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

মানসিক স্বাস্থ্য সচেতনতা

মোঃ নূরুস সা'দত
মনোবিজ্ঞানী
চিকিৎসা মনোবিজ্ঞান বিভাগ
ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়

মানুষ তার জীবন-যাপন এবং জীবন-ধারণে অনুকূল ও প্রতিকূল পরিস্থিতির সাথে অভিযোজন করে এগিয়ে যায়। তার স্বাভাবিক জীবন-যাপনে সুখ ও সমৃদ্ধি কামনা করে। কিন্তু অত্যন্ত স্বাভাবিকভাবেই সে বিরূপ পরিস্থিতিরও সম্মুখীন হয়। এ পরিস্থিতিতে তার যেমন শারীরিক কষ্টের সম্মুখীন হতে হয় তেমনি মানসিকভাবেও সে অশান্তির কবলে পড়ে নিজেকে খুবই অসুখী অনুভব করে। অনেক সময় তার এ 'অসুখী পরিস্থিতি' দীর্ঘ সময় অতিক্রম করে। ফলে সে অত্যন্ত অসহায় বোধ করে। যা মূলতঃ তার মানসিক সমস্যা।

এক সময় মনে করা হত মানুষ এক অতি-প্রাকৃতিক শক্তির প্রভাবে অসংলগ্ন ও অসঙ্গতিপূর্ণ আচরণ করে। ঈশ্বরের অভিশাপ, কৃত পাপকর্মের জন্য, শয়তান বা দুষ্ট আত্মা বা মৃত আত্মার দ্বারা আক্রান্ত হবার ফলে বা অস্বভাবী যৌন ইচ্ছার কারণে সে এ ধরণের আচরণ করে। আর সে নিজের ভিতরে তৈরি হওয়া উদ্বেগ ও ভীতি হতে মুক্তির জন্য বিকল্প হিসেবে এসব অসঙ্গতিপূর্ণ আচরণ করে।

বিজ্ঞানের ক্রমোন্নতির ফলে এসব ধারণা অনুমান ভ্রান্ত প্রমাণিত হয়েছে। মনোবিজ্ঞানীরা তাদের সুশৃঙ্খল পদ্ধতির মাধ্যমে মানুষের এসব অস্বভাবী আচরণের পেছনের কারণ উদ্ঘাটন করেন। ঘটনাকে মানুষের নিয়ন্ত্রণে নিয়ে আসার চেষ্টা করেন।

কোন ব্যক্তি কি ধরণের সমস্যা বা বৈকল্যে আক্রান্ত তার মনস্তাত্ত্বিক মূল্যায়ন করা হয়। চিকিৎসা বিজ্ঞানীরা যেমন বিভিন্ন রোগ নির্ণায়ক পদ্ধতি ব্যবহার করেন তেমনি চিকিৎসা মনোবিজ্ঞানীরা বিভিন্ন মনোরোগ নির্ণায়ক পদ্ধতি উদ্ভাবন ও প্রয়োগের ব্যবস্থা করেন। এভাবে চিকিৎসা বিজ্ঞানীদের মতোই চিকিৎসা মনোবিজ্ঞানীরা বিভিন্ন মনোচিকিৎসা পদ্ধতির উদ্ভাবন করেছেন এবং এ সম্পর্কে তারা প্রতিনিয়ত গবেষণা পরিচালনা করে চলেছেন। তারা আচরণ বৈকল্যের ভিত্তিতে মানসিক স্বাস্থ্য সম্পর্কিত বিধি-নিষেধ ও মনোরোগের প্রতিরোধ ব্যবস্থা সম্পর্কেও পর্যালোচনা করেন।

মানুষের মনোরোগমুক্ত সুস্থ জীবন-যাপন ও আত্মোন্নয়নই মূলত মানসিক স্বাস্থ্যের প্রধান বিষয়। সুতরাং মানসিক স্বাস্থ্যবিজ্ঞান এ ধরণের জীবন-যাপনের জন্য প্রয়োজনীয় নীতিমালা প্রণয়ন ও পর্যালোচনা করে থাকে।

বিশ্বব্যাপী যখন মানসিক স্বাস্থ্য সচেতনতা আন্দোলনে রূপ নিয়েছে তখন আমাদের দেশে মানসিক স্বাস্থ্য অতি সামান্য বিষয় হিসেবে রয়ে গেছে। এমনকি মানসিক তথা মনোরোগকে রোগ হিসেবে মনে করার মতো সাধারণ শিক্ষার মতো ব্যবস্থা নেই। অতি ভয়াবহ মানসিক রোগ যেমন ডিপ্রেসন, ওসিডি, সিজোফ্রেনিয়ার মতো রোগকে ভূতের আছর, দুষ্ট বাতাস, বাতিক অবস্থা, পাগল বলে চালিয়ে দেয়া হয়। শিশুদের মানসিক বিকাশ, তরুণদের বয়োসন্ধি, দম্পতিদের পারস্পরিক সম্পর্ক, বৃদ্ধদের অভিযোজন সম্পর্কিত মানসিক শিক্ষা তো দূরের কথা। স্কুল-কলেজ-বিশ্ববিদ্যালয়ে শিক্ষান্নোয়নে যে মানসিক শিক্ষার প্রয়োজন রয়েছে বাংলাদেশে তা সম্পূর্ণ উপেক্ষিত। সরকারি-বেসরকারি-প্রাইভেট হাসপাতাল ক্লিনিক-গুলোতে ন্যূনতম মানসিক স্বাস্থ্য নিশ্চিত করার মতো ব্যবস্থা এ দেশে নেই। শিল্প-কলকারখানাগুলোতে শ্রমিক-কর্মচারিদের মানসিক স্বাস্থ্য নিশ্চিত করার মধ্য দিয়ে যেমন শ্রমিকদের মানসিক নির্যাতন হতে মুক্তি দেয়া যায় তেমনি অধিক উৎপাদন সম্ভব হয়।

বৃটেন এবং আমেরিকার উন্নত দেশগুলোতে শুধুমাত্র হাসপাতালের রুগী সেবা নয় বরং সেবা-শিক্ষা-শিল্পসহ সকল প্রতিষ্ঠানে মানসিক স্বাস্থ্য নিশ্চিত করতে বাধ্যতামূলকভাবে বিশেষজ্ঞ নিয়োগ করা হয়। অথচ আমাদের দেশে মানসিক স্বাস্থ্য আজও নাজুক অবস্থায় রয়েছে।

সম্পর্ক উন্নয়ন, সকল প্রতিকূল পরিবেশে অভিযোজন, অনুকূল পরিবেশে সমৃদ্ধ জীবন-যাপনে ভূমিকা রাখতে পারে। এক্ষেত্রে একই সাথে চিকিৎসা মনোবিজ্ঞানী, নির্দেশনা মনোবিজ্ঞানী, স্কুল মনোবিজ্ঞানী, মনোরোগ মানসিক স্বাস্থ্য আজ দেশের আর্থ সামাজিক অবস্থার প্রেক্ষিত তথা সুস্থ মন ও মানসিকতা এবং পারস্পরিক বিশেষজ্ঞ, মনোসমীক্ষক, সাইকিয়াট্রিক সমাজকর্মী, সাইকিয়াট্রিক নার্স, পেশাজীবি থেরাপিস্ট পেশাগত দিক দিয়ে দায়িত্ব পালন করে থাকেন। পাশাপাশি কমিউনিটি মানসিক স্বাস্থ্য কর্মী, মাদক ব্যবহার নির্দেশকেরাও সহযোগিতা করতে পারেন।

আমাদের জানা থাকা দরকার সামাজিক অবক্ষয়, মাদকাসক্তি, সন্ত্রাসের পেছনে অন্যান্য কারণের মতো মানসিক অসুস্থতা একটি অন্যতম কারণ। মানসিক স্বাস্থ্য সচেতনতার পাশাপাশি আমাদের উপলব্ধি সামাজিক ও জাতীয় সমস্যার আশু সমাধানে যথেষ্ট ভূমিকা রাখতে পারে বলে মানসিক স্বাস্থ্য বিশেষজ্ঞরা মনে করেন।

আমাদের দেশে বিশেষ করে দক্ষিণ অঞ্চলের একটি বড় সমস্যা আত্মহত্যা, যা একটি জাতির জন্য হুমকি স্বরূপ। এ প্রসঙ্গে মানসিক স্বাস্থ্য সচেতনতা একটি ভালো ফলাফল এনে দিতে পারে বলে সমাজবিজ্ঞানী ও মনোবিজ্ঞানীরা মনে করেন। যৌতুক ও নারী নির্যাতনের ভয়াবহ পরিণতিকে মনো-স্বাস্থ্য সচেতনতা রুখে দিতে পারে।

আজকের প্রেক্ষাপটে দেশের সার্বিক স্বাক্ষরতার সাথে সাথে মানসিক স্বাস্থ্য সচেতনতা আশা করা খুব বেশি কিছু চাওয়া নয়। এক্ষেত্রে আমাদের চিকিৎসক, মনোবিজ্ঞানী, সমাজবিজ্ঞানীদের সদিচ্ছা-ই যথেষ্ট। তাছাড়া সরকারি পৃষ্ঠপোষকতা, এনজিওদের কর্মসূচি অনেক বেশি ফলপ্রসূ অবদান রাখতে পারে।