

स्व-हानिकारक व्यवहार को समझना और उसका इलाज करना

स्टीफेन एम इडेल्सन पी.एच.डी. (Stephen M. Edelson, Ph.D.) द्वारा लिखित

स्व-हानिकारक व्यवहार विकासत्मक विकलांगताओं से पीड़ित लोगों द्वारा प्रदर्शित सबसे अधिक विनाशकारी व्यवहारों में से एक है। इन व्यवहारों के सबसे आम रूपों में शामिल हैं: सिर पीटना, हाथ को दाँतों से काटना और खुद को अत्यधिक रगड़ना और खरोंचना। जीवरासायनिक से लेकर सामाजिक वातावरण तक, ऐसे बहुत सारे संभावित कारण हैं कि कोई व्यक्ति स्व-हानिकारक व्यवहार क्यों कर सकता है। इस लेख में आत्म-हानि के बहुत सारे कारणों की चर्चा की जाएगी और आधारभूत कारण पर आधारित हस्तक्षेपों का वर्णन किया जाएगा।

कार्यात्मक विश्लेषण

शुरुआत में, व्यक्ति के स्व-हानिकारक व्यवहार का एक विस्तृत वर्णन प्राप्त करने के लिए और व्यवहार एवं उसके भौतिक और सामाजिक वातावरण के बीच संभावित संबंधों को निर्धारित करने के लिए एक कार्यात्मक विश्लेषण का संचालन किया जाना चाहिए (विकर, नॉर्थप एवं लैम्बर्ट, 1997 देखें)। किसी कार्यात्मक विश्लेषण से प्राप्त जानकारी में ये बातें शामिल होनी चाहिए: कौन उपस्थित था? व्यवहार के पहले, इसके दौरान और बाद में क्या हुआ? यह कब हुआ? यह कहाँ हुआ? आशय रूप से, इन प्रश्नों के उत्तरों से व्यवहार का (के) कारण प्रकट करने में मदद मिल सकती है।

जानकारी इकट्ठी करने से पहले, रुचि के व्यवहार को परिभाषित करना महत्वपूर्ण है। कार्यात्मक विश्लेषण का केन्द्रबिन्दु किसी व्यवहार श्रेणी (उदाहरण के लिए आत्म-हानि) के बजाय किसी विशिष्ट व्यवहार (उदाहरण के लिए कलाई को दाँतों से काट लेना) पर होना चाहिए। आत्म-हानि के विभिन्न प्रकारों को एक आम व्यवहार में मिला लेने से प्रत्येक व्यवहार के लिए अलग अलग कारणों को निर्धारित करना मुश्किल हो जा सकता है। उदाहरण के लिए, यदि कोई बच्चा कलाई काट लेता है और खुद को अत्यधिक खरोंचना है, तो प्रत्येक व्यवहार के लिए कारण अलग हो सकता है, (एडेल्सन, टॉबमैन और लोवास, 1983 देखें)। कलाई को दाँतों से काट लेना निराशा के प्रति प्रतिक्रिया हो सकती है, जबकि अत्यधिक खरोंचना स्व-उत्प्रेरणा का माध्यम हो सकता है।

जानकारी इकट्ठी करने के दौरान, स्व-हानिकारक व्यवहार की प्रमुख विशेषताओं को दर्ज किया जाना चाहिए, जैसे कि वारम्बारता, अवधि, और उग्रता। जानकारी इकट्ठी करने में व्यक्ति के भौतिक और सामाजिक वातावरण के बारे में भी जानकारी शामिल होनी चाहिए। भौतिक वातावरण में ये शामिल होने चाहिए: स्थान (उदाहरण के लिए क्लासरूम, केफेटेरिया, खेल का मैदान), प्रकाश व्यवस्था (प्राकृतिक रोशनी, प्रतिदीप्त रोशनी, ताप दीप्त रोशनी), और आवाज़ें (उदाहरण के लिए लॉन की घास काटने की मशीन, किसी दूसरे बच्चे का चीखना)। व्यक्ति के वातावरण में उपस्थित प्रत्येक व्यक्ति जैसे कि अध्यापकों, माता-पिताओं, स्टाफ़, मुलाकातियों और छात्रों/ग्राहकों के नाम (या कोड) भी दर्ज किया जाने चाहिए। दर्ज किए जाने वाले अन्य कारक हैं: दिन का समय और सप्ताह का दिन।

स्व-हानिकारक व्यवहार के लिए शरीर क्रिया संबंधी कारण

जीवरासायनिक

कुछ अनुसंधानकर्ताओं ने सुझाव दिया है कि कुछ विशेष स्नायु-सम्पेक्षकों के स्तर स्व-हानिकारक व्यवहार से संबंधित हैं। वीटा-एन्डॉर्फिन मस्तिष्क में आंतरिक कारणों से संबंधित पीड़नाशक जैसे पदार्थ होते हैं और आत्म-हानि से एन्डॉर्फिनों के उत्पादन और/या छोड़े जाने में वृद्धि हो सकती है। परिणाम-स्वरूप, व्यक्ति निश्चेतना जैसा प्रभाव अनुभव करता है और, दिखावटी रूप से, वह उस व्यवहार को करते समय कोई दर्द महसूस नहीं करता है (सेन्डमैन और अन्य 1983)। इसके अतिरिक्त, एन्डॉर्फिनों के छोड़े जाने से व्यक्ति को उत्तेजित उल्लास जैसी भावना प्राप्त हो सकती है। इस व्याख्या के लिए समर्थन उन अध्ययनों से प्राप्त होता है जिनमें ऐसी दवाइयों, जो पीड़नाशील ग्रहणकर्ता स्थलों पर स्थित बन्धनों को बंद कर देती है, (उदाहरण के लिए नाल्टेक्सोन और नैलोक्सोन) आत्म-हानि को सफलतापूर्वक कम कर दे सकती हैं (हरमैन और अन्य 1989)।

प्रयोगशाला पशुओं पर अनुसंधान, साथ ही मनुष्यों को दवाइयों प्रदान करने पर अनुसंधान से पता चला है कि सेरोटोनिन के निम्न स्तर या डोपामाइन के उच्च स्तर आत्म-हानि से संबंधित हैं (डाइचियारा और अन्य 1971; मुएलर एवं नाइहेन, 1982)। मानसिक रूप से मंद व्यक्तियों की विषमरूप जनसंख्या पर किए गए एक अध्ययन में, ग्रीनवर्ग और कोलमैन (1976) ने सेरोटोनिन के स्तरों को कम करने के लिए रेसरपाइन और क्लोरप्रोमाज़ाइन जैसी दवाइयों दी। इन अनुसंधानकर्ताओं ने आक्रामक और स्व-आक्रामक, दोनों व्यवहार में असाधारण वृद्धि देखी। देखा गया है कि डोपामाइन स्तरों को बढ़ाने वाली दवाइयों, जैसे कि एम्फेटामाइन और एपोमोरफाइन, स्व-हानिकारक व्यवहार की शुरुआत करती हैं, (मुएलर एवं नाइहेन 1982; मुएलर और अन्य 1982)।

रोचक रूप से कोलमैन (1994) ने स्वलीनता से पीड़ित बच्चों के एक समूह का अध्ययन किया जिनमें कैल्शियम के स्तर निम्न थे (अर्थात् हाइपोकैल्सिनुरिया)। इन व्यक्तियों ने अक्सर आँखों को चुभने वाला व्यवहार प्रदर्शित किया। कैल्शियम न्यूनतापूरक पदार्थ दिए जाने पर, आँखों को चुभने वाला व्यवहार काफी कम हो गया। इसके अतिरिक्त, भाषा कार्य प्रणाली में सुधार हुआ।

क्या ढूँढना है। जब आत्म-हानि किसी जीवरासायनिक असामान्यता से संबंधित हो, तो व्यक्ति के भौतिक/सामाजिक वातावरण और आत्म-हानि के बीच शायद थोड़ा ही या कोई संबंध न हो। इस प्रकार, व्यवहार विभिन्न माहौलों में और भिन्न-भिन्न लोगों के इर्द-गिर्द घटित हो सकता है। लेकिन, आत्म-हानि शायद ऐसी परिस्थितियों में कम बार घटित हो जिनमें व्यक्ति का व्यवहार आत्म-हानि के साथ सहमति में न हो, जैसे कि खाना, खेलना और किसी नियत कार्य पर काम करना।

हस्तक्षेप। व्यक्ति के जीवरासायनिक को सामान्य बनाने के लिए पोषण और चिकित्सा संबंधी हस्तक्षेपों को लागू किया जा सकता है; इससे उग्र व्यवहार कम हो सकता है। हालाँकि सेरोटोनिन के स्तरों को बढ़ाने के लिए या डोपामाइन के स्तरों को घटाने के लिए अक्सर दवाइयों का प्रयोग किया जाता है, सैन डीगो में ऑटिज़्म रिसर्च इंस्टीट्यूट (स्वलीनता अनुसंधान संस्थान) को हजारों माता-पिताओं से रिपोर्ट प्राप्त हुई है, जिन्होंने अपने बेटे/बेटी को विटामिन B6, कैल्शियम और/या DMG दिया है। इन माता-पिताओं ने स्व-हानिकारक व्यवहार में अक्सर आश्चर्यजनक कटौतियाँ, और, कुछ परिस्थितियों में इनका हटना देखा। अपने बच्चे को एक नियंत्रित आहार, जैसे कि ग्लुटेन/कैसीन-मुक्त आहार पर रखने के तुरंत बाद या जिन विशिष्ट खाद्य पदार्थों के प्रति उनका बच्चा एलर्जी संबंधी प्रतिक्रिया के संकेत दिखाता था, उन्हें हटाने के तुरंत बाद भी माता-पिताओं ने उग्र व्यवहार संबंधी समस्याओं में कटौतियों की रिपोर्ट की है।

दौरे

स्व-हानिकारक व्यवहार को मस्तिष्क के सामने के और कनपटी के पास के हिस्सों में दौरे संबंधी क्रियाशीलता से भी संबंधित किया गया है (गेडाई 1989; गेडाई 1992)। दौरे संबंधी क्रिया से संबंधित व्यवहारों में अक्सर यह शामिल होते हैं: सिर पीटना, कानों और/या सिर पर थपड़ मारना, हाथ को दाँतों से काटना, ठुड्डी मारना, चेहरे या बाँहों को खरोंचना और कुछ परिस्थितियों में घुटने का चेहरे से संपर्क। क्योंकि यह व्यवहार अनिच्छित होता है इनमें से कुछ व्यक्ति किसी प्रकार का स्व-नियंत्रण चाहते हैं

(उदाहरण के लिए उनकी बाँहों को बाँध दिया जाना)। जब बच्चा यौवनारम्भ अवस्था में पहुँचता है संभावित रूप से शरीर में हॉर्मोन संबंधी बदलावों के कारण दौरे शुरू हो जा सकते हैं या अधिक दिखवाई पड़ने लगते हैं।

क्या ढूँढना है। क्योंकि दौरा-उत्प्रेरित, स्व-हानिकारक व्यवहार अनिच्छित होते हैं, शायद व्यक्ति के व्यवहार और उसके वातावरण के बीच कोई संबंध दिखवाई न दे। लेकिन, क्योंकि तनाव किसी दौरे का कारण बन सकता है, वातावरण में तनाव उत्प्रेरकों और आत्म-हानि के बीच संबंध हो सकता है। इसमें अत्यधिक भौतिक उत्प्रेरणा (उदाहरण के लिए प्रकाश, शोर) और/या सामाजिक उत्प्रेरणा (उदाहरण के लिए डॉट-फटकार, मॉर्ग) शामिल हो सकती हैं। खाद्य पदार्थ भी दौरे को उत्प्रेरित कर सकते हैं (रेप्प 1991)। यदि व्यवहार यौवनारम्भ अवस्था के दौरान शुरू हुआ या बदतर हो गया तो दौरे संबंधी क्रिया की संभावना पर भी विचार किया जा सकता है। यदि दौरे का संदेह किया जाता है, तो सुझाव दिया जाता है कि व्यक्ति का EEG कराया जाए।

हस्तक्षेप। हालाँकि दौरा संबंधी क्रियाशीलता को नियंत्रित करने के लिए दवाइयों का प्रयोग किया जाता है, इन्हें अक्सर प्रतिकूल सह-प्रभावों से संबंधित किया जाता है। प्रमाण मौजूद है कि DMG नकारात्मक सह-प्रभावों के बिना ही दौरा संबंधी क्रियाशीलता को कम कर देगा (गैसकोन और अन्य, 1989; रोच एवं कार्लिन 1982)।

आनुवंशिक

स्व-हानिकारक व्यवहार विभिन्न आनुवंशिक विकारों में भी आम है, जिनमें लेश-नाइहेन सिन्ड्रोम, फ्रैगाइल सिन्ड्रोम, और कॉर्नीलिया डि लैंज सिन्ड्रोम (Cornelia de Lange) शामिल हैं। क्योंकि ये आनुवंशिक विकार किसी प्रकार के संरचनात्मक नुकसान और/या जीवरासायनिक गड़गड़ी से संबंधित हैं, इन असामान्यताओं के कारण व्यक्ति स्वयं को चोट पहुँचा सकता है।

क्या ढूँढना है। लेश-नाइहेन सिन्ड्रोम से पीड़ित ये व्यक्ति अक्सर मुँह के क्षेत्र और अपनी उँगलियों के इर्द-गिर्द दाँतों से काट लेते हैं, फ्रैगाइल सिन्ड्रोम से पीड़ित लोग अक्सर स्वयं को दाँतों से काटते हैं (होठों और उँगलियों को शामिल करते हुए), और कॉर्नीलिया डि लैंज (Cornelia de Lange) सिन्ड्रोम से पीड़ित व्यक्ति अक्सर स्वयं को दाँतों से काटते हैं और चेहरे पर मारते हैं।

हस्तक्षेप। इन व्यक्तियों के लिए जीवरासायनिक हस्तक्षेप जैसे कि पोषण संबंधी न्यूनतापूरक पदार्थ और दवाइयों चुनाव किया जाने वाला इलाज प्रतीत होता है। यह भी संभव है कि इस लेख में चर्चा किए गए अन्य हस्तक्षेपों से इन व्यक्तियों को मदद मिले। उदाहरण के लिए, व्यवहार परिवर्तन शायद व्यक्ति को इन व्यवहारों को रोकना सिखा सके।

उत्तेजना

अक्सर यह सुझाव दिया गया है कि किसी व्यक्ति की उत्तेजना का स्तर स्व-हानिकारक व्यवहार से संबंधित होता है। अनुसंधानकर्ताओं ने सुझाव दिया है कि आत्म-हानि से व्यक्ति के उत्तेजना स्तर में वृद्धि या घटाव हो सकता है। आवश्यकता से कम उत्तेजना के सिद्धांत में बताया गया है कि कुछ व्यक्ति उत्तेजना के निम्न स्तर पर कार्य करते हैं और अपने उत्तेजना स्तर को बढ़ाने के लिए स्वयं को हानि पहुँचाते हैं (एडेल्सन 1984; वॉमीस्टर एवं रोसलिंग 1976)। इस मामले में, आत्म-हानि को स्व-उत्प्रेरणा का एक चरम रूप माना जाएगा। इसके विपरीत, आवश्यकता से अधिक उत्तेजना का सिद्धांत बताता है कि कुछ व्यक्ति उत्तेजना के एक बहुत उच्च स्तर पर कार्य करते हैं (उदाहरण के लिए तनाव, व्याकुलता) और अपने उत्तेजना स्तर को घटाने के लिए स्वयं को हानि पहुँचाते हैं। अर्थात्, व्यवहार तनाव और/या व्याकुलता की मुक्ति के रूप में काम कर सकता है। उच्च उत्तेजना स्तर एक आंतरिक, शरीर क्रिया संबंधी कुकार्यप्रणाली का परिणाम हो सकती है और/या इन्हें एक बहुत उत्प्रेरक वातावरण द्वारा उत्पन्न किया गया हो सकता है। उत्तेजना में घटाव सकारात्मक रूप से पुनर्वलन प्रदान कर सकता है और इस प्रकार उत्तेजना उत्पन्न करने वाले उद्दीपनों का सामना करते समय ग्राहक स्वयं को हानि पहुँचा सकता है (रैमैनसिज़ीक, 1986)।

क्या ढूँढना है। आवश्यकता से कम उत्तेजना के संबंध में, जब व्यक्ति उबला हुआ हो और/या उत्प्रेरक क्रियाओं में शामिल न हो, तो आत्म-हानि देखी जाएगी। आवश्यकता से अधिक उत्तेजना के संबंध में आत्म-हानि उत्तेजना उत्प्रेरक परिस्थितियों में देखी जाएगी, जैसे कि विशेष रूप से शोर भरा या तेज़ रोशनी वाला कमरा। सामाजिक अन्तर्क्रिया को भी उत्प्रेरक के रूप में देखा जा सकता है।

हस्तक्षेप। यदि व्यक्ति आवश्यकता से कम उत्तेजित है तो क्रियाकलाप स्तर में वृद्धि सहायक हो सकती है। उदाहरण के लिए, कोई व्यायाम कार्यक्रम को क्रियान्वित किया जा सकता है (उदाहरण के लिए स्थिर साइकल)। यदि व्यक्ति आवश्यकता से अधिक उत्तेजित है, तो सुझाव दिया जाता है कि सामान्य रूप से व्यवहार शुरू होने से पहले उसके उत्तेजना स्तर को घटाने के लिए कदम उठाए जाने चाहिए। इसमें शामिल हो सकते हैं: विश्राम तकनीकें (कॉटेल्ला एवं ग्रीडन 1978), गहरा दबाव (एडेल्सन और अन्य 1998), डियोड्री संबंधी उत्प्रेरणा (किंग, 1991), और/या व्यक्ति को उत्प्रेरक परिस्थिति से हटा देना। उत्तेजना स्तर को घटाने के लिए व्यायाम का प्रयोग भी किया जा सकता है।

दर्द

एक और कारण कि कोई व्यक्ति सिर क्यों पीट सकता है है, दर्द को कम करने के लिए जैसे कि मध्य कान में संक्रमण से होने वाला दर्द या माइग्रेन सिरदर्द (डि लिस्सोवॉय 1963, गुआल्टियेरी 1989)। बढ़ता हुआ प्रमाण मौजूद है कि अमाशय-आँत संबंधी समस्याओं से संबंधित दर्द जैसे कि अम्ल प्रतिवाह और गैस आत्म-हानि से संबंधित हो सकता है। इसके अतिरिक्त कुछ स्वलीनता से पीड़ित व्यक्ति रिपोर्ट करते हैं कि कुछ विशेष आवाज़ें जैसे कि किसी शिशु का रोना या एक वैक्यूम क्लीनर दर्द उत्पन्न कर सकता है। इन सभी उदाहरणों में, आत्म-हानि के कारण वीटा-एन्डॉर्फिन छोड़ा जा सकता है जो दर्द को दबा देगा। विपरीत रूप से, ये व्यक्ति 'दर्द' पैदा कर रहे हो सकते हैं। इस मामले में, शरीर के एक क्षेत्र को उत्प्रेरित करने से (इस मामले में स्वयं को चोट पहुँचा कर) शरीर के दूसरे क्षेत्र में स्थित दर्द कम हो सकता है या दब सकता है।

क्या ढूँढना है। आत्म-हानि का व्यवहार अनियमित अंतरालों में घटित हो सकता है। जिन दिनों में व्यक्ति आत्म-हानि प्रदर्शित करता है, उन दिनों में वह बीमारी के चिन्हों को दर्शा सकता है या दर्द में प्रतीत हो सकता है। उस व्यक्ति के पारिवारिक इतिहास की जाँच की जानी चाहिए ताकि देखा जा सके कि क्या परिवार में माइग्रेनों का इतिहास है। यदि संभव हो, तो व्यक्ति को अपने कानों की जाँच करानी चाहिए और शारीरिक ताप का माप लेना चाहिए ताकि मध्य कान के संक्रमण की जाँच की जा सके।

हस्तक्षेप। दूध उत्पादों के उपभोग को अक्सर बहुत सारे बच्चों में होने वाले मध्य कान संबंधी संक्रमणों से जोड़ा जाता है। व्यक्ति के आहार में मौजूद कुछ विशेष खाद्य पदार्थ माइग्रेनों के लिए ज़िम्मेदार हो सकते हैं। अतिरिक्त रूप से, मैग्नीशियम की कमी को ध्वनि संवेदनशीलता में वृद्धि से संबंधित किया जाता है। मैग्नीशियम न्यूनतापूरक पदार्थ सुरक्षित होते हैं और कुछ व्यक्तियों में ध्वनि संवेदनशीलता को कम कर सकते हैं। सलाह दी गई खुराक है एक दिन में प्रति 10 पाउंड के लिए 3 से 4 मिलीग्राम तक। देखा गया है कि श्रवणन्द्रिय से संबंधित एकीकरण प्रशिक्षण से ध्वनि संवेदनशीलता कम हो जाती है (रिमलैंड एवं डेडेल्सन 1994)।

इंद्रिय बोध संबंधी

स्वयं को अत्यधिक रगड़ना या खरोंचना स्व-उत्प्रेरणा का एक चरम रूप हो सकता है। व्यक्ति शायद शारीरिक उत्प्रेरणा के सामान्य स्तरों को महसूस नहीं करे, और परिणामस्वरूप वह उत्प्रेरणा प्राप्त करने के लिए या उत्तेजना बढ़ाने के लिए त्वचा को नुकसान पहुँचाता है (इडेल्सन 1994)।

क्या ढूँढना है। व्यक्ति दर्द और संभावित रूप से स्पर्श के प्रति संवेदनाहीन प्रतीत होता है। जब व्यक्ति व्यस्त हो (उदाहरण के लिए खेल रहा हो, किसी नियत कार्य पर काम कर रहा हो) तो व्यवहार कम हो जा सकता है क्योंकि उसका ध्यान उसके शरीर से हट जाता है।

हस्तक्षेप। व्यक्ति को प्रोत्साहित किया जा सकता है कि वह शरीर के उन भागों पर शारीरिक उत्प्रेरणा के सुरक्षित स्वरूपों को प्रयोग में लाए जिन्हें वह अत्यधिक रगड़ता/रगड़ती और/या खरोचता/खरोचती है। इसमें मालिश करने वाला वाइब्रेटर, त्वचा पर विशेष बनावट वाली वस्तुओं को रगड़ना (जैसे कि कच्ची फलियाँ या मैकरोनी) और त्वचा पर एक ब्रश रगड़ना शामिल हो सकता है। यह प्रमाण भी मौजूद है कि स्वयं को चोट पहुँचाए गए क्षेत्र पर चेतनाशून्य करने वाला पदार्थ (एनस्थेटिक) रगड़ने से व्यवहार कम हो जा सकता है।

निराशा

देखभालकर्ता और अभिभावक आम तौर पर रिपोर्ट करते हैं कि बच्चे की आत्म-हानि निराशा का परिणाम है। यह डॉलर्ड और उसके सहकर्मियों द्वारा प्रस्तावित परम्परागत निराशा एवं आक्रमण मॉडल (1939) के साथ सहमति में है। आम रूप से रिपोर्ट किए गए घटना क्रमों में शामिल हैं: खराब संचार कौशलों वाला कोई व्यक्ति उससे कही गई बात को न समझ पाने के कारण निराशाग्रस्त हो जाता है (अकुशल ग्रहणशील संचार) या क्योंकि देखभालकर्ता कही गई बात/निवेदन की गई बात को नहीं समझता है; या कोई व्यक्ति जिसके पास कुशल संचार कौशल हैं लेकिन वह जो चाहता है उसे नहीं मिलता है। इन कारणों पर अगले अनुभाग में अधिक चर्चा की गई है।

सामाजिक कारण

संचार

संचार समस्याओं को अक्सर हानिकारक व्यवहार से जोड़ा गया है। यदि किसी व्यक्ति के पास अकुशल ग्रहणशील और/या अकुशल अभिव्यक्ति भाषा कौशल हैं तो इसके कारण निराशा हो सकती है और यह बढ़कर आत्म-हानि का रूप ले सकती है।

क्या ढूँढना है। यदि व्यक्ति के पास अकुशल ग्रहणशील कौशल हैं, तो संचार समस्या हो सकती है यदि व्यवहार किसी व्यक्ति द्वारा उसे कुछ कहे जाने के बाद घटित होता है। अतिरिक्त रूप से, यदि किसी व्यक्ति के पास अकुशल अभिव्यक्ति कौशल हैं, तो स्व-हानिकारक व्यवहार उसके संचार करने, शायद हाव-भाव द्वारा, के प्रयास के बाद घटित हो सकता है और देखभालकर्ता नहीं समझता है या उपयुक्त रूप से उत्तर नहीं देता है।

हस्तक्षेप। अभिव्यक्ति भाषा के संबंध में इन व्यक्तियों को कार्यात्मक संचार कौशल सिखाए जाने चाहिए (डायर एवं लारसन 1997)। ग्रहणशील संचार कौशलों के संबंध में हो सकता है कि व्यक्ति लंबे समय से बीमार हो (उदाहरण के लिए निरंतर सिरदर्द, मिचली) और शायद कही गई बात पर अपना ध्यान स्पष्ट रूप से केन्द्रित न कर सकता हो। यह कुछ विशेष खाने की चीजों के प्रति संवेदनशीलता के कारण हो सकता है। इसके अतिरिक्त, प्रमाण मौजूद है कि दीर्घकालिक स्मृति से जानकारी की बेहतर पुनः प्राप्ति के परिणामस्वरूप ऑडिटरी इन्टेग्रेशन ट्रेनिंग (AIT) ग्रहणशील भाषा कौशलों में सुधार ला सकता है (इडेल्सन और अन्य 1999)।

सामाजिक ध्यान

अत्यधिक किए गए अनुसंधान में आत्म-हानि की सामाजिक आकस्मिकताओं की जाँच-पड़ताल की गई है। लोवास और उसके सहकर्मी सामाजिक परिणामों का कुशलतापूर्वक संचालन करके आत्म-हानि की वारम्भारता को नियंत्रित करने में सक्षम थे (लोवास और अन्य 1965; लोवास एवं सिम्म्स 1969)। आधारभूत रूप से, सकारात्मक ध्यान से आत्म-हानि की वारम्भारता में वृद्धि हो सकती है (अर्थात् सकारात्मक पुनर्वलन) जबकि व्यवहार की उपेक्षा करने से वारम्भारता कम हो सकती है (अर्थात् लुप्ति)।

क्या ढूँढना है। आत्म-हानि की किसी घटना का अनुसरण करते हुए देखें कि क्या देखभालकर्ता व्यक्ति पर ध्यान देता है/कैसे ध्यान देता है। यह ध्यान सकारात्मक (उदाहरण के लिए "तुम क्या चाहते हो?") या नकारात्मक ("यह मत करो") हो सकता है। ध्यान दें कि व्यक्ति शायद किसी नकारात्मक टिप्पणी का अर्थ एक सकारात्मक ढंग से निकालें, और परिणामस्वरूप हो सकता है कि व्यवहार को फिर भी सकारात्मक रूप से पुनर्वलन प्राप्त हो।

हस्तक्षेप। यदि व्यवहार के बाद व्यक्ति का ध्यान प्राप्त करने की प्रवृत्ति होती है, विशेष रूप से यदि ध्यान सकारात्मक है, तो देखभालकर्ता को व्यवहार की उपेक्षा करने की भरपूर कोशिश करनी चाहिए। यदि यह संभव नहीं है क्योंकि व्यक्ति स्वयं को चोट पहुँचा सकता है, तो देखभालकर्ता को चेहरे पर हल्का सा ही भाव दिखाते हुए (न अच्छा मानते हुए न बुरा) व्यक्ति के साथ संपर्क कम से कम कर देना चाहिए।

नियमितता बहुत महत्वपूर्ण है क्योंकि यदि व्यक्ति व्यवहार के लिए रुक-रुक कर पुनर्वलन (अर्थात् ध्यान) प्राप्त करता है तो वह व्यवहार जारी रहेगा। वास्तव में, यदि रुक-रुक कर पुनर्वलन प्राप्त हो, तो व्यवहार अधिक पक्का बन जाएगा और लुप्ति के प्रति प्रतिरोध करेगा। क्योंकि ये व्यक्ति ध्यान चाहते हैं, जो अधिकतर लोगों के लिए काफ़ी सामान्य बात है, इन्हें ध्यान प्राप्त करना चाहिए, लेकिन इसे आत्म-हानि पर निर्भर नहीं होना चाहिए। उदाहरण के लिए देखभालकर्ता को व्यक्ति पर ध्यान तब देना चाहिए जब वह आत्म-हानि न करे उदाहरण के लिए आत्म-हानि की कोई घटना के बिना 10 मिनट बाद सकारात्मक ध्यान। ऐसी असंख्य आकस्मिकता रणनीतियाँ और कार्यसूचियाँ हैं जिन्हें व्यक्ति को ध्यान प्रदान करने के लिए कार्यान्वित किया जा सकता है (उदाहरण के लिए DRO - अन्य व्यवहारों का भेदात्मक पुनर्वलन)

मूर्त चीज़ें प्राप्त करना

एक और कारण कि कोई व्यक्ति स्व-हानिकारक व्यवहार क्यों कर सकता है वह है किसी वस्तु या परिस्थिति को प्राप्त करने के लिए (ड्युरन्ड 1986; ड्युरन्ड एवं क्रैमिन्स 1988)। उदाहरण के लिए शायद कोई व्यक्ति किसी चीज़ के लिए निवेदन करे, उसे प्राप्त न कर पाए और फिर स्व-हानिकारक व्यवहार करे। अतिरिक्त रूप से, यदि व्यक्ति किसी अवसर पर वांछित वस्तु या परिस्थिति को प्राप्त कर लेता है, तो हो सकता है कि व्यवहार को सकारात्मक रूप से पुनर्वलन प्राप्त हो जाए। मेस्तो और अन्य (1978) द्वारा किए गए एक सर्वेक्षण में रिपोर्ट किया गया है कि 33% ग्राहक स्वयं को इसलिए हानि पहुँचाते थे क्योंकि "वे कुछ चाहते थे"।

क्या ढूँढना है। आत्म-हानि वर्ग विशिष्ट रूप में तब घटित होगी जब वह किसी चीज़ के लिए निवेदन करता/करती है और उसे वह नहीं मिलता/मिलती है। स्वयं को हानि पहुँचाने के दौरान या तुरंत बाद व्यक्ति को कभी-कभार वह चीज़ यकीनन मिल जाती है जो वह चाहता है।

हस्तक्षेप। इस परिस्थिति में, व्यक्ति के देखभालकर्ताओं को आत्म-हानि की घटना के दौरान या बाद में व्यक्ति को कोई चीज़ नहीं देनी चाहिए। नियमितता भी महत्वपूर्ण है क्योंकि यदि व्यक्ति को केवल कुछ ही अवसरों पर वह चीज़ मिल जाती है जो वह चाहता है, तो वह व्यवहार जारी रहेगा। (रुक-रुक कर पुनर्वलन पर पिछली चर्चा देखें।) व्यक्ति जो चाहता है उसे प्राप्त करने के लिए व्यक्ति को निवेदन करने देने के लिए एक व्यावहारिक कार्यक्रम भी स्थापित किया जा सकता है लेकिन यह एक नियंत्रित, योजनाबद्ध और गैर-हिंसापूर्ण ढंग से किया जाना चाहिए (उदाहरण के लिए दिन के विशिष्ट समयों पर व्यक्ति को विकल्प देना)।

बचाव/भागना

कुछ व्यक्ति 'घृणास्पद' सामाजिक परिस्थिति से बचने या भागने के लिए स्वयं को हानि पहुँचाते हैं (कार और अन्य 1976; इडेल्सन और अन्य 1983)। व्यक्ति सामाजिक अन्तर्क्रिया से बिल्कुल पहले स्वयं को हानि पहुँचा सकता है, और इस प्रकार वह सामाजिक अन्तर्क्रिया के शुरू होने से पहले उससे बच सकता है। वैकल्पिक रूप से, व्यक्ति किसी ऐसी सामाजिक परिस्थिति से भागने (या समाप्त करने) के लिए स्वयं को हानि पहुँचाता है जो पहले से ही शुरू हो चुकी है। उदाहरण के लिए एक देखभालकर्ता शायद किसी ग्राहक को कुछ करने के लिए कहे (उदाहरण के लिए खेल का क्षेत्र छोड़ कर जाने के लिए) और यदि व्यक्ति इस आज्ञा का पालन नहीं करना चाहता है तो वह स्वयं को हानि पहुँचा सकता है। परिणामस्वरूप, देखभालकर्ता का शुरुआती निवेदन टुकरा या भुला दिया जाता है और देखभालकर्ता का ध्यान फिर उस व्यवहार को रोकने की ओर निर्देशित हो जाता है।

क्या दूँटना है। किसी 'बचाव' परिस्थिति में, व्यक्ति किसी व्यक्ति के कमरे में प्रवेश करने या उसके पास जाने के तुरंत बाद स्वयं को हानि पहुँचाना शुरू कर सकता है। किसी 'भागना' परिस्थिति में, व्यक्ति किसी सामाजिक परिस्थिति के दौरान स्वयं को हानि पहुँचाना शुरू कर सकता है। व्यक्ति द्वारा स्वयं को हानि पहुँचाने के तुरंत बाद ही देखभालकर्ता के निवेदनों (या मांगों) को अक्सर त्याग दिया जाता है।

हस्तक्षेप। इस परिस्थिति में यह महत्वपूर्ण है कि देखभालकर्ता व्यक्ति से किए गए अपने निवेदनों या मांगों को जारी रखें। यदि व्यक्ति स्वयं को हानि पहुँचाता है, तो देखभालकर्ता व्यवहार के दौरान निवेदन करना जारी रख सकता है या देखभालकर्ता अपना ध्यान व्यवहार को रोकने की तरफ निर्देशित कर सकता है लेकिन जब तक कि व्यक्ति पालन नहीं करता है, अपना निवेदन फिर से प्रस्तुत कर सकता है।

अंतिम टिप्पणियाँ

यह समझना महत्वपूर्ण है कि व्यक्ति स्व-हानिकारक व्यवहार क्यों करते हैं, इसके अलग-अलग कारण हैं। इडेल्सन और अन्य (1983) एक ही व्यक्ति द्वारा आत्म-हानि के तीन भिन्न रूप देखें। इस ग्राहक का कुल पाँच घंटे तक निरीक्षण किया गया और आत्म-हानि की सभी पूर्व घटनाओं और परिणामों को दर्ज किया गया। ग्राहक ने अपने घुटने के साथ अपने सिर को पीटा और फिर ध्यान प्राप्त किया, स्टाफ़ द्वारा उसे कुछ करने के लिए कहे जाने के बाद उसने अपने पेट में चिकोटी काटी, और कोई चीज़ माँगने लेकिन नहीं मिलने पर उसने अपनी कलाई को दाँतों से काट लिया।

यह भी सम्भव है कि आत्म-हानि का एक स्वरूप एक से अधिक काम करे। उदाहरण के लिए जब कोई व्यक्ति अपनी ज़रूरतें बताने में असमर्थ हो और जब उसे वह चीज़ नहीं मिलती है जो वह चाहता है, तो वह अपनी कलाई को दाँतों से काट सकता है।

कोई कार्यात्मक विश्लेषण करते समय स्व-हानिकारक व्यवहार के लिए आधारभूत कारण शायद कुछ मामलों में स्पष्ट न हों। निरीक्षणालक जानकारी पर आधारित, व्यवहार के संभावित कारणों को सबसे अधिक संभावित से लेकर सबसे कम संभावित तक श्रेणी के क्रम में रखा जाना चाहिए। इस श्रेणी क्रम से फिर उस क्रम को निर्धारित किया जा सकता है जिसमें विभिन्न हस्तक्षेपों को लागू किया जाता है।

अनुसंधान से यह भी पता चला है कि व्यक्ति को अपना व्यवहार रोकने का प्रशिक्षण देकर घृणास्पद चीज़ें (अर्थात् सजा) स्व-हानिकारक व्यवहार को प्रभावपूर्ण ढंग से कम या दूर कर सकती हैं। यदि व्यवहार पक्का है और उस व्यवहार को कम करने के बहुत से प्रयास असफल हो गए हैं, तो उस व्यवहार को रोकने के लिए किसी घृणास्पद चीज़ का इस्तेमाल करने पर विचार किया जा सकता है। आत्म-हानि और आक्रमण जैसे पक्के व्यवहारों को कम करने में दृश्यात्मक परीक्षण (अर्थात् व्यक्ति के चेहरे के सामने एक कपड़ा या सफेद कागज का टुकड़ा रख देना) को काफी हद तक प्रभावपूर्ण दिखाया गया है (जोन्स और अन्य 1991)। घृणास्पद चीज़ों के अन्य स्वरूपों में शामिल हैं: मुँह में नींबू का रस निचोड़ देना, व्यक्ति के चेहरे पर पानी का फुहारा देना, व्यक्ति को पीछे की ओर झुका देना और कुछ मामलों में हल्का विजली का झटका देना। किसी घृणास्पद रणनीति का इस्तेमाल करते समय काफी ध्यान रखा जाना चाहिए। उदाहरण के लिए अनियमितता से बचा जाना चाहिए, विभिन्न माहौलों और देखभालकर्ताओं के बीच सामाजिकरण होना चाहिए और संभावित दुर्व्यवहार से रक्षा करने के लिए निहित सुरक्षाओं को समाविष्ट किया जाना चाहिए।

किसी व्यक्ति के व्यवहार की ध्यानपूर्वक जाँच करके उपयुक्त हस्तक्षेप के संबंध में एक उचित अनुमान लगाया जा सकता है। यह रणनीति 'प्रयास और भूल' पर निर्भर करने की अपेक्षा अधिक बेहतर है। अंत में, इस व्यवहार को समझने और इसका इलाज करने का प्रयास करते समय एक सकारात्मक दृष्टिकोण होना महत्वपूर्ण है। व्यवहार, यहाँ तक कि स्व-हानिकारक व्यवहार को भी आम तौर पर ज़्यादातर परिस्थितियों में नियंत्रित किया जा सकता है।