

# ভাঙ্গুক নীরবতা ধ্বনিত হোক সত্য

'ড্রাগ এ্যাডিকশন দূর হবে কোন ট্রিটমেন্ট ছাড়া? এ্যাবসার্ড! ইম্পসিবল!' উচ্চস্বরে বলে উঠলেন একজন স্বনামধন্য মনোচিকিৎসক। বিরক্ত হয়ে আমাকে বললেন, 'কোথায় পাও এসব অবাস্তব কথা? ইটস আ ব্রেইন ডিজিজ। ট্রিটমেন্ট নিয়েই যেখানে মানুষ পারছে না, হিমশিম খাচ্ছে, বার বার রিলাপ্স করছে, সেখানে তুমি এসেছ ন্যাচারাল রিকোভারি-র কথা শুনাতে?'... কথাগুলো বলতে বলতে ভদ্রলোক ৬/৭ মিনিটের ছোটখাটো যে ভাষণটি দিলেন তার সারমর্ম প্রচলিত এই শ্লোগানটির প্রতিধ্বনি - 'ওয়াল্ড এ্যান এ্যাডিক্ট অলওয়েজ এ্যান এ্যাডিক্ট'। শুধু এই মনোচিকিৎসকই নন, হাতে গোণা কয়েকজন ব্যক্তি ছাড়া সমাজের সবার বিশ্বাস - মাদকের পথে একবার পা বাড়ালে সহজে আর ফিরে আসা যায় না। চিকিৎসার মাধ্যমে খুব অল্প সংখ্যক মানুষ যদিওবা একটা নির্দিষ্ট সময়ের জন্য নেশামুক্ত থাকে, দেখা যায়, তারা আবার কোন না কোন কারণে নেশায় প্রত্যাবর্তন করে।

অথচ, আমরা কেবল যদি একটু অন্যভাবে ভাবি তবে সত্য উন্মোচিত হতে পারে। ভেবে দেখুন, বাংলাদেশে মাদকাসক্ত মানুষের মোট সংখ্যার তুলনায় চিকিৎসার শরণাপন্ন হচ্ছে খুব কম সংখ্যক মানুষ। এক্ষেত্রে এটা অনুমান করা বোধ করি অস্বাভাবিক হবে না যে যারা মাদকের জগতে প্রবেশ করে তাদের বড় একটা অংশ নিজে নিজেই মনোবল খাটিয়ে, কোন চিকিৎসাকেন্দ্রে ভর্তি না হয়েই সফলভাবে নেশা পরিত্যাগ করে। উন্নত বিশ্বে ন্যাচারাল রিকোভারি সাধারণ ও গ্রহণযোগ্য একটি ঘটনা এবং এই কনসেপ্টটাও সুপ্রতিষ্ঠিত। এমনকি ইনস্টিটিউট অব মেডিসিন (১৯৯০) এবং এ্যামেরিকান সাইকিয়াট্রিক এ্যাসোসিয়েশন (২০০০)-এর মতো সংস্থাও ন্যাচারাল রিকোভারিকে মাদকমুক্ত হওয়ার একটি স্বীকৃত পদ্ধতি হিসেবে উল্লেখ করেছে। এমতাবস্থায়, অনেকেই ধারণা করতে পারেন যে বিনা চিকিৎসায় যারা নেশা ছাড়তে পেরেছেন তারা বোধ হয় সিরিয়াসভাবে বা দীর্ঘকাল নেশায় আসক্ত ছিলেন না। কিন্তু, আমার এম.ফিল.-এর গবেষণার প্রয়োজনে বেশ কয়েকজন ন্যাচারাল রিকোভারি-র সাথে আলাপ হওয়ার সৌভাগ্য হয়েছিল, যাদের জীবনের একটি বিশেষ অধ্যায় যেন অবিস্মরণীয় এক গল্প। আমি যাদের কথা বলছি তারা জীবনের ওই পর্যায়ে কোন রকম পেশাগত চিকিৎসা (ডিটক্সিফিকেশন, রিহ্যাবিলিটেশন, কাউন্সেলিং অথবা সাইকোথেরাপি গ্রহণ করা) ছাড়াই মাদকের ভয়ঙ্কর বেড়াঙ্গাল থেকে নিজেদের মুক্ত করেছেন। অথচ, তারা গড়ে সাত বছর মাদকাসক্ত ছিলেন এবং বুপ্রেনরফিন (প্রচলিত ভাষায় 'সুই-এর নেশা'), হেরোইন-সহ এমন কোন নেশা নেই যা তারা করতেন না।

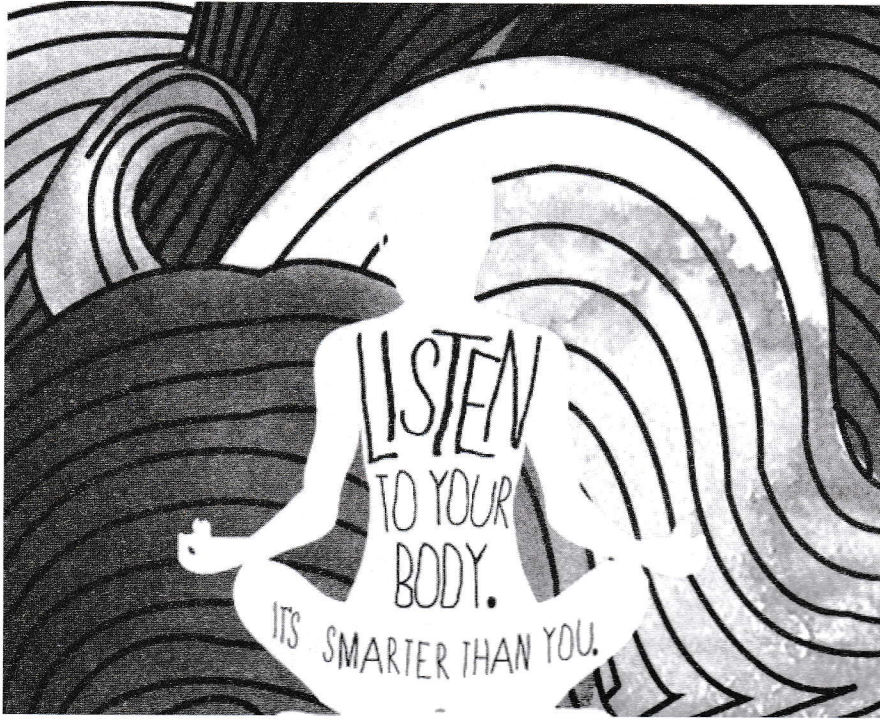
স্বাভাবিকভাবেই প্রশ্ন আসতে পারে, 'কীভাবে? সত্যিই কি এতটা সম্ভব?' উত্তর হচ্ছে, 'অবশ্যই সম্ভব'। আমাদের ক্লিনিক্যাল অভিজ্ঞতা বলে, সম্ভব; যুক্তি বলে, সম্ভব; গবেষণার ফলও বলে, সম্ভব। সত্যিকারভাবেই সম্ভব করে দেখিয়েছেন ঐ সাহসী, আত্মবিশ্বাসী, জোরালো মনোবলের অধিকারী, ইতিবাচক মনোভাবসম্পন্ন এবং নিজের কাছে বৈষম্যমুক্ত মানুষগুলো। তাদের সবাইকে জানাই স্যালুট।

যেসব পদ্ধতি ও কৌশল অবলম্বন করে ওরা মাদকের মরণঞ্জাল থেকে নিজেদের মুক্ত করতে সক্ষম হয়েছিলেন, তার মধ্যে একটি পদ্ধতি আমার



কাছে সবচেয়ে যৌক্তিক ও বাস্তবসম্মত মনে হয়েছে। সেটা হচ্ছে ক্রমান্বয়ে নেশার মাত্রা কমিয়ে আনা এবং একটা পর্যায়ে সম্পূর্ণভাবে বন্ধ করে দেওয়া। এ সময়ে ওরা মূল নেশার বিকল্প হিসেবে অন্য কোন সহকারী নেশা গ্রহণ করতেন, যাতে নেশা প্রত্যাহারজনিত উপসর্গগুলো খুব বেশি কষ্টদায়ক না হয়। এর সাথে প্রচণ্ড মনোবল তো ছিলই। এ ব্যাপারে তো আমরা সবাই একমত যে জোরালো মনোবল ছাড়া কোন কিছুই সম্ভব নয়। কিন্তু, ওদের মনোবলের ধরনটা ছিল অনেক উন্নত। একজন ন্যাচারাল রিকোভারি কথা প্রসঙ্গে বলছিলেন, 'আমি তো আমার জন্য ভালো থাকবো, আপনার জন্য বা আপনাকে দেখানোর জন্য তো ভালো থাকবো না।'

এছাড়া, ওদের চিন্তার ধরনটাও ছিল অনেক ইতিবাচক ও অভিযোজনক্ষম। ওদের বলা কিছু কথা সবাইকে জানাতে খুব ইচ্ছে হয় আমার। যেমন দেখুন একজন ন্যাচারাল রিকোভারির দৃষ্টিভঙ্গি। উনি বলছিলেন, 'আমার এই এ্যালকোহলিক লাইফটা টোটালি কিন্তু আমার মেমোরিতে আছে। আছে বলতে ঐভাবেই আছে। এটা আপনার ক্লিক করলেও কিছু হবে না। এটা মনে করেন ডিলিটও না। স্প্যাম-এ বসাইয়া রাখছি এটারে। এটা ডিলিট হয় নি। এটা আছে। স্প্যাম ফোল্ডারে আছে। আপনে যদি দেখতে চান তাহলে অতীত লাইফটাকে ক্লিক করলে হয়তো এগুলো আসবে।' অর্থাৎ উনি সত্যকে অস্বীকার করছেন না; স্বাভাবিকভাবে মেনে নিচ্ছেন অতীত জীবনের ঘটনাসমৃদ্ধ অধ্যায়টা; আবার গভীর আত্মবিশ্বাসের সাথে নিজেকে পরিচালনাও করছেন। নেশা ছেড়ে দেওয়ার পর অনেকে যে পুনরায় একবার-দুবার নেশা গ্রহণ করে ফেলে সেই বিষয়টাকেও ওরা বেশ স্বাভাবিক একটা ঘটনা হিসেবে দেখেন এবং



একজন রিকোভারির পিঠে সমাজ যে 'সিল' এঁটে দেয় - বৈষম্যের সিল, সেই প্রচলিত স্লোগানটির 'সিল' - ওদের মাঝে তা আমার চোখে পড়ে নি। কে বলতে পারে যে আমাদের এই সমাজব্যবস্থাই

প্রকারান্তরে ন্যাচারাল রিকোভারির পথে প্রধান অন্তরায় নয়?

মাদকাসক্তির প্রতি আমাদের নেতিবাচক মনোভাব, মাদকাসক্ত ব্যক্তির প্রতি বৈষম্যমূলক আচরণ ও মনোভাবের জন্যই যে ন্যাচারাল রিকোভারি হওয়ার সম্ভাবনার অপচয় হচ্ছে না তা কি আমরা জোর গলায় দাবি করতে পারবো?

ইতিবাচক চিন্তার প্রভাবে ওরা পুনরায় মাদকাসক্তির অচ্ছেদ্য চক্রে পতিত হন না। 'ওয়ান ডোজ ডাজ দা ড্যামেজ' - এই স্লোগানটি ওদের ক্ষেত্রে যেন পুরোপুরি অকার্যকর। ওদের কার্য-কারণ বিশ্লেষণও যুক্তিভিত্তিক, যা এই উক্তি থেকে বোধগম্য হয় - 'যেমন, মদ খাবেন, এ্যালকোহল ঢুকতেছে। ফেলি খাবেন, ঐটার মধ্যে মেডিসিন আছে। গাঁজা খাবেন, সেটার মধ্যে এক ধরনের নিকোটিন আছে। এগুলো তো সমস্ত মানুষের ব্লাডের সাথে সংমিশ্রিত হচ্ছে। তো, সংমিশ্রণ যখন চলে যায়, ব্লাড যখন রিফাইন্ড হয়ে আবার ঠিক হয়ে যায় তখন তো আর ঐ ব্লাড বলে না যে এইটা খা, এইটা কর।'

ওনাদের বিশেষিত করতে গিয়ে যে বলেছিলাম ওরা নিজেদের প্রতি বৈষম্যমুক্ত সেটা এই উক্তির মধ্যদিয়ে পরিষ্কারভাবেই প্রকাশিত হয় - 'কিন্তু, আমার কাছে মনে হয় যে আমার শরীরে একটা ইনফেকশন হইছিল। কিন্তু, সেখানে ইনফেকশনের দাগটা আমার আছে, কিন্তু, ইনফেকশন তো আর নাই। কেটে গেছে, সিলাই হইছে, সিলাইয়ের দাগ আছে। কিন্তু, ওখানে ত আমার ঘা নাই। দাগ আছে? থাক। তা আমার সমস্যাটা কী? কিন্তু, আমার ওখানে ত আর ঘা নাই।' একই ব্যক্তি বলছিলেন, 'আর আমি বিষয়টা দেখতেছি যে ওখানে দাগ আছে, থাক। আমার দাগ ছিল না, স্বচ্ছ ছিল। দাগ পড়ছিল। এখন ঐ দাগ.. আবার যে নতুন করে দাগ পড়বে - এ ধরনের কর্মকাণ্ড আর এখন আমি করবো না। আমার এই খানে দাগ পড়ছে, ঐ একটাই থাক। ঐ খানে যেন আর দাগ না পড়ে। এক জায়গায় কেটে গেছিল, ঐ এক জায়গাই থাক। তা, দ্বিতীয় জায়গায় যেন আর না কাটে। এই জন্য আমার সাবধানে চলতে হবে।'

একজন রিকোভারির পিঠে সমাজ যে 'সিল' এঁটে দেয় - বৈষম্যের সিল, সেই প্রচলিত স্লোগানটির 'সিল' - ওদের মাঝে তা আমার চোখে পড়ে নি। কে বলতে পারে যে আমাদের এই সমাজব্যবস্থাই প্রকারান্তরে ন্যাচারাল রিকোভারির পথে প্রধান অন্তরায় নয়? মাদকাসক্তির প্রতি আমাদের নেতিবাচক মনোভাব, মাদকাসক্ত ব্যক্তির প্রতি বৈষম্যমূলক আচরণ ও মনোভাবের জন্যই যে ন্যাচারাল রিকোভারি হওয়ার সম্ভাবনার অপচয় হচ্ছে না তা কি আমরা জোর গলায় দাবি করতে পারবো?

সবশেষে বলে রাখা সমিচীন যে আমার এই লেখাটা ট্রিটমেন্ট সেন্টারগুলোর বিরুদ্ধে নয়। বরং, এই লেখার প্রধান উদ্দেশ্য হচ্ছে এটা জানানো যে চিকিৎসা ছাড়াও মাদকমুক্ত হওয়া যায়, অর্থাৎ মাদকাসক্তি দূরীকরণে ন্যাচারাল রিকোভারি একটি অন্যতম উপায়। মাদকমুক্ত হাস্যোজ্জ্বল বাংলাদেশ দেখার অপেক্ষায় রইলাম।

জোহরা পারভিন বাণী

এম.ফিল. (শেষ পর্ব), চিকিৎসা মনোবিজ্ঞান বিভাগ, ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়