

देखभाल रखने में चुनौतियाँ

• **सुनने और देखने की कमी** परिवार के सदस्यों के साथ बातचीत करने में मुश्किल पैदा करता है, विशिष्ट रूप से वृद्ध लोगों के साथ।

मेरे दादा जी घूमने के लिए बाहर जाते हैं और तब उन्हें अपना रास्ता नहीं मिलता। पड़ोसी उनको घर लाते हैं। मैं कैसे अपने दादा जी की मदद कर करूँ कि वह सिर्फ परिवार के सदस्य के साथ ही बाहर जाएं?

• **क्रोध:** बौद्धिक विकलांग व्यक्ति का क्रोध।

मेरा बेटा बहुत क्रोधित और निराश हो जाता है जब उसे जल्दी खाना नहीं मिलता है या उसको कपड़े पहनाने में जब ज्यादा समय लगता है। ऐसे कौन से तरीके हैं जिससे वह और धैर्यवान बन जाए।

• **इंकार:** परिवार का अस्वस्थ व्यक्ति के द्वारा नहाना या व्यक्तिगत साफ - सफाई रखने से इंकार करना। नहाना

मेरी बहन गम्भीर मानसिक विकार के साथ कैसे अपने आप नहा और स्वयं अपने कपड़ों को धो सकती है? वह ऐसा करने में काफी सक्षम थी।

• **कठिन और हिंसात्मक व्यवहार:** बौद्धिक विकलांग व्यक्ति का कठिन और हिंसात्मक व्यवहार अपने आस पास के लोगों को प्रभावित करता है

वह दूसरे बच्चों के साथ नहीं खेलती है और प्रायः दूसरे बच्चों को मारती है। तब कोई उसका दोस्त नहीं बनना चाहता है।



हमारे विषय में

बुरांस, एक रहोडोडेनड्रोन फूल का नाम है जो हर वसंत ऋतु में उत्तराखण्ड के पहाड़ी क्षेत्रों में आशा और रंग बिखेरता है।

सम्पर्क करें

burans@eha-health.org
projectburansdehradun@gmail.com
कृपया इन नम्बरों पर बुरांस के नजदीकी समुदाय कार्यकर्ताओं को सम्पर्क करें

Doon Hospital- New Rd, Dehradun.

ph: (0135) 2659355

Landour Community Hospital- Mussoorie.

ph: (0135) 2632 053

Herbertpur Christian Hospital-Herbertpur

ph: (0136) 0253323.

State Mental Health Institute Selaqui

-Selaqui, Dehradun

ph:(0135) 2698044

बुरांस परियोजना, इम्मानुएल अस्पताल एसोसिएशन और उत्तराखण्ड CHGN क्लस्टर परियोजना के साथ साझेदारी परियोजना है। यह एक साझेदारी परियोजना है जो इम्मानुएल अस्पताल एसोसिएशन के द्वारा संचालित है और HOPE, SNEHA तथा OPEN के साथ कार्य कर रही है।

मजबूत और सकारात्मक पारिवारिक बातचीत, सकारात्मक व्यवहार और कार्यों के निर्माण के लिए एक ब्रोशर।



यह ब्रोशर परिवार के सदस्यों के लिए व्यवहार प्रबंधन की तीन रणनीतियों का परिचय देता है जो दिमागी परेशानी से पीड़ित हैं। ये तीन रणनीति हैं: सकारात्मक मजबूती, आकार देना और अपने आपको ढालना।



ProjectBurans
working with communities for mental health in Uttarakhand





सकारात्मक मजबूती

सकारात्मक मजबूती एक व्यवहार मार्गदर्शन रणनीति है जहाँ पर हम व्यवहार के लिए इच्छानुसार प्रभाव या परिणाम देते हैं, इस अभिप्राय के साथ कि वह व्यवहार भविष्य में दोबारा दोहराया जाए। जब कभी भी इच्छानुसार कार्य किए जाएं, वे पुरस्कृत किए जा सकते हैं। इससे उस परिवार के सदस्य को इच्छानुसार कार्य दोहराने की इच्छा होती है जिससे की नकारात्मक व्यवहार का विरोध हो सके।

मेरी 15 साल की बेटी जो अपने वजन बढ़ने से चिंतित है और मोटी हो रही है और हाल ही में वह नियमित रूप से खाना नहीं चाहती है और वह सिर्फ मैगी या स्नेक फूड खाना पसंद करती है।

इच्छानुसार व्यवहार

मेरी बेटी प्रतिदिन तीन पौष्टिक आहार लेती है।

सकारात्मक मजबूती

मैं अपनी बेटी को समझाती हूँ कि हमको स्वस्थ रहने के लिए नियमित रूप से भोजन खाने की जरूरत है और मैं चाहती हूँ कि वह दिन में तीन बार साधारण भोजन करे। मैं उसको हर बार यह कहती हूँ कि वह अपना खाना ठीक से खा ले और मैं उसके मोबाईल फोन पर 10 रुपया जोड़ दूंगी और हफ्ते के अंत में चुका दूंगी। एक बार वह नियमित रूप से खाना खाने लगे तो मैं ऐसा नहीं करूंगी लेकिन मैं इस अवसर का लाभ उठाते हुए उसकी प्रशंसा करूंगी जब वह पौष्टिक भोजन करने लगेगी, ऐसा करने से उसके व्यवहार को प्रोत्साहन मिलेगा।



ढालना

ढालना – वह प्रक्रिया है, हम इसे तब प्रयोग करते हैं जब इच्छित व्यवहार को जान-बूझकर आदर्श के रूप में सीखनेवाले या देखनेवाले को दिखाया जाता है ताकि वह उस व्यवहार को सीखे और अपना ले। समान्य कार्यों या परिस्थितियों के लिए इस आदर्शरूपी व्यवहार को दिखाने और दर्शाने के द्वारा, वह परिवार का सदस्य जो अस्वस्थ है देखने के द्वारा सीख सकता है।

मेरी 18 साल की बड़ी बहन है और उसे बौद्धिक विकलांगता है। वह जल्दी गुस्सा हो जाती है और अक्सर अपना भोजन फेंक देती है जब उस पर कोई ध्यान नहीं देता है।

इच्छानुसार व्यवहार

मेरी बहन बैठे और भोजन करे और बिना भोजन फेंके जो उसे चाहिए वह मांगे।

मैं यह करूँगा

जब हम भोजन करने के लिए एक साथ बैठेंगे तब मैं जान-बूझकर माँ से कहूँगा जो मुझे चाहिए। “माँ टेबल पर रोटी नहीं है। क्या आप कृपया करके रोटी ला सकती हैं।” या “मैं इस खीर को नहीं खाना चाहता हूँ। क्या आप यहाँ से ले जा सकती हैं।” मेरी मेरी माँ मुझ से उसके साथ समाय बिताने के लिए कहती है और उसे दिखाती है की मैं कितनी आसानी से कार्यों को करता हूँ।



आकार देना

आकार देना – वह प्रक्रिया है जहाँ हम अपने परिवार के सदस्य के साथ इच्छित व्यवहार को रखते हैं परन्तु यह ध्यान में रखते हुए कि हमें वहाँ पहुंचने के लिए कई छोटे कदम लेने होंगे। हम प्रत्येक उस छोटे कदम को पुरस्कृत करेंगे जो सही दिशा में जा रहा है, इच्छानुसार कार्यों के लिए ताकि परिवार के सदस्य को वह व्यवहार अपनाने के लिए प्रोत्साहन मिल सके।

आकार देना कठिन कार्य को पूरा करने में सहायक है या कौशल की क्षमता को बढ़ाता है। प्रत्येक कदम को या इच्छानुसार कार्य के छोटे से भाग को पुरस्कृत करने के द्वारा परिवार के सदस्य कौशल को निरंतर विकसित करने के लिए ज्यादा इच्छुक रहेंगे या इच्छानुसार कार्य को पूरा करने के लिए प्रयास करेंगे।

मेरी बेटी को एक जगह बैठे रहने में और ध्यान देने में कठिनाई होती है। इस कारण उसको कक्षा में बैठने या मेरी बातों को सुनने में कठिनाई होती है।

इच्छानुसार व्यवहार

वह एक जगह पर बैठे, छुए नहीं या दूसरे बच्चों से बातें करे और लम्बे समय के लिए ध्यान दे।

उसके व्यवहार को आकार देने में मैं यह करूँगी

उसको कक्षा में सही व्यवहार करने के लिए कुछ चीजों को करना होगा। मैं उसकी कक्षा के अध्यापक से एक समय पर एक चीज़ को चुनने के विषय में बात करूँगी और हम सकारात्मक मजबूती (अगले भाग में देखें) और आकार देने को भी प्रयोग में लाएंगे।

शुरूआत में मैं उसे प्रोत्साहित करूँगी कि वह दूसरों से बातें न करे जब कि वह सक्रिय और घूम रही हो। जब वह बात नहीं करने में सुधर जाएगी तब हम उसे एक जगह बैठे रहने में और दूसरे बच्चों को न छूने के विषय में बात करेंगे। उसके बाद जब वह इस विषय में सुधरने लगेगी तब हम उसके अध्यापक से बात करेंगे कि उसे कैसे कक्षा की चर्चा में सम्मिलित और ध्यान देने में प्रोत्साहित करें।