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

# ভালবাসা ও নেশা

**তামিমা তানজিন**
চিকিৎসা মনোবিজ্ঞানী
ঢাকা কমিউনিটি হাসপাতাল, ঢাকা

প্রেমে ব্যর্থ হবার পর মাদকাসক্ত হয়ে পড়ছে - এই উদাহরণ আমাদের আশেপাশে অসংখ্য পাওয়া যায়। আবার মাদকাসক্ত ব্যক্তিরা প্রেম করে বেড়াচ্ছে কিংবা ভালবাসার টানে মাদক ছেড়েছে-এরকম উদাহরণও প্রচুর। কিন্তু প্রেম-ভালবাসা এবং নেশা এই দু'টি ঘটনার মধ্যে অন্তর্নিহিত কি কিছু আছে যা, পারস্পরিকভাবে একই ব্যক্তির মধ্যে পদচারণা করে?

আশ্চর্য হলেও সত্যি যে এই দুটো বিষয়ের মাঝে বেশ কিছু মিল আছে। প্রথমত, মাদক এবং প্রেম দুটোর মধ্যেই রয়েছে প্রচণ্ড টান। মাদকাসক্ত ব্যক্তি টান অনুভব করেন তার সেবনকৃত মাদকের প্রতি আর প্রেমিক-প্রেমিকা টান অনুভব করেন তার ভালবাসার মানুষটির প্রতি। দ্বিতীয়ত, মাদকাসক্ত ব্যক্তি যতক্ষণ পর্যন্ত তার মাদকটি গ্রহণ না করেন ততক্ষণ প্রচণ্ড অস্থিরতায় ভোগেন এবং গ্রহণ করবার পর আত্মতৃপ্তি অনুভব করেন তেমনি ভালবাসার ব্যক্তির সঙ্গে দেখা বা কথা বা মিলিত না হওয়া পর্যন্ত অস্থিরতা এবং হবার পর অতৃপ্তি ও সন্তুষ্টি আসে। তৃতীয়ত, মাদক যেমন একবার বা একবেলা নিলেই শেষ হয়ে যায় না বারবার নেয়ার প্রয়োজন হয়, তেমনি ভালবাসার ব্যক্তির সাথে একবার দেখা হলেই চলে না, নির্দিষ্ট সময় অনুসারে বারবার দেখা, কথা হওয়া বা মিলিত হবার প্রয়োজন হয়। চতুর্থত, নির্দিষ্ট সময়ে নেশা নেয়া সম্ভব না হলে যেমন প্রচণ্ড খারাপ লাগা শুরু হয় ঠিক তেমনি কোন কারণে দেখা সাক্ষাৎ বা মিলিত হওয়া সম্ভব না হলেও একই ঘটনা ব্যক্তি নিজের ভিতর অনুভব করতে শুরু করেন।

পরবর্তী সাদৃশ্যটি হচ্ছে একজন মাদকাসক্ত ব্যক্তি তার সমস্ত সমস্যার যেমন একটি সমাধান দেখতে পান তা হচ্ছে নেশা, তেমনি ভালবাসার ব্যক্তিকে কাছে পাবার মধ্যে, তার সাথে সবকিছু বলার মধ্যেই ব্যক্তি খুঁজে পায় তার সন্তুষ্টি বা সমাধান। সমস্ত আবেগেই (যেমন - আনন্দ, দুঃখ, কষ্ট, রাগ, হতাশ, বিরক্তি ইত্যাদি) যেমন আসক্ত ব্যক্তির কাছে শেষ কথা বা চরম পাওয়া নেশাদ্রব্য তেমনি একজন প্রেমিক প্রেমিকার কাছে তার ভালবাসার ব্যক্তি। নেশার ক্ষেত্রে যেমন ক্রমান্বয়ে দিন দিন পরিমান ও পছন্দ বাড়তে থাকে তেমনি ভালাবাসার ক্ষেত্রেও চরম পরিণতির দিকে পৌঁছাবার আগ্রহ বাড়তে থাকে ক্রমশ। সর্বশেষ মিলটি হচ্ছে একজন নেশামুক্ত ব্যক্তির পরবর্তী জীবনে আবারও নেশাক্রান্ত হবার সম্ভাবনা থাকে তেমন একবার প্রেমে পড়া ব্যক্তিরও জীবনে আবার প্রেমে পড়ার সম্ভাবনা থেকে যায়। দুটো ক্ষেত্রেই চরমতম খারাপ পরিণতি হিসেবে আত্মহত্যা আসতে পারে এবং হয়ে থাকে। দুটো ক্ষেত্রেই বিষণ্নতা খুব সাধারণ একটি রোগ।

যাই হোক, এই দুটো বিষয়ের মধ্যকার বেশ কিছু মিল দেখা যাবার কারণ বুঝতে হলে আমাদের মনস্তাত্ত্বিক বিষয়গুলো সম্পর্কে ধারণা থাকা প্রয়োজন। অস্বভাবী মনোবিজ্ঞানে একটি শব্দ আছে যাকে বলা হয় Obsession. সাধারণত অবাঞ্ছিত অনাকাঙ্ক্ষিত চিন্তা বারবার মনের মধ্যে ঘোরাফেরা করাকে Obsession বলা হয়। এক্ষেত্রে নেশা ও প্রেম ভালবাসার চিন্তা খুবই আকাঙ্ক্ষিত বিষয় অর্থাৎ এক্ষেত্রে চিন্তাগুলো কাঙ্ক্ষিত এবং সর্বোচ্চ ভাল লাগার আবেগ জড়িত বলেই বারবার ব্যক্তির মনের মধ্যে এই চিন্তাগুলো ঘোরাফেরা করলেও ব্যক্তি খারাপ অনুভব করে না এবং মোহাচ্ছন্ন থাকে।

আরেকটি বিষয় এক্ষেত্রে উল্লেখযোগ্য তা হচ্ছে 'নির্ভরশীলতা'। মাদকাসক্ত ব্যক্তি মাদকের উপর শারীরিক ও মানসিক দুই ভাবেই নির্ভরশীল হয়ে পড়ে। প্রেমের বেলাতেও একইভাবে নির্ভরশীলতা বিষয়টি কাজ করে। যে কারণে এই দুই দলের মানুষই একই ভাবে 'নির্ভরশীল' মানসিকতায় পর্যভূষিত হয়। যেখান থেকে তাদের বেরিয়ে আসা দুরূহ হয়ে পড়ে।

'নেশা'র কেমিকেল ব্যক্তির শরীরের ভিতরে প্রবেশ করে রক্তের সাথে মিশে গিয়ে ব্যক্তিকে জিম্মি করে ফেলে। Detoxification অথবা শরীর থেকে নেশা নিশ্চিহ্ন করার পরও ব্যক্তি মানসিকভাবে সাংঘাতিক রকম টান অনুভব করতে থাকে। অনেক সময় সে শারীরিক ভাবেও এই টান এর প্রতিক্রিয়া টের পেতে থাকে। যদিও শারীরিকভাবে নেশার কোন অস্তিত্ব থাকে না। একজন ব্যক্তি তার প্রেমিক/প্রেমিকার প্রতি অনুভূতিকেও অনুভব করে তার সমস্ত অস্তিত্বের মাঝে, তার প্রতিটা নিঃশ্বাসে, রক্তের শিরায় শিরায় তার সমস্ত চিন্তা-ভাবনা-কল্পনায় ও কাজে। যদিও প্রেম বা ভালবাসা শরীরের ভিতরে কোন কেমিকেল প্রবেশ ছাড়াই নেশার মতই এই প্রতিক্রিয়া সৃষ্টি করতে পারে।

এই প্রতিক্রিয়া চরমে পৌঁছায় যখন ব্যক্তি তার ভালবাসার মানুষকে হারিয়ে ফেলে অথবা না পাবার সম্ভাবনা থাকে তখন। যেমন একপাক্ষিক প্রেম (one sided love), ভিন্ন ধর্ম/বর্ণ/শ্রেণীতে প্রেম, অসম প্রেম, ইত্যাদি ক্ষেত্রে এই ঘটনা বেশী পরিলক্ষিত হয়। আবার দীর্ঘ দিনের গভীর প্রেম, হঠাৎ ভেঙ্গে যাবার পরও একই ফলাফল দেখা যায়। এসকল ক্ষেত্রে নিজেকে আঘাত করা (যেমন, হাত পা কাটা, দেয়ালে মাথা ঠোকা,

খাওয়া বন্ধ করে দেয়া, নেশা দ্রব্য সেবন, ঘুমের ঔষধ খাওয়া ইত্যাদি) এবং আত্মহত্যার চিন্তা ও আত্মহত্যা করার প্রবণতা অনেক বেশি বেড়ে যায়।

দু'টি বিষয়ের ক্ষেত্রেই ব্যক্তির দৈনন্দিন জীবনযাপনে ব্যাপক পরিবর্তন আসে। সাধারণত সেসব পরিবর্তনের ফলে তার ব্যক্তিগত, পারিবারিক, সামাজিক, কর্মক্ষেত্র ইত্যাদি বিবিধ প্রেক্ষাপটেই সমস্যামূলক পরিস্থিতিতে পড়তে থাকে।

আশার কথা এই যে, ব্যক্তি নেশাক্রান্ত হোক বা প্রেমাক্রান্ত হোক দুটি ক্ষেত্রেরই চিকিৎসা আছে এবং ভাল হবার সম্ভাবনাও আছে। ব্যক্তির নিজের সুস্থ হবার স্বদিচ্ছাই এখানে সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ। এক্ষত্রে উল্লেখ্য যে, নেশাক্রান্ত ব্যক্তিকে যেমন সুস্থ করা কোন একক চিকিৎসক বা চিকিৎসা পদ্ধতিতে সম্ভব নয়, পুরো মনোচিকিৎসক দলের প্রয়োজন (Doctor, Psychiatrist, Clinical psychologist, psychiatric nurse, social worker, all staffs of rehabilitations, etc.), তেমনি একজন প্রেমাসক্ত ব্যক্তির মানসিক অবস্থা বুঝে তার চিকিৎসার ব্যবস্থা করা প্রয়োজন।

তবে পরিশেষে যা না বললেই নয় তা হচ্ছে, একজন নেশাক্রান্ত ব্যক্তির শেষ পরিণতি একজন প্রেমাক্রান্ত ব্যক্তির তুলনায় অনেক বেশি ভয়ঙ্কর হতে পারে। কেননা তার সাথে সাথে সমস্ত পরিবারটিতে নেমে আসে অবর্ণনীয় দুর্ভোগ, যন্ত্রণা ও কষ্ট। ব্যক্তি একটি পরিবার সমাজ ও জাতির বোঝা হিসেবে শেষ পর্যন্ত চিহ্নিত হয়ে পড়ে। অতএব, প্রিয় পাঠক, আপনার আশে পাশে যে কোন নেশাক্রান্ত অথবা প্রেমাক্রান্ত ব্যক্তির সন্ধান পেলে অতি সত্ত্বর একজন মনোচিকিৎসকের কাছে পৌঁছে দেবার চেষ্টা করবেন। এটি আপনাদের জন্যে শুধু মাত্র একটি নৈতিক দায়িত্বই নয় বরং একটি পরিবার, সমাজ ও জাতির জন্যে আপনার দায়িত্ব পালন।