**DR.MALA KUMARI**
**ASSISTANT PROFESSOR (GUEST TEACHER)**
**DEPARTMENT OF PSYCHOLOGY**
**A.N.D COLLEGE SHAHPUR PATORY,SAMASTIPUR**

**B.A –PART 2 PSYCHOLOGY (HONS)**
**PAPER-3 ,UNIT-7,**
**TREATMENT OF UNIPOLAR DEPRESSION**
**LECTURE-86**

# एक ध्रुवीय विषाद का उचार : संज्ञानात्मक चिकित्सा

## TREATMENT OF UNIPOLAR DEPRESSION : COGNITIVE THERAPY

## संज्ञानात्मक चिकित्सा (cognitive therapy)

एक ध्रुवीय विषाद के उपचार की चौथी विधि संज्ञानात्मक चिकित्सा विधि है | जैसे कि मनोवैज्ञानिक बेक एक ध्रुवीय विषाद को संज्ञानात्मक त्रुटियों की एक श्रृंखला का परिणाम मानते है |इनका विश्वास है कि विषादी व्यक्तियों का एक अपअनुकूलि मनोवृत्ति होता है जिसमे ऐसे व्यक्ति स्वयं को ,अपने इर्द –गर्द के वातावरण एवं भविष्य को नकारात्मक ढंग

से देखते है |इसे बेक ने संज्ञानात्मक त्रिक (cognitive tried) कहा है | ये पूर्वाग्रहित विचारधारा अतार्किक चिन्तन से संयोजित होकर व्यक्ति में एक स्वायत्त चिन्तन उत्पन्न करता है जिससे व्यक्ति का मन भर जाता है और उसमें विषादी लक्षण उत्पन्न होता है | इसी संदर्भ पर आधारित बेक ने एक ध्रुवीय विषाद के उपचार के लिए एक संज्ञानात्मक उपचार विधि विकसित किया है जो क्लायंट को अपने दुश्क्रियात्मक संज्ञानात्मक प्रक्रियाओं को पहचानकर परिवर्तित करने में मदद करता है जिससे क्लायंट की मनोदशा तथा व्यवहार दोनों में परिवर्तन हो जाता है |बेक द्वारा प्रतिपादित उपचार विधि में 12 से 20 सत्र दिये जाते है जिससे क्लायंट के संज्ञानात्मक त्रुटियों को सुधारने की कोशिश की जाती है |

बेक के उपचार विधि के निम्नांकित चार अवस्थाएँ है –-

(i)**पहली अवस्था** : क्रियाओं में बढ़ोतरी तथा मनोदशा को उन्नत बनाना – इस अवस्था में क्लायंट को कई तरह की क्रियाओं में भाग लेने के लिए प्रोत्साहित किया जाता है |यहाँ पूर्वकल्पना यह होती है कि क्लायंट जब अधिक –से अधिक क्रियाओं में भाग लेगा ,तो उसमें आत्मविश्वास बढ़ेगा तथा वह अधिक सक्रिय

होकर अपनी विषादी मनोदशा में परिवर्तन करेगा |यहाँ व्यवहारात्मक कार्यक्रम के समान एक कार्यक्रम तैयार किया जाता है जिसमें चिकित्सक तथा क्लायंट मिलकर प्रत्येक सत्र में प्रत्यक घंटा में किये जाने वाले क्रियाओं की एक सूची तैयार करते है और क्लायंट को उन क्रियाओं को तैयार किया गया कार्यक्रम के अनुसार करने की प्रेरणा दी जाती है |ऐसा देखा गया है कि जैसे –जैसे क्लायंट एक सप्ताह से दुसरे सप्ताह में अधिक सक्रिय होते देखा जाता है ,उसका विषादी मनोदशा में सुधार होते चला जाता है |एक सीमा  तक बेक विषादी रोगियों के उपचार में व्यवहारात्मक प्रविधियों को सम्मिलित करते है और यही कारण है कि कुछ लोग बेक के इस कार्यक्रम को शुद्ध रूप से एक संज्ञानात्मक हस्तक्षेप न मानकर एक संज्ञानात्मक व्यवहारात्मक हस्तक्षेप मानना अधिक उचित समझते है |

(ii)**दूसरी अवस्था** : स्वतः चिन्तनों  की जाँच करना तथा उसे गलत साबित करना – जब क्लायंट पहले से अधिक सक्रिय हो जाते है और वे अपने विषादी से कुछ राहत महसूस करते है ,वे अपने आप के बारे में उत्तम ढंग से सोच पाते है तथा प्रेक्षण कर पाते है |

संज्ञानात्मक चिकित्सक तब उन्हें नकारात्मक स्वतः चिन्तन के बारे में शिक्षित करने के कोशिश करते है तथा उन्हें कुछ गृहकार्य भी दे देते जिसमें क्लायंट अपने चिन्तन को ठीक ढंग से अभिलेखित करता है |इस तरह से कई सत्रों के बाद चिकित्सक एवं क्लायंट आपस में मिलकर एक साझा प्रयास करते है जिसमें ऐसे चिन्तनों की वास्तविकता की जाँच कर उसे अवैध घोषित कर दिया जाता है |

(iii)**तीसरी अवस्था** : विकृत चिन्तनो तथा नकारात्मक पूर्वाग्रहों की पहचान करना –जैसे ही क्लायंट अपने स्वतः चिन्तन के दोषों की पहचान करना शुरु  कर देता है ,संज्ञानात्मक चिकित्सक उन्हें यह बताने की किशिश करते है कि किस तरह से अतार्किक चिन्तन प्रक्रियाएँ ऐसे स्वतः चिन्तनो के विकास में मदद करते है |जब क्लायंट स्वतः चिन्तनो एवं अतार्किक चिन्तन में उत्पन्न त्रुटियों की समीक्षा करता है ,चिकित्सक भी उन्हें यह जानने में मदद करते है कि घटनाओं का उनके द्वारा की गयी सारी व्याख्याओं में एक नकारात्मक पूर्वाग्रह है | जो क्लायंट अपने –आप की निंदा अधिक करने के कारण विषादी होते है ,उसके इस प्रवृत्ति को कम करने के लिए चिकित्सक

प्रायः पुनरारोपण प्रविधि का उपयोग करते है जिसमें क्लायंट को यह प्रशिक्षण दिया जाता है कि वे अपनी समस्या के उन कारणों की भी पहचान करें जो स्वयं के अलावा हो सकते है |ऐसा करने से स्वभावतः उसमें आत्मनिंदा की प्रवृति कम हो जाती है और तब विषादी प्रवृत्तियाँ कम हो जाती है |

(iv)**चौथी अवस्था** :मौलिक मनोवृत्तियों को परिवर्तित करना –चिकित्सक के अंतिम अवस्था में चिकित्सक क्लायंट के मौलिक मनोवृत्ति में परिवर्तन करने में मदद करता है क्योंकि इसी मनोवृत्ति के कारण ही उसकी विषादी अवस्था की शुरुआत हुई मानी जाती है |चिकित्सा के प्रथम तीन अवस्थाओं में बहुत सारे क्लायंट अपने मनोवृत्ति के कुसमायोजी स्वरूप को समझाने लगते है और वे स्वयं ही उसे बदलने की कोशिश प्रारंभ कर देते है | चिकित्सक क्लायंट को अपनी मनोवृत्ति की जाँच करने के लिए प्रोत्साहित करते है जिससे क्लायंट अपने इस मनोवृत्ति में और तीव्रता से परिवर्तन लाने की प्रक्रिया आरंभ कर देता है |चिकित्सक की पूर्वकल्पना यह होती है कि क्लायंट के मौलिक मनोवृत्ति की बराबर जाँच एवं चुनौती से वह सोचने का एक ऐसा ढंग स्वयं विकसित कर लेगा जो तुलनात्मक रूप से कम आत्म

– पराजक स्वरूप का होगा और इस तरह से उसके विषाद का संज्ञानात्मक पृष्ठभूमि समाप्त हो जाएगा |

TO BE CONTINUED