

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

## **मनोचिकित्सा के प्रकार (Modes of Psychotherapy)**

### **मनोचिकित्सा (Psychotherapy) का अर्थ**

मनोचिकित्सा एक वैज्ञानिक एवं व्यवस्थित प्रक्रिया है, जिसके माध्यम से प्रशिक्षित मनोचिकित्सक (Therapist) मनोवैज्ञानिक तकनीकों का प्रयोग कर व्यक्ति, दंपति या परिवार की भावनात्मक, व्यवहारिक और अंतरव्यक्तिय समस्याओं का उपचार करता है।

### **मनोचिकित्सा के प्रमुख Modes**

मनोचिकित्सा को सामान्यतः निम्न चार मुख्य रूपों में बाँटा जाता है—

- 1. व्यक्तिगत मनोचिकित्सा (Individual Therapy)**
- 2. समूह मनोचिकित्सा (Group Therapy)**
- 3. दंपति मनोचिकित्सा (Couples Therapy)**
- 4. पारिवारिक मनोचिकित्सा (Family Therapy)**

### **1. व्यक्तिगत मनोचिकित्सा (Individual Psychotherapy)**

#### **परिभाषा**

जब मनोचिकित्सक और क्लाइंट के बीच एक-से-एक (One-to-One) उपचारात्मक संबंध होता है, उसे व्यक्तिगत मनोचिकित्सा कहते हैं।

#### **विशेषताएँ**

- गोपनीयता (Confidentiality) अधिक होती है
- क्लाइंट की व्यक्तिगत समस्याओं पर पूर्ण ध्यान



- गहन आत्म-अन्वेषण (Self-exploration) संभव
- उपचार की गति क्लाइंट के अनुसार होती है

### प्रयुक्त प्रमुख पद्धतियाँ

- मनोविश्लेषणात्मक चिकित्सा (Psychoanalytic Therapy)
- संज्ञानात्मक-व्यवहारात्मक चिकित्सा (CBT)
- मानवतावादी चिकित्सा (Client-Centered Therapy)
- व्यवहार चिकित्सा (Behavior Therapy)

### उपयोग

- अवसाद (Depression)
- चिंता विकार (Anxiety Disorders)
- व्यक्तित्व विकार
- आत्मसम्मान की समस्या

### सीमाएँ

- समय और खर्च अधिक
- सामाजिक अंतःक्रिया का अभाव

## 2. समूह मनोचिकित्सा (Group Psychotherapy)

### परिभाषा

जब एक मनोचिकित्सक के साथ कई क्लाइंट्स (आमतौर पर 6-10) एक साथ उपचार सत्र में भाग लेते हैं, तो इसे समूह मनोचिकित्सा कहा जाता है।



## उद्देश्य

- सामाजिक कौशल का विकास
- अनुभव साझा करना
- आपसी समर्थन (Mutual Support)

## प्रमुख तत्व (Yalom के अनुसार)

- सार्वभौमिकता (Universality)
- भावनात्मक अभिव्यक्ति (Catharsis)
- सामाजिक सीख (Social Learning)
- आत्म-बोध (Self-insight)

## उपयोग

- नशा मुक्ति (Addiction)
- सामाजिक भय
- PTSD
- आत्म-विश्वास की कमी

## लाभ

- कम खर्चीली
- "मैं अकेला नहीं हूँ" की भावना
- वास्तविक सामाजिक व्यवहार का अभ्यास

## सीमाएँ

- गोपनीयता कम
- कुछ क्लाइंट खुलकर बोल नहीं पाते



### 3. दंपति मनोचिकित्सा (Couples Therapy)

#### परिभाषा

जब मनोचिकित्सा का उद्देश्य पति-पत्नी या प्रेम संबंधों की समस्याओं को सुलझाना होता है, उसे दंपति मनोचिकित्सा कहते हैं।

#### प्रमुख मुद्दे

- संवाद की कमी
- विश्वासघात
- वैवाहिक तनाव
- यौन समस्याएँ

#### प्रमुख दृष्टिकोण

- व्यवहारात्मक दंपति चिकित्सा
- संज्ञानात्मक दंपति चिकित्सा
- भावनात्मक-केंद्रित चिकित्सा (Emotion Focused Therapy)

#### लक्ष्य

- प्रभावी संवाद
- संघर्ष समाधान
- भावनात्मक निकटता बढ़ाना

#### लाभ

- संबंधों में सुधार
- तलाक की संभावना कम
- आपसी समझ विकसित



### सीमाएँ

- दोनों की सक्रिय भागीदारी आवश्यक
- गंभीर हिंसा की स्थिति में उपयुक्त नहीं

## 4. पारिवारिक मनोचिकित्सा (Family Therapy)

### परिभाषा

पारिवारिक मनोचिकित्सा में परिवार को एक इकाई (System) मानकर उपचार किया जाता है।

### प्रमुख मान्यताएँ

- समस्या व्यक्ति में नहीं, संबंधों में होती है
- एक सदस्य की समस्या पूरे परिवार को प्रभावित करती है

### प्रमुख मॉडल

- संरचनात्मक पारिवारिक चिकित्सा (Minuchin)
- प्रणालीगत चिकित्सा (Systemic Therapy)
- बोवेन की पारिवारिक प्रणाली सिद्धांत

### उपयोग

- बाल एवं किशोर समस्याएँ
- वैवाहिक संघर्ष
- स्किज़ोफ्रेनिया
- पारिवारिक तनाव



## लाभ

- पूरे परिवार में सकारात्मक परिवर्तन
- संचार पैटर्न में सुधार

## सीमाएँ

- सभी सदस्यों की उपस्थिति कठिन
- समय-साध्य प्रक्रिया

## Individual, Group, Couples एवं Family Therapy का तुलनात्मक सार

• आधार	Individual.	Group.	Couples.	Family
• इकाई	एक व्यक्ति.	समूह.	दंपति.	परिवार
• फोकस	व्यक्तिगत समस्या	सामाजिक अंतःक्रिया	संबंध सुधार	पारिवारिक प्रणाली
• गोपनीयता	अधिक.	कम.	मध्यम.	कम
• लागत	अधिक.	कम.	मध्यम.	अधिक

## निष्कर्ष

मनोचिकित्सा का उपयुक्त Mode समस्या की प्रकृति, तीव्रता एवं सामाजिक संदर्भ पर निर्भर करता है। आधुनिक मनोचिकित्सा में इन सभी modes का समन्वित उपयोग भी किया जाता है।

