

পোস্ট ট্রমাটিক স্ট্রেস ডিজঅর্ডার : পরিবার ও সম্পর্কের উপর প্রভাব

সালমা পারভীন

চিকিৎসা মনোবিজ্ঞানী

এসিড সারভাইভারস ফাউন্ডেশন

তীব্র মানসিক আঘাত (ট্রমা) পাওয়ার পর জীবনের যে কোন সময়ে একজন ব্যক্তির মধ্যে পোস্ট ট্রমাটিক স্ট্রেট ডিজঅর্ডার (পি.টি.এস.ডি.) তৈরি হতে পারে। ট্রমা সারভাইভার, যাদের পি.টি.এস.ডি রয়েছে তাদের ক্ষেত্রে অন্তরঙ্গ পারিবারিক বা বন্ধুত্বের সম্পর্ক স্থাপনের ক্ষেত্রে সমস্যা হয়। পি.টি.এস.ডি.তে আক্রান্ত ব্যক্তির মধ্যে বিশ্বাস-আবেগীয় সম্পর্ক, পারস্পরিক যোগাযোগ, দৃঢ়তার সাথে যোগাযোগ এবং কার্যকরীভাবে সমস্যা সমাধান করতে অসুবিধা হয়। পি.টি.এস.ডি.তে আক্রান্ত ব্যক্তি তার পুরো পরিবারকেই মারাত্মকভাবে প্রভাবিত করে। পরিবারের মাত্র একজনের ট্রমার অভিজ্ঞতা থাকলেও তা পরিবারের অন্য সদস্যদের মধ্যে ভয়, রাগ, শক ও কষ্টের অনুভূতি তৈরি করে। কারণ তারা ট্রমা আক্রান্ত ব্যক্তির সাথে সম্পর্কিত এবং তাকে ভালোবাসে। একজন পি.টি.এস.ডি. রোগে আক্রান্ত ব্যক্তির সাথে বসবাস করার ফলে তার নিকটবর্তী ও পরিবারের অন্য সদস্যদের মধ্যে সেকেন্ডারী ট্রমা তৈরি হতে পারে যার উপসর্গসমূহ অনেকটা পি.টি.এস.ডি. এর মতই।

পি.টি.এস.ডি.তে আক্রান্ত ব্যক্তির মধ্যে পারিবারিক কার্যক্রমে অংশগ্রহণের ক্ষেত্রে অনগ্রহ দেখা যায়। এরা সহজেই রেগে যায় এবং আবেগীয় দিক দিয়ে ভেঁতা হয়ে যায়। মানসিক দিক থেকে একা এবং বিচ্ছিন্ন থাকে। এ কারণে বন্ধু বা পরিবারের লোকেরা কষ্ট পায়, রেগে যায় এবং সম্পর্কের ক্ষেত্রে একটি নির্দিষ্ট দূরত্ব বজায় রেখে চলে। বেশীরভাগ ক্ষেত্রেই এসব ট্রমা সারভাইভারদের মধ্যে বিরক্তি, উদ্বেগ, দুঃশ্চিন্তা, সতর্কভাব কাজ করে যা তাকে রিল্যাক্স হতে, সামাজিক বা অন্তরঙ্গ সম্পর্ক তৈরিতে বাধা সৃষ্টি করে। যার ফলাফল পরিবারের সদস্যরাও ভোগ করে। একসময় পরিবারের সদস্যরাও নিজেদেরকে বাইরের জগত থেকে, বন্ধুদের থেকে গুটিয়ে রাখে। তারা মনে করে তাদের কথা শোনার বা বোঝার মত আশেপাশে কেউই নেই।

পরিবারের সদস্যদের পক্ষে ট্রমা সারভাইভার-এর সাথে কোন একটি বিষয়ে পরিকল্পনা বা সিদ্ধান্ত নেয়া বেশ কঠিন হয়ে পড়ে। এর কারণ হিসেবে দেখা গেছে সারভাইভার এর নিজস্ব নেতিবাচক চিন্তা, দ্রুত মনোযোগ হারিয়ে ফেলা, উদ্বেগ, দুঃশ্চিন্তা ইত্যাদি কারণে মনোযোগ দিয়ে আলোচনা শোনা সম্ভব হয় না। এদের মধ্যে অল্পতেই রাগ ও সন্দেহ প্রবণতা দেখা যায়,

ফলে ব্যক্তিগত বা পারিবারিক সমস্যা সমাধান হতে অনেক সময় লাগে। সমস্যা আলোচনা করার ক্ষেত্রে দেখা যায় - সারভাইভার সবাইকে নিয়ন্ত্রণ করতে চাইছে, অযৌক্তিক কারণে ভীত, উদ্ভিগ্ন হয়ে যাচ্ছে, নিজেকে গুটিয়ে রাখছে বা সব সিদ্ধান্ত নিজের পক্ষে চাইছে।

অনেক সময় বাবা-মা দু'জনের মধ্যে থেকেই ট্রমা সারভাইভার হলে যিনি ভালো আছেন তিনি সন্তানের সব ব্যাপারে মাত্রাতিরিক্ত খেয়াল রাখা শুরু করেন। তিনি সন্তানকে অবলম্বন করে বাঁচতে চান। বাচ্চার ব্যাপারে তিনি সঙ্গীর উপর নির্ভর করতে পারেন না। দায়িত্ব দিতে দ্বিধা বোধ করেন। কারণ ট্রমার ফলে সৃষ্ট মানসিক অবস্থার কারণে সঙ্গী হয়ত বাচ্চাকে বকা দেয় বা কোন কোন ক্ষেত্রে নির্যাতন করে।

ট্রমা সারভাইভাররা তাদের সঙ্গী, বন্ধু, পরিবারের বা সাহায্যকারীর (স্বাস্থ্যকর্মী/থেরাপিস্ট) উপর অতিরিক্ত মাত্রায় নির্ভরশীল হয়ে পড়ে বা সম্পর্কের ক্ষেত্রে রক্ষণশীল (protective) হয়।

পি.টি.এস.ডি.তে আক্রান্ত ব্যক্তিদের ঘুমের সমস্যা হয় যেমন : ঘুম আসতে দেরী হওয়া, দুঃশ্বপ্ন দেখে জেগে ওঠা, ঘুমের মধ্যে হাঁটা ইত্যাদি। ঘুমের এ ধরনের সমস্যা পরিবারের অন্যান্য সদস্যদের নির্বিঘ্নে ঘুমের ক্ষেত্রে অন্তরায়। এক সময় পরিবারের সদস্যদের মধ্যেও ঘুমের ভীতি, ভয়ংকর দুঃশ্বপ্ন দেখে জেগে ওঠা সারারাত নির্বিঘ্নে ঘুমাতে না পারা ইত্যাদি উপসর্গগুলো দেখা দিতে পারে।

যে সকল সারভাইভার শারীরিক নির্যাতন, ধর্ষণ, পারিবারিক নির্যাতন, যুদ্ধ, সম্ভ্রাসী কর্মকাণ্ড, গণহত্যা, নির্যাতন, অপহরণ, যুদ্ধবন্দী ইত্যাদি ট্রমার শিকার তাদের মধ্যে ভয়, আতংক এবং প্রতারণিত হবার আশংকা কাজ করে যা তাদের পারস্পরিক যোগাযোগের ক্ষেত্রে (যেমন - অন্তরঙ্গ আবেগীয় ও যৌন সম্পর্ক, বিশ্বাসের সম্পর্ক ইত্যাদি) এবং সম্পর্ক স্থাপনের ক্ষেত্রে প্রভাব বিস্তার করে।

যেহেতু ট্রমা সারভাইভাররা বিভিন্ন ধরনের নির্যাতনের শিকার তাই তাদের মধ্যে এক ধরনের চাপা রাগ, ক্ষোভ এবং অস্থিরতা কাজ করে। যার কারণে তারা কারো সাথে গভীর সম্পর্ক স্থাপন এড়িয়ে চলে, কাছের মানুষের সমালোচনা করে বা তাদের প্রতি অসন্তোষ প্রকাশ করে। অনেক সময় পরিবারের লোকদের সাথে খারাপ ভাষা ব্যবহার করে বা শারীরিক নির্যাতন করে। ফলস্বরূপ পরিবারের লোকেরা তাকে ভয় পায়।

অনেক সময় পি.টি.এস.ডি.র সাথে মোকাবিলা করার জন্য সারভাইভার মাদক বা অন্য ড্রাগের উপর নির্ভরশীল হয়ে পড়ে। অনেকক্ষেত্রে তাদের মধ্যে কিছু

আসক্তিমূলক আচরণ যেমন : জুয়া খেলা, সারাফ্ফণ কাজের মধ্যে ডুবে থাকা, অতিরিক্ত খাওয়া বা না খেয়ে থাকা ইত্যাদি দেখা যায়। এ ধরনের আসক্তি সাময়িক শান্তি দিলেও পরবর্তীতে মানসিক অবস্থা আরো অবনতির দিকে নিয়ে যায়।

পি.টি.এস.ডিতে আক্রান্ত ট্রমা সারভাইভারদের মধ্যে আত্মহত্যার প্রবণতা বেশী দেখা যায়, যা পরিবারের সদস্যদের মধ্যে মানসিক চাপ, দুঃখ ও যন্ত্রণা তৈরি করে। এক্ষেত্রে সারভাইভার এর পরিবারের এবং নিকটবর্তী ব্যক্তিদের সার্বিক মানসিক সহযোগীতা প্রয়োজন।

কোন মানসিক আঘাতের ঘটনা ঘটলে ঘটনার প্রথম সপ্তাহ বা মাসে সারভাইভারদের সাথে পরিবার বা কাছের মানুষদের সম্পর্কের অবনতি হতে পারে। কিন্তু বেশীর ভাগ ক্ষেত্রেই সারভাইভাররা তাদের পূর্বের অন্তরঙ্গ সম্পর্ক স্থাপন করতে পারে। কিন্তু পি.টি.এস.ডিতে আক্রান্ত সারভাইভারদের মধ্যে ৫%-১০% এর ক্ষেত্রে সম্পর্ক স্থাপনে এবং অন্তরঙ্গ হতে সমস্যা দেখা দেয়।

পি.টি.এস.ডিতে আক্রান্ত ব্যক্তির নিজের এবং পরিবারের এমন কোন পেশাদার ব্যক্তির সাহায্য নেয়া দরকার। পরিবারের লোকদের ট্রমা, পি.টি.এস.ডি-এর উপসর্গ ইত্যাদি সম্পর্কে সম্যক ধারণা থাকতে হবে। ট্রমা সারভাইভার এর একক/ইনডিভিজুয়াল বা দলীয়/গ্রুপ সাইকোথেরাপীতে অংশ নিতে হবে। রাগ ও চাপ নিয়ন্ত্রণ এর উপর ট্রেনিং নেয়া দরকার। এছাড়াও কাপল থেরাপী, ফ্যামিলি থেরাপী এবং কমিউনিকেশনের উপর প্রশিক্ষণ নেয়া দরকার।