

## অস্থিরতার পেছনের কথা

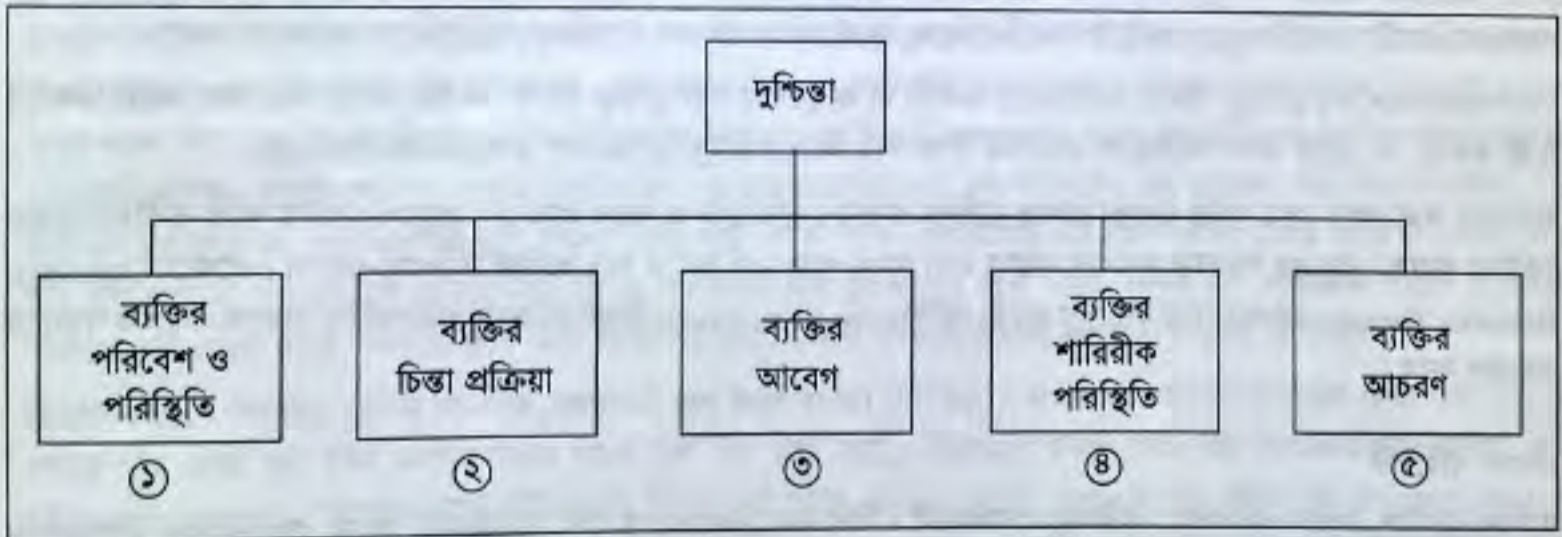
তামিমা তানজিন  
চিকিৎসা মনোবিজ্ঞানী  
(প্রশিক্ষণরত)

দুশ্চিন্তা নেই এমন মানুষ খুঁজে পাওয়া কঠিন। প্রতিটি মানুষ জীবনের বিভিন্ন সময় কমবেশী দুশ্চিন্তা ও অশান্তিতে ভুগে থাকেন। তবে অনেক সময় দুশ্চিন্তা এত তীব্র হয় যে, তা ব্যক্তির পক্ষে সহ্য করা কষ্টকর হয়ে দাড়ায় এবং তখন এটি ব্যক্তির জীবনে আরো অনেক সমস্যা সৃষ্টি করে।

এক্ষেত্রে একটি উদাহরণ উল্লেখ করা যেতে পারে, যেমন জাভেদ নামের ২৮ বছর বয়সী একটি গ্রামের ছেলে, শহরের ছোট্ট একটি মেসে বসবাস করে। নিজের পড়াশোনা ও টিউশনি করে তার জীবন চলে। বাড়িতে আছেন বিধবা মা ও ছোট দুটি ভাইবোন। ছোটবেলা থেকেই জাভেদ শহরের এক প্রতিবেশীর মেয়েকে ভালবাসে এবং তাকে নিয়ে গুরু হয় জাভেদের অসংখ্য দুশ্চিন্তা। আবার অন্যদিকে আছে ছোট দুই ভাইবোনের ভবিষ্যৎ ও মাকে সুখী করার চিন্তা। ভালভাবে পড়াশোনা শেষ করে একটি চাকরি কিভাবে পাওয়া যাবে তাই নিয়ে দিনরাত ভাবনা।

তার এই অতিরিক্ত চিন্তার কারণে কিছু দিনের মধ্যে সে খেয়াল করে তার দৈনিক মাথা ব্যথা হয় ঘাড় শক্ত হয়ে আসে, বুকে চাপ অনুভূতি, নিঃশ্বাস বন্ধভাব, প্রয়োজনের অতিরিক্ত ঘাম হয়, হাতপা ঝিমঝিম করে, রাতের পর রাত ঘুম হয় না; শারীরিক ভাবে নিজেকে দুর্বল, ক্লান্ত ও অসুস্থ লাগে। কোন কাজে বা পড়াশোনায় সে আগের মতো মনোযোগ দিতে পারে না, মনে রাখতে পারেনা, লোকজনের সাথে মিশতে, গল্প করতে, আড্ডা দিতে ভাল লাগে না। সারাক্ষণ একটা অশান্তি বা অজানা ভয় তাকে তাড়া করে বেড়ায়, কিন্তু সে বুঝতে পারে না যে, সে কি করবে।

এখন প্রশ্ন উঠতে পারে কেন বা কিভাবে এমন হল? জাভেদের এসকল অস্থিরতার লক্ষণ ও সমস্যার মূলে ছিল দুশ্চিন্তা। আমরা যদি দুশ্চিন্তার ভিতরের দিকে তাকাই তবে আমাদের চোখে পড়বে এর পাঁচটি উপাদান, যাদের যৌথ অবদানে সৃষ্টি হয় দুশ্চিন্তা।



চিত্র-১ : দুশ্চিন্তার পাঁচ উপাদান

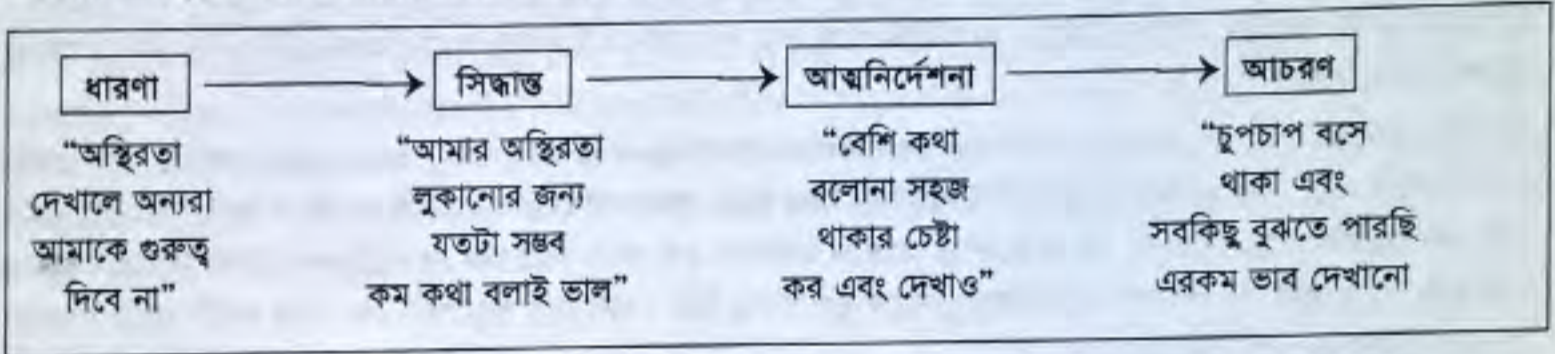
দুশ্চিন্তায় ভুগছেন এধরনের অসংখ্য ক্লায়েন্টের সাথে কথা বলে জানা গেছে, সাধারণত তারা যেকোন পরিস্থিতিতে একটি নেতিবাচক শেষ পরিণতির কথা চিন্তা করে অস্থির হয়ে পড়েন। যেমন- আমি মারা যাব, আমি অসুস্থ হয়ে যাবো, আমি সামাজিক ভাবে অপমানিত বা অপদস্ত হব ইত্যাদি। এদের মনে ভয়ভীতির তথ্য আগে থেকেই জমা থাকে এবং তাদের ধারণা উক্ত পরিস্থিতির সাথে মোকাবেলা করার শক্তি অথবা তাল মিলিয়ে চলার ক্ষমতা তাদের নেই।

**ঘটনার ভুল ব্যাখ্যা ও দৃষ্টিভঙ্গি :**

সাধারণত দেখা যায়, ব্যক্তি যখন কোন ঘটনাকে ভুল ভাবে দেখেন এবং বোঝেন, তখনই আবেগীয় সমস্যা হয়ে থাকে। যেমন- কোন কারণে হৃৎপিণ্ডের গতি বেড়ে যাওয়াকে হৃদরোগ হয়েছে বলে ধরে নেয়া। এ ধরনের ভুল ব্যাখ্যা ব্যক্তিকে আরো বেশি দৃষ্টিভঙ্গায় ফেলে দেয় এবং এক সময় শারীরিকভাবে সমস্যা বেড়ে যায় ও তা শারীরিক ভাবে প্রকাশ পেতে শুরু করে।

যে সকল ভুলের কারণে দৃষ্টিভঙ্গি ও অশান্তি হয়ে থাকে তার কয়েকটি ধরণ আছে। যেমন, অনেকে আছে যারা কোন প্রমাণ ছাড়া পূর্ব থেকেই ধারণা করে যে, মানুষ তার প্রতি খারাপ ব্যবহার করবে বা খারাপ কিছু ঘটবে। আবার অনেকে আছে যারা যেকোন পরিস্থিতির সবচেয়ে খারাপ দিকের কথা দীর্ঘক্ষণ চিন্তা করে এবং তাই ঘটনার সম্ভাবনাকে বড় করে দেখে। অনেকে ঘটনার ইতিবাচক বা গুরুত্বপূর্ণ দিক বাদ দিয়ে শুধু মাত্র নেতিবাচক দিক গুলোকে গুরুত্ব দেয়, যার ফলাফল স্বরূপ সৃষ্টি হয় অস্থিরতা।

এ ধরনের অস্থিরতা ব্যক্তির সিদ্ধান্ত এবং আচরণকে প্রভাবিত করে, যা ব্যক্তির সমস্যাকে আরো বাড়িয়ে তোলে।



চিত্র-২ : সিদ্ধান্ত ও আচরণের উপর অস্থিরতার প্রভাব

অনেকে আছে যারা, দৃষ্টিভঙ্গির কারণে কোন কঠিন পরিস্থিতিতে তাদের আচরণ পূর্ব থেকেই পরিকল্পনা করে নেন- যা কোন কোন ক্ষেত্রে উল্টো ফলাফল নিয়ে আসে। কেননা বিপদকে এরা আগে থেকেই ভয় পেয়ে থাকেন। এদের মধ্যে কেউ কেউ পরিস্থিতি মোকাবেলা না করেই ফিরে যান, আবার কেউ কেউ প্রয়োজনের তুলনায় অতিরিক্ত দক্ষতার সাথে মোকাবেলা করার চেষ্টা করেন। যেমন- একজন ব্যক্তি যিনি সামাজিক পরিস্থিতিতে সহজ হতে পারেন না, কথা অসংলগ্ন হয়ে যেতে পারে বলে ভয় পান, তিনি ঐ পরিস্থিতিতে যাবার পূর্বে পরিকল্পনা করে নেন পুরো পরিস্থিতি এবং মনে মনে পুনরাবৃত্তি করে নেন। নিজের উচ্চারিত প্রতিটি শব্দ ও কথার প্রতি অতিরিক্ত মনোযোগ দেবার কারণে দেখা যায় তার কথাগুলো পরিষ্কার ও নিয়ন্ত্রিত উপায়ে উচ্চারিত হতে থাকে। আবার দেখা যায় ব্যক্তি প্রয়োজনের তুলনায় কম কথা বলছে, তোতলামী হয় বা কথা আটকে যায়, আবার হতে পারে অতি দ্রুততার সাথে শব্দগুলো একটি অপরটির সাথে জড়িয়ে উচ্চারিত হচ্ছে, সর্বোপরি ব্যক্তি কম সামাজিক পরিস্থিতিতে অংশগ্রহণ করছে।

আলোচনার শুরুতেই যেহেতু আমরা দেখেছিলাম অশান্তি বা অস্থিরতার শুরু দৃষ্টিভঙ্গি থেকে। অর্থাৎ সমস্যা জন্ম নিচ্ছে ব্যক্তি কিভাবে চিন্তা করছে, তা থেকে এবং পর্যায়ক্রমে প্রভাবিত হচ্ছে তার আবেগ অনুভূতি, আচরণ ও শারীরিক প্রতিক্রিয়া।

সবকিছুর শুরু থেকে শেষ পর্যন্ত ভূমিকা রাখছে ব্যক্তির পরিবেশ পরিস্থিতি ও চিন্তন প্রক্রিয়া। সুতরাং একটির ক্ষতি বাকীগুলোকেও আক্রান্ত করছে। অতএব সমস্যার সমাধান করতে হলে আগে খুঁজে বের করতে হবে ব্যক্তির ক্ষতিগ্রস্ত এলাকা। এক্ষেত্রে Cognitive Behavior Therapy এর আলোকে বলা যায় মূলতঃ ব্যক্তির Cognitive level বা চিন্তন প্রক্রিয়ার পরিবর্তনের মাধ্যমে সর্বাধিক সমস্যার সমাধান সম্ভব।

**লেখক পরিচিতি**

তামিমা তানজিন একজন প্রশিক্ষণরত চিকিৎসা মনোবিজ্ঞানী। তিনি ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয় হতে মনোবিজ্ঞানে অনার্স এবং চিকিৎসা মনোবিজ্ঞানে এমএসসি ডিগ্রী অর্জন করেছেন। বর্তমানে তিনি ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়ের চিকিৎসা মনোবিজ্ঞান বিভাগে এমফিল করছেন। তিনি বর্তমানে ঢাকার গুলশানস্থ “প্রত্যয় প্রাঃ মেডিক্যাল ক্লিনিক”-এ কর্মরত আছেন।