

## বিষন্নতার চিকিৎসায় সাইকোথেরাপি

বিষন্নতার রোগীদের চিকিৎসায় বিশ্বব্যাপী ‘কগনিটিভ বিহেভিয়ার থেরাপি’ ব্যবহৃত হয়। এটি একধরনের সাইকোথেরাপি। একে সহজ ভাষায় ‘টকিং থেরাপি’ বা ‘কথার চিকিৎসাও’ বলা যেতে পারে।

বিষন্নতার রোগীদের মধ্যে নানা রকম অযৌক্তি বিশ্বাস কাজ করে। এই নেZevPK #Pস্তাগুলো তাদের মনকে আরো দুর্বল করে দেয়। তাদের মন বিষন্ন হয়ে উঠে। অনেকের মধ্যে উদ্বেগ ও রাগও হয়। তাদের মনে অনেক কথা জমে থাকে। তাদের কথা শোনা দরকার। মুষ্কিল হলো কেউ তাদের কথা মনোযোগ দিয়ে শুনতে চায়না। লোকে তাদের অবহেলা করে। কেউ কেউ বলেন ‘পাগলে কি না বলে, ছাগলে কি না খায়।’ অর্থাৎ তারা রোগীদের কথা শুনতে রাজি নন।

এধরনের রোগীদের চিকিৎসায় মানসিক রোগের ঔষধ ব্যবহৃত হয়। কিন্তু শুধু ঔষধে এই রোগ অনেক সময় ভাল হয়না। গবেষণায় দেখা গেছে যে, মানসিক রোগের চিকিৎসায় ঔষধের পাশাপাশি সাইকোথেরাপি ব্যবহার করলে তা বিশেষ ভাবে

এধরনের রোগীদের চিকিৎসায় নানা ধরনের সাইকোলজিক্যাল থেরাপি ব্যবহৃত হয়। এই ধরনের চিকিৎসায় রোগী প্রাণখুলে কথা বলে হালকা হন। কগনিটিভ বিহেভিয়ার থেরাপিসহ সব সাইকোথেরাপিতেই রোগীকে প্রাণ খুলে কথা বলতে উৎসাহিত

Gici রোগীরা নিজেরাই নিজেদের সমস্যা সমাধানের উদ্যোগ নেন। তাদের যখন মন প্রস্তুত হয় তখন তারা তাদের জীবনের যে দ্বন্দ্বগুলো নিয়ে সংশয়ে ছিলেন সে বিষয়ে উপযুক্ত সিদ্ধান্ত নিয়ে তার বাঁ দ্বায়ণে উদ্যোগী হন। মানুষের মধ্যে অসামান্য সম্ভাবনা আছে। মাথা গরম হলে মানুষ তা কাজে লাগাতে পারেননা। সাইকোথেরাপিতে কথা বলে, মনের ভার

সাইকোথেরাপিতে মনোবিজ্ঞানীরা যুক্তি বিক্ৰেণ করে বিষন্নতার রোগীদের মনের I #UCY#স্তাগুলো সংশোধন কাঁতে সাহায্য করেন। পুরো চিকিৎসাটি করা হয় কথার মাধ্যমে। রোগীদের উৎসাহিত করা হয় যাতে তারা যুক্তি দিয়ে তাদের চিন্তাগুলো যাচাই করেন।

বিভিন্ন ধরনের মনোবৈজ্ঞানিক কৌশল মানসিক রোগের চিকিৎসায় ব্যবহৃত হয়। যেমন, ‘পুরষ্কার পদ্ধতি’, (UvBg AvDU), ‘ডিস্ট্র্যাকশন’, ‘মডেলিং ও রোল CEQ ‘পজিটিভ ডাটা লগ’, ‘বিহেভিয়ারাল এক্সপেরিমেন্ট’, ‘পোলিং’, ‘এক্সপোজার (গ্রাজুয়েল এবং ফ্লাডিং)’, ‘রেসপোস প্রিভেনশন’, ‘সিস্টেমটিক ডিসেনসিটাইজেশন’, ‘রিল্যাক্সেশন (উইথ ইমেজারি, মাসকুলার এন্ড ব্রিডিং) ইত্যাদি বিহেভিয়ার থেরাপির কৌশলগুলো রোগীদের চিকিৎসায় সাফল্যের সাথে ব্যবহৃত হচ্ছে। ‘থট চ্যালেন্জ’, ‘প্রবলেম সলভিং’ ‘পাই চার্ট’, ‘ডিস্ট্যানসিং’, ‘সাইকোএডুকেশন’- ইত্যাদি ‘কগনেটিভ থেরাপির’ কৌশলগুলো। #এষন্নতার চিকিৎসায় বিশেষ ফলপ্রসূ বলে প্রমাণিত হয়েছে। এছাড়া ‘কাউন্সেলিং’, ‘ভেন্টিলেশন’, ‘সাপোর্টিভ সাইকোথেরাপি’, ‘ট্রাইসিস

ইন্টারভেনশন', 'গ্রুপ থেরাপি', 'সোস্যাল স্কিল ট্রেনিং', 'স্ট্রেস ম্যানেজমেন্ট টেকনিক', 'অ্যাক্সার ম্যানেজমেন্ট', 'ফ্যামিলি থেরাপি' এবং (ম্যারিটাল থেরাপি) ইত্যাদি চিকিৎসা পদ্ধতিগুলোও আমাদের দেশের রোগীদের সেবায় ব্যবহৃত হচ্ছে।

আমাদের যেসব আচরণ পুরস্কৃত হয় আমরা সেসব আচরণই করি। তাই মানুষের মধ্যে ভাল আচরণকে বাড়ানোর জন্য সেগুলো পুরস্কৃত করা বিশেষ ভাবে দরকার। একে বলে 'পুরস্কার পদ্ধতি'। বিষন্নতার কারণে মানুষ অনেক সময় গুটিয়ে যাওয়া কোথাও যেতে পারেনা, কারো সাথে মিশতে পারেননা। তখন তাদের আরো বেশী করে সামাজিক পরিবেশে মিশতে অনুরোধ করা হয়। তারা যদি ঠিকমতো এটি করতে পারে তবে তাদের প্রশংসা করা হয়। প্রশংসাই এখানে পুরস্কার হিসাবে কাজ করে। ছোট শিশুদের ক্ষেত্রে পুরস্কার পদ্ধতি বেশী কার্যকরী হয়। চিকিৎকার কোনটি হবে তা শিশুর বা যাকে পুরস্কার দেয়া হবে তার সাথে বসে ঠিক করতে হবে।

অনেক সময় বিষন্নতার সাথে দুশ্চিন্তাও মিশে থাকে। এছাড়া বিষন্নতার রোগীদের মাথা বোঝাই থাকে নেতিবাচক চিন্তা। যখন মানুষের মনে আজ্ঞে বাজে দুশ্চিন্তা আসে তখন সে যদি ঐ থেকে মন সরিয়ে অন্য যেকোন কিছুতে মন দেয় তবে তবে নেতিবাচক চিন্তা থেকে মুক্তি পাবে। এটি করার প্রভাব থেকে সে নিজেকে রক্ষা করতে সক্ষম হয়। একে বলে 'কৌশল'।

মনোবিজ্ঞানীরা অনেক সময় রোগীর মনের নেতিবাচক চিন্তাগুলো দূর করার জন্য তাকে ঐ চিন্তা থেকে মুক্তি দেয়। এজন্য তাকে কতগুলো কাজ দেন। যেমন, একজন রোগী বিশ্বাস করেন যে তিনি খুব বোরিং ধরণের মানুষ। কেউ তার সঙ্গ চায়না বলে তিনি বিশ্বাস করেন। মনোবিজ্ঞানীর পরামর্শ মতো ঐ রোগী তার মানুষকে এবিষয়ে জিজ্ঞাসা করলেন। দেখা গেল তারা এভাবে মোটেই ভাবেননি। উপরন্তু তিন জন বললেন যে, তারা তার সঙ্গ বেশ পছন্দই করেন। রোগী বুঝতে পারলেন যে তার চিন্তা অযৌক্তিক। মনোবিজ্ঞানীর সাথে রোগীর সমঝোতা হয়েছিল যে, যদি দশজনের মধ্যে ছয়জন বা তার বেশী যে মত দিবেন সেটিকেই ঠিক বলে ধরে নিতে হবে। রোগীকেও সেই মতটি মেনে নিতে হবে। এই প্রক্রিয়াটিকে বলে 'পোলিং'। পোলিং- Gi মাধ্যমে এই রোগীর ভুল বিশ্বাসটি দূর হলো।

বিষন্নতার রোগীদের মধ্যে অনেক সময় উদ্বেগও থাকে। তখন রিল্যাক্সেশন বলে একধরণের চিকিৎসার দেয়া হয়। মনোবিজ্ঞানীরা বেশ কিছু পেশীর ব্যায়াম এবং তার সাথে কিছু নির্দেশনা বা সাজেশন ব্যবহার করে একধরণের ব্যায়ামের মাধ্যমে মানুষকে রিল্যাক্স করতে সাহায্য করেন। একে বলে 'প্রক্সেসিভ মাসকুলার রিল্যাক্সেশন'। সুন্দর কল্পনার সাহায্যেও আমরা রিল্যাক্স হতে পারি। একে বলে 'রিল্যাক্সেশন উইথ ইমেজিং'। ধীরে ধীরে লম্বা করে শ্বাস নিয়ে পেটে দুই তিন সেকেন্ড ধরে রেখে ধীরে ধীরে ছেড়ে দিয়েও আমরা রিল্যাক্স করতে পারি। একে বলে 'ব্রিডিং রিল্যাক্সেশন'। ওয়েবসাইটে বিভিন্ন ধরণের রিল্যাক্সেশনের বিষয়ে Z\_ দেয়া আছে। যেমন, 'www.bcps.org.bd'-এই ওয়েবসাইটে রিল্যাক্সেশন বিষয়ে বাংলায় তথ্য পাওয়া যায়।

সমস্যায় পড়লে অনেক সময় মানুষ সমস্যা সমাধানে ব্যর্থ হয়ে চাপগ্রস্ত হয়ে পড়েন। জীবনের বাঁক সমস্যার কারণে মানুষ অনেক সময় বিষন্নতায় আক্রান্ত হয়। এই সমস্যাগুলোর কারণে বিষন্নতা আর সহজে ভাল হতে চায়না। মনোবিজ্ঞানীরা

g/vbযকে সমস্যার সমাধানের বিষয়ে প্রশিণ্ণY দেন। এই প্রক্রিয়ায় কোন একটি সমস্যার সবগুলো সমাধান লিখে ফেলতে হয়। এরপর কোন সমাধান প্রয়োগ করলে কি লাভ আর কোনটি প্রয়োগ করলে কি ঞ্ণতি সে বিষয়ে লিখতে হয়। এরপর সবগুলোর j vF ঞ্ণতি বিবেচনায় নিয়ে ভাল একটি সমাধান খুজে নিতে হয়। এই প্রশিণ্ণণকে বলে ‘প্রবলেম সলভিং’।

অনেক সময় মনোবিজ্ঞানীরা মানসিক রোগীদের তাদের নিজেদের সমস্যার সাথে মিল আছে এমন একটি সমস্যা দিয়ে কি করা উচিত সে বিষয়ে তার মতামত চান। রোগী মতামত দিলে পরে এবিষয়টির সাথে তার নিজের সমস্যার মিল দেখিয়ে একই ধরনের পদশ্চেক নিতে তাকে উৎসাহিত করেন। এই প্রক্রিয়াকে বলে ‘ডিস্ট্যানসিং’। g v` #m vq coqv GK Rb QvI পরীক্ষায় অকৃতকার্য হয়ে আত্মহত্যার কথা বিবেচনা করছে। সাইকোলজিস্ট তাকে একটি কাল্পনিক কেসের কথা বললেন। বললেন-‘মনে করো তুমি একটি দ্বীপের একমাত্র শিক্ষিত মানুষ। লোকেরা তোমার কাছে বুদ্ধির জন্য আসে। একদিন একটি মেয়ে আসলো যে ইংলিশ মিডিয়াম স্কুলে পড়ে। সে বোডিং-এ থেকে পড়ে। তার বাবা-মা বিদেশে থাকেন। সে গত পরীক্ষায় দুটি বিষয়ে অকৃতকার্য হয়েছে। তার বাবা-মা এতোগুলো টাকা দিয়ে তাকে পড়ায়। মেয়েটি কিভাবে এই খবর বাবাকে দিবে তা বুঝে উঠতে পারছেন। সে ভাবছে এই মুখ আর দেখাবার নয়। সে বরং পালিয়েই যাবে। আর কখনো বাবা-মার সামনে যাবেনা। কপালে যা আছে হোক।- এই হলো কাহিনী। মনোবিজ্ঞানী মাদ্রাসার ছেলেটিকে বললেন- এখন এই মেয়েকে তুমি কি বুদ্ধি দিবে?’ ছেলেটি বললো- ‘আমি মেয়েটিকে শাস্ত দিব। বলবো এইবার পরীক্ষায় ফেল করলেও আগামীবার নিশ্চয় তুমি ভাল করবে। বাবা-মা দুঃখিত হবেন ঠিকই। হয়তো রাগও করবেন। তবে শেষ পর্যন্ত মাফও করে দিবেন। মনোযোগ দিয়ে পড়লে আগামীবার তুমি ভাল করবে। তাঁরও খুশী হবেন। পালিয়ে গেলে তোমার বড় ধরনের দুর্ভাগ্য হবে। বাবা-gvI f qvনক কষ্ট পাবেন। কেন তাঁদের মনে কষ্ট দিবে? বরং ধৈর্য ধর।’ মনোবিজ্ঞানী তখন মাদ্রাসার ছাত্রটিকে তার পরামর্শ যে তার নিজের উপরও প্রযোজ্য তা মনে করিয়ে দিলেন। এভাবে ডিস্ট্যান্সিং ছাত্রটিকে সঠিক সিদ্ধান্ত নিতে সাহায্য করলো।

মনোবিজ্ঞানীরা মানসিক রোগীদের ও তাদের পরিবারের সদস্যদের রোগীর মানসিক রোগ, রোগের প্রকৃতি, চিকিৎসা পদ্ধতি ইত্যাদির বিষয়ে তথ্য দেন। একে বলে ‘সাইকোএডুকেশন’। যেমন, বর্তমান লিখাটিতে সাইকোথেরাপি বিষয়ে তথ্য দেওয়া হচ্ছে। এটিও একটি সাইকোএডুকেশন। রোগী ও তার পরিবারের সদস্যদের সচেতন করার মাধ্যমে সাইকোএডুকেশন বিষয়সহ অন্যান্য রোগের #P#Krmvd dj c0j nq|

কেউ যখন একজন কাউন্সেলরের সাথে বসে প্রাণ খুলে কথা বলে নিজের সমস্যার সমাধান খুজে পেতে চেষ্টা করেন তাকে বলে ‘কাউন্সেলিং’। কাউন্সেলিং -এ প্রাণখুলে কথা বলে মানুষ হালকা হন। তারা কাউন্সেলরের সাথে সুখ দুঃখের কথা বলেন, তাদের আবেগের প্রকাশ ঘটান। এই প্রক্রিয়াকে বলে ‘ভেন্টিলেশন’। কাউন্সেলিং ছাড়াও সব ধরনের সাইকোথেরাপিতেই ভেন্টিলেশন ব্যবহৃত হয়।

সাইকোথেরাপিঃ সাইকোথেরাপি এমন এক ধরনের মনোবৈজ্ঞানিক চিকিৎসা যেখানে একজন মনোবিজ্ঞানীর সাথে একজন ক্লায়েন্ট বসে প্রাণখুলে তার নিজের মনের একান্ত কথাগুলো বলে মন হালকা করেন। এই কথাগুলোর পূর্ণ গোপনীয়তা রক্ষা করা হয়। একপর্যায়ে ক্লায়েন্ট মাথা ঠাণ্ডা করে নিজেই নিজের সমস্যার একটা সমাধান বেছে নেন। এশ্চেষ্ট্রে সাইকোলজিষ্ট

পরোক্ষভাবে তাকে সাহায্য করেন। কাউন্সেলিং ও সাইকোথেরাপির মধ্যে অনেক মিল আছে। এক অর্থে সাইকোথেরাপিকে কাউন্সেলিং এর অগ্রসর বা উন্নততর রূপ বলা যায়। সাইকোথেরাপির বৈশিষ্ট্য হলো-

1. সাইকোথেরাপিতে মনোযোগ দিয়ে ক্লায়েন্টের কথা শোনা হয়। প্রয়োজনে সাইকোলজিষ্টও ও কিছু কথা বলেন।
2. এতে আবেগ প্রকাশ করতে ক্লায়েন্টকে উৎসাহিত করা হয়।
3. এতে ক্লায়েন্ট ও তার পরিবারকে প্রয়োজনমত তথ্য দেয়া হয়।
4. এতে যুক্তি দিয়ে সব কিছু ব্যাখ্যা করা হয়। সাইকোথেরাপির যে কোন কৌশল প্রয়োগের ক্ষেত্রে প্রথমে ব্যাখ্যা করে বলে এরপর ক্লায়েন্টের সম্মতি নিয়ে তবেই তা প্রয়োগ করা হয়।
5. সাইকোথেরাপির সাহায্যে ক্লায়েন্টের মনোবল বৃদ্ধি করা হয়।
6. এতে প্রয়োজ্য মতো পরোক্ষ ভাবে পরামর্শ ও নির্দেশনা দেয়া হয়। তবে খুব কম ক্ষেত্রেই এটা আসলে করা হয়।
7. সাইকোলজিষ্ট এবং ক্লায়েন্টের মধ্যে এমন ধরণের একটি সম্পর্ক প্রতিষ্ঠা করা হয় যেটা যথেষ্ট নিবীড়, শক্তিশালী ও বিশ্বাসের। কিন্তু এই সম্পর্ককে কখনোই ব্যক্তিগত ঘনিষ্ঠতা বা আবেগীয় দিকে যেতে দেয়া হয়না।
8. সাইকোথেরাপির সুফল দীর্ঘ দিন বজায় থাকে
9. এটি সময়স্বাপেক্ষ চিকিৎসা পদ্ধতি। এতে প্রতি সেশন এক ঘন্টা করে করা হয়। সপ্তাহে সাধারণতঃ একটি করে সেশন দেয়া হয়। এভাবে বহুসংখ্যক সেশন দেয়ার প্রয়োজন হতে পারে।

গিবসিক রোগীদের মনে অনেক ধরণের নেতিবাচক চিন্তা থাকে। এই চিন্তাগুলোকে বদলে দেয়ার জন্য, এগুলো যুক্তির মাধ্যমে বিবেচনা করার জন্য মনোবিজ্ঞানীরা 'থট চ্যালেঞ্জ' পদ্ধতি ব্যবহার করেন। থট চ্যালেঞ্জ কগনিটিভ থেরাপির একটি প্রধান নীতি। থট চ্যালেঞ্জ এর ফলে নেতিবাচক চিন্তাগুলো দুর্বল হয়ে যায়। ফলে এই চিন্তাগুলোর বিশ্বাসের হারও কমে আসে। থট চ্যালেঞ্জ পদ্ধতিতে-

1. প্রথমে মনের চিন্তাটি লিখে ফেলতে হবে।
2. Gici ||প্তা আপনি কতটা বিশ্বাস করেন তা শতকরা হারে লিখে ফেলতে হবে।
3. Gici GB ||প্তার পক্ষে কি কি যুক্তি আছে তা লিখে ফেলতে হবে।
4. Gici GB ||প্তার বিপক্ষে কি কি যুক্তি আছে তা লিখে ফেলতে হবে।
5. Gici GB ||প্তা, অর্থৎ নেতিবাচক চিন্তাটুকু করে কি লাভ হচ্ছে আর কি ক্ষতি হচ্ছে তা লিখে ফেলতে হবে।
6. এরপর এই নেতিবাচক চিন্তাটুকু ||K m||VK ||প্তা না এর বিকল্প কোন চিন্তা আমরা করতে পারি তা লিখে ফেলতে হবে।
7. পাঁচ দিন পরে এই নেতিবাচক চিন্তাটি এখন এত যুক্তিতর্ক দিয়ে বিশ্লেষণ করার পর আপনি কতটুকু বিশ্বাস করেন তা লিখে ফেলতে হবে।

অনেক মানুষকে যখন দলীয় ভাবে সাইকোথেরাপি দেয়া হয় তাকে বলে 'গ্রুপ থেরাপি' or 'সাইকোথেরাপি'।

৯।৮তার রোগীরা নিজেদের সম্পর্কে অনেক নিম্ন আত্মধারণা রাখেন ও প্রচুর নেতিবাচক চিন্তা করেন। মনোবিজ্ঞানীরা তাদেরকে একটি নোটবুকে নিজেদের কি কি ভাল গুণাবলী, কি কি ভাল অর্জন আছে, মানুষ তাদের সম্পর্কে কি কি ভাল কথা বলে তা লিখে রাখতে বলেন। রোগী মাঝে মাঝে নিজেই এগুলো পরি উদ্দীপ্তি হন। বুঝতে পারেন যে তার মধ্যেও অনেক ভাল গুণ রয়েছে। একে বলে 'সাইকোলজিস্ট/ফ্যামিলি থেরাপি'।

পাই চার্ট বলতে মনোবিজ্ঞানের এমন একটি কৌশলকে বোঝানো হচ্ছে যেখানে কোন একটা খারাপ ঘটনার ক্ষেত্রে কার কতটা দায়িত্ব তা যুক্তি দিয়ে বিচার করে দেখা হয়। দোষী ব্যক্তিদের মধ্যে ঘটনাটা এমনভাবে ভাগ করে দেয়া হয় যাতে সবমিলিয়ে এটা একশ হয়। ব্যক্তিকে কার কত পারসেন্ট দোষ আছে তা ঐ ঘটনার সাথে যুক্ত খারাপ মানুষগুলোর মধ্যে ভাগ করে দিতে হবে। এই দায়িত্ব ভাগটা ব্যক্তি নিজের ধারণা অনুযায়ী করে। পাই চার্ট দিয়ে তার দায়িত্ব ভাগটি বিশ্লেষণ করা হয়। ফলে ব্যক্তি নতুন করে দায়িত্ব বন্টন করেন। বেশীর ভাগ ক্ষেত্রে দেখা যায় এর ফলে অযৌক্তিক ভাবে নিজেকে দোষী সাব্যস্ত করার প্রবণতাটি কমে। এই কৌশল করে মানুষের মধ্যে অহেতুক মাত্রায় অপরাধবোধ থাকলে তা দূর করা যায়।

ফ্যামিলি থেরাপি হলো এমন এক ধরনের সাইকোথেরাপি যেখানে পরিবারের সব সদস্যের সাথে বসে সাইকোলজিস্ট/ফ্যামিলি থেরাপিস্ট মনোবিজ্ঞানের জ্ঞানকে কাজে লাগিয়ে পরিবারের সমস্যা সমাধানের চেষ্টা করেন। মূলতঃ সদস্যরা নিজেরাই নিজেদের সমস্যাটি কি এবং এর সমাধান কি হতে পারে তা ভেবে বের করেন ও সমাধান করেন। মনোবিজ্ঞানী পুরো বিষয়টি পরিচালনা করেন। তিনি অত্যন্ত পরোক্ষভাবে কিছু কিছু ক্ষেত্রে নির্দেশনাও দেন। উদ্যোগ - ফ্যামিলি থেরাপিতে একাধিক মনোবিজ্ঞানী/ফ্যামিলি থেরাপিস্ট থাকলে সেশন চালাতে সুবিধা হয়। কোন কোন পরিবার থাকে অসুস্থ ধরনের। পরিবারের সদস্যদের মধ্যকার যোগাযোগের ধরণে থাকে গুরুত্বপূর্ণ গোলমাল। পরিবারের কাঠামো ঠিকমতো কাজ করেনা। বাবা-মায়ের, পুত্র-পুত্রী-দাদীদের যার যেই ভূমিকা থাকার কথা তা তারা ঠিকমতো করেননা। যার যেটা করার সে সেটা করছেন। এসব ক্ষেত্রে পরিবারের কোন সদস্যের মধ্যে বিষন্নতা বা অধরনের কোন মানসিক রোগ হতে পারে। এসব ক্ষেত্রে ফ্যামিলি থেরাপি দিতে হয়।

সাইকোলজিস্ট/ফ্যামিলি থেরাপি হলো এমন একধরনের সাইকোথেরাপি যা বৈবাহিক জীবনে অশান্তি হলে এবং স্বামী-স্ত্রী উভয়ে এই অশান্তি কমাতে চাইলে তাদের দেয়া হয়। ম্যারিটাল থেরাপিতে মনোবিজ্ঞানের জ্ঞানকে কাজে লাগিয়ে স্বামী-স্ত্রী মনোমালিন্য ও অশান্তি দূর করার চেষ্টা করা হয়। এই থেরাপি সময়স্বাপেক্ষ এবং প্রতি সেশনে প্রায় দেড় ঘন্টা, কখনো কখনো দুই ঘন্টা সময় লাগে। প্রতি পনের দিনে একবার করে দীর্ঘদিন এই ধরনের থেরাপি দেয়া হয়। স্বামী-স্ত্রী প্রাণখুলে তাদের মনের কথা বলে হালকা হয়ে তাদের সমস্যার কারণ সম্পর্কে উপলব্ধি করার চেষ্টা করেন। এরপর তারা তাদের

সমস্যার সমাধানের জন্য বেশ কিছু পদক্ষেপ নেন। সাইকোলজিষ্ট পরোক্ষভাবে তাদের সাহায্য করেন। বৈবাহিক সমস্যার কারণে বিষন্নতা হলে তাদের ম্যারিটাল থেরাপি দিতে হ়।

**স্ট্রেস ম্যানেজমেন্ট** এমন এক ধরনের মনোবৈজ্ঞানিক চিকিৎসা পদ্ধতি যেখানে ব্যক্তির মানসিক চাপের কারণ অনুসন্ধান করে তা কমানোর ব্যবস্থা করা হয়। দেখা গেছে যে, যখন মানুষ তার উপর যে চাহিদাটা আছে (যেমন, কোন কাজ করার চাহিদা) সেটাকে বড় করে দেখে এবং তা মোকাবিলার জন্য তার নিজের যে সামর্থ্য আছে (রিসোর্স) তাকে ছোট করে দেখে। মানুষ মনে করে যে তার পক্ষে এই চাহিদা মেটানো বা মোকাবিলা করা সম্ভব নয়। ফলে সে মানসিক চাপে পড়ে। দেখা গেছে যে, অনেকক্ষেত্রে চিন্তা। িষ্টির কারণে মানুষ নিজের সামর্থ্যকে ছোট করে দেখে মানসিক চাপগ্রস্থ হয়। কগনিটিভ বিহেভিয়ার থেরাপির বিভিন্ন কৌশল ব্যবহার করে সাধারণতঃ স্ট্রেস ম্যানেজমেন্ট করা হয়।

সামাজিক দক্ষতা এমন ধরনের দক্ষতা যা লোকসমাজে ফলপ্রসূভাবে চলতে আমাদের প্রয়োজন হয়। অনেক সময় Gi` অংশ, একটি অবাচনিক দক্ষতা আর অন্যটি হলো বাচনিক দক্ষতা। সামাজিক দক্ষতা প্রশিক্ষণ গ্রুপে এই দক্ষতাগুলো ছোট ছোট করে ভেঙে প্রশিক্ষণ দেয়া হয়। একে বলে 'mvgwRK`¶|Zv dIk¶|Y'। দলীয় পরিবেশে সামাজিক দক্ষতা প্রশিক্ষণ দেয়া হয়। একজন মডারেটর বা প্রশিক্ষক গ্রুপটি পরিচালনা করেন। মোটামুটি বার থেকে ষোলটি Mপ্তি সেশন প্রয়োজন। একটি সিলেবাস অনুসরণ করে দক্ষতা প্রশিক্ষণ দেয়া হয়। কোন কোন রোগী/ক্লয়েন্টের জন্য Mপ্তি সেশনের পাশাপাশি ইন্ডিভিজুয়াল সাইকোথেরাপি সেশনও প্রয়োজন হয়। যদি বিষন্নতার রোগীর সামাজিক দক্ষতার অভাব থাকে তবে তাকে সামাজিক দক্ষতার প্রশিক্ষণ দিতে হ়।

মানসিক রোগের চিকিৎসায় মনোবৈজ্ঞানিক চিকিৎসা পদ্ধতিগুলোকে এক কথায় কথা চিকিৎসা বলা হলেও এর গুরুত্ব যথেষ্ট। গবেষণায় এই চিকিৎসাগুলো মানসিক রোগ উপশমে কার্যকর প্রমাণিত হয়েছে। ঔষধ ব্যবহারের ফলে উপকার হবার পাশাপাশি অনেক সময় কিছুটা পার্শ্বপ্রতিক্রিয়ারও সম্ভাবনা আছে। কিন্তু সাইকোলজিক্যাল থেরাপিগুলোতে এধরনের কোন পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া হয়না। এজন্য ইদানীংকালে এই চিকিৎসা পদ্ধতিগুলো বেশ জনপ্রিয় হয়ে উঠছে।

**লেখকঃ** মোঃ জাি Dii b, এসিসটেন্ট cক্টেসর অব ক্লিনিক্যাল সাইকোলজি, সাইকোথেরাপী বিভাগ, জাতীয় মানসিক স্বাস্থ্য Bbii÷WUDU| eZগুন লেখার বিষয়ে মতামত জানাতে মেইল করতে পারেনঃ zahirm\_bd@yahoo.com এই মেইলে।