

## **मनश्चिकित्सा का अर्थ**

### **(Meaning of Psychotherapy)**

सामान्यतः किसी अस्वस्थ व्यक्ति को औषध (drug), शल्य (surgery) आदि प्रविधियों से पुनः स्वस्थ बनाने की प्रक्रिया को उपचार (treatment) या चिकित्सा (therapy) की संज्ञा दी जाती है। मानसिक रूप से अस्वस्थ एवं सांवेगिक रूप से विक्षुब्ध व्यक्तियों की मनोवैज्ञानिक विधियों से उपचार करना

मनश्चिकित्सा कहा जाता है। इसे नैदानिक हस्तक्षेप (clinical intervention) भी कहा जाता है क्योंकि इसमें नैदानिक मनोवैज्ञानिक अपने व्यवसाय या पेशेवर क्षमता का उपयोग करते हुए मानसिक रूप से या सामूहिक रूप से विक्षुब्ध व्यक्ति के व्यवहार को प्रभावित करने की कोशिश करते हैं।

मनश्चिकित्सा की कुछ परिभाषाएं इस प्रकार हैं-

Wolberg (1976) के अनुसार, “मनश्चिकित्सा सांवेगिक प्रकृति की

समस्याओं के लिए उपचार का एक प्रारूप है जिसमें एक प्रशिक्षित व्यक्ति जान-बूझकर एक रोगी के साथ पेशेवर संबंध इस उद्देश्य से कायम करता है कि उसमें धनात्मक व्यक्तित्व वर्धन तथा विकास हो, व्यवहार के विक्षुब्ध पैटर्न के मंदित वर्तमान लक्षणों को दूर किया जा सके या उसमें परिमार्जन किया जा सके।”

Rotter(1976) के अनुसार, “मनश्चिकित्सा मनोवैज्ञानिक की एक सुनियोजित क्रिया होती है जिसका उद्देश्य व्यक्ति की जिंदगी में ऐसा परिवर्तन लाना होता है जो उसकी जिंदगी को भीतर से अधिक

खुश तथा अधिक संरचनात्मक या दोनों ही बनाता है।”

Nietzel, Bernstein & Milich (1991) के अनुसार, “मनश्चिकित्सा में कम-से-कम दो सहभागी होते हैं जिसमें एक को मनोवैज्ञानिक समस्याओं से निबटने में विशेष प्रशिक्षण तथा सुविज्ञता प्राप्त होती है और उसमें से एक समायोजन में समस्या का अनुभव करता है और वे दोनों समस्या को कम करने के लिए एक विशेष संबंध कायम किये होते हैं। मनश्चिकित्सकीय संबंध एक पोषक परंतु उद्देश्यपूर्ण संबंध होता है जिसमें

मनोवैज्ञानिक स्वरूप की कई विधियों का उपयोग क्लाइंट में बाधित परिवर्तन लाने के लिए किया जाता है।”

इन परिभाषाओं का विश्लेषण से यह स्पष्ट होता है कि मनश्चिकित्सा में रोगी तथा चिकित्सक के बीच वार्तालाप होता है। जिसके माध्यम से रोगी अपने सांवेगिक समस्याओं एवं मानसिक चिंताओं की अभिव्यक्ति करता है तथा चिकित्सक विशेष सहानुभूति, सुझाव एवं सलाह देकर रोगी में आत्मविश्वास एवं आत्म-सम्मान कायम करता है जिससे रोगी की समस्याएं धीरे-धीरे समाप्त

होती चली जाती हैं और उसमें ठीक ढंग से समायोजन करने की क्षमता विकसित हो जाती है। इसके स्वरूप को अधिक स्पष्ट करने के लिए Psychotherapy में निहित तीन मौलिक तथ्यों पर प्रकाश डालना आवश्यक है। ये मौलिक तथ्य निम्नांकित हैं-

1. सहभागी (Participants)
2. चिकित्सीय संबंध (Therapeutic relationship)
3. मनश्चिकित्सा की प्रविधि (Techniques of Psychotherapy)

## सहभागी

(Participants):-

Psychotherapy में दो सहभागी होते हैं- पहला सहभागी क्लायंट या रोगी होता है तथा दूसरा सहभागी चिकित्सक होता है। क्लायंट वह व्यक्ति होता है जिसमें सांवेगिक या मानसिक क्षुब्धता इतनी अधिक उत्पन्न हो जाती है कि उसे किसी प्रशिक्षित चिकित्सक की मदद अपनी समस्याओं के समाधान के लिए लेना पड़ जाता है। Psychotherapy के लिए सबसे उत्तम क्लाइंट वह होता है जिसमें कुछ खास-खास गुण होते हैं, जैसे- Psychotherapy का सबसे अधिक

लाभ उन रोगियों को होता है जो बुद्धिमान, अभिप्रेरित, शाब्दिक, अपने व्यवहार में परिवर्तन लाने के लिए साधारण मात्रा में चिंता दिखाते हैं तथा चिकित्सक को अपनी समस्याओं के बारे में ठीक ढंग से जानकारी दे सकते हैं।

**Psychotherapy** का दूसरा सहभागी चिकित्सक (therapist) होता है। चिकित्सक वह व्यक्ति होता है जो अपने विशेष प्रशिक्षण तथा अनुभव के कारण रोगी को अपने क्षुब्धताओं से निबटने में मदद करता है। एक उत्तम



चिकित्सक में पर्याप्त कौशल तथा प्रशिक्षण के अलावा कुछ व्यक्तिगत गुण भी होना चाहिए, जैसे- परानुभूति, प्रमाणिकता, शर्तहीन धनात्मक सम्मान, क्लायंट की समस्याओं को ठीक ढंग से सुनने, बिना निर्णायक दृष्टिकोण दिखलाये बोध (understanding) तथा संवेदनशीलता (sensitivity) का भाव दिखाने आदि की क्षमता होनी चाहिए।

### चिकित्सीय संबंध (Therapeutic

relationship):- इसका दूसरा महत्वपूर्ण पहलू चिकित्सक तथा रोगी के बीच

विकसित विशेष संबंध होता है जिसे चिकित्सीय संबंध कहा जाता है। चिकित्सीय संबंध वैसा संबंध होता है जिसमें चिकित्सक तथा रोगी दोनों यह जानते हैं कि वह लोग वहां क्यों एकत्रित हुए हैं तथा उनके अंतःक्रिया का नियम तथा लक्ष्य क्या है। चिकित्सक की यह कोशिश रहती है कि वह रोगी के साथ एक ऐसा भद्र संबंध बना सके कि वह अर्थात् रोगी अपने व्यवहार में परिवर्तन लाने के लिए काफी उत्सुक रहे। एक उत्तम चिकित्सीय संबंध में कुछ आवश्यक गुणों का होना भी महत्वपूर्ण माना जाता

है, जैसे- गोपनीयता, रोगी के कल्याण को सर्वाधिक प्राथमिकता, चिकित्सक तथा रोगी दोनों के ही समान दृष्टिकोण, दोनों के बीच वास्तविक संबंध आदि।

### मनश्चिकित्सा की प्रविधि (Techniques of

Psychotherapy):- Psychotherapy की कई पद्धतियां हैं। Psychotherapy के प्रत्येक पद्धति की अपनी-अपनी प्रविधियां हैं। Psychotherapy की प्रविधियों में अंतर होने का मुख्य कारण उनके पीछे छिपे व्यक्तित्व सिद्धांत तथा वे सारे परिवर्तन हैं जो चिकित्सक रोगी में उत्पन्न करना चाहता है। यद्यपि

Psychotherapy के कई प्रकार हैं फिर भी कई प्रविधियां ऐसी हैं जो उन सभी प्रकारों में सामान्य (common) हैं इन प्रविधियों का स्वरूप मुलतः मनोवैज्ञानिक होता है न कि दैहिक या मेडिकल। Psychotherapy के कुछ ऐसी प्रमुख प्रविधियां इस प्रकार हैं- सूझ उत्पन्न करना, सांवेगिक अशांति को कम करना, विरेचन को प्रोत्साहित करना, नयी सूचना देना, परिवर्तन के लिए उम्मीद एवं विश्वास विकसित करना।

इस प्रकार स्पष्ट है कि मनश्चिकित्सा एक जटिल प्रक्रिया है

जिसमें चिकित्सक रोगी के साथ अंतःक्रिया करके एक ऐसा उत्तम चिकित्सीय संबंध का निर्माण करते हैं कि रोगी के सांवेगिक एवं मनोवैज्ञानिक समस्याओं का उत्तम निदान हो पाता है।