

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

मनोचिकित्सा : चिकित्सा के चरण (Psychotherapy: Stages of Therapy)

मनोचिकित्सा एक व्यवस्थित और चरणबद्ध प्रक्रिया है, जिसके माध्यम से व्यक्ति की भावनात्मक, व्यवहारिक एवं संज्ञानात्मक समस्याओं का उपचार किया जाता है। विभिन्न मनोवैज्ञानिकों ने इसके चरणों को अलग-अलग ढंग से बताया है, परंतु सामान्यतः इसे निम्नलिखित चरणों में विभाजित किया जाता है।

1. प्रारंभिक चरण (Initial / Intake Stage)

यह चिकित्सा की शुरुआती अवस्था होती है, जिसमें चिकित्सक और रोगी के बीच पहला संपर्क स्थापित होता है।

प्रमुख उद्देश्य:

- रोगी की समस्या को समझना
- विश्वास एवं सहयोगात्मक संबंध (Rapport) बनाना
- उपचार की रूपरेखा तय करना

मुख्य गतिविधियाँ:

- केस हिस्ट्री लेना
- साक्षात्कार (Clinical Interview)
- मनोवैज्ञानिक परीक्षणों का उपयोग
- समस्या की प्रकृति, अवधि और तीव्रता का आकलन

महत्व:

- यह चरण पूरी चिकित्सा की नींव होता है। यदि इस चरण में विश्वास नहीं बनता, तो आगे की चिकित्सा प्रभावित हो सकती है।

2. संबंध स्थापना चरण (Development of Therapeutic Relationship)

इस चरण में चिकित्सक और रोगी के बीच चिकित्सीय संबंध (Therapeutic Alliance) विकसित किया जाता है।



विशेषताएँ:

- सहानुभूति (Empathy)
- बिना आलोचना के स्वीकार (Unconditional Positive Regard)
- प्रामाणिकता (Genuineness)

उद्देश्य:

- रोगी को सुरक्षित और सहज महसूस कराना
- भावनाओं की खुली अभिव्यक्ति को प्रोत्साहित करना

महत्व:

- Carl Rogers के अनुसार, उपचार की सफलता का सबसे महत्वपूर्ण आधार यही संबंध है।

3. समस्या अन्वेषण एवं अंतर्दृष्टि चरण (Problem Exploration & Insight Stage)

इस चरण में रोगी अपनी समस्याओं की गहराई से समझ विकसित करता है।

मुख्य बिंदु:

- अवचेतन संघर्षों की पहचान
- भावनात्मक कारणों की समझ
- गलत विश्वासों एवं विचारों की पहचान

तकनीकें:

- मुक्त संघ (Free Association)
- स्वप्न विश्लेषण
- संज्ञानात्मक पुनर्संरचना
- भावनात्मक अभिव्यक्ति

परिणाम:

- रोगी को यह अंतर्दृष्टि (Insight) मिलती है कि उसकी समस्या क्यों और कैसे उत्पन्न हुई।



4. कार्यशील / उपचारात्मक चरण (Working / Intervention Stage)

यह चिकित्सा का मुख्य और सबसे लंबा चरण होता है।

उद्देश्य:

- व्यवहार में परिवर्तन
- विचारों और भावनाओं का पुनर्गठन
- समस्या-समाधान कौशल का विकास

प्रयुक्त तकनीकें:

- व्यवहार संशोधन
- CBT तकनीकें
- भूमिका निर्वहन (Role Play)
- विश्राम तकनीकें

विशेषता:

- इस चरण में रोगी सक्रिय रूप से परिवर्तन के लिए कार्य करता है।

5. समापन चरण (Termination Stage)

इस चरण में चिकित्सा को सुनियोजित रूप से समाप्त किया जाता है।

मुख्य बिंदु:

- प्राप्त प्रगति की समीक्षा
- भविष्य की चुनौतियों के लिए तैयारी
- आत्मनिर्भरता का विकास

महत्व:

- अचानक समाप्ति से रोगी में भावनात्मक निर्भरता या असुरक्षा उत्पन्न हो सकती है, इसलिए यह चरण अत्यंत आवश्यक है।



6. अनुवर्ती चरण (Follow-up Stage)

यह चिकित्सा के बाद का चरण होता है।

उद्देश्य:

- सुधार की स्थिरता जाँचना
- पुनरावृत्ति (Relapse) की रोकथाम
- आवश्यकता होने पर पुनः हस्तक्षेप

माध्यम:

- फॉलो-अप सत्र
- फोन या ऑनलाइन संपर्क

निष्कर्ष (Conclusion)

मनोचिकित्सा एक गतिशील एवं चरणबद्ध प्रक्रिया है। प्रत्येक चरण की अपनी भूमिका और महत्व होता है। इन चरणों का सही ढंग से पालन करने पर रोगी के व्यक्तित्व, व्यवहार एवं मानसिक स्वास्थ्य में सकारात्मक और स्थायी परिवर्तन संभव होता है।

