साइकोथेरेपी या मनोचिकित्सा क्या है ?

जीवन आसान नहीं है । नौकरी, रिश्तों की उलझन और व्यक्तिगत समस्याएँ हर एक को सताती हैं। इन समस्याओं के कारण इनसान हर तरह से हार मान लेता है – या तो अधिक सोच सोच कर या विवश होकर चिंता करता है। ऐसे में इंसानया तो गलत निर्णय लेता है या कोई भी कार्य पूरा नहीं कर पाता. जब स्वयं इंसान अपने आप को इस उल्झन से नहीं निकाल पाए, और मित्र, भंधु व परिवार वाले उसकी सहायता न कर पायें, तो साईकोथेरेपी (मनोचिकित्सा) का प्रयोग बहुत लाभदायक हो सकता हैं।

साइकोथेरेपी (मनोचिकित्सा) एक सहयोगपूर्ण गोपनीय प्रक्रिया है जिसमें मानसिक और भावनात्मक दर्द या व्यवहार की गड़बड़ी से पीड़ित मरीज़ अकेला या परिवार सहित इस पीड़ा के उपचार के लिये प्रशिक्षित मनोचिकित्सक से नियमित रूप से सहायता ले सकता है। सहायता मांगने वाला या तो मरीज़ या ग्राहक, या सहयोगी भी कहलाया जा सकता हैं। साइकोथेरेपिस्ट का प्रशिक्षण और अनुभव बहुत से क्षेत्रों में होता है, जैसे कि, मनोविज्ञान, मनोरोग, सामाजिक कार्य, मानसिक स्वास्थ्य परामर्श, वैवाहिक दाम्पत्य एवं पारिवारिक जीवन के लिये सलाह, मनोविश्लेषन इत्यादि।

पहली बैठक में भावी चिकित्सक (डॉक्टर) रोगी के साथ समस्या को समझने की कोशिश करता है और कठिनाइयों के संदर्भ को समझने के लिए, चिकित्सक रोगी की व्यक्तिगत पृष्ठभूमि (सामान्य व्यक्तिगत इतिहास, दर्दनाक घटनाएँ; चिकित्सा/उपचार, काम और रिश्तों का इतिहास इत्यादि) के बारे में पूछ सकता है । पूरी जानकारी के बाद चिकित्सक अपने मरीज़ के साथ आपसी प्रयास से उसकी भावनाओं को समझने की कोशिश करता है और उसे नयी तरह से कठिनाइयों को सुलझाने के तरीके सिखाता है। इस जानकारी में पूरी तरह के सहयोग की सख्य आवश्यकता है।

कुछ चिकित्सक सपनों के बारे में पूछ सकते हैं, कुछ चिकित्सक घर पर करने के लिए कुछ अभ्यास दे सकते हैं या विशिष्ट लक्षणों को राहत देने के लिए दवा का सुझाव दे सकते हैं। इस संवाद में रोगी निर्भय हो वास्तविकता का व्याख्यान करता है और साईकोथेरेपिस्ट बहुत ध्यान से उसके निहित तनाव को औं बार बार दोहराने वाली समस्याओं को समझने की कोशिश करता हैं। मनोचिकित्सक समस्या के अनुसार या तो रोगी को भावनात्मक अभिव्यक्ति के लिये प्रोत्साहन देता है, या विशेष व्यवहार के नकारात्मक परिणामों का विश्लेषण करता है। साईकोथेरेपिस्ट मरीज़ की भावनाओं का अंदाजा लगाकर समस्या को सुल्झाने की कोशिश करते हैं। मनोचिकित्सा के लिए मजबूत वैज्ञानिक समर्थनसहित कई सैद्धांतिक दृष्टिकोण हैं। दवाओं का प्रयोग भी मनोचिकित्सा के लिए सहायक हो सकता है। बहुत से साईकोथेरेपिस्ट इन सभी तरीकों का मिला जुला प्रयोग करते हैं।

थेरेपी व्यवसायी या आत्मीय होती है। यह तभी प्रभाविक हो सकती है जब मरीज़ बिना किसी झिझक के अपने डॉक्टर को वह सब कह सके जो दूसरों से या अपने नज़दीकी रिश्तेदारों से कहने में भी संकोच करता है। व्यवसायिक अनुभव और वैज्ञानिक अनुसंधान दोनों ने यह सिद्ध किया है कि ऐसा चिकित्सीय संवाद मस्तिष्क में भी परिवर्तन करता है और चिकित्साको सुदृढ़ करता है। इस प्रकार, प्रभावी मनोचिकित्सा के बाद, रोगी अपने दुखदायी लक्षणों में कमी पाता है। वो बेहतर आत्म–नियंत्रण, स्वयं और दूसरों की भावनाओं के लिए सहिष्णुता, स्वयं और दूसरों के लिए अधिक दया, और चल रही समस्याओं को हल करने के क्षमता में एक वृद्धि भी पाता है।

मनोचिकित्सा कैसे एक करीबी दोस्त या रिश्तेदार से बात करने से अलग है ?

मनोचिकित्सा निश्चित रूप से किसी भरोसेमंद व्यक्ति से बात करने का एक प्रयास ही है, और इस दौरान डॉक्टर और रोगी के बीच एक सच्चे और गहरे लगाव का विकास भी हो सकता है। दोस्त और रिश्तेदारों की मदद केवल सहानुभूति और आम सद्भावना तक ही सीमित होती है क्योंकि उनके पास जटिल मानसिक परेशानियों को सुलझाने के लिये उचित प्रशिक्षण नहीं होता। दोस्त और रिश्तेदार सभी बातें एक डॉक्टर के जैसे शायद गोपनीय भी नहीं रख पायेंगे । एक मनोचिकित्सक के लिये रोगी की गोपनीयता कानूनी तौर पर एक महत्वपूर्ण दायित्व है। दोस्ती और रिश्तेदार आपकी मानसिक कठिनाई में साथ देता है तो बदले में आपसे भी उम्मीद रखता है की आप उसकी मदद करें। और आपकी मानसिक परिस्थिति के कारण जब आप उसकी मदद नहीं कर पाते तो वो एकतरफा रिश्ते से थक जाता है। जबकि एक मनोचिकित्सक या थेरेपिस्ट को आपसे ऐसी भावनात्मक अपेक्षा नहीं होती। उसे आपसे सिर्फ ईमानदार उपस्थिति, खुद को ठीक करने की ईमानदार, संकोच रहित कोशिश और उसके व्यवसायिक शुल्क की ही अपेक्षा होती है।

मनोचिकित्सक को किस तरह चयन कैसे करें ?

यदि एक मनोचिकित्सा का व्यवसायी उचित रूप से प्रशिक्षित हो तो मनोचिकित्सक और रोगी को एक ही उम्र, लिंग, राष्ट्रीयता या संस्कृति का होना आवश्यक नहीं है, लेकिन रोगी और मनोचिकित्सक की पृष्ठभूमि यदि एक सी हो तो रोगी के लिये आरंभ में संकोच रहित हो पाना आसान हो जाता है। रोगी और डॉक्टर का आरंभिक रिश्ता अच्छा होने पर भी रोगी को यह नहीं सोचना चाहिए कि डॉक्टर उसकी हर समस्या को स्वयं ही समझ जायेगा। रोगी को हमेशा अपनी समस्या खुल कर मनोचिकित्सा व्यवसायी को बतानी चाहिए। वैज्ञानिक अनुसंधान के अनुसार, भावी चिकित्सा की सफलता थेरेपिस्ट और रोगी के बीच परस्पर सम्मान, और भावनात्मक सुरक्षा के एहसास पर निर्भर करती है। इसलिये रोगी को अपना इलाज ढूंढ़ने वक्त हमेशा एक से अधिक डॉक्टर के साथ मुलाकात करनी चाहिए। अंततः रोगी को ऐसे मनोचिकित्सक का चयन करना चाहिये, जिससे उसे तनिक भी संकोच ना हो और जो उसकी भावनाओं को ठीक से समझे।

- By Nancy McWilliams, PhD

This text is a contribution by Nancy McWilliams, PhD. Dr. McWilliams teaches at Rutgers University's Graduate School of Applied Professional Psychology and practices in Flemington, New Jersey. Author of Psychoanalytic Diagnosis (1994, rev. ed. 2011), Psychoanalytic Case Formulation (1999), and Psychoanalytic Psychotherapy (2004), and associate editor of the Psychodynamic Diagnostic Manual (2006), she is a former president of Division 39 (Psychoanalysis) of the American Psychological Association. She is one of three psychotherapists chosen by APA Press (2011) to be videotaped for purposes of training in a comparison and contrast of major psychotherapeutic approaches.

**SOUTH ASIAN
MENTAL HEALTH INITIATIVE AND
NETWORK**

www.samhin.org