

अधिक भावनात्मक बोझ (Emotional Overload): टूरैट सिंड्रोम (Tourette Syndrome) के गैर-टिक संबंधी व्यवहारों को समझना

टूरैट सिंड्रोम और अन्य टिक विकारों के साथ जीनेवाले परिवारों की एक
मार्गदर्शिका



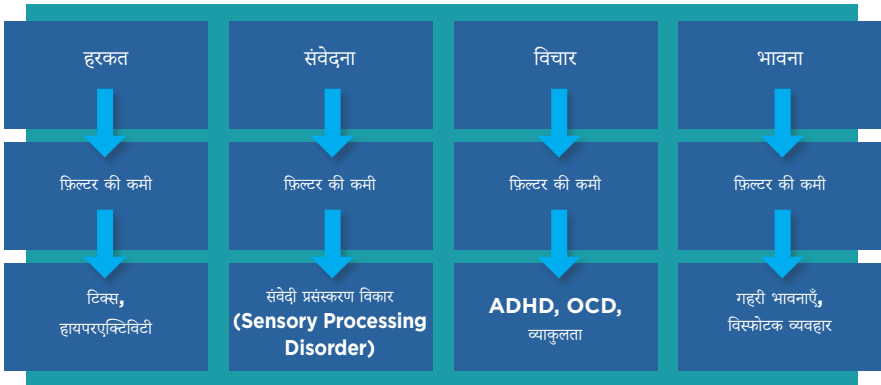
अधिक भावनात्मक बोझ टूरेंट सिंड्रोम (TS) का एक आम लक्षण है और इसे आक्रामक क्रोध, इंटरमिटेंट एक्सप्लोसिव विकार (IED), भावनात्मक गड़बड़ी, संवेदी गड़बड़ी और भावनात्मक आवेगों के रूप में भी देखा जा सकता है। अधिक भावनात्मक बोझ तब उत्पन्न होता है जब कोई भावनात्मक प्रतिक्रिया स्थिति के अनुरूप नहीं होती और बच्चे की उम्र के लिहाज से उसकी सहन करने वाली रणनीतियों की क्षमता पर हावी हो जाती है। बच्चे की भावनात्मक प्रतिक्रिया उस स्थिति के समकक्ष नहीं होती, जिस पर बच्चा प्रतिक्रिया व्यक्त कर रहा है। उदाहरण के लिए, कोई माता-पिता किसी बच्चे को दरवाजे के रास्ते से अपने जूते हटाने के लिए कहते हैं और इसके चलते उसे चीखने चिल्लाने का दौरा पड़ जाता है। एक अन्य उदाहरण यह है कि किसी कक्षा को कोई ईनाम मिलता है और टूरेंट से पीड़ित बच्चा अपनी सुशी बर्दाश्त नहीं कर पाता और कई बार टोकने के बाद भी हंगामा मचाता रहता है।

बच्चे की नियंत्रण करने की क्षमता दिन और स्थिति के अनुसार बदलती रहती है और इसलिए ये घटनाएँ आम होते हुए भी अप्रत्याशित हो सकती हैं। TS से पीड़ित लगभग आधे बच्चों में अधिक भावनात्मक बोझ उत्पन्न हो सकता है (Budman आदि, 2000; Ashurova आदि, 2021)।

अधिक भावनात्मक बोझ और टूरेंट सिंड्रोम

TS से पीड़ित अधिकांश व्यक्तियों में कम से कम एक न्यूरोसाइकियाट्रिक या इसके साथ उत्पन्न होने वाली बीमारियाँ मौजूद होती हैं, जैसे कि ADHD, व्याकुलता, OCD (Hirchtritt आदि, 2015), जो सकारात्मक और नकारात्मक दोनों तरह की स्थितियों में तनाव और भाव विह्वलता को प्रबंधित करने में कठिनाइयाँ बढ़ा देती हैं।

टूरेंट सिंड्रोम और इसके साथ उत्पन्न होने वाली बीमारियों से पीड़ित बच्चे अक्सर संवेदनाओं, विचारों, भावनाओं या हरकतों को प्रभावी ढंग से फिल्टर नहीं कर पाते। फिल्टर करने की क्षमता की यह कमी स्वभावतः न्यूरोबायोलॉजिकल है, बच्चे का सचेत चयन नहीं।



TS की ही तरह विस्फोटक आवेग उत्पन्न होने के कारणों का अभी भी कोई साफ वैज्ञानिक स्पष्टीकरण मौजूद नहीं है। कुछ अध्ययनों में पाया गया है कि इन आवेगों के उन लोगों में उत्पन्न होने की संभावना अधिक होती है, जिनको छोटी उम्र में ही टिक्स शुरू हो गए थे, साथ ही साथ टिक की गंभीरता भी अधिक थी (Chen आदि, 2013)। इधर हाल के अध्ययन (Atkinson-Clement आदि, 2020) ने दिखाया है कि विस्फोटक आवेगों का टिक की गंभीरता से संबंध नहीं है। कई अध्ययनों से संकेत मिलता है कि TS से पीड़ित ऐसे लोगों में इनके घटित होने की संभावना अधिक होती है, जो ध्यान देने की कमी/हायपरएक्टिविटी विकार (ADHD) (Chen आदि, 2013, Atkinson-Clement आदि, 2020, Hagstrom आदि, 2020) से भी ग्रस्त होते हैं।

नया शोध TS से पीड़ित लोगों के विस्फोटक आवेगों को समझने में हमारी मदद कर रहा है। शोधकर्ताओं ने पाया कि जो लोग TS और विस्फोटक आवेगों से ग्रस्त हैं, उनके अंतर्निहित मस्तिष्क प्रकार्य में अंतर मौजूद हो सकता है तथा यह भी कि व्यवहारजन्य विस्फोटक आवेग TS से कोई भिन्न बीमारी हो सकती है; TS का अंग नहीं। शोधकर्ताओं ने पाया कि जो लोग TS और विस्फोटक आवेगों से ग्रस्त हैं, उनकी मस्तिष्क नियमन कार्यक्षमता में कमी, भावनाओं के नियमन में कठिनाइयाँ और व्यवहार आक्रामक होता है (Atkinson-Clement आदि, 2020)।

आम तौर पर देखे गए व्यवहार

बच्चों में भावनात्मक नियमन क्षमता की कमी क्यों होती है, इसकी बड़ी हुई समझ के बल पर, आइए कुछ ऐसे वातावरण और गतिविधियों पर ध्यान केंद्रित करें, जहाँ आप आवेग और अन्य चुनौतीपूर्ण व्यवहार देख सकते हैं। यह चार्ट संपूर्णता का दावा नहीं करता, बल्कि ट्रैट से पीड़ित युवाओं और उनके परिवारों के साथ पेश आने वाली दिन-प्रतिदिन की समस्याओं के कुछ उदाहरण चिह्नित करता है।

घर	स्कूल	सामाजिक स्थितियाँ	सार्वजनिक/समुदाय
जब किसी पसंदीदा कार्य को रोकने या गैर-पसंदीदा कार्य करने के लिए कहा जाता है तो बच्चा रुक नहीं पाता या कार्य करने से ही इन्कार कर सकता है।	कक्षाओं के बीच आने-जाने समय बच्चा चिल्लाने लग सकता है, लाइन से बाहर हो सकता है या कक्षा के नियमों का पालन करने से इन्कार कर सकता है।	साथियों के साथ खेलते समय, बच्चे को 'दबंगई' करते देखा जा सकता है, वह हर समय सही दिवना चाहता है।	अकस्मात किसी स्टोर, रेलरॉ या सामाजिक गतिविधि के लिए बाहर जाने पर बच्चा प्रतिकूल व्यवहार प्रदर्शित कर सकता है, जैसे कि दिखाना करना, आलस्य दिखाना या इन्कार कर देना।
जब कहीं और जाने के लिए बच्चे से घर से चलने को कहा जाता है (मले ही अतीत में यह सुखद रहा हो) तो बच्चा बाहर निकलने से मना कर सकता है।	जब कोई गैर-पसंदीदा कार्य करने के लिए कहा जाता है तो बच्चा काम शुरू करने से इनकार कर सकता है।	साथियों के साथ खेल लेते समय बच्चा अपने फायदे के लिए गप नियम बना सकता है।	रोजमर्रा का कामकाज करते समय बच्चा सख्त हो सकता है, और वयस्क लोग कामकाज पूरे करने में असफल हो सकते हैं।
जब बीडिंगो गेमस बंद करने के लिए कहा जाता है तो बच्चा इन्कार कर सकता है या उदास हो सकता है।	दोपहर के भोजन, अमकाय या PE जैसी सक्रिय गतिविधि के बाद, बच्चे को खाल होने और काम करने में कठिनाई हो सकती है।	साथियों के साथ बातचीत करते समय बच्चा अजीबोगरीब सामाजिक कीवल्त दिख सकता है; झगसकर नए दोस्तों से मिलते समय।	किसी रेलरॉ या जन्मदिन की पार्टी में बच्चा भाव विडुल हो सकता है और पीडल कर कह सकता है, "मैं यहाँ नहीं खल सकता, यहाँ खोर बहुत है, मैं यहाँ नहीं रहना चाहता, मैं बस घर जाना चाहता हूँ।"
पालतू जानवरों या भाई-बहनो के साथ खवाद स्थापित करने के दौरान परेखान होने पर, बच्चा मील्लिक या शारीरिक रूप से फटकार लगा सकता है।	गणित का कोई टेस्ट, मील्लिक प्रस्तुति, कठिन कार्य या बहुत देर तक बैठे रहने जैसे अकादमिक तनाव के कारण बच्चा खोर मयाने लग सकता है, सामाजिक रूप से विचल लग सकता है और/या जुगाव महसूस करने में असमर्थ हो सकता है।	बच्चा दुसरों के ध्यान देने को 'उसे पसंद करने' या 'उससे नकरत करने' के रूप में रातल व्याख्या कर सकता है।	भीड़-भाड़ या खोर-खारने वाली जगह पर, बच्चा अनुचित ढंग से छु सकता है या खुद से और/या दुसरों से बातें शुरू कर सकता है।
जब बच्चा तनावग्रस्त या गुस्से में होता है तो बहु/वि घर की वस्तुओं या हिस्सों को क्षति पहुँचा सकता/सकते हैं/हैं।	साथियों के साथ बड़े सामाजिक जमावड़े में, हो सकता है कि बच्चा दुसरों की बातचीत का आकलन न कर पाए। बच्चा साथियों की प्रतिक्रियाओं या बयानों की रातल व्याख्या कर सकता है।	साथियों के साथ बातचीत करते समय, बच्चे को धमकाया जा सकता है या हो सकता है कि वह खुद उसे समझी विना धमका रहा हो।	जब बच्चा किसी स्थिति से तुरंत बाहर नहीं निकल पाता है तो बहु/वि अनुभव कर सकता/सकते हैं/हैं कि 'भावना/व्यवहार की अतिरंजना क्या होती है।
पारिवारिक राशिभोज के दौरान बच्चा खाने की मेज पर बैठने से मना कर देता है या वहाँ अनुचित व्यवहार करता है।	कोई गेम खेलते समय बच्चे को अपनी बारी की प्रतीक्षा करने, नियमों का पालन करने, अपने हिस्से की जिम्मेदारी स्वीकार करने में कठिनाई हो सकती है या फिर उसे यह महसूस हो सकता है कि हमेशा उसको ही दोषी ठहराया जाता है।	खेल खेलते समय बच्चा सोच सकता है कि दुसरों ने पौरशाघरी की है या वे नियमों का सही तरीके से पालन नहीं कर रहे हैं।	बच्चे को कतार में खड़ा होना या प्रतीक्षा करना कठिन महसूस हो सकता है और वह जिद पर अड़ सकता है तथा निरशा और अधीरता की गहरी भावनाएँ प्रदर्शित कर सकता है।
			

माता-पिता या देखभालकर्ता और बच्चे के लिए आत्म-नियमन

सकारात्मक और नकारात्मक दोनों स्थितियों में स्थिति के अनुकूल भावनाओं, व्यवहारों और हरकतों को प्रबंधित करने की क्षमता आत्म-नियमन कहलाती है (Davis आदि, 2020)। आत्म-नियमन बढ़ा पेचीदा कौशल है जो बचपन में ही विकसित होना शुरू हो जाता है और वयस्कता के दौरान भी विकसित होता रहता है। आत्म-नियमन को लोग कितना सुप्रबंधित कर पाते हैं, इसे कई कारक प्रभावित करते हैं, जैसे कि किसी का व्यक्तित्व, जैविक संरचना, सांस्कृतिक आस्थाएँ, सामाजिक कारक, लालन-पालन या हेल्थकेयर की शैलियाँ; और यहाँ तक कि स्वास्थ्य की स्थितियाँ जैसे कि ट्यूट सिंड्रोम (Davis आदि, 2020)। भावनात्मक नियंत्रण रखने, ध्यान केंद्रित करने के कठिन होने और व्यवहार को प्रबंधित करने लायक बनने के लिए आत्म-नियमन में सक्षमता प्राप्त करना ज़रूरी होता है। मस्तिष्क की भिन्नताएँ, जिनमें बेसल गैंग्लिया में "एक फिल्टर की कमी" शामिल है, टिक्स से पीड़ित व्यक्तियों के लिए आत्म-नियमन को चुनौतीपूर्ण बना देती हैं और बच्चों में टोकाटाकी करने वाले गैर-टिक व्यवहार प्रदर्शित होने की बड़ी संभावना उत्पन्न करती हैं। इसके अतिरिक्त,



साथ उत्पन्न होने वाली बीमारियाँ, जैसे कि ADHD, व्याकुलता और ऑटिज्म स्पेक्ट्रम विकार भी यदि मौजूद हैं तो ये स्वायत्त तलिका तंत्र (autonomic nervous system) में मौजूद मस्तिष्क की भिन्नताओं के कारण आत्म-नियमन को और अधिक चुनौतीपूर्ण बना सकते हैं (Davis आदि, 2020)। ट्यूट सिंड्रोम से पीड़ित कुछ बच्चों में मौजूद कार्यकारी कार्यपद्धति की ज्ञात कमियाँ भी भावनाओं को नियंत्रित करना कठिन बना सकती है (Romero-Ayuso आदि, 2020)।

टिक्स से पीड़ित बच्चे कई कारकों का अनुभव करते हैं जो उनकी भावनाओं और व्यवहारों पर प्रभाव डाल सकते हैं। टिक्स करने की प्रबल आंतरिक इच्छा और जुनूनी विचारों से निपटने तथा अधिक संवेदी बोझ को फिल्टर करते रहने से दिन भर भावनाओं का विस्फोट होता रह सकता है। दरअसल जब टिक्स से पीड़ित बच्चे दिन भर भावनाओं या टिक्स का दमन करते रहते हैं तो दिन की समाप्ति तक किसी आवेग का विस्फोट हो जाना आम बात है। वे अपना होमवर्क करने का भी विरोध कर सकते हैं, जो बच्चे और उनके माता-पिता या उनकी देखभाल करने वालों के बीच रात की लड़ाई बन सकती है। चूँकि स्कूल के दौरान बच्चा अपने अधिक संवेदी बोझ के बावजूद टिक्स और मजबूरियों को दबा कर सक्रिय बने रहने में सक्षम रहा - इसलिए घर पहुँचने पर वे अपने टिक्स के बोझ या विस्फोट का अनुभव करते हैं, जिसे सँभालना कठिन होता है। बुनियादी तौर पर उनकी भावनाओं का "कप" भर गया और उस बिंदु पर आकर छलक उठा, जहाँ अब वे और अधिक आत्म-नियमन नहीं कर सकते थे।

आत्म-नियमन से जुड़ी चुनौतियाँ टिक्स से पीड़ित बच्चों के लिए अनोखी चीज़ नहीं हैं। माता-पिता और देखभाल करने वालों के पास दिन भर के ऐसे अनुभव हो सकते हैं जो भाव विह्वल कर देते हैं। बच्चों की परवाह करना, रोज़मर्रा के काम करना, कोई नौकरी सँभालना और आधी-अधूरी मॉड लेकर कामकाज निपटाना - ये सभी भावनाओं का अधिक बोझ उत्पन्न कर सकते हैं और इसके चलते कई बार परिवार के सदस्यों के प्रति विस्फोटक प्रतिक्रियाएँ व्यक्त हो सकती हैं। सीधे शब्दों में कहें तो हम सभी के पास ऐसा "कप" होता है, जो हमारी सहन-शक्ति समाप्त होने पर छलक उठता है और हम उचित रूप से नियमन नहीं कर पाते।

आत्म-नियमन सिखाना

TS से पीड़ित अनेक बच्चों के लिए आत्म-नियमन के कौशल विकसित करना कठिन हो सकता है। एक बच्चे के रूप में ये कौशल न केवल अव्यक्त गैर-टिक व्यवहारों को प्रबंधित करने में अहम होते हैं, बल्कि आगे के जीवन की सफलता के लिए भी आत्म-नियमन कौशल महत्वपूर्ण साबित हुए हैं (Montroy आदि, 2016)। खुशखबरी यह है कि आत्म-नियमन सिखाने और सुधारने के लिए धैर्य और व्यवहारजन्य कार्यकलाप अत्यधिक प्रभावी सिद्ध हुए हैं।



अधिकांश व्यवहारजन्य धैर्य और नियमन धैर्य कार्यक्रम बच्चों को आत्म-नियमन के तरीके सिखाने के लिए एक जैसी रणनीतियों से काम लेते हैं। कुछ संभावित रणनीतियाँ, जिनका माता-पिता और देखभालकर्ता टिक्स से पीड़ित बच्चों को आत्म-नियमन करना सिखाने के लिए उपयोग कर सकते हैं, उनमें ये शामिल हैं:

- अपने बच्चे को यह समझाने और स्वीकार करने में मदद करें कि कठिन भावनाओं के मौजूद होने और उनको व्यक्त करने में कोई हर्ज नहीं है।
- कठिन भावनाओं के दौरान अपने बच्चे के साथ बैठें और उन अहसासों के बारे में बात करें, जिन्हें बच्चा अनुभव कर रहा है।
- अपने कप को भरने वाले ट्रिगर्स या चीजों पर ध्यान दें और उन्हें अपने बच्चे के साथ इसलिये साझा करें ताकि आपके बच्चे को उन ट्रिगर्स और चीजों के बारे में पता चल सके जो उसके कप को भरती हैं।
- अपने बच्चे को याद दिलाएँ कि कभी-कभी उसका कप दूसरों की तुलना में अधिक जल्दी भर जाता है।
- अधिक बोझ से बचाने के लिए अपने बच्चे के साथ भावनाओं को निवारक ढंग से प्रबंधित करने की दिशा में काम करें। निवारक रणनीतियों के निम्नलिखित उदाहरण देखें।
- अपने बच्चे को पक्का भरोसा दिलाएँ कि हर किसी को यह सुनिश्चित करने के लिए रणनीतियाँ सीखने की ज़रूरत पड़ती है कि उनका कप छलकने न पाए।

“कई बच्चों में सीधे-सीधे न्यूरोडेवलपमेंटल फाउंडेशन का अभाव होता है, जिस पर सफल आत्म-नियमन खड़ा होता है। उन्हें स्व-नियमन के लिए कहना किसी किशोर से डाइवर-प्रशिक्षण कक्षाओं में सीखे बिना कार चलाने की अपेक्षा करने जैसा होता है।”

— Mona Delahooke, PhD

- यह जागरूकता मन में बिठाएँ कि आपकी भावनाएँ दूसरों को प्रभावित करती हैं। यह काम आपके बच्चे के साथ इस चीज़ पर मेहनत करके किया जा सकता है कि दूसरे लोग उन्हें कैसा महसूस कराते हैं। आप उन्हें इस बात से भी अवगत करा सकते हैं कि वे क्या बोलते हैं और क्या करते हैं तथा इससे दूसरों को कैसा लग सकता है।
- आत्म-नियमन की गुणकारी रणनीतियों का मॉडल बनाएँ और उन पलों को साझा करें जहाँ आपको उन पर अमल करना पड़ा।

निवारक रणनीतियों के उदाहरण:

- बैचैनी का उपयोग करना
- व्यायाम
- आराम के साथ साँस लेना
- मौसपेशियों को बढ़ते क्रम में शिथिल करना
- ज़मीनी व्यायाम
- किसी एकांत कोने या संवेदी पॉड का उपयोग करना
- संगीत बजाना
- ड्रॉइंग करना
- सचेतन रहना
- हाइड्रेटेड रहना
- स्वास्थ्यवर्धक आहार खाना
- सोना और आराम करना
- पैदल घूमना

सह-नियमन

जब परिवार का कोई सदस्य व्यग्रता या अधिक भावनात्मक बोझ महसूस कर रहा हो तो इसका परिवार के बाकी सदस्यों पर प्रभाव पड़ सकता है। परिवार के सदस्यों के एक दूसरे पर पड़ने वाले इस प्रभाव की परिवार प्रणाली सिद्धांत (family systems theory) द्वारा व्याख्या की जा सकती है (White & Klein, 2008)। परिवार प्रणाली सिद्धांत बतलाता है कि परिवार में मौजूद हर कोई एक परस्पर जुड़ी प्रणाली का हिस्सा है, जिसमें प्रत्येक व्यक्ति अनूठे विचार और व्यक्तित्व रखने वाला अનોखा व्यक्ति होता है। एक विजुअल छवि के रूप में इसे एक बेबी मोबाइल की तरह सोचें, जिसमें बुनियादी पारिवारिक मूल्य इस इकाई को एकजुट रखने वाले मोबाइल के शीर्ष भाग हैं, जबकि अलग-अलग हिस्से परिवार के प्रत्येक सदस्य हैं। और जब उस मोबाइल के व्यक्तिगत हिस्से [या अलग-अलग व्यक्ति] अवांछित भावनाओं या व्यवहार द्वारा अलग-अलग हो जाते हैं तो इससे पूरा मोबाइल [परिवार] ही ठप हो सकता है। मतलब, जब किसी बच्चे को आत्म-नियमन में कठिनाई हो रही हो और वह अत्यधिक भावनात्मक बोझ प्रदर्शित कर रहा हो तो इससे स्वयं माता-पिता के आत्म-नियमन पर प्रभाव पड़ सकता है।



सह-नियमन कैसे करें



अनुसंधान से पता चला है कि छोटी उम्र से ही माता-पिता और बच्चे एक-दूसरे का सह-नियमन करने लगते हैं (Bridgett आदि, 2020)। माता-पिता स्वयं को शांतचित्त बनाकर या शांत करने वाली अपनी कुछ रणनीतियों का उपयोग करके बच्चे को शांत या सहज कर सकते हैं। इसी के चलते टिक्स से पीड़ित बच्चे के माता-पिता होने के नाते यह सीखना बेहद ज़रूरी हो जाता है कि स्वयं के आत्म-नियमन और भावनाओं को कैसे प्रबंधित किया जाए। अपनी भावनाओं को नियंत्रित करना सीखकर आप अपने बच्चे की भावनाओं का सह-नियमन करने में मदद कर सकते हैं (Lobo, 2020)। आत्म-नियमन के गुणकारी व्यवहारों की मॉडलिंग करके, जैसे स्वास्थ्यवर्धक आहार खाने, व्यायाम करने, उपयुक्त नींद लेने, सचेतनता का अभ्यास करने तथा जब आप व्यस्त महसूस करते हैं तो अपने लिए समय निकालकर आप अपने बच्चे को नियमन-संबंधी कारगर रणनीतियाँ दिखा सकते हैं।

व्यक्तिगत थेरेपी, सहायता समूह जैसे [TAA Online Support Groups \(TAA ऑनलाइन सहायता समूह\)](#), सचेतनता और ध्यान वाले ऐप (अनेक मुफ्त हैं) तथा एकांत में या किसी दोस्त के साथ अभ्यास करने का समय निकालने के साथ ही मददगार दोस्तों की सहायता में निर्धारित समय बिताना कारगर सिद्ध हो सकता है।

निष्कर्ष के तौर पर, आत्म-नियमन करना कठिन होता है। आत्म-नियमन न कर पाने वाले टिक्स से पीड़ित बच्चे का लालन-पालन करना विशेष रूप से कठिन और भावनात्मक सिद्ध हो सकता है। टिक्स से पीड़ित बच्चे के लिए आत्म-नियमन की प्रोग्रामिंग और व्यवहारों की मॉडलिंग करके उसे अवांछित भावनाओं व गैर-टिक व्यवहारों की रोकथाम व प्रबंधन के तरीके सिखाना बेहद ज़रूरी होता है।



चुनौतीपूर्ण व्यवहारों का प्रबंधन करना

चुनौतीपूर्ण व्यवहारों के रोकथाम की रणनीतियाँ

किसी आवेग से पहले उपयोग की जाने वाली रणनीतियाँ:

- देखभाल करने वालों को अपने बच्चे के साथ इस बात की चर्चा करने के लिए समय निकालना ज़रूरी होता है कि किसी आवेग से पहले क्या ज्ञात है, क्या नज़र आता है या क्या महसूस होता है:
- कोई ऐसा समय निर्धारित करें जब देखभालकर्ता और बच्चा खाली हो तथा सभी बात करने के लिए मानसिक रूप से तैयार हों।
- बच्चे के अवलोकनों और अहसासों पर सावधानीपूर्वक विचार करते हुए सहानुभूति दिखाएँ, बच्चे के साथ अपने अवलोकन साझा करें। ध्यान से सुनें क्योंकि बच्चे के पास यह अंतर्दृष्टि मौजूद हो सकती है कि माता-पिता या देखभालकर्ता इससे अनजान हैं।
- ऊपर बताई गई रोकथाम की कुछ रणनीतियों का उपयोग करके बच्चे के साथ सावधानीपूर्वक काम करें।
- यह पहचानने के लिए कि किसी आवेग से पहले क्या ज्ञात है, क्या नज़र आता है या क्या महसूस होता है - स्कूल के उन पेशेवर लोगों से परामर्श करें जो बच्चे के साथ नजदीक से काम करते हैं। ध्यान दें: स्कूल के पेशेवर लोग भी रोकथाम की रणनीतियों को लेकर बच्चे के साथ काम कर सकते हैं।

शोरगुल या भीड़-भाड़ वाली जगहों जैसे आवागमन या तनाव पैदा करने वाले ट्रिगर्स से सचेत रहें। आपको उन सभी स्थितियों से बचने की ज़रूरत नहीं है जो बच्चे को ट्रिगर कर सकती हैं, लेकिन यह देखने के लिए सतर्क रहें कि भावनात्मक कप को कौन-सी चीज़ भर रही है। उदाहरण के लिए, परिवार अभी भी रात को खाना खाने बाहर जा सकता है, लेकिन थोड़ा पहले का समय चुनना चाहिए, जब इतना शोरगुल नहीं होता। या कोई देखभालकर्ता बच्चे को भीड़-भाड़ या शोरगुल भरे समारोह से थोड़ा पहले ही किसी शांत जगह पर या घर ला सकता है।

एक बार आसन्न आवेग के 'संकेतों' को लेकर सहमति बन जाने के बाद, यह चर्चा करने का समय होता है कि बच्चा इसके बजाए क्या करेगा। जब बच्चा घर के बजाए बाहर किसी समुदाय में होता है तो मामला अलग नज़र आएगा, इसलिए विभिन्न परिस्थितियों के मुताबिक योजनाएँ मौजूद होने से सफलता मिलने में मदद होगी।

अत्यधिक बेचैनी, ऊबने, घिल्लाने या उनके घर जाने की इच्छा जताने वाले कथनों जैसी चेतावनी के प्रति सतर्क रहें। बहुत देर हो जाने तक इंतज़ार न करें।

नियमित पारिवारिक बैठकें करने के मौके तलाशें, जहाँ हर कोई मिल-बैठकर सप्ताह और परिवार की ज़रूरतों के बारे में बात करता है। घर में मौजूद हर कोई भाग लेता है। पारिवारिक बैठकें इस बात की पड़ताल करने का मौका बन सकती हैं कि हर किसी

“
चुनौतीपूर्ण व्यवहार तब घटित होता है जब किसी बच्चे पर अपेक्षा की गई माँगों उन कौशलों से परे निकल जाती हैं, जिनके जरिए उसे उन माँगों के प्रति अनुकूल ढंग से प्रतिक्रिया देनी होती है।”

— Dr. Ross Greene



पर क्या गुज़र रही है, ये जानकारी साझा करने या उपलब्धियों का जश्न मनाने का अड्डा भी बन सकती हैं। सुनिश्चित करें कि पारिवारिक बैठकें हमेशा कठिन व्यवहारों और भावनाओं पर ही ध्यान केंद्रित न करें। जश्न मनाने के सकारात्मक विषयों और अवसरों को शामिल करने से सभी के मन में सकारात्मक भावनाएँ पुनः पैदा हो सकती हैं।

किसी आवेग के पल में काम आने वाली रणनीतियाँ:

निर्दिष्ट 'गो टू लोकेशन' के लिए विजुअल सहायता का उपयोग करने पर विचार करें। किसी आवेग के क्षण में फट पड़ने वाला बच्चा अक्सर यह नहीं चाहता कि देखभाल करने वाला उससे बात करे। गो-टू स्पेस की किसी तस्वीर के साथ-साथ किसी भी संवेदी औजार या तकनीक की तस्वीर, जिस पर पहले सहमति बन चुकी है और उसका उपयोग किया जा चुका है, उसे/उन्हें दिखाई जा सकती है। स्पेस, औजारों और तकनीकों की योजना बच्चे के साथ समय से पहले बना लेनी चाहिए।

बच्चे को योजना कार्यान्वित करने दें। यह साँस लेने की तकनीक का उपयोग करके या अन्य शांतचित्त करने अथवा आत्म-नियमन की रणनीतियों का अभ्यास करते हुए किसी अन्य अगह पर जाने जैसा नज़र आ सकता है।

इस पल में हस्तक्षेप करने की कोशिश न करें। अगर आप करते हैं तो इसमें बहुत ज्यादा तेजी आ जाएगी।

शांतचित्त बने रहें। अगर आवश्यकता हो तो शांत करने वाली स्वयं की रणनीतियों का उपयोग करें।

- सुरक्षा सुनिश्चित करें:
- चेतावनी के संकेतों को पहचानें
- टूटने वाली चीज़ों को दूर हटा दें
- शांतचित्त बने रहें
- अगर ज़रूरत पड़े तो कमरे से बाहर निकल जाएँ

किसी आवेग के बाद उपयोग की जाने वाली रणनीतियाँ:

- डिब्रीफिंग (समीक्षा बैठक) करना लाजिमी है। यह एक समय सीमा के भीतर होनी चाहिए, जहाँ सभी शामिल लोग स्पष्टता और विवरण के एक स्तर (एक घंटे से लेकर एक दिन से अधिक नहीं) पर आवेग को दोबारा याद कर सकते हैं, साथ ही उस अनुभव और ट्रिगरिंग की घटना को संसाधित होने का स्पेस और समय भी दिया जाना चाहिए।
- सबसे पहले उल्लेखनीय प्रयासों और नज़र आने वाली सफलता के लिए बच्चे की प्रशंसा करें।
- चर्चा करें कि सभी शामिल लोगों के साथ किन कार्रवाइयों को और मजबूत किया जा सकता है।
- याद रखें कि यह व्यक्तिगत मामला नहीं है।
- सहभागिता करके समस्या को हल करने में मदद करें।
- यदि आपके पास कोई थैरेपी टीम मौजूद है तो रोकथाम में उपयोग करने के लिए भावनात्मक नियमन और आराम पहुँचाने वाली रणनीतियों को लेकर उसके साथ काम करें।



निष्कर्ष के तौर पर

TS, अन्य टिक विकारों और इनके साथ उत्पन्न होने वाली बीमारियों से पीड़ित बच्चों और किशोरों की घर, स्कूल और समुदाय में उनके चुनौतीपूर्ण व्यवहार और गहरी भावनाओं का प्रबंधन करने में मदद करने के लिए विचारपूर्वक कार्य और अभ्यास करना पड़ता है। इसमें काफी समय लगता है और बड़ी ऊर्जा भी खर्च होती है। सफलता धीरे-धीरे मिलती है और वह भी तब, जब परिवार के सभी सदस्य एक ही लक्ष्य की दिशा में काम करते हैं।

अतिरिक्त शैक्षिक टूलकिट्स के लिए कृपया www.tourette.org पर जाएँ। द टूरेंट एसोसिएशन ऑफ अमेरिका (The Tourette Association of America) स्कूलों और शिक्षकों को एक इन-सर्विस प्रस्तुति देकर टूरेंट सिंड्रोम और इसके साथ पाई जाने वाली बीमारियों के बारे में जानकारी उपलब्ध करवा सकती है। सहायता या अधिक जानकारी प्राप्त करने के लिए support@tourette.org से संपर्क साधें।

संसाधन

***The Explosive Child* – Ross Greene**

***Beyond Behaviors* – Mona Delahooke**

[टूरेंट एसोसिएशन ऑफ अमेरिका का यूट्यूब चैनल \(Tourette Association of America YouTube Channel\)](#)

रिसने वाले ब्रेक

आत्म-प्रबंधन और भावनात्मक नियमन में मदद करने वाले अनुशंसित वीडियो:

चरण 1: जागरूकता

चरण 2: मेरा बीकर किससे भर जाता है

चरण 3: बीकर भरने की चेतावनी के संकेत

चरण 4: खाली बीकर

अधिक जानकारी के लिए उनकी [वेबसाइट](#) पर जाएँ

नियमन के ज़ोन (क्षेत्र)

नियमन के ये ज़ोन: आत्म-नियमन और भावनात्मक नियंत्रण को बढ़ावा देने की एक अवधारणा।

इस वेबसाइट में शामिल हैं:

- ज़ोन के ऐप
- डाउनलोड करने योग्य फॉर्म/शीट्स
- विभिन्न सेटिंग्स के लिए स्कूली आवेदन (कक्षा, सभाएँ आदि)
- वेबीनार

अधिक जानकारी के लिए [उनकी वेबसाइट](#) पर जाएँ।

संदर्भ

American Psychiatric Association (अमेरिकन साइकियाट्रिक एसोसिएशन), 2013। Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (मानसिक विकारों का नैदानिक और सांख्यिकीय मैनुअल) (DSM-5®)। American Psychiatric Pub (अमेरिकन साइकियाट्रिक पब)।

Atkinson-Clement C, Porte CA, de Liege A, Klein Y, Delorme C, Beranger B, Valabregue R, Gallea C, Robbins TW, Hartmann A, Worbe Y। Impulsive Prepotent Actions and Tics in Tourette Disorder Underpinned by a Common Neural Network। Mol मनोचिकित्सा (Psychiatry)। 2020 सितंबर 29. doi: 10.1038/s41380-020-00890-5. मुद्रण से पहले Epub। PMID: 32994553.

Ashurova M, Budman C, Coffey BJ। निशान लगाया गया: Anger Outbursts and Aggressive Symptoms in Tourette Disorder (टूरैट विकार में क्रोध के आवेग और आक्रामक लक्षण)। Child Adolesc Psychiatry Clin N Am. 2021 अप्रैल;30(2):361-373. doi: 10.1016/j.chc.2020.10.006. Epub 2021 फरवरी 15। PMID: 33743944.

Bridgett, D. J., Ganiban, J. M., Neiderhiser, J. M., Natsuaki, M. N., Shaw, D. S., Reiss, D., & Leve, L. D. (2018). Contributions of Mothers' and Fathers' Parenting to Children's Self-Regulation (बच्चों के आत्म-नियमन में माता और पिता की परवरिश का योगदान): गोद लेने के एक अध्ययन से साक्ष्य। Developmental science (विकासमूलक विज्ञान), 21(6), e12692. <https://doi.org/10.1111/desc.12692>

Budman CL, Rockmore L, Stokes J, Sossin M। Clinical Phenomenology of Episodic Rage in Children with Tourette Syndrome। J Psychosom Res. 2003 जुलाई;55(1):59-65. doi: 10.1016/s0022-3999(02)00584-6. PMID: 12842232.

Chen K, Budman CL, Diego Herrera L, Witkin JE, Weiss NT, Lowe TL, Freimer NB, Reus VI, Mathews CA. Prevalence and Clinical Correlates of Explosive Outbursts in Tourette Syndrome (टूरैट सिंड्रोम में विस्फोटक आवेगों की व्यापकता और नैदानिक सहसंबंध)। मनोश्चिकित्सा (Psychiatry) Res. 2013 फरवरी 28;205(3):269-75. doi: 10.1016/j.psychres.2012.09.029. Epub 2012 अक्टूबर 4. PMID: 23040794; PMCID: PMC3543492.

Davis, EL, Brooker, RJ, Kahle, S। आत्म-नियमन के विकासमूलक मनोजीवविज्ञान (Developmental Psychobiology) वाले संदर्भ को ध्यान में रखते हुए। Developmental Psychobiology (विकासमूलक मनोजीवविज्ञान)। 2020; 62: 423-435. <https://doi.org/10.1002/dev.21945>

Hovik KT, Egeland J, Isquith PK, Gioia G, Skogli EW, Andersen PN, Øie M. Distinct Patterns of Everyday Executive Function Problems Distinguish Children With Tourette Syndrome From Children With ADHD or Autism Spectrum Disorders (दिन-प्रतिदिन की कार्यपालक प्रकार्य समस्याओं के विशिष्ट पैटर्न ADHD या ऑटिज्म स्पेक्ट्रम विकार से पीड़ित बच्चों को टूरैट सिंड्रोम से पीड़ित बच्चों से अलग पहचानने)। J Atten Disor. 2017 अगस्त;21(10):811-823. doi: 10.1177/1087054714550336. Epub 2014 सितंबर 24। PMID: 25253683.

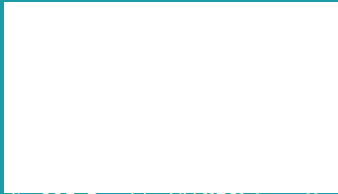
Lobo, F. M., & Lunkenheimer, E. (2020)। Understanding the Parent-Child Coregulation Patterns Shaping Child Self-Regulation (बच्चे के आत्म-नियमन को गढ़ने वाले माता-पिता-बालक के बीच सह-नियमन के पैटर्न समझना)। Developmental Psychology (विकासमूलक मनोविज्ञान), 56(6), 1121-1134. <https://doi.org/10.1037/dev0000926>

Montroy, J. J., Bowles, R. P., Skibbe, L. E., McClelland, M. M., & Morrison, F. J. (2016)। The Development of Self-Regulation across Early Childhood (समूचे बचपन में आत्म-नियमन का विकास)। Developmental Psychology (विकासमूलक मनोविज्ञान), 52(11), 1744-1762. <https://doi.org/10.1037/dev0000159>

Romero-Ayuso, D., Alcántara-Vázquez, P., Almenara-García, A., Nuñez-Camarero, I., Triviño-Juárez, J. M., Ariza-Vega, P., Molina, J. P., & González, P. (2020)। Self-Regulation in Children with Neurodevelopmental Disorders "SR-MRehab (न्यूरोडेवलपमेंटल डिसऑर्डर्स से पीड़ित बच्चों में आत्म-नियमन): Un Colegio Emocionante": प्रोटोकॉल का एक अध्ययन: International Journal of Environmental Research and Public Health (इंटरनेशनल जर्नल ऑफ एनवायरनमेंटल रिसर्च एंड पब्लिक हेल्थ), 17(12),4198. <https://doi.org/10.3390/ijerph17124198>

White, J.M. & Klein, D.M. (2008)। The Systems Framework (सिस्टम फ्रेमवर्क) Family Theories (पारिवारिक सिद्धांत) Sage Publications, Thousand Oaks, pp. 151-177

इस प्रकाशन के लिए रोग नियमन एवं रोकथाम केंद्रों (Centers for Disease Control and Prevention) द्वारा वित्तपोषित अनुदान या कोऑर्परेटिव करार संख्या, 5 NU28DD000001-02-00 द्वारा सहयोग दिया गया था। इसकी विषय-वस्तुओं की ज़िम्मेदारी पूरी तरह से लेखकों की है और ये आवश्यक रूप से रोग नियमन एवं रोकथाम केंद्रों या स्वास्थ्य एवं मानव सेवा विभाग (Department of Health and Human Services) के आधिकारिक दृष्टिकोणों का प्रतिनिधित्व नहीं करतीं।



42-40 Bell Blvd., Suite 205, Bayside, NY 11361 tourette.org 888-4TOURET

Facebook @TouretteAssociation Twitter @TouretteAssn

Instagram @TouretteAssociation YouTube @Tourette TV