

দুশ্চিন্তা রোগের কারণ

দুশ্চিন্তা একটি বহুল আলোচিত ও গুরুত্বপূর্ণ মানসিক সমস্যা। দুশ্চিন্তা রোগ হওয়ার তিন ধরনের কারণ রয়েছে:

১. জৈবিক কারণ
২. মানসিক কারণ
৩. সামাজিক/পারিপার্শ্বিক কারণ

১. জৈবিক কারণ

ক) **বংশগত প্রভাব:** গবেষণায় দেখা যায়, পূর্বপুরুষের যদি দুশ্চিন্তাজনিত সমস্যা থাকে তবে পরবর্তী বংশধরদের মধ্যে এই সমস্যা হওয়ার সম্ভাবনা বেশি থাকে। বংশপরম্পরায় দুশ্চিন্তা রোগ হওয়ার সম্ভাবনা শতকরা ৪০ ভাগ।

খ) **টুইন স্টাডি:** প্রজনন বিদ্যা অনুসারে, অভিন্ন জমজদের ক্ষেত্রে এই রোগ হওয়ার সম্ভাবনা ভিন্ন জমজদের তুলনায় বেশি।

গ) **ব্রেইন কেমিস্ট্রি (Brain Chemistry):** গবেষণায় দেখা যায়, দুশ্চিন্তা রোগ আমাদের মস্তিষ্কের অনিয়ন্ত্রিত মাত্রার নিউরোট্রান্সমিটার নিঃসরণের সাথে সম্পর্কিত। নিউরোট্রান্সমিটার এক ধরনের কেমিক্যাল যা নিউরোনের সিগনালগুলোকে বহন করে। নর এপিনেফ্রিন (Nor Epinephrine), গেবা (GABA= Gamma Aminobutyric Acid) এবং সেরোটিনিন (Serotonin) নামক নিউরোট্রান্সমিটারগুলো দুশ্চিন্তার সাথে সম্পর্কযুক্ত।

নর এপিনেফ্রিন লোকাস সেরুলাস (Locus ceruleus) দ্বারা ঘনীভূত। লোকাস সেরুলাস-এর অতিমাত্রায় নিঃসরণ দুশ্চিন্তাকে বাড়িয়ে দেয় এবং স্বল্প মাত্রার নিঃসরণ দুশ্চিন্তা কমিয়ে দেয়। সেই সাথে গেবা এবং সেরোটিনিন-এর বেশি নিঃসরণ দুশ্চিন্তা কমিয়ে দেয় এবং কম নিঃসরণ দুশ্চিন্তা বাড়িয়ে দেয়।

২. মানসিক কারণ

মানসিক কারণগুলোকে আবার কতগুলো ভাগে ভাগ করা হয়ে থাকে -

ক) **সাইকো ডাইনামিক তত্ত্ব:** বিকল্প পদ্ধতি হিসাবে আমাদের অবচেতন এবং সচেতন প্রেরণার ঘাটতির দ্বন্দ্ব থেকে দুশ্চিন্তার উৎপত্তি হয়। দুশ্চিন্তাগ্রস্ত লোকদের মধ্যে এই দ্বন্দ্ব চরম আকারে দেখা যায়।

খ) **আচরণগত তত্ত্ব:** এই তত্ত্বে ধারণা করা হয়, কোন একটি পরিস্থিতিতে সঠিক আচরণ ঠিক কীভাবে হবে তা জানা না থাকলে দুশ্চিন্তার উদ্ভব ঘটে।

গ) **শিক্ষণ তত্ত্ব:** এই পথের পথিকৃত হিসাবে অ্যালবার্ট বানডুরাস-এর নাম উল্লেখযোগ্য। তার মতে আমরা অনুকরণের মাধ্যমে শিখি; কিন্তু, শিশুর ক্ষেত্রে অনুকৃত আচরণ নির্ধারিত হয় সে কীভাবে পুরস্কৃত হবে তার উপর। আরেকটি শিক্ষণ তত্ত্ব হচ্ছে প্যাভলভের চিরায়ত সাপেক্ষণ। একটি ভয়ঙ্কর ও একটি নিরাপদ জিনিসের মধ্যে তুলনা করলে দেখা যায়, ব্যক্তি ভয়ঙ্করের বদলে নিরাপদ জিনিসকেই গ্রহণ করে। যেমন, গাড়ি দুর্ঘটনার শিকার হলে একটি শিশু অবশ্যই ভীত ও ট্রমাটাইজড



হবে। সেক্ষেত্রে, শিশুটি যখন আবার গাড়িতে উঠবে তখন অবশ্যই সে সন্ত্রস্ত থাকবে, যদিও আগে গাড়িতে চড়া তার জন্য আনন্দদায়ক ছিল।

৩. সামাজিক ও পারিপার্শ্বিক কারণ

নীচে দুশ্চিন্তার অন্যতম কয়েকটি সামাজিক ও পারিপার্শ্বিক কারণ উল্লেখ করা হলো।

- ট্রমা: যেমন, ধর্ষণ, কঠিন পরিস্থিতির শিকার হওয়া অথবা প্রিয়জনের মৃত্যু।
- ব্যক্তিগত সম্পর্ক: যেমন, দাম্পত্য জীবনে কলহ ও বিবাহ বিচ্ছেদ।
- কাজের চাপ, আর্থিক বিপর্যয়, প্রাকৃতিক দুর্যোগ, কুসংস্কার, যথোপযুক্ত শিক্ষার অভাব ও সঠিক সামাজিক আচরণের ক্ষেত্রে প্রতিবন্ধকতা।

অবশেষে বলা যায়, দুশ্চিন্তার কারণে ব্যক্তি যে কোন পরিস্থিতি কিংবা ঘটনাকে ভুলভাবে ব্যাখ্যা করে, যার ফলে অতিরঞ্জিত কিংবা নেতিবাচক চিন্তার উদ্ভব হয়। ফলশ্রুতিতে, নেতিবাচক অনুভূতি, হতাশা অথবা উত্তেজনার সম্মুখীন হয় এবং এই অনুভূতি শারীরিক প্রতিক্রিয়ার পাশাপাশি নেতিবাচক মানসিক সমস্যার কারণ হয়ে থাকে। দুশ্চিন্তা যদি অতিরিক্ত হয় তবে তার চিকিৎসা করা জরুরি। সাইকোলজিস্টরা কগনেটিভ বিহেভিয়রাল থেরাপির মাধ্যমে দুশ্চিন্তার চিকিৎসা করেন। তীব্র উৎকর্ষা নিয়ন্ত্রণের জন্য প্রয়োজনে মানসিক রোগের ডাক্তারও দেখানো যেতে পারে।

শারমিন হক

চিকিৎসা মনোবিজ্ঞানী, স্কার হসপিটাল লিমিটেড, ঢাকা