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

শিশুর চঞ্চলতার সমস্যা

ইশরাত জাহান বীথি
চিকিৎসা মনোবিজ্ঞানী
(প্রশিক্ষণরত)

শিশুদের সবাই খুব পছন্দ করে। এরা যখন ধীরে ধীরে বড় হতে থাকে তখন বিভিন্ন রকমের আচরণ করে এবং মজার মজার কথা বলে। শিশু বয়সের এই মজার কথা ও আচরণ দেখে ছোট বড় সবাই খুব আনন্দ পায়। শিশু বয়সের এই বিষয়গুলো খুবই স্বাভাবিক ব্যাপার। কিন্তু কিছু কিছু বাচ্চা আছে যাদের আচরণ এই স্বাভাবিকতার মাত্রা অতিক্রম করে ফেলে এবং তখন তা সমস্যাপূর্ণ আচরণে পরিণত হয়।

নয় বছর বয়সী সুমন। দুই ভাই এর মধ্যে বড়। এক বছর আগেও সুমনের আচরণ স্বাভাবিক ছিল। কিন্তু ইদানিং সুমন অন্য বাচ্চাদের চেয়ে একটু ভিন্ন রকম আচরণ করছে। সে কোন কিছুতেই মনোযোগী নয়, সব সময় অস্থির থাকে এবং হাত পা নাড়াতে থাকে। বাবা মার কথা সে একদমই শুনতে চায় না। যখন যা কিছু চাবে তা তাকে অবশ্যই দিতে হবে। স্কুলে গিয়ে প্রায়ই সে বই, খাতা, পেন্সিল হারিয়ে ফেলে। স্কুলের শিক্ষক জানালেন, সুমন ক্লাসে এক মিনিটও স্থির হয়ে বসে থাকে না, বাড়ির কাজ করে আনে না এবং প্রায়ই চেয়ার টেবিলের উপর উঠে লাফালাফি করে। এছাড়া সুমনের মা খেয়াল করেছেন সুমন তার বন্ধুদের সাথে মিশে খেলতে পারে না, কেমন জানি একটু আলাদাভাবে ঘুরাঘুরি করে।

সুমনের মত আরও হয়তো অনেক বাচ্চা রয়েছে যারা এরকম আচরণ করে থাকে। অনেক সময় বোঝাও যায় না এটা সমস্যা কিনা। কেননা সবাই মনে করে বাচ্চারাতো চঞ্চল প্রকৃতিরই হবে। এটা একদম সত্য কথা সে বাচ্চারা একটু চঞ্চল প্রকৃতির হয়ে থাকে। কারণ তাদের থাকে নানা বিষয়ের প্রতি কৌতুহল। আর এই কৌতুহল প্রবণতার কারণেই তাদের আচরণে চঞ্চলতা প্রকাশ পায়। শিশুদের এই চঞ্চলতার পরিমানটা যদি মনে কোন প্রশ্নের জন্ম দেয় তখনই বুঝতে হবে এটি কোন সমস্যা। এ ধরণের সমস্যামূলক আচরণের সংজ্ঞা দিতে গিয়ে বলা হয়েছে বয়স এবং লিঙ্গ অনুযায়ী একটি স্বাভাবিক শিশু যে ধরণের আচরণ করে তা থেকে যখন কোন শিশুর আচরণ উল্লেখযোগ্যভাবে ভিন্ন হয় তখন সে আচরণকে সমস্যামূলক আচরণ বলা হয় (Achenbach এবং Edelbrock, 1983), বাচ্চাদের এই অত্যাধিক পরিমাণ চঞ্চলতার সমস্যাটিকে বলা হয় Attention Deficit Hyperactivity Disorder বা সংক্ষেপে ADHD। গবেষণায় দেখা গেছে এই সমস্যাটি মেয়েদের চেয়ে ছেলেদের বেশি হয়ে থাকে এবং ছেলে ও মেয়ের অনুপাত ৩ঃ১। এই সমস্যাটি বেশি দেখা যায় Pre-adolescents বা প্রাক শৈশব কালের শুরুর দিকে। শিশুর চঞ্চলতার বিষয়টিকে তখনই আমরা সমস্যা বলবো যখন দেখবো সমস্যাটি ৬ মাস বা তারও বেশি সময় ধরে চলছে।

লক্ষণসমূহ

এই সমস্যার যেসব লক্ষণ বেশি দেখা যায় তা হচ্ছে–

- কোন স্থানেই স্থির হয়ে বসতে না পারা।
- মনোযোগের অভাব।
- অন্যকে চিমটি দেয়া, থুতু দেয়া বা এই জাতীয় আচরণ করা।
- কারো কথা না শুনা।
- অস্বাভাবিক জেদ ধরা (যেমন- কোন কিছু যদি চায় তাহলে তা দিতেই হবে)।
- সারাক্ষণ হাত পা নাড়াচাড়া করা বা অন্যকে খোচা দেয়া।
- জিনিস পত্র হারিয়ে ফেলা (যেমন- খেলনা, বই, পেন্সিল ইত্যাদি)।
- অন্যের কথার ভিতর ঢুকে জোরপূর্বক নিজে কথা বলতে থাকা।
- বেশি রঙ্গীন কিংবা চকচকে জিনিসের (colourful) প্রতি আকর্ষণবোধ করা।
- অত্যাধিক কথা বলা।

- স্কুলের বাড়ির কাজ না করা বা ভুলে যাওয়া।
- চুরি করার অভ্যাস গড়ে উঠা।

কারণসমূহ

বাচ্চাদের মধ্যে বিভিন্ন কারণে সমস্যামূলক আচরণ তৈরি হতে পারে। এগুলো হচ্ছে যেমন–

- নিউরোলজিক্যাল বা বায়োক্যামিক্যাল প্রতিক্রিয়া।
- বংশগতির প্রভাব।
- বাবা মার মধ্যে সম্পর্কের অবণতি।
- বাব, মা, শিক্ষক ও বন্ধুদের শিশুর প্রতি অবহেলা ও উদাসীনতা।
- বাচ্চাকে কোন কিছুতে অত্যাধিক চাপ প্রয়োগ করা।

এখন প্রশ্ন জাগতে পারে সমস্যাটা চিহ্নিত করে বা তার কারণ জেনে কাদের কাছে গেলে সমস্যাটি দূর হবে এবং আদৌ তা দূর হবে কিনা। এই সমস্যার ক্ষেত্রে বেশিরভাগই দেখা যায় সম্পূর্ণরূপে সমস্যাটি ভালো হবার সম্ভাবনা খুবই কম, তবে কোন কোন ক্ষেত্রে আশাপ্রদ ফল পাওয়া যায়। এই সমস্যাটি দূর করার জন্য সাইকিয়াট্রিষ্ট (Psyshiatrist) ও ক্লিনিক্যাল সাইকোলজিষ্ট (Clinical Psychologist) একত্রে টিম গঠন করে কাজ করলে ভালো ফল পাওয়া যায়। সাইকিয়াট্রিষ্টরা বিভিন্ন ধরনের ঔষধ ব্যবহারের মাধ্যমে এবং ক্লিনিক্যাল সাইকোলজিষ্টরা বিভিন্ন থেরাপি (যেমন- কগনেটিভ বিহেভিয়র থেরাপি, বিহেভিয়র থেরাপি, প্লে থেরাপি, ফ্যামিলি থেরাপি) ব্যবহার করার মাধ্যমে শিশুর চিন্তন, আবেগ ও আচরণের মধ্যে সমন্বয় ঘটিয়ে তাকে স্বাভাবিক আচরণ করতে সাহায্য করেন।

পরিশেষে বলা যায় শিশুর চঞ্চলতার সমস্যাটি অন্যান্য যে কোন সমস্যার চেয়ে বেশি গুরুত্বপূর্ণ। যদিও এই সমস্যাটি পুরোপুরি ভালো হওয়ার সম্ভাবনা কম তথাপি এই সমস্যাটি যদি শুরু থেকেই দূর করার চেষ্টা করা যায় তাহলে পরবর্তীতে শিশুর উপর এর প্রভাব খুব কম দেখা যায়। নতুবা ঐ শিশুর দ্বারা পরবর্তীতে সমাজবিরোধী কার্যকলাপ ঘটার সম্ভাবনা অনেকখানি বেড়ে যায়।

লেখক পরিচিতি

ইশরাত জাহান বীথি, ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়ের ক্লিনিক্যাল সাইকোলজি বিভাগে এম.ফিল করছেন। তিনি একজন প্রশিক্ষণরত ক্লিনিক্যাল সাইকোলজিস্ট। তিনি ঢাকার গ্রীনরোডস্থ নারীপক্ষ নামক একটি এনজিওতে মেন্টাল হেলথ্ কাউন্সেলর 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