এই লেখাটি "দ্য ক্লিনিকাল সাইকোলজিস্ট" এর ৪র্থ সংখ্যায় প্রকাশিত হয়েছিল।

কৈশোরে যৌন সমস্যা-ধাত সিনড্রোম

জে.ইউ.এম. নাজমুল হোসেন
চিকিৎসা মনোবিজ্ঞান
(প্রশিক্ষণরত)

ঠিক দুপুর একটা বেজে পাঁচ, অফিস থেকে কাজ শেষ করে বের হচ্ছিলাম, বেজে উঠলো ফোনটা, যন্ত্রচালিতের মতোই ধরলাম, হ্যালো..... কিন্তু কোন উত্তর নেই, বেশ ক্ষণিকক্ষণ উত্তর না পেয়ে যখন "কেউ দুষ্টমী করছে" ভেবে রাখতে যাচ্ছি, ও পাশ থেকে একটা কম্পিত কণ্ঠ অস্পষ্ট স্বরে কিছু একটা বললো। বুঝতে না পেরে কোমল গলায় জানালাম "আপনি নিঃসঙ্কোচনে বলতে পারেন, কি ভাবে আপনাকে সাহায্য করতে পারি....।" অনেকেই আমাদের কাছে গোপন কথাও খুলে বলে থাকে...। "আমার খুব ভয় ও লজ্জা লাগছে, কি করে যে বলবো...." ও পাশের উত্তর শুনে মনে হলো কোন কিশোর হবে। এর পর কিছুক্ষণ ভিন্ন প্রসঙ্গে কথা বলে তার অস্বস্তি দূর করে জিজ্ঞাসা করাতে ভাঙ্গা গলায় ষোল বছরের ছেলেটি জানালো তার সমস্যার কথা ঃ

"প্রস্রাবের সাথে প্রচুর বীর্য পড়ে যাচ্ছে। এর ফলে তার স্মরণশক্তি কমে যাচ্ছে এবং এর ফলস্বরূপ এস.এস.সিতে তার ফলাফল তার চেয়ে খারাপ ছাত্রদের চেয়েও খারাপ হয়েছে। এখন ভয় হচ্ছে এই.এস.সিতে ঠিক ভাবে পড়তে পাড়বে কিনা। সে কথা কাউকে বলতেও পারছে না।"

এমনিতে আমাদের দেশে যৌন সমস্যা নিয়ে কথা বলা যায় না। তার উপর একজন কিশোর কি করে তার সমস্যার কথা তার অভিভাবকদের কাছে বলবে; তাই সে ঠিক দুপুরে যখন বাবা অফিসের আর মা ঘুমুচ্ছে সেই সুযোগে একজন মনোবিজ্ঞানীর কাছে ফোন করেছে।

কিন্তু মনোবিজ্ঞানীর কাছে না বলে সে যদি কোন হাতুড়ে ডাক্তারের কাছে যেত তাহলে হয়তো তাকে প্রতারণা বা ক্ষতিকর চিকিৎসার কবলে পড়তে হতো। আমাদের দেশে অহরহ এরকম চিকিৎসা কেন্দ্র থেকে অসহায় মানুষদের প্রতারিত হওয়ার ঘটনা ঘটছে।

একজন তরুণ রোগীকে ডাক্তার বেশ কিছু টেস্ট করার পর ভিটামিন জাতীয় ওষধ দিয়ে বললেন তার কোন সমস্যা নেই এবং প্রস্রাবে কোন বীর্য্য যায়না। এটা বলে তাকে বিদায় দিয়েছে। এক বিকেলে সতের বছরের এ তরুণ একটি মিনারেল ওয়াটারের বোতল নিয়ে হাজির। তার নাকি প্রস্রাবের সাথে বীর্য ক্ষয় হয়। আর সেই বোতল দেখিয়ে। সেটাকে আমি মিনারেল ওয়াটার ভেবেছিলাম বললো "দেখেন নীচে প্রচুর বীর্য জমেছে"। সে এ প্রস্রাব সংগ্রহ করেছে সকালে। আসলে সে যে গুলোকে বীর্য বলেছে সেগুলো বীর্য নয়। প্রস্রাবের অন্যান্য উপাদান যারা মনে করে না যে প্রস্রাবে বীর্য যাচ্ছে তাদেরও প্রস্রাব সংগ্রহ করে পাঁচ ঘন্টা রাখলে ঐরকম দেখা যায়। কিন্তু ঐ ছেলেটির ভুল বিশ্বাসের মাত্রা এতো বেশি ছিল যে, ডাক্তার সাহেবের "বীর্য যাচ্ছে না ও একটা কোন সমস্যা নয়" জাতীয় কথা তার দৃঢ় বিশ্বাসকে ভাঙ্গতে পারেনি। এভাবে সে আরো কয়েকজন ডাক্তার দেখিয়ে তারপর আমার কাছে এসেছিল।

একে কি নামে ডাকা যায়

পাশ্চাত্যের চিকিৎসা শাস্ত্রীয় কোন বইতে "প্রস্রাবের সাথে বীর্য যাওয়া" এ সমস্যার উল্লেখ নাই। কারণ তাদের দেশের লোকেরা প্রস্রাবের সাথে বীর্য এভাবে পড়াকে কোন সমস্যা মনে করে না। তাই এটা নিয়ে তারা চিকিৎসকের কাছে যায় না তাই মেডিক্যাল বইতেও অন্তর্ভুক্তির প্রয়োজন হয়নি।

তবে গোটা উপমহাদেশে এ সমস্যার প্রচলন রয়েছে। ১৯৬০ সালে প্রথম এ বিষয়ে মনোযোগ দেন ভারতীয় যৌন বিজ্ঞানী উইগ। তিনি প্রথম ভারতীয় চিকিৎসা সাময়িকীতে ধাত সিনড্রোম (বাংলায় যাকে বীর্য বা ধাতু বলা হয় তা হিন্দি ভাষায় ধাত্ নামে প্রচলিত) নাম ব্যবহার করেন। তারপর কয়েক ডজন জাতীয় ও আন্তর্জাতিক মেডিক্যাল জার্নাল এ ধরনের সমস্যার ক্ষেত্রে এ নামকে স্বীকৃতি দেয়। পরিশেষে ১৯৯৩ সালে বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা (WHO) এ ধরনের সমস্যাকে "ধাত সিনড্রোম (Dhat Syndrom)" নামে তাদের রোগের আন্তর্জাতিক প্রকারভেদে (International clarification of diseases-10) এ অন্তর্ভুক্ত করেন। আমাদের দেশে এ নামটি এখনও প্রচলিত হয়নি। কিন্তু যথা নামকরণ জানা ও ব্যবহার প্রত্যেক চিকিৎসার সাথে জড়িত পেশাজীবিদের জন্য আবশ্যক।

রোগীরা কি সমস্যা নিয়ে আসে

আমাদের দেশে চিকিৎসার সাথে জড়িত পেশাজীবিদের কাছে এ ধরনের ধাত সিনড্রোমের রোগী প্রচুর আসে। এরা প্রধান সমস্যা হিসাবে প্রস্রাবের সাথে বীর্য বা সুগার পড়া বা ক্ষয় বলে থাকে। এর ফলে সেকেন্ডারী প্রবলেম তার শরীর দুর্বল, স্বাস্থ্য নষ্ট হওয়া, চোখের নীচে কালি ও গর্ত হওয়া, মাথা ঘুরা সহ বিভিন্ন শারীরিক উপসর্গের কথা বলে থাকে। অনেকে আবার নিজ থেকেই কিছু মানসিক উপসর্গ যেমন ঃ ঘুম না হওয়া, মনোযোগ কমে যাওয়া, ভুলে যাওয়া সহ বিভিন্ন উপসর্গের কথা বলে।

আরো অনেক রকম শারীরিক ও মানসিক সমস্যা হয় যা অনেক সময় জিজ্ঞাসা করলে তারা বলে বা অনেকে আবার নিজ থেকেও বলে থাকে। এ ধরনের শারীরিক সমস্যার মধ্যে মাথা ব্যথা, শরীর ব্যথা, ক্লান্তি প্রভৃতি অন্যতম। মানসিক উপসর্গের মধ্যে বিষণ্নতা বিষয়ক, যেমন– মন খারাপ লাগা, আনন্দ কমে যাওয়া, কাজ করতে না চাওয়া, হতাশা, রুচি কমে যাওয়া, কান্না, বেঁচে থাকতে না চাওয়া ইত্যাদি অন্যতম এবং উদ্বিগ্ন/উৎকণ্ঠা বিষয়ক যেমনঃ টেনশন, অস্থিরতা, ঘুমের সমস্যা, বুক ধড়ফড়, ঘাম দেয়া শরীর কাঁপা, শিরশির করা প্রভৃতি অন্যতম।

কিছু কিছু রোগী অবশ্য এর ফলে যৌন সমস্যার (যেমন- কম যৌন ইচ্ছা, গোপনাঙ্গ উত্থানে সমস্যা, বীর্য তরল হয়ে যাওয়া) কথাও বলে।

এ ধরনের রোগীদের অনেক ধরনের চিকিৎসক (যেমন- আয়ুর্বেদী, হোমিওপ্যাথি, এলোপ্যাথি, ক্যানভাসার বা এই ধরনের অনেক ডাক্তার) থেকে চিকিৎসা নেয়ার অভিজ্ঞতা থাকতে পারে।

প্রস্রাবে বীর্য বা সুগার পড়ার কারণ হিসেবে অনেক সময় তারা শরীরে বীর্য ধরে রাখার ক্ষমতা কমে যাওয়া, স্বপ্নদোষ (তথাকথিত), হস্তমৈথুনকে দায়ী করে।

সমস্যাটির গোড়ার কথা

বহু বছর ধরে আমাদের উপমহাদেশে চালু আছে বীর্যপতন (বিশেষ করে যৌন মিলন ব্যতিত) স্বস্থ্যের পক্ষে খারাপ। পুরোনো গল্পে শক্তিশালী পুরুষের প্রতিক হিসাবে "বীর্যবান পুরুষ বহুল ব্যবহার আছে। মজার ব্যাপার হলো– কোন কোন প্রাচীন ধর্মীয় গ্রন্থ ও বহুল প্রচলিত চিকিৎসা শাস্ত্রেও বীর্যক্ষয়ের ক্ষতিকর দিক সম্পর্কে উল্লেখ আছে। এছাড়া যুগ যুগ ধরে ক্যানভাসাররা একে স্বাস্থ্য হানিকর বলে প্রচার করছে। আবার এক ক্যানভাসারকে বলতে শুনেছি "বীর্য হলে ক্ষয়, বিয়ে উচিৎ নয়। আমার ঔষধ খাবে স্বাস্থ্য ফিরে পাবে।" আবার বিভিন্ন স্থানে রাস্তায় সাইন বোর্ড ঝুলানো থাকে যেমন– "প্রস্রাবে বীর্য ক্ষয় চ্যালেঞ্জ দিয়ে করব জয়।" এভাবে বিভিন্ন পত্রিকার বিজ্ঞাপনে ও বিভিন্ন অবিজ্ঞান সম্মত যৌন আবেদন সৃষ্টিকারী ম্যাগাজিন ও বইতে এর পক্ষে লেখা থাকে। ফলশ্রুতিতে আমাদের দেশে বীর্য ক্ষয় একটা রোগ বা সমস্যা হিসাবে খুব ভালো ভাবে প্রতিষ্ঠত হয়েছে।

বিভিন্ন কারণে প্রস্রাবের সাথে বীর্য বের হতে পারে। যেমনঃ

- সাধারণত: যৌন উত্তেজনা হলে স্বাভাবিক ভাবে গোপনাঙ্গ থেকে বিন্দু বিন্দু কপারস ক্লুইড। পিচ্ছিল পানির মত বের হয়, পরে যখন প্রস্রাব করতে যায় তখন আগে বিন্দু সেই পিচ্ছিল পদার্থ বের হয়।
- রাতে গোপনাঙ্গ এমনিতে উত্তেজিত হলেও কপার্স ক্লুইড বের হয়, ফলে সকালে প্রসাবের সাথে বীর্য বের হয়।
- রাতে তথাকথিত স্বপ্নদোষ হলে কিছু বীর্য প্রস্রাবের রাস্তায় রয়ে যায়, সকালে প্রস্রাবের সাথে তা বের হয়।
- কোষ্ঠকাঠিন্য বা পেটে চাপ দিলে (কোত্) বিন্দু বীর্য বা কপার্স ক্লুইড প্রস্রাবের সাথে বের হতে পারে।
- এছাড়াও কপার্স গ্ল্যান্ড ও বীর্য থলি ভরে গেলে এমনিতেই প্রস্রাবের সাথে বাড়তিটুকু বের হতে পারে।
- খুব মানসিক চাপে থাকলে প্রস্রাবের সাথে বীর্য বের হতে পারে।
- কখনও হয়তো লিঙ্গ ছোট দেখে বা অন্য কোন কারণে ভয় পেলে প্রস্রাবের সাথে বীর্যের গেট খুলে বীর্য পড়তে পারে।
- যৌন মিলন করার পর কিছু বীর্য বা কপার্স ক্লুইড প্রস্রাবের নালীতে রয়ে গেলে পরে প্রস্রাব করার সময় বের হয়ে আসে।
- সবজি খাওয়ার ফলে প্রস্রাবের সাথে পিচ্ছিল দানার মত দেখা যেতে পারে যা আসলে ফসফেট, অনেকে একেও ভুল করে বীর্য মনে করতে পারে।

এছাড়াও আরো অনেক কারণে বীর্য বা পিচ্ছিল পদার্থ বের হতে পারে। বীর্য প্রসাবের সাথে বের হলেই অনেকের ধারণা থাকে এটা খারাপ। তাই আতঁকে উঠে ও ভয় পায়। ধীরে ধীরে ভাবতে ভাবতে সমস্যাটি কঠিন আকার ধারণ করে। অনেকে হঠাৎ একদিন বের

হলেই মনে করে, এটা তার প্রতিদিনই বের হচ্ছে। আর এভাবনাটা তখন তাকে পেয়ে বসে। এই ভাবনার ফলে একসময় তার দৃঢ় বিশ্বাস হয় তার জটিল সমস্যা হয়েছে। আসলে যেটা কোন সমস্যাই নয়, তার উৎপত্তি স্থল হল পারিপার্শ্বক অবস্থা ও মনের ভাবনা।

এছাড়া প্রস্রাবের বীর্য ক্ষয়ের সাথে রোগীরা বিভিন্ন শারীরিক, মানসিক ও যৌন সমস্যার কথা বলে, যা আগেই আলোচনা হয়েছে। আমরা এখন নিশ্চই বুঝলাম যে এ কারণে শারীরিক ও যৌন সমস্যা হওয়ার কথা নয়। কিন্তু মানসিক কারণেই তার শুরু হয় শারীরিক ও যৌন সমস্যা। তাই এ ধরনের সমস্যাকে মন-যৌনগত সমস্যার (Pscho-sexual problem) মধ্যে প্রচলিত সংস্কারগত যৌন সমস্যায় (Myths related sexual problems) অন্তর্ভুক্ত হয়েছে।

এর সমাধান কি হবে

আমাদের দেশে এ ধরনের রোগী প্রচুর পরিমানে চিকিৎসার জন্য আসে। কিন্তু পরিতাপের বিষয় বেশির ভাগ পেশাজীবিদেরই এ বিষয়ে সাহায্য দেয়ার দক্ষতার অভাব রয়েছে। অবশ্য আমাদের দেশের চিকিৎসা বিষয়ক পুস্তকে এ বিষয়টির কোন উল্লেখ নেই। প্রশিক্ষণকালীন সময়েও এ বিষয়ে তেমন গুরুত্ব দেয়া না। ফলে দক্ষতার অভাব থাকাটাই স্বাভাবিক। কিন্তু যেহেতু আমাদের সংস্কৃতিতে এ বিষয়টির গুরুত্ব বেশি। তাই চিকিৎসক পেশাজীবি তৈরির ক্ষেত্রে উপযুক্ত পেশাজীবিদের মাধ্যমে এ বিষয়টি পুস্তকে অন্তর্ভুক্ত করণ ও প্রশিক্ষণের ব্যবস্থা করা অতীব আবশ্যক হয়ে পড়েছে, যা প্রবন্ধে উল্লিখিত বিভিন্ন কেসের উদাহরণ থেকে সহজেই অনুমান করা যায়।

এ বিষয়টি মানুষের চিন্তা, বিশ্বাস, ধারণা ও জ্ঞান সহ মনের বিভিন্ন বিষয় জড়িত। তাই এটির চিকিৎসা মূলত: মানসিক চিকিৎসা। কিছু কিছু রোগী যাদের সমস্যাটি তেমন বেশি নয়। মনে করে, তাকে বিছু ব্যাখ্যা ও নিশ্চয়তাদানের মাধ্যমেই সমাধান হয়ে যায়। কিন্তু দূভাগ্যক্রমে অনেক রোগীর এটুকু সাহায্যে তার বিশ্বাস বা ধারণা ভাঙ্গতে পারা যায় না। তখনই (এ ধরনের মনো যৌনগত সমস্যা (Psycho-sexual problem) সমাধানের জন্য, অবস্থা অনুযায়ী সেক্স কাউন্সেলিং, সেক্স থেরাপী বা সাইকো থেরাপীর প্রয়োজন হয়ে পড়ে। আর এসব সেবা দিতে পারেন যৌন বিষয়ে অভিজ্ঞ সাইকোলজিস্ট বা ক্লিনিক্যাল সাইকোলজিস্ট এবং সেক্স থেরাপিস্টবৃন্দ (সেক্স থেরাপীতে পেশাগত প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত ও অভিজ্ঞ)।

লেখক পরিচিতি

জে. ইউ. এম. নাজমুল হোসেন, ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়ের ক্লিনিক্যাল সাইকোলজী বিভাগে এম.ফিল করছেন। তিনি একজন প্রশিক্ষণরত ক্লিনিক্যাল সাইকোলজিস্ট। তিনি ঢাকার এলিফ্যান্ট রোডস্থ মেরিস্টোপস ক্লিনিকে মনোবিজ্ঞানী হিসেবে কর্মরত আছেন।

‘এ পর্যন্ত এইচ.আই.ভি./এইডস্ এর কারণে সারা পৃথিবীতে এক কোটি বত্রিশ লক্ষ শিশু-কিশোর মাতৃহারা হয়েছে।’

Source : A Global Mental Health Education Program of WFMH