P: ISSN NO.: 2321-290X RNI : UPBIL/2013/55327 VOL-5* ISSUE-10* June- 2018
E: ISSN NO.: 2349-980X **Shrinkhla Ek Shodhparak Vaicharik Patrika**

मानसिक निशक्त बच्चो के उपचार में संगीत चिकित्सा की भूमिका

चित्रा श्रीवास्तव
शोध छात्रा,
संगीत विभाग,
सरोजिनी नायडू गर्वमेन्ट
गर्ल्स कालेज, भोपाल

सारांश

इतिहास साक्षी है कि संगीत व चिकित्सा का संबंध अत्यंत पुराना है बहुत समय पहले ही मनुष्य ने संगीत के चिकित्सकीय गुणों के बारें में जानकारी प्राप्त कर ली थी। संगीत वैज्ञानिकों ने मानसिक तनाव ग्रसित काल में रूचिकर संगीत धारा का रसपान किया तो अनुभव तनाव मुक्त हुआ। इसके लिए ध्यान स्थायित्व, एकाग्रता एवं शांत वातावरण में मधुर संगीत स्वर गूंजना आवश्यक है। संगीत सुनते ही क्रोध, पीड़ा, कष्ट, तनाव, अवसाद आदि कुछ क्षणों को विलुप्त हो जाते हैं और मन शांत हो आनंदित हो उठता है।

यदि उक्त प्रतिक्रियाओं पर संगीत प्रभावी हो सकता है तो मानसिक रूप से विकलांग रोगियों पर प्रभाव सकारात्मक हो सकता है। मेरा शोध पत्र मानसिक रूप से विकलांग बच्चों का संगीत चिकित्सा द्वारा उनकी समस्याओं और पीड़ाओं का उपचार कर उनमें सुधार करना है।

मुख्य शब्द : संगीत, संगीत चिकित्सा, संगीत के साथ चिकित्सा, मानसिक विकलांगता।

प्रस्तावना

संगीत द्वारा चिकित्सा करने का इतिहास काफी प्राचीन है वर्तमान में यह बहुत लाभ देने वाली चिकित्सा है। संगीत मनुष्य के जीवन में उसी तरह उपयोगी व लाभकारी है जैसे शरीर के लिए भोजन, वस्त्र, साफ–सफाई, योगा (व्यायाम) आदि। कहने का तात्पर्य है कि मानव के शरीर को स्वस्थ, चुस्त व खुशहाल रखने के लिए संगीत अतिउपयोगी है। संगीत मात्र मनोरंजन ही नहीं वरन् मानसिक तनाव एवं अनिद्रा आदि से उत्पन्न होने वाली कितनी बीमारियों व रोगों को भी समाप्त करता है इस तरह से संगीत एक औषधि के रूप में कार्य करता है।

स्वास्थ्य के क्षेत्र में संगीत चिकित्सा एक बढ़ती हुई सकारात्मक परिणाम देने वाली चिकित्सा पद्धति है। जो लोग संगीत चिकित्सा समझते हैं जानते हैं उन्होंने संगीत का उपयोग किया है उनका मानना है कि मानसिक रोगियों, आत्मकेन्द्रित बच्चो के उपचार के लिए आज जो बड़े–बड़े दर्द प्रबन्धन (Pain Management) होते हैं उन्हे संगीत चिकित्सा से जोड़ा जाए। आज कल कई अस्पताल भी इस संगीत चिकित्सा पद्धति को अपने कई वार्डो में जोड़ने की कोशिश कर रहे हैं। यह एक बहुत बड़ा आंदोलन है। संगीत चिकित्सा मानसिक व शारीरिक रोगियों की मांसपेशियों में तनाव कम करने व दर्द कम करने के लिए बहुत लाभकारी सिद्ध हुआ है और जो आत्मकेन्द्रित (Autistic) रोगी बच्चे हैं। उनके मस्तिष्क को शांत करने व उनके मन को एकाग्र कर ध्यान केंद्रित कर मस्तिष्क को सुचारू रूप से चलाने में मददगार साबित हुआ है।

संगीत चिकित्सा मुख्य रूप से जो मानसिक रूप से विकलांग बच्चे हैं उन पर अधिक व जल्द प्रभाव डालती है। आत्मकेन्द्रित रोगी बच्चों पर संगीत चिकित्सा अत्यन्त प्रभावशाली है। आत्मकेन्द्रित एक मानसिक रोग होता है। आत्मकेन्द्रित रोगियों में उनके रोग लक्षण बचपन से ही नज़र आने लगते हैं ऐसे बच्चों का विकास बहुत ही धीरे–धीरे एवं अन्य बच्चों की अपेक्षा असामान्य होता है। या ये भी कह सकते है कि ये बच्चे अन्य बच्चों से अलग होते हैं। जैसे सामान्य बच्चे खेलते कूदते हैं अपनी मां को देख किसी करीबी को देख खुश होते हैं, पास जाने की कोशिश करते हैं, मां के दूर जाने पर रोते हैं। परंतु आत्मकेन्द्रित रोगी बच्चे ऐसा कुछ भी नहीं करते। ना मां से लगाव ना दूर जाने पर परेशान होते। वे अपनी दुनिया में ही खोए रहते हैं जैसे खिलौनों को खेलने की बजाए उन्हे चाटते व सूंघते हैं। दीवार को देखते हुए दीवार से बातें करते रहना। सामान्य बच्चे तरह–तरह की आवाजें सुन के खुश होते हैं परंतु आत्मकेन्द्रित बच्चे को खिलौनों से, किसी वस्तु से कोई मोह नहीं रहता। ऐसे

बच्चे कई बार बेहरे से प्रतीत होते हैं। आवाजों पर ध्यान नही देते। जहाँ तक कि उसमें भाषा ज्ञान की वृद्धि भी बहुत धीरे–धीरे होती है। आत्मकेन्द्रित बच्चे बोलने के कुछ समय बाद ही अचानक से बोलना बंद कर देते हैं और अजीब–अजीब सी आवाजें निकालते हैं। घुर्राते हैं। ये बच्चे कभी भी नज़रें नही मिलाते। अपनी धुन में लगे रहते हैं। एक ही कार्य में वस्तु में उलझे रहते हैं। अजीब–अजीब क्रियाओं को बार–बार दोहरातें हैं। जैसे आगे–पीछे बैठे–बैठे हिलना, हाथ को बार–बार एक जैसा हिलाते रहना, तिरछा देखना, दीवार की ओर चुपचाप खड़े हो जाना, फिर दीवार से ही बातें करते रहना। ऐसे बच्चे किसी भी तकलीफ़ के प्रति कोई प्रतिक्रिया नहीं करते ना कभी किसी चीज़ से चोट लगने पर या उससे किसी भी प्रकार की कोई बचाव की कोशिश करते हैं। आत्मकेन्द्रित बच्चे की ये ख़ासियत और है कि ऐसे बच्चे या तो बहुत चंचल होंगे या बहुत ही सुस्त। ये बच्चे स्वयं में ही किसी प्रकार का बदलाव बर्दाश्त नहीं कर पाते। वे जो कार्य करते हैं उसे अपने नियमानुसार या अपनी मर्जी का ही करना पसंद करते हैं। इन बच्चों का विकास बहुत ही धीरे–धीरे सामान्य बच्चों से पीछे होता है। इसके लक्षण (आत्मकेन्द्रित के) जब बच्चे में दिखाई देते हैं जब बच्चा 18 महीने या 2 साल का होने पर भी बात न करे ना कोई ज्यादा प्रतिक्रिया करे। तब माता–पिता को बच्चे के Delayed Development की जानकारी प्राप्त होती है। आत्मकेन्द्रित बच्चे में हम संगीत चिकित्सा के द्वारा कुछ सुधार ला सकते हैं उसकी दिनचर्या बदल सकते हैं परंतु पूरी तरह ठीक नहीं कर सकते।

संगीत चिकित्सा से हम आत्मकेन्द्रित बच्चे का मन एकाग्र कर शांत कर सकते हैं। उसका ध्यान केन्द्रित करने की क्षमता में सुधार कर सकतें हैं संगीत को चिकित्सा रूप में नियमित प्रयोग से आत्मकेन्द्रित बच्चे की याद्दाश्त में सुधार, व्यवहार में सुधार, समझने में, बोलने में, संचार कौशल सभी में धीरे–धीरे सुधार लाए जा सकते हैं। इसी के साथ रोगी बच्चे के भोजन, अनिद्रा की समस्या, आवेगपूर्ण व्यवहार व दौरे आदि की समस्याएँ भी कम कर उसमें सुधार लाया जा सकता हैं। संगीत के चिकित्सा रूपी प्रभाव से रोगी बच्चे के क्रियाकलापों में भी काफी सुधार लाए जा सकते हैं। संगीत चिकित्सा से रोगी आराम व शांति का अनुभव करता है।

अध्ययन अवधि

इस हेतु मैनें एक 'A'नाम के Autistic (आत्मकेन्द्रित) बच्चे को जो कि 5 साल का है उसके बारे में व उसकी सभी समस्याओं, कठिनाईयों व रोग के बारे में जानकारी प्राप्त कर उसे सितम्बर 2017 से अप्रैल 2018 तक पूरे 8 महीने उस रोगी बच्चे को एक विशेष संगीत तैयार कर संगीत चिकित्सा दी।

मुख्य पाठ

समस्या

A नाम के आत्मकेन्द्रित बच्चे में बहुत सी समस्याएँ पाई गईं। जैसे–उसका आवेगपूर्ण व्यवहार, किसी से बातचीत ना कर पाना, बोलने में बहुत कठिनाई, समझने में कठिनाई, सीखने में, संचार में कठिनाई व समस्या एवं कमी, बुद्धि का विकास बहुत धीरे–धीरे होना, स्मृति (याद्दाश्त) का कमजोर होना, एकाग्रता की व ध्यानकेन्द्रित करने की कमी, दौरे पड़ने की व शांत झटकों के आने की समस्या। इसके अतिरिक्त रोगी बच्चे में भोजन, दैनिक कार्य, अनिद्रा, विभिन्न क्रियाकलापों को करने में कठिनाई आदि समस्याएँ पाई गईं।

अध्ययन का उद्देश्य

रोगी बच्चे को संगीत चिकित्सा द्वारा हम इस समस्याओं व कठिनाईयों में परिवर्तन कर नि.लि. सुधार करेंगे। जैसे–एकाग्रता में सुधार, ध्यान केन्द्रित करने में सुधार, रोगी बच्चे के व्यवहार में सुधार, याद्दाश्त (स्मृति) में सुधार, क्रियाकलापों में व दौरे पड़ने की समस्या एवं शांत झटकों में (Silent Seizure) में काफी सुधार किया जा सकता है उसकी (रोगी बच्चे की) रचनात्मक सोच व विचारों को बाहर लाया जा सकता है। इसके अतिरिक्त रोगी बच्चे को संगीत चिकित्सा द्वारा शांत करने व आराम पहुंचाने में मदद की जा सकती है और बच्चे का धीरे–धीरे सामाजिक कौशल बढाया जा सकता है एवं सकारात्मकता की भावना लाई जा सकती है।

साहित्य की समीक्षा

1. ऑटिज़्म वाले बच्चों के लिए संगीत चिकित्सा Reschke- Hernandez AE. के द्वारा लिखे गये पेपर का उद्देश्य है कि संगीत चिकित्सा अनुसंधान (Research) और ऑटिज़्म से पीड़ित बच्चों के उपचार के इतिहास की व्यवस्थित समीक्षा प्रदान करना। इसमें ऑटिज़्म निदान का इतिहास, सन् 1940–2009 तक ऑटिज़्म वाले बच्चों के साथ संगीत चिकित्सा अभ्यास की समीक्षा शक्तियों व सीमाओं की समीक्षा शामिल है।[1]
2. 19वी. शताब्दी में अमेरिका के संगीत चिकित्सा के इतिहास को ना तो पूरी तरह जांचा गया ना ही कोई दस्तावेजीकरण किया गया। जबकि 20वी. शताब्दी के अभ्यासों पर लोगों की संगीत के चिकित्सा रूप में प्रयोग करने में रूचि पैदा की गई। इसका अध्ययन 1804 और 1899 के बीच लिखे गये चिकित्सा पत्रिकाओं और शोध प्रबन्धों में स्थित प्राथमिक सबूतों पर आधारित था।[2]
3. अंग्रेजी भाषा में प्रकाशित संगीत चिकित्सा पत्रिका लेखों का इतिहास– इसमें संगीत चिकित्सा के क्षेत्र में 20 वर्षो से अधिक लगातार लेखन व शोधकार्य जारी हैं। जिसकी शुरूआत 'जेलिसन' नामक व्यक्ति ने 1973 में विश्लेषण कर प्रारंभ किया। तब से जांच की इस पंक्ति में कई अन्य शोधकर्ता जारी रहें हैं। इस अध्ययन का उद्देश्य–

I. अंग्रेजी भाषा में संगीत चिकित्सा के ऊपर जितने भी लेख हैं उन्हें प्रकाशित उनके प्रकारों में ऐतिहासिक रूझानों की पहचान कराना था।
II. प्रत्येक संगीत चिकित्सा पत्रिकाओं में संगीत चिकित्सा की पहचान कराना।
III. संगीत चिकित्सा की प्रत्येक पत्रिका के भीतर लेख द्वारा तुलना करने के लिए।
IV. संगीत चिकित्सा में जितने भी पत्रिकाओं में लेख प्रकाशित किए गये उनमें ये बताया गया कि पूर्व

अध्ययन व शोध में कितनी गुणवत्ता में, मात्रा में एवं कितने निदान और पेशेवर लेख प्रकाशित किए गये हैं।[3]

V. ऑटिज़्म वाले बच्चों की भावनात्मक समझ पर पृष्ठभूति संगीत और गीत ग्रंथो का प्रभाव– इस अध्ययन का उद्देश्य पृष्ठभूमि संगीत की और गीत ग्रंथों के प्रभाव की जांच करना था। ताकि ऑटिज़्म वाले बच्चों को भावनात्मक समझ सिखायी जा सकें। जिनसे उसके सामाजिक कौशल (बातचीत) के लिए महत्व पूर्ण हैं। इस अध्ययन के अंतर्गत जापान के स्कूलों में भाग लेने वाले ऑटिज़्म के प्राथमिक निदान के साथ 12 छात्र थे जिनकी आयु 11.5 वर्ष थीं। प्रत्येक प्रतिभागी को चार भावनाओं को Decode (व्याख्या) करना और Encode (सांकेतिक शब्दों में बदलना) करने के लिए सिखाया गया। जिसमें 4 स्थितिया शामिल की गईं। असंतुलित उपचार के अंतर्गत आदेश द्वारा खुशी, दुःख, गुस्सा और डर।[4]

VI. ऑटिस्टिक बच्चे के लिए संगीत चिकित्सा की यह पुस्तक को पहली बार 1978 में प्रकाशित किया गया था। ऑटिस्टिक बच्चे के विकास पर संगीत चिकित्सा के प्रभाव का विश्लेषण करने के लिए यह अपनी और से पहला था। इसमें विभिन्न प्रकार के ऑटिस्टिक बच्चों के साथ प्रभावी होने के लिए संगीत चिकित्सा तकनीकों का विस्तृत विवरण शामिल था। लेखक के मूल शोध से किए गये केस स्टडीज के साथ इन्हें सचित्र किया गया। यह नया संस्करण पहले के सभी पाठ को बरकरार रखता हैं। और तीन नए अध्याय जोड़ता है जो कि पिछले 10 वर्षो में शोध संगीत चिकित्सा की गहराई को दर्शाता है और ऑटिस्टिक बच्चों के पूरे उपचार में इसकी महत्वपूर्ण स्थिति है। [5]

मेरा शोध करने का उद्देश्य था संगीत चिकित्सा द्वारा मानसिक रूप से विकलांग बच्चों के दर्द, कठिनाईयों, समस्याओं में सुधार करना। आत्मकेन्द्रित बच्चों के संचार कौशल, व्यवहार कौशल, एकाग्र क्षमता, ध्यान केन्द्रित करने व सामाजिक कौशल आदि में सुधार करना इस हेतु मैनें एक । नाम के आत्मकेन्द्रित बच्चे को जिसकी उम्र 5 वर्ष थीं उसे पिछले 8 महीने से संगीत चिकित्सा देना प्रारंभ किया इस हेतु एक विशेष संगीत तैयार कर उसें रोज़ समयानुसार सुनाया गया। उस बच्चे में व्यवहार संबंधी, संचार संबंधी, बातचीत करना, भोजन, अनिद्रा ध्यान एकाग्र करने, याद्दाश्त में सुधार आदि व आराम देने में संगीत चिकित्सा का बहुत बड़ा लाभ मिला। इसके लिए मैंने एक ही संगीत को अलग–अलग समय पर अलग–अलग लय में सुनाया। जिसका प्रभाव सकारात्मक प्राप्त हुआ।

अवधारणा और परिकल्पना

हमने एक आत्मकेन्द्रित रोगी बच्चे को संगीत सुनाया। संगीत उस रोगी बच्चे के दिमाग पर असर किया। और संगीत से रोगी बच्चे को शांत किया गया व रोगी बच्चे को आराम मिला और जब यह प्रभाव बच्चे के मस्तिष्क पर पड़े तो उसके धीरे–धीरे, व्यवहार, बोलने, समझने, संचार, खानपान, अनिद्रा आदि में बदलाव आने लगें।

अनुसंधान (खोज) और योजना बनाना

संगीत द्वारा चिकित्सा एक सीधा व सुगम, सरल उपाय है। इस हेतु मैनें एक । नाम के आत्मकेन्द्रित बच्चे को संगीत चिकित्सा दी जिसकी उम्र 5 साल। मैने उसे 8 महीने संगीत चिकित्सा दी प्रारंभ में जिसने मैनें एक साधारण संगीत तीव्र लय में रोगी को सुनाया और देखा कि 15 दिनों के बाद भी उसमें कोई विशेष अंतर नहीं आया तब मैनें उसे धीरे–धीरे संगीत में बदलाव कर एक विशेष संगीत तैयार कर धीमी लय व सुरों वाला सुमधुर संगीत सुनाना प्रारंभ किया 20–25 दिनों में ही उस रोगी बच्चे में धीरे–धीरे उसके व्यवहार में बदलाव आना शुरू हुए वह एक जगह टिक कर बैठने लगा। इस प्रकार नियमित रूप से आत्मकेन्द्रित रोगी बच्चे को संगीत चिकित्सा देने से उसमें धीरे–धीरे सुधार आने प्रारंभ हो गए। संगीत द्वारा चिकित्सा मानसिक व शारीरिक दोनों ही रोगियों के लिए बहुत प्रभावकारी है। मुख्य रूप से जो मानसिक निशक्त (विकलांग) बच्चे है उनके स्वास्थ्य पर दिनचर्या, समस्याओं, दर्द, पीड़ा, कठिनाई के मामलें में संगीत चिकित्सा अत्यंत प्रभावी सिद्ध हुआ है संगीत एक सकारात्मकता की भावना लाता है। इस हेतु मैनें भोपाल में स्थित एक आरूषि संस्था है वहां मानसिक रूप से विकलांग बच्चे हैं उन पर मैनें संगीत चिकित्सा प्रयोग किया व बहुत से सुधार पाए।

परिणाम

जैसे जैसे संगीत में हमने प्रयोग कर जाँचे की, तो परिणाम मिला कि राग ललित सुबह, दोपहर, शाम को एक आत्मकेन्द्रित बच्चे को सुनाया तो वैसे–वैसे बच्चे में बदलाव आता गया। समय के साथ जैसे 15–20 दिनों के बाद ही उसके व्यवहार में, समझने में, संचार में और बोलने में बदलाव आया।

उपसंहार

संगीत के द्वारा चिकित्सा देने पर देखा गया कि संगीत सुन के रोगी बच्चा (आत्मकेन्द्रित बच्चा) खुश रहने लगा। उसे नियमित रूप से संगीत चिकित्सा देने पर उस बच्चे की एकाग्र शक्ति बढ़ी ध्यानकेन्द्रित करने की क्षमता में सुधार आया, व्यवहार समझने, बातचीत करने, संचार, भोजन, अनिद्रा, एक जगह टिक कर बैठने में इन सभी समस्याओं में बदलाव हो सुधार आया। साथ ही रोगी बच्चे में जो दौरे पड़ने की व शांत झटके आने की समस्या थीं उसमें भी बदलाव व कमी आई।

अभिव्यक्ति / प्राप्ति सूचना

मैनें जिनके सानिध्य में रहकर पी.एच.डी का कार्य पूर्ण किया गुरू माँ डॉ. नीना श्रीवास्तव मेडम जो पी. एच.डी में मेरी निदेशिका हैं। इन्होने मुझे समय–समय पर इस कार्य हेतु मार्गदर्शन दिया। विशेष साक्षात्कार डॉ. दिलीप मणि (वरिष्ठ संगीत चिकित्सक एवं संगीतकार, भोपाल में स्थित) इन्होने पिछले 15 सालों से विशेष बच्चों के साथ संगीत चिकित्सा को लेकर इस क्षेत्र में कार्य कर

रहे हैं। इनसे मुझे इस संगीत चिकित्सा के क्षेत्र में इन विशेष बच्चों के विषय में बहुत जानकारी प्राप्त हुई।

संदर्भ ग्रन्थ सूची

1. *Reschke Hernandez, et al. Author Information - University of Missouri Kansas City, MO, USA. History of music therapy treatment interventions for children with autism. Citation - J Music Ther. 2011 Summer, 48(2) : 169-207*
2. *Devis WB, et al. Music therapy in the 19th Century America. Citation – J Music Ther.1987 Summer; 24 (2): 76-87*
3. *Brooks D, et al. Author Information -Temple University, USA. A history of music therapy journal articles published in the English language. Citation - I music therapy 2003 summer; 40 (2) : 151-68*
4. *Katagiri J, et al. The effect of background music and song text on the emotional undersending of children with autism. Citation – I music therapy. 2009*
5. *Juliette Alvin and Auriel Warwick - IInd Edition Music therapy for the autistic child. 26 May 2018*