

গায়েবী আওয়াজের রহস্য

হোসনে আরা বেগম
চিকিৎসা মনোবিজ্ঞানী
(প্রশিক্ষণরত)

আধিতৌতিক বা সাধারণের অভিজ্ঞতার বাইরে এমন অভিজ্ঞতার প্রতি মানুষের আগ্রহ প্রচুর। কেউ কেউ বলে থাকেন যে, তারা এমন কিছু দেখেছেন (বা দেখেন) বা শুনেছেন (বা শুনেন) যা ব্যাখ্যার বাইরে। কেন এমনটা হচ্ছে? তারা কি অসত্য বলছেন? না তাঁদের অস্বাভাবিক কোন ক্ষমতা আছে? অথবা তারা কি মানসিক ভাবে অসুস্থ? এই ধরনের ইন্দ্রিয়াতীত অভিজ্ঞতা শুধু আজ নয়, শত শত বছর পুরাতন ইতিহাসেও এ বিষয়ে উল্লেখ পাওয়া যায়। আসুন বিষয়টি দিকে একটু নজর দেওয়া যাক।

মানসিক রোগগুলোর বিভিন্ন ভাগের মধ্যে একটি হলো সাইকোসিস, যার অনেকগুলো লক্ষণের মধ্যে গায়েবী আওয়াজ শোনাও একটি লক্ষণ।

গায়েবী কথা শুনতে পায় বা গায়েবী দৃশ্য দেখতে পায় এরকম লোকদের নিয়ে ব্রিটেনে একটি ছোট দল তৈরী করা হয়েছিল। এই দলটিতে আরও ছিলেন ডাক্তার, মনঃসমীক্ষক, চিকিৎসা মনোবিজ্ঞানী, সমাজকর্মী ইত্যাদি পেশাজীবীরা। তাঁরা গায়েবী অভিজ্ঞতাকে বোঝার চেষ্টা করেছেন। তাঁদের অভিজ্ঞতালব্ধ কিছু তথ্য বর্তমান লেখায় ব্যবহার করা হচ্ছে। লক্ষ্য রাখবেন, এই দলটিতে মূলত: ছিলেন মানসিক রোগীরা যারা গায়েবী আওয়াজ শুনেন বা গায়েবী দৃশ্য দেখেন। তাঁরা তাদের অভিজ্ঞতাকে ব্যাখ্যার চেষ্টা করেছেন। কাজেই বর্তমান লেখায় ব্যবহৃত সব তথ্য বিজ্ঞানসম্মত নয়। যে তথ্যগুলোকে চিকিৎসাবিজ্ঞান বস্তুনিষ্ঠ মনে করে না সে তথ্যগুলোকে ইটালিক এবং ছোট হরফের করে দেয়া হলো।

এ প্রবন্ধে আমরা যে যে বিষয়ের প্রতি আলোকপাত করার চেষ্টা করবো সেগুলো হলো-

১. গায়েবী আওয়াজ কি?
২. গায়েবী আওয়াজগুলো কোথা হতে আসে?
৩. যখন কেউ গায়েবী কোন আওয়াজ শোনে বা দৃশ্য দেখে তখন তার কেমন লাগে?
৪. যে সকল বিষয় গায়েবী আওয়াজ শোনার ক্ষেত্রে খাপ খাইয়ে চলতে সাহায্য করতে পারে।
৫. কথাগুলো সবই খারাপ নয়।
৬. জীবনে গায়েবী আওয়াজই সব নয়।
৭. গায়েবী আওয়াজ শোনা বা গায়েবী কিছু অভিজ্ঞতা হয়েছে এমন কয়েকজনের গল্প।
৮. মনোরোগ চিকিৎসার সবচেয়ে ফলপ্রসূ উপায়।

গায়েবী আওয়াজ কি?

কিছু কিছু মানুষ এমন ধরনের কিছু শব্দ বা কথা শুনতে পান যেটা অন্য কেউ শুনতে পায় না। ধরা যাক, করিম শুনতে পেলেন যে, কেউ একজন তাকে ক্ষতি করবে বলে শাসাচ্ছে। কিন্তু কে শাসাচ্ছে করিম তা দেখতে পেলেন না। ভয় পেয়ে করিম তার পরিবারের অন্যদেরকে এই অভিজ্ঞতার কথা বললেন। এমনকি যে মুহূর্তে তাকে শাসানো হচ্ছে সেই মুহূর্তেই এই কথার প্রতি অন্যদের মনোযোগের আকর্ষণ চেষ্টা করলেন। কিন্তু অন্য কেউ কিছুই শুনতে পেলেন না। তাঁরা অবাক হয়ে গেলেন এবং বললেন যে করিমের মাথা খারাপ হয়ে গেছে। করিমের অবস্থাটা চিন্তা করুন। তিনি পরিষ্কার ভাবেই শাসানি শুনে যাচ্ছেন, কিন্তু কেউ তাকে বিশ্বাস করছেন না। করিম ভাবলেন যে, আসলে সবাই শুনতে পাচ্ছেন ঠিকই, তাকে অপদস্থ করার জন্য বা পাগল সাজানোর জন্য তারা না শনার ভান করছেন। প্রকৃতপক্ষে করিমের এক ধরনের মানসিক রোগ হয়েছে যার ফলে তিনি গায়েবী আওয়াজ শুনছেন। ইংরেজীতে এই ধরনের অভিজ্ঞতাকে Auditory Hallucination বলে। যদি আওয়াজ শনার সাথে সাথে যিনি শাসাচ্ছেন তাকেও করিম দেখতে পেতেন এবং করিম ছাড়া অন্যরা ঐ ব্যক্তিকে দেখতে না পেতেন তবে করিমের এই অভিজ্ঞতাটিকে বলতো Visual Hallucination। এটিও এক ধরনের মানসিক অসুখের ফলে হয়। একই ভাবে অনেকে গায়েবী স্পর্শ (Tactile Hallucination), গায়েবী গন্ধ (Olfactory Hallucination), গায়েবী স্বাদ পাওয়ার অভিযোগও করেন। তবে সবচেয়ে বেশি দেখা যায় গায়েবী আওয়াজ শনা বা গায়েবী দৃশ্য দেখা।

- গায়েবী আওয়াজ শোনার ব্যাপারটা বিভিন্নভাবে হতে পারে। যেমন-কেউ যেন কথাগুলো মাথার ভিতর হতে বলছে, কিংবা মাথার বাহির হতে বলছে, শরীরের ভিতর হতে বলছে কিংবা বাহির হতে বলছে।
- অনেক সময় একটু পর ব্যক্তি কি করতে যাচ্ছে বা বলতে যাচ্ছে তা এ আওয়াজগুলো বলে দেয়।
- গায়েবী কথাগুলো কেউ একা বলতে পারে আবার কয়েকজন মিলেও বলতে পারে।
- শৈশব থেকে বৃদ্ধ বয়স পর্যন্ত যেকোন সময়ে গায়েবী আওয়াজ শুরু হতে পারে। তবে, অধিকাংশক্ষেত্রে দেখা গেছে এই ব্যাপারটা কৈশোর ও প্রাপ্তবয়সের প্রথম দিকেই শুরু হয়।
- কোন দেশের মোট জনসংখ্যার প্রায় ১০% লোকই জীবনের কোন না কোন সময় গায়েবী আওয়াজ শোনে অথবা গায়েবী দৃশ্য দেখে।
- মাঝে মাঝে আওয়াজ বা দৃশ্যগুলো খারাপ ধরণের হয়। তখন এগুলো অশান্তি তৈরী করে। তবে কিছু আওয়াজ ও দৃশ্য আছে যেগুলো খুব মজার।
- সবাই যে গায়েবী আওয়াজ শুনতে পায় বা গায়েবী কিছু দেখতে পায় তা নয়, অনেকে আবার অদ্ভুত অদ্ভুত অনুভূতিও পায়।
- সাধারণত: মনে করা হয় যে যারা গায়েবী আওয়াজ শুনতে পায় তাদের মানসিক অসুখ আছে। আবার অনেকে মনে করেন তাদেরকে জ্বীন-ভূত ধরেছে অথবা তাদের কোন আধ্যাত্মিক ক্ষমতা আছে।
- বেশ কয়েকজন বিখ্যাত ব্যক্তিও এই ধরনের গায়েবী কথা শুনতে পেতেন কিংবা গায়েবী দৃশ্য দেখতে পেতেন, যেমন- জোয়ান অব আর্ক, কার্ল ইয়ুং এবং এনথনি হপকিনস।

আওয়াজগুলো কোথা হতে আসে

আসলে কেউই জানেনা কোথা হতে এই আওয়াজগুলো আসে। মনোরোগ বিশেষজ্ঞরা মনে করেন যে এই গায়েবী আওয়াজগুলো মানসিক অসুখ, বিশেষ করে স্কিজোফ্রেনিয়া নামক মানসিক অসুখের সাথে ঘনিষ্ঠভাবে জড়িত। আমাদের জীবনে ছোট বড় নানান কষ্ট আছে। জীবনের এরকম কিছু কষ্টের অভিজ্ঞতা, যেমন- কারো মৃত্যু, দুর্ঘটনা ইত্যাদির ফলে অসুখটা শুরু হতে পারে, কিংবা আগের তুলনায় বেড়ে যেতে পারে। গায়েবী আওয়াজগুলো এমন হতে পারে যেন আসলে নিজেরই কোন চিন্তা অন্য কেউ জোরে জোরে বলছে। এগুলো একেক ব্যক্তি একেক ভাবে ব্যাখ্যা করেছেন। এই ব্যাখ্যাগুলোর একেকটি হয়তো একেক জনের ক্ষেত্রে প্রযোজ্য হতে পারে। এই ব্যাখ্যাগুলো গায়েবী আওয়াজ শোনতে পান এমন রোগীদের। তারা মনে করেন- গায়েবী আওয়াজ হলো-

- নিজের চিন্তাটাকেই উচ্চারণ করে জোরে জোরে পড়া।
- রাসায়নিক ভারসাম্যহীনতা- যা বিভিন্ন কারণে হতে পারে। যেমন-মানসিক আঘাত, মাদকদ্রব্য, বংশগত কারণ, হরমোনের প্রভাব।
- জীবনে নরকের অশান্তি নেমে আসলে এমন হতে পারে।
- অন্যলোকেরা তাদের চিন্তাগুলো আপনার মাথার মধ্যে ঢুকিয়ে দিতে পারে।
- বহির্জগৎ হতে তথ্য আসতে পারে; যেমন- টেলিপ্যাথি।
- একটি আধ্যাত্মিক উপহার হতে পারে।
- নিদ্রাহীনতা কিংবা টানা ঘুমের অভাবে এমন হতে পারে।
- মাথার ভিতর হতে আসতে পারে যেন কেউ আপনার সাথে কথা বলছে।
- এটি চিন্তা করার জন্য আরেকটি পদ্ধতি।
- এটি অন্য একটি জগৎ যা এই জগতের সাথে সমান্তরালভাবে চলেছে (প্যারালাল ইউনিভার্স)। অন্য জগতের মানুষ এই জগতের মানুষের সাথে কিছু বলতে চায়। তারা প্রায়ই মাথার ভিতরে কথা বলছে।
- এটা পরবর্তীতে কি ঘটবে, অর্থাৎ ভবিষ্যত সম্পর্কে বলার একটি পদ্ধতি।
- আশ্চর্যজনক হলেও হতে পারে যে এটা আসলেই সত্য।
- কোন গুপ্তচর বাহিনী স্যাটেলাইটের সাহায্যে কোন ধরণের সর্বাধুনিক প্রযুক্তির সাহায্যে মাথায় কথা ঢুকিয়ে নির্দিষ্ট লোককে নির্যাতন করে গবেষণা করছে।

- এটা অনেকটা স্বপ্নের মতো।
- স্কিজোফ্রেনিয়া।
- এটা মস্তিষ্ককোষের আধিক্যের ফল।
- এটা এত আচমকা আসে যে কেউ ব্যাখ্যা করতে পারে না।
- মেজাজ বদলের ফলে এটা হতে পারে।
- বিষণ্ণতা কিংবা উদ্বেগ হতে এটা হয়।
- কোন প্রকার ঔষধ অতিরিক্ত নেয়ার ফলে এটা হতে পারে, যেমন- খারাপ এসিড।
- যার কথা আপনি শুনতে চান তার গলার স্বরও আপনি এভাবে শুনতে পারেন। কারণ তার অনুপস্থিতিতে আপনি খুব কষ্ট পান।
- কিছু কিছু বিষয় ব্যাপারটাকে খুঁচিয়ে তোলে- পুলিশের দ্বারা আক্রান্ত হওয়া, মাদকদ্রব্য গ্রহণ করা, প্রচণ্ড মানসিক আঘাত পাওয়া, যৌন বা শারীরভাবে নিপীড়িত হলে।
- অনেক সময় মানসিক আঘাত সম্পর্কিত বিষয়ের সাথে গায়েবী আওয়াজের বিষয়বস্তুর সামঞ্জস্য থাকে। যেমন- ব্যবসায়ীর দ্বারা ক্ষতিগ্রস্ত হওয়া, হাজতের অফিসার দ্বারা নির্যাতিত হওয়া।
- কেউ যদি একা বন্দী অবস্থায় থাকে তবে গায়েবী আওয়াজ শুনতে পারে।

যখন কেউ কথাগুলো শুনতে পায় তার কেমন লাগে?

একজন ব্যক্তি যখন গায়েবী আওয়াজ শুনতে পায় তখন তার মনে বিভিন্ন ধরনের অনুভূতির সৃষ্টি হতে পারে। কোনোটা ভালো-কোনোটা আবার কষ্টের। যেমন-

- বিষণ্ণ
- বার বার একই কাজ করার প্রবণতা
- মারা যাবার অনুভূতি পাওয়া
- ভয়ংকর ভীতি
- অপমানিত বোধ করা
- আক্রমণাত্মক অনুভূতি হওয়া
- আত্মহত্যা প্রবণ হওয়া
- দ্বিধাগ্রস্ত হওয়া
- অসহায় বোধ করা
- নিজেকে আঘাত করা
- কষ্ট পাওয়া
- রাগ হওয়া
- বাইরে যাওয়া বন্ধ করে দেওয়া
- কাজ করা বন্ধ করে দেওয়া
- পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন থাকা বন্ধ করে দেওয়া
- গোসল বন্ধ করে দেওয়া
- আশেপাশের কোন কিছুই অনুভব না করা।

কোন কোন ক্ষেত্রে গায়েবী আওয়াজ ব্যক্তিকে আনন্দ দিতে পারে, কারণ-

গায়েবী আওয়াজগুলো-

- আরামদায়ক হতে পারে
- যৌন আনন্দদায়ক হতে পারে

- ফূর্তিতে মন ভরিয়ে দিতে পারে
- হাসাতে পারে
- কথাগুলো উপদেশ ও বিপদসংকেত দিতে পারে।
- কথাগুলো সঙ্গ দিতে পারে।
- আনন্দদায়ক শব্দ ও গান ভাল ফলাফল আনতে পারে।
- আপনার জীবনে ঘটা খারাপ দিকগুলোর সাথে খাপ খাইয়ে চলতে সাহায্য করতে পারে।
- আপনাকে বিশেষ কেউ ভাবতে সাহায্য করতে পারে।

কিভাবে গায়েবী আওয়াজের সাথে খাপ খাওয়ানো যায়?

গায়েবী আওয়াজ শুনতে পাওয়ার অস্বস্তিকর অনুভূতি নিয়েও একজন ব্যক্তি তার প্রাত্যহিক জীবনে ভালো থাকতে পারেন। সেজন্য তিনি যা যা করতে পারেন-

- ধ্যান করা
- গান বাজনা শোনা ও করা
- মনোচিকিৎসা করা
- শারীরিকভাবে নিজেকে সক্রিয় ও স্বাস্থ্যবান রাখা
- কোন কাজে নিজেকে ব্যস্ত রাখা, যেমন- রান্না করা, ঘর গোছানো।
- মনোযোগ অন্যদিকে সরানোর চেষ্টা করা, যেমন- পড়া, হাঁটা।
- ধর্ম সাধনা করা।
- হাসির কোন কিছু পড়া।
- ভাল কোন দল, সঙ্গী বা মনোচিকিৎসকের কাছে যাওয়া।
- ইতিবাচক মনোভাব রাখা।
- বিভিন্ন জায়গায় বেড়াতে যাওয়া।
- সমস্যাগুলো একসময় মিটে যাবে এমন ভাবা।
- প্রার্থনা করা, অথবা সৃষ্টিকর্তার আশ্রয় নেওয়া।
- মাদকদ্রব্য পরিহার করা।
- সমস্যা সম্পর্কে পর্যাপ্ত তথ্য সংগ্রহ করা।
- সমব্যথী খুঁজে বের করা।
- অভিজ্ঞতা ও পাঠ্যজ্ঞান কাজে লাগানো।
- রোগ সম্পর্কে, ঔষধ ও চিকিৎসা ব্যবস্থা সম্পর্কে জানা। তবে এক্ষেত্রে তেমন চিকিৎসকের কাছেই যান যিনি মত বিনিময় করতে প্রস্তুত আছেন।
- ঔষধ খেয়ে এদের নিষ্ক্রিয় করা ও বিদায় করা।
- একটি ডাইরীতে গায়েবী আওয়াজের বিষয়গুলো লিখে রাখা।

জীবনে গায়েবী আওয়াজই সব নয়

গায়েবী আওয়াজ যিনি শোনে অনেক সময় তার কাছে ঐ বিষয়টিই সত্যি বলে বেশি মনে হয়। কিন্তু জীবনে গায়েবী আওয়াজ ছাড়াও আরো অনেক বিষয় আছে। একটি সুস্থ দেহ, মন ও উদ্দীপনা পাওয়ার দরকার আছে। কারণ, এদের একটি অন্যটিকে প্রভাবিত করে। অন্যান্য যে অসংখ্য বিষয় গুরুত্বপূর্ণ তা হলো-

- ভালো বন্ধু পাওয়া।
- পরিবারের সাথে ভালো সম্পর্ক রাখা।

- ব্যায়াম করা-হাঁটা, সাঁতার কাটা।
- বিভিন্ন শখের কাজ করা, যেমন- মাছ ধরা, গান শোনা, বা গান করা, ছবি আঁকা ইত্যাদি।
- আরাম করা।
- আত্মীয় স্বজনের সাথে যোগাযোগ রাখা।
- ভালো খাওয়া দাওয়া করা।
- ধর্মীয় কাজ করা-নামাজ পড়া, পূজা করা, গীর্জায় প্রার্থনায় যোগ দেওয়া।
- ভালো পোশাক পড়া ও ভালোভাবে থাকা।
- কাজ করা বা পড়াশুনা করা।
- নিজেকে এবং নিজের ঘর-দোরকে পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন রাখা।
- এছাড়াও এধরনের আরো অনেক ভালো কাজ করা।

অবাস্তব বাস্তবতা :

মানসিক রোগীদের এমন কিছু অভিজ্ঞতা হয় যা সাধারণ মানুষ কিছুতেই বুঝে উঠতে পারেন না। কিন্তু রোগীদের কাছে এগুলো চরমভাবেই বাস্তব। নীচের কাহিনীগুলো লক্ষ্য করুন।

কাহিনী-১ : করিমের আতঙ্ক

করিম, বয়স-১৮, ছোটবেলা থেকেই স্কিজোফ্রেনিয়ায় ভুগছিলেন। চারপাশের সাধারণ শব্দও তার কাছে তীব্র মনে হতো। ঘরের আসবাবপত্র, মেঝে ইত্যাদি বিকৃত আকারের দেখতে পেতেন। এছাড়া মাঝে মাঝে আলোও কম দেখতে পেতেন। মা-বাবা, ভাই-বোনসহ অন্যান্য মানুষকে রান্স-খোফসের মতো মনে হতো। মনে হতো এরা সবাই তার ক্ষতি করবে। তাই প্রচণ্ড আতঙ্কের মধ্যে সে থাকতে। তার ধারণা ছিল পুরো পৃথিবীটাই এমন ভয়ংকর।

১৭ বছরের বয়সে করিম প্রথম ডাক্তার খানায় চিকিৎসার জন্য আসেন এবং antipsychotic ঔষধ পাওয়ার ফলে তার এসব লক্ষণ কমে যায়। তার ভাষায়- পৃথিবীটা যে এত শান্তিপূর্ণ, তা প্রথমবারের মতো তিনি উপলব্ধি করেন।

কাহিনী- ২ : অজগরের তাড়া

মোঃ ইয়াছির, বয়স ৩০, মানসিক রোগে আক্রান্ত হবার পর দেখতে পেতেন যে একটি অজগর সাপ মেঝেতে গড়িয়ে হা করে তাকে খেতে আসছে। তাই তিনি একটি লাঠি দিয়ে মেঝের সাপটিকে পেটাতেন যাতে সাপটা মারা যায়। অনেক সময় ভয়ে তিনি লাফ দিয়ে খাটে উঠে যেতেন এবং চিৎকার করে সাহায্য চাইতেন। সম্পূর্ণ ব্যাপারটা তিনি একাই দেখতে পেতেন, কিন্তু আর কেউ দেখতে পেতেনা। ফলে সবাই তাকে নিয়ে হাসাহাসি করতেন।

কাহিনী-৩ : সুখময় দৃশ্য

মোঃ আরজত আলী, বয়স-৪০, খুব ছোটকালে দেখতে পেতেন সুন্দরী মেয়েরা তার সাথে কথা বলছে। তারা তাকে বিয়ে করবে বলে বলছে। তাছাড়াও আরো অনেক বিষয় নিয়ে কথা হতো যা তিনি কারো কাছে বলতে চান না। এসব কথা ধীরে ধীরে পুরো গ্রামে ছড়িয়ে পরলো এবং গ্রামের মানুষেরা তাকে ধর্মীয়ভাবে ক্ষমতাবান (ভাল জ্বীন পেয়েছে বা পীর ফকির জাতীয় কোন কিছু হয়ে গেছে) বলে মনে করতো। তারা তার কাছে আসতো এবং দোয়া চাইতো। পরবর্তীতে এক সময় কোন রকম চিকিৎসা ছাড়াই এটা কোন কারণ বশতঃ চলে যায়। তার ব্যাপারটায় তিনি খুব আনন্দ পেতেন এবং এই গায়েবী দৃশ্যটি চলে যাওয়ায় তার খুব মন খারাপ হয়। এখন তাঁর মনে হয় যদি ঐ দৃশ্যগুলো যদি আবার দেখতে পেতেন!

কাহিনী- ৪ : মৃত্যু ভীতি

রহিমা আক্তার, বয়স-৩৫, সারাক্ষণ প্রচণ্ড আতঙ্কে থাকেন। বাসায় বা বাইরে অন্যের হাতে তিনি কোন খাবার খাননা। কারণ, তার বিশ্বাস অন্যেরা তার খাবারে বিষ মিশিয়ে দিয়েছে। তাছাড়া রাত্তায় চলার সময় হঠাৎ হঠাৎ তিনি দৌড় শুরু করেন এবং যেকোন বাড়ীর ভিতর ঢুকে পরেন। তিনি দেখতে পান কিছু খারাপ লোক তাকে মারতে আসছে বা তার ক্ষতি করতে আসছে। কিন্তু আশেপাশের কেউ এমনটা দেখেন না। বাস্তবে কেউ রহিমার সাথে শক্রতা করছেন না। তাকে মারার তো প্রশ্নই উঠে না।

কাহিনী- ৫ : প্রত্যাশিত সঙ্গ

ফাতেমা বেগম, বয়স-২২, প্রায়ই দেখতে পেতেন একজন সুন্দর ছেলে তার সাথে আছে। তিনি বাইরে গেলে অথবা বাসায় একা থাকলে ঐ ছেলেটির সাথে গল্প করতেন। ঐ ছেলেটিকে কখনও কেউ দেখতে পেতেন না শুধু মাত্র ফাতেমাই দেখতে পেতেন তার পরিবারের কেউ বিষয়টিকে তেমন খেয়াল করেনি। মাঝে মাঝে যদিও ফাতেমার কাছে গুনেছে, তারা ধরেই নিয়েছিল যে ফাতেমা মিথ্যা কথা বলছেন। কিন্তু সমস্যা দেখা দেয় ফাতেমার বিয়ের পর। তিনি তার স্বামীকেও ঐ ছেলেটির কথা বলেন এবং তার দাম্পত্য জীবনে অশান্তি শুরু হয়। তখন তার পরিবারের সদস্যরা সচেতন হন এবং চিকিৎসার ব্যবস্থা করেন।

যারা গায়েবী আওয়াজ শুনে বা গায়েবী দৃশ্য যা এ ধরণের অন্যান্য গায়েবী দৃশ্য দেখেন এক সময় তাদেরকে আধ্যাত্মিক ক্ষমতাসম্পন্ন মানুষ মনে করা হতো। সমাজে তাদের একটা মর্যাদার স্থান ছিল। আবার অনেক ক্ষেত্রে মনে করা হতো যে, তাদের উপর কোন দুঃ আত্মা বা দুঃ জ্বিনের প্রভাব পরেছে। তখন চিকিৎসার নামে তাদেরকে অত্যাচার করা হতো। আবার কখনো কখনো দেখা যেত যে, সমাজের মানুষ তাদেরকে অতটা বিরক্ত না করে তাদের মতো থাকতে দিচ্ছে। তখন তাদের জীবন ভাল মন্দ মিশিয়ে এরকম কেটে যেতো। ইদানীংকালে লক্ষ্য করা যাচ্ছে যে, এ ধরণের গায়েবী অভিজ্ঞতার ফলে বেশির ভাগ সময়েই ব্যক্তি কষ্ট পাচ্ছেন। চিকিৎসা বিজ্ঞান বর্তমানে এই অভিজ্ঞতাগুলোকে এক ধরণের মানসিক অসুখের ফসল হিসাবে বিবেচনা করে।

সাধারণ ভাবে এই ধরণের অসুখকে সাইকোটিক অসুখ বলে। যেমন স্কিজোফ্রেনিয়া, ম্যানিয়া ইত্যাদি। বেশ কয়েক ধরণের এন্টি সাইকোটিক ঔষধ ব্যবহার করে মানসিক রোগের ডাক্তাররা (সাইকিয়াট্রিস্ট) সাফল্যের সাথে গায়েবী আওয়াজ শোনা বা গায়েবী দৃশ্য দেখা ইত্যাদি কমিয়ে আনতে সক্ষম হয়েছেন। ঠিকমতো ঔষধ ব্যবহার করলে বেশিরভাগ সময়েই এগুলো পুরোপুরি বন্ধ হয়ে যায়। তবে কোন কোন ক্ষেত্রে দেখা যায় যে, ঔষধ ব্যবহার সত্ত্বেও গায়েবী আওয়াজ শোনা বা গায়েবী দৃশ্য দেখা বন্ধ হচ্ছে না। সেক্ষেত্রে রোগীকে এই অদ্ভুত অভিজ্ঞতা নিয়েই জীবনে চলতে উৎসাহিত করা হয়। এক্ষেত্রে চিকিৎসা মনোবিজ্ঞানী, সমাজকর্মী, পেশাগত কাজের প্রশিক্ষক এরা সাহায্য করতে পারেন। মানসিক রোগের চিকিৎসা ভাল হয় যদি সাইকিয়াট্রিস্ট, চিকিৎসা মনোবিজ্ঞানী, নার্স, সমাজকর্মী এরা মিলে একটি দলে এক সাথে রোগীর সেবা করেন। এছাড়া রোগীরা নিজেরাও এক হয়ে ছোট ছোট দল গঠন করে নিজেদের মধ্যে সুখ-দুঃখ ও অভিজ্ঞতার বিনিময় করতে পারেন। তবে এধরণের গ্রুপে পেশাদার, যেমন- মনোচিকিৎসক ক্লিনিক্যাল সাইকোলজিস্ট, সমাজকর্মী ইত্যাদি পেশার কেউ সক্রিয়ভাবে জড়িত থাকলে গ্রুপ খুব সুন্দরভাবে কাজ করে।

এ ধরণের মানসিক অসুখ যাদের আছে তাদের জন্য জীবনের চ্যালেঞ্জ মোকাবিলা করা কষ্টকর। দেখা গেছে যে, শিল্পউন্নত ইউরোপ আমেরিকার দেশগুলোর তুলনায় কৃষিপ্রধান দেশ গুলোতে এ ধরণের রোগীরা ভাল থাকে। শহরের তুলনায় গ্রাম তাদের জন্য ভাল। জটিল ধরণের কাজ যেখানে প্রচুর মাথা খাটাতে হয় তেমন কাজের তুলনায় সহজ ধরণের কাজ তাদের জন্য ভাল।

সবশেষে বলা প্রয়োজন যে, গায়েবী আওয়াজের (Hallucinations) ব্যাপারে মানুষ এখন পুরোপুরি বুঝে উঠতে না পারলেও এখন মানুষের জ্ঞানভান্ডার পূর্বের যে কোন সময়ের তুলনায় সমৃদ্ধ। যারা এ ধরণের গায়েবী অভিজ্ঞতার (Hallucination) ভিতর দিয়ে যান তাদের জন্য প্রয়োজন যত্ন, ভালোবাসা ও যথাযথ চিকিৎসা।

লেখক পরিচিতি

লেখক হোসেন আরা বেগম একজন প্রশিক্ষণরত চিকিৎসা মনোবিজ্ঞানী। বর্তমানে তিনি ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়ের চিকিৎসা মনোবিজ্ঞান বিভাগে এমফিল করছেন। তিনি ঢাকার বিজয়নগরস্থ “বাংলাদেশ রিহাবিলিটেশন সেন্টার ফর ট্রমা ভিকটিমস (বি,আর,সি,টি) নামক একটি এনজিওতে মনোবিজ্ঞানী হিসাবে কর্মরত আছেন।

‘সংকোচ কুসংস্কার পরিহার করে মানসিক স্বাস্থ্য

সেবা নিন সুস্থ থাকুন।’