

मानसिक स्वास्थ्य और बच्चे

🔍 संकेत कि आपके बच्चे को सहारे की आवश्यकता हो सकती है

छोटे बच्चों को बहुत अधिक तनाव का सामना करना पड़ सकता है – दोस्त बनाने या धमकाने वालों से बचने की रोजमर्रा की चुनौतियों से लेकर, पारिवारिक विषयों जैसे तलाक, स्थानांतरण या भाई-बहन के जन्म तक। वयस्कों की ही तरह ही, बच्चे भी डिप्रेशन या एंगजायटी जैसी स्थितियों का अनुभव कर सकते हैं। लेकिन भले ही उन्हें पता हो कि उन्हें अच्छा महसूस नहीं हो रहा है, फिर भी वे नहीं जानते कि इसे कैसे व्यक्त किया जाए।

यदि आप माता-पिता या देखभालकर्ता हैं, तो सुनिश्चित करें कि आप उनके मानसिक स्वास्थ्य पर भी उतना ही ध्यान दे रहे हैं जितना शारीरिक स्वास्थ्य पर देते हैं। बच्चों के लिए, मानसिक कुशलता में निम्न शामिल हैं:¹

- स्वस्थ आत्मसम्मान होना
- अपनेपन का अहसास होना
- जो लोग उनकी परवाह करते हैं उन लोगों से संबंध होना
- स्वस्थ सामाजिक कौशल सीखना
- तनाव और चुनौतियों से निपटने का तरीका जानना
- विभिन्न भावनाओं को सुरक्षित तरीके से व्यक्त करना सीखना
- घर, स्कूल और समुदाय में अच्छी तरह से कार्य करने में सक्षम होना

🤝 कठिन दिनों से परे: बच्चे और मानसिक स्वास्थ्य स्थितियाँ

प्रत्येक बच्चे के जीवन में ऐसे दिन आते हैं जब उन्हें अच्छा महसूस नहीं होता है और वे उस तरह से व्यवहार नहीं करते हैं जैसा उनके माता-पिता या देखभाल करने वाले चाहते हैं। अगर वे कठिन क्षण अधिक बार घटित होते प्रतीत होने लगते हैं, हालाँकि, यह मानसिक स्वास्थ्य की स्थिति का एक संकेत हो सकता है। भले ही निदान के लिए डॉक्टर के पास जाने की आवश्यकता निश्चित रूप से होगी, लेकिन यहाँ ध्यान देने लायक कुछ चीजों का एक त्वरित सारांश दिया गया है:

तनाव – जब बहुत अधिक तनाव का सामना करना पड़ता है, तो प्रीस्कूल की आयु के बच्चे चिपकू बन सकते हैं। उन्हें पेट दर्द या सिरदर्द की भी शिकायत हो सकती है, और कुछ बच्चों को बाथरूम दुर्घटनाओं का सामना भी करना पड़ सकता है। प्राथमिक स्कूल की आयु के बच्चे आसानी से रोना शुरू सकते हैं, चिड़चिड़े या क्रोध करने वाले हो सकते हैं, या उनका व्यवहार बिगड़ सकता है।²

एंगजायटी – कई बच्चे जब छोटे होते हैं, तो उन्हें डर लगता है, जैसे उन्हें अंधेरे शयनकक्षों और उनकी अलमारी में राक्षसों के होने के बारे में चिंता होती है। यदि उनका डर दूर नहीं होता है, तो आगे चलकर उन्हें एंगजायटी विकार हो सकता है। यदि आपका बच्चा माता-पिता से दूर होने से बहुत डरता है या भविष्य, सामाजिक परिस्थितियों या किसी विशेष चीज़ को लेकर बहुत चिंतित है, तो अपने डॉक्टर से बात करें। अत्यधिक चिंता के लक्षणों में आँसू आना, थकान, पेट दर्द, चिड़चिड़ापन होना और गुस्सा आना शामिल हो सकते हैं।³

डिप्रेशन – सभी बच्चे कभी-कभी उदासी महसूस करते हैं। लेकिन अगर वे अक्सर ही उदासी, निराशा या चिड़चिड़ापन महसूस करते हैं, तो यह डिप्रेशन का संकेत हो सकता है। इस बात पर ध्यान दें कि क्या आपके बच्चे को ध्यान केंद्रित करने में परेशानी हो रही है, उसे अब मज़ेदार चीज़ों में आनंद नहीं आ रहा है, या खाने-पीने, सोने की रूचि या ऊर्जा में बदलाव हो गया है। कुछ बच्चे शायद यह नहीं दिखा सकते कि वे दुखी हैं, बल्कि इसके बजाय प्रेरणाहीन व्यवहार करते हैं या परेशानी पैदा करते हैं। अन्य बच्चे शांत या अलग-थलग पड़े रह सकते हैं। अत्यधिक डिप्रेशन के कारण स्वयं को चोट लगा सकते हैं या आत्महत्या के विचार आ सकते हैं।³

ADHD - अधिकांश बच्चों को कभी-कभी ध्यान केंद्रित करने या व्यवहार करने में परेशानी होती है। लेकिन ADHD वाले बच्चे उन लक्षणों से बाहर निकल नहीं पाते हैं। जो बच्चे ADHD का अनुभव करते हैं वे बहुत बार चीजें भूल सकते या खो सकते हैं, बहुत अधिक बात कर सकते हैं, प्रलोभन से बचने में उन्हें परेशानी हो सकती है, मोड़ पर मुड़ने या दूसरों से घुलने-मिलने में परेशानी हो सकती है, और बहुत अधिक हिलडुल सकते हैं या लड़खड़ा सकते हैं।⁴

10-14 आयु वर्ग के बच्चों में:⁵

3.6%

एंजायटी विकार का अनुभव करते हैं

1.1%

डिप्रेसन का अनुभव करते हैं

3.1%

ध्यान अभाव अतिसक्रियता विकार (attention deficit hyperactivity disorder, ADHD) का अनुभव करते हैं

दिखाएँ कि आप उनकी परवाह करते हैं: मानसिक स्वास्थ्य के लिए सहायता

चाहे आपको लगता हो कि आपका बच्चा किसी मानसिक स्वास्थ्य स्थिति का अनुभव कर रहा है या आप बस मानसिक स्वास्थ्य बेहतर बनाने में उनकी मदद करना चाहते हैं, शुरुआत इन चरणों से करें:

उनसे बात करें - अपने बच्चे से पूछें कि उन्हें कैसा महसूस हो रहा है, और उनकी बात सुनने के लिए मौजूद रहें। सुनिश्चित करें कि वे जानते हों कि वे परेशानी में नहीं हैं, और उन्हें आश्वस्त करें कि आप उनकी परवाह करते हैं। हालाँकि सब कुछ ठीक करने का प्रयास करना आकर्षक हो सकता है, लेकिन जान लें कि कभी-कभी आपकी भूमिका केवल उस क्षण मौजूद रहने की होती है। करुणा भाव से उपस्थित रहें। सहानुभूतिपूर्वक सुनें। यदि आपके पास उनके द्वारा पूछे गए किसी प्रश्न का उत्तर नहीं है, तो ईमानदार रहें और उत्तर खोजने का प्रयास करें।⁶

अपना ख्याल रखें - 14 में से एक बच्चे के माता-पिता का मानसिक स्वास्थ्य खराब होता है, और इससे बच्चे को भी मानसिक स्वास्थ्य संबंधी चुनौतियाँ होने की अधिक संभावना होती है।⁷ यदि आपकी मानसिक स्वास्थ्य स्थिति खराब है - या आप तनाव से भरा हुआ महसूस कर रहे हैं - तो सहायता प्राप्त करें। यदि आप स्वस्थ नहीं हैं या आपके पास आवश्यक सहायता नहीं है, तो अपने बच्चों की देखभाल करना और भी कठिन हो सकता है।⁸

दबाव का पुनर्मुल्यांकन करें - अपने माता-पिता की उम्मीदों पर खरा उतरना कठिन हो सकता है, चाहे हमारी आयु कुछ भी हो। अपने आप से पूछें कि क्या आप अपने बच्चे पर स्कूल में या नृत्य या खेल जैसी गतिविधियों में प्रदर्शन करने के लिए बहुत दबाव डाल रहे हैं। अगर हाँ, तो थोड़ी ढील दें। हाँ, अच्छे ग्रेड महत्वपूर्ण हैं। लेकिन बच्चे के स्वास्थ्य की कीमत पर नहीं।

पेशेवर सहायता प्राप्त करें - यदि आपको लगता है कि आपका बच्चा मानसिक स्वास्थ्य की स्थिति से जूझ रहा है - या माता-पिता के रूप में आपको सहायता की आवश्यकता है - तो मदद के लिए संपर्क करें। आपका भावनात्मक स्वास्थ्य समाधान, एक आधुनिक और लचीला कर्मचारी सहायता कार्यक्रम (employee assistance programme, EAP), शुरुआत के लिए एक बेहतरीन जगह है। बातचीत शुरू करना कभी भी कोई जल्दबाजी नहीं होती।



छोटे बच्चों की देखभाल करना मज़ेदार पलों से भरा होता है, और इसमें निश्चित रूप से कई चुनौतीपूर्ण पल भी शामिल होते हैं

सही सहायता के साथ, आप उनके मानसिक स्वास्थ्य कौशल को विकसित करने में मदद कर सकते हैं - और उन्हें ज़रूरत पड़ने पर मदद माँगना सिखा सकते हैं।

यदि आपको लगता है कि आप या कोई अन्य व्यक्ति खुद को या दूसरों को चोट पहुँचाने के तत्काल खतरे में है, तो तुरंत अपनी स्थानीय आपातकालीन सेवाओं को कॉल करें



नाजुक स्थितियों में समर्थन जब भी आपको इसकी आवश्यकता हो अतिरिक्त नाजुक सहायता संसाधनों और जानकारी के लिए विजिट करें optumwellbeing.com/criticalsupportcenter

1. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). What is children's mental health? cdc.gov/childrensmentalhealth/basics.html. अंतिम बार समीक्षा 23 सितंबर 2021 को की गई थी। 31 जनवरी 2022 को एक्सेस किया गया।
2. World Health Organization. Adolescent mental health. who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health. 17 नवंबर 2021। 31 जनवरी 2022 को एक्सेस किया गया।
3. American Psychological Association (APA). Students experiencing stress. apa.org/ed/schools/primer/stress-health-primer.pdf. अक्टूबर 2021। 31 जनवरी 2022 को एक्सेस किया गया।
4. CDC. Anxiety and depression in children: Get the facts. cdc.gov/childrensmentalhealth/features/anxiety-depression-children.html. अंतिम बार समीक्षा 22 मार्च 2021 को की गई थी। 31 जनवरी 2022 को एक्सेस किया गया।
5. CDC. What is ADHD? cdc.gov/ncbddd/adhd/facts.html. अंतिम बार समीक्षा 23 सितंबर 2021 को की गई थी। 31 जनवरी 2022 को एक्सेस किया गया।
6. APA. Talking to kids when they need help. apa.org/topics/parenting/helping-kids. 9 अप्रैल 2020। 31 जनवरी 2022 को एक्सेस किया गया।
7. Wolicki SB, Bitsko RH, Cree RA, et al. Mental health of parents and primary caregivers by sex and associated child health indicators. *Advers Resil Sci*. 2021;2:125–139.doi.org/10.1007/s42844-021-00037-7.
8. CDC. Mental health of children and parents — A strong connection. cdc.gov/childrensmentalhealth/features/mental-health-children-and-parents.html. अंतिम बार समीक्षा 23 अप्रैल 2021 को की गई थी। 31 जनवरी 2022 को एक्सेस किया गया।

Optum

इस कार्यक्रम का उपयोग आपातकालीन या तत्काल देखभाल आवश्यकताओं के लिए नहीं किया जाना चाहिए। किसी आपात स्थिति में, स्थानीय आपातकालीन सेवाओं के फ़ोन नंबर पर कॉल करें या निकटतम दुर्घटना एवं आपातकालीन विभाग में जाएँ। यह कार्यक्रम किसी डॉक्टर या पेशेवर द्वारा की जाने वाली देखभाल की जगह नहीं ले सकता। हो सकता है कि यह कार्यक्रम और इसके भाग सभी स्थानों पर उपलब्ध न हो, और कवरेज अपवाद और सीमाएँ लागू हो सकती हैं।