

कभी खुशी कभी गम, भावनाओं को जानें हम



अनु गुप्ता व संकेत करकरे

एकलव्य द्वारा विकसित किताब *बेटा करे सवाल* के पिछले अध्यायों में हमने देखा कि किशोरों में एक जोश, कुछ नया करने और जोखिम उठाने वाले काम करने की चाह पैदा होने लगती है। उनकी भावनाओं की तीव्रता बढ़ जाती है। पर लड़के अपनी भावनाओं को समझने और व्यक्त करने में संकोच करते हैं। उनको लगता है कि उन्हें अपनी कुछ भावनाओं को दबाना चाहिए और उस पर किसी से चर्चा नहीं करनी चाहिए। यह व्यवहार मर्दानगी से जुड़ा होता है। इसी दौर में डिप्रेशन (अवसाद) जैसी कई तरह की मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं की शुरुआत भी होती है।

इस अध्याय में हम तुम्हारी भावनाओं पर और गहराई-से चर्चा करेंगे ताकि तुम अपनी अलग-अलग भावनाओं को पहचान सको, उन्हें समझ सको, स्वीकार सको और बेहतर तरह से व्यक्त कर सको। साथ ही, तुम दूसरों की भावनाओं के प्रति और संवेदनशील बन सको।



बदलती भावनाएँ... पहले तुम में होने वाले मानसिक और भावनात्मक बदलावों पर एक बार फिर से सरसरी नज़र डाल लेते हैं:

- तुम्हारा मूड बिगड़ता-बदलता है जिसके कारण तुम एक पल खुश होते हो और दूसरे पल दुखी।
- तुम्हारी पसन्द-नापसन्द भी अचानक बदल सकती है।
- तुम नियमों और सीमाओं को चुनौती देने लगते हो।
- कुछ नया सीखने, अपना ज्ञान बढ़ाने और समाज के रीति-रिवाजों, मान्यताओं, देश-दुनिया में हो रही घटनाओं को जानने-समझने में रुचि जागृत होने लगती है।
- माता-पिता के साथ तुम्हारा रिश्ता बदल-सा जाता है। अब तुम माता-पिता की कमियाँ पहचानने लगते हो और उन्हें इंगित भी करते हो। उनसे जुड़ाव तो चाहते हो पर तुम्हारी आज़ादी और फैसलों में उनकी दखल नहीं चाहते।
- दोस्त तुम्हारे लिए ज़्यादा महत्वपूर्ण हो जाते हैं।
- तुम अपनी पहचान बनाने की कोशिश करते रहते हो जिसकी चर्चा हम पिछले अध्याय में कर चुके हैं।





समझें कुछ प्रमुख भावनाएँ

हम भावनाओं को 5-6 समूहों में बाँट सकते हैं – गुस्सा, उदासी, तनाव, चिन्ता, डर और खुशी। आओ, इन भावनाओं को कुछ विस्तार में समझते हैं।

गुस्सा

सभी को कभी-न-कभी गुस्सा आता ही है। गुस्सा होने पर लगता है कि कुछ सही नहीं है, कुछ गड़बड़ है, चीजें हमारे काबू में नहीं हैं। जब कोई बार-बार रोक-टोक करता है, हमने जो सोचा वो नहीं हो पाता, या बहुत टेंशन में होते हैं तब गुस्सा आ जाता है। कभी हम छोटी-सी बात पर या बेवजह गुस्सा हो उठते हैं। कोई व्यक्ति गुस्सा व्यक्त करता है और कोई गुस्सा दबा लेता है।

कुछ पल के लिए तुम विचार करो कि तुम किन बातों से गुस्सा होते हो। और जब गुस्सा होते हो तो तुम पर या दूसरों पर क्या असर होता है। क्या समस्या का कोई हल निकलता है?

कभी-कभी गुस्सा समस्या भी बन सकता है। जैसे- छोटी-सी बात पर आग बबूला हो जाना, हिंसक हो जाना, बार-बार गुस्सा आना, रिश्ते बिगड़ना और उस कारण किसी भी काम में मन नहीं लगाना। सेहत पर असर होना।

गुस्सा तो आता है लेकिन उसे बेहतर तरह से व्यक्त करने या काबू करने की कोशिश करोगे तो न तुम्हें नुकसान होगा, न किसी और को। साथ ही, तुम्हें पछतावा भी नहीं होगा कि तुमने कुछ गलत कह दिया या कर दिया। जैसे कि, जिस बात पर गुस्सा आ रहा है, उस स्थान को कुछ समय के लिए छोड़ देना, गहरी लम्बी साँस लेना, अपना ध्यान किसी और काम में लगाना।



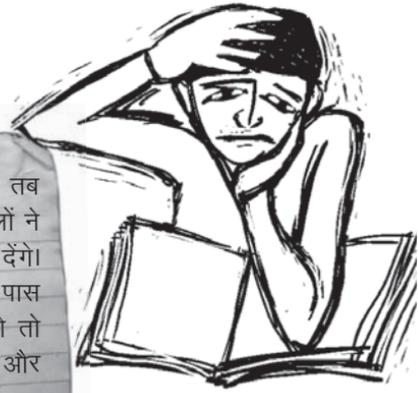
गुस्सा और चिड़चिड़ाहट कई बार डिप्रेशन या तनाव के लक्षण हो सकते हैं। इन पर हम आगे बात करते हैं।





तनाव

1. मुझे याद है कि जब मैं 10वीं क्लास में था, तब मुझे डर था कि मैं फेल हो जाऊँगा। और घरवालों ने कहा था कि फेल हुआ तो तुझे घर से निकाल देंगे। तो मैं उस डर के कारण पढ़ने लगा और 10वीं पास भी हो गया। अगर फिर से कुछ ऐसी घटना हो तो कुछ अलग करने की बात तो मन में आएगी और शायद हम कुछ उल्टा कदम भी उठा सकते हैं।



2.

जब मेरे 10वीं कक्षा में 52 प्रतिशत मार्क्स आए थे तो मुझे टेंशन-सी आ गई थी। पापा ने मुझे कम्प्यूटर-कॉमर्स दिला दिया। मुझे कम्प्यूटर-कॉमर्स अच्छा नहीं लगता है। मैं बहुत पछता रहा हूँ और नहीं मालूम कि आगे क्या होगा। टेंशन होता है कि मेरी नौकरी लगेगी या नहीं।



3.

मेरी परीक्षा का रिजल्ट आने के बाद मेरा मन तनाव से घिर गया क्योंकि उसमें मेरी रैंक बहुत अच्छी नहीं थी। मेरे दिमाग में हर वक्त बस यही विचार डेरा जमाए हुए था कि काउंसलिंग के दौरान मुझे सीट मिलेगी भी या नहीं। लगातार इन्हीं विचारों को मन में रखने के कारण मेरी तबीयत हल्की-सी बिगड़ गई। फिर मुझे लगा कि भूखे रहने से या किसी और तरीके से मुझे एडमिशन तो नहीं मिल जाएगा। मुझे चाहिए कि मैं एक बार फिर से अपनी प्रेपरेशन अच्छे से करूँ। और मुझे ऐसा कुछ मिलता रहे जिससे मैं मोटीवेट होता रहूँ जो मुझे पॉज़िटिव रहने में मदद करे।

तुम भी कई सारी बातों को लेकर तनाव में रहते होगे – स्कूल, परीक्षा के परिणाम, माता-पिता के साथ मतभेद, दोस्तों के साथ कोई झड़प या चहेते से हुआ मनमुटाव, कोचिंग के लिए पैसे की व्यवस्था, तुम्हारे हकलाने पर मज़ाक उड़ाया जाना वगैरह।

स्कूल में पढ़ाई व अन्य समस्याएँ, कक्षा में प्रतिस्पर्धा का माहौल, छात्रों के प्रदर्शन को लेकर बार-बार एक-दूसरे से तुलना, परिवार में कठोर अनुशासन या परिवार के सदस्यों के बीच तनावपूर्ण रिश्ते, दोस्तों द्वारा धोँस जमाया जाना वगैरह भी तनाव को जन्म दे सकते हैं।

कारण जो भी हो, मगर तनाव समस्याएँ पैदा कर सकता है। इसलिए तनाव को समझना और उससे जूझना एक ज़रूरी कौशल है।

वैसे कई बार यह देखा गया है कि दबाव की स्थिति में तुम सजग हो जाते हो, ध्यान दे पाते हो, उत्साह बना रहता है और तुम अच्छी तरह काम कर पाते हो। तनाव की स्थिति में तुम चुनौती का सामना करने के लिए तैयार हो जाते हो।

तनाव समस्या तब बनता है जब वह बहुत ज़्यादा होता है या लम्बे समय तक बना रहता है। इससे तुम्हारा शरीर, मन और तुम्हारी शैक्षणिक उपलब्धियों पर विपरीत असर पड़ता है। तनावग्रस्त रहने से मानसिक स्वास्थ्य समस्याएँ जन्म ले सकती हैं। तुम्हें चिन्ता, घबराहट और डर-सा लगा रहता है। सिर दर्द, पेट की गड़बड़ी, मांसपेशियों में दर्द, थकान, नींद आने में समस्या और कई स्वास्थ्य समस्याएँ हो सकती हैं।

तनाव को कम करने के कुछ तरीके सकारात्मक हो सकते हैं और कुछ नकारात्मक।

धूम्रपान करना, शराब पीना या कोई और नशा करना, झगड़ना, चिल्लाना, भाग जाना, स्कूल नहीं जाना, खुद को काटना, वीडियो गेम या इंटरनेट में रमे रहना वगैरह नकारात्मक तरीके हैं। नकारात्मक तरीकों से तुम्हें कुछ समय के लिए तो अच्छा लगेगा लेकिन हो सकता है कि तुम और भी तनावग्रस्त स्थिति में फँस जाओ।

इसके विपरीत, तनाव का मुकाबला करने के सकारात्मक तरीके भी होते हैं – सैर करने निकल पड़ना, किसी भरोसेमन्द दोस्त या बड़े व्यक्ति से बात करना, खेल खेलना, संगीत सुनना या कुछ अच्छा खाना।





उदासी

तुम कई बार उदास, मायूस, असहाय, निराश, निकम्मा महसूस करते होगे और अपनी उदासी अलग-अलग तरह से व्यक्त करते होगे। किशोरावस्था में हो रहे तमाम बदलावों के चलते उदास होना स्वाभाविक है।

आम तौर पर किशोर निम्न कारणों से उदास होते हैं – परीक्षा में रिज़ल्ट उम्मीद के मुताबिक नहीं आया हो; परिवार का माहौल सही नहीं हो, लगातार झगड़े हो रहे हों, मारपीट होती हो, या दुर्यवहार होता हो; प्रेम सम्बन्ध टूट गया हो; कोई गम्भीर या लम्बी बीमारी हो; शराब या नशीली दवाओं की आदत हो।

अब कुछ पल के लिए सोचो कि तुम क्यों उदास होते हो। सोचते हुए तुम्हें एहसास हुआ होगा कि जब तुम उदास होते हो तो अपने बारे में, दूसरों के बारे में या फिर भविष्य के बारे में तुम्हारे मन में कई नकारात्मक विचार आते हैं: 'सभी मेरे ही पीछे पड़ जाते हैं', 'मैं तो कुछ सही नहीं करता', 'वह तो मुझे पसन्द ही नहीं करता', 'मैं तो बेवकूफ हूँ', 'अगर फेल हो गया तो पढ़ाई छोड़ दूँगा', 'कुछ नहीं रखा इस संसार में', 'लोग मतलबी होते हैं'।

नकारात्मक विचार उदासी बढ़ा देते हैं। उदासी में तुम्हें गलत चीज़ें ही नज़र आती हैं और उस स्थिति के अच्छे पहलू दिखते ही नहीं। तुम्हें या तुम्हारे दोस्त को लग सकता है कि तुम अकेले हो और कोई तुम्हें समझेगा नहीं। इसलिए तुम किसी से न बात करते हो और न ही मदद माँगते हो। तुम अपने आपको चोट पहुँचाते हो या धारीदार चीज़ से खुद को काट लेते हो।

नकारात्मक और गलत विचारों को सकारात्मक और सही विचारों से बदलने की ज़रूरत होती है। यदि तुम अपने नकारात्मक विचारों को पहचान लेते हो तो अपने मूड को बिगड़ने से रोक सकते हो। उदासी कम करने के लिए ज़रूरी है अपने दोस्तों, परिवार के सदस्य, या किसी भरोसेमन्द व्यक्ति को अपने मन की बात बताना। इससे मन हल्का हो जाता है और समस्या सुलझाने के तरीके भी सोच पाते हैं।

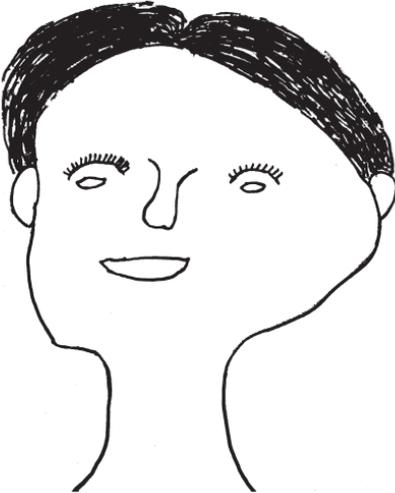




खुशी

खुशी कौन नहीं चाहता। वह एक ऐसी भावना है जो सभी चाहते हैं। खुशी अलग-अलग तरह से महसूस की जाती है – आनन्द, मज़ा, हँसी, तृप्ति, सन्तोष, प्रसन्नता, प्रफुल्लता आदि। जब हम खुश होते हैं तो एक नई ऊर्जा और उत्साह का एहसास होता है। खुशी अनेकों चीज़ों से मिल सकती है।

तुमने देखा या अनुभव किया होगा कि खुशी कई तरह से मिलती है – फिल्म देखने पर, किताबें पढ़ने से, अकेले रहने पर, घरवालों या अपने आसपास के लोगों को खुश देखने पर, अकेले बैठकर गाना गाने पर, दोस्तों के साथ मस्ती करने पर, माता-पिता के साथ टीवी देखने पर, बाइक पर घूमने पर, ऐसे मिलने पर, दूसरों को हँसाने



पर, सफर करने या नई जगह देखने पर, दूसरों का गम बाँटने से, दोस्तियाँ करने से, गर्लफ्रेंड को देखने या मिलने पर, खेलने से, जब कुछ नया



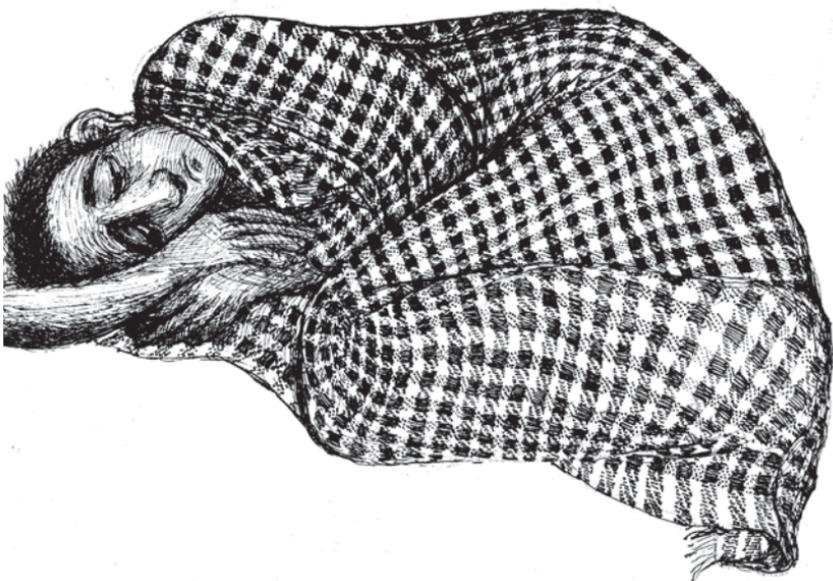
सीखने को मिलता है, अच्छे कपड़े पहनकर घूमने पर, मनपसन्द चीज़ खाने पर, यौन इच्छा की पूर्ति से, पर्याप्त नींद से, योगा करने से वगैरह।



अवसाद

1.

मैं 11वीं क्लास में था और मेरा फ्रेंड 12वीं क्लास में। उसके ऐक्ज़ाम स्टार्ट होने वाले थे और वह दोस्तों की प्रतिस्पर्धा (पढ़ाई) में लगा हुआ था। उसे लगता था कि वह फिज़िक्स में कमज़ोर है। उसने फिज़िक्स के पेपर के एक दिन पहले सुसाइड कर लिया। प्रतिस्पर्धा एक अच्छी बात है, लेकिन वह ऐसी नहीं होनी चाहिए जो किसी की जान ले ले। शायद उसे पास होने की या अच्छे नम्बर लाने की चिन्ता न होती तो आज वह ज़िन्दा होता।



2.

आज मैं 23 साल का हूँ। यह सिलसिला तब शुरू हुआ जब मैं 10वीं में था और मैं एक छोटे शहर छिंदवाड़ा में रहता था। दूसरों की तरह मुझे भी लड़कियों में रुचि थी। कुछ कोशिश के बाद मेरी भी एक गर्लफ्रेंड बन गई। तब मैं 16 साल का था। वह उम्र जब हम कई सपने संजोते हैं। वह और मैं साथ में जीवन बिताने का सपना देखते थे। इसलिए हर निर्णय लेने में मैं उसको ध्यान में रखता था। लेकिन चीजें पलट गईं। मेरी 12वीं की बोर्ड परीक्षा के दिन उसने मुझसे रिश्ता तोड़ दिया। सब कुछ तबाह हो गया। मुझे समझ ही नहीं आया कि मैं क्या करूँ। किसी ने यह नहीं सिखाया था कि ऐसी स्थिति का सामना कैसे करते हैं। मेरे लिए बहुत कठिन था। मैं कारण जानना चाहता था कि हम साथ में क्यों नहीं हैं। उसका कहना था कि वह हमारा भविष्य एक-दूसरे के साथ देख नहीं पा रही थी पर फिर भी वह मेरे भविष्य के हर पहलू का हिस्सा थी। वह मुझे वापस चाहिए थी। मैंने उससे पूछा कि मुझे क्या करना होगा। वह बोली कि यदि मेरा एडमिशन आई.आई.टी. में हो जाता है तो सब कुछ ठीक हो जाएगा। पर मेरा मध्य प्रदेश के सबसे टॉप कॉलेज में चयन हो चुका था, आई.आई.टी. में नहीं। मैं आई.आई.टी. के लिए फिर से तैयारी करना चाहता था, पर माता-पिता ने मना कर दिया। मेरे पास कोई विकल्प नहीं था, सो मैंने कॉलेज ज्वाइन कर लिया। सभी मेरे लिए बहुत खुश थे पर मैं नहीं था। मैं उसके साथ होना चाहता था, कॉलेज महत्वपूर्ण नहीं था।

मैं आशा कर रहा था कि किसी और तरीके से उसका साथ मिल जाए। पर मुझे पता नहीं था कि उसका रिश्ता मेरे ही साथ रहने वाले लड़के के साथ हो गया था। मैं क्या करता? उन्हें आशीर्वाद देता? नहीं, मैं ऐसा नहीं कर सकता था। मैंने सच किया कि आत्महत्या कैसे की जाती है। पर अपनी जान ले लेता तो उसके साथ तो नहीं हो सकता था। पर यदि ज़िन्दा रहा तो दोनों को साथ घूमते कैसे देखता? फिर मैंने क्या किया! दिन भर सिगरेट पीता और रात को सोने के लिए शराब। ऐसा एक साल चलता रहा। पर एक दिन मैं बैडमिंटन खेलने गया और एक नौसिखिया से हार गया। मैं तो एक अच्छा बैडमिंटन खिलाड़ी था। सिगरेट और शराब ने मुझे कमजोर कर दिया था। और उस पल मेरे बीते दो साल मेरी आँखों के सामने नज़र आए और मुझे समझ आया कि क्या गलत हुआ – मैंने खुद से प्यार करना छोड़ दिया था।



3.

अंशु 17 साल की है और हाल ही में कॉलेज में गई है। वह स्कूल से ही बहुत बड़ा बनने का सपना देखती थी। परीक्षा के समय नींद न आना, चिड़चिड़ापन उसका स्वभाव बन गया था। 12वीं में बहुत दिक्कतें हुईं, पर अच्छे नम्बरों से पास हो गई। जिस कॉलेज में जाना चाहती थी, दिल्ली में वहीं एडमिशन मिल गया। हॉस्टल में शुरुआत से ही उसे अकेलापन लगने लगा। उसे लगा कि बाकी छात्र उससे अच्छे हैं। अपने ऊपर भरोसा खोने लगी। एक बार क्लास में टीचर ने कुछ गलती के लिए उसे सबके सामने टोक दिया। उस दिन से उसकी तबीयत बिगड़ गई। उसे लगा कि वह इस दुनिया का सामना करने में असमर्थ है। अकेले सोचती थी। मम्मी-पापा से दूर, कोई दोस्त नहीं, ऐसे में उस पर केवल नकारात्मक सोच हावी हो गई।

हॉस्टल में कई बार मरने का मन किया। उसे लगा कि कोई उसे समझ ही नहीं सकता, बिलकुल अकेली है वह। एक बार तो दवाओं के डिब्बे से कई गोलियाँ खा लीं उसने। छात्रावास की दूसरी लड़कियों को शक हुआ और कॉलेज के शिक्षकों को बताया। उसे तुरन्त अस्पताल में भर्ती किया और वह बचा ली गई। वह अवसाद से जूझ रही थी।

ये तीनों उदाहरण गम्भीर उदासी या डिप्रेशन के हैं। उदास होना एक स्वाभाविक स्थिति है। वह जीवन की समस्याओं और बाधाओं के प्रति हमारी प्रतिक्रिया है। जब हम उदास होते हैं तो हमें अपने बारे में सोचने का समय मिल पाता है। और यदि रो लेते हैं तो हल्के हो जाते हैं और टेंशन कम हो जाता है। हम में फिर से नई-सी ऊर्जा आ जाती है। धीरे-धीरे ही सही, पर इन भावनाओं से कुछ समय के बाद उभर पाते हैं।

लेकिन जब उदासी लम्बे समय तक बनी रहे तो उसे डिप्रेशन या अवसाद कहते हैं।

डिप्रेशन हफ्तों, महीनों या उससे भी लम्बा चल सकता है और कई बार हमें पता ही नहीं चलता कि हम खुद या कोई और डिप्रेशन में है।

डिप्रेशन एक आम समस्या है और किशोरों में आम तौर पर स्कूली काम में आ रही कठिनाइयों से होता है, जैसे कि ऊपर दिए गए उदाहरण से स्पष्ट होता है। डिप्रेशन के कारण स्कूली प्रदर्शन खराब हो सकता है, दोस्तों व परिवार से सम्बन्ध बिगड़ सकते हैं, व्यक्ति खुद को चोट पहुँचाने या आत्महत्या करने का जोखिम उठा सकता है और उसे नशीली दवाओं या शराब की लत पड़ सकती है।



डिप्रेशन के लक्षण:



लोग अधिक थकान और बेजान महसूस करते हैं। वे हर काम धीरे-धीरे करते हैं। पहले जिन कामों को करने में आनन्द आता था, उसमें रुचि नहीं रहती। किसी काम पर ध्यान लगाना या चीजों को याद रखना, नई चीजें सीखना, दूसरे क्या कह रहे हैं उस पर ध्यान केन्द्रित करना या फिर निर्णय लेना कठिन हो जाता है।

अलग-थलग रहना पसन्द करते हैं। इस कारण उनका अकेलापन बढ़ जाता है।

व्यक्ति उदास, हताश और असहाय महसूस करता है। कुछ लोग तुनक मिजाज़ या चिड़चिड़े हो जाते हैं। उन्हें खालीपन-सा महसूस होता है, जीवन बेकार लगता है और मन में आत्महत्या करने का खयाल आता है।

खाने व सोने के तरीके भी बदल जाते हैं। किसी का खाना बहुत कम हो जाता है और कोई बार-बार और अधिक खाता है। कोई दिन भर सोता रहता है तो किसी को नींद नहीं आती।

व्यक्ति अपनी आलोचना करने लगता है। उसे लगता है कि वह निकम्मा है, प्यार पाने के काबिल नहीं है। इस कारण वह अपने आपको चोट पहुँचा सकता है।



डिप्रेशन कम करने



के कुछ तरीके:

जिस तरह गुस्सा और तनाव कम करने के लिए बात करना ज़रूरी है, उसी तरह उदासी कम करने के लिए भी। बात करने से डिप्रेशन के कारण पहचानने में और स्थिति समझने में मदद मिल सकती है और जीवन के उतार-चढ़ावों से हम जूझ पाते हैं।

दिन में 15 से 30 मिनट की तेज़ सैर करने, दौड़ लगाने, साइकिल चलाने, खेल खेलने, अपने पसन्द के गाने सुनने या डांस करने से मूड सुधर सकता है।





चिन्ता



हम सभी को किसी-न-किसी बात की चिन्ता रहती है। पर जब यह चिन्ता लगातार सताने लगती है और रोज़मर्रा की गतिविधियों में दखल देने लगती है तो चिन्ताग्रस्त रहना एक बीमारी बन जाती है।

ऐसे ही दो लड़कों के किस्से यहाँ दिए गए हैं जिन्हें चिन्ता की बीमारी हो गई है:

1.

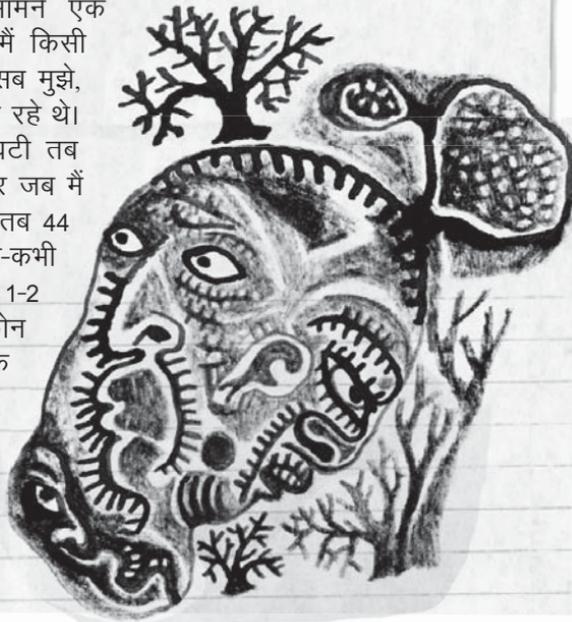
नौ साल का यश बहुत मुड़ी है। वह आजकल रोज़ स्कूल जाने के पहले कहता है कि उसकी साँस तेज़ चल रही है, वह बीमार है। दो-चार दिन स्कूल नहीं भेजा। फिर एक दिन ज़बरदस्ती स्कूल गया पर आधे दिन में स्कूल से फोन आ गया कि उसे चक्कर आ रहे हैं, वह बीमार है। उसे डॉक्टरों को दिखाया गया। सभी जाँचों के बाद भी सब कुछ सही निकला। उसे कोई बीमारी नहीं निकली। वह अपने नाखून कुतरता, एक जगह स्थिर नहीं बैठता और खेल में भी जल्द ही रोने लगता। अब तो खेल भी बन्द कर दिया। उसे वार्षिक दिवस के लिए डांस के लिए चुना गया था। उसके बाद ही ये सभी लक्षण दिखने लगे थे।

(मनोवैज्ञानिक काकोलि रॉय द्वारा बताया गया)

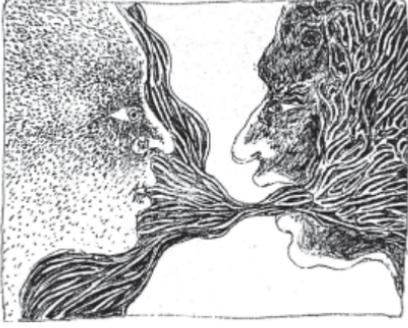
2.

जब यह घटना मेरे साथ घटी तब मेरी उम्र 20-21 साल थी। उस समय मेरा एक लड़की के साथ सम्बन्ध था। लेकिन मुसीबत उस समय हुई जब उसने बताया कि वह प्रेग्नैट है। इसके बाद मेरे ऊपर जो बीती, वह मेरी जिन्दगी की काली रातों जैसी थी। उस समय जब भी मैं कहीं से घर आता और अगर वहाँ दो लोग एक साथ खड़े होते तो मुझे लगता कि इन लोगों को पता चल गया है और मैं बहुत डर जाता। मैं उस समय इतना डरा हुआ था कि न तो खाना खाता और न ही मेरा किसी चीज़ में मन लगता। जिस तरह दिन बीत रहे थे, मेरा डर और बढ़ता जा रहा था। मैंने उस समय अपने मन में कई कल्पनाएँ बना ली थीं और मैं उन्हीं कल्पनाओं के बारे में सोचता रहता था। एक दिन मुझे लगा कि उसने मेरी मम्मी को सब कुछ बता दिया है। मैं किसी को बताए बिना एक सुबह दिल्ली चला गया और वहाँ अपने दोस्त के साथ कुछ दिन रुका रहा। जब मुझे लगा कि स्थिति सम्हल गई होगी तब मैं वापस आया। उसके पहले मैं अपने घरवालों

और बाकी सबके सामने एक अच्छा लड़का था। अब मैं किसी के सामने अच्छा नहीं रहा। सब मुझे, पता नहीं किस नज़र से देख रहे थे। मेरे साथ जब यह घटना घटी तब मेरा वज़न 54 किलो था और जब मैं इस घटना से जूझ रहा था तब 44 किलो का हो गया। अब कभी-कभी ही घर जाता हूँ। घरवाले भी 1-2 महीने में कभी-कभार फोन करते हैं। ऐसा लगता है कि जैसे उनको मेरी ज़्यादा फिक्र नहीं। मैंने जो गलती की, यह उसी का नतीजा है।



डर



जब तुम चिन्ता करते हो तो मन में कई तरह के डर भी पैदा हो जाते हैं। जैसे कि परीक्षा के पहले या फिर जब हमें मंच पर बोलने को कहा जाए। तब दिल की धड़कन तेज़ हो जाती है, पेट में कुछ अजीब-सा एहसास होता है, साँसें तेज़ हो जाती हैं, मांसपेशियाँ

तन जाती हैं, पसीना आने लगता है आदि।

डर सीखने की प्रक्रिया में कैसे मददगार होता है, इसका तुम्हें काफी अच्छा एहसास है। फेल होने के डर से तुम परीक्षा के पहले खूब मेहनत करने लगते हो। लेकिन यदि तुम्हारे डर का कोई वास्तविक आधार नहीं होता तो वह मददगार नहीं होता। जैसे कि तुम यह सोच लेते हो कि तुम मरने वाले हो या पागल हो जा रहे हो। तुम्हारे परिवार के साथ कुछ बुरा होने वाला है।

कुछ खास स्थितियों से तुम्हें भयानक डर लग सकता है जबकि ऐसी स्थितियों से कुछ भी खतरनाक नहीं होता। जैसे कि बन्द जगहें, खुली जगहें, भीड़ वाली जगहें।

कई बार तुम्हें सामाजिक स्थितियों में बहुत डर लगता है। ऐसी स्थितियों में तुम अपने आपको बचाकर रखते हो – न कक्षा में बोलते हो, न पारिवारिक कार्यक्रमों या पार्टी में जाना चाहते हो, और नए लोगों से मिलने से बचते हो।

कुछ ऐसी भी स्थितियाँ होती हैं जब तुम्हें बार-बार अनचाहे विचार आते हैं। ऐसे विचार कई चीज़ों के हो सकते हैं, जैसे कि कीटाणु, गन्दगी, हिंसा, प्रियजनों को चोट लगने, सेक्स, बहुत अधिक सफाई आदि। उदाहरण के लिए, यदि तुम्हें कोई कुत्ता छू लेता है तो तुम सोचते हो कि तुम्हें रेबीज़ हो जाएगा। या फिर शौच के बाद तुम्हें लगता है कि तुम्हारा हाथ और शरीर अभी भी गन्दा है तो तुम दिन में कई बार हाथ धोने लगते हो या बार-बार नहाते हो।

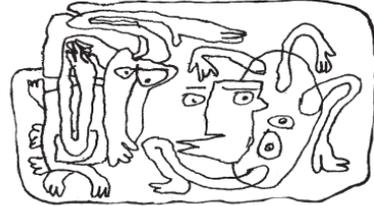


कुछ लोग बार-बार चीजों को गिनते हैं, उन्हें साफ करते हैं, उन्हें खास क्रम में जमाते हैं या काम खत्म करने के बाद बार-बार चेक करते हैं। ऐसा कुछ हद तक हम सभी के साथ होता है, जैसे घर से निकलने के पहले दो-एक बार यह जाँच करना कि गैस, लाइट-पंखे, नल बन्द हैं या सफर के पहले टिकट रखी है या नहीं। लेकिन जब इन फिजूल के विचारों और व्यवहारों में तुम रोज़ एक घण्टा या उससे ज़्यादा वक्त बिताने लगते हो तो यह लक्षण एक बीमारी बन जाती है। तुम्हारा सारा दिन इन बार-बार आने वाले विचारों और उनसे उत्पन्न परेशानी को कम करने की उधेड़बुन में ही लगा रहता है। इस बीमारी को ओसीडी या ऑब्सेसिव कम्पल्सिव डिसऑर्डर भी कहते हैं।

यदि तुम चिन्ता से ग्रस्त हो तो अपने दोस्तों, परिवार के कोई सदस्य या विश्वसनीय वयस्क से बात करने से मदद मिल सकती है। तुम ऐसी चीज़ें कर सकते हो जिससे तुम्हें शान्ति मिले, जैसे कि खेल, व्यायाम, कलात्मक काम, ध्यान, योगा, बागवानी आदि। और यदि यह सब करने से मदद न मिले तो मनोचिकित्सक की सलाह लेना बेहतर रहता है।

कुछ आखिरी बातें

इस अध्याय में तुमने देखा कि किशोरावस्था के दौरान तुम्हारी भावनाएँ किस तरह बदलती हैं। तुमने कुछ प्रमुख भावनाओं को समझने की कोशिश की और उसका तुम पर किस तरह का प्रभाव पड़ता है, उसके बारे में विचार किया। अपनी अलग-अलग भावनाओं को समझने की कोशिश की। हमने देखा कि तनाव, चिन्ता, डर और उदासी हमारी भावनाओं, विचारों, व्यवहार, रिश्तों और जीवन की रोज़मर्रा की कठिनाइयों से उभरने की हमारी क्षमता को प्रभावित करते हैं। किशोरों में डिप्रेशन क्यों होता है, उसका क्या प्रभाव पड़ता है और उसके लिए तुम क्या-क्या कर सकते हो – पर चर्चा की। सबसे अहम बात है कि अपने मन की बात को किसी भरोसेमन्द व्यक्ति से साझा करने से हम कई समस्याओं को सुलझा पाते हैं।



अनु गुप्ता: एकलव्य के किशोरावस्था शिक्षण कार्यक्रम से सम्बद्ध।

संकेत करकरे: इंजीनियर और शिक्षक हैं। अँग्रेज़ी और गणित विषयों में विशेष रुचि।

चित्र: कैरन हैडॉक व परोमिता मुखर्जी।

यह पुस्तक एकलव्य द्वारा शीघ्र ही प्रकाशित होने वाली है।