Centre for
Knowledge &
Development

S.I.M.H.A.
School Initiative for Mental Health Advocacy
Tata Institute of Social Sciences

किशोरों का भावनात्मक स्वास्थ्य और काउंसलिंग

काउंसलर्स के लिए प्रशिक्षण

सितंबर 2025

हैंडआउट : किशोरों के साथ काम करना

यूनिट 1 अध्याय 1: किशोरों के साथ काम करना

मुख्य अवधारणाएँ

किशोरों की काउंसलिंग के ढाँचे (Frameworks):

विकासात्मक ढाँचा (Developmental Framework)

- 10-19 वर्ष, बचपन और वयस्कता के बीच का पुल।
- दूसरों, खासतौर से अपने जीवन के वयस्कों से अलग अपनी पहचान बनाने करने की प्रक्रिया।
- आजादी चाहते हैं और अपनी उम्र के लोगों के साथ सामाजिक जुड़ाव चाहते हैं।
- उनकी स्वायत्तता (autonomy) को प्रोत्साहित करें, साथ मिलकर काम करें, उनके प्रति सम्मान, समानुभूति और उनमें रुचि का दृष्टिकोण रखें, अपनी भूमिका के बारे में पारदर्शी रहें, उनकी पसंद और चुने हुए विकल्पों को स्वीकार करें और उनकी मौजूदा ताकतों को इस्तेमाल करते हुए काम करें।
- तेजी से मस्तिष्क का विकास होने के कारण उनमें वे तर्क करने, योजना बनाने और अपनी भावनाओं और व्यवहारों को नियंत्रित करने की क्षमता विकसित होती है।

पारिस्थितिक ढाँचा (Ecological Framework)

बाहरी वातावरण किशोरों की मानसिक स्वास्थ्य संबंधी चिंताओं में एक भूमिका निभा सकता है।

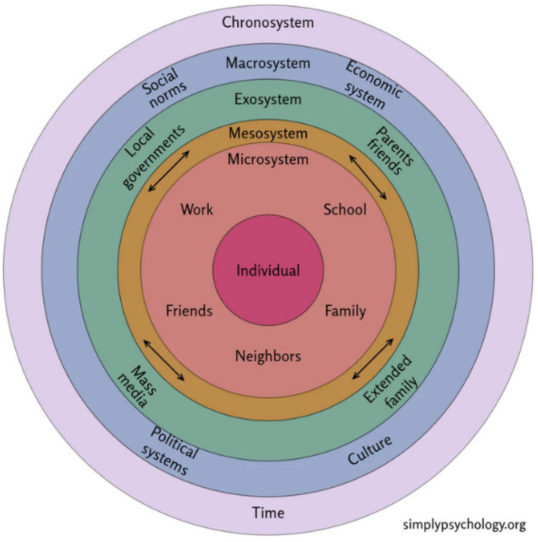
व्यक्ति (Individual)

सूक्ष्म-तंत्र (Microsystem): स्कूल, परिवार, पडोसी, दोस्त, काम

मध्य-तंत्र (Mesosystem):

बाह्य-तंत्र (Exosystem): माता-पिता के दोस्त, परिवार के करीबी लोग, मास मीडिया, स्थानीय सरकारें

वृहत्-तंत्र (Macrosystem): आर्थिक प्रणाली, संस्कृति, राजनीतिक प्रणालियाँ, सामाजिक मानदंड


Chronosystem
Macrosystem
Social norms
Economic system
Exosystem
Local governments
Parents friends
Mesosystem
Microsystem
Work
School
Individual
Friends
Family
Neighbors
Mass media
Extended family
Political systems
Culture
Time

simplypsychology.org

Bronfrenbrenner's Ecological Model

काल-तंत्र (Chronosystem): समय

सूक्ष्म-तंत्र (Microsystem): इसमें परिवार, स्कूल, साथी, धार्मिक स्थान, कार्यस्थल और पड़ोस शामिल हैं।

मध्य-तंत्र (Mesosystem): इसमें सूक्ष्म-तंत्र के अलग अलग हिस्सों के बीच के संबंध शामिल हैं।

बाह्य-तंत्र (Exosystem): इसमें आर्थिक, राजनीतिक, शिक्षा, सरकार और धार्मिक प्रणालियाँ शामिल हैं।

वृहत्-तंत्र (Macrosystem): इसमें किशोर के वातावरण में शामिल सभी विश्वास और मूल्य आते हैं।

काल-तंत्र (Chronosystem): इसमें किशोर के जीवनकाल में घटने वाली पर्यावरण से जुड़ी घटनाएँ और परिवर्तन शामिल हैं।

प्रैक्टिस एक्टिविटी

शांति एक 15 वर्षीय किशोरी है जो अपनी परीक्षाओं की चिंताओं के कारण काउंसलर के पास आई है। वह अपने परिवार में पहली ऐसी सदस्य है जो एक बड़े शहर के इंग्लिश-मीडियम हाई स्कूल में गई है। उसने 10वीं की बोर्ड परीक्षा में अपने गाँव में पहला स्थान प्राप्त किया था और गाँव में हर कोई उस पर बहुत गर्व करता है। उन सभी ने उसे अपनी पढ़ाई जारी रखने के लिए प्रोत्साहित किया, और उसके माता-पिता ने क़र्ज़ लेकर उसे बड़े शहर में उसकी मौसी के पास भेजा। पर जब से वह इस स्कूल में आई है, वह ठीक से पढ़ाई नहीं कर पा रही है। हालाँकि उसने अपने गाँव में भी एक इंग्लिश-मीडियम स्कूल में पढ़ाई की थी, लेकिन इस स्कूल में उसके शिक्षक और सहपाठी बहुत तेज़ गति में अंग्रेजी बोलते हैं जिसे समझने में उसे कठिनाई होती है। उसे अपने काम के बोझ को संभालना भी मुश्किल लगता है क्योंकि उसे लगता है कि यह बहुत बढ़ गया है, और वह इससे उबर नहीं पा रही है। उसकी मौसी हाई स्कूल नहीं गईं हैं इसलिए वे उसकी मदद नहीं कर सकतीं। और अब परीक्षाएँ नजदीक आ रही हैं। जीवन में पहली बार, वह अपनी परीक्षाओं के लिए खुद को तैयार महसूस नहीं कर रही है और अपने प्रदर्शन को लेकर बहुत चिंतित है। उसे अपने माता-पिता को निराश करने से भी डर लगता है।

रुचि भी उसी स्कूल में पढ़ने वाली एक 15 वर्षीय किशोरी है। वह भी अपनी परीक्षाओं को लेकर चिंतित महसूस कर रही थी और इसलिए वह काउंसलर के पास गई। वह डॉक्टरों के परिवार से है और 10वीं की बोर्ड परीक्षा में स्कूल में पहले स्थान पर रही थी। हालाँकि, उसकी बड़ी बहन दो साल पहले शहर में पहले स्थान पर आई थी, इसलिए उसे लगा कि उसका ऐसा रिजल्ट बहुत खुशी की बात नहीं है। वह अपनी 12वीं की बोर्ड परीक्षा में और बेहतर करना चाहती है, इसलिए उसने और भी ज़्यादा मेहनत करनी शुरू कर दी है। उसने अपनी माँ से ट्यूशन के लिए कहा है और वह अपना सारा समय स्कूल और ट्यूशन के बीच बिता रही है। हालाँकि, इससे उसे सेल्फ-स्टडी के लिए बहुत कम समय मिलता है। वह इतनी कक्षाओं के कारण दबाव और थका हुआ महसूस करती है, और अपनी पढ़ाई पर ध्यान केंद्रित नहीं कर पा रही है। और अब उसकी परीक्षाएँ नजदीक आ रही हैं। जीवन में पहली बार, वह अपनी परीक्षाओं के लिए खुद को तैयार महसूस नहीं कर रही है और अपने प्रदर्शन को लेकर बहुत चिंतित है। उसे भी अपने माता-पिता को निराश करने से डर लगता है।

हालांकि शांति और रुचि एक ही चिंता के साथ काउंसलर के पास आई हैं, लेकिन उनके अनुभवों में क्या अंतर हैं?

प्रैक्टिस एक्टिविटी

उत्तर:

शांति और रुचि दोनों ही परीक्षाओं को लेकर चिंतित हैं, लेकिन उनके अनुभवों में अंतर हैं। शांति एक ग्रामीण पृष्ठभूमि से है और अपने परिवार में पहली सदस्य है जो एक बड़े शहर के इंग्लिश मीडियम हाई स्कूल में पढ़ रही है। वह अंग्रेजी में बहुत अच्छी नहीं है जिससे उसे बढ़े हुए काम के बोझ के साथ तालमेल बिठाने में मुश्किल होती है। शहर में उसके पास आर्थिक और सामाजिक सहयोग सीमित है।

दूसरी ओर, रुचि एक शहरी और उच्च शिक्षित परिवार से है जिसके पास बहुत सारे संसाधन हैं। वह अपने माता-पिता से वित्तीय सहायता और ट्यूशन से बाकी सहायता ले सकती है। हालाँकि, इस वजह से उसकी खुद से और दूसरों से ज्यादा उम्मीदें पैदा हो गयी हैं।

अधिकार-आधारित ढाँचा (Rights-based Framework)

सिद्धांत	करने में/ व्यवहार में इसका क्या मतलब है
सम्मान	उम्र, लिंग, पहचान आदि से मुक्त होकर किशोरों के साथ गरिमापूर्ण व्यवहार करना।
भागीदारी	काउंसलिंग के लक्ष्यों और उनकी देखभाल से जुड़े फैसलों में उन्हें शामिल करना
सहयोग/ साथ मिलकर काम करना	एक गैर-विशेषज्ञ का व्यवहार अपनाना, यानि ये मानना कि हम अभी नहीं जानते कि उनके लिए सबसे अच्छा क्या है और हम उनके लिए नहीं, बल्कि उनके साथ मिलकर इसका पता लगाने का प्रयास कर रहे हैं।
किसी को न आंकना (जज न करना)	नैतिकता सिखाने की कोशिश किये बिना उनके विचारों और और चुने हुए विकल्पों को स्वीकार करना।
समावेश	जाति, लिंग, वर्ग, विकलांगता, यौनिकता आदि के प्रति संवेदनशील होना।
सुरक्षा	भावनात्मक और शारीरिक सुरक्षा को प्राथमिकता देना; नुकसान के संकेतों के प्रति सतर्क रहना।
स्वायत्ता	चाहे वे बहुत अच्छी तरह न कर पा रहे हों, फिर भी उनकी सोचने, महसूस करने व चुनने की क्षमता को अपना समर्थन देना

बातचीत में सहयोगी बनना

हम सहयोगी होते हैं जब	**हम सहयोगी नहीं होते हैं जब**
हम क्या पूछना चाहते हैं इसे प्राथमिकता देने की जगह हम किशोर को मौका देते हैं कि वह जिस बारे में बोलना चाहे, बोले	हम सत्र के एजेंडे को नियंत्रित करते हैं।
हम किशोर से उसका फीडबैक मांगते हैं और अपनी बात का बचाव किये बिना उसे सुनते हैं	हम मानते हैं कि हम सही तरीका जानते हैं और वे नहीं
हम सहयोगी होते हैं जब	हम सहयोगी नहीं होते हैं जब
हम किशोरों को उनके खुद के संसाधनों को पहचानने और इस्तेमाल करने में मदद करते हैं	हम उन्हें असहाय मान लेते हैं और उन्हें बचाने या उनकी समस्याओं को ठीक करने की कोशिश करते हैं।
किशोर जब बताता है कि क्या काम कर सकता है और क्या नहीं, तो हम उसकी राय का सम्मान करते हैं	हम किसी विचार पर जोर देते रहते हैं क्योंकि हमें विश्वास है कि यह मददगार हो सकता है, जबकि उन्होंने इसे साफ़ तौर से अस्वीकार कर दिया है।

शक्ति - आधारित ढाँचा (Strengths-Based Framework)

जब हम किसी व्यक्ति की शक्तियों को स्वीकार करते हैं, तो हम यह मां रहे होते हैं कि उनके पास उनकी समस्याओं से कहीं ज़्यादा कुछ है। यानि हम यह मानते हैं कि सभी व्यक्तियों के जीवन में सकारात्मक चीज़ें, शक्तियां और संसाधन होते हैं जिनका वे इस्तेमाल कर सकते हैं और कर रहे हैं। ये इस बात को समझने के बारे में है कि किशोर हमारे साथ जो चिंताएं या समस्याएं साझा कर रहे हैं, उनके जीवन में उसके अलावा भी कई आयाम हैं। काउन्सलिंग के दौरान हमारी भूमिका उनकी रुचियों, शक्तियों और संसाधनों को पहचानने और उनका इस्तेमाल करते हुए काम करने की है न कि ऐसे विचार या तरीके सुझाने की जो जो इन पहलुओं को नज़रंदाज़ कर देते हैं।

व्यवहार में, हम इस मूल्य को अपने सुनने के तरीके में शामिल कर सकते हैं। जब किशोर बोल रहे हों, तो न केवल उनकी संघर्ष की कहानियों पर ध्यान देना महत्वपूर्ण है, बल्कि उन कहानियों को पहचानने और सुनने की भी कोशिश करें जो बताती हों कि किशोर ने उन संघर्षों का सामना किस तरह किया।

उदाहरण के लिए, जब कोई किशोर बताता है कि उसने अपना ध्यान पढ़ाई में लगाने के लिए कई नए तरीके अपनाने की कोशिश की , लेकिन कुछ भी काम नहीं आया, तो उसकी समस्या के समाधान पर चर्चा करने से पहले, हम कह सकते हैं, ‘ऐसा लगता है कि आपके पास काफी साधन थे और आपने अपने-आप ही कई अलग-अलग चीज़ें आज़माकर कोशिश की’।

कभी-कभी, इसमें किशोर की संपत्ति (एसेट) और शक्तियों के बारे में बातचीत शुरू करना भी शामिल हो सकता है। उदाहरण के लिए, हम एक साधारण सा सवाल पूछ सकते हैं जैसे, ‘इस बातचीत के एक हिस्से के रूप में मैं आपकी शक्तियों के बारे में जानना चाहूंगी। क्या आप मुझे अतीत में मिली किसी सफलता के बारे में बता सकते हैं?’ ऐसे सवाल बातचीत में एक उपयोगी नया आयाम ला सकते हैं।

काउंसलिंग के नैतिक सिद्धांत

सिद्धांत	**अर्थ**	**व्यवहार में लाने पर इसका मतलब**
स्वायत्तता	किशोर को अपनी इच्छा के चुनाव करने और फैसले लेने के अधिकार का सम्मान करें	जब भी संभव हो, किशोरों को उनकी देखभाल से जुड़े निर्णयों में शामिल करना
कोई नुकसान न पहुँचाना	नुकसान न पहुंचाएं	ऐसी सलाह या काम करने से बचें जिससे किशोरों का तनाव या जोखिम बढ़े
भलाई	किशोर के सर्वोत्तम हित में काम करें	हमेशा किशोर की भावनात्मक और शारीरिक भलाई को प्राथमिकता देना। इसमें ये भी शामिल है कि जब किशोरों की चिंताएं हमारी विशेषज्ञता से बाहर हो जाएँ तो उन्हें मानसिक स्वास्थ्य विशेषज्ञों पेशेवरों के पास रेफ़र किया जाए
न्याय	निष्पक्ष रहें और भेदभाव न करें	सभी किशोरों के साथ समान व्यवहार करना, चाहे उनकी जाति, धर्म, लिंग कुछ भी हो।
निष्ठा	किशोरों की भलाई के प्रति प्रतिबद्धता और वादे पूरे करना	बातचीत के लिए समय पर उपलब्ध और तैयार रहना, गोपनीयता बनाए रखना और दोहरे संबंधों से बचना

नैतिक विचार (Ethical Considerations)

सूचित सहमति (Informed consent) और स्वीकृति (assent) लेना: सूचित सहमति का मतलब है कि किशोर और उनके अभिभावकों को सरल भाषा में काउन्सलिंग प्रक्रिया के बारे में समझाने के बाद इसे शुरू करने के लिए उनकी अनुमति लेना | भारत में, किशोर काउन्सलिंग शुरू करने के लिए सहमति नहीं दे सकते। यह उनके अभिभावकों से ली जानी चाहिए। 16 वर्ष से अधिक आयु के किशोर अपनी स्वीकृति (assent), यानि परामर्श में भाग लेने की अनुमति दे सकते हैं।

गोपनीयता (Confidentiality) सुनिश्चित करना और गोपनीयता की सीमाओं के बारे में बताना: किशोरों से अपना और काउन्सलिंग का परिचय शुरू करते समय हम उन्हें गोपनीयता के बारे में बता सकते हैं। हम उन्हें बता सकते हैं कि एक सत्र में जो कुछ भी चर्चा की जाती है वह हमारे और किशोर के बीच ही रहती है। गोपनीयता की दो सीमाएँ होती हैं। एक जब किशोर खुद को नुकसान पहुँचाने की संभावना की बात करता है और दूसरी जब वे दूसरों को नुकसान पहुँचाने की संभावना की बात करते हैं। खुद को नुकसान पहुँचाने के मामले में, हम किशोर से इस स्थिति में उनकी मदद करने के लिए एक भरोसेमंद बड़े को शामिल करने के लिए कह सकते हैं। यदि किशोर दूसरों को नुकसान पहुँचाने की धमकी दे रहा है और हमें लगता है कि उनके पास नुकसान पहुँचाने के साधन भी हैं, तो हम इसकी सूचना संबंधित अधिकारी जैसे स्कूल के प्रधानाचार्य को दे सकते हैं।

नोट: यदि किशोर अपने साथ यौन शोषण होने के बारे में बताता है तो काउन्सलर्स के लिए ये अनिवार्य है कि वे इसकी रिपोर्ट अधिकारियों को करें। हम पुलिस (100 या 112) को फोन कर सकते हैं या निकटतम पुलिस स्टेशन जा सकते हैं या चाइल्डलाइन (1098) पर फोन कर सकते हैं या इसे एनसीपीसीआर (NCPCR) की वेबसाइट पर ऑनलाइन भी रिपोर्ट कर सकते हैं।

सीमाएँ बनाए रखना और दोहरे संबंधों से बचना (Maintaining boundaries and avoiding dual relationships): नैतिक आचार संहिता में एक महत्वपूर्ण बात किशोरों के साथ सीमाएँ बनाए रखना है। इसका मतलब है कि हम यह सुनिश्चित करें कि हमारा किशोरों के साथ एक से अधिक सम्बन्ध न हो। इसका मतलब यह भी है कि हम किसी ऐसे किशोर के काउंसलर नहीं हो सकते जिसे हम चिकित्सीय संबंध के बाहर भी जानते हैं, और हम एक दोस्त या माता-पिता जैसी भूमिका में भी उनके जीवन में बहुत अधिक शामिल नहीं हो सकते हैं।

आत्म-देखभाल (Self-care): काउन्सलिंग के क्षेत्र में काम करने वाली कई पेशेवर संस्थाए काउंसलर की देखभाल को भी एक नैतिक सिद्धांत के रूप में देखे जाने की बात मुख्यता से करती हैं ताकि किशोरों को सर्वश्रेष्ठ सेवाएँ देना सुनिश्चित किया जा सके। आत्म-देखभाल को “स्वस्थ तरीकों से खुद को फिर से सकारात्मकता और ऊर्जा से भरने की क्षमता” के रूप में परिभाषित किया जा सकता है, जिसमें “शारीरिक और भावनात्मक भलाई को बनाए रखने और बढ़ावा देने वाले व्यवहारों से जुड़ने की बात हो” और ऐसे तरीके जो “क्लाइंट के साथ काम करते समय अनुभव किए जाने वाले तनाव, चिंता, या भावनात्मक प्रतिक्रिया की मात्रा को कम करते हैं” शामिल हो सकते हैं। इसका मतलब है कि हमारा अपने प्रति एक देखभाल वाला रवैया रखना, अपनी जरूरतों को जानना और उन्हें पूरा करने के लिए कदम उठाना।

स्वयं की देखभाल के लिए मूल्यांकन वर्कशीट

यह मूल्यांकन टूल अपनी देखभाल के लिए प्रभावी रणनीतियों का एक अवलोकन करता है। संपूर्ण मूल्यांकन पूरा करने के बाद, प्रत्येक क्षेत्र से एक आइटम चुनें जिस पर सुधार करने के लिए आप सक्रिय रूप से काम करेंगे।

नीचे दिए गए पैमाने का उपयोग करते हुए, निम्नलिखित क्षेत्रों को आवृत्ति (frequency) के संदर्भ में रेट करें:

5 = अक्सर

4 = कभी-कभी

3 = बहुत कम

2 = कभी नहीं

1 = यह मेरे मन में कभी नहीं आया

अपनी शारीरिक देखभाल

- नियमित रूप से भोजन करना (जैसे नाश्ता, दोपहर का भोजन और रात का खाना)
- स्वस्थ भोजन करना
- व्यायाम करना
- रोकथाम के लिए नियमित चिकित्सा सेवाएँ लेना
- ज़रूरत पड़ने पर चिकित्सा देखभाल लेना
- ज़रूरत पड़ने पर छुट्टी लेना
- मालिश करवाना
- नृत्य करना, तैरना, टहलना, दौड़ना, खेलना, गाना, या कोई अन्य शारीरिक गतिविधि करना जिसमें मज़ा आए
- अपने या साथी के साथ यौनिक रूप से सक्रिय होने के लिए समय निकालना
- पर्याप्त नींद लेना
- अपनी पसंद के कपड़े पहनना
- छुट्टियाँ लेना
- एक दिन की यात्रा या छोटी-छुट्टियों पर जाना
- टेलीफोन से दूर समय बिताना
- अन्य:

स्रोत: Transforming the Pain: A Workbook on Vicarious Traumatization. Saakvitne, Pearlman & Staff of TSI/CAAP (Norton, 1996)

अपनी मनोवैज्ञानिक देखभाल

- आत्म-चिंतन के लिए समय निकालना
- अपनी खुद की निजी काउंसलिंग/मनोचिकित्सा (psychotherapy) करवाना
- जर्नल में लिखना
- ऐसा साहित्य पढ़ना जो काम से संबंधित न हो
- कुछ ऐसा करना जिसमें आप माहिर या जिसके इनचार्ज न हों
- अपने जीवन में तनाव कम करना
- दूसरों को अपने विभिन्न पहलुओं के बारे में जानने देना
- अपने आंतरिक अनुभव पर ध्यान देना –अपने विचारों, निर्णयों, मान्यताओं, दृष्टिकोणों और भावनाओं को सुनना
- अपनी बुद्धि को किसी नए क्षेत्र में लगाना, जैसे कला संग्रहालय, इतिहास प्रदर्शनी, खेल आयोजन, नीलामी, थिएटर देखने जाना
- दूसरों से लेने का अभ्यास करना
- जिज्ञासु बनना
- कभी-कभी अतिरिक्त जिम्मेदारियों को 'नहीं' कहना
- अन्य:

अपनी भावनात्मक देखभाल

- उन लोगों के साथ समय बिताना जिनका साथ आपको पसंद है
- अपने जीवन के महत्वपूर्ण लोगों के संपर्क में रहना
- खुद से सकारात्मक बातें कहना, अपनी प्रशंसा करना
- खुद से प्यार करना
- पसंदीदा किताबें फिर से पढ़ना, पसंदीदा फिल्में फिर से देखना
- आराम देने वाली गतिविधियों, चीज़ों, लोगों, रिश्तों, जगहों को पहचानना और उन्हें ढूँढना
- खुद को रोने की अनुमति देना
- ऐसी चीजें ढूँढना जो आपको हँसाएँ
- अपना आक्रोश सामाजिक कार्यों, पत्रों, दान, मार्च, विरोध प्रदर्शनों में व्यक्त करना
- बच्चों के साथ खेलना
- अन्य:

स्रोत: Transforming the Pain: A Workbook on Vicarious Traumatization. Saakvitne, Pearlman & Staff of TSI/CAAP (Norton, 1996)

अपनी आध्यात्मिक देखभाल

- चिंतन/मनन के लिए समय निकालना
- प्रकृति के साथ समय बिताना
- कोई आध्यात्मिक जुड़ाव या समुदाय खोजना
- प्रेरणा लेने के लिए खुले रहना
- अपनी सकारात्मकता और आशा को संजोना
- जीवन के गैर-भौतिक पहलुओं के प्रति जागरूक रहना
- कभी-कभी इन चार्जे या विशेषज्ञ न बनने की कोशिश करना
- ‘नहीं जानते’ (not knowing) के विचार के प्रति खुले रहना
- ये पहचानना कि आपके लिए क्या अर्थपूर्ण है और अपने जीवन में उसके स्थान पर ध्यान देना
- ध्यान करना
- प्रार्थना करना
- गाना
- बच्चों के साथ समय बिताना
- विस्मय (awe) या आश्चर्य के अनुभव लेना
- उन कार्यों में योगदान देना जिनमें आप विश्वास करते हैं
- प्रेरणादायक साहित्य पढ़ना (या भाषण/ बातचीत, संगीत सुनना, आदि)
- अन्य:

स्रोत: Transforming the Pain: A Workbook on Vicarious Traumatization. Saakvitne, Pearlman & Staff of TSI/CAAP (Norton, 1996)

कार्यस्थल पर या अपनी भावनात्मक देखभाल

- कार्यदिवस के दौरान ब्रेक लेना (जैसे दोपहर का भोजन)
- सहकर्मियों के साथ बात करने के लिए समय निकालना
- कार्यों को पूरा करने के लिए शांत समय बनाना
- ऐसे प्रोजेक्ट या कार्य पहचानना जो रोमांचक और फायदेमंद हैं
- अपने क्लाइंट और सहकर्मियों के साथ सीमाएँ निर्धारित करना
- अपने केसलोड (caseload) को संतुलित करना ताकि कोई भी दिन या दिन का कोई हिस्सा “बहुत ज़्यादा या भारी” न हो
- अपनी काम करने की जगह को इस तरह व्यवस्थित करना कि वह आरामदायक हो
- नियमित सुपरविजन या परामर्श लेना
- अपनी ज़रूरतों के लिए बातचीत करना (जैसे लाभ, वेतन वृद्धि)
- साथियों का एक सहयोग समूह (peer support group) होना
- पेशेवर रुचि का एक गैर-आघात (non-trauma) क्षेत्र बनाना
- अन्य:

स्रोत: Transforming the Pain: A Workbook on Vicarious Tra-umatization. Saakvitne, Pearlman & Staff of TSI/CAAP (Norton, 1996)

संतुलन

- अपने कार्य और जीवन तथा कार्यदिवस के भीतर संतुलन के लिए प्रयास करना
- काम, परिवार, रिश्ते, खेल और आराम के बीच संतुलन के लिए प्रयास करना

स्रोत: Transforming the Pain: A Workbook on Vicarious Tra-umatization. Saakvitne, Pearlman & Staff of TSI/CAAP (Norton, 1996)

थकान (Burnout)

“भावनात्मक रूप से थका देने वाली स्थितियों में लंबे समय तक शामिल रहने के कारण होने वाली शारीरिक, भावनात्मक और मानसिक थकावट की स्थिति”।

शारीरिक संकेत: थका हुआ और चिड़चिड़ा महसूस करना, सिरदर्द होना, पेट से संबंधित गड़बड़ी, पीठ दर्द, वजन और नींद के पैटर्न में बदलाव।

व्यवहार के संकेत: उत्साहित महसूस न करना, काम पर देर से आना, लंबे समय तक रहने के बावजूद बहुत कम काम करना, आसानी से हताश और गुस्सा हो जाना, निर्णय लेने में कठिनाई और सहकर्मियों के साथ न घुलना मिलना।

मनोवैज्ञानिक संकेत: अवसाद और खाली महसूस करना, खुद को नकारात्मक लेना, ग्लानि महसूस करना और पर्याप्त न करने के लिए खुद को दोष देना।

आध्यात्मिक संकेत: विश्वास, अर्थ और उद्देश्य खो देना, अकेला और निराश महसूस करना, मूल्यों और धार्मिक विश्वासों में बदलाव।

चिकित्सीय संकेत: किशोरों के साथ जुड़ाव महसूस न करना, उन्हें दोष देना, बातचीत सत्रों के दौरान ऊब महसूस करना और दिवास्वप्न देखना और उन पर गुस्सा होना।

द्वितीयक आघातीकरण (Secondary Traumatisation)

काउंसलर कभी-कभी, किशोर की तरह ही भावनात्मक रूप से तनाव महसूस कर सकते हैं। यह स्थिति हमारे लिए मुश्किल हो सकती है और हमारे काम में बाधा डाल सकता है।

इसके कुछ लक्षण हैं:

व्यक्तिगत या काम से संबंधित अघात की घटनाओं के अनायास आने वाले विचार या छवियाँ होना।

आसानी से हताश, चिड़चिड़ा या गुस्सा महसूस करना।

कुछ लोगों/स्थितियों के साथ काम करते समय भय महसूस करना।

अवसाद महसूस करना, आशा और सकारात्मकता की कमी, उदासी, परेशानी की भावनाएँ।

क्षमता में कमी महसूस होना, करियर के साथ उद्देश्य/आनंद की भावना में कमी आना।

करुणा से उपजी थकान/ तनाव (Compassion Fatigue)

एक तनावपूर्ण स्थिति जहाँ हम किसी किशोर के आघात की कहानी में डूबे रह सकते हैं और उनसे मिलते जुलते कुछ लक्षण दिखा सकते हैं, जैसे कि आघातपूर्ण घटनाओं को फिर से अनुभव करना, रिमाइंडर से बचना, लगातार उत्तेजना (जैसे, चिंता), आदि। कुछ लक्षण हो सकते हैं:

सिरदर्द, नींद न आना, कमज़ोर या असुरक्षित महसूस करना, भावनात्मक रूप से अभिभूत महसूस करना, जी मिचलाना, अनायास छवियाँ दिखना, दूसरों पर भरोसा करने में कठिनाई होना

काउन्सलर्स के लिए खुद की देखभाल

हम अपनी देखभाल करने के लिए निम्नलिखित कदम उठा सकते हैं:

काउंसलर के रूप में खुद को महत्व देना: इसका अर्थ है कि हम एक काउंसलर के रूप में अपनी अनूठी पहचान, गुणों और ताकतों को कैसे समझ सकते हैं और अपने भीतर इन पहलुओं के फलने फूलने के तरीके खोज सकते हैं।

जोखिमों को पहचानना: एक काउंसलर होने की कुछ चुनौतियों को स्वीकार करना महत्वपूर्ण है, जैसे कि परिणामों के बारे में अनिश्चितता होना या तनाव की अत्यधिक भावनात्मक कहानियों को सुनना।

पुरस्कारों/ पारितोषिक पर फिर से ध्यान केंद्रित करना: ऊपर कही गयी बातों के साथ ही इस बात पर पुनः ध्यान केन्द्रित करना ज़रूरी है कि एक काउंसलर के रूप में हमें ये काम हमें क्या पारितोषिक देता है।

शरीर का ध्यान रखना: इसका अर्थ है कि हम कैसे अपने शरीर की देखभाल कैसे कर सकते हैं, जैसे यह सुनिश्चित करना कि हम शारीरिक गतिविधि करें, अच्छा भोजन करें और पर्याप्त नींद लें।

रिश्तों को सँजोना: भले ही हम हर समय रिश्ते बना और निभा रहे हैं, फिर भी हम कभी-कभी अपने जीवन के अर्थपूर्ण संबंधों की अनदेखी कर सकते हैं। अपने पेशेवर और निजी संबंधों को बेहतर करने और निभाने के लिए प्रयास करना अपनी देखभाल का एक तरीका हो सकता है।

सीमाएँ निर्धारित करना: यह महत्वपूर्ण है कि हम अपने व्यक्तिगत और पेशेवर जीवन में सीमाएँ तय करें, जिसमें केसलोड (caseload) की सीमाएँ निर्धारित करना और जब सही लगे तब किसी काम के लिए 'नहीं' कहना शामिल है।

अपने विचारों को बदलना: इसका मतलब है कि हम अपनी विचार प्रक्रियाओं के बारे में जागरूक हहों और उनका मूल्यांकन करें, जैसे कि दूसरों से तुलना करते समय या अपने लिए अत्यधिक बड़े मानक तय करते समय निगरानी करना।

पर्यवेक्षण (Supervision) लेना: एक वरिष्ठ काउंसलर से मदद लेने से जूनियर काउंसलर को बेहतर बनने और काम की गुणवत्ता बनाए रखने में मदद मिलती है। यह हमारे कौशल और ज्ञान, आत्म-जागरूकता और चिंतनशील होने की क्षमता में सुधार करने, नैतिक दुविधाओं को समझने और हल करने, बर्नआउट से निपटने और अधिक आत्मविश्वासी बनने में भी मदद करता है।

नैतिक दुविधाओं का समाधान करना

कभी कभी वास्तविक जीवन की स्थितियों में आसान समाधान नहीं मिलते हैं। उदाहरण के लिए, यदि हम किशोर के लिए मौजूद रहना चाहते हैं, लेकिन हमें अपना ध्यान भी रखना है तो क्या हो? या क्या हो अगर हम जानते हैं कि किशोर का कोई करीबी व्यक्ति उसकी मदद कर सकता है, लेकिन किशोर उन्हें बातचीत में शामिल नहीं करना चाहे?

आइए समझें कि ऐसी दुविधाओं का सामना होने पर हम क्या कर सकते हैं:

स्थिति: हम एक किशोर के साथ काम कर रहे हैं और उनके माता-पिता बातचीत के एक सत्र के बाद हमसे मिलने आते हैं। वे जानना चाहते हैं कि किशोर हमें सत्रों में क्या बता रहा है और हम उन्हें क्या सिखा रहे हैं। काउंसलर के रूप में, हम मान सकते हैं कि माता-पिता को ये जानने का अधिकार है क्योंकि किशोर की भलाई उनकी जिम्मेदारी है। लेकिन हमें गोपनीयता भी बनाए रखनी है।

आपके अनुसार हमें इस स्थिति में क्या करना चाहिए?

हम ये कदम उठा सकते हैं:

> यह पहचानें कि यह एक दुविधा है: हम खुद से पूछ सकते हैं, 'क्या मैं फँसा हुआ महसूस कर रहा/रही हूँ? क्या मुझे ऐसा लग रहा है कि मुझे अलग-अलग दिशाओं में खींचा जा रहा है?'
>
> इसके बाद हम खुद से पूछ सकते हैं, 'वे कौन सी दिशाएँ हैं जिनमें मुझे खींचा जा रहा है?'

इस उदाहरण में, हम दो बातों के बीच टकराव या खुद को उलझा हुआ महसूस कर सकते हैं | एक, अपने बच्चे के बारे में जानने के माता-पिता के अधिकार और दूसरा किशोर से गोपनीयता (सीमाओं के साथ, यानि, खुद को और दूसरों को नुकसान पहुंचाना) बनाए रखने का हमारा वादा जो हमारा कर्तव्य भी है।

नैतिक सिद्धांतों को पहचानें: हम मान सकते हैं कि माता-पिता के लिए बातचीत के महत्वपूर्ण बिंदुओं के बारे में जानना फायदेमंद होगा ताकि वे किशोरों की मदद कर सकें। यह किशोरों की भलाई (beneficence) के नैतिक सिद्धांत के अनुरूप है। दूसरी तरफ, गोपनीयता बनाए रखना यह बताता है कि केवल दो ही ऐसी घटनाएँ हैं जिनके बारे में हम दूसरों के साथ चर्चा कर सकते हैं कि काउंसलिंग में क्या हो रहा है। हम देख सकते हैं कि क्या किशोर की खुद को या दूसरों को नुकसान पहुंचाने की कोई संभावना है। यदि नहीं, तो गोपनीयता का सिद्धांत बताता है कि हमें माता-पिता को इसमें शामिल करने की ज़रूरत नहीं है। हमें इस पर फैसला लेना होगा कि इसे कैसे संबोधित किया जाए।

दूसरों से सलाह लें या चिंतन करें: यदि हमें कोई संशय है, तो हम अपने सहकर्मियों, खासतौर से अपने सीनियर सहकर्मियों से भी बात कर सकते हैं।

ईमानदारी और सम्मानपूर्वक संवाद करें: हम माता-पिता के साथ गोपनीयता की आवश्यकता बताते हुए बात कर सकते हैं। हम कह सकते हैं, “मैं आपकी चिंता समझता/समझती हूँ। आपका बच्चा मेरे साथ जो कुछ भी साझा करता है वह तब तक गोपनीय है जब तक मुझे ये न लगे कि वे असुरक्षित हैं। यदि ऐसा कुछ होता है, तो मैं आपको तुरंत शामिल करूँगा/करूँगी।” हम किशोर के उसके माता-पिता के साथ संबंधों के आधार पर किशोर से बात भी कर सकते हैं और पूछ सकते हैं कि क्या वे उनके माता-पिता के साथ अपने काउंसलिंग के अनुभव बताना चाहेंगे।

नैतिक दुविधाओं का समाधान करना

आइए सोचें

हम इस तरह की नैतिक दुविधा का समाधान करने का प्रयास कर सकते हैं।

एक किशोर आपके पास आता है और कहता है, “मुझे लगता है कि केवल आप ही मुझे समझते/समझती हैं। मेरे दोस्त या परिवार में से कोई भी मेरे साथ इतना अच्छा नहीं है। मुझे नहीं लगता कि यह एक घंटा काफी है। मैं आपका दोस्त बनना चाहता/चाहती हूँ। क्या हम और अधिक बार बात कर सकते हैं या बातचीत के इन सत्रों के बाहर भी मिल सकते हैं? मेरी सोशल मीडिया रिक्वेस्ट को कृपया एक्सेप्ट कीजिये।”

उत्तर:

1. इस स्थिति को एक नैतिक दुविधा के रूप में पहचानें: क्या मैं इस अनुरोध से असहज महसूस कर रहा/रही हूँ? मेरी दुविधा है कि मैं नहीं चाहता/चाहती कि किशोर अकेला महसूस करे, लेकिन मैं उससे दोस्ती भी नहीं कर सकता/सकती।

2. पहचानें कि हम किशोर के साथ दोहरा रिश्ता नहीं रख सकते; यानि हम उनके काउंसलर और दोस्त नहीं हो सकते।

3. हम अपने अन्य सहकर्मियों से पूछ सकते हैं कि क्या उन्होंने भी ऐसी ही स्थिति का सामना किया है और उस समय उन्होंने क्या किया था।

4. हम किशोर से यह कह सकते हैं: ‘मेरे साथ ये बात साझा करने के लिए धन्यवाद। यह मेरे लिए बहुत मायने रखता है कि आप मेरे साथ सुरक्षित महसूस करते हैं और आपको लगता है कि आपको समझा जाता है। पर मैं आपके काउंसलर के रूप में अपनी भूमिका के बारे में आपसे बात करना चाहता/चाहती हूँ। यह एक दोस्त की भूमिका से अलग है। मैं यहाँ आपकी पेशेवर तरीके से मदद करने के लिए हूँ। इसका मतलब है कि मैं आपसे बातचीत सत्रों के बाहर बात नहीं कर सकता/सकती या मिल नहीं सकता/सकती, या सोशल मीडिया पर आपसे नहीं जुड़ सकता/सकती। ऐसा इसलिए नहीं है क्योंकि मुझे आपकी परवाह नहीं है। लेकिन हमारे संबंधों में कुछ नियम हैं जो आपको सुरक्षित रखने और काउंसलिंग को आपकी मदद करने पर अधिक केंद्रित बनाने के लिए हैं। [रुकें और उनकी प्रतिक्रिया की प्रतीक्षा करें]।’