L.N. MITHILA UNIVERSity
DARBHANGA (BIHAR)
1.A 2nd year.
PSYCHOLOGY (12 class)
TOPIC - Cognitive behaviour therapy.

Dr. Pramod Kumar Sahu,
Assit- professor.
Guest Teacher,
V.S.J. college Rajnagar
MADHUBANI (BIHAR)
pramodkumarsahu2018@gmail.com

संज्ञानात्मक व्यवहार चिकित्सा :- आजकल सर्वाधिक प्रचलित चिकित्सा संज्ञानात्मक व्यवहार चिकित्सा (cognitive behaviour therapy, CBT) है। मनश्चिकित्सा की प्रभाविता एवं परिणाम पर किए गए अनुसंधान ने निर्णायक रूप से यह प्रमाणित किया है कि संज्ञानात्मक व्यवहार चिकित्सा विभिन्न प्रकार के मनोवैज्ञानिक विकारों जैसे दुश्चिंता, अवसाद, आतंक दौरा, सीमावर्ती व्यक्तित्व इत्यादि के लिए एक संक्षिप्त और प्रभावोत्पादक उपचार है। मनोविकृति की व्याख्या करने के लिए संज्ञानात्मक व्यवहार चिकित्सा जैव-मनोसामाजिक उपागम का उपयोग करती है। यह संज्ञानात्मक चिकित्सा को व्यवहारपरक तकनीकों के साथ संयुक्त करती है। तर्काधार यह है कि सेवार्थी के कष्टों का मूल या उद्गम स्थान जैविक, मनोवैज्ञानिक और सामाजिक क्षेत्रों में होता है। अतः समस्या के जैविक पक्षों को विश्रांति की विधियों द्वारा, मनोवैज्ञानिक पक्षों को व्यवहार चिकित्सा तथा संज्ञानात्मक चिकित्सा तकनीकों द्वारा और सामाजिक पक्षों को पर्यावरण में परिवर्तन द्वारा संबोधित करने के कारण संज्ञानात्मक व्यवहार चिकित्सा को एक व्यापक चिकित्सा बनाते हैं। जिसका उपयोग करना आसान है। यह कई प्रकार के विकारों के लिए प्रयुक्त की जा सकती है। तथा जिसकी प्रभावोत्पादकता प्रमाणित हो चुकी है,

(मानवतावादी - अस्तित्वपरक चिकित्सा)

मानवतावादी - अस्तित्वपरक चिकित्सा की धारणा है कि मनोवैज्ञानिक कष्ट व्यक्ति के अकेलापन, विसंबंधन तथा जीवन का अर्थ समझने और यथार्थ संतुष्टि प्राप्त करने में अयोग्यता की

भावनाओं के कारण उत्पन्न होते हैं। मनुष्य व्यक्तिगत संवृद्धि एवं आत्मसिद्धि की इच्छा तथा संवेगात्मक रूप से विकसित होने की सहज आवश्यकता से अभिप्रेरित होते हैं। जब समाज और परिवार के मार्ग से आवश्यकताएं बाधित हो जाती हैं। तो मनुष्य मनोवैज्ञानिक कष्ट का अनुभव करता है। आत्मसिद्धि को एक ऐसे प्रयत्न के रूप में परिभाषित किया गया है। जो व्यक्ति को अधिक निजता, संतुलित और समाकलित होने के लिए अर्थात बिना खंडित हुए निजता एवं संतुलन प्राप्त करने के लिए प्रेरित करती है। समाकलित होने का तात्पर्य है। चारकोल - वीथि एक संपूर्ण व्यक्ति होना, भिन्न भिन्न अनुभवों के होते हुए भी मूल अर्थ में वही व्यक्ति होना जिस तरह से भोजन या पानी की कमी कष्ट का कारण होती है। उसी तरह आत्मसिद्धि का कुंठित होना भी कष्ट का कारण होता है। जब सेवार्थी अपने जीवन में आत्मसिद्धि की बाधाओं को पहचान कर उन्हें दूर करने योग्य हो जाता है। तब रोग-उपचार घटित होता है। आत्मसिद्धि के लिए आवश्यक है। संवेगों की मुक्त अभिव्यक्ति, समाज और परिवार संवेगों की इस मुक्त अभिव्यक्ति को नियंत्रित करते हैं। क्योंकि उन्हें भय होता है। कि संवेगों की मुक्त अभिव्यक्ति से समाज को क्षति पहुँच सकती है। क्योंकि स्वार्थ संबंधी कई शक्तियाँ उन्मुक्त हो सकती हैं। यह नियंत्रण सांवेगिक समाकलन की प्रक्रिया को निष्फल करके विध्वंसक व्यवहार और नकारात्मक संवेगों का कारण बनती है। रोजर्स ने चिकित्सा के दौरान एक अनुज्ञात्मक अनिर्णयात्मक तथा स्वीकृतिपूर्ण वातावरण तैयार किया जाता है। जिसमें सेवार्थी के संवेगों की मुक्त अभिव्यक्ति हो सके तथा निजता, संतुलन और समाकलन प्राप्त किया जा सके। रोजर्स मूल पूर्वधारणा यह है कि

सेवार्थी को अपने व्यवहारों को नियंत्रण करने की स्वतंत्रता है तथा वह उसका ही उत्तरदायित्व है। चिकित्सक केवल एक सुगमकर्ता और मार्गदर्शक होता है। चिकित्सा की सफलता के लिए सेवार्थी स्वयं उत्तरदायी होता है। चिकित्सा का मुख्य उद्देश्य सेवार्थी की जागरूकता को बढ़ाना है। जैसे जैसे सेवार्थी अपने विशिष्ट व्यक्तिगत अनुभवों को समझने लगता है। वह स्वस्थ होने लगता है। सेवार्थी आत्म संवृद्धि की प्रक्रिया को प्रारंभ करता है जिससे वह स्वस्थ हो जाता है।

(Logos) आत्मा के लिए ग्रीक भाषा का एक शब्द है और उद्बोधक चिकित्सा का तात्पर्य आत्मा का उपचार है। फ्रैंकल जीवन के प्रति स्वतन्त्रक परिस्थितियों में भी अर्थ प्राप्त करने की इस प्रक्रिया को अर्थ निर्माण की प्रक्रिया कहते है। यह अर्थ निर्माण की प्रक्रिया कहते है। यह अर्थ निर्माण की प्रक्रिया या आधार व्यक्ति की अपने अस्तित्व की आध्यात्मिक सत्य प्राप्त करने की खोज होती है। जैसे एक अचेतन मन होता है, जो मूल प्रवृत्तियों का भंडार है उसी तरह एक आध्यात्मिक अचेतन मन होता है। जो प्रेम सौंदर्यात्मक अभिज्ञता और जीवन मूल्यों का भंडार होता है। जब व्यक्ति के अस्तित्व के शारीरिक मनोवैज्ञानिक या आध्यात्मिक पक्षों से जीवन की समस्याएं जुड़ती है तो तंत्रिकातापी दुश्चिंता उत्पन्न होती है। फ्रैंकल ने निरर्थकता की भावना को उत्पन्न करने में आध्यात्मिक दुश्चिंता की भूमिका पर जोर दिया है और इसलिए इसे अस्तित्व दुश्चिंता अर्थात आध्यात्मिक मूल की तंत्रिकातापी दुश्चिंता कहा जा सकता है। उद्बोधक चिकित्सा का उद्देश्य अपने जीवन की परिस्थितियों को ध्यान में रखे बिना जीवन में अर्थवत्ता और उत्तरदायित्व बोध प्राप्त करने में सेवार्थी की सहायता करनी है। चिकित्सक सेवार्थी के जीवन की विशिष्ट प्रकृति पर जोर देता है। और सेवार्थी को अपने जीवन में अर्थवत्ता प्राप्त करने के लिए प्रोत्साहित करता है।

IV

अस्तित्वपरक चिकित्सा में चिकित्सक विनम्र होता है।
और अपनी भावनाओं, मूल्यों और अपने
अस्तित्व के बारे में सेवार्थी से खुल कर बात
करता है। इसमें वर्तमान और अभी पर जोर दिया
जाता है। और अन्तरंगता को सक्रिय रूप से
प्रोत्साहित किया जाता है। चिकित्सक सेवार्थी के
वर्तमान की वास्तविकता को स्वीकार करता है
अपने अस्तित्व की अर्थ प्राप्ति करने की
प्रक्रिया में सेवार्थी की मदद करना चिकित्सक
का कर्तव्य होता है।
सेवार्थी-केंद्रित चिकित्सा कार्ल रोजर्स द्वारा
प्रतिपादित की गई है। रोजर्स ने वैज्ञानिक निरीक्षण
को सेवार्थी-केंद्रित चिकित्सा की व्यक्तिकरण
पद्धति से संयुक्त किया। रोजर्स ने मनश्चिकित्सा
में स्व के संप्रत्यय को प्रस्तुत किया और उनकी
चिकित्सा की मान्यता है कि किसी व्यक्ति के अस्तित्व
की मूल स्वतंत्रता और वरण होते हैं। चिकित्सा
एक केवल गर्मजोशी का संबंध प्रदान करती है
जिससे सेवार्थी अपनी विघटित भावनाओं के
साथ संबद्ध हो सकता है। चिकित्सक तदनुभूति
प्रदर्शित करता है अर्थात सेवार्थी के अनुभवों को
समझना जैसे कि वे उसी की ही, उसके प्रति
संवेदनशील होता है तथा अशर्त सकारात्मक
आदर रखता है।

Dr. Pramod Kumar Sahu.
Date- 20/07/2020.