

## শিশুর পেট ব্যথা

হোসনে আরা বেগম  
চিকিৎসা মনোবিজ্ঞানী  
(প্রশিক্ষণরত)

কখনোই পেট ব্যথা হয়নি এমন লোক বোধহয় খুঁজে পাওয়া যাবেনা। অতিরিক্ত খেয়ে বদহজম হয়ে, কোষ্ঠকাঠিন্যের কারণে কিংবা পঁচা বাসি খাবার খেয়ে আমরা অনেকেই মাঝে মাঝে এই সমস্যায় ভুগে থাকি। শিশুদের অনেক ধরনের অসুখের মধ্যে এই অসুখের অভিযোগটা মনে হয় তুলনামূলকভাবে বেশি। অনেক কারণেই পেটে ব্যথা হতে পারে। তবে বর্তমান লেখায় মূলত এমন ধরনের পেট ব্যথার উপর আলোকপাত করা হবে যার পিছনে তেমন কোন শারিরিক কারণ খুঁজে পাওয়া যায় না। শিশু হয়তো দিনের পর দিন পেট ব্যথায় ভুগছে এবং মা-বাবা ডাক্তারের কাছে দৌড়াতে দৌড়াতে হয়রান হয়ে যাচ্ছেন; কিন্তু এর শারিরিক কোন কারণ খুঁজে পাওয়া যাচ্ছে না।

### পেট ব্যথা কি?

মূলতঃ পাকস্থলীতে ব্যথা। তবে এর সাথে বমি ভাব, বমি হওয়া, মাথা ব্যথা, বিভিন্ন অঙ্গ-প্রত্যঙ্গ ব্যথা, গিড়ায় গিড়ায় ব্যথা হতে পারে।

- কতক্ষণ হয়?— ব্যথা কয়েক মিনিট হতে কয়েক ঘন্টা পর্যন্ত হতে পারে।
- কখন হয়?— যে কোন সময় হতে পারে, তবে কদাচিৎ রাতে হয়।
- কাদের হয়?— মোটামুটি ৫ থেকে ১২ বছরের শিশুদের। ছেলে ও মেয়ে শিশুতে এক্ষেত্রে তেমন কোন পার্থক্য লক্ষ্য করা যায় না।
- কিভাবে বুঝা যাবে?— পরীক্ষাগারের বিভিন্ন পরীক্ষায় শারিরিক তেমন কোন কারণ খুঁজে পাওয়া যাবে না।
  - মোটামুটি দীর্ঘদিন ধরে শিশু ভুগতে থাকে।
  - বিভিন্ন ধরনের ওষুধ খেয়ে তাৎক্ষণিক উপশম যদিও হয়, তবে স্থায়ীভাবে উপশম হয় না।
  - সাধারণত: নির্দিষ্ট কোন পরিস্থিতিতে কিংবা নির্দিষ্ট কোন সময়ে হয়ে থাকে। যেমন—স্কুলে যাবার আগে, মা বাইরে যাবার আগে, বাসায় কোন পারিবারিক সমস্যা বা ঝগড়া হলে ইত্যাদি।
- কেন হয়?— সাধারণত: হজমে গন্ডগোল, কোষ্ঠকাঠিন্য বা অন্য কোন শারিরিক কারণে পেট ব্যথা হতে পারে। তবে কতগুলো ক্ষেত্রে পেট ব্যথার পিছনে কোন শারিরিক কারণটি পাওয়া যায় না। সেক্ষেত্রে নিচের কারণগুলো দায়ী হতে পারে।
  - চাপমূলক পরিস্থিতিতে (stressful situation) হতে পারে, যেমন— পরিবারে কারো মৃত্যু, পরীক্ষার ফল ভালো করার জন্য চাপ, বাবা-মার ঝগড়া, বাবা-মা পৃথক হয়ে যাওয়া ইত্যাদি।
  - শিশু যদি কোন ধরনের শারিরিক (যৌন নির্যাতনসহ অন্যান্য নির্যাতন) বা মানসিক নির্যাতনের (যেমন—প্রচণ্ডভাবে ভয় দেখানো) শিকার হয় তবে তার পেটে ব্যথা হতে পারে।
  - যেসব শিশুরা উদ্বেগ, বিষণ্ণতা, অনিয়ন্ত্রিত মেজাজ, খুঁতখুঁতে স্বভাব, প্রচণ্ড উচ্চাকাঙ্খা, অন্যের উপর নির্ভরশীলতা ইত্যাদি সমস্যায় ভুগে তাদের পেট ব্যথা হতে পারে।
  - যেসব শিশুরা কোন সমস্যার সাথে বা পরিবর্তিত পরিস্থিতির সাথে যথার্থভাবে মোকাবিলা করতে পারেনা, তাদেরও পেট ব্যথা হতে পারে।
  - শিশুর কোন অবসর না থাকলে বা আনন্দের সময় না থাকলে তার পেটে ব্যথা হতে পারে।

কোন শিশুর মানসিক কারণে সৃষ্ট পেট ব্যথার পিছনে উপরের কারণ গুলোর একটি বা একসঙ্গে একাধিক কারণ দায়ী হতে পারে।

### ● এসব শিশুর পারিবারিক পরিবেশ কেমন হয়?

- এসব শিশুর অভিভাবকরাও কম-বেশি উদ্বেগ, বিষণ্ণতা, স্বাস্থ্য নিয়ে অতিরিক্ত দুশ্চিন্তা ইত্যাদি সমস্যায় ভুগেন।
- অনেক সময় পরিবারে দুই-একজন ব্যক্তি দীর্ঘদিন ধরে শরীরের বিভিন্ন অংশে ব্যথা বিশেষত পেট ব্যথায় ভুগতে পারেন।
- পরিবারের সদস্যদের মধ্যকার পারস্পরিক সম্পর্ক খারাপ (যেমন—পরস্পরের সাথে ঝগড়া-ঝাটি, মনোমালিন্য লেগেই



আছে, কেউ কারো ভালো-মন্দ সম্পর্কে খোঁজ-খবর রাখে না) হতে দেখা যায়। এতে করে শিশু অনেক সময় নিজেকে অব্যক্তি মনে করে এবং এসব চাপমূলক পরিস্থিতিতে পেট ব্যথায় ভুগতে পারে।

● কি করা যেতে পারে?

- শিশুর যদি হজমজনিত, কোষ্ঠকাঠিন্যজনিত কিংবা অন্য কোন শারিরিক সমস্যা থাকে, তবে তাৎক্ষণিক সমাধানের জন্য অবশ্যই ডাক্তারের পরামর্শ অনুযায়ী ওষুধ খেতে হবে।
- পারিবারিক পরিবেশকে সহজ, সুন্দর করা যেতে পারে।
- শিশুর উপর কোন কাজের ভার দেয়ার আগে চিন্তা করতে হবে এটা তার সামর্থ্যানুযায়ী হয়েছে কিনা। যেমন- পড়া তৈরি করা, পরীক্ষায় ভালো নম্বর পাওয়ার জন্য চাপ দেয়া, কোন পরিস্থিতিতে ভালো দক্ষতা দেখানোর জন্য চাপ দেয়া-খেলার মাঠে, ক্লাশে, মঞ্চে, সামাজিক পরিবেশে চাপ দেয়া।
- শিশুর পড়ার জন্য সুন্দর একটি পরিবেশ দেয়া যেতে পারে। এটি যেন আতঙ্কের না হয়ে আনন্দের হয়। পরীক্ষায় ভালো ফলের জন্য তাকে অতিরিক্ত চাপ দেয়া অনুচিত। তার প্রতিটি সাফল্যের জন্য উপযুক্ত প্রশংসা করা এবং ব্যর্থতার কারণ অনুসন্ধান করে সহানুভূতির সাথে বাস্তব পদক্ষেপ নেয়া যেতে পারে।
- বাবা-মা কোন কারণ বশত: পৃথক হয়ে গেলেও তারা শিশুর বাবা-মাই থেকে যান। দুই জনের সাথেই সময় কাটানো শিশুর অধিকার। এটা তার মানসিক স্বাস্থ্যের পক্ষেও ভাল। এজন্য উপযুক্ত পদক্ষেপ নেয়া দরকার।
- পরিবারে কারো মৃত্যু হলে পুরো বিষয়টি শিশুর মতো করে, সে যাতে বুঝতে পারে এমন ভাবে করে তাকে বলতে হবে। তার কাছে বিষয়টি চেপে গেলে লাভ হবেনা।
- শিশুর কোন মানসিক সমস্যা থাকলে তার উপযুক্ত চিকিৎসার ব্যবস্থা করতে হবে।
- শিশুকে সকল ধরনের শারিরিক ও মানসিক নির্যাতন থেকে রক্ষা করতে হবে। অতীতে নির্যাতন হয়ে থাকলে তা শিশুর মনে কি ধরনের প্রভাব ফেলেছে তা যাচাই করে প্রয়োজনে মনোবৈজ্ঞানিক সহায়তার ব্যবস্থা করতে হবে।
- শিশু কোন সমস্যায় থাকলে সে সমস্যা সমাধানে তাকে উৎসাহিত করতে হবে। প্রয়োজনে সাহায্য করতে হবে।
- শিশুকে আত্মনির্ভরশীল হিসাবে গড়ে উঠতে সাহায্য করতে হবে।
- শিশুর জন্য সুন্দর অবসর বিনোদন নিশ্চিত করতে হবে।
- শিশু যদি কোন সমস্যার অভিযোগ করে তবে তা মনোযোগ দিয়ে শোনা।
- শিশুর সামনে মা-বাবার ঝগড়া না করা উচিত। সবচেয়ে ভাল হয় বাবা-মাসহ পরিবারের সবার মধ্যে একটি সুন্দর সম্পর্ক বজায় রাখতে পারলে।
- শিশুকে তার বাবা-মা কিংবা তার প্রিয় কোন ব্যক্তি হতে হঠাৎ বিচ্ছিন্ন করা যাবেনা। কোন কারণে কাউকে যদি দূরে চলে যেতেই হয়, তবে বিদায়টা যেন শিশুর সহনশীল মাত্রায় হয় সেদিকে খেয়াল রাখতে হবে।
- পেট ব্যথা সহ শিশুর আচরণে হঠাৎ কোন পরিবর্তন যদি হয় (যেমন মন মরা ভাব, একা একা কান্না, বিশেষ বস্তু বা ব্যক্তিকে ভয় পাওয়া ইত্যাদি) তবে এ ব্যাপারে অবহেলা করা উচিত হবে না।
- শিশুকে তার ব্যর্থতার জন্য তিরস্কার করা যাবে না।

● শিশুর চিকিৎসা:

উপরোক্ত পদক্ষেপগুলো নিয়েও যদি শিশুর পেট ব্যথা না কমে তবে তার উপযুক্ত চিকিৎসার ব্যবস্থা করা প্রয়োজন। এজন্য প্রথমত: একজন মানসিক রোগের ডাক্তার বা সাইকিয়াট্রিস্ট দেখাতে হবে। এছাড়া চিকিৎসা মনোবিজ্ঞানীরা এ ধরনের সমস্যার সমাধানে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখেন। চিকিৎসা মনোবিজ্ঞানীরা নিম্নোক্ত ভাবে শিশুকে সাহায্য করতে পারেন।

- শারিরিক কারণ ছাড়া শিশুর পেট ব্যথা কেন তৈরি হলো তার কারণ অনুসন্ধান করে বের করতে পারেন। কারণ পেলে তা দূর করার পদক্ষেপ নেয়ার জন্য পরিবারকে সাহায্য করতে পারেন।
- ব্যথাকে মোকাবিলা করার, কমানোর বা দূর করার ক্ষেত্রে সাহায্য করতে পারেন।
- অন্যান্য মানসিক সমস্যা যেমন-বিষণ্ণতা, উদ্বেগ, অতিরিক্ত মেজাজ-ইত্যাদি নিয়ে কাজ করতে পারেন।
- কিভাবে শিশুর সাথে আচরণ করলে তার মানসিক কারণে সৃষ্ট পেট ব্যথা কমেবে সে বিষয়ে পরিবারের সদস্যদের প্রশিক্ষণ দিতে পারেন।



## দি ক্লিনিক্যাল সাইকোলজিস্ট

- পারিবারিক পরিবেশ ও সদস্যদের মধ্যকার পারস্পরিক আন্তঃযোগাযোগ বৃদ্ধির লক্ষ্যে সম্পূর্ণ পরিবারের সাথে কাজ করতে পারেন।

শিশুরাই জাতির ভবিষ্যৎ। শিশুদেরকে ফেরেশতার সাথে তুলনা করা হয়ে থাকে। তারাই আমাদের আগামী প্রজন্ম। আসুন আমরা সবাই মিলে তাদের জীবনকে আরেকটু সুন্দর করে তুলি।

### লেখক পরিচিতি

হোসনে আরা বেগম ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়ের ক্লিনিক্যাল সাইকোলজি বিভাগে এম.ফিল করছেন। তিনি একজন প্রশিক্ষণরত ক্লিনিক্যাল সাইকোলজিস্ট। তিনি ঢাকার বিজয়নগরস্থ বাংলাদেশ রিহাবিলিটেশন সেন্টার ফর ট্রমা ডিস্ট্রিমস (বিআরসিটি) নামক একটি এনজিওতে মনোবিজ্ঞানী হিসাবে কর্মরত আছেন।