

EMDR: त्रासदी के शिकार लोगों के लिये आशा की किरण

डा. उषा वर्मा श्रीवास्तव

आज का युग भौतिक सुख सुविधाओं का युग कहा जा सकता है। लम्बी दूरी की बातचीत के लिये फोन, आवागमन के लिये रेलगाड़ी, कार, वायुयान और देश विदेश से जुड़ने के लिये इन्टरनेट अर्थात एक अन्तहीन श्रृंखला। परंतु ये ही युग दुर्घटनाओं का युग भी कहा जा सकता है। रेल दुर्घटना, कार दुर्घटना, विमान अपहरण साथ ही साथ बाढ़, भूकंप, त्सुनामी। मानव निर्मित इन आपदाओं एवं त्रासदियों के साथ साथ प्राकृतिक आपदायें भी मानव मन को आहत करती हैं। इन्हे मनोवैज्ञानिक भाषा में ट्रामा कहा जाता है। अगर आंकों पर विश्वास करें तो अपराध की दरों में भी अत्यधिक वृद्धि हुई है। बड़े शहरों में एक आम इंसान एक पूरा दिन सुरक्षित बिता लेना अपनी उपलब्धि समझता है।

ये दुर्घटनायें, अपराध इत्यादि तथा प्राकृतिक आपदायें जनमानस पर कुप्रभाव तो डालते ही हैं पर भुक्तभोगी के लिये उसका पूरा जीवन एक दुःस्वप्न बनके रह जाता है।

किसी कार दुर्घटना में बच्चा एक बच्चा या किसी भूकंप के बाद शरणार्थी शिविर में आश्रित एक बच्चा जिसने अपने पूरे परिवार को उस दुर्घटना में खोया है, जिस मानसिक पीड़ा को जीता है वो ना सिर्फ उसके व्यक्तित्व को प्रभावित करती है बल्कि उसके विकास पर भी अनुचित प्रभाव डालती है। और सिर्फ बच्चे ही नहीं हर आयु वर्ग के लिये किसी दुर्घटना के उपरांत का जीवन उसी दुर्घटना की याद के साये में बीतता है।

बीते दशकों में जिस प्रकार स्त्रियों के प्रति हिंसात्मक घटनाओं में वृद्धि हुई है वो भी शोचनीय है। घरेलू हिंसा, बलात्कार पढे लिखे आधुनिक परिवारों में अप्रत्यक्ष रूप से मानसिक प्रताड़ना, जीवन को दुःसह्य बना देते हैं और परिणामस्वरूप हम पाते हैं आत्महत्या की दरों में वृद्धि।

पिछले कुछ दिनों में हमने अखबार में रेप की कई घटनाओं के बारे में पढा। रेप एक ऐसा अपराध है जिसमें ना सिर्फ शरीर आहत होता है बल्कि मनोमास्तिष्क अहं और विश्वास सबकी धज्जियाँ उड जाती हैं। रेप के शिकार अपमान शर्म और सामाजिक बहिष्कार के डर से शिकायत करने में भी हिचकिचाते हैं। बहुत कम लोग पुलिस और फिर कोर्ट तक पहुँचने की हिम्मत दिखा पाते हैं। कई दृष्टान्तों में तो रेप के दस साल बाद भी आत्महत्या की घटनायें सामने आयी हैं। आंकों की सुनें तो भारत में हर ५४ सेकंड पर एक बलात्कार होता है। बड़े शहरों में ये संख्या और भी ज्यादा है। समाज की विकृत मानसिकता के कारण रेप

के मामलों में और आत्महत्या के भी , विक्टिम को ही दोषी ठहराया जाता है।उसे जब सामाजिक और मनोवैज्ञानिक सहायता की आवश्यकता होती है तब उससे असुविधाजनक सवाल पूछे जाते हैं और उसे लोगों की भेदती नजरों का सामना करना पड़ता है।साधारण पुलिस रिपोर्ट लिखवाने में भी मुश्किलों का सामना करना पड़ता है। अक्सर तो आफिर्सस , माता पिता को उसके भयावह भविष्य का भय दिखा कर रिपोर्ट ना लिखवाने की सलाह देते हैं कि इन सबके कारण बाद में उसका विवाह नहीं हो पायेगा इत्यादि।और इन सबके साथ ही विक्टिम को अपमानजनक शर्मनाक सवालों का सामना करना पड़ता हैजो उसे और आहत करते हैं।अमेरिका और अन्य पाश्चात्य देशों में रेप विक्टिम्स के लिये मनोवैज्ञानिक थिरेपी का सफलतापूर्वक इस्तेमाल किया जा रहा है जिसमें cognitive therapy और EMDR प्रमुख हैं।

दुर्घटना के बाद की इस मानसिक स्थिति को मनोवैज्ञानिक PTSD (पोस्ट ट्राुमेटिक स्ट्रेस डिसऑर्डर) कहते हैं।इसके प्रमुख लक्षण इस प्रकार हैं अनिद्रा, चौकन्नापन , तनावग्रस्त रहना, भयावह स्वप्न आना , बार बार उस दुर्घटना की याद आना, बिना कारण गुस्सा आना, उस दुर्घटना से सम्बन्धित किसी भी चीज से दूर रहने की कोशिश करना इत्यादि।

इलाज ना होने की स्थिति में ये लक्षण बहुत गंभीर रूप धारण कर लेते हैं और व्यक्ति के लिये रोजाना का जीवन जीना भी दूभर हो जाता है। पिछले दो दशकों में PTSD के इलाज के लिये EMDR (आई मूवमेंट डीसेंसिटाईजेशन एंड रीप्रासेसिंग) नामक साईकोथिरेपी का सफलतापूर्वक इस्तेमाल विदेशों में और अब भारत में भी किया जा रहा है। EMDR की शुरूआत अमेरिका में डा फ्रांसिन शेपिरो ने की और इसके आश्चर्यजनक रूप से सफल परिणाम सामने आये। युद्ध से लौट कर आये सैनिकों के साथ किये गये प्रयासों में अद्भुत सफलता मिली। बाद में इसका और विकास हुआ और अब ये ट्रामा से सम्बन्धित सारे लक्षणों के निदान के लिये प्रयुक्त होने वाली सर्वश्रेष्ठ पद्धतियों में से एक है।

यहाँ यह बताना उचित होगा कि ट्रामा बस एक बहुत बड़ी दुर्घटना ही नहीं बल्कि कई छोटी छोटी घटनायें भी होती हैं जो किसी के मन को बार बार एक ही जगह आहत करें और जिनके कारण उनके व्यक्तित्व में स्वयं के प्रति एक नकारात्मक भावना विकसित हो जाये। उदाहरण स्वरूप यदि किसी बच्चे ने बचपन में पिता या माँ के द्वारा बार बार हर कार्य पर आलोचना सुनी हो तो बड़ा होने पर भी कभी कभी ऐसा होता है कि स्कूल में किसी छोटे से कार्य में असफल होने पर जैसे कि फुटबाल टीम में चयन ना होने की दशा में स्वयं के लिये ये नकारात्मक धारणा विकसित हो जाती है के मैं असफल हूँ या मैं किसी लायक नहीं हूँ। बाद में और बड़ा होने पर नौकरी या प्रेम में भी उसे एक बार भी छोटी सी भी असफलता मिले तो

ये धारणा और जड पकड लेती है और वो निरंतर खुद के प्रति एक नकारात्मक सोच के कारण अवसाद के गहरे गर्त में गिरता चला जाता है। यहाँ आवश्यकता ये होती है कि उसको उसके सकारात्मक पहलू का भान कराया जाये और उसके सोचने के तरीके में परिवर्तन लाने की कोशिश की जाये।

मनोवैज्ञानिक व्यक्ति से उस नकारात्मक सोच के विषय में बात करते हैं उसके जीवन के प्रारंभिक अनुभवों के बारे में पूछ कर उसकी धारणा के मूल कारण को जानने की कोशिश करते हैं। तत्पश्चात उस स्मृति की प्रासेसिंग की जाती है। इसके परिणामस्वरूप वो तकलीफदेह याद मस्तिष्क में रहती तो है पर वो उतनी तकलीफदेह नहीं रहती और व्यक्ति अपने पिछले अनुभवों और नये सीखे रक्षात्मक तरीकों का उपयोग करते हुये एक नई सकारात्मक सोच विकसित करता है। मनोवैज्ञानिक के कुशल निर्देशन व मार्गदर्शन में ही वह उन स्मृतियों को पुनः याद करके नये परिपेक्ष्य में उन्हे देखना सीखता है और वो त्रासदायक अनुभव ही उसको अपने अन्दर छिपे हुये मुकाबला करने की क्षमता और अपनी अच्छी विशेषताओं का भान कराते हैं। स्मृति की प्रासेसिंग से तात्पर्य है कि EMDR में बाई लेटेरल स्टिम्युलेशन के द्वारा उसके विचारों को स्टिम्युलेट किया जाता है और मनोवैज्ञानिक उसे सही समय पर सही निर्देश दे कर उन विचारों को सही दिशा देते हैं। बाई लेटेरल स्टिम्युलेशन एक साधारण प्रक्रिया होती है जो मुख्यतः ट्रेड EMDR थिरेपिस्ट द्वारा श्रव्य (audio) दृश्य (visual) अथवा त्वचा पर स्पर्श (tactile) के रूप में दिया जाता है। यहाँ ये बताना उचित होगा के मानव मस्तिष्क में स्वयं से स्वस्थ होने की क्षमता होती है जैसे हमारा शरीर हलकी चोटों और खरोचों को खुद ठीक कर लेता है पर जब घाव गहरा हो तो दवाओं की मदद की जरूरत पडती है घाव भरने के लिये। उसी प्रकार मन भी छोटी मोटी चोटें स्वयं बर्दाश्त कर लेता है पर गहरे घाव भरने के लिये उचित मार्गदर्शन की जरूरत होती है जो EMDR थिरेपिस्ट बाई लेटेरल स्टिम्युलेशन के जरिये प्रस्तुत करता है।

भारत में EMDR INDIA नामक एसोसिएशन सन २००० से कार्यरत है। इसका मुख्य कार्य अधिक से अधिक मनोवैज्ञानिकों को ट्रेनिंग देना और जनसाधारण को यह सुविधा उपलब्ध कराना है। मुंबई, नई दिल्ली, चेन्नई, गोवा और वाराणसी में कई मनोवैज्ञानिक इस क्षेत्र में कार्यरत हैं। २६ जनवरी २००१ में भुज (गुजरात) में भूकंप के बाद EMDR INDIA एसोसिएशन ने अपने स्वयं के बलबूते पर ४० ट्रेड मनोवैज्ञानिकों के साथ वहाँ जा कर रीलीफ कार्य में योगदान दिया और बच्चों और बड़ों को मानसिक त्रासदी से निजात पाने में मदद की। इसी प्रकार चेन्नई में त्सुनामी के पश्चात भी एसोसिएशन ने रीलीफ

कार्य में योगदान दिया जिससे इन त्रासदीयों को झेल रहे लोग मुक्त जीवन बिता सकें। क्युंके गुजरा हुआ कल तो बदला नहीं जा सकता परंतु उसे देखने का तरीका बदल कर भविष्य जरूर बदला जा सकता है।

EMDR INDIA के सम्पर्क सूत्र :

www.emdrindia.org

EMDR INDIA

Samudra Seema 329

Dr Ambedkar Road

Bandra West, Maharashtra

ph: 022-26054658

contact@emdrindia.org