এই লেখাটি "দি ক্লিনিক্যাল সাইকোলজিষ্ট" এর ষষ্ঠ সংখ্যায় প্রকাশিত হয়েছিল।

এসিড সন্ত্রাসের শিকার ও তাদের মানসিক স্বাস্থ্য

সেলিনা ফাতেমা বিনতে শহিদ
চিকিৎসা মনোবিজ্ঞানী (প্রশিক্ষণরত)

বাংলাদেশের হাজারো সন্ত্রাসের শাখা প্রশাখার মধ্যে অন্যতম ভয়ঙ্কর মানবতা বিবর্জীত একটি সন্ত্রাস হলো এসিড সন্ত্রাস। প্রতিদিন খবরের কাগজ খুললেই এসিড নিক্ষেপের খবর চোখে পড়ে। এসিড নিক্ষেপের ঘটনা আমাদের দেশে নতুন কোন বিষয় নয়। বাংলাদেশ পরিসংখ্যানে দেখা যায়, সর্ব প্রথম এসিড নিক্ষেপের ঘটনা ঘটে ১৯৬৭ সালে। মানবাধিকার সংস্থা আই ডি আর এর একটি জরিপে দেখা যায় ১৯৯০ সালের জানুয়ারী মাস থেকে শুরু করে ২০০২ সালের ডিসেম্বর পর্যন্ত এই ১৩ বছরে দেশে এসিড সন্ত্রাসের শিকার হয়েছে ১৬০৯ জন। এবং ২০০৩ সালে এসিড নিক্ষেপের শিকার হয়েছে ৩৩৫ জন, ২০০৪ সালে ৩২২ এবং ২০০৫ সালে মে মাস পর্যন্ত এসিড নিক্ষেপের শিকার হয়েছে ১০১ জন। যদিও সব বয়সী লোকই এখন এসিড সন্ত্রাসের শিকার হচ্ছে তথাপি এর মধ্যে ৭৮%ই হলো নারী এবং ৪১% এর বয়স ১৮ বছরের নীচে। বর্তমানে নারী নির্যাতনের অন্যান্য অস্ত্রের মতো এসিডও একটি নির্ভরশীল অস্ত্র হয়ে দাঁড়িয়েছে। আইন ও সালিশ কেন্দ্রের এক তথ্যে জানা যায়, শতকরা ৪৭ ভাগ এসিড নিক্ষেপের ঘটনা ঘটে প্রেম, বিয়ে ও যৌন সঙ্গ প্রত্যাখাত হয়ে। এছাড়াও রয়েছে জমিজমা, টাকা পয়সা ও রাজনৈতিক বিরোধ, পারিবারিক কলহ, যৌতুক না দেয়া, পতিতা বৃত্তিতে রাজি না হওয়া, ধর্ষণে ব্যর্থ হওয়া, অপহরণে ব্যর্থ হওয়া ইত্যাদি বিষয়। ২০০৩ সালে শুধুমাত্র পারিবারিক কলহে ৩৯ টি এসিড নিক্ষেপের ঘটনা ঘটে। তবে এসিড নিক্ষেপের কারণ যাই হোকনা কেন এর ফলাফল যে কত বিভীষিকাময় তা কেবল ভুক্তভোগী ব্যক্তিই বুঝতে পারেন।

এসিড নিক্ষেপের ফলে একজন ব্যক্তি ভয়াবহ ভাবে শারীরিক, মানসিক ও আবেগীয় ভাবে ক্ষতিগ্রস্থ হয়। এই সন্ত্রাসের শিকার হয়ে পাল্টে যায় একজন ভুক্তভোগীর জীবনের সবকিছু। এসিড একধরনের ভয়াবহ দাহ্য ও ক্ষয়কারক রাসায়নিক দ্রব্য, মানুষের শরীরে লাগলে চামড়া এবং মাংস পুড়ে যায়, এমনকি শরীরের ভেতরের হাড়ও গলিয়ে ফেলে। এসিড চামড়ার কোষ সম্পূর্ণ নষ্ট করে ফেলে। ফলে প্লাষ্টিক সার্জারী করলেও আগের চেহারা ফিরে পাওয়া যায় না। কারো কারো চোখ অন্ধ হয়ে যায়, কান ক্ষতিগ্রস্থ হয় ফলে শ্রবণ শক্তি নষ্ট হয়ে যায়। এসিড আক্রান্ত ব্যক্তি তার স্বাভাবিক সৌন্দর্য হারিয়ে এক কুৎসিত রূপ লাভ করে যা তাকে মানসিকভাবে পঙ্গু করে দেয়। এর ফলে তাদের অধিকাংশই সমাজ এবং পারিপার্শ্বিক পরিবেশে নিজেকে আগের মত আর স্বাভাবিকভাবে খাপ খাইয়ে নিতে পারে না। আমরা জানি এসিড নিক্ষেপের শিকার একজন ব্যক্তি নানাবিধ শারীরিক, মানসিক, পারিবারিক, সামাজিক ও অর্থনৈতিক ক্ষতির সম্মুখীন হয়। এর মধ্যে মানসিক আঘাতের ব্যাপারটি সবচেয়ে বেশী উপেক্ষিত হয়। আমরা ভুলে যাই এ ঘটনাটি একজন ব্যক্তির জীবনের উপরে তীব্র মানসিক আঘাত হানতে পারে যার ফলাফল সুদূর প্রসারী। এসিড সন্ত্রাস একজন ব্যক্তির পক্ষে খুবই কষ্টকর এবং মানসিক চাপের সৃষ্টি করে। এই চাপের বহিঃপ্রকাশ আঘাত প্রাপ্ত ব্যক্তির শারীরিক বা মানসিক এবং আচরণগত প্রতিক্রিয়ার মধ্যে দেখা যায়। যদি এ প্রতিক্রিয়াগুলো নিয়ন্ত্রণের মধ্যে রাখতে যথাযথ ব্যবস্থাপনা না নেয়া হয়, তাহলে এর ফল স্বরূপ বিভিন্ন ধরনের মানসিক সমস্যা ও রোগ দেখা দিতে পারে। অধিকাংশ এসিডের শিকার ব্যক্তিরা এধরনের ভয়াবহ ঘটনার শিকার হয়ে পরবর্তীতে মারাত্মকভাবে ক্ষতিগ্রস্থ হয়ে পড়ে। তাদের মধ্যে আবেগীয় বিক্ষিপ্ততা দেখা যায়, সমাজে একা হয়ে যাওয়ার ভয় এদের আত্মমর্যাদাবোধকে শেষ করে দেয়। তারা তাদের জীবনকে চালিয়ে নেয়ার মানসিক শক্তি পায় না এবং অনেকেই এই জীবনের চেয়ে মৃত্যুও ভাল বলে মনে করে।

সাধারণত এসিড সন্ত্রাসের শিকার ব্যক্তিদের মধ্যে দু'ধরনের মানসিক প্রতিক্রিয়া হয়ে থাকে ১। তাৎক্ষণিক প্রতিক্রিয়া, ২। দীর্ঘমেয়াদী প্রতিক্রিয়া। তাৎক্ষণিক প্রতিক্রিয়ায় ব্যক্তি খুব আতঙ্ক, অস্থিরতা, ভীতি ও উদ্বিগ্নতা অনুভব করেন। এছাড়াও ভুক্তভোগী ব্যক্তির মধ্যে পেটে ব্যথা, ক্ষুদামন্দা, ঘুমের সমস্যা, দুঃস্বপ্ন, মৃত্যুভীতি ইত্যাদি মানসিক সমস্যা দেখা যেতে পারে। দীর্ঘমেয়াদী মানসিক প্রতিক্রিয়াটি শুধু কয়েকটি বা কয়েক সপ্তাহের জন্য হয় না এটি সুদূর প্রসারী এই প্রতিক্রিয়া হিসেবে ব্যক্তির মধ্যে কিছু মানসিক রোগ যেমন– বিষণ্ণতা, দুশ্চিন্তা, শক্তিহীনতা, সিদ্ধান্তহীনতা, পোস্ট ট্রমাটিক স্ট্রেস ডিসঅর্ডার, ঘুমের সমস্যা, ক্ষুদামন্দা, অনাগ্রহ, মনোযোগের অভাব ইত্যাদি দেখা যায়, যার ফলে ব্যক্তি তার যতটুকু ক্ষমতা আছে সেটা কাজে লাগিয়ে জীবনকে সুন্দরভাবে চালিয়ে নিতে ও উপভোগ করতে পারে না। আমাদের মধ্যে একটি প্রবণতা কাজ করে সেটা হলো এসিড ভিক্টিমদের হাতের কাজ শিখিয়ে বা আর্থিক সাহায্য দিয়ে কোন রকম খেয়ে পরে বেঁচে থাকার ব্যবস্থা করে দেয়া। কিন্তু আমরা একথা ভুলে যাই তাদেরও আছে শিক্ষা,

> একজন স্বামী যখন মাদকাসক্ত হন তখন স্ত্রী ও পরিবারের সকল সদস্য তাদের সব রকম সাহায্যের হাত বাড়িয়ে দেন তাকে নেশামুক্ত করতে। কিন্তু যদি কোন স্ত্রী আসক্ত হন তবে স্বামী তাকে নিয়ে আর সংসার করবে কিনা সেটাই মূল প্রশ্ন হয়ে দাঁড়ায়।

বাসস্থান, পেশা নির্বাচন, সর্বোপরি সুন্দর করে জীবনকে উপভোগ করার অধিকার। আর সেটা নিশ্চিত করতে হলে অবশ্যই তাদের মানসিকভাবে শক্তিশালী ও আত্মবিশ্বাসী হতে হবে। এছাড়াও যেহেতু এসিড সন্ত্রাস ব্যক্তির শারীরিক, মানসিক, সামাজিক তিনটি দিকেই ক্ষতি করে তাই তিনটি দিকের সমন্বিত চিকিৎসা ও পুর্নবাসনের মাধ্যমেই তাকে সত্যিকার অর্থে সাহায্য ও সেবা দান করতে হবে। তাই এক্ষেত্রে শারীরিক চিকিৎসা, অর্থনৈতিক সাহায্য, সামাজিক সচেতনতা বাড়ানোর পাশাপাশি তারা যে মানসিকভাবে ক্ষতিগ্রস্থ হয়েছে তার চিকিৎসা করতে হবে এবং এইজন্য রয়েছে বিভিন্ন মানসিক স্বাস্থ্য সেবা পদ্ধতি যেমন– সাইকোথেরাপি, কাউন্সেলিং ইত্যাদি যার মাধ্যমে ব্যক্তি তার আত্ম-মর্যাদাবোধ ফিরে পাবে, নিজের মধ্যের ক্ষমতাকে জাগিয়ে তুলে পরিস্থিতির সাথে সঠিকভাবে মোকাবেলা ও উপযোজন করতে সক্ষম হবে। শুধু মানসিক স্বাস্থ্য সেবাই তাদের জন্য যথেষ্ট নয় এবং পাশাপাশি গড়ে তুলতে হবে তাদের প্রতি সামাজিক সমর্থন। কারণ সামাজিক অবজ্ঞা অবহেলা তাদের সুস্থ স্বাভাবিক জীবনযাপনে পাহাড় সমান বাঁধা হয়ে দাঁড়ায়। যা পরোক্ষভাবে তাদের মানসিক অবস্থাকে পঙ্গু করে দেয়। যার ফলে তারা সমাজের কাছ থেকে নিজেদের গুটিয়ে নিয়ে একাকি হতাশ জীবন-যাপন করে। এখনও অধিকাংশ মানুষ মনে করে যারা এসিড ভিক্টিম হয়েছে তারা নিশ্চিয়ই কোন দোষ করেছে কিংবা তাদের স্বভাব খারাপ ছিল। এমনকি তাদেরকে সরাসরি খারাপ বলে দোষারোপ করা হয়, যা খুবই মানবতা বিবর্জীত। বিষয়টি ডাকাতকে বাদ দিয়ে যার বাসায় ডাকাতী হয়েছে তাকে দোষারোপ করার মত যা পরোক্ষভাবে অন্যায়কারীকে শিথিল দৃষ্টিতে ও অত্যাচারিতকে অবজ্ঞা ও অমানবিক দৃষ্টিতে দেখার সামিল। যে অবজ্ঞা অত্যাচারিতের সমস্ত আত্মমর্যাদাবোধকে ধ্বংস করে দেয় এবং সে নিজেকে অসহায় ও মূল্যহীন ভাবতে শুরু করে দেয়। তাই সামাজিক ভাবে সকলের সচেতন হওয়া দরকার। পাশাপাশি আর একটি মুখও যাতে এসিডে ঝলসে না যায় সে ব্যাপারে ব্যক্তি, রাষ্ট্র, সমাজ সকলের পদক্ষেপ নেয়া প্রয়োজন।

> এসিড নিক্ষেপের ফলে একজন ব্যক্তি ভয়াবহ ভাবে শারীরিক, মানসিক ও আবেগীয় ভাবে ক্ষতিগ্রস্থ হয়... এসিড আক্রান্ত ব্যক্তি তার স্বাভাবিক সৌন্দর্য হারিয়ে এক কুৎসিত রূপ লাভ করে যা তাকে মানসিকভাবে পঙ্গু করে দেয়। এর ফলে তাদের অধিকাংশই সমাজ এবং পারিপার্শ্বিক পরিবেশে নিজেকে আগের মত আর স্বাভাবিকভাবে খাপ খাইয়ে নিতে পারে না।

লেখক পরিচিতি

সেলিনা ফাতেমা বিনতে শহীদ একজন প্রশিক্ষণরত চিকিৎসা মনোবিজ্ঞানী। তিনি ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয় হতে মনোবিজ্ঞানে অনার্স এবং চিকিৎসা মনোবিজ্ঞানে এমএসসি ডিগ্রী অর্জন করেছেন। বর্তমানে তিনি ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়ের চিকিৎসা মনোবিজ্ঞান বিভাগে এমফিল করছেন। তিনি বর্তমানে ঢাকার গুলশানস্থ "প্রত্যয় প্রাঃ মেডিক্যাল ক্লিনিক"-এ কর্মরত আছেন।

It is estimated that 10 to 15% of people with diabets have depression, and almost 80% have a re-occurance of depression during a 5 years follow up period. There have been some evidence that people with depression are at risk fators for various careers. Recent studies have found that women with depression were at increased risk of breast cancer.