित की गई समायोजी मांग का यथार्थवादिता से समाधान ढूंढना है। ये चेतन और तर्कसंगत स्तर पर तनावपूर्ण स्थितियों के वस्तुनिष्ठ मूल्यांकन पर आधारित होती हैं। तनाव से निपटने के इन तरीकों को तीन श्रेणियों में विभाजित किया गया है जैसे प्रारम्भ, प्रत्याहार और समझौता।

1. प्रारम्भ की स्थिति में कोई व्यक्ति प्रत्यक्ष रूप से स्थिति के सम्मुख आता है। वह साधनों के सम्भाव्य व व्यवहार्यता का मूल्यांकन करता है। तनावपूर्ण स्थिति का सामना करने के लिए वह सब से ज्यादा आशाजनक कार्यवाही का चुनाव करता है और व्यवहार्यता बनाए रखता है, वहीं यदि ये क्रिया उपयोगी न लगे तो वह इस पद्धति को बदल लेता है। परिस्थितियों की आवश्यकता के अनुसार व्यक्ति नई जानकारीयां जुटा कर, सामर्थ्य का विकास करके, वर्तमान योग्यताओं का सुधार करके, नए संसाधनों का प्रयोग करता है। उदाहरण के लिए प्रारम्भ की प्रतिक्रिया तब प्रकट होती है जब विद्यार्थी मुश्किल परीक्षा से पहले दोहराने की योजना बनाता है।
2. **प्रत्याहार** या अलगवाव की स्थिति में यदि किसी व्यक्ति ने भूतकाल में अत्याधिक कठिन परिस्थिति का सामना किया हो एवं उसने उसका सामना करने के लिए अनुचित कूटनीति अपनाई हो, तब वह प्रथम अवस्था में अपनी असफलता को स्वीकार कर लेता है। वह शारीरिक व मनोवैज्ञानिक स्तर पर उस तनावपूर्ण स्थिति को छोड़ देता है। वह अपने प्रयत्नों को पुनर्निर्देशित कर के उचित लक्ष्य की ओर कदम बढ़ाता है। प्रत्याहार के उदाहरण स्वरूप जब किसी दोस्त के बार-बार नकारने पर आप उससे सम्बन्ध – विच्छेद करके दूसरे लोगों से मित्रता करने के प्रयत्न करते हैं।
3. **समझौते** की स्थिति में, यदि व्यक्ति को लगता है कि मूलभूत लक्ष्य की प्राप्ति नहीं हो सकती, तो ऐसे में वह विकल्प के तौर पर दूसरे लक्ष्य को स्वीकार कर लेता है। इस तरह की प्रतिक्रिया तब प्रकट होती है जब व्यक्ति अपनी योग्यताओं का पुनर्मूल्यांकन करता है, और अपनी अभिलाषाओं के स्तर को उसी के अनुसार कम कर लेता है। ये तनावपूर्ण स्थितियों की आवश्यकताओं को पूरा करने के लिए अपनाए गए समझौतापरक व्यवहार को दर्शाता है। उदाहरण स्वरूप एक विद्यार्थी किसी विशेष विषय में अच्छे अंक प्राप्त नहीं कर पाता परंतु वह अन्य विषयों में अच्छे अंकों को प्राप्त करता है और वह इस सत्य को स्वीकारने की कोशिश करता है।

मनोभाव केंद्रित या आत्मरक्षा-अभिविन्यस्त तरीकों से तनाव का सामना करना लाभकारी सिद्ध नहीं होता, क्योंकि व्यक्ति इसके द्वारा किसी समाधान पर नहीं पहुंचता, बस स्वयं को आश्वासन देने के तरीके ढूंढता है। आत्मरक्षक पद्धतियों का उदाहरण बुद्धिसंगत व्याख्या करना है जैसे यह तर्क देना कि सभी विद्यार्थी इसीलिए असफल रहे, क्योंकि परीक्षा-पत्र काफी कठिन था। इसका अन्य उदाहरण है विस्थापन करना जैसे सख्त अध्यापक पर आ रहे क्रोध को अपने छोटे भाई को डांट या मार कर उतारना। यहां आपने क्रोध का विस्थापन किया है।

यह समझना बहुत महत्वपूर्ण है कि तनाव से प्रभावशाली तरीके से निपटने के लिए व्यक्ति को स्वस्थ जीवनशैली को अपनाना चाहिए। सकारात्मक सोच, मनोभावों और क्रियाओं द्वारा सिर्फ तनाव से ही बेहतर तरीके से नहीं निपटा जा सकता है, वरन् इसके द्वारा हम जीवन में अत्यधिक प्रसन्न व हल्का महसूस करते हैं, एवं अधिक योग्य बनते हैं। आप पाठ 17 में स्वास्थ्य के बारे में पढ़ चुके हैं और इस विषय को पाठ 19 और 24 में अधिक विस्तार से पढ़ेंगे।



आपने क्या सीखा

- वे व्यवहार जो असाधारण या अस्वभाविक होते हैं, उन्हें असामान्य व्यवहार कहा जाता है। व्यक्ति जब किसी विशेष स्थिति का सामना करने की राह में मुश्किलों का सामना करता है तो उसमें धीरे-धीरे ऐसे व्यवहार उत्पन्न होने लगते हैं।
- वे परिस्थितियां, जिनका सामना करने में यदि किसी को मुश्किलों का सामना करना पड़ता है तो उन्हें तनावपूर्ण स्थितियां कहते हैं। वे परिस्थितियां व्यक्ति पर ऐसी मांगों का बोझ लाद देती हैं जिन्हें उसे पूरा करना पड़ता है। इन आवश्यकताओं में जब असफलता प्राप्त होती है, तो मनोविकार उत्पन्न होते हैं। जैविक और आनुवांशिकी कारक भी बहुत महत्वपूर्ण होते हैं।
- इस क्षेत्र के प्रवर्तक हैंस शैली ने तनाव शब्द को शरीर की किसी भी आवश्यकता के आधार पर अनिश्चित प्रतिक्रिया के रूप में परिभाषित किया है। उन्होंने तनाव के दो वर्गों की संकल्पना की है, जिनमें लाभकारी और अनुकूल तनाव और हानिकारक और प्रतिकूल या अप्रिय तनाव सम्मिलित हैं।
- आज के समय में तनाव पर हो रही चर्चा मुश्किल स्थितियों का सामना करने के लिए उपलब्ध संसाधनों के संदर्भ में समीक्षा की भूमिका व स्थिति की व्याख्या पर केंद्रित है।
- व्यवहारात्मक, मनोभाव, संज्ञानात्मक, अंतरवैयक्तिक, जैविक, काल्पनिक प्रतिक्रियाएं तनाव कारकों के प्रति साधारण प्रतिक्रियाएं हैं।
- उद्देश्य और परिस्थिति स्वरूप व्यक्ति जीवन में तीन प्रकार के द्वन्द्व का सामना करता है। प्रस्ताव-प्रस्ताव द्वन्द्व, परिहार-परिहार द्वन्द्व, प्रस्ताव-परिहार द्वन्द्व।
- कुंठा एक प्रयोगात्मक अवस्था है जो कि कुछ कारणों के परिणामस्वरूप हो सकती है, जैसे बाहरी प्रभावों के कारण आवश्यकताओं और अभिप्रेरणाओं में अवरोध पैदा करना, जो कि लक्ष्य के मार्ग में बाधाएं उत्पन्न करता है, और आवश्यकताओं की पूर्ति होने से रोकता है, या वांछित लक्ष्यों की अनुपस्थिति द्वारा।
- मनोविकारों के विभिन्न वर्ग हैं। इन वर्गों के मनोविकारों की सूची न्यूनतम व्यग्रता से लेकर गंभीर मनोविकारों जैसे मनोविदलन या खंडित मनस्कता तक है।



मॉड्यूल-V

स्वास्थ्य और सुख



टिप्पणी

- किसी भी प्रकार के मनोविकारों से निपटने के लिए कुछ विशेष मनश्चिकित्सा प्रक्रिया द्वारा व्यक्ति की सेवा की जाती हैं। जो व्यक्ति मनश्चिकित्सा के कार्यक्रम का प्रारूप तय करता है वह प्रशिक्षित व्यक्ति होता है, जिसे नैदानिक मनोवैज्ञानिक या मनोचिकित्सक कहते हैं। जो इस व्यक्ति से उपचार करवाता है उसे सेवार्थी कहते हैं।
- मनश्चिकित्सा की विभिन्न तकनीकें होती हैं, जो असामान्य व्यवहारों के कारण एवं विकास का वर्णन करती हैं। इनमें मनोविश्लेषण, व्यवहार चिकित्सा, संज्ञानात्मक— व्यवहार चिकित्सा, सेवार्थी केंद्रित चिकित्सा इत्यादि सम्मिलित हैं।
- व्यक्ति, तनाव से निपटने के लिए आमतौर पर कार्य—अभिविन्यस्त और प्रतिरक्षा—अभिविन्यस्त प्रक्रियाओं को अपनाता है।
- सकारात्मक विचारों और क्रियाओं के साथ स्वस्थ जीवनशैली का पालन करना ही तनाव को समाप्त करने का सर्वश्रेष्ठ तरीका है।



पाठांत प्रश्न

1. तनाव को परिभाषित कीजिए। विद्यार्थी जीवन में तनाव के मुख्य कारकों को बताईए और उनके प्रति सामान्य प्रतिक्रियाओं को भी बताइए।
2. द्वन्द्व व कुंठा किस तरह तनाव को बढ़ावा देते हैं? व्याख्या कीजिए।
3. किन्हीं 5 मानसिक विकारों को बताइए और उनके मुख्य लक्षणों का विवरण दीजिए।
4. तनाव का सामना करने के वाँछनीय तरीकों पर चर्चा कीजिए।



पाठगत प्रश्नों के उत्तर

18.1

1. शरीर की किसी भी आवश्यकता के आधार पर अनिश्चित प्रतिक्रिया।
2. जीवन की मुख्य घटनाएं और बदलाव, रोजमर्रा की परेशानियां, स्थायी कर्तव्यों से तनाव, अभिघात।
3. अत्यधिक शराब व ड्रग्स का सेवन, अशांति, चिड़चिड़ापन, आक्रामकता इत्यादि।

18.2

1. दो अथवा अधिक लक्ष्यों में से चुनाव की कठिनाई का अभिप्राय है द्वन्द्व।
क. प्रस्ताव—प्रस्ताव

ख. परिहार— प्रस्ताव

ग. प्रस्ताव— प्रस्ताव

2. एक प्रयोगात्मक अवस्था जो कि कुछ कारणों के परिणामस्वरूप होती है क) लक्ष्यों में बाधा ख) और वांछित लक्ष्यों की अनुपस्थिति द्वारा।

18.3

1. फोबिया, जुनूनी—बाध्यकारी विकार।
2. उदासी, रूचि व आनन्द का अभाव, निद्रा में कमी के कारण उपजी मानसिक अवस्था।
3. मनोदैहिक विकार, वे मनश्चिकित्सक मनोविकार होते हैं जिनके लक्षण शारीरिक होते हैं परंतु कारण मनोवैज्ञानिक।
दैहिकरूप विकारों के लक्षण शारीरिक होते हुए भी किसी प्रकार के जैविक कारण प्रकट नहीं करते।
4. असंगत मानसिकता, दोषपूर्ण अभिज्ञा, गतिक कार्यकलापों में बाधा, नीरस व अनुपयुक्त भाव।
5. लोचहीन व अशुद्ध सोच व व्यवहार का विकास।

18.4

1. अंतरवैयक्तिक संपर्क द्वारा प्रदान की जाने वाली चिकित्सा को वार्त्ता उपचार भी कहते हैं।
2. सौहार्द स्थापना, व्यक्ति वृत्त को तैयार करना, समस्या पर विचार करना, उपचारात्मक सत्र, उपचारात्मक हस्तक्षेप।

पाठांत प्रश्नों के संकेत

1. देखें खण्ड 18.1।
2. देखें खण्ड 18.3।
3. देखें खण्ड 18.5।

