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

অল্পবয়সীদের আচরণ সমস্যা

ইশরাত শারমীন রহমান
চিকিৎসা মনোবিজ্ঞানী
প্রত্যয় মেডিকেল ক্লিনিক লিঃ

১৪ বছর বয়সের অর্ণব। চার ভাইয়ের মধ্যে সে সবচেয়ে ছোট। কিন্তু এক বছর হলো অর্ণবের আচরণের মধ্যে অস্বাভাবিকতা লক্ষ্য করা যাচ্ছে। অর্ণবের আর পড়ালেখায় মন নাই। বাবা-মার কথা সে একেবারেই শোনে না, তর্ক করে। বাড়িতে জিদ করে, যখন যা কিছু চাইবে তাকে তখনই তা দিতে হবে, না হলে সে রাগারাগি করে, চিৎকার করে, হাতের কাছে যা পায় তা ভাংচুর করে। সে প্রচুর মিথ্যা বলে। স্কুল থেকে অর্ণবের নামে প্রায়ই অভিযোগ আসে। সে স্কুলে শিক্ষকদের কথা শোনে না, তর্ক করে, মারামারি করে, বন্ধুদের গালি দেয়। স্কুলে গিয়ে প্রায়ই সে বন্ধুদের বই, খাতা, কলম, টাকা চুরি করে। অর্ণবের মা লক্ষ্য করছেন অর্ণব দিন দিন নিয়ন্ত্রণের বাইরে চলে যাচ্ছে।

শুধু অর্ণবই নয় এমন আচরণ আরো অনেক বাচ্চার মধ্যে দেখা যায়। অনেক সময় শিশুর বাবা-মা বুঝতে পারে না এটা কোন সমস্যা কিনা। অথবা বুঝতে পারেন না এই সমস্যার জন্য তাদের করণীয় কী। কোন শিশু যদি তার বয়স এবং লিঙ্গ অনুযায়ী যে স্বাভাবিক আচরণ করার কথা তার থেকে ভিন্ন আচরণ করে তবে সেই আচরণকে সমস্যামূলক আচরণ হিসেবে চিহ্নিত করা হয়। অর্ণবের এই সমস্যাটিকে বলা হয় Conduct disorder। এই সমস্যাটি প্রাক-কৈশোর এবং মধ্য কৈশোরে বেশি দেখা যায়। এই সমস্যাটি মেয়েদের তুলনায় ছেলেদের বেশি হয়। সাধারণত ১৪-১৮ বছর বয়সের মধ্যে এই সমস্যা দেখা যায়।

লক্ষণ সমূহ : যে কিশোর/কিশোরীর Conduct Problem আছে তার মধ্যে কতগুলো লক্ষণ বেশি দেখা যায়। এগুলো হচ্ছে : মিথ্যা বলা, নিজের জিনিস নষ্ট করা, অন্যের জিনিস নষ্ট করা, বাড়িতে অবাধ্য, স্কুলে অবাধ্য, ঈর্ষা পরায়ণ, মারামারি করা, চুরি করা, অত্যাধিক কথা বলা, অন্যের মনোযোগ দাবী করা, অন্যকে গালাগালি করা, বাড়ি থেকে পালানো, স্কুল পালানো ইত্যাদি।

কারণ : কিশোর বয়সী বাচ্চাটির মধ্যে Conduct disorder তৈরি হওয়ার পেছনে অনেক কারণ থাকতে পারে। যেমন : বংশ গতির প্রভাব, টেসটোস্টেরন (testosterone) হরমোন, নিউরোসাইকোলজিক্যাল প্রভাব, বাবা-মার সন্তান প্রতিপালনের ধরন, সামাজিক দক্ষতার অভাব, বাবা মার শিশুর প্রতি অবহেলা, জন্মের পর পর বাবা-মার কাছ থেকে দূরে থাকা, বখাটে বন্ধুবান্ধবের সাথে মেশা, পরিবারের বাবা মার মধ্যকার বাজে সম্পর্ক, বড় কাউকে এধরনের আচরণ করতে দেখে শেখা ইত্যাদি।

এই সমস্যাটি দ্রুত সমাধান করা উচিৎ-অন্যথায় শিশুটির মধ্যে বড় হলে সমাজবিরোধী ব্যক্তিত্ব বৈকল্য বা Antisocial Personality Disorder দেখা দিতে পারে। এরা মিথ্যা কথা বলে, চুরি করে, অন্যের মালামাল নষ্ট করে, অন্যকে আঘাত করে, অপরাধমূলক কর্মকাণ্ডে জড়িত থাকে। এখন প্রশ্ন হলো-সমস্যাটি কি আদৌ দূর হবে? গবেষণায় দেখা গেছে প্রায় শতকরা ২০-৪০ ভাগ ক্ষেত্রে সমস্যাটি সম্পূর্ণ ভালো হয়। তবে ৬০% ক্ষেত্রে এ সমস্যা ভালো হবার সম্ভাবনা কম। এই সমস্যাটি দূর করার জন্য সাইকিয়াট্রিস্ট (Psychiatrist) -এর সাহায্য দরকার হয়। এক্ষেত্রে সাইকিয়াট্রিস্ট নানা ধরনের ঔষধ প্রদান করে সমস্যার লক্ষণগুলো কমাতে সাহায্য করেন। ক্লিনিক্যাল সাইকোলজিস্ট (Clinical Psychologist)-ও এই সমস্যা দূর করার জন্য কাজ করেন। ক্লিনিক্যাল সাইকোলজিস্টরা নানা রকম থেরাপিউটিক টেকনিক (কগনেটিভ বিহেভিয়ার থেরাপি, বিহেভিয়ার থেরাপি, ফ্যামালি থেরাপি) ব্যবহার করেন। এই থেরাপিগুলো শিশুদের অনাকাঙ্খিত আচরণ দূর করে কাঙ্খিত আচরণ বাড়াতে সাহায্য করে। এছাড়াও শিশুদের সমস্যার পেছনের কারণগুলো নিয়ে কাজ করে তা দূর করতে সাহায্য করে। সর্বোপরি শিশুদের চিন্তা, তাদের আচরণ এবং তাদের আবেগ ইত্যাদির মধ্যে সমন্বয় ঘটিয়ে তাদের সঠিক ও কাঙ্খিত আচরণ করতে সাহায্য করে। তবে Conduct Problem এর ক্ষেত্রে যদি সাইকিয়াট্রিস্ট (Psychiatrist) এবং ক্লিনিক্যাল সাইকোলজিস্ট একত্রে কাজ করেন তবে এই Conduct Problem দূর করার ক্ষেত্রে ভালো ফলাফল পাওয়া যায়।

পরিশেষে বলা যায় যে, কোন শিশুর মধ্যে যদি এই ধরনের সমস্যা লক্ষ্য করা যায়, তবে দ্রুত তার চিকিৎসার ব্যবস্থা নেয়া দরকার।