

কমিউনিটিভিত্তিক মনো-সামাজিক সহায়তা : একটি মনোবৈজ্ঞানিক ব্যবহারিক অভিজ্ঞতার আলোকে

দেশের সেবাদানকারী সংস্থাগুলো খুব সাধারণভাবে ধারণা করে থাকেন যে, মনো-সামাজিক সহায়তা প্রদানে ব্যক্তির মানসিক অবস্থার তুলনায় সামাজিক সহায়তা বেশী ফলপ্রসূ। তাই তাদের নিকট মনোবিজ্ঞানীদের প্রয়োজনীয়তাও অনেকক্ষেত্রে সীমিত। কিন্তু বহির্বিষয়ের বিভিন্ন মনো-সামাজিক সহায়তা বিষয়ক সফল কার্যক্রম সম্পর্কে আমরা যদি পরিস্কারভাবে ধারণা গ্রহণ করি তাতে দেখা যায় বেশীরভাগ ক্ষেত্রে অভিজ্ঞতা সম্পন্ন মনোবিজ্ঞানীরা বেশ গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে থাকেন। এছাড়াও লক্ষণীয় আরেকটি দিক হচ্ছে, যারা মনোবিজ্ঞানীদের সম্পর্কে জেনেছেন তারাও আবার দেশে মনোবিজ্ঞানী নেই এই অজুহাতে এ পেশাজীবীদেরকে অর্জুজি করছেন না। ফলে সামগ্রিকভাবে মনো-সামাজিক সহায়তা প্রদানের বিষয়টিতে এখনও সম্পর্কিত পেশাজীবীরা একমতে আসতে দ্বিধাগ্রস্ত। বিপদগ্রস্ত

এবং অসহায় জনগণকে তাদের নিজেদের আবাসিক এলাকা কেন্দ্রিক মনো-সামাজিক সহায়তা প্রদানে মনোবিজ্ঞানী হিসেবে নিজেদের ভূমিকা কেমন হতে পারে - তা ব্যক্তিগত অভিজ্ঞতার আলোকে এ লেখার মাধ্যমে উল্লেখ করার চেষ্টা করা হলো।

দেশের অন্যতম প্রলয়ংকারী ঘূর্ণিঝড় "সিডর" পরবর্তী সময়ে আক্রান্ত ও ক্ষতিগ্রস্ত দুর্গতদের মানসিক সাহায্য প্রদানের উদ্দেশ্যে একটি আন্তর্জাতিক প্রতিষ্ঠান "অ্যাকশন এইড-বাংলাদেশ" -এর সহযোগিতায় এবং "রেডক্রস"-এর মনো-সামাজিক সহায়তা বিষয়ক একটি প্রশিক্ষণের ধারণা নিয়ে আমরা তরুণ এবং উৎসাহী অন্যান্য পেশাজীবীদের সমন্বয়ে গঠিত দলের মাধ্যমে মনোবিজ্ঞানীদের কয়েকটি দল পৌঁছে গিয়েছিলাম দক্ষিণাঞ্চলের প্রত্যন্ত জেলাগুলোতে। এর মধ্যে রয়েছে বরগুনা, পিরোজপুর, পটুয়াখালী, খুলনা, বাগেরহাট। নিজেদের মনোবল এবং সহযোগীদের সংগে একাত্মবোধ, পেশাগত জীবনের প্রথম এ অভিজ্ঞতা অর্জনে সহায়ক ছিল। "সিডর" ঘটে যাওয়ার মাসখানেকের মধ্যে এ জনপদের মাঝে যখন গিয়েছিলাম তখন নিজেরা আবেগীয়ভাবে প্রভাবিত হয়ে পড়লেও কিছুক্ষণের মধ্যে নিজেকে একজন সেবাদানকারী ব্যক্তির অবস্থানে নিয়ে যেতে পেরেছিলাম। দলের দলনেতা হিসেবে পূর্ব পরিকল্পনা এবং বর্তমান পরিস্থিতি-দু'য়ের বিবাচনায় যারা মানসিকভাবে অপেক্ষাকৃত বেশীমাত্রায় ঝুঁকির সম্মুখীন তাদের চিহ্নিতকরণ এবং দলের কোন সদস্য কোন ধরনের মনো-সামাজিক সেবা প্রদান করবে তা নির্ধারণ করা হয়েছিল।

সেবাপ্রদানের পদ্ধতি সমূহের মধ্যে রয়েছে :

১. ক্ষতিগ্রস্ত ব্যক্তিদের চিহ্নিতকরণ : এলাকার ভলান্টিয়ারদের (এন.জিও কর্মী, স্বেচ্ছাপ্রণোদিত সেবা কর্মী, তরুণ সমাজ) মাধ্যমে কাছাকাছি যে সকল রক্তিক্ত মানুষ রয়েছে তাদের মধ্যে কাদের প্রাথমিক জীবন ব্যবস্থা ব্যাহত হচ্ছে সেই সকল শিশু, মহিলা, বৃদ্ধ এবং পুরুষদের তালিকা তৈরী করা হয় এবং তাদেরকে সম্ভব হলে একজায়গায় এনে বা প্রয়োজনে তাদের নিকট পৌঁছে গিয়ে সেবা দানের ব্যবস্থা করা হয়।

২. ব্যক্তিগত পর্যায়ে সেবা প্রদান : যাদের ক্ষয়ক্ষতির পরিমাণ বেশী বিশেষ করে যারা আপনজন হারিয়েছে তাদের কারো কারো মাঝে মানসিক ভারসাম্যহীনতা লক্ষ্য করা যায়। এরা চুপচাপ থাকে, কারো সাথে কথা বলতে চায় না, কান্নাকাটি করে, ঘটনা ভুলতে পারে না, নিজেদের কোন যত্ন তারা নিতে চায় না, কোন কিছুতে আগ্রহ নাই-এদেরকে কোন ধরনের জোর না করে বরং তাদের পাশে গিয়ে কিছুক্ষণ বসে থেকে এবং কোন রকম আগ্রহী হলে তাদের সংগে সমর্মিতার প্রদর্শনের মাধ্যমে তাদের মানসিক সহায়তা প্রদান করা হয়। নিজেদের কেউ এতদিন তার কথা সমবোধীতার সাথে শুনেনি। উল্লেখ্য যে, অনেকেই সহানুভূতির সাথে সমর্মিতাকে মিলিয়ে ফেলেন। এতে যা হয়, পারস্পরিক বিশ্বাস কমে যায়।

যাদের ক্ষয়ক্ষতির পরিমাণ বেশী, বিশেষ করে যারা আপনজন হারিয়েছে তাদের কারো কারো মাঝে মানসিক ভারসাম্যহীনতা লক্ষ্য করা যায়

কিছুটা স্বাভাবিক হলে তাদেরকে নিয়ে জীবনের বিভিন্ন বিষয়ে মনোবৈজ্ঞানিক চিকিৎসা পদ্ধতি প্রয়োগ করার মাধ্যমে

তার ব্যক্তিগত উন্নয়ন ঘটানো সম্ভব-যা তার জীবনকে স্বাভাবিক হতে সাহায্য করতে পারবে।

৩. দলীয়ভাবে সেবা প্রদান : শিশু, মহিলা, পুরুষ এবং বয়সে যারা বৃদ্ধ- এদেরকে নিয়ে দলীয়ভাবে তাদের সার্বিক অবস্থা জানতে চাওয়া হয়। একত্রিতভাবে একে অন্যের বিষয়ে জানার সুযোগ তাদেরকে আবেগীয়ভাবে অনেক কাছাকাছি এনে দেয়। অনেকে উল্লেখ করেন যে, এর আগে তাদের এভাবে জানার সুযোগ হয়নি। আলোচনার উল্লেখযোগ্য দিক সমূহ-

- কি হারিয়েছে
- কি কি ক্ষতি হয়েছে
- পরবর্তী সময়ে কিভাবে তারা সময় পার করেছে
- প্রতিদিনের রুটিনে কি কোন পরিবর্তন এসেছে
- এভাবে চলতে থাকলে কি ভালো থাকা যাবে
- কে কে পাশে ছিল
- কে কে সাহায্য করেছে
- কিভাবে সাহায্য করেছে
- কেউ কি কোন খারাপ ব্যবহার করেছে কি না
- বর্তমান জীবন ব্যবস্থা নিয়ে সকলে কি ভাবছে
- কিভাবে জীবন ব্যবস্থা উন্নয়নে কাজ করা যেতে পারে
- এতে কার কি ধরনের দায়িত্ব হতে পারে

৪. মোটিভেশন তৈরীতে দলীয় আলোচনা : যে কোন দুর্গত এলাকাতে সংঘবদ্ধভাবে প্রায় সমান যোগ্যতা সম্পন্ন নারী-পুরুষকে জীবনের প্রতি উৎসাহ তৈরীতে, এলাকার সামষ্টিক উন্নয়নে, কোন দায়িত্ব প্রদানের লক্ষ্যে- এক ধরনের আলোচনা করা হয়। যেখানে জনগণ তাদের বর্তমান মনোবল এবং সম্পদের উপর ভিত্তি করে এলাকার উন্নয়নে নিজেদের সম্পৃক্ত

করতে পারে। একজন সেবাদানকারী, জনগণের মধ্যে এই মানসিক অবস্থা তৈরীতে অনেক সময় সক্ষম হয়ে থাকেন।

কি প্রক্রিয়ার মাধ্যমে মানসিক সেবা দেওয়া যেতে পারে :

এক্ষেত্রে বিশেষভাবে লক্ষণীয় কিছু বিষয় উল্লেখ করছি যা প্রত্যক্ষ ও পরোক্ষভাবে কমিউনিটিভিত্তিক মনো-সামাজিক সহায়তা প্রদানের জন্য লক্ষণীয় :

১. নির্দিষ্ট এলাকায় যাওয়ার পূর্বে এখানে পৌঁছানোর যাতায়াত ব্যবস্থা সম্পর্কে অবহিত থাকা
২. এলাকার সবকিছু চেনেন এমন অন্তত একজন এলাকাবাসীকে দলের সংগে রাখতে হবে
৩. নিজেকে যে কোন পরিবেশের সংগে মানিয়ে নেওয়ার মানসিকতা এবং প্রস্তুতি রাখা অবশ্য পালনীয়
৪. ঐ অঞ্চলের সরকারী ও বেসরকারী প্রশাসনের সংগে প্রয়োজনীয় যোগাযোগ স্থাপন করা অন্যথায় যে কোন পরিস্থিতিতে বিপদ বা নিরাপত্তাহীনতার সম্মুখীন হওয়ার সম্ভাবনা রয়েছে
৫. গ্রামের বা এলাকার যারা জনপ্রতিনিধি বা গণ্যমান্য ব্যক্তি রয়েছেন তাদের সংগে যোগাযোগ স্থাপন
৬. সেবা প্রদানের জন্য নির্ধারিত এলাকার যথা সম্ভব কাছাকাছি থাকার ব্যবস্থা রাখা, যাতে যাতায়াতে বেশী সময় ব্যয় না হয় এবং সেবা দানকারীরা যেন ক্লান্ত হয়ে না পড়েন
৭. এছাড়া ঐ জনগোষ্ঠীর জন্য আর কি কি সাহায্য ব্যবস্থা রয়েছে এবং তা কোথায় কোথায় পাওয়া যাচ্ছে সে সম্পর্কিত তথ্য সেবাদানকারীদের জানা প্রয়োজন অন্যথায় জনগণ আস্থা অর্জনে সমর্থ হতে পারেন না
৮. সেবাদানকারীকে এলাকার পানি, খাবার এবং সংক্রমণ হতে পারে এমন সবকিছু সম্পর্কে যথাযথ তথ্য সমৃদ্ধ এবং সচেতন হতে হবে
৯. নির্দিষ্ট এলাকার যে সকল আচার-অনুষ্ঠান প্রচলিত রয়েছে সে

সম্পর্কে জানা এবং উপস্থিত থেকে ঐ এলাকার জনগণের আস্থা অর্জনে সচেষ্ট থাকতে হবে

১০. নিজস্ব ধ্যান, ধারণা, বিশ্বাস-অন্যের উপর চাপিয়ে না দিয়ে বরং সার্বিকভাবে জনগণ কোন বিষয়ে একমত হয়ে থাকেন সে ব্যাপারে লক্ষ্য রাখতে হবে
১১. ধর্ম, বর্ণ, সামাজিক অবস্থানকে সমানভাবে বিবেচনায় নিয়ে সেবাদান কর্মসূচী গ্রহণ করতে হবে
১২. সেবা প্রদানকারীর পোষাক-পরিচ্ছদ, সাজ-গোজ, আচার-আচরণ-এর ক্ষেত্রে ঐ নির্দিষ্ট এলাকার সংস্কৃতি ও ধর্মীয় মূল্যবোধের সংগে মিল রেখে যেন তা সাধারণ মানের হয়, সেদিকে লক্ষ্য রাখতে হবে।
১৩. সেবা প্রদানকারীর কথা বলার মধ্যে আত্মবিশ্বাসের ছাপ সুস্পষ্ট হওয়া প্রয়োজন কেননা সেই ধারা এলাকার জনগোষ্ঠীর মধ্যে

কিছুটা স্বাভাবিক হলে তাদেরকে নিয়ে জীবনের বিভিন্ন বিষয়ে মনোবৈজ্ঞানিক চিকিৎসা পদ্ধতি প্রয়োগ করার মাধ্যমে তার ব্যক্তিগত উন্নয়ন ঘটানো সম্ভব-যা তার জীবনকে স্বাভাবিক হতে সাহায্য করতে পারবে

ছড়িয়ে দেওয়াটা প্রয়োজন-সেই অনুপ্রেরণা তার মাধ্যমে ছড়িয়ে পরবে

লক্ষণীয় কিছু দিক :

১. দূর্গত এলাকাতে কোন ধরনের তাড়াহুড়া না দেখানোই ভালো, এতে করে সমস্যাগ্রস্ত ব্যক্তিদের ভিতর অসহায়ত্ববোধ আরও বেড়ে যেতে পারে
২. অনেকেই আছে প্রচুর কথা বলে বা অন্যান্য উপায়ে মনোযোগ আকর্ষণের চেষ্টা করে-তাদের ভুল না বুঝে বরঞ্চ তাদেরতে সময় দিয়ে তাদের কথা শোনাটাই শ্রেয়, কেননা তাদের এই আচরণ ঐ পরিস্থিতিতে করাটা স্বাভাবিক
৩. কোন কারণে (শারিরিক, মানসিক, পারিবারিক ইত্যাদি) সেবা প্রদানকারী ঐ এলাকায় কাজে সম্পৃক্ত হতে পাচ্ছেন না সেক্ষেত্রে মনে কষ্ট না পেয়ে বরং নিজের সুস্থতার দিকে আলোকপাত করাটা জরুরী-মনে রাখতে হবে আগে নিজের সুস্থতা নিশ্চিত করে তবেই আমরা মাঠ পর্যায়ের মানুষকে সেবা দিতে সক্ষম হবো।

ক্রমা ষোপদকার, চিকিৎসা মনোবিজ্ঞানী, বাংলাদেশ-কুয়েত মৈত্রী হল, ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়; একটি ইংলিশ মিডিয়াম স্কুল, এসিড সারভাইভারস ফাউন্ডেশন