

# संज्ञानात्मक व्यवहार थेरेपी [Cognitive Behavioural Therapy] (सीबीटी) को समझना

जब चीजें भारी या उलझन भरी लगती हैं, तो स्वाभाविक है कि आप कुछ ऐसा चाहें जो आपको यह समझने में मदद करे कि आपके अंदर क्या चल रहा है। आपने संज्ञानात्मक व्यवहार थेरेपी (सीबीटी) के बारे में सुना होगा, लेकिन शायद आप यह नहीं जानते होंगे कि इसका वास्तव में क्या मतलब है - या यह कैसे मदद कर सकती है।

सीबीटी चिकित्सीय या जटिल लग सकती है, लेकिन मूलतः यह आपके विचारों, भावनाओं और कार्यों के बीच के पैटर्न को समझने और छोटे, प्रबंधनीय कदम उठाने का एक व्यावहारिक तरीका है, जो आपको स्थिर महसूस करने में मदद करता है।

सीबीटी के बारे में सरल, मानवीय तरीके से, बिना किसी शब्दजाल के, सीखने से आपको यह निर्णय लेने में मदद मिल सकती है कि यह आपके लिए सही है या नहीं।

## सीबीटी क्या है (और क्या नहीं है)

सीबीटी की शुरुआत एक सरल बात से होती है: **आपका मन आपकी रक्षा करने का प्रयास कर रहा है, तब भी जब ऐसा लगता है कि वह आपके विरुद्ध काम कर रहा है।**

जब आप तनावग्रस्त, चिंतित या उदास महसूस करते हैं, तो आपके विचार, भावनाएं और कार्य एक-दूसरे को प्रभावित करने लगते हैं, जिससे जीवन कठिन हो जाता है। सीबीटी आपको इन पैटर्नों पर ध्यान देने तथा अधिक दयालुता और अधिक विकल्प के साथ प्रतिक्रिया करने में मदद करती है।

सीबीटी दोषारोपण के बारे में नहीं है।

इसका मतलब यह नहीं है कि आप स्वयं को 'सकारात्मक सोचने' के लिए मजबूर करें।

यह इस बात को समझने के बारे में है कि आपके अंदर क्या हो रहा है और यह समय के साथ चीजों को बदलने के लिए कोमल, यथार्थवादी कदम सीखने के बारे में है।

## आपके विचार, भावनाएँ और कार्य किस प्रकार परस्पर क्रिया करते हैं

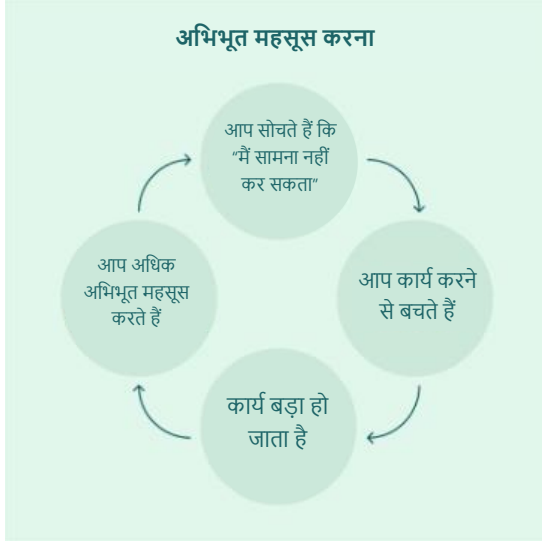
सीबीटी आपके अनुभव के तीन भागों पर गौर करता है:

- **आपके विचार** - वे बातें जो आपका मन आपसे कहता है, अक्सर स्वतः ही
- **आपकी भावनाएँ** - भावनाएँ और उनके साथ आने वाली शारीरिक संवेदनाएँ

## Mental Health Check In

- **आपके कार्य** - जब आप किसी विशेष प्रकार का अनुभव करते हैं तो आप क्या करते हैं (या करने से बचते हैं)।

ये भाग लगातार एक दूसरे को प्रभावित करते रहते हैं।



### उदाहरण: अभिभूत महसूस करना

कल्पना कीजिए कि आपके पास एक कार्य है जिसे पूरा करना आवश्यक है, लेकिन वह बहुत बड़ा लगता है।

आप अभिभूत होने की भावना को महसूस करते हैं। आपका मन कहता है, "मैं यह काम नहीं कर सकता", इसलिए आप कार्य को टाल देते हैं। कार्य बड़ा होता जाता है, तथा अभिभूत होने की भावना प्रबल होती जाती है। यह चक्र चलता रहता है।

सीबीटी आपको इस तरह के चक्रों को धीरे-धीरे बाधित करने में मदद करता है, ताकि आप अटकने का एहसास करने के बजाय छोटे कदम आगे बढ़ा सकें।

### सीबीटी का मतलब सकारात्मकता को थोपना नहीं है

एक आम डर यह है कि सीबीटी आपको 'खुशहाल विचार' सोचने पर मजबूर करने या आपकी भावनाओं को नजरअंदाज करने का प्रयास करता है। यह सच नहीं है।

सीबीटी का उद्देश्य अपने विचारों को भय के बजाय जिज्ञासा के साथ समझना है। इससे आपको यह समझने में मदद मिलती है कि विचार तथ्य नहीं हैं - वे अक्सर आदतें होती हैं जो आपके दिमाग ने तनाव के दौरान विकसित की हैं। आपको उनसे लड़ने की ज़रूरत नहीं है। आप उन्हें समझना सीखते हैं।

और जब आप अपने विचारों को समझ लेते हैं, तो आप अधिक दयालु और अधिक सहायक तरीके से प्रतिक्रिया दे सकते हैं।

## सीबीटी आपको बेहतर महसूस करने में कैसे मदद करता है

सीबीटी छोटे, व्यावहारिक कौशल सिखाता है जो आपकी निम्न प्रकार से मदद करते हैं:

- बचने के चक्र से बाहर निकालने में
- बोझ कम करने में
- आपके शरीर की तनाव प्रतिक्रिया को शांत करने में
- दौड़ते या घूमते विचारों को समझने और शांत करने में
- जो आपके लिए मायने रखता है उसकी ओर छोटे-छोटे कदम उठाने में
- अपने मन और कार्यों पर अधिक नियंत्रण महसूस करने में
- उन विचारों को धीरे से चुनौती देने में जो आपको बुरा महसूस कराते हैं।

ये परिवर्तन प्रायः प्रारम्भ में छोटे होते हैं, लेकिन ये एक-दूसरे पर आधारित होते हैं और गति पैदा करते हैं।

### सीबीटी के कार्यान्वयन के उदाहरण

#### कार्यों से बचना

जब आप उदास और थका हुआ महसूस करते हैं, तो साधारण चीजें भी बहुत कठिन लग सकती हैं। आप कार्यों से बचना शुरू कर सकते हैं, जिससे आप और भी अधिक अटके हुए महसूस कर सकते हैं। सीबीटी निम्न प्रकार से आपकी मदद कर सकता है:

- समझने में कि क्यों कम मनोदशा प्रेरणा को कठिन बना देती है
- शुरुआत के लिए एक छोटा सा कार्य चुनें
- ध्यान दें कि इसे करने के बाद आप कैसा महसूस करते हैं
- छोटे-छोटे कदमों से आत्मविश्वास बढ़ाएँ

यह अपने आप को आगे बढ़ाने के बारे में नहीं है - यह आपके मन और शरीर को अटके हुए महसूस करने से बाहर निकलने में मदद करने के बारे में है।

#### बहुत ज़्यादा सोचना

यदि आपका मन बार-बार चिंताओं में उलझा रहता है या स्थितियों को बार-बार दोहराता रहता है, तो सीबीटी आपकी मदद कर सकता है:

- ध्यान दें कि विचार चक्र कब शुरू होता है
- रुकें और इसे नाम दें: "यह मेरा मन है जो मुझे बचाने की कोशिश कर रहा है"
- ग्राउंडिंग तकनीकों का अभ्यास करें
- वर्तमान में किसी छोटी सी क्रिया पर ध्यान केंद्रित करें

- बाद में निर्दिष्ट 'चिंता समय' के दौरान चिंता पर वापस लौटें।

ये कदम आपके मन को कम अव्यवस्थित और अधिक प्रबंधनीय बनाने में मदद करते हैं।

## सीबीटी सबसे अच्छा तब काम करता है जब यह सुरक्षित और मानवीय लगता है

सबसे प्रभावी सीबीटी कठोर या अवैयक्तिक नहीं है।

सीबीटी ऐसा महसूस होता है:

- कोमल
- सहयोगात्मक
- आशावान
- उस स्तर पर गति जो आपको ठीक लगे
- अपने बारे में सीखना, आलोचना का शिकार न होना
- दयालुता पर आधारित।

आप हमेशा ड्राइवर की सीट पर रहते हैं। सीबीटी आपको बस रास्ता समझने में मदद करता है।

## सीबीटी किसकी मदद कर सकता है

सीबीटी उन लोगों के लिए मददगार हो सकता है जो निम्न अनुभव कर रहे हैं:

- तनाव
- व्याकुलता
- चिंता
- बहुत ज़्यादा सोचना
- उदास या सपाट महसूस करना
- प्रेरणाहीन
- थके हुए
- सामना करने में कठिनाई
- नींद की समस्याएँ।

कई लोगों को सी.बी.टी. मददगार लगती है, भले ही उन्हें अभी तक यह पता न हो कि वे क्या महसूस कर रहे हैं।

## सहायता के लिए आगे बढ़ना

यदि आप सीबीटी-शैली समर्थन का प्रयास करने में रुचि रखते हैं, तो आप यह कर सकते हैं:

- अपने जीपी (GP) से बात करें
- मार्गदर्शन के लिए मेडिकेयर मानसिक स्वास्थ्य फ़ोन लाइन पर कॉल करें
- मेडिकेयर मानसिक स्वास्थ्य केंद्र में जाएं।

आपको किसी बड़ी चीज के लिए प्रतिबद्ध होने की जरूरत नहीं है। यहां तक कि छोटे कदम भी आपको यह समझने में मदद कर सकते हैं कि सीबीटी आपके लिए सही है या नहीं।

यदि आप आत्महत्या का विचार कर रहे हैं, या खतरे में हैं, तो कृपया **000** पर कॉल करें या अपने निकटतम आपातकालीन विभाग में जाएं।

## आप अपने मन के साथ काम करना सीख सकते हैं, उसके विरुद्ध नहीं

सीबीटी का उद्देश्य यह बदलना नहीं है कि आप कौन हैं।

यह आपके विचारों, भावनाओं और कार्यों को समझने में आपकी सहायता करने के बारे में है, ताकि आप अपनी भलाई का समर्थन करने वाले तरीकों में प्रतिक्रिया दे सकें।

आप टूटे नहीं हैं। आप असफल नहीं हो रहे हैं। आपका मन आपकी रक्षा करने का प्रयास कर रहा है, तब भी जब वह आपको अनुपयोगी लगता है।

सौम्य मार्गदर्शन और छोटे-छोटे कदमों से आप अधिक स्थिर, स्पष्ट और अधिक नियंत्रण में महसूस करने के नए तरीके सीख सकते हैं।