

সুস্থ মানসিক স্বাস্থ্যের জন্য সক্রিয়তা ও বৃত্তিমূলক চিকিৎসা

মোঃ জামাল হোসেন (রিয়াদ)

সাইকিয়াট্রিক সোসাল ওয়ার্কার

জাতীয় মানসিক স্বাস্থ্য ইনস্টিটিউট

শের-ই-বাংলা নগর, ঢাকা।

স্বাস্থ্য ভাল রাখতে হলে, সুস্থ থাকতে হলে শারীরিক পরিশ্রমের কোন বিকল্প নেই। নিয়মিত শারীরিক পরিশ্রমে মানসিক লাভ হবে প্রচুর। বিষণ্ণতা, মানসিক চাপ, অনিদ্রা, ক্লান্তি, হতাশা, দুশ্চিন্তা, উদ্বেগ ইত্যাদি দূর করতে নিয়মিত শারীরিক পরিশ্রম জরুরী। বিভিন্ন গবেষণার ফলাফল হতে জানা যায় - নিয়মিত শারীরিক পরিশ্রম আত্মবিশ্বাস বাড়ায়, মন ভাল করে। মনকে হাসিখুশী রাখে এবং মানসিক দক্ষতা বাড়ায়। শারীরিক সক্রিয়তা বলতে কিছ্র এখানে কঠিন কোন পরিশ্রম সাপেক্ষ কাজ বোঝানো হচ্ছে না। হাঁটা, সিঁড়ি বেয়ে ওঠা, নাচ, সাইকেল চালানো, গৃহস্থালির টুকটাকি কাজ করার মত হালকা কাজই উপকৃত হওয়ার জন্য যথেষ্ট। এজন্য বড় বড় যন্ত্রপাতির কোন প্রয়োজন নেই। হালকা ফ্রীহ্যান্ড এক্সারসাইজ, শপিং কমপ্লেক্সে, পার্ক কিংবা রাস্তায় একটু হেঁটে বেড়ালেই যথেষ্ট। নিজের একটি বা দুটি কাপড় কাঁচা, ছেলেমেয়েদের সঙ্গে নিয়ে গানের তালে তালে একটু নাচ ইত্যাদি। তবে আমরা যাই করিনা কেন, সেটি করতে হবে প্রত্যহ বা সপ্তাহে অন্তত পাঁচ দিন। সময়ের ব্যাপারটাও অবশ্য এখানে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে। শারীরিক পরিশ্রমের সময়কাল দৈনিক অন্তত ৩০ মিনিট হতে ১ ঘণ্টা হওয়া প্রয়োজন। তবে এ সময় যে একটানা হতে হবে তা নয় দিনের বিভিন্ন সময়ে অল্প অল্প কাজ করলেও চলবে। তাই আমাদের সুস্থতার জন্য সাইকেল চালানো, সাতার, জগিং, হাঁটা, দৌড়ানো, যে কোন ধরনের খেলাধুলা, কাপড় কাঁচা, সিঁড়িভাঙ্গা, বাচ্চাদের সঙ্গে খেলা করা ইত্যাদি হতে পছন্দ করে নিতে পারি বিভিন্ন কাজ।

শারীরিকভাবে সক্রিয় হওয়ার সুযোগ রয়েছে সব জায়গাতেই। শুধু সময়মতো এ সুযোগ প্রতিদিন কাজে লাগাতে হবে। এজন্য আমরা যা করতে পারি -

- কর্মক্ষেত্রের নিজস্ব গতির মধ্যে একটু হাটাহাটি।
- লিফটের জন্য অপেক্ষা না করে সিঁড়ি বেয়ে ওঠা।
- কর্মস্থলে যাওয়ার পথে কিংবা কর্মস্থল হতে ফেরার পথে কিছুটা পথ হেঁটে তারপর যানবাহনের আশ্রয় নেয়া।
- বাড়িতে দু'একটি কাজ নিজের হাতে করা।
- খোলা জায়গায় বা পার্কে হাঁটা।

এভাবেই খুঁজে নিতে হবে নিজকে সক্রিয় রাখার সুযোগ। আপনার মানসিক স্বাস্থ্য হবে সুন্দর ও চাঞ্চল্যময়। এর পাশাপাশি শারীরিক স্বাস্থ্যতো সুন্দর হবেই।

আধুনিককালে জটিল প্রকৃতির মানসিক রোগীর ক্ষেত্রেও কর্ম সক্রিয়তাকে যথেষ্ট গুরুত্বের সাথে বিবেচনা করা হচ্ছে। তাই বিভিন্ন প্রকার চিকিৎসার পাশাপাশি রোগ নিরাময় কিংবা উক্ত জটিল প্রকৃতির রোগকে একটা মাত্রায় রাখা অথবা রোগের উপস্থিতি স্বীকার করে রোগীকে সমাজের সাথে খাপ খাওয়ানোর নিমিত্তে অনুসরণ করা হচ্ছে বৃত্তিমূলক চিকিৎসা/কর্ম ভিত্তিক চিকিৎসা। এবার জটিল প্রকৃতির মানসিক রোগের সাথে বৃত্তিমূলক চিকিৎসা কেন প্রয়োজন এবং কী ধরনের বৃত্তিমূলক চিকিৎসা প্রয়োজন তার একটি সামগ্রিক চিত্র তুলে ধরার চেষ্টা করছি।

বৃত্তিমূলক মনচিকিৎসা (Occupational Therapy):

অকুপেশনাল থেরাপি বা বৃত্তিমূলক চিকিৎসা এমন এক চিকিৎসা পদ্ধতি বা ব্যবস্থা যার মাধ্যমে একজন শারীরিক ও মানসিক রোগীকে তার দৈনন্দিন কার্যকলাপে সমস্যা থাকলে তা দূরীকরণের মাধ্যমে তাকে তার সামর্থ্য অনুযায়ী তার পূর্বের কার্যকলাপে যথাসম্ভব সক্ষম করে তুলতে সহায়তা করে। ব্যক্তির দৈনন্দিন কার্যকলাপে তাকে স্বনির্ভর করার জন্য একজন থেরাপিস্ট পারপাসফুল একটিভিটি, থেরাপিউটিক এক্সারসাইজ, স্পেশাল ইকুইপমেন্ট স্কিল ট্রেনিং এবং এনভায়রমেন্ট মোডিফিকেশন এর সহায়তা দিয়ে থাকে। মনোচিকিৎসায় বৃত্তিমূলক চিকিৎসার লক্ষ্য হল মানসিক রোগীদের কর্মসেতন করে তোলা। তাকে কার্যে সম্পৃক্ত করা এবং পরিবারের মাধ্যমে তাকে তার যোগ্যতা অনুযায়ী কর্মে সম্পৃক্ত করার জন্য উৎসাহ সৃষ্টি করা। মূলতঃ বিভিন্ন প্রকার কর্মই মানুষের উৎসাহ ও চাঞ্চল্য নিয়ে আসে। তাই কোন কোন ক্ষেত্রে রোগীর যোগ্যতা অনুযায়ী প্রশিক্ষণের ব্যবস্থা করাও এ চিকিৎসার মধ্যে অন্তর্ভুক্ত।

মানসিক রোগীদের বৃত্তিমূলক চিকিৎসা দেবার উদ্দেশ্য কি?

- কাজ করার ক্ষমতা হারানোর হাত থেকে রোগীকে রক্ষা করা।
- কথায় আছে, "অলস মস্তিষ্ক শয়তানের কারখানা"। মনোরোগীদের কর্মহীন অলস জীবন-যাপন করতে না দিয়ে তাদের কর্মের মাধ্যমে সময়ের সদ্যবহার করতে শিক্ষা দেওয়া। এই শিক্ষা প্রদানের মাধ্যমে কর্মে সক্রিয়তার আশ্রয় সৃষ্টি হয়।

- সকলে মিলে কাজ করার ফলে রোগীর কাছে আবার সমাজ জীবনে ফিরে আসার দ্বার উন্মুক্ত হয়। সে নিজেকে পরিত্যক্ত ও অপাংক্তেয় মনে করেনা।
- অর্থনৈতিক দিক থেকে রোগীর আত্মনির্ভরশীল হবার সম্ভাবনা বেড়ে যায়। যদি রোগী দীর্ঘদিন হাসপাতালে থাকে, সুস্থ হবার পর সেখান থেকে বেরিয়ে অর্থনৈতিক দিক থেকে রোগী বেকার হবে না। যে যে বৃত্তির ব্যাপারে উৎসাহ, তথ্য বা প্রশিক্ষণ পেয়েছে তা কাজে লাগাতে পারবে। তবে এক্ষেত্রে প্রয়োজন রোগীর সান্নিধ্যে যারা রয়েছে তাদের প্রত্যক্ষ সুপারভিশন।
- মানসিক রোগের চিকিৎসার অঙ্গ হিসাবেও ফলপ্রসূ কর্মকে গ্রহণ করা হয়েছে। এতে রোগীদের বদ অভ্যাস দূর হয়ে তার জায়গায় ভাল সমাজানুগ অভ্যাসের সৃষ্টি হবে। এর মাধ্যমে কল্পনা জগতে বিচরণকারী রোগীকে বাস্তবানুগ কর্মসচেতন করে তুলতে হবে। প্যারানইয়ার রোগী তার মনের কিছু ভ্রান্ত ধারণা (Delusion) সত্ত্বেও, সকলের সঙ্গে মিলে মিশে কাজে লিপ্ত হবে। অনুসন্ধান দেখা গেছে Manic রোগী আক্রান্ত সময় ছাড়াও অন্যদের তুলনায় একটু বেশী শক্তির বা কর্মচেতার অধিকারী হয়। বৃত্তিমূলক চিকিৎসার মাধ্যমে তার অফুরন্তশক্তিকে প্রয়োজনীয় কাজে লাগাতে পারার সুযোগ মিলে। Mental Retarded তার অল্পবুদ্ধির উপযুক্ত কাজ শিখতে পারবে। Anxiety, Depression-র রোগী বুঝতে পারবে যে দুশ্চিন্তা নিয়ে থাকা ছাড়াও জীবনের আরও অনেক কাজ করবার আছে।
- মনোরোগীদের একঘেয়ে জীবনে অন্তত কিছুটা বৈচিত্র্য আনা যাবে।
- রোগী নিজের চিন্তায়/রোগের চিন্তায় আত্মসমাহিত না থেকে কর্মের মাধ্যমে, বাইরের পৃথিবীর দিকে তার দৃষ্টি ফেরাবে।
- কর্মের মাধ্যমে রোগীর আচার-আচরণে দেখা দেবে বন্ধুত্বপূর্ণ সহযোগিতা।
- রোগীর ভিতরে যে সৃজনশীলতা বর্তমান তারও প্রকাশ পাবে তার সৃজনশীল কর্মের মাধ্যমে।

মনোরোগীদের কর্ম ও বৃত্তির রকমফের

বৃত্তিমূলক চিকিৎসার মাধ্যমে যে কাজ দেওয়া হবে কিংবা যেকাজে সম্পৃক্ত করার জন্য উৎসাহ দিতে হবে

তাতে খুব বুদ্ধি ও কল্পনার যেন প্রয়োজন না হয়, কিন্তু এতে তাদের সৃজনশীলতা যাতে পূর্ণতা পায় সেদিকেও দৃষ্টি দিতে হবে। রোগী বুঝে কর্ম বা বৃত্তি বাছাই করতে হবে।

এদের দিতে হবে তাঁতে কাপড় বোনা, উলের কাজ, সেলাইয়ের কাজ, জালবোনা, কাঠের কাজ, চামড়ার কাজ, বই বাঁধানো, খেলনা তৈরি, বেতের কাজ, ফল-ফুলের বাগান করা, ছবি আঁকা, ড্রইং করা ইত্যাদি কাজ। যারা অপেক্ষাকৃত শিক্ষিত তাদের দিতে হবে গানবাজনার কাজ, লেখাপড়ার কাজ, অনেককে আবার ছোটখাট হিসাব রাখা, রান্নাঘরের দায়িত্ব প্রভৃতি দেওয়া যায়।

এ সকল অর্ধকরী কাজ ছাড়াও রোগীদের জন্য খেলাধুলা ও আমোদ প্রমোদের ব্যবস্থা থাকা কর্তব্য। মনোরোগীরা গৃহের মধ্যের খেলা- যেমন তাস, দাবা, পাশা, লুডু, ক্যারাম প্রভৃতি খেলতে পারে আবার গৃহের বাইরের বল, হাডুডু, কানামাছি প্রভৃতি খেলার সুযোগও তাদের থাকা বাঞ্ছনীয়। মাঝে মাঝে রোগীরা, নিজেরা মিলেই নাটক, অভিনয় ইত্যাদি করবার উৎসাহ যেন পায়। একদিকে এসবে যেমন মন প্রফুল্ল থাকবে, তেমনি তাদের মধ্যে খেলোয়াড়সুলভ মনের ও হারা-জেতা দুটোকেই সফলভাবে গ্রহণের ক্ষমতা গড়ে উঠবে।

প্রয়োজন মতো রোগীর কর্মের প্রকৃতির পরিবর্তন করতে হবে। নির্ধারিত কাজে সে হয়ত সাফল্য অর্জন করতে পারেনি, কিন্তু পরিবর্তিত কাজে সে হয়ত সাফল্য অর্জন করতে পারবে। রোগীদের কাজের প্রশংসা করতে হবে, উৎসাহ দিতে হবে।

মানসিক রোগীদের জন্য ব্যক্তিগত পর্যায়ে, হাসপাতালে, বিভিন্ন Community-র মধ্যে খেলার জন্য যেমন বিশেষ নির্দিষ্ট স্থান রাখা প্রয়োজন, তেমনি কর্মশালা হিসাবে রোগীরা যেখানে কাজ করবে তাকেও চিহ্নিত করা দরকার। যে জায়গার পরিবেশ হবে সুন্দর ও আকর্ষণীয়, আলোবাতাস ও যথেষ্ট জায়গা থাকবে যেখানে।

মানসিকভাবে সুস্থ থাকার জন্য সক্রিয়তা তথা কর্মসক্রিয়তার কোন বিকল্প নেই। আর দীর্ঘস্থায়ী বিদ্যমান জটিল প্রক্রিয়ার মানসিক বিকারগ্রস্তদের জন্য Long Term Medication এবং সমাজের সাথে সাবলীলভাবে তাদের ক্ষমতা অনুযায়ী বেঁচে থাকার জন্য উপযুক্ত কর্মপ্রেরণা ও কর্মপরিবেশ প্রয়োজন। কর্ম সচলতাই তাকে পারে সমাজে যথার্থ ভূমিকা পালন করতে। এখন কে পালন করবে এ দায়িত্ব। এ প্রশ্ন আমাদের মনে স্বাভাবিকভাবেই আসতে পারে। কেননা তৃতীয় বিশ্বের মত আমাদের এই উন্নয়নশীল দেশে সুস্থ ও স্বাভাবিক লোকেরও তাদের প্রয়োজনে পছন্দ অনুযায়ী

কর্ম খুঁজে পাওয়া বড়ই দুষ্কর, সেখানে বাস্তবে এদের জন্য কিছু করা অনেক ক্ষেত্রে কঠিন হয়ে উঠে। কিন্তু এই প্রতিকূলতার মাঝে থেকে আমাদের সকলের (চিকিৎসক, মনোচিকিৎসক, মনোবিজ্ঞানী, সমাজকর্মী, শিক্ষক, বুদ্ধিজীবী, রাজনীতিবিদ) এ দায়িত্ব নিতে হবে। উপযুক্ত তথ্য প্রদানের মাধ্যমে সহায়তা, উপযুক্ত নির্দেশনা দেওয়া এবং রোগীর ধরণের উপর নির্ভর করে উপযুক্ত কর্ম নির্ধারণ করে দেওয়া, সর্বপরি কর্মে নিয়োজিত হওয়ার জন্য সরাসরি প্রত্যক্ষ সহায়তা করা ইত্যাদির মাধ্যমে নিতে পারি এই অবহেলিত অংশের দায়িত্ব।

তবে আমাদের যৌথ পরিবার প্রথা (Joint/Extended Family System) এসব মানসিক রোগীদের কর্মে সক্রিয় করে তোলার ব্যাপারে, তাদের পুনর্বাসনে একটি কার্যকরী ভূমিকা পালন করতে পারে। জনসংখ্যার অতি ক্ষুদ্র অংশ এ সমস্যার সম্মুখীন। পরিবারের সদস্যদের মধ্য থেকে Family Counselling এর মাধ্যমে খুঁজে বের করতে হবে তাদের; যারা জটিল প্রকৃতির মানসিক রোগীকে সহায়তা করতে পারবে। এখন থেকে যদি আমরা সকলে এদের কর্মসচলতার এই প্রচেষ্টা শুরু না করি তাহলে অদূর ভবিষ্যতে আমাদের নির্ভরশীল জনতার সংখ্যা দিন দিন বেড়ে যাবে। যা আমাদের জাতীয় অর্থনীতির উপর একটা হুমকি হিসাবে দেখা দিবে। তাই এখন থেকে আমাদের শ্লোগান হওয়া উচিত। 'সকলের সমবেত প্রচেষ্টায় আমরা গড়ে তুলব কর্মচঞ্চল এক মানব গোষ্ঠী, যারা হবে মানসিক ও শারীরিকভাবে পরিপূর্ণ সুস্থ'।