

# हिन्दुस्तान अनोखी

परवरिश

## कहां जाती है आपकी सारी ऊर्जा?

थकान तो हम सब महसूस करते हैं। पर, क्या आपने कभी बच्चों की परवरिश के कारण होने वाले थकान को अनुभव किया है? लगभग एक तिहाई अभिभावक इस वजह से थकान अनुभव करते हैं। क्या है पैरेंटल बर्नआउट और कैसे इससे निबटें, बता रही हैं स्वाति गौड़



**ब**च्चों का पालन-पोषण हरेक माता-पिता के लिए अलग अनुभव लेकर आता है। सभी अभिभावक चाहते हैं कि वह पूरे लाइव-प्यार से अपने बच्चों की परवरिश करें और उनके बड़े होने के सफर को भरपूर जिएं। लेकिन बच्चों की परवरिश का सफर पूरी तरह खुशगवार नहीं होता क्योंकि इस सफर में कई बार थकान और झल्लाहट भरे क्षण भी आते हैं। विभिन्न शोध बताते हैं कि तकरीबन एक तिहाई माता-पिता अपने बच्चों को पालते समय बर्नआउट का अनुभव करते हैं और यह माता-पिता दोनों को लगभग समान रूप से प्रभावित करता है। अक्सर कहानियों में दिखाया-सुनाया जाता है कि बच्चे की एक मुस्कुराहट दिन-भर की सारी थकान उतार देती है। हालांकि यह झूट नहीं है लेकिन हमेशा ही ऐसा महसूस हो, वे भी सच नहीं हैं। दरअसल, माता-पिता बनने का अनुभव अपने साथ खुशियों के फलों के साथ बहुत सारी जिम्मेदारियां भी लेकर आता है। बच्चों को पालने में बहुत ऊर्जा खर्च होती है, इसलिए कभी-कभी तनाव और दबाव बढ़ाएंगे से ज्यादा बढ़ जाता है। आजकल के समय में यह तनाव ज्यादा बढ़ गया है क्योंकि ज्यादातर पति-पत्नी दोनों ही नौकरीपेशा होते हैं। ऐसे में घर और बच्चे की जिम्मेदारियों के बीच तालमेल बैठाना अक्सर मुश्किल हो जाता है। इस स्थिति को इमोशनल बर्नआउट कहा जाता है और यदि इसे नजरअंदाज किया जाए तो मानसिक सेहत खराब होने के साथ-साथ आपसी रिश्तों पर भी इसका बुरा असर पड़ सकता है।

### लक्षणों को समझे

बच्चे वयस्कों की तरह तर्क और संयम का इस्तेमाल नहीं कर सकते हैं, इसलिए उन्हें बड़ा करना कभी-कभी बेहद थका देने वाला और जटिल काम लगने लगता है।  
 • लगातार निराशा और थकान का अनुभव होना।  
 • यदि अचानक ही बच्चे की सारी जिम्मेदारी उठानी पड़े तो अकेलेपन का एहसास होना।  
 • अपनी क्षमताओं और कब्रितियत पर स्वयं ही सवाल उठाना।  
 • थकान की वजह से बच्चे से भावनात्मक दूरी बना लेना।  
 • पति-पत्नी के आपसी रिश्तों में तनाव बढ़ जाना।  
 • बड़े होते बच्चों के साथ बात-बात पर झल्लाहट के साथ पेश आना।  
 • रिश्ते में दूरियां बढ़ना।

### क्यों होता है बर्नआउट

• यदि पिता और माता दोनों ही नौकरीपेशा हों तो बर्नआउट की आशंका बढ़ जाती है।  
 • बच्चे की परवरिश में परिवार का साथ और समर्थन ना मिलना समस्या को बढ़ा सकता है।  
 • यदि आर्थिक स्थिति मजबूत ना हो तो भी समस्या बढ़ सकती है।  
 • सामाजिक और पारिवारिक स्तर पर अच्छे अभिभावक होने का दबाव परेशानी का सबब बन सकता है।  
 • बच्चे में किसी प्रकार की शारीरिक या मानसिक समस्या बर्नआउट की आशंका बढ़ा सकती है।  
 • यदि माता-पिता में से किसी को पहले से ही मानसिक समस्या हो तो परेशानी और ज्यादा बढ़ सकती है।

### समत है समाधान

• मदद मांगने में ना हिचकें: अक्सर बच्चे के पालन-पालन की जिम्मेदारी मां की जिम्मेदारी ही मान ली जाती है और यह भी स्वयं को एक अच्छी मां साबित करने के लिए अपनी क्षमता से बाहर प्रयास करती रहती है। लेकिन इससे मां के भीतर चिड़चिड़ाहट और थकान भरने लगती है। इसलिए बेहतर यही है कि बच्चे की देखभाल में परिवार और रिश्तेदारों से मदद ली जाए ताकि आपकी ऊर्जा पूरी तरह खत्म ना हो।  
 • साथी से करें बात: यदि दोनों ही दफ्तर जाकर काम करते हैं तो अपने बच्चे की परवरिश के किय में साथ बैठकर बात जरूर करें। मसलन घर के कामों जैसे खाना पकाना, सफाई-सफाई से लेकर बच्चे को डॉक्टर के पास ले जाना या उसकी पढ़ाई में मदद करने तक सभी कामों में दोनों को एक-दूसरे का सहयोग करना चाहिए।  
 • पैरेंटिंग ग्रुप में हिस्सा लें: आजकल ऑनलाइन और ऑफलाइन रूप में ऐसे बहुत से पैरेंटिंग ग्रुप हैं, जो बर्नआउट से जूझ रहे अभिभावकों की मानसिक परेशानियों दूर करने में मदद करते हैं। यहां सभी अभिभावक पैरेंटिंग को लेकर अपने-अपने अनुभव और समस्याएं साझा करते हैं, जिससे बाकी लोगों को काफी हौसला मिलता है।  
 • अपने लिए समय निकालें: अक्सर बच्चा होने के बाद महिलाएं उनकी परवरिश को ही अपने जीवन का उद्देश्य बना लेती हैं। एक अच्छी मां के रूप में हमेशा अपने बच्चों के लिए मौजूद रहना अच्छी बात है, लेकिन थोड़ा-सा समय खुद के लिए निकालना भी बहुत जरूरी है। उस समय आप वो करें जो आपको पसंद है। इससे तनाव कम होगा और मन को राहत मिलेगी।  
 • एक दिन बिना अनुशासन वाला: हमेशा सख्त अनुशासन जिंदगी को नीरस बना देता है। इसलिए कभी-कभार अख्यवस्थित घर या हेल्दी मील प्लानिंग को नजरअंदाज करके बस पूरा दिन आरामपरस्ती से बिताएं। यकीन मानिए आपके साथ-साथ आपके बच्चों को भी यह मजेदार बदलाव बहुत पसंद आएगा और वह दोबारा ऐसे ही किसी दिन के आने का बेसब्री से इंतजार करेंगे।

(मनोवैज्ञानिक डॉक्टर मालिनी सक्से से बातचीत पर आधारित)

