L.N. MITHILA UNIVERSITY
DARBHANGA (BIHAR)
I.A 2nd year.
PSYCHOLOGY (12. class.)
TOPIC - Gestalt therapy.

Dr. Pramod Kumar Sahu,
Assist- Professor
Guest Teacher.
V.S.J. College Rajnagar,
MADHUBANI (BIHAR)
Pramodkumar...2018
@gmail.com.

(गेस्टाल्ट चिकित्सा)

जर्मन शब्द गेस्टाल्ट का अर्थ है समग्र, यह चिकित्सा फ्रेडरिक (फ्रिट्ज) पर्ल्स ने अपनी पत्नी लॉरा पर्ल्स के साथ प्रस्तुत की थी, गेस्टाल्ट चिकित्सा का उद्देश्य व्यक्ति की पूर्णता की थी, गेस्टाल्ट चिकित्सा का उद्देश्य व्यक्ति की आत्म जागरूकता एवं आत्म-स्वीकृति के स्तर को बढ़ाना होता है। सेवार्थी को शारीरिक प्रक्रियाओं और संवेगों की जागरूकता को अवरुद्ध करते हैं को पहचानना सिखाया जाता है। चिकित्सक इसके लिए सेवार्थी को अपनी भावनाओं और द्वंद्वों के बारे में उसकी कल्पनाओं की अभिव्यक्ति को प्रोत्साहित करता है। यह चिकित्सा समूहों में भी प्रयुक्त की जा सकती है।

(जैव-आयुर्विज्ञान चिकित्सा)

मनोवैज्ञानिक विकारों के उपचार हेतु दवाई निर्दिष्ट की जा सकती है। मानसिक विकारों के उपचार के लिए दवाओं का उपयोग एवं अस्पतालपरक चिकित्सा तथापि, जिसे - मनोरोग विज्ञानी कहा जाता है, द्वारा दिया जाता है। वे चिकित्सापरक डॉक्टर होते हैं जिन्हें मानसिक विकारों के निदान, चिकित्सा और उपचार में विशेषज्ञता प्राप्त होती है। किस प्रकार की दवा उपयोग की जाएगी यह विकारों की प्रकृति पर निर्भर करता है। तीव्र मानसिक विकृति जैसे मनोविदलता और द्विध्रुवीय विकार में मनस्तापविरोधी औषधियों की आवश्यकता होती है। सामान्य मानसिक विकार जैसे - सामान्यीकृत दुश्चिंता या अवसाद में भी गंभीरता के स्तर पर प्रतिक्रियात्मक औषधियों की आवश्यकता पड़ सकती है। औषधियों की ... उपचार के लिए निर्दिष्ट मानसिक विकारों

दवाओं के अनुषंगी प्रभाव भी होते हैं जिन्हें समझने और मॉनीटर करते रहने की जरूरत होती है। इसलिए यह आवश्यक है कि दवाओं को उचित चिकित्सा पद्धति परिप्रेक्ष्य में ही दिया जाए यद्यपि यह कि वे दवाएँ जो एक सामान्य व्यक्ति परीक्षा के लिए जागकर पढ़ने के लिए उपयोग करता है या किसी पार्टी में जाकर उत्तेजना प्राप्त करने के लिए उपयोग करता है उनके भी खतरनाक अनुषंगी प्रभाव हो सकते हैं। इन दवाओं की लत पड़ सकती है और ये शरीर तथा मस्तिष्क को क्षति पहुँचा सकती है। आपने चलचित्रों में मानसिक समस्याओं से ग्रसित लोगों को बिजली के आघात देते हुए देखा होगा, विद्युत-आघात चिकित्सा जैसे- आक्षेपी चिकित्सा (इलेक्ट्रोकन्वल्सिव थेरेपी) की एक दूसरा प्रकार है। इलेक्ट्रोड द्वारा

बिजली के हल्के आघात रोगी के मस्तिष्क में दिए जाते हैं। जिससे आक्षेप उत्पन्न हो सके। जब रोगी के सुधार के लिए बिजली के आघात आवश्यक समझे जाते हैं तो ये केवल मनोरोग विज्ञानी के द्वारा ही दिए जाते हैं। विद्युत-आक्षेपी चिकित्सा एक नेमी उपचार नहीं है और आक्षेपी चिकित्सा तभी दिया जाता है जब दवाएं रोगी के लक्षणों को नियंत्रित करने में प्रभावी नहीं होती हैं। मनश्चिकित्सा में स्वास्थ्य-लाभ में योगदान देने वाले कारक : पहले यह बताया गया है कि मनश्चिकित्सा मनोवैज्ञानिक कष्टों के उपचार हेतु है। रोगी के स्वास्थ्य-लाभ प्रक्रिया में कारक हैं जो इसमें योगदान देते हैं। इनमें से कुछ कारक निम्नलिखित

स्वास्थ्य-लाभ में एक महत्वपूर्ण कारक है :

(1) स्वास्थ्य-लाभ में अपनाई गई तकनीकें तथा चिकित्सक द्वारा अपनाई गई तकनीकें रोगी व्यवहार के साथ रहने वाली तकनीकों की रोगी संबंधी के संज्ञानात्मक व्यवहारों के परिपालन आदि

स्वस्थ करने के लिए व्यवहार पद्धति और संज्ञानात्मक व्यवहार चिकित्सा भावना अपनाई जाती है। तो विश्रान्ति की विधियाँ और संज्ञानात्मक पुनः संरचना इत्यादि स्वास्थ्य-लाभ में बहुत बड़ा योगदान देते हैं।

(2) चिकित्सात्मक सम्बंध जो चिकित्सक एवं रोगी सेवार्थी के बीच में बनते हैं। में स्वास्थ्य-लाभ के गुण विद्यमान होते हैं। क्योंकि चिकित्सक नियमित रूप से सेवार्थी से मिलता है। तथा उसे तदनुभूति और हार्दिकता प्रदान करता है।

(3) चिकित्सा के प्रारंभिक सत्रों में जब रोगी सेवार्थी की समस्याओं की प्रकृति को समझने के लिए उसका साक्षात्कार किया जाता है। तो स्वयं उसके अनुभव किए जा रहे संवेगात्मक समस्याओं को चिकित्सक के सामने रखता है। संवेगों को बाहर निकालने की यह प्रक्रिया को भाव-विरेचन या कैथार्सिस कहते हैं। और इसमें स्वास्थ्य लाभ के गुण विद्यमान होते हैं।

(4) मनश्चिकित्सा से संबंधित अनेक अविशिष्ट कारक हैं। इनमें से कुछ कारक रोगी/सेवार्थी से संबंधित बताए जाते हैं। तथा कुछ चिकित्सक से, ये कारक अविशिष्ट इसलिए कहे जाते हैं क्योंकि ये मनश्चिकित्सा की विभिन्न पद्धतियों, भिन्न रोगियों/सेवार्थियों तथा भिन्न मनश्चिकित्सकों के आर-पार घटित होते हैं। रोगियों सेवार्थियों पर लागू होने वाले अविशिष्ट कारक हैं। परिवर्तन के लिए अभिप्रेरणा, उपचार के कारण सुधार की प्रत्याशा इत्यादि। इन्हें रोगी चर कहा जाता है। चिकित्सक पर लागू होने वाले अविशिष्ट कारक हैं। सकारात्मक स्वभाव, अनसुलझे संवेगात्मक द्वंद्वों की अनुपस्थिति, अच्छे मानसिक स्वास्थ्य की उपस्थिति इत्यादि। इन्हें चिकित्सक चर कहा जाता है।

कुछ नैतिक मानक जिनका व्यावसायिक मनश्चिकित्सकों द्वारा प्रयोग किया जाना चाहिए, वे है।

(i) सेवार्थी से पूर्ण सहमति लेनी चाहिए।

(ii) सेवार्थी की गोपनीयता बनाए रखनी चाहिए।

(iii) व्यक्तिगत कष्ट और व्यथा को कम करना मनश्चिकित्सकों के प्रत्येक प्रयासों का लक्ष्य होना चाहिए।

(iv) चिकित्सक - सेवार्थी संबंध की अखंडता महत्वपूर्ण है।

(v) मानव अधिकार एवं गरिमा के लिए आदर

(vi) व्यावसायिक सक्षमता एवं कौशल आवश्यक है।

इन्हें वैकल्पिक चिकित्सा स्वीकार कर लिया गया क्योंकि इनमें पारंपरिक औषध, उपचार या मनश्चिकित्सा की वैकल्पिक उपचार संभावनाएँ होती है। अनेक प्रकार की वैकल्पिक चिकित्साएँ है जैसे - योग, ध्यान, वनौषधि, उपचार है। जैसे - पिछले 25 वर्षों में मनोवैज्ञानिक समस्याओं के लिए उपचार कार्यक्रम के रूप में योग क्रियाओं के लिए ध्यान ने बहुत अधिक लोकप्रियता एवं ध्यान ने बहुत प्राप्त की है।

Dr. Pramod kumar Sahu,
Date 22/07/2020
Sub. Psychology