

वैश्विक महामारी काल में बाल्यावस्था एवं किशोरावस्था में बढ़ता मानसिक तनाव : समस्या एवं समाधान में -

आक्रांकों का योगदान -

आजकल (लॉकडाउन) के समय में हर आयु एवं हर वर्ग अलग-अलग प्रकार की समस्याओं का सामना कर रहा है तनाव की बढ़ती आक्रांता में लोग निता हिस्टीरिया डिप्रेशन का शिकार हो रहे हैं, यदि हम बाल्य अवस्था को देखते हैं तो यह एक ऐसी अवस्था है जब बच्चा घर से बाहर निकल कर खेलना, कूदना, दौड़ना लोगों से सम्पर्क बना गैलनार बातों को सीखना आरम्भ है, ऐसी परिस्थिति में आक्रांकों के कारण बच्चों को समझा तो दिया जाता है कि बाहर नहीं निकलना है बच्चों को कुछ देर के लिये समय भी आ जाता है किन्तु अचल मन होने के नाते बालक कुछ ही देर में सही बातों को भुलाकर पुनः त्रिद करने लगता है जिससे आक्रांकों को अपना व्यवहार करने लगते हैं और बच्चों के साथ कठोरता प्रकृत करता है जो बालक के विकास में बाधा पहुंचा सकता है, इस लिये आवश्यक है, आक्रांकों अपने व्यवहार में सन्तुलन लाये और इस अवस्था के सही संवेगों को जान कर उचित व्यवहार करें, उपाहरण के लिये

समय : बच्चों के अन्दर छोटी-छोटी बातों का अर्थ उत्पन्न हो जाता है यहाँ आक्रांकों का यह दायित्व बनता है कि अर्थ मुक्त आतावरण प्रदान करें, साहायिक कहानियां

एवं टोपनायें सुनाना, नयी परिस्थितियों से परिचय कराते हुए सहानुभूतिपूर्ण व्यवहार बालकों में नर कक्षा प्रदान कर उन्हें हर परिस्थिति से पार पाने का मार्ग दिखाने जिससे बालक के अन्दर का डर निकलता है और तनाव मुक्त रहता है इसी प्रकार क्रोध :- हर बालक में क्रोध प्रदर्शन के तरीके अलग-अलग होते हैं जैसे नीचे उठना, चिल्लाना हाथ पेट पटपटाना, रोना आदि। इसे भी आक्रांकों को

कौशल का कारण जानकर कौशल को नियंत्रित कर, वातावरण के प्रसन्नता पूर्ण बनाये रखने की कोशिश कर बच्चे के श्रुत, प्यार नीचे से सही आवश्यकताओं की पूर्ति समय पर पूरी हो, ध्यान रखने की आवश्यकता है दूसरों के सामने आलोचना से बचना चाहिए, तनाव दूर करने के लिये रचनात्मक कार्य में व्यस्त रहना चाहिए। बालक की इसी अवस्था में ईर्ष्या का भाव भी तीव्र रहता है जब बालक अपनी ईर्ष्या की पूर्ति में बाधा अनुभव करता है तो वह चिड़चिड़ा हो कर ईर्ष्या का प्रदर्शन करता है जो बालक के मानसिक विकास में बाधा उत्पन्न कर सकता है ऐसे तनाव से बचने के लिये बच्चों के साथ समानता का व्यवहार करना आलोचना न करना सुखद वातावरण प्रदान कर अचेत भाग को पूरा कर अपना अधिक से अधिक समय बच्चों को दें। जिससे बालक अपने अचेत गुणों को विकसित कर सके, अचेत संस्कार गृहण कर अच्छी उदाहरणों के साथ तनाव मुक्त होकर अचेत सर्वांगीण विकास की ओर अग्रसर हो।

अब हम इसी अवस्था में आगे बढ़ते हैं जहां किशोरावस्था जो 12 वर्ष से 20 वर्ष की अवस्था है जो जीवन के सबसे महत्वपूर्ण काल के नाम से जानी जाती है।

Stanley Hall ने कहा - "Adolescence is the period of greatest strain, storm and strike"

यानि किशोरा अवस्था महान तनाव, तूफान एवं विरोध की अवस्था है। - किशोरा अवस्था में तीव्र मानसिक विकास, भावात्मक एवं संवेगात्मक तथा क्रांतिकारी परिवर्तन होते हैं। जिसके कारण हम किशोरावस्था को नव जीवन की संज्ञा देते हैं इस अवस्था में बाल्यकाल में आयी हुई स्थिरता विमुक्त हो जाती है तथा आत्म सम्मान की भावना अति प्रबल होती है शक्तियों में परिवर्तन देखने को मिलता है इस अवस्था में शारीरिक मानसिक एवं संवेगात्मक विकास की तीव्र होता है और यदि ऐसी अवस्था में किशोर को बहुत सी चीजें पाना, संभ्रमण विजासा आदि प्रवृत्तियों में किसी भी प्रकार की बाधा



उत्पन्न की जाती है तो किशोर में विरोधी मनोवशाओं के  
 उत्पन्न होने के कारण मानसिक तनाव को तीव्र स्थिति  
 बन जाती है, वह अपनी गमिजे आवश्यकताओं में बाधा  
 जैसे पढ़ाई, उचित मार्ग दर्शन न मिलना किसी भी  
 बात का समय से पूर्ण न हो पाना इन सब मानसिक  
 कुण्डलों का शिकार हो जाता है जिससे इस अवस्था  
 में डिप्रेशन आधिक्यता में देखने को मिल रहा है,  
 अतः ऐसी परिस्थिति में आक्रामक जो साथ हैं उन्हें  
 स्वयं अपने व्यावहार में परिवर्तन कर सन्तुलन बनाये  
 रखने की आवश्यकता है, किशोरा क्या वह अवस्था है  
 जब वह आवश्यक होता है उसमें आत्म सम्मान का स्थायीभाव  
 प्रबल रूप में होता है अतः आक्रामकों को यह ध्यान रखना  
 चाहिए कि आत्म सम्मान में चोट न पहुँचें लॉकडाउन की  
 स्थिति में जबकी किशोर घर पर है, उसे आधिक्य  
 जाने विभिन्न मानसिक, संवेगात्मक उथल-पुथल को समझने  
 का अच्छा समय है जैसे समय में धनात्मक सोच के साथ  
 किशोरावस्था में होने वाले तनाव को दूर करने में सहयोग  
 करने का प्रयत्न कर अच्छी सूचियों एवं सृजनात्मकता को  
 बढ़ावा देने हुये अच्छे अवसर प्रदान कर व्यापक विभिन्न  
 के अनुसार प्रोत्साहित कर अच्छे अवसर प्रदान करें। जिससे  
 किशोर तनाव मुक्त हो समय का सदुपयोग कर अपने सपनों  
 को साकार कर सकने की एक प्रबल योजना तैयार कर सके  
 इस अवस्था में जबकी किशोर बड़ी धारा लगाये प्रविष्टियों-  
 नियंत्रणों को परन्व नहीं करता अपने कार्यों को करने के लिये  
 स्वतन्त्रता चाहता है ऐसी स्थिति में उन्हें मित्रतापूर्ण व्यवहार  
 के साथ अपने अधिकारों कतव्यों से अवगत कराते हुये  
 स्वतन्त्रा पूर्वक कार्य करने के अवसर प्रदान करें। जिससे  
 तनाव से दूर एक अच्छे शिष्य की नींव रखी जा  
 सके !

डॉ० मनीषा राव  
 (विभागाध्यक्ष गृह विज्ञान)