

মানসিক চিকিৎসা বা সাইকোথেরাপি কিভাবে নির্যাতিতদের সাহায্য করতে পারে?

সাইফুল্লাহ জামান
চিকিৎসা মনোবিজ্ঞানী

বিশ্বস্বাস্থ্য সংস্থার মতে স্বাস্থ্য বলতে শুধু মাত্র শারিরীক ভাবে সুস্থ থাকা বুঝায় না, বরঞ্চ শারিরীক, মানসিক ও সামাজিক ভাবে সুস্থতাকে বুঝায়। অতএব রোগ বা ক্ষতের অনুপস্থিতি থাকলেই কোন ব্যক্তিকে সুস্থস্থের অধিকারী বলা যাবে না। এ কারণে কারো সুস্থতা নিশ্চিত করতে হলে শারিরীক চিকিৎসার পাশাপাশি মনো-সামাজিক চিকিৎসার ব্যবস্থা করাও অত্যাবশ্যিক। আর এই মনো-সামাজিক চিকিৎসা বা সাইকোথেরাপীর প্রধান উদ্দেশ্য হল শারিরীক সামাজিক ও মানসিক বিভিন্ন বিষয়ের মধ্যে সমতা অর্জনে সাহায্য করা। একটি কথা মনে রাখতে হবে যে, মানসিক রোগ না থাকলেই কোন ব্যক্তিকে মানসিক ভাবে সুস্থ বলা যাবে না। সেই ব্যক্তিকে মানসিক ভাবে সুস্থ বলা যাবে, যে দৈনন্দিন স্বাভাবিক চাপমূলক পরিস্থিতির সাথে খাপ খাওয়াতে পারে, যে তার নিজের যোগ্যতা বা ক্ষমতা অনুধাবন করে সফলভাবে কাজ সম্পন্ন করে সমাজে তাৎপর্য পূর্ণ অবদান রাখতে সক্ষম হয়। মানসিক ভাবে সুস্থ ব্যক্তি অন্যদের সম্বন্ধেও বাস্তব ধারণা পোষণ করতে পারে, ফলে সে যেমন ব্যক্তিগত দুঃখ, হতাশা ও মানসিক কষ্টের সাথে খাপ খাওয়াতে পারে। পারিপার্শ্বিকতার সাথেও সে খাপ খাওয়াতে সক্ষম হয়।

একজন সুস্থ সবল ব্যক্তি যখন অকারনে ও অযাচিত ভাবে নির্যাতিত হয় তখন তার শারিরীক ক্ষত নিরসনের ব্যাপারে সবাই সচেতন হয় কিন্তু তার মানসিক কষ্ট নিরসনের ব্যাপারে সচেতন হয় না। কিন্তু নির্যাতনের ফলে মানসিক সমস্যা দেখা দিতে পারে যা ব্যক্তির জীবন দুর্বিসহ করে তুলতে পারে। তাই শারিরীক চিকিৎসার পাশাপাশি নির্যাতিতদের মানসিক চিকিৎসার প্রয়োজনীয়তা অপরিসীম। সাইকোথেরাপি বা মানসিক চিকিৎসা হল এক ঔষধবিহীন চিকিৎসা পদ্ধতি। এতে মনোবৈজ্ঞানিক জ্ঞানকে কাজে লাগিয়ে ব্যক্তির চিন্তন ও আচরণের ক্রটিকে এমন ভাবে সংশোধন করা হয় যাতে তার মানসিক কষ্ট কমে যায় এবং দৈনন্দিন কাজকর্ম সুন্দর ভাবে সম্পন্ন করতে পারে এবং পরিবেশের সাথে সে ভাল ভাবে খাপ খাওয়াতে পারে। এ চিকিৎসা দ্বারা মানসিক রোগের যেমন চিকিৎসা করা যায়, মানসিক কষ্টের তীব্রতা নিরসনেও ব্যক্তিকে সাহায্য করা যায়। এ চিকিৎসা পদ্ধতি ব্যক্তির শারিরীক, মানসিক ও সামাজিক সমস্যা সমাধানে যেমন ব্যক্তিকে সাহায্য করতে পারে তেমনি সমাধানের অযোগ্য সমস্যা বা কষ্টের সাথে খাপ খাওয়াতে ব্যক্তিকে সাহায্য করতে পারে। এখন দেখা যাক, সাইকোথেরাপী বা মানসিক চিকিৎসা পদ্ধতি কি ভাবে নির্যাতিতদের সাহায্য করতে পারে। সাইকোথেরাপী বা মানসিক চিকিৎসা পদ্ধতি সেই সব নির্যাতিত ব্যক্তিকেই সাহায্য করতে পারে যাদের মানসিক কষ্ট, সমস্যা বা রোগ রয়েছে এবং যারা অন্যান্যদের সহযোগিতায় (শারিরীক চিকিৎসা, সামাজিক, অর্থনৈতিক ও আইনগত) বা স্বীয় উদ্যোগে সমস্যা সমাধান করতে পারছে না। প্রথম কাজ হল রোগীর সাথে একটি সুন্দর সম্পর্ক তৈরি করা এবং সহমর্মিতা ও সহনশীলতার সাথে মনোযোগ সহকারে রোগীর সব কথা শোনা এবং তাকে ইমোশনাল সার্পোর্ট দেয়া। এতে করে রোগী তার কষ্টের কথা সহজে প্রকাশ করতে পারে। সাইকোথেরাপীতে তাকে অনুপ্রাণিত করা হয় বিশ্বস্ত কারো সাথে তার নির্যাতনের কষ্টদায়ক/ভয়াবহ ঘটনাগুলো আলাপ করার জন্য। সৌহার্দপূর্ণ ও নিরপেক্ষ পরিবেশে বার বার বলতে পারলে এবং মানসিক উত্তেজনাকে প্রশমিত করতে পারলে দুঃস্বপ্ন বা ফ্ল্যাশব্যাক (অতীতের নির্যাতনের ঘটনাগুলো যেন ব্যক্তি আবার ঘটতে দেখে এবং মনে করে যে ঘটনাটি যেন তখনই হচ্ছে। ফলে সে খুব ভয় পেয়ে যায় ও সে ভাবেই প্রতিক্রিয়া করে যেমন চিৎকার করে, কান্না কাটি করে, পালানোর চেষ্টা করে ইত্যাদি। বাস্তবে কিন্তু কিছু ঘটছে না, সবই রোগীর মনের ভুল) সমস্যা হ্রাস পেতে পারে। এ ব্যাপারে সাহায্য করতে পারেন। সাইকোথেরাপিষ্টরা রোগীর সমস্যাগুলি বোঝার চেষ্টা করে এবং কেন সমস্যাগুলো হচ্ছে সে ব্যাপারে ব্যাখ্যা প্রদান করে থাকে। এর ফলে রোগী আশ্বস্ত হয় এবং সমস্যা সমাধানের ব্যাপারে একটি দিক নির্দেশনা পায়।

নির্যাতনের পর অনেক নির্যাতিতদের মানুষের প্রতি বিশ্বাস নষ্ট হয়ে যায়, অনেকেই ভীষণ নিরাপত্তাহীনতায় ভুগে এবং একা ও অসহায় বোধ করে। একারণে সাইকোথেরাপী সেশন গুলোতে অসহায়ত্ব বোধ কাটিয়ে উঠার লক্ষ্যে কাজ করা হয়। থেরাপিষ্টতার নেতিবাচক চিন্তাগুলোকে সংশোধন করে বাস্তব চিন্তার ক্ষেত্র তৈরি করে দেন। এতে করে সে বুঝে যে সমাজে সে একা নয় বরং আরো অনেকেই

তার মত নির্খাতিত হচ্ছে। এবং অনেক প্রতিষ্ঠানও আছে যারা নির্খাতিতদের সেবায় কাজ করে যাচ্ছে। এর ফলে রোগীর মানসিক শক্তি বৃদ্ধি পায় এবং তার মনে আশার সঞ্চারও হয়।

নির্খাতনের ঘটনাকে অনেক নির্খাতিত ব্যক্তি এত অপমানজনক মনে করে যে লজ্জায় সমাজের লোকজনের সাথে মিশতে পারে না। আবার অনেক নির্খাতিত ব্যক্তি (বিশেষ করে ধর্ষণের শিকার নারী) নিজেকে দোষারোপ করে সারাফণ কষ্টে থাকে এবং কান্না কাটি করে। আইন শৃঙ্খলা রক্ষাকারী বাহিনী (পুলিশ, বিডিআর, আর্মি, আনসার ইত্যাদি) নির্খাতন করলেও তারা মনে করে যে তার আত্মীয়-স্বজন, পাড়া প্রতিবেশীরা তাকে দোষী ভাবে এবং আর পূর্বের মত শ্রদ্ধা করবে না। ফলে সে নিজেকে অন্যদের থেকে বিচ্ছিন্ন করে ফেলে। সাইকোথেরাপী সেশনে তার সামাজিক দুঃশিক্ষিতা নিরসনে সাহায্য করা হয়। এ লক্ষ্যে তাদের নেতিবাচক চিন্তার যেমন সংশোধন করে ইতিবাচক চিন্তার ক্ষেত্র তৈরি করা হয় তেমনি নির্খাতিতদের সামাজিক দক্ষতার প্রশিক্ষণ দেয়া হয়। এতে করে তার পারস্পরিক সম্পর্কের উন্নতি ঘটে। সে বুঝতে শিখে যে এ ঘটনার জন্য সে দায়ী নয়। নির্খাতনকারী ব্যক্তি বা ব্যক্তিবর্গরই দায়ী। ফলে সে অনুধাবন করতে পারে যে সে সমাজে পরিত্যক্ত নয়, বরঞ্চ গ্রহণীয়। এছাড়া কি ভাবে সে সমাজের আরো দশজনের সাথে খাপ খাইয়ে চলতে পারে সে বিষয়ে মনোবল বৃদ্ধির জন্যও কাজ করা হয়। তখন সে আত্মবিশ্বাসের সাথে পূর্বের মত অন্যদের সাথে মিশতে পারে।

অনেক নির্খাতিত ব্যক্তি হতাশাগ্রস্ত হয়ে পড়ে। তারা জ্বিনের কোন ভাল দিক দেখতে পায় না। নিজেকে ছোট মনে করে এবং বেঁচে থাকার অর্থহীন বিবেচনা করে অনেকে আত্মহত্যার পরিকল্পনাও করে। সাইকোথেরাপী সেশনে রোগীর অতীত সাফল্য, কর্মদক্ষতা, জ্ঞান, সুকীর্তি, সামাজিক সুঅবস্থান বোধ বৃদ্ধি পায় এবং স্বাভাবিক কাজকর্ম করার মত মনোবল ফিরে পায়।

অনেক হতাশাগ্রস্ত ব্যক্তি সব কাজকর্ম থেকে নিজেকে গুটিয়ে ফেলে এই ভেবে যে সব শেষ হয়ে গেছে, কিছুতেই কিছু লাভ হবে না। এমনকি বিনোদনমূলক কাজকর্ম করা থেকেও নিজেকে বিরত রাখে। সাইকোথেরাপীতে তাকে বিভিন্ন সৃজনশীল কাজকর্মে নিয়োজিত করে দক্ষতার বৃদ্ধির চেষ্টা করা হয়। এতে করে তার নিজের দক্ষতার অনুভূতি জাগ্রত হয় এবং আত্মবিশ্বাস বৃদ্ধি পায়। ফলে হতাশা কিছুটা হলেও কমে। আবার একই সাথে তাকে বিভিন্ন রকম বিনোদনমূলক কাজ কর্মেও উদ্বুদ্ধ করার মাধ্যমে আনন্দ দেয়া হয়, যাতে করে চাপমূলক পরিস্থিতিতে সহজে ভেঙ্গে না পড়ে।

অনেক নির্খাতিত ব্যক্তি অহেতুক ভীতিতে ভুগতে থাকে। অনেকে আবার নির্খাতনের সাথে জড়িত স্থান, জিনিষপত্র ব্যক্তিকে এড়িয়ে চলে। রাতে নির্খাতিত হয়েছে এমন ব্যক্তি রাত ও অন্ধকারকে ভয় পেতে পারে। আবার লাঠি দ্বারা নির্খাতিত ব্যক্তি লাঠি দেখে তো দূরের কথা লাঠির কথা মনে হলেও খারাপ বোধ করতে পারে। পুলিশ দ্বারা নির্খাতিত ব্যক্তি পুলিশ দেখলে প্রচণ্ড ভাবে ভীত হতে পারে। অনেকে ভয়ে বাইরে যাওয়া কমিয়ে দিতে বা বন্ধ করে দিতে পারে। একজন পুরুষ কর্তৃক যৌন নির্খাতনের শিকার কোন মেয়ে সমগ্র পুরুষ জাতির প্রতি ঘৃণা ও আতঙ্ক বোধ করতে পারে। মানসিক চিকিৎসা দ্বারা এর চিকিৎসা করা সম্ভব। সাইকোথেরাপী সেশনে তাকে কিছু পদ্ধতি শেখানো হয় যাতে করে সে ধীরে ধীরে এসব ভয়কে জয় করতে পারে। ফলে ভয়ে কোনকিছু এড়িয়ে চলার প্রবণতা কেটে যায়।

শারিরিক সক্ষমতা হারিয়ে ফেলার কারণে অনেকে নির্খাতনের পর পূর্বের মত কাজ করে অর্থ উপার্জন করতে পারে না। অর্থনৈতিক ভাবে পঙ্গু হয়ে পড়ার কারণে অনেকে মানসিক কষ্টে ভুগতে থাকে এবং ভবিষ্যত নিয়ে খুব উৎকর্ষিত থাকে। সাইকোথেরাপী সেশনে রোগী যাতে করে তার জ্ঞান, দক্ষতা, অর্থ, লোকবল এবং/অথবা অন্যান্য সুযোগ সুবিধাকে কাজে লাগিয়ে অর্থনৈতিক সমস্যা সমাধান করতে পারে সে ব্যাপারে বাস্তব পরিকল্পনা গ্রহণে রোগীকে সাহায্য করা হয়ে থাকে। এতে করে তার দুঃশিক্ষিতা কমে এবং সে কাজ শুরু করে আয় রোজগার করে মানসিক শক্তি ফিরে পেতে থাকে। এর ফলে সমাজে তারও যে মূল্য আছে তা অনুধাবন করতে সক্ষম হয়।

অনেক নির্খাতিত ব্যক্তি সিদ্ধান্তহীনতায় ভুগে ও সমস্যা সমাধানের জন্য নতুন ভাবে পদক্ষেপ গ্রহণ করতে পারে না। সাইকোথেরাপীতে তাদের সমস্যা সমাধানের বিভিন্ন কৌশল শিখিয়ে দেয়া হয়। এতে করে সে সুশৃঙ্খল ভাবে চিন্তা করতে পারে এবং পরিকল্পনা করে, সমস্যা সমাধান করতে পারে। ফলে চাপমূলক পরিস্থিতিতে খাপ খাওয়ানোর যোগ্যতা অর্জন করতে পেরে ভাল অনুভব করে।

অনেক নির্খাতিত ব্যক্তির ঘুমের সমস্যা হতে পারে। সাইকোথেরাপী সেশনে আরামের ব্যায়ামসহ বিভিন্ন কৌশল শিখিয়ে দেয়া হয় যাতে করে ব্যক্তির ঘুম ভাল হয় এবং শারিরিক ও মানসিকভাবে আরাম বোধ করে।

নির্খাতিত অনেক ব্যক্তির মেজাজ খিটখিটে হয়ে যেতে পারে। রাগ নিয়ন্ত্রণ করতে পারে না বলে খুব সহজে অনেকে রেগে যায় এবং পারস্পরিক সম্পর্কের অবনতি ঘটে। অনেকের মধ্যে নির্খাতন করার প্রবণতা লক্ষ্য করা যায়। সাইকোথেরাপীতে রাগ নিয়ন্ত্রণের পদ্ধতি শেখানো হয়। এর ফলে তারা না রেগে যেয়ে বা নির্খাতন না করে সুন্দর ভাবে নিজেদের বক্তব্য উপস্থাপন করতে পারে এবং সমস্যা সমাধান করতে পারে।

নির্ধাতনের পর অনেক ব্যক্তি নানা রকম শারিরীক কষ্ট ভোগ করতে পারে। যেমন শরীরে বিভিন্ন অঙ্গে ব্যথা, শ্বাসকষ্ট, শরীর কাঁপা, গলা শুকিয়ে যাওয়া শরীর দুর্বল বোধ করা ইত্যাদি। আরামের ব্যায়াম, ব্যথা হতে মনোযোগ সরিয়ে নেবার কৌশল ও অন্যান্য মানসিক চিকিৎসা দ্বারা নির্ধাতিতরা শিখতে পারে কিভাবে শারিরীক বিভিন্ন সমস্যার সাথে খাপ খাওয়ানো যায়।

নির্ধাতিত ব্যক্তির মধ্যে অনেক সময় যৌন সমস্যা দেখা যায় যা মানসিক কারণে সৃষ্টি হতে পারে। সাইকোথেরাপী দ্বারা মনো যৌন সমস্যার চিকিৎসা করা যায়।

উপসংহারে বলা যায় যে, সাইকোথেরাপী বা মানসিক চিকিৎসা পদ্ধতিতে নির্ধাতিতদের চাহিদা ও সমস্যা অনুযায়ী বিভিন্ন পদ্ধতি প্রয়োগ করা হয়, যাতে তাদের মানসিক অবস্থার উন্নতি ঘটে। এর মাধ্যমে দৈনন্দিন জীবনে কি ধরনের কার্যকলাপ করা জরুরী এবং কোন ধরনের আচরণ পরিহার করা দরকার সে বিষয়ে নির্ধাতিতরা সচেতন হয় এবং ঠিক ও উপযোগী আচরণ করার ব্যাপারে সচেতন হয়। এছাড়া এ চিকিৎসা পদ্ধতিতে নির্ধাতিতদের নেতিবাচক চিন্তাগুলোকে সংশোধন করে ইতিবাচক, যৌক্তিক ও বাস্তবসম্মত এবং উপযোগী চিন্তা করার কৌশলও শিখানো হয়। এভাবে সাইকোথেরাপী থেকে নির্ধাতিতরা এমন দক্ষতা শিখতে পারে যাতে নিজেরাই নিজেদের মানসিক চাপটাকে অপসারণ করতে পারে এবং স্বাভাবিক কাজকর্ম করতে পারে। এর ফলে ব্যক্তিগত, পারিবারিক, সামাজিক ও পেশাগত জীবনে তারা তাৎপর্যপূর্ণ অবদান রাখতে পারে এবং সুখী ও সুন্দর জীবনযাপন করতে সক্ষম হয়। ফলশ্রুতিতে নির্ধাতিতদের নির্ধাতন করার প্রবণতা কমে যায়। এভাবে সাইকোথেরাপী বা মানসিক চিকিৎসা নির্ধাতিতদের সুস্থতা অর্জনে যেমন সাহায্য করে, নির্ধাতন প্রতিরোধেও তেমনি সাহায্য করে সুস্থ সামাজিক পরিবেশ গঠনে ভূমিকা রাখতে পারে।

লেখক পরিচিতি

সাইফুল্লাহ জামান পেশায় একজন চিকিৎসা মনোবিজ্ঞানী। তিনি ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়ের সাইকোলজী বিভাগ হতে অনার্স এবং ক্লিনিক্যাল সাইকোলজী বিভাগ হতে এম.এস.সি এবং এম.ফিল ডিগ্রী অর্জন করেন। তিনি বর্তমানে ঢাকার বিজয়নগরস্থ "বাংলাদেশ রিহ্যাবিলিটেশন সেন্টার ফর ট্রমা ডিস্ট্রিমস (বিআরসিটি)" নামক একটি এনজিওতে চিকিৎসা মনোবিজ্ঞানী হিসেবে কর্মরত আছেন।