संज्ञानात्मक व्यवहार चिकित्सा

Cognitive Behaviour Therapy

संज्ञानात्मक व्यवहार चिकित्सा वास्तव में व्यवहार चिकित्सा के सिद्धांतों पर आधारित है ।लेकिन जहां व्यवहार चिकित्सा में संज्ञानात्मक प्रतिक्रियाओं जैसे प्रतिमा, चिंतन, कल्पना इत्यादि की उपेक्षा की गई है, वहां संज्ञानात्मक व्यवहार चिकित्सा में इन प्रक्रियाओं पर विशेष रूप से बल दिया गया है ।व्यवहार चिकित्सा में केवल किसी व्यवहार या क्रिया के करने पर ही बल दिया है ।जबकि संज्ञानात्मक व्यवहार करने के साथ साथ उसके संबंध में रोगी या सेवार्थी के विश्वास पर भी बल दिया गया है ।संज्ञानात्मक व्यवहार चिकित्सा के अंतर्गत इस के तीन रूपों का उल्लेख मिलता है जिन्हें रैशनल इमोटिव चिकित्सा, संज्ञानात्मक चिकित्सा तथा प्रतिबल संचालन चिकित्सा कहते हैं ।इन तीनों विधियों में संज्ञानात्मक प्रक्रियाओं के महत्व पर बल दिया गया है ।फिर भी उनकी विशिष्ट अवधारणाओं में विभिन्नता है।

रेशनल इमोटिव चिकित्सा

Rational Emotive Therapy

रेशनल इमोटिव चिकित्सा का प्रतिपादन अल्बर्ट एलिस ने किया ।यहां रोगी की संवेगात्मक विकृतियां तथा व्यवहार विकृतियां के विवेकी समस्या समाधान पक्षों को चिकित्सा का केंद्र माना जाता है । इसका स्वरूप आदेश चिकित्सा के समान होता है ।इसमें रोगी को आदेश दिया जाता है कि उसे क्या करना चाहिए ताकि वह सुख से रह सके ।उसी के अनुकूल उसे सोचने के लिए प्रेरित तथा उत्साहित किया जाता है । इसके लिए मुकाबला तथा मुठभेड़ का उपयोग किया जाता है ।अतः इस चिकित्सा विधि में एक ओर संज्ञानात्मक पक्ष तथा दूसरी ओर भावात्मक पक्ष पर बल दिया जाता है ।

संज्ञानात्मक चिकित्सा

Cognitive Therapy

संज्ञानात्मक चिकित्सा का प्रतिपादन बेक ने किया ।इस चिकित्सा विधि का प्रतिपादन विषाद के रोगियों के उपचार के लिए किया गया ।यह चिकित्सा विधि इस अवधारणा पर आधारित है कि मानसिक विकृतियों तथा मनोवैज्ञानिक बाधाओं का मूल कारण नकारात्मक भाव है ।अतः ।लक्षणों को दूर करने के लिए रोगी के नकारात्मक भावों में परिवर्तन लाना बहुत आवश्यक होता है ।

प्रतिबल संचालन चिकित्सा

Stress inoculation therapy

Scanned with CamScanner

यह चिकित्सा विधि इस विश्वास पर आधारित है कि कुसमायोजित व्यवहार का मौलिक कारण गलत विश्वास है ।इस विधि की एक अवधारणा यह भी है कि रोगी के विश्वास से कमजोर विश्वास प्रस्तुत करने पर उसका विश्वास सबल हो जाता है ।इससे रोगी के लक्षणों को दूर करने में सुविधा होती है ।इस चिकित्सा से नैदानिक समस्याओं के समाधान में काफी मदद मिलती है ।चिंता स्नायु विकृति के उपचार में भी यह सफल प्रमाणित होती है।

मूल्यांकन

Evaluation

संज्ञानात्मक व्यवहार चिकित्सा के मूल्यांकन से ज्ञात होता है कि इसमें कई तरह के गुण तथा लाभ पाए जाते हैं :

इस चिकित्सा विधि का एक लाभ यह है कि उसके द्वारा स्नायु विषाद का उपचार अधिक सफल होता है ।

इस चिकित्सा विधि का एक मौलिक गुण है कि इसमें संज्ञानात्मक प्रक्रियाओं के महत्व पर बल दिया गया है इसलिए यह व्यवहार चिकित्सा की कमी को पूरा करता है ।

व्यवहार चिकित्सा एक सतही चिकित्सा है ,जबकि संज्ञानात्मक व्यवहार चिकित्सा अपेक्षाकृत एक गहन चिकित्सा विधि है।

कई गुणों के होते हुए भी संज्ञानात्मक चिकित्सा पूरी तरह सफल नहीं है ।इस चिकित्सा विधि के मंद बुद्धि के रोगियों को कोई विशेष लाभ नहीं होता है।क्षेत्र आश्रित रोगियों को इस चिकित्सा विधि से लाभ नहीं होता है। गंभीर मानसिक विकृतियों तथा मनोविदलता तथा उत्साह विषाद के रोगियों के उपचार के लिए चिकित्सा भी सफल नहीं है ।इसके बावजूद चिकित्सा का उपयोग कुछ विशेष परिस्थितियों में आवश्यक होता है। विद्यार्थियों के लिए निर्देश

विद्यार्थियों को निर्देशित किया जाता है कि वह दिए गए पाठ का गहन अध्ययन करें, समझे तथा अपनी भाषा में लिखने का प्रयास करें।किसी तरह की कठिनाई होने पर मुझसे व्हाट्सएप पर संपर्क करें ।

धन्यवाद ।

Scanned with CamScanner