

শিশুর মানসিক বিকাশে বাঁধা প্রদানকারী কারণসমূহ ও তার প্রতিকার

সেলিনা ফাতেমা বিনতে শহিদ
চিকিৎসা মনোবিজ্ঞানী
(প্রশিক্ষণরত)

আজকের শিশু আগামী দিনের ভবিষ্যৎ। তাই প্রয়োজন শিশুর সুষ্ঠু বিকাশ। শিশুর বিকাশ মূলতঃ দু'ধরনের- শারীরিক বিকাশ ও মানসিক বিকাশ। অথচ শিশুর বিকাশ বলতে আমরা অনেকেই শিশুর শারীরিকভাবে বেড়ে উঠাকে বুঝে থাকি। শিশুর মানসিক বিকাশ ব্যাপারটি অধিকাংশ ক্ষেত্রেই উপেক্ষিত। একটি শিশুর শারীরিক বিকাশের ক্ষেত্রে সুখম খাদ্য যেমন অপরিহার্য ঠিক তেমনি মানসিক বিকাশের ক্ষেত্রে প্রয়োজন স্নেহ, ভালবাসা, সমর্থন, শৃংখলা, সুস্থ পরিবেশ। তা না হলে শিশু শারীরিক ভাবে সম্পূর্ণ সুস্থ-সবল হওয়া সম্ভবও পরবর্তীতে অনেক মানসিক সমস্যা নিয়ে বেড়ে উঠে। কেউ কেউ মানসিক রোগাক্রান্ত হয়ে পরে। যেমন- হতাশা, উদ্বেগ, আক্রমণাত্মক আচরণ, অহেতুক ভয়, ঘুমের সমস্যা, মাদকাসক্তি; মনো-দৈহিক রোগ ইত্যাদি। কেউ কেউ মানসিক রোগে না ভুগলেও তাদের স্বাস্থ্যের মানসিক স্বাস্থ্য গড়ে উঠে না, ফলে আত্মনির্ভরশীলতার অভাব, হীনমন্যতা, অন্যের সাথে সঠিকভাবে মিশতে না পারা, আস্থার সাথে কিছু করতে না পারা, সিদ্ধান্তহীনতা, ইত্যাদি সমস্যায় ভোগে। অনেক আগ থেকেই কতগুলো কারণ এসব সমস্যা তৈরি করার জন্য পথ তৈরি করে রাখে এবং যেকোন সংকট মুহূর্তে সেটা প্রকাশিত হয় এবং পরবর্তীতে আরো কিছু কারণ দ্বারা সমস্যাগুলো বজায় থাকে।

মানসিক সমস্যা হওয়ার পেছনে যে কারণগুলো আগে থেকে পথ তৈরি করে রাখে তা দু'ধরনের (১) জৈবিক কারণ (২) মানসিক কারণ। জৈবিক কারণগুলোর মধ্যে রয়েছে- বংশে যদি কারো এধরনের সমস্যা থাকে, মায়ের গর্ভকালীন কোন জটিলতা যদি থাকে, শিশু বয়সে কোন শারীরিক আঘাত পাওয়া বা কোন মারাত্মক রোগ হওয়া।

মানসিক কারণগুলোর মধ্যে রয়েছে স্বল্প বুদ্ধি, সমস্যাাক্রান্ত মেজাজ, আত্ম-মর্যাদাবোধের অভাব ইত্যাদি। এসব কারণগুলো শিশুর নিজের দিক থেকে হয়ে থাকে, তবে তার পারিপার্শ্বিক কারণগুলোও তার মানসিক সমস্যার জন্য দায়ী হতে পারে। যেমন- প্রাথমিক জীবনে সন্তানের সাথে বাবা-মায়ের সম্পর্কের ধরন, বিশেষ করে বাবা-মায়ের সাথে শিশুর সান্নিধ্য বা বন্ধনের অভাব (Attachment problem), কর্তৃত্বপূর্ণ লালন-পালন, অবহেলা, অসামঞ্জস্যপূর্ণ শৃংখলা, সন্তানকে যা ইচ্ছা তাই করতে দেয়া। এছাড়াও বাবা বা মা যদি মানসিক রোগী হন, তাদের কেউ একজন যদি মাদকাসক্ত হন; তাদের কেউ একজন যদি অপরাধমূলক কর্মকাণ্ডে জড়িত থাকেন, বাবা-মায়ের মধ্যে যদি সম্পর্ক খুব খারাপ হয়, ভাইবোনদের মধ্যে কেউ যদি উশৃংখল হয়। এছাড়াও বাবামায়ের ডিভোর্স, তাদের পৃথক থাকা, শিশু মানসিক, শারীরিক বা যৌন নিপীড়নের শিকার হওয়া ইত্যাদি কারণগুলো আগে থেকেই শিশুর মানসিক সমস্যা তৈরির জন্য দায়ী থাকে। এরপর যেকোন সংকট মুহূর্ত যেমন- বাবা মায়ের ডিভোর্স, স্কুল পরিবর্তন, বন্ধু হারানো, শারীরিক/মানসিক/যৌন নিপীড়ন ইত্যাদির যে কোন একটির দ্বারা সমস্যা তৈরি হয়ে যেতে পারে। পরবর্তীতে এই সমস্যাগুলো বজায় থাকে বা আরো বেড়ে যায় যদি বাবা-মা সমস্যাটিকে এড়িয়ে যান, শিশুর পরিবারটি যদি খুব চাপের মধ্যে থাকে, শিশুর যদি সামাজিক সমর্থন না থাকে, বাবা-মা যদি একই রকম সমস্যায় ভুগে এবং সর্বোপরি বাবা-মা যদি চিকিৎসার প্রয়োজনীয়তা অনুভব না করেন।

আমাদের দেশে শিশুদের অনেক মানসিক সমস্যারই ভুল ভাবে ব্যাখ্যা দেয় হয় বা এ সম্পর্কে সচেতনতার অভাব দেখা যায়। অনেক ক্ষেত্রে ধরে নেয়া হয় বয়স বাড়ার সাথে সাথে সব ঠিক হয়ে যাবে। উদাহরণ স্বরূপ শিশু যদি আক্রমণাত্মক আচরণ করে (Aggressiveness), অন্যের সাথে সঠিকভাবে মিশতে না পারে (Social skill deficit) খুব চঞ্চল হয় (Hyperactivity) ইত্যাদি। এগুলোকে অনেক সময় শিশুর স্বাভাবিক আচরণ হিসেবে ধরে নেয়া হয়। অথচ এই সমস্যাগুলো সঠিক সময়ে চিকিৎসা না করলে দিন দিন আরো বড় আকার ধারণ করতে পারে। এসব ক্ষেত্রে চিকিৎসা মনোবিজ্ঞানীগণ ব্যক্তিগত সাইকোথেরাপী (individual psychotherapy) পারিবারিক সাইকোথেরাপীর (family therapy) মাধ্যমে সমস্যাগুলো সারিয়ে তোলার ব্যাপারে সাহায্য করে থাকেন। তবে শিশুর মানসিক সমস্যা হয়ে যাওয়ার আগে মানসিক সমস্যা প্রতিরোধ করার জন্য এবং ভাল মানসিক স্বাস্থ্য গড়ে তোলার জন্য বাবা মা যথেষ্ট ভূমিকা পালন করতে পারেন। একমাত্র বাবা-মাই পারেন উপরেল্লিখিত মানসিক সমস্যার পেছনে যেসব কারণগুলো দায়ী সেগুলোকে প্রতিরোধ বা নিয়ন্ত্রণ করতে। এছাড়া শিশুর ব্যক্তি সত্তাকে সম্মান প্রদর্শন করে, তাকে বিদ্রূপ না করে, অন্যের সাথে তুলনা না করে, স্নেহ প্রদর্শন ও বুঝিয়ে বলার মাধ্যমে তাদের সুষ্ঠু মানসিক বিকাশে সাহায্য করতে।

প্রত্যেক বাবা মাই তার সন্তানকে ভালবাসেন। কিন্তু অনেক সময় তারা তাদের স্নেহ সঠিকভাবে প্রকাশ করতে পারেন না। তাদের প্রশংসা করতে চাননা, তারা ভাবেন শিশুকে সুন্দর করে গড়ে তোলার একমাত্র উপায় শাসন, তাই কারণে অকারণে শাস্তি প্রদান করেন। পুরস্কার শিশুর আচরণকে বাড়িয়ে দেয় তাই শিশুর প্রত্যাশিত আচরণকে পুরস্কৃত করে এবং যদি একান্তই শাস্তি দিতে হয় তার কারণ তাকে সঠিকভাবে বুঝিয়ে বললে শিশু নিজেকে নিপীড়িত, অবহেলিত, অসহায় ভাবেবনা। অতিরিক্ত শাসন, অবহেলা, রক্ষণশীলতা, শিশুকে নিজে কিছু করতে না দেয়া শিশুর মধ্যে হীনমন্যতা, আত্মবিশ্বাসের অভাব, সিদ্ধান্তহীনতা এমনকি আক্রমণাত্মক আচরণও সৃষ্টি করতে পারে। তাই শিশুর সুস্থ মানসিক বিকাশে স্নেহ, ভালবাসা প্রদর্শন, শৃংখলা, পুরস্কার, সমর্থন ইত্যাদির দ্বারা পরিবারে একটি সুস্থ পরিবেশ তৈরি করা প্রয়োজন। এ ব্যাপারে চিকিৎসা মনোবিজ্ঞানীগণ সঠিকভাবে শিশু পালনের জন্য বাবা-মাকে Psychoeducation দেয়ার মাধ্যমে প্রশিক্ষণ দিতে পারেন। এভাবে শিশুর স্বাস্থ্যকর মানসিক স্বাস্থ্য গড়ে তোলা ও অনেক গুরুতর মানসিক সমস্যা প্রতিরোধ করা সম্ভব।

লেখক পরিচিতি

সেলিনা ফাতেমা বিনতে শহীদ 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।