

বিষন্নতা বা হতাশা নিয়ন্ত্রণঃ কিছু পরামর্শ

বিষন্নতা চিকিৎসায় মানসিক রোগের ডাক্তারেরা ঔষধ প্রেসক্রাইব করেন। বিশেষতঃ মধ্যম ও গুরুতর বিষন্নতায় ঔষধ খাওয়ার বিকল্প নেই। তবে বিষন্নতা দূর করার জন্য আমরা নিজেরাও অনেক কিছু করতে পারি। নিজেদের উদ্যোগের মাধ্যমে আমরা বিষন্নতার লক্ষণ কমাতে পারি, আমাদের মন ভাল করতে পারি, মানসিক চাপ কমাতে পারি এবং বিষন্নতার সাথে খাপ খাওয়ানোর মতো কৌশলগুলো রপ্ত করতে পারি। ঔষধের পাশাপাশি এই কৌশল গুলো ব্যবহার করলে তা আমাদের লক্ষণ কমাতে ও একসময় ঔষধ ছাড়াই ভাল থাকতে সহায়তা করবে। নিচে এধরনের বেশ কিছু কৌশল আলোচনা করা হলো। এর কতগুলো সড়াসড়ি বিষন্নতা কমায়ে। আবার কতগুলো সামগ্রিক ভাবে মানসিক চাপ কমিয়ে বিষন্নতার লক্ষণ কমাতে সাহায্য করে।

- নিরে। ষ্ঠাগুলো লিখে ফেলুন। মাথায় কত ধরনের চিন্তাই না আআদের আসে। বিষন্নতার রোগীদের মাথায় সারাক্ষণ নেতিবাচক চিন্তা ঘুরে। কোন রকম যুক্তি বিচার না করেই তারা এই নেতিবাচক চিন্তা গুলো বিশ্বাস করে। একজন রোগী যেমন বলেছিলেন-‘আমার অতীত অন্ধকার ও ভবিষ্যত কুয়াশাচ্ছন্ন।’ অন্যরা বললেন-‘আমি একটা বাতিল ষ্ঠোড়া’। ‘দুনিয়াটা এত কঠিন কেন? আমি এই দুনিয়ার উপযুক্ত না।’ ‘আমার কোন যোগ্যতাই নেই।’ ‘কেউ আমাকে বোঝেনা, ভালবাসেনা। সবাই আমাকে ছেড়ে চলে যাবে।’-GB ধরনের নেতিবাচক চিন্তা করলে মন খারাপ হওয়াটা স্বাভাবিক। অনেক সময় রোগী একদম গুটিয়ে যান ও শরীরেও দুর্বলতা অনুভব করেন। কাজেই বিষন্নতা টিকে থাকার জন্য আমাদের নেতিবাচক চিন্তা। eO ধরনের ভূমিকা আছে। আমাদের উচিত আমাদের চিন্তাগুলো লিখে রাখা ও সেগুলো আসলেই কি যুক্তিসঙ্গত কিনা তাও মনে মনে বিচার করে দেখা।
- নেতিবাচক কথা বলবেননা। যেগুলো শেষ হয় নেতিবাচক দিয়ে তাই নেতিবাচক কথা দিয়ে তা বর্জন Ki ab। Mজাটি অর্ধেক খালি না বলে বলুন Mজাটি অর্ধেক ভরা। কারো সমালোচা করতে চাইলে প্রথমে তার প্রাপ্য প্রশংসা করে তারপর মার্জিত ভাষায় আর কোথায় কোথায় তার উন্নতি করতে হবে তা বলুন। নিজের দুর্ভাগ্যের কথা বলতে গেলে প্রথমে সৃষ্টিকর্তা আপনাকে ভাল কি কি দিয়েছেন তা স্বীকার কা। ab। তারপর ইতিবাচক ভাবে দুর্ভাগ্যের কথা বলুন। চরমপহী কথা বলবেননা। প্রতিটি বিষয়ের মাঝামাঝি মাত্রাগুলো লক্ষ্য কা। ab। ‘AVig Avir কখনো পরীক্ষায় পাশ করবোনা’- না বলে বলুন যে এবার আপনি পরীক্ষায় অকৃতকার্য হয়েছেন যা দুঃখজনক। অতীতেও বহুবার আপনি পরীক্ষায় পাশ করেছেন, আবারও ভবিষ্যতে পাশ করবেন এমন আশা রাখুন। মনে রাখবেন আপনার ভবিষ্যত বাণী করার ক্ষমতা তৈরী হয়নি। কাজেই কখনোই পারবেননা এমনটা বলার কোন মানে হয়না। যদি নেতিবাচক চিন্তা। Avicbvi মাথা ভরাও থাকে তবুও মুখে এগুলো বলা থেকে বিরত থাকুন। বার বার এগুলো বললে আপনার এই অযৌক্তিক চিন্তাগুলো আরো বেশী করে বিশ্বাস হতে ষ্ঠ। ab করবে। যুক্তি নির্ভর হবার চেষ্টা কা। ab। ‘AVgvi কোন যোগ্যতা নেই’- এমন কথা বলবেননা। পৃথিবীতে এমন কোন সৃষ্টি নেই যার কোন যোগ্যতা নেই। আপনি কি অতীতে পরীক্ষায় পাশ করেননি? কখনো ষ্ঠ। abজনের সেবা করেননি? কারো কোন উপকারে আসেননি? মানুষ আপনার সম্পর্কে কি বলে? চট করে সিদ্ধান্ত নিয়ে বসবেননা। আপনার কথার পক্ষে কি যুক্তি আর বিপক্ষেই ব কি যুক্তি তা ভাবুন। যারা আপনার সাথে ঘনিষ্ঠ তাদের থেকে তথ্য নিন। বিষন্নতার

ফলে আনার মাথা হয়তো গেছে- সেখানে খুজলেও হয়তো আর ইতিবাচক নজির পাওয়া যাচ্ছেনা। আপনার বাবাকে, মাকে, স্ত্রী, স্বামী, ছেলে, মেয়েকে, বন্ধুকে, বান্ধবীকে জিজ্ঞাসা কাঁক্ষ। বেশ কয়েকজনের সাথে কথা বলুন। তারা হয়তো আপনার নেতিবাচক চিন্তার বিপক্ষে অনেক কথা বলতে পারবেন। অল্প নেতিবাচক প্রমাণের ভিত্তিতে বড় সিদ্ধান্ত নিয়ে বসবেননা। সামগ্রিক বিবেচনা করে, অর্থাৎ ইতিবাচক ও নেতিবাচক সব প্রমাণ বিবেচনা করে ভারসাম্যপূর্ণ চিন্তা করা ও কথা বলার চেষ্টা কাঁক্ষ। যেমন- বলতে পারেন, 'আমি এবার ইংরেজী পরীক্ষায় ফেল করেছি যা দুঃখজনক। কিন্তু বাকি পরীক্ষাগুলোতেতো পাশ করেছি। ভাল ভাবে চেষ্টা করে আগামীবার সৃষ্টিকর্তার ইচ্ছায় আমি পাশ করতে পারবো আশা রাখি।'

- মনের মধ্যে শোকের রাখুন। অকৃতজ্ঞ হওয়া ভাল নয়। জীবন কি আপনার সাথে পুরোপুরি বিপরীত আচরণ করছে। আপনি কি কিছুই পাননি? সৃষ্টিকর্তার দানের উপর শোকের রাখলে মন ততটা খারাপ হবেনা।
- যদি কোন কারণে আপনি খুব বেশী চাপে পড়ে যান, খুব বেশী রেগে যান বা দুঃখিত হয়ে যান তবে কিছু সময়ের জন্য কেটে পড়ুন। গভীর হলে তখন বিষয়টি নিয়ে কথা বলুন।
- যখন খুব কষ্টের মধ্যে সময় পার করছেন তখন পুরো ঘটনাটা নতুন ভাবে দেখুন। বড় পরিসরে চিন্তা কাঁক্ষ। এটা ঠিকই আপনার খারাপ সময় যাচ্ছে। কিন্তু এর ফলে শেষ পর্যন্ত কতটা খারাপ হবে? জীবন কি থমকে যাবে? সবচেয়ে খারাপ কি হতে পারে? তখন আপনি কি করতে পারেন? এমনটা কি আপনার জীবনে বা অন্যদের জীবনে আর কখনো হয়নি? এভাবে ভাবলে দেখবেন পরিস্থিতি যতটা মারাত্মক ব্যাপার িবছিলেন এখন আর ততটা মারাত্মক বলে মনে হচ্ছেনা।
- রাগ পুষে রেখে লাভ নেই। রাগ হলো জলশুষ্ক কয়লার মতো। আপনি যার উপরই রাগ পুষে রাখুননা কেন, তা আপনাকেও দহন করে। আপনি কি কারো উপর রেগে আছেন? আপনি নিজের উপরই রেগে নেইতো? আপনি মনে মনে কি কি পদক্ষেপ নিতে পারলে রাগটার সমাধান হতো তা চিন্তা কাঁক্ষ। এমন কারো উপর রেগে আছেন যাকে হয়তো এগুলো করা সম্ভব নয়। অথবা সে হয়তো মরেই গেছে। সম্ভব হলে তাকে ক্ষমা করে দিন। সে হয়তো আপনার ক্ষমার যোগ্য নয়। তবুও মনে মনে তাকে ক্ষমা করে দিতে পারলে আপনার নিজের মনটা ভাল থাকবে। তাকে ডেকে ক্ষমা করার বিষয়টি জানানো িস্বী নয়। মনে মনে তাকে মাপ করে দিলেই হলো। কোন অপরাধই মাপের অযোগ্য নয়। ক্ষমা করবেন নিজ গুণে। আপনার মন থেকে কষ্টের বোঝাটি নেমে যাবে। আপনি হালকা হবেন। চাইলেই কিন্তু মন থেকে ক্ষমা নাও আসতে পারে। ক্ষমা করার নিয়ত কাঁক্ষ। গভীর হলে ও আপনি ক্ষমা করতে স্বক্ষম হবেন।
- আপনার ভাববিনিময়ের দক্ষতা ঠিক রাখুন। যা বলতে চান তা পরিষ্কার করে বলুন। অন্যরা তা বুঝেছে কিআ তাও জেনে নিন। অনুমান না করে জিজ্ঞাসা করলেই অন্যরা আপনার কথা বুঝেছে কিনা তা বুঝতে পারবেন। যদি না বুঝে আবার ধৈর্য ধরে বুঝিয়ে বলুন। আপনি কি অন্যদের কথা ঠিকমতো বুঝেছেন। তাদের কথার মানে কি তা সারসংক্ষেপ করে তাদের বলুন। না বুঝলে তারা যা ব্যখ্যা দেয় তা মেনে নিন। সাদা কথা সাদা ভাবে নিন। কথার মানে দাঁড় করাবেননা। ভাল ভাব বিনিময় বা যোগাযোগ দক্ষতা থাকলে জীবনের অনেক সমস্যা মিটে যায়।

- মনের মধ্যে আশা জাগিয়ে রাখুন। প্রতিদিন শেষে ভাববেন আগামী দিনে নিশ্চয় কিছু মঙ্গল নিহীত আছে। যদি বিশ্বাস না হয় তবুও এভাবে ভাবার চেষ্টা চালিয়ে যান। একসময় বিশ্বাস হতে শুরু করবে। hLb পরিষ্কৃতি খারাপ হয় তখনো আশা রাখুন। ভবিষ্যতের গর্ভে কি লুকিয়ে আছে সৃষ্টিকর্তা ছাড়া কেউ তা জানেনা। আপনার মন বলছে খারাপ সময় আসছে। ভাল সময়ওতো আসতে পারে। আকাশের কথা চিন্তা Kíঞ। আকাশে কখনো থাকে মেঘের আনাগোনা। কিন্তু আকাশের নীল ঐ মেঘের পিছনে আছে ঠিকই। মেঘ কেটে গিয়ে আবার উঠবে সূর্য। সুখকে উপভোগ কাঞ। দুঃখকেও ভয় পাবেননা। দুটোই সত্য।
- রিল্যাক্সেশন করতে শিখুন। AVRKl মেডিটেশন আমাদের দেশে জনপ্রিয়তা অর্জন করেছে। মেডিটেশনের মাধ্যমে রিল্যাক্স হওয়া যায়। অনেক ভাবেই রিল্যাক্স হতে পারেন। আপনার যদি ভাল কল্পনাশক্তি থাকে তবে চোখ বন্ধ করে সুন্দর কোন কল্পনা করতে পারেন। যদি দিনে বিশ মিনিট করেও কল্পনা করেন তবে আপনি যথেষ্ট ভাল মাত্রায় রিল্যাক্স হতে পারবেন। এমন কোন বিষয় নিয়ে কল্পনা কাঞ যার অভিজ্ঞতা আপনার আছে। যেমন, হয়তো অতীতে সমুদ্র সৈকতে বেড়াতে গিয়ে আপনার ভাল লেগেছে। এখন আবার সেই কল্পনাটি করুন। কল্পনার সময় আপনি একা নিজেকে কল্পনা করাই উত্তম। সাথে কাউকে কল্পনা না করাই ভাল। নাহলে আপনার খারাপ কোন অভিজ্ঞতা মনে পড়া সম্ভাবনা বাড়বে। যদি কোন কারণে আপনার ভাল লাগছেনা এমন কল্পনা মনে আসে তবে ভাল লাগার কল্পনায় মনটি সড়িয়ে নিন। যদি কল্পনা ঠিকমতো করতে না পারেন তবে হতাশ না হয়ে প্রতিদিন একটু একটু করে চেষ্টা কাঞ। একসময় কল্পনা করত স্বপ্নম হবেন। কল্পনার সময় কল্পনায় দেখার পাশাপাশি úk@Abýe Kiv ও শোনার চেষ্টা কাঞ। যেমন, সমুদ্র সৈকতে আপনি হেঁটে বোড়াচ্ছেন এমন কল্পনা করলেন। দেখুন যেন আপনার পায়ের কাছে রাশি রাশি সাদা ঢেউ এসে ভেঙ্গে পড়ছে। শোনার চেষ্টা কাঞ ঢেউয়ের গর্জন, শুনুন বাতাসের শব্দ। পায়ের নিচে ভেজা বালির স্পর্শও নিতে চেষ্টা কাঞ। মনে রাখবেন mevi Kíbvkw³ mgvb nqbv| Kíbvর মাধ্যমে রিল্যাক্স না হতে পারলে দুঃLZ nevi ঃKQyনেই। সেক্ষেত্রে আপনি (মাসকুলার রিল্যাক্সেশন) করতে পারেন। 'মাসকুলার রিল্যাক্সেশন' ব্যায়ামে শরীরের পেশীগুলো পর্যায়ক্রমিক ভাবে শক্ত করা হয় ও শিথিল করা হয়। প্রতিটি পেশী পাঁচ সেকেন্ড করে শক্ত করা হয় ও পরবর্তীতে তার দ্বিগুণ পরিমাণ সময় ঐ পেশী শিথিল করা হয়। শিথিল করার সময় গণনার প্রয়োজন নেই। শুধু মাংসপেশীগুলো যথাযথভাবে শিথিল করলেই হলো। 'মাসকুলার রিল্যাক্সেশন' ব্যায়াম অনেকভাবে করা যায়। এই ধরনের ব্যায়ামের একটি ধরণ নাসিরল্লগটাহ সাইকোথেরাপি ইউনিট প্রকাশিত বই সিরিজের প্রকাশনায় পাওয়া যাবে। K|স নিয়ন্ত্রণের মাধ্যমেও শরীর রিল্যাক্স করা যায়। এই প্রক্রিয়ায় ধীরে ধীরে শ্বাস নেওয়ার পর তা পেটে দুই তিন সেকেন্ড আটকে রেখে আবার ধীরে ধীরে তা ছেড়ে দেওয়া হয়। এই ভাবে পনেরো/ বিশ বার শ্বাস নিলেই হলো। দিনে বেশ কয়েকবার এভাবে অভ্যাস করতে হবে।
- বিষন্নতার সাথে খাপ খাওয়াতে গিয়ে কেউ কেউ মাদক ও অ্যালকোহলের উপর নির্ভরশীল হয়ে পড়েন। এমনটা করবেননা। নেশা আপনার বারটা বাজাবে। এটি স্বল্পসময়ের জন্য আপনার মন যদি ভাল করেও, অচিরেই এমন অবস্থা হবে যে নেশা ছাড়া আপনি চলতেই পারছেননা। তখন নেশা আর মন ভাল করবেনা। খারাপ লাগা এড়াতে আপনাকে নেশা নিতে হবে। নেশা ছাড়াও বিষন্নতা মোকাবিলার অনেক ভাল বুদ্ধি আছে।

- পর্যাণ্ট খাবার খান ও স্বক্রিয় থাকুন। এর ফলে আপনার শরীরের মধ্যে এন্ডোরফিন হরমোন ক্ষরিত হবে যার প্রভাবে আপনার মন কিছুটা ভাল হয়ে উঠবে।
- সুস্থ অবস্থায় আপনার ভাল লাগতো এমন কোন কাজ কাঁক্ষ। একজন রোগী মারফতী গান গাইতে iVj বাসতেন। যখন তার মন খারাপ থাকতো তখনো তিনি এই গানগুলো গাইলে কিছুটা ভাল বোধ করতেন। আরেকজন কবুতর পালতেন। আরেকজন টবে বাগান করতেন। বিষন্নতার সময়ে এই কাজগুলো করলে তাদের মন খারাপ কিছুটা কমতো।
- বিষন্নতা হলে মন একদম দমে যায়। কারো সাথে দেখা করতে ইচ্ছা করেনা। দুর্বল লাগে। কিছু করতেও ইচ্ছা হয়না। ফলে এসময় মানুষ নিজেকে একদম গুটিয়ে নেয়। সারাক্ষণ বিছানায় শুয়ে নেতিবাচক চিন্তা করে। এর উল্টোটা করাই বেশী প্রয়োজন। দিনের বেলায় কিছুতেই বিছানায় যাবেননা। কাজ না থাকলেও আত্মীয়-বন্ধুদের সাথে দেখা কাঁক্ষ, কথা বলুন। বাড়ির বাইরে পাঁচ/ ছয় ঘন্টা করে mgq KivUvb| Avcbvi e`ডতা বাড়লে নেতিবাচক চিন্তা করার সময় কেটে যাবে। আপনার যে শারীরিক দুর্বলতা বোধ করছেন তা মানসিক দুর্বলতা হবার সম্ভাবনাই বেশী। সারাদিনতো আপনি আদতে কিছু করবেছননা। কি ভাবে দুর্বল হবেন। এইসম কাল্পনিক দুর্বলতা ঝেড়ে ফেলুন। শুধু মাত্র ব্য`Zvi মাধ্যমেও আপনার বিষন্নতা কেটে যাবার সম্ভাবনা যথেষ্ট। তবে এক দুই দিন ব্যস্ড থেকেই ফল আশা করেননা। সময় নিন। টানা মাস খানেক দাঁক্ষ ভাবে ব্য`হন। ফল পাবেন।
- নতুন কিছু শিখুন। নতুন দক্ষতা শিখলে মন ভাল হয়। আত্মবিশ্বাসও বাড়ে।
- গবেষণায় দেখা গেছে যে, যখন মানুষ প্রকৃতির সংস্পর্শে যায়, যেমন, পোয়াষা প্রাণী, গাছ, পার্ক, বাগান ইত্যাদিও সংস্পর্শে আসে তখন মন ভাল থাকে। আপনিও যেতে পারেন। পার্কে নিয়মিত হাটুন।
- AvZ#q-বন্ধুদের সাথে, ঘনিষ্ঠজনের সাথে প্রাণখুলে কথা বলুন। AvCv #` b| hZUv civ mvgwRK eÜb i¶v Ki। নতুন বন্ধন গড়ে তুলুন। আপনার আনন্দ-বেদনার কথা বলুন। মন হালকা হয়ে যাবে। যারা কথা মনে চেপে রাখেনা, শেয়ার করে, তাদেরকে বিষন্নতা ততটা ক্ষতি করতে পারেনা। অনেকে ভাবেন, মনের কথা বলে দিলে অন্যে পরে ক্ষতি করতে পারে। বিk` কারো সাথে কথা বলুন। এছাড়া পরে আপনার কথার সূত্র ধরে আপনাকে বিপন্ন করার বিপদের চেয়ে কতা চেপে রাখার বিপদ বেশী। অনেকে মনে করেন, কথা বলে ফেললে ব্যক্তিত্ব দুর্বল হয়ে যাবে। এটা ঠিকনা। বরং কথা শেয়ার করলে মন ভাল থাকে। কথা বলা ব্যক্তিত্বের দুর্বলতা এই চিন্তা একটি কুসংস্কার মাত্র।
- যখন মন খারাপ হয়, যখন কাঁদতে ইচ্ছা করে তখন প্রাণখুলে কাঁদুন। কাঁদা কোন দুর্বলতা নয়। কাঁদলে gb nvj Kv nবে ও আপনার পক্ষে কষ্ট সহ্য করা সহজ হবে। মেয়েরা যেমন কাঁদতে পারেন, তেমনি ছেলেরাও কাঁদতে পারেন।
- বিষন্নতার সাথে খাপ খাওয়াতে ইতিবাচক খাপ খাওয়ানোর কৌশলগুলো প্রয়োগ কাঁক্ষ। আপনার জীবনের মানসিক চাপগুলো কমায় এমন যেকোন পদক্ষেপই হলো ইতিবাচক খাপ খাওয়ানোর কৌশল। GB কৌশলগুলো আপনার মানসিক চাপ কমানোর পাশাপাশি জীবনের চ্যালেঞ্জ মোকাবিলা করতে, আত্মবিশ্বাস ও কর্মউদ্দীপনা বাড়াতে সাহায্য করে।
- নিজের জন্য কিছু সময় রাখুন-একান্ডই নিজের জন্য। মোবাইল বন্ধ কাঁক্ষ, ফেসবুকে না বসে নিজের কি ভাল লাগে তা কাঁক্ষ। #KOyij Lg| Mvb i` bly| Pv Lvb| nuUz| hv ভাল লাগে তাই কাঁক্ষ। Avcbvi

যদি সময়ে খুব অভাব থাকে তবুও দৈনিক দশ-পনের মিনিট হলেও সময় ব্যয় কাঁক্ষ। তবে লক্ষ্য রাখবেন এটি যাতে আপনার বা মানুষের জন্য ক্ষতিকর না হয়।

- যাদের বিষন্নতা রোগটি আছে তাদের সাথে কথা বলে দেখতে পারেন। আপনার কষ্টগুলো তারা ভাল বুঝবে। বিষন্নতার রোগীদের মস্তিষ্ক থেরাপী বা দলীয় সাইকোথেরাপীতে অংশ নিতে পারেন।
- নিজের উপর বড় বড় লক্ষ্য নির্ধারণ করবেননা। বড় ধরনের চাহিদা নির্ধারণ করলে যদি তা পূরণ করতে না পারেন তবে আপনার মন খারাপ হয়ে যাবে। এজন্য ছোট ছোট লক্ষ্য ঠিক করে সেগুলো পূরণের মাধ্যমে ক্রমাগত বড় লক্ষ্যের দিকে অগ্রসর হওয়াই উত্তম। তাতে অর্জনও বেশী হয়, আর মনও ভাল থাকে।
- পর্যাপ্ত ঘুমান। রাত্রে ছয় থেকে আট ঘন্টার মতো ঘুম হলে তা পর্যাপ্ত হবে। তবে সবার ঘুমের চাহিদা সমান হয়না। ঘুম আমাদের শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্যের উপর বড় ধরনের প্রভাব ফেলে। ঘুমালে শরীর ও মন দুইই সুস্থ থাকে। আপনি হয়তো লক্ষ্য করে থাকবেন যে মানসিক রোগের ঔষধ খেলে ঘুম বেড়ে যায়। ঘুম মানুষকে মানসিক অসুবিধাগুলো মোকাবিলা করতে সাহায্য করে।
- নিয়মিত বয়োসপযোগী পর্যাপ্ত শরীরচর্চা কাঁক্ষ। ভারসাম্যপূর্ণ খাবার ও শরীরচর্চা আমাদের সুস্থ থাকতে সাহায্য করে।
- যে সব সমস্যা সমাধানযোগ্য তা সমাধানে উদ্যোগী হোন। যেগুলো আপনার নিয়ন্ত্রণে নয় সেগুলো মেনে নিতে চেষ্টা কাঁক্ষ।
- ধর্মবিশ্বাস আমাদেরও বিষন্নতা ও মানসিক সমস্যাদি জয় করতে সহায়ক হয়। সৃষ্টিকর্তার উপর বিশ্বাস ও আস্থা থাকলে জীবনের অনিশ্চয়তাও অপ্রাপ্তি মেনে নিতে তা সহায়ক হয়। জীবনের অনেক ক্ষেত্রেই আমরা নিজেরা পুরোপুরি নিয়ন্ত্রণ করতে পারিনা। আমাদের অসুখ হয়, দুর্ঘটনা হয়, মৃত্যু হয়, নতুন সন্দর্ভ আমরা কিছুটা নিয়ন্ত্রণ করতে পারি, তা পরিমাণে খুব সামান্যই। বাকিটা থাকে অনিশ্চয়তা। ধর্মবিশ্বাস এক্ষেত্রে মানুষের টিকে থাকার জন্য দারুণ ভাবে সহায়ক হয়। বিষন্নতার প্রভাবে মানুষের মধ্যে আত্মহত্যা প্রবণতা বেড়ে যায়। ধর্মে আত্মহত্যাকে বড় ধরনের অপরাধ হিসাবে বিবেচনা করা হয়। আত্মহত্যার জন্য পরকালে কঠিন শাস্তির বিধান আছে। ধর্মবিশ্বাসীদের মধ্যে আজই ধর্মাশ্রয়ী হোন। তাতে কল্যাণ নিহিত আছে।

যদি এইসব কৌশলে ততটা কাজ না হয় তবে দেরী না করে মানসিক চিকিৎসা নিন। মানসিক রোগের ডাক্তারেরা ঔষধের মাধ্যমে বিষন্নতার চিকিৎসা করে থাকেন। এছাড়া ক্লিনিক্যাল সাইকোলজিস্টরা সাইকোথেরাপির মাধ্যমে বিষন্নতার চিকিৎসা দেন।

লেখকঃ মোঃ জহির উদ্দিন, এসিসটেন্ট প্রফেসর অব ক্লিনিক্যাল সাইকোলজি, জাতীয় মানসিক স্বাস্থ্য ইনস্টিটিউট।
লেখাটির বিষয়ে মতামত জানাতে তাকে B-মেইল করতে পারেনঃ zahirm_bd@yahoo.com এই মেইলে।