

## মাদকাসক্তি নিরাময়ে সাইকোথেরাপির ভূমিকা

রাজীব রায়হান  
(চিকিৎসা প্রাণ্ড ব্যক্তি)

আমি জীবনের একটা পর্যায়ে বন্ধু-বান্ধবের সংস্পর্শে এসে মাদকের সাথে জড়িয়ে পড়ি। তখন জীবন চলতে থাকে একটি রঙ্গিন ও স্বপ্নীল আবেশের ভিতর দিয়ে। জগৎ ও জীবনের চিন্তা, চেতনা, অনুভূতি ও বিশ্বাসগুলো গড়ে উঠতে লাগল এই মাদকের রসায়নে। কিন্তু অর্ধযুগেরও পরে এসে দেখতে পেলাম আমার ভিতরে নানা রকম সাইকোটিক লক্ষণ প্রকাশ পেতে শুরু করল। এর পর বিশেষ একটি ঘটনার পর ক্রমান্বয়ে আমি এক ভয়াবহ মনোবৈকল্যের দিকে এগিয়ে যাচ্ছিলাম। এটা যে মাদকেরই কার্য-করণের একটি ফলাফল তা স্পষ্ট বুঝতে পারছিলাম কিন্তু কিছুতেই তা ত্যাগ করতে পারছিলাম না। তখন মাদক সংক্রান্ত বাইবেলের একটি বানী যা বার বার আমার ভিতরে মনে হতে লাগলঃ "দ্রাক্ষা রসের প্রতি দৃষ্টিপাত করিও না, যদিও উহা রক্ত বর্ণ, যদিও উহা পাত্রে চকমক করে, যদিও উহা গলায় নামিয়া যায়, অবশেষে উহা সর্পের ন্যায় কামড়ায়, বিষধর সাপের ন্যায় দংশন করে" - হিতোপদেশ (২৩ঃ৩১-৩২)। আমি যেন একটি বিষাক্ত সাপের কামড়ে ক্ষতবিক্ষত হয়ে পড়েছি। এক পর্যায়ে গুরুতর মনোবৈকল্যের শিকার হয়ে আসি একজন মনঃচিকিৎসকের (Psychiatrist) অধীনে। তাঁর দীর্ঘ চিকিৎসায় আমি বেশ কিছু সমস্যা হতে মুক্ত হয়েছিলাম। কিন্তু সত্য বলতে আমি মাদকের শক্তিশালী শৃঙ্খল থেকে বেরিয়ে আসতে পারি নাই। মাদক মুক্ত জীবনের জন্য আমি সর্ব শক্তি দিয়ে যুদ্ধ করেছি কিন্তু বার বার মাদকের ছোবলের কাছে পরাজিত হয়েছি। মাদক ত্যাগের একটি নির্দিষ্ট সময় পর থেকে আমার মনোজগতে নানা সমস্যা দেখা দিত। তখন আমার চিন্তা-চেতনার জগৎটি শূন্য হয়ে পড়ত, পরিষ্কার ভাবে চিন্তা করার ক্ষমতা লোপ পেত, স্মৃতি শক্তি স্তিমিত হয়ে আসত, আবেগের মাত্রা খুব বেড়ে যেত। উপরন্তু মানসিক চাপ ও বিষন্নতা বেড়ে যাওয়ার ফলে বিপর্যস্ত হয়ে পড়তাম। এই জটিল পরিস্থিতি থেকে বাঁচার জন্য মাদকের প্রতি তীব্র পিছুটান তৈরি হতো এবং এক সময় নিয়ন্ত্রণ হারিয়ে আবার মাদকের জগতে ফিরে যেতাম। তখন (কিছুদিনের জন্য) চিন্তার জড়তা কাটতো আবেগ অনুভূতি স্বাভাবিক হয়ে আসত, বিষণ্ণতা, মানসিক চাপ ইত্যাদি কমে আসত। কিন্তু সবই কিছুদিনের জন্য। এর পরই, ধীরে ধীরে শুরু হয়ে যেত মনোবৈকল্যের লক্ষণগুলো। এভাবেই বার বার একটি চক্রের ভিতর ঘুর-পাক খেতে থাকি। মনে হত এ চক্র থেকে বেরুবার কোন পথ নেই। এ পরিস্থিতিতে নিজেকে খুবই অসহায় মনে হতো। পরবর্তীতে কোন এক সময় আমি BSMMU তে (শাহবাগ) একজন Trainee Clinial Psychologist-এর সংস্পর্শে আসি। তাঁর অধীনে Individual psychotherapy নিতে থাকি। বেশ কিছু সেশনের পর ধীরে ধীরে মাদকের শৃঙ্খল-মুক্তির পথ খুঁজে পেতে থাকি। মাদক ত্যাগের একটি নির্দিষ্ট সময় পর থেকে যে সমস্ত সমস্যার উদ্ভব ঘটতো তা Therapist

থেকে প্রশিক্ষিত বিভিন্ন দক্ষতা বা কৌশলের মাধ্যমে সাফল্যের সাথে মোকাবিলা করতে সক্ষম হতে থাকি। বর্তমানে আমি মনোবৈজ্ঞানিক ভিত্তির উপর প্রতিষ্ঠিত Psychotherapy-র সহায়তায় মাদক মুক্ত জীবন-যাপনের পদ্ধতিতে অভ্যস্ত হয়ে পড়েছি।

একজন Psychotherapist এর যে বিষয়টা আমার সবচেয়ে ভাল লেগেছিল তা হলো তাঁর Ethical দিকটা। Therapist এর Non-Judgemental দৃষ্টিভঙ্গির প্রভাবে আবার নতুন করে মুক্ত ও স্বাধীন ভাবে জগৎ ও জীবনের উপর নিজস্ব অন্তর্দৃষ্টি গড়ে তুলতে সমর্থ হই। আমার চিন্তা, অনুভূতি ও বিশ্বাসগুলোকে কোনরূপে হস্তক্ষেপ না করে বরং তা বিকাশের পথেই এগিয়ে নিয়ে যাওয়া হয়েছে। অতএব Therapist এর কৌশল ও বিচক্ষণতা আমাকে মাদকমুক্ত সুস্থ, সুন্দর ও মানসিক ভারসাম্যপূর্ণ জীবনের ভীত রচনা করতে সহায়তা করেছে। এখন আমি আমার অভিজ্ঞতা থেকে বলতে পারি, "Once one addict is always an addict" - বাক্যটি সত্য নয়।

### লেখক পরিচিতি

বর্তমানে লেখাটির লেখক রাজীব রায়হান (এটি উনার প্রকৃত নাম নয়) একজন ছাত্র। তিনি দীর্ঘদিন যাবৎ মানসিক সমস্যায় কষ্ট পেয়েছেন। বর্তমান লেখায় তিনি নিজের কষ্টের কথা এবং কিভাবে এর থেকে পরিত্রাণের পথ খুঁজে পেলেন সে বিষয়ে আলোকপাত করেছেন।

### সম্পাদকের নোট

এ লেখায় লেখক স্বতস্কৃত ভাবে তার মনের কথা তুলে ধরেছেন। লেখাটি পেশাদারী লেখা নয়। এটি এক ধরণের আত্মকাহিনী। 'দি ক্লিনিক্যাল সাইকোলজিষ্ট' পত্রিকার সম্পাদকমণ্ডলী লেখকের হুবহু লেখাটি প্রকাশ করলেন। তার মতামতের জন্য সম্পাদক দায়ী নয়।