

प्रकरण-५

जर तुम्ही मदतीसाठी येणात (उपचारपद्धती)

(If you are in need of help)

(Dr. R. G. Kamble)

प्रास्ताविक -

अपसामान्य वर्तनामध्ये सुधारणा घडवून आणण्यासाठी, व्यक्तीची समायोजन क्षमता वाढविण्यासाठी आणि एक सामान्य व्यक्ती म्हणून जगण्यास मदत करवासाठी विविध मानसोपचार पद्धती वापरल्या जातात. अशा काही मानसोपचारपद्धतीची माहिती आपण या प्रकरणात घेणार आहोत.

५.१ - मानसोपचार (Psychotherapy) -

मानसिक विकृतीने ग्रस्त व्यक्ती उपचारसाठी मानसोपचारकाळे का येत नसित याचा विचार केल्यास, मनोरूढी म्हणून लागणारा कलक आणि ध्यावा लागणारा दीर्घकालीन उपचार ही याची दोन मुख्य काणे आहेत. त्याचबरोबर काही जगांना उपचार परवडणारे नसतात तर काही जगांना उपचारासाठी मदत कूठ ध्यायची हेच महित नसते यामुळे खरेचजण मानसोपचार घेत नसित.

व्याख्या -

मानसोपचार म्हणजे एक मदत प्रक्रिया ज्यामध्ये प्रशिक्षित उपचारक विशिष्ट कृती करतो ज्यामुळे सल्लाग्रीच्या अभिवृत्तित व वर्तनामध्ये बदल होण्यास सुलभता होते.

सौम्य मानसिक व्यत्यय असणाऱ्या व्यक्तींसाठी जास्ती करून मानसोपचार वापरले जातात. त्रासदायक लक्षणांपासून सुरक्षा करून देण्यासाठी आणि व्यक्तिगत वृद्धिसाठी एक साधन म्हणून मानसोपचाराचा उपयोग होतो. सध्या ३०.२ टक्क्यां प्रौढ अमेरिकन विविध मानसिक समस्यांसाठी उपचार घेतात. जंघीर मानसिक समस्या असणाऱ्या व्यक्तींमध्ये पान्च पैकी फक्त एक व्यक्ती मनोविकारतसा कडून किंवा मानसशास्त्रशाकडून उपचार घेतानाची दिशेते. तसेच किमिली डॉक्टर, पाद्री, व सामाजिक कार्यकर्ते यांच्याकडून सुद्धा मानसोपचारासाठी मदत घेतली जाते.

त्यामुळे -

- 1) औषध घेण्याची शक्ती.
- 2) इतरांचे आपल्याबाबत नकारात्मक मत होणे शकते.
- 3) उपचाराची गरज न वारणे.
- 4) आरोग्य विस्थापने पुरेसा उपचार न मिळणे.
- 5) जेवणाने वाढतच जाणे.
- 6) उपचाराचा कायदा होणार नाही.
- 7) वेळ नाही.
- 8) मदतीसाठी कुठे जाय हे महिती नसणे.
- 9) उपचाराविना समस्या हाताळू शकतो असे वाटणे.
- 10) खर्च न पडणे.

इ. कारणामुळे सुद्धा व्यक्ती मानसोपचार घेणे शकते.

अ) मानसोपचाराबाबत प्रौढावस्थेतील लिंगभेद

(Gender difference in adulthood) -

राष्ट्रीय मानसिक आरोग्य संघटनेच्या (2012) महितीनुसार, पुरुषांच्या तुलनेत स्त्रिया मानसोपचारासाठी दुप्पट मदत घेतात. अमेरिकेमध्ये आणि इतर व्यक्तिवादी समाजामध्ये मानसशास्त्रीय उपचार घेणे म्हणजे कमजोरपणा मानले जाते. प्रत्येक समाजामध्ये स्त्री-पुरुषांकडून अपेक्षांबाबत भेद दिसून येतो. जसे, स्त्रियांमधील त्यांच्या भावना व्यक्त कराव्यात, न्युका मान्य कराव्यात व स्वतःची काळजी घेणे गरजेचे आहे असे मानले जाते. तर, पुरुषांमधील पुढील स्वतंत्र, खंबीर व मजबूत असावे, स्वतःच्या अडचणी स्वतः सोडवाव्यात अशी अपेक्षा असते. या अभिवृत्तीमुळेच स्त्रियांच्या तुलनेत पुरुष मानसोपचार घेणे शकतात आणि अशा-या मानसिक समस्यांचे अस्तित्वही नकारतात (मॅकेन्सी, जेकोस्की, व जॉक्स, 2006)

ब) मानसोपचाराबाबत सांस्कृतिक समस्या (Cultural issues)

मानसोपचाराबाबत सांस्कृतिक घटकांची भूमिका महत्त्वपूर्ण दिसते. मानसोपचारासाठी चिकित्सालयांमध्ये येण्याबाबत सांस्कृतिक उपसमूहांचा आणि व्यक्तींमधील भिन्नेचा खूप मोठा प्रभाव दिसतो. उपचारासाठी आलेल्या व्यक्ती उपचाराकस महिती कशा देतात व उपचारक त्यांचे विश्लेषण कसे करतात याबाबत सांस्कृतिक भेद दिसतो. उदा. उपचाराकस समोर स्वतःच्या भावना व्यक्त करणे व्यक्त न करता येणे आणि निष्क्रिय असणे, पाश्चिमात्य संस्कृतीमध्ये असा प्रकार मानले जाते. तर, आशियाई संस्कृतीमध्ये

मानसोपचार मानले जले (किम, लिअंग आठि ली, 2003).

तसेच, वतनी सर्वप्रथमच मानसोपचार घेते का? कोणत्या प्रकारची मदत घेते? त्याच्याकडे कोणती साधक कोशले आहेत? सामाजिक आधार कितपत आहे? मानसिक विकृतीचा कलक कितपत आहे इ. धरकावरही संस्कृतीचा परिणाम घेतो.

मानसोपचार देणाऱ्या उपचारांवरही सांस्कृतिक धरकांचा परिणाम घेतो, जेव्हा उपचारक व सल्लागी यांची सांस्कृतिक पार्श्वभूमी भिन्न (वंश, जात, धर्म, भाषा इ) असेते तेव्हा उपचार काची सल्लागीच्या समस्येविषयी चुकीची धारणा होऊ शकते व प्रभावी उपचारांमध्ये अडथळा येऊ शकतो. त्यामुळे उपचारांमध्ये सल्लागीच्या सांस्कृतिक पार्श्वभूमी विषयी संवेदनशील व आदर्शपूर्ण असेणे आवश्यक आहे (मोलसन, सेकस्टम, आठि होल्ड, 2009)

तथापि, सल्लागीकडून आपल्याच सांस्कृतिक पार्श्वभूमीच्या उपचारांची निवड केली जाते. याठिकाणी सांस्कृतिक पार्श्वभूमीचा आणि उपचारातील यशाचा कोणताही संबंध नाही. पण समान सांस्कृतिक पार्श्वभूमी असणाऱ्या उपचारक - सल्लागींमधील उपचारांचे यश वाढते. त्यामुळे, कॅथाल व स्मिथ (2011) यांच्या मते मानवांमध्ये जापर्यंत वंशीक, धार्मिक व जतीय दृष्टितता, भेदभाव, पुर्वग्रह - भेदभाव, तोपर्यंत यशस्वी मानसोपचारांसाठी समान सांस्कृतिक पार्श्वभूमीच्या उपचारक - सल्लागीच्या जोडीची आवश्यकता असेल.

क) स्वतःसाठी मानसोपचारांचे उपयोजन (Apply it to yourself)

स्वतःसाठी मानसोपचारांची मदत कोणाकडून व कुद्या घ्यायची हे तुम्ही ओळखले आहे का? तुम्ही जर शांतपाने समुपदेशन करून घेत असाल तर उत्तम मानसिक आरोग्यासाठी तपासणी केली आहे का? तुम्ही खुप अपसादग्रस्त आहात आणि खुप मद्यपान करताय तर उपचारांसाठी तुम्हें मित्र तुम्हाला प्रोत्साहित करतात का? स्वचीकता, सामाजिक कलक किंवा असुविहामुळे तुम्ही मानसोपचार घेणे टाळताय का? वरील गोष्टी तुम्ही करत असाल तर, कोणत्याही उपचार विषयक अशिक्षित्याचाचणी मधून तुम्हाला - अशिक्षित्यांचे मापन करा व योग्य वेळी उपचार घ्या. मला - मानसोपचारांची कितपत गरज आहे हे जाणून घेऊन योग्य वेळी स्वतःसाठी मानसोपचारांचे उपयोजन करा.

क. 2 - मर्मदृष्टी उपचारपध्दती (Marmadik thescopies)

भाषा - मानसशास्त्रीय समस्यांनी अस्त लावलींना मदत करवागती पशिक्षण हेतेलेली लावती म्हणे उपचारक.

पेनेक उपचारकाचा उपचारात्मक दृष्टिकोन शिष्य असतो जो सल्लागीसि उपचारकाचा निवड करवागहीन तक समरग असु शकते. शक्या, निविध प्रकारचा मानसोपचार पध्दती सल्लागीशिथि आलास्य आहेत. जामील काही समस्योननावर तर काही व्यक्तीगत वृध्दिवर किंवा भावजिक प्रतिक्रियांतर अर देतात. माप चिंता, अवसाद यासारख्या न राळता येणाच्या विकृतींचा लक्षणांगघुन सल्लागीची शुशका करणे हा एकमेव हेतु जा उपचार पध्दतीचा आहे. लसेच व-गाव उपचारपध्दती सल्लागीसि ताचे विचार, आवना व प्रेरणा समरुन घेवून समस्यानग्ध वतन व आंतरवैगवसीक जेतिसंबंध शुध्दारव्यास मदत करतात. जामील मर्मदृष्टी उपचारपध्दती विषगी जावून घेवू.

स्व - ज्ञान वृध्दिवगत करुन वर्तनागध्दये बदल घडवून आणणीच्या उपचारपध्दती म्हणे मर्मदृष्टी उपचारपध्दती.

अ) मनोविश्लेषण (Psychoanalysis)

मनोविश्लेषणाचे जनक डॉ. सिगमंड फ्रॉइड यांचा मने अबोध मनातील दडपलेल्या (दमित) संघर्षामुळे मानसशास्त्रीय समस्या उदभवतात. उदा. अबोध लैंगिक आणि आक्रमक इच्छा. जा प्रकारचे दमित आवेग प्रत्यक्षपणे व्यक्त न करना आलास अप्रत्यक्षरीत्या लक्षणांच्या स्वरुपात वर्तनावून प्रकट होतात. उदा. चिंता किंवा अवसाद.

अबोध संघर्षा विषगी अंतरमर्म विकसीत करुन व त्यावर् प्रभूत्व मिळवून त्यांना बोधावस्थेत आणणे, जिथे त्यांना प्रत्यक्ष हाताळता येईल आलाच मनोविश्लेषण असे म्हणतात (रुन, 2006)

• आवांतरणाचे महत्त्व (The importance of transference)

इयानांतर हा मनोविश्लेषण दृष्टिकोनाचा भाग आहे. स्वतःमधील सकारात्मक व नकारात्मक आवना आणि कल्पना (बाल्यावस्थेतील) उपचारकाच्या दिशेने इयानांतरित करव्याची व्यक्तीची अबोध प्रवृत्ती म्हणे इयानांतरण होय.

उपचारकागे अगदी तटस्थपणे व पारदूरीरुपणे सल्लागीमधील इयानांतर हेतुपुस्वर वाहविले पहिजे. जेपर्यंत सल्लागीच्या भूतकाळा तीस अबोध इच्छा वर्तमानात इयानांतरित होत नाहीत. उदा. एखादा पुखव सल्लागी स्त्री उपचारकामध्ये त्याच्या आईची

प्रतिभा पाहतो आणि त्याच्या आईशी संबंधित अशावाच्या त्याच्या
आवाजा. इच्छा आणि समजूती स्थानांतरित करतो. यानंतर —
उपचारात सल्लागारच्या स्थानांतरातून समोर आलेल्या समस्यांबाबत
सल्लागारिस मार्गदर्शन केले पाहिजे आणि त्याच्या भूतकाळाच्या त्याच्या
वर्तमानातील वेगळ्या परिणाम समजून घेण्यास मदत केली पाहिजे
(गेस्सगर, 2008).

• मनोविश्लेषणात वापरली जाणारी उपचार तंत्रे -
Techniques used in psychoanalysis

मनोविश्लेषणात वापरले जाणारे एक ऐतिहासिक तंत्र म्हणजे
मुक्त साहचर्य (Free association). यामध्ये सल्लागारिस —
आरागदधि व्युत्पन्न, दैनंदिन जीवनातील विचार विसरून आरामशीर
बसव्यास सांगितले जाते आणि मनामध्ये जे येईल ते व्यक्त —
करव्यास सांगितले जाते मग ते काही क्षुल्लक असो. बरेचदा
सल्लागारिस त्याच्या स्वप्नाविषयी बोलव्यास ही प्रवृत्त केले जाते.
ज्यामध्ये एक सुप्रशिक्षित प्रशिक्षक स्वप्न विश्लेषणाच्या माध्यमा
तून सल्लागारिसच्या समस्यांवर प्रकाश राखू शकतो. तसेच सल्लागारिस
जेव्हा एखाद्या वेदनादायी अनुभवाबाबत कचवचतो किंवा माझूष
दिसतो तेव्हा त्याला प्रतिकार (Resistance) असे म्हणले जाते.
(करीयर, 2008). उदा. एखादी महिला तिच्या पती विषयी मनेसंबंधी
बाबत नापसंती दर्शवते. यानून असाय मनातील चिंता प्रवण दारुणा
व्यक्ती कशी वाताळते हे दाखविले जाते. आजच्या बऱ्याच उपचारांमधील
उपचारासाठी प्रतिकार ही संकल्पना स्विकारल्याचे दिसते.

• मनोगतिक उपचारपद्धती (Psychodynamic therapy) -

पारंपरिक दृष्ट्या, मनोविश्लेषणामध्ये, आठवड्यातील तीन-पाच
दोघकाळीन मानसोपचार सत्रांचा समावेश होतो. बरेचदा लक्षनिके ही
चालतात. त्यामुळे आजच्या वेळेत हे ग्रुप खर्चीक आणि वेळखावू
ठरते. त्यामुळे पारंपरिक मानसोपचारामध्ये बरेच बदल करण्यात
आले ज्याला मनोगतिक उपचारपद्धती असे म्हणतात. अंतर्मनाच्या
माध्यमातून सल्लागारिसच्या मनातील असाय संघर्ष शोधून सोडविले
या एकमेव हेतू आधुनिक मनोगतिक उपचारांचा आहे. ज्ञातील
मनोविश्लेषणात्मक आणि मनोगतिक अशा दोन्ही उपचार पद्धती
मध्ये, सल्लागारिसच्या समस्यांचा उद्भव कोडून होताना आणि प्रभावा
बदलासाठी काय करणे आवश्यक आहे याचे स्वच्छीकरण करणे
सल्लागारिसचे हित आवाधीत राखव्याची शक्ती नसावदशि —

उपचारकाची आवृत्ती.

आधुनिक मनोगतिक उपचारामध्ये, आठवड्यातून एक किंवा दोन व संपूर्ण उपचारदरम्यान फक्त 20 ते 30 मानसोपचार सत्रांचा समावेश होतो. यामध्ये उपचारक सल्लागी समोर बसून अधिक सक्रिय भूमिका बजावतो. तसेच, मानसोपचार प्रयोग फक्त - अधोद्योतक व आक्रमक संघर्षावर भर न देता, बाल्यावस्थेत काळजीवाहू व्यक्तींशी असणारे नैतिकसंबंध, अस्थिरस्थितित जबाबदार मित्र व कुटुंबाशी असणारे नैतिकसंबंध यावरही उपचारक भर देतो. तथापी ज्या व्यक्ती विनमशील, स्व-परावर्तीत आणि आत्मनिश्चिंत आहेत अशांसाठी मनोगतिक उपचारपद्धती अधिक प्रभावी आहेत (बेनार आणि शहर, 2004).

ब) व्यक्तिकेंद्रित दृष्टिकोन (Person-centered approach)

मनोगतिक उपचार पद्धतीपेक्षा वेगळा दृष्टिकोन मानसोपचारा बाबत व्यक्तिकेंद्रित दृष्टिकोनाचे मांडला. उपचारा दरम्यान रुग्णाचे काय सांगितले याचे स्वछोकरण नंतर करत बसव्योपेक्षा उपचारकाचे सल्लागीगधील सूचनांना ओळखले पाहिजे. कारण शेवटी हा एक स्व-शोध प्रवास असून अतिमतः यामधून सल्लागीचे हितच साधले जाते. 1980 मध्ये काल रॉजर्स यांनी या उपचार पद्धतीचे रुग्ण-केंद्रित उपचार पद्धती पासून नाव बदलून व्यक्तिकेंद्रित उपचार पद्धती असे नाव दिले. पुर्वीचा उपचार पद्धतीतील सर्व तत्वांचे पुरेपूर उपयोजन या उपचार पद्धतीतही केले जाते. या उपचारपद्धती नुसार, रुग्णामध्ये उपचारात्मक बदल हाडवून आणण्यासाठी, उपचारकाचा सल्लागी प्रति प्रामाणिकपणा, स्वीकार, आणि समानभूती असणे गरजेचे आहे.

करिथर च्या सुस्तातिस अलिच्या उपचारात्मक अनुभवातून रॉजर्स यांनी हा दृष्टिकोन विकसित केला. ज्यामध्ये एक आई तिच्या मुलाच्या समस्येसाठी आली होती. पण मुलाने समस्येच्या मुलात असून आई मध्येच आहे हे तिचा प्रामाणिकपणे ऐकल्या नंतर रॉजर्सच्या लक्षात आले. त्यामुळे स्वतःचे मत तिच्यावर लादव्योपेक्षा तिचे मत ऐकून घेतल्यामुळे तिच्या मध्ये ही सुधारणा झाली व तिच्या मुलाच्या समस्येही दूर झाली. रुग्णाच्या संदर्भातूनच सल्लागीस समग्रतेने येणे, त्याचा आदर करणे व त्याला प्रतिक्रिया दिल्याने उपचारात्मक सुधारणा होते. कारण प्रत्येक व्यक्तीमध्ये स्वतःचा विकास साधण्याची स्व-क्षमता असते असे रॉजर्स म्हणतो.

• रॉजेरियन उपचार पध्दती (Rogerian therapy)

ही उपचारपध्दती तापशहा-या उपचारकांच्या मते, प्रत्येक व्यक्ती मध्ये स्वतःस समगून घेव्यासाठी आणि स्व-वर्तमान सतक करव्यासाठी प्रचंड स्त्रोत/मार्ग असतात. त्यामुळे योग्य वातावरणाची निर्मिती केल्यास उपचारात्मक बदलासाठी या स्त्रोतांच्या - पुढेपुर उपयोग करता येतो. रॉजर्स च्यामते **वृद्धिकारक उपचारात्मक वातावरणाची निर्मिती** करव्यासाठी तीन प्रकारची परिस्थिती असणे आवश्यक आहे. (डोव्होलसर, 2004). शर्त, उपचारक - सल्लागारी यांच्यातील नीतेसंबंधाशी संबंधीत आहेत.

1) प्रामाणिक व संवादी उपचारक -

उपचारक प्रामाणिक व असंवादी असणे गरजेचे आहे. लेंहाच सल्लागारिनी काय व्यक्त करणे आणि उपचारकांम काय अनुभवणे यामध्ये अनुसंगती येवू शकते.

2) स्विकार आणि काळजी घेवारी अशिक्षिती -

जेव्हा उपचारक स्विकारक आणि सल्लागारीची काळजी घेवारी असते तेव्हा उपचारात्मक बदल चांगला दिसून येतो. उपचारकांम सल्लागारीची विनाभर स्विकार केला पाहिजे तेव्हाच सल्लागारी जाईकेकेला आहे, चिडला आहे, धावरला आहे की प्रेमक आहे हे अनुभवता येवू शकते. यालाच **विनशत/विनाभर सकारात्मक स्विकार** असे म्हणतात.

3) समानुभूती -

सल्लागारी व उपचारकांम नीतेसंबंधाचे तिसरे वैशिष्ट्य म्हणजे समानुभूती. उपचारात्मक बदलासाठी, उपचारकांस सल्लागारीच्या भावना आणि त्याचा, जीवना विषयी असणारा व्यक्ती-गत अर्थाने ज्ञान घेणे आवश्यक आहे. आणि याच्याही पुढे सल्लागारीसाठी याचे प्रभाविपणे विश्लेषण उपचाराकांस करता आणि पाहिजे.

सल्लागारीच्या हितासाठी उपचारक व सल्लागारी यांच्यामध्ये असणारे उपचारात्मक नीतेसंबंध आणि प्रभावी उपचारात्मकीय **समानुभूती व विनशत सकारात्मक स्विकार** यांचे महत्त्व अंशो-घनातून स्पष्ट झाले आहे. शेवटी मनोगतिक उपचारपध्दती प्रमाणेच आत्मनिरीक्षित आणि स्व-परवर्तीत रुग्णांसाठी व्यक्तिगतित उपचार पध्दती प्रभावी ठरू शकते.

403 - बोधगिक आणि वार्तगिक उपचार पध्दती

Cognitive and behavioural therapy

अज, व्यक्तीचे कुसमायेजित वर्तन आणि दोषयुक्त विचारांमध्ये परिवर्तन करव्वासठी उपचारक वार्तगिक आणि बोधगिक उपचार पध्दतींचा वापर करत आहेत. अशा काही उपचार पध्दती जावून हेवू.

अ) वार्तगिक उपचार पध्दती (Behavioural therapy) -

सल्लागारच्या श्रुतकाळतील समस्यांचा जोध हेव्योपक्षा वर्तमानातील समस्यांवर वार्तगिक उपचार पध्दती भर देते. उदा. लखादत्रा व्यक्तीच्या बाल्यावस्थेतील समस्यांवर काम करव्योपक्षा वर्तमानातील समस्या जसे, मद्यपान, जेकरेशेवर न जाणे, पालकांशी विकीप्तपणे वागणे इ. समस्यांवर वर्तन उपचार पध्दती काम करते. विशेषतः, समस्याजन्म वर्तनास प्रबलन देणारे व चालना देणारे घटक शोधणे, समस्याजन्म वर्तन शोधून त्याला बदलणे, आणि इच्छित वर्तन घडवून आणव्वासठी समस्याजन्म घटकांमध्ये हस्तक्षेप करणे इ. गोष्टींचा समावेश वर्तन उपचारामध्ये होतो. या प्रक्रियेत उपचारक, सल्लागारसित्याच्या जीवन परिस्थितीशी इगिधक प्रभावितपणे जुळवून हेव्याच्या अनुषंगाने आवश्यक कौशल्ये व वर्तन विकसीत करव्वासठी मदत करतात. यातील काही तंत्रे पुढील प्रमाणे.

अ) प्रतीकात्मक प्रलोभन / परितोषिक (Token economy) -

छाट्याच्या बक्षिसाळारे (प्रतीकात्मक) चांगल्या वर्तनास परितोषिक देणे व नंतर मोठ्या परितोषिकाळारे ते बदलणे म्हणजे प्रतीकात्मक प्रलोभन (प्रतीकात्मक रूपी प्रलोभन देणे)

लखन, मुलांच्या वर्तनात सुधारणा करव्वासठी पालक व शिक्षकांळारे वापरले जाणारे एक प्रतीकात्मक प्रलोभन म्हणजे, स्टिकर चार्ट. याचा प्रभावि वापर करव्याच्या काही युक्त्या.

1) प्रत्यक्ष पैश्यांच्या ऐवजी मुलांना आवडतात ती खेळणी, आईस्क्रीम देणे किंवा आवडीच्या ठिकाणी घेवून जाणे.

2) वापरली जाणारी युक्त्या (निश्चय) मुलांना समजेल असे शोध, शोध व सरळ असावी

३) विशेष पारितोषिक मिळविण्यासाठी किती स्टिकर्स देणे आवश्यक होते हे ठरवा. उदा. आपला मुलगा इतर मुलांमध्ये मिळून - मिसळून खेळणे अपेक्षित असल्यास, सुश्रुतिग बाह्यांगी झोळीनंतर एक स्टिकर द्या. व असे २-४ स्टिकर्स मिळाल्यानंतर हेवे ते बंधीस मिळेल असे सांगा. समझान्थ वतनासाठी वा पध्दतीच्या वापर - करावा.

४) मुलां पासून असल्यास स्टिकर देणे थांबवू नका आणि एकदा दिलेले स्टिकर परत घेवू नका. स्टिकर मिळविण्यातील अपयश आपल्यासहि शिक्षा आहे हे मुलाला जाणवू द्या.

५) घरागमध्ये मुलांना दिलेली अशा ठिकाणी चार्ज लावा. मात्र शाळे मध्ये लावू नयेत अन्यथा हेकमेलांना चिडविणे, स्वघा, दादागिरी इ. गेल्या प्रकारात मुलांमध्ये वाढतील.

६) अपेक्षित बतन घडून आल्यानंतर हळूवारपणे मुलांना पारितोषिकां पासून पशवृत्त करा. त्यासाठी त्यांना थूप स्टिकर्स मिळवू द्या. हळूवारपणे ते शुध्दा विसरून जतना.

७) लक्षात हेवा अपेक्षित बदल घडून येण्यासाठी वेळ लागतो, त्यामुळे अचानकपणे पारितोषिक देणे बंद करू नका. अन्यथा नकोसे बतन पुन्हा घडून येते.

मुलांमध्ये चांगल्या गोष्टींची सुश्रुत करवल्यासहि तसे, दान दाखणे, झोळीला जाणे इ. साठी प्रतिक्रियात्मक प्रलोभन उपयुक्त ठरते. तसेच नकोसे बतन थांबविण्यासाठी देखील हे तन उपयुक्त ठरते उदा. माराभासी करणे, दादागिरी करणे, चिडविणे इ. हा उपचारपध्दती कोणत्याही वयात वापरता येते

८) पध्दतशीर अवेदनशीलता (Systematic desensitization)

पारितोषिकांच्या माध्यमातून बतनात बदल करवता येवता अतिदाय - क उद्दिष्टासाठी विसंगत प्रतिक्रिया देवून बतन सुधारण्यावर ही पध्दती अर देते.

अती उल्लेखक उद्दिष्टासाठी शिथिल, विसंगत प्रतिक्रिया देवून चिंता नियंत्रित करवतास शिकणे म्हणजे अवेदनशीलता या प्रकारच्या शिथिलीकरणातून व्यक्ती अतिदायक उद्दिष्टा - विषयी अवेदनशील बनते (वोल्फ, १९५३) जोसेफ वोल्फ यांनी

१९७३ मध्ये हे तंत्र विकसित केले. अती आणि दुश्चिन्हा रुग्णांसाठी हे तंत्र अधिक उपयुक्त ठरते. याकडून उपचारक मिळते ते उच्च अतिदायक उद्दीपकांची अधिप्रेरणा बनविते. शारीरिक प्रतिक्रिया अवस्थेत शिथिल राहण्याचे प्रशिक्षण सल्लागारसि दिले जाते. उदा. परिक्षेची अती असणाऱ्या विद्यार्थ्यांस कॅमेडर मधील परिक्षेची तारीख पाहण्या पासून प्रत्यक्ष परिक्षेच्या दिवसाची कल्पना करावयास सांगितले जाते. ज्यातून त्यांची परिक्षे विषयी अती हळूवारपणे साधारणतः १० शिथिलीकरण सत्रा नंतर कमी होते.

अ) आभासी वास्तव उपचार पध्दती (Virtual reality therapy)

प्रगत तंत्रज्ञानामुळे पध्दतशीर अवेदनशील तंत्र सुधारित स्वरूपात २१ व्या शतकात आपणा समोर आहे. अतिदायक उद्दीपकांची फक्त कल्पना करण्यापेक्षा प्रत्यक्षात त्यांच्याशी एक रूप होण्याची संधी या तंत्रामुळे सल्लागारसि मिळते.

त्रिमितीय चळवळीच्या आधारे विशीष्ट परिस्थितीमध्ये अतिदायक उद्दीपकाशी सल्लागारसि सुरु करणे म्हणजे आभासी वास्तव उपचार पध्दती होय.

उदा. उंच कठड्यावर उभे राहताना आपणा पैकी बरेचजण अस्वस्थता अनुभवतात. पण उंच जागेची दुश्चिन्हा असणाऱ्या व्यक्ती - हृदयविकाराची लक्षणे अनुभवतात. जसे, हातोल दुश्चणे, इवास होण्यात अडचण येणे इ. या प्रकारच्या दुश्चिन्हावर उपचार करण्यासाठी उपचारक सल्लागारसि त्रिमितीय आभासी विश्वांमध्ये घेवून जाते व जमिनी पासून वर घेवून जातो व वरून खाली जगाच्या अनुभव होव्यास सल्लागारसि शिकवतो. याचबरोबर इतर दुश्चिन्हांवरही आभासी वास्तव उपचार पध्दती उपयुक्त ठरते (रिझी व इतर, २०११)

ब) बोधनिक उपचार पध्दती (Cognitive therapies)

अशॉन चेक आणि अल्बर्ट एलिस यांनी ही उपचार पध्दती सांगितली. कुसमायोजित वर्तनातील एक निर्णायक घटक म्हणून दोषयुक्त बोधनिक प्रक्रियांवर ही उपचार पध्दती भर देते.

पारंपरिक हृदया, अवधान, संवेदन, विचार आणि अंगजुतरी इ. घटक स्वतंत्रपणे वर्तनावर प्रभाव राहताना असे मानले जाई. पण बोधनात्मक सैद्धांतिक असे गाननाम की, या घटकापेक्षा,

बाह्य परिस्थितीस व्यक्तीत्वोर दिग्ग्येनेल्या प्रतिक्रिया व व्यक्तीत्वोर परिस्थितीचे केल्या जाणाऱ्या स्थितीकरणानून व्यक्तीचे वर्तन आकार घेते (बेक, 1977). अगदी सोळा शब्दान आशासने शाळास, तसेदीच्या समाजुती, व्यक्तीचे जगाविषयीचे स्थितीकरण व दिग्ग्ये जाणाऱ्या प्रतिक्रियेवर प्रभाव राखते परिहायन. व्यक्तीमध्ये आत्मिक असामोहित कुसामोहित दिवते.

कुसामोहित वर्तन बदलून व्यक्तीचे विकारां शास्त्रीय असे विकार व्यक्तीमध्ये निर्माण करणे - व्यक्तीचे विकार बदलणे हा मुख्य हेतू बोधनिक उपचार पध्दती आहे. उदा. एखादा विद्यार्थी अभिमानाचे नापास झालो - म्हणून स्वतःला कोशती व आपण करी अपरिपुर्ण आहेत असा नकारात्मक स्व-विध्वंसक (पराधीन) विकार करतो. शास्त्रीय, तुला अभिमानात जरी कमी गुण मिळाले असले तरी तुला ह्यात विद्यार्थी चांगले गुण आहेत आणि ही मजत पहीली चाचणी आहे पुढे तू तुझे गुण सुधारू शकतोस अशा पध्दतीचे स्व-विध्वंसक विचारांना पराभूत करणाऱ्या बोधनिक उपचारक शिकवतो.

क) बोधनिक - वर्तनिक उपचार पध्दती

(Cognitive - Behavioral Therapy)

वर्तनिक आणि बोधनिक या उपचार पध्दतीची तत्वांदा समावेश या उपचार पध्दतीमध्ये होतो. त्यामुळे समाजानुच वर्तन बदलणे आणि कुसामोहित विचारांना बदलणे, अशा दोन्ही गोष्टीं तर ही उपचार पध्दती भर देते. उदा. तशीच उदाहरणागष्टीन, - अभिमान विद्यार्थीमध्ये नापास झालेल्या विद्यार्थी संदर्भात बोधनिक उपचार पध्दती कुसामोहित विचारांमध्ये बदल करण्यावर भर देईल उदा. ही पहीली चाचणी आहे, पुढील चाचणीत तू उत्तम गुण मिळवू शकतोस इ. पहा बोधनिक - वर्तनिक उपचार पध्दती कुसामोहित विचारांवरून वर्तनामध्येही बदल करण्यावर भर देईल. उदा. अभिमानाच्या शिक्षकांना जाऊन भेटणे व नापास होण्याचे नेमके कारण जाणून घेवून त्यावर काम करणे इ. चिंता आणि अवसादा सारख्या विकृती संदर्भात, बोधनिक - वर्तनिक उपचार पध्दतीमुळे रुग्णांच्या कायमिकतेमध्ये अल्प-कालीन व दीर्घकालीन बदल झाल्याचे ही दिशून दिले आहेत (मोथी, 2007)