मानसिक मंदता क्या है?

मानसिक मंदता एक विकास संबंधित मानसिक अवस्था है, जो की 02% तक लोगों में पाई जाती है!

मानसिक मंदता के क्या लक्षण हैं?

मानसिक मंदता से ग्रसित बच्चो कों निम्नलिखित लक्षण से पहचान सकते हैं ! जैसेः

- बच्चे का विकास अन्य बच्चों की तुलना में धीमी गति से हो रहा हो ! अर्थात देर से चलना, बैठना, बोलना शुरू करना, आदि,
- किसी भी कार्य व कुषलता को धीमी गति से सीख पाना, या बहुत अधिक समझाने पर ही समझ पाना,

- अपनी उम्र के अनुसार सामान्य कार्यो को (जैसे भोजन करना, बटन लगाना, कपड़े पहनना, समय देखना आदि) कुषलता से न कर पाना,
- भा"ाा का सही प्रयोग न कर पाना,

- पढ़ाई में पीछे रहना,
- अपनी उम्र के अन्य बच्चों के साथ न घुल–मिल पाना,
- अपनी उम्र से कम उम्र के बच्चे की तरह व्यवहार करना,
- दैनिक कार्यो के लिए दूसरो पर निर्भर रहना !

मानसिक मंदता किसे हो सकती है ?

मानसिक मंदता किसी भी वर्ग, धर्म, जाति, या लिंग के व्यक्ति को हो सकती है,

सामान्यतः इसके लक्षण बाल्यावस्था या 18 साल के पहले ही नजर आने लगते हैं !

मानसिक मंदता होने के क्या कारण हैं?

मानसिक मंदता होने के कई संभावित कारण हो सकते है, जैसे की

- गर्भ में बच्चे का विकास सही से न हो पाना,
- गर्भावस्था के दौरान माँ की अच्छी देखभाल न हो पाना, या माँ को काई तकलीफ़ होना,
- जन्म के समय बच्चे को सिर पर भारी चोट लगना,
- छोटी उम्र में सिर पर कोई गहरी चोट लगना,
- बच्चे को संतुलित पोषक आहार तथा सही वातावरण न मिलना,

- अनुवान्षिक कारण,
- मिर्गी, दौरे या तेज बुखार का होना, आदि !

यदि किसी को मानसिक मंदता हो तो क्या करें?

मानसिक मंदता एक आजीवन रहने वाली अवस्था है जिसके पूर्ण उपचार के लिए कोई दवा नही खोजी जा सकी है, अतः इसके इलाज के लिए यहाँ–वहाँ न भटकें व बिना समय गवांए इसके बारे मे जानकारी उपलब्ध करें,

- मनोवैज्ञानिक तथा मनोचिकित्सक का परामर्ष जरूर लें,
- बच्चे का बुद्वि परीक्षण (IQ) जरूर करा लें,
- बच्चे को उसकी जरूरत के अनुसार विशेष विद्यालय में प्रषिक्षण के लिए भेंजें,

माता–पिता बच्चे के लिए क्या कर सकते हैं?

यदि किसी बच्चे को मानसिक मंदता हो तो उसके विकास में माता–पिता बहुत योगदान दे सकते हैं! जैसे की :–

- बच्चे की कमजोरियों तथा खूबियों को पहचानें, तथा उसके अच्छे व्यवहारों को जरूर प्रोत्साहित करें,
- बच्चे को क्या अच्छा लगता है तथा किस चीज़ के लिए वह आपकी बात मान सकता है यह पहचानें तथा इसका प्रयोग बच्चे को नई कुषलातायें सिखाने में करें,

- बच्चे के कौन से ऐसे व्यवहार हैं जिनसे उसे या औंरों को परेषानी होती है!ऐसे व्यवहारों को रोकने के लिए बच्चे को विपरीत व्यवहार के लिए प्रोत्साहित करें तथा ग़लत व्यवहार करने पर उससे सही व्यवहार को कई बार करायें,
- किसी भी नई क्रिया को सिखाने के लिए उसे छोटे–छोटे भागों मे बॉट कर धीरे–धीरे सिखायें,
- बच्चे को मारें या पीटें नही क्योंकि बच्चे की असफलता का कारण लापरवाही नही उसकी असमर्थता है,

- बच्चे को एक साथ बहुत से निर्देष न दें, बल्कि भा"ाा को सरल करते हुए, छोटे–छोटे निर्देष ही दें,
- ध्यान दें, बच्चे की सीखने की क्षमता सीमित है इसलिए उसे वही कार्य सिखायें जो उसे भवि"य में आत्मनिर्भर होने में मदद करें,
- जितना हो सके खेल–खेल में सीखाने की

कोषिष करें,

- बच्चे को समाज में मिलने–जुलने का मौका दें,
- याद रखें बच्चे को जितना अधिक माता–पिता तथा घर के अन्य करीबी लोग सिखा सकते है उतना अधिक कोई भी और विषेषज्ञ नही कर सकता !

क्या सरकार ऐसे बच्चो के लिए कुछ करती है?

हाँ, मानसिक मंदता से ग्रसित बच्चों तथा उनके माता–पिता के लिए सरकार ने कई कानून व संस्थाएं बनाई है, जिनके अंतर्गत बच्चे को जिले के सदर अस्पताल से इस अवस्था का प्रमाण पत्र मिलता है

- इस प्रमाण पत्र को दिखाने पर रेल यात्रा में रियायत, प्रोत्साहन राषि, सरकारी नौकरियों में विषे"k प्रावधान, अभिभावकों को आयकर में छूट जैसी कई सुविधाएँ प्राप्त करने का अधिकार मिलता है,
- रा"ट्रीय न्यास द्वारा इन बच्चों के लिए कई कल्याणकारी योजनायें चलाई जा रही हैं, जिनकी विस्तृत जानकारी के लिए www.disabilityindia.org/trustact. से सम्पर्क करें,
- मानसिक मंदता वाले बच्चों के प्रषिक्षण के लिए बहुत सी सरकारी तथा निजी संस्थाएं भी चलायी जाती हैं,

- सरकार के द्वारा इन बच्चों के लिए अंतर्रा"ट्रीय स्तर पर विषे"k खेलों का आयोजन भी किया जाता है !

सी. आई. पी में मानसिक मंदता के लिए क्या सहायता उपलब्ध हैं?

- सी. आई. पी में मानसिक मंदता के लिए उनकी समपूर्ण जाँच (बुद्वि परीक्षण, कार्य–कुषलता परीक्षण, विकास परीक्षण, व्यवहारिक परीक्षण आदि) उपलब्ध हैं,

- यहाँ ऐसे बच्चों के परिजनों को इसकी अवस्था के बारे मे पूरी जानकारी तथा परामर्ष दिया जाता है,

- व्यक्ति के परिक्षण के लिए उसके परिजनों को जरूरत के अनुसार सलाह दी जाती है,
- जरूरत होने पर व्यक्ति को भर्ती करके कुछ समय के लिए उसे परिक्षण, व्यवहारिक उपचार,दवा, व सामुहिक उपचार भी दिया जाता है!

अधिक जानकारी के लिए सम्पर्क करें
वेब साइट www.cipranchi.nic.in
फोन करें : 1–800–3451849 (Toll free)
: 0651–2451116

डॉ अलका निज़ामी
इन्दु दुबे

मानसिक मंदता

जानकारी व उपयुक्त सलाह

केन्द्रीय मनष्चिकित्सा संस्थान
राँची–834006
झारखण्ड, भारत