

Dr. Sarita Devi
Assistant Professor
Department of Psychology
M.B.R.R.V.Pd College, Ara

मनोचिकित्सा (Psychotherapy) क्या है?

मनोचिकित्सा (Psychotherapy) मानसिक स्वास्थ्य हस्तक्षेप की एक वैज्ञानिक एवं व्यवस्थित प्रक्रिया है, जिसमें प्रशिक्षित पेशेवर व्यक्ति की भावनात्मक, संज्ञानात्मक एवं व्यवहारिक समस्याओं के समाधान में सहायता करता है।

दूसरे शब्दों में, मनोचिकित्सा एक “सांवेगिक और व्यवहारगत मदद करने की प्रक्रिया” है जिसमें प्रशिक्षित पेशेवर (therapist) व्यक्ति के भावनात्मक, मानसिक, व्यवहारिक और सम्बन्धों से जुड़ी समस्याओं को समझने व हल करने में सहायता करते हैं।

यह चिकित्सा संवाद (talk therapy) पर आधारित होती है। इसका उद्देश्य:

- समझ बढ़ाना,
- भावनाओं को पहचानना,
- सोच और व्यवहार में सकारात्मक परिवर्तन लाना।

मनोचिकित्सक (Psychotherapist) कौन होता है?

मनोचिकित्सक वह प्रशिक्षित पेशेवर है जो लोगों को मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं से निपटने, तनाव प्रबंधन और जीवन की कठिनाइयों को समझने में मदद करता है।

मनोचिकित्सक बनने के लिए केवल सैद्धांतिक ज्ञान पर्याप्त नहीं होता, बल्कि व्यावहारिक प्रशिक्षण (training) और पर्यवेक्षण (supervision) अनिवार्य होते हैं।

1. मनोचिकित्सक की भूमिका (Role of Psychotherapist)

Psychotherapist का कार्य केवल समस्या को कम करना नहीं, बल्कि व्यक्ति की आत्म-समझ (insight), समायोजन क्षमता तथा व्यक्तित्व विकास को बढ़ावा देना होता है।

मुख्य भूमिकाएँ:

- Therapeutic relationship स्थापित करना
- समस्या का मनोवैज्ञानिक मूल्यांकन



Edit with WPS Office

- उपचार योजना (treatment plan) बनाना
- मनोचिकित्सीय तकनीकों का प्रयोग
- नैतिक मानकों का पालन

2. Psychotherapist बनने के लिए प्रशिक्षण (Training)

Psychotherapy training बहु-स्तरीय (multilevel) प्रक्रिया है।

(A) शैक्षिक प्रशिक्षण (Academic Training)

- स्नातक स्तर पर Psychology का अध्ययन
- स्नातकोत्तर स्तर पर Clinical / Counselling Psychology

(B) सैद्धांतिक प्रशिक्षण (Theoretical Training)

इस चरण में विभिन्न psychotherapy approaches सिखाई जाती हैं, जिसका उद्देश्य है मानव व्यवहार को समझना।

- Psychoanalytic Therapy
- Behaviour Therapy
- Cognitive Behaviour Therapy (CBT)
- Humanistic Therapy
- Family एवं Group Therapy

(C) कौशल आधारित प्रशिक्षण (Skill-Based Training)

इस स्तर पर therapist के व्यवहारिक कौशल विकसित किए जाते हैं।

- Active listening
- Empathy
- Reflection of feelings
- Clarification



- Rapport building
- Open-ended questioning
- यह प्रशिक्षण role-play और mock sessions के माध्यम से दिया जाता है।

(D) प्रायोगिक प्रशिक्षण (Practicum / Internship)

यह psychotherapy training का सबसे महत्वपूर्ण चरण है, इसमें शामिल हैं:

- वास्तविक क्लाइंट के साथ सत्र
- Case history लेना
- Mental Status Examination
- Diagnosis
- Intervention techniques का प्रयोग
- Case record एवं process notes लिखना

3. पर्यवेक्षण (Supervision)

पर्यवेक्षण (Supervision) वह प्रक्रिया है जिसमें एक अनुभवी psychotherapist, trainee के clinical कार्य की निगरानी, मार्गदर्शन और मूल्यांकन करता है।

Supervision के उद्देश्य:

- Clinical skills में सुधार
- Ethical practice सुनिश्चित करना
- Therapeutic errors को रोकना
- Therapist के emotional reactions को समझना

Supervision के प्रकार:

- Individual Supervision



- एक trainee और एक supervisor
- गहन case discussion
- Group Supervision
- कई trainees
- बहु-दृष्टिकोण से सीख
- Live / Recorded Supervision
- Session की audio/video समीक्षा

4. स्थानांतरण और प्रति-स्थानांतरण (Transference एवं Countertransference)

- स्थानांतरण (Transference):
क्लाइंट द्वारा अपनी अतीत की भावनाओं को therapist पर स्थानांतरित करना।
- प्रति-स्थानांतरण (Countertransference):
therapist की व्यक्तिगत भावनाओं का क्लाइंट पर आ जाना।

इन दोनों की पहचान और नियंत्रण supervision द्वारा संभव है।

5. नैतिक प्रशिक्षण (Ethical Training)

Psychotherapist को नैतिक संहिता का पालन करना अनिवार्य है।

मुख्य नैतिक सिद्धांत:

- Confidentiality
- Informed consent
- Professional boundaries
- Non-maleficence



Edit with WPS Office

- Cultural sensitivity

6. मनोचिकित्सक को स्वयं के प्रति सजग होना (Self of the Therapist)

एक प्रभावी therapist को स्वयं के प्रति सजग होना चाहिए।

महत्वपूर्ण बिंदु:

- Self-awareness
- Emotional regulation
- Personal therapy
- Burnout से बचाव

निष्कर्ष (Conclusion)

- Psychotherapist बनना एक दीर्घकालिक एवं बहुआयामी प्रक्रिया है।
- इसमें सैद्धांतिक ज्ञान, कौशल प्रशिक्षण, प्रायोगिक अनुभव और supervision का समन्वय आवश्यक है।
- Supervision psychotherapy की गुणवत्ता, नैतिकता और प्रभावशीलता सुनिश्चित करता है।

