

## কোথায় পাবেন মনোবৈজ্ঞানিক চিকিৎসা (সাইকোথেরাপী)?

তানিমা তানজিন

চিকিৎসা মনোবিজ্ঞানী (প্রশিক্ষণরত)

চিকিৎসা মনোবিজ্ঞান বিষয়টি এবং চিকিৎসা মনোবৈজ্ঞানিক সেবা অপেক্ষাকৃত নতুন। দেশের অগনিত শিক্ষিত এবং অশিক্ষিত সমাজ এ সম্পর্কে কিছুই জানেন না। জটিল মানসিক রোগগুলির পাশাপাশি সুস্থ স্বাভাবিক মানুষের মাঝেও অসংখ্য মানসিক সমস্যা থেকে থাকে এবং এ সমস্যাগুলোর জন্য সাইকোথেরাপীর জন্ম। বর্তমানে বেশ কিছু প্রতিষ্ঠানে চিকিৎসা মনোবিজ্ঞানীরা সফলতার সাথে কাজ করে যাচ্ছেন এবং উত্তরোত্তর এর পদচারণা বৃদ্ধি পাচ্ছে। তাই সবার প্রয়োজনেই জেনে নেয়া যাক কোথায় পেতে পারেন এই চিকিৎসা-

১. বঙ্গবন্ধু শেখ মুজিব মেডিক্যাল বিশ্ববিদ্যালয় (পূর্বের আইপিজিএমআর) : হাসপাতালটির মানসিক বিভাগে সপ্তাহে ছয়দিন (শুক্রবার ও সরকারী ছুটির দিন ব্যতিত) সকাল ৮টা হতে দুপুর ২টা পর্যন্ত সাইকোথেরাপী চলছে। আভ্যন্তরীণ বিভাগে ১১৮ নং রুমে চিকিৎসা মনোবিজ্ঞানীরা বর্ধিবিভাগ থেকে পাঠানো রোগীদের সেবা দিয়ে যাচ্ছেন। প্রতি সোমবার ১০টায় এলোকেশন মিটিং এর মধ্যদিয়ে রোগীদের নির্দিষ্ট থেরাপী এর অধীনে দেয়া হয়। সব বয়সের রোগী (শিশুসহ) এখানে আসতে পারে। ইনডিভিজুয়াল থেরাপী ছাড়াও রিলাক্সেশন গ্রুপ, সোশ্যাল স্কিল ট্রেনিং এবং গ্রুপ থেরাপী দেয়া হয়।

বঙ্গবন্ধু শেখ মুজিব মেডিক্যাল বিশ্ববিদ্যালয়ের পেডিয়াট্রিক বিভাগ : শিশুদের জন্য প্রতি বুধবার মনোবৈজ্ঞানিক চিকিৎসার ব্যবস্থা রয়েছে। এই রোগীরা শনি, রবি এবং সোমবার নিউরোলজিক্যাল সমস্যার জন্য ডাক্তারদের কাছে আসে। ডাক্তাররা প্রয়োজন ও সমস্যা অনুযায়ী সাইকোথেরাপিস্টের কাছে এদের পাঠিয়ে থাকেন।

২. ঢাকা কমিউনিটি হাসপাতাল : সপ্তাহের মঙ্গল, বুধ ও বৃহস্পতিবার এখানে সকাল ৯টা থেকে দুপুর ১টা পর্যন্ত মনোবৈজ্ঞানিক সেবা দেয়া হয়। এখানে সকল বয়সী রোগীর জন্য মনোবৈজ্ঞানিক চিকিৎসা ব্যবস্থা রয়েছে। হাসপাতালটির ঠিকানা : ১৯০/১, বড় মগবাজার ওয়্যারলেস রেলগেট, ঢাকা- ১২১৭।

৩. ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয় ছাত্র নির্দেশনা ও পরামর্শদান কেন্দ্র (টিএসসি) : সপ্তাহে ছয়দিন সকাল ১০ টা থেকে দুপুর ১টা পর্যন্ত শুধুমাত্র বিশ্ববিদ্যালয়ের ছাত্র-ছাত্রীদের জন্য চিকিৎসার সুযোগ রয়েছে। উল্লেখ্য যে, বিশ্ববিদ্যালয়ের ছাত্র-ছাত্রীদের এই চিকিৎসা বিনামূল্যে দেয়া হয়।

৪. ঢাকা মেডিক্যাল কলেজ হাসপাতাল : নিউরোলজি বিভাগে প্রতি সোমবার সকাল ৯টা থেকে দুপুর ১২টা পর্যন্ত মানসিক কারণে সৃষ্ট মাথা ব্যথা ও অন্যান্য সমস্যা দেখা হয়। নিউরোলজি আউটডোর থেকে রোগীদের সাইকোথেরাপিস্টদের কাছে মানসিক চিকিৎসার জন্য পাঠানো হয়।

৫. ক্রিয়া (CREA) : মাদকাসক্ত ব্যক্তির মানসিক দিকগুলো এবং যে কোন মানসিক সমস্যার জন্য এখানে সপ্তাহের প্রতিদিন চিকিৎসা দেয়া হয়। উল্লেখ্য যে, ভর্তি এবং ভর্তি ছাড়াও রোগীদের সব ধরনের মানসিক স্বাস্থ্য সেবায় এখানে সাইকোথেরাপীর ব্যবস্থা রয়েছে। প্রতিষ্ঠানটির ঠিকানা ১/১৪ ইকবাল রোড (২তলা), মোহাম্মদপুর, ঢাকা-১২০৭।

৬. বিআরসিটি (বাংলাদেশ রিহাবিলিটেশন সেন্টার ফর ট্রমা ভিকটিম) : এখানে পুলিশ দ্বারা নির্যাতিতদের মানসিক রোগের চিকিৎসা দেওয়া হয়। পুলিশের নির্যাতনে এক বা একাধিক মানসিক রোগ সৃষ্টি হতে পারে, যার জন্য ঔষধের পাশাপাশি সাইকোথেরাপীর প্রয়োজন হয়। সপ্তাহে ৫ দিন সকাল ১০টা থেকে দুপুর ২টা পর্যন্ত এখানে চিকিৎসা দেয়া হয় (শুক্রবার ও শনিবার বন্ধ)। ঠিকানা : ২৪, বিজয় নগর, ঢাকা।

৭. প্রবীণ হিতৈষী হাসপাতাল : প্রবীণদের জন্য এই হাসপাতালটি সপ্তাহে তিনদিন বরিবার, সোমবার ও বুধবার সকাল ১০টা থেকে দুপুর ১২:৩০ পর্যন্ত মনোবৈজ্ঞানিক চিকিৎসা দেয়া হয়। এর বর্তমান ঠিকানা : আগারগাঁও পাসপোর্ট অফিস সংলগ্ন।

৮. মেরিটোপস্ হাসপাতাল : এর বেশ কয়েকটি শাখায় (যেমন : ঢাকা- ১ ক্লিনিক, এলিফেন্ট রোড, ঢাকা-২ ক্লিনিক ৪৭/২ শহীদ তাজ উদ্দিন সরনী, অলক টাওয়ার দ্বিতীয় তলা ৮৮২১৮৭৪, ঢাকা-৩ ক্লিনিক টঙ্গী) মানসিক কারণে সৃষ্ট যৌন সমস্যার জন্য কাউন্সেলিং ও মনোবৈজ্ঞানিক চিকিৎসা দেয়া হয়।

৯. আসিডিডিআরবি : মহাখালীতে অবস্থিত এই হাসপাতালটির "জাগরী"তে এইচআইভি টেস্টিং এবং কাউন্সেলিং-এর ব্যবস্থা আছে। শুক্রবার ও শনিবার ছাড়া সপ্তাহে প্রতিদিন সকালে ৯টা থেকে এর কার্যক্রম অব্যাহত থাকে বিকাল ৫টা পর্যন্ত।

১০. জাতীয় মানসিক স্বাস্থ্য ইনস্টিটিউট : ঢাকার শ্যামলীতে অবস্থিত ১৫০ শয্যা বিশিষ্ট এই সরকারী মানসিক হাসপাতালটিতে ইনডোর এবং আউটডোর বিভাগে সকল বয়সী মানুষের মানসিক চিকিৎসার ব্যবস্থা রয়েছে। এই হাসপাতালের সাইকোথেরাপী বিভাগ হতে যে কেউ মনোবৈজ্ঞানিক সেবা নিতে পারেন।