

बच्चों में तनाव प्रबंधन

विषाक्त तनाव क्या है और इसका कारण क्या है

तनाव के प्रति तीन तरह की प्रतिक्रियाएँ हैं: सकारात्मक, सहनीय और विषाक्त। ये तीन शब्द शरीर पर तनाव प्रतिक्रिया प्रणालियों के प्रभावों का संदर्भित करते हैं, न कि तनावपूर्ण घटना या स्वयं के अनुभव को।¹ विषाक्त तनाव प्रतिक्रिया तब होती है जब एक सहायक वयस्क की उपस्थिति के बिना, बच्चे की तनाव प्रतिक्रिया चरम, लगातार या विस्तारित सक्रियता होती है।² तनाव प्रतिक्रिया प्रणाली का लंबे समय तक सक्रियण विकासशील मस्तिष्क के लिए हानिकारक है और इसका आजीवन प्रभाव पड़ता है।³ विषाक्त तनाव से जीवन भर सीखने, व्यवहार और स्वास्थ्य पर हानिकारक प्रभाव पड़ सकता है। कुछ अध्ययनों से पता चला है कि युवा बच्चे जिन्होंने विषाक्त तनाव का अनुभव किया है वह वयस्कता में कई स्वास्थ्य परिणामों के उच्च जोखिम में थे, जिनमें हृदय रोग, मधुमेह, मादक द्रव्यों के सेवन और अवसाद शामिल हैं।^{1, 4}

2. शारीरिक या भावनात्मक दुर्व्यवहार, चिरकालिक उपेक्षा, देखभाल प्रदान करने वाले पर्दाथों के दुरुपयोग या मानसिक बीमारी, हिंसा के संपर्क, और/या पारिवारिक आर्थिक कठिनाई के संचित बोझ जैसे विभिन्न स्थितियों में पर्याप्त वयस्क समर्थन के बिना बच्चों में विषाक्त तनाव प्रतिक्रिया हो सकती है। तनावपूर्ण घटनाओं का स्थायी प्रतिकूल प्रभाव किस हद तक पड़ता है यह कुछ व्यक्ति की जैविक प्रतिक्रिया (आनुवांशिक पूर्वाभास और सहायक संबंधों की उपलब्धता दोनों द्वारा मध्यस्थता तनाव की प्रतिक्रिया को कम करने में मदद करता है) और कुछ अवधि, तीव्रता, समय और तनावपूर्ण अनुभव के संदर्भ से होता है।^{1, 5}

3. वर्तमान सामाजिक घटनाओं को उदाहरण के रूप में लें, बच्चे स्वयं ही या तो खुद से या फिर माता-पिता द्वारा, लाइव या रिकॉर्ड किए गए प्रसारण देखने जैसी घटना से क्रिया में हो सकते हैं। इसलिए बच्चों को हिंसक व्यवहार, चोटों के दृश्य, बर्बरता और बेईमानी शैली से अवगत कराया जाता है, इन सब से बच्चों में बड़ा संकट पैदा हो सकता है। इसके अलावा, माता-पिता/ वयस्क देखभालकर्ता/ शिक्षक/ साथियों आदि के साथ विवाद आदि जो वर्तमान सामाजिक घटनाओं के बारे में अलग-अलग राय रख सकते हैं। जैसा कि स्थिति पाँच महीने से अधिक समय से चल रही है, तनाव प्रतिक्रिया को कम करने के लिए उपयुक्त वयस्क समर्थन के बिना, यह बच्चों में विषाक्त तनाव पैदा कर सकता है।

बच्चों पर आजीवन प्रतिकूल प्रभाव

4. संक्षिप्त में, जब विषाक्त तनाव की प्रतिक्रिया लंबे समय से और कई स्रोतों से होती है, तो यह जीवन भर के लिए किसी व्यक्ति के शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य पर एक संचयी कारण हो सकता है। बचपन में जितने अधिक प्रतिकूल अनुभव होते हैं, विकास संबंधी देरी और बाद में स्वास्थ्य समस्याओं की संभावना अधिक होती है, जिसमें हृदय की बीमारी, मधुमेह, मादक द्रव्यों के सेवन और अवसाद शामिल है।^{1,4}

विषाक्त तनाव से क्षति की रोकथाम

5. रोकथाम का सबसे प्रभावी तरीका बेहद तनावपूर्ण स्थितियों के संपर्क में आने से बचना है।¹ माता-पिता/ वयस्क देखभालकर्ताओं/ शिक्षकों/ साथियों को बच्चों/ छात्रों को गैरकानूनी रूप से बड़े पैमाने पर होने वाली गतिविधियों / हिंसक दृश्यों/ हिंसा के दृश्यों, जिसमें हिंसक मीडिया प्रसारण देखना भी शामिल है, को देखने से रोकना चाहिए।

6. शोध से यह भी पता चलता है कि तनावपूर्ण परिस्थितियों में भी, देखभाल करने वाले वयस्कों द्वारा जीवन में जल्द से जल्द सहारा करने और संवेदनशील रिश्ते से विषाक्त तनाव प्रतिक्रिया के हानिकारक प्रभावों को रोका या उलट किया जा सकता है।¹ इसलिए माता-पिता/ वयस्क देखभालकर्ताओं को चाहिए कि वे अपने बच्चों को स्थिर और अच्छा रिश्ता प्रदान करें। यहाँ कुछ तरीके हैं जो माता-पिता और वयस्क देखभाल करने वालों की मदद कर सकते हैं:⁶

- कठिन परिस्थिति का मुकाबला करने में एक सकारात्मक आदर्श बनें।
- बच्चों की शुरुआती भावनाओं और व्यवहार संबंधी प्रतिक्रियाओं को देखें जैसे कि सामान्य से अधिक गले लगना, जो कुछ हुआ उसके बारे में सवाल पूछते रहना।
- बच्चों को अपनी गति से और उचित तरीकों से भावनाओं को व्यक्त करने में मदद करें। उन्हें बताएँ कि भावनाओं का होना सामान्य और स्वीकार्य है। उनकी आलोचना करने या उन्हें दोष देने से बचना चाहिए।
- घटना के बारे में सच्चाई से चर्चा करें। घटना से संबंधित अपनी भावनाओं, निर्णयों और मूल्यों से अवगत रहें, यह प्रभावित कर सकता है कि बच्चे घटनाओं को कैसे देखते हैं। उन घटनाओं के बारे में बात करने से बचें जो अधिक चिंता और संकट उत्पन्न कर सकती हैं।
- दिलासा देकर और दैनिक दिनचर्या के माध्यम से भविष्यवाणी प्रदान कर उनमें सुरक्षा की भावना पैदा करें।
- जब आप स्थिति को बदल नहीं सकते तब भी अपने बच्चों के साथ जुड़े रहें।

7. माता-पिता/ वयस्क देखभालकर्ताओं को अपने बच्चों के असामान्य व्यवहार और

चेतावनी के संकेतों पर भी ध्यान देना चाहिए कि पेशेवर मदद की आवश्यकता होती है, जैसे अचानक और महत्वपूर्ण शारीरिक, व्यवहारिक या भावनात्मक परिवर्तन, भूख में कमी, सिरदर्द, गैर-विशिष्ट पेट दर्द, नींद की गड़बड़ी जैसे नए या बिगड़ते शारीरिक लक्षण, नए या आवर्तक शय्या-मूत्रण, या किसी शारीरिक बीमारी आदि के बिना दैहिक लक्षण; भावनात्मक या व्यवहार संबंधी लक्षण जैसे कि भावनाओं को नियंत्रित करने में असमर्थता, बढ़ रही चिंता, सामाजिक परिहार, नए या आवर्ती भय आदि।⁷

8. जब माता-पिता हाल की सामाजिक अशांति का सामना करने में अपने बच्चों का समर्थन करना चाहते हैं, यह अपरिहार्य है कि माता-पिता भावनात्मक रूप से भी व्यथित हो सकते हैं। नीचे उन माता-पिता के लिए कुछ सामान्य स्व-सहायता युक्तियाँ दी गई हैं जो व्यथित महसूस करते हैं:

- अपनी बुनियादी जरूरतों को पूरा करें, उदा. खाना और सोना।
- यद्यपि आप गर्म सामाजिक मुद्दों के बारे में चिंतित हैं, तो सोशल मीडिया में अप्रमाणित स्रोतों की जानकारी से दूर रहें और वास्तविक समय या समाचार के बार-बार संपर्क से बचें।
- डायफ्रामिक श्वास और/ या अन्य विश्राम व्यायाम का अभ्यास करें।
- आप जिस पर भरोसा करते हैं, उसके साथ सांझा करें।
- परिवार के अन्य सदस्यों से समर्थन के लिए कहें और जब भी संभव हो बारी-बारी से अपने बच्चों की देखभाल करें।
- जब भी आवश्यक लगे पेशेवर की मदद लें।

9. अंतिम लेकिन आखिरी नहीं, स्वस्थ जीवन शैली अपनाना, जैसे कि धूम्रपान और शराब के सेवन से बचना, परिवार में नियमित शारीरिक गतिविधि और स्वस्थ आहार को बनाए रखना भी तनावपूर्ण घटनाओं के प्रति लचीलापन बढ़ाने में मदद करेगा।

संदर्भ

¹ Center of the Developing Child. Harvard University. Toxic Stress.

<https://developingchild.harvard.edu/science/key-concepts/toxic-stress/>

² Johnson, S.B.; Riley, A. W.; Granger, D.A.; Riis, J. The Science of Early Life Toxic Stress for Pediatric Practice and Advocacy. Pediatrics. 2013, 131, 319-327.

³ Family Health Service, Department of Health, HKSAR Government. Early Child Development from the scientific point of view (PART II)

https://www.fhs.gov.hk/english/health_professional/OMP_eNewsletter/enews_20150410.html

⁴ Franke, H. A. (2014). Toxic Stress: Effects, Prevention and Treatment. Children, 1(3), 390-420. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4928741/>

⁵ American Academy of Pediatrics. Adverse Childhood Experiences and the Lifelong Consequences of Trauma. 2014. https://www.aap.org/en-us/documents/ttb_aces_consequences.pdf

⁶ The suggestions are prepared with reference to the resources of the National Child Traumatic Stress Network: “After a Crisis: How Young Children Heal” (https://www.nctsn.org/sites/default/files/resources//after_a_crisis_helping_young_children_heal.pdf), “Talking to Children about Mass Violence” (https://www.nctsn.org/sites/default/files/resources//talking_to_children_about_mass_violence.pdf), “Parent Tips for Helping Preschool-Age Children after Disasters” (https://www.nctsn.org/sites/default/files/resources//pfa_parent_tips_for_helping_preschool_age_children_after_disasters.pdf) and “Parent Tips for Helping School-Age Children after Disasters” (https://www.nctsn.org/sites/default/files/resources//pfa_parent_tips_for_helping_school_age_children_after_disasters.pdf)

⁷ MedlinePlus. Stress in childhood. <https://medlineplus.gov/ency/article/002059.htm>