



किशोरों का भावनात्मक स्वास्थ्य और काउंसलिंग  
**काउंसलर्स के लिए प्रशिक्षण**  
सितंबर 2025

**हैंडआउट : चिंता और उदासी**



## इकाई 2 अध्याय 2: चिंता और उदासी केस स्टडी

प्रशांत ने काउंसलर से बात करने के लिए कहा है। उसने कहा कि जब से उसने ग्रेड 9 शुरू किया है, हर कोई उससे बहुत उम्मीदें कर रहा है। उसके दोस्त कहते हैं कि उसे पढ़ाई की जगह लड़कियों और फिल्मों के बारे में बात करनी चाहिए। उसके शिक्षकों को लगता है कि उसे पढ़ाई में अधिक समय बिताना चाहिए और अपने दोस्तों से बात नहीं करनी चाहिए। उसका परिवार उसे बता रहा है कि स्कूल इतना महत्वपूर्ण नहीं है, और उसे अपने पिता के साथ काम करना चाहिए और घर की आय में योगदान देना चाहिए क्योंकि उसके पिता का वेतन घर खर्च के लिए पर्याप्त नहीं है। वह भी अपने परिवार की आर्थिक रूप से मदद करना चाहता है लेकिन वह अपनी पढ़ाई भी जारी रखना चाहता है। यह सबकुछ मिलकर उसे तनाव दे रहा है। वह लगातार इस बात की चिंता कर रहा है कि क्या होगा अगर उसके दोस्तों को पता चल जाए कि वह पढ़ना चाहता है, और वे उससे बात करना बंद कर दें या अगर उसके शिक्षकों को पता चल जाए कि उसके माता-पिता नहीं चाहते कि वह अपनी पढ़ाई को इतनी गंभीरता से ले और वे उसे पीछे की बेंच पर भेज दें जहाँ वह कुछ भी नहीं सुन सकता। ये सभी 'क्या-अगर' उसे सिरदर्द देते और उसे लगता है कि वह सभी को निराश कर रहा है। उसे लगता है कि सबसे बड़ा बेटा होने के नाते अपने परिवार को आर्थिक रूप से बेहतर बनाना उसकी जिम्मेदारी है। उसका शरीर भी अजीब प्रतिक्रियाएं दे रहा है। कभी-कभी, उसे चक्कर आते हैं और कभी उसके हाथ और पैर ठंडे पड़ जाते हैं।

### प्रशांत में हम तनाव के कौन से संकेत देखते हैं?

प्रशांत अपने आस-पास के लोगों की अपेक्षाओं के कारण अभिभूत लग रहा है। वह "क्या होगा अगर" परिदृश्यों के बारे में सोच कर चिंतित लग रहा है। वह अपने साथियों और शिक्षकों द्वारा आंके जाने के बारे में भी चिंतित है। उसे अपने आस-पास के लोगों को निराश करने का डर है, इस कारण उसे ग्लानि महसूस हो सकती है। ऐसा खास तौर से इसलिए है क्योंकि उसे लगता है कि वह सबसे बड़ा बेटा होने और आर्थिक रूप से योगदान देने की जिम्मेदारी को पूरा करने में असमर्थ है। ये भावनाएँ शरीर में सिरदर्द, चक्कर आना, और हाथ पैर ठंडे पड़ जाने के रूप में व्यक्त हो रही हैं।



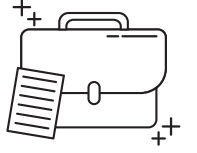
## इकाई 2 अध्याय 2: चिंता और उदासी केस स्टडी

**उसके इस तरह महसूस करने में किन बातों का योगदान हो सकता है?**

प्रशांत ऐसा इसलिए महसूस कर रहा है क्योंकि वह अपने जीवन में विभिन्न लोगों से अपेक्षाओं के बीच फँसा हुआ है। उसके दोस्त उससे पढ़ाई के बारे में कम गंभीर होने की उम्मीद करते हैं, शिक्षक चाहते हैं कि वह पढ़ाई पर अधिक ध्यान केंद्रित करे, और माता-पिता उससे काम करने की उम्मीद करते हैं। उसे अपने माता-पिता और शिक्षकों को निराश करने का डर है और उसे चिंता है कि यदि वह पढ़ाई पर ध्यान केंद्रित करता है तो वह दोस्तों को खो देगा।

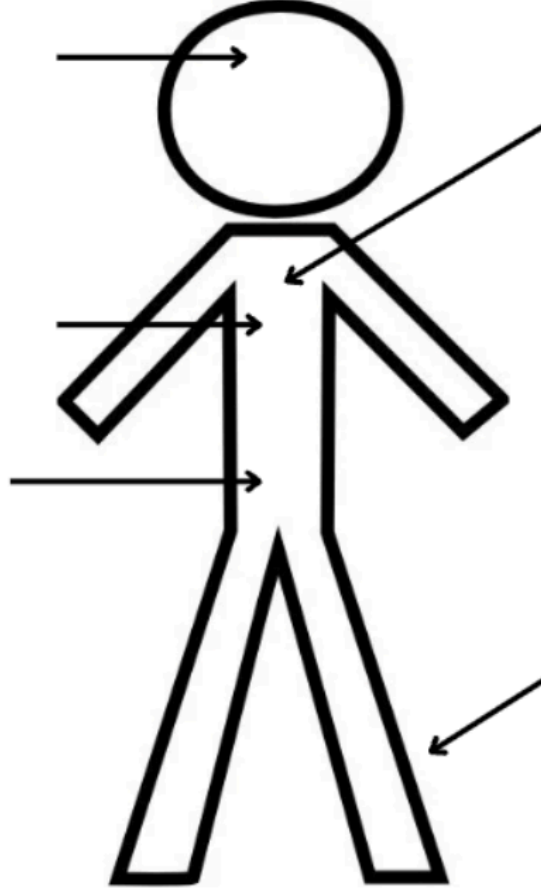
**हम उसे कैसे महसूस करा सकते हैं कि उसे सुना और समझा जा रहा है?**

हम प्रशांत को सक्रिय रूप से, बिना उसे आंके या जज किये सुन सकते हैं | इसके साथ ही उसके मन में जो विचार आ रहे हैं उन्हें आस-पास के लोगों की बातों और अपेक्षाओं की एक स्वाभाविक प्रतिक्रिया के रूप में सामान्य बनाकर मदद कर सकते हैं। हम उसे यह समझने में मदद कर सकते हैं कि चिंता उसके शरीर में चक्कर आने, या उसके हाथ-पैर ठंडे पड़ने के रूप में व्यक्त हो रही है। इसके बाद हम उसे उसकी चिंताओं के प्रबंधन के लिए कुछ तरीके सिखा सकते हैं।



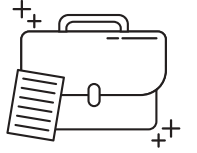
# गतिविधि

## चिंता या तनाव के शारीरिक लक्षण और संकेत



प्रशांत के शरीर में आप चिंता के कौन से कुछ संकेत देख सकते/ सकती हैं?  
चिंता के विभिन्न प्रकार के संकेतों - भावनात्मक, संज्ञानात्मक, व्यवहारिक, शारीरिक - के नाम बताइए जो आप उसमें देख सकते/ सकती हैं।  
तीर के निशानों के आगे उन संकेतों को चिह्नित करें जिन्हें आप देखते हैं, और यदि आवश्यक हो तो और निशान जोड़ें।

# केस स्टडी



उज़्मा की दोस्तों ने ध्यान दिया है कि वह कक्षा में रोती है। जब वे उससे पूछते हैं, तो वह आमतौर पर कहती है कि कुछ नहीं है। एक दिन, जब उसके दोस्तों ने देखा कि वह इतना रोई है कि बेहोश हो गई, तो उन्होंने शिक्षक को बताने का फैसला किया। जब शिक्षक ने उज़्मा से पूछा, तो उसने रोते हुए बताया कि उसका परिवार जल्द ही उसकी शादी कराना चाहता है। भले ही शादी स्कूल पूरा करने के बाद होगी लेकिन परिवार वाले उससे शादी की तैयारी करने के लिए कह रहे हैं। चूँकि उसे बचपन में पोलियो हुआ था, इसलिए वह लचक कर चलती है जो साफ़ दिखता है। उसका परिवार इस बात को लेकर बहुत चिंतित है कि उसकी विकलांगता के कारण उससे कौन शादी करेगा। वे लगातार इन बातों पर जोर देते हैं कि उसे अपने वजन को कम रखना चाहिए, स्कूल से मिले गृहकार्य की जगह घरेलू कामों को सीखने को प्राथमिकता देनी चाहिए, और अपने दोस्तों के साथ हँसना - बात करना और हँसना बंद कर देना चाहिए। वह बहुत परेशान है और महसूस करती है कि एक विद्यार्थी के रूप में उसका जीवन समाप्त हो गया है। वह कुछ भी करने के लिए स्वतंत्र नहीं है और अगर वह करती है, तो उसकी आलोचना की जाती है।

## उज़्मा में हम तनाव के कौन से संकेत देखते हैं?

उज़्मा भावनात्मक और शारीरिक तनाव के संकेत दिखा रही है जैसे कि कक्षा में बार-बार रोना, परेशान महसूस करना और दोस्तों से दूर रहना। शादी के बारे में सोचते हुए उसे यह भी चिंता होती है कि एक छात्रा के रूप में उसका जीवन समाप्त हो रहा है।

## उज़्मा के ऐसा सोचने में किन बातों का योगदान हो सकता है?

उज़्मा के परिवार का स्कूल के बाद उसकी शादी कराने का फैसला उसे परेशान कर रहा है। उनकी यह चिंता कि उसकी विकलांगता उसके वैवाहिक भविष्य को प्रभावित करेगी। ये चिंताएँ उसकी शक्ति या वजन के बारे में आलोचना के रूप में सामने आती हैं जो उसकी परेशानी में योगदान देती हैं। चूँकि वह अपनी दोस्तों से सहयोग नहीं ले पा रही है, इसलिए वह और अधिक अभिभूत महसूस कर रही होगी।

## हम उसे कैसे महसूस करा सकते हैं कि उसे सुना और समझा जा रहा है?

हम उज़्मा की भावनाओं और परेशानियों की बातों को मानकर मदद कर सकते हैं। हम उसके भावनात्मक भार को सामान्य बनाने में मदद कर सकते हैं। हम उसे यह समझाने में भी मदद कर सकते हैं कि कैसे उसका अपनी दोस्तों से दूर होना उसकी उदासी में योगदान दे रहा होगा। अंत में, हम उसे उसकी भावनाओं और विचारों के प्रबंधन की तकनीकें सिखा सकते हैं।

## चिंताओं की पहचान करना - मौखिक संकेत



एक शांत और जिज्ञासु रुख बनाए रखते हुए, हम किशोर/ किशोरी से उनकी भावनाओं को बेहतर ढंग से समझने के लिए निम्नलिखित प्रश्नों के साथ संपर्क कर सकते हैं। यह याद रखना आवश्यक है कि हमें इस समय उनसे पूछताछ या साक्षात्कार नहीं करना है, और हर प्रश्न को आराम से पूछना है, ताकि वे सुरक्षित महसूस कर सकें।



**"अधिकाँश समय आप कैसा महसूस करते/ करती हैं?"**

(जब उन्होंने किसी विशिष्ट घटना का उल्लेख किया हो), हम कह सकते हैं:

"आपको उसके बारे में कैसा महसूस हो रहा है?/ उस घटना ने आपको कैसा महसूस कराया?"

"क्या आप मुझे और बेहतर समझा सकते/ सकती हैं कि आप क्या महसूस कर रहे/ रही हैं?"

"आप कौन सी मुख्य भावना का अनुभव कर रहे/ रही हैं?" यदि उन्हें अपनी भावना व्यक्त करने में कठिनाई होती है, तो हम पूछ सकते हैं:

- "क्या आपको लगता है कि आप अधिक चिंतित या उदास या गुस्सा महसूस कर रहे/ रही थे/ थी...?"
- "आपके अनुसार आप ज़्यादातर समय अधिक उदास महसूस करते हैं या अधिक चिंतित?"



**एक बार जब हम समझ जाते हैं कि वे क्या महसूस कर रहे हैं, तो हम पूछ सकते हैं कि वे एक विशेष भावना को कितनी दृढ़ता से महसूस कर रहे हैं। हम कह सकते हैं:**

"1 से 10 के पैमाने पर, 1 सबसे कम (जो भी भावना किशोर/ किशोरी ने बताई) और 10 सबसे अधिक होने पर, आप कैसा महसूस कर रहे/ रही हैं?"

हम यह समझने की भी कोशिश कर सकते हैं कि क्या उनकी भावनाओं में कोई बदलाव है। हम पूछ सकते हैं:

"क्या आप हमेशा ऐसा ही महसूस करते/ करती हैं या यह बदलता है?"

"यह भावना कितनी देर तक रहती है?"

इसके अलावा, हम यह पता लगा सकते हैं कि वे चिंता का मूल्यांकन कैसे कर रहे हैं:

"आपके अनुसार यदि आप चिंतित रहना जारी रखते/ रखती हैं तो क्या हो सकता है?"

"यदि आप नियंत्रण खो दें तो क्या हो सकता है?"

# चिंताओं की पहचान करना - अशाब्दिक संकेत



## चिंता

- साँस फूलना
- तेज़ी से (जल्दी-जल्दी) बोलना
- भ्रमित या उलझन में दिखना
- सवालियों का जवाब देने में कठिनाई होना ('मुझे नहीं पता' या 'मैं सोच नहीं पा रहा/रही हूँ')
- खुद पर या दूसरों पर चिड़चिड़ाना, गुस्सा होना
- बातचीत को समझ न पाना



## उदासी

- धीरे-धीरे या बहुत नरमी से बोलना
- रूंधी (भर्राई हुई) आवाज़ में बोलना
- रोना
- एक या दो शब्द बोलना
- कोई भी भावनात्मक अभिव्यक्ति न दिखाना (जैसे गुस्सा, आश्चर्य, घबराहट आदि कुछ भी नहीं)
- उदास या सुन्न महसूस करना

इस स्थान का उपयोग उन और अशाब्दिक संकेतों को लिखने के लिए करें जिन्हें आपने अपने अभ्यास में देखा है।



## आकलन - आगे की पहचान के लिए स्क्रिप्ट

एक अच्छा मूल्यांकन हमें यह देखने में भी मदद करेगा कि क्या कोई अन्य भावनाएँ भी हैं। उदाहरण के लिए, पिछले उदाहरण में किशोर को एक खाली कमरे में धकेल कर बंद कर दिया गया था, ऐसे में अन्य भावनाएँ भी हो सकती हैं।

उदाहरण के लिए, हम कह सकते हैं,

"बेशक आप चिंतित थे। मैं सोच रहा/ रही था/थी कि क्या आप कुछ और भी महसूस कर रहे थे।

"

यदि वे समझ नहीं पाते हैं, तो हम उन्हें यह कहकर संकेत दे सकते हैं,

"मैं कल्पना कर सकता/ सकती हूँ कि आपको उस घटना पर गुस्सा भी आ रहा होगा "

हम उन्हें कुछ शांत होने के लिए थोड़ा समय दे सकते हैं। ऐसा इसलिए है क्योंकि भावनाएँ समय के साथ ठंडी पड़ती हैं क्योंकि वे बहुत लंबे समय तक बहुत अधिक और तेज़ नहीं रह सकतीं। कुछ और करने का विकल्प देने से उन्हें यह समय मिलेगा। हम कह सकते हैं, 'क्या आप एक गिलास पानी पीना चाहेंगे?' या 'क्या आप कुछ मिनट लेना चाहेंगे?' मैं आपके लिए प्रतीक्षा करूँगा/करूँगी।'

एक बार जब वे हमारे द्वारा समझा हुआ और मान्य महसूस करते हैं, तो हम हस्तक्षेपों के साथ शुरू कर सकते हैं।

शुरू करने से पहले, हम यह कहकर उनकी अनुमति लेंगे, 'क्या मैं आपको एक ऐसी विधि के ज़रिये गाइड कर सकता/सकती हूँ जो आपको शांत महसूस करने में मदद कर सकती है?'



## रोलप्ले गतिविधि

प्रशांत/उज़्मा के उदाहरण का उपयोग करते हुए, आप एक रोल-प्ले गतिविधि में मूल्यांकन की प्रक्रिया को कैसे पूरा करेंगे/ करेंगी?

1. एक साथी चुनें [बारी-बारी से काउंसलर/ किशोर-किशोरी (क्लाइंट) ग्राहक की भूमिका निभाएँ], और 10-15 मिनट किशोर/किशोरी द्वारा अनुभव की जा रही चिंताओं/तनावों की पहचान करें | ऐसा करते हुए मूल्यांकन की प्रक्रिया और चिंताओं की पहचान करने के संकेतों को ध्यान में रखें
2. उन विभिन्न प्रकार के खुले प्रश्नों की एक सूची बनाएँ जिन्हें आप अपने क्लाइंट से पूछना चाहेंगे/ चाहेंगी, जिसे अपनी कहानी, भावनाओं या अनुभवों को आपके साथ साझा करने में शायद संघर्ष करन पड़ रहा हो (आप नीचे दिए गए स्थान का उपयोग कर सकते हैं)।

नोट: "क्यों" से शुरू होने वाले प्रश्न कभी-कभी भ्रमित करने वाले हो सकते हैं, और भावनाओं का प्रारंभिक आकलन और पहचान करते समय आवश्यक नहीं हो सकते हैं।

# शरीर-आधारित हस्तक्षेप



संवेदनात्मक जागरूकता व्यायाम (Sensory awareness exercise): 'मेरे सामने कुर्सी पर आराम से बैठें, हाथ और पैर ढीले छोड़ दें। धीरे-धीरे गहरी साँस अंदर लें और बाहर छोड़ें। अपने चारों ओर देखें और मेरे कमरे में पाँच लाल वस्तुओं के नाम लें, आपको मुझे बताने की ज़रूरत नहीं है, बस इसे अपने लिए नोटिस करें [पर्याप्त समय तक प्रतीक्षा करें]। अब अपने आस पास सुनाई देने वाली आवाजों पर ध्यान देने का प्रयास करें। आप चाहें तो अपनी आँखें बंद कर सकते/ सकती हैं। आपके चारों ओर जो भी आवाजें सुनाई दे रही हैं, उन पर ध्यान दें... [यदि किशोर/ किशोरी को कठिनाई हो रही है, तो संभावित ध्वनियों के साथ संकेत दें: क्या आप पंखे की आवाज़ सुन सकते/ सकती हैं? क्या आप कमरे के बाहर किसी विद्यार्थी की आवाज़ सुन सकते/ सकती हैं?] [प्रतीक्षा करें]। अब मैं चाहता/ चाहती हूँ कि आप अपने चारों ओर किसी भी गंध पर ध्यान दें, एक गहरी साँस लें और जो कुछ भी आप सूँघ सकते हैं उस पर ध्यान दें [प्रतीक्षा करें]। अब क्या आप अपने सामने किसी चीज़ को छू सकते हैं? ध्यान दें कि यह स्पर्श आपको अपनी त्वचा पर कैसा लगता है... क्या यह कठोर या नरम लगता है? चिकना या खुरदरा? [प्रतीक्षा करें]। अब मैं चाहता/ चाहती हूँ कि आप अपने मुँह में किसी भी स्वाद पर ध्यान दें।'

5-4-3-2-1 तकनीक: 5 ऐसी चीज़ों पर ध्यान दें जिन्हें आप देख सकते हैं [उनके जवाब की प्रतीक्षा करें], 4 ऐसी चीज़ें जिन्हें आप छू सकते हैं [उनके जवाब की प्रतीक्षा करें], 3 ऐसी चीज़ें जिन्हें आप सुन सकते हैं [उनके जवाब की प्रतीक्षा करें], 2 ऐसी चीज़ें जिन्हें आप सूँघ सकते हैं [उनके जवाब की प्रतीक्षा करें] और 1 ऐसी चीज़ जिसे आप चख सकते हैं [उनके जवाब की प्रतीक्षा करें]।

. नियमित गति से साँस लेना: 'अब, जैसा मैं कहता/कहती हूँ, साँस भीतर लें [अपने मन में 4 तक गिनें], रोकें [मन में 5 तक गिनें] और साँस छोड़ें [6 तक गिनें] [कुछ बार दोहराएँ]। जैसे ही आप साँस लेते/ लेती हैं, अपनी साँस को अंदर और बाहर जाते हुए महसूस करें, इसे नाक में अंदर जाते हुए महसूस करें और ध्यान दें कि यह फेफड़ों को कैसे भरती है और पेट, छाती के किनारों और पीठ के निचले हिस्से का विस्तार करती है।'

निर्देशित कल्पना: अपने को को शांत करने का एक तरीका है खुद की एक सुरक्षित और शांत स्थान में कल्पना करना। 'क्या कोई ऐसी जगह है जिसे आप सुरक्षित और शांत मानते/ मानती हैं?' यदि वे किसी जगह के बारे में नहीं सोच पा रहे/ रही हैं, तो हम समुद्र तट, एक शांत बगीचे या एक पहाड़ पर एक शांत झोपड़ी जैसे विकल्प दे सकते हैं। हम कह सकते हैं, 'अपनी आँखें बंद करें... खुद को सहज महसूस करने दें... कल्पना कीजिए कि आप [किशोर/ किशोरी की पसंदीदा जगह] में हैं ... आप अपने समुद्र तट पर क्या देख रहे/ रही हैं? आप क्या सुन रहे/ रही हैं? आपको कैसा महसूस हो रहा है? आपको कैसी गंध मिल रही है? आप क्या चखते/ चखती हैं? आपके साथ कौन है?' कभी-कभी हमें किशोर-किशोरियों को और अधिक निर्देशों के साथ मदद करनी पड़ सकती है जैसे 'आप गर्म रेत पर खड़े होने पर एक कोमल हवा बहते हुए महसूस कर सकते/ सकती हैं'...

# शरीर-आधारित हस्तक्षेप



1. सिर्फ सुनना: इस अभ्यास का उपयोग हमारी सुनने की इंद्रियों को सक्रिय करने और चिंतित होने पर शरीर को शांत करने के लिए किया जा सकता है।

‘आराम से बैठकर शुरू करें, आँखें या तो थोड़ी खुली हों या धीरे से बंद। खुद को बस अपने आस-पास की आवाज़ों को सुनने दें। ट्रैफिक, हवा, बारिश, पक्षियों, या बिजली के पंखे की आवाज़ों पर ध्यान दें। आवाज़ों को नाम देने, उन पर ठहरने या उन्हें, या उन्हें दूर करने की आवश्यकता नहीं है। बस खुद को आवाज़ों को वैसे ही सुनने दें जैसी वे हैं। कल्पना कीजिए कि आपका शरीर एक विशाल कान है या, यदि आप चाहें, तो एक सैटेलाइट डिश, जो 360 डिग्री की ध्वनि पकड़ रहा है—ऊपर, नीचे, सामने, पीछे—आपके चारों ओर की आवाज़ें। अपने पूरे अस्तित्व के साथ सुनें। ध्यान दें कि प्रत्येक ध्वनि की एक शुरुआत, मध्य और अंत होता है। यदि आपका मन भटकता है, तो कोई बात नहीं। बस इसे इस पल में वापस लाएँ। खुद को इस पल की आवाज़ों में आराम करने दें। एक गहरी साँस लें, अपनी उंगलियों और पंजों को हिलाएँ, खींचे (स्ट्रेच), और अगर आपकी आँखें इस बीच बंद थीं तो उन्हें खोल लें।’

1. चलते हुए ध्यान: इस तरह के सरल अभ्यास किशोर-किशोरियों को सुरक्षित और सुखद तरीकों से अपना ध्यान अपने शरीर की ओर केंद्रित करने में मदद कर सकते हैं। यह अभ्यास उन्हें उदास और थका हुआ महसूस होने पर ऊर्जावान महसूस करने में मदद कर सकता है।

"आराम से खड़े हो जाएँ, आँखें खुली हों, पैर कूल्हे की दूरी पर हों, वजन दोनों पैरों पर समान रूप से विभाजित हो। हाथ आपके बगल में, आपके पीछे, या आपके सामने हो सकते हैं—जो भी सबसे आरामदायक लगे। खुद को जमीन से जुड़ा हुआ महसूस होने दें। पंजों, तलवों और एड़ी में किसी भी महसूस होने पर ध्यान दें | इन संवेदनाओं को और स्पष्ट पहचानने के लिए पैरों के बीच अपना वजन कम ज्यादा करने के लिए स्वतंत्र महसूस करें। धीरे-धीरे चलना शुरू करें, शांत और सतर्क रहें। अपने पैरों को जमीन को छूते हुए महसूस करें। चुपचाप अपने आप से कहें "छूना, छूना।" चलने के प्रत्येक गतिविधि पर ध्यान दें— पैर उठाना, हिलाना, रखना। देखते रहे कि आपके आस-पास क्या हो रहा है लेकिन अपना ध्यान चलने के दौरान महसूस हो रही हलचल या सक्रियता पर रखें। यदि संभव हो, तो अपने ध्यान को अपने आस-पास की रोशनी, रंगों, ध्वनियों और गंधों को शामिल करने के लिए फैलने दें। आपकी जागरूकता में जो कुछ भी प्रमुख है उस पर ध्यान दें। कोई नियंत्रण, प्रयास या कोई स्पष्ट फोकस नहीं। यदि आप अभिभूत हो जाते/ जाती हैं, या विचार भटकाते हैं तो कोई बात नहीं, खुद को अपने पैरों को जमीन को छूने की भावना पर वापस लाएँ। जब आप रुकने के लिए तैयार हों, तो अपनी साँस पर, अपने पैरों को जमीन पर महसूस करने पर वापस आएँ, और स्ट्रेच करें।"

(डोनाल्ड ऑल्टमैन द्वारा 'माइंडफुलनेस टूलबॉक्स' से लिया गया)

# व्यवहार-आधारित हस्तक्षेप



हम किशोर-किशोरियों से उनके मूड (मनोदशा) को लिखने और उसे 1 से 10 तक रेट करने के लिए कह सकते हैं, जहाँ 1 का मतलब है कि उन्होंने इस भावना को सबसे कम तीव्रता के साथ महसूस किया और 10 का मतलब है कि उन्होंने इसे सबसे अधिक तीव्रता के साथ महसूस किया। यह अभ्यास दिन के अलग-अलग समय पर किया जा सकता है। यह उन्हें यह देखने में मदद करेगा कि उनका मूड हमेशा एक जैसा नहीं रह सकता है और वे कभी-कभी बेहतर भी महसूस कर सकते हैं।

**When?**

Day and time

**What?**

How you were feeling

**Intensity**

Scale 1 - 10

**Notes**

What was going through  
your mind?

# व्यवहार-आधारित हस्तक्षेप



1. **व्यवहार को सक्रिय करना (Behavioural Activation):** इसका मतलब है कार्यों (एक्शन) के माध्यम से सक्रिय महसूस करना। जो किशोर-किशोरियाँ कहते हैं कि उन्हें ऊब लगती है या प्रेरित महसूस नहीं करते हैं, उन्हें इस हस्तक्षेप के माध्यम से यह समझाना मददगार है कि हमारी भावनाएँ अक्सर हमारे व्यवहार से जुड़ी होती हैं। हम कह सकते हैं, 'हम जो करते हैं वह इस बात को प्रभावित करता है कि हम कैसा महसूस करते हैं और हम कैसा महसूस करते हैं वह हमारे व्यवहार को प्रभावित करता है। कभी-कभी, भले ही हमारा किसी काम को करने का मन न हो, लेकिन उसे करना शुरू करने से हमें बेहतर महसूस हो सकता है। हमें उस कार्य को पूरा करने की आवश्यकता नहीं है, बस इसे शुरू करें और इसे दिन के एक विशेष समय पर करें।' ये गतिविधियाँ किशोर-किशोरियों को खुशी या उपलब्धि की भावना महसूस करने में मदद कर सकती हैं। हम उनसे पूछकर शुरू कर सकते हैं कि क्या बात उन्हें खुशी का एहसास देती है। हम कह सकते हैं, 'आपको क्या अच्छा लगता है या आपको क्या खुश करता है?'

यदि वे कुछ नहीं सोच पाते, तो हम निम्नलिखित का सुझाव दे सकते हैं:

- अपना पसंदीदा संगीत सुनना; एक पसंदीदा व्यंजन पकाना, एक मजेदार फिल्म देखना
- किसी और के लिए कुछ अच्छा करना जैसे किसी रिश्तेदार/दोस्त को फोन करना और पूछना कि क्या उन्हें किसी काम में मदद की ज़रूरत है
- घरेलू काम-काज करना जैसे कपड़े या किताबें व्यवस्थित करना, प्लेटें/कपड़े धोना, घर की सफाई करना
- मोमबत्तियाँ या अगरबत्ती जलाकर एक अच्छी खुशबू लेना या कुछ स्वादिष्ट खाना।
- खुशनुमा तस्वीरें बनाना या पेंटिंग करना, अच्छे खुशहाल समय की फोटो देखना।

फिर हम उन्हें कुछ ऐसी चीजों के बारे में सोचने में मदद कर सकते हैं जिनसे उन्हें आत्मविश्वास महसूस करने में मदद मिले। हम कह सकते हैं,

‘आपको क्या लगता है कि आपकी कुछ उपलब्धि है / आपने कुछ हासिल किया है?’

यदि वे कुछ नहीं कहते हैं, तो हम संकेत दे सकते हैं, ‘एक पृष्ठ पढ़ना?’ कुछ होमवर्क करना?’

हमें उन्हें याद दिलाना होगा कि उन्हें छोटे से छोटे कार्यों को करने के लिए भी खुद की सराहना करनी है और इसका रिकॉर्ड भी रखना है। हमें ध्यान रखना होगा कि हम उनके साथ बहुत सारे कार्यों की योजना न बनाएँ।

## व्यवहार-आधारित हस्तक्षेप



**नींद की स्वच्छता:** नींद की स्वच्छता में कई चरण शामिल हैं जो नींद की गड़बड़ी को रोकने में मदद करते हैं। नियमित सोने और जागने का समय, नींद में बाधा डालने वाले पदार्थों से बचना और नींद के बारे में चिंतित न होना शरीर को एक लय बनाए रखने में मदद करता है। हमें न केवल इस बात का ध्यान रखना होगा कि हम कितना सो रहे हैं, बल्कि यह भी कि हम कब सो रहे हैं। हर रात एक विशेष समय पर सोने की कोशिश करें और हर सुबह एक निर्धारित समय पर जागें।

इसके बाद, हम उनसे नींद से पहले कैफीन, शराब या तंबाकू जैसे पदार्थों का उपयोग कम करने के लिए कह सकते हैं।

हम कह सकते हैं, “सोने से कम से कम 6 घंटे पहले कॉफी, चाय न पिएं।”

इसके बाद, हम बिस्तर का उपयोग केवल सोने के लिए करने के महत्व को उजागर कर सकते हैं। हम कह सकते हैं, “बिस्तर का उपयोग सिर्फ सोने के लिए करें और किसी काम के लिए नहीं। सोने जाने से पहले खाने, अध्ययन करने या फोन का उपयोग न करने का प्रयास करें।”

हम उन्हें यह समझने में भी मदद कर सकते हैं कि यदि वे नहीं सो रहे हैं, तो उन्हें बहुत देर तक बिस्तर में नहीं रहना चाहिए। इसके बजाय, वे कुछ और कर सकते हैं। हम कह सकते हैं:

“यदि आप बिस्तर में हैं और 15-20 मिनट तक सो नहीं पा रहे हैं, तो बिस्तर में न रहें। यदि आप बिस्तर में रहते हैं, तो इससे आपकी चिंता बढ़ सकती है। इसके बजाय उठें, कुछ पढ़ें या टहलें और फिर से प्रयास करें।”

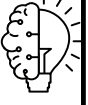
**शारीरिक गतिविधि:** शारीरिक गतिविधि शुरू करना किशोर-किशोरियों को उनकी भावनाओं को प्रबंधित करने में मदद करने के लिए एक हस्तक्षेप हो सकता है। ऐसा इसलिए है क्योंकि शारीरिक गतिविधि से हमें अधिक सक्रिय अनुभव करने के साथ ही यह महसूस करने में मदद मिल सकती है कि हमें नियंत्रण की समझ है। हम धीरे से पूछ सकते हैं,

‘आप सक्रिय रहने के लिए क्या करते हैं? कोई खेल या व्यायाम?’

यदि वे कोई शारीरिक गतिविधि नहीं कर रहे हैं, तो हम योग जैसी कुछ गतिविधियों का सुझाव दे सकते हैं।

**कृतज्ञता जर्नल (Gratitude journal):** इसका मतलब है उन चीजों के बारे में लिखना जिनके लिए हम आभारी हैं। जब हम परेशान होते हैं, तो हम दुनिया को नकारात्मक दृष्टि से देखना शुरू कर देते हैं। जिन चीजों के लिए हम आभारी हैं, उन्हें लिखने से हमें यह अनुभव करने में मदद मिलती है कि हमारे लिए कुछ सकारात्मक भी हो सकता है। हम यह कहकर किशोर-किशोरियों से उन चीजों को लिखने के लिए कह सकते हैं जिनके लिए वे दिन भर आभारी थे कि ‘क्या आप आज की 3 ऐसी चीजें लिख सकते हैं जिनके लिए आप आभारी थे?’

# व्यवहार-आधारित हस्तक्षेप



## G.L.A.D. तकनीक (कृतज्ञता जर्नल)

यह डोनाल्ड ऑल्टमैन द्वारा जीवन के प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण विकसित करने के लिए एक विशेष रूप से उपयोगी दृष्टिकोण के रूप में तैयार किया गया था। यह लोगों को उन सकारात्मक चीजों पर ध्यान देने में मदद करने के लिए डिज़ाइन किया गया है जो उनके आस-पास हर समय होती हैं, लेकिन जिन पर अक्सर ध्यान नहीं दिया जाता है।

## G – कुछ ऐसा जिसके लिए आज आप आभारी थे/ थी ।

किसी बहुत ही बुनियादी चीज़ के बारे में सोचें जिसके लिए आप आभारी हैं। यह धूप या आपने जो पौष्टिक भोजन खाया, जैसी सरल चीज़ हो सकती है। इसे नीचे लिखें।

अब अपने जीवन में वास्तव में महत्वपूर्ण किसी चीज़ के बारे में सोचें जैसे एक सार्थक सम्बन्ध, बच्चे, दोस्त, या आपका स्वास्थ्य। इसे नीचे लिखें।

## L – कुछ ऐसा जो आज आपने सीखा।

ऐसी कोई सकारात्मक बात लिखें जो आपको अपने बारे में आज पता चली । यह कुछ ऐसा हो सकता है जो पहले से आपकी जानकारी में तो था पर ध्यान में आज आया।

आज आपने किसी अन्य व्यक्ति के बारे में कुछ जाना या सीखा, उसे लिखें। यह भी कुछ ऐसा हो सकता है जिसके बारे में आप पहले से ही जानते/ जानती थे/ थीं, लेकिन आज आप इस गुण के प्रति अधिक जागरूक थे।



ऐसा एक तथ्य लिखें जो आपने आज जाना और अपनी आस पास की दुनिया के प्रति और उत्सुक व सजग हुए/ हुई ।

ऐसा कुछ लिखें कि कैसे जो आपने आज जाना और उसने आपके या आपके आस-पास की दुनिया के प्रति आपके दृष्टिकोण को सकारात्मक रूप से बदल दिया।

## व्यवहार-आधारित हस्तक्षेप



**A - एक छोटी सी उपलब्धि जो आपने आज हासिल की।**

आपके लक्ष्य की ओर छोटे कदम महत्वपूर्ण उपलब्धियाँ हैं। आज आपने जो कुछ हासिल किया उसे लिखें।

**D - आज आपको किस चीज़ से खुशी मिली।**

आपको किस बात ने हंसाया या एक मुस्कान दी?

आज आपने सुंदरता की कौन सी छोटी सी चीज़ देखी?

# व्यवहार-आधारित हस्तक्षेप



आज आपने क्या सुना जिसने आपकी आत्मा को ऊपर उठाया, अच्छा महसूस करवाया? कोई गीत? एक बच्चे की आवाज़? कोई चुटकुला?



अब अपनी आँखें बंद करें और अपने दिन और जो आपने लिखा है उसके बारे में सोचें। कुछ मिनटों के लिए गहरी साँस लें और दिन से एक सकारात्मक छवि की कल्पना करें। इस अभ्यास से कुछ महत्वपूर्ण लिखें जिसे आप याद रखना चाहते हैं।

# संज्ञानात्मक हस्तक्षेप



**1. व्यवस्थित करना और प्राथमिकता देना:** अपने विचारों को व्यवस्थित करने करने से हमें यह समझने में मदद मिलती है कि संभालने के लिए सीमित चीजें हैं। उसके बाद हम प्राथमिकता के आधार पर तय कर सकते हैं कि पहले किन कामों को पहले करना है ताकि हम यह समझ सकें कि हमें एक ही बार में सब कुछ करने की ज़रूरत नहीं है।

हम पहले किशोर/ किशोरी को ध्यान से सुनकर शुरू कर सकते हैं और उन्हें उनकी समस्याओं को समझने में मदद करने के लिए सरल प्रतिबिंबों और सार का उपयोग कर सकते हैं। हम इन समस्याओं में से प्रत्येक को नाम दे सकते हैं और पूछ सकते हैं,

'आप पहले क्या करना चाहते हैं?' फिर पूछें, 'आगे क्या?'

**2.समस्या-समाधान:** इन तरीकों का उपयोग किशोर-किशोरियों को उन समस्याओं के समाधान निकालने में मदद करने के लिए किया जा सकता है जो उनके मूड को प्रभावित करती हैं। ऐसा इसलिए है क्योंकि समस्या को हल करने से किशोर की चिंता, उदासी या गुस्सा कम हो सकता है। समस्या-समाधान का तरीका इन चरणों का पालन करके किया जा सकता है।

**चरण 1:** किशोर/ किशोरी को यह पूछकर समस्या को परिभाषित करने में मदद करें, 'आपकी मुख्य चिंता क्या है?'

**चरण 2:** उन्हें कई समाधान निकालने में मदद करें। यहाँ मुख्य बात उन्हें समाधानों के बारे में सोचने में मदद करना है न कि यह कि ये कि वे समाधान काम करेंगे या नहीं। हम कह सकते हैं, 'आइए सोचें कि हम इसे कैसे हल कर सकते हैं। इस बात की चिंता न करें कि यह एक अच्छा समाधान है या नहीं। बस जितने संभव हो उतने समाधानों के बारे में सोचें।'

**चरण 3:** उन्हें प्रत्येक समाधान के सकारात्मक और नकारात्मक पक्ष पर विचार करने में मदद करें। हम कह सकते हैं,

'इसे करने का क्या फायदा हो सकता है? फिर, 'इसका क्या नुकसान हो सकता है?'

**चरण 4:** उन्हें एक या दो विकल्प खोजने में मदद करें जिन्हें वे करना चाहेंगे, हम कह सकते हैं, 'आइए अब इन सभी विकल्पों में से विकल्प A और B को आजमाते हैं'

**चरण 5:** उन्हें चुने हुए समाधानों को करने में मदद करें और आने वाली किसी भी समस्या के लिए 'यदि-तब' योजनाएँ बनाएँ।

# संज्ञानात्मक हस्तक्षेप



1. **विचारों का मूल्यांकन करना:** हम सभी विचारों में कुछ गड़बड़ियाँ करते हैं। किशोर-किशोरियाँ भी ऐसा कर सकते हैं। यह ज़रूरी है कि हम उनके विचारों का मूल्यांकन करने में मदद करें क्योंकि विचार हमारे मूड और व्यवहार को प्रभावित करते हैं। उदाहरण के लिए, 'मैं एक बुरा/ बुरी व्यक्ति हूँ' जैसा विचार व्यक्ति को उदास महसूस कराता है। वे ऐसी गतिविधियाँ नहीं करते जो उन्हें खुश कर सकती हैं क्योंकि उन्हें लगता है कि बुरे लोग अच्छी चीजों के हकदार नहीं होते। उनके विचारों का मूल्यांकन करने के लिए, हम पहले उनसे उनके विचारों को सूचीबद्ध करने के लिए कह सकते हैं। हम उनसे यह कहकर इन विचारों को आंकने के लिए कह सकते हैं,

- क्या यह एक भावना है या एक तथ्य है?
- क्या कोई साक्ष्य है कि यह सच है? क्या कोई साक्ष्य है कि यह सच नहीं भी हो सकता है ?
- यदि यह सच है तो सबसे बुरा क्या होगा?
- आप एक ऐसे/ ऐसी दोस्त से क्या कहेंगे/ कहेंगी जो उसी स्थिति में है?

यह याद रखें कि हमें किशोर-किशोरियों को इन सवालों के जवाब खुद खोजने में मदद करनी है, न कि उन्हें ये जवाब देने हैं।

**संज्ञानात्मक पुनर्संरचना (Cognitive Reframing):** इसका मतलब है किसी विशेष स्थिति के बारे में अलग तरह से सोचना। कभी-कभी, जब भावनाएँ हम पर हावी हो जाती हैं, तो हम सभी बातों पर विचार नहीं कर पाते। पुनर्संरचना हमें स्थिति के सभी पहलुओं को देखने में मदद करती है। एक बार जब हम यह देख लेते हैं, तो हम स्थिति के बारे में बेहतर महसूस कर सकते हैं जिससे तनाव कम हो जाएगा। इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि हम इस तकनीक का उपयोग केवल किशोर/ किशोरी की चिंताओं को मान्यता (validation) देने के बाद ही करें। अन्यथा, उन्हें लग सकता है कि हम उन्हें आंक रहे हैं। हम कह सकते हैं,

‘सब कुछ गलत होने के बावजूद, क्या आपको लगता है कि कुछ ऐसा है जो जिसने चीजों को और खराब होने से रोका?’

इन चुनौतियों के बावजूद क्या आपने कुछ सीखा या उपयोगी पाया?’

# संज्ञानात्मक हस्तक्षेप



**ताकतों का उपयोग करना:** हम किशोर-किशोरियों की ताकतों और संसाधनों का पता लगा सकते हैं जो उन्हें खुद को साधन-संपन्न और आत्मविश्वासी समझने में मदद कर सकते हैं। यह उनके खुद को देखने के तरीके को बदल सकता है, जिससे उनका तनाव कम हो सकता है। यह कुछ संवेदनशील प्रश्न पूछकर किया जा सकता है जैसे:

- क्या आपको पहले कभी इस तरह की किसी चीज से निपटना पड़ा है?
- आपने तब इसका सामना कैसे किया था?
- आपने इतने लंबे समय तक कैसे संभाला? क्या/ किसने आपकी मदद की?
- आपकी ताकतें क्या हैं? आपके दोस्त आपकी क्या ताकतें बताते/ बताती हैं?
- आपने यह ताकत कैसे विकसित की? आपने यह कहाँ से सीखा? आप इसे वर्तमान में इस समस्या पर कैसे लागू कर सकते/ सकती हैं?
- यदि कल सुबह आप उठें और एक चमत्कार हो गया और समस्या हल हो गई, तो क्या अलग होगा? आप क्या देखेंगे/ देखेंगी? आप क्या सुनेंगे/ सुनेंगी? आप अपने अंदर क्या महसूस करेंगे/ करेंगी? आप अलग तरह से क्या कर रहे होंगे?
- 1 से 10 के पैमाने पर, ये समस्या इस पल में आपके लिए कितनी कठिनाई पैदा कर रही है? यदि यह एक अंक कम हो सकती, तो क्या बदल गया होता?

**आशा बनाना:** आशा बनाने से किशोर-किशोरियों को उनकी चिंताओं से परे देखने और एक ऐसे भविष्य की ओर देखने में मदद कर सकते हैं जो सकारात्मक और सार्थक है। ये उनका तनाव कम करने में मदद करेगा | उनकी भावनाओं को मानकर शुरू कर सकते हैं और फिर यह पूछकर उन्हें तत्काल भविष्य की कल्पना करने में मदद कर सकते हैं:

'इस सत्र को छोड़ने के बाद आपकी क्या योजनाएँ हैं? आप सबसे पहले क्या करेंगे/ करेंगी? इसके बाद आप वास्तव में क्या करने के लिए उत्सुक हैं?'

फिर हम दीर्घकालिक भविष्य में आशा-निर्माण की ओर बढ़ सकते हैं, हम पूछ सकते हैं:

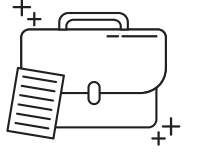
'आपके जीवन के लिए आपकी क्या उम्मीदें, सपने और इच्छाएँ हैं?'

'आप इन उम्मीदों पर कैसे विश्वास करने लगे/ लगीं?'

'कठिन समय में आपने इन उम्मीदों को कैसे बनाए रखा?'

'आपको हिम्मत हारने से क्या रोकता है?'

# गतिविधि



**नियंत्रण का दायरा'** हमें अपने विचारों को पहचानने और व्यवस्थित करने में मदद कर सकता है ताकि हम असहाय महसूस न करें। यह हमें बिना किसी दबाव के या अभिभूत हुए महत्वपूर्ण चीजों पर ध्यान केंद्रित करने में मदद करता है।

· कल्पना कीजिए कि यह गोला उन चीजों का है जो आपके नियंत्रण में हैं। बाकी सब कुछ इसके बाहर है।

· ऐसी कौन सी 3 चीजें हैं जो आप अभी कर सकते/सकती हैं, जो आपको आपके नियंत्रण में लगती हैं? उन्हें गोले के अंदर लिखें।

क्या अब भी ऐसी चीजें हैं जो आपको आपके नियंत्रण से बाहर लगती हैं? उन्हें गोले के बाहर लिखें।

सोचिए कि जो चीजें आपके नियंत्रण में हैं, उन्हें संभालने में आपको किस बात से मदद मिलती है।

## मेरे नियंत्रण से बाहर की चीजें

मेरे नियंत्रण में  
मौजूद चीजें

## माता-पिता और भरोसेमंद वयस्कों के साथ बात करना



काउंसलर के रूप में, हमें किशोर-किशोरियों के जीवन में माता-पिता और विश्वसनीय वयस्कों जैसे शिक्षकों, स्वास्थ्य और कल्याण एंबेसडर और स्वास्थ्य सेवा प्रदाताओं से बात करने का अवसर मिल सकता है।

चिंता और उदासी सबसे आम समस्याएं हैं जिनका किशोर-किशोरियों को सामना करना पड़ता है। उनके जीवन में जो भी वयस्क हैं उन्हें इन चिंताओं को बेहतर ढंग से समझने में मदद करके, वे किशोर-किशोरियों की बेहतर मदद करने में हमारा सहयोग कर सकते हैं। हम यह कहकर शुरू कर सकते हैं,

‘जैसा कि आपने देखा होगा, किशोर-किशोरी चिंतित हो सकते हैं या उदास महसूस कर सकते हैं। ये भावनाएँ आम हैं और सही तरह के सहयोग से, वे इनसे उबर सकते हैं।’

**चिंता और उदासी के बारे में जानकारी साझा करना:** हम यह समझाकर बता सकते हैं कि चिंता और उदासी क्या है,

‘चिंता शरीर और मन की एक ऐसी स्थिति है जिसमें किशोर/ किशोरी डरा हुआ या चिंतित महसूस करते हैं। यह पेट दर्द, सिरदर्द, या गुस्सा आने के रूप में भी दिख सकता है। यह किसी चीज़ के बारे में चिंता करने, बेचैन महसूस करने, ध्यान केंद्रित न कर पाने और भावनाओं से अभिभूत महसूस करने के रूप में भी दिख सकता है।’

‘उदासी नुकसान या दर्द की भावना की तरह है जिसमें किशोर/ किशोरी उदास और परेशान महसूस करते हैं। इसमें वे हर समय थके हुए दिख सकते हैं, किसी भी काम में रुचि खो सकती है, या ज्यादा बात न करने का मन हो सकता है। यह आलस नहीं है बल्कि भावनात्मक दर्द और तकलीफ से निपटने का हमारा तरीका है।’

**उन्हें किशोर-किशोरियों के अनुभव को अपने अनुभव से जोड़ने के लिए कहें:** हम कुछ समय रुक कर उनसे सोचने के लिए कह सकते हैं,

‘क्या कोई ऐसा समय रहा है जब आपने चिंतित या उदास महसूस किया हो? [रुकें]। उस समय बेहतर महसूस करने के लिए आपने क्या किया? आपने किससे संपर्क किया?’

यह किशोर के प्रति समानुभूति को बढ़ावा दे सकता है।

**चिंता और उदासी के बारे में कुछ मिथकों को संबोधित करें:** हम कह सकते हैं,

‘कभी-कभी, लोगों को लगता है कि किशोर/ किशोरी ‘दुखी या चिंतित होने का नाटक’ कर रहे हैं क्योंकि वे दूसरों का ध्यान खींचना चाहते हैं। अधिकांश समय, किशोर ध्यान नहीं मांग रहे होते बल्कि वे देखभाल मांग रहे होते हैं। ठीक वैसे ही जैसे जब किसी को बुखार होता है, तो वे ध्यान नहीं खींच रहे होते बल्कि उन्हें देखभाल की ज़रूरत होती है।’

‘इसी तरह, कुछ लोग हैरान हो सकते हैं कि किशोर-किशोरी उदास क्यों महसूस कर रहे हैं जब उनके पास सब कुछ है। उदास या दुखी महसूस करने का मतलब यह नहीं है कि किशोर/ किशोरी उन चीज़ों को महत्त्व नहीं देते जो उनके पास हैं। किशोरावस्था के दौरान, वे यह पता लगा रहे होते हैं कि वे कौन हैं और क्या चाहते हैं। इसलिए ये संभव है कि वे भावनात्मक रूप से संघर्ष कर रहे हों।’

# माता-पिता और भरोसेमंद वयस्कों के साथ बात करना



**उन्हें किशोर-किशोरियों की मदद करने में सहयोग करें:** इन भावनाओं को बताने के बाद, हम उन्हें यह समझने में भी सहयोग कर सकते हैं कि वे मदद करने के लिए क्या कर सकते हैं। हम कह सकते हैं, 'किशोर-किशोरियों की मदद करते समय, हमें उनके लिए सब कुछ ठीक करने की ज़रूरत नहीं है। हमें बस उनके साथ रहने और उन्हें यह महसूस करवाने की ज़रूरत है कि हम उनकी परवाह करते हैं।'

ये काम हम निम्न तरीकों से कर सकते हैं:

- **बिना आंके या जज किये सुनना:** हम रोज़ ही किशोर/ किशोरी से पूछ सकते हैं कि वे कैसा महसूस कर रहे/ रही हैं। हमें यह हर समय करने की ज़रूरत नहीं है। हमारा एक निश्चित समय पर किशोर/ किशोरी के लिए उपस्थित होना, मददगार हो सकता है। ऐसे समय में हम किशोर-किशोरियों को सलाह देने से बच सकते हैं जैसे, 'इतना मत सोचो' या 'अपने काम में मन लगाओ तो तुम उदास महसूस नहीं होगा।'
- **उनकी भावनाओं को मानना (validation):** हम यह मान सकते हैं कि वे एक भावना महसूस कर रहे हैं, भले ही हम इसे न समझें। हम उनकी भावनाओं को खारिज करने या उन्हें यह महसूस करवाने से बच सकते हैं कि उनकी भावनाएँ उनकी परिस्थितियों से मेल नहीं खाती हैं।
- **स्थिरता देना:** हम भोजन समय, स्कूल का निर्धारित समय बनाकर किशोर-किशोरियों की मदद कर सकते हैं। हालाँकि, हमें यह ध्यान रखना चाहिए कि उन पर दबाव डालकर मजबूर करने की जगह हम सिर्फ उनसे पूछें कि क्या वे अपना भोजन खाना चाहेंगे या स्कूल जा सकते हैं।
- **किशोर/ किशोरी को उन कामों को करने के लिए धीरे-धीरे प्रोत्साहित करना जो उन्हें मुश्किल लग रही हैं:** हम किशोर/ किशोरी को बता सकते हैं कि हमें विश्वास है कि वे यह कर सकते हैं। हम उन्हें याद दिला सकते हैं कि भले ही उन्हें ये करना मुश्किल लग रहा हो पर हम उनका सहयोग करेंगे। हम किशोर/ किशोरी से आराम से पूछ सकते हैं, 'जब आपने यह करने की कोशिश की तो क्या हुआ? आपको क्या लगता है कि आपको ये काम करने से किस बात ने रोका? अगली बार आप कैसे इसे अलग तरह से करना चाहेंगे?' हम माता-पिता को समझा सकते हैं कि वे एक ही समय में सभी प्रश्न न पूछें। वे एक प्रश्न पूछकर किशोर/ किशोरी के जवाब देने की प्रतीक्षा कर सकते हैं।
- **यदि किशोर/ किशोरी रो रहे हैं या बहुत चिंतित हो रहे हैं:** हम उन्हें बेहतर महसूस करवाने के लिए एक गिलास पानी दे सकते हैं या गले लगा सकते हैं या उनके साथ साँस के व्यायाम कर सकते हैं। हम उनसे ग्राउंडिंग या साँस लेने का व्यायाम जैसे उन कौशलों का अभ्यास करने के लिए भी कह सकते हैं जो उन्होंने परामर्श में सीखे हैं।

[काउंसलर के लिए नोट: हम माता-पिता को वही कौशल सिखा सकते हैं जो हम किशोर/ किशोरी को सिखा रहे हैं।]

## माता-पिता और भरोसेमंद वयस्कों के साथ बात करना



**उनके प्रश्नों का उत्तर दें और उनकी चिंताओं में उनकी मदद करें:** हम गोपनीयता को तोड़े बिना किशोर-किशोरियों के बारे में उनके प्रश्नों का उत्तर दे सकते हैं (इकाई 1, अध्याय 1 देखें)। हम किशोर-किशोरियों से जुड़ी उनकी चिंताओं को संभालने में भी सहयोग कर सकते हैं इसके लिए हम उनकी किशोर/ किशोरी के लिए फिक्र को देखभाल के रूप में तैयार कर सकते हैं। हम उन्हें अपने दोस्तों या नजदीकी लोगों से अपनी चिंताओं के बारे में बात करने के लिए प्रोत्साहित कर सकते हैं और उन्हें यह भी याद दिला सकते हैं कि वे किशोर/ किशोरी की मदद करने में वे अकेले नहीं हैं। हम उनसे ग्राउंडिंग या साँस के व्यायाम जैसे उन कौशलों का अभ्यास करने के लिए भी कह सकते हैं जो उन्होंने किशोर की चिंताओं को प्रबंधित करने के लिए सीखे हैं ताकि वे खुद की भी मदद कर सकें।

**आगे की मदद के लिए संकेत साझा करें:** हम माता-पिता के साथ निम्नलिखित संकेत साझा कर सकते हैं कि कब और अधिक मदद लेनी है:

- यदि किशोर/ किशोरी अपने व्यवहार में अचानक बदलाव दिखाते हैं जैसे वे बात करना या खाना बंद कर दें, एकदम चुप या बहुत आक्रामक हो जाएँ या स्कूल न जाना चाहें।
- किशोर/ किशोरी लगातार कहें कहना कि वे महत्वहीन या खुद को एक बोझ की तरह महसूस कर रहे हैं।
- वे रोना बंद नहीं कर पा रहे हैं।
- चीजों को खत्म करने की बात कर रहे हैं।
- घबराहट के दौर (पैनिक अटैक) आ रहे हैं।

ऐसे समय में, वे हमारे पास वापस आ सकते हैं या हम उन्हें एक स्कूल काउंसलर या मानसिक स्वास्थ्य विशेषज्ञ के पास ले जा सकते हैं।

**हम बातचीत को यह याद दिलाकर समाप्त कर सकते हैं कि उनके प्रयास मायने रखते हैं।**  
हम कह सकते हैं,

‘यह ठीक है अगर हम ठीक से यह पता नहीं लगा पा रहे कि क्या कहना या करना है। सबसे महत्वपूर्ण बात किशोर-किशोरियों को ये महसूस करवाना है कि हम समझने की कोशिश कर रहे हैं। ज़रूरी नहीं कि किशोर-किशोरी हमेशा उस तरह से प्रतिक्रिया दें जैसा हम चाहते हैं लेकिन मन की गहराई में वे हमारे प्रयास को महसूस करते हैं।’

# रेफरल और फॉलो-अप



जब किशोर/ किशोरी निराश महसूस कर रहे हों, तो हम उन्हें दूसरों से सहयोग लेने में मदद कर सकते हैं। यह उन्हें बेहतर संबंध बनाने में मदद करता है।

**हम इसकी शुरुआत ये कहकर कर सकते हैं,**

- 'क्या आपको लगता है कि आप इस स्थिति में किसी और की मदद ले सकते/ सकती हैं?'
- क्या आपके मन में कोई है जो मदद कर सकता/ सकती है?'
- 'आप उन तक कैसे पहुँच सकते हैं?'

मदद मांगने के लिए, हम उन्हें इस बातचीत की बेहतर योजना बनाने में भी मदद कर सकते हैं। हम पूछ सकते हैं,

"आप उन्हें अपनी भावनाओं के बारे में किस तरह बता सकते/ सकती हैं कि वे समझें?"

हम विशिष्ट प्रश्न पूछकर उन्हें इस स्थिति की बेहतर योजना बनाने में मदद कर सकते हैं,

'क्या आप पूछना चाहेंगे/ चाहेंगी कि वे कब खाली हैं?'

'आप उन्हें यह कैसे बताना चाहेंगे/ चाहेंगी? लिखकर / बोलकर / टेक्स्ट के माध्यम से?'

'आप क्या करने से बचना चाहेंगे/ चाहेंगी? आप खुद को कैसे संभाल सकते/ सकती हैं ताकि आप ऐसा न करें?'

कई किशोर/ किशोरी जो हमारे अधिक तनाव की स्थिति में आते हैं, उन्हें विशेष सेवाओं के लिए रेफर करने की आवश्यकता हो सकती है:

- टेली-मानस जैसी संपर्क हेल्पलाइन देकर जिस तक वे पहुँच सकें।
- मदद के लिए स्कूल काउंसलर या अन्य काउंसलर को रेफर करके।

**एक किशोर/ किशोरी को इन सेवाओं के लिए कब रेफर करें?**

- यदि वे अपनी देखभाल करने में असमर्थ हैं, जैसे, खाना नहीं खा रहे हैं या बहुत अधिक वजन कम हो रहा है।
- यदि वे दूसरों को नुकसान पहुँचा रहे हैं।
- यदि वे खुद को नुकसान पहुँचाने की धमकी दे रहे हैं।
- यदि वे ड्रग्स या शराब का उपयोग करना शुरू कर देते हैं।
- यदि वे ऐसी आवाजें सुन रहे हैं जो दूसरे नहीं सुन सकते।
- यदि उनका शारीरिक या यौन शोषण किया जा रहा है।

# परामर्शदाताओं के लिए आत्म-देखभाल



यह अध्याय हमें यह समझने में मदद करता है कि तनावग्रस्त किशोर-किशोरियों की मदद कैसे करें। लेकिन ऐसी स्थितियाँ हमारे लिए भी कठिन हो सकती हैं।

हम अपनी मदद करने के लिए इन तरीकों को आजमा सकते हैं:

**उस पल में रहें:** जब हम एक बहुत तनावग्रस्त किशोर/ किशोरी के साथ काम कर रहे होते हैं, तो हम घबरा सकते हैं या शून्य महसूस कर सकते हैं। वर्तमान क्षण में वापस आने के लिए हम कुछ सेकंड ले सकते हैं (जैसे कुछ गहरी साँसें लेना, जिस कमरे में हम हैं उसके चारों ओर देखना)।

**सत्र पूरा होने के बाद उसके बारे में सोचना:** हमारे सत्रों के बारे में सोचने से, सत्र के दौरान जो हुआ हमें उसके बारे में अपनी भावनाओं को संसाधित करने/ संभालने में मदद मिलती है।

हम सत्रों के दौरान अपनी भावनाओं के बारे में लिख सकते हैं।

हम अपने सहकर्मियों के साथ चर्चा कर सकते हैं।

**हम पर्यवेक्षण (supervision) ले सकते हैं।**

अपने काम से एक ब्रेक लें: एक सत्र के बाद, हम में से कुछ लोग लगातार सोच सकते हैं कि सत्र में क्या हुआ। हम कुछ शारीरिक गतिविधियों जैसे खाना पकाना या व्यायाम करने का प्रयास कर सकते हैं और इन्हीं गतिविधियों में ध्यान केंद्रित रखने की कोशिश कर सकते हैं।

