এই লেখাটি "দি ক্লিনিক্যাল সাইকোলজিষ্ট" এর ৮ম সংখ্যায় প্রকাশিত হয়েছিল।

ছেলে বেলার যৌন নির্যাতন এবং ট্রমা

ইশরাত জাহান বীথি
মনোবিজ্ঞানী
এ্যাকশন এইড, বাংলাদেশ

জন্মের পর ধীরে ধীরে বেড়ে ওঠার সাথে সাথে প্রতিটি ব্যক্তি তার চারপাশের মানুষ এবং পরিবার থেকে শিখতে থাকে নানা ধরনের আচার আচরণ। যেমন : কিভাবে বড়দের সাথে কথা বলতে হবে, কীভাবে মিশতে হবে ইত্যাদি। কখনও কখনও আমরা ভীষণ ভয়ও পেয়ে থাকি যেমন : কোন অন্যায় করলে বাবা-মা বা বড়রা বকা দেয়, কখনও কখনও শাস্তিও দিয়ে থাকেন। ফলে আমরা শিখি আমাদের কি করা উচিৎ এবং কি করা উচিৎ নয়। কারো কারো জীবনে এমন কিছু ঘটনা তার ছেলেবেলায় ঘটে যা সে ঐ সময় হয়তো বুঝতে পারে না কিন্তু পরবর্তীতে বড় হয়ে ঐ ঘটনা তার মধ্যে মারাত্মক কোনো মানসিক সমস্যা তৈরি করে।

রেবেকার বয়স ২৬। চাকরি করছে এক প্রাইভেট কোম্পানিতে। তার বিয়ে হয়েছে এক বছর আগে। শুরুতে সে বিয়ে করতে চায়নি কিন্তু পরিবারে বাবা-মার জোর প্রচেষ্টায় বিয়ে করতে বাধ্য হন। রেবেকা জ্ঞান হবার পর থেকেই ছেলেদের থেকে দূরে থাকতো এবং মিশতে চাইতো না। বিয়ে হয় এক উচ্চ মধ্যবিত্ত পরিবারের ছেলের সাথে। ছেলে হিসেবে সে খুবই নম্র, ভদ্র এবং কেয়ারিং। বিয়ের পর থেকেই রেবেকা সারাক্ষণ আতঙ্কে থাকতো কখন বুঝি তার স্বামী তার সাথে জোর করে দৈহিক সম্পর্ক তৈরি করতে চায়। ফলে সে সারারাত ঘুমাতো না, প্রচণ্ড ভয় পেত স্বামীকে, অস্থির থাকতো, কান্নাকাটি করতো, অল্পতেই রেগে যেত। চেষ্টা করতো স্বামী থেকে দূরে থাকতে। স্বামী ভদ্র এবং কেয়ারিং হবার কারণে স্ত্রীকে কোন বিষয় নিয়ে জোর করতো না। ফলে তাদের মধ্যে কোন ধরনের শারীরিক ও মানসিক সম্পর্ক গড়ে ওঠেনি। স্বামী উপায়ন্তর না দেখে রেবেকাকে নিয়ে পরবর্তীতে সাইকোলজিস্টের শরণাপন্ন হন ।

উপরোক্ত যে কেসটির কথা বলা হলো তার মূল সমস্যা ছিল সেটা তার ছেলেবেলায়, ৮/৯ বছর বয়সে তার বাবা দ্বারা যৌন নির্যাতনের স্বীকার হয় এবং তার মধ্যে সমস্ত বিশ্বাস ভেঙে যায় ছেলেদের নিয়ে। সে ভাবতে থাকে তার বাবাই যদি এমন করতে পারে তাহলে তো বাইরের ছেলেরা আরও খারাপ হবেই।

রেবেকার এই ঘটনাটির মতো আরও অনেক ঘটনাই হয়তো ঘটছে আমাদের জীবনে এবং এই ঘটনা ঘটাচ্ছে আমাদেরই খুব কাছের কেউ। ছেলেবেলার এমন ঘটনা নিয়েই আমার এবারের লেখা 'ছেলেবেলার যৌন নির্যাতন এবং ট্রমা'।

অনেক মানুষই হয়তো মনে করতে পারেন বাচ্চারা ছোট কালের এই ঘটনাগুলি আসলে বুঝতে পারে না এবং

পরবর্তীতে তা ভুলে যায়, কিন্তু আমরা নিজেরা যদি নিজেদের দিকে তাকাই তাহলে একটু চিন্তা করলেই পেয়ে যাবো আমাদের সাথে তখন কি হয়েছিল এবং কতটা খারাপ হয়েছিল। অনেকে হয়তো তার সবচেয়ে আপনজন 'মা' কে বলেছে কিন্তু মাও তা বিশ্বাস করেনি বরং উল্টো দোষারোপ করে বলেছে 'আসলে তুইই খারাপ'।

ছেলেবেলার এই যৌন নির্যাতনের কারনে একজন ব্যক্তির নানা ধরনের সমস্যা দেখা দিতে পারে। যেমন : মাদকাসক্তি বা মাদকের অপব্যবহার, আত্মহত্যার প্রবণতা বা নিজের হাত-পা কাটা, আত্মবিশ্বাস কমে যাওয়া, অতিরিক্ত রাগ, সামাজিক দক্ষতার অভাব, দুশ্চিন্তা ও ভয়, হতাশা ও অসহায়বোধ, অপরাধবোধ ও লজ্জা, সামাজিক অনুষ্ঠানাদি পরিত্যাগ করা, মনোযৌন সমস্যা ইত্যাদি। এছাড়া ব্যক্তির মধ্যে সম্পর্ক স্থাপনেও নানা সমস্যা দেখা দিতে পারে। যেমন - সে কাউকে বিশ্বাস করতে পারে না এবং কারো সাথে সহজ হয়ে মিশতে পারে না। সব কিছু নিয়ে তার মধ্যে একটা বিচারকের ভূমিকা কাজ করবে।

যখন এই ঘটনাটি ঘটে তখনও বাচ্চাদের মধ্যে কতগুলি সমস্যা দেখা যায়। যেমন : আঙ্গুল চোষা, হঠাৎ করেই গলার স্বরটাকে আরও বাচ্চা বানিয়ে কথা বলা, বিছানা ভিজানো, সারাক্ষণই কারো সঙ্গে থাকতে চাওয়া, অল্পতেই রেগে যাওয়া, সবাইকে বিরক্ত করা, ছোট খাটো কোন নিয়ম নিয়ে উত্তেজিত হয়ে পড়া, খারাপ ভাষায় গালিগালাজ করা, অনেক জায়গায় যেতে না চাওয়া, স্কুলের পারফরমেন্স অনেক খারাপ হয়ে যাওয়া, অতিরিক্ত পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন থাকার চেষ্টা করা, দুঃস্বপ্ন দেখা ইত্যাদি।

কি করা যেতে পারে :

- প্রথমত খুব কাছের কেউ সমস্যাগুলোকে গুরুত্ব দিয়ে তার সাথে একটা বিশ্বস্ত ও নির্ভরযোগ্য সম্পর্ক গড়ে তুলতে হবে। অনেকক্ষেত্রে, এরূপ সম্পর্ক স্থাপনে দীর্ঘ সময় লেগে যেতে পারে।
- কি বলছে এবং কেন বলছে সে বিষয়গুলির উপর জোর দিতে হবে। প্রয়োজনে তার সাথে 'অভিনয় অভিনয়' খেলার মাধ্যমে ঘটনাটি প্রকাশ করার চেষ্টা করতে হবে।
- ছবি আঁকার মাধ্যমে প্রকাশ করানো যেতে পারে।
- কোন ঘটনা বলতে না চাইলে জোর না করে সময় দিতে হবে।
- সম্ভব হলে কোন কাজে ব্যস্ত রাখা।
- তার সামনে ঘটনাটির কথা বারবার না বলা বা জানতে না চাওয়া।
- দোষারোপ না করা বা খারাপ ব্যবহার না করা।

উপরোক্ত বিষয়গুলি ছাড়াও পরিবারের সদস্যদের অনেক বেশি সময় তাকে দিতে হবে। তবে পরিবারের সদস্যরা কোন প্রকার নেতিবাচক মন্তব্য করবেন না। পরিবারের সদস্যরা যথাসম্ভব তার ইতিবাচক দিকগুলো ফুটিয়ে তুলবেন এবং তাকে সামনে চলার পথে সাহায্য সহযোগিতা করবেন।

পরিবারের সদস্যদের সাহায্যের পাশাপাশি তাকে পেশাদার (চিকিৎসা মনোবিজ্ঞানী, মনোবিজ্ঞানী বা মনোচিকিৎসকদের) সাহায্য নেয়া একান্ত প্রয়োজন।