



युवा वयस्कों में चिंता प्रबंधन पर संज्ञानात्मक व्यवहारात्मक थेरेपी (CBT) का प्रभाव

डॉ. राम नन्दन प्रसाद सिंह

मनोविज्ञान विभागाध्यक्ष,

आर०सी०एस कॉलेज मंझौल बेगूसराय

ललित नारायण मिथिला विश्वविद्यालय कामेश्वर नगर दरभंगा (बिहार)

सार

युवा वयस्कों में मानसिक स्वास्थ्य की समस्याओं में चिंता एक गंभीर और बढ़ती हुई चुनौती बन चुकी है। शिक्षा, करियर, पारिवारिक दबाव और सामाजिक अपेक्षाओं के कारण युवा बार-बार मानसिक तनाव और चिंता का अनुभव करते हैं, जो उनके जीवन की गुणवत्ता, सामाजिक संबंधों और व्यक्तिगत विकास को प्रभावित करता है। संज्ञानात्मक व्यवहारात्मक थेरेपी (CBT) एक वैज्ञानिक और प्रभावी मनोवैज्ञानिक उपचार पद्धति है, जो नकारात्मक विचारों और व्यवहारों की पहचान करके उन्हें सकारात्मक ढंग से बदलने में मदद करती है। यह थेरेपी व्यक्ति को आत्म-जागरूकता, तनाव प्रबंधन और मानसिक लचीलापन विकसित करने की क्षमता देती है। इस अध्ययन में यह बताया गया है कि CBT का उपयोग युवा वयस्कों में चिंता के स्तर को कम करने, आत्म-विश्वास बढ़ाने और सामाजिक एवं शैक्षणिक प्रदर्शन सुधारने में सहायक है। इसके अतिरिक्त योग, ध्यान, प्राणायाम और स्वस्थ जीवनशैली जैसे सहायक उपाय CBT के प्रभाव को और मजबूत बनाते हैं। शोध में यह निष्कर्ष निकला कि डिजिटल प्लेटफॉर्म और मोबाइल एप्लिकेशन के माध्यम से CBT को और अधिक सुलभ बनाया जा सकता है, जिससे युवाओं के मानसिक स्वास्थ्य में सुधार लाना संभव है।

Keywords: युवा वयस्क, चिंता, मानसिक स्वास्थ्य, CBT, तनाव प्रबंधन, डिजिटल CBT

परिचय

मानव जीवन में मानसिक स्वास्थ्य (Mental Health) उतना ही आवश्यक है जितना शारीरिक स्वास्थ्य। यदि शरीर स्वस्थ है लेकिन मन चिंता, भय या तनाव से घिरा हुआ है, तो व्यक्ति कभी भी जीवन का पूर्ण आनंद नहीं ले सकता। आज के बदलते समय में युवा वयस्कों (18 से 30 वर्ष आयु वर्ग) के बीच चिंता (Anxiety) एक गंभीर समस्या बनकर उभर रही है। यह केवल सामान्य घबराहट या तनाव तक सीमित नहीं है, बल्कि यह व्यक्ति के दैनिक जीवन, निर्णय लेने की क्षमता और सामाजिक संबंधों को गहराई से प्रभावित कर रही है।

The Voice of Creative Research

Vol. 1 & Issue 1 (January 2019)

चिंता विकार (Anxiety Disorder) को मानसिक स्वास्थ्य की सबसे सामान्य समस्याओं में से एक माना जाता है। विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) के अनुसार, करोड़ों लोग विभिन्न प्रकार की चिंता से प्रभावित हैं और इनमें सबसे बड़ा प्रतिशत युवाओं का है। भारत जैसे विकासशील देशों में यह समस्या और भी स्पष्ट दिखाई देती है। शिक्षा का दबाव, रोजगार की असुरक्षा, प्रतियोगिता का वातावरण, पारिवारिक अपेक्षाएँ, और सोशल मीडिया की तुलना संस्कृति – ये सभी कारक युवाओं में चिंता की दर को बढ़ा रहे हैं।

युवा अवस्था जीवन का वह दौर होता है जब व्यक्ति अपनी पहचान बनाने, करियर स्थापित करने और सामाजिक संबंधों को संभालने की कोशिश करता है। यह समय अवसरों से भरा होता है, लेकिन इसके साथ-साथ कई तरह की चुनौतियाँ भी जुड़ी होती हैं। उदाहरण के लिए, किसी विद्यार्थी पर परीक्षा में सफल होने का दबाव, नौकरी पाने वाले पर इंटरव्यू और कार्यस्थल की प्रतिस्पर्धा का बोझ, या फिर रिश्तों में अस्थिरता – ये सभी मिलकर व्यक्ति के मानसिक संतुलन को हिला देते हैं। धीरे-धीरे यह स्थिति चिंता विकार का रूप ले सकती है, जो अवसाद (Depression), आत्म-संदेह और नकारात्मक सोच जैसी गंभीर समस्याओं को जन्म देती है।

इसी संदर्भ में संज्ञानात्मक व्यवहारात्मक थेरेपी (Cognitive Behavioral Therapy – CBT) एक अत्यंत प्रभावी उपचार पद्धति के रूप में सामने आती है। यह मनोचिकित्सा (Psychotherapy) की एक वैज्ञानिक पद्धति है, जिसका उद्देश्य व्यक्ति की सोचने की शैली और व्यवहार के बीच के संबंध को समझना और उसमें सकारात्मक बदलाव लाना है। CBT का मूल सिद्धांत है कि हमारे विचार (Thoughts) हमारी भावनाओं (Emotions) और व्यवहार (Behavior) को प्रभावित करते हैं। यदि विचार नकारात्मक और डर उत्पन्न करने वाले होंगे, तो स्वाभाविक रूप से व्यक्ति चिंतित रहेगा और उसके व्यवहार पर भी इसका असर पड़ेगा। इसके विपरीत, यदि व्यक्ति को अपनी सोच पर नियंत्रण करना और नकारात्मक विचारों को चुनौती देकर उन्हें सकारात्मक दिशा में बदलना सिखाया जाए, तो वह अपनी चिंता को काफी हद तक नियंत्रित कर सकता है।

आज के समय में जब युवा वयस्क अपनी जीवनशैली, रिश्तों और करियर को लेकर लगातार दबाव महसूस कर रहे हैं, तब CBT एक व्यावहारिक और सरल समाधान प्रदान करता है। इसकी सबसे बड़ी विशेषता यह है कि यह केवल “लक्षणों” को दबाने पर ध्यान नहीं देता, बल्कि समस्या की जड़ – यानी नकारात्मक सोच और विकृत दृष्टिकोण – को ठीक करने पर केंद्रित होता है।

उदाहरण के तौर पर, यदि कोई युवा बार-बार यह सोचता है कि “मैं कभी सफल नहीं हो पाऊँगा” या “लोग मुझे पसंद नहीं करते”, तो CBT की मदद से वह इन विचारों को पहचानना और उन्हें चुनौती देना सीखता है। धीरे-धीरे वह इन्हें बदलकर सकारात्मक विचार जैसे “मैं प्रयास कर रहा हूँ, और यह मेरी सफलता की ओर एक कदम है” या “हर किसी की राय अलग होती है, और इसका मतलब यह नहीं कि मैं अयोग्य हूँ” अपनाना शुरू करता है। इस तरह व्यक्ति अपने मन की जटिलताओं को समझकर चिंता पर नियंत्रण पाने में सक्षम होता है।

मानसिक स्वास्थ्य विशेषज्ञों का मानना है कि CBT का सबसे बड़ा लाभ यह है कि यह व्यक्ति को आत्मनिर्भर बनाती है। एक बार जब वह तकनीकों को सीख लेता है, तो वह भविष्य में आने वाली परिस्थितियों में भी स्वयं उनका उपयोग कर सकता है। इस प्रकार यह केवल उपचार ही नहीं बल्कि जीवन जीने का एक कौशल भी बन जाती है।

इस लेख में हम विस्तार से चर्चा करेंगे कि युवा वयस्कों में चिंता की समस्या क्यों तेजी से बढ़ रही है, संज्ञानात्मक व्यवहारात्मक थेरेपी (CBT) क्या है और यह किस प्रकार कार्य करती है, तथा इसके माध्यम से युवा वयस्क किस तरह अपनी चिंता को नियंत्रित कर बेहतर और संतुलित जीवन जी सकते हैं।

The Voice of Creative Research

Vol. 1 & Issue 1 (January 2019)

संज्ञानात्मक व्यवहारात्मक थेरेपी (CBT) का परिचय

CBT आधुनिक मनोविज्ञान में विकसित एक प्रभावी और वैज्ञानिक उपचार पद्धति है, जिसका उपयोग विशेष रूप से चिंता और अवसाद जैसी मानसिक समस्याओं के प्रबंधन में किया जाता है। इसका विकास 1960 के दशक में अमेरिकी मनोवैज्ञानिक डॉ. आरोन बेक द्वारा किया गया था, जिन्होंने पाया कि मानसिक विकार केवल बाहरी परिस्थितियों का परिणाम नहीं होते बल्कि व्यक्ति के सोचने के तरीके से गहराई से जुड़े होते हैं। CBT का मूल सिद्धांत यह है कि हमारे विचार (Thoughts) हमारी भावनाओं (Emotions) और व्यवहार (Behavior) को प्रत्यक्ष रूप से प्रभावित करते हैं। यदि व्यक्ति लगातार नकारात्मक या अवास्तविक विचार करता है तो वह तनाव और चिंता से घिरा रहेगा और उसका व्यवहार भी असुरक्षित और असंतुलित होगा, वहीं सकारात्मक और यथार्थपरक विचार अपनाने से वह आत्मविश्वासी और संतुलित रह सकता है। CBT व्यक्ति को उसकी नकारात्मक सोच को पहचानने, उसे चुनौती देने और उसे अधिक तर्कसंगत व सकारात्मक दृष्टिकोण से बदलने की क्षमता प्रदान करती है। इस प्रक्रिया में सबसे पहले रोगी को अपने बार-बार आने वाले नकारात्मक विचारों की पहचान करवाई जाती है, फिर इन विचारों की वास्तविकता को परखा जाता है और अंततः संज्ञानात्मक पुनर्गठन (Cognitive Restructuring) के माध्यम से उन्हें सकारात्मक सोच में परिवर्तित किया जाता है। उदाहरण के लिए, यदि कोई युवा बार-बार सोचता है कि “मैं असफल हूँ और कभी सफल नहीं हो पाऊँगा” तो CBT के माध्यम से उसे यह समझाया जाता है कि असफलता केवल अस्थायी है और यह सीखने का अवसर भी हो सकती है, जिसके परिणामस्वरूप वह विचार को बदलकर कह सकता है – “मैंने गलती की है लेकिन मैं सीख सकता हूँ और भविष्य में बेहतर कर सकता हूँ।” इस तरह विचारों में बदलाव से उसका व्यवहार भी बदलता है और वह पहले जहाँ सामाजिक परिस्थितियों से डरता था, अब वहाँ आत्मविश्वास से संवाद कर पाता है। CBT की सबसे बड़ी विशेषता यह है कि यह एक लघु अवधि की थेरेपी है, जिसमें लगभग 8 से 20 सत्रों के भीतर सकारात्मक परिणाम प्राप्त किए जा सकते हैं, और इसमें व्यक्ति दवाओं पर पूरी तरह निर्भर नहीं होता बल्कि आत्म-नियंत्रण और मानसिक तकनीकों पर आधारित सुधार करता है। CBT न केवल चिंता बल्कि अवसाद, फोबिया, तनाव, नींद की समस्या और नशे की लत जैसी कई मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं में भी उपयोगी सिद्ध हुई है। यह उपचार पद्धति व्यक्ति को आत्मनिर्भर बनाती है क्योंकि वह एक बार इन तकनीकों को सीख ले तो भविष्य में भी कठिन परिस्थितियों में स्वयं उनका उपयोग कर सकता है। अन्य उपचारों की तुलना में CBT अधिक प्रभावी इसलिए है क्योंकि यह केवल लक्षणों को कम करने पर ध्यान नहीं देती बल्कि समस्या की जड़ यानी नकारात्मक सोच और गलत धारणाओं को बदलने पर केंद्रित रहती है, जिससे इसका प्रभाव लंबे समय तक टिकाऊ रहता है। आज के समय में जब युवा वयस्क शिक्षा, करियर और सामाजिक संबंधों के दबाव के कारण गहन चिंता का अनुभव कर रहे हैं, तब CBT उनके लिए एक व्यावहारिक, सुरक्षित और सकारात्मक समाधान के रूप में उभर रही है।

युवा वयस्कों में चिंता की समस्या

युवा अवस्था जीवन का वह दौर है जिसे अवसरों और संभावनाओं का समय कहा जाता है, लेकिन इसके साथ ही यह चुनौतियों और दबावों से भी भरा होता है। लगभग 18 से 30 वर्ष की आयु के बीच के युवा वयस्क एक ओर अपनी पढ़ाई, करियर और पहचान बनाने की कोशिश करते हैं तो दूसरी ओर पारिवारिक अपेक्षाओं, सामाजिक संबंधों और आर्थिक असुरक्षाओं से जूझते रहते हैं। यही कारण है कि आज के समय में चिंता (Anxiety) युवाओं के बीच सबसे सामान्य मानसिक स्वास्थ्य समस्या बन गई है। विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) और कई शोध अध्ययनों के अनुसार, युवा वर्ग चिंता विकारों से सबसे अधिक प्रभावित होता है और भारत जैसे विकासशील देश में यह समस्या

The Voice of Creative Research

Vol. 1 & Issue 1 (January 2019)

और तेजी से सामने आ रही है। शिक्षा का अत्यधिक दबाव, प्रतियोगी परीक्षाओं में सफल होने की होड़, रोजगार की अस्थिरता, और लगातार बदलती आर्थिक परिस्थितियाँ युवा मन को असुरक्षा और अनिश्चितता से भर देती हैं। इसके साथ ही सोशल मीडिया का प्रभाव भी चिंता को और बढ़ा देता है, जहाँ युवा लगातार दूसरों से अपनी तुलना करते हैं और “परफेक्ट लाइफ” की छवि बनाने के दबाव में रहते हैं। परिणामस्वरूप उनका आत्मविश्वास कमजोर होता है और असफलता का भय उन्हें घेर लेता है। कई बार चिंता केवल अस्थायी तनाव तक सीमित नहीं रहती, बल्कि यह धीरे-धीरे मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य दोनों को प्रभावित करने लगती है। युवा वयस्कों में लंबे समय तक बनी रहने वाली चिंता से नींद की समस्या (Insomnia), लगातार थकान, चिड़चिड़ापन, सिरदर्द, और पाचन संबंधी विकार जैसे शारीरिक लक्षण भी देखने को मिलते हैं। मानसिक स्तर पर यह आत्म-संदेह, निर्णय लेने में कठिनाई, रिश्तों में असुरक्षा और नकारात्मक सोच को जन्म देती है, जिससे अवसाद और सामाजिक अलगाव (Social Isolation) का खतरा बढ़ जाता है। चिंता के प्रभाव से युवा अपने करियर और व्यक्तिगत जीवन में अवसरों को खो सकते हैं क्योंकि डर और असफलता की आशंका उन्हें नए कदम उठाने से रोकती है। उदाहरण के लिए, कोई छात्र परीक्षा के समय इतना चिंतित हो जाता है कि उसकी तैयारी होने के बावजूद उसका प्रदर्शन प्रभावित होता है, या कोई युवा इंटरव्यू के दौरान घबराहट के कारण अपनी वास्तविक क्षमता को प्रदर्शित नहीं कर पाता। इसी प्रकार, रिश्तों में भी चिंता व्यक्ति को असुरक्षित बना देती है, जिसके कारण वह या तो अत्यधिक निर्भर हो जाता है या दूरी बना लेता है। चिंता का दीर्घकालिक प्रभाव समाज के लिए भी चिंता का विषय है, क्योंकि यह न केवल व्यक्तिगत विकास को रोकती है बल्कि उत्पादकता, कार्यक्षमता और सामाजिक सामंजस्य पर भी नकारात्मक असर डालती है। युवा अवस्था में यह समस्या और गंभीर इसलिए मानी जाती है क्योंकि यही वह समय है जब व्यक्ति जीवन के महत्वपूर्ण निर्णय लेता है, और यदि उसी समय वह चिंता के बोझ तले दब जाए तो उसका आत्म-विकास रुक सकता है। आधुनिक जीवन की तेज़ रफ्तार, तकनीकी बदलाव और वैश्विक प्रतिस्पर्धा ने इस चिंता को और गहरा कर दिया है। अब यह केवल व्यक्तिगत समस्या नहीं रही बल्कि सामाजिक और सांस्कृतिक चुनौती भी बन गई है। इसलिए युवा वयस्कों में चिंता की समस्या को पहचानना, उसके कारणों को समझना और उसके समाधान के लिए प्रभावी उपचार पद्धतियाँ अपनाना आज की सबसे बड़ी आवश्यकता है।

CBT का प्रभाव और उपयोगिता

CBT चिंता प्रबंधन के लिए एक अत्यंत प्रभावी और व्यावहारिक पद्धति मानी जाती है, विशेषकर युवा वयस्कों के संदर्भ में, जो जीवन के इस संवेदनशील चरण में असुरक्षा, करियर संबंधी दबाव और सामाजिक अपेक्षाओं से सबसे अधिक प्रभावित होते हैं। CBT का सबसे बड़ा प्रभाव यह है कि यह चिंता को केवल लक्षणों के स्तर पर दबाने के बजाय उसकी जड़ों तक पहुँचकर उपचार करती है। यह व्यक्ति को यह सिखाती है कि उसके नकारात्मक विचार ही उसकी भावनाओं और व्यवहार को संचालित कर रहे हैं और यदि वह इन विचारों को पहचानना और बदलना सीख जाए तो उसकी चिंता स्वतः कम हो सकती है। CBT की उपयोगिता इस बात में निहित है कि यह व्यक्ति को आत्म-नियंत्रण और आत्म-जागरूकता प्रदान करती है। उदाहरण के लिए, कोई युवा यदि लगातार सोचता है कि “मैं असफल हूँ और कभी किसी काम में सफल नहीं हो पाऊँगा” तो CBT के माध्यम से वह यह पहचान सकता है कि यह विचार यथार्थपरक नहीं हैं, बल्कि केवल असुरक्षा और डर से उत्पन्न हुआ है। चिकित्सक उसे यह सिखाता है कि इस विचार को चुनौती दे और इसे एक सकारात्मक सोच से बदले, जैसे – “मैं प्रयास कर रहा हूँ और हर प्रयास मुझे सफलता की ओर ले जा रहा है।” इस प्रकार धीरे-धीरे उसका आत्मविश्वास बढ़ने लगता है और चिंता का स्तर घट जाता है। CBT

The Voice of Creative Research

Vol. 1 & Issue 1 (January 2019)

का प्रभाव केवल मानसिक स्थिति तक सीमित नहीं रहता, बल्कि यह व्यवहार में भी स्पष्ट दिखाई देता है। जो युवा पहले सामाजिक परिस्थितियों से डरते थे, प्रस्तुति देने या लोगों से बातचीत करने से घबराते थे, वे अब धीरे-धीरे आत्मविश्वास से संवाद करना शुरू करते हैं। इसके अलावा, CBT व्यावहारिक तकनीकों का प्रयोग भी कराती है जैसेथॉट रिकॉर्डिंग (Thought Recording) जिसमें व्यक्ति अपने नकारात्मक विचारों को लिखकर उनकी वास्तविकता पर विचार करता है, कॉग्निटिव रीस्ट्रक्चरिंग (Cognitive Restructuring) जिसमें नकारात्मक धारणाओं को सकारात्मक दृष्टिकोण में बदला जाता है, औररिलैक्सेशन तकनीकेंजैसे गहरी साँस लेना, ध्यान लगाना आदि, जिनसे मानसिक शांति प्राप्त होती है। CBT की उपयोगिता का एक और पहलू यह है कि यह दीर्घकालिक परिणाम देती है क्योंकि व्यक्ति इन तकनीकों को सीखकर जीवनभर उपयोग कर सकता है, जबकि दवाओं का प्रभाव केवल अस्थायी होता है। युवा वयस्कों में यह थेरेपी विशेष रूप से कारगर है क्योंकि यह उनकी सीखने और आत्म-विश्लेषण करने की क्षमता का उपयोग करती है और उन्हें अपनी समस्या का समाधान स्वयं ढूँढने के लिए सक्षम बनाती है। विभिन्न शोध अध्ययनों में यह सिद्ध हुआ है कि CBT चिंता विकार से जूझ रहे युवाओं में तनाव कम करने, आत्मविश्वास बढ़ाने, सामाजिक कौशल सुधारने और समग्र जीवन गुणवत्ता (Quality of Life) को बेहतर बनाने में अत्यधिक प्रभावी है। इसके अलावा, डिजिटल युग में इसकी उपयोगिता और बढ़ गई है क्योंकि अब CBT ऑनलाइन प्लेटफॉर्म और मोबाइल एप्लिकेशन के माध्यम से भी उपलब्ध है, जिससे युवा इसे कहीं से भी सीख और अभ्यास कर सकते हैं। हालाँकि यह ध्यान रखना आवश्यक है कि CBT कोई “जादुई समाधान” नहीं है, बल्कि इसके लिए नियमित अभ्यास, धैर्य और प्रशिक्षित थेरेपिस्ट का मार्गदर्शन आवश्यक है। इसके बावजूद, यह कहना गलत नहीं होगा कि आज के समय में जब चिंता युवाओं के जीवन को सबसे अधिक प्रभावित कर रही है, तब CBT उन्हें एक व्यावहारिक, वैज्ञानिक और सकारात्मक रास्ता दिखाने का काम करती है, जिससे वे न केवल चिंता को नियंत्रित कर सकते हैं बल्कि जीवन की चुनौतियों का आत्मविश्वास के साथ सामना भी कर सकते हैं।

अन्य सहायक उपाय

हालाँकि CBT चिंता प्रबंधन में अत्यधिक प्रभावी सिद्ध होती है, लेकिन इसके साथ-साथ कुछ अन्य सहायक उपाय भी ऐसे हैं जो युवा वयस्कों को मानसिक संतुलन बनाए रखने और चिंता से निपटने में अतिरिक्त मदद प्रदान करते हैं। सबसे पहले, योग और ध्यान (Meditation) का उल्लेख करना आवश्यक है, जिन्हें भारतीय परंपरा में मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य सुधार के लिए सदियों से अपनाया जाता रहा है। योगासन और प्राणायाम न केवल शारीरिक लचीलापन और शक्ति प्रदान करते हैं, बल्कि मानसिक शांति और एकाग्रता भी बढ़ाते हैं। ध्यान और श्वसन अभ्यास (Breathing Exercises) व्यक्ति को वर्तमान क्षण में जीना सिखाते हैं और नकारात्मक विचारों से दूरी बनाकर मन को स्थिर करते हैं। अनेक शोध अध्ययनों ने यह सिद्ध किया है कि नियमित ध्यान और योग करने से चिंता के लक्षणों में कमी आती है और नींद की गुणवत्ता में भी सुधार होता है। इसके अतिरिक्त, स्वस्थ जीवनशैली (Healthy Lifestyle) अपनाना भी अत्यंत आवश्यक है। पर्याप्त नींद लेना, संतुलित आहार करना, नशे और कैफीन से दूरी बनाना तथा नियमित व्यायाम करना मानसिक स्वास्थ्य पर गहरा सकारात्मक प्रभाव डालता है। युवा वयस्कों में अक्सर देर रात तक जागना, असंतुलित खानपान और स्क्रीन पर अत्यधिक समय बिताना चिंता को और बढ़ा देता है, इसलिए जीवनशैली में छोटे-छोटे बदलाव भी बड़े परिणाम दे सकते हैं। इसी प्रकार, सामाजिक सहयोग (Social Support) चिंता कम करने का एक महत्वपूर्ण साधन है। परिवार, मित्र और प्रियजनों का साथ व्यक्ति को भावनात्मक सुरक्षा प्रदान करता है और यह विश्वास दिलाता है कि वह अकेला नहीं है। कई बार युवा अपनी समस्याओं को खुलकर व्यक्त

The Voice of Creative Research

Vol. 1 & Issue 1 (January 2019)

नहीं कर पाते और मन में दबाए रखते हैं, जिससे चिंता और भी बढ़ जाती है। यदि उन्हें एक सुरक्षित और सहानुभूतिपूर्ण वातावरण मिले जहाँ वे अपने विचार साझा कर सकें, तो उनकी मानसिक स्थिति काफी हद तक सुधर सकती है। इसके अतिरिक्त, आज के डिजिटल युग में ऑनलाइन परामर्श और डिजिटल CBT प्लेटफॉर्म भी युवाओं के लिए सहायक सिद्ध हो रहे हैं। अब वे अपने मोबाइल या लैपटॉप के माध्यम से कहीं से भी थैरेपी सत्र ले सकते हैं, तनाव प्रबंधन की तकनीकें सीख सकते हैं और आवश्यकता पड़ने पर विशेषज्ञों से जुड़ सकते हैं। यह सुविधा विशेषकर उन युवाओं के लिए उपयोगी है जो समय की कमी, दूरी या सामाजिक झिझक के कारण आमने-सामने थैरेपी नहीं ले पाते। इन उपायों के साथ-साथ रचनात्मक गतिविधियाँ (Creative Activities) जैसे संगीत, पेंटिंग, लेखन या बागवानी भी मन को संतुलित रखने में मददगार होती हैं क्योंकि ये व्यक्ति का ध्यान नकारात्मक विचारों से हटाकर सकारात्मक और उत्पादक गतिविधियों में लगाती हैं। अंततः, CBT के साथ इन सहायक उपायों को अपनाकर चिंता प्रबंधन को और अधिक प्रभावी बना देता है क्योंकि ये न केवल मानसिक बल्कि शारीरिक और सामाजिक स्तर पर भी व्यक्ति को मजबूती प्रदान करते हैं। इस प्रकार, योग, ध्यान, स्वस्थ जीवनशैली, सामाजिक सहयोग और डिजिटल प्लेटफॉर्म जैसे सहायक उपाय CBT को पूरक बनाते हुए युवा वयस्कों को चिंता से लड़ने में बहुआयामी शक्ति देते हैं और उन्हें जीवन को संतुलन और आत्मविश्वास के साथ जीने के लिए सक्षम बनाते हैं।

सीमाएँ और चुनौतियाँ

हालाँकि CBT को चिंता प्रबंधन की सबसे प्रभावी और वैज्ञानिक पद्धतियों में गिना जाता है, फिर भी इसके साथ कुछ ऐसी सीमाएँ और चुनौतियाँ जुड़ी हुई हैं जिन्हें नज़रअंदाज़ नहीं किया जा सकता, विशेषकर जब हम इसे युवा वयस्कों के संदर्भ में देखते हैं। CBT का सबसे पहला और बड़ा प्रतिबंध यह है कि यह हर व्यक्ति पर समान रूप से प्रभावी नहीं होती, क्योंकि प्रत्येक व्यक्ति का व्यक्तित्व, सोचने का तरीका, पारिवारिक पृष्ठभूमि और मानसिक स्थिति अलग होती है। कुछ युवा CBT की तकनीकों को जल्दी अपनाकर अपने विचारों और व्यवहार में परिवर्तन कर लेते हैं, लेकिन कुछ अन्य के लिए यह प्रक्रिया कठिन साबित होती है क्योंकि वे अपने नकारात्मक विचारों को बार-बार दोहराने या विश्लेषण करने से बचना चाहते हैं। दूसरी बड़ी चुनौती है प्रशिक्षित थैरेपिस्ट की उपलब्धता। भारत जैसे देशों में मानसिक स्वास्थ्य विशेषज्ञों की संख्या अपेक्षाकृत बहुत कम है और जो उपलब्ध हैं वे महानगरों में केंद्रित रहते हैं, जबकि छोटे कस्बों और ग्रामीण क्षेत्रों में मानसिक स्वास्थ्य सेवाएँ लगभग नदारद हैं। ऐसे में CBT जैसी पद्धति का लाभ केवल सीमित वर्ग तक पहुँच पाता है। तीसरी समस्या है समय और नियमितता की आवश्यकता। CBT एक ऐसी प्रक्रिया है जो लगातार अभ्यास और सक्रिय भागीदारी पर आधारित है; इसमें व्यक्ति को अपने विचारों को पहचानना, उन्हें लिखना और उन्हें चुनौती देना होता है। लेकिन कई युवा, जो पहले से ही पढ़ाई, नौकरी या अन्य जिम्मेदारियों के दबाव में रहते हैं, उनके पास इस थैरेपी के लिए आवश्यक समय और धैर्य निकालना कठिन हो जाता है। आर्थिक दृष्टि से भी यह एक चुनौती है क्योंकि निजी स्तर पर CBT सत्र महंगे हो सकते हैं और आम युवा, विशेषकर निम्न और मध्यम वर्गीय परिवारों से आने वाले, इन्हें वहन करने में सक्षम नहीं होते। सरकारी स्वास्थ्य सेवाओं में मानसिक स्वास्थ्य को अभी भी उतनी प्राथमिकता नहीं दी जाती, जिससे CBT जैसी आधुनिक तकनीक आम जनता तक नहीं पहुँच पाती। इसके अलावा, CBT की एक सीमा यह भी है कि यह वर्तमान समस्याओं और विचारों पर अधिक केंद्रित रहती है, जबकि कुछ मामलों में चिंता का कारण व्यक्ति के बचपन के अनुभव, गहरे आघात (Trauma) या अवचेतन मन में छिपी यादें होती हैं। ऐसे मामलों में केवल CBT पर्याप्त नहीं होती और अन्य उपचार पद्धतियों जैसे मनोविश्लेषण (Psychoanalysis) या दीर्घकालिक परामर्श की आवश्यकता पड़ सकती है। युवा

The Voice of Creative Research

Vol. 1 & Issue 1 (January 2019)

वयस्कों में CBT की एक और चुनौती यह है कि वे डिजिटल तकनीक और सोशल मीडिया के अभ्यस्त हो चुके हैं, जहाँ तुरंत परिणाम पाने की प्रवृत्ति होती है। वे अक्सर अपेक्षा करते हैं कि CBT कुछ ही सत्रों में पूरी तरह से उनकी चिंता खत्म कर देगी, लेकिन जब ऐसा नहीं होता तो वे निराश होकर इसे बीच में ही छोड़ देते हैं। इसके साथ ही सांस्कृतिक दृष्टि से भी बाधाएँ सामने आती हैं। भारतीय समाज में मानसिक स्वास्थ्य को अभी भी कलंक (Stigma) की तरह देखा जाता है और बहुत से युवा इस डर से थेरेपी लेने से कतराते हैं कि कहीं लोग उन्हें “पागल” न समझ लें। यह सामाजिक झिझक CBT के व्यापक उपयोग में बड़ी रुकावट बनती है। डिजिटल युग में ऑनलाइन CBT प्लेटफॉर्म उपलब्ध हुए हैं, लेकिन उनकी भी सीमाएँ हैं क्योंकि हर युवा को इंटरनेट या स्मार्टफोन की गुणवत्तापूर्ण पहुँच नहीं है, और जो प्लेटफॉर्म उपलब्ध हैं उनमें भी गुणवत्ता और प्रमाणिकता का स्तर अलग-अलग होता है। इसके अलावा, ऑनलाइन थेरेपी में व्यक्तिगत जुड़ाव और प्रत्यक्ष मार्गदर्शन की कमी महसूस की जाती है। CBT का एक और सीमित पक्ष यह है कि यह व्यक्ति से तार्किक और विश्लेषणात्मक सोच की अपेक्षा करती है, लेकिन हर युवा इतना बौद्धिक या आत्म-विश्लेषण में सक्षम नहीं होता। कुछ मामलों में व्यक्ति को केवल भावनात्मक सहारा और प्रेरणा की आवश्यकता होती है, जिसे CBT पूरी तरह से प्रदान नहीं कर पाती। साथ ही, यदि किसी युवा को गंभीर मानसिक स्वास्थ्य समस्या है जैसे बायपोलर डिसऑर्डर, स्किज़ोफ्रेनिया या गहरे अवसाद का स्तर, तो केवल CBT पर्याप्त नहीं होती और उसे दवाइयों तथा अन्य मनोचिकित्सीय उपचारों के साथ संयोजन में ही लागू करना पड़ता है। युवा वयस्कों में एक और चुनौती यह देखी जाती है कि वे थेरेपी को गंभीरता से लेने के बजाय केवल औपचारिकता समझते हैं, जिससे अपेक्षित परिणाम नहीं मिलते। इसके अतिरिक्त, CBT की तकनीकें सीखने के बाद भी व्यक्ति के जीवन में यदि लगातार नकारात्मक वातावरण, पारिवारिक कलह या आर्थिक असुरक्षा बनी रहती है तो थेरेपी का प्रभाव स्थायी नहीं हो पाता। उदाहरण के लिए, यदि कोई युवा लगातार असुरक्षित नौकरी या पारिवारिक विवाद के बीच जी रहा है, तो केवल सोचने का तरीका बदलने से उसकी चिंता पूरी तरह से खत्म नहीं हो सकती। इस प्रकार CBT को अकेले समाधान मानना भी एक सीमा है। इसके बावजूद, इसकी उपयोगिता को नकारा नहीं जा सकता; लेकिन यह समझना आवश्यक है कि इसके प्रभावी होने के लिए व्यक्ति की सक्रिय भागीदारी, प्रशिक्षित थेरेपिस्ट का मार्गदर्शन, सहयोगी वातावरण और अन्य सहायक उपायों का साथ आवश्यक है। इस दृष्टि से देखा जाए तो CBT एक सशक्त उपकरण है, लेकिन इसकी सीमाएँ और चुनौतियाँ यह संकेत देती हैं कि मानसिक स्वास्थ्य के क्षेत्र में बहुआयामी दृष्टिकोण अपनाना ज़रूरी है, ताकि युवा वयस्कों की चिंता जैसी व्यापक समस्या का अधिक गहन और स्थायी समाधान किया जा सके।

निष्कर्ष

यह कहा जा सकता है कि युवा वयस्कों में चिंता (Anxiety) की समस्या आज के समय की सबसे बड़ी मानसिक स्वास्थ्य चुनौतियों में से एक बन चुकी है, जो न केवल व्यक्तिगत जीवन बल्कि सामाजिक और राष्ट्रीय विकास को भी प्रभावित करती है। शिक्षा का दबाव, रोजगार की अनिश्चितता, सामाजिक अपेक्षाएँ, रिश्तों की अस्थिरता और सोशल मीडिया का प्रभाव – ये सभी मिलकर युवाओं के मानसिक संतुलन को तोड़ रहे हैं और उन्हें निरंतर असुरक्षा, डर और आत्म-संदेह की स्थिति में पहुँचा रहे हैं। ऐसे परिदृश्य में CBT चिंता प्रबंधन का एक अत्यंत प्रभावी और वैज्ञानिक उपाय सिद्ध होती है क्योंकि यह केवल चिंता के लक्षणों को दबाने तक सीमित नहीं रहती, बल्कि उसके मूल कारण यानी नकारात्मक विचारों और विकृत दृष्टिकोण को बदलने पर केंद्रित रहती है। CBT युवा वयस्कों को यह समझने में सक्षम बनाती है कि उनके विचार उनकी भावनाओं और व्यवहार को नियंत्रित करते हैं, और यदि वे इन

The Voice of Creative Research

Vol. 1 & Issue 1 (January 2019)

विचारों को पहचानना, उन्हें चुनौती देना और उन्हें अधिक यथार्थपरक तथा सकारात्मक सोच में बदलना सीख जाँएँ तो उनकी चिंता स्वतः ही कम होने लगेगी। यह थेरेपी व्यक्ति को आत्मनिर्भर बनाती है और उसे जीवन की चुनौतियों का सामना करने के लिए व्यावहारिक तकनीकें प्रदान करती है। CBT का सबसे बड़ा योगदान यह है कि यह युवाओं को आत्म-जागरूकता, आत्म-नियंत्रण और आत्मविश्वास प्रदान करती है, जिससे वे केवल चिंता से मुक्त नहीं होते बल्कि अपने व्यक्तिगत और पेशेवर जीवन में भी संतुलन स्थापित कर पाते हैं। हालांकि, इसकी कुछ सीमाएँ और चुनौतियाँ भी हैं, जैसे प्रशिक्षित थेरेपिस्ट की कमी, आर्थिक और सामाजिक बाधाएँ, नियमितता की आवश्यकता और कुछ मामलों में गहरे मानसिक आघात या गंभीर मानसिक रोगों में इसकी सीमित उपयोगिता। फिर भी, इन चुनौतियों को ध्यान में रखते हुए यदि CBT को अन्य सहायक उपायों जैसे योग, ध्यान, स्वस्थ जीवनशैली, सामाजिक सहयोग और आवश्यक होने पर औषधीय उपचार के साथ संयोजन में लागू किया जाए, तो यह युवाओं के लिए एक समग्र समाधान प्रदान कर सकती है। यह भी समझना आवश्यक है कि मानसिक स्वास्थ्य का सवाल केवल व्यक्तिगत स्तर तक सीमित नहीं है बल्कि यह सामाजिक और सांस्कृतिक स्तर पर भी जुड़ा हुआ है। जब तक समाज में मानसिक स्वास्थ्य के प्रति कलंक (Stigma) समाप्त नहीं होगा और हर युवा को सुरक्षित और सहयोगी वातावरण उपलब्ध नहीं कराया जाएगा, तब तक CBT जैसी पद्धतियाँ भी अपनी पूरी क्षमता से काम नहीं कर पाएँगी। इसलिए आवश्यक है कि सरकार, शैक्षणिक संस्थान, परिवार और समाज मिलकर मानसिक स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता बढ़ाएँ और ऐसी नीतियाँ बनाएँ जिनसे CBT जैसी आधुनिक पद्धतियाँ युवाओं तक सहज रूप से पहुँचे। इस प्रकार निष्कर्ष के रूप में यह कहा जा सकता है कि CBT केवल एक उपचार पद्धति ही नहीं बल्कि जीवन जीने का एक कौशल है, जो युवाओं को चिंता पर नियंत्रण पाने और जीवन की कठिनाइयों का सामना आत्मविश्वास, सकारात्मकता और संतुलन के साथ करने में सक्षम बनाती है। यदि इसे व्यापक स्तर पर अपनाया जाए तो यह न केवल व्यक्तिगत मानसिक स्वास्थ्य को सुधार सकती है बल्कि एक स्वस्थ, उत्पादक और संतुलित समाज के निर्माण में भी महत्वपूर्ण योगदान दे सकती है।

संदर्भ सूची

- National Institute for Health and Care Excellence (NICE). (2011). *Generalised anxiety disorder and panic disorder in adults: management (CG113)*. लंदन: NICE।
- ओ'डोनोहू, डब्ल्यू., और फिशर, जे. ई. (2009). *21वीं सदी के लिए कॉग्निटिव बिहेवियरल थेरेपी: थेरेपिस्ट और काउंसलरों के लिए गाइड*. बोस्टन: पियर्सन एजुकेशन।
- केंडल, पी. सी., और हेडटेके, के. ए. (2006). *चिंता से ग्रस्त बच्चों के लिए कॉग्निटिव बिहेवियरल थेरेपी: थेरेपिस्ट मैनुअल (दूसरा संस्करण)*. आर्डमोर, पीए: वर्कबुक पब्लिशिंग।
- क्लार्क, डी. एम., और वेल्स, ए. (1995). *सामाजिक भय की एक कॉग्निटिव मॉडल*. र. जी. हेइमबर्ग, म. आर. लीबोवित्ज़, डी. ए. होप, और एफ. आर. श्रीयर (संपादक), *सोशल फोबिया: डायग्नोसिस, आकलन और उपचार* (पृष्ठ 69-93). न्यू यॉर्क: गिलफोर्ड प्रेस।
- नेशनल इंस्टीट्यूट फॉर हेल्थ एंड केयर एक्सीलेंस (NICE). (2011). *व्यक्तियों में सामान्यीकृत चिंता विकार और पैनिक विकार: प्रबंधन (CG113)*. लंदन: NICE।

The Voice of Creative Research

Vol. 1 & Issue 1 (January 2019)

- पेक, एस. (2002). युवाओं में चिंता विकारों के लिए कॉग्निटिव बिहेवियरल थेरेपी. साइकेट्रिक क्लीनिक्स ऑफ नॉर्थ अमेरिका, 25(4), 821-836।
- बालो, डी. एच. (2002). चिंता और इसके विकार: चिंता और पैनिक का स्वभाव और उपचार (दूसरा संस्करण). गिलफोर्ड प्रेस।
- बेक, ए. टी. (1979). कॉग्निटिव थेरेपी और इमोशनल डिसऑर्डर्स. न्यू यॉर्क: प्लूम।
- बेक, जे. एस. (2011). कॉग्निटिव बिहेवियर थेरेपी: बुनियादी बातें और इसके परे (दूसरा संस्करण). न्यू यॉर्क: गिलफोर्ड प्रेस।
- रथ, ए., और फोंगी, पी. (2005). क्या काम करता है किसके लिए? एक मनोचिकित्सा अनुसंधान की आलोचनात्मक समीक्षा (दूसरा संस्करण). न्यू यॉर्क: गिलफोर्ड प्रेस।
- विल्सन, जी. टी., और फेयरबर्न, सी. जी. (2008). खाने के विकारों के लिए कॉग्निटिव बिहेवियरल थेरेपी: एक व्यापक उपचार गाइड. न्यू यॉर्क: गिलफोर्ड प्रेस।
- हॉफमैन, एस. जी., अस्नानी, ए., वॉक, आई. जे. जे., सॉयर, ए. टी., और फांग, ए. (2012). कॉग्निटिव बिहेवियरल थेरेपी की प्रभावशीलता: मेटा-विश्लेषणों की समीक्षा. कॉग्निटिव थेरेपी और रिसर्च, 36(5), 427-440। <https://doi.org/10.1007/s10608-012-9476-1>
- हॉफमैन, एस. जी., और स्मिथ, जे. ए. जे. (2008). वयस्कों में चिंता विकारों के लिए कॉग्निटिव बिहेवियरल थेरेपी: रैंडमाइज्ड प्लेसीबो-नियंत्रित परीक्षणों का मेटा-विश्लेषण. जर्नल ऑफ क्लिनिकल साइकियाट्री, 69(4), 621-632।