

## “ট্রমা” ও “পোষ্ট ট্রমাটিক গ্রোথ”-র গল্প

(মনোবিজ্ঞানীদের এই নেটওয়ার্কে দুধরনের সদস্য আছে। একদল একদম চূপচাপ। পেটে বোম মারলেও কোন কথা বলবেন না। কেবল নিঃশব্দে অন্যেরা কি বলল তা শুনবে। আরেক দল আছেন যারা অন্যের কথা শুনবেন এবং সেই সাথে নিজে কি ভাবছেন তা বলবে। জগতে এই দু'ধরনের মানুষই প্রয়োজন। সবাই কথা বললে -শুনবে কে? কিন্তু আমরা তো সাধারণ আম জনতা নই। আমাদের বিশেষ দক্ষতা এবং জ্ঞান রয়েছে- যা দিয়ে আমরা মানুষের আচরণ বোঝার চেষ্টা করি। অতএব, আমাদের তো কথা বলা এবং কথা শোনা -এই দুটা কাজই করতে হবে। নতুবা বুঝব কেমন করে আপনি কি ভাবছেন? এই লেখাটি পড়ার একটি শর্ত। যারা এই লেখাটি পড়বেন - তাদের এই বিষয়টি নিয়ে মন্তব্য লিখতে হবে। যদি লেখাটি পত্রিকায় ছাপাতাম - তাহলে পত্রিকা কিনতে হোত। যদি বই হোত- তাহলে বইটি কিনতে হোত। অতএব এই লেখাটি আমি বিনামূল্যে পড়তে দিতে রাজি নই। শুধু আপনার ভাবনাটুকু এই নেটওয়ার্কে সবার সাথে সহজগিতা করবেন। স্টেটাই আমার পারিশ্রমিক।)

অস্ট্রেলিয়াতে প্রাকৃতিক দুর্যোগের অভাব নেই। প্রতিবছর অস্ট্রেলিয়ার দুর্গম ইউক্যালিপ্টাস বনে প্রকৃতির নিয়মেই আগুন ধরবে। সেই আগুনে কেবল বন পুড়ে ছাই হয় না, সাথে ঘর-বাড়ী, শহর, মানুষ পুড়েও ছাই হয়। আমরা কেবল অসহায় হয়ে সেই আগুন দেখি। কিন্তু এ বছর আগুনের সাথে দেখেছি বন্যা আর সাইক্লোনের আক্রমণ। এ বছর অস্ট্রেলিয়ার ইতিহাসে সবচেয়ে ভয়াবহ বন্যা আর সাইক্লোন হয়েছে। যেদিন সাইক্লোন হয়েছে, সেদিন সারা রাত টেলিভিশনে অনুষ্ঠান হয়েছে। আমি প্রায় সারা রাত জেগে অনুষ্ঠান দেখেছি। ভেবেছি, যে মুহূর্তে ঐ সাইক্লোন আঘাত হানবে আমরা তা দেখতে পাবো। দেখবো সাইক্লোনের ভয়াবহতা। কিভাবে ঘর-বাড়ী উল্টে পাল্টে দিচ্ছে প্রচণ্ড ঝড়। দেখবো মানুষের হাহাকার! কিন্তু না ওরা টেলিভিশনে ও সব কিছুই দেখায়নি। আমি মন খারাপ করে ঘুমিয়ে পড়েছি।

অস্ট্রেলিয়ার একটি অঙ্গরাজ্য যখন পানির নীচে তলিয়ে যাচ্ছিল- আমি তখন টেলিভিশনের দিকে আঁঠার মত তাকিয়ে ছিলাম। আমি দেখতে চেয়েছি কিভাবে একটি সাজানো শহর বন্যার প্রবল স্রোতে তছনছ হয়ে যাচ্ছে। দেখতে চেয়েছি মানুষ কত অসহায়! কিন্তু না! টেলিভিশনে খালি দেখিয়েছে ঘর-বাড়ী কিভাবে বন্যার পানিতে তলিয়ে গ্যাছে। দেখিয়েছে সারি সারি গাড়ী কিভাবে বন্যার স্রোতে ভেসে গ্যাছে। আমার কাছে বিষয়টি কেমন বিদম্বুটে লেগেছে। কারন বন্যার সাথে আমার পরিচয় দীর্ঘদিনের। বাংলাদেশের দুটি ভয়াবহ বন্যার সাথে আমার সখ্যতা ছিল। অতএব আমি জানি বন্যা কত ভয়াবহ হতে পারে। কিন্তু অস্ট্রেলিয়ার বন্যা দেখে আমি অবাক হয়ে ভেবেছি মানুষ না হোক পশু পাখী তো বন্যায় মরেছে, ওদের ছবি দেখার না কেন? বন্যা শেষে আবার নতুন করে শহর সাজানো হয়েছে। কিন্তু মৃত গরু, ছাগল, বা মানুষের ছবি টেলিভিশনে বা পত্রিকায় কোথাও দেখা যায় নি। বিভিন্ন মিডিয়াতে শুনেছি পশু পাখী মরেছে, মরেছে কত জন মানুষ, কিন্তু না কোথাও কোন ছবি নেই। আমি শুরুতে বনে আগুনের কথা বলেছি। গত বছর এই আগুনে একটি মফস্বল শহর পুড়ে ছাড়খার হয়েছে। মানুষজন কিছু বোঝার আগেই আগুন শহরটি ঘিরে ফেলেছিল। শহরের মানুষ ভাবতেই পারেনি

আগুন এমন ভয়াবহ হতে পারে। অস্ট্রেলিয়ার মফস্বল শহরের প্রতিটি বাড়ীতেই বিশাল পানির ট্যাঙ্ক থাকে। ওখানে বৃষ্টির পানি জমে। মানুষ ঐ পানি প্রতিদিনের কাজে ব্যবহার করে। যখন আগুনের লেলিহান শিখা ঘড় বাড়ী ছাই করে দিচ্ছিল মানুষ তখন নিজের সন্তানদের বাঁচানোর জন্য ঐ পানির ট্যাঙ্কের গলা পানিতে আশ্রয় নিয়েছিল। চারদিকের আগুনের উত্তাপে পানির ট্যাঙ্ক গুলো হয়ে উঠেছিল ফুটন্ত পানির হাড়ি। বাইরে আগুন- ভিতরে ফুটন্ত পানি। মানুষ ঐ ট্যাঙ্কের ভিতর সিঁদ হয়ে মারা গ্যাছে। সরাসরি আগুনে পোড়ার ঘটনা না হয় বাদই দিলাম। এই সব ঘটনা আমি শুনেছি যারা ওখানে ত্রাণ নিয়ে গিয়েছিল তাদের কাছ থেকে। কিছু কিছু ঘটনা পত্রিকায় ছাপা হয়েছে, কিন্তু কোন ছবি ছাপা হয়নি।

এই যে এমন ভয়াবহ ঘটনার কথা পড়লেন আপনার ভিতরে কি কোন প্রতিক্রিয়া হয়েছে? পড়ার সময় আপনার চোখের সামনে কি কোন ছবি ভেসে উঠেছিল? সেই সব কথা ভেবে আপনার শরীরে কি কোন অনুভূতি হয়েছিল? আমার কিন্তু গা শুলিয়ে উঠেছিল যখন বাংলাদেশে বিভিন্ন-এর আর্মী হত্যার পর ওদের লাশ গুলো টেলিভিশনে দেখানো হয়েছিল। আমার ধারণা ঐ ঘটনার পর যেভাবে বিকৃত লাশ গুলো দেখানো হয়েছিল তাতে অনেক মানুষই অসুস্থ হয়ে পড়েছিল। বাংলাদেশে দুর্ঘটনার কোন অভাব নেই প্রতিটি দুর্ঘটনার পর যেভাবে পত্রিকায় ঐ সকল

দুর্ঘটনার কথা শুনলে বা দুর্ঘটনার ছবি দেখলেও মানুষের মাঝে কিছু শারীরিক বা মানসিক প্রতিক্রিয়া দেখা দিতে পারে

দুর্ঘটনার বিভিন্ন রঙ্গীন ছবি ছাপানো হয় তাতে অনেক মানুষের অসুস্থ হয়ে যাওয়ার সম্ভাবনা অনেক বেশী। তার মানে শুধু দুর্ঘটনায় পড়লেই মানুষের মনে এই রকমের অনুভূতি হয়না-দুর্ঘটনার কথা শুনলে বা দুর্ঘটনার ছবি দেখলেও মানুষের মাঝে কিছু শারীরিক বা মানসিক প্রতিক্রিয়া দেখা দিতে পারে। এটা আমার কথা নয়। মনোবিজ্ঞানের বাইবেল ডিএসএম- ফোর পরিষ্কার করে বলে যে মানুষ যখন সরাসরি দুর্ঘটনায় পরে তখন তার অনেক গুলো মানসিক এবং শারীরিক সমস্যা দেখা দিতে পারে। ঐ সমস্যা গুলোকে বিভিন্ন নামে শ্রেণীবদ্ধ করা হয়েছে। কিন্তু এটাও পাশাপাশি প্রমাণিত সত্য যে, মানুষ যখন কোন দুর্ঘটনার কথা শুনে বা ছবি দেখে তার ভিতরেও কিছু প্রতিক্রিয়া হয়। আর এই অবস্থার ইংরেজী নাম হচ্ছে “ডিকারিয়াস ট্রমা”। বাংলায় এর কোন নাম নেই। তবে আমি আপাতত এর নাম দিতে চাই-“ভিন্ন রকমের ট্রমা”। এবার বাংলাদেশের প্রেক্ষাপটে এই ‘ভিন্ন রকমের ট্রমার’ কয়েকটি উদাহরণ দেই :

মনে করবেন কোন গার্মেন্টস ফ্যাক্টিতে আগুন ধরেছে-বা কোন দুর্ঘটনা ঘটেছে। এই দুর্ঘটনায় ধরুন পাঁচজন মানুষ মারা গ্যাছে এবং আহত হয়েছে ২০জন। আমাদের মিডিয়াগুলো এ গুলোকে পুঁজি করে রঙ্গীন ছবি সহ ঘটনার এমন পুঙ্খানুপুঙ্খ বিবরণ দিবে- যা দেখে এবং পড়ে “ভিন্ন রকমের ট্রমা” হবে-প্রায় হাজার বা লাখ মানুষের। যারা রিপোর্ট করবেন তারা একবার ও ভাববেন না -যে এই রিপোর্ট পড়ে বা দেখে আরো হাজার হাজার মানুষ ট্রমাটাইজ হবে। কারন তারা হয়ত জানেনই না যে মানুষের ‘ভিন্ন রকমের ট্রমা’ হতে পারে। আর এতে তাদের কিছু না হলেও আমাদের মত এমন দরিদ্র একটি দেশে মানসিক স্বাস্থ্যের উপর চাপ বাড়বে আরো কয়েক জন।

“ভিন্ন রকমের ট্রমা”র বিষয়টি অস্ট্রেলিয়ার মিডিয়া গুলো কিছুটা বুঝে। তাই ওরা একটি কাঠামো মেনে চলে। যে ঘটনায় মানুষ ট্রমাটাইজড হয়েছে -সেই

ঘটনার কথা প্রচার করে আরো এক হাজার মানুষকে ট্রমাটাইজড করার কোন প্রয়োজন নেই। তার মানে এই নয় যে দুর্ঘটনার কথা ছাপানো হবে না। প্রশ্ন হচ্ছে কি ছাপাচ্ছে? কেন ছাপাচ্ছে? মনোবিজ্ঞানে ট্রমা নিয়ে উৎসাহ নতুন কিছু নয়। মানুষ দুর্ঘটনায় পড়তেই পারে এবং সেই ভয়াবহ অভিজ্ঞতার ফলে মানুষের মাঝে মানসিক সমস্যা দেখা দিতেই পারে। কিন্তু সেই সমস্যা গুলো কি? আমাদের বাইবেল হচ্ছে ডিএসএম-ফোর। আর এই বই অনুযায়ী ট্রমা সংক্রান্ত জটিলতাকে মোটামুটি এ্যাংজাইটি ডিসঅর্ডার-এর মধ্যে ফেলা হয়েছে। দুর্ঘটনার পরবর্তি অবস্থাকে নানা নামে বর্ণনা করলেও পিটি এসডি বা পোস্ট ট্রমাটিক স্ট্রেস ডিসঅর্ডার সম্ভবত মনোবিজ্ঞানে সবচেয়ে বেশী জনপ্রিয়তা পেয়েছে। কিন্তু মনে রাখতে হবে পিটিএসডি কিন্তু ডিএসএম-এক বা দুই এ অন্তর্ভুক্ত ছিল না। পিটিএসডি কে ডিএসএম এ যখন প্রথম অন্তর্ভুক্ত করা হয়, সামারফিল্ড নামে এক জন মনোবিজ্ঞানী এ ব্যাপারে ভীষণ সমালোচনা করেছেন। তার মতে দ্বিতীয় ভিয়েতনাম যুদ্ধের পর অনেক সৈন্য মানসিক ভাবে বতিগ্রস্ত হয়েছিল যারা আর সাধারণ জীবনে ফিরে আসতে পারেনি। কিন্তু তারা তাদের এই অবস্থার জন্য কোন বতিপূরণও দাবী করতে পারছিল না। ঠিক সেই সময়ে পিটিএসডি নামের একটি অসুস্থতা সেই সৈন্যদের বতিপূরণ পাওয়ার ব্যাপারে সাহায্য করেছে। তিনি তর্ক করেছেন এই বলে যে, পিটিএসডি নামের এই অসুস্থতা যোগ করার সাথে অর্থনৈতিক স্বার্থ জড়িত। সামারফিল্ড এর এই ধারণা যে ১০০ ভাগ সত্য তা হয়ত নয়। এই বিষয়ে প্রচুর তর্ক-বিতর্ক হয়েছে এবং একথা সত্য যে পিটিএসডি নিয়ে যে পরিমানের গবেষণা হয়েছে- এখন ইচ্ছা করলেই এই অসুস্থতাটি ভুড়ি মেরে উড়িয়ে দেয়া যাবে না। তবে এই তর্ক-বিতর্কটি ভীষণ রসালো।

ট্রমা নিয়ে প্রচুর গবেষণা হয়েছে। কিন্তু যেহেতু ট্রমা সব সময়ই দুর্ঘটনার পরবর্তি অবস্থান কে বোঝায় এবং দুর্ঘটনা মানেই নেগেটিভ অর্থাৎ দুর্ঘটনা ঘটলে খারাপ কিছু ঘটবে এবং খারাপের অংশ হচ্ছে ট্রমা, অতএব ট্রমা সব সময়ই নেগেটিভ। ট্রমা সংক্রান্ত সকল সিম্পটম এবং ফলাফলও নেগেটিভ। আসুন এবার ট্রমার সিম্পটম গুলোর দিকে তাকিয়ে দেখি। হাতের কাছ ডিএসএম-ফোর থাকলে খুলে দেখুন। মোটামুটি নিচের সিম্পটম গুলো দেখা যাবে :

- ১) দুর্ঘটনার কথা বার বার মনে পড়া
- ২) মনে হয় ঘটনা গুলো এখনি ঘটছে
- ৩) ঘটনার কথা মনে হলে শারীরিক প্রতিক্রিয়া শুরু হয়
- ৪) দুর্ঘটনার কথা এড়িয়ে চলা
- ৫) দুঃখপড়ব দেখা
- ৬) দুর্ঘটনার এলাকা এড়িয়ে চলা
- ৭) সারাধন তটস্থ থাকা, ইত্যাদি।

-খেয়াল করুন এই সকল লবন গুলো হচ্ছে নেগেটিভ। মনোবিজ্ঞানে দীর্ঘদিন ট্রমা চিকিৎসার মূল বিষয় ছিল ড্রিটমেন্ট অফ সিমপটমস এবং মনোবিজ্ঞানীগণ চেষ্টা করেছেন কি-ভাবে এই লবন গুলো কমানো যায়। আমেরিকান সাইকোলোজিস্ট এসোসিয়েশনের (এ পি এ) সভাপতি মার্টিন স্যালিগমান সেই ১৯৯০ এর দিকে শুরু করলেন নতুন ধারণা, পজিটিভ সাইকোলজি। তার মতে মানুষের ভিতরে লুকিয়ে থাকা ভালো দিক গুলোকে চিকিৎসার মধ্যদিয়ে আনা হোক। শুরু হলো তর্ক বিতর্ক গবেষণা এবং মানুষের সমস্যা না দেখে দেখা হলো মানুষের ভালো দিকটা কি? সেই সময়ে রিচার্ড

টেডেসকি এবং লরেন্স ক্যাছন নামে দুজন মনোবিজ্ঞানী ট্রমার গবেষণার এক বিপ্লব ঘটালেন। উনারা বললেন মানুষ যখন দুর্ঘটনার শিকার হন তখন সব কিছুই খারাপ ঘটে না। এই সব দুর্ঘটনার কিছু ভাল দিক ও আছে। উনারা নাম দিলেন "পোস্ট ট্রমাটিক গ্রোথ"। উনারদের এই ধারণাটি যে একেবারে নতুন ঠিক তা নয়। হাজার বছরের সাহিত্য, ধর্ম, দর্শন যেটে দেখা যায় যে কোন দুর্ঘটনার পর যে ভাল কিছু ঘটে তার উল্লেখ এই সকল গ্রন্থে আছে। দুর্ঘটনার পর যে ভাল কিছু ঘটতে পারে তা নিয়ে টেডেসকি এবং ক্যাছন এর আগেও অনেক মনোবিজ্ঞানী গবেষণা করেছেন এবং সেগুলো বিভিন্ন নামে আখ্যায়িত করেছেন। যেমন- বেনিফিট ফাইন্ডিং, মিনিং মেকিং, প্রাইভিং, রিকনফিগারেশন, স্ট্রেস রিলেটেড গ্রোথ ইত্যাদি। তবে পোস্টট্রমাটিক গ্রোথ-ই মনোবিজ্ঞান গবেষণায় সবচেয়ে বেশী জনপ্রিয়তা পেয়েছে। তাহলে কোন দুর্ঘটনার পর ভাল কি কি ঘটতে পারে? বিভিন্ন মনোবিজ্ঞানীর গবেষণা কে এক সাথে জড় করলে একটি লম্বা লিষ্ট হতে পারে তবে রিচার্ড এবং ক্যাছন এর মতে পাঁচটি বিষয়ে মানুষের পরিবর্তন হতে পারে :

১. নতুন সম্ভাবনা খুঁজে পাওয়া
২. অন্যের সাথে নতুন করে সম্পর্ক তৈরী
৩. নিজের ক্ষমতাকে নতুন করে আবিষ্কার করা
৪. জীবনকে এপ্রিশিয়েট করা
৫. আত্মিক বিশ্বাস বেড়ে যাওয়া

অর্থাৎ কোন দুর্ঘটনার পর মানুষ বদলায় এবং এই বদলানোর ধারাটি ভাল হতে পারে। তবে সবাই যে বদলাবে এমন কোন গ্যারান্টি নেই। পোস্ট

ট্রমাটিক গ্রোথ হচ্ছে পয়সার এপিষ্ট ও পিষ্ট। একদিকে আছে গ্রোথ এবং অন্য পিঠে রয়েছে পোস্ট ট্রমাটিক ডেপ্রিশিয়েশন। এই ডেপ্রিশিয়েশন নিয়ে আরেকটি লেখা লিখবো। কিন্তু যা গুরুত্বপূর্ণ তা হচ্ছে কোন দুর্ঘটনায় ট্রমা

এবং 'ভিন্ন রকমের ট্রমা' দুটোই হতে পারে। আমার ধারণা বাংলাদেশের মিডিয়া গুলোর এ ব্যাপারে সঠিক ধারণা নেই। মনোবিজ্ঞান নিয়ে যারা কাজ করেন, যারা মানুষের মন নিয়ে ভাবেন তারা কি মিডিয়া গুলোকে এই বিষয়ে একটু সজাগ করবেন? মানুষ অসুস্থ হয়ে আমাদের দরজায় নক করার আগেই যদি ওদের অসুস্থতা আটকানো যায়, তাহলে সেটা কি চেষ্টা করা ভালো নয়?

পুনশ্চ:

১. এই লেখাটি লিখতে গিয়ে আমার অনেক প্রশ্ন মনে এসেছে। কেউ কি বলবেন বিভিআর ঘটনার পর যারা প্রত্যক্ষ বা পরোক্ষভাবে আক্রান্ত হয়েছেন তারা কি রকমের ট্রমা সংক্রান্ত সাইকোথেরাপি পেয়েছেন?
২. যে ভাবে মিডিয়াতে ঐ নৃশংস হত্যাকাণ্ড দেখিয়েছে তাতে কি "ভিন্ন রকমের ট্রমা হয়েছে"? এই বিষয়ে কি কোন গবেষণা হয়েছে? বিভিআর এর এই ঘটনায় যারা উপস্থিত ছিলেন এবং এই নৃশংস হত্যাকাণ্ড দেখেছেন তাদের উপর কি কোন গবেষণা হয়েছে?
৩. বাংলাদেশের পত্রিকাগুলো যেন এভাবে ছবি ছাপিয়ে আরো হাজার হাজার মানুষকে ট্রমাটাইজড না করে- তার জন্য কি কেউ কাজ করছেন? এ ব্যাপারে আমাদের এসোসিয়েশনগুলো কি কিছু করতে পারে?

জন মার্টিন, প্রবাসী মনোবিজ্ঞানী, বর্তমানে অস্ট্রেলিয়াতে "পোস্ট ট্রমাটিক গ্রোথ"-র উপর পিএইচডি করছেন